

U14 – Uge 38 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
38	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 3 1 v 1 offensiv	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger
	Teknisk	Drible/finte	Kropsfinte, La Croqueta, Laudrupfinten
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Hurtigt pasningsspil med få berøringer
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



Opvarmning – 20 min: Teknik – dribble/finte

Beskrivelse

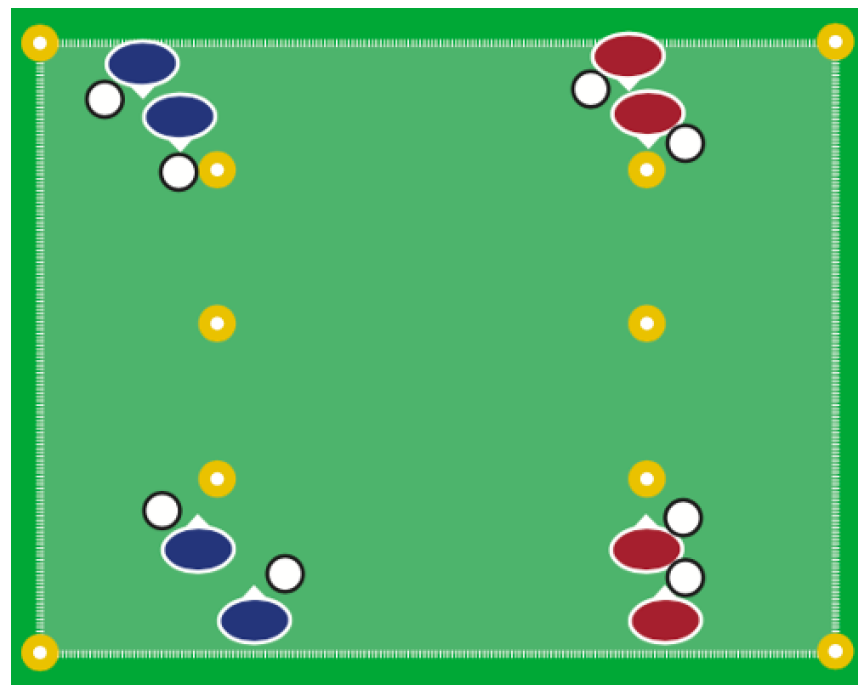
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

De gør følgende når de når til midten:

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. 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 La Croqueta finten til både højre og venstre.
4. Lav kropsfinten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre

Fokuspunkter

– Kropsfinte, La Croqueta, Laudrupfinten



Spilintelligens 20 min Højre stolpe: få modstander ud af balance ved finter og driblinger

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

- få modstander ud af balance ved finter og driblinger
- temposkift forbi modstander
- hurtig omstilling efter boldtab

Spillestil 25 min Hoffenheimer: gennembrud via siderum

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

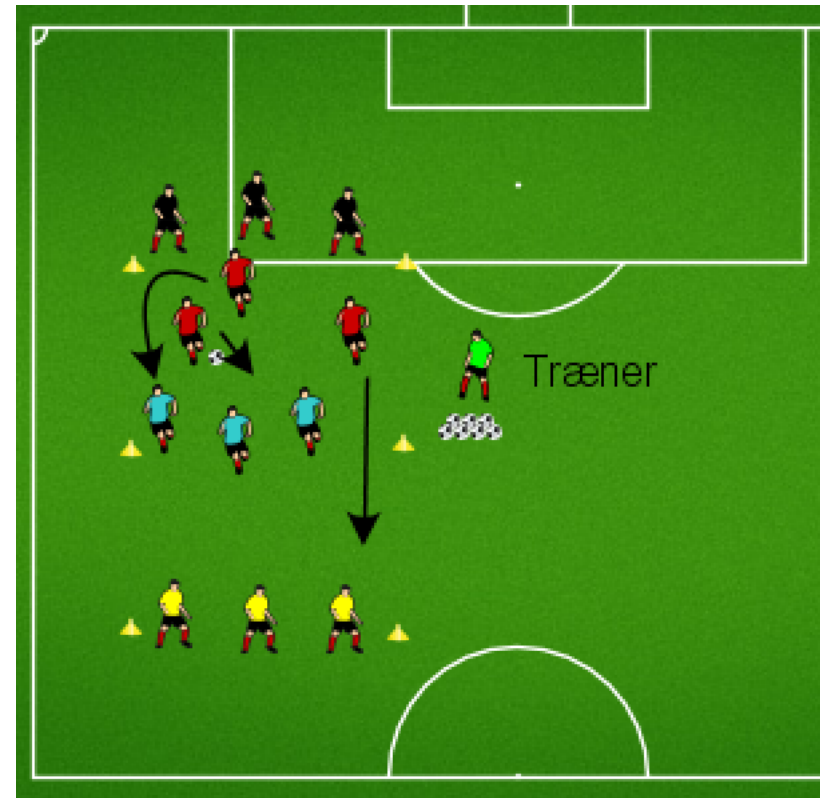
Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller i siderum, som derefter kan lave gennembrud og spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- gennembrud via siderum: løb på begge sider af boldholder



Spilintelligens 20 min: Fase 3 – løb i felt

Beskrivelse

Der spilles 6 v 6.

Øvelsen er egnet til at træne løb i feltet i forbindelse med indlæg.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem.

Jokerne bevæger sig i en indlægsgrøft, hvor kun de må være (man må ikke løb ud og tackle dem).

Banen kan med fordel spilles på en halv banehalvdel, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads på indlægsgrøfterne.

Der spilles til to 11-mandsmål.

Spillet kan træne principper for, hvordan man vil lave løb i feltet. Hvilke positioner gør hvad? Og træne timingen i spillernes løb.

Fokuspunkter

- Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
- Timing i løb

Variation

- Spil med en midte og tillad kun offensive spillere at komme over midten.
- Spil med flere spillere over midten, så forsvaret kommer i undertal

