

U14 – Uge 49 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
49	Spillestil	Erobringsspil Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil Erobringsspil 1v1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) Sprint i pres Gå på krop og Fasthold pres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed Sprinte i pres
	Fysisk	Moderat intensitet	Mange 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 med udstrækning



Spillestil & Spilintelligens 25 min Struktureret pres: Sprint i pres og fasthold pres + en op og tre under

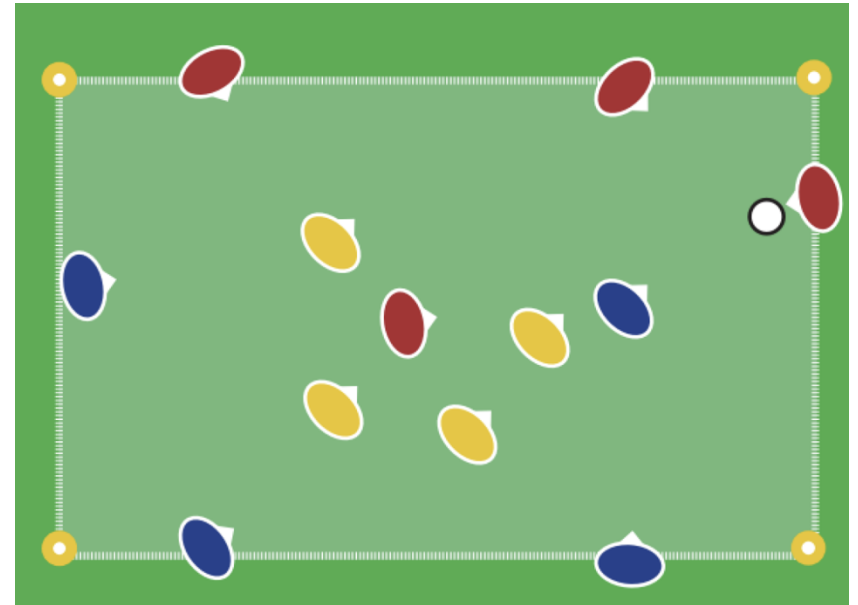
Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pres.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4. Holdet i midten skal presse efter princippet en op og tre under.

For de spillere der ikke er i midten, gælder det om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab.



Der spilles i 5 minutter ad gangen, og der tages tid på det hold, som er i midten. Efter de 5 minutter er der 25 x fysik til det hold, som var længst tid i midten.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- fasthold pres
- en op og tre under

Spilintelligens 25 min 2v2 Tornado: En op og tre under + sprint i pres

Beskrivelse

Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål, og en ny hold kommer ind.

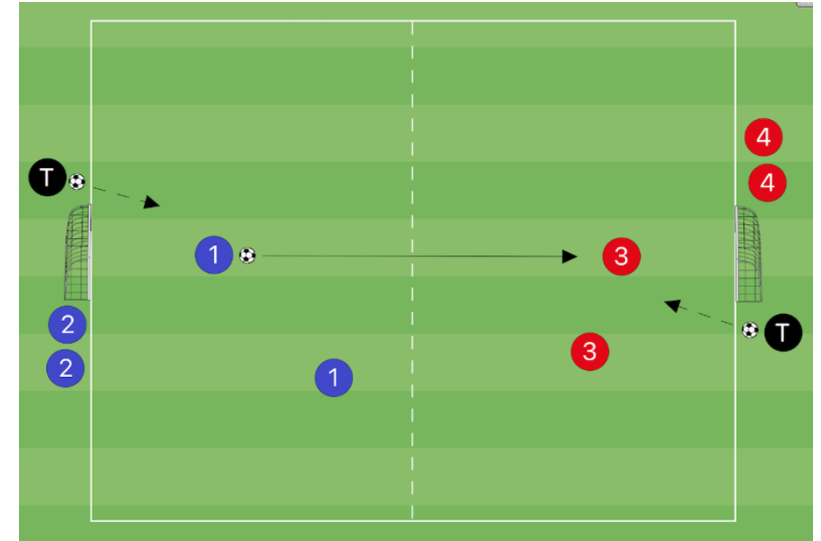
Ryger bolden ud på modspillerens banelhalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på ens egen banelhalvdel bytter man med næste spiller i rækken.

Derfor kan det være en god ide at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banelhalvdel eller erobre bolden.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- gå på krop af modstander
- fasthold pres > sørg for at modspiller ikke kan vende, dribble eller aflevere bolden



Spilintelligens 25 min Interval: Sprint i pres + gå på krop af modstander, bryd bolden foran boldmodtager

Beskrivelse

Spil på en halv 11-mands bane, hvor du tilpasser bredden til målfeltets bredde. Del den halve bane i to. Der spilles 5 mod 5 med keepere. Man kan vinde bolden hvis man presser højt på modstanders banehalvdel. Man kan således erobre bolden ved at presse den ud af banen på modstanderens banehalvdel. Erobrer bolden på denne måde gives den op fra egen keeper. Det giver også incitament til at press højt, fordi hvis bolden skydes ud over sidelinje eller baglinje på egen banehalvdel får modstanderen bolden, hvor den gives op fra målmand. Scorer man spilles der med gevinst og man får igen bolden, som gives op fra egen målmand.

Der kan KUN scores på en-gangsafslutninger!

Fokuspunkter

- sprint i pres
- højt pres
- styre modstander i specifikke rum

