

U16 – uge 23 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

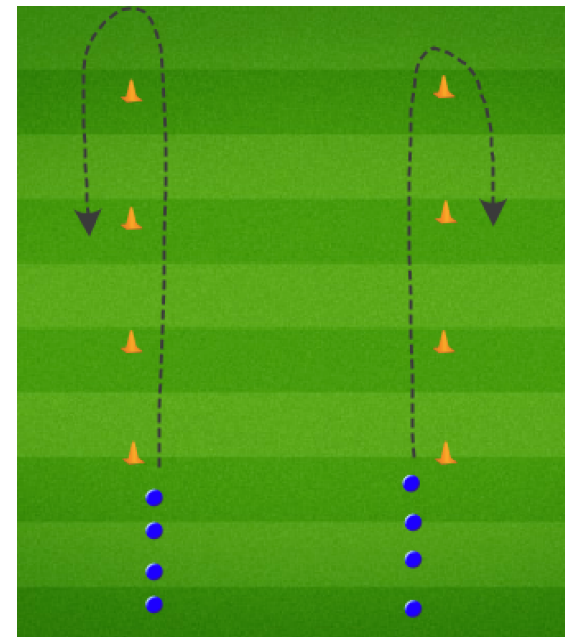


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
23	Spillestil	Fase Fase 3	Tænk og spil fremad Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb dybt i banen



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

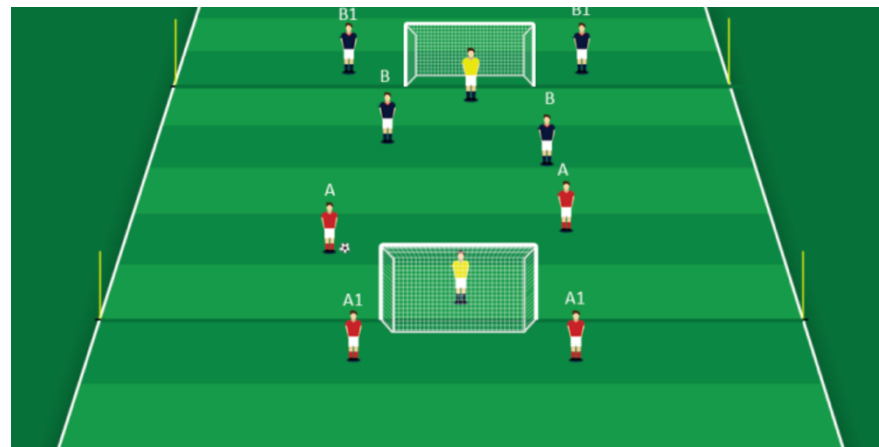


Spillestil og spilintelligens 25 min: 2v2 vinder bliver på banen

Beskrivelse

Hold A angriber ned mod hold B i 2v2 (målmænd må gerne bruges). Hvis hold A scorer bliver de på banen og hold B udgår, hvor hold B1 sætter et angreb i gang, som A nu skal forsvare sig imod. Man ryger også ud af banen, hvis man sparket bolden ud af banen.

Hvis hold B erobrer bolden, må de angribe ned på hold A's mål – hvis hold B scorer bliver de på banen, og det er rød A1 der starter et nyt angreb.



Dvs. man bliver på banen hvis man scorer eller undgår at sparke bolden ud af banen.

Det hold (blå eller rød) der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- tænk og spil fremad

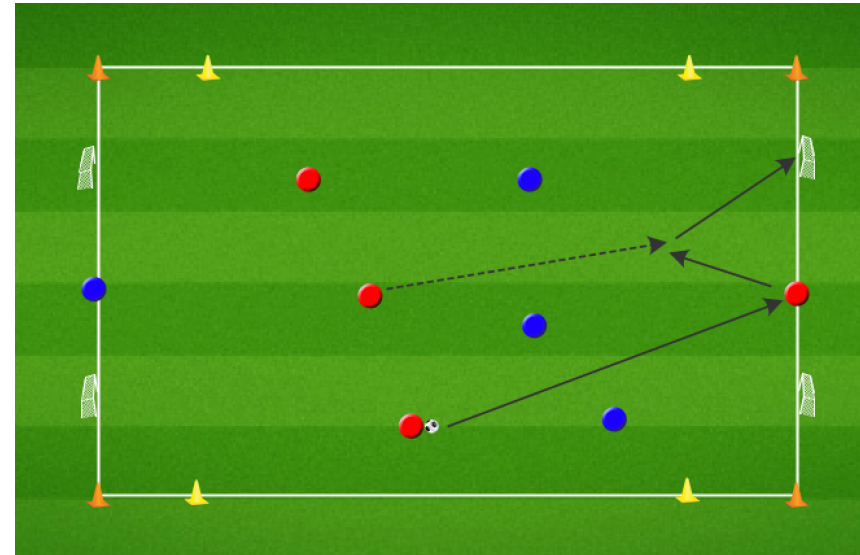
Spilintelligens 25 min: spil på 3. mand med én bande

