

U16 – Uge 36 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 3)

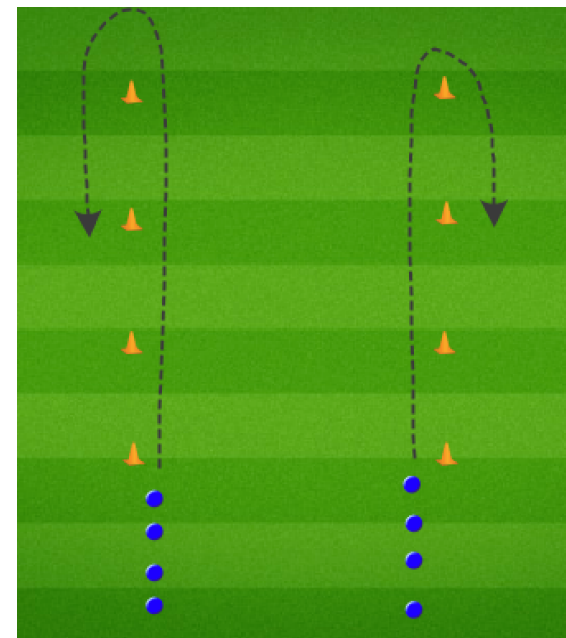


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
36	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Skab overtal Spil og løb Løb i felt
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Mod	Turde være boldbesiddende
	Fysisk	Moderat intensitet	Kamplignende spil



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



Spilintelligens 25 min: Hexagonal rondo-spil

Beskrivelse

Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

Det gælder om at være i boldbesiddelse. Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

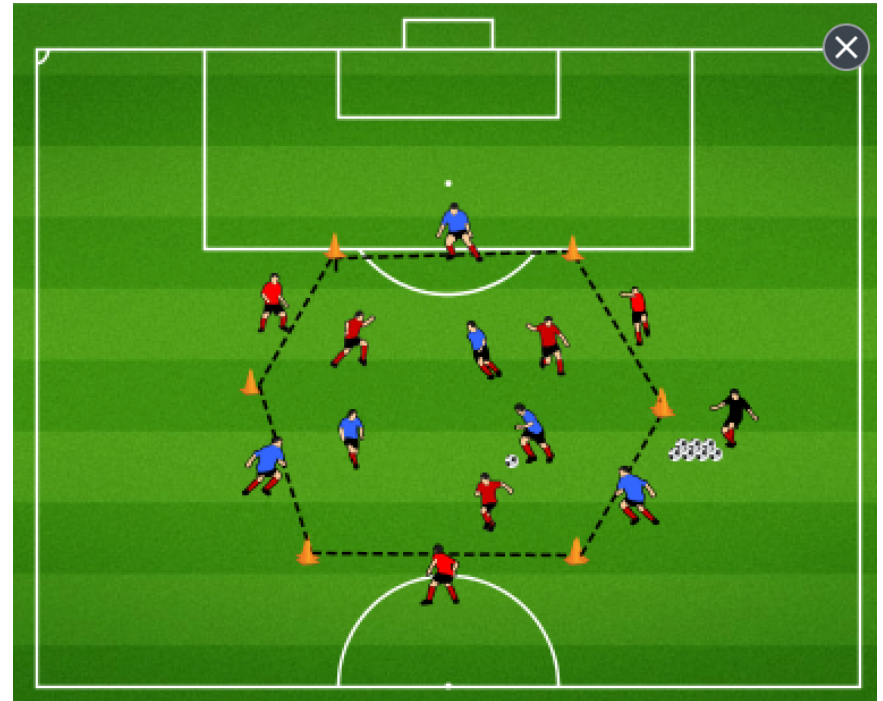
Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa. Der spilles med maksimalt 3 berøringer.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb

Progression

Der spilles med aktive bander - efter princippet: "spil ud-step out" i midten. Dvs. at når man har spillet til en bande bytter man plads med banden.



Spillestil 25 min: Omstillinger de-vi

Beskrivelse

Lav en firkant på ca. 20 x 20 meter et godt stykke oppe på banen, og placer de tre mål på den fjerne side af firkanten.

I firkanten spilles der 3v3, 4v4 eller 5v5 (som vist på skitsen). Der kan også spilles 3v3 + 1 joker. Hvis der er nok spillere, så lav to baner (en i hver side af banen, hvor der kører spil samtidigt).

Det ene hold (rød) skal forsøge at score på de tre små mål. Det andet hold (blå) skal forsøge at erobre bolden og igangsætte en omstilling. Når blå erobrer bolden må der spilles frit på hele banens areal, og blå skal derved forsøge at åbne spillet op og score på en omstilling. Dette kan fx ske ved at spille bolden bredt eller dybt. Joker er med det boldbesiddende hold.

Hvis rød hold scorer sender træneren en bold i dydbden til en blå spiller og der spilles omstilling. Dvs. omstillingen kan både komme ved at blå erobrer bolden eller ved at rød scorer.

Fokuspunkter

– kom hurtigt til afslutning



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 målmænd.

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

