

U16 – uge 35 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

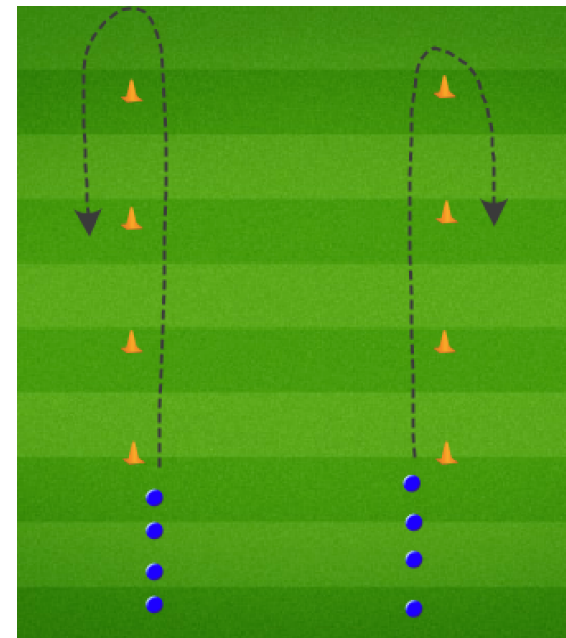


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
35	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer Spil og løb
	Teknisk	Drible/finte	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange 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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Spil med fokus på pasninger

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

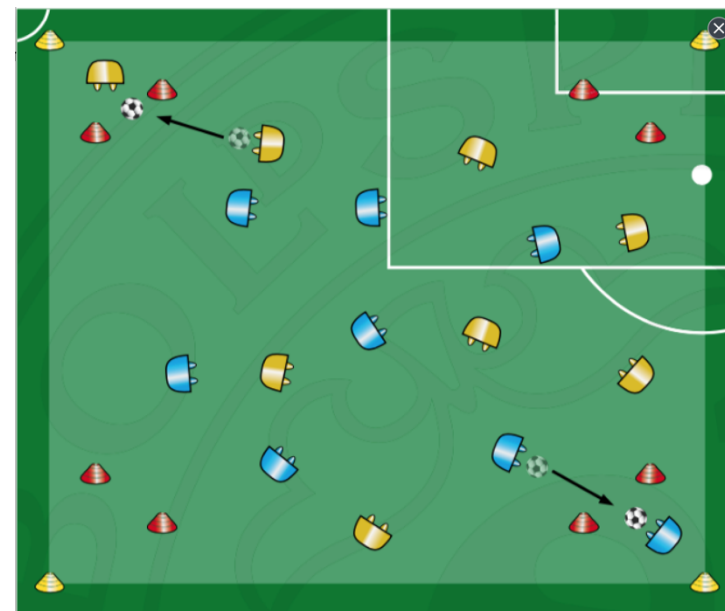
Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb: tre-skridts-reglen: når du har lavet en pasning, så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen og gøre dig selv spilbar igen



Spilintelligens 25 min: Fase 2 – skabe og udnytte overtalssituationer

Beskrivelse

Lav en 25 x 25 meter stor bane. Spil med 5-mands mål.

Der spilles 3v3 + 1 (joker). Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Efter hvert interval kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.

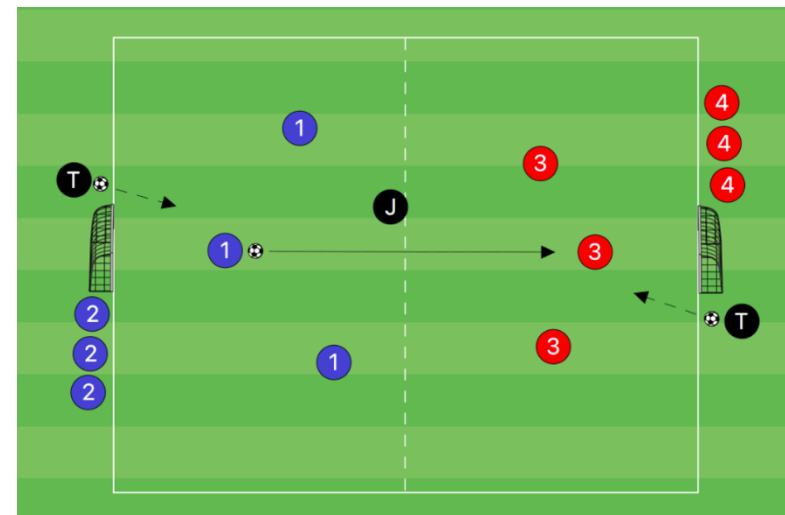
Skift løbende joker (J). Der kan både køres med målmand, men så skift til 8-mands mål.

Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet

Instruktionsmomenter

Løb fra medspillere omkring boldholder. Løb fra medspillere bredt eller dybt, for at skabe en situation, hvor modspillerne skal tage stilling til, om de vil løbe med eller gå i pres på boldholder. Spil bolden i frie rum.



Spillestil 25 min: Intervalspil 3v3 + 1

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Spillerne inddeles i 2 hold, som underinddeles i hold à 3 spillere, der spiller mod hinanden i intervaller der varer 1 minut. Vælg en spiller som er joker (gul på figuren) samt spil med to keepere. Når trænerne råber skift, skal man lade bolden være og løbe den korteste vej ud af banen undtagen jokeren. Jokeren skal tænke som en ekstra markspiller, så man har overtal og dermed lettere kommer til afslutning. Spil til det ene hold får 10 mål.

Da banen er relativt lille, og det boldbesiddende hold er i overtal, er der i princippet mulighed for at afslutte det meste af tiden. Boldholder skal derfor først vurdere, om man skal afslutte selv, eller om en anden spiller er i en bedre position til at afslutte. Ved afslutning skal man dels vurdere, hvor i målet man kan sparke, og med hvilken fod og sparketeknik. Valgene hænger sammen med afstanden til mål samt forsvarernes og keeperens placering. Orientering er derfor vigtig.

Fokuspunkter

– kom hurtigt til afslutning

