

U15 – uge 12 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

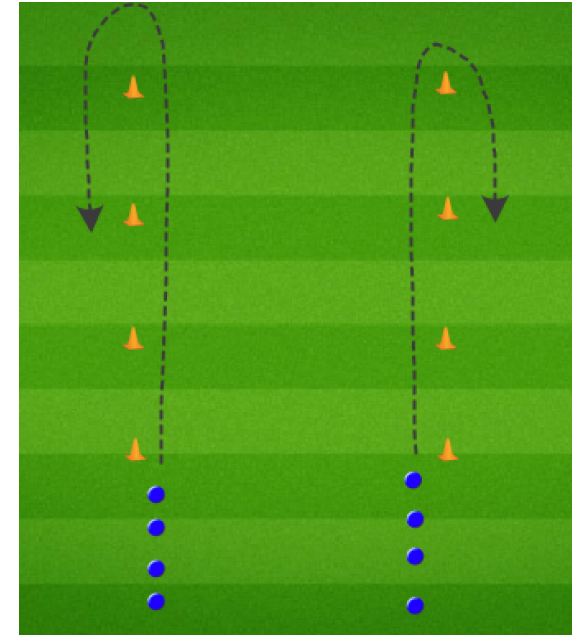


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
12	Teknisk 20 min	Drible/finte	Husmandsfinte Stepover Kropsfinte
	Spilintelligens 30 min	1 v 1 defensiv Erobringsspil	Etabler pres i sprint Styre modstander i specifikke rum
	Spillestil 25 min	Erobringsspil	Sprint i pres Timeglasmodel > struktureret pres
	Spillestilsudtryk	Engagement	Aggressive > stor løbevillighed, sprint i pres Fremadrettede > pres højt
	Fysisk 15 min	Høj-intensitetstræning	sprint



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

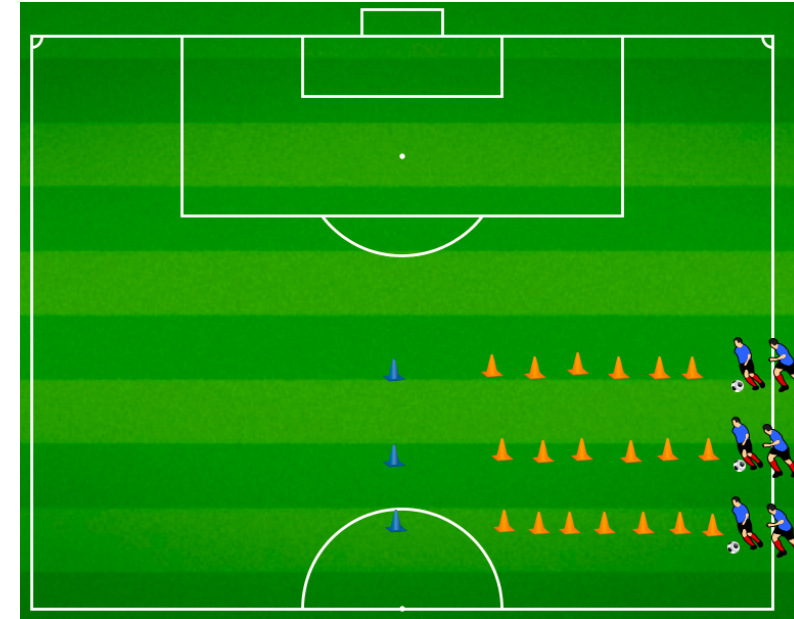


Teknisk – 20 minutter: Drible/finte – husmandsfinte, stepover, kropsfinte

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spillere bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglene:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben



For enden sættes en blå vendingskegle, hvor der laves finter over: husmandsfinte, kropsfinte, step-over finte, elastico, inside-out, Michael Laudrup finte, Jay-Jay Okocha

Fokuspunkter

- husmandsfinte
- stepover finte
- kropsfinte

Spilintelligens 30 min: 1 v 1 defensiv, erobringsspil – Etabler pres i sprint, styre modstander i specifikke rum

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

SEKVEN 1: 1 v 1 (12 min)

Der spilles først 1 v 1 i hver side, hvor blå starter med bolden og skal score i modstående mål. Dvs. blå 1 skal score på rød 1 (mål til venstre) og blå 5 skal score på rød 4 (mål til højre). Husk at rød og blå skal bytte plads, så begge bliver den bolderobrende spiller.

