

U14 – Uge 47 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

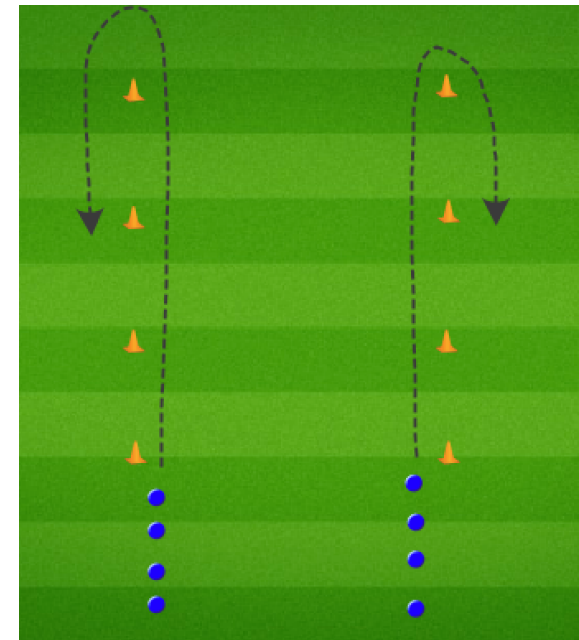


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
47	Spillestil	Omstilling DE/VI Fase 3	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Spilintelligens	Fase 3 Fase 3	Spil og løb Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige Fremadrettede	Hurtigt pasningsspil Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmning – 15 min: FIFA 11

1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut gerne med udstrækning



Teknik og spilintelligens 25 min: Korte og lange indersidepasninger + spil og løb

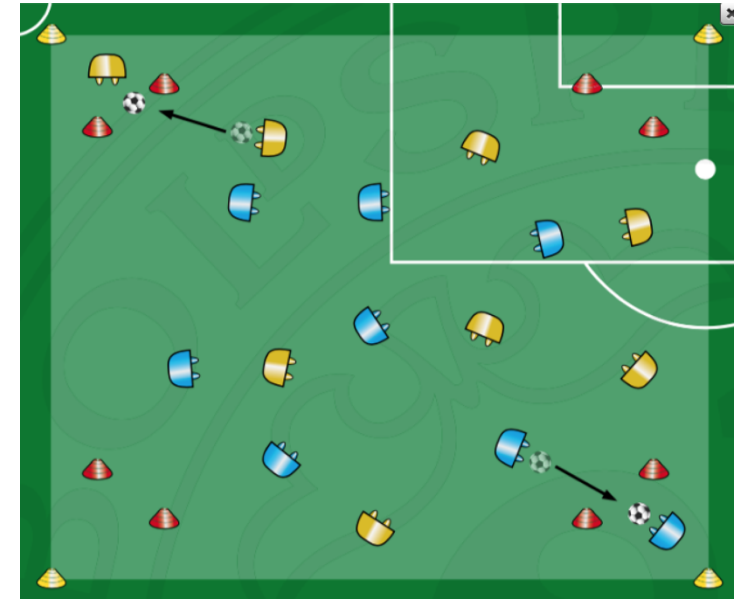
Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.



Fokuspunkter

- Korte og lange indersidepasninger
- spil og løb

Progression

- (1) Når øvelsen kører godt, så overvej at sæt maksimum antal berøringer på, så spillerne fx kun må have tre boldberøringer.
- (2) Fjern keglemålene og lav øvelsen sådan, at man får scoring ved en succesfuld aflevering indenfor eget hold.

Spillestil + Spilintelligens 25 min: Skab og udnyt 1 mod 1 situationer + skab og udnyt overtal vha.

inder- og overlap

Beskrivelse

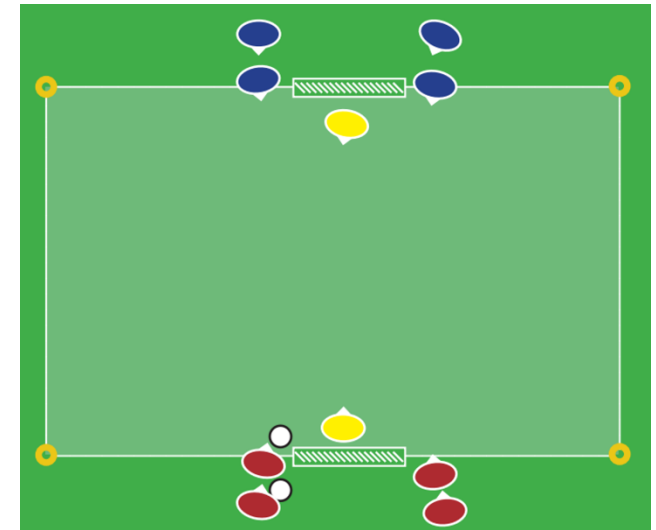
Øvelsen er egnet til at træne angrebsspil, hvor man kan skabe 1v1 eller 2v1 situationer.

Banen er 11 x 20 meter. Der placeres et 11-mandsmål på mållinjen, som de 2 forsvarsspillere skal forsvare/beskytte. På linjen modsat målet placeres boldene, som igangsættes af de 2 offensive spillere.

De 2 skal nu forsøge at komme ned at score. Øvelsen kan også spilles som 3:3 el. 4:4.

Banestørrelsen justeres blot i forhold til

antal. Der er fokus på de offensive spillere, som sammen skal løse situationen. Øvelsen kan godt være svær i starten, men efter nogle gentagelser vil timingen begynde at komme.



Fokuspunkter

- Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
- Skab og udnyt 1 mod 1 situationer

Spillestil + spilintelligens 25 min: Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap + søg afslutning hurtigst muligt

Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4 på to mål med keepere.

Banen er målfeltets bredde (11-mands) og to gange målfeltets længde.

Det køres som intervalspil med 1,5 minutters aktivitet og 1,5 minutters pause.

Der må først scores når bolden er over midten.

Fokuspunkter

- høj intensitet
- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
- Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

