

U16 – uge 21 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

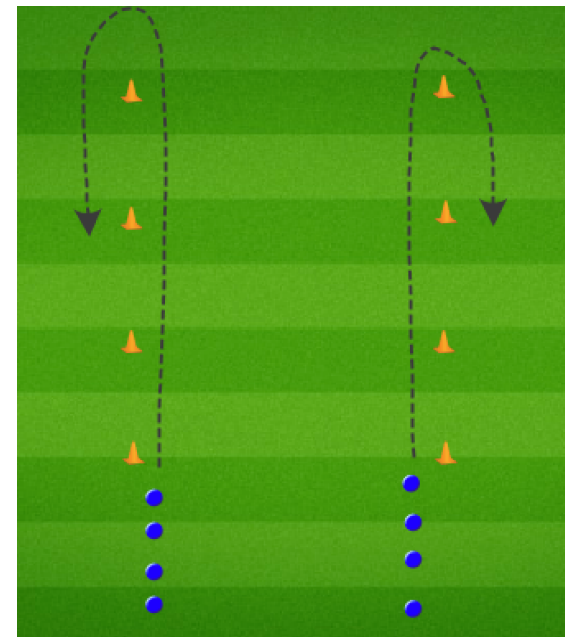


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
21	Spillestil	Erobringsspil Fase 2	Kantpres Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager Skyggepres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i pres
	Fysisk	Moderat intensitet	Struktureret pres



Opvarmning – 20 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: Kant Italia

Beskrivelse

På alle banens linjer placerer sig en spiller - de er sammen og laver point ved at flytte bolden hele vejen fra den ene endebande til den modsatte endebande.

Der er en presspiller i hver firkant.

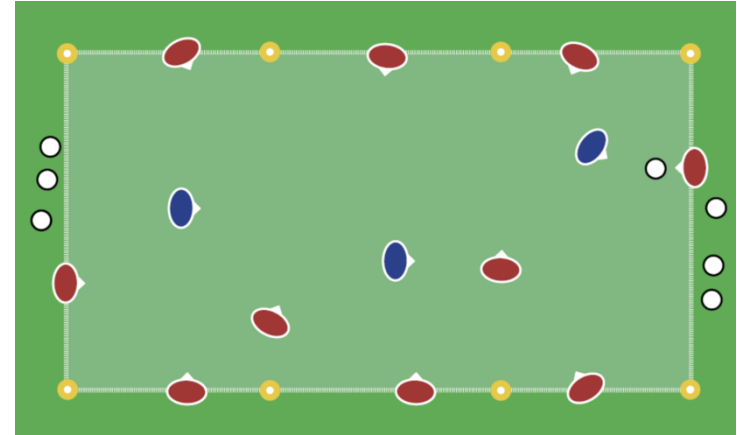
Hver rød spiller må have 1-3 boldberøringer, afhængig af niveau.

Efter et par minutter går tre nye presspillere ind.

Det hold (tre blå spillere), der får flest point imod sig, har tabt.

Fokuspunkter

- kantpres (blå spillere)
- støttespil > spil i vinkler (røde spillere)



Spilintelligens 25 min: Mini soccer med bander

Beskrivelse

Spillerne deles i tre hold med fire spillere på hvert hold, hvor det ene hold er bander og skal dække hver deres linje. Holdet som er bander er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

