

U14 – uge 34 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
34	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt
	Spilintelligens	Fase 1	Spil i vinkler og spil på bevægelse Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Tekniske dygtige	Få berøringer og sikre pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Træning af aerob kapacitet



Opvarmning – 15 min: Korte og lange indersidepasninger

Beskrivelse

15 x 15 meter firkant

Aflevering til højre > aflevere diagonalt på skift:

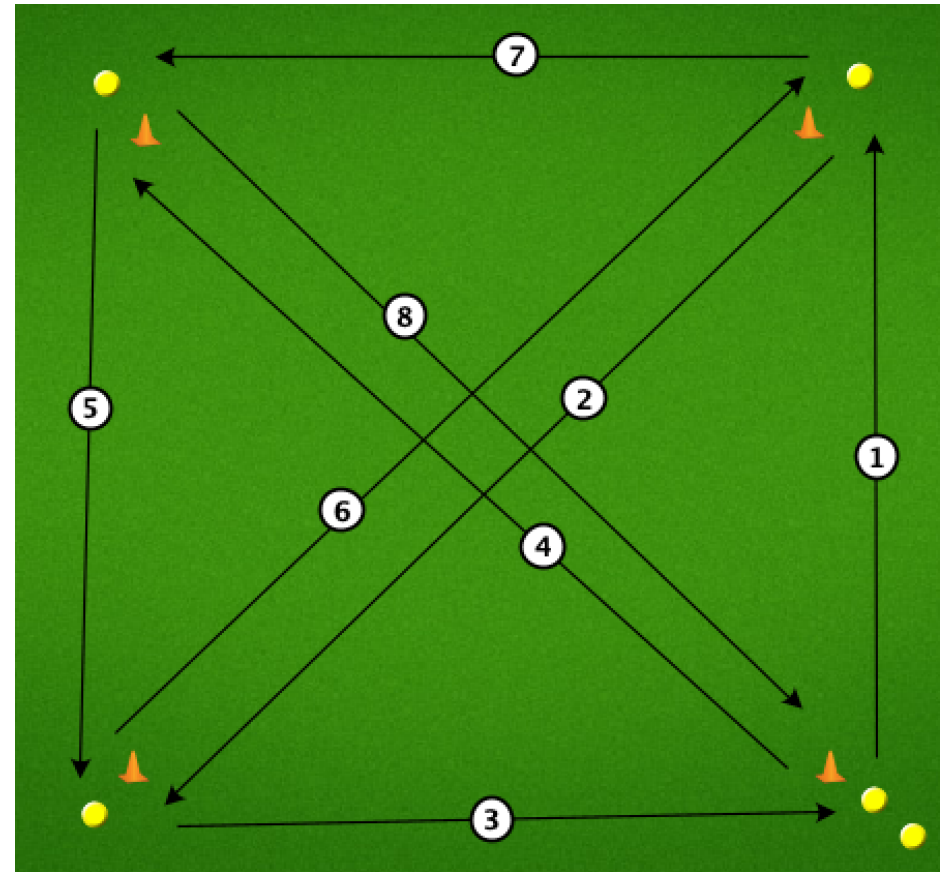
Højre-diagonalt-højre-diagonalt-højre-diagonalt-osv.

Løb samme vej som du laver pasning.

Husk at køre begge veje

Fokuspunkter

– korte og lange indersidepasninger



Spillestil 25 min: Spil på central midt

Beskrivelse

Lav en 15 x 20 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.

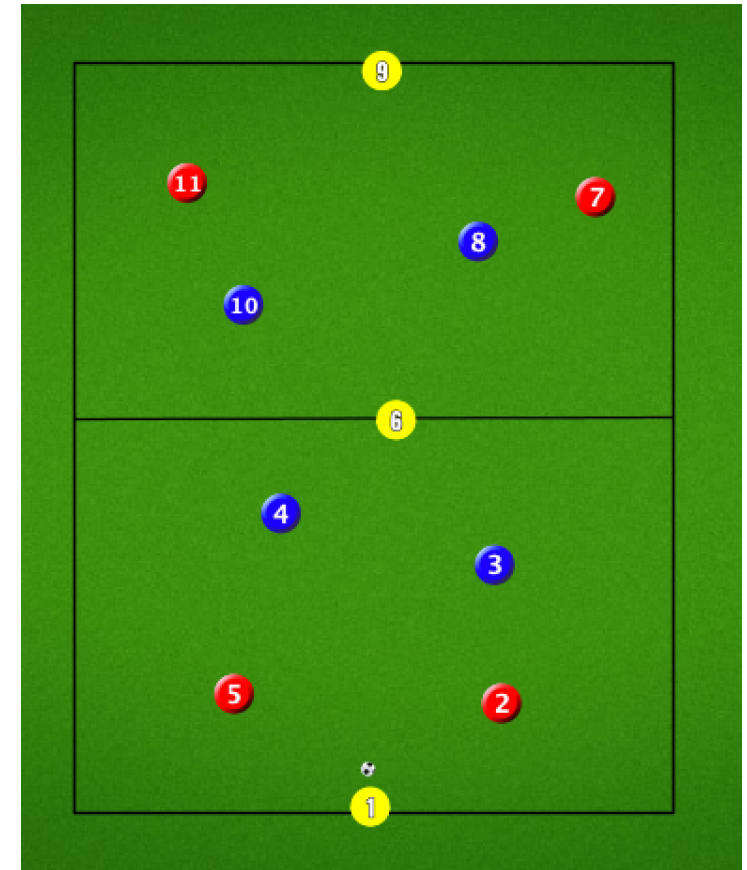
De røde og blå spillere må bevæge sig frit i deres halve firkanter. De tre gule jokere skal stå fast som bander i hver deres ende (1+9) og i midten (6).

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

- spil på central midt
- spil i vinkler
- spil på bevægelse



Spilintelligens 30 min: Positionering igennem, udenom og over

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltet. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Der må først scores, når man er over midten (målfeltets linje). Det skal motivere det forsvarende hold til at lægge et højt pres.



Når bolden ryger ud af spil, skal den altid sættes i gang af målmanden. Dvs. der spilles uden indkast og hjørnespark.

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom og over

Instruktionsmomenter

Bolden kan via målmand og stopper spilles udenom på backs eller igennem på en af de centrale midtbanespillere. Midtbanespillere skal starte højt og løbe ned i banen for at modtage bolden. Backs skal starte højt og bredt. Den centrale stopper starter bredt i den ene side af feltet (husk at variere).

Intervalspil 20 min: Træning af aerob kapacitet

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er dobbelt målfelt med et 11-mands mål i hver ende. Der spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Der må først scores, når man er over midten. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- træning af den aerobe kapacitet

