

# U14 – uge 24 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
24	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via halvrum
	Spilintelligens	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger, cutback Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb dybt i banen



## Opvarmning 15 min: Lange indersidepasninger og aktiv 1. berøring

### Beskrivelse

Banen er ca. 11 x 11 m. Spillerne fordeler sig på alle de fire sider (ikke hjørnerne). Der står én spiller i midten. I midten er også en top/kegle, som spillerne skal spille udenom. Der er placeret en kegle foran spillerne på midten (ses ikke på skitsen).

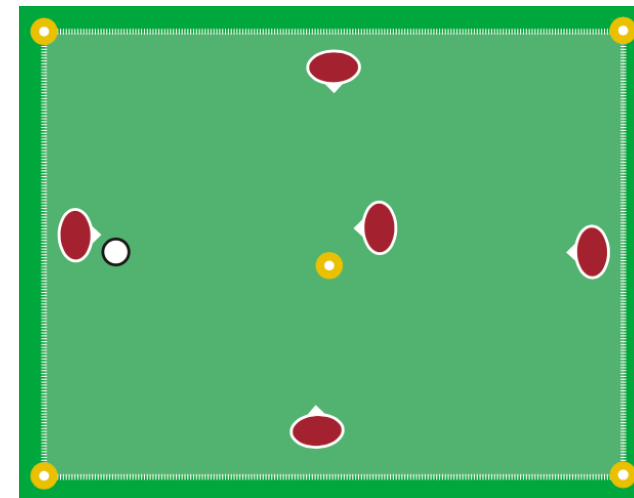
Der spilles ind på spilleren i midten. Spilleren tager én berøring og spiller en ny spiller ude i firkanten – og løber hen til en af de tre køer, som han/hun IKKE spiller til. Spilleren i midten skal hele tiden spille i et V uden om keglen i midten. Spillerne på kanten skal hele tiden gøre sig spilbare ved at flytte sig på den rigtige side af deres kegle (opdækning).

Der kan også sættes to spillere i midten. Her spilles bolden ind til den ene i midten, som spiller i støtte til den anden spiller. Den anden spiller afleverer så bolden ud i firkanten og løber ud til den en af de andre tre køer.

Når du spiller ind i firkanten, skal du derind. Når du spiller ud af firkanten, skal du ud.

### Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring
- spil i vinkler



## Spilintelligens 25 min: løb i felt

### Beskrivelse

Med denne træningsøvelse træner du timing af løb i frimærket, samtidig med at du træner både dine backs og dine kanter / wings i 1v1 situationer.

Spil med overtal i angrebet enten 4 (rød) v 5 (blå) eller 5 (rød) v 6 (blå).

Målmanden sætter bolden i gang med et udspark til blå midtbanespiller.

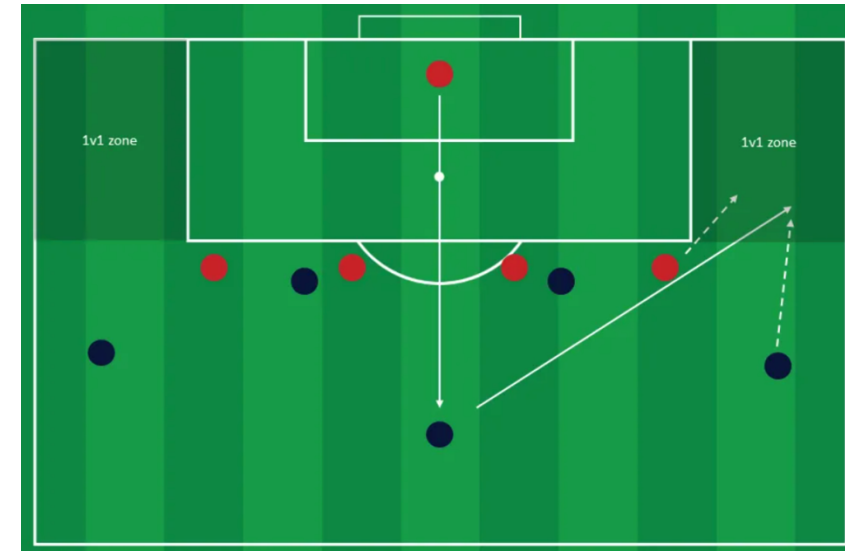
Herefter skal blå hold forsøge at komme frem til en afslutning ved enten at spille igennem bagkæden, eller ved at spille den i dybden i frimærket. I frimærket må der kun være én forsvarende og én angribende spiller.

