

# U14 – uge 26 – OMSTILLINGER (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
26	Spillestil	Omstillinger VI/DE	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.

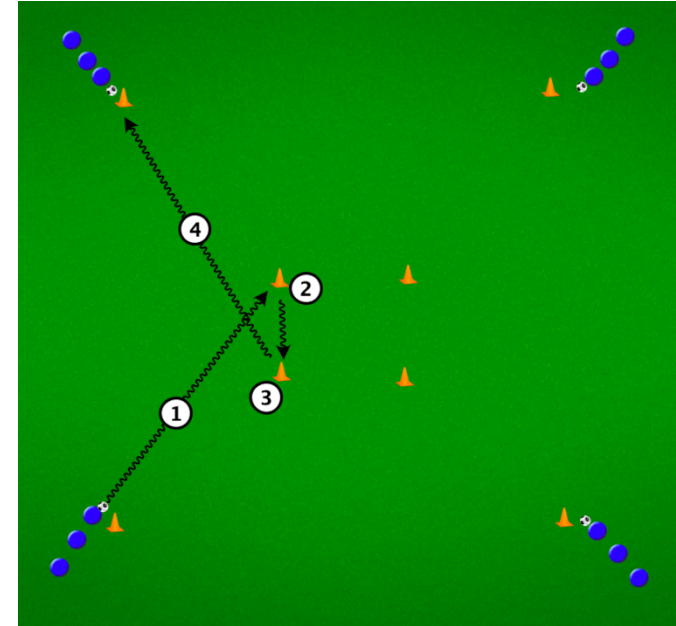
Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

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



## Spillestil 20 min – Rondo: Luk pasningslinjer

### Beskrivelse

Der spilles 6x6 , 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

Det gælder om at være i boldbesiddelse.

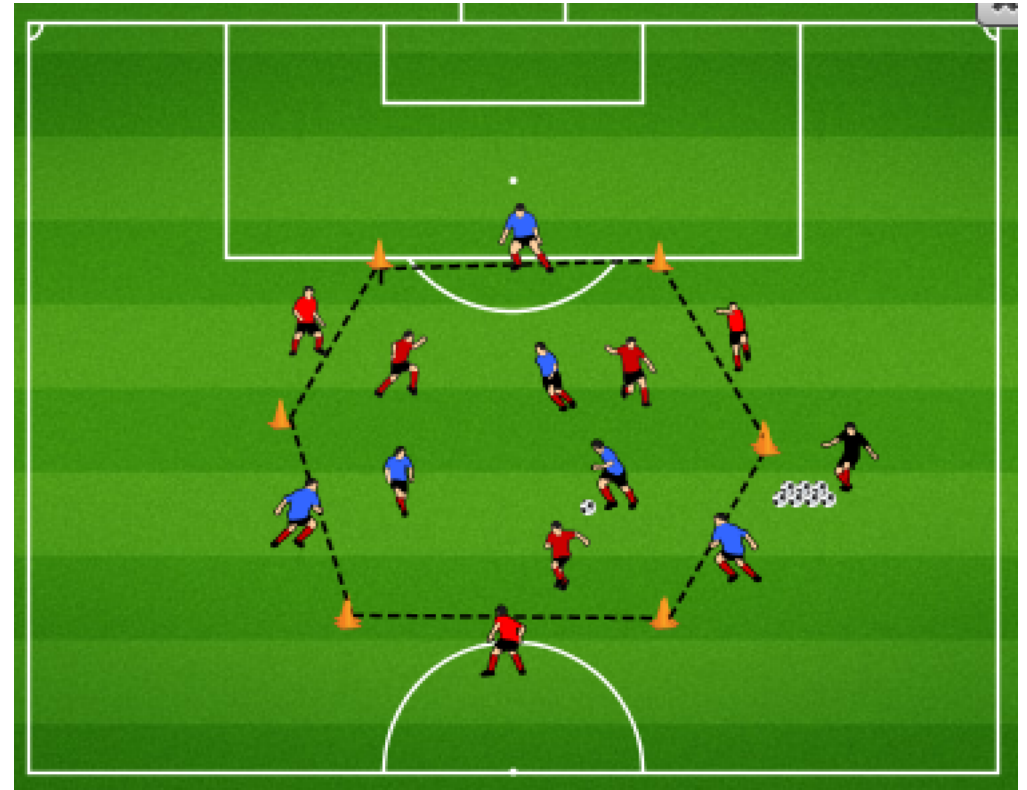
Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder eller at man ikke får bremset ned i god afstand til boldholder (som dribler forbi dig).

