

# U15 – uge 12 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

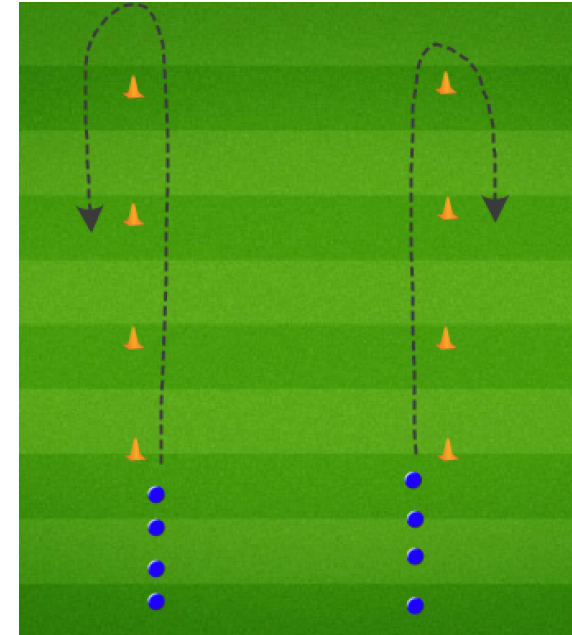


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
12	Teknisk 20 min	Drible/finte	Husmandsfinte Stepover Kropsfinte
	Spilintelligens 30 min	1 v 1 defensiv Erobringsspil	Etabler pres i sprint Styre modstander i specifikke rum Fremtving pressignaler
	Spillestil 25 min	Erobringsspil	Sprint i pres
	Spillestilsudtryk	Engagement	Aggressive > stor løbevillighed, sprint i pres Fremadrettede > pres højt
	Fysisk 15 min	Høj-intensitetstræning	Spil med mange sprints



## 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 gerne med udstrækning

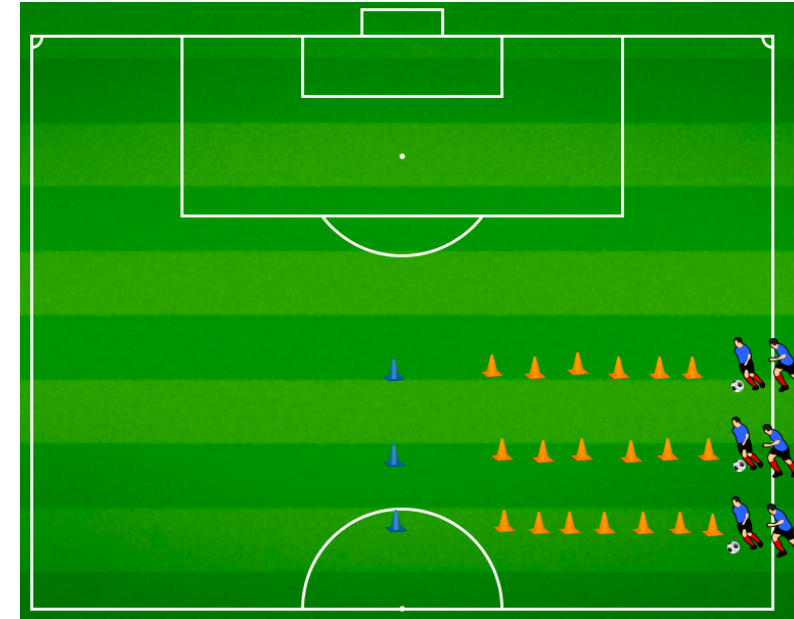


## Teknisk – 20 minutter: Drible/finte – husmandsfinte, stepover, kropsfinte

### Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spillere bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben



For enden sættes en blå vendingskegle, hvor der laves finter over: husmandsfinte, kropsfinte, step-over finte, elastico, inside-out, Michael Laudrup finte, Jay-Jay Okocha

### Fokuspunkter

- husmandsfinte
- stepover finte
- kropsfinte

## Spilintelligens 30 min: 1 v 1 defensiv, erobringsspil – Etabler pres i sprint, styre modstander i specifikke rum

### Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

#### SEKVEN 1: 1 v 1 (12 min)

Der spilles først 1 v 1 i hver side, hvor blå starter med bolden og skal score i modstående mål. Dvs. blå 1 skal score på rød 1 (mål til venstre) og blå 5 skal score på rød 4 (mål til højre). Husk at rød og blå skal bytte plads, så begge bliver den bolderobrende spiller.

#### SEKVEN 2: 2 v 2 (12 min)

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kantpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

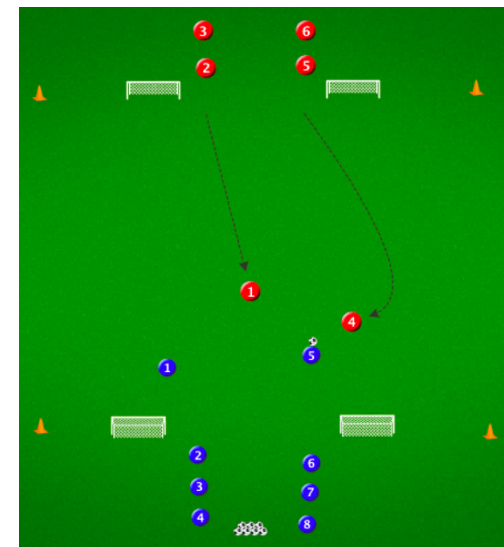
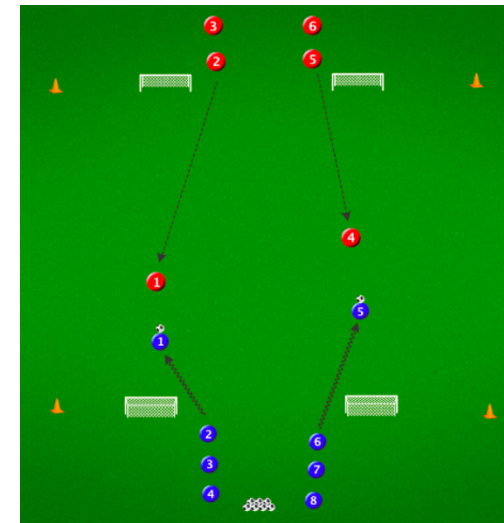
### Fokuspunkter

#### 1 v 1

– sprint i pres > sprint op, 1,5 meters afstand til modstander, bring modstander ned i fart

#### 2 v 2

– styr modstander i specifikke rum > en sprinter op i pres og laver et kantpres for at styre boldholder ind i banen, den anden går under og er klar på et dobbelt pres (og han har rød spiller 2 i skyggepres)  
– kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



## Spilintelligens + spillestil 25 min – omvendt hammer: Sprint i pres og fremtving pressignaler

### Beskrivelse

Spillet spilles som hammer blot omvendt. Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den røde defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet løber de ud af banen og tre nye blå spillere kommer ind som defensive spillere (de skal sprinte ud). Efter de røde har forsvaret bliver de på banen, men bliver offensive spillere ved at de igangsætter en ny bold fra egen keeper. Dvs. at spillerne (røde) starter med at være defensive og derefter offensive - altså to aktioner efter hinanden. Man går ud af spillet som offensiv spiller og ind i spillet som defensiv spiller. Efter endt offensiv aktion løber spillerne tilbage i egen række.

Øvelsen leder op til, at man som defensive spillere skal sprinte i pres.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- fremtving pressignaler

