

U16 – uge 18 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

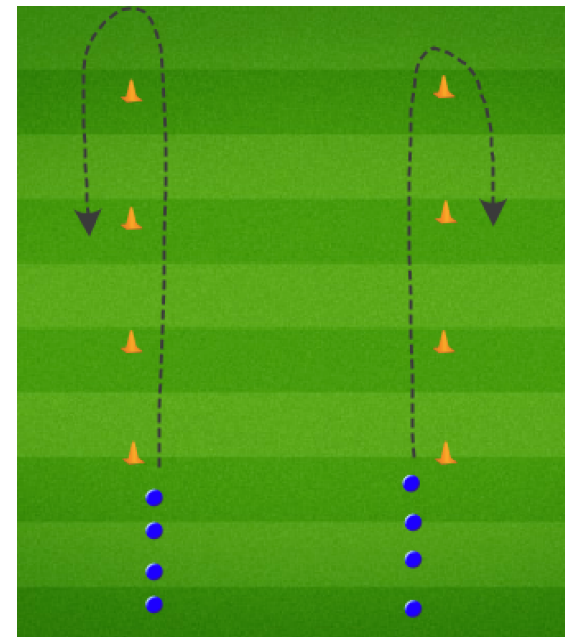


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
18	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad > orientering
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Spil og løb Løb i feltet
	Teknisk	1. berøring	aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	fokus på boldbesiddelse
	Fysisk	Aerob træning	lav mange løb uden bold



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: spilbarhed 3v3

Beskrivelse

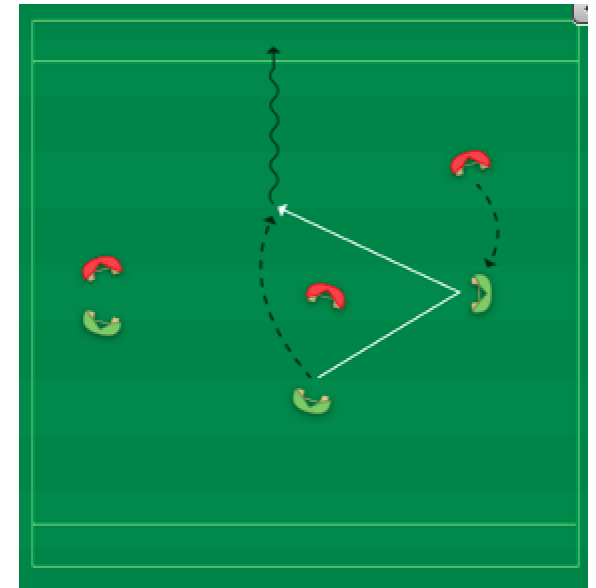
Der spilles tre mod tre på en 12 x 12 meter bane. Det gælder om at lægge bolden død bag modstandernes baglinje. Lav evt. et smalt scoringsfelt bag hver baglinje.

Det er vigtigt at tale med spillerne om førstegangsafleveringer og bandespil.

Husk hele tiden at løbe i position efter man har spillet bolden. Det er vigtigt at spillerne på samme hold hele tiden kommunikerer, da der skal spilles hurtigt (få berøringer på bold) for at man kan spille sig igennem.

Fokuspunkter

– spil og løb



Spilintelligens 25 min: 4v4 mini soccer med bander

Beskrivelse

Spillerne deles i tre hold (tre eller fire spillere på hvert hold), hvor det ene hold er bander og skal dække hver deres linje. Holdet som er bander er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

De stiplede linje markerer to scoringszoner, spillerne på det boldbesiddende hold skal dribble eller spille ind, inden de må score.

Hvis der er flere end 12 spillere tilpasse der med jokere eller holdstørrelse (5v5).

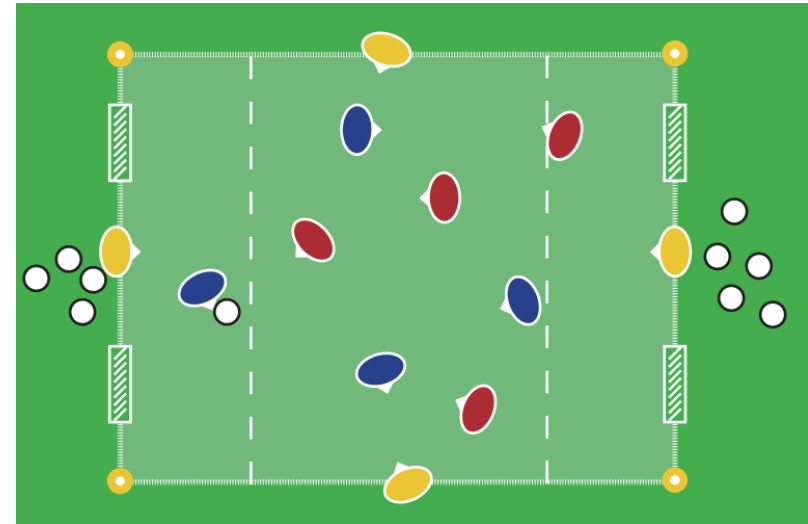
Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordrer gerne banderne til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

NB: Banderne må gerne spille til hinanden.

Fokuspunkter

- spil og løb
- skab trekanter i opspillet



Spillestil 25 min: Løb i felt 2v2 eller 3v3

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne løbe i felt med fladt indlæg. Banen er ca. 35x25 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 spillere 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

- løb i feltet
- tænk og spil fremad

Variationer

Ændre til at køre 3 mod 3.

