

# U14 – uge 11 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

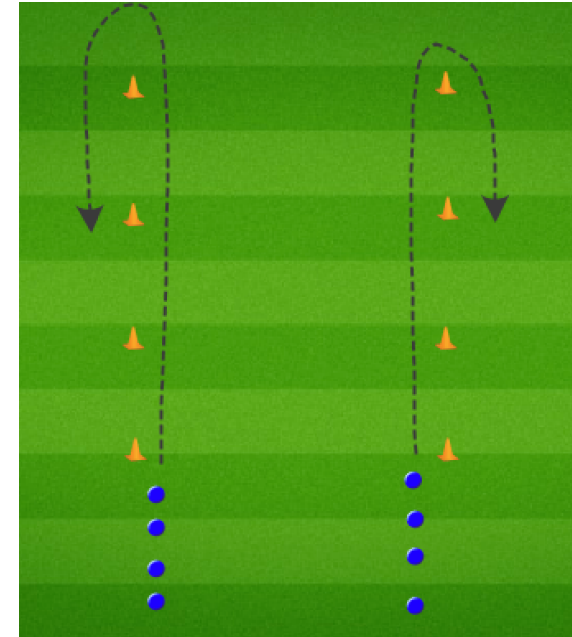


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
11	Teknisk 20 min	Drible/finte Pasninger	Laudrupfinten & Jay-jay Okocha Kort indersidepasning
	Spilintelligens 30 min	1v1	Få modstander ud af balance ved finter og driblinger
	Spillestil 25 min	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk 15 min	Moderat intensitet	Øvelser med mange løb



## Opvarmning – 20 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



## Teknisk – 20 minutter: Drible/finte

### Beskrivelse

Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle. De løber til højre for keglen og afleverer med indersiden til hinanden og løber ned bag i rækken. Når de har lavet den med højre fod laver de den efterfølgende med venstre fod, hvor de løber til venstre for keglen.

Progression (hvad skal de gøre når de når til midten af keglen):

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. Aflever bag om fod ind foran kegle (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 Brian Laudrup finten til både højre og venstre.

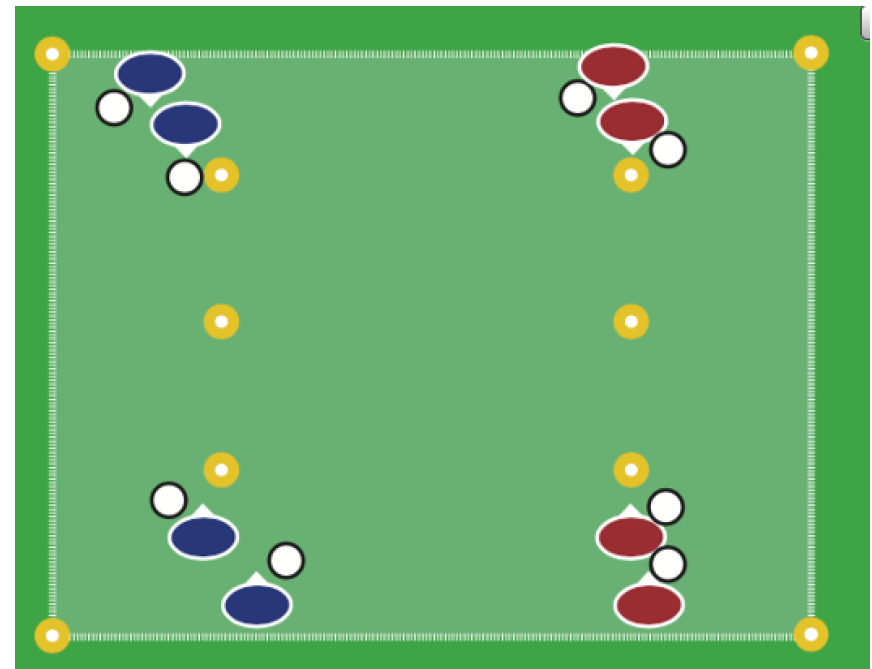
4. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre.

5. Lav Ronaldo Chop til både højre og venstre.

6. Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.

