

U16 – uge 11 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

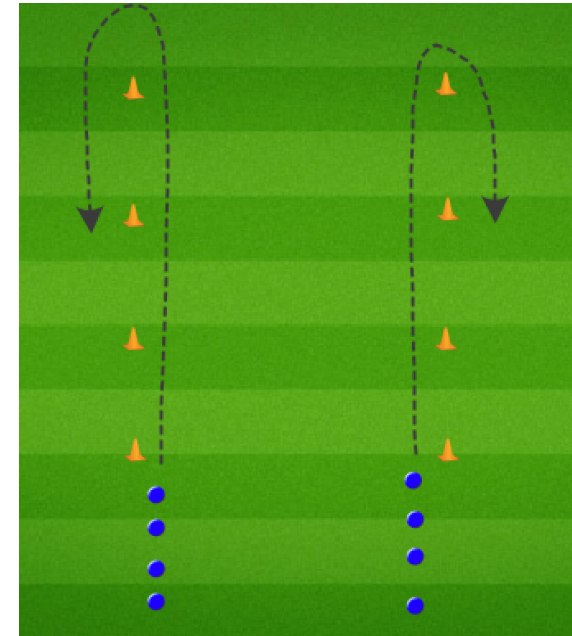


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
11	Teknisk	Drible/finte	Kropsfinter
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Intervalsprint	Træn anaerobe kapacitet



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 – 20 minutter: 1 vs 1 himmel og helvede

Beskrivelse

Der laves rektangel på tværs af banen - hvert på ca. 15 x 20 meter. Spillerne går sammen parvis. Røde spillere starter som forsvarsspillere og blås spillere starter som angribere.

Blå angriber skal forsøge at komme forbi rød forsvarsspiller og dribble igennem røds keglemål. Blå skal forhindre at rød dribler igennem ved bolderobring eller tvinge angriber ud af firkanten eller tage bolden fra blå og dribble den over blås baglinje.

Bolden er død, når den går ud af banen eller er driblet over en af baglinjerne.

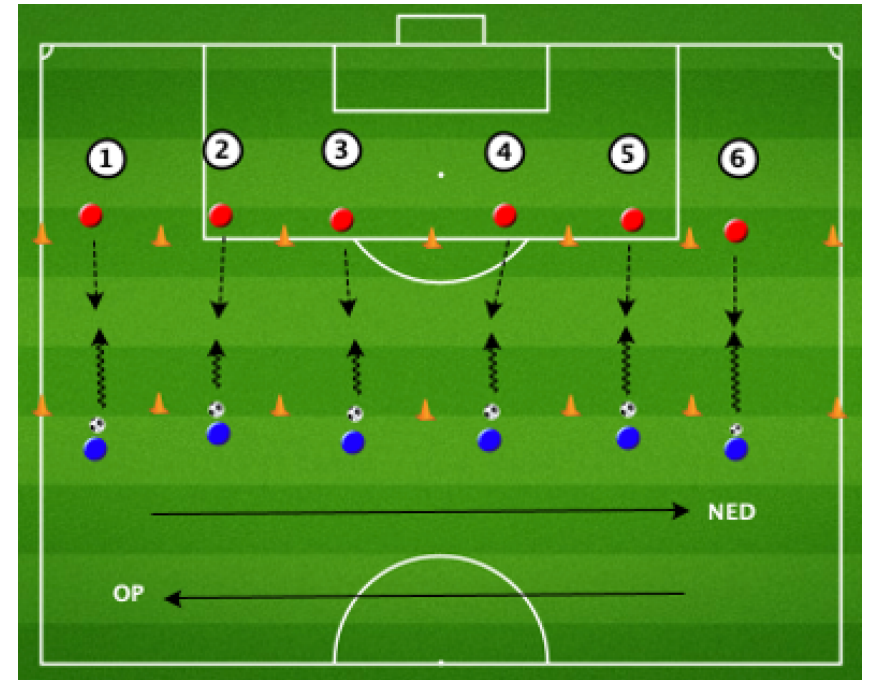
Når rød har været forsvar byttes der, og det er blås tur til at være forsvarsspiller.

Bemærk at man både kan score point som angrebs- og forsvarsspillere. Som forsvarsspiller kræver det man erobrer bolden og dribler over blås baglinje.

Efter 1,5 minut råber træneren stop. Vinder man rykker man en bane op, og taber man rykker man en bane ned.

