

U14 – Uge 51 – OMSTILLINGER (træningspas 2)

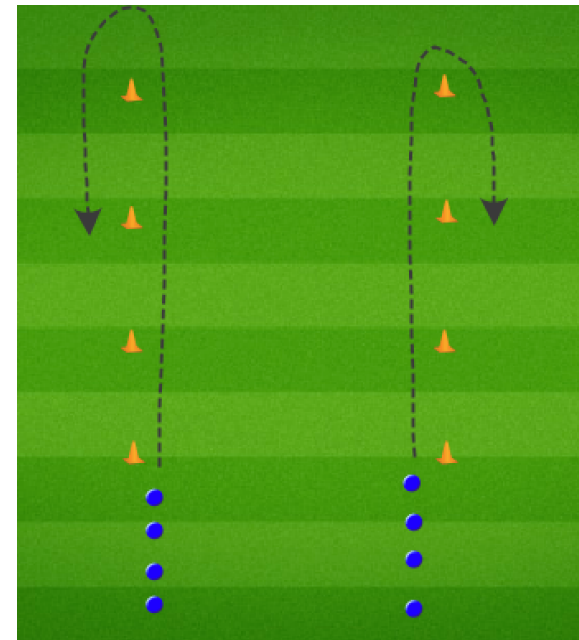


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
51	Spillestil	Omstillinger DE/VI Omstillinger VI/DE Omstillinger VI/DE	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte Mands- og boldorienteret genpres Retur i sprint (reorganisering)
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



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



Spilintelligens (omstillinger DE/VI) 25 min Ude-hjemme: Spil eller dribl væk fra erobningsområde + spilvendinger

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er 40 x 20 meter.

Der spilles fx 7v7, hvor hvert hold har en banehalvdel.

Det ene hold starter i boldbesiddelse, mens det andet er preshold.

Presholdet presser med fx 4 spillere, så der nu spilles 7v4 på den ene banehalvdel.

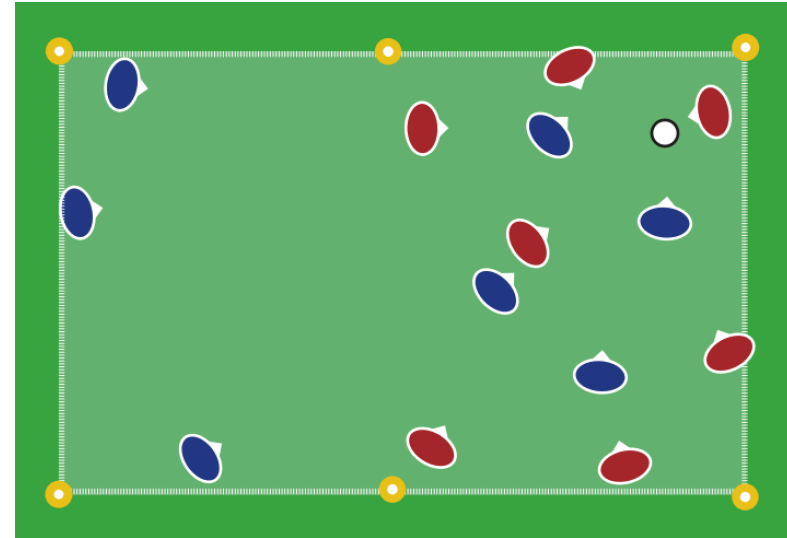
Presholdet skal forsøge at erobre og efterfølgende spille bolden tilbage på egen banehalvdel. Herefter skal de tilbage på egen halvdel og forsøge at holde bolden i egne rækker, mens det andet hold nu bliver preshold og sender 4 mand op for at forsøge at erobre bolden tilbage.

Øvelsen kan også spilles som 6v6, 8v8 osv.

Banestørrelsen og antallet af spillere på presholdet tilpasses blot herefter.

Fokuspunkter

- Spil eller dribl væk fra erobningsområde (spille væk fra pres)
- Spilvendinger: flyt bolden væk fra pres



Omstillinger VI/DE (Hammer) 25 min: Retur i sprint

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

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 angriber, 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

– retur i sprint > reorganisering

