

# U15 – uge 31 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
31	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Struktureret pres (timeglasmodellen)
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Gå på krop af modstander 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

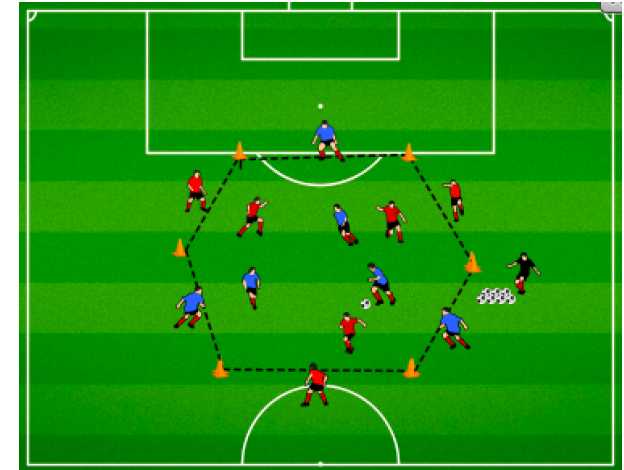
Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

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. 10×10 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.

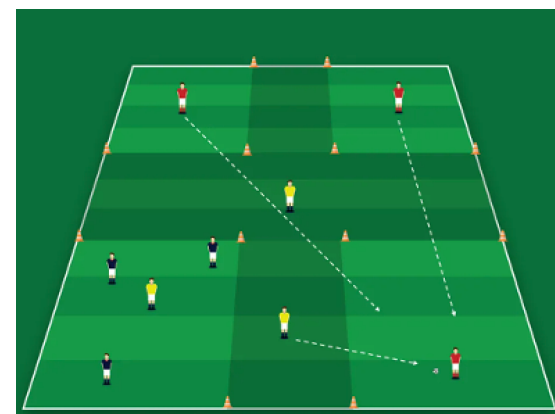
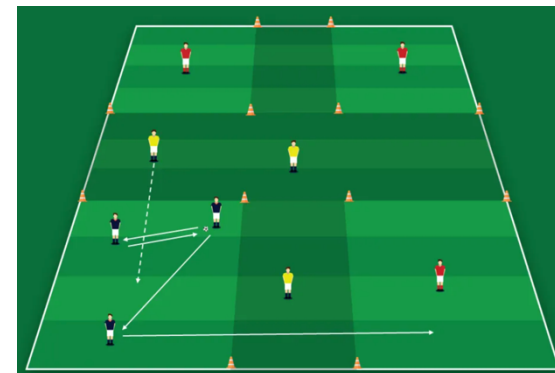
Spillet kører i et højt tempo, og det er derfor vigtigt at lægge nogle pauser ind.

### 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: Sprint i pres og gå på krop

### Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare.

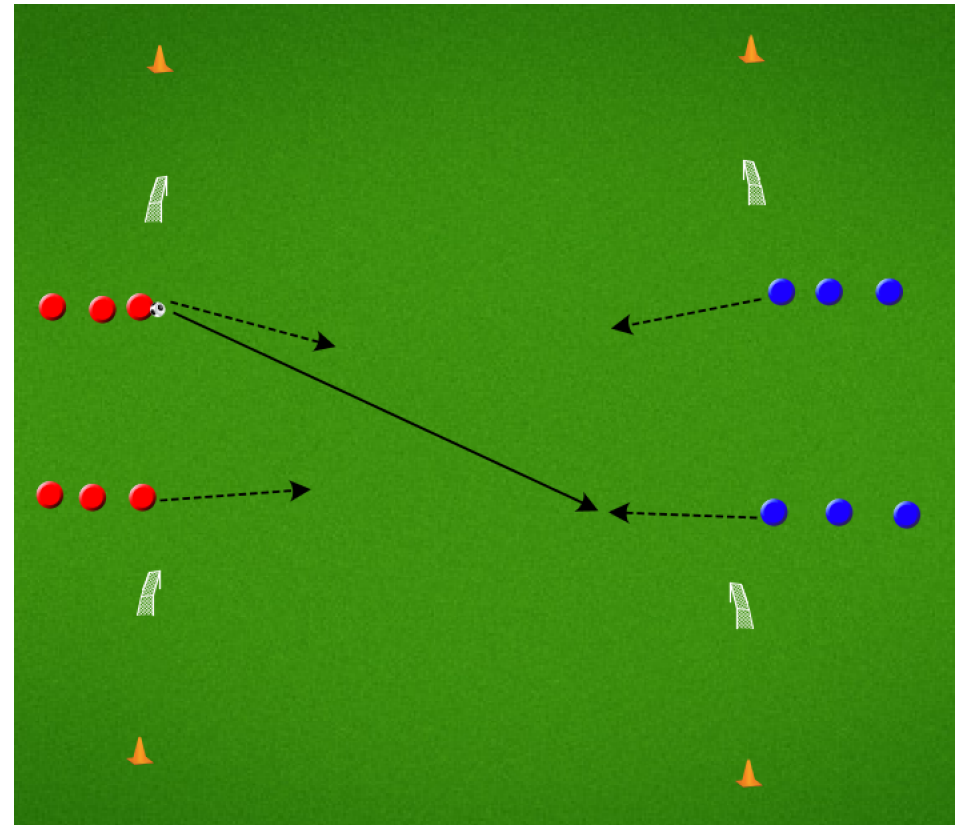
Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

### Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvar)
- gå på krop af modstander



## Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

### Beskrivelse

Der laves en kvadratisk bane på 10 x 10 meter (maksimalt 20 gange 20 meter) med 4 kegler. Der laves to hold, hvert hold bestående af 2-4 spillere.

De to hold placeres ved hver sin kegle diagonalt i kvadratet.

På startfløjt skal første spiller i rækken fra hvert hold løbe en gang rundt i kvadratet.

Når spilleren er nået hele vejen rundt, klapper man næste spiller på holdet i hænderne. Næste spiller i rækken fra hvert hold løber en gang rundt i kvadratet.

Det går ud på at fange det andet hold. Når det ene hold indhenter det andet hold i kvadratet, stopper øvelsen og der tildeles et point til det vindende hold. Øvelsen starter igen.

