

# U14 – Uge 15 – ERBORINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
15	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Områdepres
	Teknisk	1. berøring Vendinger	aktiv 1. berøring, 1. berøring - inderside og yderside Cryuff, inderside+ydersidecut, stepover vending
	Spillestilsudtryk	Agressive	Stor løbevillighed
	Fysisk	Moderat intensitet	Spiløvelser med moderat intensitet

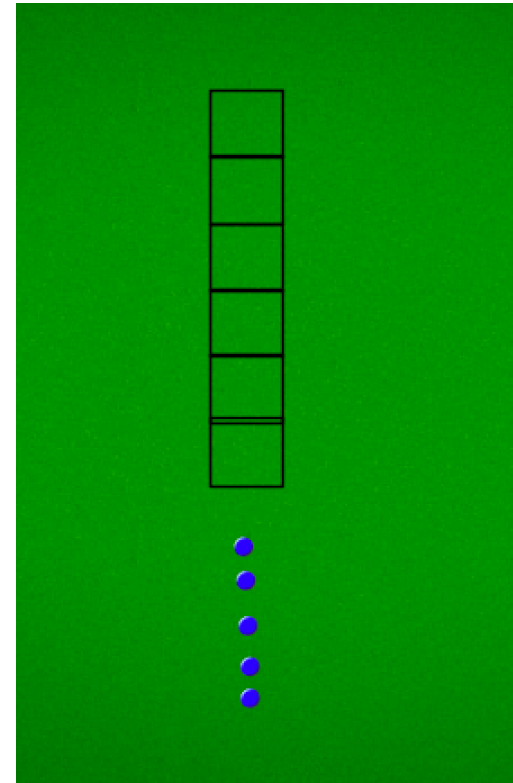


## Koordination 15 minutter

### Beskrivelse

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=82s>

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)



## Teknisk – 20 minutter: Lange indersidepasninger

### Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

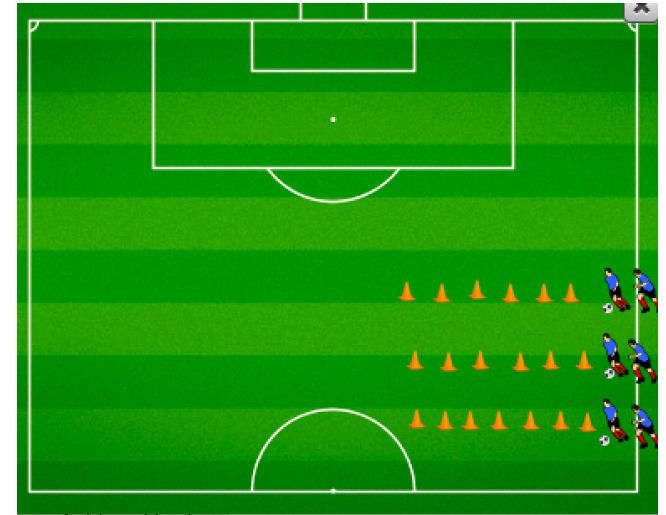
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-inderside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-inderside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med inderside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. inderside-inderside med eksplosion (træk bold inderside-stop med inderside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk inderside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Inderside-inderside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben

For enden sættes vendingskegle hvor der laves vendinger.

### Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring, 1. berøring - inderside og yderside
- Cryuff, inderside+ydersidecut, stepover vending



<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

## Spilintelligens 20 min: Områdepres

### Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 15×25 meter og inddel banen i to zoner. Del de 10 spillere i to hold af fem.

Spillet starter i en ene halvdel hvor der spilles 5 vs 4. Det hold der er 4 spillere, har en fri spiller placeret på bagkanten af modsatte zone.

Der spilles normal possessionfodbold i 5 vs 4 situationen. Når det forsvarende hold erobrer bolden, spilles bolden hurtigst muligt ned på den frie spiller i modsatte zone, og de fire røde spillere + fire sorte spillere bevæger sig ned i den nye zone, så der igen opstår en 5 vs 4 situation – nu med rød i overtal. Den sidste sorte spiller placerer sig på bagkanten af egen zone.

Holdet i undertal skal fokusere på pres. De starter i et organiseret pres og ved pressignal presses der højt i 5-6 sekunder for at erobre bolden. Lykkedes det ikke falder man igen ned i organiseret pres.

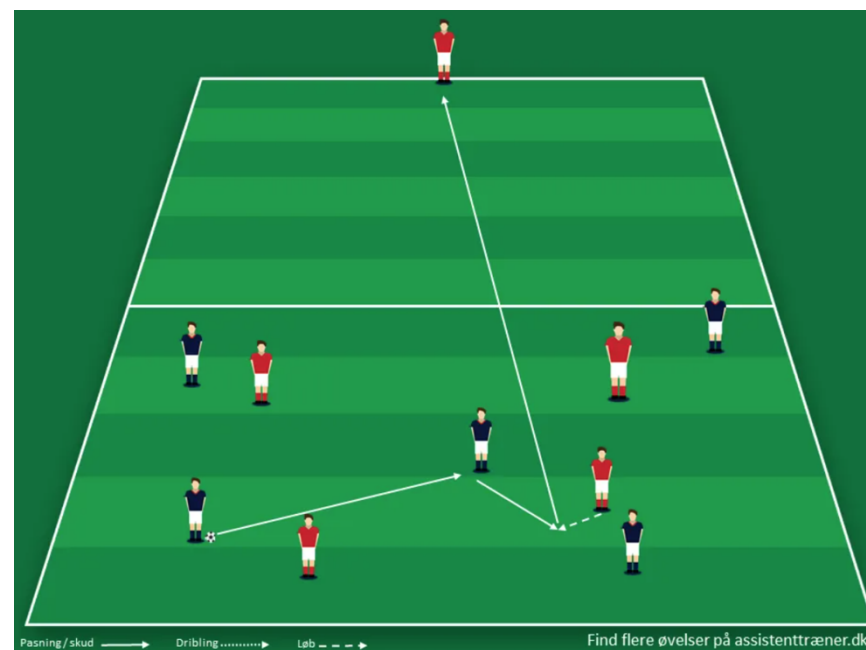
Brug dette småspil til at træne dine spillere i genpres samt at spille og løbe i nye områder ved bolderobring.

### Fokuspunkter

- områdepres > koncentrer hele tiden presset i område
- sprint i pres

### Progression

- Indsæt maks tid det må tage at flytte sig fra zone til zone
- Beløn holdet hvis de opnår f.eks. 10 afleveringer
- Der kan indsættes en joker hvis 5v4 situationerne bliver for svære.



## Spillestil 35 min: Områdepres, sprint i pres

### Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter bane med fire 3-mandsmål.

Der spilles 5 v 5 på 4 mål. Øvelsen kan også køres som 3v3, 4v4, 6v6, 7v7 osv.

Rød skal forsvare den ene ende og blå skal forsvare den anden ende. Når et hold scorer bytter holdene ende, dvs. at det scorede hold nu angriber imodsatte ende.

Det scorende hold starter med bolden.

Spillerne skal være opmærksomme på hurtigt at omstille sig fra at skulle angribe/forsvare den ene vej til at gøre det modsatte vej.

Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunktet og instruktionsmomenter, således spillerne reflekterer over dette.

Sørg for at fejlrette på spillerne og coach dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne. Stop/frys spillet i situationer, hvor spillerne løser spillet godt/mindre godt ift. fokuspunktet.

### Fokuspunkter

- områdepres > pres koordineret og gør rum for boldholder småt
- sprint i pres

### 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 man er i overtal.
- Gå i pres, når bolden er i luften.

