

# U16 – uge 14 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

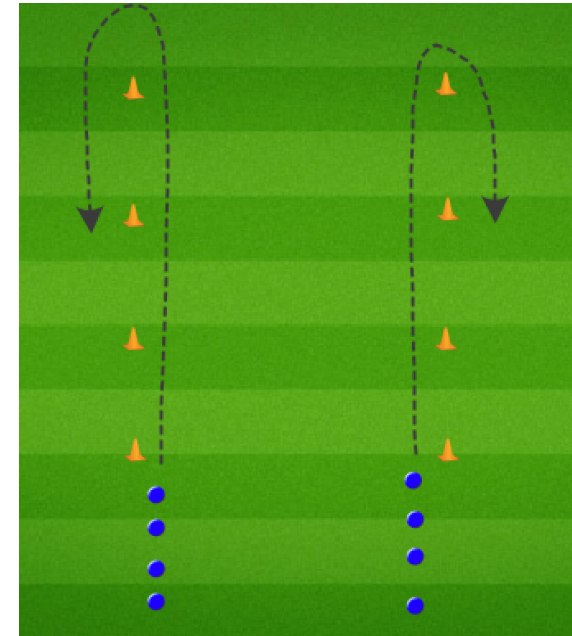


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
14	Spillestil	Fase 3	Spil i vinkler Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Direkte	Teknisk dygtige og fremadrettede
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil afslutninger



## 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



## Spillestil 25 minutter: Mini soccer forskudte mål

### Beskrivelse

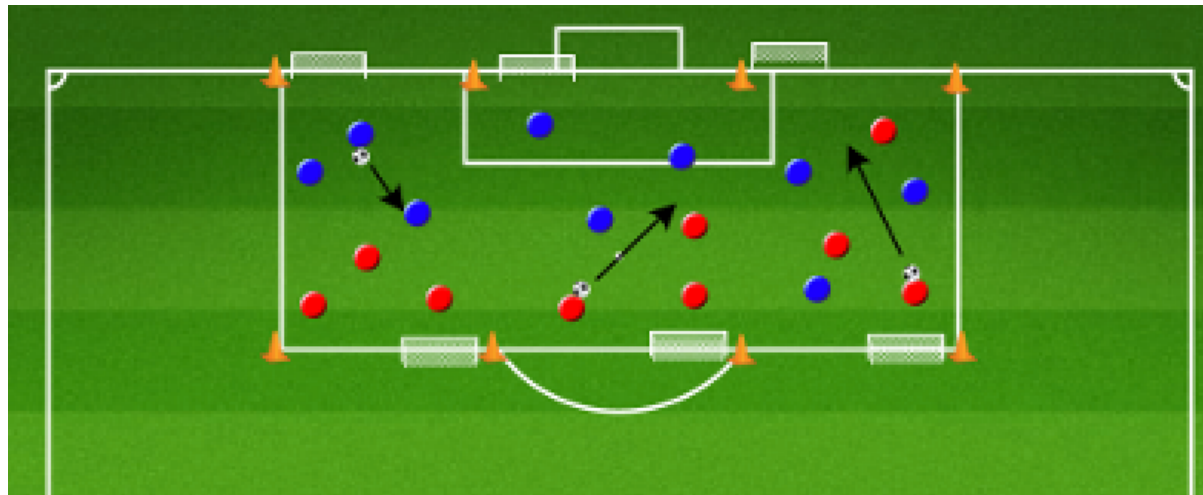
Lav tre baner i feltet, der er ca. 15 x 17 meter. Der stilles to forskudte 3-mandsmål på hver banen som vist på figuren.

Inddel spillerne i to hold á 3-4 spillere på holdene.  
Hvis det ikke passer med antallet, så spil med en joker.

Der spilles med høj intensitet, få pasninger og fokus på hurtigt at kommet til scoring.

### Fokuspunkter

– spil i vinkler



## Spillestil og spilintelligens 25 min: 2v2 interval med 4 bänder

### Beskrivelse

Lav en bane der er 30 x 30 meter med to 11-mandsmål.

De to hold opstilles med 2 spillere centralt i firkanten, og fire spillere placeret i holdets angribende ende – to ved siden af målet og to på kanterne.

Boldene fordeles ved de to mål.

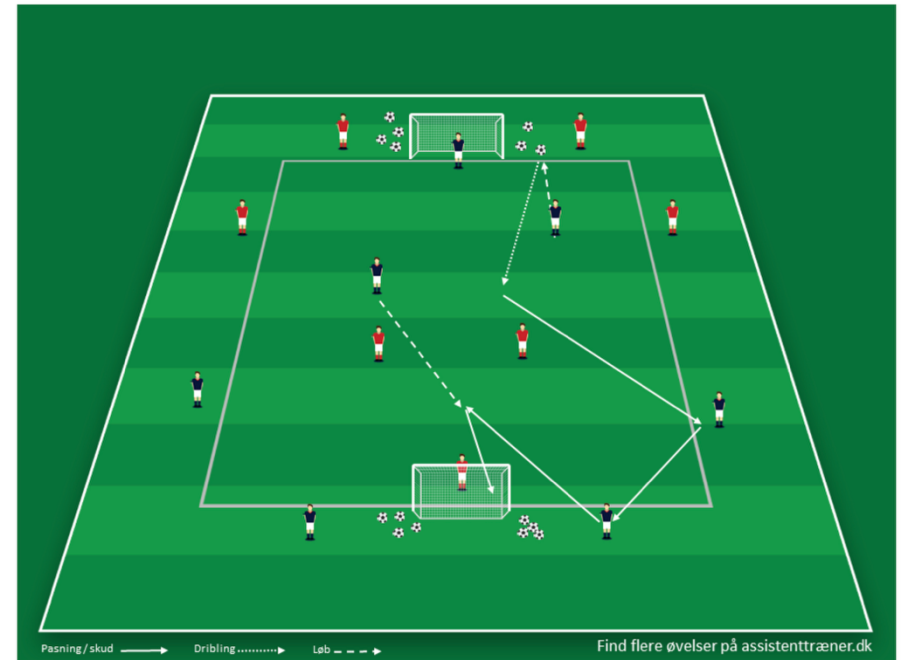
Det ene hold (blå) henter en bold ved eget mål, og skal nu angribe ned mod rød målmænd. Her må rød forsvarer med de to forsvarende spillere, mens blå må bruge alle fire bänder. Kun de to i midten må score.

Hvis blå scorer, så henter de en ny bold bag efter mål og rokerer som vist på tegning 2.

Hvis blå brænder eller rød erobrer bolden, skal rød hente en bold bag eget mål, og blå rokerer på samme måde som rød. (De to i midten går bag mål, de to bag mål går på kanten, og de to på kanten går ind i firkanten og forsvarer.

### Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- kom hurtigt til afslutning



## Spillestil 25 min: Intervalspil afslutninger

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er 30 x 30 meter og med et 8-mandsmål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Der må først scores, når man er over midten!

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- orientering frem i banen (tænk fremad)

