

U15 – uge 4 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

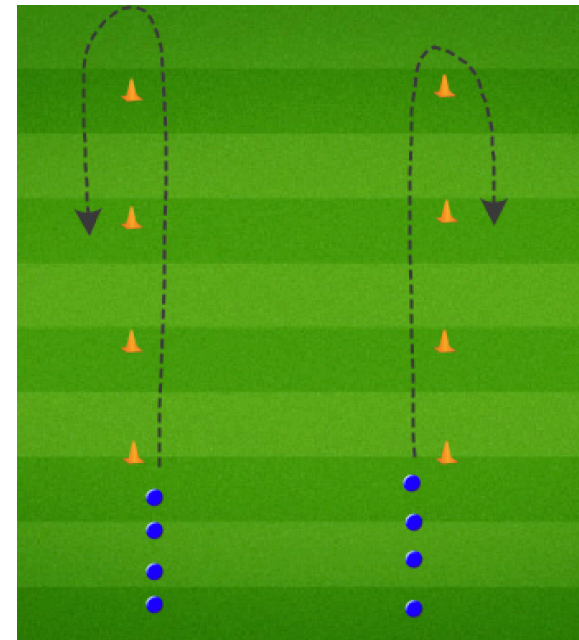


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
4	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger (boldbesiddende hold)
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed 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.

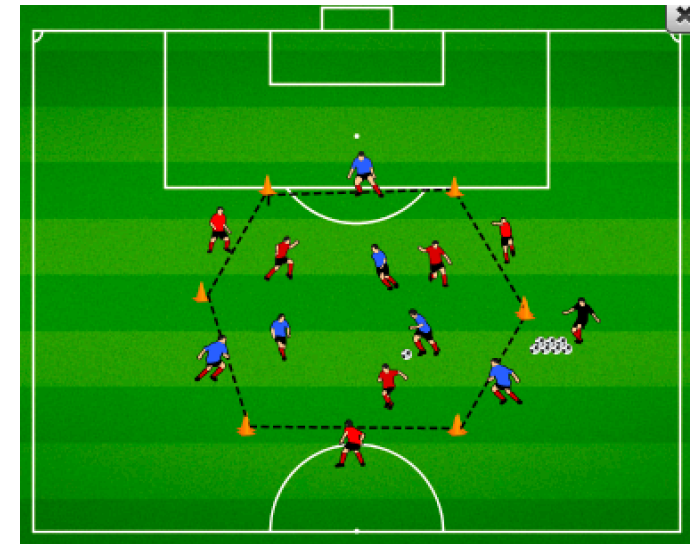
Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

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 20 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.

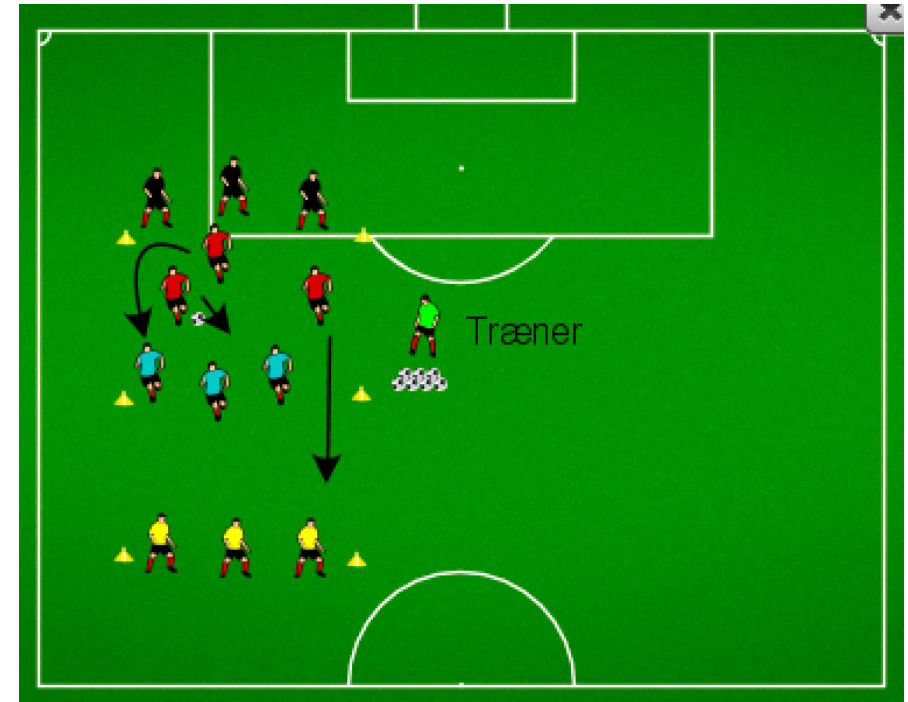
Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de modtager 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 30 min: Kantpres 3v3

Beskrivelse

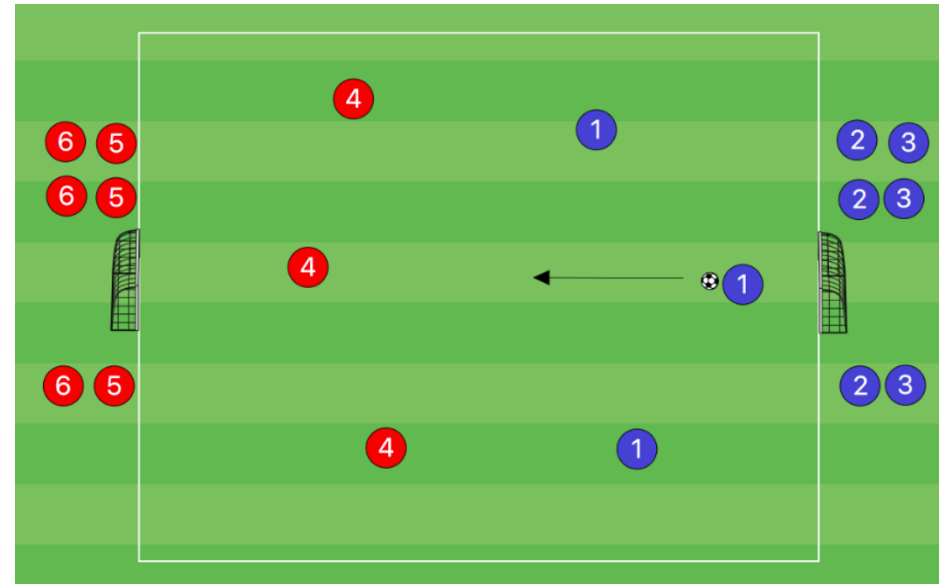
Der spilles på en bane der er 25 x 25 meter.

Blå spillere er offensive, starter med bold og skal dribble ned og score på en af de to mål i modsatte ende.

Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå i at score. Erobrer rød bolden må de score i modsatte ende.

Blå skal skabe ubalance hos rød ved at spilleren med bolden laver finter eller at spilleren uden bold laver løb. Når bolden går ud eller der bliver scoret, kommer der nye spillere ind (to nye hold).

Hvis der ikke er scoret eller bolden ikke er erobret efter 30 sekunder kaldes bolden død og to nye hold kommer ind.



Instruktionsmomenter

- Kantspilleren presser udefra og ind (lede spillet indad).
- Når pasningen går fra back til stopper, går kantspilleren i aggressivt pres på boldholder.
- g'er og modsatte kant går op og lukker pasningsmuligheder og er klar til evt. pres.

Fokuspunkter

- kantpres (timeglasmodel)
- dobbelt pres (to spillere presser boldholder fra hver sin side)