

# U16 – uge 11 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

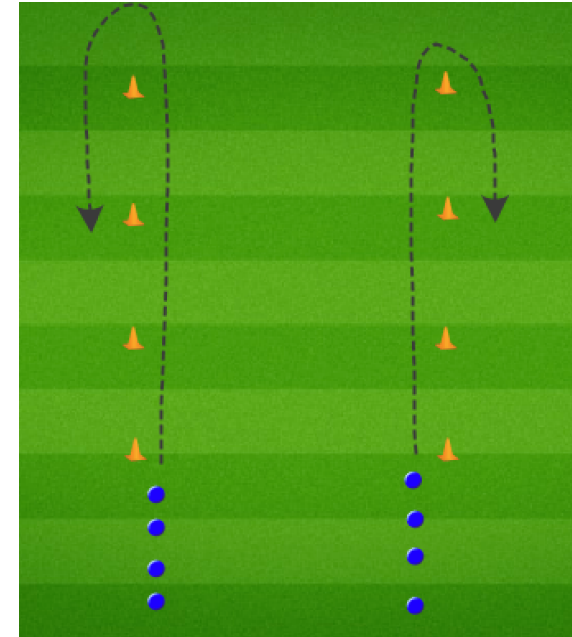


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
11	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer Knækløb Spil på 3. mand
	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Interval	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



## Spilintelligens 25 min: 2 vs 2 i feltet

### Beskrivelse

Banen er 30 x 35 meter.

Øvelsen er egnet til at træne angrebsspil, hvor man kan skabe 1v1 eller 2v1 situationer.

Der placeres et 11-mandsmål på mållinjen, som de to røde forsvarsspillere skal forsvare/beskytte.

På linjen modsat målet placeres boldene, som igangsættes af de to gule offensive spillere.

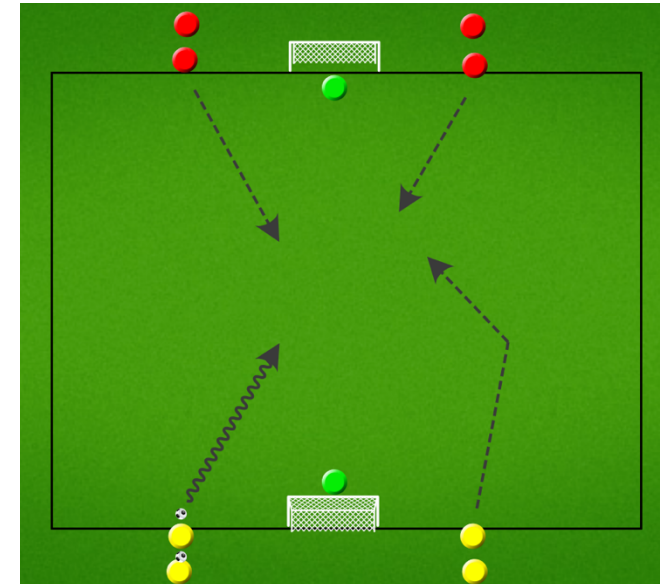
De to gule offensive spillere skal nu forsøge at komme ned at score.

Der er fokus på de offensive spillere, som sammen skal løse situationen. Øvelsen kan godt være svær i starten, men efter nogle gentagelser vil timingen begynde at komme.

Husk at bytte roller, så rød også bliver offensiv.

### Fokuspunkter

- skab og udnyt 1 mod 1 > gul boldholder skal turde tage 1 mod 1 duellen for at sætte sin direkte modstander
- gul spiller uden bold skal via knækløb forsøge at sætte sin modstander for at finde frit rum, som han/hun kan spilles i
- hold farten i angrebet og kom hurtigt til afslutning



## Spilintelligens – 20 minutter: Mini soccer – angriber

### Beskrivelse

Lav en 30 x 35 meter stor bane med to 3 mandsmål og en 5 meter scoringszone i hver ende.

Øvelsen er god til at træne pasninger og spille frem i banen.

Blå og rød deles i to hold, hvor begge hold vælger en fast angriber. Denne spiller må kun være i modsatte scoringszone. Holdet kan kun score, hvis angriberen har rørt bolden, så det er vigtigt at angriberen bevæger sig i scoringszonen.

Den stiplede linje er en scoringszonen, hvor angriberen kun må være. Angriberen kan ikke lave mål.

