

U16 – uge 13 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

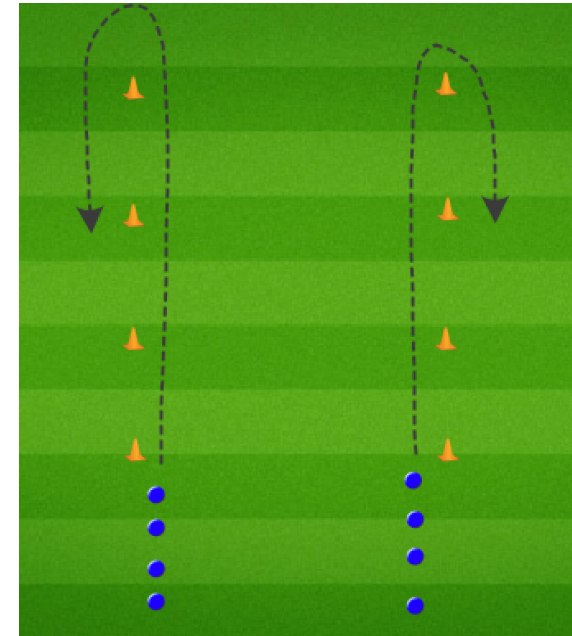


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
13	Teknisk	Vendinger 1. berøring	Inderside og yderside Vending på 1. berøring
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2	Skabe trekanter i opspillet Løb foran retvendt boldholder Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Spillestil	Fase 1 Fase 2	Opbygning overfor højt pres Spilvendinger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	boldbesiddende
	Fysisk	Spiløvelser	Moderat-intensitetstræning



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 og spillestil 25 minutter: Ude-hjemme spilvendinger

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er 30 x 35 meter.

Øvelsen er egnet til at træne spilvendinger og spil i små rum. Samtidig er der et aerobt element, da der løbes mange meter.

Der spilles fx 7v7, hvor hvert hold har en banehalvdel. Øvelsen kan også spilles som 6v6, 8v8 osv.

Det ene hold starter i boldbesiddelse, mens det andet er preshold. Presholdet presser med fx 4 spillere, så der nu spilles 7v4 på den ene banehalvdel.

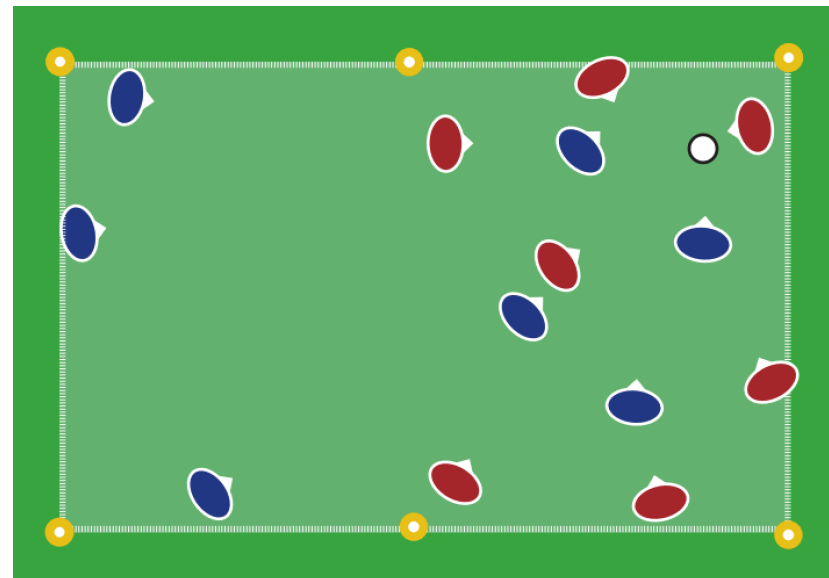
Presholdet skal forsøge at erobre og efterfølgende spille bolden tilbage på egen banehalvdel. Herefter skal de tilbage på egen halvdel og forsøge at holde bolden i egne rækker, mens det andet hold nu bliver preshold og sender 4 mand op for at forsøge at erobre bolden tilbage.

Banestørrelsen og antallet af spillere på presholdet tilpasses blot herefter.

Hvis det boldbesiddende hold får fem pasninger i træk, giver det point (ved pasninger mellem de samme to spillere er det kun første pasning der tæller). Holdet med flest scoringer vinder.

Fokuspunkter

- Spilvendinger - flyt bolden væk fra pres
- opbygning overfor højt pres



Spillestil og spilintelligens 25 min: Mini-soccer interval

Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks pres og intensitet. Lav en bane der som udgangspunkt er 25 meter bred og 25 meter dyb når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov.

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

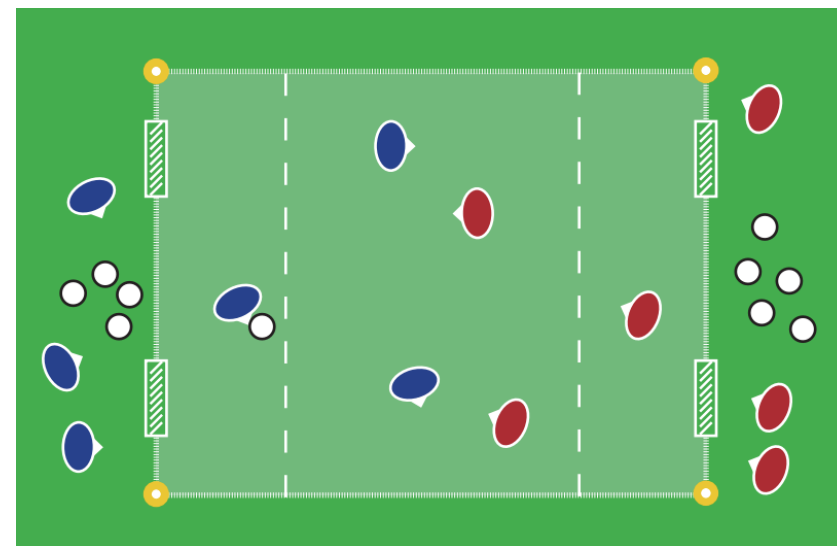
Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Fokuspunkter

- Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)
- spilvendinger

Progression

Lav et 5 meter felt foran målene, hvor man kun må opholde sig, når bolden spilles derind (må ikke dribles derind) + der kan kun scores når man er i feltet.



Spillestil 25 min: Opbygningsspil med midterzone

Beskrivelse

Lav en bane der 2 x målfelt. Lav en firkant inde i banen, hvor der kun er 1 berøring. Der er fri berøring udenfor firkanten (stiplede firkant på figuren).

Fokuspunkter

- få berøringer i det centrale rum
- spil over kanter
- skab trekanter i opspillet