### Fokuspunkter

- korte indersidepasninger
- La croqueta finte
- elastico finte
- Laudrup finte
- Jay Jay Okocha finte
- Brazil finte



## Spilintelligens 25 min 1v1 omvendte mål: Få modstander ud af balance ved finter og driblinger

### Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne 1v1, og specielt spilleren som får bolden har mange fordele og kan tage nogle chancer med bolden.

Oftest vil spilleren skulle vende med bolden for at komme fri af sin modstander.

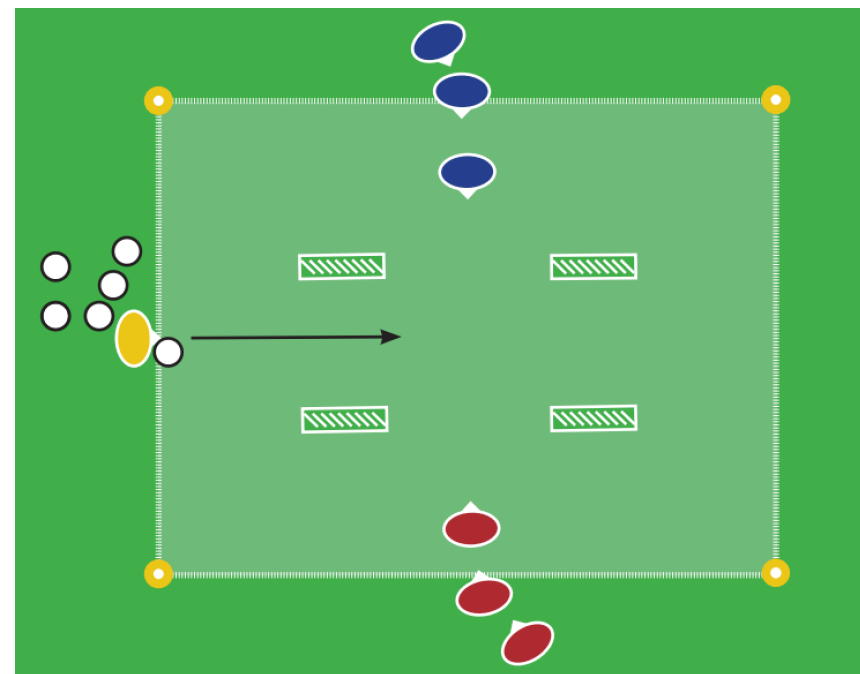
Derfor er det også vigtigt, at vi coacher på manden med bolden i øvelsen.

Øvelsen starter ved at træneren sender en bold ind mod midten, og den spiller som når den først, skal forsøge at score i et af de fire mål som vender omvendt (ud ad). Efter hver runder bytter spillerne side. Det er vigtigt, at alle prøver at have bolden, så hvis en spiller ikke er hurtig nok, kan man som træner altid spille bolden mod den pågældende spiller. Kast evt. bolden ud på banen, så spillerne skal forsøge at kontrollere en bold som hopper.

Start gerne en ny bold inden de andre er færdige. Det gør ikke noget med flere på banen.

### Fokuspunkter

– Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger



## Spillestil 25 min: Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)

### Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende røde hold består af 6 spillere i formationen 1-3-3, mens det forsvarende blå hold udgør 5 markspillere i formationen 4-1 + 1 målmand. Er der flere spillere fordeles de på de to hold i henhold til 4-3-3 formation. Offensive spillere skal altid være en i overtal.

Bolden igangsættes altid af de røde angribende spillere. For det angribende hold gælder det om at score. Hvis de røde scorer efter cutback eller chipbold fra baglinjen ELLER efter indlæg tæller scoringen dobbelt.

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 11-mandsmålet, hvor blå forsvarsspillere har mulighed for at score, hvis de erobrer bolden. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

### Fokuspunkter

– Løb i felt > en på forreste stolpe (kort indersidepasning), en i bageste område (chipbold) og en på straffesparksplet (cutback)

### Progression

Opstil kegler der markerer siderum i hhv. højre og venstre side af banen. Her må der kun vær røde spillere. Det fremmer indlæg.

