

U14 – uge 32 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

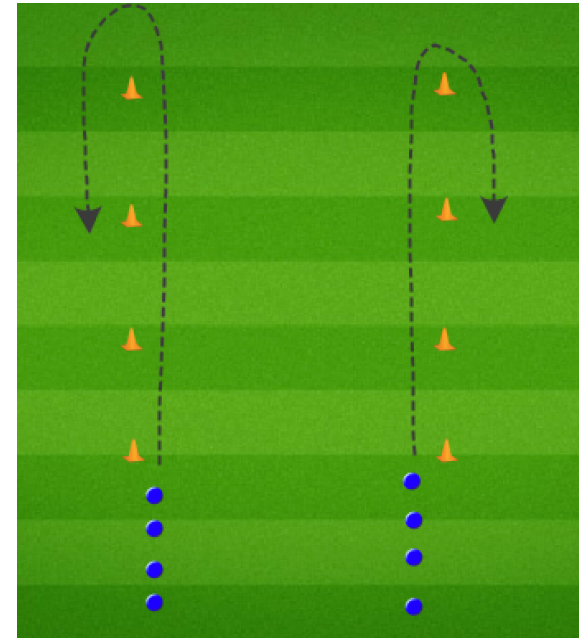


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
32	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger Vi/DE	En op og tre under Genpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) Sprint i pres Skyggepres (støtte)
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejder gennem kommunikation > struktureret pres
	Fysisk	Høj intensitet	Øvelser med intervalspil



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



Spillestil – 25 min: En op og tre under

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

- sprint i pres
- en op og tre under

Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.

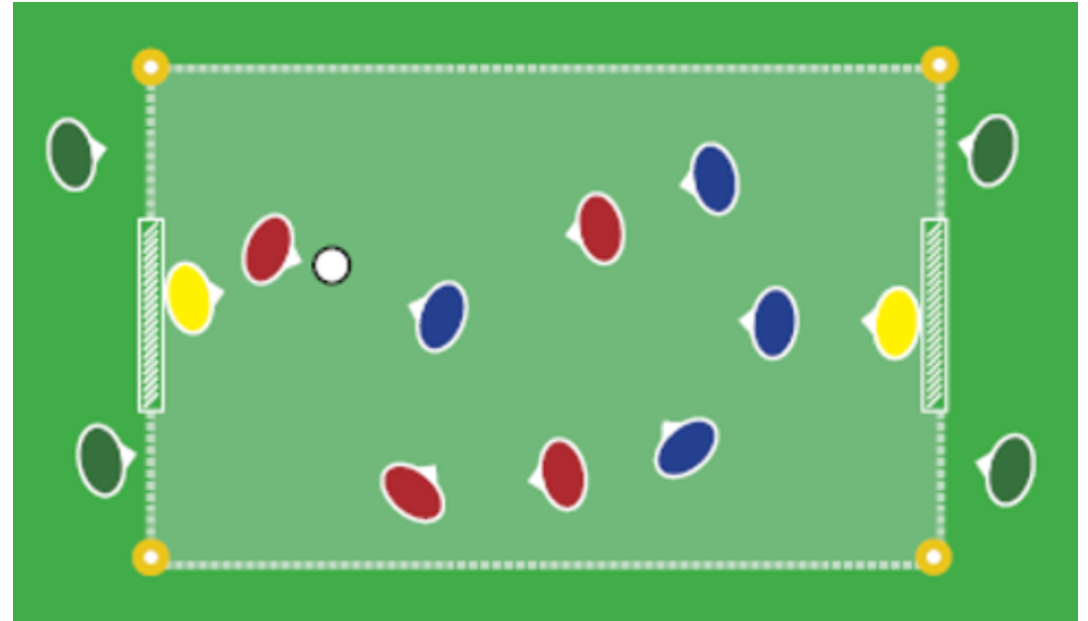


Spillestil 25 min 3-holdsspil: Genpres

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne genpres, samt at kunne forsvare målet. Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander. Efter hver scoring byttes banderne ud med det tabene hold og på den måde bliver belønningen at man bliver på banen når man vinder. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet. Øvelsen kan også spilles på tid, så alle får to kampe, som varer x antal minutter. Husk at holdene skal lukke modstandernes bander, for ikke at blive overspillet



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

Fokuspunkter

- genpres
- defensiv orientering
- høj intensitet

Spilintelligens 25 min: Erobringsspil – styre modstander i specifikke rum + sprint i pres

Beskrivelse

2 zoners spil på halv bane med to 3-mands mål på midterlinjen.

Gul: 7 forsvarende i formation 4-3

Rød: 6 angribende i formation 3-3

Hvis rødt hold vinder bolden i zone 1 og scorer gives der 2 point.

Vinder de bolden i zone 2 skal de sammensætte 7 afleveringer før der må scores.

Derved opfordrer vi dem til at bruge en masse energi i presset for at vinde bolden højt på banen.

Hvis gul forsvarende vinder bolden, skal de score i et af de to 3-mandsmål placeret i halvrummet.

Fokuspunkter

- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) > bolden må ikke spilles uden om kanter (rød), der presses udefra og ind, bolderobring centralt
- sprint i pres

