

U16 – uge 4 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

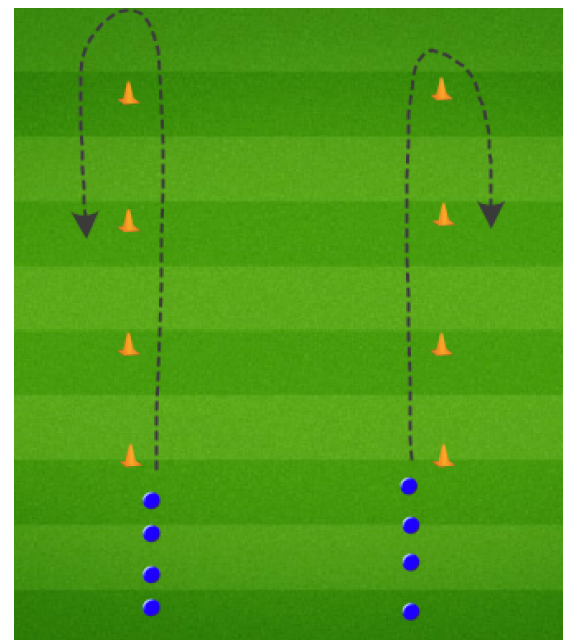


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
4	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Styr modstander i specifikke rum Bryde bolden foran boldmodtager
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger (boldbesiddende hold)
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Sprint	Intervalsprint



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 20 min: Et hold i midten

Beskrivelse

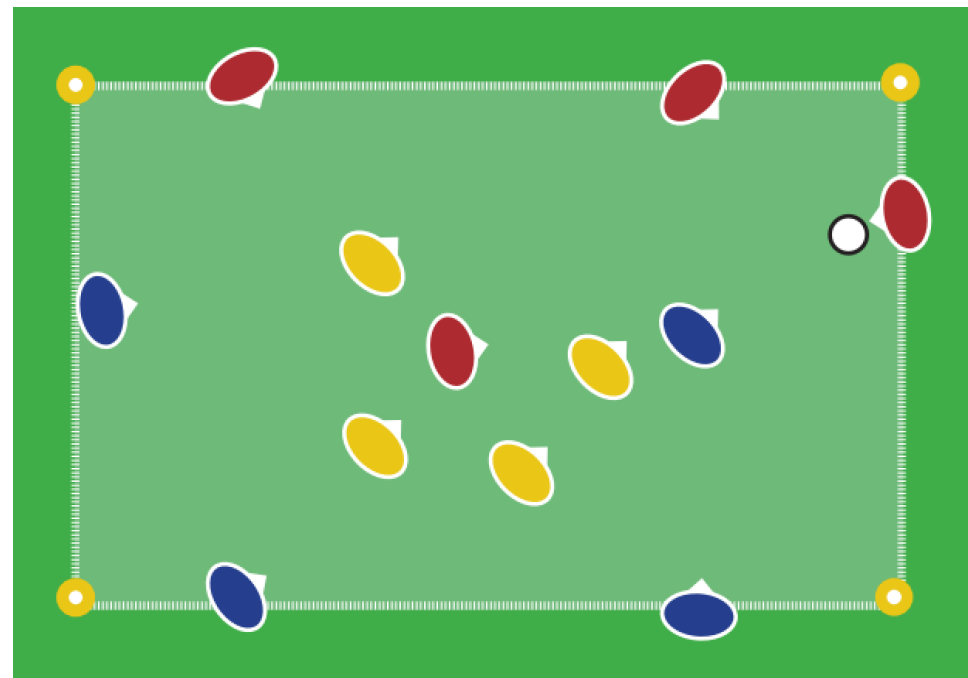
Inddel i fire hold. Det ene hold starter i midten.

Holdet er i midten i 2,5 minut. Holdet skal erobre bolden så mange gange som muligt i løbet af de to minutter. Det hold der får færrest erobringer taber.

Fokuspunkter

Pres ud fra en op og tre under.

- presset skal lægges hårdt og hurtigt (fra gul), dvs. vi sprinter i pres
- nærmeste spiller læg pres på boldholderens stærke ben og tving ham/hende til at bruge det mindre gode ben > pres bolden derhen hvor vi ønsker
- støttespiller 2 og 3 uden for zonen > luk nærmeste modstandere, der er spilmulighed for modstanders boldholder - i dette spil lukker støttespillerne spilmulighederne til de andre zoner



