

U14 – uge 37 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
37	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Løb foran retvendt boldholder (ikke vent på pasning) Spil og løb (i frie rum)
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil



Spillestil (opvarmning) 15 min: Støttespil – spil i vinkler

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

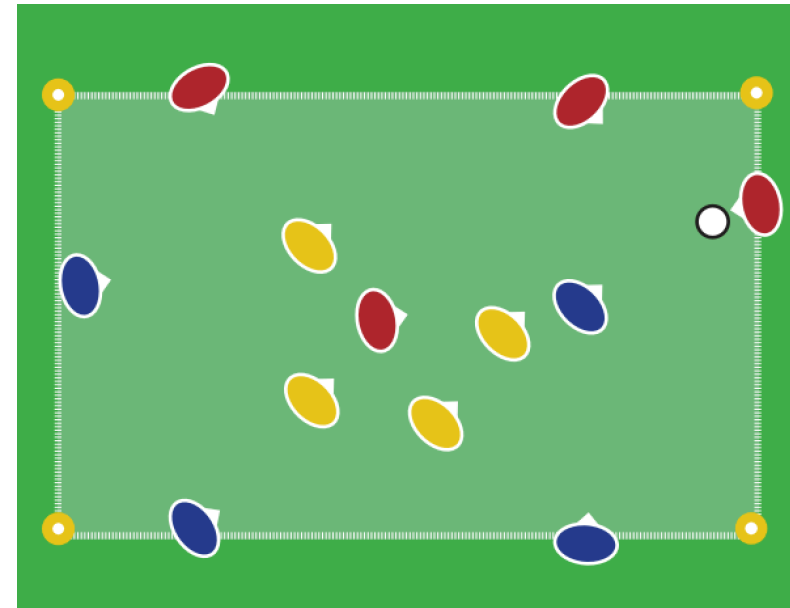
Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

– Støttespil > spil i vinkler (boldholder skal altid indenfor 90 grader have tre spilmuligheder)



Teknik 20 min: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Bane der er 20 x 25 meter.

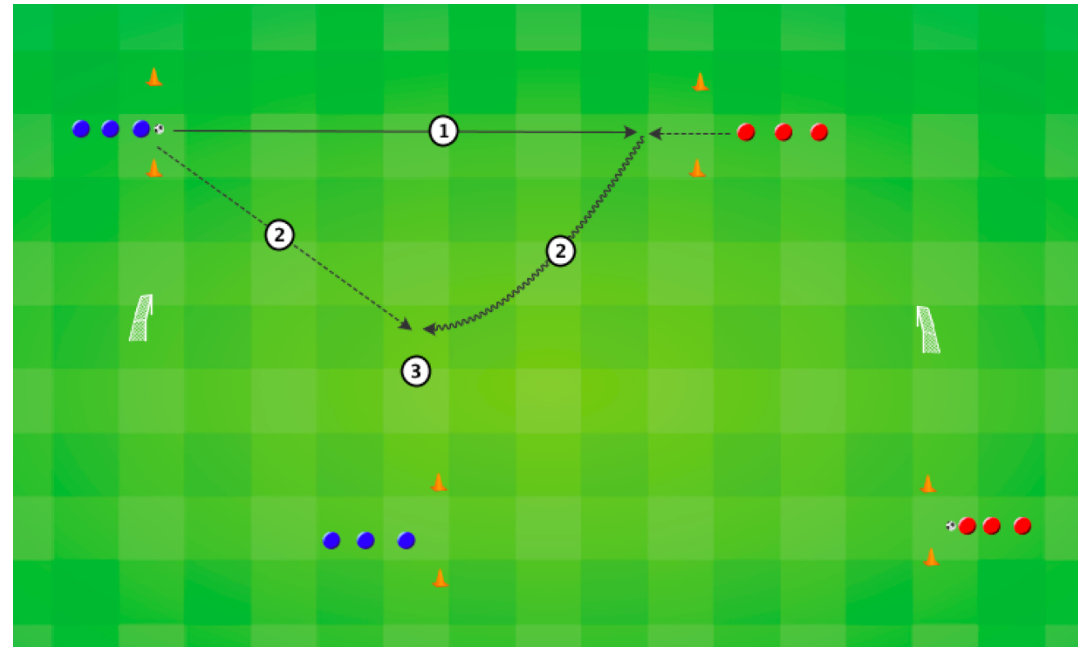
- (1) Blå forsvarsspiller spiller bolden frem til rød angriber, der løber frem og modtager bolden.
- (2) Rød angriber dribler mod mål og mødes af blå, der løber ind for at forsvare målet.
- (3) Der køres 1 mod 1. Rød skal forsøge at score. Blå skal forsøge at erobre bolden.

