

U14 – uge 23 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
23	Spillestil	Fase 2	Dybdeløb Løb dybt før bredt
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb dybt i banen



Opvarmning 15 min: Korte indersidepasninger

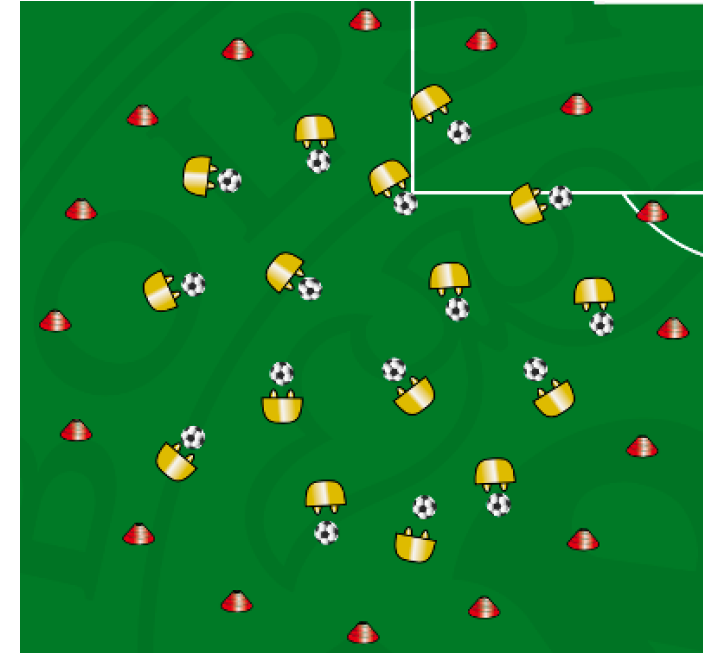
Beskrivelse

Spillerne løber på et afgrænset område og laver en række tekniske øvelser:

1. Lav pasning til medspiller - vigtigt med øjenkontakt, da begge spillere skal lave pasning til hinanden samtidigt
2. yderside-inderside skiftevis til højre og venstre
3. yderside-yderside-inderside skiftevis til højre og venstre
4. træk bold-stop med inderside skiftevis til højre og venstre
5. step på bold skiftevis med højre og venstre
6. la croqueta (inderside-frem) eller inderside-inderside
7. elastico
8. yderside-yderside
9. husmandsfinte

Fokuspunkt

– korte indersidepasninger



Teknisk – 20 min: lange indersidepasninger

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.

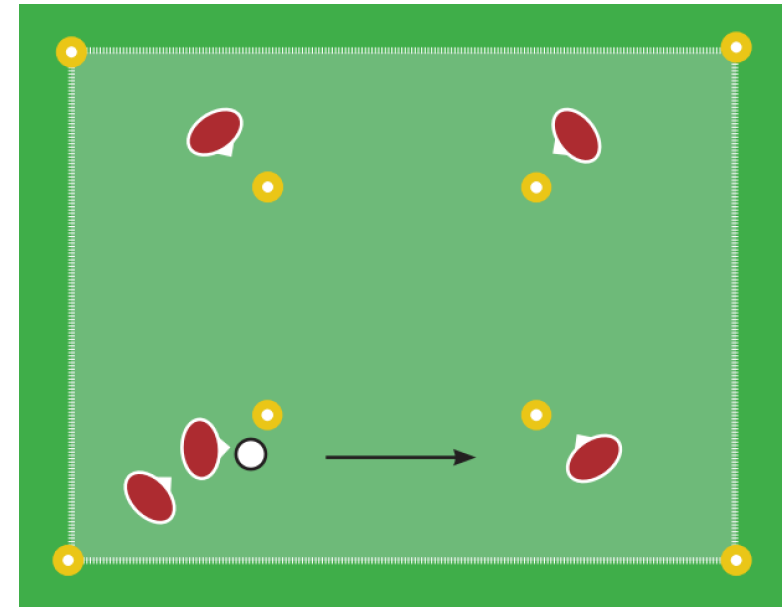
Alt efter hvor længe øvelsen kører, er koncentration et fokuspunkt, fordi førsteberøringen og pasningen skal udføres flere gange.