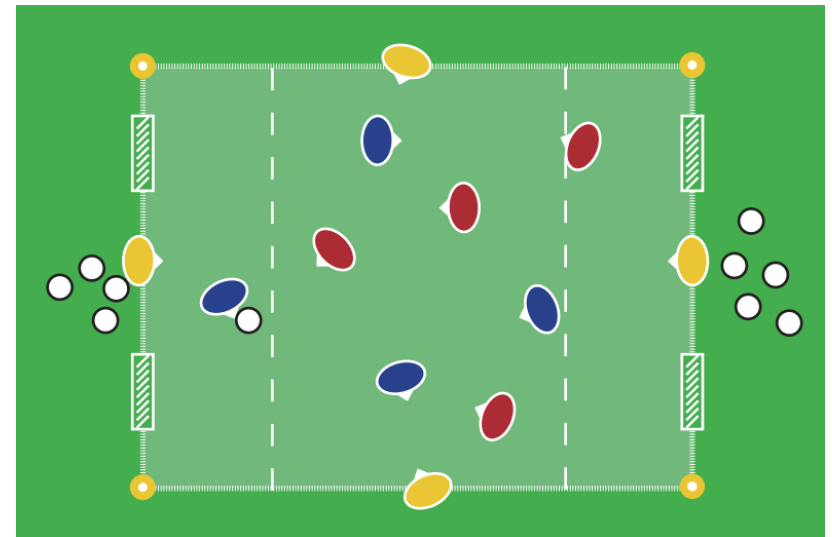
De stiplede linje markerer to scoringszoner, spillerne på det boldbesiddende hold skal dribble eller spille ind, inden de må score.

Bander byttes hvert tredje minut. Det hold der først får 10 mål vinder.

Bander har kun én berøring. Banderne må gerne spille til hinanden.

Fokuspunkter

– bryd bolden foran boldmodtager (bryd pasningslinjer)



Hvis der er ni spillere, spilles der 3 vs 3 inde på banen + der er en langside, hvor der ikke er en bande.

Spillestil og spilintelligens 25 min: Intervalspil

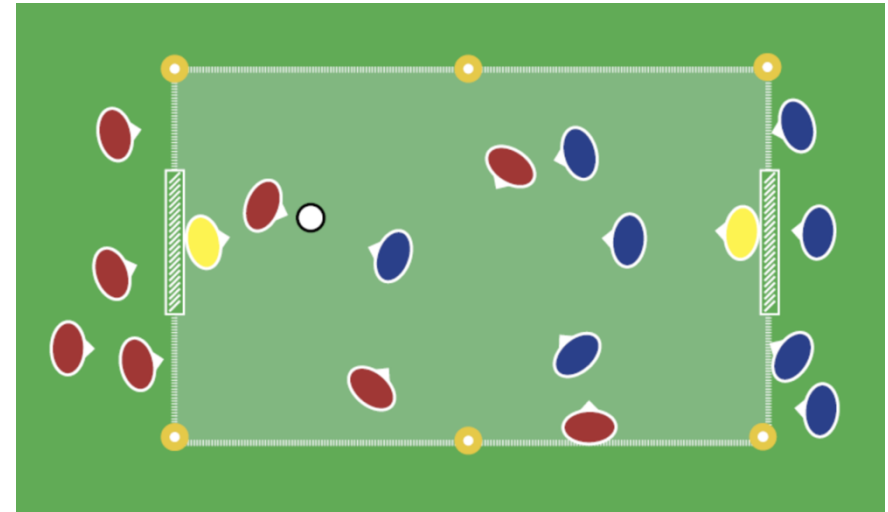
Beskrivelse

Lav en bane der er 40 x 30 meter.

Spillerne inddeles i 2 hold, som underinddeles i hold à 4 spillere, der spiller mod hinanden i intervaller à 1,5 minut. Når trænerne råber skift, skal man lade bolden være og løbe den korteste vej ud af banen.

Det hold (rød eller blå) der først når 10 scoringer vinder.

Da banen er relativt lille, og spillerne i ligetal, kommer der mange dueller. Det betyder, at der er gode vilkår for at træne presspillerens individuelle defensive beslutninger i duellerne - hvornår skal man holde sig til at forsvare målet, og hvornår kan man forsøge at erobre bolden?



Fokuspunkter

- kantpres
- skyggepres > hav øje på løb fra de frie spillere, så vi kan skærme pasningslinjer og derved lægge et skyggepres
- bryde bolden foran boldmodtager > læs pasningsspillet og fokuser på at bryde bolden FORAN boldmodtager