

U15 – uge 21 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
21	Spillestil	Erobringsspil	Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager Skyggepres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i pres
	Fysisk	Footwork	hurtige fødder

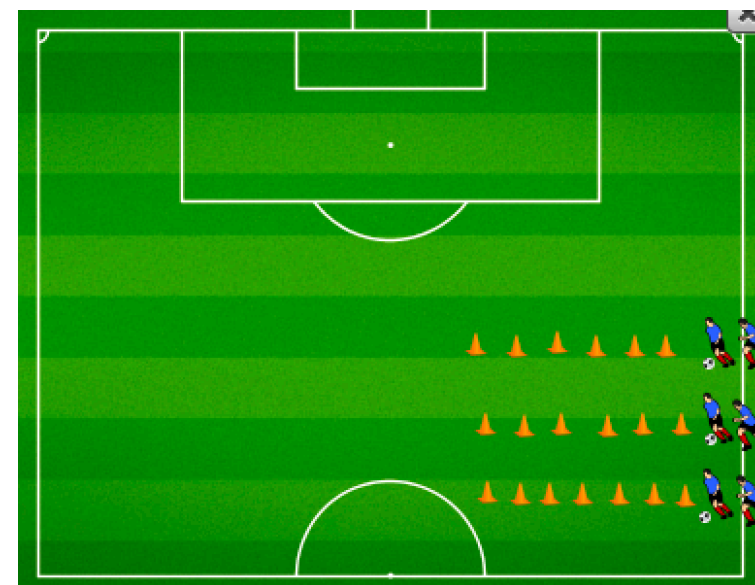


Opvarmning – 15 min: hurtige fødder

Beskrivelse

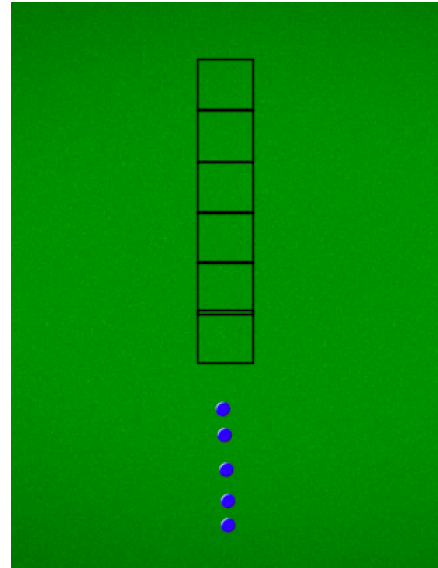
Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spillere bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglene:

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 laves stigetræning

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)

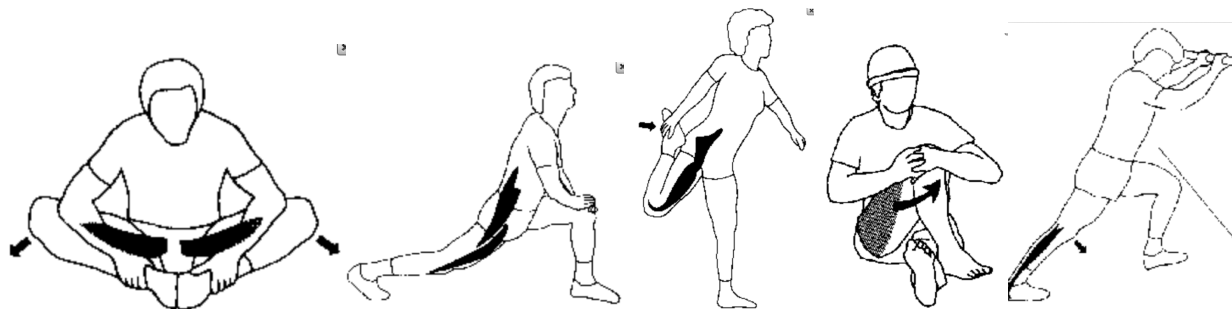


Fokuspunkter

– hurtige fødder

Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



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.

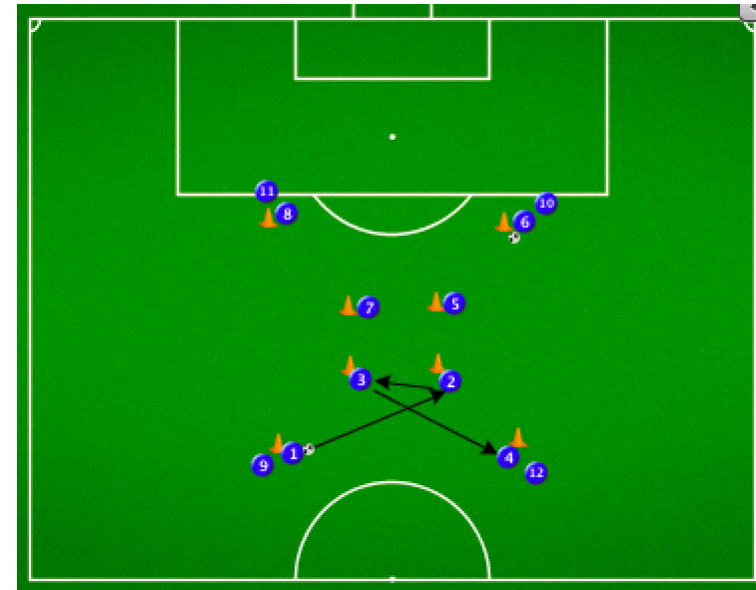
I denne øvelse arbejdes der med dobbelte 1-2 kombinationer i to firkanter - en ydre og en indre.

