

# U15 – uge 22 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

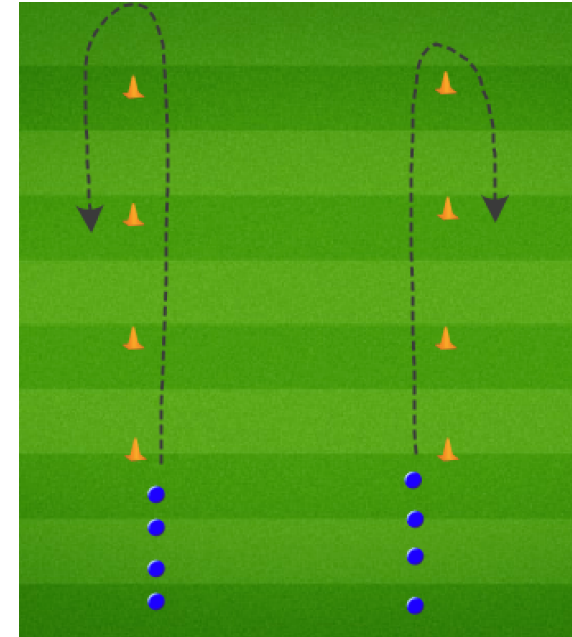


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
22	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE	En op og tre under Genpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager Skyggepres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring 1. berøring – inderside og yderside
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i pres
	Fysisk	Høj intensitet	intervalsspil



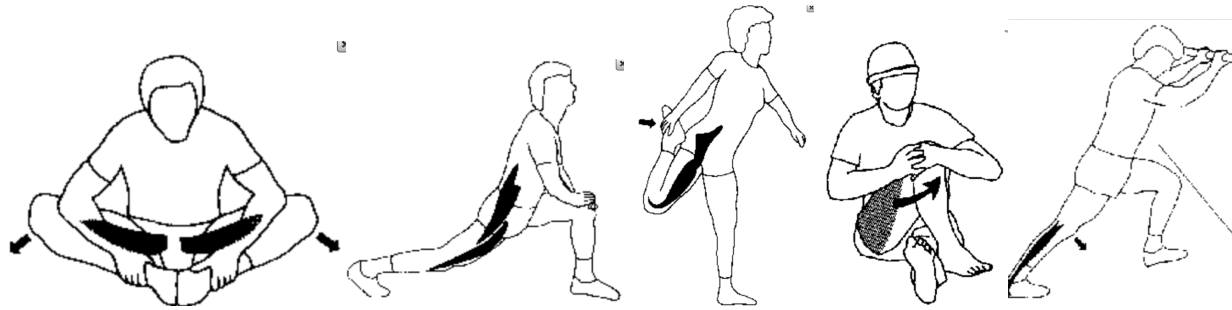
## Opvarmning – 15 min: FIFA 11

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



## Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



## Spillestil 20 min: En op og tre under

### Beskrivelse

Der spilles 6x6, 8x8 osv, hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 vs 3 i midten.

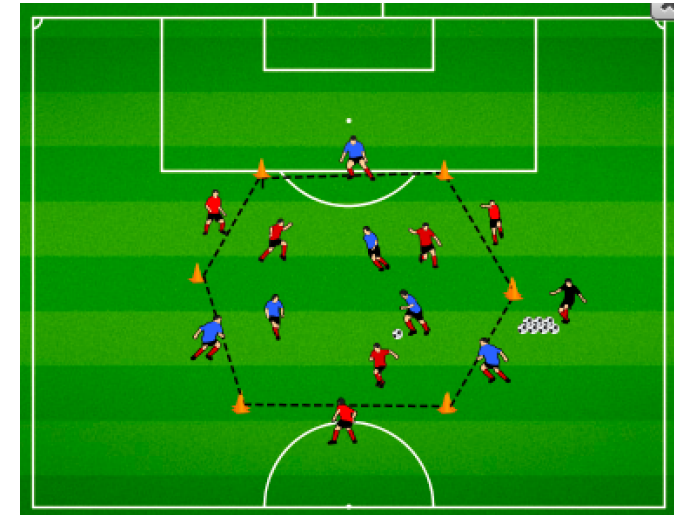
Det gælder om at være i boldbesiddelse.

Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

For spillerne i boldbesiddelse er en aktiv 1. berøring med inderside-yderside essentiel for at kunne bevare bolden. De skal hele tiden være undervejs i spillet.



### Fokuspunkter

En op og tre under

- spilleren tættest på boldholder skal sprinte i direkte pres. Der er to simple grundregler: (1) Pres boldholder og (2) tag mindst en spillemulighed væk. Vinkel presset ved at presse på det gode ben på boldholder.
- spiller to og tre går i støtte > positioner sig efter hvordan første spiller laver vinkelpres (nonverbal kommunikation)
- en evt. spiller 4 går i sikring
- kommunikation > spillere i pres skal verbalt motivere hinanden i presset

### Progression

Der spilles med aktive bander - efter princippet: "spil ud-step out" i midten. Dvs. at når man har spillet til en bande bytter man plads med banden.

