

U16 – uge 17 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

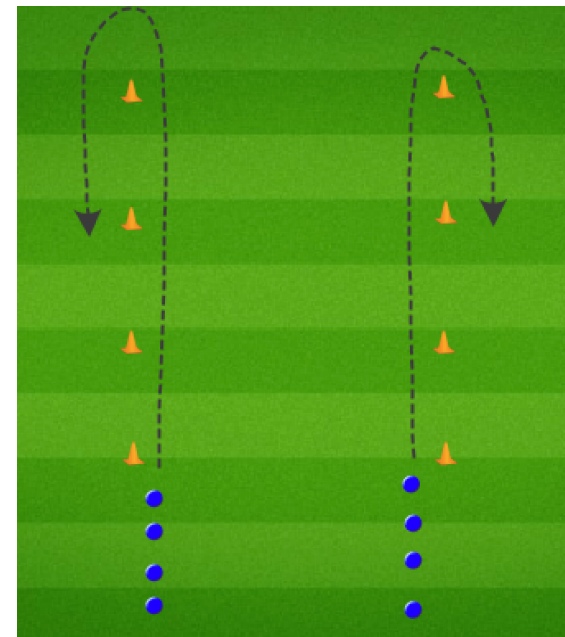


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
17	Spillestil	Omstillinger VI/DE	Retur i sprint
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv Fase 2/3	Sprint i pres Gå på krop af modstander Spil og løb
	Teknisk	1. berøring Pasninger	Aktiv 1. berøring Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	Sprint	Høj-intensitets træning



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: Omvendte mål

Beskrivelse

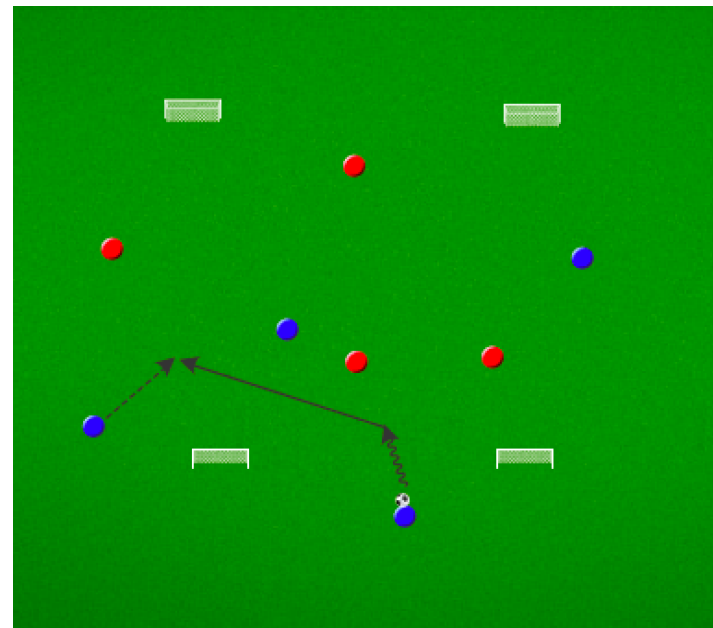
Der spilles 4v4, 5v5 eller 6v6. Lav gerne to bane for at øge intensiteten!

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

- aktiv 1. berøring
- masser af boldberøringer
- spil og løb



Spillestil 25 min: forsvar indlæg 2v2

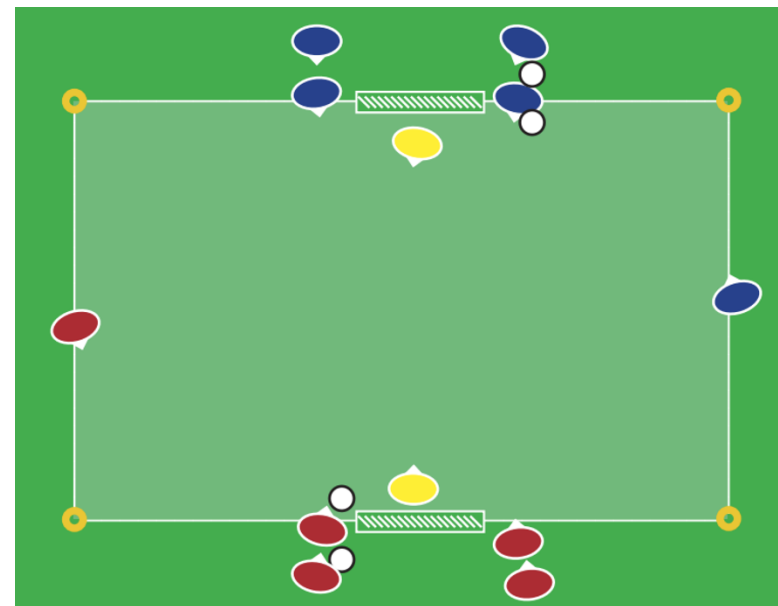
Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne defensive omstillinger. Banen er ca. 35 x 25 meter med to 11-mandsmål i hver ende.

Der er to hold, og begge hold har en fast angriber, som er placeret omkring midten ude i hver deres side. Udover angriberen starter de to spillere ved hver stolpe fra eget mål.

Spillet starter ved, at en af de røde spillerne bag mål spiller angriberen.

Angriberen laver et indlæg, og så er omstillingen i gang. Bolden spilles færdig indtil den er ude af banen eller der er scoret.



Når der er spillet færdig starter to nye spillere fra blå hold med at spille deres angriber og de to røde spillere bliver nu forsvarsspillere. Når de to røde spillere har forsvaret, stiller de sig bag målet igen, og to nye røde spillere starter en ny omstilling.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling med indlæg mod sig.

Fokuspunkter

- retur i sprint
- forsvar indlæg

Spilintelligens 25 min: Intervalspil

Beskrivelse

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

Banen er ca. 20x30 m. og med et 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.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet. 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.

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

Fokuspunkter

- sprint i pres

Konkurrence

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører

