

U14 – Uge 44 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
44	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt Opbygning overfor højt pres
	Spilintelligens	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Orientering og beslutningstagen
	Fysisk	Lav intensitet	Spil med fokus på teknik frem for fysik



Opvarmning – 25 min: Korte indersidepasninger

Beskrivelse

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Spillerne som står på linjerne er kun med, når deres hold har bolden (bander).

Vinder blå bolden, skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe trekanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny trekant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglene og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

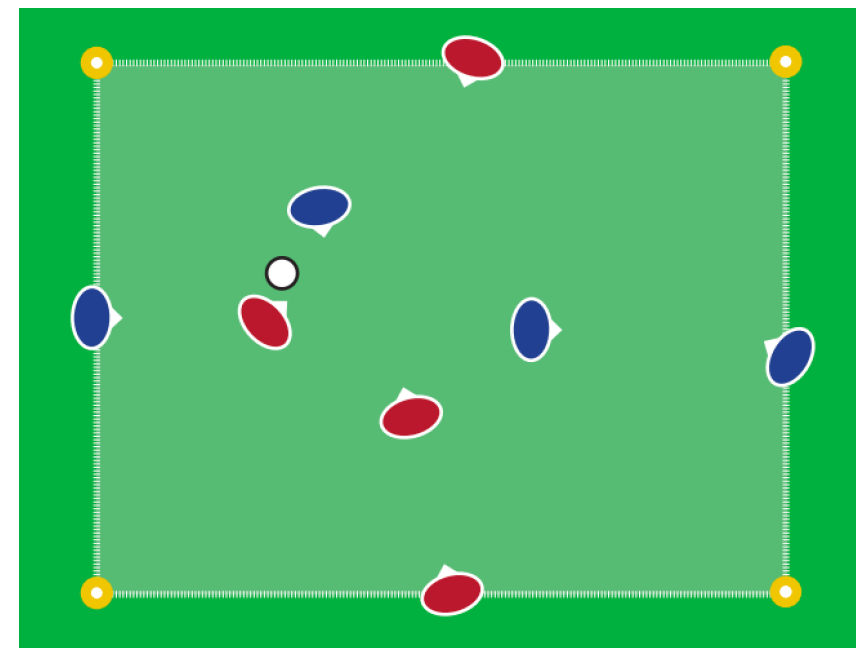
Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, så de træner begge ben.

Fokuspunkter

- Korte indersidepasninger
- skabe trekanter i opspillet
- spil og løb

Progression

Kør med aktive bander. Dvs. når man spiller sin egen bande bytter man med vedkommende.



Spilintelligens 30 min: Spil igennem, udenom eller over + positionering igennem, udenom og over

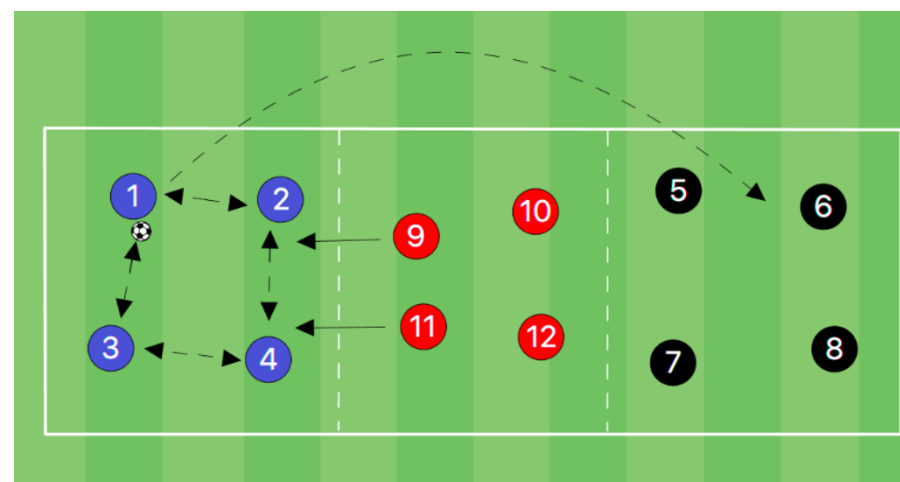
Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 5 meter.

Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.

Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de flytte bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).



Erobres bolden eller bliver den sparket ud, får blå hold én fejl. Modtager sort ikke en bold, de burde være i position til at modtage får sort hold én fejl. Når et hold har to fejl kommer de i midten og skal være preshold. Når dette sker, slettes de andre holds fejl, så alle hold starter med 0 fejl.

Første hold til 6 point vinder.

Instruktionsmomenter

- Bevægelse fra medspillere bag modspillernes første pres i frie rum, således bolden kan spilles forbi presset.
- Spilleren som modtager bolden skal være opmærksom på at positionere sig korrekt enten sidevendt eller retvendt eller have en pasningsmulighed til en støttespiller. Dertil skal spilleren være orienteret, således denne ved om der kan vendes op i banen efter modtagelse af bolden.
- Boldholder kan evt. opsøge pres, for at tiltrække presset og spille forbi det.

Fokuspunkter

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

Spillestil 25 min: Spil på central midt + opbygning overfor højt pres

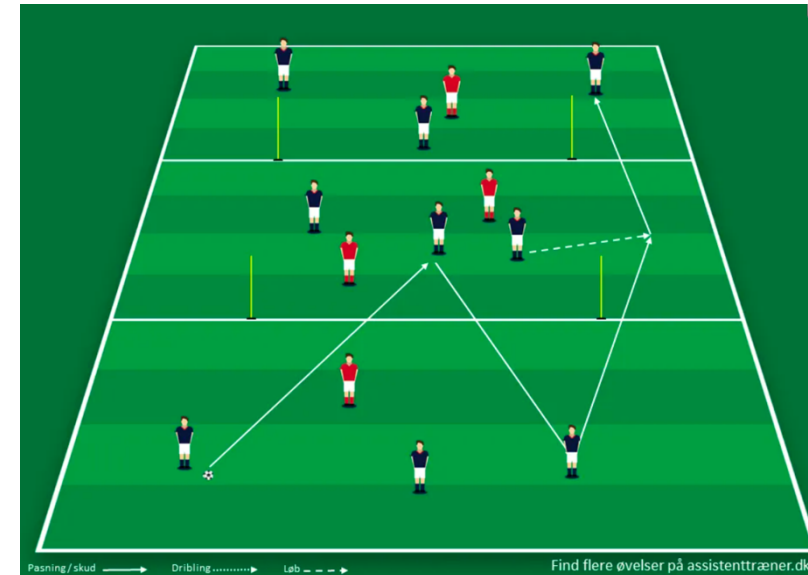
Beskrivelse

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.

Instruktionsmomenter

Fokus er at træne vores midtbanespillere i at søge et åbent område, for efterfølgende at lave en fremadrettet vending. Du skal bruge denne træningsøvelse til at styrke dit hold i at spille bolden rundt, og samtidig træne dine midtbanespillere i at lave fremadrettede vendinger, for efterfølgende at lave en fremadrettet pasning.

Fokuspunkter

- spil i vinkler
- spil på central midt
- opbygning overfor højt pres

Kamp på to mål 10 min

Beskrivelse

Sæt et 8-mands mål i hver ende af banen i foregående øvelse og spil kamp med almindelige regler – dog uden hjørnespark.

