

U16 – uge 34 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

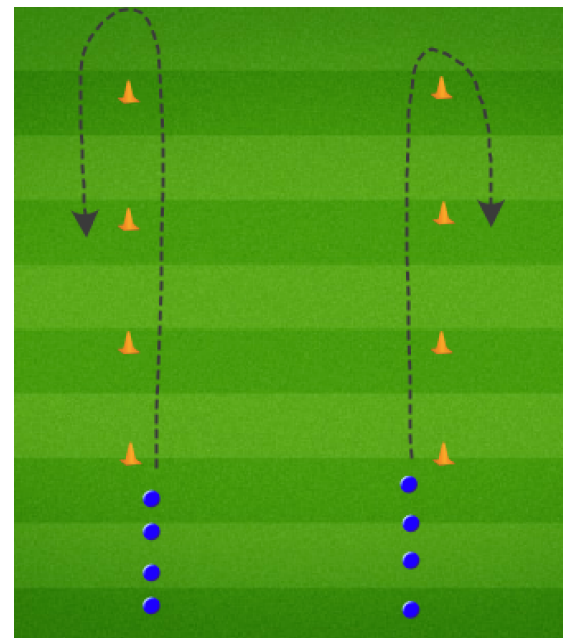


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
34	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2 Fase 3	Skab trekanter i opspillet Spil på bevægelse Løb i felt
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Tekniske dygtige	Få berøringer og sikre pasninger langs jorden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



Opvarmning – 20 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 med udstrækning



Spillestil 25 min: Udvidet Norge

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 30 meter med kegler, og inddel banen i tre zoner af 20x10 meter.

Inddel spillere fire hold med 3 spillere på hvert hold. Det ene hold starter i midten. Dvs. på figuren er de tre hold sammen og markeret med blå. Det hold der er i midten er markeret med rødt.

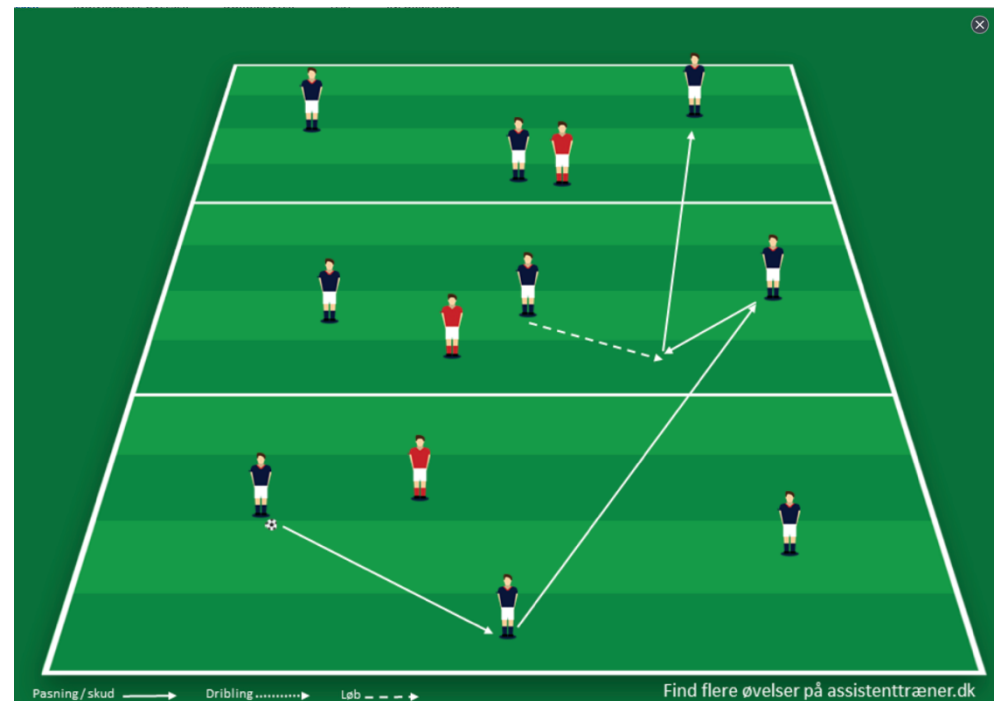
De blå spillere fordeles ligeligt i zonerne og må kun opholde sig i de tildelte zoner. De 9 spillere skal nu forsøge at flytte bolden fra den ene endezone til den anden, men hvor der SKAL spilles gennem midten (en blå spiller i midten skal røre bolden). Lykkedes dette scorer alle tre hold et point. Det hold der først når 10 point vinder.

Rød skal forhindre at der spilles igennem og forsøge at erobre bolden. Erobre bolden kommer det hold der erobres fra i midten.

Det røde hold er i midten i 2 minutter og derefter roteres der.

