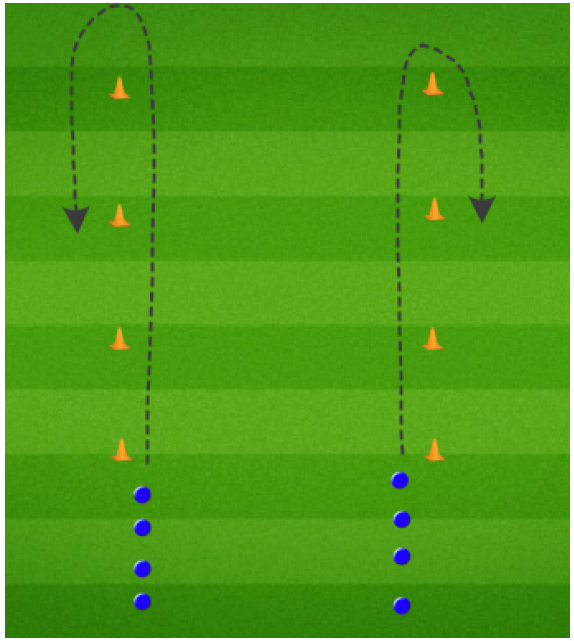
U16 – uge 50 – EROBRINGSSPIL (træningspas 3)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
50	Spillestil	Afslutningsspil Erobringsspil	Kom hurtigt til afslutning Kompakthed
	Spilintelligens	Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejde i struktureret pres Kommunikation
	Fysisk	Moderat intensitet	Spilnære øvelser

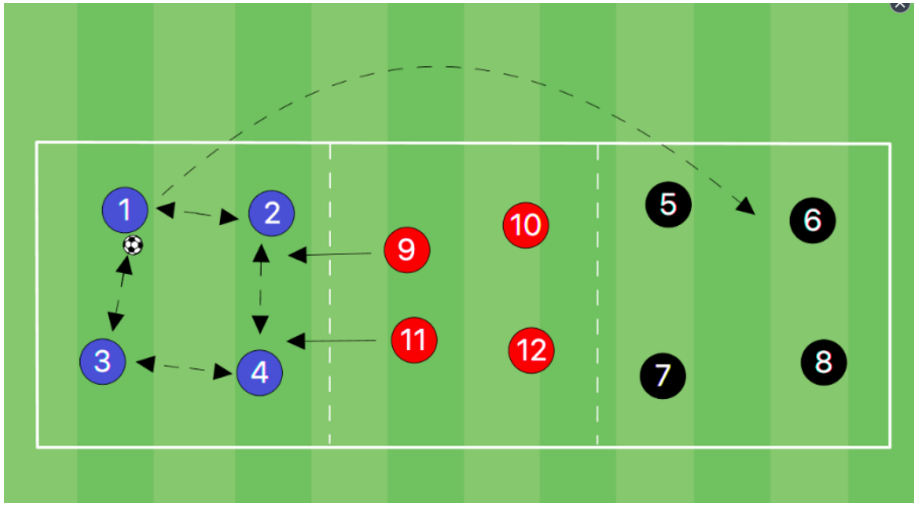
Opvarmning – 15 min: FIFA 11

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





Spilintelligens 25 min: Fredbergspillet



Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 15 meter – gør den bredere hvis der er flere spillere.
Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.

Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de flytter bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).

Hvis blåt eller sort hold mister bolden, kommer de i midten og skal være preshold.
Første hold til 6 point vinder.

