

U16 – uge 40 – FORSVARSSPIL (træningspas 3)

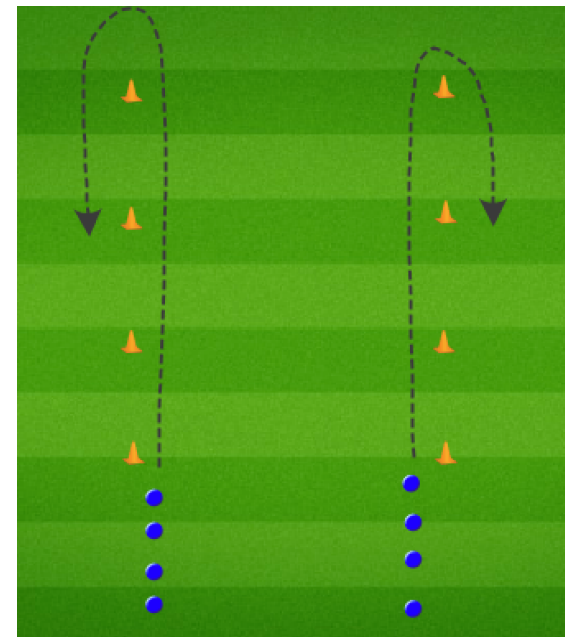


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
40	Spillestil	Forsvarsspil Omstillinger	Kompakthed Dæk pasningslinjer
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2 Fase 3	Skabe trekanter i opspillet Spilvendinger Spil på 3. mand
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi tør spille bolden op i fase 1 og har fokus på at være boldbesiddende
	Fysisk	Moderat intensitet	Fokus på spilnære øvelser



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 gerne med udstrækning



Spilintelligens 20 min – 1v1 retvendt: Ude og hjemme spilvendinger

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er 30 x 35 meter. Der spilles fx 7v7, hvor hvert hold har en banehalvdel. Øvelsen kan også spilles som 6v6, 8v8 osv.

Øvelsen er egnet til at træne spilvendinger og spil i små rum. Samtidig er der et aerobt element, da der løbes mange meter.

Det ene hold starter i boldbesiddelse, mens det andet er preshold. Presholdet presser med fx 4 spillere, så der nu spilles 7v4 på den ene banehalvdel.

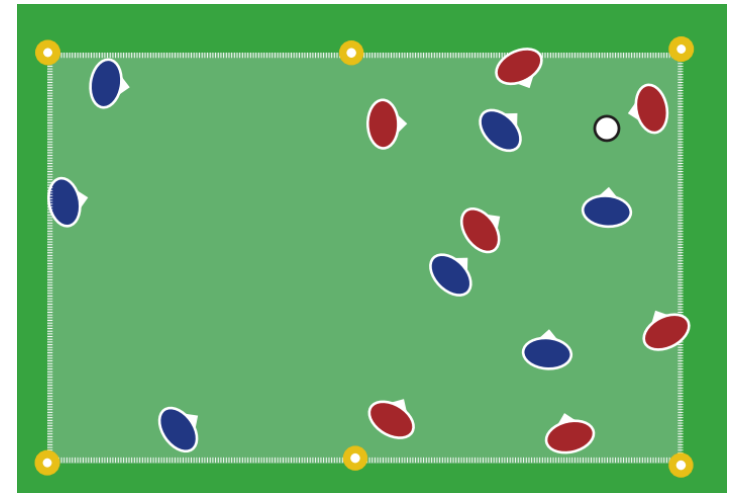
Presholdet skal forsøge at erobre og efterfølgende spille bolden tilbage på egen banehalvdel. Herefter skal de tilbage på egen halvdel og forsøge at holde bolden i egne rækker, mens det andet hold nu bliver preshold og sender 4 mand op for at forsøge at erobre bolden tilbage.

Banestørrelsen og antallet af spillere på presholdet tilpasses blot herefter.

