

U14 – uge 13 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
13	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spilintelligens	Fase 2	Spil på bevægelse (når medspiller søger mod dig) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Spil og løb
	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Teknisk opvarmning 30 min: Korte og lange indersidepasninger

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål. Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

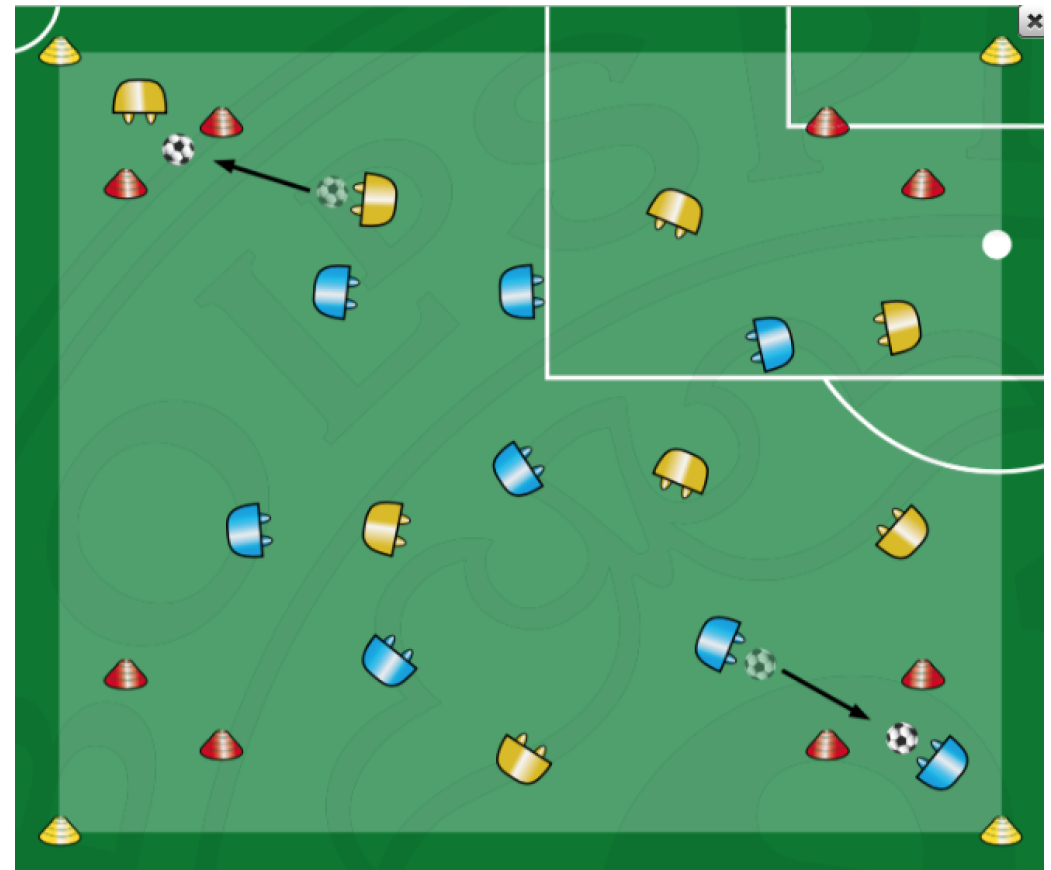
Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb: tre-skridts-reglen: når du har lavet en pasning, så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen og gøre dig selv spilbar igen
- smart kommunikation (råb når du står fri, advar mod spillere der kommer i ryggen, lad være at råbe hvis du ikke er fri da det er unødigt støj)

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.

VIGTIGT

Lav et spilstop med udstrækning!



Spilintelligens 30 min: Fase 2 – Spil på bevægelse og spilvendinger

Beskrivelse

Lav en 15 x 10 meter bane og inddel den i to halvdele. Øvelsen optimerer spillernes evne til at fastholde bolden (boldbesiddelse), og så den er god for de centrale midtbanespillere, der lærer at spille med en modstander i ryggen hele tiden.

Rødt hold skal sammen med de tre gule jokere bygge spillet op og forsøge at fastholde bolden. De fire blå og de fire røde må kun arbejde parvis i hver deres halve firkant – to af de blå og to af de røde i den ene firkant, de to andre blå/røde i den anden. Reelt giver det fire mod to i hver halv-firkant, da jokeren i midten spiller med på begge halvdele.

Området bør være så stort, at det boldbesiddende hold lige netop kan fastholde bolden i længere sekvenser. Hvis området bliver for småt, og spillerne konstant skal skifte position, så mister øvelsen sin værdi.

De røde og blå spillere må bevæge sig frit i deres halve firkanter. De tre gule jokere skal stå fast som bander i hver deres ende (1+9) og i midten (6).

Det gælder om at være i boldbesiddelse og få vendt spillet ud af pres fra den ene halvfirkant til den anden.

Der er max tre berøringer.

Fokuspunkter

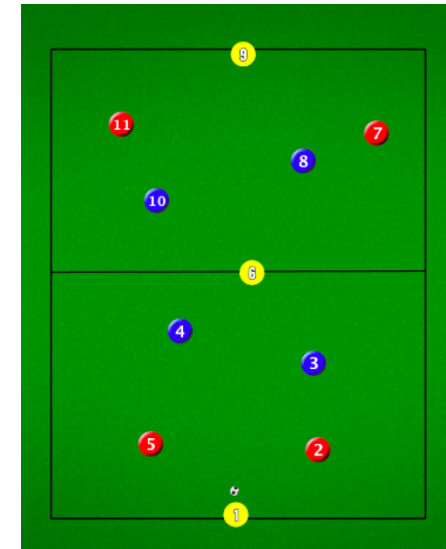
Primært

- spil på bevægelse (støttespil) > spil i vinkel > fx 6'er ligger af til 10'er som afleverer dybt
- spilvendinger > flyt bolden væk fra pres
- skab vinkler og trekanter

Sekundært

Orientering og kommunikation

Orientér dig inden boldmodtagelse. Især gul (6) har en krævende rolle og skal have besked, hvis han kan vende med bolden.



Spillestil 30 min – Mini Soccer: Spilvendinger

Beskrivelse

Banen er 30x40 meter og inddeles i 3 zoner. Zonerne opdeles med flade keglemåtter, men kan også laves med toppe, som er placeret langs sidelinjen.

Øvelsen er god til at træne opbygningsspil, da holdet med bolden hele tiden har muligheden for at være i overtal.

Vi spiller 7v7 og begge hold spiller en 3-3-1-formation. Dog er den ene forsvarsspiller kun med, når holdet har bolden og må derfor ikke deltage aktivt i det defensive arbejde.

Spillerne må altid rykke frem i deres zoner, men aldrig tilbage - dette gør, at man som det boldbesiddende hold altid kan skabe overtal.

Spillet kan godt virke kaotisk i starten, men vil ofte glide over i et naturligt flow.

Fokuspunkter

– Spilvendinger