Spilintelligens 20 min: Struktureret pres med 4 – 6 mål

Beskrivelse

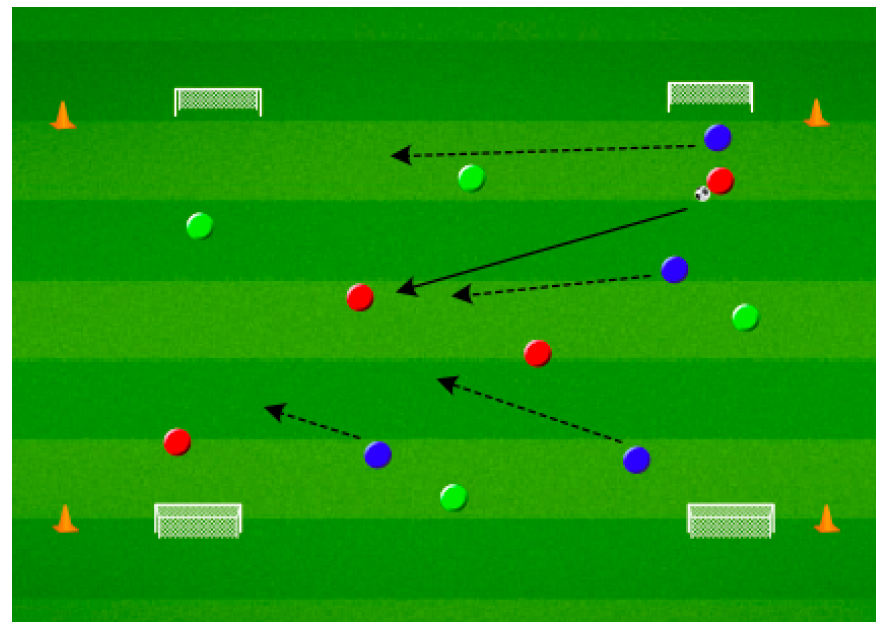
Lav en 25 x 35 meter stor bane med fire 3-mandsmål. Inddel spillerne i 3-4 hold afhængigt af hvor mange spillere der er. Der skal være 3-5 spillere på hvert hold.

Tilpas banen og sæt yderligere to 3-mands mål op, hvis der er mange spillere.

Hvert hold skal være i midten i 2 minutter ad gangen og sørge for at modstanderen scorer så få mål som muligt. Det hold der indkasserer flest mål imod sig, taber og skal have 10 x armstrækninger.

Fokuspunkter

- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)
- bryde bolden foran boldmodtager



Spilintelligens 20 min: Sprint i pres og styr modstander i specifikke rum

Beskrivelse

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

Gul: 7 forsvarende i formation 4-3

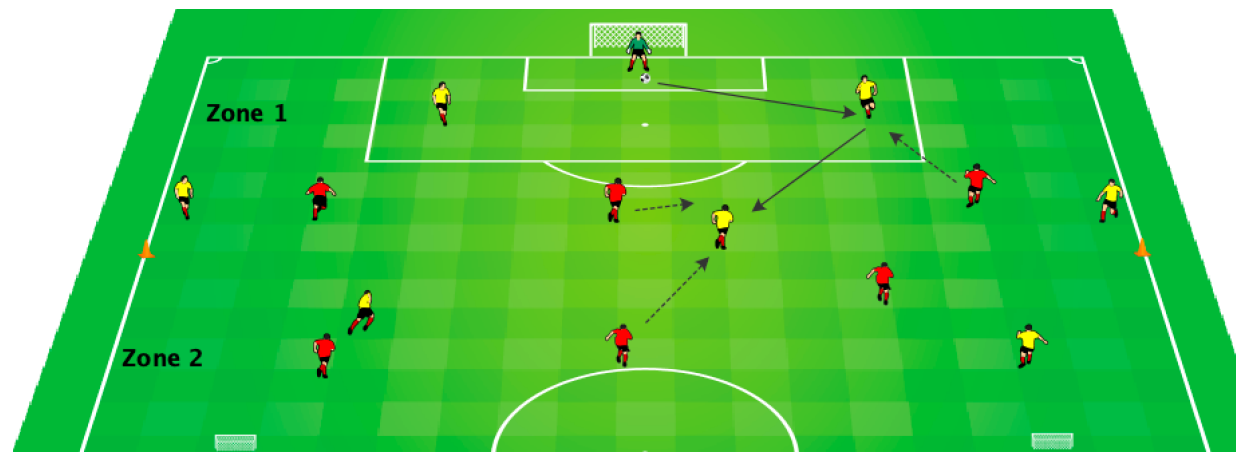
Rød: 6 angribende i formation 3-3

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 minutter: Fysisk træning

Beskrivelse

Inddel spillerne i to grupper, som stiller sig overfor hinanden med 10-15 meters mellemrum.

Blå gruppe starter med at sprinte 1 gang over til røds linje.

Når alle blå er på røds linje sprinter rød 1 gang til blås linje.

Så sprinter blå 3 gange frem og tilbage og når de når røds linje på tredje sprint er det røds tur.

Sådan fortsætter det.

Der sprintes:

1-3-5-7-9-11-9-7-5-3-1

Vigtigt at alle spillerne rører linjen hver gang og ikke snyder - også selvom man er sidste mand.

