

U14 – uge 20 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
20	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via halvrum
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Høj-intensitiv	anaerobt arbejde i intervalspil



Opvarmning teknisk – Enkelt Y til afslutning – 20 min: korte og lange indersidepasninger

Beskrivelse

(1) Offensiv midt starter med et forløb, hvorefter defensiv midt afleverer til offensiv midt, der spiller tilbage til defensiv midt i fremløb. Defensiv midt afleverer til angriber.

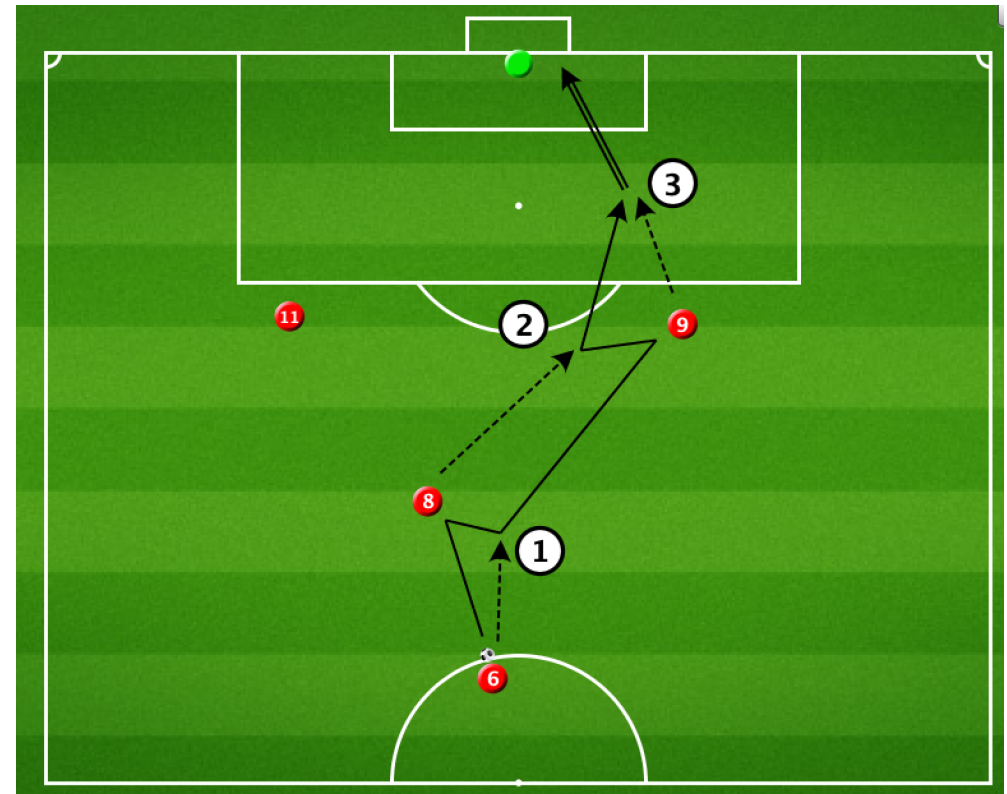
(2) Angriber lægger af til offensiv midt, der igen lægger bolden i dybden til angriber.

(3) Angriber afslutter

Kør den bagefter i modsatte side med angriber 2/venstre kant

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- pasningskvalitet
- timing i overlap og pasninger



