

U14 – uge 10 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

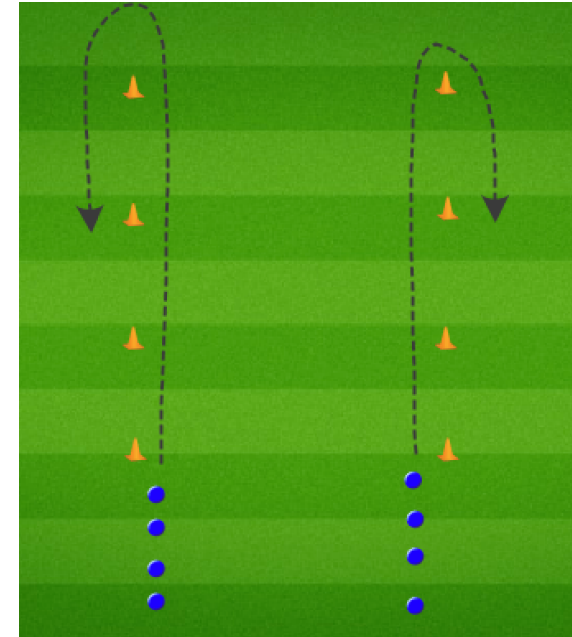


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
10	Teknisk 30 min	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Korte og lange indersidepasninger
	Spilintelligens 30 min	Fase 3	Spil og løb (i frie rum)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk 30 min	Opvarmning Styrke på banen	Undgå skader Overkrop og ben, egen kropsvægt



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



Styrke på banen 15 min: overkrop og ben, egen kropsvægt

Spillere står i rundkreds og der laves

- (1) 3 x 10 squat jumps
- (2) 3 x 10 armstrækninger
- (3) 3 x 10 lunges
- (4) 3 x 15 sekunder i planken



Teknisk – 20 minutter: Drible/finte – tempodriblinger og korte/lange indersidepasninger

Beskrivelse

- (1) Blå starter med at lave dribling ned mod kegle og laver okocha eller laudrupfinten.
- (2) Aflever med indersidepasning til blå medspiller.
- (3) Blå dribler frem og forsøger at score på et af modstanders mål ved brug af krops- og skudfinte. Der må kun scores med indersidepasninger.

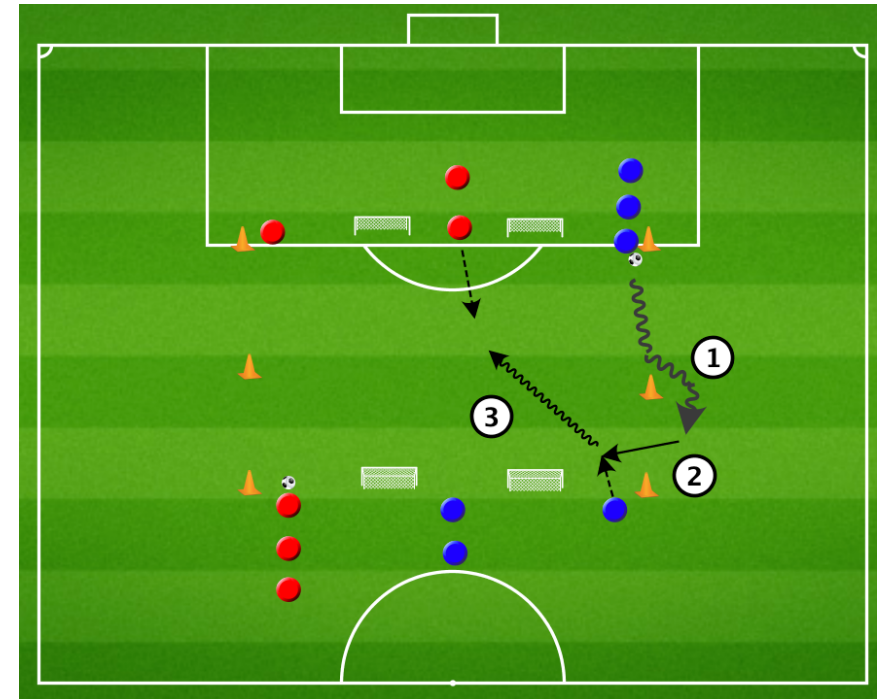
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at drible i modsatte side.

Fokuspunkter

- okocha finte
- laudrup finte
- kropsfinte
- skudfinte
- indersidepasning

Progression

Når begge par har afsluttet deres aktioner i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – spil og løb i frie rum

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at holdets afslutninger, samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål eller 11-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander.

Efter 1,5 minutter byttes banderne.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Husk at holdene SKAL udnytte deres bander, for at komme frem til afslutning. Dvs. der kan ikke scores før man har spillet en bande.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- spil og løb fremad > dvs. når du har lavet en pasning så søg med frem for at skabe plads for boldholder
- spil direkte (fremad) ved at benytte bander
- kom til afslutning

Progression

Giv bander trøjer på og lav to hold, så blå hold har bander ved modstanders mål. Gør banderne aktive, så man bytter plads med banden, når denne spilles.

