

U16 – uge 51 – OMSTILLINGER (træningspas 3)

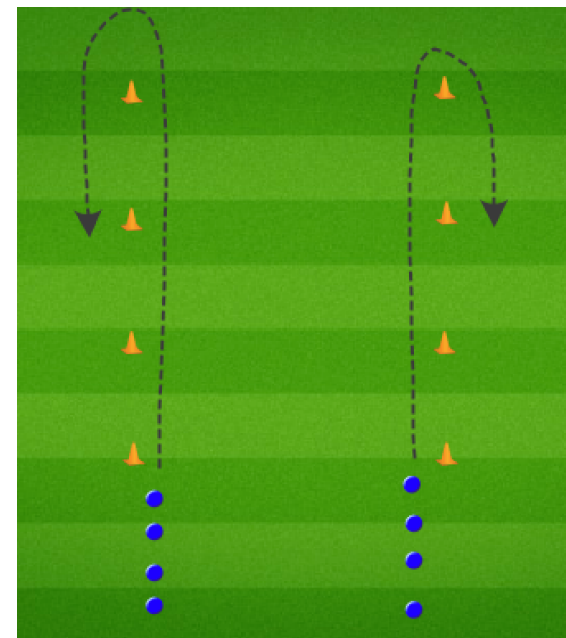


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
51	Spillestil	Omstillinger VI/DE Omstillinger VI/DE Fase 3	Genpres Luk pasningslinjer Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Erobringsspil	Områdepres
	Teknisk	Pasninger 1. berøringer	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede Aggressive	Søg afslutning hurtigst muligt Sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



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



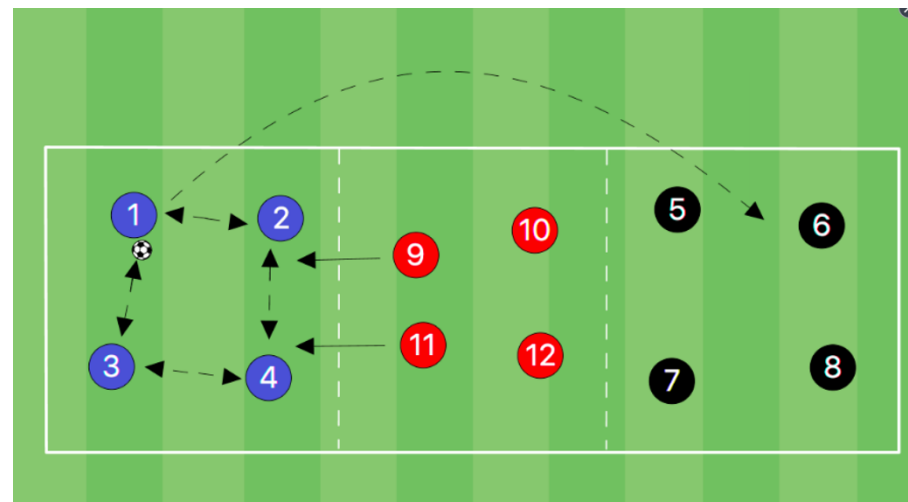
Spillestil 25 min: Fredbergspillet

Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 15 meter – gør den bredere hvis der er flere spillere.

Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.



Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de flytter bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).

Hvis blå eller sort hold mister bolden, kommer de i midten og skal være preshold.

Første hold til 6 point vinder.

Fokuspunkter

– genpres

Spillestil og spilintelligens 25 min: 4v4 Tornado

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en 15 x 20 meter stor bane med to 5-mandsmål, hvor midterlinjen markeres.

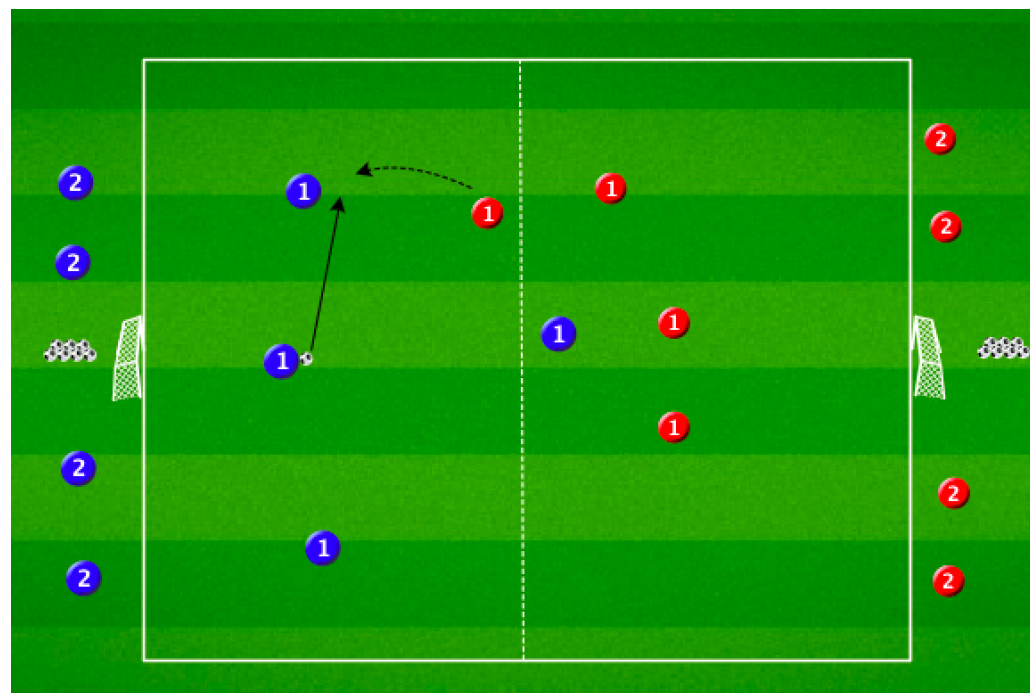
Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål.

Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel (fx røds egen banehalvdel) får man en ny bold nede fra eget mål (blå får bolden nede fra eget mål).

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel (fx blå's egen banehalvdel) er det modstanderholdet der får bolden fra eget mål (rød).

Derfor kan det være en god ide, at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden.

Efter 1,5 minut byttes hold for både blå og rød.



Fokuspunkter

- luk pasningslinjer
- områdepres

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

