

# U16 – Uge 36 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

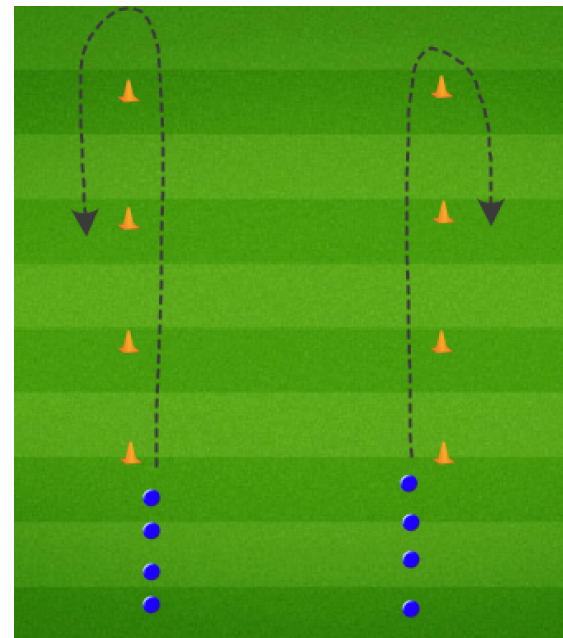


| Uge | Curriculum        | Tema               | Træningsprincipper                                     |
|-----|-------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|
| 36  | Spillestil        | Fase 1<br>Fase 3   | Spil på central midt<br>Kom hurtigt til afslutning     |
|     | Spilintelligens   | Fase 2             | Spil i vinkler                                         |
|     | Teknisk           | Pasninger          | Korte og lange indersidepasninger                      |
|     | Spillestilsudtryk | Fremadrettede      | Orienter sig fremad i pasningsspillet                  |
|     | Fysisk            | Moderat intensitet | Intervallignende spil blandet med pasnings-spiløvelser |



## 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



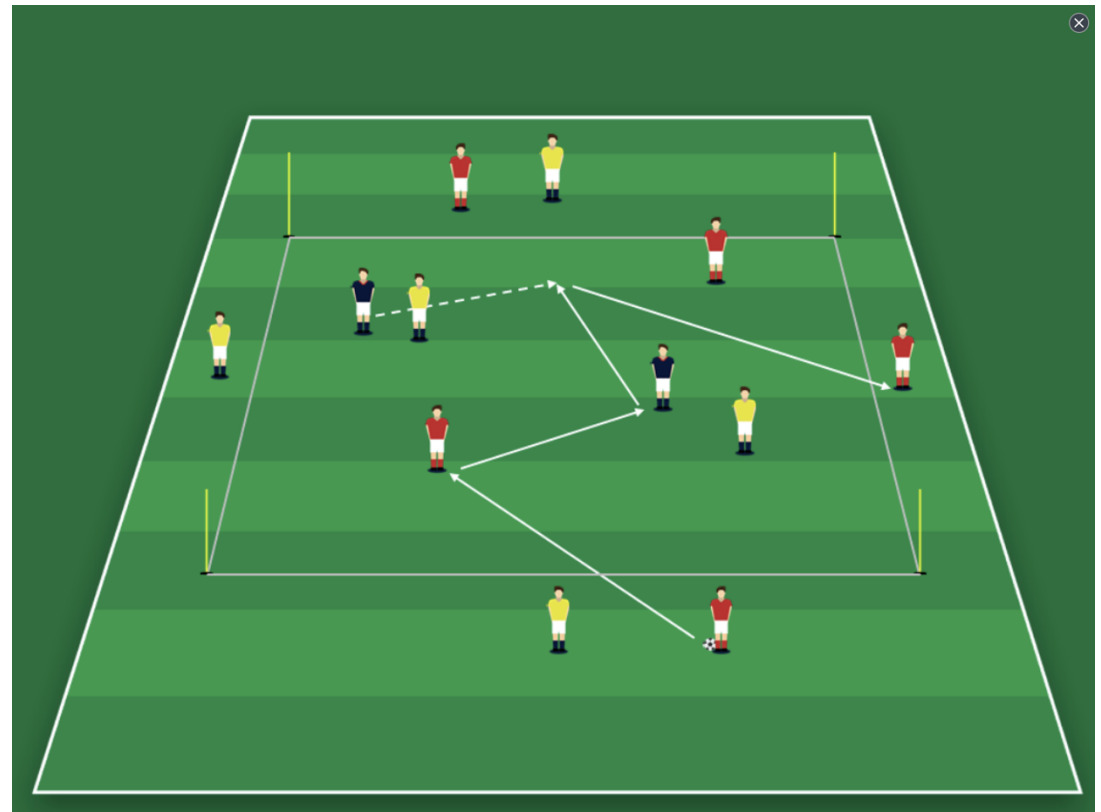
## Spillestil og spilintelligens 25 min: 5v5 + 2 spil på central midt

### Beskrivelse

Opstil en bane på 20×20 meter, og placer spillerne så der på to kanter spilles 1v1, og to kanter er en safety-zone for hvert hold uden pres. I firkanten spilles der 2v2 med to centrale midtbanespillere (blå) som jokere. Det kan udvides til tre jokere for at træne sammenspillet med de tre centrale spillere.

Både rød og gul skal forsøge at spille bolden til en blå, der efterfølgende skal spille den til den anden centrale midtbanespiller (joker). Hvis afleveringen går rød > blå > blå > rød, så gives der point. Hvis afleveringen går rød > blå > rød, eller rød > rød så spilles der videre, og der gives ikke point. Der er med andre ord kun point når der på et givent tidspunkt spilles fra blå til blå (og bolden bevares på samme hold).

Rød og gul spiller med aktive bander således at man bytter med en bande, når man spiller banden.



### Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- spil i vinkler
- spil på central midt

## Spilintelligens 25 min: 2v2 eller 3v3 vinder bliver på banen

### Beskrivelse

Hold A angriber ned mod hold B i 2v2 eller 3v3 (målmænd må gerne bruges). Hvis hold A scorer bliver de på banen og hold B udgår, hvor hold B1 sætter et angreb i gang, som A nu skal forsvare sig imod. Man ryger også ud af banen, hvis man sparker bolden ud af banen.

Hvis hold B erobrer bolden, må de angribe ned på hold A's mål – hvis hold B scorer bliver de på banen, og det er rød A1 der starter et nyt angreb.



Dvs. man bliver på banen hvis man scorer eller undgår at sparke bolden ud af banen.

Det hold (blå eller rød) der først når 10 mål vinder.

### Fokuspunkter

– kom hurtigt til afslutning

## 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

