

U14 – Uge 46 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

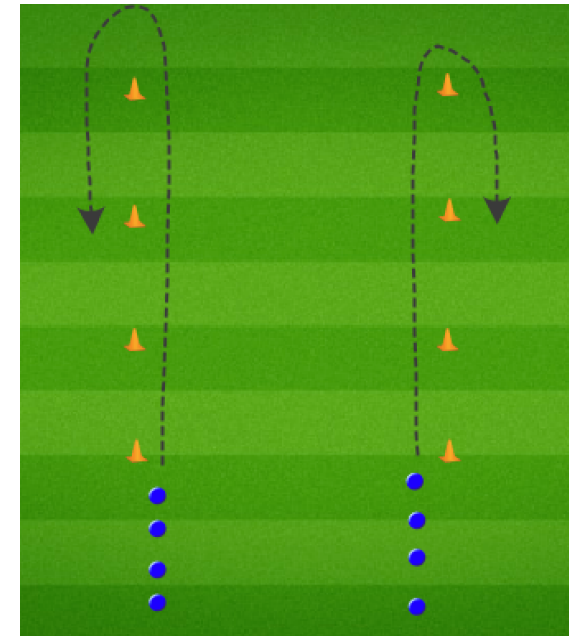


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
46	Spillestil	Fase 2	Skabe numerisk overtal i side-/halvrum Skabe 1 mod 1 situationer på kant
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
	Teknisk	1 v1 offensiv	Opsøg pres
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	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 gerne med udstrækning



Spillestil 25 min: Skabe numerisk overtal + skab 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

Der køres 1v1 på to baner.

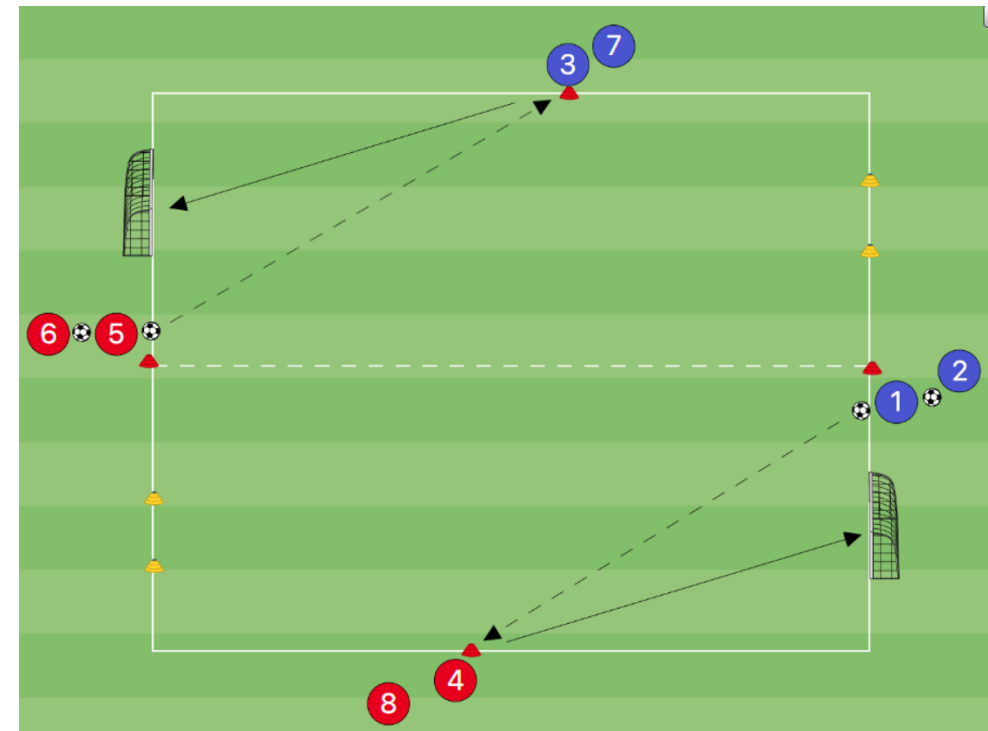
En defensiv spiller fra hvert holder starter med bolden og laver en pasning til modspilleren, hvorefter der køres 1v1.

Når spillet er afgjort på en af banerne (scoring, bolden går ud) spilles der 2v2 på hele banen. Dvs. at spillerne skal være opmærksomme på modsatte bane og hurtigt kunne omstille sig.

Der må kun dribles igennem de to gule porte. Det er vigtigt at øvelsen sættes igang samtidig på begge baner, således pasningen kommer samtidig.

