

U14 – Uge 13 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
13	Teknisk 30 min	Vendinger 1. berøring	Inderside og yderside Vending på 1. berøring
	Spilintelligens 30 min	Fase 2	Spil på bevægelse (når medspiller søger mod dig) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	boldbesiddende
	Fysisk 30 min	Styrke på banen	Overkrop og ben, egen kropsvægt



Styrke på banen 15 min: overkrop og ben, egen kropsvægt

Spillere står i rundkreds og der laves

- (1) 3 x 10 squat jumps
- (2) 3 x 10 armstrækninger
- (3) 3 x 10 lunges
- (4) 3 x 15 sekunder i planken



Teknisk – 30 minutter: Vendinger og 1. berøring – inderside- og ydersidevending, vending på 1. berøring

Beskrivelse

Inddel spillerne i grupper af tre personer og opstil kegler med 20 meters mellemrum til hver gruppe. To stationære spillere ved hver kegle og en spiller i midten.

Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som laver en vending med:

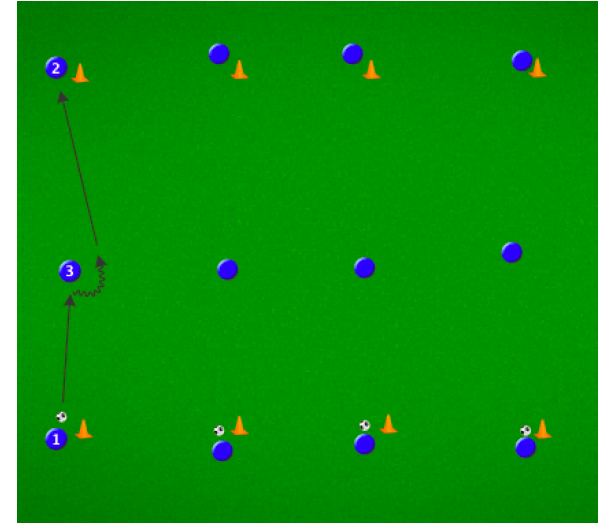
- (1) yderside vending (1. berøring)
 - (2) inderside nærmeste > drej forlæns (1. berøring)
 - (3) inderside fjerneste > drej baglæns (1. berøring)
- inderside-yderside med samme fod (drej baglæns rundt)
- (4) kropsfinte yderside
 - (5) bag om støtteben
 - (6) træk med inderside

Fokuspunkter

– vending på 1. berøring

Progression

Spiller 1 spiller til 3, som ligger bolden i vinkel til fremløbende spiller 1 (spil på bevægelse). Spiller 1 laver pasning til spiller 2 og mønsteret gentager sig.



Spilintelligens 30 min: Fase 2 – Spil på bevægelse og spilvendinger

Beskrivelse

Lav en 15 x 10 meter bane og inddel den i to halvdele. Øvelsen optimerer spillernes evne til at fastholde bolden (boldbesiddelse), og så den er god for de centrale midtbanespillere, der lærer at spille med en modstander i ryggen hele tiden.

Rødt hold skal sammen med de tre gule jokere bygge spillet op og forsøge at fastholde bolden. De fire blå og de fire røde må kun arbejde parvis i hver deres halve firkant – to af de blå og to af de røde i den ene firkant, de to andre blå/røde i den anden. Reelt giver det fire mod to i hver halv-firkant, da jokeren i midten spiller med på begge halvdele.

Området bør være så stort, at det boldbesiddende hold lige netop kan fastholde bolden i længere sekvenser. Hvis området bliver for småt, og spillerne konstant skal skifte position, så mister øvelsen sin værdi.

De røde og blå spillere må bevæge sig frit i deres halve firkanter. De tre gule jokere skal stå fast som bander i hver deres ende (1+9) og i midten (6).

Det gælder om at være i boldbesiddelse og få vendt spillet ud af pres fra den ene halvfirkant til den anden.

Der er max tre berøringer.

Fokuspunkter

Primært

- spil på bevægelse (støttespil) > spil i vinkel > fx 6'er ligger af til 10'er som afleverer dybt
- spilvendinger > flyt bolden væk fra pres
- skab vinkler og trekanter

Sekundært

Orientering og kommunikation

Orientér dig inden boldmodtagelse. Især gul (6) har en krævende rolle og skal have besked, hvis han kan vende med bolden.

Kamp 15 min

Spil kamp på to mål de sidste 15 minutter af træningen.

