

# U14 – uge 24 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
24	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via halvrum
	Spilintelligens	1v1 offensiv	Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte indersidepasninger, cutback Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Sprinttræning



## Opvarmning 25 min – Possession på små områder: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

### Beskrivelse

Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

Det gælder om at være i boldbesiddelse.

Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

### Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring
- orientering for at få hurtig boldomgang > hvor skal bolden hen når jeg modtager den, skal jeg dribble eller spille bolden?



## Spillestil og spilintelligens 25 min: Gennembrud via halvrum

### Beskrivelse

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 centraltrum (rummet i midten af banen).

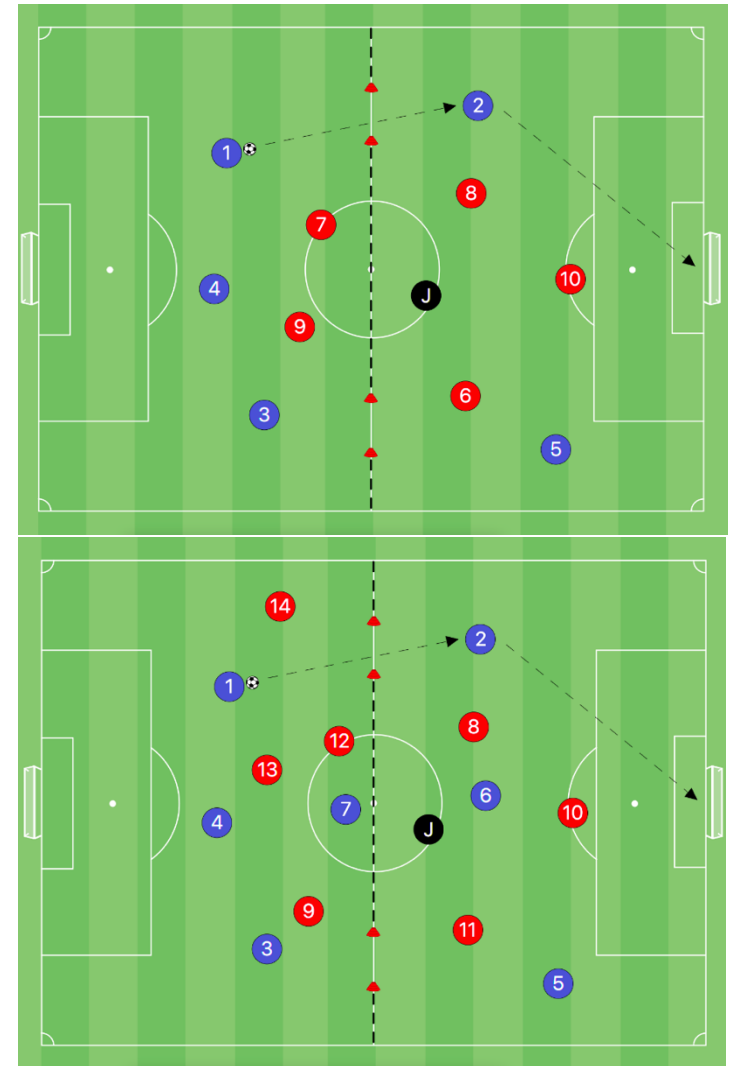
Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, skal bolden spilles igennem halvrummet (de 2 porte af røde toppe).

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
- modsatrettede bevægelser
- få modstander ud af balance ved finter og driblinger



## Teknisk 25 min: cutback

### Beskrivelse

Spiller 1 starter med at løbe rundt om spiller 2, som spiller bolden i dybden til spiller 1 som afslutter på sin 1. berøring. Spiller 1 løber herefter til forreste område.

Herefter løber spiller 2 ind til bolden som er placeret midt for mål og afslutter venstre om for keglene. Spiller 2 laver herefter et knækløb til straffepletten.

Herefter dribler spiller 3 ned mod keglen og laver husmandsfinte. Efter husmandsfinten dribles til baglinje og der laves enten kort indersidepasning til forrest spiller 1, cutback til spiller 2 ved straffepletten eller en chipbold til spiller 4 i bageste område.

Bemærk at spiller 4 skal time sit løb i bageste område.

