

U14 – uge 6 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
6	Spillestil	Fase 2	Skabe og udnytte overtal (numerisk overtal) Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2 1v1 offensiv	Fejlvendt boldholder > vi spiller i vinkel (støttespil) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



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 med udstrækning



Spilintelligens + teknik 25 min: Vi spiller i vinkel/støtte når vi er fejlvendt + spilvendinger

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

- spilvendinger
- spil ud af pres
- Når vi er fejlvendt, spiller vi i vinkel til medspiller frem for at forsøge at vende og spiller over i næste zone.



Spillestil + 1v1 offensiv 25 min: Opsøg pres for at skabe og udnytte overtal

Beskrivelse

Opstil en firkant på ca. 30 x 40 meter og del to hold af fire spillere. Lad evt. dine midtbanespiller udgøre de to hold.

Uden for firkanten er der to centrale backs (stoppere) i den ene ende (Gul). Der er ingen spillere i modstatte ende

De to centrale backs (Gul) uden for firkanten spiller bolden rundt, og må gerne lave stikpasninger ind i firkanten for efterfølgende at få bolden tilbage.

Når timingen er rigtig dribler den boldbesiddende centrale back ind i firkanten og bryder derved sin egen kæde. Herved skabes en 5v4 situation på midtbanen, og blå skal nu udnytte dette overtal for at spille gennem midtbanen og ned bag firkanten.

Erobrer det forsvarende hold bolden, spiller de bolden rundt i firkanten. Hvis de får 5 afleveringer bytter de to hold.
Generobres bolden af blå spilles den ned til CB igen og spillet starter forfra.

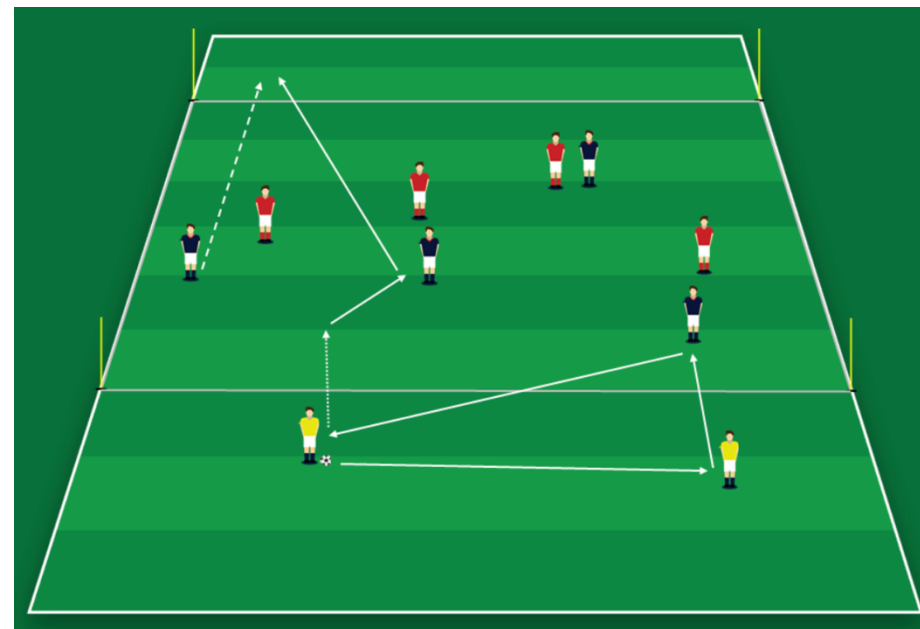
Instruktionsmomenter

Med denne træningsøvelse har du fokus på at skabe overtal på midten ved at lade vores centrale backs bryde bagkæden og drive bolden frem i banen.

At lade en central back drive bolden frem kan bl.a. være yderst effektivt for at skabe overtal, flytte rundt på modstanderen og igangsætte et angreb.

Fokuspunkter

- Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
- Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)



Aerob træning 25 min: Højintens intervaltræning + skab numerisk overtal

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
- skab numerisk overtal i den ene side og kom til afslutning