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.



Spilintelligens 20 min: Bryde bolden foran boldmodtager

Beskrivelse

Der laves en 25 x 25 meter stor bane med 5 meters endezone i hver ende.

Der laves tre hold med 4 spillere på hvert hold. Et hold er i midten, mens de to andre hold er i boldbesiddelse. Der spilles dermed 8v4. Hvis et af de boldbesiddende hold mister bolden, skal de i midten og generobre bolden.

De boldbesiddende hold får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone.

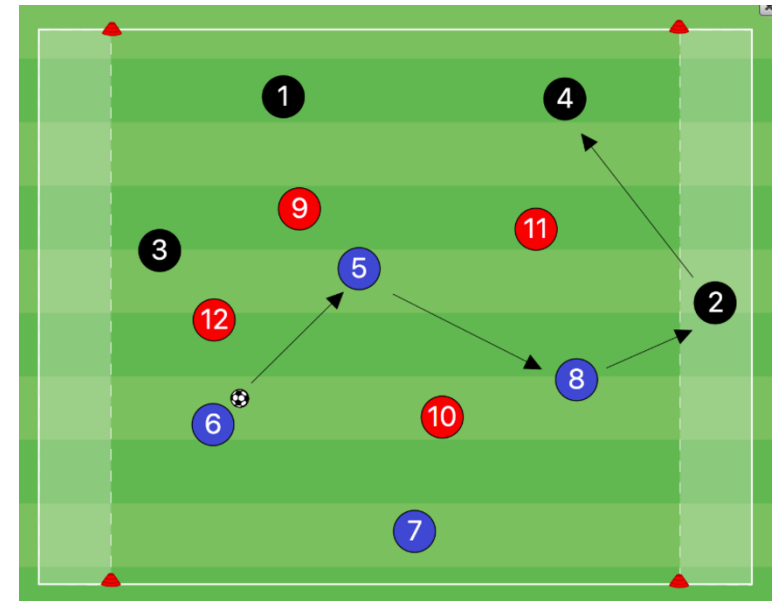
Der kan evt. sættes en straf til det hold der får færrest antal point.

Instruktionsmomenter

Nærmeste spiller/spillere gå i genpres når boldbesiddelsen tabes.
Hav fokus på aggressivt genpres og gå på krop.

Fokuspunkter

– bryd bolden foran boldmodtager (bryd pasningslinjer)



Spillestil og spilintelligens 25 min: Kantpres og skyggepres

Beskrivelse

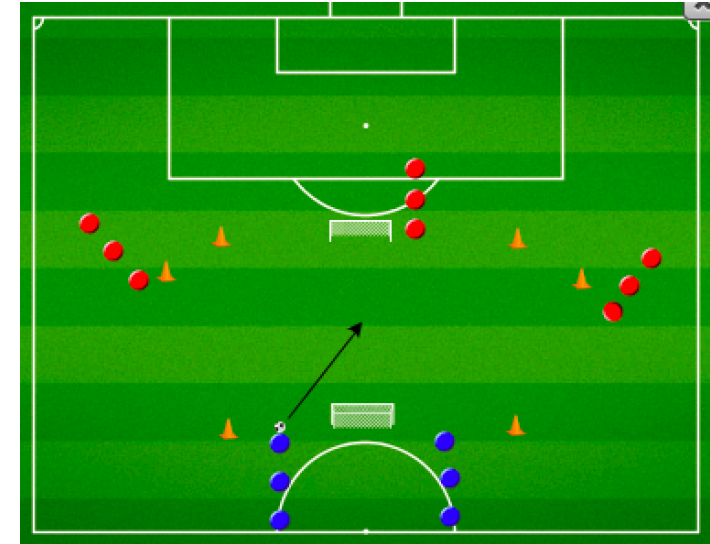
Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter. Der spilles 2 mod 3.

De to blå spillere kan score på 5-mandsmål og to keglemål.

De tre røde spillere kan score på 5-mandsmål.

Blå sparker bolden op på midten. Rød løber frem og tager bolden og spillet er i gang.

Det er vigtigt at blå er afventende i deres pres idet de er i undertal. Vi ønsker at stjæle bolden ved at bryde pasningslinjer.



Fokuspunkter

- kantpres > de to blå spillere skal beslutte hvor de vil lægge presset, så de kan isolere boldholder og pasningsmulighed til tredje røde spiller. Vær afventende i presset og fald i banen
- skyggepres > hav øje på løb fra de frie røde spillere, så vi kan skærme pasningslinjer og derved lægge et skyggepres
- bryde bolden foran boldmodtager > læs pasningsspillet og fokuser på at bryde bolden FORAN boldmodtager