

# U14 – uge 33 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
33	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Spil i vinkler
	Teknisk	Vendinger 1. berøring	Stepover vending og Cruyff Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



## Teknisk Opvarmning – 20 minutter: 1. berøring og vendinger

### Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

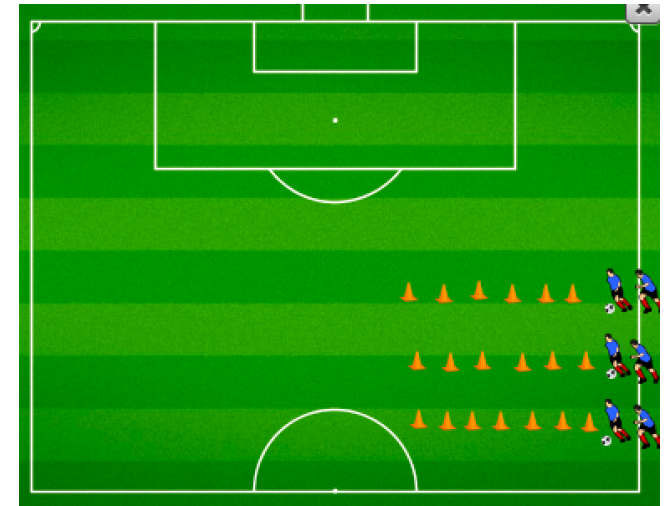
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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 (halvslange)
8. helslange gennem kegler (to på hver side)

For enden sættes en kegle 5 meter ude, hvor der laves vendinger.

### Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- 1. berøring - underside og yderside
- vendinger: Stepover, Cruyff, undersidecut, ydersidecut



<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

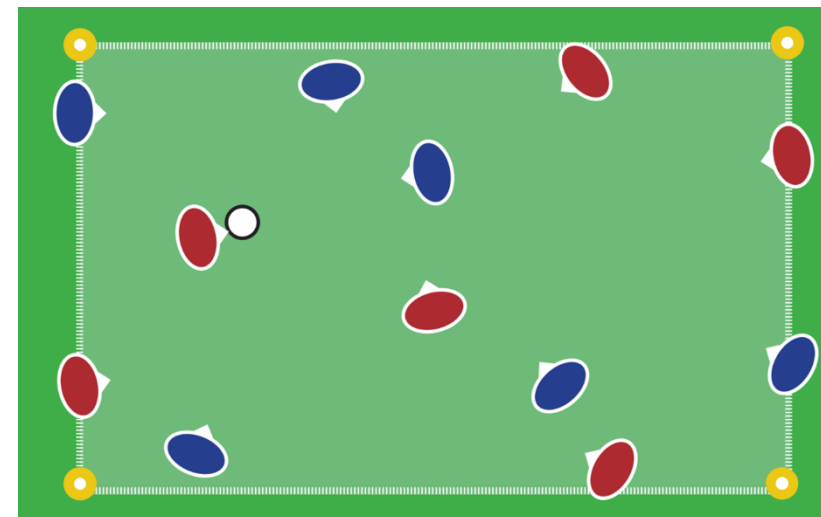
## Spillestil 25 min: Spilvendinger og støttespil

### Beskrivelse

Der spilles i en firkant der er 25 x 30 meter.

Øvelsen er egnet til at træne 1. berøringer og boldbesiddelse.

Der spilles 4v4 med 4 bander. Banderne er delt i to hold, så to af banderne er med blå og de to andre med rød. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og dermed undgå, at modstanderen får bolden. Man kan aktivere en bande ved at spille bolden til ham, som så skal tage en aktiv første berøring ind i banen, hvor efter de to spillere skifter position (aktive bander).



Spilletets antal kan ændres inde i midten, så man her spiller 3v3, 5v5 eller 6v6 som vist på tegningen.

### Fokuspunkter

- spilvendinger
- støttespil > spil i vinkler

### Progression

Orientering: Når man modtager bolden fra en bande skal man inden boldmodtagelse orientere sig efter modsatte bande og fx sige 1 el. 2 alt efter hvor mange hænder han har i vejret.

## Spilintelligens 30 min: Spilvendinger og spil i vinkler

### Beskrivelse

Der spilles på en 25 x 25 meter kvadratisk bane, hvoraf der i hver ende laves en endezone på 5 meter. Banen bliver derved reelt 35 x 25 meter.

Der spilles 8v4. Holdet som mister bolden, er i midten og skal generobre bolden.

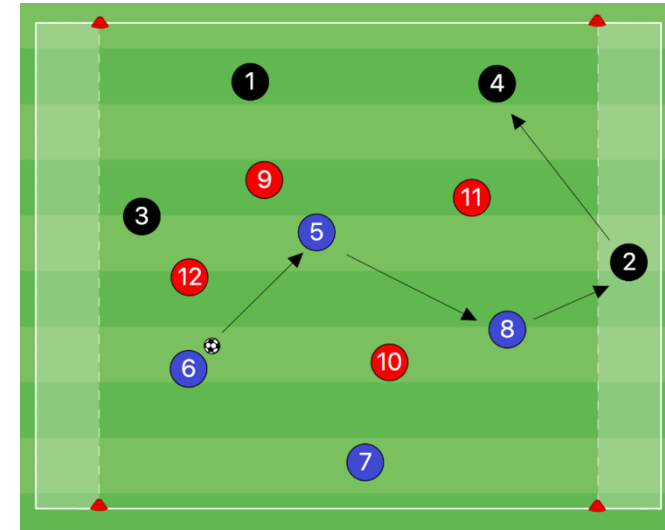
Holdene får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone.

Man må kun opholde sig i endezoneen i 5 sekunder ad gangen og må således ikke have en spiller fast placeret i endezoneen.

Det hold der først får 10 point vinder.

### Fokuspunkter

- spilvendinger
- flyt bolden væk fra pres
- spil i vinkler



## Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

### 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.

