

U14 – uge 37 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



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) 25 min: Støttespil – spil i vinkler

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne hurtigt og sikkert pasningsspil.

Banen er ca. 9x18 m (samme mål som midtercirklen). Øvelsen kan med fordel spilles derinde, men kan sagtens spilles andre steder på banen.

Banen er delt op på midten, så der er to felter.

Der er tre hold: 4v4+3.

Det boldbesiddende hold er sammen med de tre gule jokere. Det hold, som sammen med jokerne er i boldbesiddelse, står ude i cirklen.

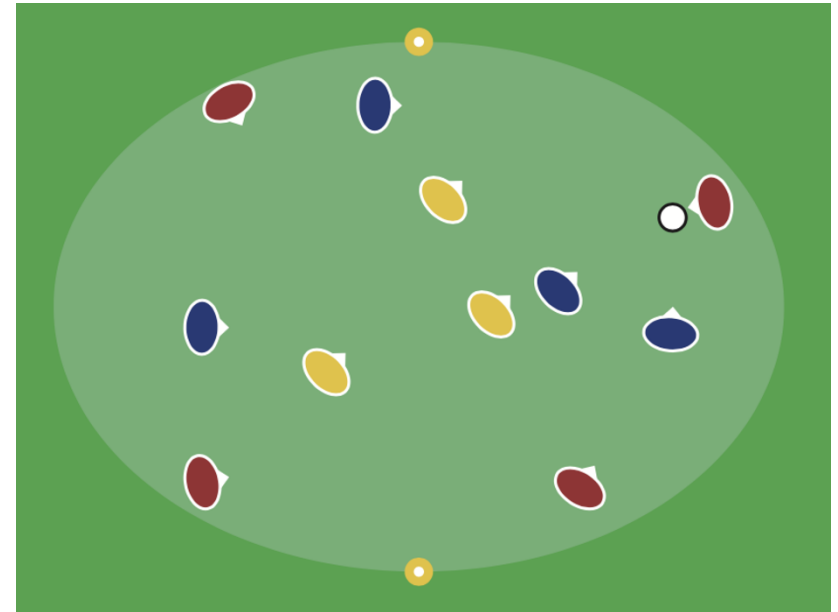
Det erobrende hold er placeret inde i cirklen. De to hold skifter løbende plads, alt efter hvem der har bolden.

Den eneste spiller, som må befinde sig på begge halvdele, er den midterste joker.

Der skal laves 4 pasninger på hver side inden bolden må skiftes over på modsatte side.

Fokuspunkter

- spil i vinkler
- orientering > positioner dig inden boldmodtagelse i forhold til næste aktion
- aktiv 1. berøring



Spilintelligens 25 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.

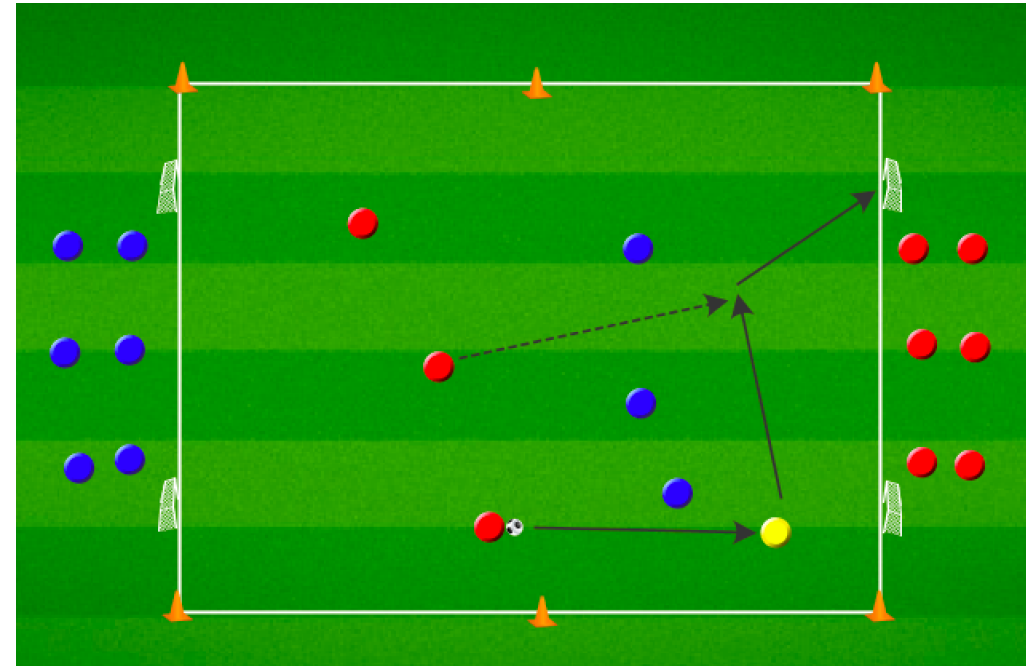
Der spilles 3:3 med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

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 15 min: 1 vs 1 sprint med afslutning

Beskrivelse

Spillerne står på to rækker med ryggen til træneren. Når træneren afleverer bold ned i midten, skal der kæmpes om at nå bolden først og komme til afslutning.

Fokuspunkter

Træning af sprint (acceleration) samt afslutning i en presset situation mod keeper.

