

U16 – Uge 36 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

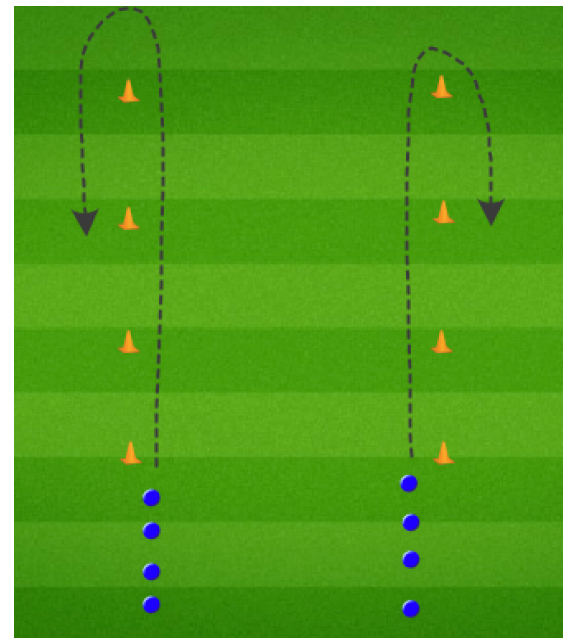


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
36	Spillestil	Fase 3	Spilvendinger Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Skab overtal Løb i felt
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Mod	Turde være boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil



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 25 min: Spilvendinger 8v4

Beskrivelse

Der spilles på en 25 x 25 meter kvadratisk bane, hvoraf der i hver ende laves et endezone på 5 meter. Banen bliver derved reelt 35 x 25 meter.

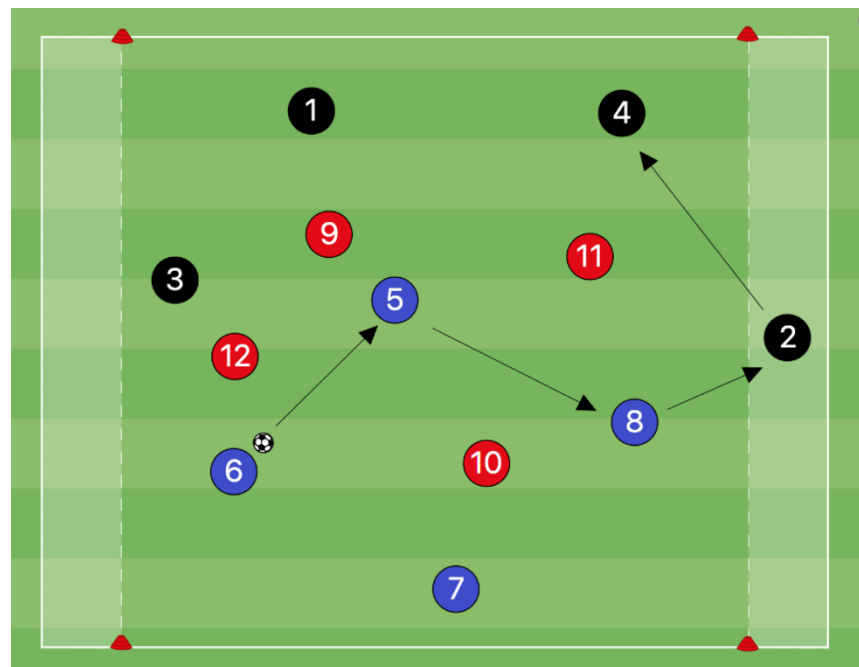
Der spilles 8v4. Holdet som mister bolden, er i midten og skal generobre bolden.

Holdene får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone. Man må kun opholde sig i endezonen i 5 sekunder ad gangen og må således ikke have en spiller fast placeret i endezonen.

Det hold der først får 10 point vinder.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spilvendinger



Spilintelligens 25 min: Afslutningsspil 8v7

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 8 spillere i formationen 4-4, mens det forsvarende hold udgør 6 markspillere i formationen 4-2 + 1 målmand.

For det angribende hold gælder det om at score ved at skabe overtal.

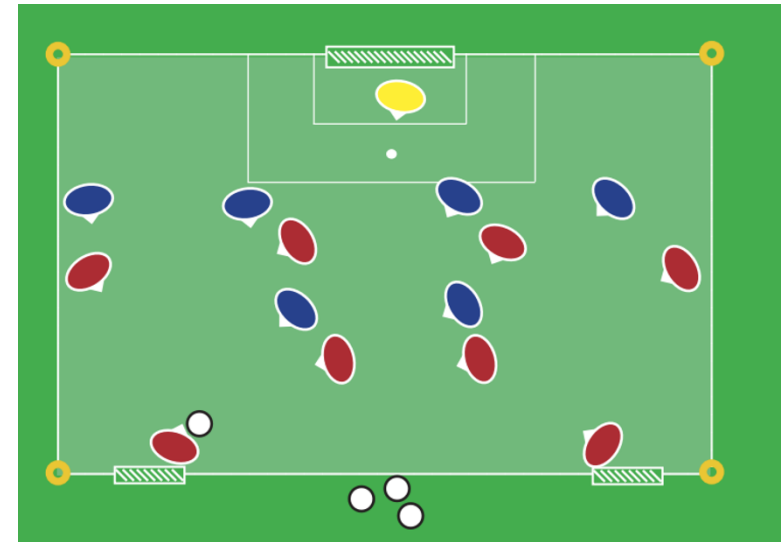
Scoring umiddelbart efter indlæg tæller dobbelt (løb i felt).

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 11-mandsmålet, hvor forsvarsspillerne har mulighed for at score. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

Byt evt. hvalvejs i øvelsen så begge hold oplever at være både defensive og offensive spillere.

Fokuspunkter

- løb i felt
- skab overtal



Spillestil og spilintelligens 25 min: Hammer

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

Rød spiller bolden op på kanten, der spiller bolden i støtte.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres kant, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

Fokuspunkter

- skab overtal
- kom hurtigt til afslutning

