

U14 – uge 19 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
19	Spillestil	Fase 1 Fase 2	Spil på central midt Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2	Spil i vinkler
	Teknisk	Pasninger	Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Høj intensitet	1 mod 1 intervalsprint

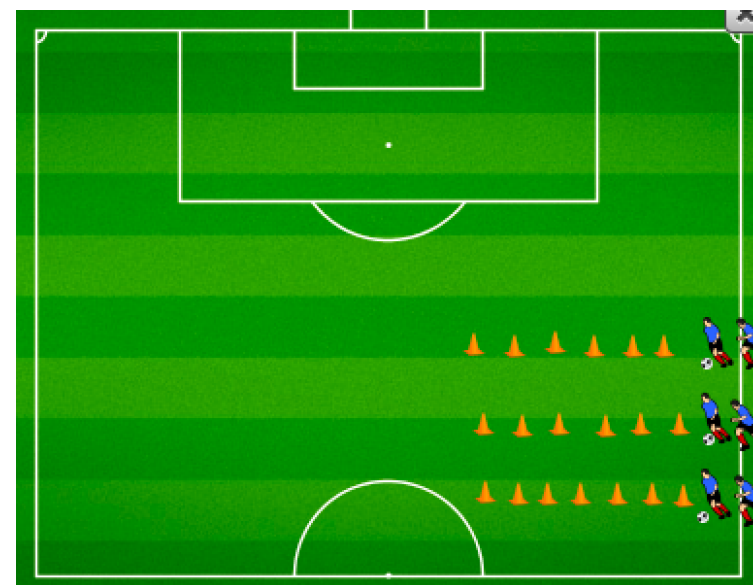


Opvarmning – 20 min: hurtige fødder

Beskrivelse

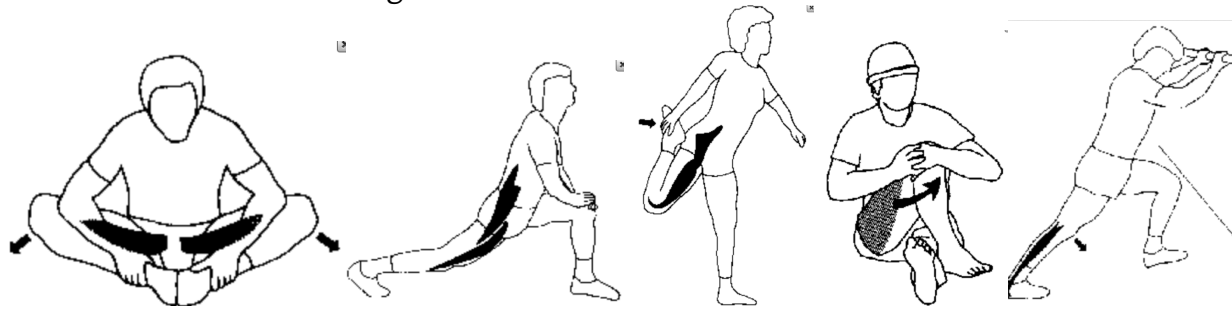
Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglene:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben



Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Spilintelligens/spillestil 25 min: Spil på central midt og spil i vinkler

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.

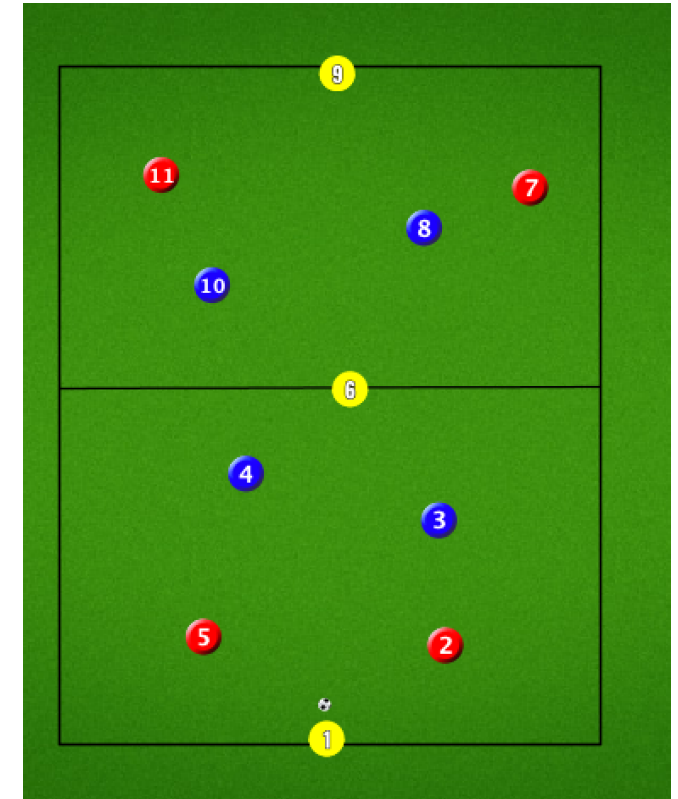
De røde og blå spillere må bevæge sig frit i deres halve firkanter. De tre gule jokere skal stå fast som bender i hver deres ende (1+9) og i midten (6).

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

- spil på central midt
- spil i vinkler



Spillestil og spilintelligens 30 min: Fase 2 – spilvendinger

Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter kvadratisk bane med fire 3-mandsmål. Midten markeres med et par kegler.

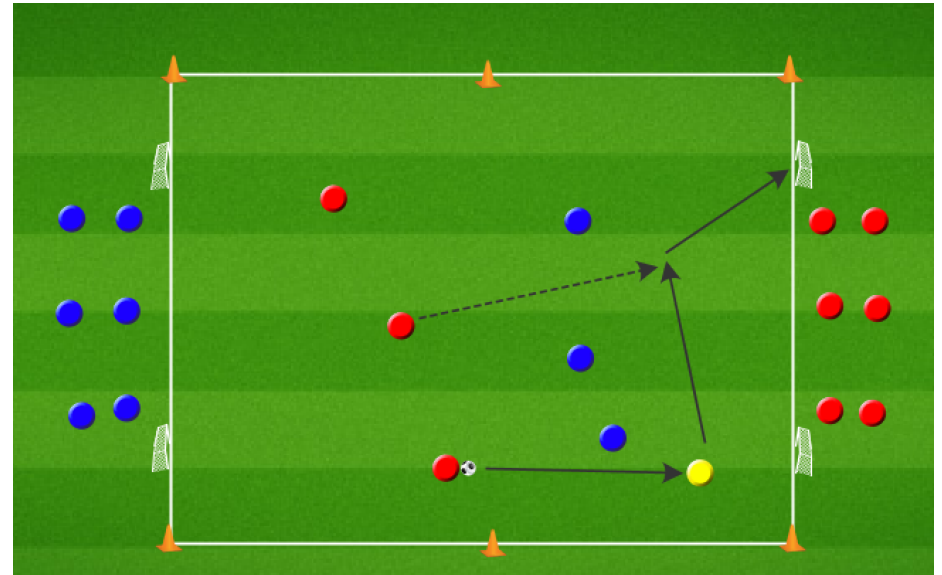
Der spilles 3:3 med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

Der må først scores, når bolden er over midten. Når der er scoret eller bolden er røget ud af spil byttes der, så der kommer 3 nye blå og røde spillere på banen.

Der spilles med fortløbende score, og det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

– spilvendinger



Fysik 15 min: 1 mod 1 intervallspring

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.

Fokuspunkter

Træning af sprint (acceleration) samt afslutning i en presset situation mod keeper.

