

# U15 – Uge 49 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
49	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE	Sprint i pres Genpres
	Spilintelligens	Erobringsspil 1v1 defensiv	Bryde bolden foran boldmodtager Sprint i pres Gå på krop af modstander
	Teknisk	Pasninger	Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed Sprinte i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Mange højintense løb



## 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



## Spillestil 25 min: Sprint i pres, genpres + bryd bolden foran boldmodtager

### Beskrivelse

Der laves en 25 x 25 meter stor bane med 5 meters endezone i hver ende.

Der laves tre hold med 4 spillere på hvert hold. Et hold er i midten, mens de to andre hold er i boldbesiddelse. Der spilles dermed 8v4. Hvis et af de boldbesiddende hold mister bolden, skal de i midten og generobre bolden.

De boldbesiddende hold får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone.

Der kan evt. sættes en straf til det hold der får færrest antal point.

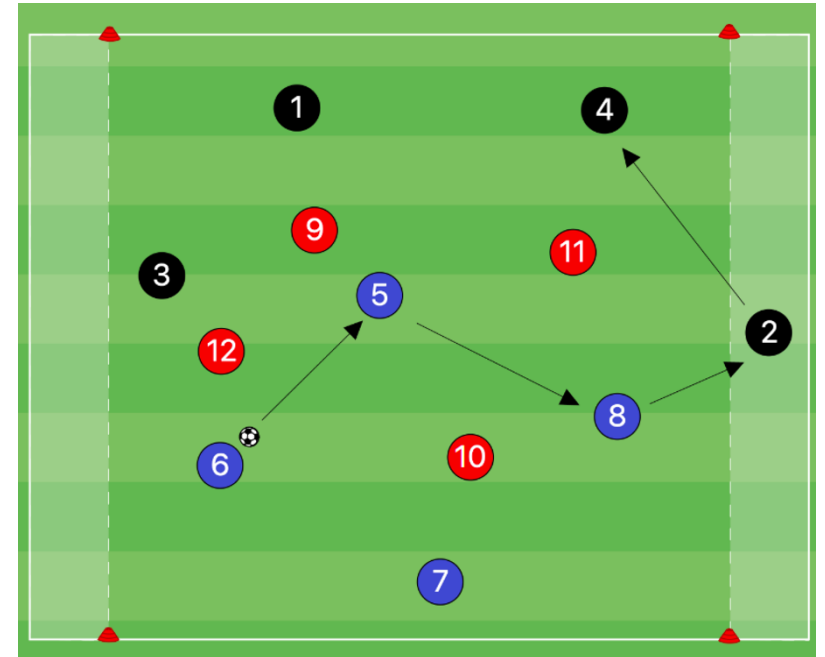
### Instruktionsmomenter

Nærmeste spiller/spillere gå i genpres når boldbesiddelsen tabes.

Hav fokus på aggressivt genpres og gå på krop.

### Fokuspunkter

- genpres, gå på krop
- sprint i pres
- bryde bolden foran boldmodtager



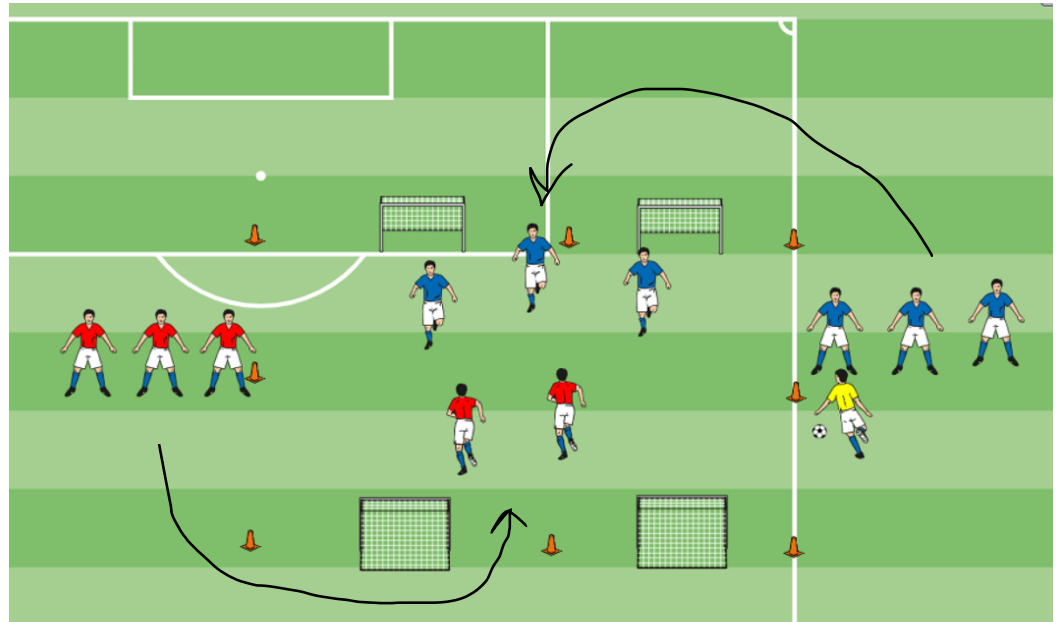
## Spilintelligens 25 min: Sprint i pres og gå på krop af modstander

### Beskrivelse

Inddel spiller i to grupper (rød og blå) med 5-7 spillere i hver gruppe. Træneren råber blå 3, hvilket betyder at blå har bolden og skal komme ud med tre mand. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand. Scorer blå råber træner igen til blå hold - fx blå hold 4 og så skal rød forsvare med 3 mand. Det er hele tiden det scorende hold, som får bolden. Dvs. erobrer rød bolden og scorer mod blå, er det næste gang rød der får bolden, når træneren fx råber rød 3 mand.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- gå på krop af modstander



## Omstillinger VI/DE (Hammer) 25 min: Genpres

### Beskrivelse (hammeren uden kant)

Øvelsen er egnet til at træne defensive omstillinger. Banen er ca. 35x25 meter med to 11-mandsmål i hver ende.

Der er to hold, og begge hold har en fast angriber, som er placeret omkring midten ude i hver deres side. Udover angriberen starter de to spillere ved hver stolpe fra eget mål.

Spillet starter ved, at en af spillerne bag mål spiller angriberen. Angriberen lægger bolden i støtte, og så er omstillingen i gang. Der spilles 3v2 i hvert angreb.

Når spillerne har spillet 3v2 og afsluttet, skal de to, som ikke er faste angribere forsvare. Når de har forsvaret, stiller de sig bag målet igen, og to nye starter en ny omstilling.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling mod sig. Vil de skynde dig i genpres, eller vil de hurtigt ned foran keeperen?

### Fokuspunkter

– genpres

