

U14 – uge 8 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
8	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser
	Spilintelligens	Fase 2	Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet Spil på bevægelse + spil i vinkler Modsatrettede bevægelser
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil med mange boldberøringer



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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Spil og løb + spil på bevægelse

Beskrivelse

Opstil en firkant på ca. 20 x 20 meter og opdel den i fire mindre firkanter.

Lav to hold med 6 spillere på hver + to jokere.

Der spilles frit spil i firkanten med den ene regel, at den spiller der netop har afleveret bolden, skal flytte sig til en ny zone, som ikke er den bolden er spillet ind i. Med disse løb væk fra det område bolden er i, skabes der frie rum som medspillerne kan benytte.

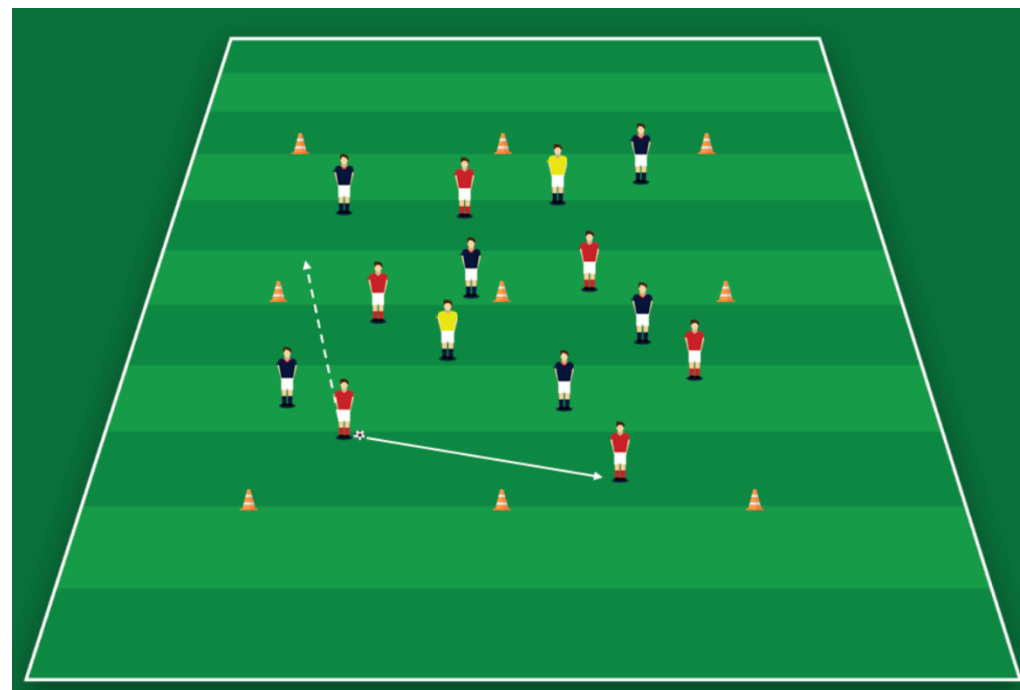
Instruktionsmomenter

Løbene skal foregå i højt tempo for at prøve at trække en modstander med væk fra området. Spillerne skal bevæge sig, også selvom de ikke lige har lavet en aflevering.

Der skal være kvalitet i possessionspillet. Hvis ikke det er muligt at spille på 1. bevægelse, kan der spilles på 2. eller 3. bevægelse. Spil på 2. eller 3. bevægelse betyder, at bolden IKKE spilles til den spiller, der laver det første løb. Hensigten med det er at trække en eller flere spillere med, således der skabes rum og plads til 2. eller 3. bevægelse.

Fokuspunkter

- spil på bevægelse
- spil og løb



Spilintelligens og spillestil 25 min: Spil på bevægelse og modsatrettede bevægelser

Beskrivelse

Der spilles 4v4 i feltet på 11-mands banen.

Blå er offensiv og modtager bolden fra spilfordeler (spiller nummer 5).

Spilfordeler er en spiller man vælger, som har kompetencer indenfor korte indersidepasninger og spilintelligens. Denne spiller kan skiftes i løbet af øvelsen.

Rød er defensiv og skal erobre bolden. Gør de det, skal de bevare bolden (være i boldbesiddelse). Målmanden (M) er med det defensive hold.

Hver gang bolden går ud eller der scores, får det offensive hold en ny bolden fra spilfordeleren (nummer 5). Det er altid det offensive hold der får bolden, lige meget hvilket hold der sparker bolden ud.

Redder målmanden (M) bolde spilles bolden ud til det defensive hold - medmindre bolden går ud.

Der køres intervaller af 1 minuts varighed, hvor holdene rotere fra at være offensiv, til at være defensiv. Det defensive hold går ud og et ny offensivt hold kommer ind.

