

U16 – uge 23 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

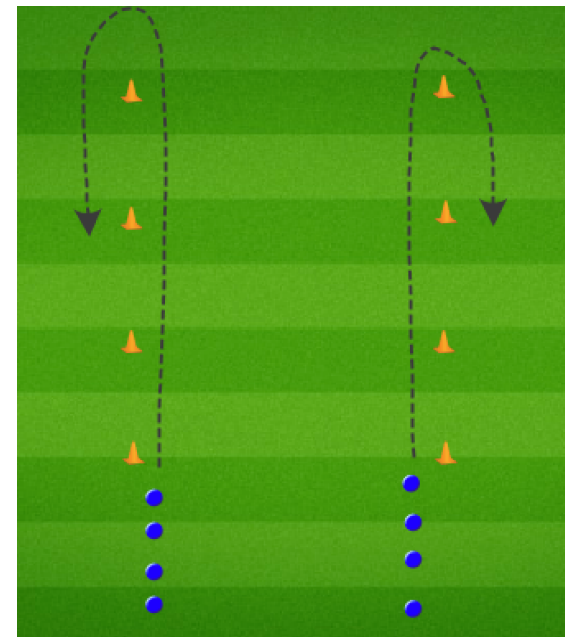


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
23	Spillestil	Fase 2 Fase 3	Tænk og spil fremad Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense 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



Spilintelligens 25 min: 1v1 afslutningszone

Beskrivelse

Der spilles på en 15 x 15 meter stor bane med to 3-mandsmål i hver ende. Placer målene 2 meter inde i banen.

Blå spiller er offensiv og starter med bolden. Rød spiller er defensiv og skal erobre bolden eller forhindre blå spiller i at score.

Erobre rød spiller bolden, må denne spiller score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de to næste spillere. Det hold der sidste scorede har serveretten og starter med bolden – og omvendt mister man serveretten, hvis man sparker forbi mål eller spiller bolden ud af banen.

Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

Det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

– skab og udnyt 1 mod 1 situationer: holde farten ned mod modstander, temposkift forbi modstander, hurtig omstilling efter boldtab, turde lave finter og øve sig



Spillestil 25 min: Intervalspil 3v3 + 1

Beskrivelse

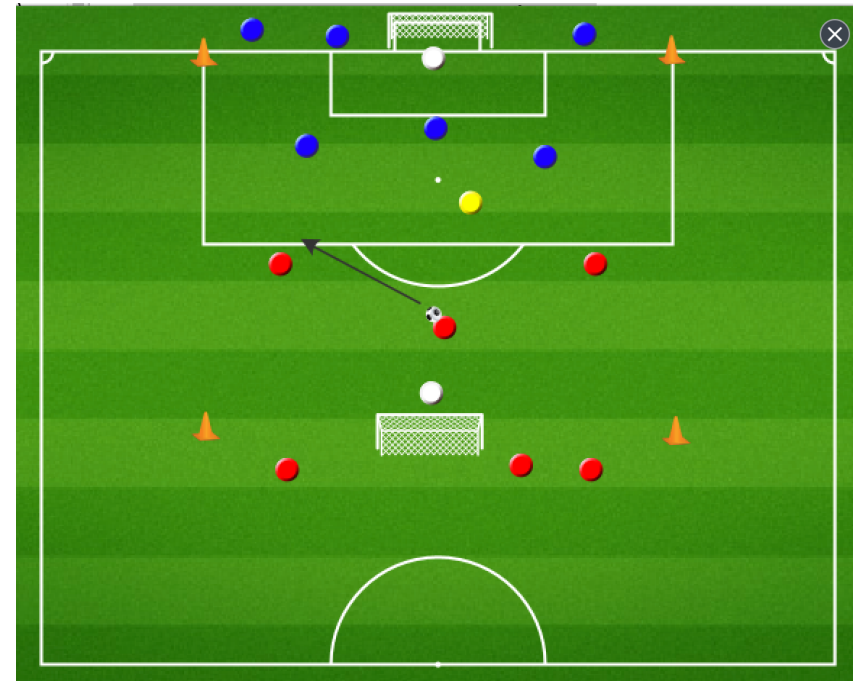
Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Spillerne inddeles i 2 hold, som underinddeles i hold à 3 spillere, der spiller mod hinanden i intervaller der varer 1 minut. Vælg en spiller som er joker (gul på figuren) samt spil med to keepere. Når trænerne råber skift, skal man lade bolden være og løbe den korteste vej ud af banen undtagen jokeren. Jokeren skal tænke som en ekstra markspiller, så man har overtal og dermed lettere kommer til afslutning. Spil til det ene hold får 10 mål.

