

# U16 – uge 22 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

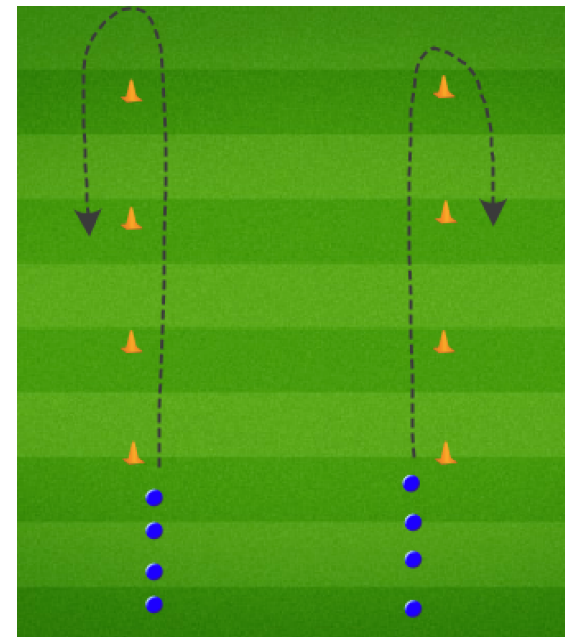


| Uge | Curriculum        | Tema                                | Træningsprincipper (træningspas 1)            |
|-----|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 22  | Spillestil        | Omstillinger VI/DE<br>Erobringsspil | Genpres<br>Kantpres                           |
|     | Spilintelligens   | Erobringsspil                       | Bryde bolden foran boldmodtager<br>Skyggepres |
|     | Teknisk           | Pasninger                           | Korte og lange indersidepasninger             |
|     | 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 20 min: Kant 4v2

### Beskrivelse

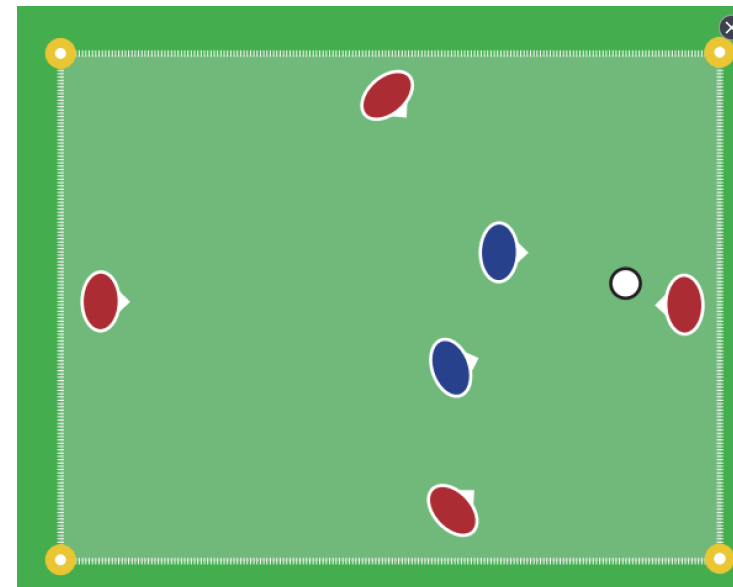
Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

### Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger (røde spillere)
- kantpres (blå spillere)



## Spillestil 25 min: Genpres

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne genpres, samt at kunne forsvare målet.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende.

Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander.

Der spilles i 2 min hvorefter banderne byttes ud med det tabene hold og på den måde bliver belønningen, at man bliver på banen, når man vinder.

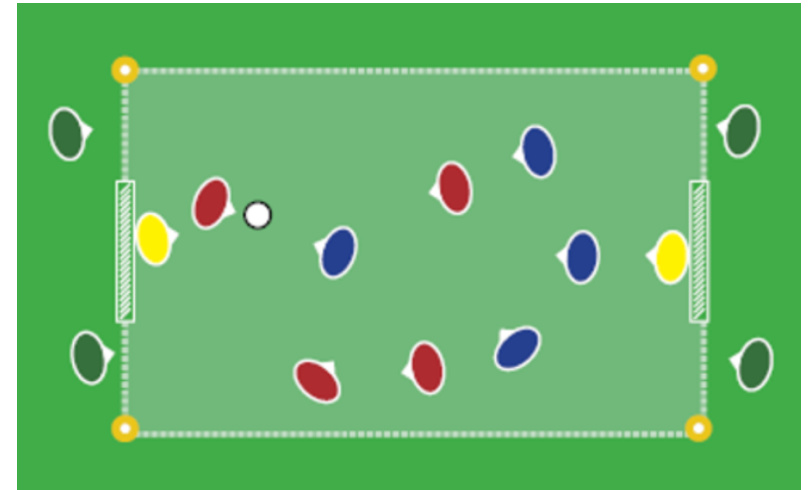
Det hold der først når 10 scoringer vinder.

Husk at holdene skal lukke modstandernes bander, for ikke at blive overspillet.

Motiver gerne for at højne intensitet.

### Fokuspunkter

- genpres
- dobbelt pres (to mand presser boldholder fra to sider)



## Spilintelligens 25 min: 4v4 interval med offensive bander

### Beskrivelse

Inddel spillerne i 4 hold med 4 spillere på hvert hold - 2 blå hold og 2 røde hold.

Der spilles interval i 2 minutter. De hold der ikke er på banen, agerer offensive bander for eget hold ved modstanders mål.

Bander har 2 berøringer.

Efter tid ændres så bander kun har 1 berøring.

Holdet der først når 10 mål vinder (rød eller blå > fortløbende score).

### Fokuspunkter

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

