

U15 – uge 43 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
43	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Sprint i pres, en op og tre under Luk pasningslinjer (vinkelpres) Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive og Fremadrettede	Stor løbevillighed og vi presser højt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



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



Teknik 20 min: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne aktiv 1. berøringer.

Rød bevæger sig ind mod firkantens midte. Her får hun/han en pasning fra blå, hvor efter rød tager en aktiv første berøring i retning af en af de to porte foran hende/han.

Spilleren laver nu et temposkift i retningen efter bolden og dribler ned igennem porten, hvor efter hun/han går bag rækken i denne ende.

Blå bevæger sig nu mod midten, hvor hun/han modtager en pasning fra gul og sådan gentages øvelsen.

Øvelsen kan laves med flere spillere, som blot danner en kø i hver ende.

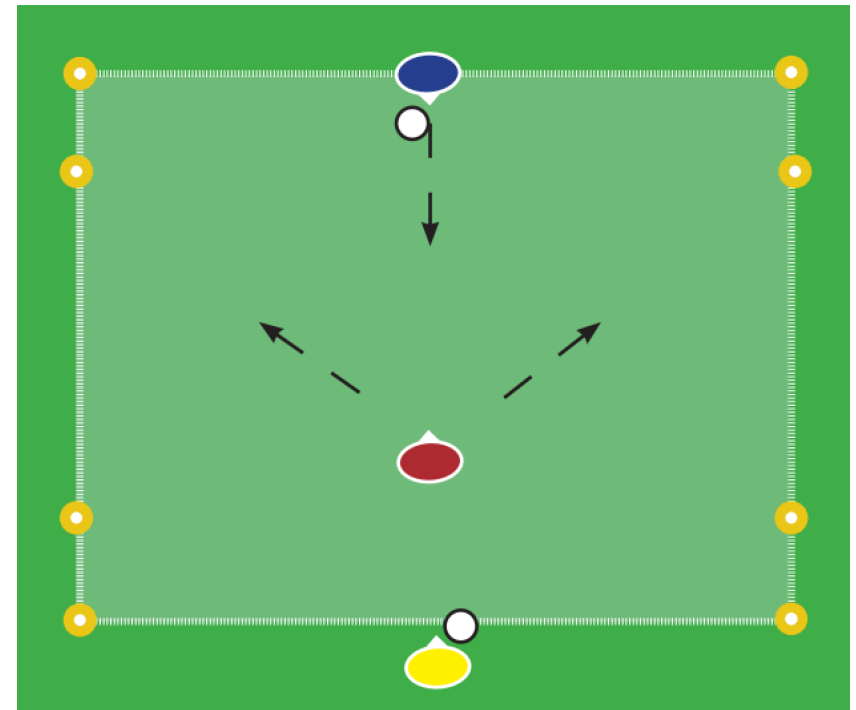
Orientering:

Enten træneren eller spilleren der laver pasningen, giver via lyd besked på, hvor bolden skal føres hen.

Eller spilleren i midten orienterer sig inden boldmodtagelse over skulderen, hvor forreste mand i rækken med en trøje viser farven på den port, som spilleren i midten nu skal føre bolden hen til.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- orientering inden boldmodtagelse



