

# U14 – uge 10 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

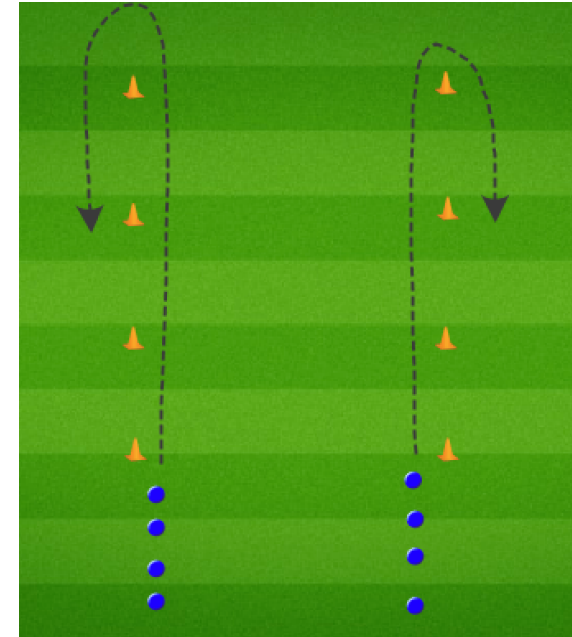


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
10	Teknisk 30 min	1. berøring Drible/finte	Aktiv 1. berøring Tempodribling
	Spilintelligens 30 min	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer Spil og løb (i frie rum)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk 30 min	Høj intensitet	Intervalspil



## 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



## Spilintelligens 25 min – Possession på små områder: Spil og løb

### Beskrivelse

Øvelsen træner hurtige kombinationer, samt omstillinger.

Blå spiller joker med 1 i hver ende og 2 inde centralt. Rød og gul bytter plads alt efter om de har bolden. Joker er med holdet på banden.

Der spilles i intervaller på tid. Cirka 2 minutter, derefter joker byt, så vi skaber så høj intensitet som muligt.

### Fokuspunkter

- Spil og løb
- Aktiv 1. berøring
- Orientering > orienter dig INDEN du modtager bolden



## Spilintelligens 25 minutter: Skab og udnyt 1 mod 1 situationer

### Beskrivelse

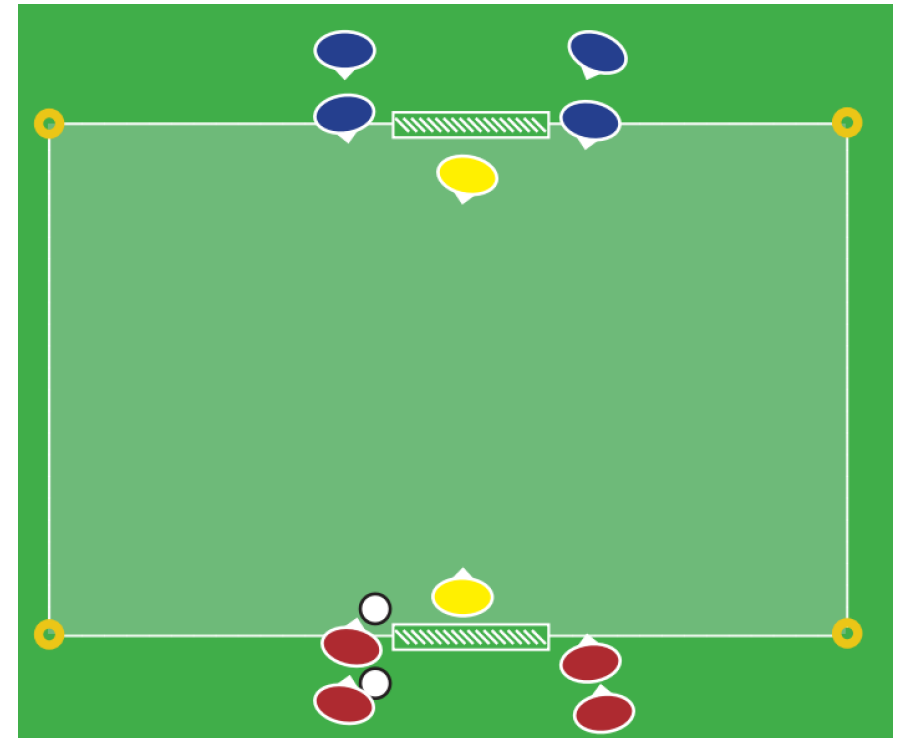
Øvelsen er egnet til at træne angrebsspil, hvor man kan skabe 1v1 eller 2v1 situationer.

Banen er 11 x 20 meter. Der placeres et 11-mandsmål på mållinjen, som de 2 forsvarsspillere skal forsvare/beskytte. På linjen modsat målet placeres boldene, som igangsættes af de 2 offensive spillere.

De 2 skal nu forsøge at komme ned at score. Øvelsen kan også spilles som 3:3 el. 4:4. Banestørrelsen justeres blot i forhold til antal. Der er fokus på de offensive spillere, som sammen skal løse situationen. Øvelsen kan godt være svær i starten, men efter nogle gentagelser vil timingen begynde at komme.

### Fokuspunkter

– Skab og udnyt 1 mod 1 situationer



## Spilintelligens 25 min: Fase 3 – spil og løb i frie rum

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at holdets afslutninger, samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål eller 11-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander.

Efter 1,5 minutter byttes banderne.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Husk at holdene SKAL udnytte deres bander, for at komme frem til afslutning. Dvs. der kan ikke scores før man har spillet en bande.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### Fokuspunkter

- spil og løb fremad > dvs. når du har lavet en pasning så søg med frem for at skabe plads for boldholder
- spil direkte (fremad) ved at benytte bander
- kom til afslutning

### Progression

Giv bander trøjer på og lav to hold, så blå hold har bander ved modstanders mål. Gør banderne aktive, så man bytter plads med banden, når denne spilles.

