

U16 – uge 13 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

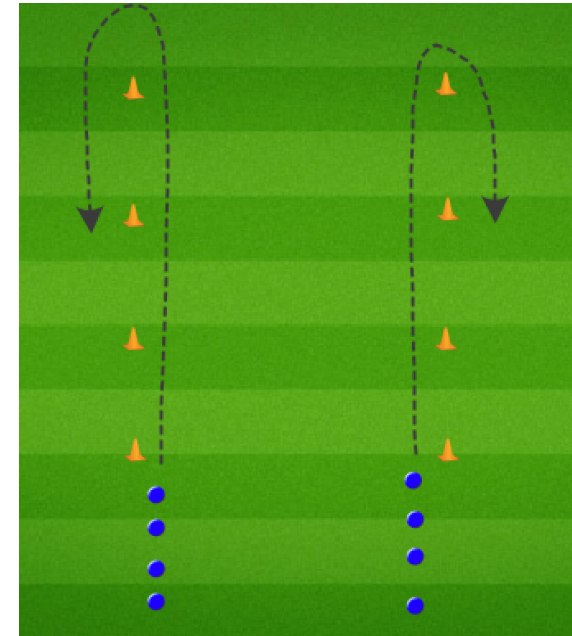


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
13	Teknisk	1. berøring	Vending på 1. berøring
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2 Fase 2 1v1 offensiv	Positionering, skabe trekanter i opspillet Skabe og udnytte overtalsituationer Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
	Spillestil 25 min	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	boldbesiddende
	Fysisk 15 min	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 30 min: Fase 2 – Spil på bevægelse og spilvendinger

Beskrivelse

Der spilles 6 vs 6 eller 7 vs 7.

Lav en bagkæde med 4.

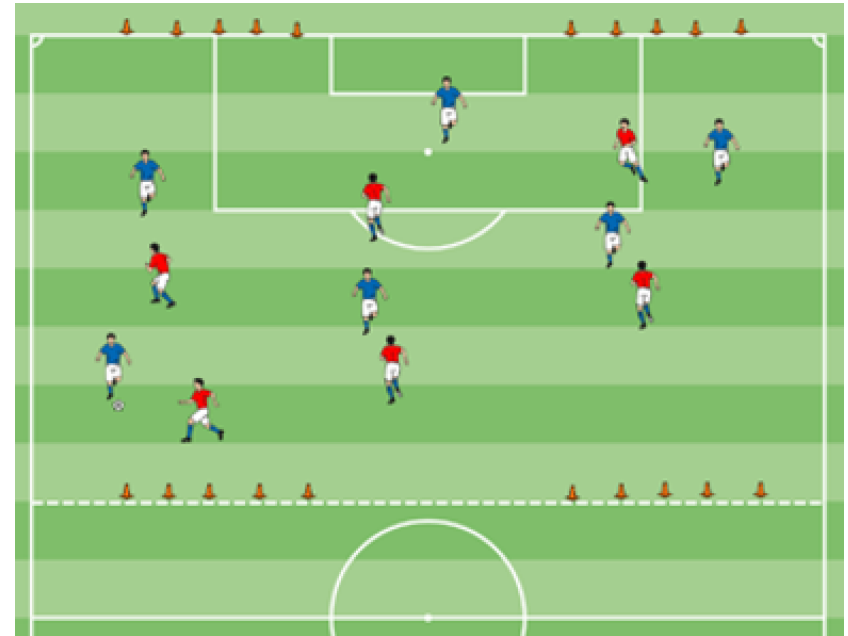
Banen er 90 x 45 m (fuld banebredde og ca. op til midtercirklen)

Hvert hold forsvarer 2 x 5 kegler placeret på egen mållinje. Et hold scorer ved at ramme en af modstandernes toppe.

Spillet skal forbedre spillerens evne til at se og vurdere, hvornår der skal laves en spilvending > dvs. kunne skifte side i det rette øjeblik. Sideskiftene er mest effektive, hvis bolden spilles hurtigt på tværs. Det er ligeledes vigtigt at vi står bredt i opbygningsspillet.

Fokuspunkter

- Spilvending – flyt bolden væk fra pres
- Spil hurtigt når der laves spilvending med henblik på at skabe numerisk overtal > skabe og udnytte overtalssituationer

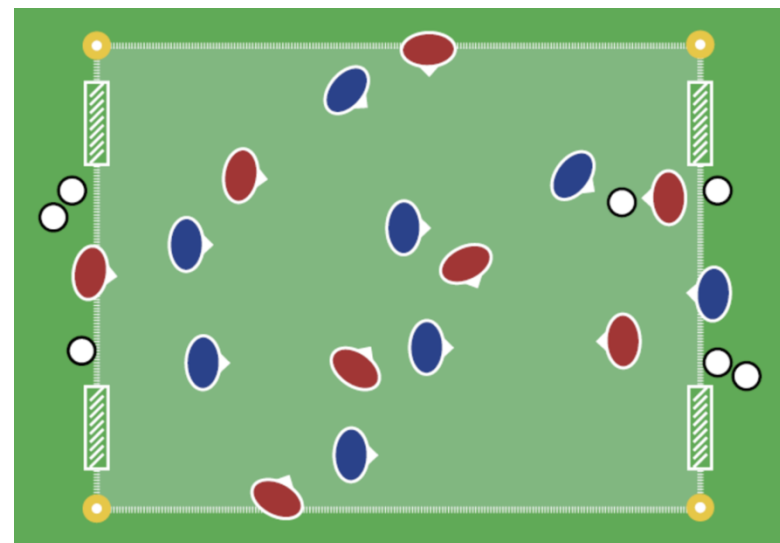


Spillestil og spilintelligens 25 min: minisoccer kamp 7+1 vs 7+1

Beskrivelse

Hvert hold består af 7 frie spillere i en fast formation, fx 2-4-1, og en fast angriber mellem modstandernes mål. Man kan score ved at spille bolden ind i et mål, ved at spille den faste angriber, der vender kontrolleret op over mållinjen, eller ved at score efter aflæg fra den faste angriber (tæller dobbelt).

Spillerne kan med fordel gøre banen stor ved at positionere sig i dybde, bredde og mellem preslinjer, så forsvarerne skal dække et stort område. På den måde vil der typisk opstå pasningslinjer, så man kan spille igennem presset, til de to mål eller den faste angriber. Boldholder kan med fordel opsøge/tiltrække pres, før der afleveres - dette gælder ikke mindst stopperne. Kantspillerne kan med fordel holde sig bredt i de fleste situationer og især arbejde i længderetningen, så en boldholdende stopper både kan spille kort på ydersiden og diagonalt mod modsatte hjørne. Midtbanespillerne kan ofte med fordel forsøge at holde lidt afstand til stopperne, så de kan modtage bolden bag en presspiller i stedet for foran en presspiller.



Lad spillet køre uden afbrydelse og giv individuel feedback uden at stoppe spillet. Tilpas banens størrelse, så der kommer mange succeser, hvis spillerne arbejder i deres positioner.

Fokuspunkter

- Stopper som boldholder: opsøge/tiltrække pres – aktiver modstander ved at dribble frem
- Medspillere: positionering dybde (spil igennem), bredde (spil udenom) og mellem preslinjer

Variation

- Fri joker midt i banen
- Ekstra angriber mellem målene
- Mindre/større bane

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
- gennembrud via siderum > spil over kanter
- skab trekanter i opspillet