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane der er 25 meter bred og 30 meter dyb. Lav et felt foran tremandsmålene (gule kegler).

Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

En af spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun to berøringer. De resterende spillere har fri berøring, men må IKKE stå fast inde i eget felt for at vogte over egne 3-mandsmål.



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

Erobres bolden søges den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge angriberen som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand

Spilintelligens 15 min: Spark indenfor rammen

Beskrivelse

Lav to hold – rød og blå. Det gælder om først at score 10 mål.

Rød hold på siden starter med at spille rød spiller fra dybden som løber rundt om gul kegle. Der spilles 1–2.

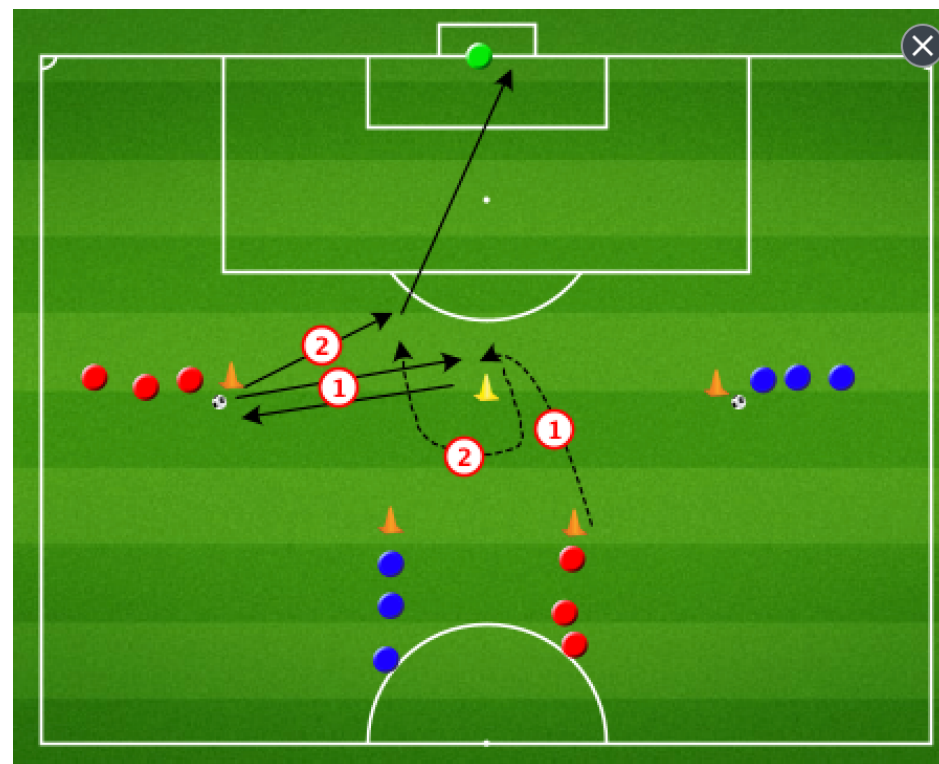
Rød spiller løber bagom gul kegle og får bolden i dyben og afslutter. Bagefter bytter de to røde spillere plads.

Blå kører efterfølgende det samme.

Det hold der først når 10 mål vinder

Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- afslutning på mål



Afslutning 10 min: 1v1 sprint mod mål

Beskrivelse

Spillerne står på to rækker med ryggen til træneren. Når træneren afleverer bold ned i midten, skal der kæmpes om at nå bolden først og komme til afslutning.

Fokuspunkt

– 1 mod 1 afslutning

