

U16 – uge 39 – OMSTILLINGER (træningspas 1)

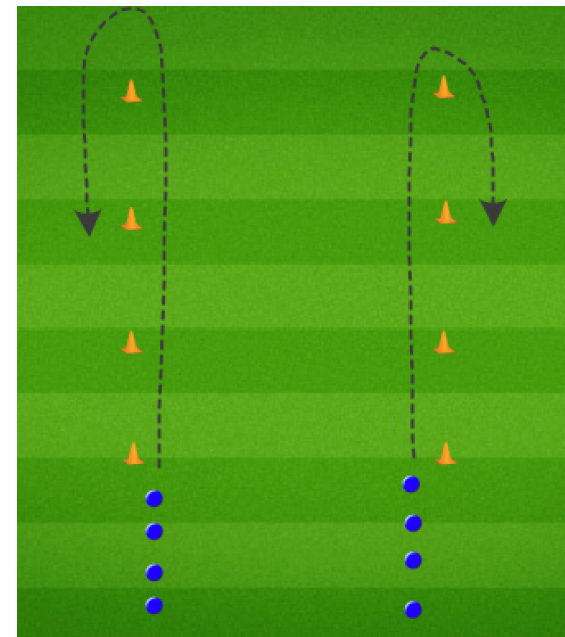


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
39	Spillestil	DE/VI	Spil eller dribl væk fra eroblingsområde/eroblingszone Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Sikre flade pasninger + søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



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



Teknik 20 min: Korte indersidepasninger

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

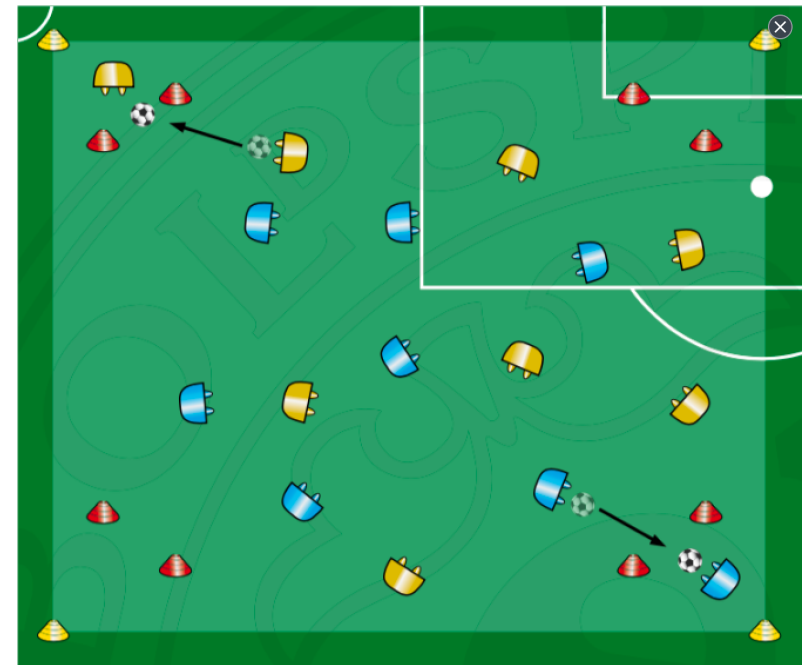
Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger
- kvalitet i pasningsspillet

Variation

- (1) Når øvelsen kører godt, så overvej at sæt maksimum antal berøringer på, så spillerne fx kun må have tre boldberøringer.
- (2) Fjern keglemålene og lav øvelsen sådan, at man får scoring ved en succesfuld aflevering indenfor eget hold.



Spilintelligens 25 min: skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op (bredere end den er lang).

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

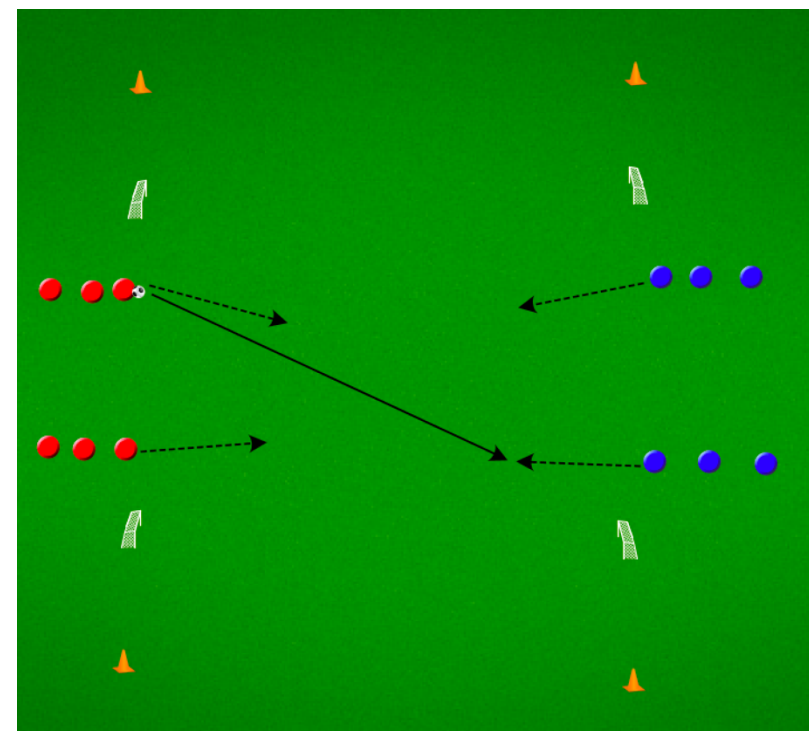
Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

Fokuspunkter

– skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal > skabe 2 v 1 situationer ved inder- og overlap)

Instruktionsmomenter

Ene spiller dribler frem og opsøger pres. Anden spiller ligger bagved og afventer at lave enten inder- eller overlap. Vigtigt at den overlappende spiller afventer og ser modstanders pres an og laver inder- eller overlap i den rigtige side.



Spillestil 25 min: Spil eller dribl væk fra eroblingsområde + søg afslutning hurtigst muligt

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. Hvis flere spillere, så gør banen større.

Både blåt og rødt 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 3 minutter.

Fokuspunkter

- Spil eller dribl væk fra eroblingsområde
- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
- Brug så få berøringer på bolden som muligt

