

# U14 – uge 33 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
33	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2	Spil i vinkler Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
	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.

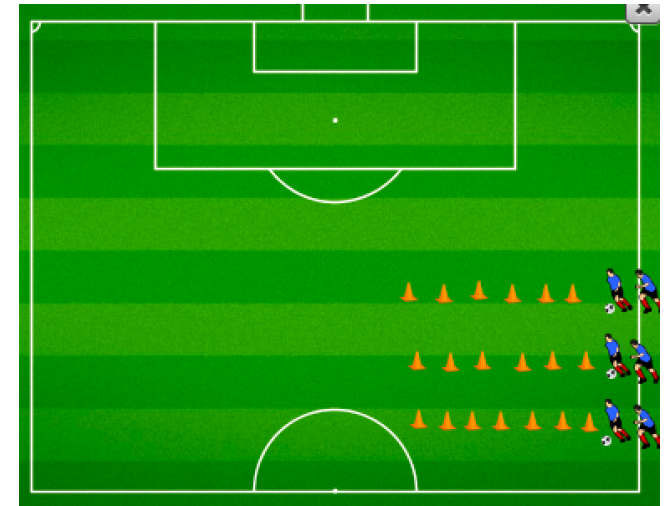
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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>

## Spilintelligens 25 min – Hexagonal Rondo spil: Spil i vinkler + spil og løb

### Beskrivelse

Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

Det gælder om at være i boldbesiddelse.

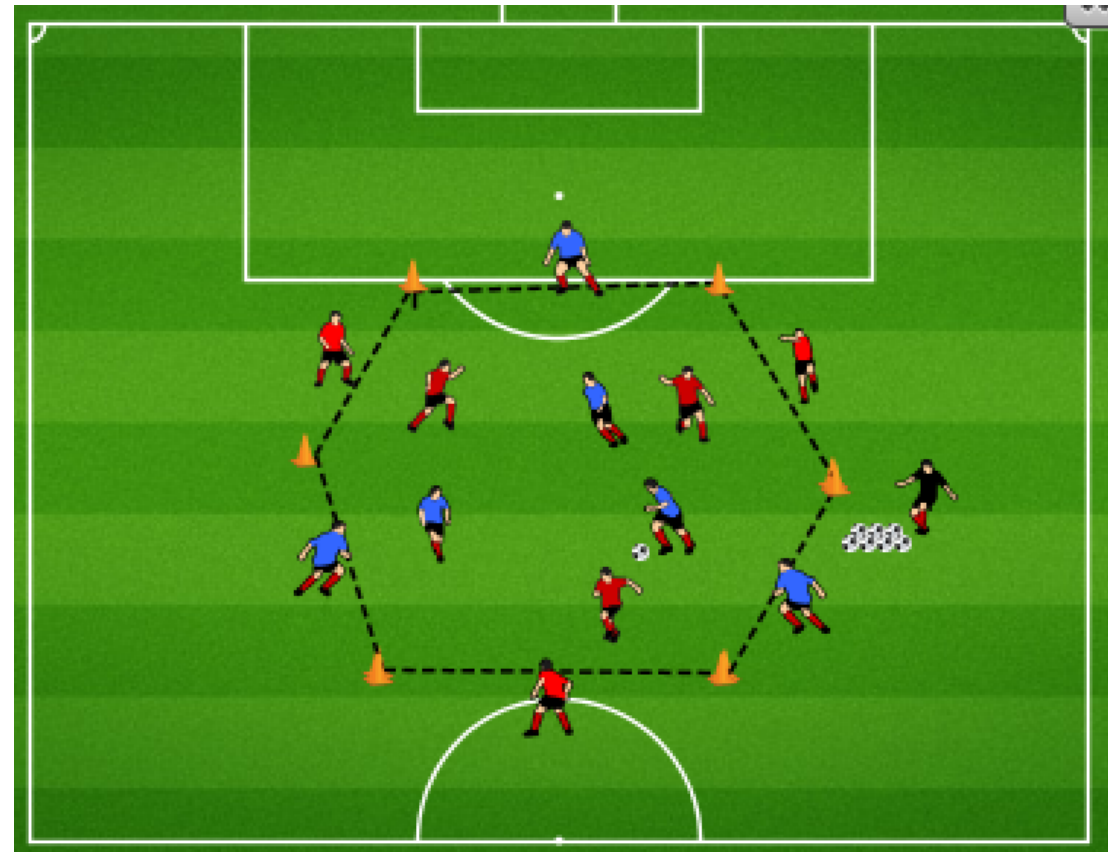
Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

