

# U14 – Uge 39 – OMSTILLINGER (træningspas 2)

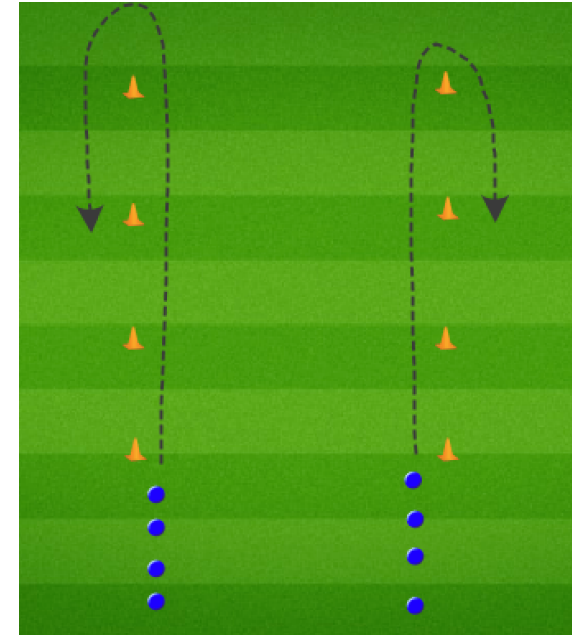


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
39	Spillestil	Fase 2 DE/VI	Dybdeløb Spil eller dribl væk fra erobningsområde/erobningszone Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Sikre flade pasninger + søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



## Opvarmning – 15 min: FIFA 11

1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut gerne med udstrækning



## Spillestil 25 min Norge: spil eller dribl væk fra erobningszone

### Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blåt hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

### Fokuspunkter

– spil eller dribl væk fra erobningsområde

### Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.



## Spillestil 25 min Målzonestillet: dybdeløb

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 30 x 30 meter med en 5 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 4 mod 4. For at score, skal en spiller modtage bolden ved en pasning i målzonen. Man må ikke opholde sig i scoringszonen mere end 5 sekunder, og man må ikke dribble ind i scoringszonen. Dvs. bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

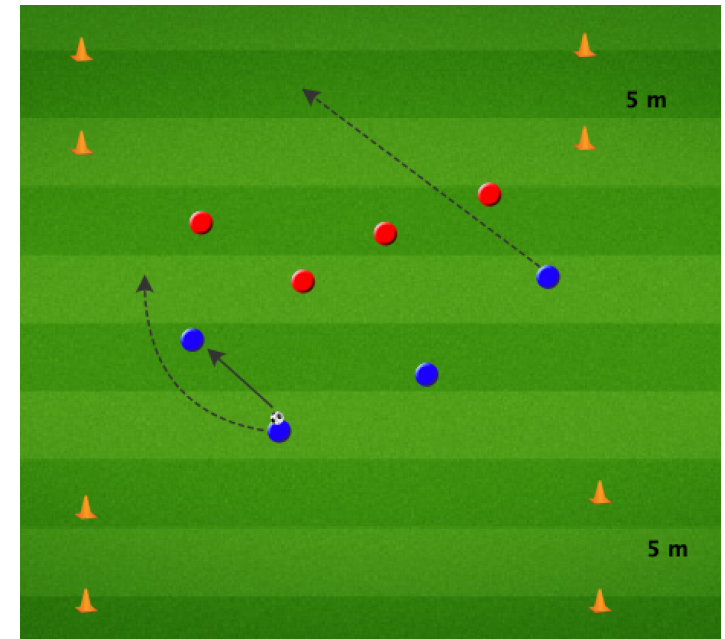
Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden.  
Forsvarsspillere må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

### Fokuspunkter

- løb på tværs af modstanderens forsvarszoner
- dybdeløb
- spil og løb

### Progression

- Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).
- Sæt maksimalt antal berøringer på.



## Spilintelligens + Spillestil 25 min Hammer: Søg afslutning hurtigst muligt

### Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

Rød spiller bolden op på kanten, der spiller bolden i støtte.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres kant, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

### Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- spil og løb
- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte

### Variation

Holdet der først når 10 mål vinder.

