

U16 – uge 10 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

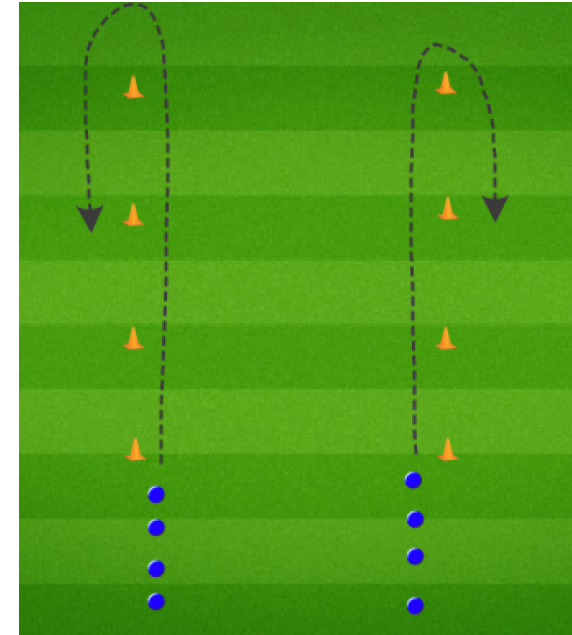


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
10	Teknisk	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Flade indlæg
	Spilintelligens	Fase 3	Løb i felt
	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede løb Dybdeløb
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Kom hurtigt til afslutning
	Fysisk	Intervalspil	Høj intensitet



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



Teknisk – 25 minutter: 1v1 afslutningszone

Beskrivelse

Der spilles på en 15 x 15 meter stor bane med to 3-mandsmål i hver ende. Placer målene 2 meter inde i banen.

Blå spiller er offensiv og starter med bolden.

Rød spiller er defensiv og skal erobre bolden eller forhindre blå spiller i at score.

Blå spiller dribler ned mod rød og skal ved hjælp af finter, fart eller temposkift skabe ubalance for rød-spiller så der kan scores i en af målene. Erobre rød spiller bolden, må denne spiller score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de to næste spillere.

Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

Efter hver aktion bytter spillerne række.

Instruktionsmomenter

Driblinger med ydersiden.

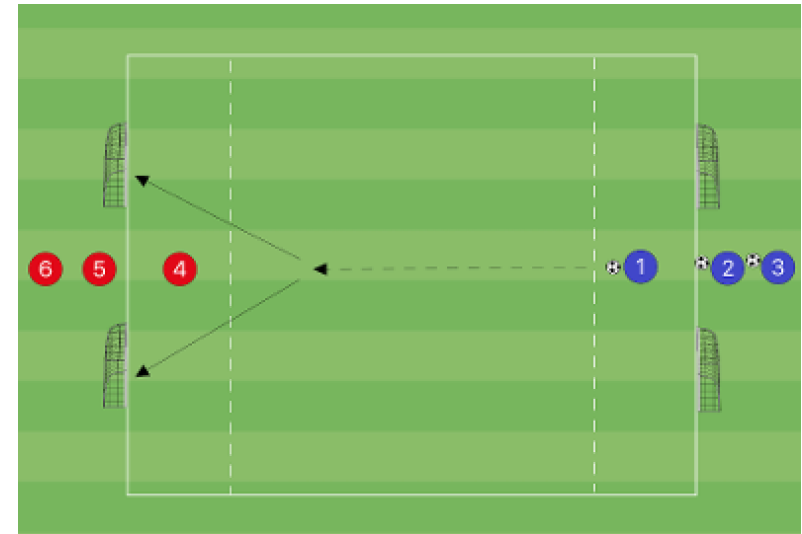
Længere træk – men stadig inden for rækkevidde.

Kig op når der dribles.

Hold fart i driblinger, selvom der ikke er pres bagfra (det er altid nemmere, at sætte en modspiller af 1v1, hvis man er i fart fremfor at stå stille).

Fokuspunkter

- tempodribling i høj fart
- tempodribling for at aktivere modstander
- indersidepasning både når der afsluttes på mål, og når der afleveres til makker



Spillestil 25 min: Målzonespillet

Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen. Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillerne må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

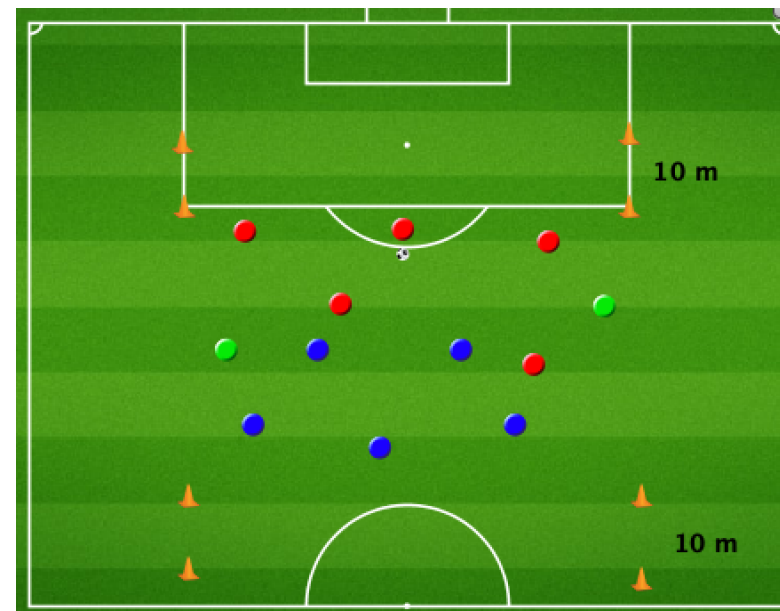
Fokuspunkter

Formålet med denne øvelse er at træne dybdespillet i angrebet. Det boldbesiddende hold skal udfordre centralt og forsøge med stikninger i dybden. Medspillerne skal lave dybdeløb på tværs af forsvarszoner for at splitte modstanderens forsvar. Boldholder skal lægge stikninger/pasninger igennem huller i forsvar, men ikke det samme hul, som det medspilleren løber igennem. Boldholderen skal spille til det sted, hvor angriberen kommer til at være, og ikke det sted, hvor han er nu.

- modsatrettede bevægelser
- dybdeløb

Progression

- Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning, kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).
- Sæt maksimalt antal berøringer på.



Spilintelligens 25 min: 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 blåt og rødt 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 skal afsluttes indenfor 5 sekunder efter bande har lavet indlæg – ellers skal den på bande igen inden der må scores.

Der skiftes bander efter 1 minut.

Fokuspunkter

- Flade indlæg og løb i felt
- spil direkte (fremad) ved at benytte bander
- kom hurtigt til afslutning

Progression

Der kan kun afsluttes på 1. berøring efter indlæg fra bande.

