

U14 – Uge 44 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
44	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Orientering og beslutningstagen
	Fysisk	Sprint	Sprinttræning



Opvarmning – 25 min Possession 31: Korte indersidepasninger

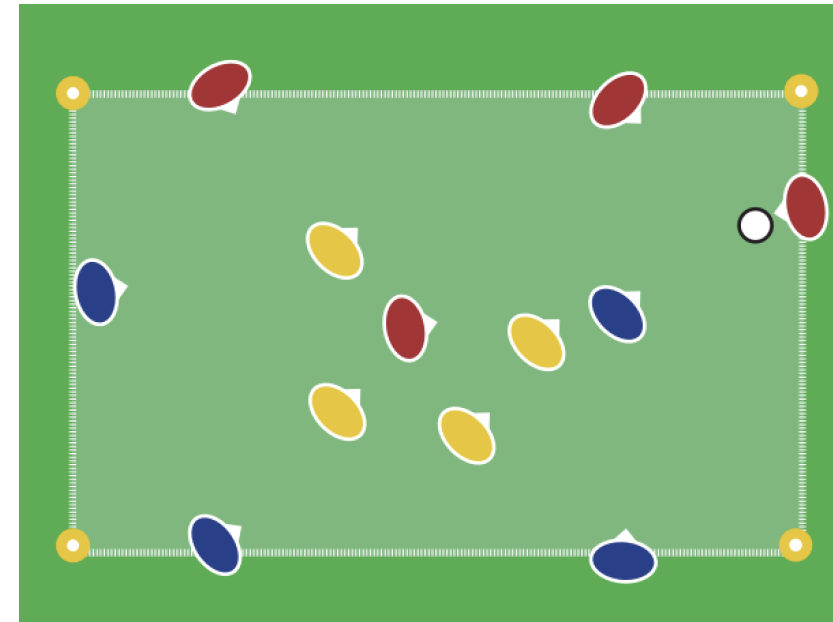
Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4. Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.



Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

- Korte indersidepasninger
- skabe trekanter i opspillet
- spil og løb

Spilintelligens/spillestil 25 min Fredbergspillet: Spil igennem, udenom eller over pres

Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 5 meter.

Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.

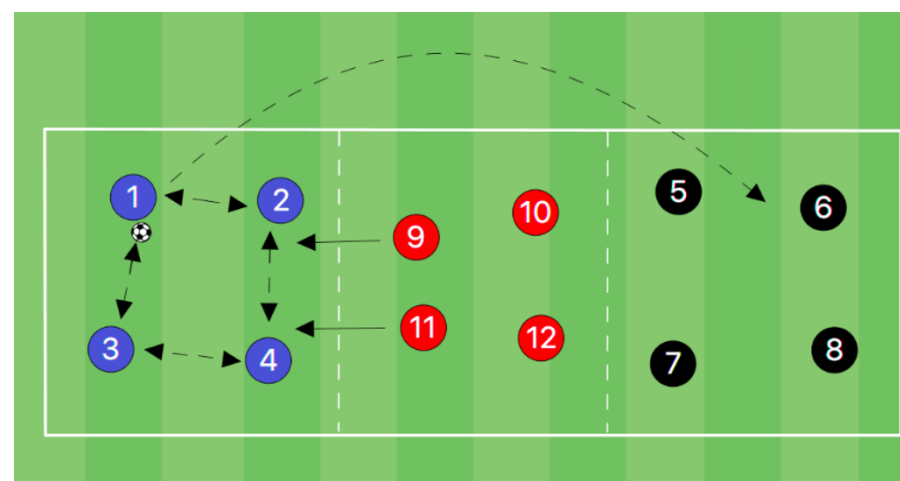
Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de flytte bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).

Erobres bolden eller bliver den sparket ud, får blå hold én fejl. Modtager sort ikke en bold, de burde være i position til at modtage får sort hold én fejl. Når et hold har to fejl kommer de i midten og skal være preshold. Når dette sker, slettes de andre holds fejl, så alle hold starter med 0 fejl.

Første hold til 6 point vinder.

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- støttespil > spil i vinkler



Spilintelligens/spillestil 25 min – opbygning overfor højt pres: Spil på central midt

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 igang af målmanden. Dvs. der spilles uden indkast og hjørnespark.



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).

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- spil på central midt
- positionering igennem, udenom og over

Intervalsprint 15 min

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 rød's linje.

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

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

Sådan fortsætter det.

Der sprintes: 1 – 3 – 5 – 7 – 9 – 7 – 5 – 3 – 1

Fokuspunkt

– sprinttræning

