

U14 – Uge 45 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

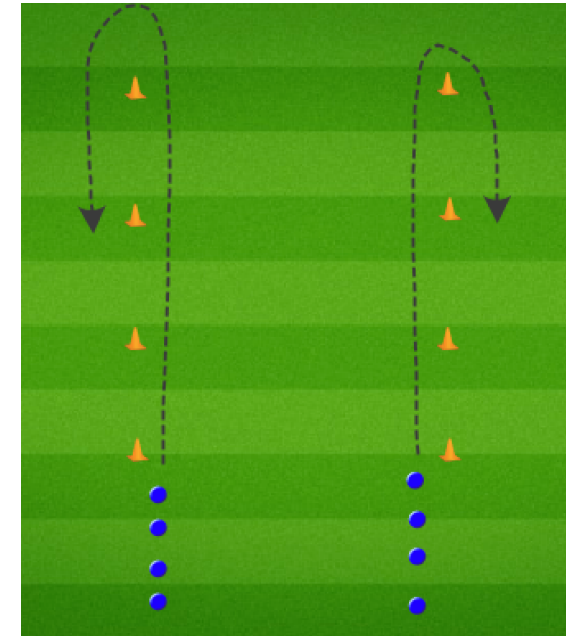


| Uge | Curriculum | Tema | Træningsprincipper |
|-----|-------------------|----------------------------------|---|
| 45 | Spillestil | Fase 2 | Løb dybt før bredt Dybdeløb på bagkæden |
| | Spilintelligens | Fase 2 | Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum) Spil og løb Spil i vinkler |
| | Teknisk | Pasninger | Lange indersidepasninger |
| | Spillestilsudtryk | Teknisk dygtige og fremadrettede | Direkte > slå den dybe pasnings 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 gerne med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Løb dybt før bredt

Beskrivelse

Der spilles 6x6 , 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

Det gælder om at være i boldbesiddelse.

Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

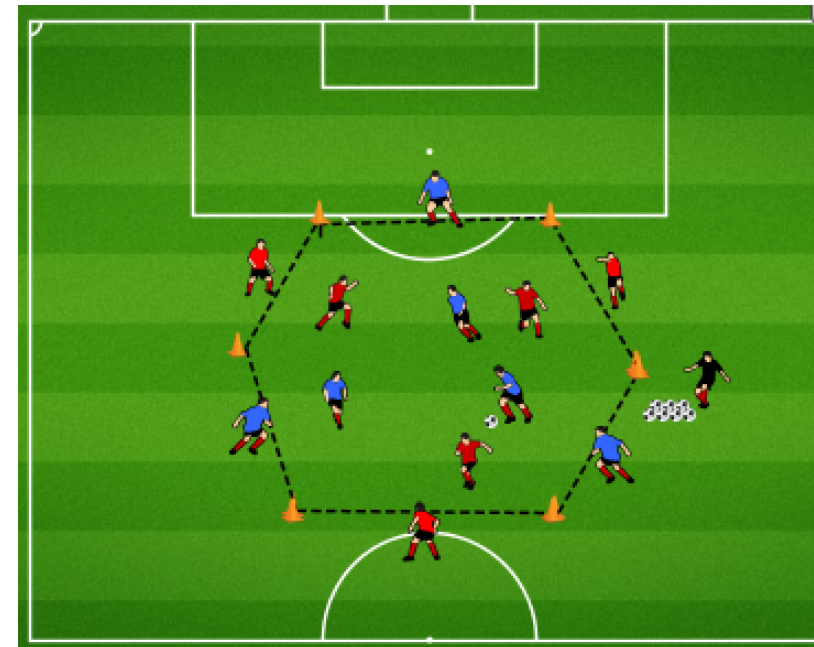
Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

Fokuspunkter

- spil i vinkler
- spil og løb

Progression

Der spilles med aktive bander - efter princippet: "spil ud-step out" i midten. Dvs. at når man har spillet til en bande bytter man plads med banden.



