

# U15 – uge 15 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

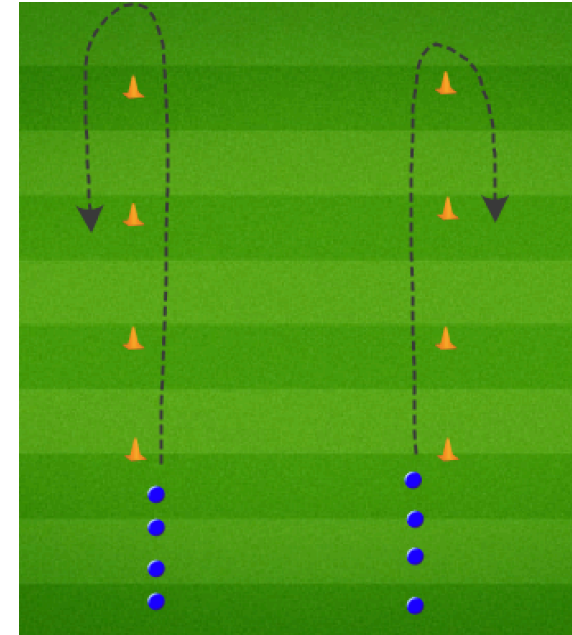


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
15	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres Struktureret pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Områdepres
	Teknisk	1. berøring Vendinger	aktiv 1. berøring, 1. berøring - inderside og yderside Cryuff, inderside+ydersidecut, fodsålevending
	Spillestilsudtryk	Aggressiv	Stor løbevillighed
	Fysisk	Sprint i pres	Høj-intensiv træning



## 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: Lange indersidepasninger

### Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

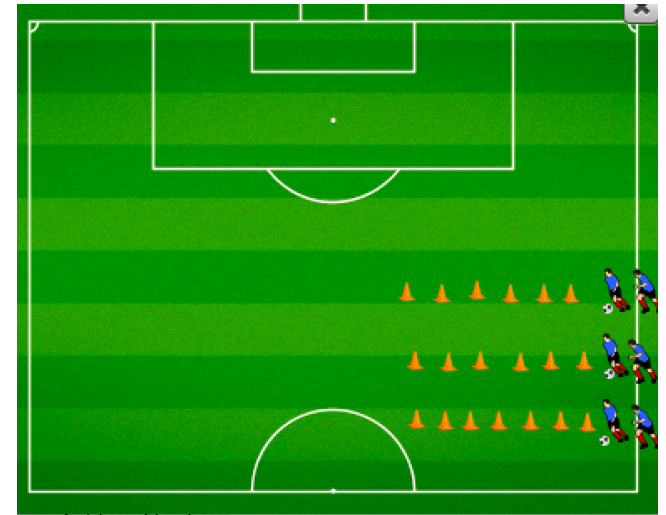
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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

For enden sættes vendingskegle hvor der laves vendinger.

### Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring, 1. berøring - inderside og yderside
- Cryuff, inderside+ydersidecut, fodsålevending



<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

## Spillestil 25 min: sprint i pres + struktureret 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

- struktureret pres > arbejd sammen i presset og luk områder
- sprint i pres



## Spilintelligens 30 min: Områdepres + fremtving pressignaler ved at løbe i pres

### Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter bane med fire 3-mandsmål. Der spilles 5 v 5 på 4 mål.

Øvelsen kan også køres som 3v3, 4v4, 6v6, 7v7 osv.

Rød skal forsvare den ene ende og blå skal forsvare den anden ende. Når et hold scorer bytter holdene ende, dvs. at det scorede hold nu angriber i modsatte ende.

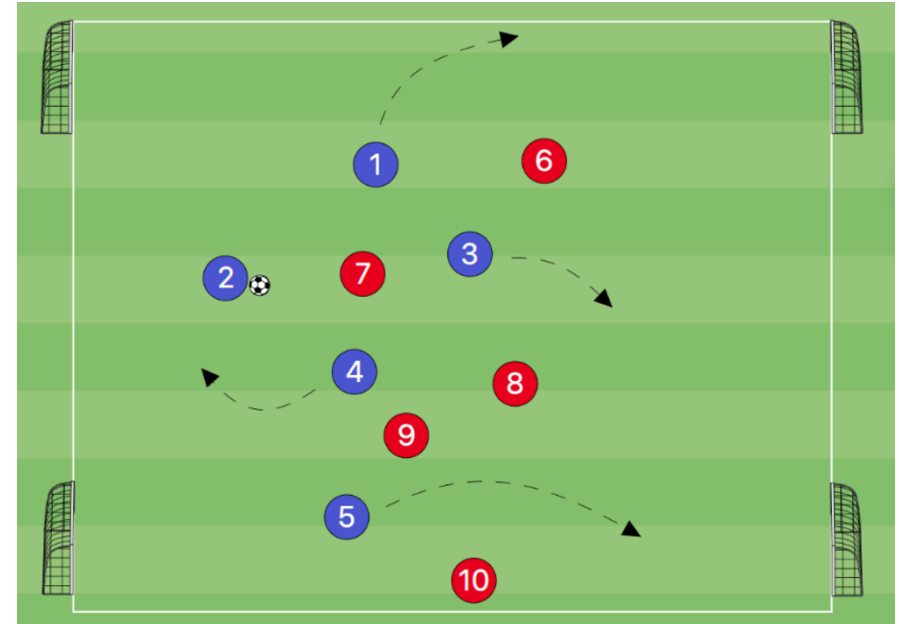
Det scorende hold starter med bolden.

Spillerne skal være opmærksomme på hurtigt at omstille sig fra at skulle angribe/forsvare den ene vej til at gøre det modsatte vej.

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/frys spillet i situationer, hvor spillerne løser spillet godt/mindre godt ift. fokuspunktet.



### Instruktionsmomenter

- Gå i pres, når bolden sættes på spil.
- 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 er i luften.

### Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- områdepres