

U16 – uge 35 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

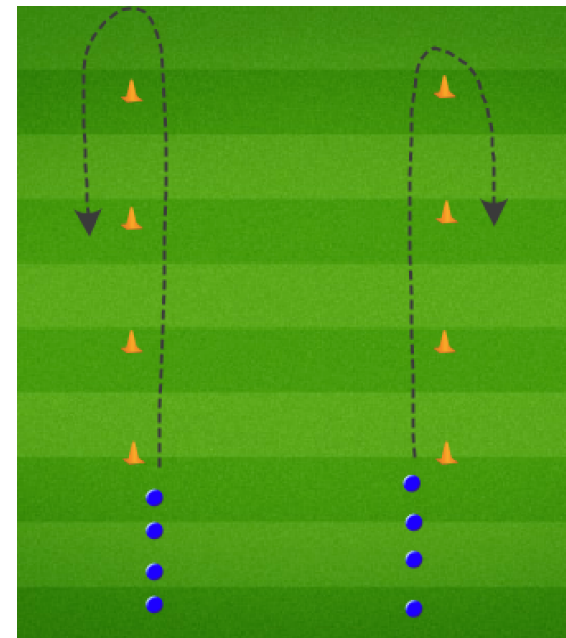


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
35	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad Løb dybt før bredt
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand Løb i felt
	Teknisk	Pasninger	Kort og lange pasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



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: Hoffenheimer

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

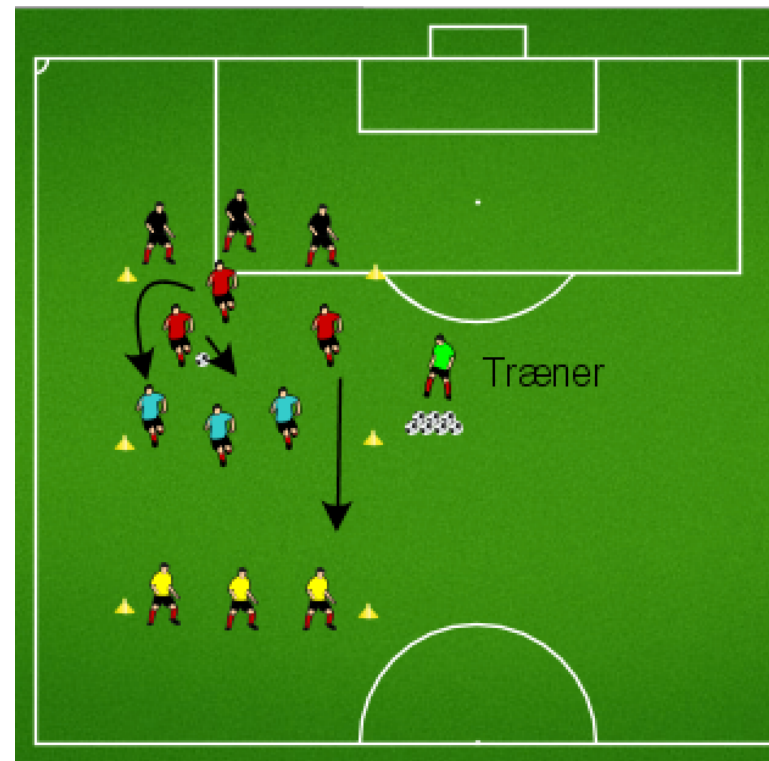
Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller i siderum, som derefter kan lave gennembrud og spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- tænk og spil fremad
- løb dybt før bredt



Spilintelligens 25 min: Intervalspil med bander

Beskrivelse

Opstil en bane med tre zoner. To endezoner (1 og 3) der er lige så store som målfeltet og en midterzone der er 10 meter dyb og har samme bredde som målfelt. Se figur.

Spillerne inddeles i 2 hold af 4-6 spillere + to keepere

Både blå og rød hold har fire bander i hver ende.

Der kan scores på 2 måder:

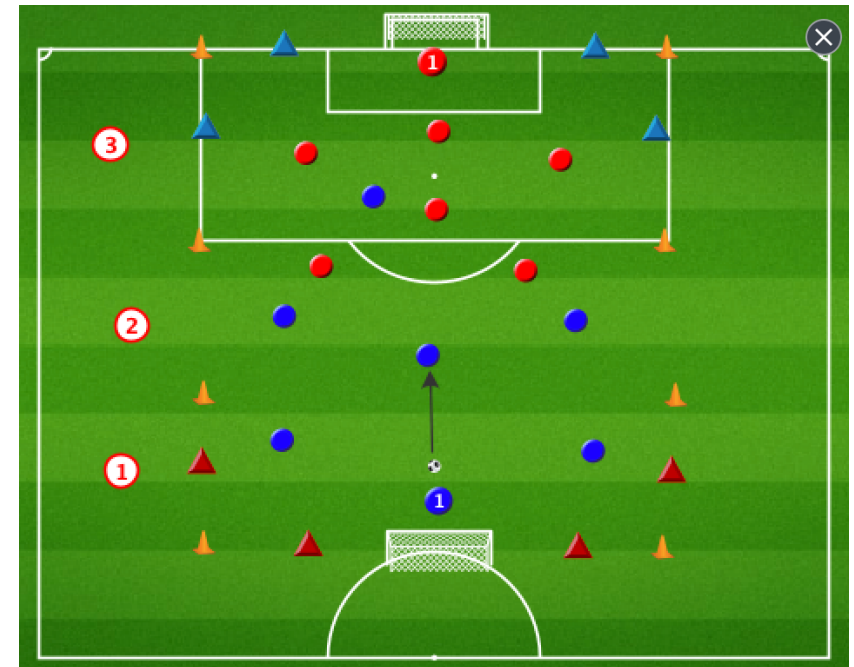
1) der spilles til en bande der laver indlæg, og der skal scores på 1-gangs afslutninger. Modsatte bander må gå med på indlæg.

2) Der må scores på langskud fra det midterste felt.

Der skiftes bander hvert 3. minut.

Fokuspunkter

- løb i felt
- spil på 3. mand
- afslutninger udenfor felt



Fysisk træning 15 min: sprint i felt

Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.

Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.

Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at køre. 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 også 8 gange.

Tredje del af øvelsen er blot en gentagelse af første del. Man kan eventuelt i starten droppe tredje del, så man ikke presser spillerne for hårdt. Men når træneren føler det er på tide at tilføje tredje del, skal det bare gøres.