Fokuspunkter

- aktiv første berøring
- lange indersidepasninger
- spil uden om firkanten (keglerne)

Variation

Sæt to bolde i gang og tag tid på, hvor lang tid øvelsen kan køre uden at gå i stå.



Spillestil 25 min: Fase 2 – dybdeløb + tænk og spil fremad

Beskrivelse

6 kegler, 15 x 30 meter > stil banen op ved målfeltet, så den hurtigt kan laves om til efterfølgende øvelser.

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

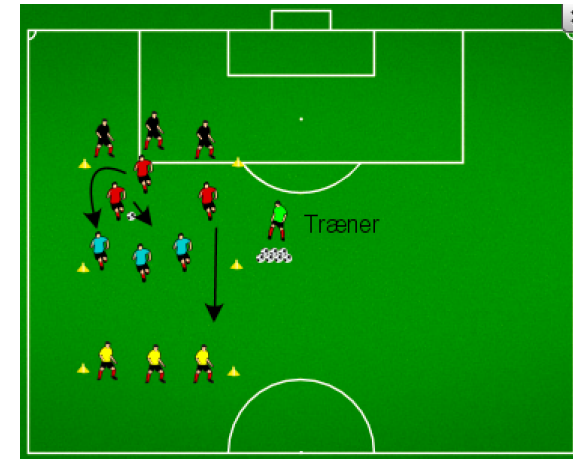
Der spilles 3v3. Boldbesidende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. 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

- hold bolden centralt
- dybdeløb > løb i dybden for boldholder
- løb dybt før bredt > søg det hurtige fremadrettede spil



Spilintelligens 30 min: Spil og løb

Beskrivelse

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

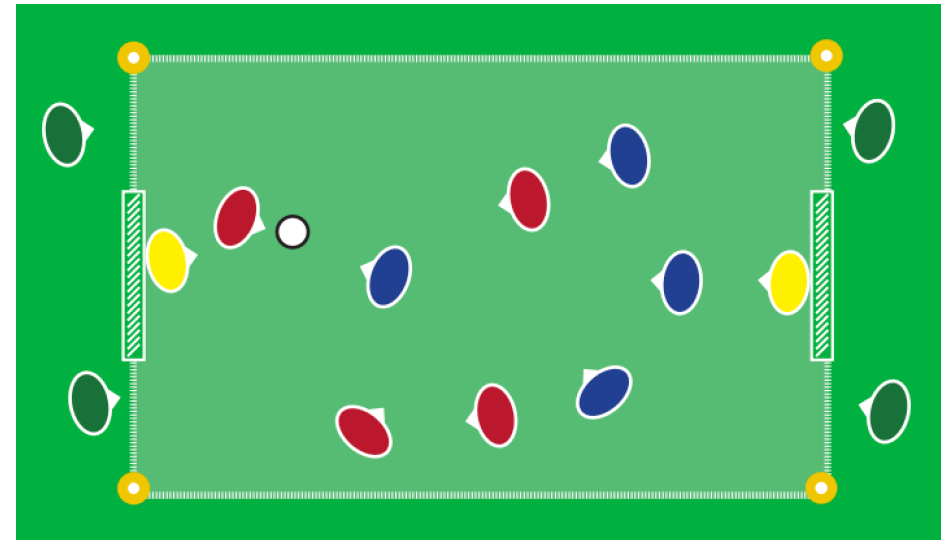
Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

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 > når du har spillet så lav højintens løb fremad i banen for at rykke dig ud af skyggen
- Spil direkte (fremad) ved at benytte bander
- Kom til afslutning

Variation

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.