

# U16 – uge 10 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

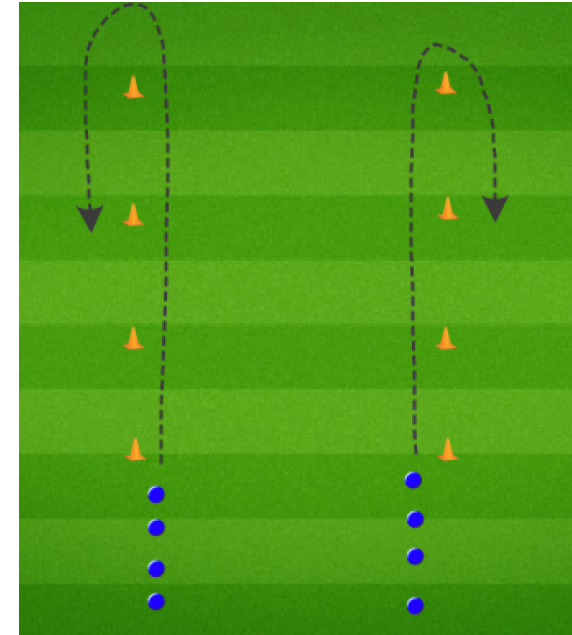


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
10	Teknisk	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Korte og lange indersidepasninger
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Løb foran retvendt boldholder Blindsideløb
	Spillestil	Fase 3 Fase 3	Kom hurtigt til afslutning Angrebet skal altid afvikles
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Opvarmning	Undgå skader



## 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 gerne med udstrækning



## Spilintelligens – 25 minutter: 2vs2 skab overtal

### Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

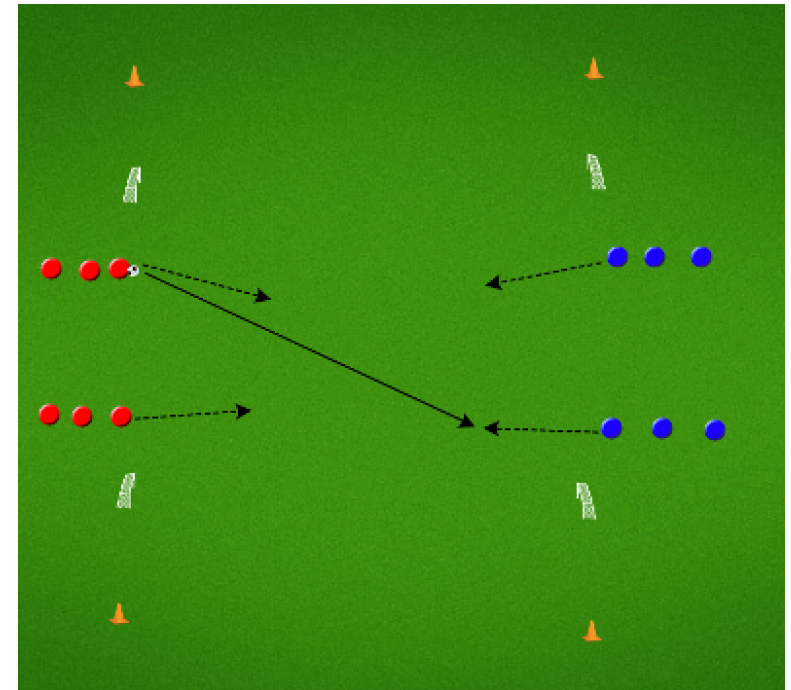
Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

### Fokuspunkter

- tempodribling for at aktivere modstander
- løb foran retvendt boldholder
- blindsideløb



## Spillestil 25 min: Intervalspil afslutninger

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Hav fokus på det, I har trænet i løbet af træningen.

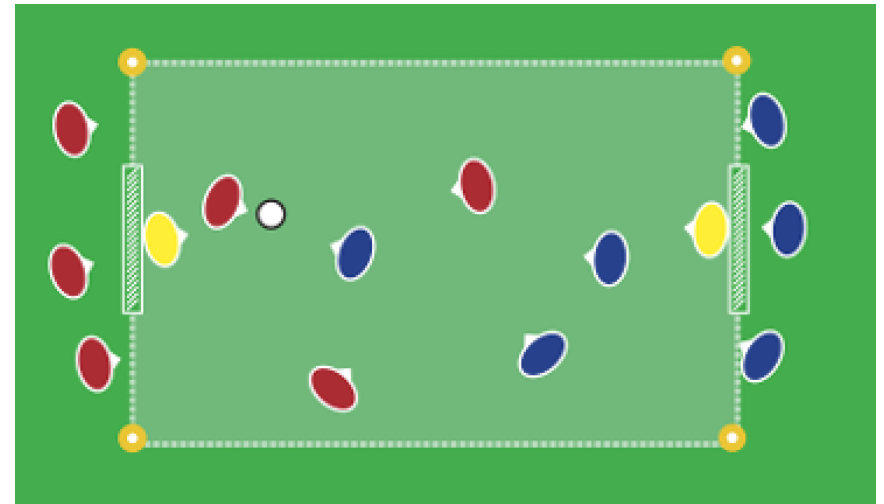
Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- angrebet skal altid afvikles
- orientering frem i banen (tænk fremad)

### Variation

Der må først scores når man er over midten.



## Afslutninger 20 min: Baling

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længden. På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og  
brænder man bytter man blot række, så den der sparkede skal ind at stå ved stolpen og vice versa.

Det hold som står tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

### Fokuspunkter

- Skabe humør
- Afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede

