

# U14 – uge 4 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
4	Spillestil	Erobringsspil	Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Fremtving pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger (boldbesiddende hold)
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil (omvendt hammer)



## 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 med udstrækning



## Spillestil 25 min: Kantpres

### Beskrivelse

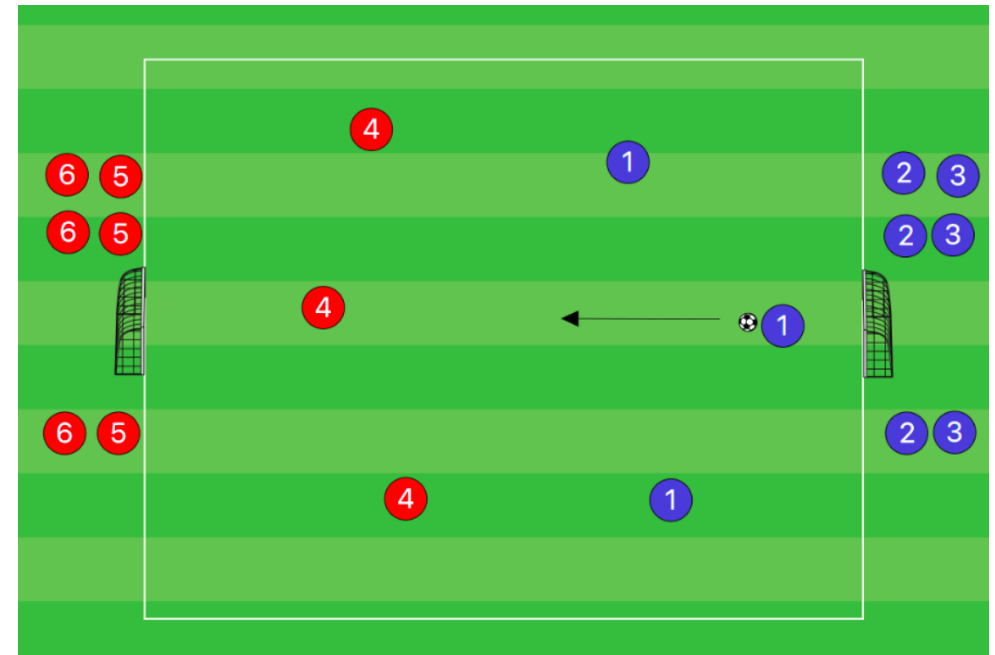
Der spilles på en bane der er 25 x 25 meter.

Blå spillere er offensive, starter med bold og skal dribble ned og score på en af de to mål i modsatte ende.

Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå i at score. Erobrer rød bolden må de score i modsatte ende.

Blå skal skabe ubalance hos rød ved at spilleren med bolden laver finter eller at spilleren uden bold laver løb. Når bolden går ud eller der bliver scoret, kommer der nye spillere ind (to nye hold).

Hvis der ikke er scoret eller bolden ikke er erobret efter 30 sekunder kaldes bolden død og to nye hold kommer ind.



### Instruktionsmomenter

- Kantspilleren presser udefra og ind (lede spillet indad).
- Når pasningen går fra back til stopper, går kantspilleren i aggressivt pres på boldholder.
- 9'er og modsatte kant går op og lukker pasningsmuligheder og er klar til evt. pres.

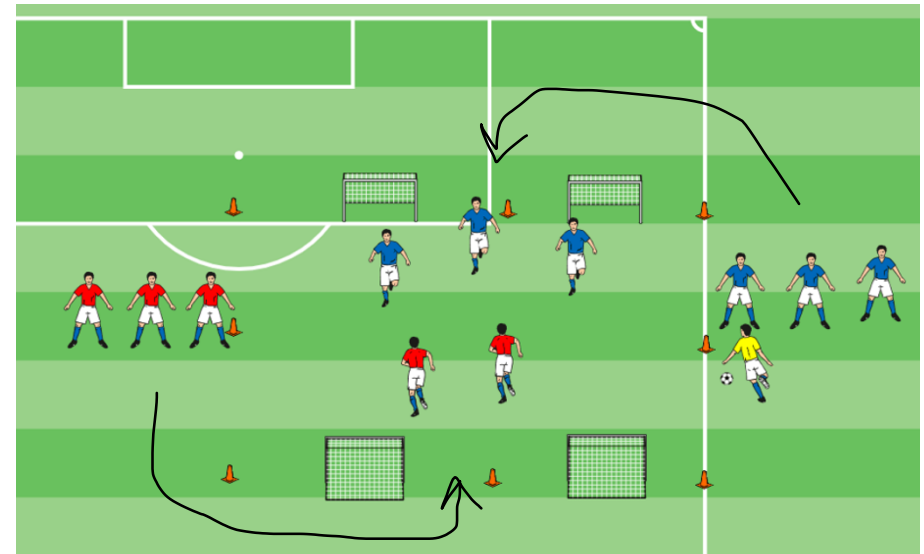
### Fokuspunkter

- kantpres

## Spilintelligens 25 min: Sprint i pres og fremtving pressignaler

### 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 sprinte ud med tre mand bag om målet, så de kommer ud mellem de to 3-mandsmål. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand der sprinter bag og ud mellem de to 3-mandsmål. 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
- fremtving pressignaler

## Spillestil + spilintelligens 25 min: Sprint i pres, fremtving pressignaler og kantpres

### Omvendt Hammer

#### Beskrivelse

Spillet spilles som hammer blot omvendt. Det vil sige at efter man har forsvaret så skal man igangsætte en ny bold fra eget mål. Man bytter med sine medspillere, når man har afsluttet på mål eller tabt bolden. Øvelsen leder derfor op til, at man skal sprinte i pres.

#### Fokuspunkter

- sprint i pres
- fremtving pressignaler
- kantpres

