

U16 – uge 37 – Afslutningsspil (træningspas 3)

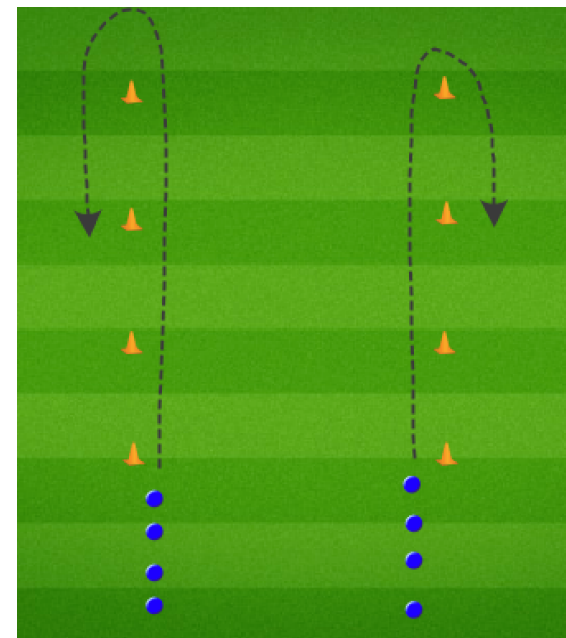


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
37	Spillestil	Fase 2 Fase 3	Spilvendinger Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Kvalitet i pasningsspillet (korte og lange pasninger)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	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



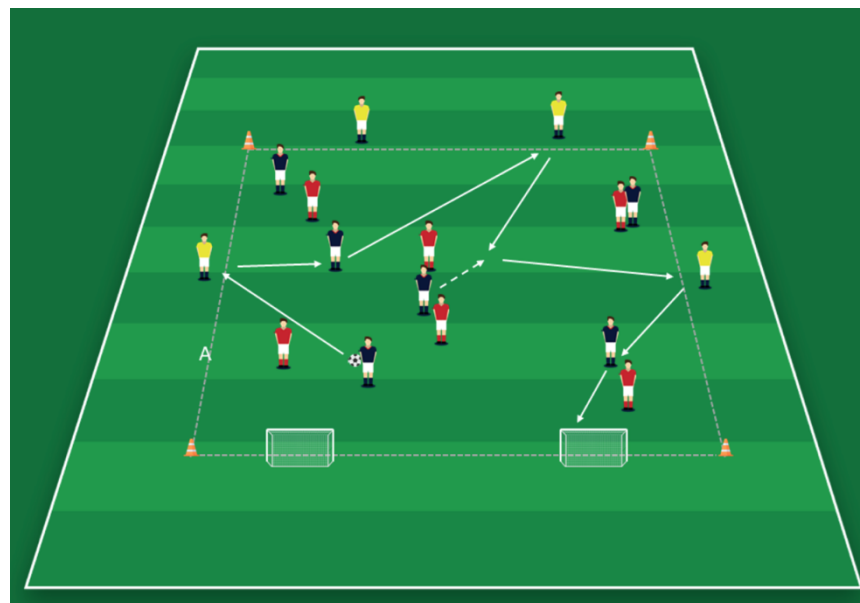
Spillestil 25 min: 6v6+4 sideskift med mål og omstilling

Beskrivelse

I denne 6v6 træningsøvelse med fokus på possession og sideskift, handler det for spillerne om at flytte bolden fra en kant til en anden, for at åbne op for muligheden for at score. Du skal bruge denne træningsøvelse for at træne dine spillere i at lave hurtige sideskift, og efterfølgende forsøge at lave gennembrud.

Der spilles 6v6 i firkanten. På to af kanterne placeres der én joker, på de to andre kanter placeres der hhv. 2 jokere og 2 mål.

Blå skal forsøge at få spillet bolden fra den ene kant til den anden for at låse op for at angribe de to mål. Undervejs skal mindst en af de resterende to jokere spilles.



