

U16 – uge 24 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

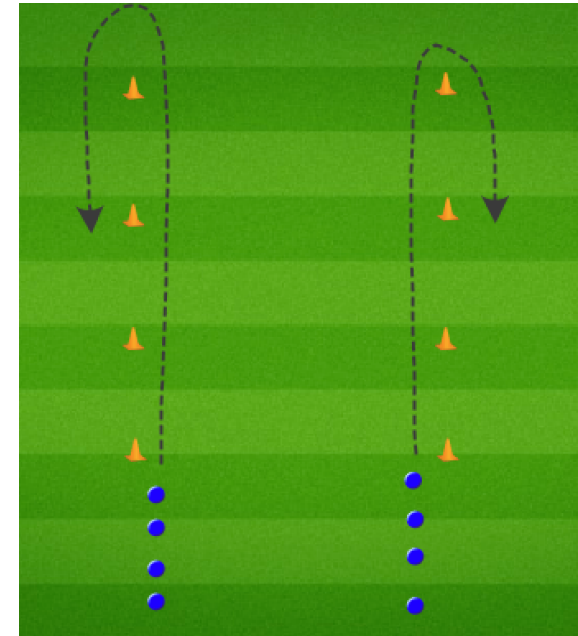


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
24	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Spil på bevægelse og spil i vinkler Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



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 minutter: 6v6 med jokere

Beskrivelse

Lave bane der er 25 x 35 meter. 4 (el. 5) jokere fordeles i banens bredde midt på banen, 2 kantspillere og 2 (el. 3) midtbanespillere. De resterende spillere inddeles i 2 hold, gerne à 6, men man kan også spille med hold à 4-5 spillere - på den måde bliver overtallet større, og det bliver lettere at fastholde bolden. Man får et mål, hver gang man spiller bolden fra den ene ende til den anden enten direkte fra en blå til en blå spiller eller igennem jokerne.

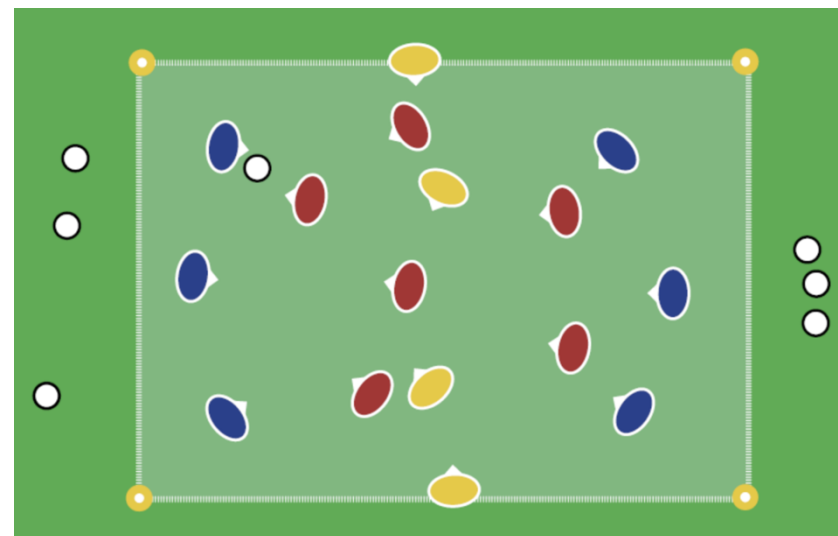
Hvis modstanderne (rød) erobrer bolden, spiller de en joker og løber ud i deres positioner (se illustration), og så er det dem (de røde), der kan lave mål.

For at lykkes er det vigtigt, at spillerne er modige og tør have bolden på et lille område - boldholder kan med fordel opsøge/tiltrække pres, før der afleveres. Mange spillere søger naturligt ud i hjørnerne, fordi de på den måde får mere tid på bolden - til gengæld kommer de til at have færre afleveringsmuligheder på den måde, og i praksis vil det ofte være rigtig svært at spille sig ud derfra: I de fleste situationer kan bagspillerne derfor med fordel holde sig på de midterste 3/5 af banens bredde og lade side-jokerne om at udnytte banens fulde bredde.

