

U14 – uge 35 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
35	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer Spil og løb
	Teknisk	Drible/finte	Okocha, elastico, Laudrup, La Croqueta
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



Opvarmning – 20 min: Drible/finte

Beskrivelse

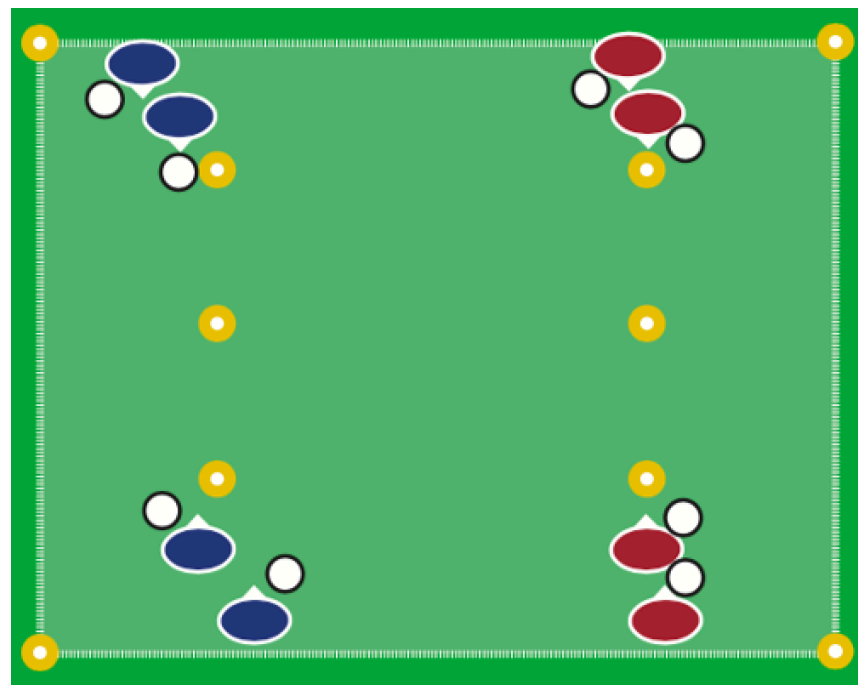
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

De gør følgende når de når til midten:

1. Aflevere med højre fod til venstre ind foran keglen, når de har afleveret i midten til modstående, laves der en førstegangspasning til næste i rækken (laves både til højre og venstre)
2. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.
3. Lav La Croqueta finten til både højre og venstre.
4. Lav elastico finten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre
6. Lav Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.

Fokuspunkter

– husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha



Spilintelligens 25 min: Fase 2 – skabe og udnytte overtalssituationer

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.

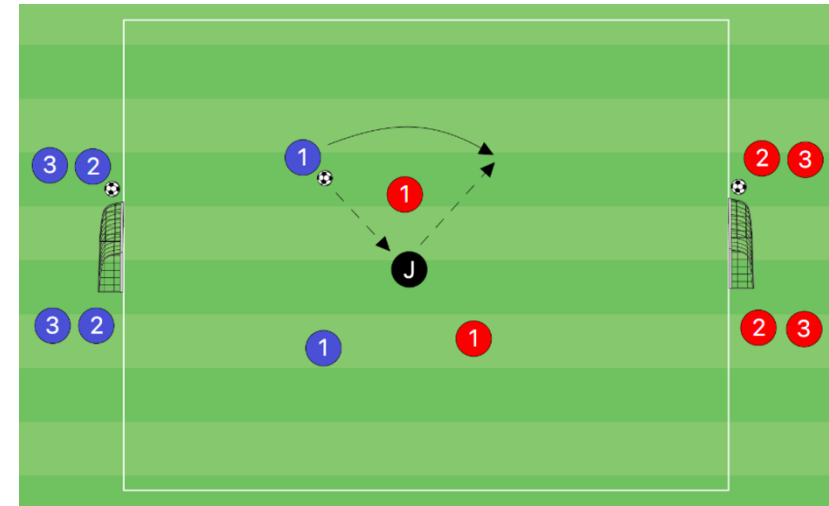
Skift løbende joker (J). Der kan både køres med målmand, men så skift til 8-mands mål.

Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet

Instruktionsmomenter

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.



Spillestil 30 min: Fase 2 – modsatrettede bevægelser

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.

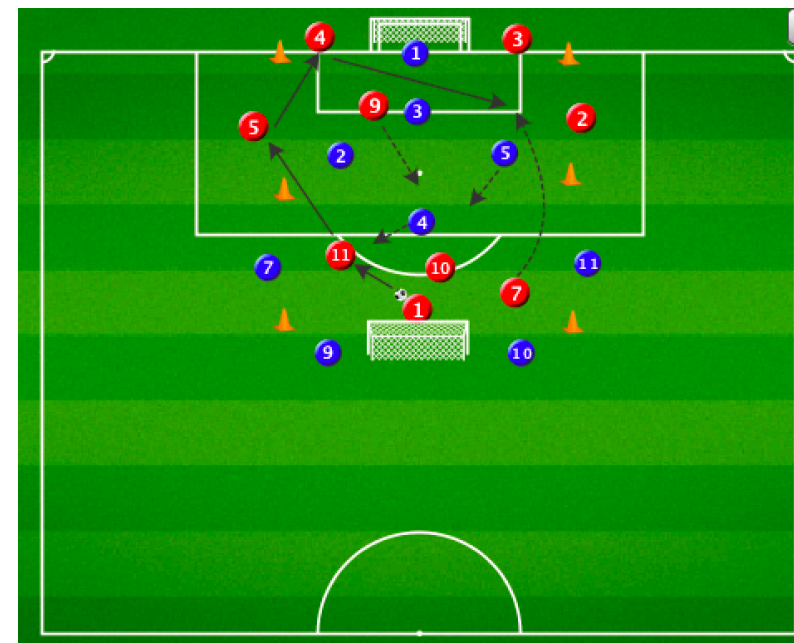
Fokuspunkter

– modsatrettede bevægelser

Instruktionsmomenter

Spillerne foretager løb der er modsatrettede, for at skabe rum og plads til sig selv eller medspillere. Det er vigtigt at spillerne foretager et forfinteløb, hvis de ønsker at skabe rum og plads til sig selv.

Sørg for, at mindst et løb er mod boldholder og mindst et løb er væk fra boldholder, således der skabes ubalance hos modspillerne samt at der er mere de skal forholde sig til.



Afslutninger 15 min

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen. På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og
brænder man bytter man blot række, så den der sparkede skal ind at stå ved stolpen og vice versa.

Det hold som står, tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkter

- Skabe humør
- Afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede

