

U14 – uge 9 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
Uge 9	Teknisk 35 min	Drible/finte	Husmandsfinte, chopfinte, Iniesta-finte Tempodribling
	Spilintelligens 25 min	Fase 3	Inder- og overlap Spil på 3. mand
	Spillestil 25 min	Fase 3	Gennembrud via halvrum
	Attitude	Teknisk dygtige	Hurtige på bolden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med fokus på spilforståelse

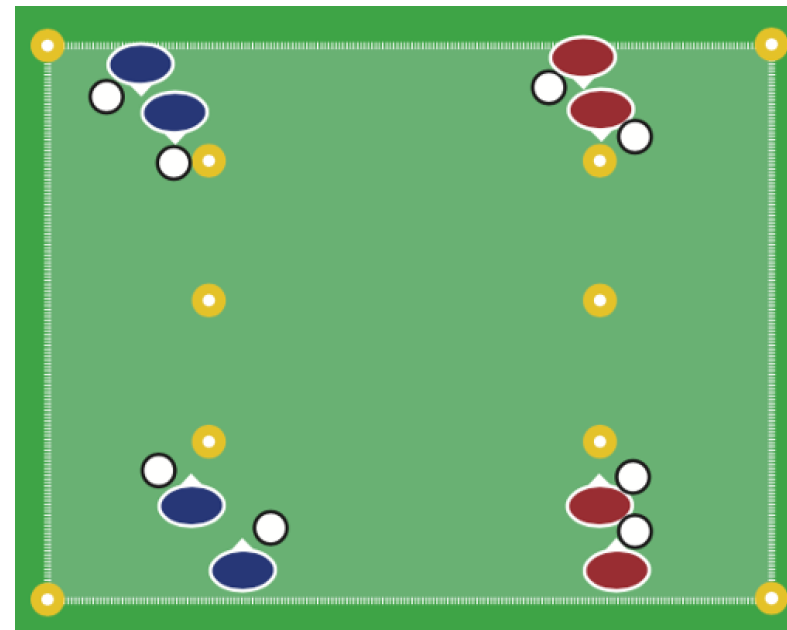


Opvarmning 15 min – Teknisk

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 Iniesta-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.



Teknisk – Højre stolpe 20 minutter: Tempodribling

Beskrivelse

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.



Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Fokuspunkter

– Tempodribling: hold farten ned mod modstander, temposkift forbi modstander

Spilintelligens 25 min: Spil på 3. mand

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

To spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen og hvis der afsluttes på første berøring derefter.

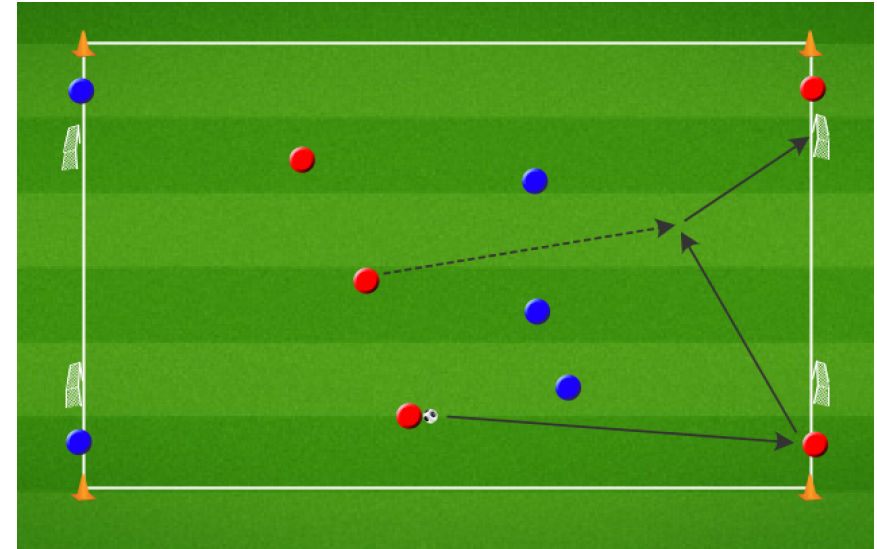
Ved scoring skal de to spillere på baglinjen (hos scorende hold) bytte med to andre (hurtigt). De andre får bolden og skal forsøge at lave en hurtig omstilling, inden de to kommer på plads – ved at udnytte muligheden for at spille bolden op på en af de to 'angribere' placeret ved målene i anden ende.

Erobres bolden søges også den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge de to 'angribere' som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand



Spillestil – 25 minutter: Gennembrud via halvrum

Beskrivelse

Der spilles 5 v 5 + 1 joker på en bane der er 25 x 35 meter.

Øvelsen kan tilpasses antallet af spillere ved at tilpasse banens størrelse og/eller antallet af spillere. På figurerne ses hhv. 5 v 5 +1 og 7 v 7 +1.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to halvrum, i hver sin side. Halvrummet er det rum der ligger mellem siderum (rummet fra sidelinjen og lidt ind) og centralrum (rummet i midten af banen).

Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, skal bolden spilles igennem halvrummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel.

Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

Fokuspunkter

– gennembrud via halvrum

