

U16 – uge 20 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

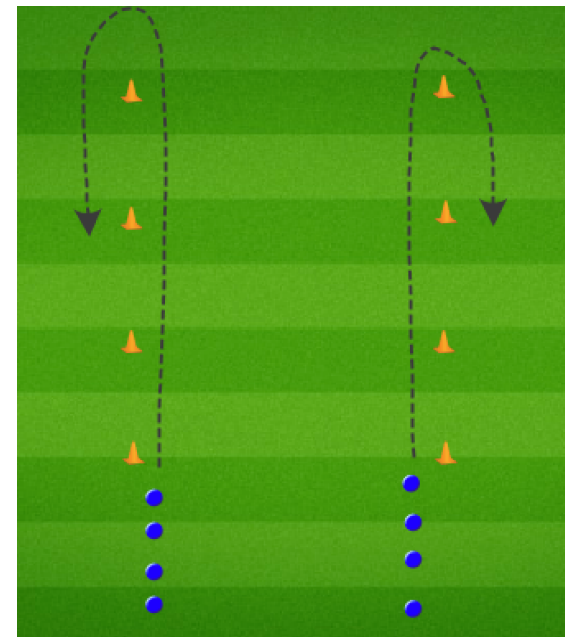


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
20	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3 Fase 3 1v1 offensiv	Løb i felt Spil og løb Opsøg pres
	Teknisk	Drible/finte	Udfordre modstander med finter
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Moderat-høj intensitet	sprints i fremadrettede løb



Opvarmning – 20 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: 1 vs 1 highfive

Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod hinanden og giver 'highfive' til hinanden. Herefter skal de bakke ned til deres linie igen og træneren spiller så bolden til den spiller, som kommer først.

Han skal forsøge at score i de to mål modsat.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de andre mål. Dette træner 1v1 og sprints med et retningsskift.

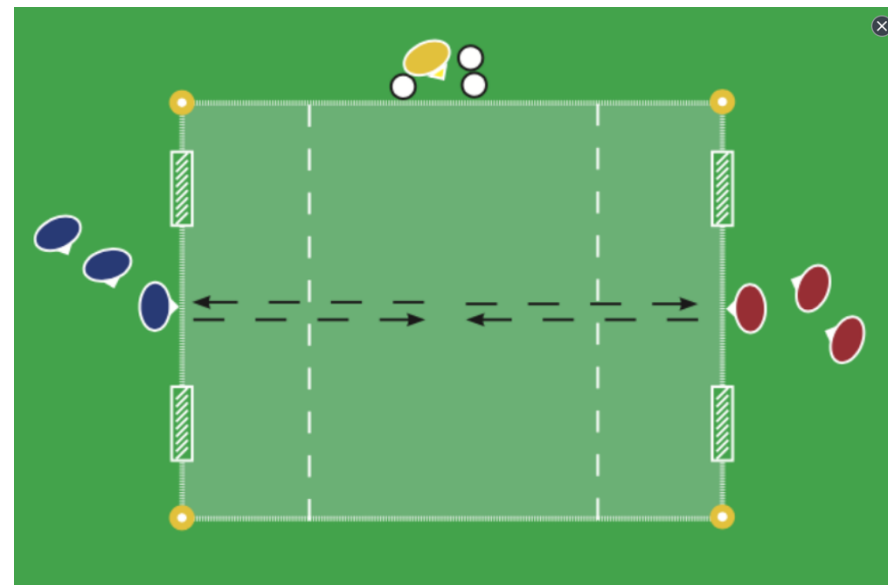
Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble ind, inden de må score.

Det sikrer den 1v1 duel vi træner.

Såfremt i er to, som kan spille bolden, kan man altid starte to hold af gangen. Her skal du bare lade spillerne starte ved hver deres mål.

