

U16 – uge 51 – OMSTILLINGER (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
51	Spillestil	Omstillinger VI/DE Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Retur i sprint (reorganisering) Luk pasningslinjer Spil eller dribl væk fra erobningszone (fremad)
	Spilintelligens	Erobringsspil	Skyggepres Bryde bolden foran boldmodtager
	Teknisk	Pasninger 1. berøringer	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede Aggressive	Søg afslutning hurtigst muligt Sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmningsspil med fokus på pasninger 25 min: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

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.

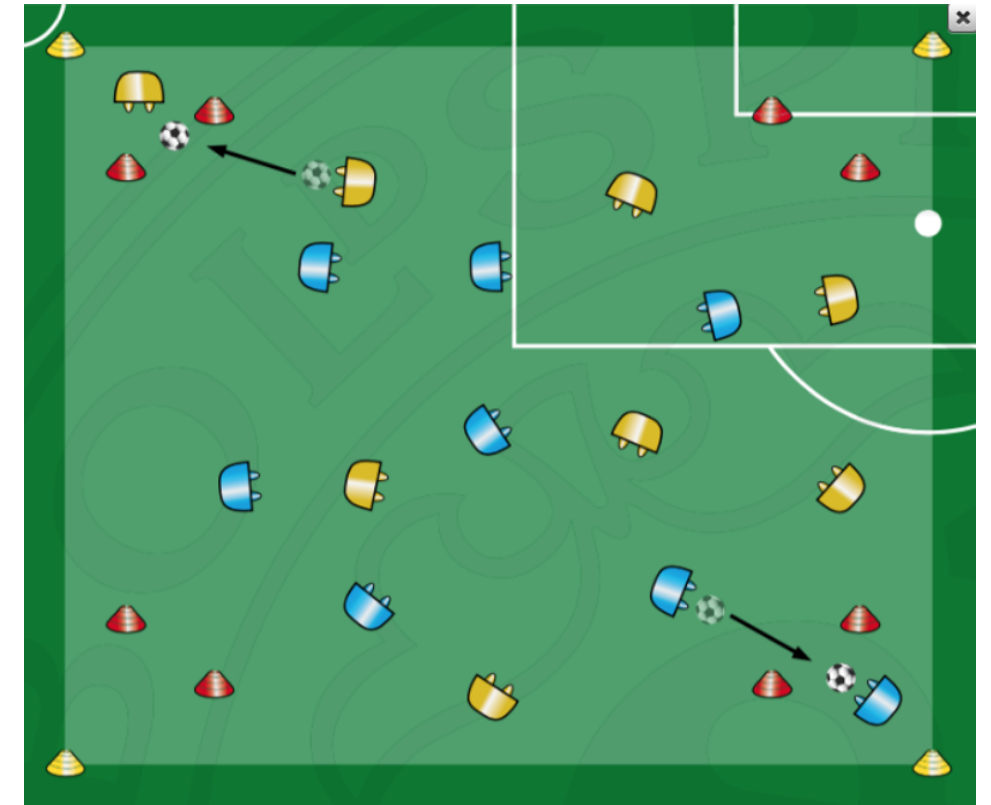
Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

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

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger: hårde, præcise pasninger
- aktiv 1. berøring

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



Spilintelligens og spillestil 25 min: 1v1 til 2v2

Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

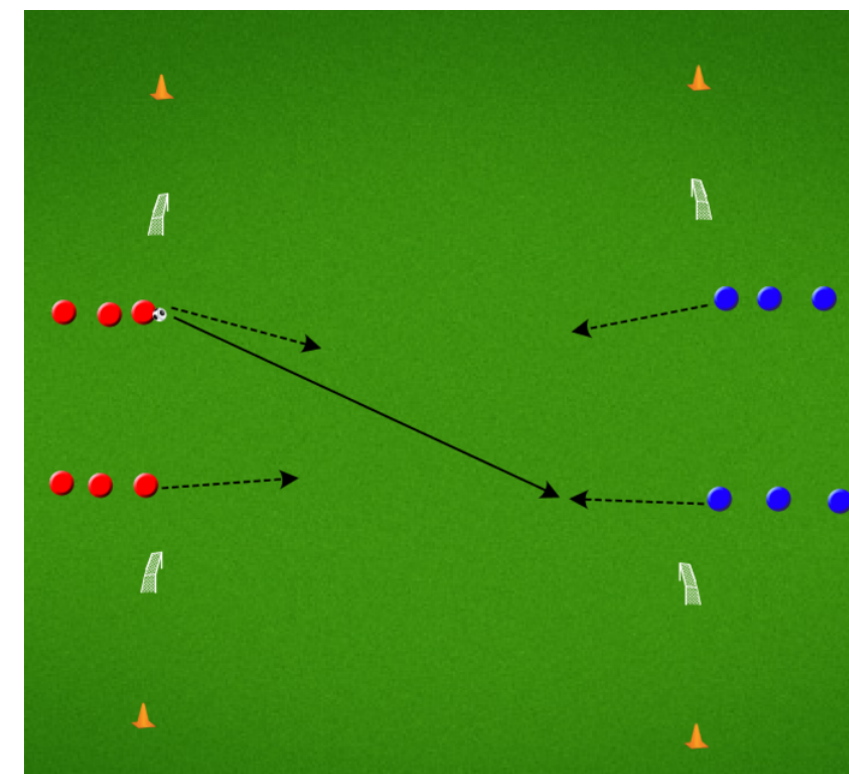
Der spilles først 1v1 på en halv bane (rød mod blå på 3-mandsmål).

Efter ca. 10 minutter ændres der til at der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål (fuld bane).

Rød spiller bolden op på blå, hvor rød skal forsvare.

Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.



Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

Instruktionsmomenter

Når der spilles 2v2: Blå spiller nærmest boldholder går i direkte vinkelpres og forsøger at lukke rød boldholder enten indad i banen eller udad. Den anden blå spiller falder under og positionerer sig i forhold til det vinkelpres der lægges. Den blå spiller der går under skal samtidig have øje på løb fra den anden røde spiller og lukke pasningslinjer til denne (skyggepres).

Fokuspunkter

- luk pasningslinjer (vinkelpres)
- skyggepres
- bryde bolden foran boldmodtager

Spillestil 25 min: Intervalspil

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne presset og specielt det individuelle pres.

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Hav fokus på det, I har trænet i løbet af træningen.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

– retur i sprint > reorganisering

