

U16 – uge 19 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

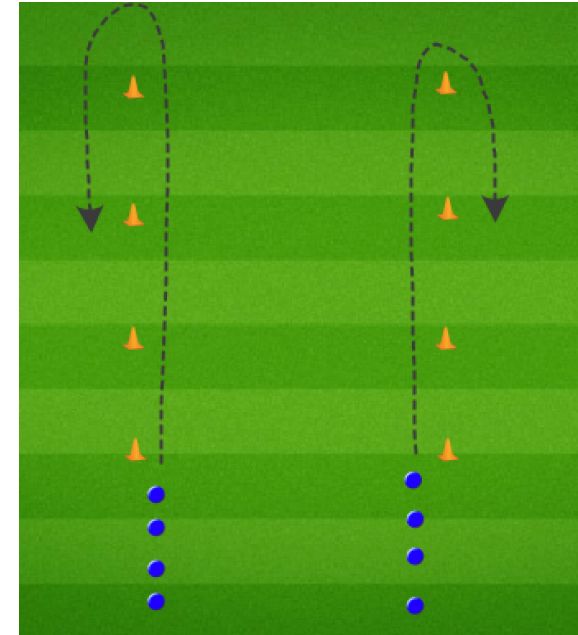


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
19	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder
	Teknisk	Pasninger	Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Høj intensitet	Sprint for boldholder



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

Beskrivelse

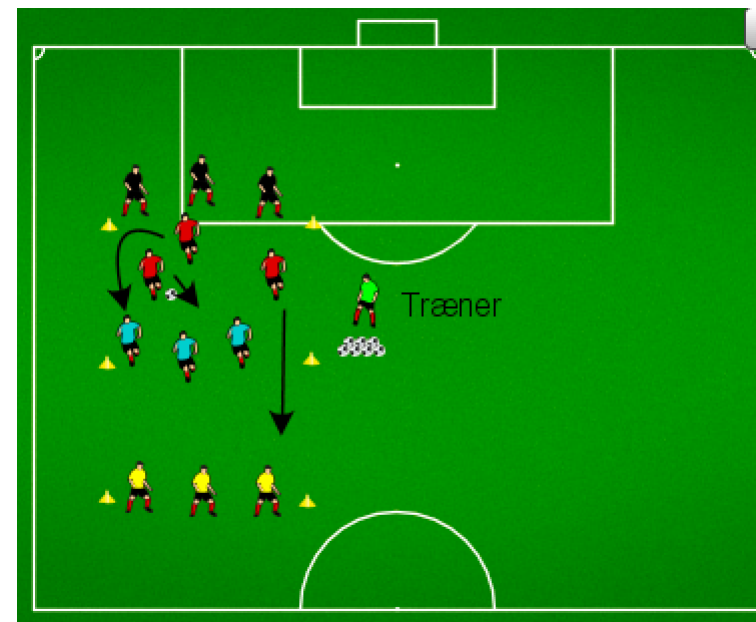
6 kegler

15 x 35 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesidende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinien før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinien. Når de modtager bolden kører de modsat igen.



Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- løb foran retvendt boldholder (løb i de frie rum)
- tænk og spil fremad hvis muligt (kræver medspiller laver løb foran boldholder og at boldholder orienterer sig)
- hold bolden centralt

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

Beskrivelse

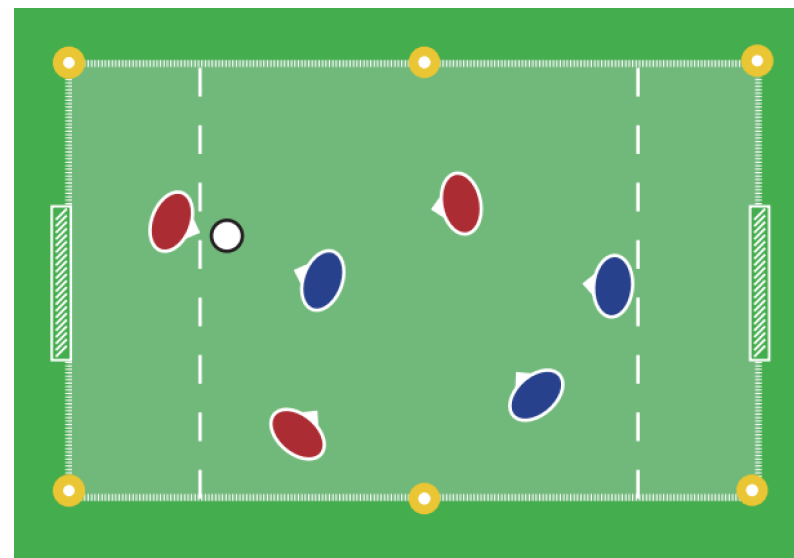
Øvelsen er beregnet til at træne hurtig boldomgang og spilopbygning.

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.

Spilintelligens 25 min: Fase 1: skabe trekanter i opspillet + Fase 2 – igennem, udenom eller over

Beskrivelse

Spil på en halv 11-mands bane, hvor du tilpasser bredden til målfeltets bredde. Del den halve bane i to.

Der spilles 5 mod 5 med keepere. Øvelsen kan udvides hvis du har flere spillere ved at gøre banen bredere.

Man har kun 4 berøringer pr spiller på egen banehalvdel (opbygning).

Man har fri berøring på modstanders banehalvdel, men der kan KUN scores på en-gangsafslutninger!

Fokuspunkter

- spilvendinger > flyt bolden væk fra pres
- kom hurtigt til afslutning
- tænk og spil fremad > orientering

