

U16 – uge 38 – Afslutningsspil (træningspas 3)

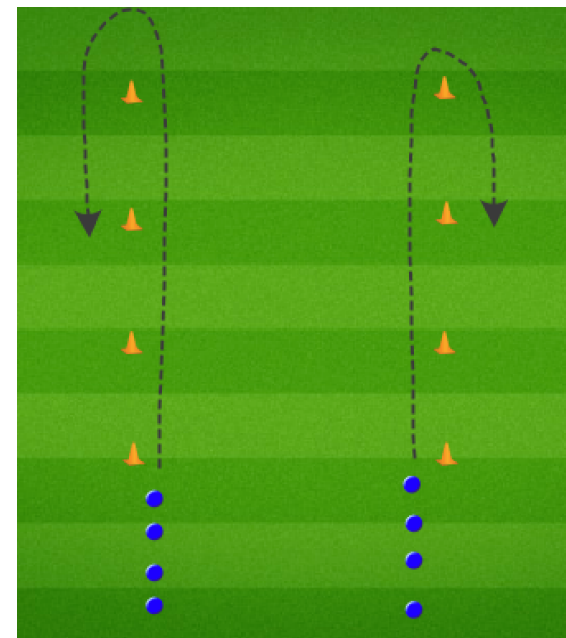


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
38	Spillestil	Fase 2	Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb Løb i felt
	Teknisk	Pasninger	Kvalitet i pasningsspillet (korte og lange pasninger)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Høj intensitet	Afslutningsspil



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: Målzonespillet

Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen. Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillere må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

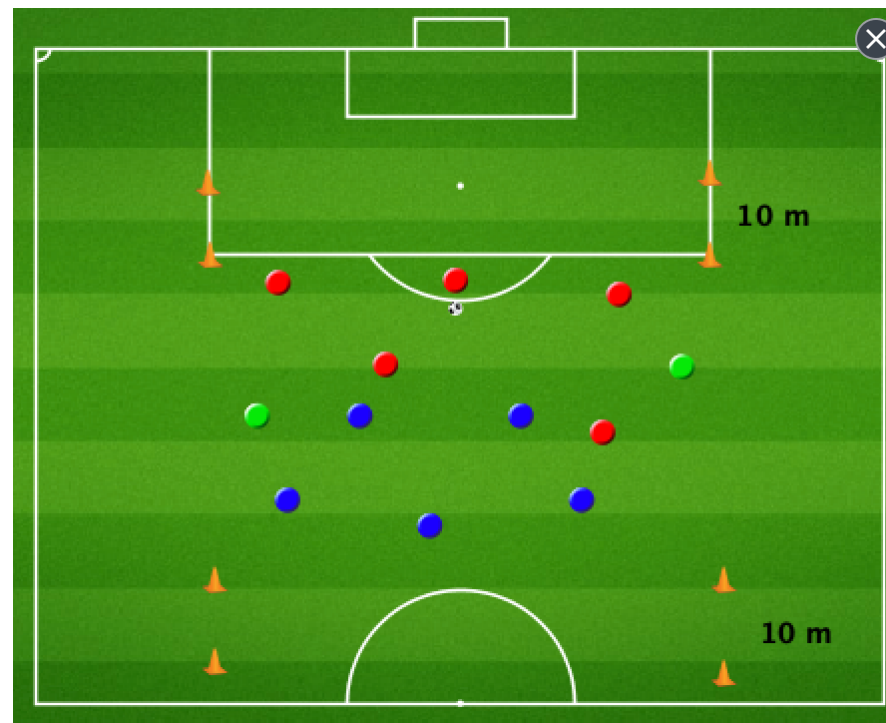
Fokuspunkter

– dybdeløb

Variation

– Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).

– Sæt maksimalt antal berøringer på.



Spilintelligens 25 min: 6 V 6 MED INDLÆGSGRØFTER

Beskrivelse

Der spilles 6 v 6.

Øvelsen er egnet til at træne løb i feltet i forbindelse med indlæg.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem.

Jokerne bevæger sig i en indlægsgrøft, hvor kun de må være (man må ikke løb ud og tackle dem).

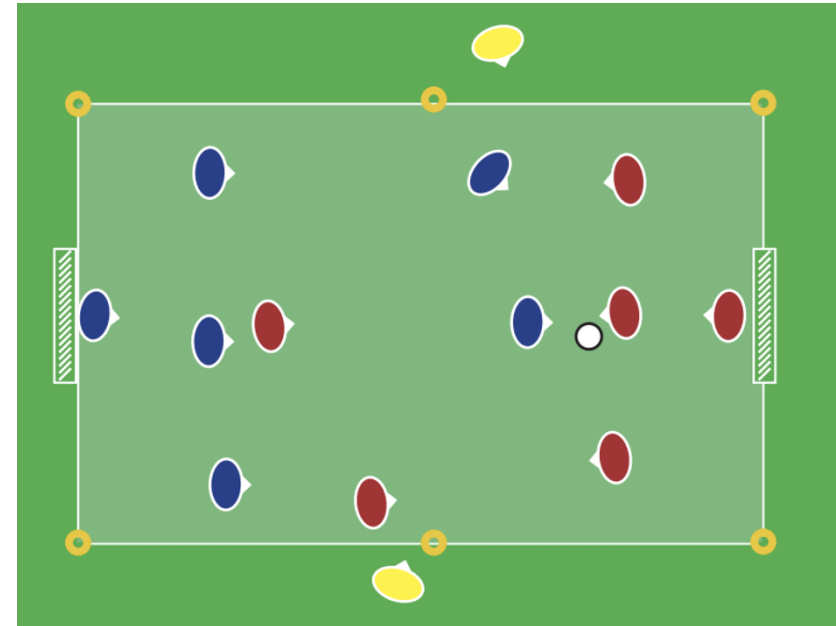
Banen kan med fordel spilles på en halv banehalvdel, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads på indlægsgrøfterne.

Der spilles til to 11-mandsmål.

Spillet kan træne principper for, hvordan man vil lave løb i feltet. Hvilke positioner gør hvad? Og træne timingen i spillernes løb.

Fokuspunkter

- Løb i felt
- spil og løb



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 spurtes 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.