Fokuspunkter

– Kropsfinter



Spillestil og spilintelligens 20 min: Hammer 2v2

Beskrivelse

Opstil en bane der er ca. 20 x 25 meter med to 11-mands mål eller to 8-mands mål.

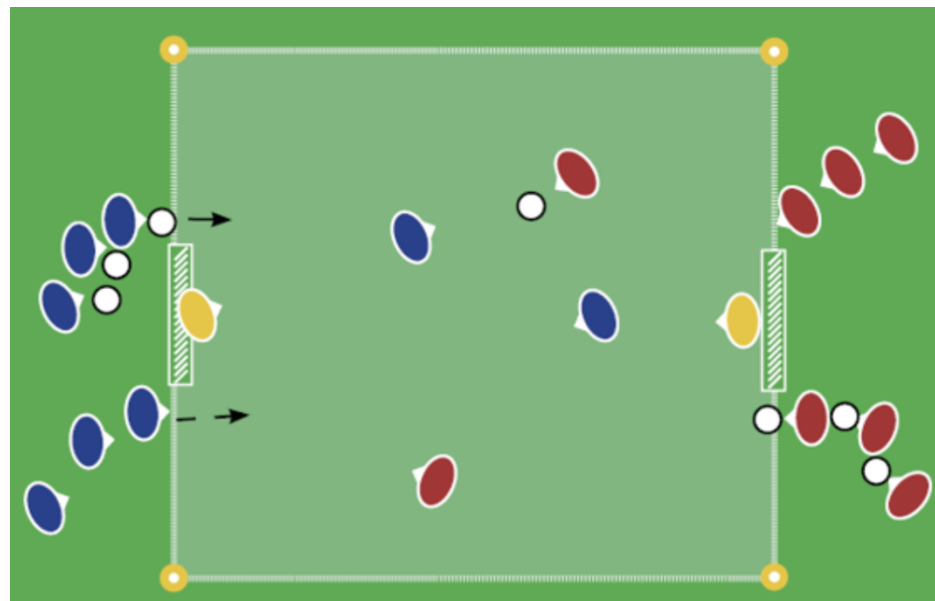
To røde dribler med bolden mod blå hold, som sender de to første spillere ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil/i mål, eller blå har erobret, er bolden tabt for rød, og en ny tur begynder: Den forreste i blå holdts kø ved hver stolpe angriber nu mod de samme to røde spillere, som lige har angrebet - og så fremdeles. Hvis angrebet går i stå, kan du råbe "næste" og markere, at forsvarerne vandt duellen.

Boldholder skal vurdere, om han/hun med fordel kan søge at afslutte selv, eller om det er bedre at aflevere til medspilleren. Ifm. afslutningen kan I fokusere på orientering på keeper og forsvarer samt valg af sparkefod og sparketeknik.

Trænerne kan stille sig bag ved målene og på den måde lettere holde øje med om spillerne orienterer sig før afslutning. Giv feedback, mens spillerne er (på vej) i kø.

Fokuspunkter

- skab og udnyt 1 mod 1 > boldholder skal turde tage 1 mod 1 duellen for at sætte sin direkte modstander
- hold farten i angrebet og kom HURTIGT TIL AFSLUTNING!



Spillestil 25 min: 3 zoners afslutningsspil

Beskrivelse

Lav en bane der har bredde af målfet med tre zoner tilpasset antallet af spillere.

