

U14 – Uge 50 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
50	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint pres
	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 25 min Rondo: En op og tre under

Beskrivelse

Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

Det gælder om at være i boldbesiddelse.

Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

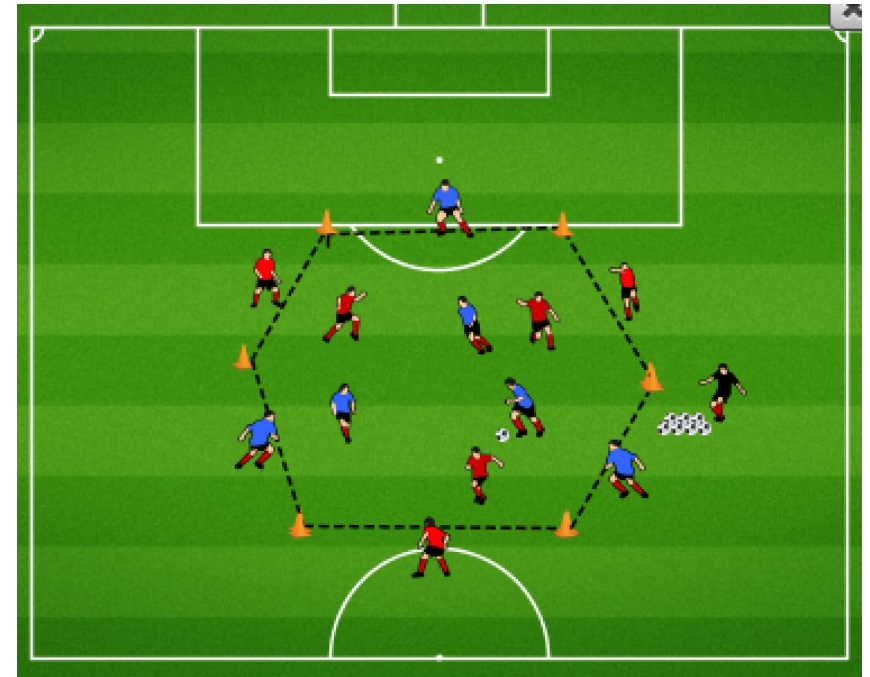
Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

Fokuspunkter

En op og tre under

- spilleren tættest på boldholder skal sprinte i direkte pres. Der er to simple grundregler: (1) Pres boldholder og (2) tag mindst en spilmulighed væk. Vinkel presset ved at presse på det gode ben på boldholder.
- spiller to og tre går i støtte > positioner sig efter hvordan første spiller laver vinkelpres (nonverbal kommunikation)
- en evt. spiller 4 går i sikring
- kommunikation > spillere i pres skal verbalt motivere hinanden i presset



Spilintelligens 25 min Hoffenheimer: Sprint i pres og fremtving pressignaler

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de modtager bolder kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

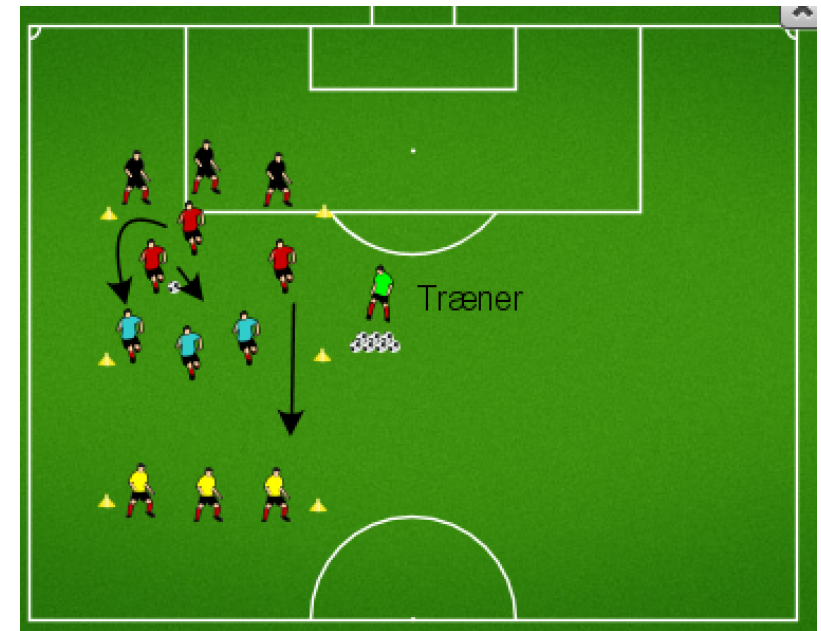
Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNEREN en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Instruktionsmomenter

Læg pres på boldholders stærke ben - tving ham/hende til at bruge det mindre gode. Kom hurtigt ud i et høj og aggressivt pres.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- fremtving pressignaler



Spilintelligens (Omvendt hammer) 25 min: Sprint i pres og fremtving pressignaler

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