### Fokuspunkter

- spil i vinkler
- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet



## Spillestil 30 min – mini soccer: Spilvendinger

### Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter kvadratisk bane med fire 3-mandsmål.

Midten markeres med et par kegler.

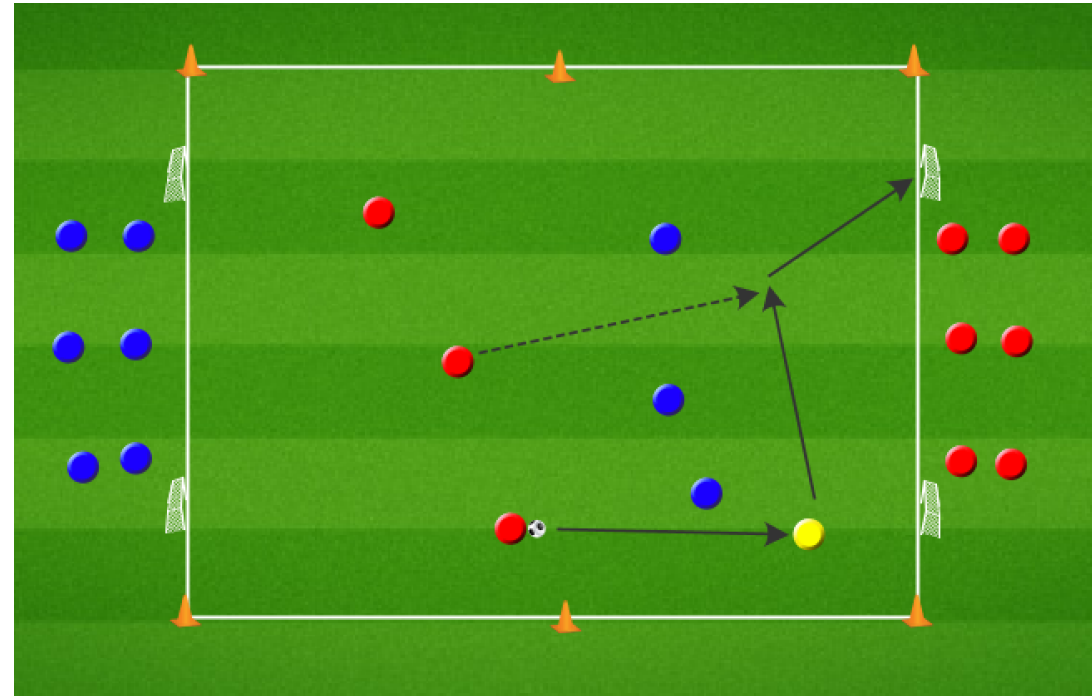
Der spilles 3:3 med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

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



## Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

### Beskrivelse

Inddel spillerne i to grupper, som stiller sig overfor hinanden med 10-15 meters mellemrum.

Blå gruppe starter med at sprinte 1 gang over til røds linje.

Når alle blå er på røds linje sprinter rød 1 gang til blås linje.

Så sprinter blå 3 gange frem og tilbage og når de når røds linje på tredje sprint er det røds tur.

Sådan fortsætter det.

Der sprintes:

1-3-5-7-9-11-9-7-5-3-1

### Fokuspunkter

Træning af aerob kapacitet.

