

U14 – uge 34 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
34	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt
	Spilintelligens	Fase 1	Spil i vinkler og spil på bevægelse Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring, inderside og ydersidecut, Cruyff
	Spillestilsudtryk	Tekniske dygtige	Få berøringer og sikre pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Acceleration og sprint



Opvarmning – 25 min: Vendinger

Beskrivelse

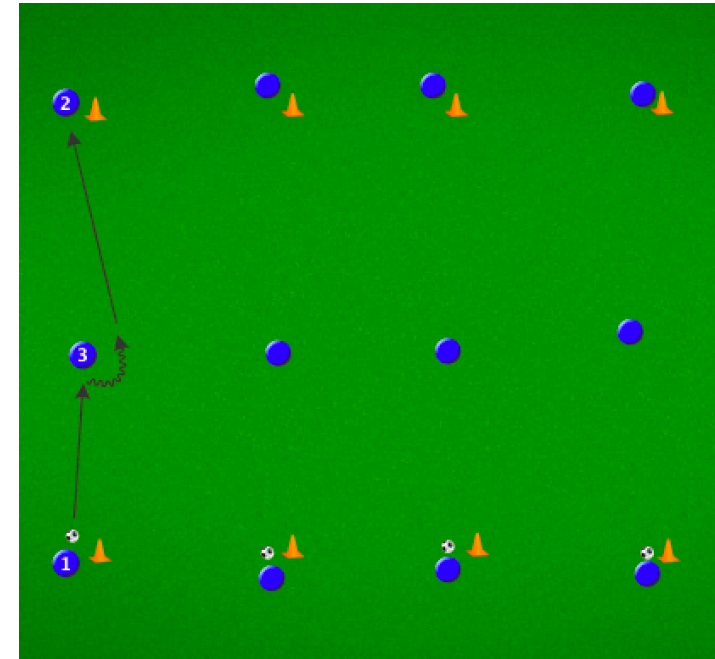
Inddel spillerne i grupper af tre personer og opstil kegler med 20 meters mellemrum til hver gruppe. To stationære spillere ved hver kegle og en spiller i midten.

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

- (1) ydersidecut (vending på 1. berøring)
- (2) indersidecut > drej forlæns
- (3) inderside fjerneste > drej baglæns og åben i krop (1. berøring)
- (4) kropsfinte yderside
- (5) Cruyff bag om støtteben
- (6) træk med inderside

Fokuspunkter

- vending på førsteberøring
- indersidecut
- ydersidecut
- Cruyff



Spillestil 25 min: Spil på central midt

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 30 meter og inddel banen i tre zoner af 20 x 10 meter. Midterste zone deles yderligere op i tre zoner, så der er en bred midterzone, og to snævre kanter.

I hver af ende-zonerne spilles der 3v1, mens der i den midterste zone spilles 3v2.

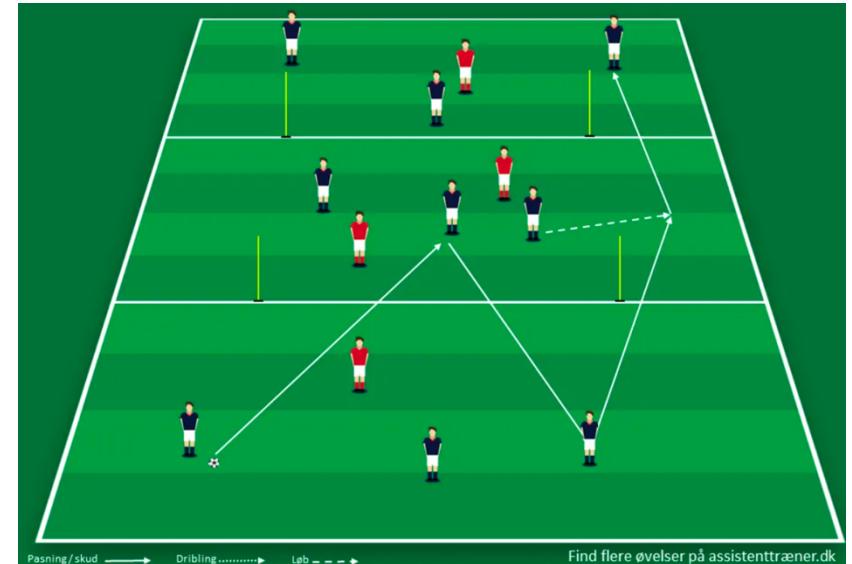
I de to ende-zoner og i de to snævre kanter er der fri berøring, mens der i den centrale midterzone kun er en berøring.

Der spilles normalt possessionfodbold med det formål at spille bolden mellem de to ende-zoner (der gives 1 point hver gang bolden spilles succesfuldt fra den ene ende til den anden). De tre spillere i midterzonen kan derved enten blive i den centrale midterzone og bruge max en berøring til at spille bolden i vinkel, eller i hurtige ryk søge ud i en af kanterne, og vende frem i banen med bolden.

Spillerne må ikke opholde sig i kantzonerne, men kun søge derud for at åbne et rum og modtage en aflevering.

Fokuspunkter

- spil på central midt
- spil i vinkler
- spil på bevægelse



Spilintelligens 30 min: Positionering igennem, udenom og over

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltet. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Der må først scores, når man er over midten (målfeltets linje). Det skal motivere det forsvarende hold til at lægge et højt pres.



Når bolden ryger ud af spil, skal den altid sættes i gang af målmanden. Dvs. der spilles uden indkast og hjørnespark.

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom og over

Instruktionsmomenter

Bolden kan via målmand og stopper spilles udenom på backs eller igennem på en af de centrale midtbanespillere. Midtbanespillere skal starte højt og løbe ned i banen for at modtage bolden. Backs skal starte højt og bredt. Den centrale stopper starter bredt i den ene side af feltet (husk at variere).

Sprinttræning 10 minutter

Beskrivelse

Der laves en kvadratisk bane på 10 x 10 meter (maksimalt 20 gange 20 meter) med 4 kegler. Der laves to hold, hvert hold bestående af 2-4 spillere.

De to hold placeres ved hver sin kegle diagonalt i kvadratet.

På startfløjt skal første spiller i rækken fra hvert hold løbe en gang rundt i kvadratet.

Når spilleren er nået hele vejen rundt, klapper man næste spiller på holdet i hænderne. Næste spiller i rækken fra hvert hold løber en gang rundt i kvadratet.

Det går ud på at fange det andet hold. Når det ene hold indhenter det andet hold i kvadratet, stopper øvelsen og der tildes et point til det vindende hold. Øvelsen starter igen.

Fokuspunkter

- accelerationstræning
- sprinttræning