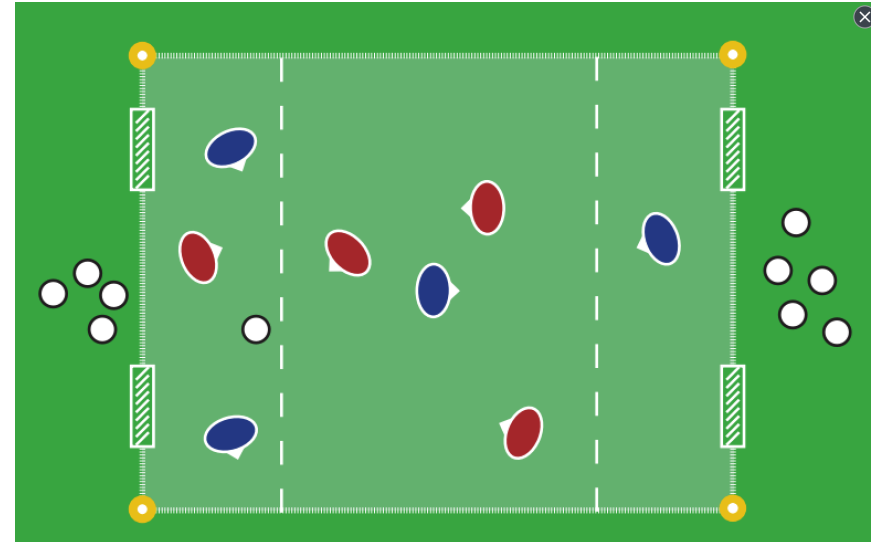
Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordr gerne spillerne til at spille angriberen så hurtigt som muligt, og så snart vi spiller angriberen, skal medspillerne

løbe frem og hjælpe, så angriberen har nogle at spille.

### Fokuspunkter

– spil på 3. mand



## Spillestil 20 min: Hammer

### Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

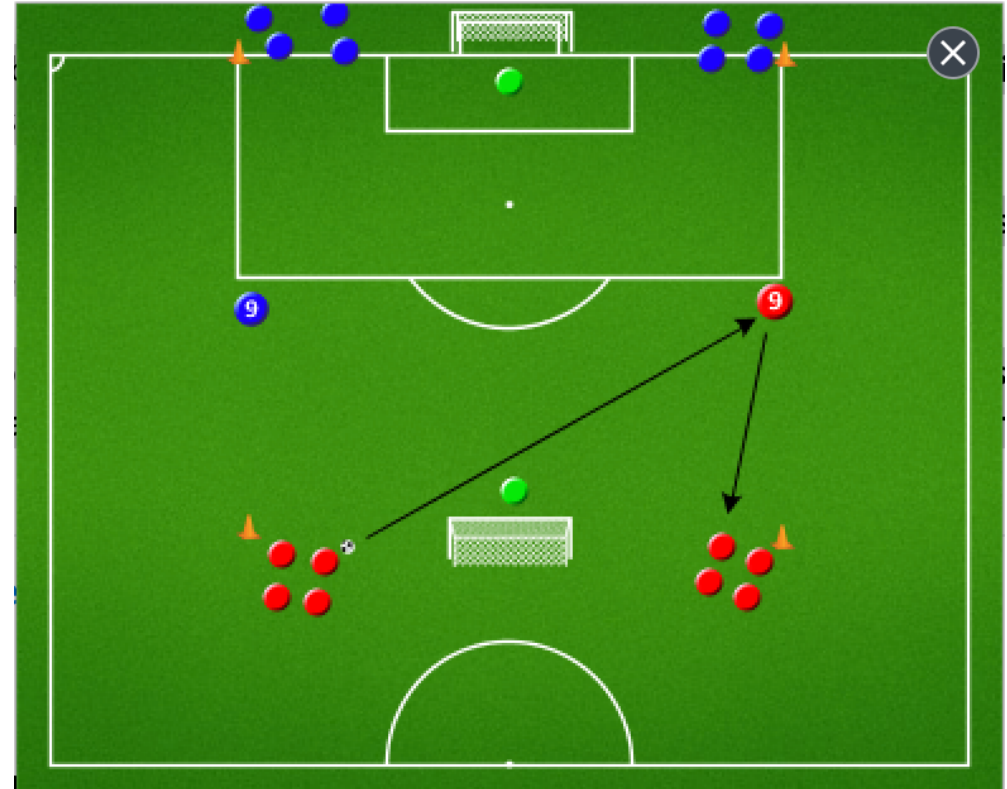
Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

### Fokuspunkter

– kom hurtigt til afslutning



## Fysik 10 min: Intervalspring

### Beskrivelse

Inddel spillerne i to grupper, som stiller sig overfor hinanden med 10-15 meters mellemrum.

Blå gruppe starter med at sprinte 1 gang over til røds linje.

Når alle blå er på røds linje sprinter rød 1 gang til blås linje.

Så sprinter blå 3 gange frem og tilbage og når de når røds linje på tredje sprint er det røds tur.

Sådan fortsætter det.

Der sprintes: 1-3-5-7-9-11-9-7-5-3-1

### Fokus

Vigtigt at alle spillerne rører linjen hver gang og ikke snyder - også selvom man er sidste mand.

