

U16 – uge 8 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

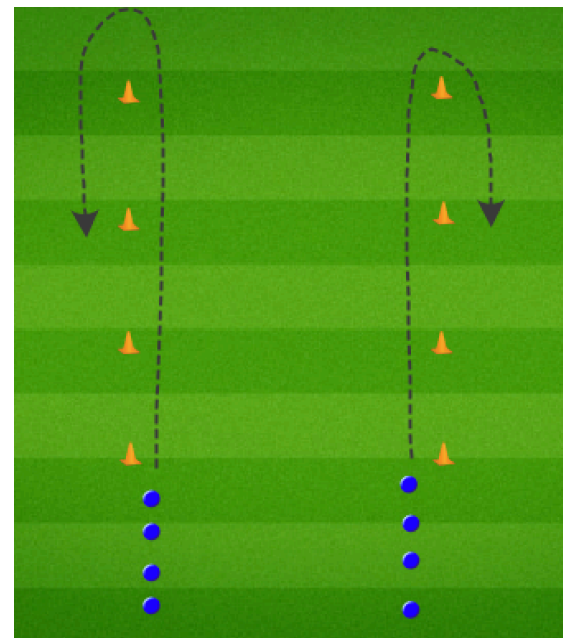


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
8	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser
	Spilintelligens	Fase 2	Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet Spil på bevægelse + spil i vinkler Modsatrettede bevægelser
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil med mange boldberøringer



Opvarmning – 15 min: FIFA 11

1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut med udstrækning



Spilintelligens og spillestil 25 min: Opbygningsspil 6v6 +3

Beskrivelse

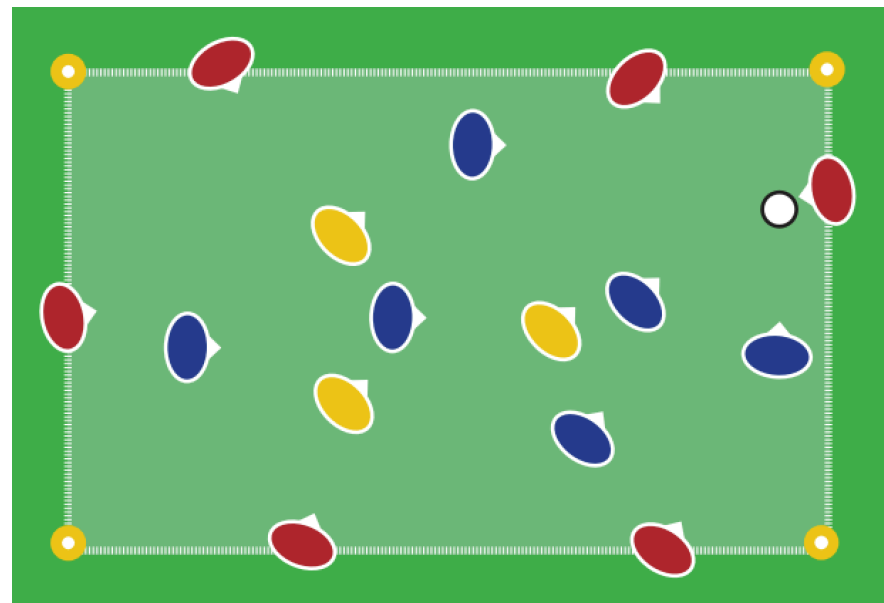
Banen er 20 x 40 meter.

Øvelsen er egnet til at træne possession for det boldbesiddende hold.

Der spilles 6v6 med 3 jokere på en aflang bane ca. 30x50 meter. Det boldbesiddende hold positionerer sig på kanten af firkanten med én i hver ende og 2 på hver side, mens de 3 jokere tager position i midten af banen. Det pressende hold starter i midten af firkanten og presser derfra.

Der spilles med omstilling, hvor rollerne bytter ved erobring, og det nye boldbesiddende hold skal indtage deres positioner, mens der kan genpresses fra det hold, der tabte bolden.

Positionerne minder om det færdige spil (1 stopper, 2 backs, 2 kanter og en angriber med 3 midtbanespillere som jokerne). De er udgangspunkter, men må gerne være fleksible.



Instruktionsmomenter

Ved bolderobring (omstilling) sørg for at komme ud og stå bredt/dybt på siderne og få de tre jokere i midten.

Jokere kan søge ud og bytte med en spiller på kanten, mens kantspilleren eller andre spillere kan søge det rum, som jokeren efterlader (modsatrettede bevægelser).

Fokuspunkter

- Spil i vinkler > kanter skal undgå at placere sig selv i et hjørne, placer sig på siden, hvor der hele tiden kan skabes 45 graders vinkel til boldholder, sørg for at boldholder altid har minimum tre spilmuligheder i 45 graders vinkel
- Modsatrettede bevægelser > primært mellem joker og kant
- Orientering inden du modtager bold
- Spil og løb > kant/sidespillere kan spille 1-2 med jokere ved at bevæge sig langs linjen, når bolden er spillet

Spilintelligens og spillestil 25 min: 4v4 Tornado

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en en bane der er dobbelt størrelse af feltet.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og to nye hold (både rød og blå) kommer ind. Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og to nye hold kommer ind (både rød og blå). Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel kommer to nye hold ind (både rød og blå), men modstanderholdet får bolden. Derfor kan det være en god ide, at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden.

