

# U14 – uge 23 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



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



## Opvarmning 15 min: Korte indersidepasninger

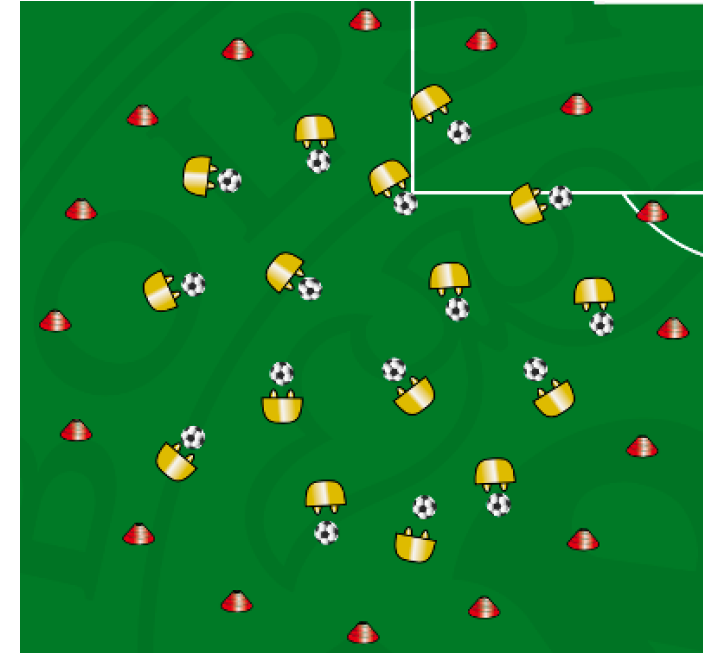
### Beskrivelse

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 og aktiv 1. berøring

### Beskrivelse

Du har to 11-mandsmål på mållinjen, som står med 10 meters mellemrum. Tre meter ud fra hvert mål på mållinjen står kegle A1 og A2. Ud fra de kegler står 10 meter inde på banen kegle B1 og B2. Ydermere 15 meter ud fra kegle B1 og B2 står kegle C1 og C2.

Der skal stå en spiller ved hver kegle, samt en målmand i hvert mål. De resterende spillere står på en række ved kegle A1 og A2.

(1) Spilleren ved kegle A1 starter med at aflevere bolden ud til spilleren ved kegle B1. Bolden skal så tilbage til spilleren fra kegle A1, der igen afleverer den videre til spilleren ved kegle C2.

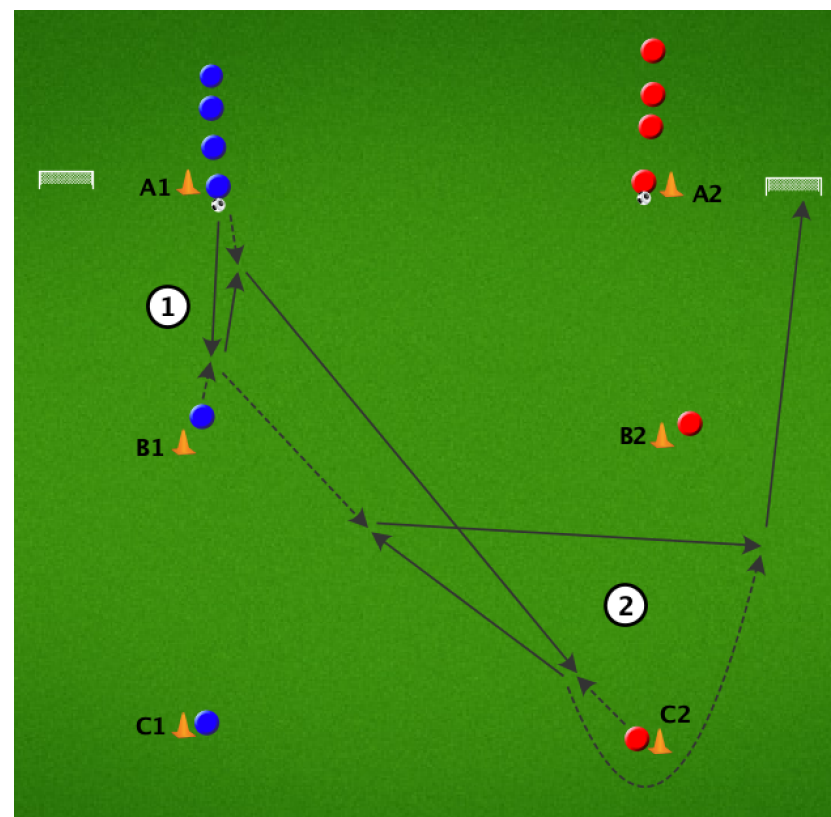
(2) Fra kegle C2 skal bolden så hen til spilleren ved B1, som spiller den tilbage gennem kegle B2 og C2, hvor spilleren fra C2 så løber hen til bolden og afslutter. Enten på første berøring eller efter en retningsbestemt tæmning. Der sparkes fladt med indersiden.

Spilleren, der har afsluttet, går op til kegle A2. Spilleren fra kegle A1 går ud til kegle B1, mens spilleren fra B1 går ud til kegle C2. Dvs. man følger bolden.

Lige så snart spilleren har afsluttet, køres samme opbygning fra den anden række for at holde spillet i gang. Og sådan kører man ellers på skift.

### Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring



## 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

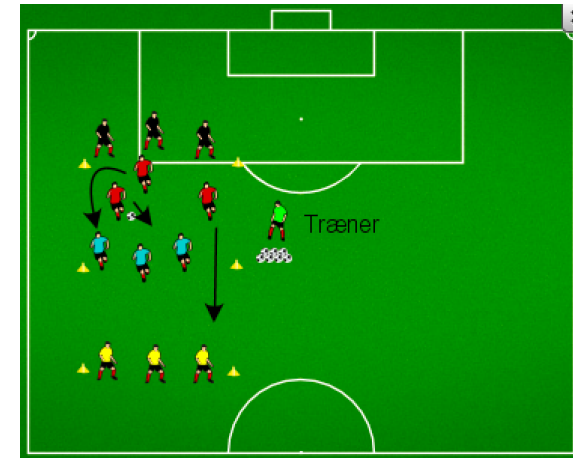
Der spilles 3v3. Boldbesidende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinien før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinien. 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 på begge sider af boldholder)
- løb dybt før bredt > søg det hurtige fremadrettede spil



## Spilintelligens 30 min: Spil og løb

### Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

### Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- skab og udnyt 1 mod 1 situationer
- spil og løb (i frie rum)

