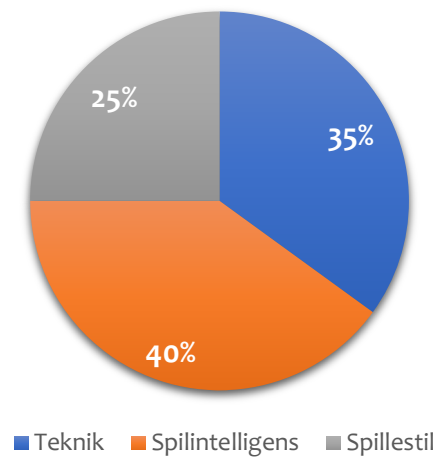


U14 Curriculum



U14 Træningsprincipper Fordeling



Teknik Curriculum	
Drible/finte	
McGeady Spin + Berbatov Spin	Kropsfinte
Laudrupfinte	Okocha finten
Skudfinte	La Croqueta
Afslutninger	
Lodret vristspark	Indersideafslutninger
Rundskæv	Chip afslutninger
Flugtere	
Pasninger	
Korte indersidepasninger	Halvtliggende vristspark
Lange indersidepasninger	Cutback og chipbolde
Flade indlæg + rundskæv	Clearinger
1. berøring	
Aktiv 1. berøring	1. berøring – inderside og yderside
1. berøring i luften med fod, lår, hoved og bryst	
Vendinger	
Indersidecut + ydersidecut	Agger-vending/stepover vending
Cruyff	Vending på 1. berøring

Spilintelligens Curriculum	
Fase 1	
Opsøge pres > før bolden frem og aktiver modstander	Spil forbi pres
Spil igennem, udenom eller over pres	Spil på bevægelse
Positionering igennem, udenom og over	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
Skabe trekanter i opspillet	Modsatrettede bevægelser
Spil i vinkler	
Fase 2	
Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)

Spil på bevægelse (når medspiller søger mod dig)	Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb (søg ned i banen)	Modsatrettede bevægelser > fx g'er falder ned og 10'er søger dybt
Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres	Spil igennem, udenom eller over
Fejlvendt boldholder > vi spiller i vinkel (støttespil)	Spil i vinkler
Fase 3	
Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap	Spil og løb (i frie rum)
Skab og udnyt 1 mod 1 situationer	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
1 v 1 offensiv	
Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger	Dribl begge veje
Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem	Udnyt ubalance vha. tempo- og/eller retningsskift
1 v 1 defensiv	
Sprint i pres	Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
Gå på krop af modstander	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)
Fastholde pres	Tving modstander ned i fart/fald med modstander
Erobringsspil	
Fremtving pressignaler ved at løbe i pres	Sprint i pres
Skyggepres (støtte)	Bryde bolden foran boldmodtager
Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)	Områdepres

Spillestil Curriculum	
Fase 1 - opbygningsspil	
Spil kort ud fra målmand	Spil på central midt
2 mandsopbygning overfor højt pres	3 mandsopbygning overfor højt pres
Fase 2 - opbygningsspil	
Støttespil > spil i vinkler	Løb dybt før bredt
Modsatrettede bevægelser	Spilvendinger
Skabe 1 mod 1 situationer på kant	Skabe numerisk overtal i side-/halvrum
Dybdeløb (på bagkæden)	

Fase 3 - afslutningsspil	
Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)	Gennembrud via halvrum (kant og offensiv midt)
Gennembrud via siderum (kant)	Restforsvar (forberedelse af def. omstilling)
Erobringsspil	
Sprint i pres	En op og tre under
Kantpres (timeglasmodel)	
Forsvarsspil	
Kompakthed	Sideforskydning
Reorganisering (ubalance)	Pumpebevægelser
Omstillinger VI/DE	
Mands- og boldorienteret genpres	Luk pasningslinjer (vinkelpres)
Retur i sprint (reorganisering)	
Omstillinger DE/VI	
Spil eller dribl væk fra erobringssområde	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
All out runs – overhal boldholder	

Ugeplan U14

Træningspas 1 90 minutters træning	Træningspas 2 90 minutters træning	Træningspas 3 90 minutters træning	Træningspas 4 VALGFRIT 90 minutters træning
Opvarmning 15 min Styrke på banen 15 min	Opvarmning 10 min Teknik 20 min	Opvarmning 15 min Koordination 15 min	Opvarmning 10 min Teknik 25 min
Teknik 30 min	Spilintelligens 25 min	Spilintelligens 30 min	Spilintelligens 30 min
Spilintelligens 30 min	Spillestil 35 min	Koordination 15 min Fysisk træning > sprint 15 min	Spillestil 25 min