Lad spillet køre uden afbrydelse, men justér banens størrelse, så holdene kan fastholde bolden så længe, at der ikke kommer omstillinger hele tiden, men måske snarere en gang for hvert minut. Giv individuel feedback uden at standse spillet.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- spil på bevægelse og spil i vinkler



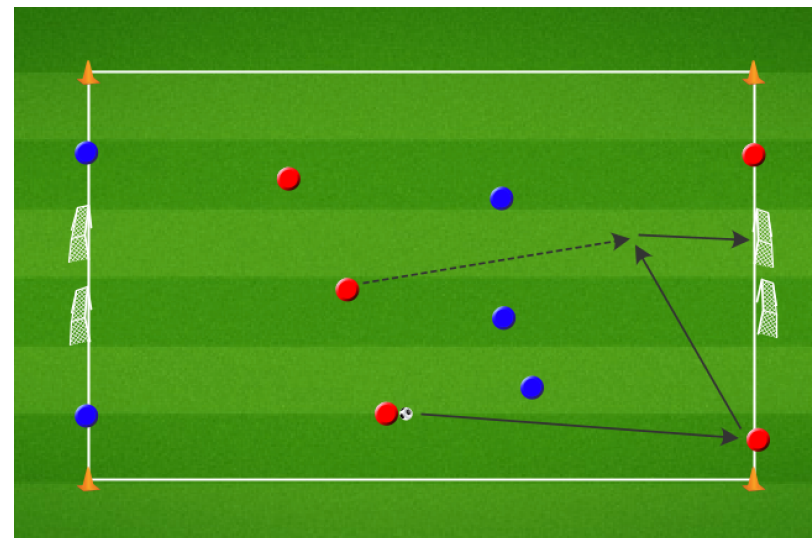
Spilintelligens 25 min: spil på 3. mand med to bander

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

To spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

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



Ved scoring skal de to spillere på baglinjen (hos scorende hold) bytte med to andre (hurtigt). De andre får bolden og skal forsøge at lave en hurtig omstilling, inden de to kommer på plads – ved at udnytte muligheden for at spille bolden op på en af de to ‘angribere’ placeret ved målene i anden ende.

Erobres bolden søges også den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge de to ‘angribere’ som mulighed for opspil.

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

Fokuspunkter

– spil på 3. mand

Spillestil 25 min: 8v7 fase 3

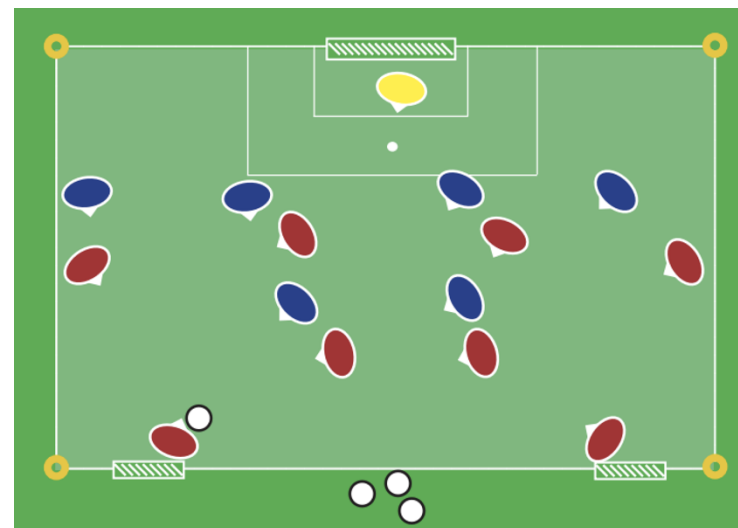
Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne principper i afslutningsspillet.

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 8 spillere, mens det forsvarende hold udgør 6 markspillere + 1 målmænd.

For det angribende hold gælder det om at score.

Der er rig mulighed for at træne spilmønstre og -principper. Vil vi spille med dybe bolde, indlæg eller noget helt tredje?



Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende end 11-mandsmålet, så forsvarsspillerne også har mulighed for at score.

Det skaber også flere reelle situationer, som man oplever i kampe.

Fokuspunkter

- gennembrud via siderum for blå hold
- afvikl angrebet for rød hold (få afsluttet på mål)