

U14 – uge 4 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

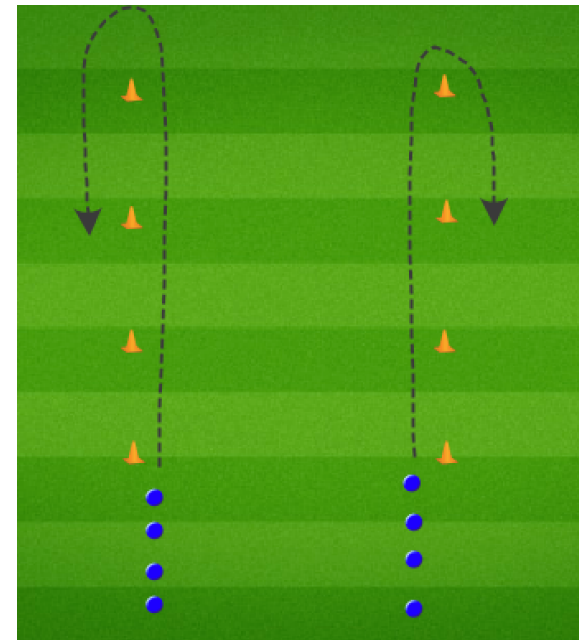


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
4	Spillestil	Erobringsspil	Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger (boldbesiddende hold)
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil (omvendt hammer)



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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min – Possession 31: Sprint i pres og fremtving pressignaler

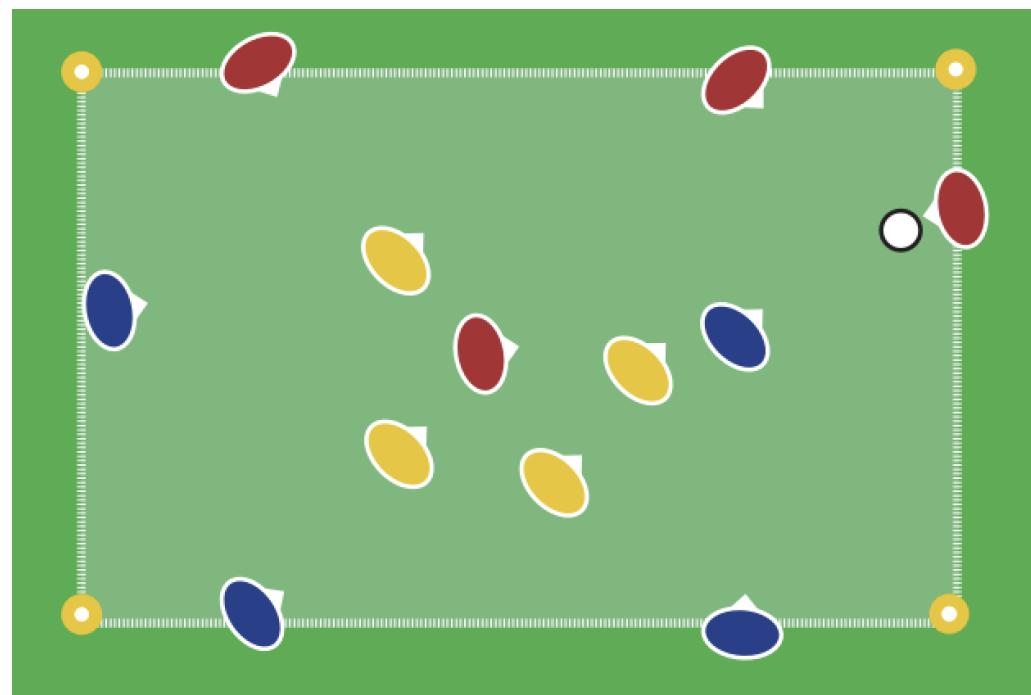
Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.



Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Fokuspunkter

- sprint i pres > når man mister bolden og kommer i midten sprintes der i pres de første 6 sekunder, har man ikke erobret bolden falder man ned i tempo i et struktureret pres, hvor man samarbejder
- fremtving pressignaler > når modstander laver en dårlig pasning, får den til dårligt ben, høj bold eller andet går vi i aggressivt pres

Spillestil 25 min: Kantpres

Beskrivelse

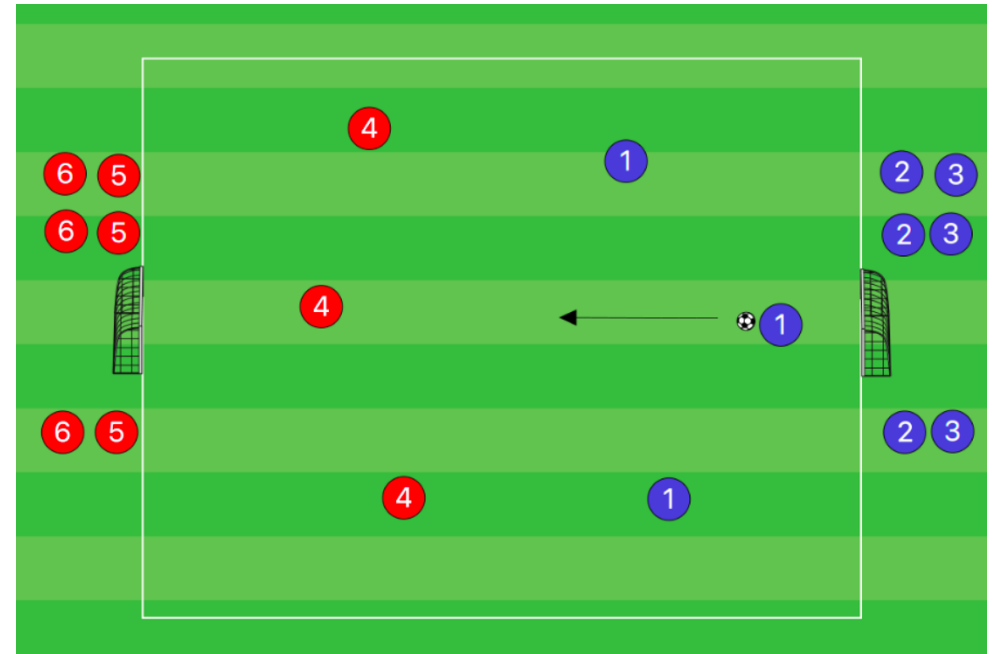
Der spilles på en bane der er 25 x 25 meter.

Blå spillere er offensive, starter med bold og skal dribble ned og score på en af de to mål i modsatte ende.

Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå i at score. Erobrer rød bolden må de score i modsatte ende.

Blå skal skabe ubalance hos rød ved at spilleren med bolden laver finter eller at spilleren uden bold laver løb. Når bolden går ud eller der bliver scoret, kommer der nye spillere ind (to nye hold).

Hvis der ikke er scoret eller bolden ikke er erobret efter 30 sekunder kaldes bolden død og to nye hold kommer ind.



Instruktionsmomenter

- Kantspilleren presser udefra og ind (lede spillet indad).
- Når pasningen går fra back til stopper, går kantspilleren i aggressivt pres på boldholder.
- 9'er og modsatte kant går op og lukker pasningsmuligheder og er klar til evt. pres.

Fokuspunkter

- kantpres

Spillestil + spilintelligens 25 min: Sprint i pres, fremtving pressignaler og kantpres

Omvendt Hammer

Beskrivelse

Spillet spilles som hammer blot omvendt. Det vil sige at efter man har forsvaret så skal man igangsætte en ny bold fra eget mål. Man bytter med sine medspillere, når man har afsluttet på mål eller tabt bolden. Øvelsen leder derfor op til, at man skal sprinte i pres.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- fremtving pressignaler
- kantpres

