

U14 – Uge 51 – OMSTILLINGER (træningspas 1)



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	1 v 1 defensiv	Sprint i pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøringer	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede Aggressive	Søg afslutning hurtigst muligt Sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmningsspil med fokus på pasninger 25 min: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål 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.

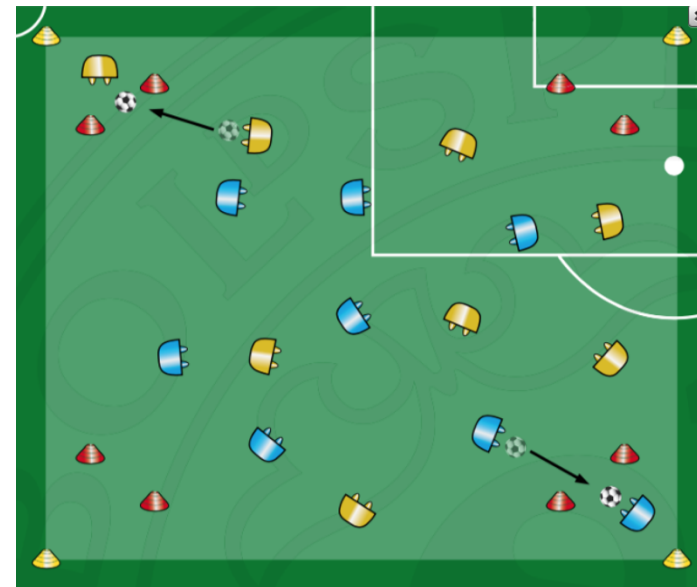
Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

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

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger: hårde, præcise pasninger
- aktiv 1. berøring

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



Omstillinger VI/DE 20 min: Mands- og boldorienteret genpres

Beskrivelse

Inddel spillerne i tre hold, hvor der er 3 spillere på hvert hold. Der spilles på en 20 x 20 meter stor bane.

To hold (Gul og Sort) starter med at være i boldbesiddelse, og det tredje hold (Rød) skal forsøge at erobre bolden. Når rødt hold erobrer bolden, går det hold der netop har tabt bolden (sort) i genpres, og rød og gul er nu sammen i en 6 vs 3 situation.

Kort fortalt: Det hold der mister bolden, bytter plads med det hold der skal erobre bolden.

Fokus er at lægge et genpres så snart man mister bolden. Når bolden erobres af det pressende hold, spilles der på ny 3+3 vs 3 med det hold, der netop har mistet bolden i midten.

Du skal bruge øvelsen for at træne hurtigt genpres hos dit hold. Spillerne finder hurtigt ud af, at det er nemmere at vinde bolden hurtigt, end at vente på at modstanderen er i kontrol.

Fokuspunkter

- Mands- og boldorienteret genpres: er skal lægges et hurtigt og intenst genpres de første 5-6 sekunder
- Spillerne skal kunne vurdere hvornår de skal stoppe det høje pres, og lægge et struktureret pres (reorganisering)
- Sprint i pres



Omstillinger DE/VI 25 min: Søg afslutninger hurtigst muligt

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 15 meter med et mål i hver ende, og inddel spillerne i fem (rødt hold) og tre (gult hold). Tilpas bane og målstørrelse efter antal spillere.

Holdet med fem spillere starter med bolden, og skal forsøge at blive i boldbesiddelse, ved at spille bolden rundt.

De fem spillere har til formål at forblive i possession, mens de tre spillere skal forsøge at erobre bolden, og efterfølgende komme frem til en omstillingsscoring. Ved erobring må de tre spillere angribe frit på et af de to mål.

Hvis de fem spillere mister bolden skal de med det samme gå i genpres i minimum seks sekunder. Erobrer de ikke bolden skal de reorganisere i et struktureret pres.

Efter 2 minutter byttes der, så der kommer tre nye i midten > det hold der scorer færrest mål skal tage 3 x 10 fysik.

Fokuspunkter

- Søg afslutning hurtigst muligt > ved bolderobring skal der scores på et valgfrit mål HURTIGST MULIGT
- Mands- og boldorienteret genpres: er skal lægges et hurtigt og intenst genpres de første 5-6 sekunder > hvis de fem spillere mister bolden, skal de lægge et hårdt og hurtigt genpres
- Sprint i pres



Omstillinger VI/DE (Hammer) 20 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