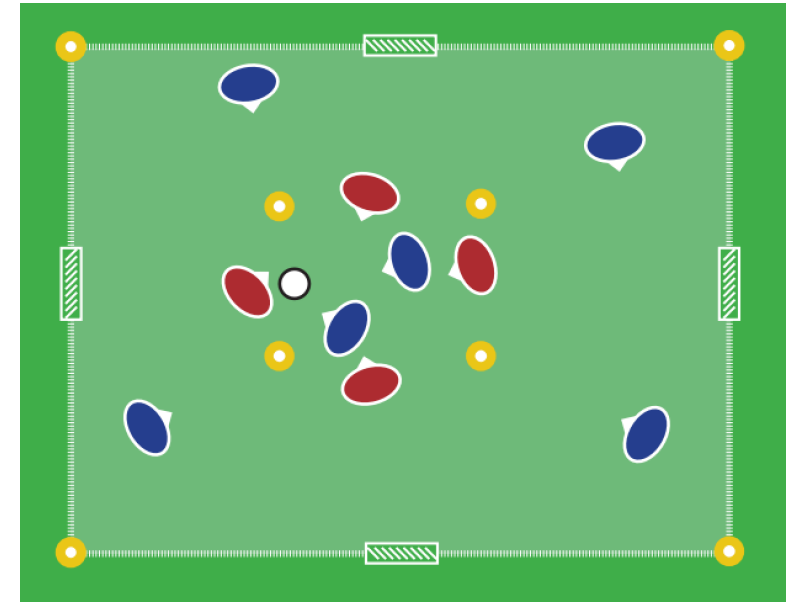
Spilintelligens 25 min: Fremtving pressignaler ved at sprinte i pres

Beskrivelse

Banen udgør 26x26 m. med en mindre firkant på 8x8 m. inde i den store. Der spilles 6v4 i den store firkant og 4v2 i den lille firkant.

Rødt hold har bolden i den inderste firkant. Når blå spiller vinder bolden, spiller han/hun den ud af den lille firkant, hvor blå har spillere. Rødt hold skal hurtigst muligt vinde bolden tilbage i sit genpres og score på ét af de fire tremands-mål.

Genpresset træner spillernes hurtige reaktion efter et tab af bolden. Når man mister bolden, kan man være sårbar mht. sin defensive organisation, og derfor er det vigtigt, at alle er med i genpresset. Her træner spillerne at spurte i presset, lukke rum og kommunikere både verbalt og nonverbalt.



Det er også muligt for blå hold at udføre genpres, hvis rødt hold har succes med at vinde bolden i deres genpres.

NB: Når rødt hold har scoret eller bolden er ude af spil startes der forfra. Sæt to nye blå spillere ind i den lille firkant.

Fokuspunkter

- Hurtig reaktion efter boldtab > genpres
- Fremtving pressignaler ved at sprinte i pres
- Lukke pasningslinjer (vinkelpres)
- Kommunikation
- Områdepres

Spillestil 30 min: Sprint i pres, en op og tre under, luk pasningslinjer + direkte spil

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltets bredde. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Ved midterlinjen i hver side lige uden for banen opstilles to 3-mandsmål, som vender skråt ind mod banen med åbningen (se tegning).

Hvert hold kan score i modstandernes store mål samt i de to små mål, der vender med åbningen (nogenlunde) samme vej. På den måde "tvinger" spillets regler det forsvarende hold til at presse højt, da det boldbesiddende hold ellers blot kan score i de små mål med det samme. Bemærk, at de små mål står uden for banen, så man kan ikke dribble helt hen til dem, ligesom man heller ikke kan "stå på mål" på dem.

Instruktionsmoment er at presse bolden og lukke vinkler i stedet for at "dække målet op". Hvis det boldbesiddende hold lykkes med at overspille det første pres, "tvinges" det forsvarende hold igen til at arbejde tilbage i banen, da det ellers er ret let at score på det store mål.

Det er en hård øvelse for spillerne, da der er meget løb med høj intensitet, så afmål arbejdsperioder og pauser herefter. Et bud kunne være 4 minutters arbejde og 1 minuts pause.



Fokuspunkter

- som forsvarende hold skal du gå i højt og aggressivt pres
- sprint i pres > en op og tre under
- luk pasningslinjer
- ved bolderbring > søg afslutning hurtigst muligt > direkte spil

Progression

- øg banelængden, så der i højere grad fokuseres på at komme hurtigt frem i den korrekte presafstand
- fjern mål i siden og spil på større bane, hvor der fortsat fokuseres på at etablere presset