Spillestil 30 min 3v3 Afslutningszone: Dybdeløb på bagkæden

Beskrivelse

Der spilles 3 mod 3 på en 25 (bred) x 30 (lang) meter bane. Der stilles to 3-mandsmål op i hver ende med et 5 meter dybt scoringsfelt.

Blå spillere er offensive og starter med bolden. Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå spillere i at score. Blå skal score i de to 3-mandsmål. Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

Blå spillere skal spille med tålmodighed og søge driblinger centralt for at lede efter den dybde bold til medspillerne. De blå spillere uden bolde skal orientere sig fremad og lave dybe løb for boldholder - gerne på tværs af forsvarszoner. Lykkedes løbet ikke falder man tilbage i banen igen.

Erobrer rød bolden, må de score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de næste spillere (blå starter med bolden).

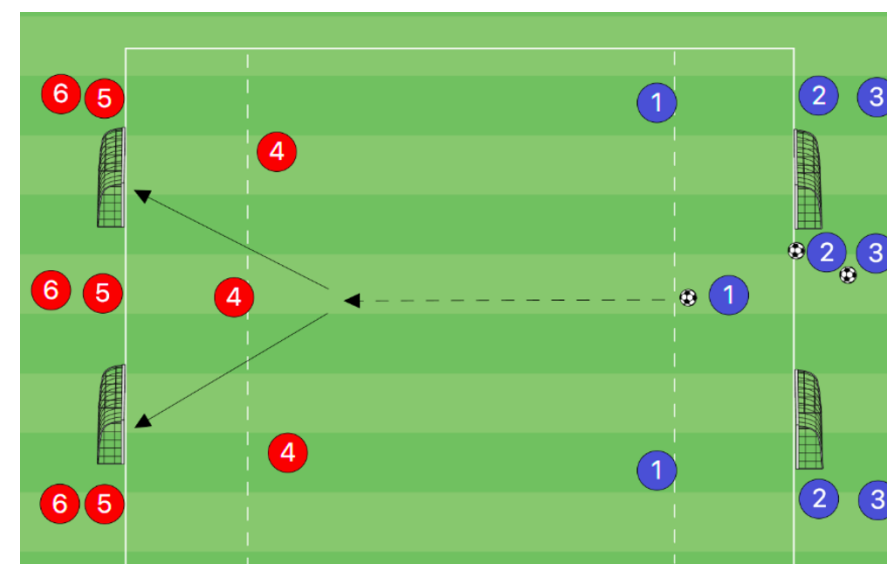
Efter 10 minutter eller 20 aktioner skifter man, så rød bliver offensiv og blå defensiv.

Fokuspunkter

- Tænk og spil fremad (boldholder) > orientering på de dybe løb
- Dybdeløb på bagkæden
- Løb dybt før bredt

Variation

Spil 3v4 (joker) således at de offensive spillere altid er én i overtal.



Intervalspil 3v3 +1 20 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Spillerne inddeles i 2 hold, som underinddeles i hold à 3 spillere, der spiller mod hinanden i intervaller der varer 1 minut. Vælg en spiller som er joker (gul på figuren) samt spil med to keepere. Når trænerne råber skift, skal man lade bolden være og løbe den korteste vej ud af banen undtagen jokeren. Jokeren skal tænke som en ekstra markspiller, så man har overtal og dermed lettere kommer til afslutning. Spil til det ene hold får 10 mål.

Da banen er relativt lille, og det boldbesiddende hold er i overtal, er der i princippet mulighed for at afslutte det meste af tiden. Boldholder skal derfor først vurdere, om man skal afslutte selv, eller om en anden spiller er i en bedre position til at afslutte. Ved afslutning skal man dels vurdere, hvor i målet man kan sparke, og med hvilken fod og sparketeknik. Valgene hænger sammen med afstanden til mål samt forsvarernes og keeperens placering. Orientering er derfor vigtig.

Fokuspunkter

- høj intensitet og mange afslutninger
- dybdeløb på bagkæde
- kom hurtigt til afslutning

