

U16 – uge 18 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

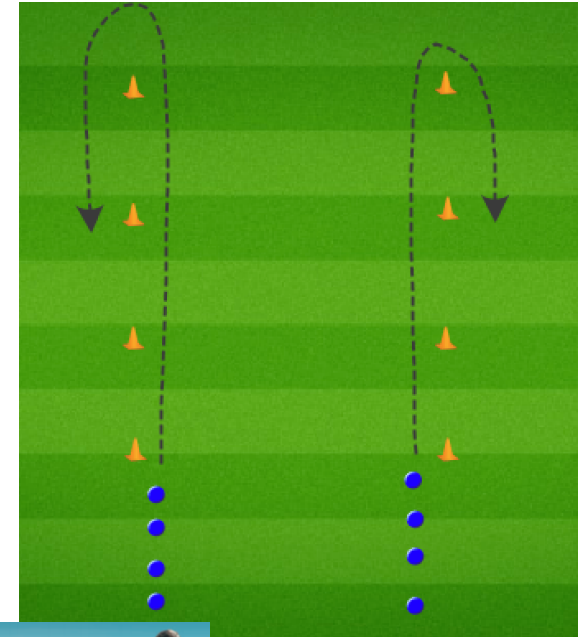


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
18	Spillestil	Fase 2 Fase 3	Støttespil (op-ned-op) – spil i vinkler Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 1	Løb foran retvendt boldholder
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Fokus på boldbesiddelse ved at spille hurtigt (med få berøringer)
	Fysisk	Aerob træning	Lav mange løb uden bold



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



Spilintelligens – 25 min: 3 vs 3 spil over midten HURTIG BOLDOMGANG

Beskrivelse

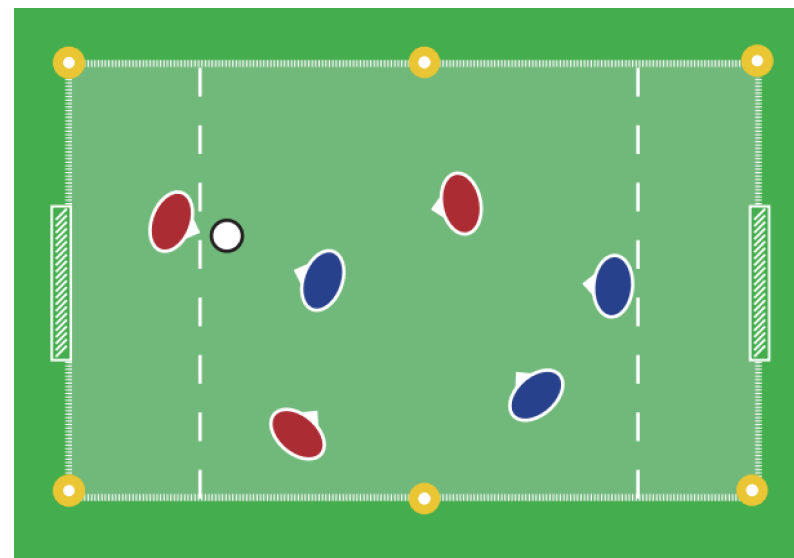
Øvelsen er beregnet til at træne hurtig boldomgang og spilopbygning.

Der spilles 3v3 på en aflang bane på ca. 15x35 meter. I hver ende af banen er en kort zone foran målet, hvor man ikke må opholde sig. Midten er markeret tydeligt.

Der spilles frit spil med den ene regel, at bolden skal afleveres over midten (der kan ikke scores fra egen banehalvdel) og man kan IKKE dribble bolden over midten (man må gerne dribble tilbage over midten).

På den måde sikrer man, at spillerne har fokus på at blive spilbare foran boldholderen.

Det er vigtigt, at træneren holder fokus på det boldbesiddende hold, og primært på spillerne uden bold, som skal gøre sig spilbare.



Der kan også spilles 4v4 eller evt. med en joker, hvis det passer bedre med antallet af spillere til rådighed til træningen.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring, få berøringer
- løb foran retvendt boldholder
- orientering

Variation

Sæt maksimalt 3 eller 4 berøringer på.

