

# U15 – uge 4 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

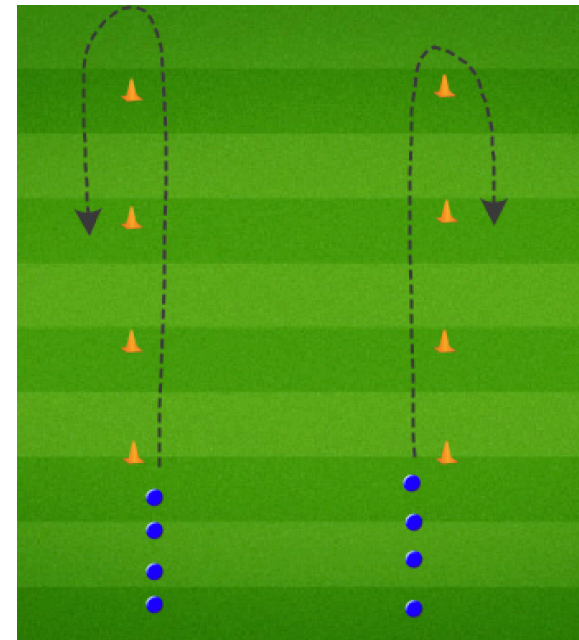


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
4	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger (boldbesiddende hold)
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Fokus på højintense løb



## 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 med udstrækning



## Spillestil 25 min: Sprint i pres + en op og tre under

### 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.

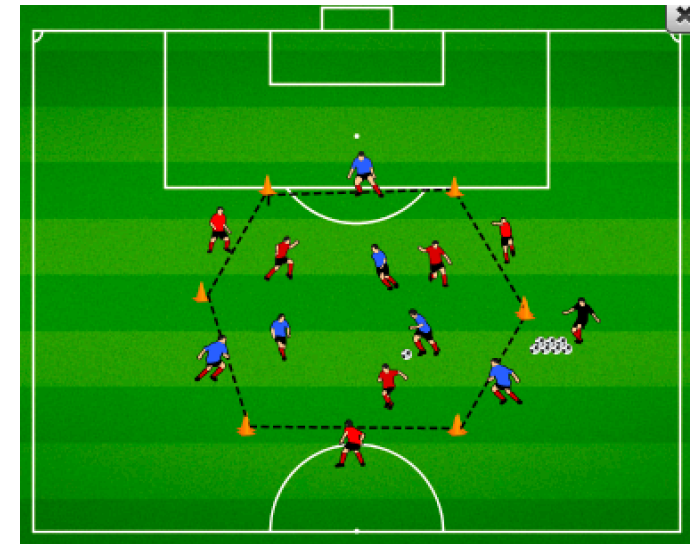
Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

### Fokuspunkter

- en op og tre under
- fremtving pressignaler

### Progression (SKAL indføres efter de første to runder > dvs. efter 4 minutter)

Der spilles med aktive bander - efter princippet: "spil ud-step out" i midten. Dvs. at når man har spillet til en bande bytter man plads med banden.



## Spilintelligens 25 min: Sprint i pres og fremtving pressignaler

### Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

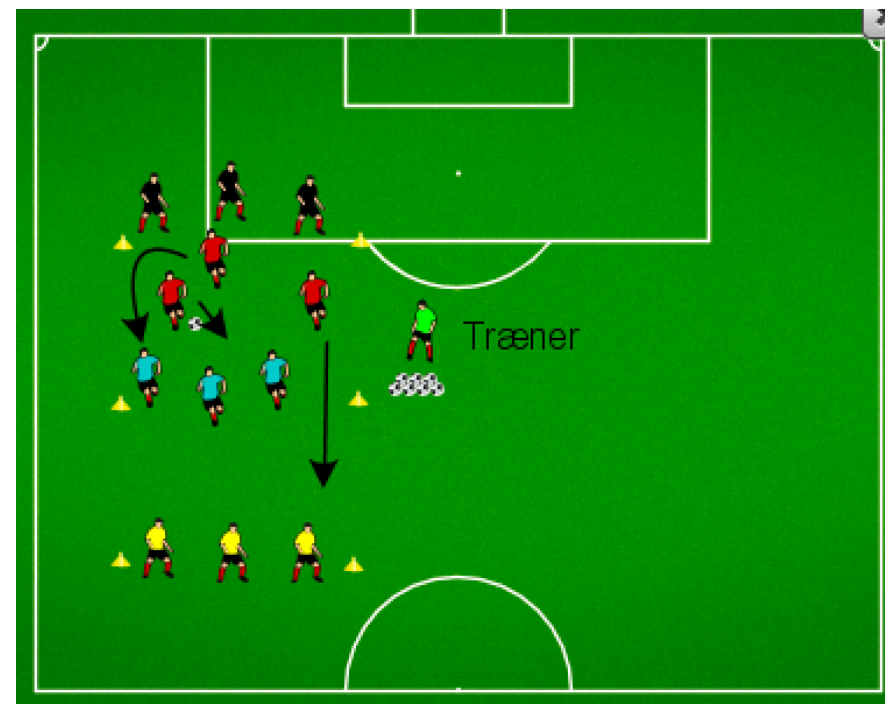
Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de modtager bolden kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

### Fokuspunkter

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



## Spillestil 25 min: Kantpres

### Beskrivelse

Der spilles 7 mod 7 kamp på to store mål med to jokere. Tilpas bane efter antal spillere.

Der spilles på lidt over en halv bane (se figur).

Der spilles med uden hjørnespark. Ryger bolden over baglinjen er der målspark.

De to jokere er altid med det ikke-boldbesiddende hold. Den ene af de to jokere er altid 9'er og den anden er altid 6'er.

### Fokuspunkter

Fokus er at træne pres på modstanders banehalvdel ud fra timeglasmodellen.

– kantpres: afvent spil på back/kant og start så pres ved at nærmeste spiller lægger pres på boldholder udefra og ind, så de tvinges til at spille ind i banen

### Progression

Spil uden jokere og inddel i to lige store hold > øvelsen bliver sværere.

Sæt maksimalt antal berøringer på.

