



# U14 – Uge 18 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
18	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser Spil på bevægelse
	Spilintelligens	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)
	Teknisk	1. berøring	aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	fokus på boldbesiddelse
	Fysisk	Aerob træning	lav mange løb uden bold



## Opvarmning (teknisk) – 20 min: aktiv 1. berøring

### Beskrivelse

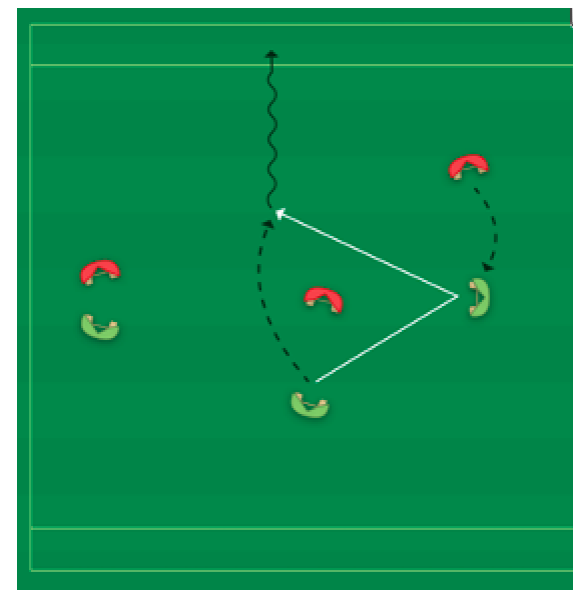
Der spilles tre mod tre på en 12 x 12 meter bane. Det gælder om at lægge bolden død bag modstandernes baglinje. Lav evt. et smalt scoringsfelt bag hver baglinje.

Det er vigtigt at tale med spillerne om førstegangsafløvelser og bandespil.

Husk hele tiden at løbe i position efter man har spillet bolden. Det er vigtigt at spillerne på samme hold hele tiden kommunikerer, da der skal spilles hurtigt (få berøringer på bold) for at man kan spille sig igennem.

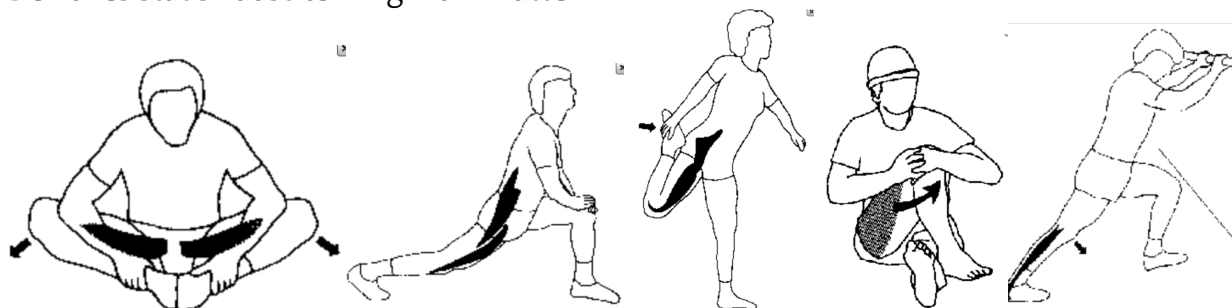
### Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- orientering inden du modtager bolden
- bandespil



## Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



## Spilintelligens 25 min: Fase 2 – løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)

### Beskrivelse

6 kegler

15 x 35 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

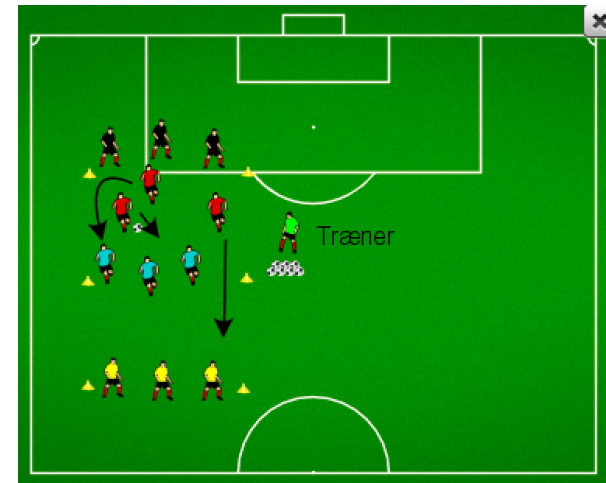
Boldbesidende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinien før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinien. Når de modtager bolder 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

- løb foran retvendt boldholder (løb i de frie rum)
- tænk og spil fremad hvis muligt (kræver medspiller laver løb foran boldholder og at boldholder orienterer sig)
- hold bolden centralt



## Spillestil 35 min: Modsatrettede bevægelser + spil på bevægelse

### Beskrivelse

Der spilles på en 20 x 20 meter bane, men banen kan selvfølgelig justeres, alt efter hvad man ønsker.

Spillerne inddeles i to hold á otte spillere. Hvert hold inddeles i yderligere to hold med fire spillere på hvert hold.

Der spilles 4:4, men når man har bolden kan man også benytte sig af sine fire holdkammerater, som agerer bander i modsatte ende. Banderne placeres som vist på billedet, og må kun bevæge sig på deres linje. Rød spiller 2,3,4 og 5 er bander og blå spiller 7,9, 10 og 11 er bander.

Når der scores indsættes en ny bold fra keeperen på det scorende hold.

Der spilles intervaller á halvanden minut. Når tiden er gået byttes der hurtigt, så de der har været bander går i midten, mens dem der har spillet går ud som bander.

På figuren laver rød 7 og 9 modsatrettede bevægelser. Rød bande 4 ser bevægelsen fra rød spiller 7 og laver den målgivende pasning.

### Fokuspunkter

- modsatrettede bevægelser
- spil på bevægelse

