

U14 – Uge 43 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

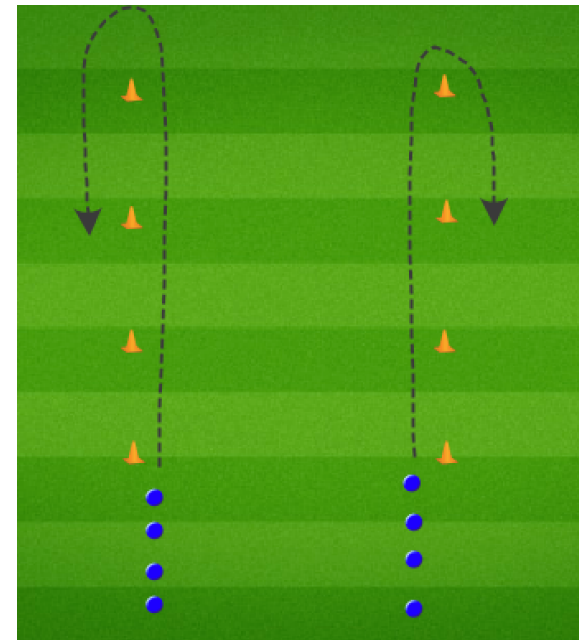


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
43	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Sprint i pres Luk pasningslinjer (vinkelpres) Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive og Fremadrettede	Stor løbevillighed og vi presser højt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



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



Teknik 25 min 1v1 sidevendt: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Optil en 15 x 15 meter stor bane med to 3-mandsmål i siderne.

Spillerne fordeles i to rækker med mål placeres på siderne.

Blå-spiller er offensiv og rød-spiller er defensiv.

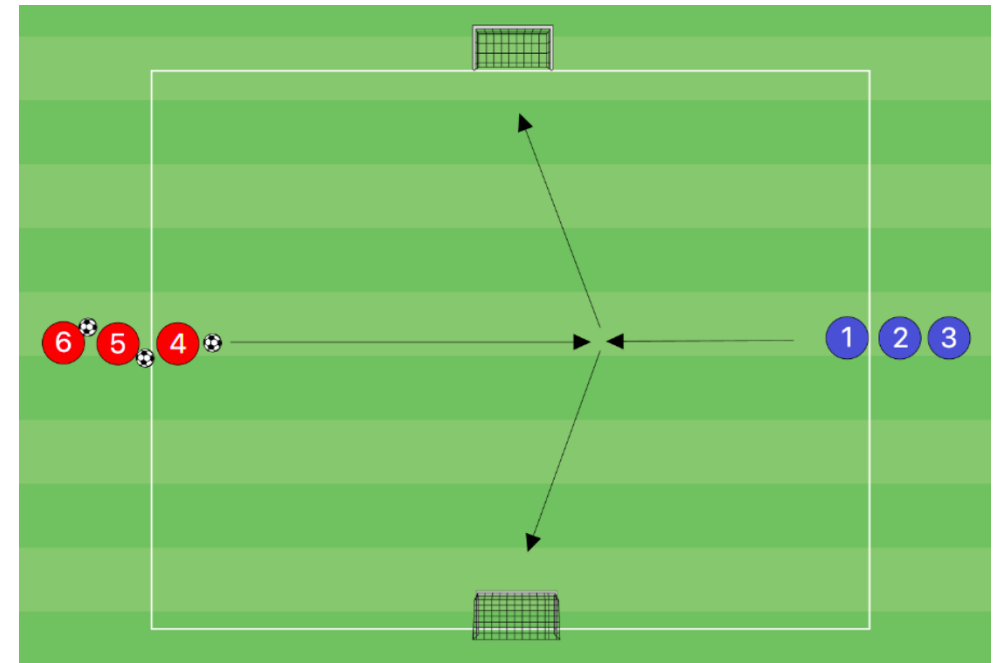
Den defensive spiller laver en pasning til den offensive, som angriber 1v1 på de to mål. Den offensive spiller skal lave en aktiv 1. berøring mod en af målene.

Lad hver runde vare max. 20 sekunder og stop spillet, hvis ikke der er scoret eller erobret inden for de 20 sek.

Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunktet og instruktionsmomenter, således spillerne reflekterer over dette.

Sørg for at fejlrette på spillerne og coach dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne.

Stop spillet når der opstår situationer hvor spillernes lykkedes/ikke lykkedes med fokuspunktet.



Instruktionsmomenter

- Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.
- Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribling.
- Gå i pres, når man er i overtal.
- Gå i pres, når bolden sættes på spil.
- Gå i pres, når bolden er i luften.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring for boldholder
- fremtving pressignaler for pres-spiller

Spilintelligens 25 min: Fremtving pressignaler ved at sprinte i pres

Beskrivelse

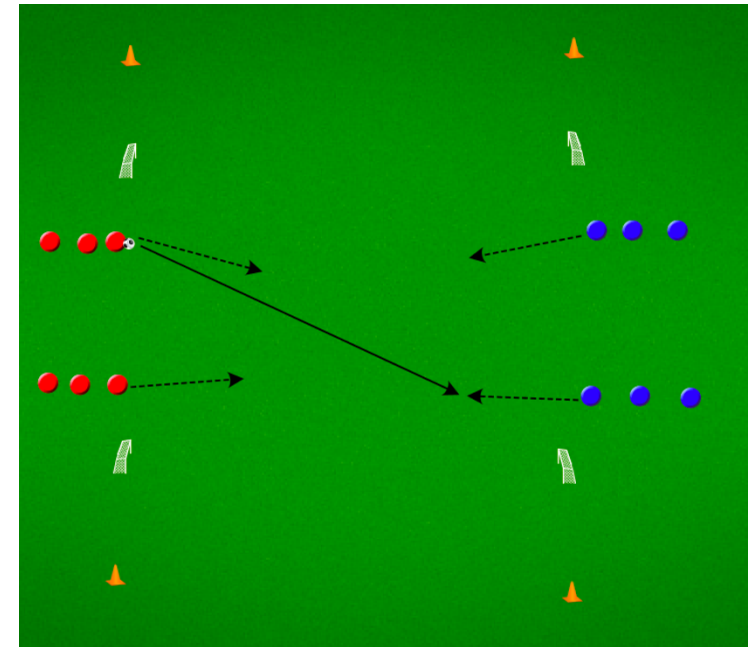
Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.



Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunktet og instruktionsmomenter, således spillerne reflekterer over dette.

Sørg for at fejlrette på spillerne og coache dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne.

Stop spillet når der opstår situationer hvor spillernes lykkedes/ikke lykkedes med fokuspunktet.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres

Spillestil 25 min 3v3 Interval: Sprint i pres, luk pasningslinjer + direkte spil

Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en 25 x 25 meter stor bane med to 5-mandsmål i hver ende.

Når der score eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Der kan både køres med og uden målmand.

Efter hvert interval på 1,5 minut kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.

Instruktionsmomenter

Anvend skulderen til at skubbe modspilleren ud af balance.

Vær aggressiv.

Gå på krop, når bolden sættes på spil (driblinger eller pasninger), således man kan gå mellem bold og modspiller.

Hold lavt tyngdepunkt.

Fokuspunkter

- som forsvarende hold skal du gå i højt og aggressivt pres
- sprint i pres og luk pasningslinjer
- ved bolderobring > søg afslutning hurtigst muligt > direkte spil

