

# Træningstime nr. 1 (U-14)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	Boldfortrolighed	Forskellige udfordringer, hvor hver spiller har en bold og udfordres med individuelle øvelser, der varmer kroppen op, udfordrer boldsikkerhed og motorik	En bold pr. spiller
5-10	Hopskudsaflevering back-back	<p>Spillerne fordeler sig på backpositionerne og med én spiller på hver fløjposition.</p> <p>Backen løber på, modtager bolden og afleverer videre ud til fløjen, foretager et tilbageløb, modtager bolden retur fra fløjen, angriber mod midten og afleverer til modsatte back med en hopskudsaflevering.</p> <p>For at sikre et højt aktivitetsniveau, bør der højest være tre spillere på hver backposition</p> <p>Backen skal især være opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• først at angribe udad mod fløjen, foretage et kraftfuldt tilbageløb og dernæst angribe ind over</li> <li>• at angribe direkte mod mål og levere en troværdig skudtrussel før afleveringen falder</li> </ul>	Bolde
10-15	Opvarmning af målvogter	<p>Almindelig målvogteropvarmning samt yderligere en øvelse:</p> <p>Skytterne begynder i række midt for mål og skyder fra 9 meter. De instrueres til parvist at skyde diagonalt. Første skytte vælger et hjørne og skytten lige efter skyder i modsat diagonalt.</p> <p>Skytterne kommer parvis med en kort pause imellem, der giver målvogteren tid til at genfinde udgangsstillingen.</p>	En bold pr. spiller
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-22	Forsvar på 9 meter	<p>En angriber, en forsvarer på 9 meter samt en tilspiller.</p> <p>Øvelsen kan med fordel udføres på skift fra begge backpositioner.</p> <p>Angriberen skal efter at have modtaget bolden i høj fart søge gennembrud.</p> <p>Forsvareren skal koncentrere sig om at lukke op for angreb på ydersiden for derefter at lukke af.</p>	En bold pr. par

# Træningstime nr. 1 (U-14)

22-30	5:1-forsvar	<p>Seks forsvarere stiller op i et 5:1-forsvar, og angriberne stiller op med en stregspiller, to fløjspillere og tre bagspillere. Angriberne spiller frit, mens forsvarernes opgave er hele tiden at sikre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den fremskudte forsvarers placering - forsvaret skal hænge sammen</li> <li>• afklaring af samarbejdet mellem forsvarsback og bagerste treer ved angreb fra backposition</li> <li>• afklaring af opgaven for den fremskudte spiller ved indløb.</li> </ul>	Bolde
<i>3. kvarter – Høj intensitet</i>			
30-38	Fløjjudspil	<p>Spillerne fordeler sig på back- og fløjpositioner samt en forsvarer i hver side. Backen løber på, modtager bolden og afleverer videre ud til fløjen, foretager et tilbageløb, modtager bolden retur fra fløjen, angriber mod midten og afleverer til modsatte back med en hopskudsaflevering. Modsat back løber på og kan alt efter forsvarerens aktion vælge at afslutte selv eller at spille bolden ud til fløjafslutning. Indtil spillerne er fortrolige med øvelsen og behersker en god afleveringsteknik, kan øvelsen udføres uden forsvarere.</p>	To kegler Veste Bolde
38-45	Kontra uden driblinger	<p>Simpel kontraøvelse med tre angribere uden forsvar. Spillerne skal bringe sig til afslutning uden brug af driblinger og holde deres positioner helt frem. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at indsætte forsvarere, ligesom der kan stilles krav om bestemte løbebaner, eller der kan gives frie muligheder.</p>	
<i>4. kvarter – Spil til to mål</i>			
45-60	Færdigt spil	Spil til to mål	Veste Bold