

U14 – Uge 38 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
38	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	1 v 1 offensiv	Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger
		Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
		Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Drible/finte Afslutninger	Kropsfinte, La Croqueta, Laudrupfinten Indersideafslutninger, lodret vristspark
Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Hurtigt pasningsspil med få berøringer	
Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil	



Opvarmning – 15 min: Teknik – dribble/finte

Beskrivelse

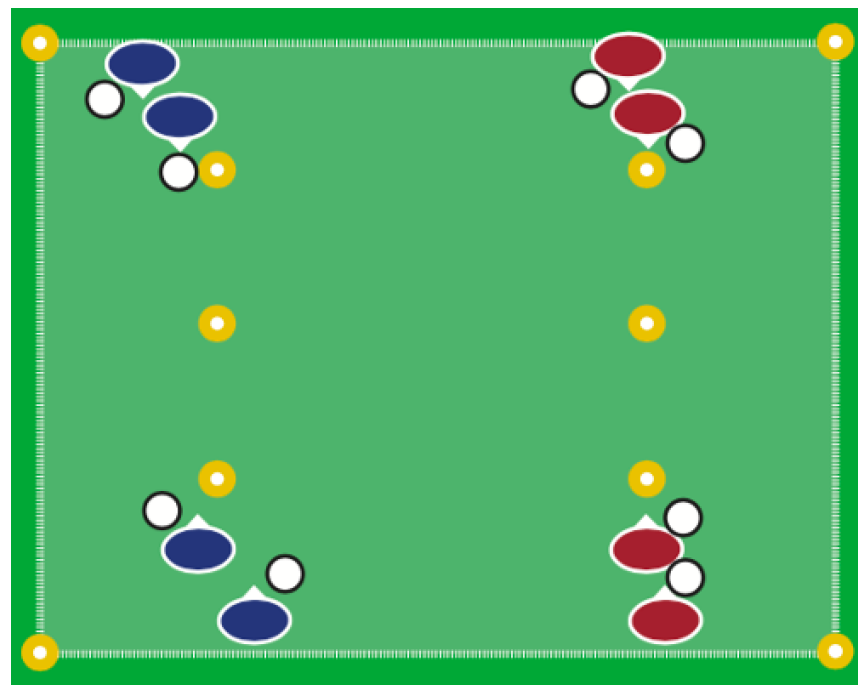
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

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 kropsfinten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre

Fokuspunkter

– Kropsfinte, La Croqueta, Laudrupfinten



Spilintelligens 25 min Højre stolpe: få modstander ud af balance ved finter og driblinger

Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

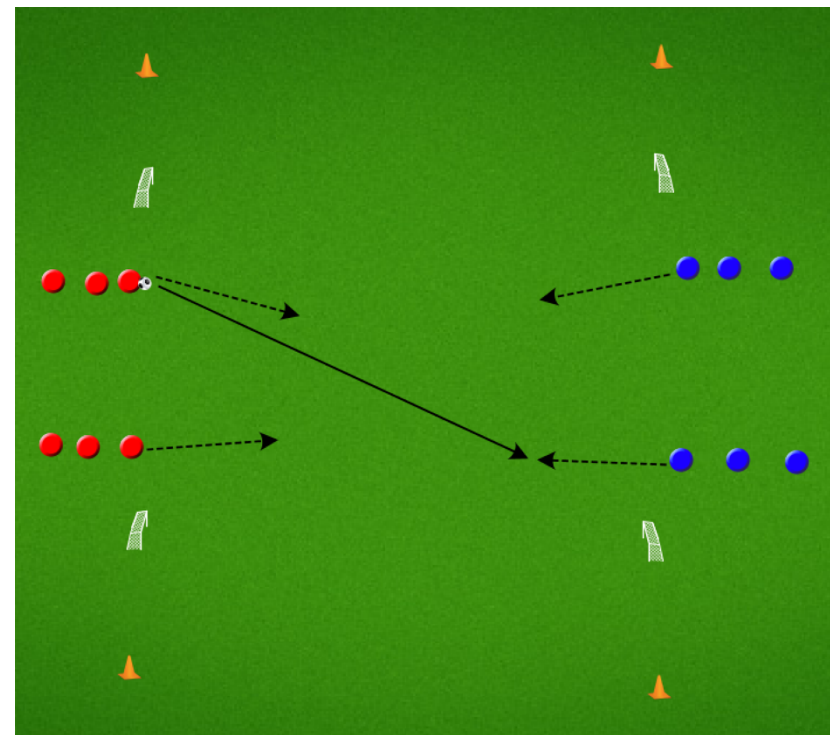
Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

Instruktionsmomenter

Den blå spiller der IKKE har bolden skal holde sig tæt på blå boldholder og afvente til rød møder boldholder. Herefter skal den blå spiller uden bold lave sit udfald > inder- eller overlap for at skabe plads til blå boldholder. Hvis løbet fra den blå spiller ikke dækkes af kan han/hun spilles i dybden. Dækkes løbet fra den blå spiller uden bold af (rød spiller følger med) vil det skabe plads til en 1 mod 1 for blå boldholder, som skal forsøge at sætte den røde spiller for at komme til afslutning.

Fokuspunkter

- få modstander ud af balance ved finter og driblinger
- Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
- Skab og udnyt 1 mod 1 situationer



Spillestil 25 min Hoffenheimer: Gennembrud via siderum

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

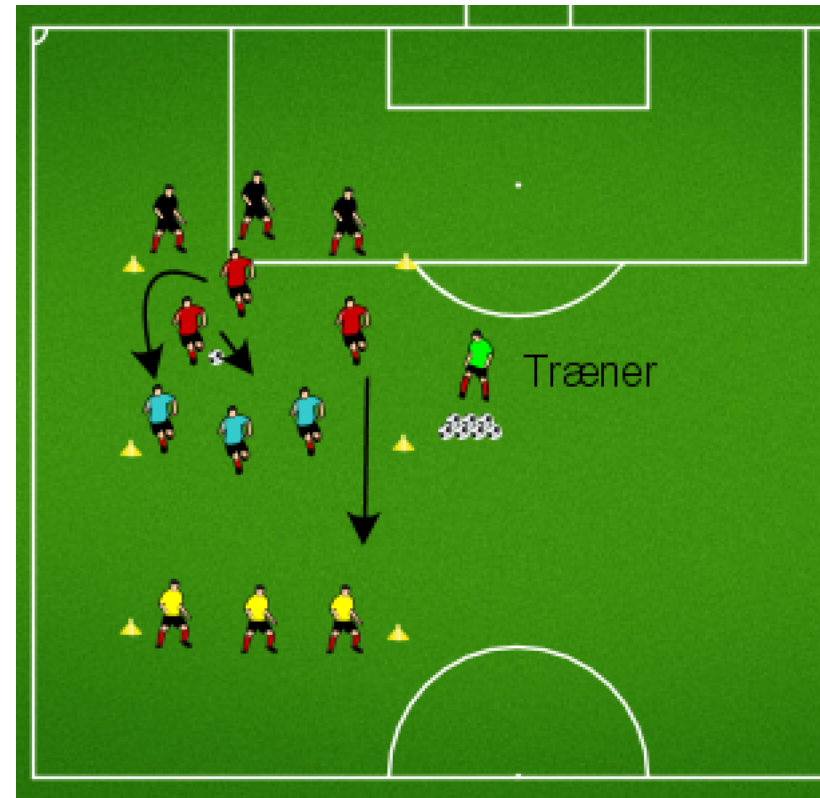
Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller i siderum, som derefter kan lave gennembrud og 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

- hold bolden centralt
- gennembrud via siderum: løb på begge sider af boldholder



Spillestil 20 min Intervalspil: Fase 3 – Gennembrud via siderum

Beskrivelse

Bane: 40 x 30 meter

Spillerne inddeles i 2 hold, som underinddeles i hold à 3-4 spillere, der spiller mod hinanden i intervaller à 1 minut. Når trænerne råber skift, skal man lade bolden være og løbe den korteste vej ud af banen. Spil x sæt à fx 6 intervaller - eller spil til fx 7 mål i hvert sæt.

Da banen er relativt lille, er der i princippet mulighed for at afslutte det meste af tiden, og intensiteten vil derfor blive høj (kortere intervaller giver højere intensitet). Boldholder skal vælge mellem at afslutte, dribble, udfordre eller aflevere - og skal normalt tage et nyt løb efter at have afleveret. Medspillerne skal forsøge at blive fri eller skabe rum gennem deres løb. Timingen er ofte afgørende for at lykkes, især hvis I spiller med offside fra midterlinjen.

Der er rigtig mange forskellige måder at løse denne spilsituation på: Lad spillerne prøve sig frem og undgå at anvise bestemte løsninger. Giv så vidt muligt individuel feedback, mens spillerne venter på at komme ind, så I undgår at standse spillet.

Fokuspunkter

- Gennembrud via siderum
- Kom hurtigt til afslutning
- Afslutninger: indersideafslutning, lodret vristspark