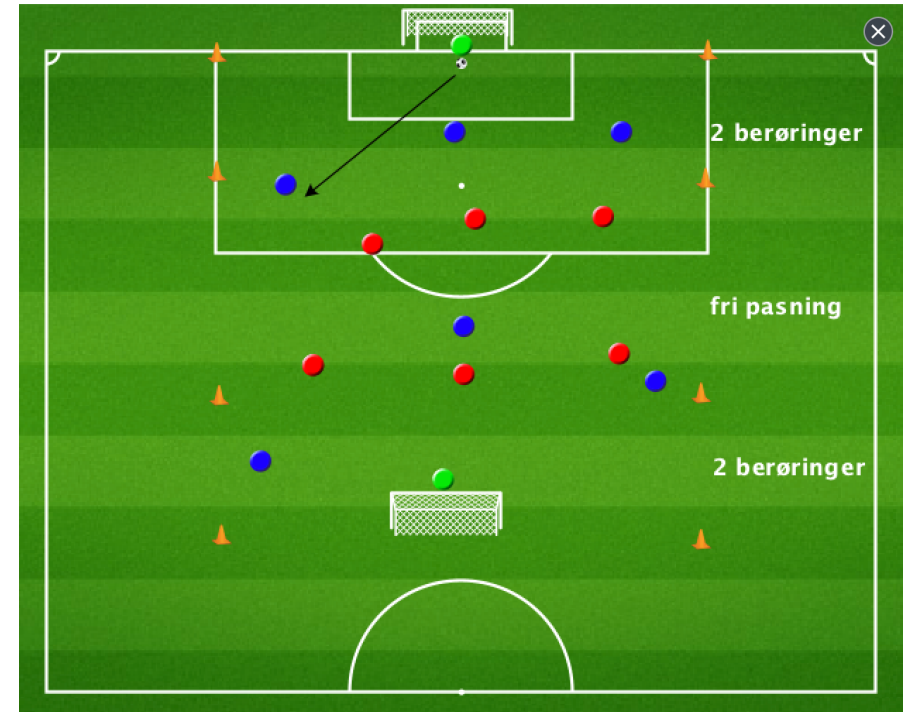
Der er fri berøring i midterfeltet, menas man kun har 2 berøringer i forsvarsfelt og angrebsfelt.

Fokuspunkter

– Kom hurtigt til afslutning

Progression

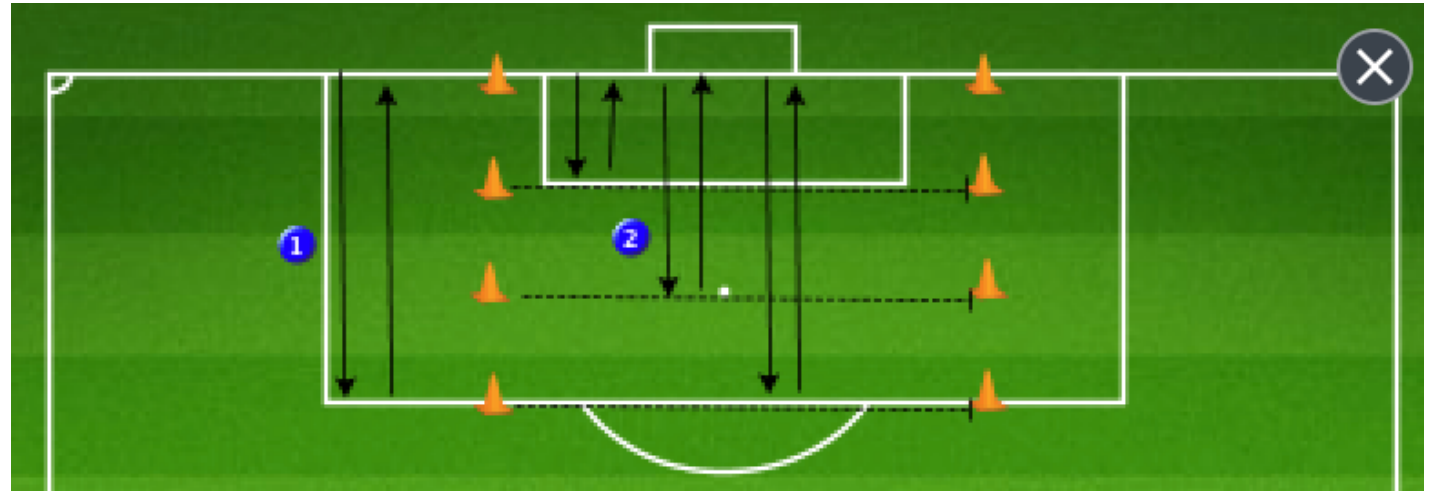
Når spillet har kørt i 10 min så ændr til kun 4 berøringer i det midterste felt. Det skal gøre øge intensiteten og forhåbentlig gøre, at der bliver spillet hurtigere til afslutning.



Fysisk træning 10 min: Sprint i felt

Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.



Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.

Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at løbe. Først løber man fra baglinje til lille målfelt. Anden gang løber man ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen. Tredje gang løber man ud til feltkanten og tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når alle mand er over baglinjen, så må hold 2 køre deres tur. Denne del af øvelsen gentages også 8 gange. Det foregår selvfølgelig i sprint.