

U15 – uge 21 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
21	Spillestil	Erobringsspil	Kantpres overfor 2 mandsopbygning
	Spilintelligens	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i pres
	Fysisk	Footwork	hurtige fødder

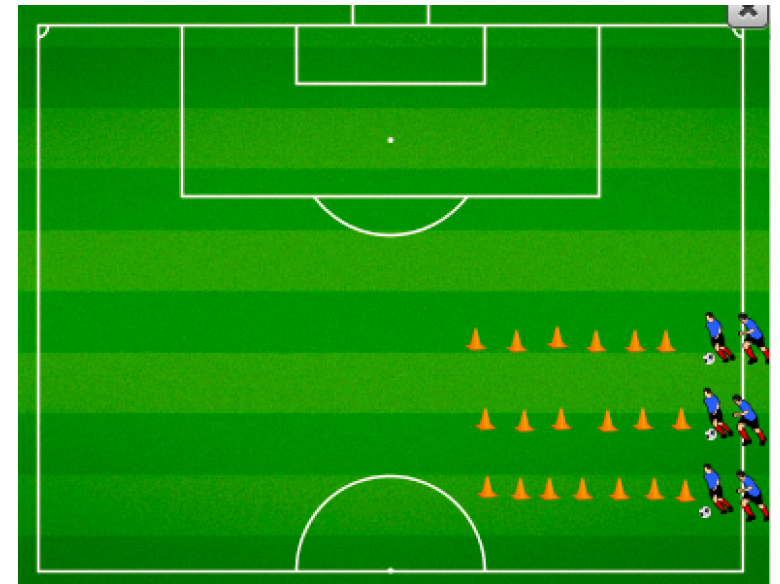


Opvarmning – 15 min: hurtige fødder

Beskrivelse

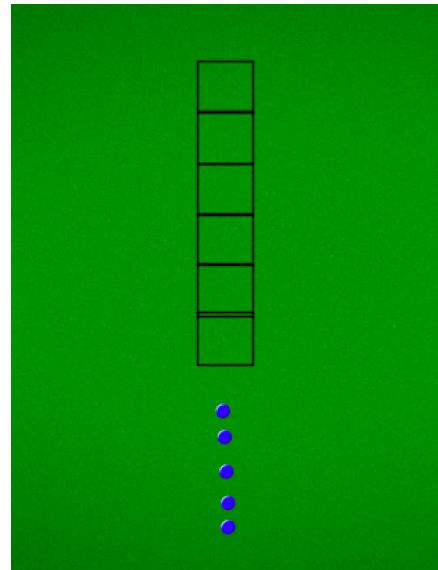
Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spillere bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglene:

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 laves stigetræning

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)

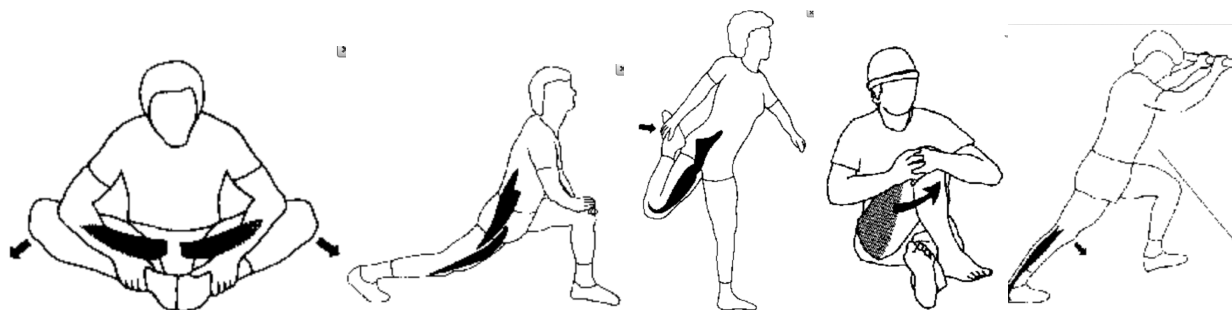


Fokuspunkter

– hurtige fødder

Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Teknisk – 20 min: korte og lange indersidepasninger

Beskrivelse

- 1 spiller til 2.
- 2 spiller til 2.
- 3 spiller til 4.

Alle spillere løber til den position, som de laver pasningen til, fx løber spiller 1 til spiller 2's plads.

Start øvelsen i hver sit diagonale hjørne. Når man står i inderste firkant skal man være vågen, da der kommer pasninger fra begge sider.

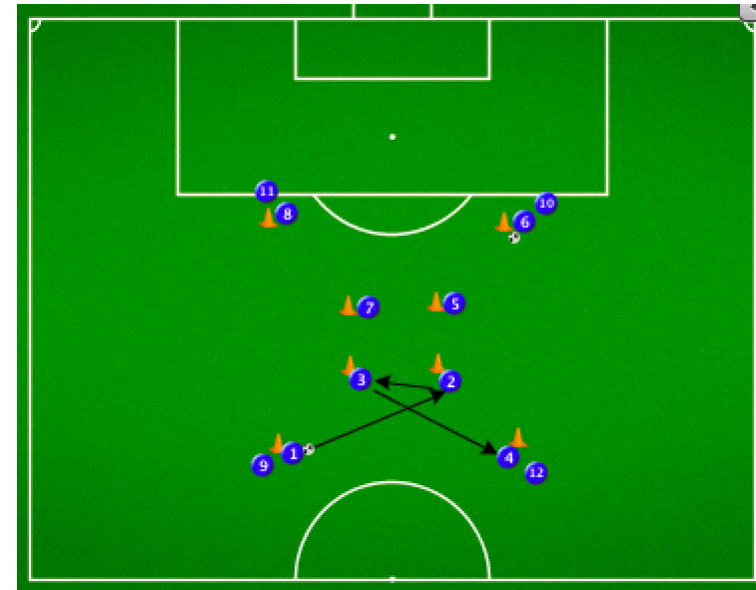
I denne øvelse arbejdes der med dobbelte 1-2 kombinationer i to firkanter - en ydre og en indre.

