

U15 – uge 21 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
21	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Områdepres
	Teknisk	Afslutninger	Kontrollerede afslutninger indenfor målrammen
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Aggressive sprints i pres

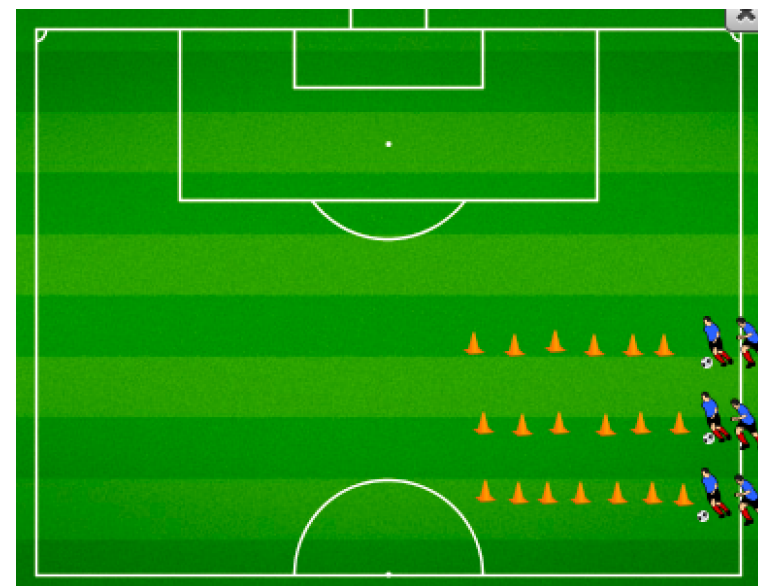


Opvarmning – 15 min: hurtige fødder

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben



Spilintelligens 25 min: Hexagonal rondo-spil

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.

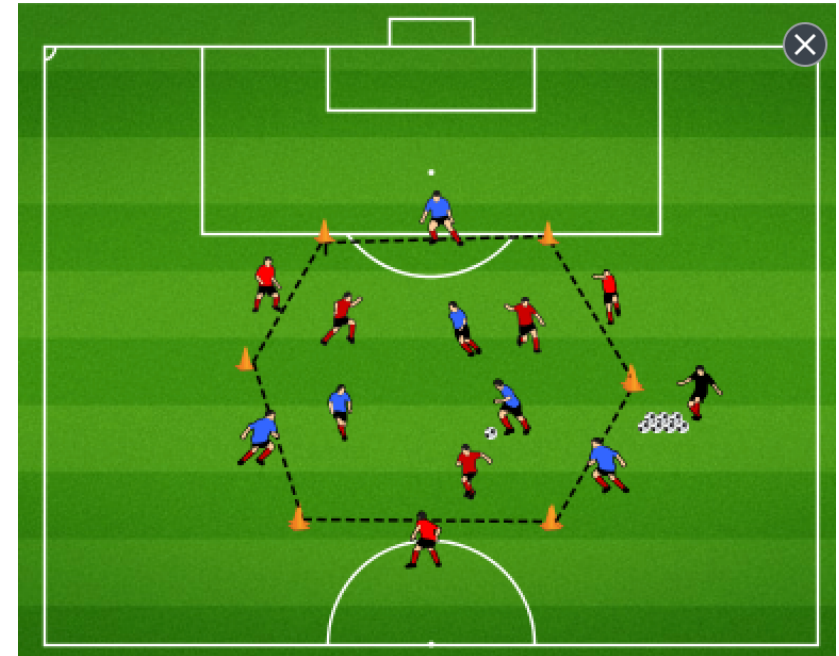
Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

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

– områdepres > arbejde sammen i presset og luk boldholder (inde)



Spillestil 25 min: 4v4 Tornado

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en 15 x 20 meter stor bane med to 5-mandsmål, hvor midterlinjen markeres. Lav flere baner og spil 3v3 og/eller med joker hvis ikke det går op med antal spillere.

Der spilles med gevinst. Dvs. scorer man, får man en ny bold nede fra eget mål.

Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel (fx røds egen banehalvdel) får man en ny bold nede fra eget mål (blå får bolden nede fra eget mål).

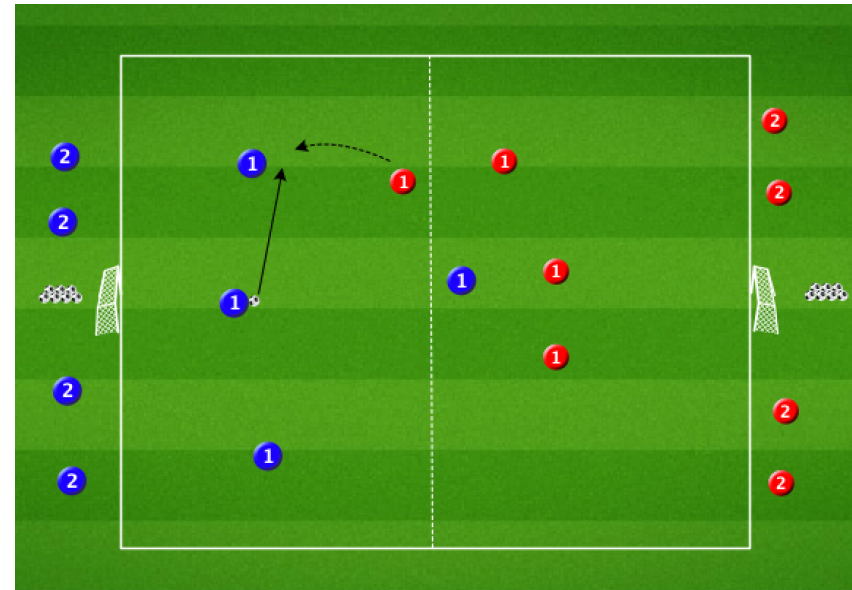
Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel (fx blå's egen banehalvdel) er det modstanderholdet der får bolden fra eget mål (rød).

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

Efter 1,5 minut byttes hold for både blå og rød.

Fokuspunkter

- sprint i pres > kom hurtigt i højt pres, når bolden er givet op
- kantpres > pres modstander indad eller udad i banen



Spillestil 25 min: Hammer

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.

Efter endt aktioner løber spilleren tilbage i egen række.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- kom hurtigt til afslutning > fokus på at afslutte så snart muligheden er der – det boldbesiddende holds mål skal være at have så MANGE afslutninger som muligt INDENFOR mållrammen

