

# U14 – Uge 50 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

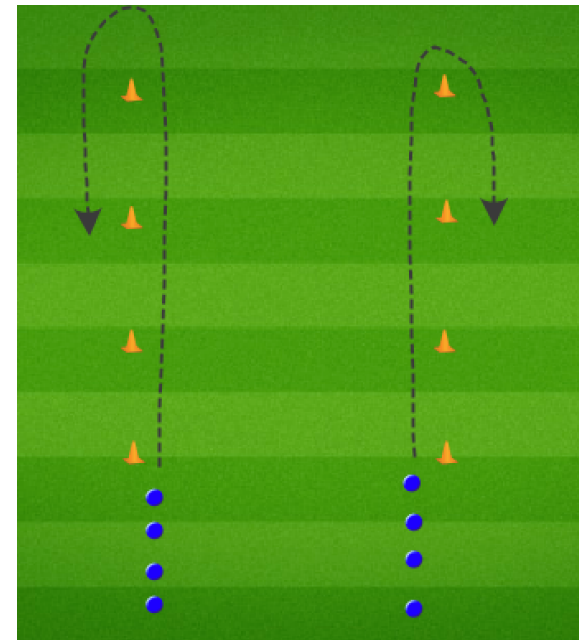


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
50	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	1v1 defensiv Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum Områdepres Fremtving pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejde i struktureret pres Kommunikation
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



## 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 gerne med udstrækning



## Spillestil (Norge) 25 min: Sprint i pres + 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 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
- en op og tre under

## Spilintelligens 25 min: Fremtving pressignaler ved at løbe i pres + områdepres

### 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 coache dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne.

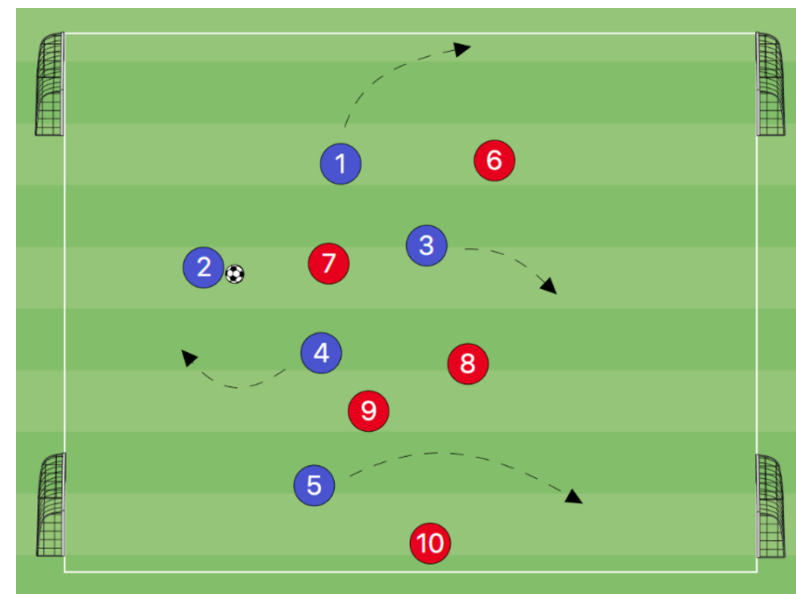
Stop/frys spillet i situationer, hvor spillerne løser spillet godt/mindre godt ift. fokuspunktet.

### 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. position.

### Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- områdepres



## 1v1 defensiv (Omvendt hammer) 25 min: Styre modstander i specifikke rum

### 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

- styre modstander i specifikke rum
- sprint i pres
- fremtving pressignaler