Fokuspunkter

- pasninger: insister på kvalitet og at tæmme med fjerneste fod
- orientering inden boldmodtagelse og orientering generelt
- løb direkte efter pasning

Variation

Sæt to bolde i gang og tag tid på, hvor lang tid øvelsen kan køre uden at gå i stå.



Spilintelligens 20 min: Bryde bolden foran boldmodtager

Beskrivelse

Der laves en 20 x 25 meter bane, hvor der spilles 4 vs 4 eller 3 vs 3. Der spilles kamp på to 5-mandsmål.

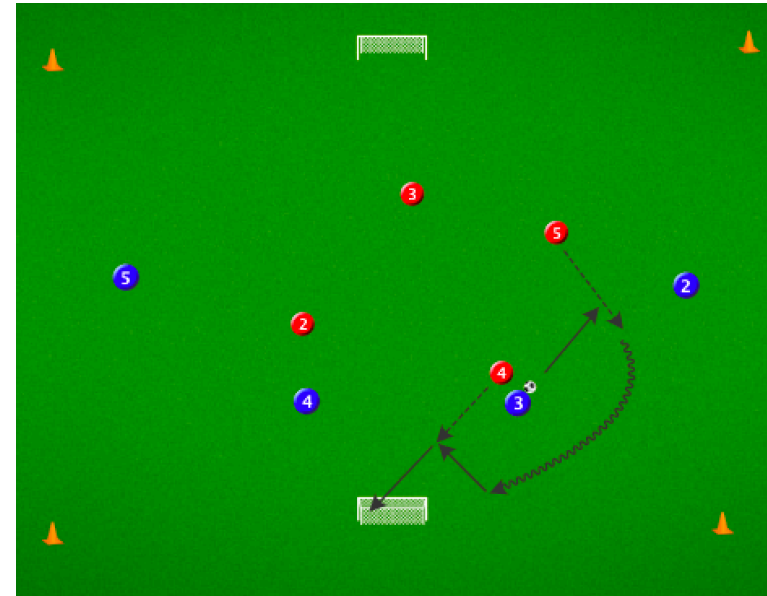
Det forsvarende hold skal prøve at bryde bolden ved hjælp af kantpres, hvor man bruger skyggepres og tager en modstander væk. Dvs. stå centralt i banen og afvent mulighed for at bryde modstanders pasningslinje.

Der spilles med gevinst på scoringer (starter med bolden fra eget mål).

Det hold der indkasserer færrest scoringer vinder.

Fokuspunkter

- kantpres overfor 2 mandsopbygning > vær afventende i vores pres og tag en modspiller væk
- skyggepres > fokus på at skærme pasningsmuligheder
- bryd bolden foran boldmodtager (bryd pasningslinjer)



Spillestil 25 min: Kantpres overfor 2 mandsopbygning

Beskrivelse

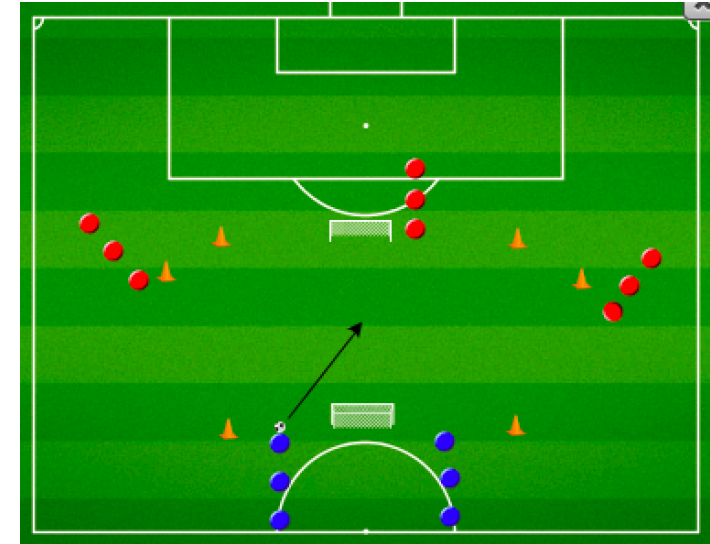
Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter. Der spilles 2 mod 3.

De to blå spillere kan score på 5-mandsmål og to keglemål.

De tre røde spillere kan score på 5-mandsmål.

Blå sparker bolden op på midten. Rød løber frem og tager bolden og spillet er i gang.

Det er vigtigt at blå er afventende i deres pres idet de er i undertal. Vi ønsker at stjæle bolden ved at bryde pasningslinjer.



Fokuspunkter

- pres overfor 2-mandsopbygning > de to blå spillere skal beslutte hvor de vil lægge presset, så de kan isolere boldholder og pasningsmulighed til tredje røde spiller. Vær afventende i presset og fald i banen
- skyggepres > hav øje på løb fra de frie røde spillere, så vi kan skærme pasningslinjer og derved lægge et skyggepres
- bryde bolden foran boldmodtager > læs pasningsspillet og fokuser på at bryde bolden FORAN boldmodtager