

U16 – uge 33 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

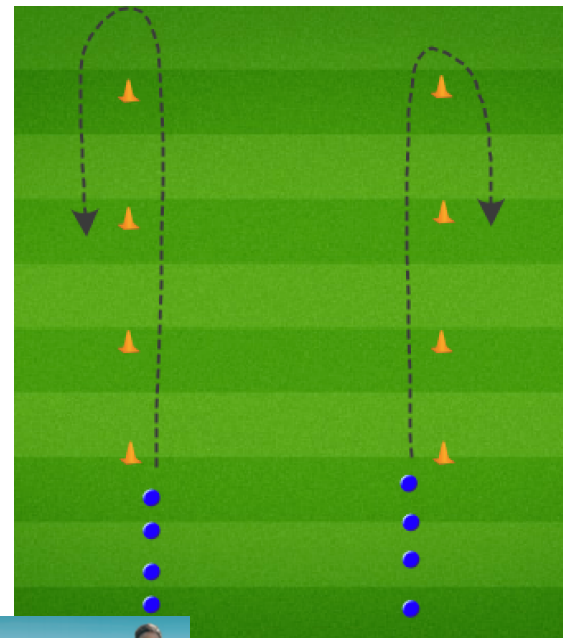


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
33	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil – spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2/3	Spil og løb Skab overtal Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



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



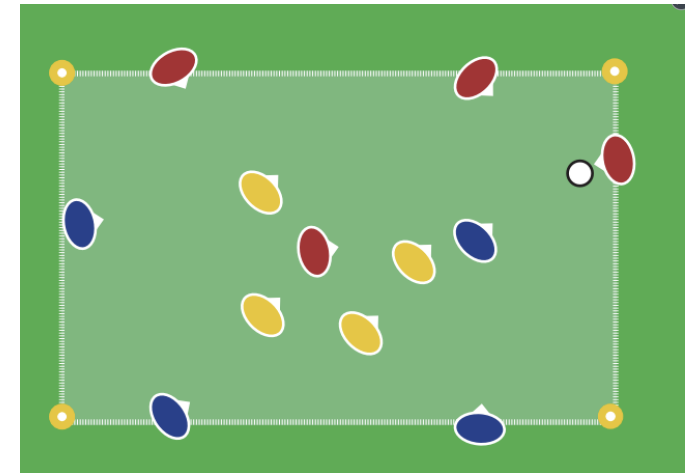
Spillestil 25 min: Possession 31

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4. Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.



Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

- spil og løb
- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring

Spilintelligens og spillestil 25 min: 3 mod 3 med førstegangsscoring

Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter kvadratisk bane med fire 3-mandsmål.

Der spilles 3:3 evt. med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

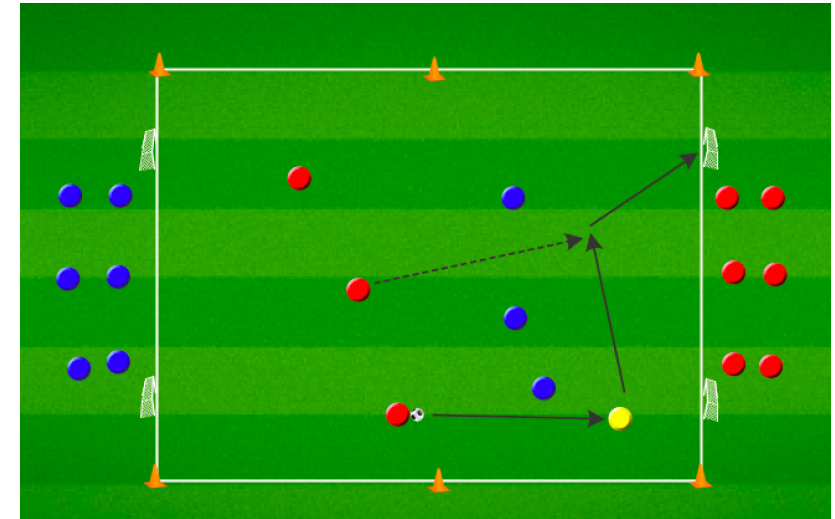
Der kan kun scores på førstegangsberøring. Når der er scoret eller bolden er røget ud af spil byttes der, så der kommer 3 nye blå og røde spillere på banen.

Fokuspunkter

- spilvendinger
- spil og løb
- spil på 3. mand

Variation

- det scorende hold bliver på banen og alle andre hold starter i den anden ende



Spillestil og spilintelligens 25 min: 3-zoners afslutningsspil

Beskrivelse

Lav en bane ca. 50 x 40 m med mål/keepere og markér tre vertikale zoner: venstre – central – højre. Spil 6v6 eller 7v7.

Frit spil, men der gives:

- 1 point for almindeligt mål
- 3 point hvis holdet har haft bolden i **begge ydre zoner i samme angreb**

Det interessante er, at spillerne efterhånden opdager, at den bedste spilvending ofte ikke er:

venstre back → højre back

men snarere:

venstre side → 6'er/CB → højre 8'er → højre kant

Altså en vending gennem en spiller, som kan spille fremad bagefter.

Fokuspunkter

- spilvending
- kom hurtigt til afslutning

