

U16 – uge 14 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

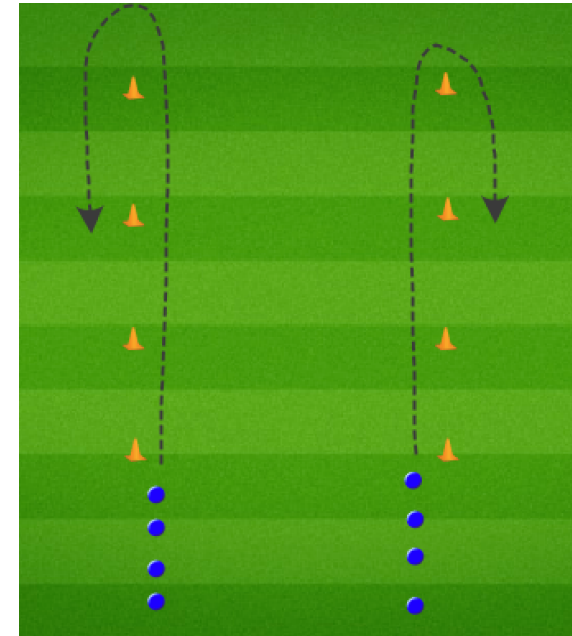


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
14	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Spilintelligens	Fase 1	Spil i vinkler, skabe trekanter i opspillet
		Fase 3	Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Direkte	Teknisk dygtige og fremadrettede
Fysisk	Mellem intensitet	Øvelser med fokus på løb uden bold og timing i løb	



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 minutter: Possession 31

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

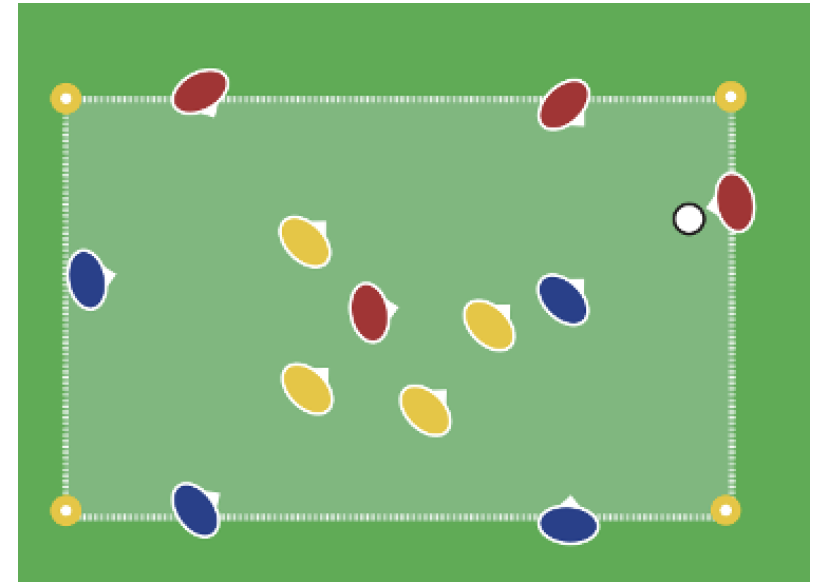
Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4. Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- spil i vinkler
- skabe trekanter i opspillet



Spilintelligens 25 min: spil på 3. mand

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Placer 3-mandsmålene tæt på hinanden centralt. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

To spillere fra hvert hold er placeret som bander på modstandernes baglinje på hver side af målene. Spillere på baglinjen har kun én berøring. Husk at bytte bander hvert 5. minut.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen og hvis der afsluttes på første berøring derefter.

Erobres bolden søges den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge de to 'angribere' som mulighed for opspil.

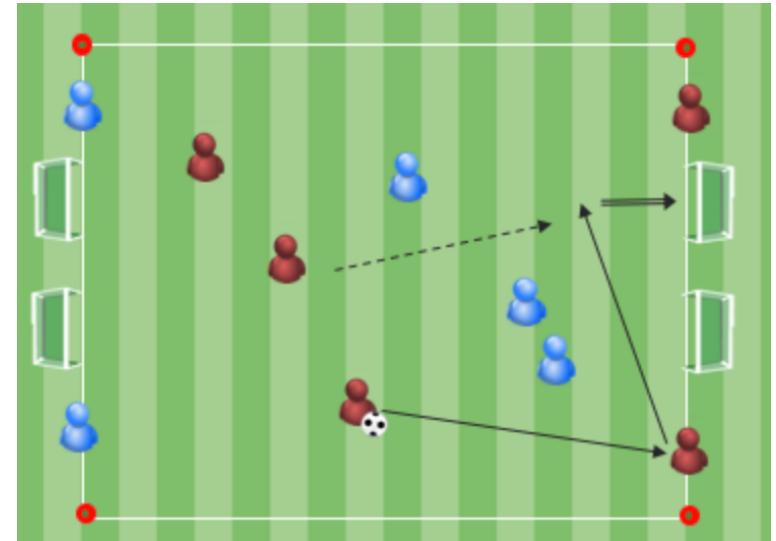
De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand

Variation

Spil med en joker, der er med det boldbesiddende hold.



Spillestil 25 min: 6 v 6 med indlægsgrøfter

Beskrivelse

Der spilles 6:6 eller 7:7.

Øvelsen er egnet til at træne løb i feltet i forbindelse med indlæg.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem. Jokerne bevæger sig i en indlægsgrøft, hvor kun de må være (man må ikke løb ud og tackle dem).

Banen kan med fordel spilles på en halv banehalvdel, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads på indlægsgrøfterne.

Der spilles til to 11-mandsmål.

Spillet kan træne principper for, hvordan man vil lave løb i feltet. Hvilke positioner gør hvad? Og træne timingen i spillernes løb.

Fokuspunkter

– Løb i felt

