

U15 – uge 31 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
31	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Struktureret pres (timeglasmodellen)
	Spilintelligens	Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) Sprint i pres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejder gennem kommunikation > struktureret pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



Opvarmning – 20 min: En op og tre under

Beskrivelse

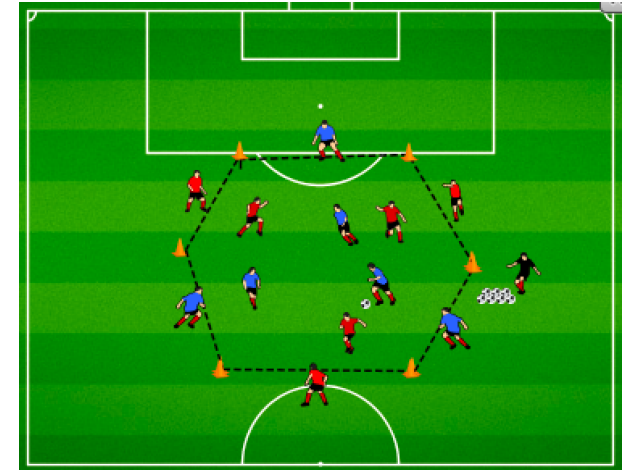
Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

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

- spilleren tættest på boldholder skal sprinte i direkte pres. Der er to simple grundregler: (1) Pres boldholder og (2) tag mindst en spillemulighed væk. Vinkel presset ved at presse på det gode ben på boldholder.
- spiller to og tre går i støtte > positioner sig efter hvordan første spiller laver vinkelpres (nonverbal kommunikation)
- en evt. spiller 4 går i sikring
- kommunikation > spillere i pres skal verbalt motivere hinanden i presset

Progression

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.

Spillestil 25 min: En op og tre under + sprint i pres

Beskrivelse

Opstil 4 zoner (ca. 10x10 m) i en større firkant på ca. 25 x 25 m.

I dette eksempel er rød og blå boldbesiddende og gul skal prøve at erobre bolden. Blå starter med 3 mand i en zone, og rød placerer en mand i de resterende tre zoner. Gul placerer alle tre spillere i området mellem zonerne.

Spillet startes i blå firkant ved at én gul spiller går ind i firkanten og der derved spilles 3v1. Når blå har lavet tre pasninger må de spille bolden ind i en zone med en rød spiller, og spillet flyttes derved.

Når bolden spilles ind i en rød zone, så flytter de resterende to røde spillere sig til den respektive zone, samtidig med at en gul går i pres. Der opstår derved en ny 3v1 situation. Blå fordeler sig i de resterende zoner.

Erobrer gul bolden, skal den spilles ind i området mellem zonerne til en medspiller, og holdene vil herefter bytte.

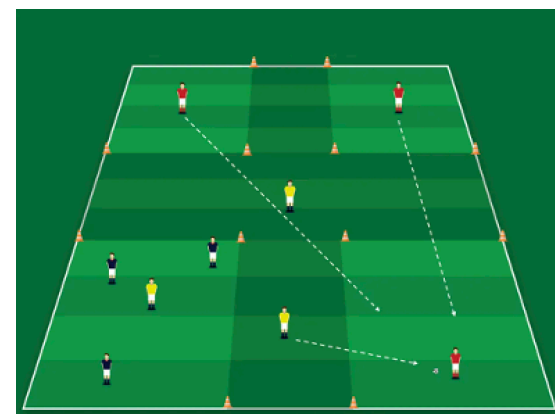
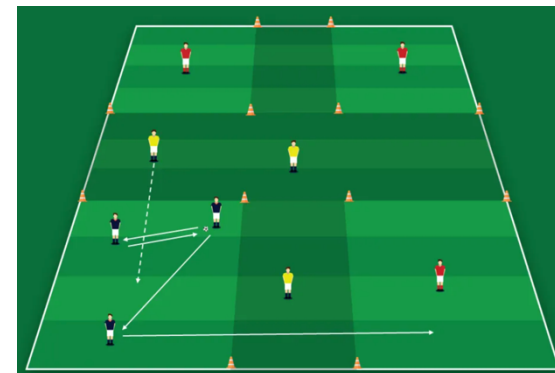
Spillet kører i et højt tempo, og det er derfor vigtigt at lægge nogle pauser ind.

Fokuspunkter

- en op og tre under > nærmeste spiller går i zone og sprinter i pres, hvor der lægges pres på boldholderens stærke ben og tving ham/hende til at bruge det mindre gode ben, støttespiller 2 og 3 uden for zonen lukker spilmulighederne til de andre zoner
- sprint i pres

Progression

- tillad at der kommer to spillere ind i zonen og presser
- ændre på antallet af pasninger inde i zonen før der må spilles videre
- Sæt tre berøringer på de tre boldholdere i 3v1 situationer



Spilintelligens 30 min: Erobringsspil – styre modstander i specifikke rum + sprint i pres

Beskrivelse

2 zoners spil på halv bane med to 3-mands mål på midterlinjen.

Gul: 7 forsvarende i formation 4-3

Rød: 6 angribende i formation 3-3

Hvis rødt hold vinder bolden i zone 1 og scorer gives der 2 point.

Vinder de bolden i zone 2 skal de sammensætte 7 afleveringer før der må scores.



Derved opfordrer vi dem til at bruge en masse energi i presset for at vinde bolden højt på banen.

Hvis gul forsvarende vinder bolden, skal de score i et af de to 3-mandsmål placeret i halvrummet.

Fokuspunkter

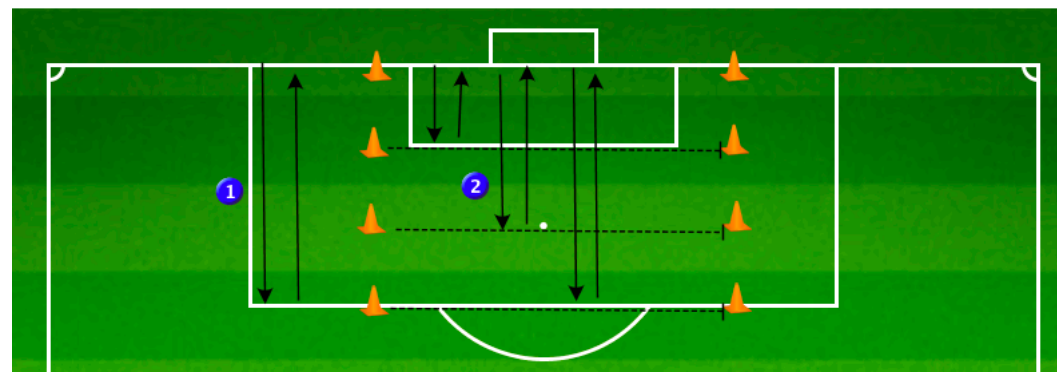
- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) > bolden må ikke spilles uden om kanter (rød), der presses udefra og ind, bolderobring centralt
- sprint i pres

Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.

Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.



Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at løbe. Her løber man fra baglinje til lille målfelt. Ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen, dernæst ud til feltkanten, hvor der vendes og spurtes tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når alle mand er over baglinjen, så må hold 2 køre deres tur. Denne del af øvelsen gentages også 8 gange.

Tredje del af øvelsen er blot en gentagelse af første del. Man kan eventuelt i starten droppe tredje del, så man ikke presser spillerne for hårdt. Men når træneren føler det er på tide at tilføje tredje del, skal det bare gøres.