

U16 – uge 34 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

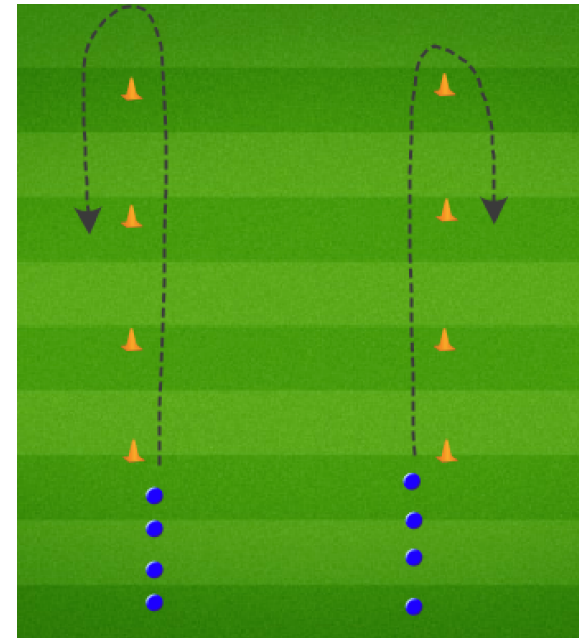


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
34	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 1	Skab trekanter i opspillet Spil igennem, udenom eller over pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Tekniske dygtige	Få berøringer og sikre pasninger langs jorden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange 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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Norge

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 blåt 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 igennem, udenom eller over pres



Spillestil 25 min: 5v5 + 2 spil på central midt

Beskrivelse

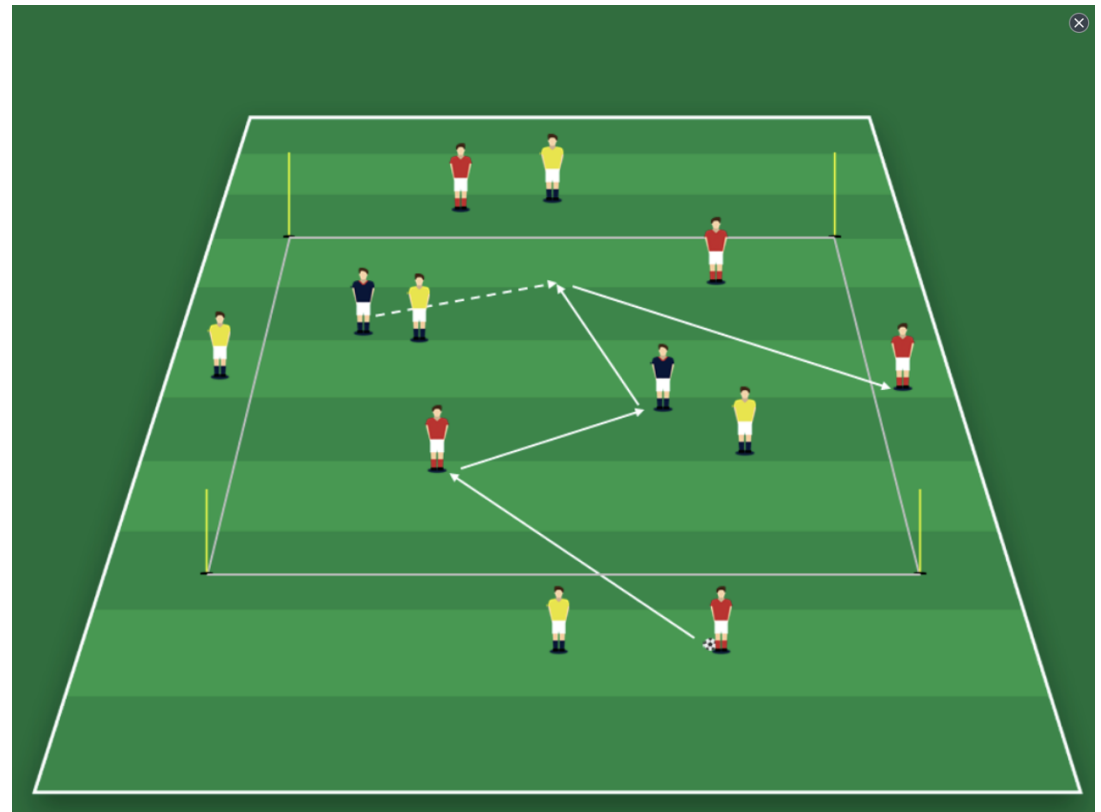
Opstil en bane på 20×20 meter, og placer spillerne så der på to kanter spilles 1v1, og to kanter er en safety-zone for hvert hold uden pres. I firkanten spilles der 2v2 med to centrale midtbanespillere (blå) som jokere. Det kan udvides til tre jokere for at træne sammenspillet med de tre centrale spillere.

Både rød og gul skal forsøge at spille bolden til en blå, der efterfølgende skal spille den til den anden centrale midtbanespiller (joker). Hvis afleveringen går rød > blå > blå > rød, så gives der point. Hvis afleveringen går rød > blå > rød, eller rød > rød så spilles der videre, og der gives ikke point. Der er med andre ord kun point når der på et givent tidspunkt spilles fra blå til blå (og bolden bevares på samme hold).

Rød og gul spiller med aktive bander således at man bytter med en bande, når man spiller banden.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- spil på central midt



Spilintelligens 20 min: Positionering igennem, udenom og over

Beskrivelse

Indel spillerne i 4 hold med 4 spillere på hvert hold - 2 blå hold og 2 røde hold.

Der spilles interval i 2 minutter. De hold der ikke er på banen, agerer offensive bander for eget hold ved modstanders mål.

Bander har 2 berøringer.

Efter tid ændres så bander kun har 1 berøring.

Holdet der først når 10 mål vinder

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb
- skabe trekanter i opspillet

