

U14 – Uge 46 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

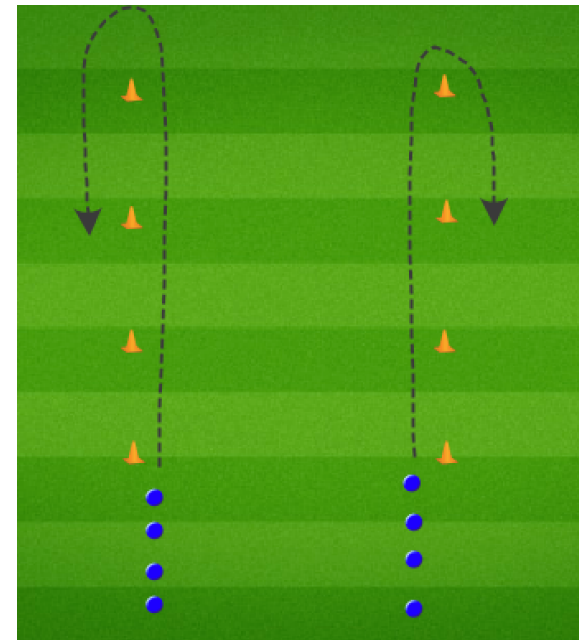


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
46	Spillestil	Fase 2	Skabe numerisk overtal i side-/halvrum Skabe 1 mod 1 situationer på kant
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
	Teknisk	1 v1 offensiv	Opsøg pres
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	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



Spillestil 25 min Hoffenheimer: Skabe numerisk overtal + skab 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten.

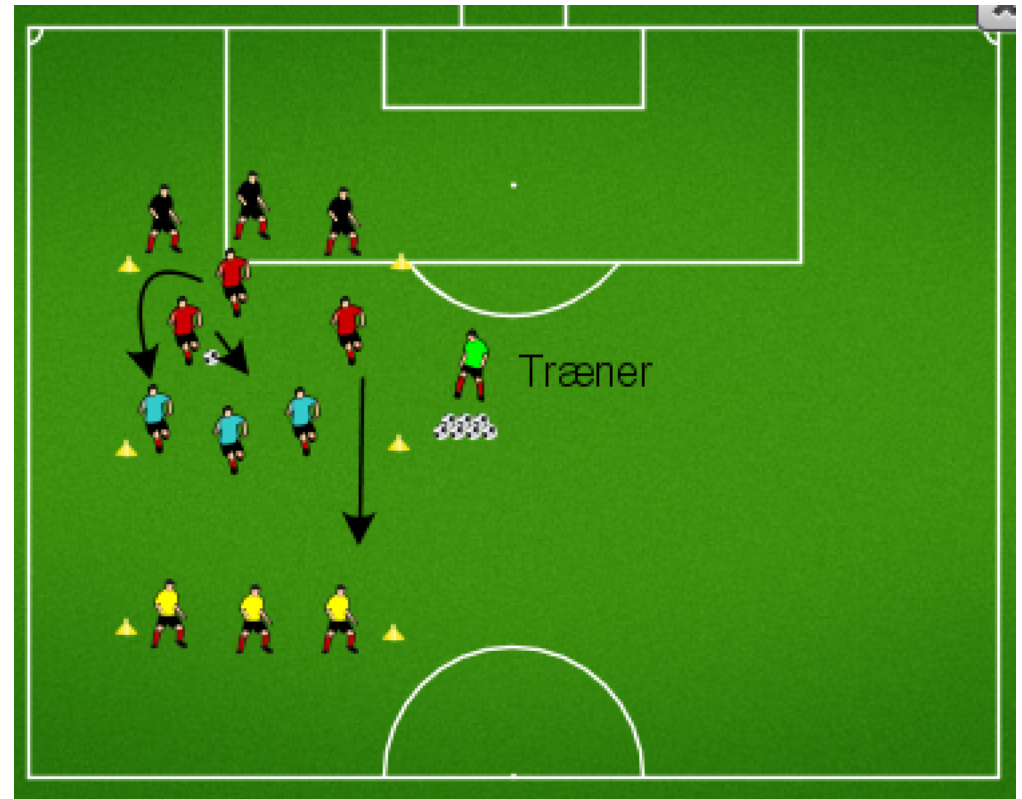
Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller i siderum, som derefter kan lave gennembrud og spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- skabe numerisk overtal i side- og halvrum
- opsøg pres (når ikke modspiller går i dig, skal du opsøge presset for at skabe rum til dine medspillere)
- skabe 1 mod 1 situationer på kant



Spilintelligens 30 min: Spilvendinger + skab og udnyt overtalssituationer

Beskrivelse

Kamp mellem to hold på en bane, der er opdelt i tre lige store zoner på langs ad banen. Det forsvarende hold må kun være i to zoner ad gangen, hvilket betyder, at det angribende hold har mulighed for at overspille det forsvarende hold med et sideskifte. Tilpas banens størrelse efter spillernes antal og niveau, og stil gerne målene nogle meter bag mållinjen, så man undgår, at forsvarerne "mandsopdækker" målene.

Lad holdene selv aftale formation og positioner, eller tag udgangspunkt i jeres normale opstilling og spillestil. Det er vigtigt, at der er brede punkter i begge sider af banen, så det kan lade sig gøre at lave sideskifte, enten fra den ene side til den anden eller via midten. Det er også vigtigt, at boldholder orienterer sig efter muligheden for at skifte side, enten selv eller ved at finde en medspiller, der vender rigtigt til et sideskifte.

Lad spillet køre uden afbrydelser, men råb FRYS 1-2 gange ved mulighed for spilvending, og spørg spillerne, hvilke muligheder de har - på den måde sker der både en bevidstgørelse, og de får samtidig pusten, så de kan spille videre med høj intensitet. Din assistent kan på skift tage et par spillere ud og arbejde med halvtliggende vristspark eller 1. berøring (på bolde i luften).

Instruktionsmomenter

Opstår der situationer i opbygningsspillet, hvor mulighederne er lukket, søg derefter spilvending, for at åbne spillet op i modsatte side eller for at flytte modstanderholdet organisation. På den måde vil der opstå ubalance i modstanderholdet organisation og mulighed for at gå i fase 2. Anvend spilvendinger til at bevare boldbesiddelsen og flytte bolden væk fra modspillernes pres.

Fokuspunkter

- Spilvending > flyt bolden væk fra pres
- skab og udnyt overtalssituationer (i den ene side som følge af spilvending) > numerisk overtal



Intervalspil 20 min: Fysisk træning

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
- fokus på at afslutte alle angreb

Formål

Aerob træning ved høj intensitet, mål evt. puls og tjek hvor spillerne ligger ved at måle puls ved hals - tæl i 10 sekunder og gang med 6, spillerne skal ligge på ca. 80% af deres maksimale puls (divider 80% af deres makspuls med 6 så de ved hvor mange slag de skal have på 10 sekunder)