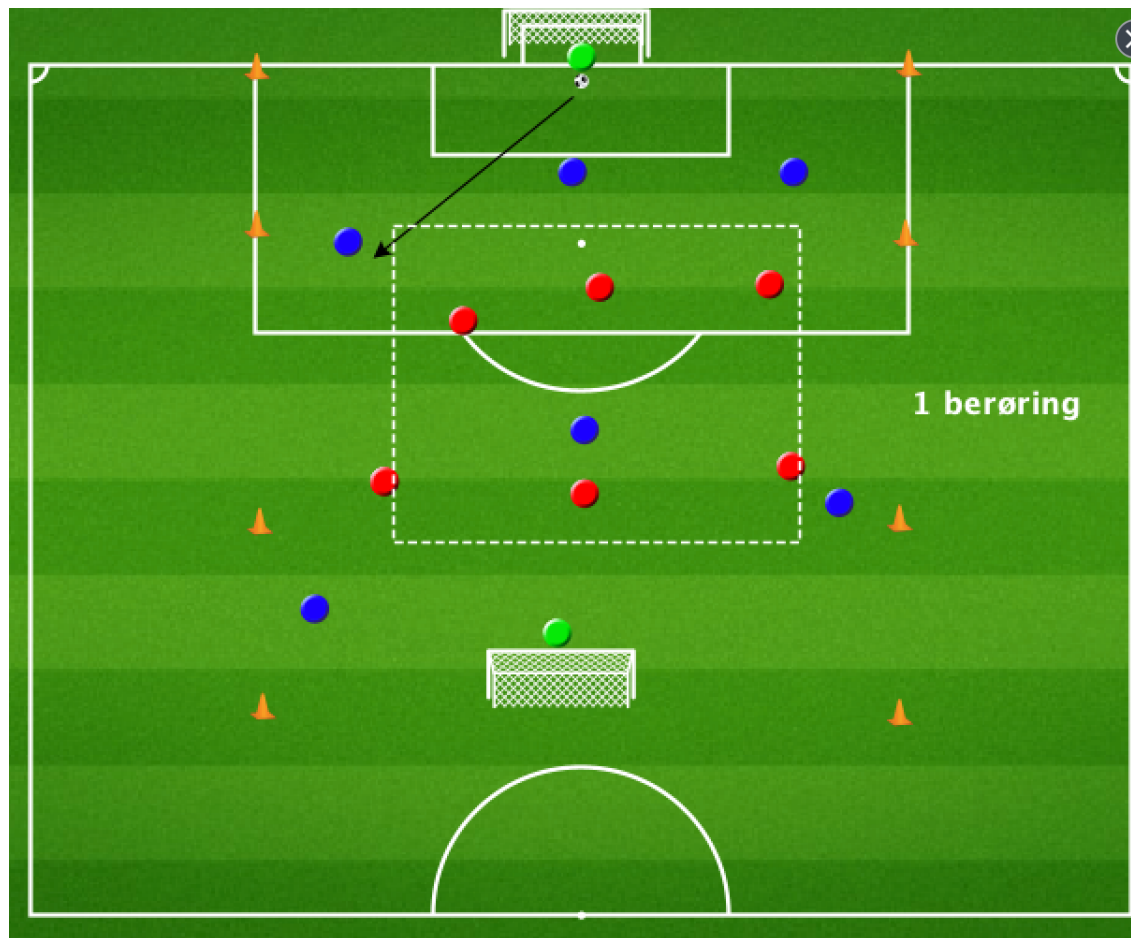
Spillestil 25 min: Fase 2 – løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)

Beskrivelse

Lav en bane der 2 x målfelt. Lav en firkant inde i banen, hvor der kun er 1 berøring. Der er fri berøring udenfor firkanten (stiplede firkant på figuren).

Fokuspunkter

- få berøringer i det centrale rum
- støttespil – spil i vinkler (op-ned-op i det centrale rum)



Spillestil 35 min: Intervalspil afslutninger

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 11-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvet minut varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Hav fokus på det, I har trænet i løbet af træningen.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- orientering frem i banen (tænk fremad)