Da banen er relativt lille, og det boldbesiddende hold er i overtal, er der i princippet mulighed for at afslutte det meste af tiden. Boldholder skal derfor først vurdere, om man skal afslutte selv, eller om en anden spiller er i en bedre position til at afslutte. Ved afslutning skal man dels vurdere, hvor i målet man kan sparke, og med hvilken fod og sparketeknik. Valgene hænger sammen med afstanden til mål samt forsvarernes og keeperens placering. Orientering er derfor vigtig.

Fokuspunkter

- tænk og spil fremad > søg det direkte spil
- kom hurtigt til afslutning



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.

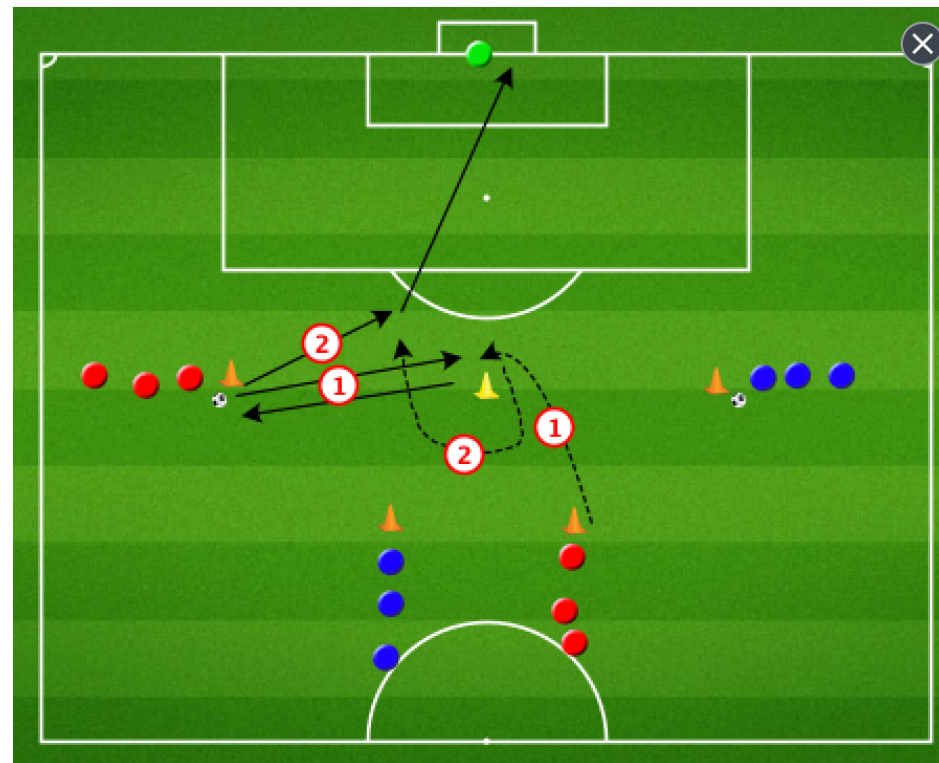
Rød spiller løber bagom gul kegle og får bolden i dyben og afslutter. Bagefter bytter de to røde spillere plads.

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