Ved 8 pasninger mellem forskellige spillere på egen banehalvdel får man et point – dvs. man kan ikke to mand lave mere end ét point ad gangen (spille frem og tilbage mellem to mand). Holdet der får når 10 point vinder.

Fokuspunkter

- skabe trekanter i opspillet
- spilvendinger



Spillestil 25 min: Sideforskydninger og pumpebevægelser

Beskrivelse

Lav en 20 x 20 meter stor bane med seks 3-mands mål.

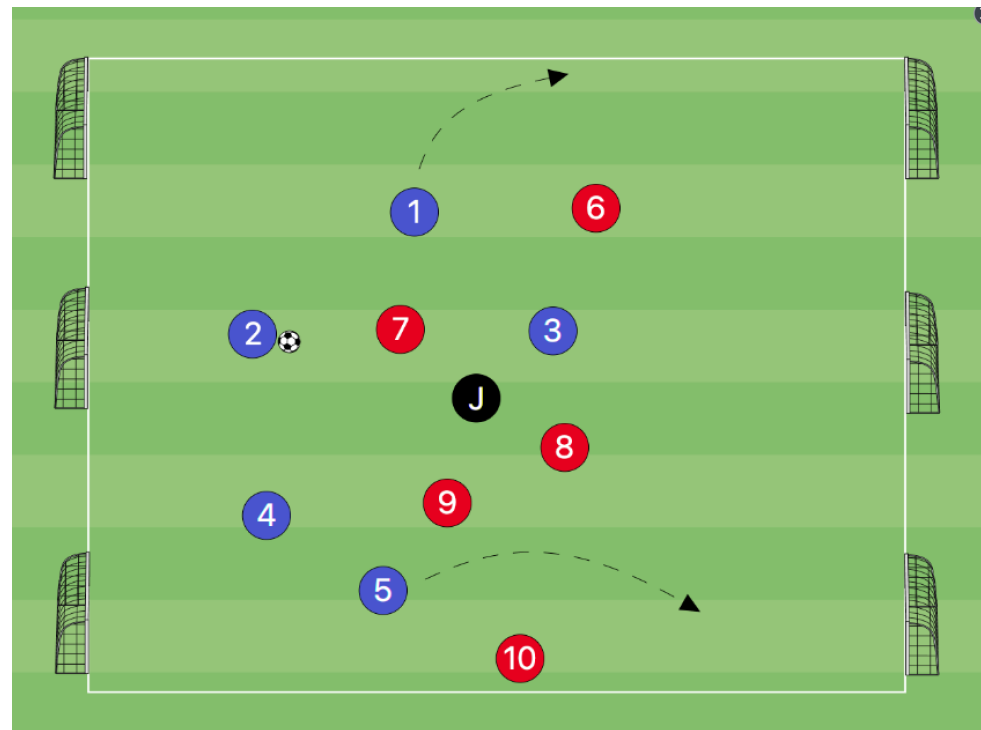
Der spilles 5 v 5 + 1 på seks mål. Hvis det ikke passer med antallet af spillere, kan der spilles 4v4/6v6 osv. eller med flere eller ingen joker.

Rød skal forsvare den ene ende og blå skal forsvare den anden ende.

Joker (J) er med det boldbesiddende hold. Når der scores starter man med bolden fra egen ende.

Fokuspunkter

- kompakthed
- dæk pasningslinjer



Spilintelligens 30 min: 4v4 interval med offensive bander

Beskrivelse

Indel spillerne i 4 hold med 4 spillere på hvert hold - 2 blå hold og 2 røde hold.

Der spilles interval i 2 minutter. De hold der ikke er på banen agerer offensive bander for eget hold ved modstanders mål.

Bander har 2 berøringer.

Efter tid ændres så bander kun har 1 berøring.

Holdet der først når 10 mål vinder

Fokuspunkter

– spil på 3. mand