Når sessionen er slut løber blå forsvarsspiller bag i blå angrebsrække, mens rød løber bag i røds forsvarsrække. Der køres på samme vis i modsatte side af banen, hvor det er rød der forsvarer og blå der angriber.

Det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring
- opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
- få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger



Spilintelligens 20 min: Fase 2 – Løb foran retvendt boldholder + spil og løb

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, 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

- løb foran retvendt boldholder
- spil og løb



Spillestil 25 min: Spilvendinger + spil og løb

Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter kvadratisk bane med fire 3-mandsmål.

Midten markeres med et par kegler.

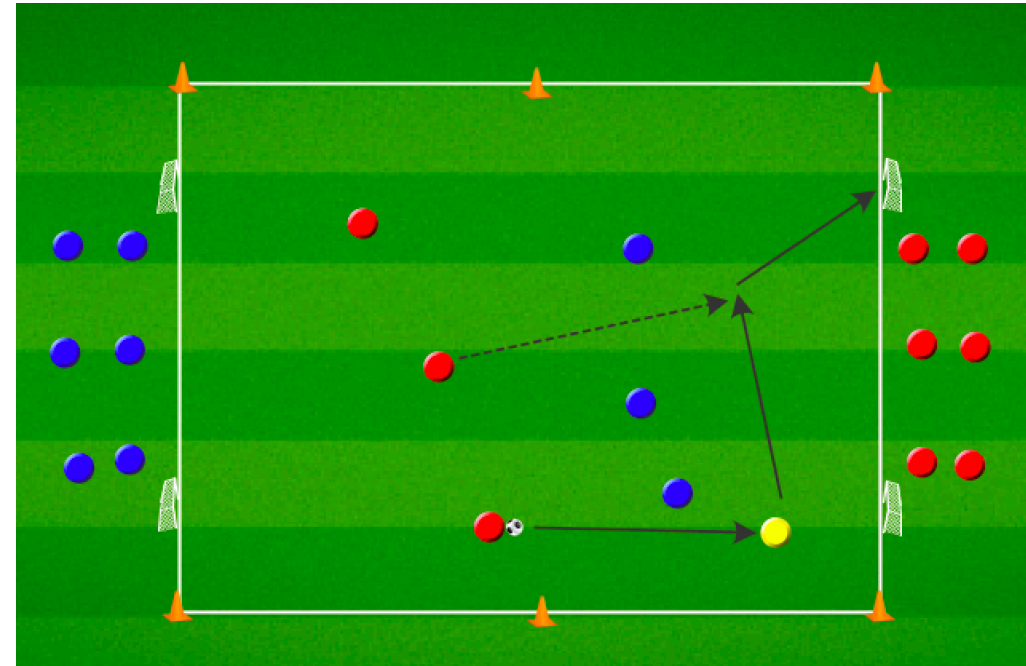
Der spilles 3:3 med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

Der må først scores, når bolden er over midten. Når der er scoret eller bolden er røget ud af spil byttes der, så der kommer 3 nye blå og røde spillere på banen.

Der spilles med fortløbende score, og det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

- spilvendinger (flyt bolden væk fra pres)
- spil og løb



Afslutningsøvelse 10 min: Balling afslutningsøvelse

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 på mål tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkter

- Skabe humør
- Afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede

