

U14 – Uge 47 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

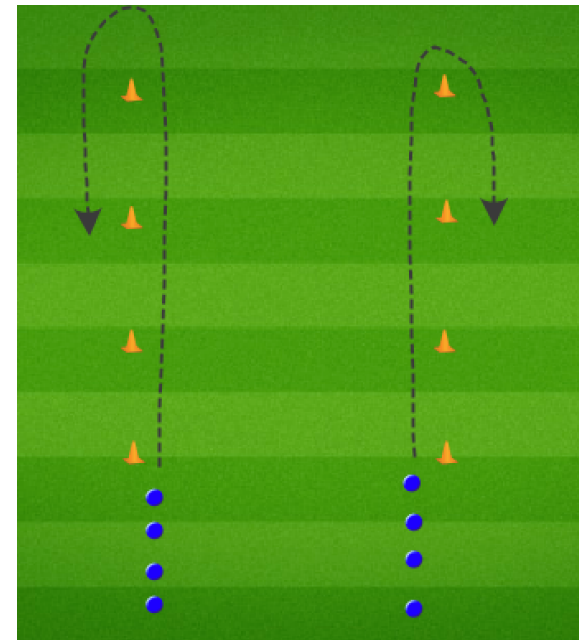


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
47	Spillestil	Fase 2	Støttespil
		Fase 2	Skabe numerisk overtal i side-/halvrum
		Fase 2	Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige Fremadrettede	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



Spillestil og spilintelligens 25 min 3vs overlapsøvelse: Skab og udnyt overtal vha. overlap

Beskrivelse

Inddel spiller i to grupper (rød og gul) med ca. 6-9 spillere i hver gruppe.

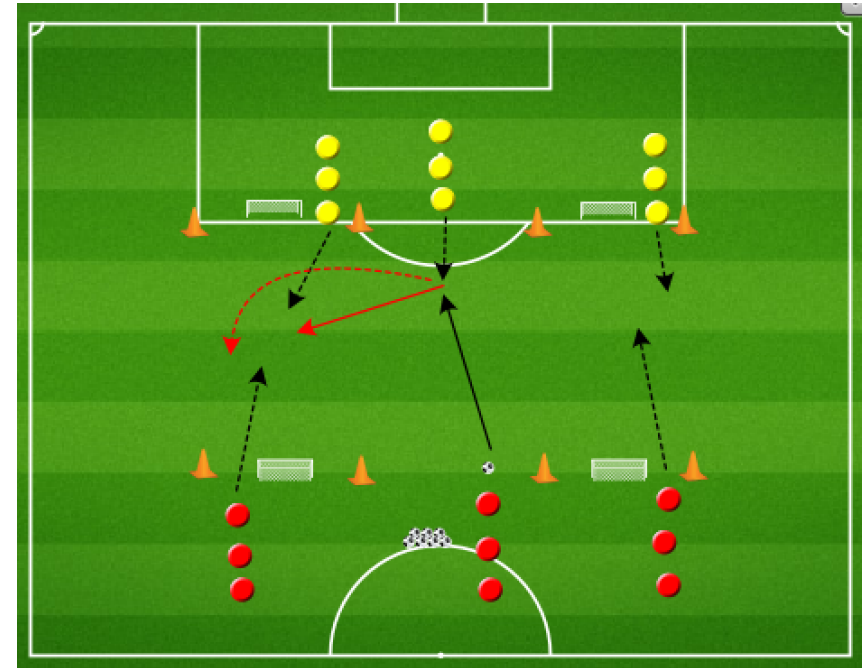
Der køres 3 mod 3 på de to 3-mandsmål. Bolden sættes i gang ved at rød spiller den centrale gule spiller. Åbningen på øvelsen SKAL være at der laves et overlap fra den centrale gule spiller til en af de to gule kantspillere. Når overlappet er udført, er øvelsen i gang.

Instruktionsmomenter

Der er vigtigt hurtigt at kunne skifte side for at skabe numerisk overtal i en af siderne.

Fokuspunkter

- skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
- skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
- skabe numerisk overtal i side- og halvrum



Spilintelligens 25 min Hammer: Skab og udnyt overtal vha. overlap

Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet, bliver blå defensiv og rød offensiv. Dvs. at spillerne starter med at være offensive og derefter defensive - altså to aktioner efter hinanden.

Efter endt aktioner løber spilleren tilbage i egen række.

Instruktionsmomenter

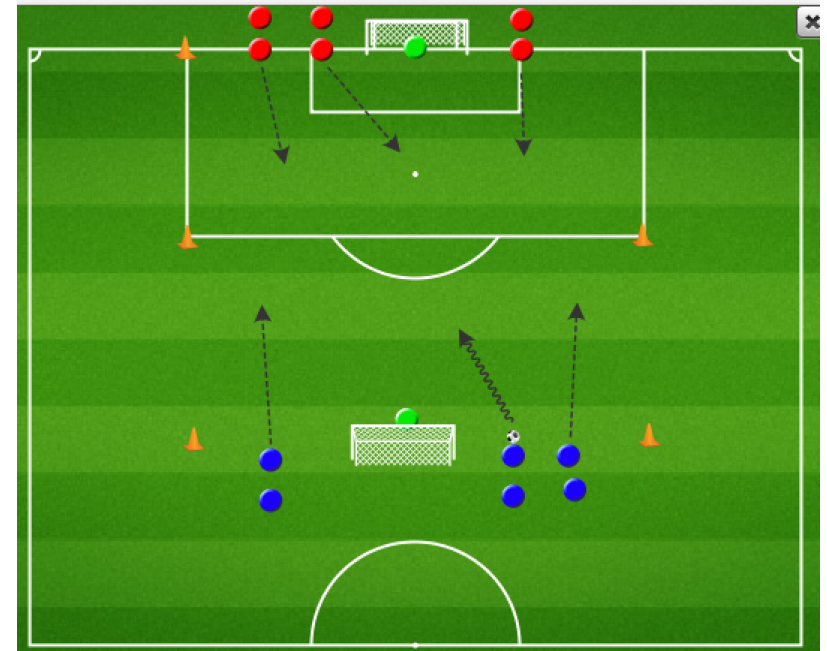
Overlap/inderlap foretages i høj fart og med temposkift.

Boldholder lægger bolden af foran medspilleren og lige inden overlap/inderlap sker, for at medspilleren kan løbe direkte ind i bolden og tage den med i medløb.

Det kan være en fordel at lægge bolden af med ydersiden, da dette kan ske hurtigt og maskeret.

Fokuspunkter

– Skab og udnyt overtal vha. overlap



Spillestil + spilintelligens 25 min Afslutning på halv bane: Støttespil, Dybdeløb og Kom hurtigt til afslutning

Beskrivelse

Der spilles på halv bane i længden og måfeltets bredde med to 11-mandsmål.

Inddel i to hold af 7-10 spillere på hvert hold.

Inddel banen i tre felter. Der må spilles med 4 berøringer i eget forsvarsfelt, 3 berøringer i midtrum og 2 berøringer i afslutningsfelt.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- støttespil: spil op, læg af, spil op (op-ned-op)
- dybdeløb

Variation

Spil på halv bane (udvid bredden til fuld banebredde).