NB: er der ikke spillere nok lader du blot 5'eren være en af spillerne på det hold (grønne på tegning), som sidder over

Instruktionsmomenter

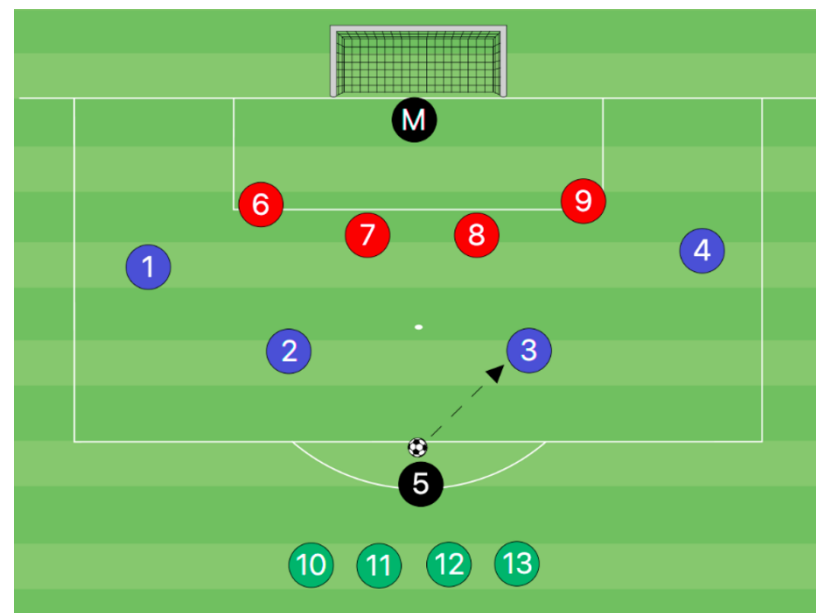
Spil på 2. eller 3. bevægelse betyder, at bolden IKKE spilles til den spiller, der laver det første løb. Hensigten med det er at trække en eller flere spillere med, således der skabes rum og plads til 2. eller 3. bevægelse.

Sørg for, at spillerne ikke løber i de samme rum, da det vil lukke rummet for medspillere.

Anvend gerne modsatrettede bevægelser, for mest muligt rum til boldmodtagelse.

Fokuspunkter

- spil på bevægelse: spil på 2. eller 3. bevægelse
- modsatrettede bevægelser



Spilintelligens og spillestil 25 min: Modsatrettede løb og spil på bevægelse

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en en bane der er dobbelt størrelse af feltet.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspilleren kommer ind.

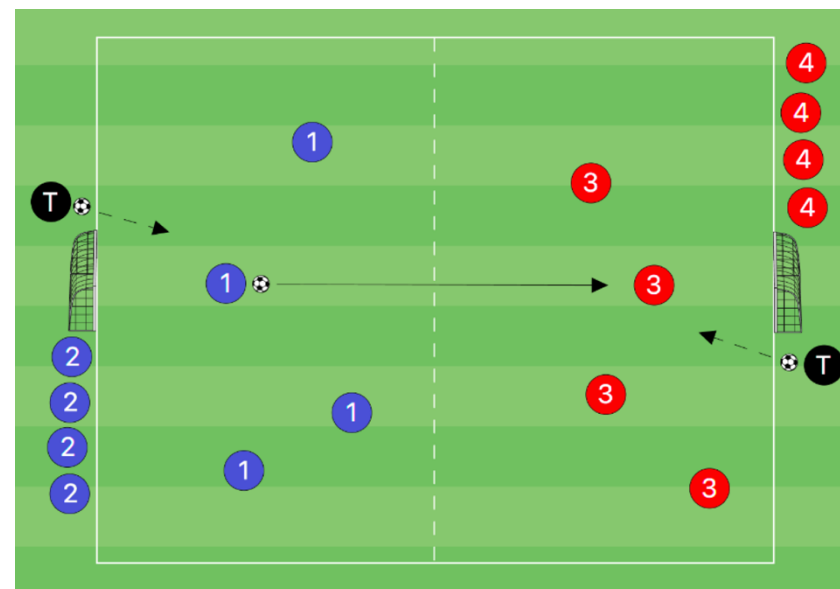
Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og et nyt modspillerhold kommer ind (fx bytter 3 med 4).

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel bytter man med næste spiller-hold i rækken (fx 1 bytter med 2).

Derfor kan det være en god ide, at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden.

Instruktionsmomenter

Lav en opstilling med diamantformation > en spiller centralt tilbage, en spiller fremme (angriber) samt to kanter. Når den ene kant søger ned mod den centrale boldholder som støttespiller, skal den anden kant søge dybt. Den centrale boldholder kan søge frem, når bolden er spillet, så der laves et positionsskifte med den kantspiller der løber ned. Spilleren fremme skal hjælpe med at skabe overtal i den side, hvor kanten søger dybt.



Spil på 2. eller 3. bevægelse betyder, at bolden IKKE nødvendigvis spilles til den spiller, der laver det første løb. Hensigten med det er at trække en eller flere modspillere spillere med ned, således der skabes rum og plads til 2. eller 3. bevægelse. Dvs. når første kant løber ned spilles bolden ikke nødvendigvis - den spilles først når den anden kant (2. bevægelse) eller angriberen (3. bevægelse) søger ned. Husk hvis man søger ned og ikke får bolden skal man selvfølgelig søge dybt igen for at brede spillet ud - det kan være et positionsskifte hvor den centrale spiller rykker frem som angriber.

Sørg for, at spillerne ikke løber i de samme rum, da det vil lukke rummet for medspillere.

Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- spil på bevægelse: spil på 2. eller 3. bevægelse

Progression

Lav spillet om til almindelig intervaltræning, hvor der byttes hold efter 1 minut for både blå og rød.