

U14 – uge 18 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
18	Spillestil	Fase 2	Modsattede 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	Høj intensitet	Intervalsprint



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

Beskrivelse

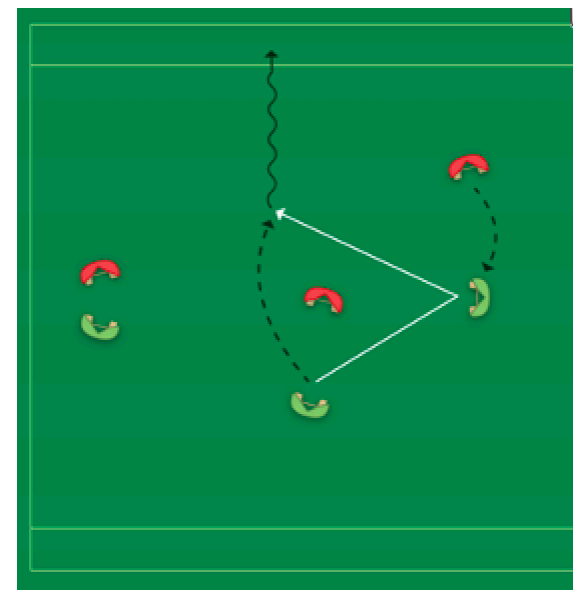
Der spilles tre mod tre på en 12 x 12 meter bane. Det gælder om at lægge bolden død bag modstandernes baglinje. Lav evt. et smalt scoringsfelt bag hver baglinje.

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.

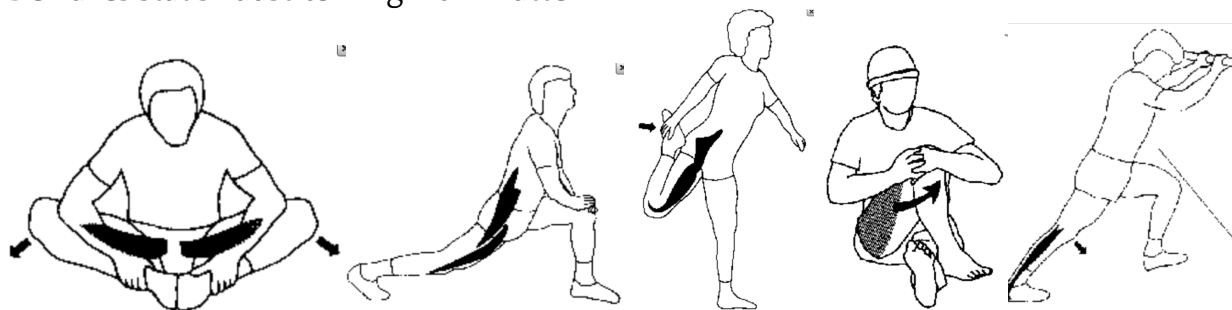
Fokuspunkter

- 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.

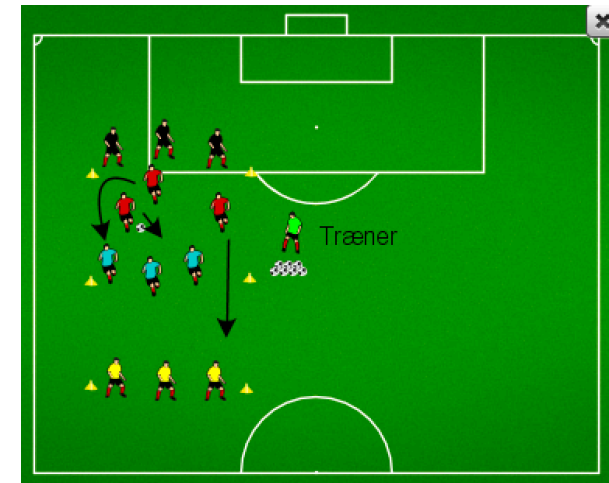
Boldbesidende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinien før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinien. Når de modtager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

- 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 30 min: spil på bevægelse – orientering

Beskrivelse

Banen er ca. 30 x 40 meter inklusiv to zoner på fem meter, som går fra målene og ud.

