

U16 – uge 39 – OMSTILLINGER (træningspas 3)

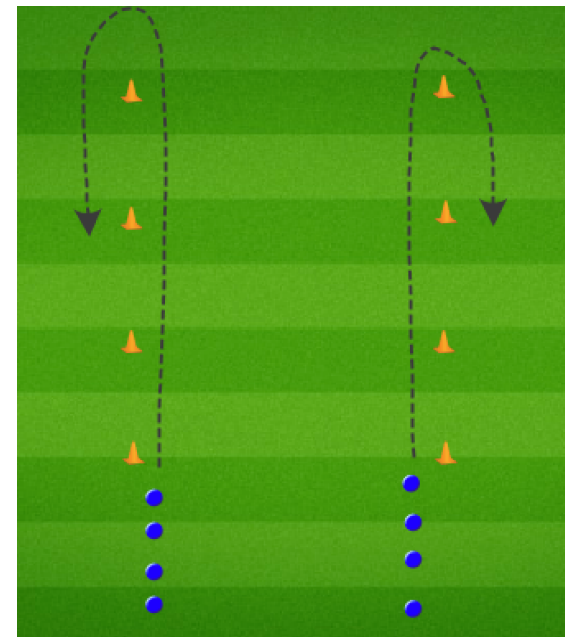


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
39	Spillestil	Omstillinger DE/VI Fase 3	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Erobringsspil Fase 3	Skyggepres Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og 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



Spilintelligens 25 min: Possession 31

Beskrivelse

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

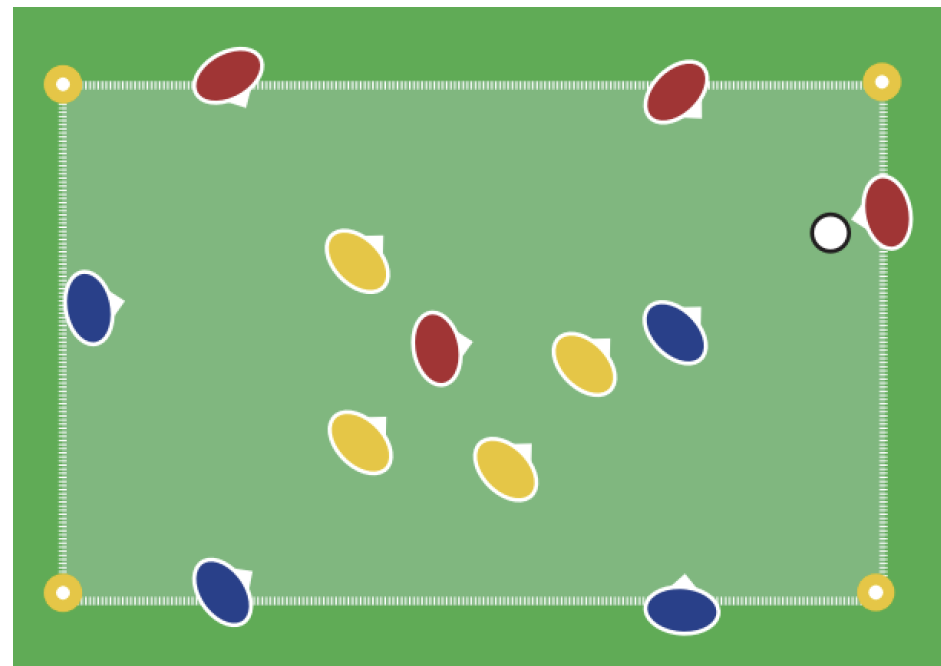
Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- skyggepres (luk pasningslinjer i presset)



Spilintelligens og spillestil 25 min: Spil på 3. mand med jokere

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

Placer de to 3-mandsmål lidt bag baglinjen, så man ikke kan mandsopdække målene.

To spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

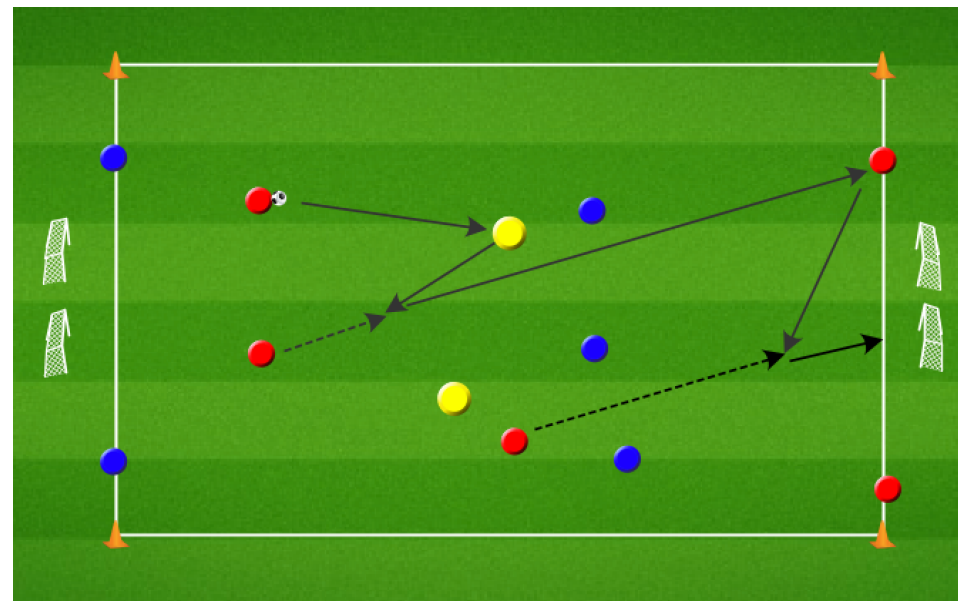
Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen og hvis der afsluttes på første berøring derefter.

Der spilles med to jokere, som er med det boldbesiddende hold, så det er lettere at skabe overtal.

Husk at bytte de to spillere på baglinjen efter et stykke tid.

Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- søg afslutning hurtigst muligt



Spillestil 25 min: 3 zoners afslutningsspil

Beskrivelse

Lav en bane der har bredde af målfeltet med tre zoner tilpasset antallet af spillere.

Der er fri berøring i midterfeltet, mens man kun har 2 berøringer i forsvarsfelt og angrebsfelt.

Øvelse der fremelsker at man afslutter udenfor felt eller kommer hurtigt til afslutning, hvis man er i feltet.

Fokuspunkter

– kom hurtigt til afslutning

