

U14 – uge 31 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
31	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil 1v1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) Sprint i pres Gå på krop af modstander
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejder gennem kommunikation > struktureret pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



Teknik 15 min Ajax trekant: Korte og lange indersidepasninger

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Der er cirka 10 meter mellem hver kegle i trekanten. Spillerne fylder op ved keglerne, men være ikke for mange.

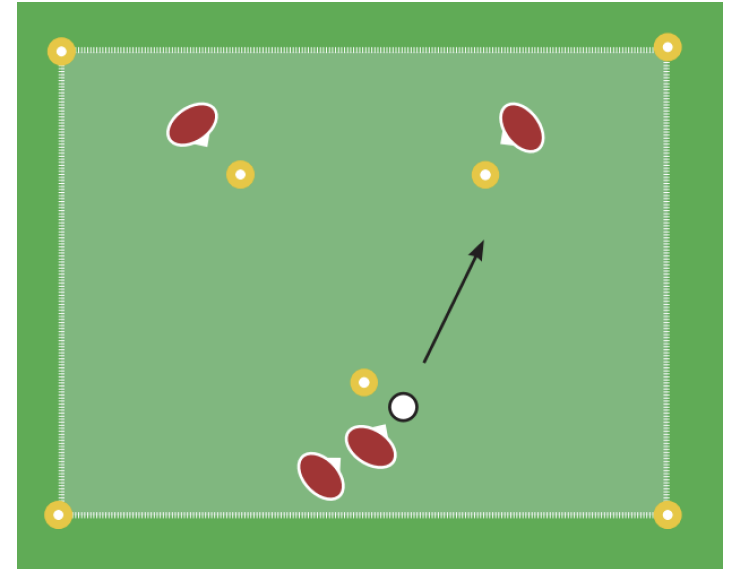
Øvelsen kan i første omgang køres med at en Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som tager en aktiv førsteberøring og afleverer til Spiller 3. Man følger altid bolden, når man har afleveret.

Øvelsen kan også køres med, at Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som spiller den tilbage i støtte til Spiller 1. Hun/han spiller så tilbage til Spiller 2 i rummet foran. Spiller 2 spiller første gang til Spiller 3, og de gør det samme som Spiller 1 & 2 lige har gjort.

Se evt. video. Husk at bolden skal spilles uden om keglerne og øvelsen skal køre begge veje, så spillerne træner begge ben.

Fokuspunkter

- aktiv første berøring
- korte og lange indersidepasninger



Opvarmning – 25 min: En op og tre under

Beskrivelse

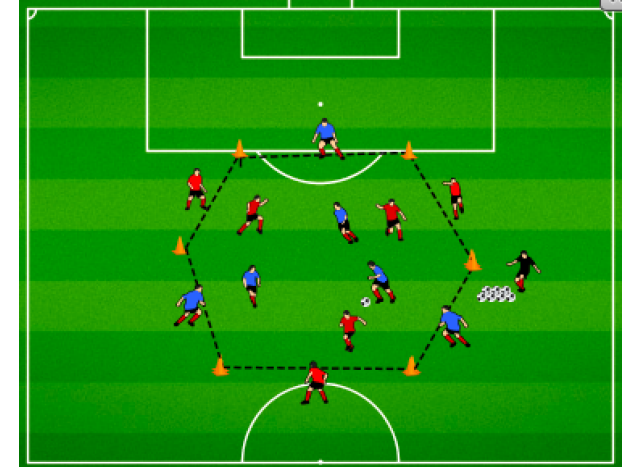
Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

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

En op og tre under

- spilleren tættest på boldholder skal sprinte i direkte pres. Der er to simple grundregler: (1) Pres boldholder og (2) tag mindst en spilmulighed væk. Vinkel presset ved at presse på det gode ben på boldholder.
- spiller to og tre går i støtte > positioner sig efter hvordan første spiller laver vinkelpres (nonverbal kommunikation)
- en evt. spiller 4 går i sikring
- kommunikation > spillere i pres skal verbalt motivere hinanden i presset

Progression

Der spilles med aktive bander - efter princippet: "spil ud-step out" i midten. Dvs. at når man har spillet til en bande bytter man plads med banden.

