

U16 – Uge 49 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

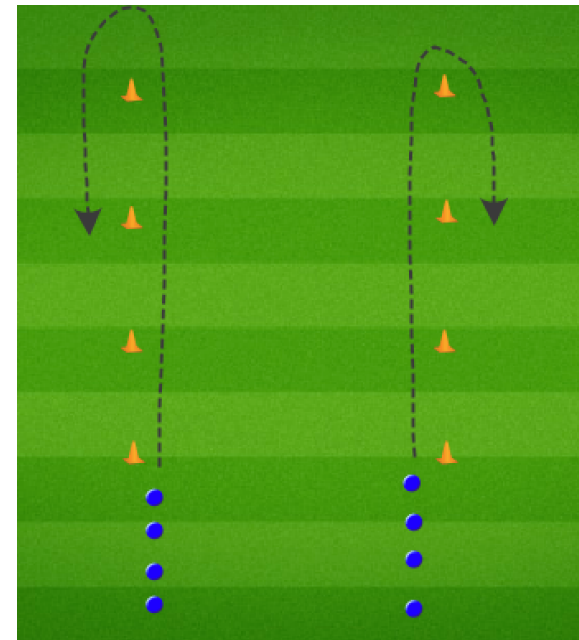


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
49	Spillestil	Erobringsspil Erobringsspil Omstillinger VI/DE	Struktureret pres Sprint i pres Genpres, retur i sprint
	Spilintelligens	Erobringsspil Erobringsspil 1v1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum Sprint i pres Gå på krop af modstander
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed Sprinte i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Mange højintense 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 gerne med udstrækning



Spillestil 25 min: Sprint i pres, genpres + bryd bolden foran boldmodtager

Beskrivelse

Der laves en 25 x 25 meter stor bane med 5 meters endezone i hver ende.

Der laves tre hold med 4 spillere på hvert hold. Et hold er i midten, mens de to andre hold er i boldbesiddelse. Der spilles dermed 8v4. Hvis et af de boldbesiddende hold mister bolden, skal de i midten og generobre bolden.

De boldbesiddende hold får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone.

Der kan evt. sættes en straf til det hold der får færrest antal point.

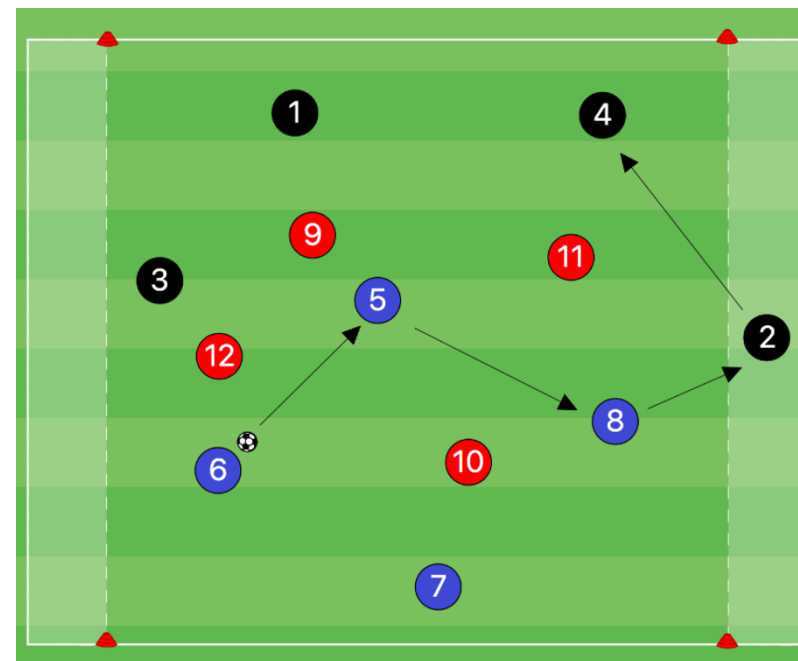
Instruktionsmomenter

Nærmeste spiller/spillere gå i genpres når boldbesiddelsen tabes.

Hav fokus på aggressivt genpres og gå på krop.

Fokuspunkter

- genpres, gå på krop
- sprint i pres



Spillestil og Spilintelligens 25 min: Struktureret pres med 4 – 6 mål

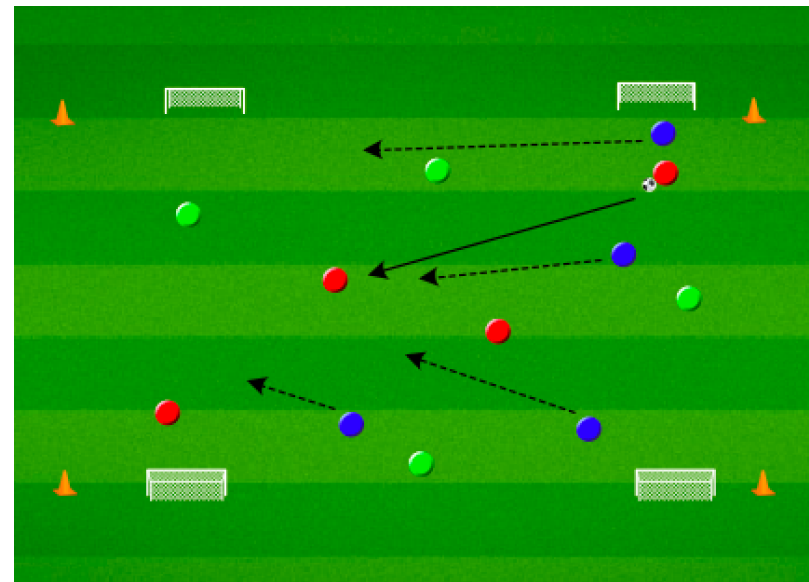
Beskrivelse

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 indassere flest mål imod sig taber og skal have 10 x armstrækninger.

Fokuspunkter

- struktureret pres
- kommunikation
- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)



Omstillinger VI/DE 25 min: Hammer uden kant

Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet, bliver blå defensiv og rød offensiv. Dvs. at spillerne starter med at være offensive og derefter defensive - altså to aktioner efter hinanden. Den offensive spiller der mister bolden eller afslutter går ud af spillet og de to andre forsvarer.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling mod sig. Vil de skynde dig i genpres, eller vil de lave hurtigt returløb?

Efter endt aktioner løber spillerne tilbage i egen række.

Fokuspunkter

- genpres
- retur i sprint

