

# U14 – uge 19 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
19	Spillestil	Fase 1 Fase 2	Spil på central midt Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2	Igennem, udenom eller over
	Teknisk	Pasninger	Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Footwork	hurtige fødder

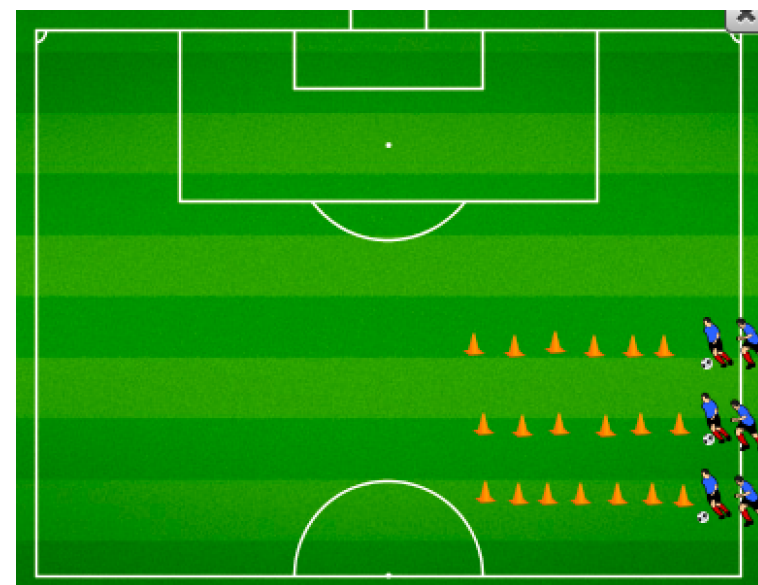


## Opvarmning – 20 min: hurtige fødder

### Beskrivelse

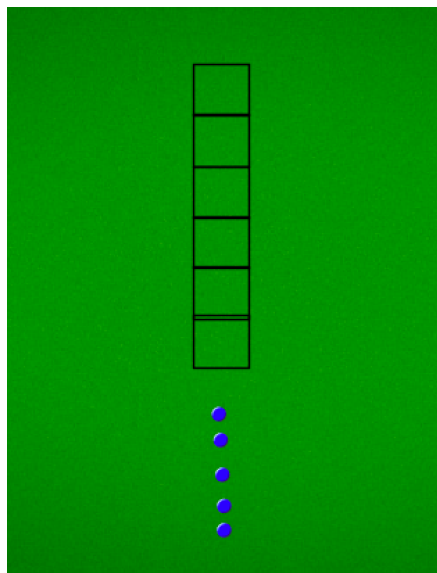
Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglene:

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
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben



For enden laves stigetræning

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)

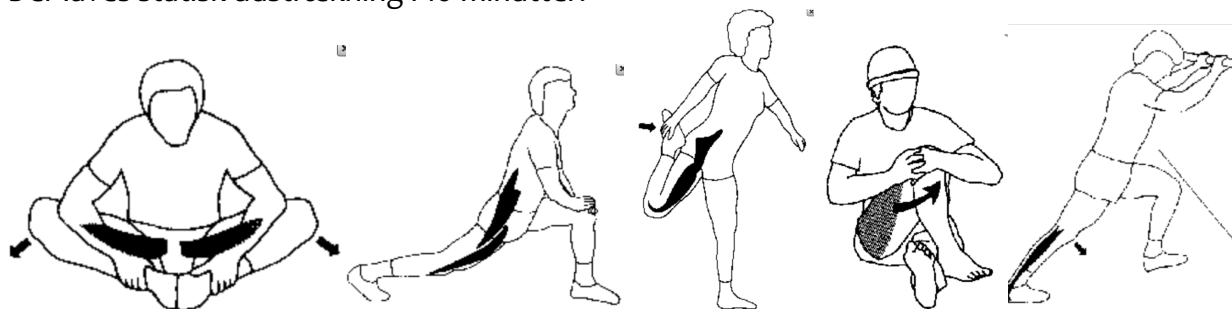


## Fokuspunkter

– hurtige fødder

## Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



## Spillestil 25 min: Fase 2 – spilvendinger

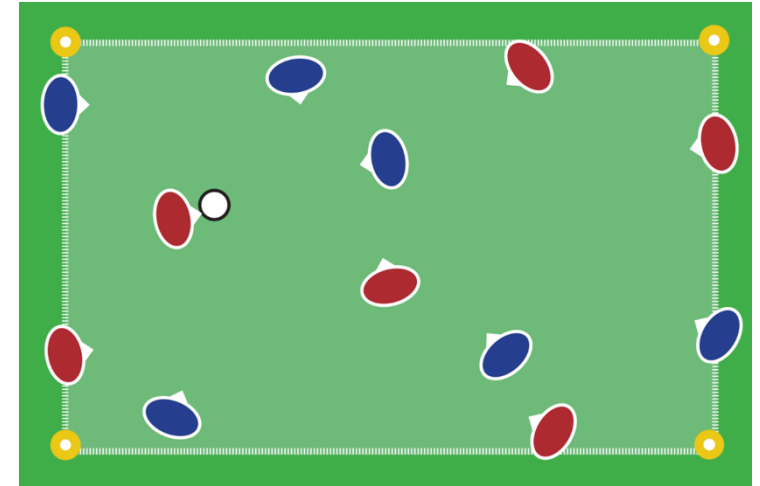
### Beskrivelse

Der spilles i en firkant der er 25 x 30 meter.

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden.

Der spilles 6v6 med 4 bander. Banderne er delt i to hold, så to af banderne er med blå og de to andre med rød. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og dermed undgå, at modstanderen får bolden. Man kan aktivere en bande ved at spille bolden til ham, som så skal tage en aktiv første berøring ind i banen, hvor efter de to spillere skifter position (aktive bander).

Spilletets antal kan ændres, så man her spiller 3v3, 5v5 eller 6v6 som vist på tegningen.



### Fokuspunkter

- spilvendinger
- aktiv første berøring
- Orientering

### Variationer

Orientering: Når man modtager bolden fra en bande skal man inden boldmodtagelse orientere sig efter modsatte bande og fx sige 1 el. 2 alt efter hvor mange hænder han har i vejret.

## Spilintelligens/spillestil 35 min: Fase 1 – spil på central midt, fase 2 – igennem, udenom eller over

### Beskrivelse

Inddel i to hold med 6 spillere på hvert hold + målmand og evt. en joker.

Der er frit spil, men kanter/backs (kun én af dem ad gangen) må som de eneste spillere befinde sig i grøfterne i siden. Dvs. vi sikrer at hvis vi ikke kan spille igennem midten, så kan vi altid spille bredt. Vi skal over midten inden der må afsluttes på mål - fokus er på opbygningsspillet.

Spillet går ud på at score ved at fokusere på pasninger igennem (1), og hvis det ikke kan lade sig gøre, så pasninger udenom (2).

### Fokuspunkter

- spil centralt på midtbane (igennem)
- spil udenom (til kant/back i grøften)