Spillestil og spilintelligens 25 min: Kantpres og gå på krop af modstander

Beskrivelse

Der spilles på en 25 x 25 meter stor bane med 5-mands mål i midten og to 3-mands mål (eller keglemål) i hver side. Øvelsen kan også spilles 4v4 med samme banestørrelse.

Blå spillere er offensive, starter med bolden og skal dribble ned og score på en af de to mål i modsatte ende.

Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå i at score.

Erobre rød bolden må de score i modsatte ende. Blå skal skabe ubalance hos rød ved at spilleren med bolden laver finter eller at spilleren uden bold laver løb. Når bolden går ud eller der bliver scoret kommer der nye spillere ind.

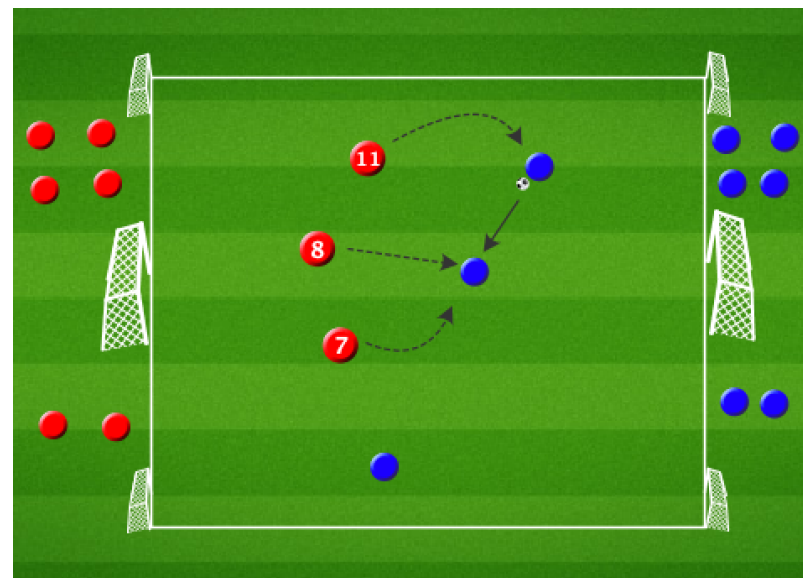
Instruktionsmomenter

Når bolden går på side (i siderum/halvrum) går 11'eren i pres – udefra og ind, og presser boldholder ind i banen mod 8'eren. 8'ere går på kroppen af boldholder og 7'eren kan gå i dobbeltpres afhængigt af de tredje blå spillers positionering. Vigtigt at 8'eren er afventende i presset - det er 11 og 7 der skal lægge det første pres. Der må IKKE spilles udenom kant, da der så scores i små mål. 8'eren skal hele tiden vurdere hvornår han/hun skal gå frem i pres og hvornår han/hun skal afvente.

NB: I modsatte side er løbemønstrene det samme blot med 7'eren som lægger kantpresset. På 8'eren position kan både 6'eren og 9'eren ligeledes ligge afhængigt af hvor højt eller lavt på modstanderens banehalvdel øvelsen skal simulere.

Fokuspunkter

- kantpres
- gå på krop af modstander
- dobbelt pres



Spilintelligens 25 min: Erobringsspil – styre modstander i specifikke rum + sprint i pres

Beskrivelse

2 zoners spil på halv bane med to 3-mands mål på midterlinjen.

Gul: 7 forsvarende i formation 4-3

Rød: 6 angribende i formation 3-3

Hvis rødt hold vinder bolden i zone 1 og scorer gives der 2 point.

Vinder de bolden i zone 2 skal de sammensætte 7 afleveringer før der må scores.



Derved opfordrer vi dem til at bruge en masse energi i presset for at vinde bolden højt på banen.

Hvis gul forsvarende vinder bolden, skal de score i et af de to 3-mandsmål placeret i halvrummet.

Fokuspunkter

- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) > bolden må ikke spilles uden om kanter (rød), der presses udefra og ind, bolderobring centralt
- sprint i pres