

U16 – uge 4 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

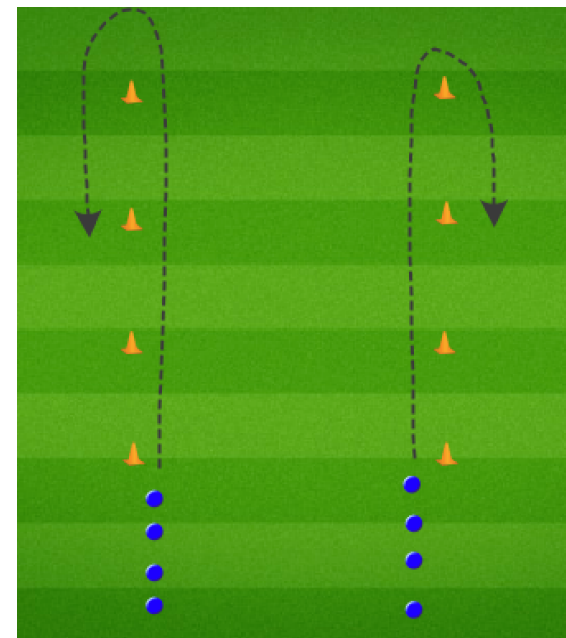


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
4	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Styr modstander i specifikke rum Dobbeltpres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger (boldbesiddende hold)
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Sprint	Intervalsprint



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 20 min: omvendte mål

Beskrivelse

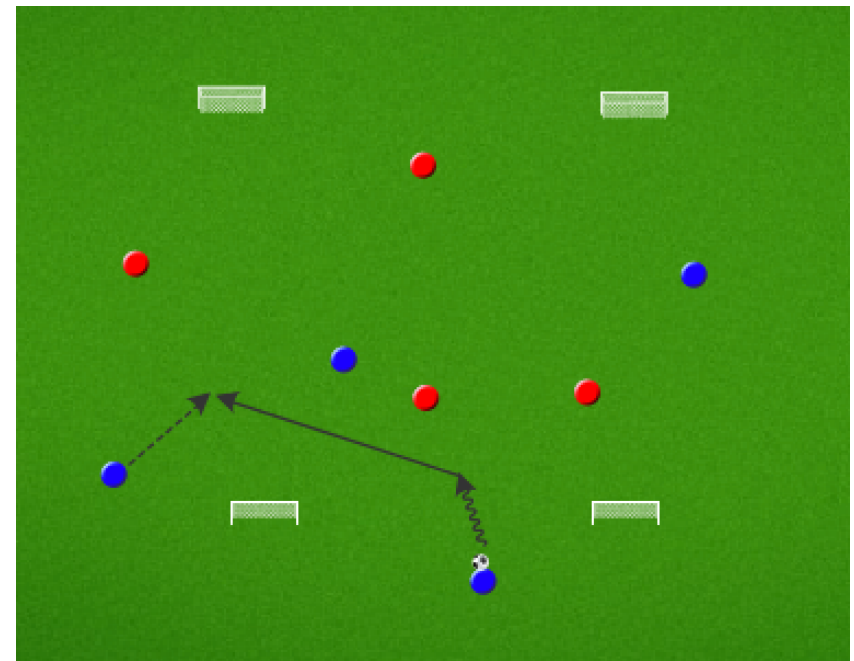
Der spilles 4v4, 5v5 eller 6v6.

Der opstilles fire 5-mands mål med "ryggen til".

Blå skal score på røds omvendte mål, mens rød skal score på blå's omvendte mål.

Fokuspunkter

- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)
- dobbeltpres



Spilintelligens og spillestil 25 min: 5v5 + 1 med seks mål

Beskrivelse

Lav en 20 x 20 meter stor bane med seks 3-mands mål.

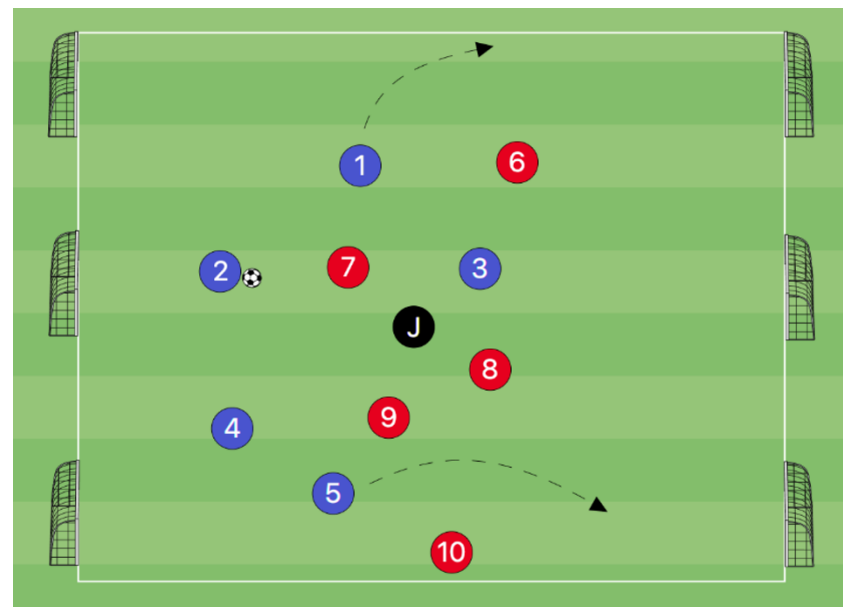
Der spilles 5 v 5 + 1 på seks mål. Hvis det ikke passer med antallet af spillere kan der spilles 4v4/6v6 osv. eller med flere eller ingen joker.

Rød skal forsvare den ene ende og blå skal forsvare den anden ende.

Joker (J) er med det boldbesiddende hold. Når der scores starter man med bolden fra egen ende.

Fokuspunkter

- en op og tre under
- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- kantpres



Intervalsprint 15 minutter: Afslutningsspil på halv bane

Beskrivelse

Der spilles på halv bane i længden og måfeltets bredde med to 11-mandsmål.

Inddel i to hold af 7-10 spillere på hvert hold.

Inddel banen i tre felter. Der må spilles med 4 berøringer i eget forsvarsfelt, 3 berøringer i midtrum og 2 berøringer i afslutningsfelt.

Fokus på at erobre bolden centralt (kantpres) og komme hurtigt til scoring.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- kantpres
- kom hurtigt til afslutning