### Fokuspunkter

– luk pasningslinjer (vinkelpres)



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

### Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.  
Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

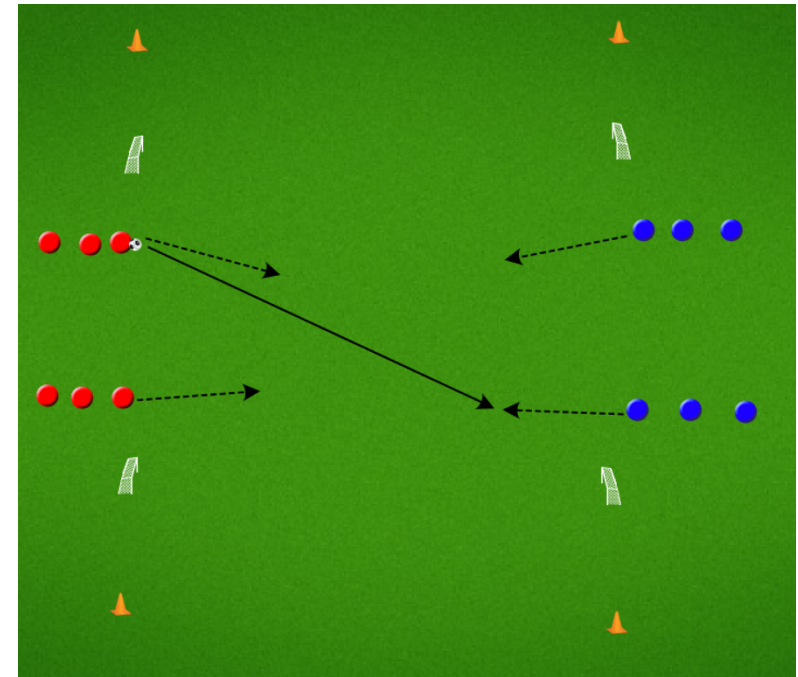
Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunktet og instruktionsmomenter, således spillerne reflekterer over dette.

Sørg for at fejlrette på spillerne og coach dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne.

Stop spillet når der opstår situationer hvor spillernes lykkedes/ikke lykkedes med fokuspunktet.



### Instruktionsmomenter

- Gå i pres, når bolden sættes på spil.
- Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.
- Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribling.

### Fokuspunkter

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

## Spilintelligens del 2 25 min: Erobringsspil – fremtving pressignaler + sprint i pres

### Beskrivelse

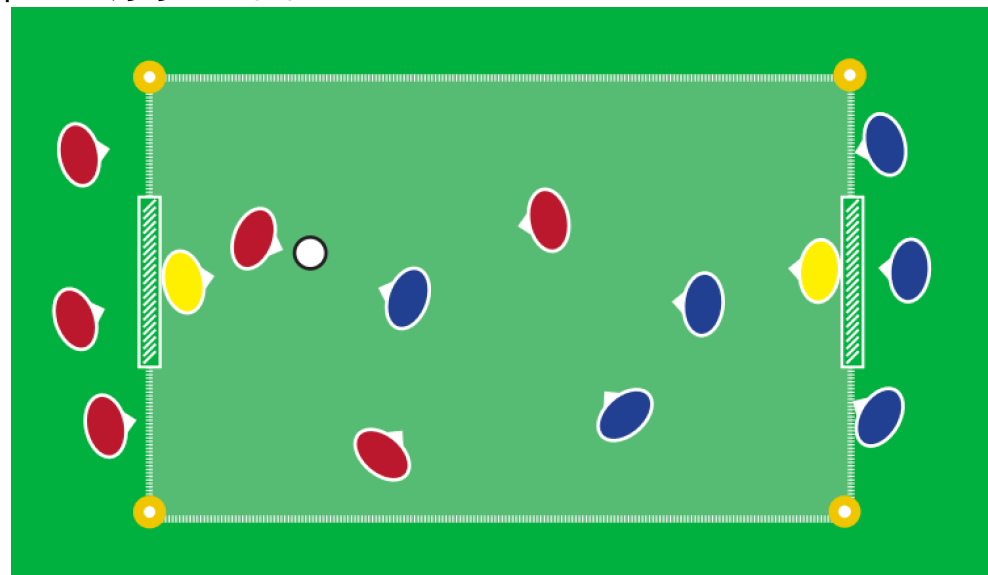
Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

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