

U16 – uge 19 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
19	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad > orientering Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2	Positionering igennem, udenom eller over Spil igennem, udenom eller over
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring > træn hurtige fødder
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Footwork	hurtige fødder



Opvarmning 15 min: Aktiv 1. berøring – træen hurtige fødder

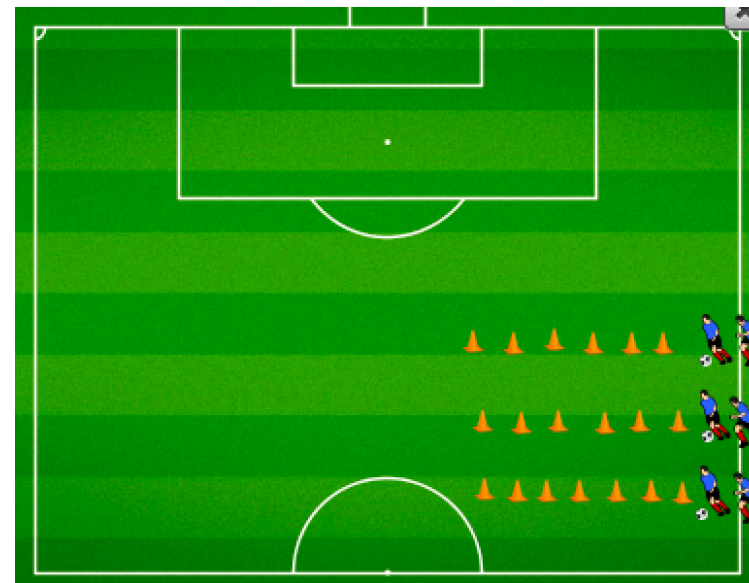
Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben

Fokuspunkter

– aktiv 1. berøring > træen hurtige fødder



Spillestil 25 min: Intervalspil med bander

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet, men dog lidt smallere - se figur.

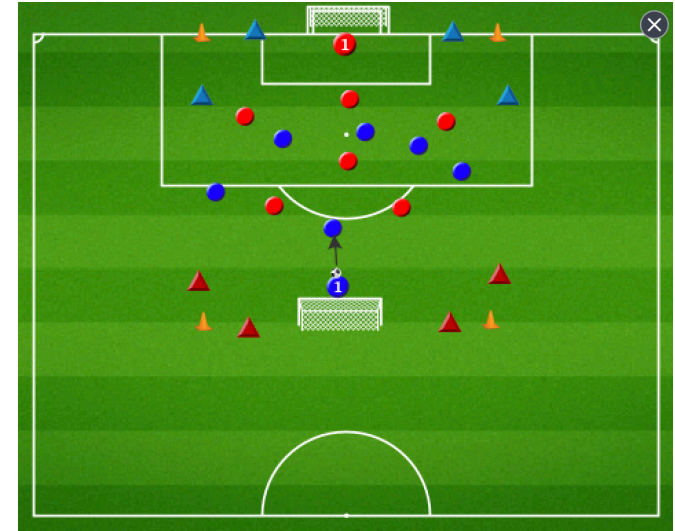
Spillerne inddeles i 2 hold af 4-6 spillere + to keepere.

Både blå og rød hold har fire bander i hver ende. Der skal spilles til en bande før der må afsluttes. Modsatte bander må gå med på indlæg.

Der skiftes bander efter 1 minut.

Fokuspunkter

- spilvendinger
- tænk og spil fremad: lav dybe pasninger frem i banen (boldholder) + skab overtal gennem fremadrettede løb



Spillestil 25 min: Opbygningsspil med midterzone

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 felt
- kom hurtigt til afslutning
- tænk og spil fremad > orientering

