

U15 – uge 43 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
43	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Sprint i pres, struktureret pres Genpres Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive og Fremadrettede	Stor løbevillighed og vi presser højt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



Opvarmning – 20 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



Spilintelligens 20 min – 1v1 sidevendt pressignaler: Sprint i pres og fremtving pressignaler

Beskrivelse

Spillerne fordeles i to rækker med mål placeres på siderne. De blå spillere er offensive og de røde spillere er defensive.

Den defensive spiller laver en pasning til den offensive, som angriber 1v1 på de to mål.

Den offensive spiller skal lave en aktiv 1. berøring mod en af målene og forsøge at score.

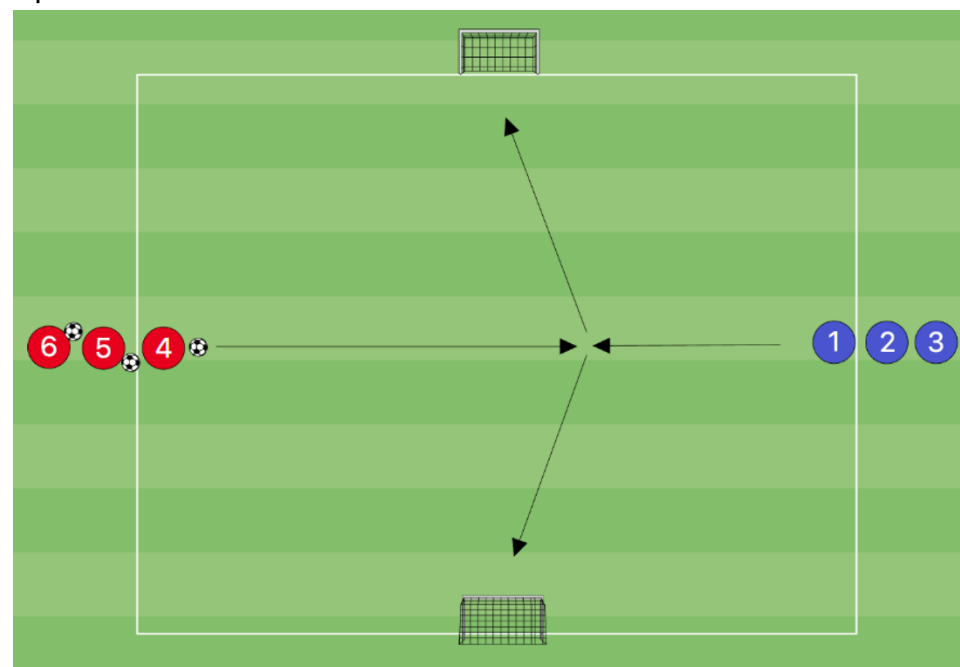
Der kan spilles med og uden keeper. Spilles uden keeper, så sæt gerne et mindre mål ind i det store mål, hvor der skal scores i rummet mellem de to mål.

Instruktionsmomenter

- Gå i pres, når bolden sættes på spil.
- Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.
- Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribling.
- Gå i pres, når bolden er i luften.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres



Spilintelligens 25 min Possession 31: Genpres vs struktureret pres

Beskrivelse

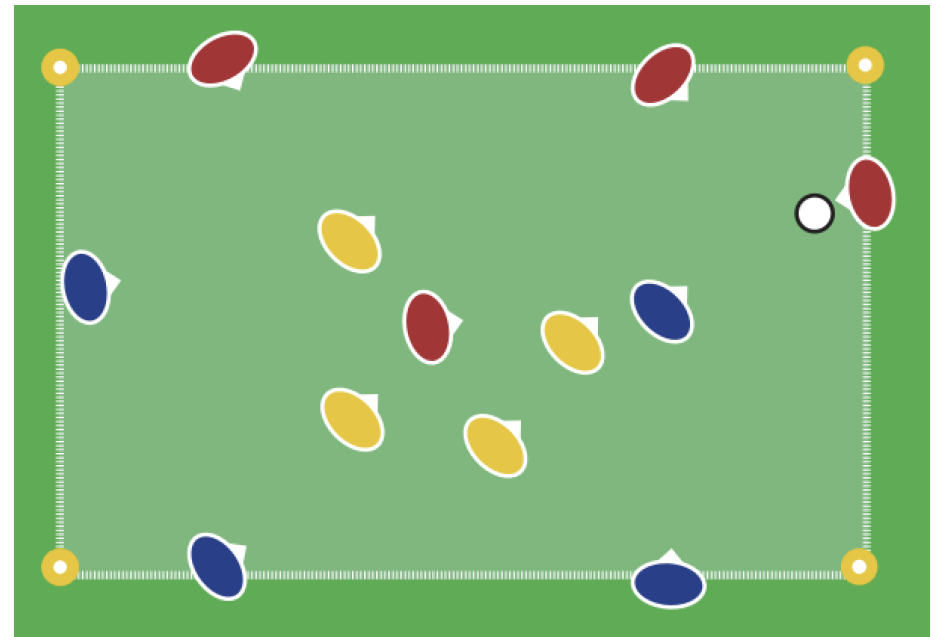
Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.



Fokuspunkter

- genpres: der skal lægges et hurtigt og intenst genpres de første 5-6 sekunder man mister bolden
- struktureret pres: spillerne skal kunne vurdere hvornår de skal stoppe det høje pres, og lægge et struktureret pres

Progression

For at sikre at det tredje hold lægger et pres, kan der lægges en “straf” efter X antal pasninger mellem de seks spillere.

Spillestil 25 min: Sprint i pres og søg afslutning hurtigst muligt

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltets bredde. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Ved midterlinjen i hver side lige uden for banen opstilles to 3-mandsmål, som vender skråt ind mod banen med åbningen (se tegning).

Hvert hold kan score i modstandernes store mål samt i de to små mål, der vender med åbningen (nogenlunde) samme vej. På den måde "tvinger" spillets regler det forsvarende hold til at presse højt, da det boldbesiddende hold ellers blot kan score i de små mål med det samme. Bemærk, at de små mål står uden for banen, så man kan ikke dribble helt hen til dem, ligesom man heller ikke kan "stå på mål" på dem.

Instruktionsmoment er at presse bolden og lukke vinkler i stedet for at "dække målet op". Hvis det boldbesiddende hold lykkes med at overspille det første pres, "tvinges" det forsvarende hold igen til at arbejde tilbage i banen, da det ellers er ret let at score på det store mål.

Det er en hård øvelse for spillerne, da der er meget løb med høj intensitet, så afmål arbejdsperioder og pauser herefter. Et bud kunne være 4 minutters arbejde og 1 minuts pause.

Fokuspunkter

- som forsvarende hold skal du gå i højt og aggressivt pres
- sprint i pres
- ved bolderobring > søg afslutning hurtigst muligt > direkte spil

Progression

- øg banelængden, så der i højere grad fokuseres på at komme hurtigt frem i den korrekte presafstand
- fjern mål i siden og spil på større bane, hvor der fortsat fokuseres på at etablere presset