Øvelsen er egnet til at træne opbygningsspil under højt pres, fordi spillet lægger op til, at man er nødsaget til at presse højt

Der er ingen målmænd med i spillet. I de to zoner foran målene, må der heller ikke opholde sig spillere. Det er altså et højtintensivt spil, fordi holdet, som ikke er i boldbesiddelse, i mange perioder skal lægge pres på det boldbesiddende hold.

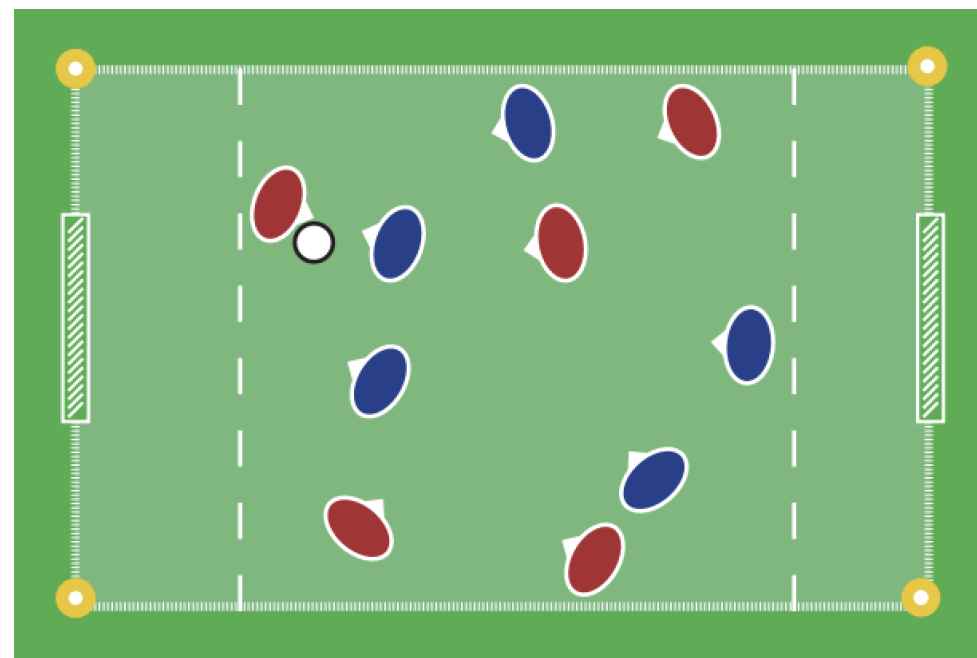
Hvis der ikke er pres på holdet med bolden, kan de nemt sparke bolden i målet.

Spillerne træner dermed hele tiden at skulle finde sine medspillere, og det er et godt værktøj til at træne sine principper, fordi man er tvunget til at spille bolden i "blinde".

Samtidig er det fysisk hårdt, og det anbefales, at træneren indlægger små pauser med plads til refleksioner og input fra spillerne.

Fokuspunkter

– spil på bevægelse: orientering > boldholder skal orientere sig på de løb medspillere laver, så der kan spilles på deres bevægelse



Fysisk træning 15 min: Intervalsprint

Beskrivelse

Inddel spillerne i to grupper, som stiller sig overfor hinanden med 10-15 meters mellemrum.

Blå gruppe starter med at sprinte 1 gang over til røds linje.

Når alle blå er på røds linje sprinter rød 1 gang til blås linje.

Så sprinter blå 3 gange frem og tilbage og når de når røds linje på tredje sprint er det røds tur.

Sådan fortsætter det.

Der sprintes:

1-3-5-7-9-11-9-7-5-3-1

Variation

Start med først at sprinte 1-2-3-4-5-4-3-2-1 og så kan man altid øge.