Fokuspunkter

– styre modstander i specifikke rum

Spillestil 25 min: 4v4 Tornado

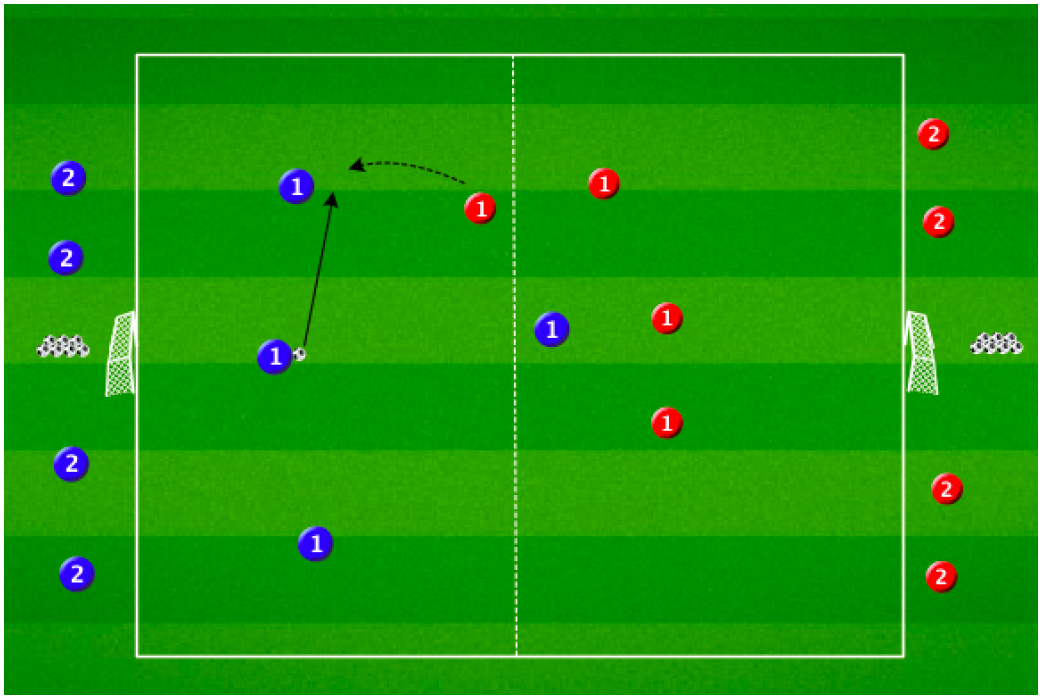
Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en 15 x 20 meter stor bane med to 5-mandsmål, hvor midterlinjen markeres.

Der byttes hold hver gang der er gået 1,5 minut.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål.

Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel (fx røds egen banehalvdel) får man en ny bold nede fra eget mål (blå får bolden nede fra eget mål).
Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel (fx blå's egen banehalvdel) er det modstanderholdet der får bolden fra eget mål (rød).



Derfor kan det være en god ide, at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden. Efter 1,5 minut byttes hold for både blå og rød. Vigtigt at være kompakt i presset for at undgå at der bliver spillet igennem.

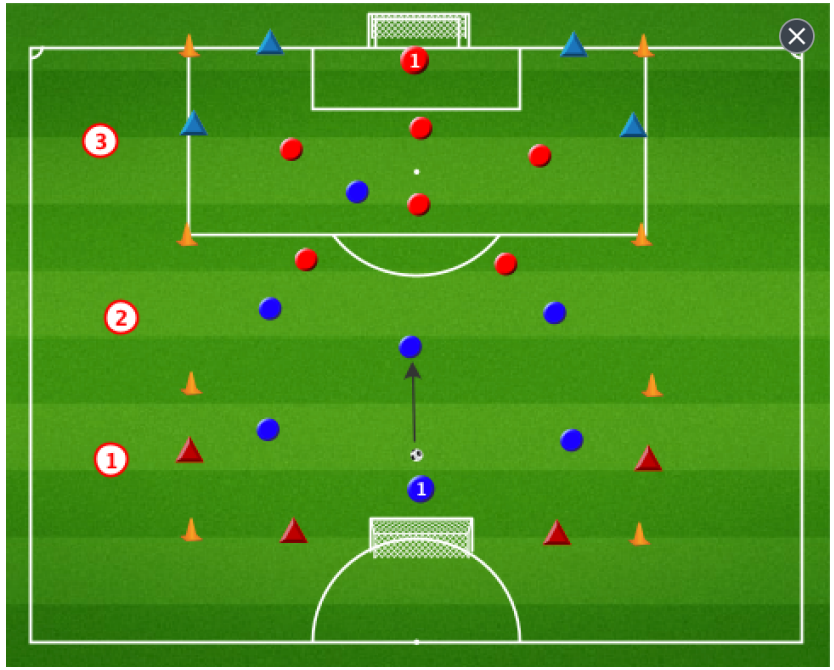
Fokuspunkter

– kompakthed

Spillestil 25 min: Afslutningsspil

Beskrivelse

Opstil en bane med tre zoner. To endezoner (1 og 3) der er lige så store som målfeltet og en midterzone der er 10 meter dyb og har samme bredde som målfelt. 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 kan scores på 2 måder:

1) der spilles til en bande der laver indlæg, og der skal scores på 1-gangs afslutninger. Modsatte bander må gå med på indlæg.

2) Der må scores på langskud fra det midterste felt.

Der skiftes bander hvert 3. minut.

Fokuspunkter

– kom hurtigt til afslutning