

# U16 – uge 33 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

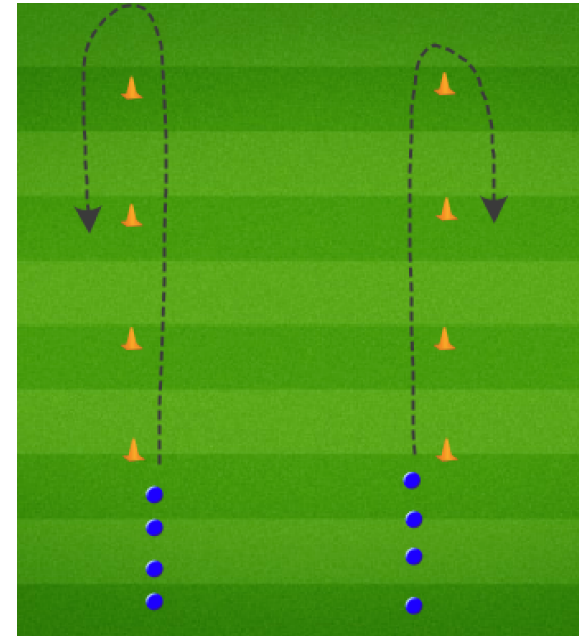


| Uge | Curriculum        | Tema                     | Træningsprincipper                                          |
|-----|-------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 33  | Spillestil        | Fase 2<br>Fase 3         | Spilvendinger<br>Kom hurtigt til afslutning                 |
|     | Spilintelligens   | Fase 2<br>Fase 3         | Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres<br>Spil på 3. mand |
|     | Teknisk           | Pasninger<br>1. berøring | Lange indersidepasninger<br>Aktiv 1. berøring               |
|     | Spillestilsudtryk | Spilstyrende             | Boldbesiddende                                              |
|     | Fysisk            | Høj intensitet           | Intervallignende spil                                       |



## 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: Spilvendinger (Norge)

### Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

### Fokuspunkter

– spilvendinger > flyt bolden væk fra pres

### Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.



## Spilintelligens og spillestil 25 min: Spil på 3. mand med joker

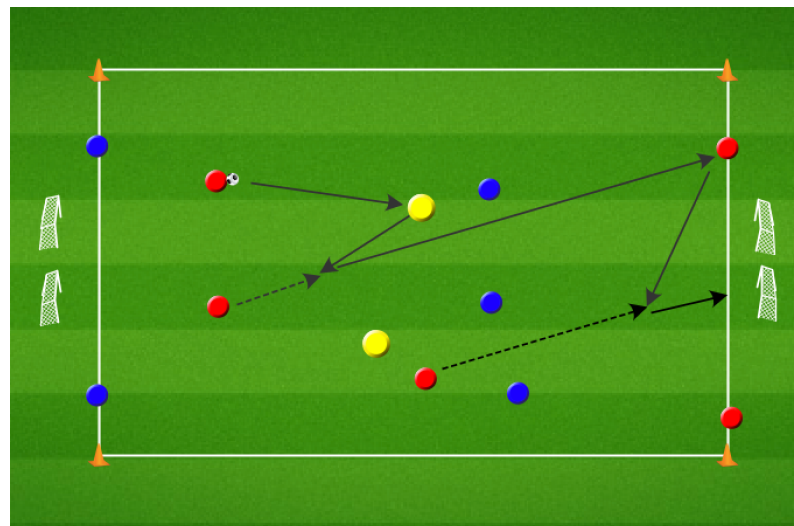
### Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

Placer de to 3-mandsmål lidt bag baglinjen, så man ikke kan mandsopdække målene.

To spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen og hvis der afsluttes på første berøring derefter.



Der spilles med to jokere, som er med det boldbesiddende hold, så at det er lettere at skabe overtal.

Husk at bytte de to spillere på baglinjen efter et stykke tid.

### Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- kom hurtigt til afslutning

## Spilintelligens og spillestil 25 min: Intervalspil med bander

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 20 x 25 meter. Der spilles 3v2.

Jokeren (sort spiller) er med det boldbesiddende hold. Blå starter med bolden fra deres ende, og spiller bolden op på jokeren, som spiller bolden i støtte.

Rød er pressspillere/forsvarsspillere og må ikke erobre bolden fra jokeren, når den spilles ind på ham første gang, men spillet er frit, når joker har lagt bolden i støtte.

Når blå har afsluttet angrebet eller mistet bolden er spillet slut, og blå bliver nu forsvarsspillere og to nye røde spillere kommer ud og er angrebsspillere.

Husk at skifte joker engang imellem.

### Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- kom hurtigt til afslutning

