

U16 – uge 22 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

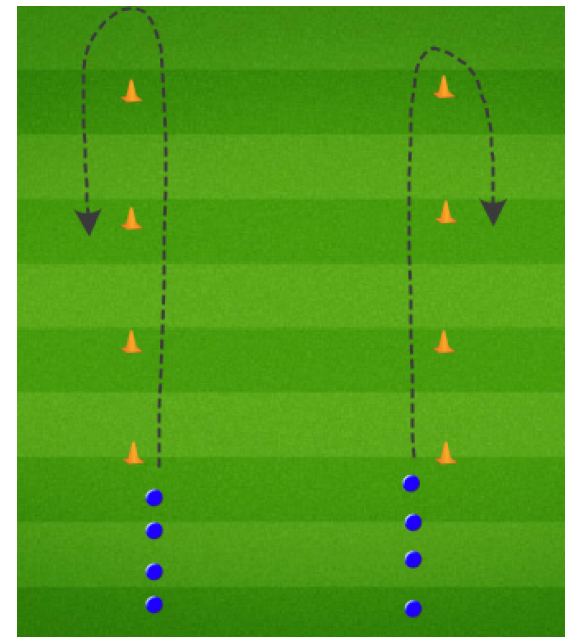


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
22	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil Fase 3	Bryde bolden foran boldmodtager Skyggepres Spil og løb + løb i felt
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring 1. berøring – inderside og yderside
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i 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: En op og tre under

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.



Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og tre under

Spilintelligens 25 min: Bryde bolden foran boldmodtager og skyggepres

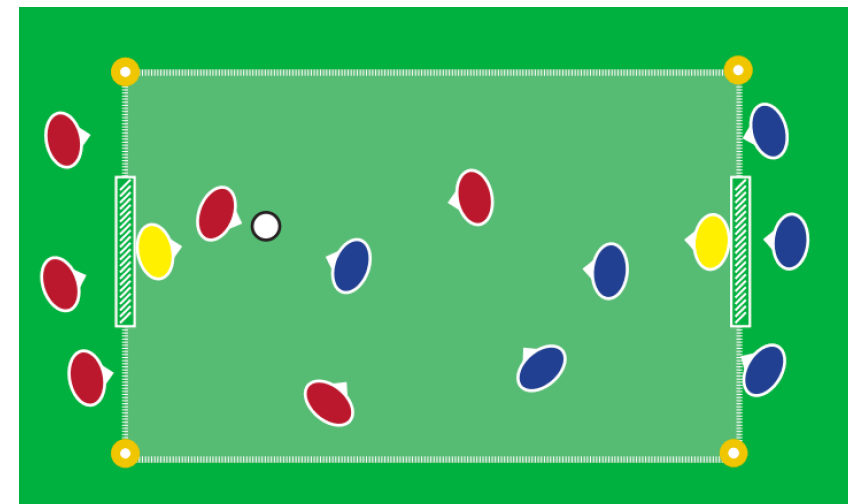
Beskrivelse

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 11-mandsmål i hver ende. Man kan spille 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.



Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

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

Spilintelligens 25 min: 8v7 afslutningsspil

Beskrivelse:

To hold, 8 markspillere vs 6 markspillere og 1 keeper, spiller mod hinanden og scorer på stort hhv. små mål (2-5 stk, gerne placeret i de rum, I forsøger at ramme i en 11v11 kamp). Overtalsholdet giver efter hvert angreb bolden op fra egen ende, så spillerne kan nå nogenlunde på plads.

Overtalsholdet har gode muligheder for at skabe lokale overtal eller rum at angribe ved at tiltrække pres og spille bolden videre til et frit område. Derfor kan I spille med, at det forsvarende hold får et mål, hvis overtalsholdet ikke scorer i fx 7 angreb i træk, så resultatet bliver mere jævnbyrdigt.

I dette spil kan I træne jeres positioner og løb i feltet. Begge dele afhænger naturligvis af, hvordan I bygger spillet op og skaber chancer i kamp: Fx er der stor forskel på, om man slår tidlige indlæg eller om man forsøger at spille sig igennem, fx over kanterne med fokus på sene indlæg som chipbolde eller cutbacks.

Som træner kan du fx fokusere på, hvor mange og evt. hvem der skal i feltet eller skal samle op foran feltet; hvordan spillernes løb i feltet bør være (position, fart, retning, timing individuelt, timing ift. medspillere). Fx kan det ved opbygning over siderne være en fordel, at der først kommer et løb på forstolpen, som giver mulighed for et tidligt indlæg, og at der efterfølgende kommer en bølge af spillere, fx til bagstolpe (chipbold), mod pletten (fladt indlæg) og skråt bagud (cutback).

Fokuspunkter

- løb i felt
- spil og løb (fremad)