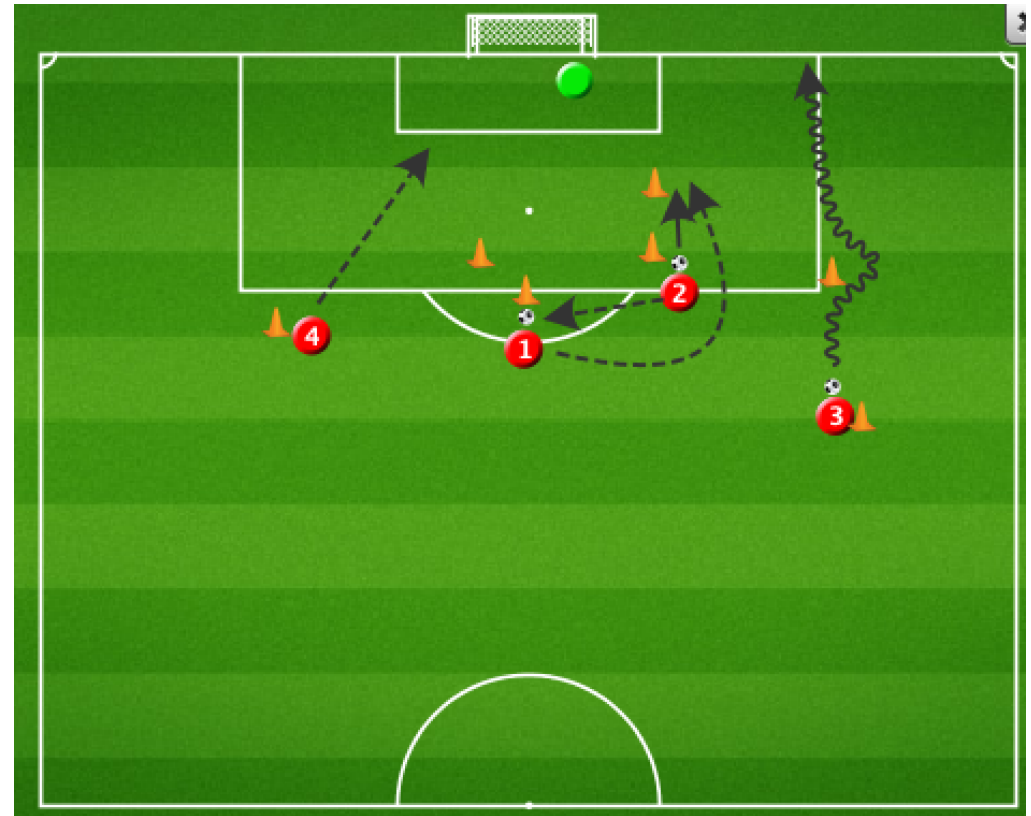
Husk at køre øvelsen fra begge sider.

Øvelsen er mere simpel end den kan virke til ved første øjekast - start med at gå øvelsen igennem og herefter vil spillerne hurtigt gennemskue hvad de skal.

Har du ikke en keeper i din gruppe, anbringes et mindre mål inde i målet.

### Fokuspunkter

- husmandsfinte
- cutback
- chipbolde

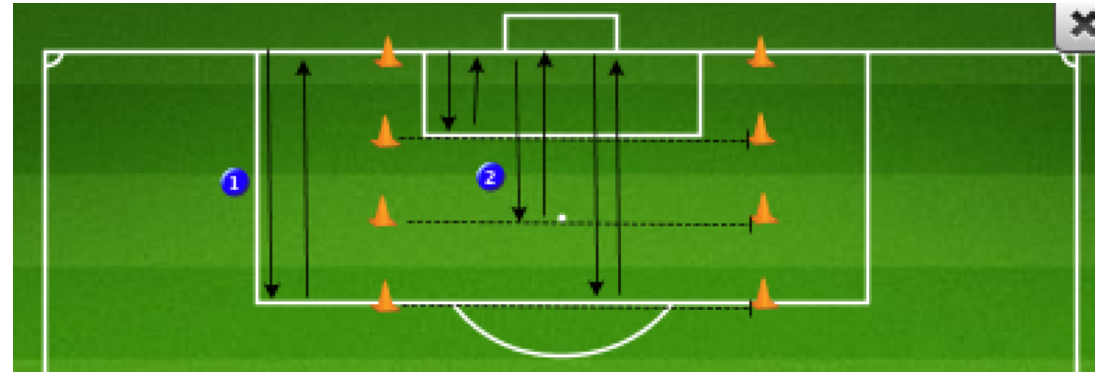


## Fysik – sprint i felt 15 min: Højintensiv træning

### Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.

Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.



Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at løbe. Her løber man fra baglinje til lille målfelt. Ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen, dernæst ud til feltkanten, hvor der vendes og spurtes tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når alle mand er over baglinjen, så må hold 2 køre deres tur. Denne del af øvelsen gentages også 8 gange.

Tredje del af øvelsen er blot en gentagelse af første del. Man kan eventuelt i starten droppe tredje del, så man ikke presser spillerne for hårdt. Men når træneren føler det er på tide at tilføje tredje del, skal det bare gøres.