

# U14 – Uge 36 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
36	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	1 v 1 offensiv Fase 3 Fase 3	Udnyt ubalance vha. tempo og/eller retningskift Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	Drible/finte	Husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil



## Opvarmning – 20 min: Drible/finte

### Beskrivelse

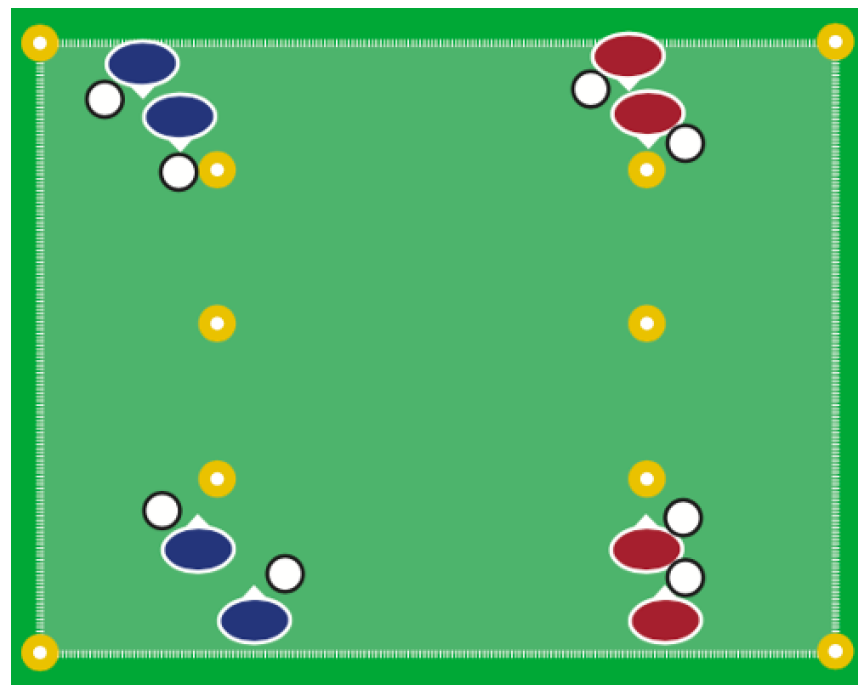
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

De gør følgende når de når til midten:

1. Aflevere med højre fod til venstre ind foran keglen, når de har afleveret i midten til modstående, laves der en førstegangspasning til næste i rækken (laves både til højre og venstre)
2. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.
3. Lav La Croqueta finten til både højre og venstre.
4. Lav elastico finten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre
6. Lav Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.