Der gives to point for mål efter gennembrud via frimærket, og 1 point for mål efter gennembrud i feltet.

Fokus på løb i feltet: en til bageste, en til forreste, en i midten af feltet (straffeplet) og en ligger udenfor og klar på andenbolde.

### Fokuspunkter

- indlæg
- timing af løb i frimærke og timing af løb i feltet (forreste, straffeplet, bageste)
- afslutningskvalitet



## Spillestil 30 min: Gennembrud via halvrum

### Beskrivelse

Øvelsen kan tilpasses antallet af spillere ved at tilpasse banens størrelse og/eller antallet af spillere. På figurerne ses hhv. 5 v 5 +1 og 7 v 7 +1.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to halvrum, i hver sin side. Halvrummet er det rum der ligger mellem siderum (rummet fra sidelinjen og lidt ind) og centraltrum (rummet i midten af banen).

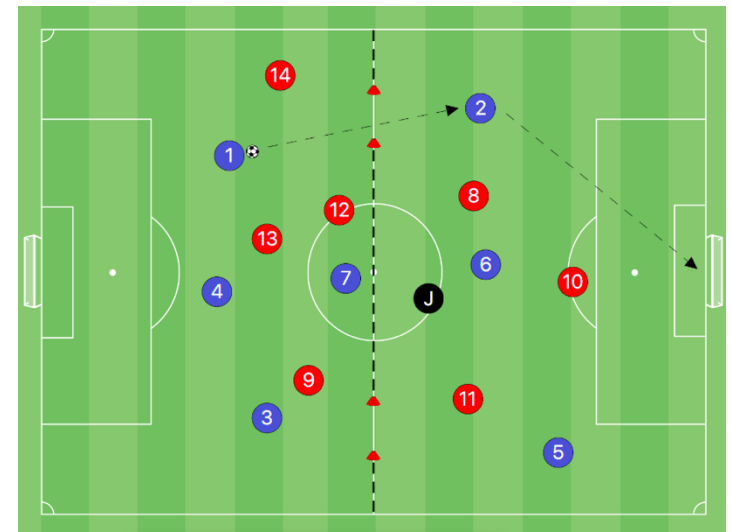
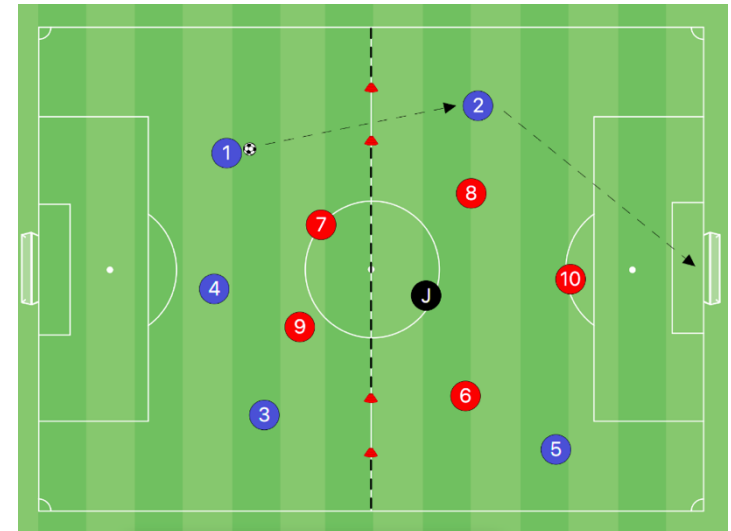
Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, skal bolden spilles igennem halvrummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel.

Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

### Fokuspunkter

- gennembrud via halvrum
- modsatrettede bevægelser



## Teknisk 20 min: cutback

### Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne afslutninger på cutback.

Øvelsen begynder ved at angriberen spiller bolden ud gennem keglemålet, til en medspiller som løber ned og laver et cutback på sin 2. berøring, hvorefter spiller 1, løber ind og afslutter.

Bolden skal helst så tæt på mållinjen som muligt, inden indlæg.

Har du ikke en keeper i din gruppe, anbringes et mindre mål inde i målet.

Lad spillerne vælge sparkeform selv, men husk at guide dem i udførelsen.

Husk at træne øvelsen fra begge sider.

### Fokuspunkter

- cutback
- kroppen ind over bolden, støttefod peger mod mål, spark med indersiden
- ikke stop op i feltet