SEKVEN 2: 2 v 2 (12 min)

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kantpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

Fokuspunkter

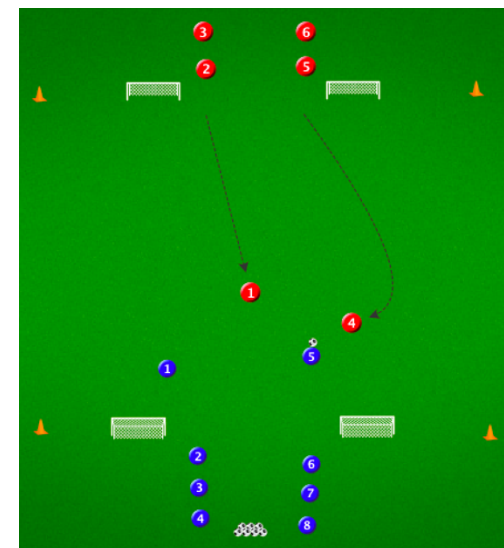
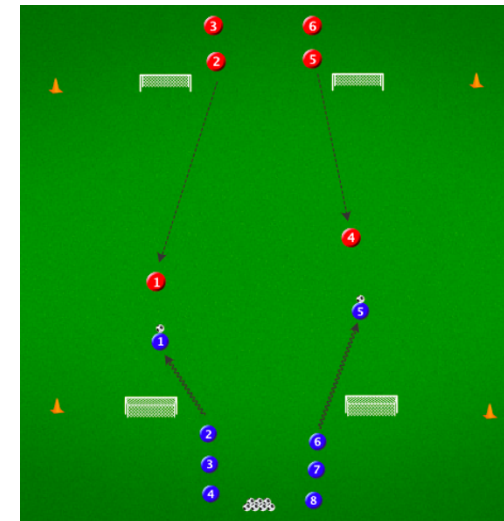
1 v 1

– sprint i pres > sprint op, 1,5 meters afstand til modstander, bring modstander ned i fart

2 v 2

– styr modstander i specifikke rum > en sprinter op i pres og laver et kantpres for at styre boldholder ind i banen, den anden går under og er klar på et dobbelt pres (og han har rød spiller 2 i skyggepres)

– kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spillestil 25 min: Erobringsspil – sprint i pres, timeglasmodel (struktureret pres)

Beskrivelse

Der spilles 7 mod 7 kamp på to store mål med to jokere. Tilpas bane efter antal spillere.

Der spilles på lidt over en halv bane (se figur).

Der spilles med uden hjørnespark. Ryger bolden over baglinjen er der målspark.

De to jokere er altid med det ikke-boldbesiddende hold. Den ene af de to jokere er altid 9'er og den anden er altid 6'er.

Hvis du ikke har to målmænd, så sæt to mål op som forsvarsspillere skal score i frem for 11-mands mål.

Fokuspunkter

Fokus er at træne pres på modstanders banehalvdel ud fra timeglasmodellen.

- afvent spil på back/kant og start så pres ved at nærmeste spiller lægger pres på boldholder udefra og ind, så de tvinges til at spille ind i banen

- spillere modsat boldside skubber frem i timeglasformation og mod boldside og gør klar til bolderobring på midten

Det er vigtigt at man som spiller hele tiden er opmærksom på at presse sammen. Vi ønsker at modstander spiller bolden ind i midten, hvor vi søger erobring.

Progression

Spil uden jokere og inddel i to lige store hold.