Fokuspunkter

- skabe numerisk overtal i side- og halvrum
- opsøg pres (når ikke modspiller går i dig, skal du opsøge presset for at skabe rum til dine medspillere)
- skabe 1 mod 1 situationer på kant



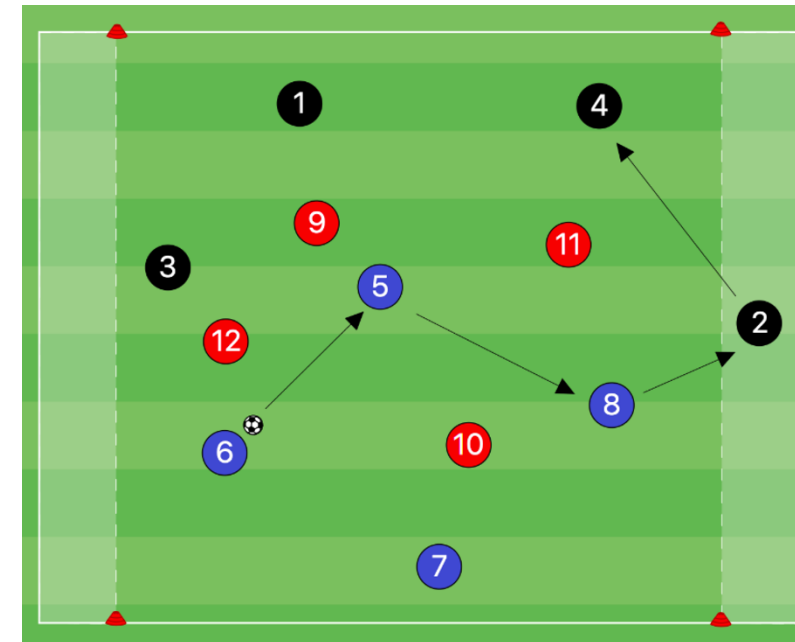
Spilintelligens 30 min: Spilvendinger + skab og udnyt overtalssituationer

Beskrivelse

Inddel spillere i tre grupper med 4 på hvert hold (der kan også inddeles i hold af 3 eller 5 spillere, men 4 er det optimale). Der spilles 8v4 på en bane der er lige så bred som banen og ca. 30 meter dyb. Lav en zone på 5 meter i hver ende af banen.

Holdet som mister bolden er i midten og skal generobre bolden.

Holdene får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone. Der køres kortere intervaller af 3-5 min. I pausen coaches spillerne. Der kan evt. sættes en straf til det hold der får færrest antal point.



Instruktionsmomenter

Opstår der situationer i opbygningsspillet, hvor mulighederne er lukket, søg derefter spilvending, for at åbne spillet op i modsatte side eller for at flytte modstanderholdet organisation. På den måde vil der opstå ubalance i modstanderholdet organisation og mulighed for at gå i fase 2. Anvend spilvendinger til at bevare boldbesiddelsen og flytte bolden væk fra modspillernes pres.

Fokuspunkter

- Spilvending > flyt bolden væk fra pres
- skab og udnyt overtalssituationer (i den ene side som følge af spilvending) > numerisk overtal

Intervalspil 20 min: Fysisk træning

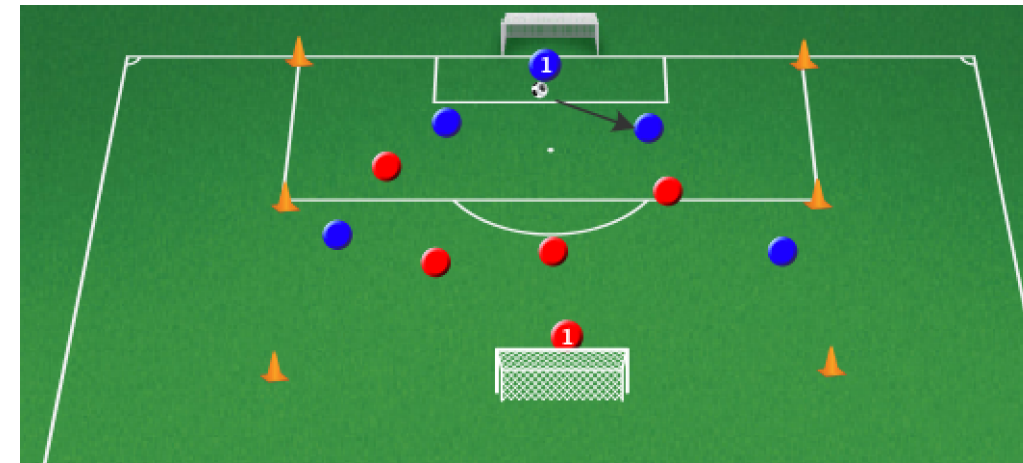
Beskrivelse

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
- fokus på at afslutte alle angreb

Formål

Aerob træning ved høj intensitet, mål evt. puls og tjek hvor spillerne ligger ved at måle puls ved hals - tæl i 10 sekunder og gang med 6, spillerne skal ligge på ca. 80% af deres maksimale puls (divider 80% af deres makspuls med 6 så de ved hvor mange slag de skal have på 10 sekunder)