

# U14 – uge 22 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
22	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres
	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



## Teknisk – 20 min: korte og lange indersidepasninger

### Beskrivelse

1 spiller til 2.

2 spiller til 2.

3 spiller til 4.

Alle spillere løber til den position, som de laver pasningen til, fx løber spiller 1 til spiller 2's plads.

Start øvelsen i hver sit diagonale hjørne. Når man står i inderste firkant skal man være vågen, da der kommer pasninger fra begge sider.

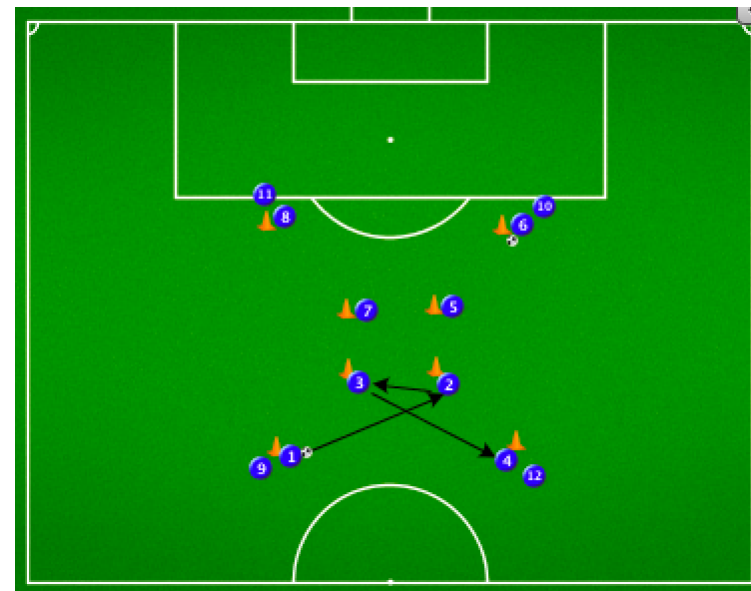
I denne øvelse arbejdes der med dobbelte 1-2 kombinationer i to firkanter - en ydre og en indre.

### Fokuspunkter

- pasninger: insister på kvalitet og at tæmme med fjerneste fod
- orientering inden boldmodtagelse og orientering generelt
- løb direkte efter pasning

### Variation

Sæt to bolde i gang og tag tid på, hvor lang tid øvelsen kan køre uden at gå i stå.



## Spillestil 20 min: En op og tre under + sprint i pres

### 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

- en op og tre under
- sprint i pres



## Spilintelligens 25 min Omvendt Hammer: Sprint i pres og fremtving pressignaler

### Beskrivelse

Spillet spilles som hammer blot omvendt. Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den røde defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet løber de ud af banen og tre nye blå spillere kommer ind som defensive spillere (de skal sprinte ud). Efter de røde har forsvaret bliver de på banen, men bliver offensive spillere ved at de igangsætter en ny bold fra egen keeper. Dvs. at spillerne (røde) starter med at være defensive og derefter offensive - altså to aktioner efter hinanden. Man går ud af spillet som offensiv spiller og ind i spillet som defensiv spiller. Efter endt offensiv aktion løber spillerne tilbage i egen række.

Øvelsen leder op til, at man som defensive spillere skal sprinte i pres.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- fremtving pressignaler

