

U16 – uge 39 – OMSTILLINGER (træningspas 2)

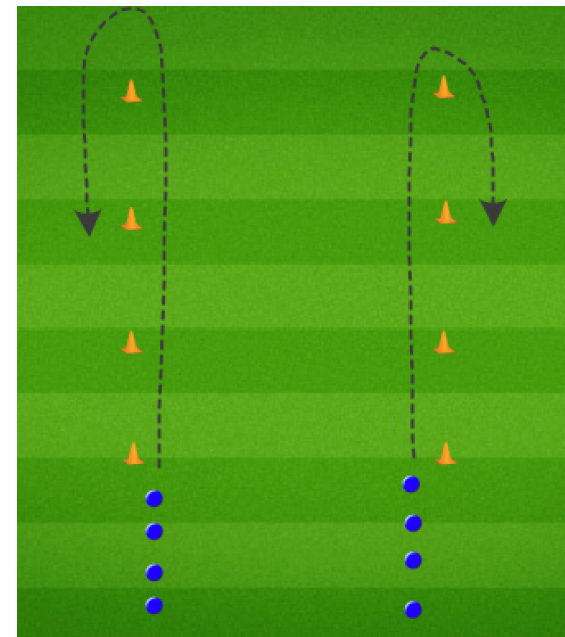


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
39	Spillestil	Omstillinger DE/VI	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Sikre flade pasninger + søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil (hammer)



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.

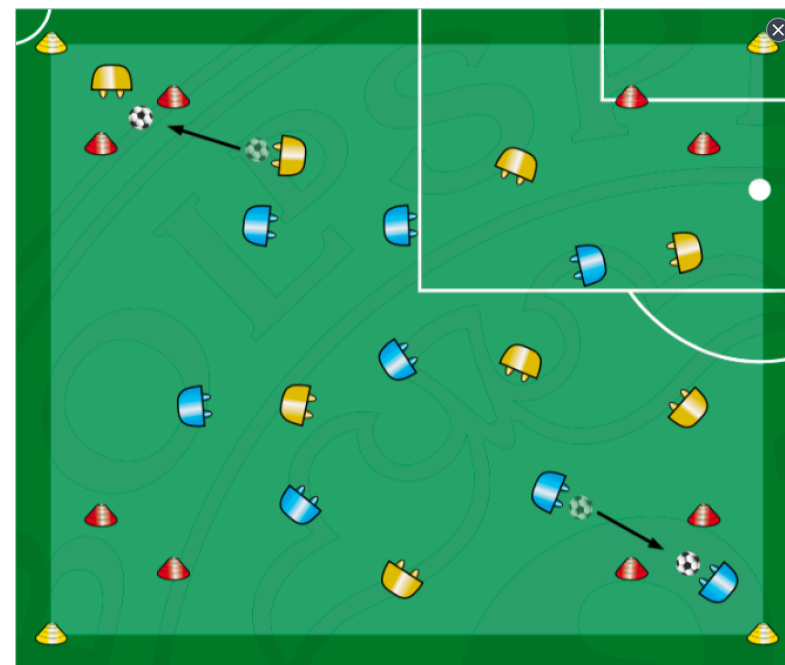
Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

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.



Spillestil 25 min: Norge – spil eller dribl væk fra erobningszone

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.



Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

– spil eller dribl væk fra erobningsområde

Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.

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

Beskrivelse

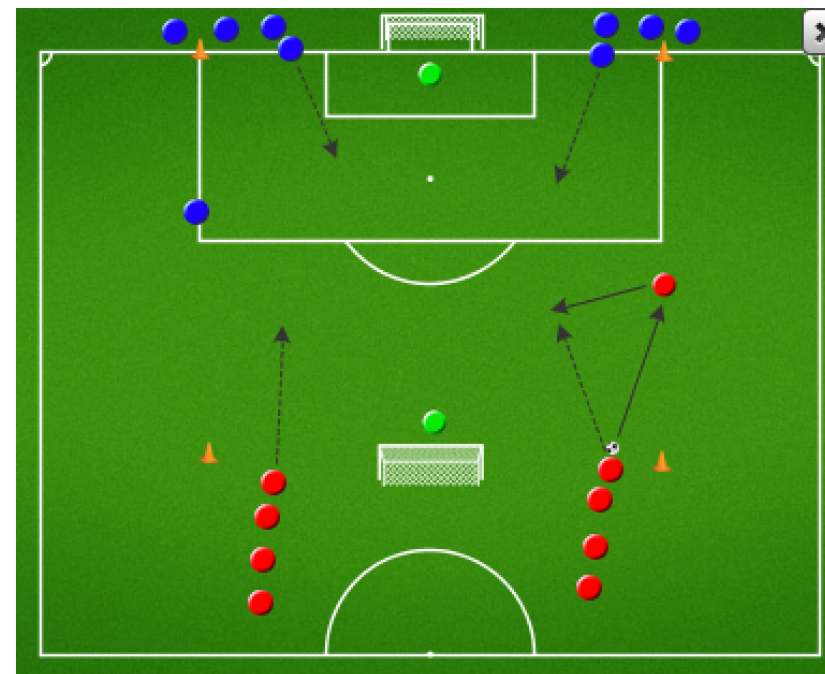
Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

Rød spiller bolden op på kanten, der spiller bolden i støtte.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres kant, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.



Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap (søge 2 v 1 situationer)