

U14 – uge 26 – OMSTILLINGER (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
26	Spillestil	Omstillinger VI/DE	Mands- og boldorienteret genpres Luk pasningslinjer (vinkelpres)
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring Ydersidecut og Cruyff
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Sprint i pres og gå på krop
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmning – 20 min: Vending på 1. berøring + Ydersidecut og Cruyff vending

Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle.

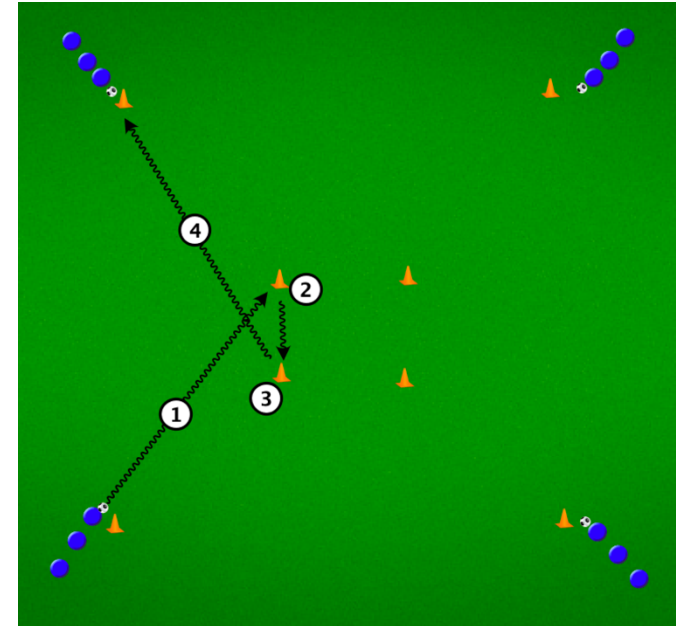
Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

Alle spillere dribler på samme tid. På figuren er der lavet illustration for én af spillerne.

- (1) dribble med højre yderside ind mod kegle
- (2) ydersidecut med højre fod
- (3) Cruyff vending med højre fod
- (4) temposkifte og dribble ud mod kegle

Fokuspunkter

- vending på 1. berøring
- ydersidecut
- cruyff vending



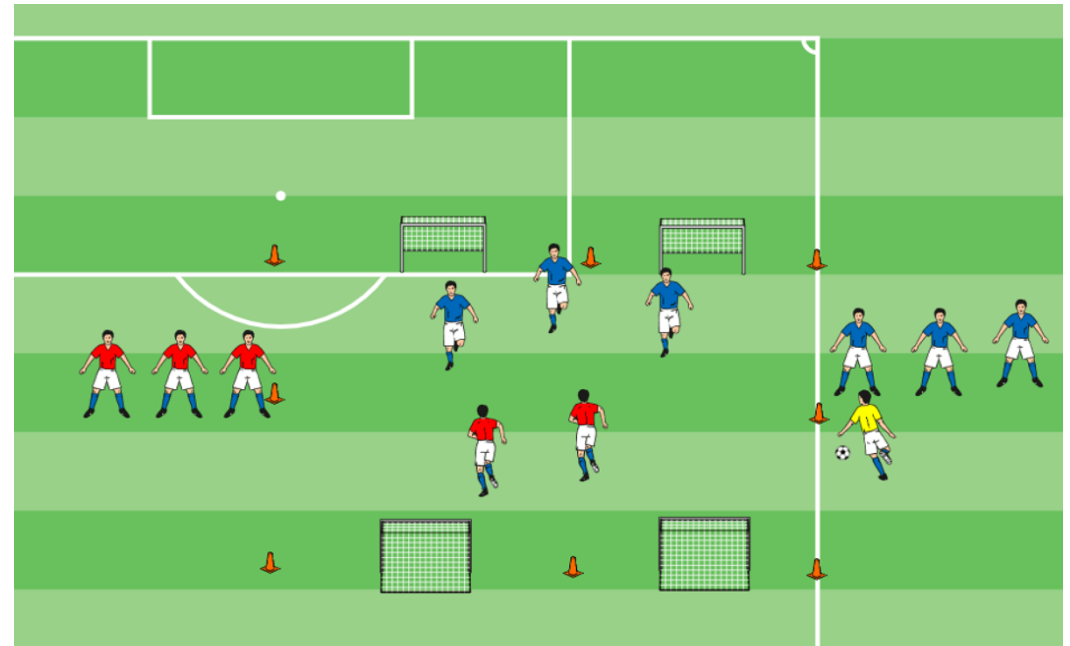
Spilintelligens del 1 25 min: Erobringsspil – fremtving pressignaler + sprint i pres

Beskrivelse

Inddel spiller i to grupper (rød og blå) med 5-7 spillere i hver gruppe. Træneren råber blå 3, hvilket betyder at blå har bolden og skal komme ud med tre mand. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand. Scorer blå råber træner igen til blå hold - fx blå hold 4 og så skal rød forsvare med 3 mand. Det er hele tiden det scorende hold, som får bolden. Dvs. erobrer rød bolden og scorer mod blå, er det næste gang rød der får bolden, når træneren fx råber rød 3 mand.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres



Spilintelligens del 2 20 min: Erobringsspil – fremtving pressignaler + sprint i pres

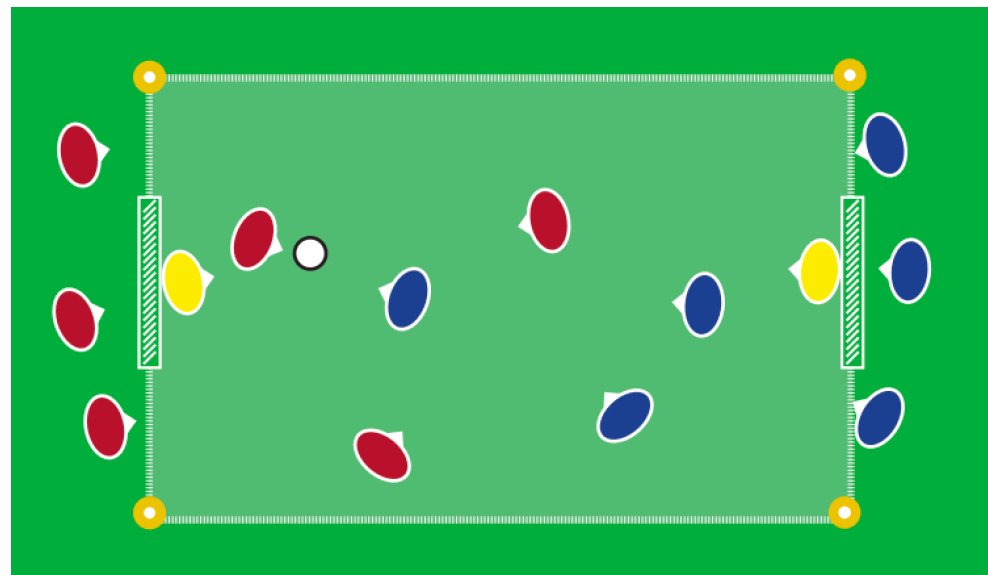
Beskrivelse

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.



Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde. Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres