

U14 – uge 14 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

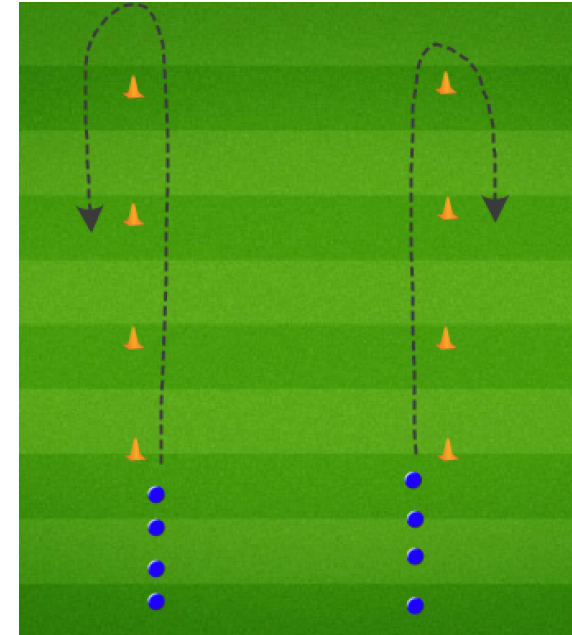


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
14	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb (i frie rum)
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Direkte	Teknisk dygtige og fremadrettede
	Fysisk	Opvarmning	Undgå skader



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



Teknisk – 20 minutter: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne førsteberøringer og især pasninger.

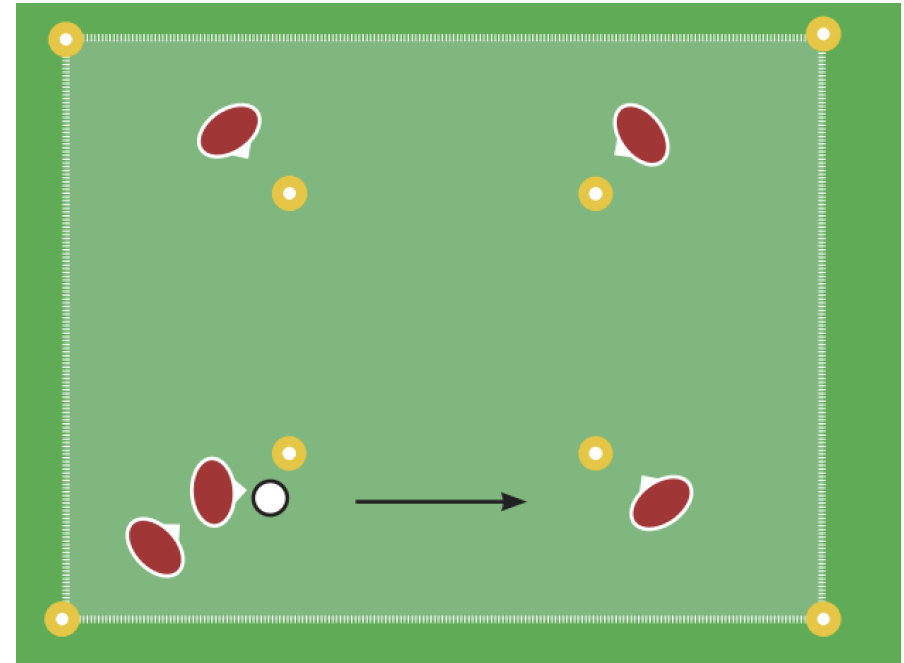
Banen er ca. 15 x 15 m. Der fyldes spillere på i de fire hjørner. Bolden skal spilles uden om firkanten. Den første spiller afleverer bolden til næste spiller, som tager en aktiv førsteberøring og laver en pasning til næstespiller.

Der kan spilles med flere varianter. Når øvelsen kører og har kørt begge veje, kan der spilles med, at der afleveres tilbage til den første spiller, som afleverer diagonalt til spiller 3.

Alt efter hvor længe øvelsen kører, er koncentration et fokuspunkt, fordi førsteberøringen og pasningen skal udføres flere gange.

Fokuspunkter

- aktiv første berøring
- korte og lange indersidepasninger



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – spil og løb

Beskrivelse

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

To eller tre 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 (bandespil eller spil på 3. mand).

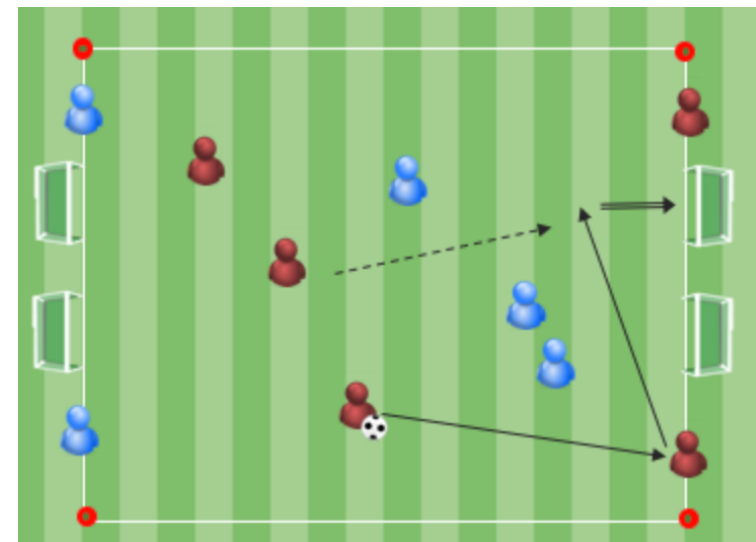
Ved scoring skal de to spillere på baglinjen (hos scorende hold) bytte med to/tre andre (hurtigt). De andre får bolden og skal forsøge at lave en hurtig omstilling, inden de to/tre kommer på plads – ved at udnytte muligheden for at spille bolden op på en af de to/tre 'angribere' placeret ved målene i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

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

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

Fokuspunkter

– spil og løb (i frie rum)



Spillestil 25 min: Fase 3 – Løb i felt

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende røde hold består af 6 spillere i formationen 1-3-3, mens det forsvarende blå hold udgør 5 markspillere i formationen 4-1 + 1 målmænd. Er der flere spillere fordeles de på de to hold i henhold til 4-3-3 formation. Offensive spillere skal altid være en i overtal.

Bolden igangsættes altid af de røde angribende spillere. For det angribende hold gælder det om at score. Hvis de røde scorer efter cutback eller chipbold fra baglinjen ELLER efter indlæg tæller scoringen dobbelt.

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 11-mandsmålet, hvor blå forsvarsspillere har mulighed for at score, hvis de erobrer bolden. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

Fokuspunkter

– spil på central midt > sammenspillet mellem de tre midtbaner (6'ere og 2 x 8'ere)

– Løb i felt > en på forreste stolpe (kort indersidepasning), en i bageste område (chipbold) og en på straffesparksplet (cutback)

Progression

Opstil kegler der markerer siderum i hhv. højre og venstre side af banen. Her må der kun vær røde spillere. Det fremmer indlæg.

