

U16 – uge 9 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

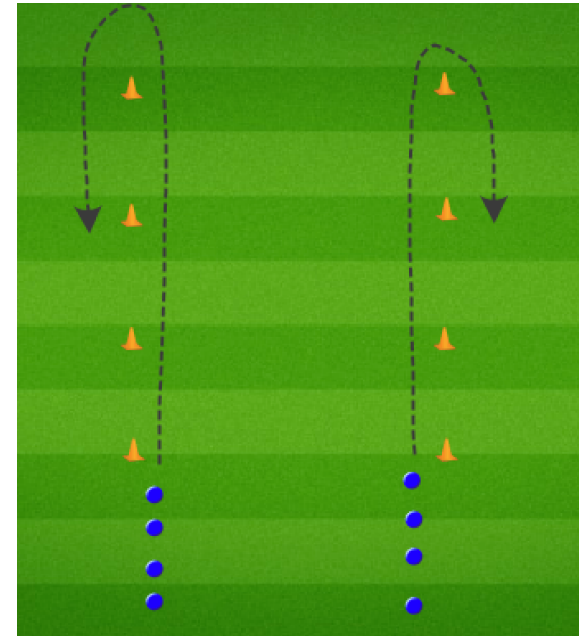


Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
Uge 9	Teknisk 20 min	Drible/finte	Kropsfinte & tempodribling
	Spilintelligens 25 min	Fase 2 Fase 3	Modsatrettede bevægelser Spil på 3. mand
	Spillestil 25 min	Fase 3	Gennembrud via side- og halvrum
	Attitude	Teknisk dygtige	Hurtige på bolden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med fokus på spilforståelse



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



Spillestil – 25 minutter: Hoffenheimer

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller i siderum, som derefter kan lave gennembrud og spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

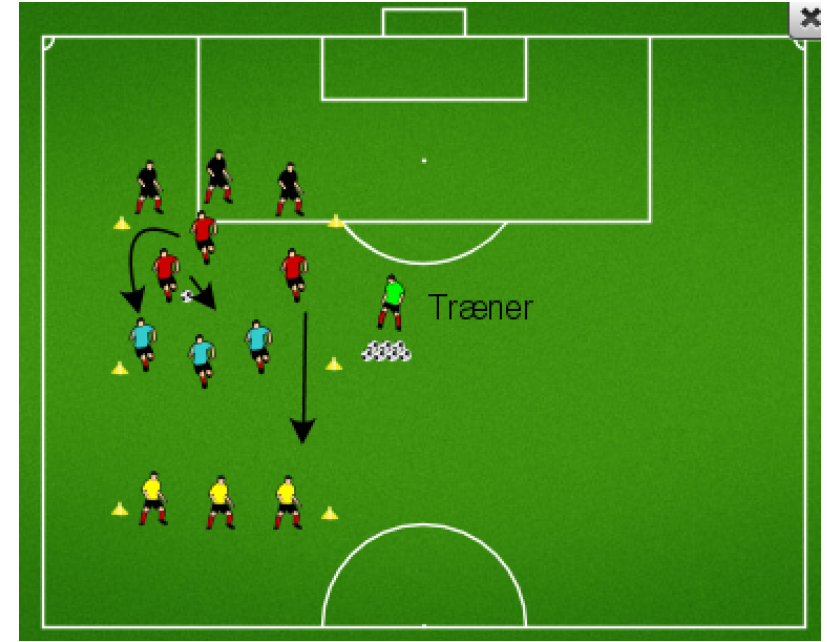
Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- gennembrud via siderum
- kropsfinte
- tempodribling

Variation

- sæt maksimal antal berøringer på boldbesiddende hold



Spilintelligens 25 min: Spil på 3. mand med én bande

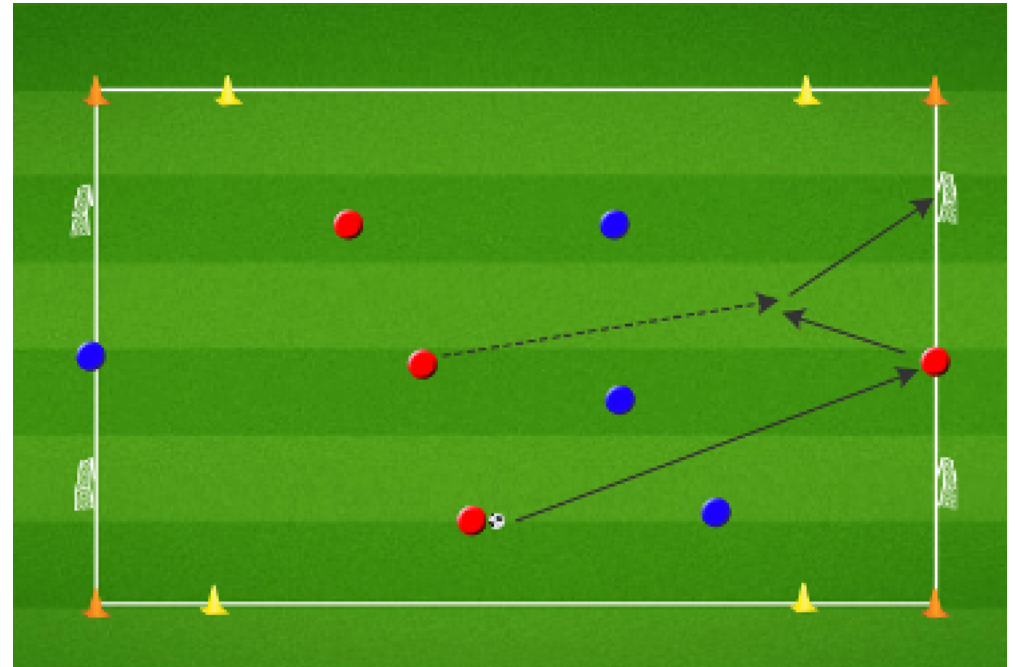
Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane der er 25 meter bred og 30 meter dyb. Lav et felt foran tremandsmålene (gule kegler).

Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

En af spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun to berøringer. De resterende spillere har fri berøring, men må IKKE stå fast inde i eget felt for at vogte over egne 3-mandsmål.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra spilleren på baglinjen, og hvis der afsluttes på første berøring derefter.



Erobres bolden søges den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge angriberen som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand

Variation

Indfør 4 berøringer for markspillerne.

Spillestil – 20 minutter: Gennembrud via halvrum

Beskrivelse

Der spilles 5 v 5 + 1 joker på en bane der er 25 x 35 meter.
Øvelsen kan tilpasses antallet af spillere ved at tilpasse banens størrelse og/eller antallet af spillere. På figurerne ses hhv. 5 v 5 + 1 og 7 v 7 + 1.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to halvrum, i hver sin side.
Halvrummet er det rum der ligger mellem siderum (rummet fra sidelinjen og lidt ind) og centraltrum (rummet i midten af banen).

Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, skal bolden spilles igennem halvrummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel.
Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

Fokuspunkter

- gennembrud via halvrum
- skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Instruktionsmomenter

Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunkter, således spillerne reflekterer over dette.