### Fokuspunkter

– husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha



## Spilintelligens 15 min: 1 v 1 offensiv – udnyt ubalance vha. tempo og/eller retningsskift

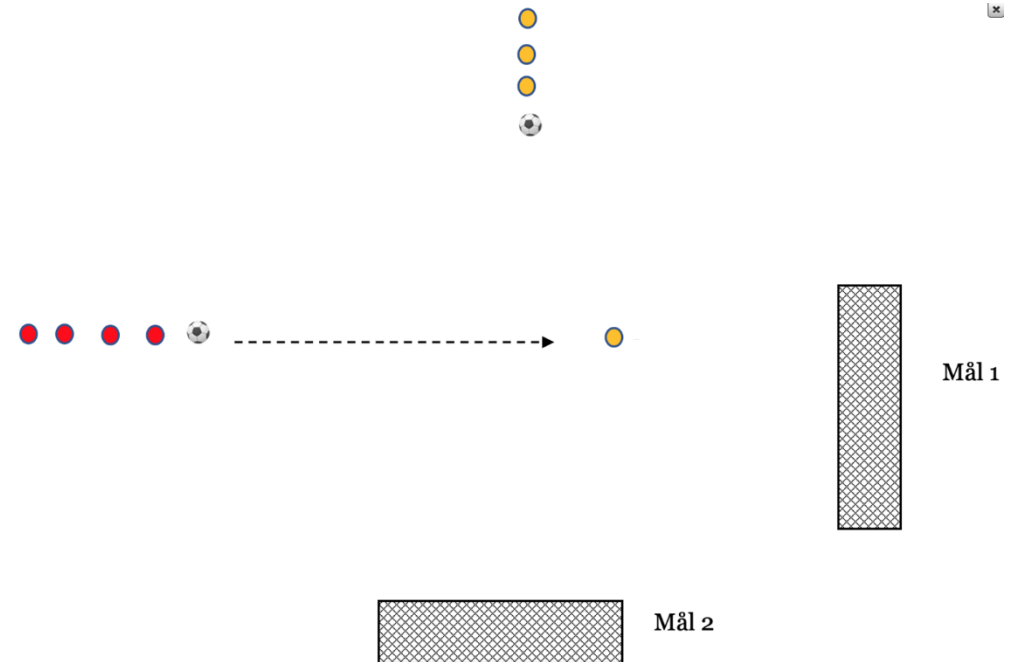
### Beskrivelse

Rød dribler først mod mål, hvor gul er forsvarer på mål 1.

Bagefter er rød forsvarer på ny gul spiller på mål 2.

### Fokuspunkter

– udnyt ubalance vha. tempo og/eller retningsskift



## Spillestil 25 min: Fase 3 – Gennembrud via siderum

### Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 1. Der spilles på en 20 x 25 meter stor bane.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to siderum (3 meter brede), i hver sin side. Siderummet er det rum der er ude ved sidelinjen.

For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, SKAL bolden spilles igennem siderummet (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.

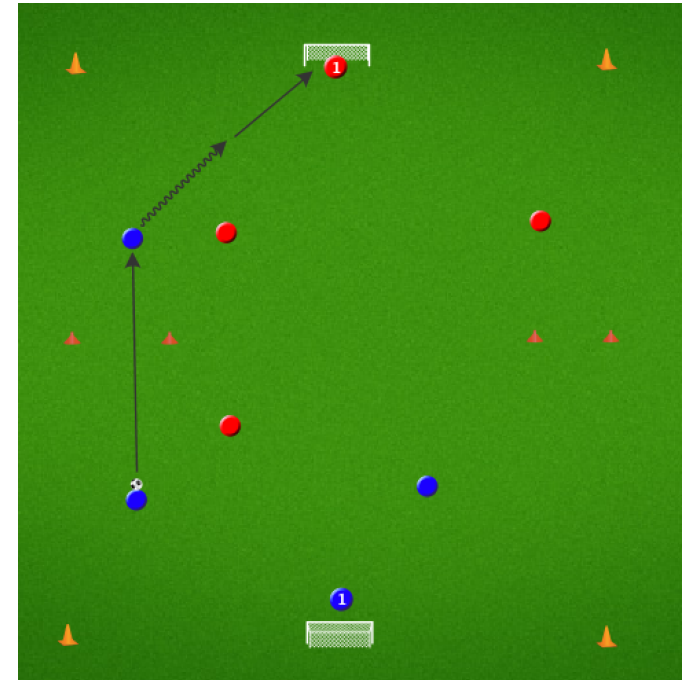
### Fokuspunkter

- gennembrud via siderum
- overlap og inderlap

### Instruktionsmomenter

Gennembrud via siderum kan ske ved:

- at skabe 1v1 på siden.
- at skabe overtal på siden.
- overlap eller inderlap



## Spilintelligens 30 min: Fase 3 – Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

### Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

Rød spiller bolden op på kanten, der spiller bolden i støtte.

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 kant, 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.

Det hold der først når 10 mål vinder.

### Fokuspunkter

- Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
- hold bolden centralt

### Instruktionsmomenter

Overlap/inderlap foretages i høj fart og med temposkift.

Boldholder lægger bolden af foran medspilleren og lige inden overlap/inderlap sker, for at medspilleren kan løbe direkte ind i bolden og tage den med i medløb. Det kan være en fordel at lægge bolden af med ydersiden, da dette kan ske hurtigt og maskeret.

