

# U15 – Uge 49 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
49	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE	Sprint i pres Genpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed Sprinte i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Mange 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



## Teknik 20 min: Korte og lange indersidepasninger

### Beskrivelse

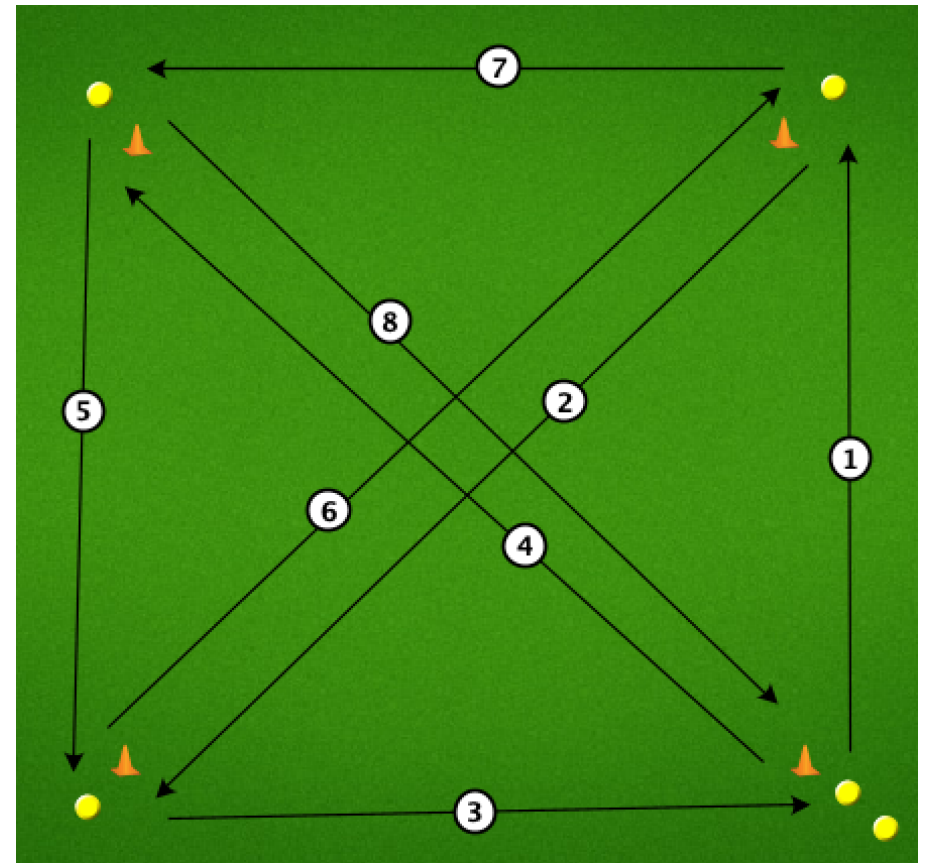
15 x 15 meter firkant

Skiftevis: aflevering til højre > aflevering diagonalt

Husk at køre begge veje

### Fokuspunkter

– korte og lange indersidepasninger



## Spillestil 25 min – Norge: Sprint i pres, genpres

### Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 20 x 15 meter, samt én midterzone på 20 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- genpres



## 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

