

U16 – uge 9 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

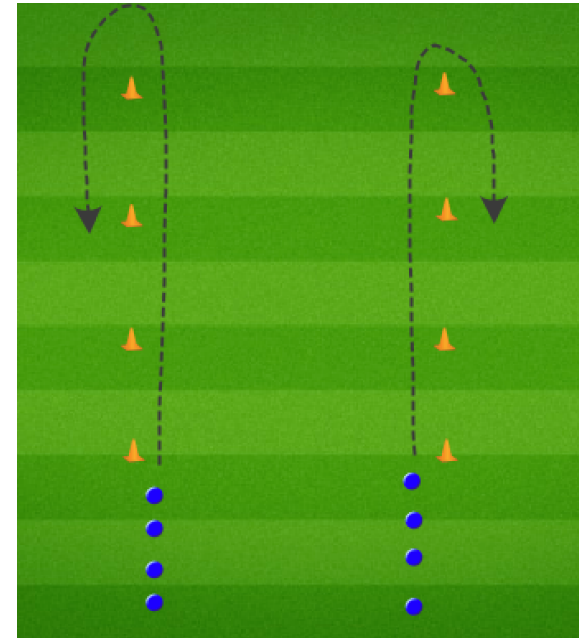


Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
Uge 9	Teknisk 20 min	Drible/finte	Finter 1 mod 1
	Spilintelligens 25 min	Fase 3	Blindsideløb Spil på 3. mand
	Spillestil 25 min	Fase 3	Ko
	Attitude	Teknisk dygtige	Hurtige på bolden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med fokus på spilforståelse



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



Teknisk 25 min: 1v1 højre stolpe

Lav en 20 x 20 meter stor bane med et 3-mandsmål i hver ende.
Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Vigtigt: lav et 5-meters felt foran hvert mål, hvor man skal være inde inden man scorer.

Fokuspunkter:

– finter 1 mod 1

Variation

Spil 2v2 på samme bane.



Spillestil – 25 minutter: Gennembrud via siderum

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

Variation

– sæt maksimal antal berøringer på boldbesiddende hold



Spilintelligens 25 minutter: Intervalspil med bander

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet, men dog lidt smallere - se figur.

Spillerne inddeles i 2 hold af 4-6 spillere + to keepere

Både blå og rød hold har fire bander i hver ende. Der skal spilles til en bande før der må afsluttes. Modsatte bander må gå med på indlæg.

Der skiftes bander efter 1 minut. Hvis der afsluttes på førstegangsberøring efter banden har lavet indlæg tæller scoringen dobbelt.

Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- blindsideløb > løb i ryggen/skyggen af modstander
- høj intensitet og mange afslutninger

