

# U14 – uge 35 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

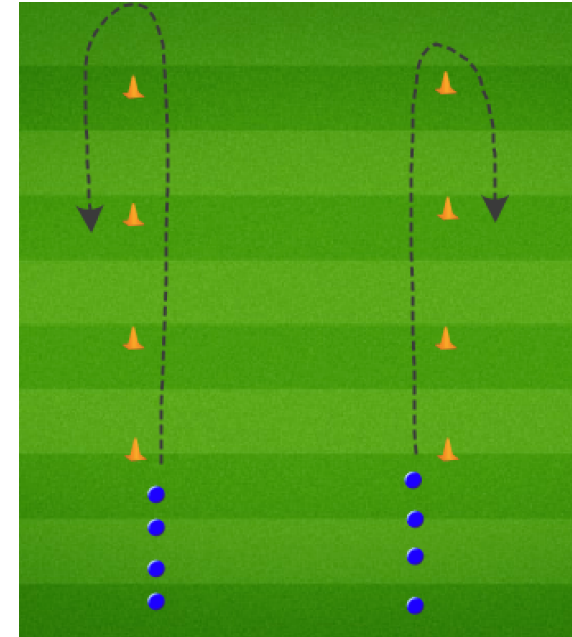


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
35	Spillestil	Fase 2	Spil på bevægelse
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer Spil og løb
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil med fokus på træning af aerob kapacitet



## Opvarmning – 15 min: FIFA 11

1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut gerne med udstrækning



## Spillestil 25 min: Spil på bevægelse

### Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 30 meter med kegler, og inddel banen i tre zoner af 20x10 meter.

Inddel spillere i et hold af 9 og et hold af tre. Spillerne fordeles i zonerne, så der spilles 3v1 i hver zone.

De 9 spillere skal nu forsøge at flytte bolden mellem zonerne i et normalt possessionsspil, men med den ene regel at de kun har en enkelt berøring.

Derved tvinges spillerne til at bevæge sig og støtte hinanden.

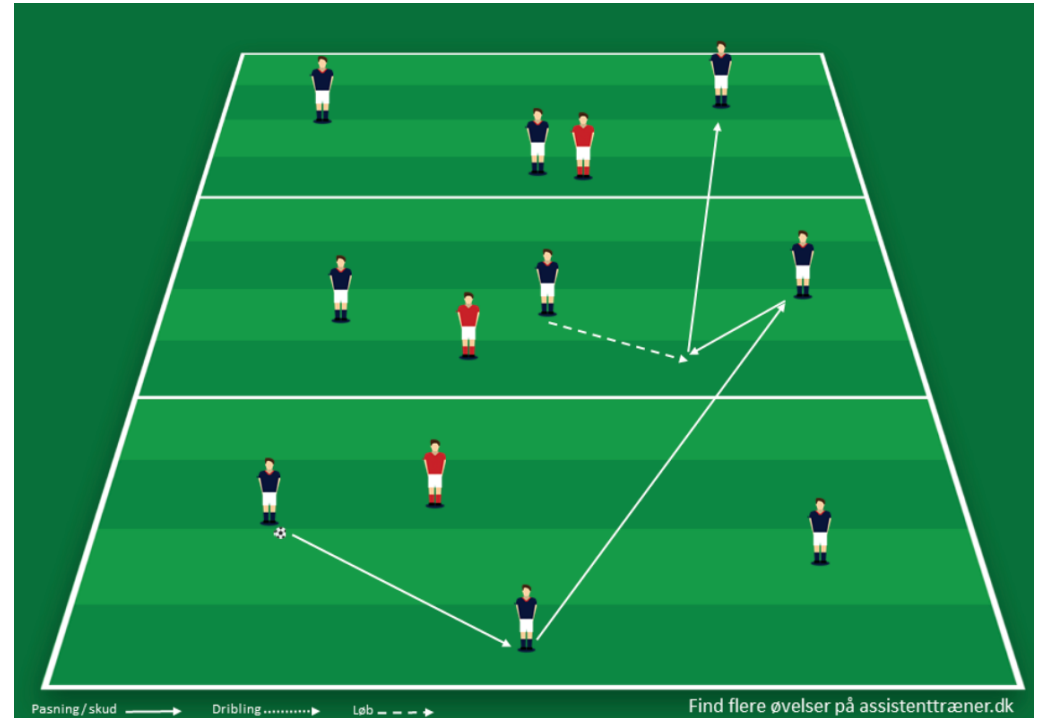
De tre forsvarende spilleres roteres løbende.

### Fokuspunkter

- spil på bevægelse > konstant bevægelse for at gøre det muligt kun at spille med én berøring
- op-ned-op
- aktiv 1. berøring

### Progression

Tilføj ekstra spillere så der spilles 3v2 i en eller flere zoner  
Lad spillerne bruge flere berøringer



## Spilintelligens 25 min: Fase 2 – skabe og udnytte overtalssituationer

### Beskrivelse

Der spilles på en 20 x 20 meter stor bane med 5-mandsmål.

Der spilles 2v2 + 1 (joker). Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Efter hvert interval kommer 2 nye spillere ind fra hvert hold.

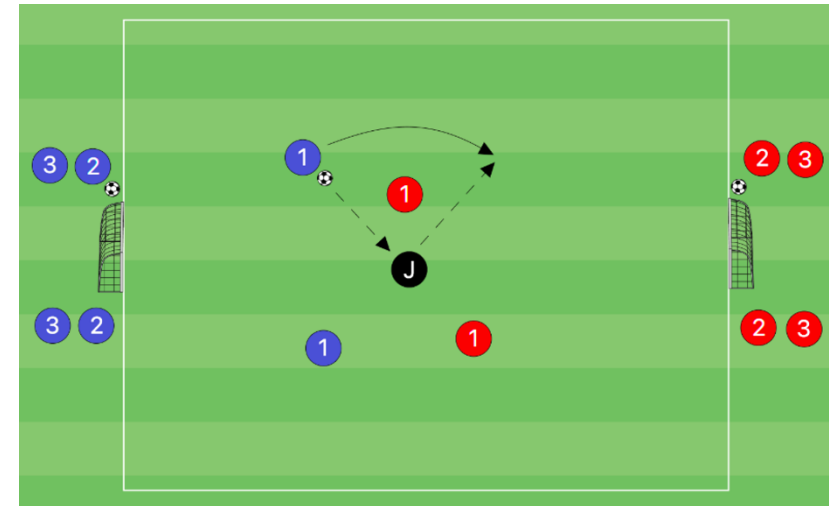
Skift løbende joker (J). Der kan både køres med målmand, men så skift til 8-mands mål.

### Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet

### Instruktionsmomenter

Løb fra medspillere omkring boldholder. Løb fra medspillere bredt eller dybt, for at skabe en situation, hvor modspillerne skal tage stilling til, om de vil løbe med eller gå i pres på boldholder. Spil bolden i frie rum.



## Fysisk træning 25 min – 4v4 højintensiv intervalspil: Aerob træning ved høj intensitet

### Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4 på to mål med keepere.  
Banen er målfeltets bredde (11-mands) og to gange målfeltets længde.

Det køres som intervalspil med 1,5 minutters aktivitet og 1,5 minutters pause.

Der må først scores når bolden er over midten.

### Fokuspunkter

- høj intensitet
- hold bolden central og afslut når det er muligt