## Spillestil 25 min: Genpres

### Beskrivelse

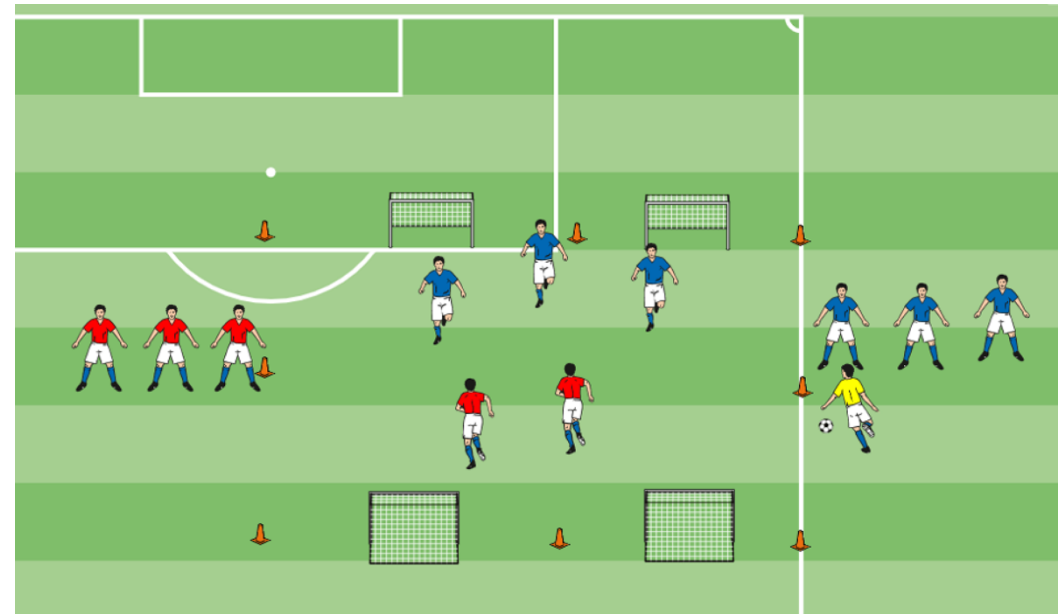
Inddel spiller i to grupper (rød og blå) med 5-7 spillere i hver gruppe. Træneren råber blå 3, hvilket betyder at blå har bolden og skal sprinte ud med tre mand bag om målet, så de kommer ud mellem de to 3-mandsmål. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand der sprinter bag og ud mellem de to 3-mandsmål. Scorer blå råber træner igen til blå hold - fx blå hold 4 og så skal rød forsvare med 3 mand. Det er hele tiden det scorende hold, som får bolden. Dvs. erobrer rød bolden og scorer mod blå, er det næste gang rød der får bolden, når træneren fx råber rød 3 mand.

### Instruktionsmomenter

Det boldbesiddende hold skal straks gå i højt genpres, hvis de mister bolden.

### Fokuspunkter

- genpres
- dobbelt pres (to mand presser boldholder fra to sider)



## Spilintelligens 20 min: Bryde bolden foran boldmodtager og skyggepres

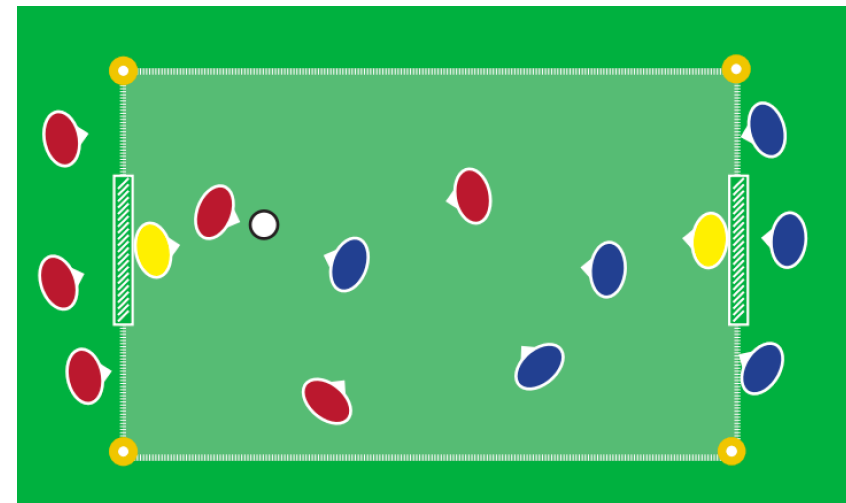
### Beskrivelse

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 11-mandsmål i hver ende. Man kan spille 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.



Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### Fokuspunkter

- bryde bolden foran boldmodtager > læs pasningsspillet og fokuser på at bryde bolden FORAN boldmodtager
- skyggepres > hav øje på løb fra de frie røde spillere, så vi kan skærme pasningslinjer og derved lægge et skyggepres