Hvis rød erobrer bolden, må de angribe de to omstillingsmål, så snart de har spillet en hvilken som helst joker (gul).

Fokuspunkter

- spilvendinger
- gennembrud via siderum
- kvalitet i pasningsspillet (korte og lange indersidepasninger)

Variation

Kun en joker på bagerste kant.

Spilintelligens 25 min: Intervalspil med bander

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet, men dog lidt smallere - se figur.

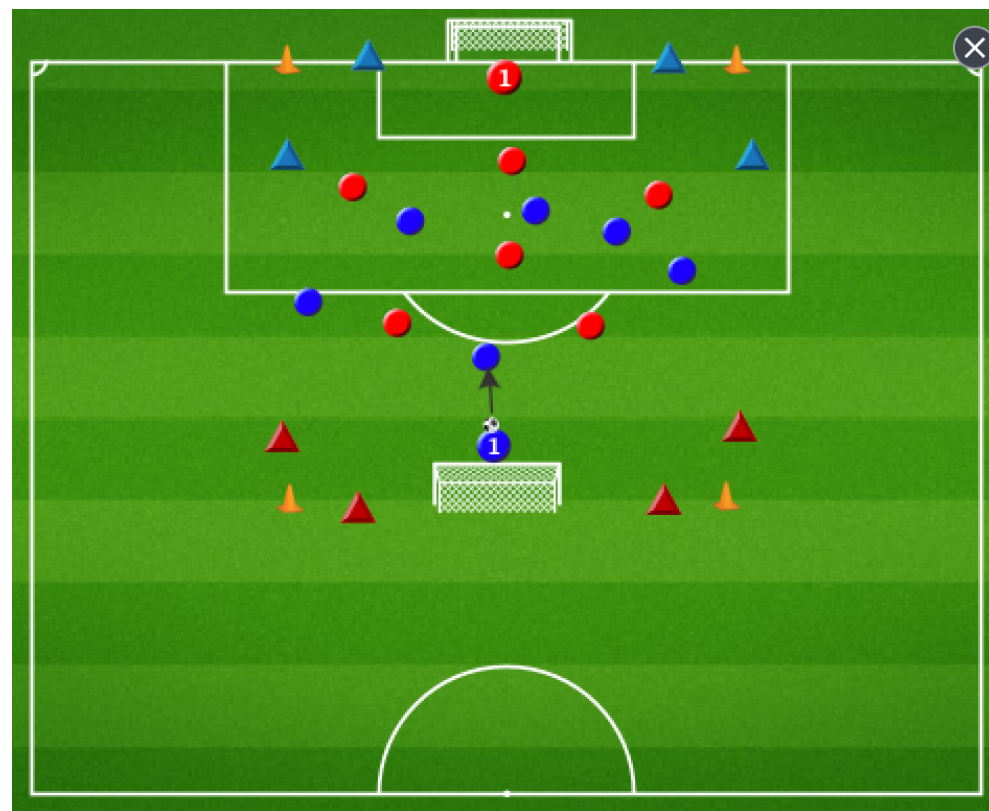
Spillerne inddeles i 2 hold af 4-6 spillere + to keepere

Både blå og rød hold har fire bander i hver ende. Der skal spilles til en bande før der må afsluttes. Modsatte bander må gå med på indlæg.

Der skiftes bander efter 1 minut.

Fokuspunkter

- høj intensitet og mange afslutninger
- Spil og løb
- Spil på 3. mand



Fysisk øvelse 15 min: Sprint i felt

Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Spillerne finder sammen i par.

Første spiller starter med at løbe. Her løber spiller 1 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 spurttes tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når spiller 1 er igennem dette (nået over baglinjen), så må spiller 2 løbe sin tur. Hver spiller skal gentage 8 løb. Det par der kommer først vinder og det par der kommer sidst, taber og lægger bolde på plads.

