

# U14 – uge 6 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

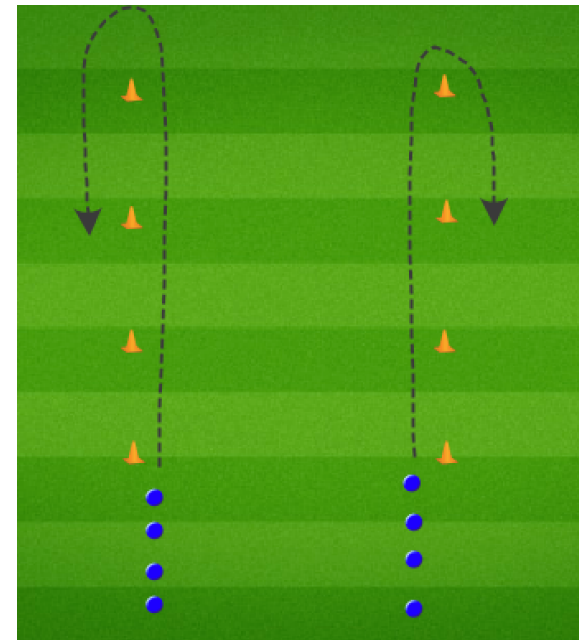


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
6	Spillestil	Fase 2	Skabe numerisk overtal i side-/halvrum Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2 1v1 offensiv	Fejlvendt boldholder > vi spiller i vinkel (støttespil) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger 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 med udstrækning



## Spilintelligens + teknik 25 min: Vi spiller i vinkel/støtte når vi er fejlvendt + spilvendinger

### Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

### Fokuspunkter

- spilvendinger
- spil ud af pres
- Når vi er fejlvendt, spiller vi i vinkel til medspiller frem for at forsøge at vende og spiller over i næste zone.



## Spillestil + 1v1 offensiv 25 min: Opsøg pres + skab numerisk overtal på siderne

### Beskrivelse

Der spilles på en 20 x 20 meter stor bane med 5-mandsmål.

Der spilles 2v2 + 1 (joker). Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Efter hvert interval kommer 2 nye spillere ind fra hvert hold.

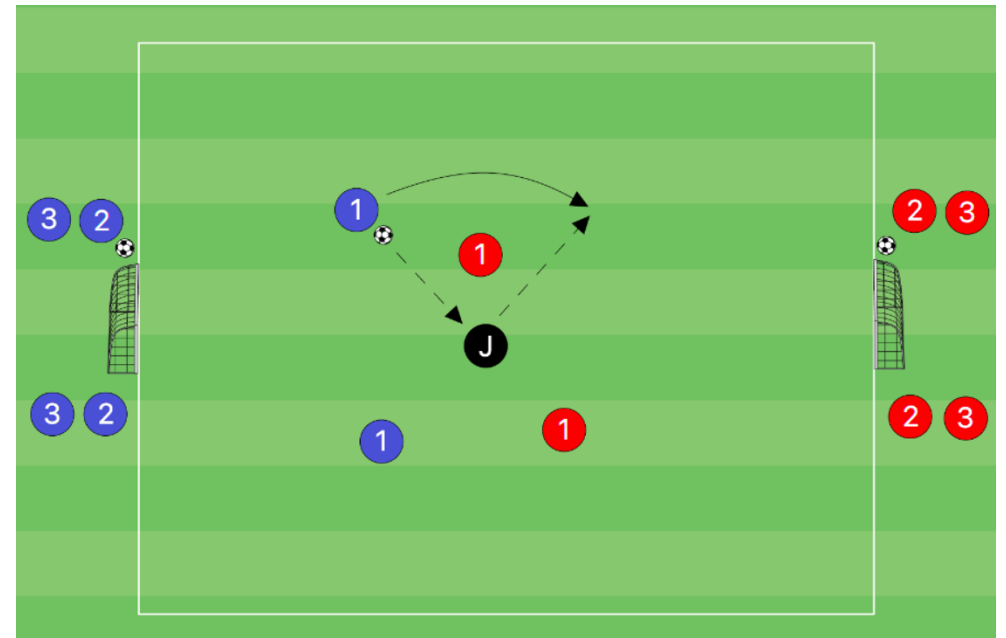
Skift løbende joker (J). Der kan både køres med og uden målmand, men skift til 8-mands mål hvis der er keeper med.

### Instruktionsmomenter

Opsøge pres. Løb fra medspillere omkring boldholder. Løb fra medspillere bredt eller dybt, for at skabe en situation, hvor modspillerne skal tage stilling til, om de vil løbe med eller gå i pres på boldholder. Spil bolden i frie rum.

### Fokuspunkter

- Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
- Skabe numerisk overtal på siderne (side-/halvrum)



## Aerob træning 25 min: Højintens intervaltræning + skab numerisk overtal

### 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
- skab numerisk overtal i den ene side og kom til afslutning

