

U16 – uge 51 – OMSTILLINGER (træningspas 2)

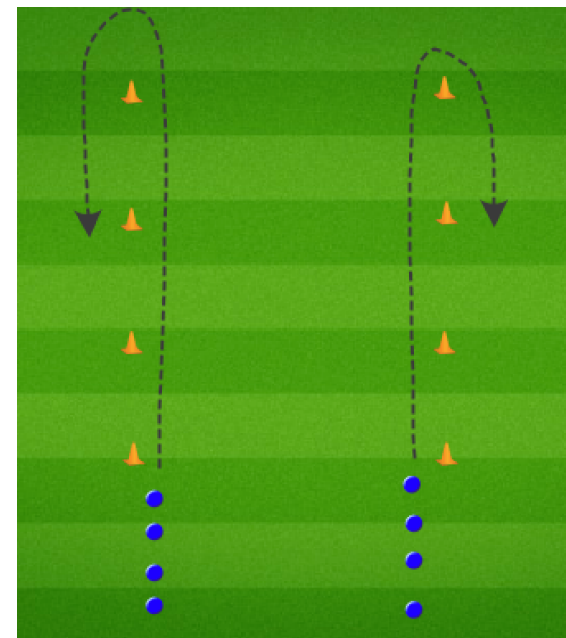


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
51	Spillestil	Omstillinger DE/VI Omstillinger De/VI Fase 1	Spil eller dribl væk fra eroblingsområde Søg afslutning hurtigst muligt Spil på central midt
	Spilintelligens	Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger 1. berøringer	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Moderat intensitet	Spilnære øvelser



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 gerne med udstrækning



Spillestil 25 min: Spil med fokus på pasninger

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

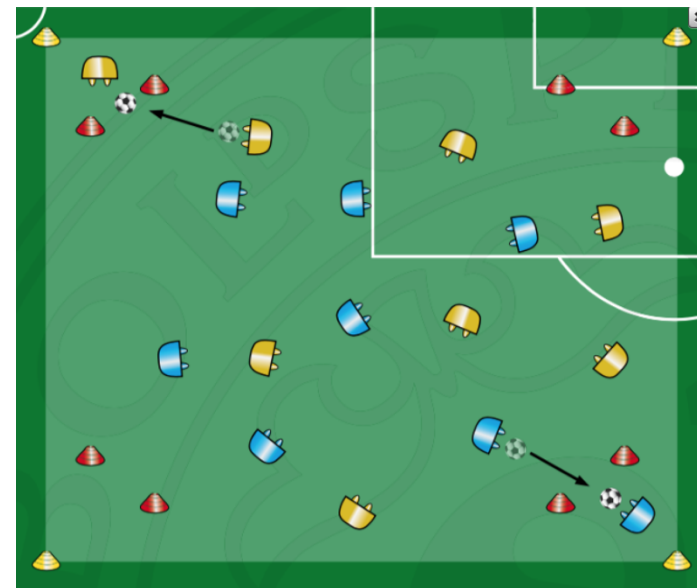
Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger: hårde, præcise pasninger
- spil eller dribl væk fra eroblingsområde



Spillestil og spilintelligens 25 min: Op-ned-op med to jokere

Beskrivelse

Bane der er målfeltet bredde og ca. 35 meter lang.

Spiltaktisk øvelse, hvor der spilles 6v6 med 2 jokere.

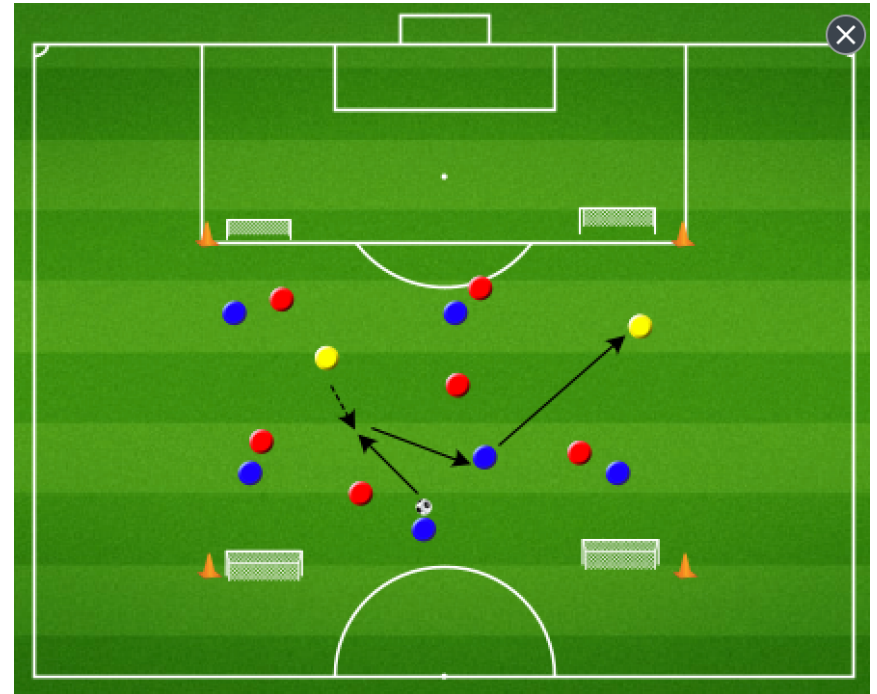
Tilpas antal spillere og jokere efter behov.

Det handler om at score i modstanderens to 3-mandsmål.

Krav: bolden SKAL spilles fra bagkæden på de to centrale midtbanespillere, før den må spilles til angrebskæden.

Fokuspunkter

- spil på central midt: spille op-ned-op via midtbanen (boldbesiddende hold)
- styre modstander i specifikke rum (bolderobrende hold)



Spillestil 25 min: 8v7 afslutningsspil

Beskrivelse

To hold, 8 markspillere vs 6 markspillere og 1 keeper, spiller mod hinanden og scorer på stort hhv. små mål (2-5 stk, gerne placeret i de rum, I forsøger at ramme i en 11v11 kamp). Overtalsholdet giver efter hvert angreb bolden op fra egen ende, så spillerne kan nå nogenlunde på plads.

Overtalsholdet har gode muligheder for at skabe lokale overtal eller rum at angribe ved at tiltrække pres og spille bolden videre til et frit område. Derfor kan I spille med, at det forsvarende hold får et mål, hvis overtalsholdet ikke scorer i fx 7 angreb i træk, så resultatet bliver mere jævnbyrdigt.

Fokuspunkter

– søg afslutning hurtigst muligt

