

U14 – uge 32 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



| Uge | Curriculum | Tema | Træningsprincipper |
|-----|-------------------|----------------|---|
| 32 | Spillestil | Erobringsspil | En op og tre under Kantpres (timeglasmodel) |
| | Spilintelligens | Erobringsspil | Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) Sprint i pres Skyggepres (støtte) |
| | Teknisk | Pasninger | Korte og lange indersidepasninger |
| | Spillestilsudtryk | Spilstyrende | Samarbejder gennem kommunikation > struktureret pres |
| | Fysisk | Høj intensitet | Intervalsprint |



Opvarmning – 20 min: En op og tre under

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 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 blåt 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
- en op og tre under

Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.



Spillestil 30 min: Kantpres

Beskrivelse

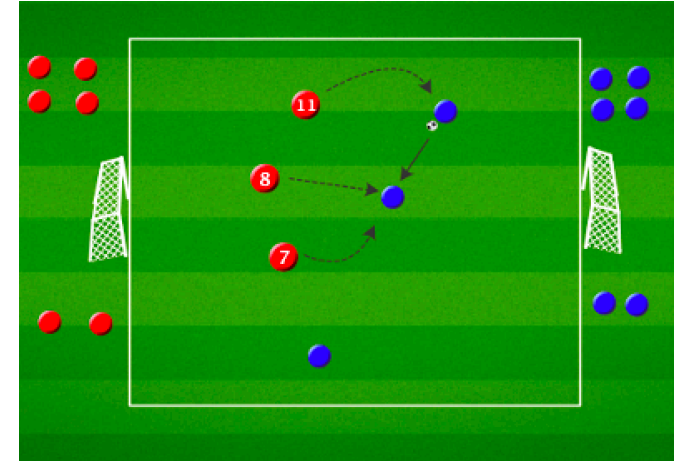
Der spilles på en 15 x 15 meter stor bane.

Blå spillere er offensive, starter med bolden 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.

Erobre 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.



Fokuspunkter

- kantpres
- gå på krop af modstander

Instruktionsmomenter

Når bolden går på side (i siderum/halvrum) går 11'eren i pres – udefra og ind, og presser boldholder ind i banen mod 8'eren. 8'ere går på kroppen af boldholder og 7'eren kan gå i dobbeltpres afhængigt af de tredje blå spillers positionering. Vigtigt at 8'eren er afventende i presset - det er 11 og 7 der skal lægge det første pres.

NB: I modsatte side er løbemønstrene det samme blot med 7'eren som lægger kantpresset. På 8'eren position kan både 6'eren og 9'eren ligeledes ligge afhængigt af hvor højt eller lavt på modstanderens banehalvdel øvelsen skal simulere.

Spilintelligens 25 min: Erobringsspil – styre modstander i specifikke rum + sprint i pres

Beskrivelse

2 zoners spil på halv bane med to 3-mands mål på midterlinjen.

Gul: 7 forsvarende i formation 4-3

Rød: 6 angribende i formation 3-3

Hvis rødt hold vinder bolden i zone 1 og scorer gives der 2 point.

Vinder de bolden i zone 2 skal de sammensætte 7 afleveringer før der må scores.

Derved opfordrer vi dem til at bruge en masse energi i presset for at vinde bolden højt på banen.

Hvis gul forsvarende vinder bolden, skal de score i et af de to 3-mandsmål placeret i halvrummet.

Fokuspunkter

- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) > bolden må ikke spilles uden om kanter (rød), der presses udefra og ind, bolderobring centralt
- sprint i pres

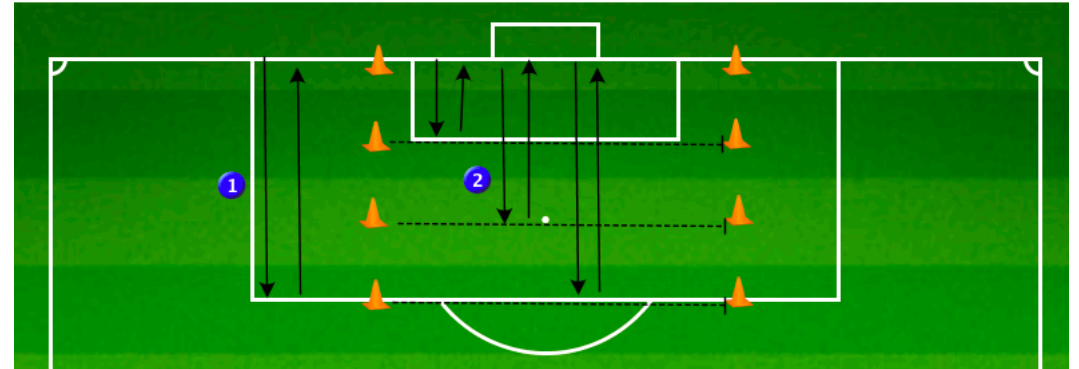


Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.

Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.



Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at løbe. Her løber man fra baglinje til lille målfelt. Ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen, dernæst ud til feltkanten, hvor der vendes og spurtes tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når alle mand er over baglinjen, så må hold 2 køre deres tur. Denne del af øvelsen gentages også 8 gange.

Tredje del af øvelsen er blot en gentagelse af første del. Man kan eventuelt i starten droppe tredje del, så man ikke presser spillerne for hårdt. Men når træneren føler det er på tide at tilføje tredje del, skal det bare gøres.