Fokuspunkter

- spil på bevægelse
- op-ned-op
- spil på central midt



Spilintelligens 25 min: Positionering igennem, udenom og over

Beskrivelse

Indel spillerne i 4 hold med 4 spillere på hvert hold - 2 blå hold og 2 røde hold.

Der spilles interval i 2 minutter. De hold der ikke er på banen, agerer offensive bander for eget hold ved modstanders mål.

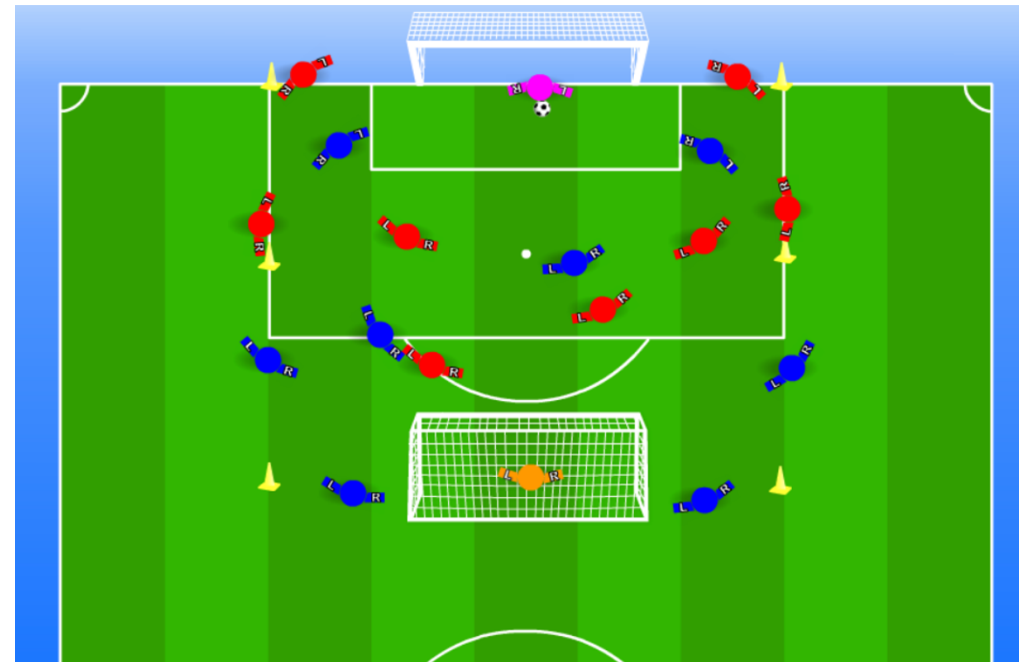
Bander har 2 berøringer.

Efter tid ændres så bander kun har 1 berøring.

Holdet der først når 10 mål vinder

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb
- skabe trekanter i opspillet



Spilintelligens 20 min: Positionering igennem, udenom og over

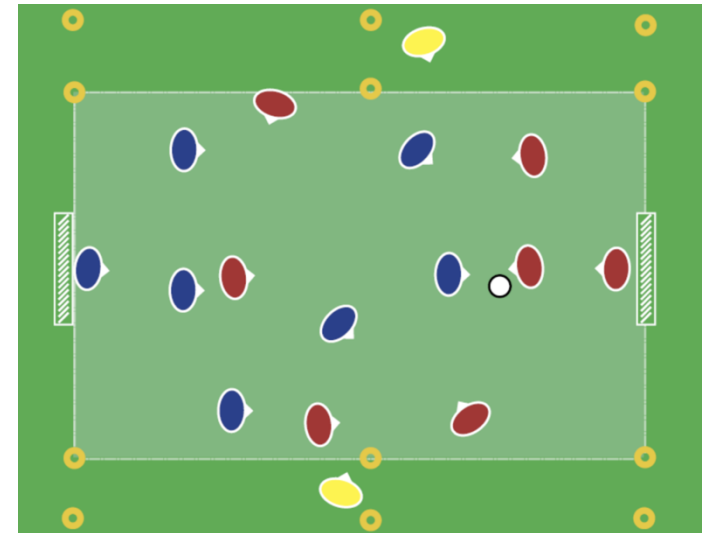
Beskrivelse

Bane: 68 x 52 meter

Kamp mellem to hold, med 2-4 jokere i indlægsgrøfterne. Det forsvarende hold må først forsvare i grøfterne, efter at bolden er spillet derud. Scoring efter angreb over indlægsgrøften tæller tredobbelt, uanset om scoringen kommer efter tidligt/sent/fladt/højt indlæg, cutback, chipbold (osv.). Det betyder også, at jokeren kan bevæge sig ud af sin zone, efter at han/hun har modtaget bolden - og selvfølgelig må jokeren også selv score.

Fokuspunkter

– Løb i felt



Alternativ:

Sprint i felt.

Her starter hold 1 med at løbe. Her løber man fra baglinje til lille målfelt. Ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen, dernæst ud til feltkanten, hvor der vendes og spurtes 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 10 gange.