Spillestil 25 min – Hoffenheimer: Fase 3 – gennembrud via halvrum

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

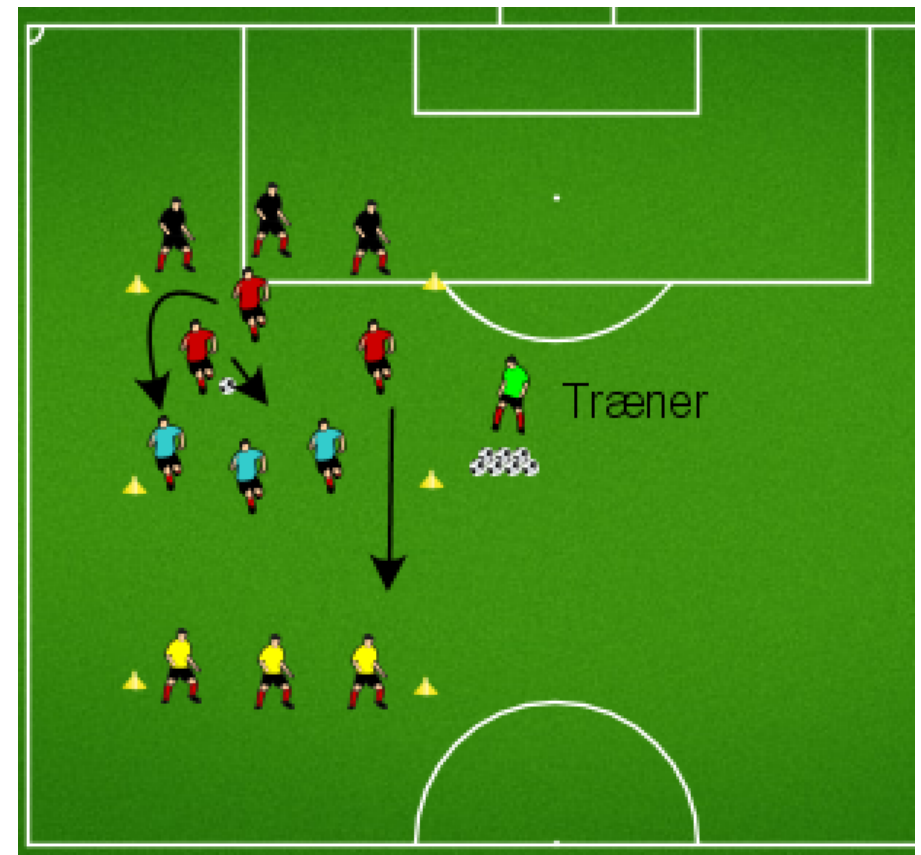
Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller i siderum, som derefter kan lave gennembrud og spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

– gennembrud via halvrum



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – skab og udnyt overtal vha. overlap

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er dobbelt målfelt med et 11-mands mål i hver ende. Der spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Der må først scores, når man er over midten. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

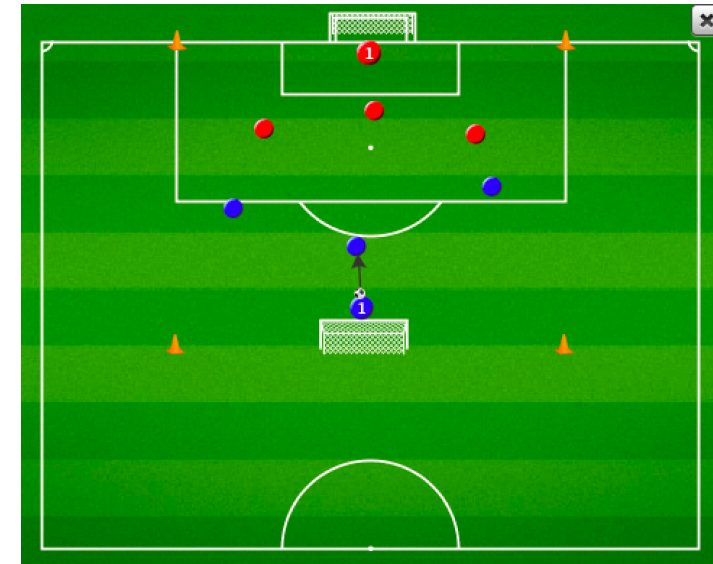
Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

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

Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (fx bandespil og overlap)
- kom hurtigt til afslutning
- afslutningskvalitet



Afslutninger 15 min: Balling

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen.

På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og brænder man bytter man blot række, så den der sparkede skal ind at stå ved stolpen og vice versa.

Det hold som står, tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkt

– indersideafslutninger med præcision

