

# U14 – Uge 25 – OMSTILLINGER (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
25	Spillestil	Omstillinger DE/VI	Spil eller dribl væk fra erobningsområde Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	1. berøringer Pasninger	Aktiv 1. berøring Lange og korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Flade sikre pasninger (i vores omstillinger fra DE til VI så vi hurtigt kan komme til afslutning)
	Fysisk	Moderat intensitet	Spilnære øvelser



## Opvarmning – 20 min: Spil med aktiv 1. berøring og indersidepasninger

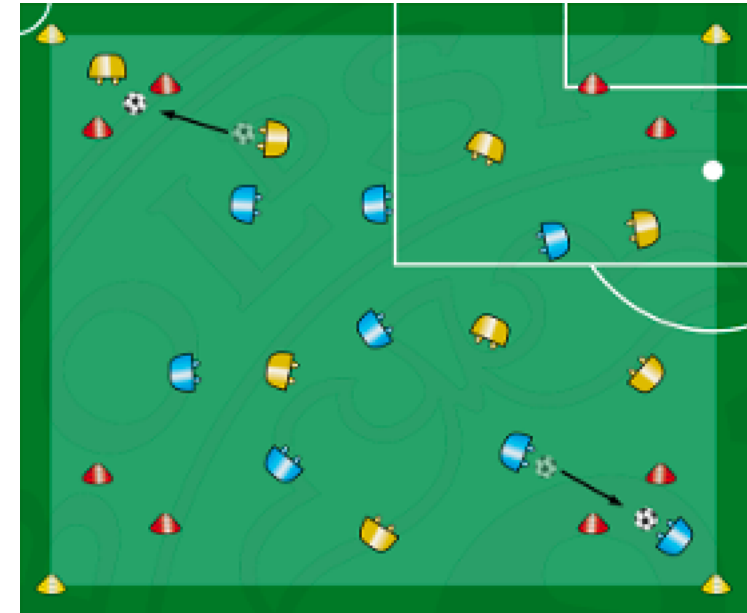
### Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et 3-mandsmål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.



### Fokuspunkter

- sikre flade indersidepasninger (både korte og lange), søg at lave så få berøringer på bold som muligt
- aktiv 1. berøring, når man modtager bolden > når du ikke kan lave pasning først, så søg aktiv et nyt område (hav en plan)
- smart kommunikation (råb når du står fri, advar mod spillere der kommer i ryggen, lad være at råbe hvis du ikke er fri da det er unødigt støj)

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.

## Spillestil 25 min: Omstillinger DE/VI – spil eller dribl væk fra erobningsområde

### 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.

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 blå 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 og/eller dribl væk fra erobningsområde

### Progression

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

## Spillestil 30 min: spil eller dribl væk fra eroblingsområde & søg afslutning hurtigst muligt

### Beskrivelse

Lav en firkant på ca. 20 x 20 meter et godt stykke oppe på banen, og placer de tre mål på den fjerne side af firkanten.

I firkanten spilles der 3v3, 4v4 eller 5v5 (som vist på skitsen). Der kan også spilles 3v3 + 1 joker.

Det ene hold (rød) skal forsøge at score på de tre små mål. Det andet hold (blå) skal forsøge at erobre bolden og igangsætte en omstilling.

Når blå erobrer bolden må der spilles frit på hele banens areal, og blå skal derved forsøge at åbne spillet op og score på en omstilling. Dette kan fx ske ved at spille bolden bredt eller dybt. Joker er med det boldbesiddende hold.

Hvis rød hold scorer sender træneren en bold i dydbden til en blå spiller og der spilles omstilling. Dvs. omstillingen kan både komme ved at blå erobrer bolden eller ved at rød scorer.

### Fokuspunkter

- Spil eller dribl væk fra eroblingsområde
- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte



## Teknisk 15 min: Afslutninger

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen.

På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og brænder man bytter man blot række, så den der sparkede skal ind at stå ved stolpen og vice versa.

Det hold som står, tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

### Fokuspunkter

- Skabe humør
- Afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede

