

U14 – Uge 48 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
48	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	Fysisk	Moderat intensitet	Mange løb for boldholder



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 med udstrækning



Teknikopvarmning 20 min: Lange indersidepasninger + aktiv 1. berøring

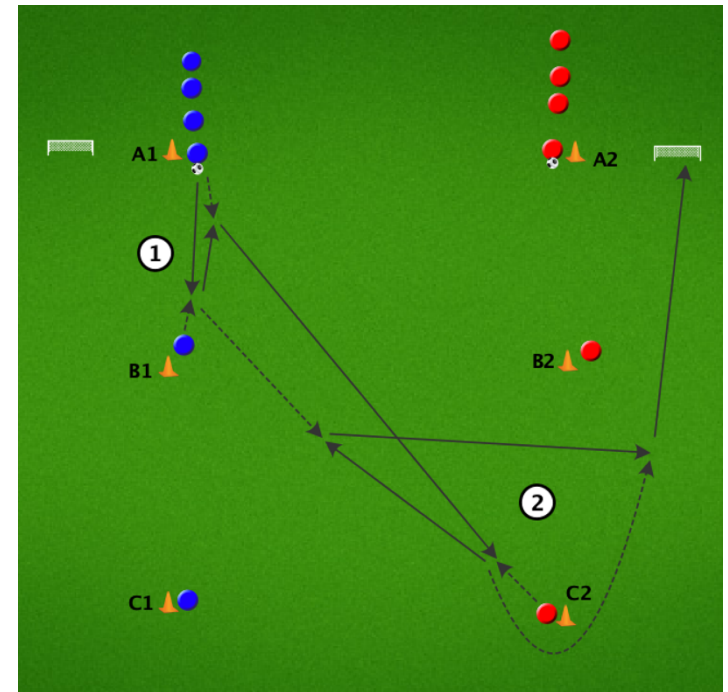
Beskrivelse

Du har to 11-mandsmål på mållinjen, som står med 10 meters mellemrum. Tre meter ud fra hvert mål på mållinjen står kegle A1 og A2. Ud fra de kegler står 10 meter inde på banen kegle B1 og B2. Ydermere 15 meter ud fra kegle B1 og B2 står kegle C1 og C2.

Der skal stå en spiller ved hver kegle, samt en målmand i hvert mål. De resterende spillere står på en række ved kegle A1 og A2.

(1) Spilleren ved kegle A1 starter med at aflevere bolden ud til spilleren ved kegle B1. Bolden skal så tilbage til spilleren fra kegle A1, der igen afleverer den videre til spilleren ved kegle C2.

(2) Fra kegle C2 skal bolden så hen til spilleren ved B1, som spiller den tilbage gennem kegle B2 og C2, hvor spilleren fra C2 så løber hen til bolden og afslutter. Enten på første berøring eller efter en retningsbestemt tæmning. Der sparkes fladt med indersiden.



Spilleren, der har afsluttet, går op til kegle A2. Spilleren fra kegle A1 går ud til kegle B1, mens spilleren fra B1 går ud til kegle C2. Dvs. man følger bolden.

Lige så snart spilleren har afsluttet, køres samme opbygning fra den anden række for at holde spillet i gang. Og sådan kører man ellers på skift.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring
- afslutninger

Spilintelligens 25 min: Spil og løb

Beskrivelse

Der spilles 3 mod 3 på en 25 (bred) x 30 (lang) meter bane. Der stilles to 3-mandsmål op i hver ende med et 5 meter dybt scoringsfelt.

Blå spillere er offensive og starter med bolden. Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå spillere i at score. Blå skal score i de to 3-mandsmål. Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

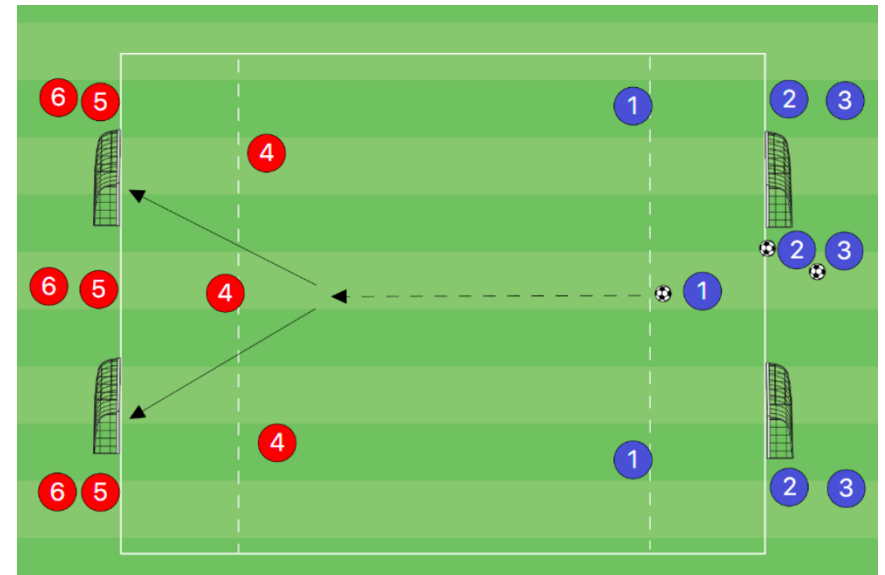
Blå spillere skal spille med tålmodighed og søge driblinger centralt for at lede efter den dybde bold til medspillerne. De blå spillere uden bolde skal orientere sig fremad og lave dybe løb for boldholder - gerne på tværs af forsvarszoner. Lykkedes løbet ikke falder man tilbage i banen igen.

Erobrer rød bolden, må de score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de næste spillere (blå starter med bolden). Efter 10 minutter eller 20 aktioner skifter man, så rød bliver offensiv og blå defensiv.

Fokuspunkter

- spil og løb
- hold bolden centralt og spil bredt
- afvikl angrebet



Spillestil 2 25 min: Løb i feltet

Beskrivelse

Med denne træningsøvelse træner du timing af løb i frimærket, samtidig med at du træner både dine backs og dine kanter / wings i 1v1 situationer. Spil med overtal i angrebet enten 4 (rød) v 5 (blå) eller 5 (rød) v 6 (blå).

Du skal bruge denne træningsøvelse hvis du ønsker at forbedre dit angrebsspil over kanterne. Du træner dine kanter i at time deres løb, sætte en mand, eller lave et indlæg. Disse færdigheder er uundværlige i angrebssituationer.

Målmanden sætter bolden i gang med et udspark til blå midtbanespiller.

Herefter skal blå hold forsøge at komme frem til en afslutning ved enten at spille igennem bagkæden, eller ved at spille den i dybden i frimærket. I frimærket må der kun være én forsvarende og én angribende spiller.

Der gives to point for mål efter gennembrud via frimærket, og 1 point for mål efter gennembrud i feltet.

Fokus på løb i feltet: en til bageste, en til forreste, en i midten af feltet (straffeplet) og en ligger udenfor og klar på andenbolde.

Fokuspunkter

- flade indlæg, cutback
- løb i feltet: forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
- afslutningskvalitet

