

U14 – uge 9 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
Uge 9	Teknisk 35 min	Drible/finte	Husmandsfinte, chopfinte, Iniesta-finte Tempodribling
	Spilintelligens 25 min	Fase 3	Inder- og overlap Spil på 3. mand
	Spillestil 25 min	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Attitude	Teknisk dygtige	Hurtige på bolden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med fokus på spilforståelse

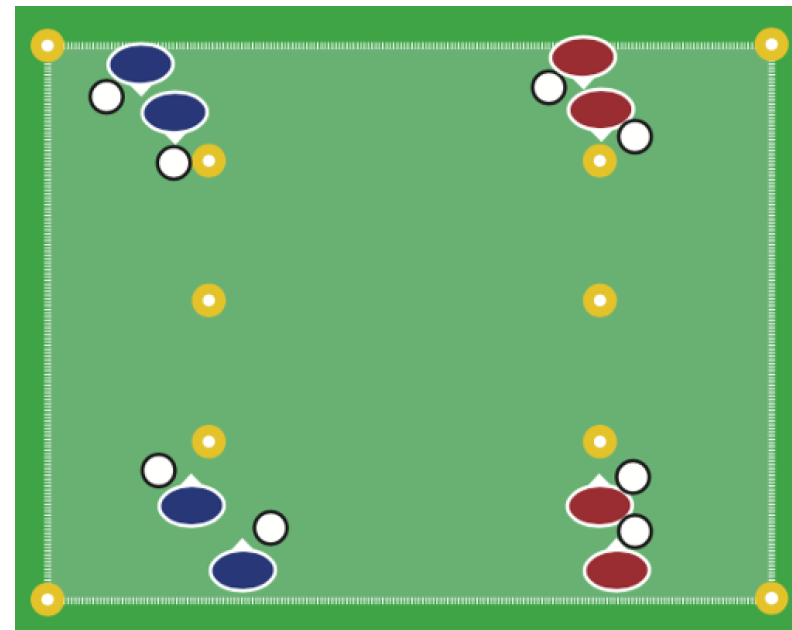


Opvarmning 15 min – Teknisk

Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle. De løber til højre for keglen og afleverer med indersiden til hinanden og løber ned bag i rækken. Når de har lavet den med højre fod, laver de den efterfølgende med venstre fod, hvor de løber til venstre for keglen.

Progression (hvad skal de gøre når de når til midten af keglen):

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. Aflever bag om fod ind foran kegle (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 Iniesta-finten til både højre og venstre.
4. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre.
5. Lav Ronaldo Chop til både højre og venstre.
6. Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.



Teknisk – 20 minutter: Tempodribling

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

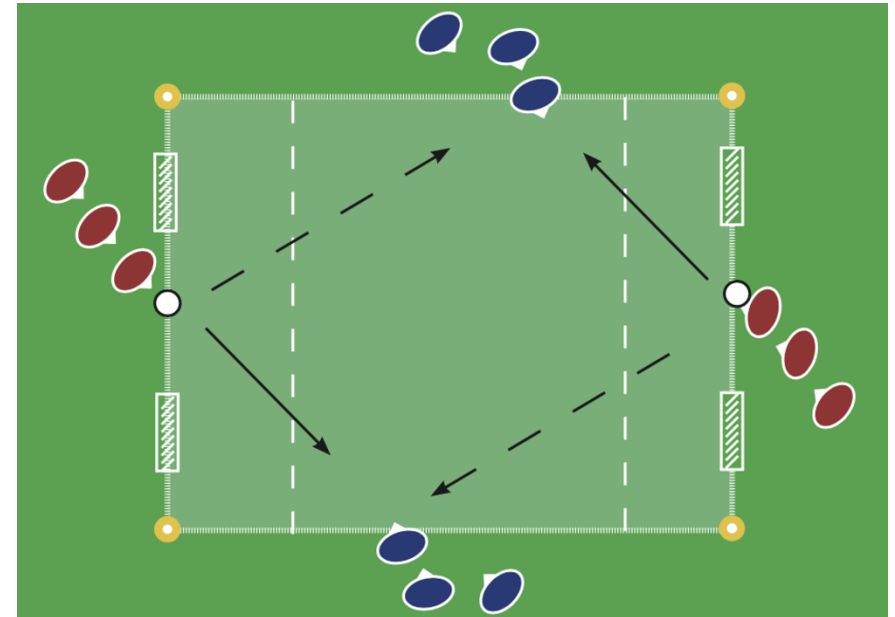
Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Tempodribling: hold farten ned mod modstander, temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje

Konkurrence

Hvilket hold laver flest mål?



Spilintelligens 25 min: Spil på 3. mand

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

To spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen og hvis der afsluttes på første berøring derefter.

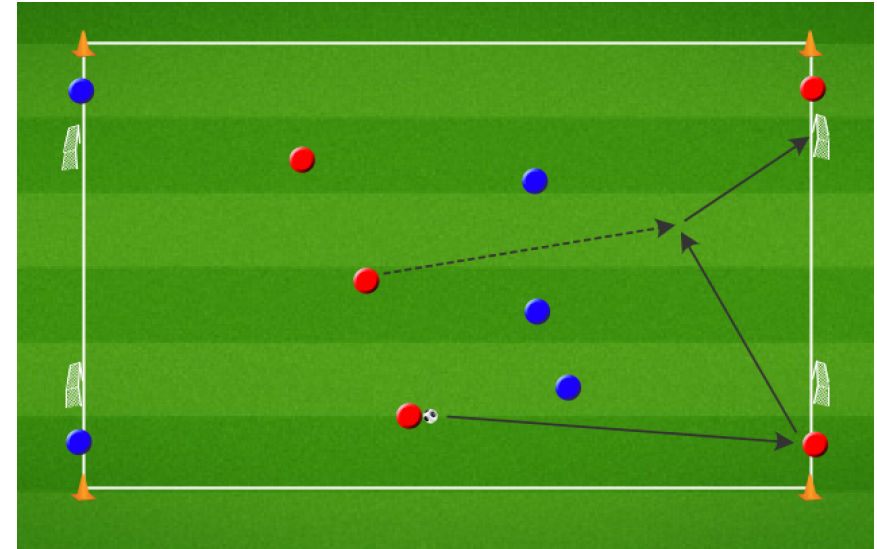
Ved scoring skal de to spillere på baglinjen (hos scorende hold) bytte med to andre (hurtigt). De andre får bolden og skal forsøge at lave en hurtig omstilling, inden de to kommer på plads – ved at udnytte muligheden for at spille bolden op på en af de to ‘angribere’ placeret ved målene i anden ende.

Erobres bolden søges også den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge de to ‘angribere’ som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand



Spillestil – 25 minutter: Gennembrud via siderum + skab overtal vha. inder- og overlap

Beskrivelse

Der spilles 5v5 + 2. Der spilles på en halv bane.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to siderum (3 meter brede), i hver sin side. Siderummet er det rum der er ude ved sidelinjen.

Jokeren (gul spiller) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, SKAL bolden spilles igennem siderummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel. Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

Fokuspunkter

- gennembrud via siderum
- skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Instruktionsmomenter

Gennembrud via siderum kan ske ved at lave overlap eller inderlap