Fokuspunkter

- dribble/finte > få modstanderen ud af balance ved finter
- opsøg pres



Spillestil og spilintelligens 25 min: hammer 2v2

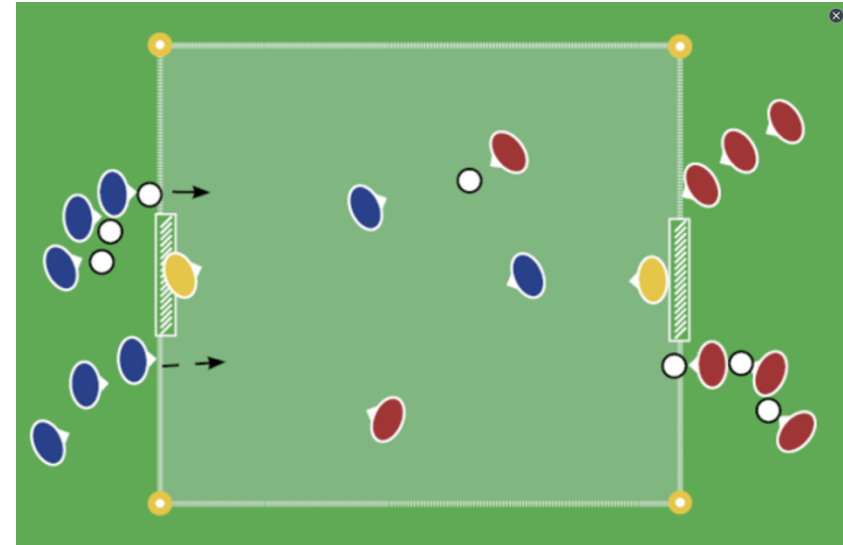
Beskrivelse

Opstil en bane der er ca. 20 x 25 meter med to 11-mands mål eller to 8-mands mål.

To røde dribler med bolden mod blå hold, som sender de to første spillere ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil/i mål, eller blå har erobret, er bolden tabt for rød, og en ny tur begynder: Den forreste i blå holds kø ved hver stolpe angriber nu mod de samme to røde spillere, som lige har angrebet - og så fremdeles. Hvis angrebet går i stå, kan du råbe "næste" og markere, at forsvarerne vandt duellen.

Boldholder skal vurdere, om han/hun med fordel kan søge at afslutte selv, eller om det er bedre at aflevere til medspilleren. Ifm. afslutningen kan I fokusere på orientering på keeper og forsvarer samt valg af sparkefod og sparketeknik.

Trænerne kan stille sig bag ved målene og på den måde lettere holde øje med om spillerne orienterer sig før afslutning. Giv feedback, mens spillerne er (på vej) i kø.



Fokuspunkter

- spil og løb (i frie rum)
- kom hurtigt til afslutning
- afslutningen indenfor målrammen

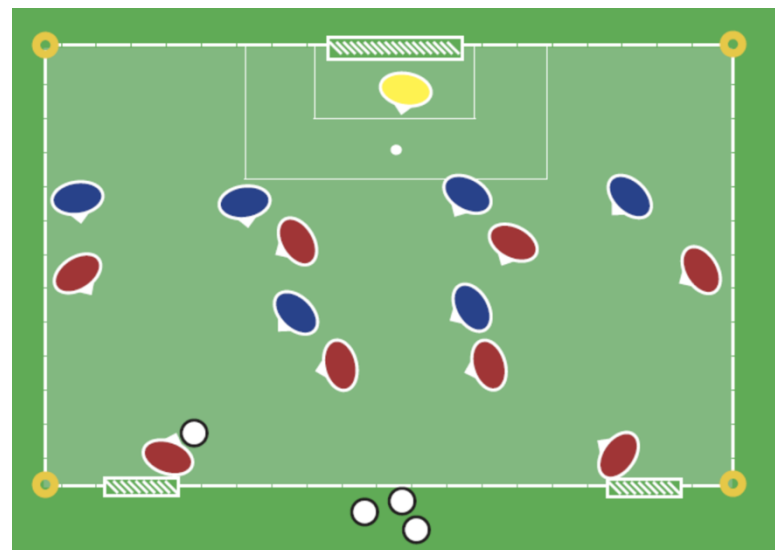
Spillestil og spilintelligens 25 min: 8v7 afslutningsspil

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 5 angreb i træk, så resultatet bliver mere jævnbyrdigt.

I dette spil kan I træne jeres positioner og løb i feltet. Begge dele afhænger naturligvis af, hvordan I bygger spillet op og skaber chancer i kamp: Fx er der stor forskel på, om man slår tidlige indlæg eller om man forsøger at spille sig igennem, fx over kanterne med fokus på sene indlæg som chipbolde eller cutbacks.



Som træner kan du fx fokusere på, hvor mange og evt. hvem der skal i feltet eller skal samle op foran feltet; hvordan spillernes løb i feltet bør være (position, fart, retning, timing individuelt, timing ift. medspillere). Fx kan det ved opbygning over siderne være en fordel, at der først kommer et løb på forstolpen, som giver mulighed for et tidligt indlæg, og at der efterfølgende kommer en bølge af spillere, fx til bagstolpe (chipbold), mod pletten (fladt indlæg) og skråt bagud (cutback).

Fokuspunkter

- løb i felt
- spil og løb (fremad)
- kom hurtigt til afslutning (i og omkring felt)