Instruktionsmomenter

Lav en opstilling med diamantformation > en spiller centralt tilbage, en spiller fremme (angriber) samt to kanter. Når den ene kant søger ned mod den centrale boldholder som støttespiller, skal den anden kant søge dybt. Den centrale boldholder kan søge frem, når bolden er spillet, så der laves et positionsskift med den kantspiller der løber ned. Spilleren fremme skal hjælpe med at skabe overtal i den side, hvor kanten søger dybt.

Spil på 2. eller 3. bevægelse betyder, at bolden IKKE nødvendigvis spilles til den spiller, der laver det første løb. Hensigten med det er at trække en eller flere modspillere spillere med ned, således der skabes rum og plads til 2. eller 3. bevægelse. Dvs. når første kant løber ned spilles bolden ikke nødvendigvis - den spilles først når den anden kant (2. bevægelse) eller angriberen (3. bevægelse) søger ned. Husk hvis man søger ned og ikke får bolden skal man selvfølgelig søge dybt igen for at brede spillet ud - det kan være et positionsskifte hvor den centrale spiller rykker frem som angriber.

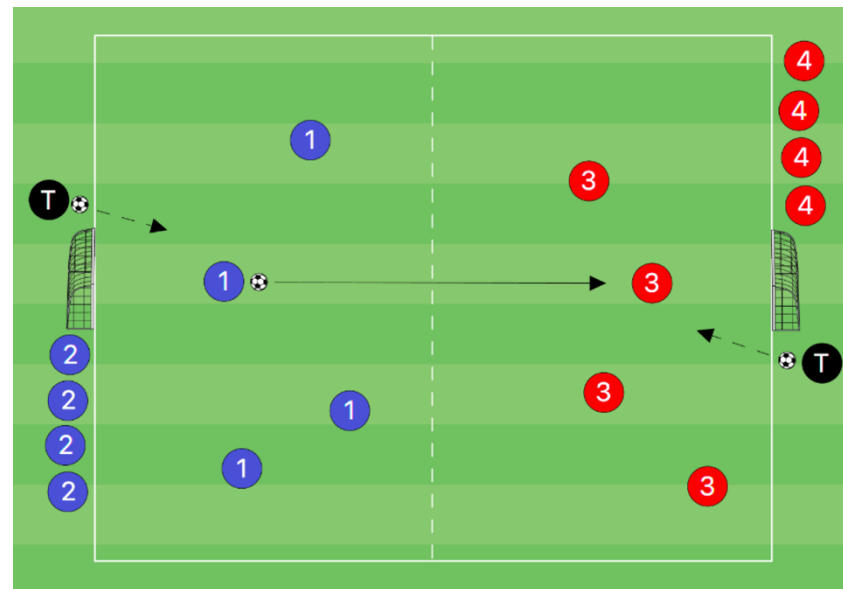
Sørg for, at spillerne ikke løber i de samme rum, da det vil lukke rummet for medspillere.

Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- spil på bevægelse: spil på 2. eller 3. bevægelse

Progression

Lav spillet om til almindelig intervaltræning, hvor der byttes hold efter 1 minut for både blå og rød.



Spilintelligens og spillestil 25 min: Intervalspil med 8'ere

Beskrivelse

Lav en bane der er det dobbelte af målfeltet i længden, men tilpas så det er lidt smallere i bredden. Spillerne inddeles i 2 hold, som underinddeles i hold à 3-4 spillere, der spiller mod hinanden i intervaller à ½-1 minut. Når trænerne råber skift, skal man lade bolden være og løbe den korteste vej ud af banen. Hvert hold har to jokere, der starter inderst i halvrum (se illustration).

Når holdet vinder bolden/scorer, igangsætter holdets jokere på skift. På den måde angriber man altid i overtal fra en retvendt midtbanespiller, og der vil normalt være gode muligheder for at komme til afslutning. Spil x sæt à fx 6 intervaller - eller spil til fx 7 mål i hvert sæt.

Da banen er relativt lille, og det boldbesiddende hold er i overtal, er der i princippet mulighed for at afslutte det meste af tiden. Boldholder skal derfor først vurdere, om man skal afslutte selv, eller om en anden spiller er i en bedre position til at afslutte. Ved afslutning skal man dels vurdere, hvor i målet man kan sparke, og med hvilken fod og sparketeknik. Valgene hænger sammen med afstanden til mål samt forsvarernes og keeperens placering. Orientering er derfor vigtig.

Medspillerne vil ofte kunne hjælpe jokeren ved at finde rum på siden (mhp. indlæg) eller ved at løbe dybt til stikning.

Forsøg at undgå lange sekvenser med opbygning (i en rigtig kamp bliver feltet hurtigt fyldt op).

Husk at skifte jokere efter et sæt.

Sørg for, at spillerne ikke løber i de samme rum, da det vil lukke rummet for medspillere.

Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- spil på bevægelse: spil på 2. eller 3. bevægelse

Progression

Hvis der er for få afslutninger, kan du give et hold max. 7-10 berøringer i alt fra en igangsætning/erobring til at afslutte. Giv feedback til spillerne, mens de er ude og venter på at komme ind.

