

U16 – uge 31 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
31	Spillestil	Erobringsspil	Kantpres
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Gå på krop af modstander Sprint i pres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejder gennem kommunikation > struktureret pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



Opvarmning – 20 min: Teknik gennem keglerække

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

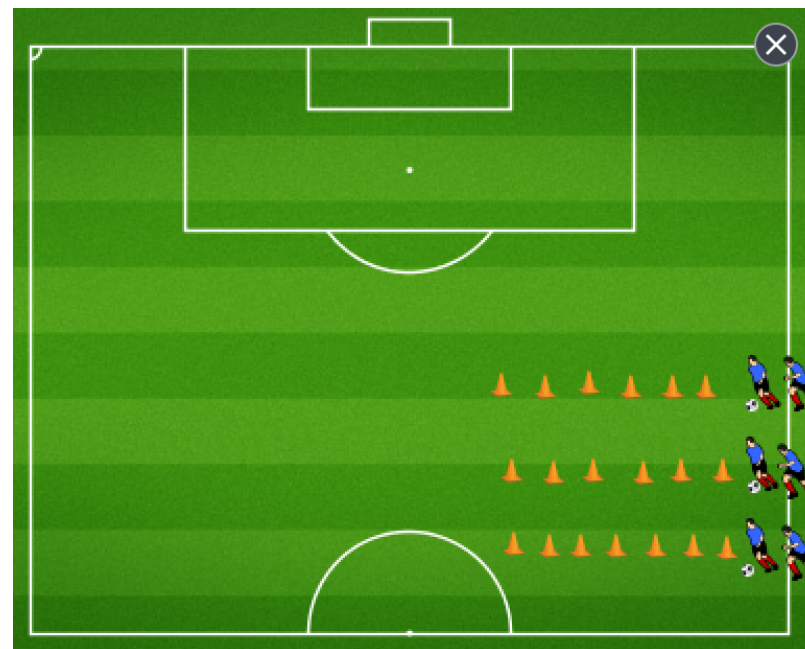
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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 kan man sætte vendingskegle, lave stigetræning eller afslutning på et 3-mands mål

Fokuspunkter

– aktiv 1. berøring



Spillestil + spilintelligens 25 min: 3v3 Mini-soccer kantpres

Beskrivelse

Der spilles på en 25 x 25 meter stor bane med 5-mands mål i midten og to 3-mands mål (eller keglemål) i hver side. Øvelsen kan også spilles 4v4 med samme banestørrelse.

Blå spillere er offensive, starter med bolden 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.

Erobre 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.

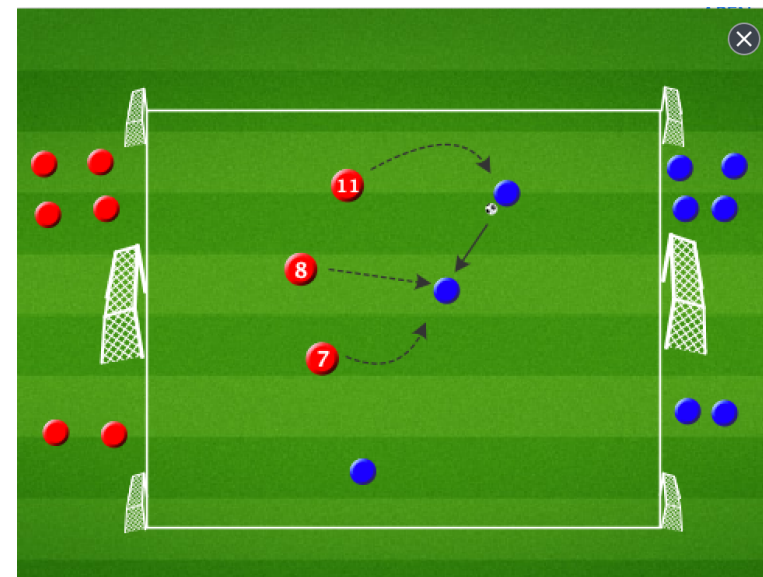
Fokuspunkter

- kantpres
- gå på krop af modstander
- dobbelt pres

Instruktionsmomenter

Når bolden går på side (i siderum/halvrum) går 11'eren i pres – udefra og ind, og presser boldholder ind i banen mod 8'eren. 8'ere går på kroppen af boldholder og 7'eren kan gå i dobbeltpres afhængigt af de tredje blå spillers positionering. Vigtigt at 8'eren er afventende i presset - det er 11 og 7 der skal lægge det første pres. Der må IKKE spilles udenom kant, da der så scores i små mål. 8'eren skal hele tiden vurdere hvornår han/hun skal gå frem i pres og hvornår han/hun skal afvente.

NB: I modsatte side er løbemønstrene det samme blot med 7'eren som lægger kantpresset. På 8'erens position kan både 6'eren og 9'eren ligeledes ligge afhængigt af hvor højt eller lavt på modstanderens banehalvdel øvelsen skal simulere.



Spilintelligens 30 min: Spil på halv bane

Beskrivelse

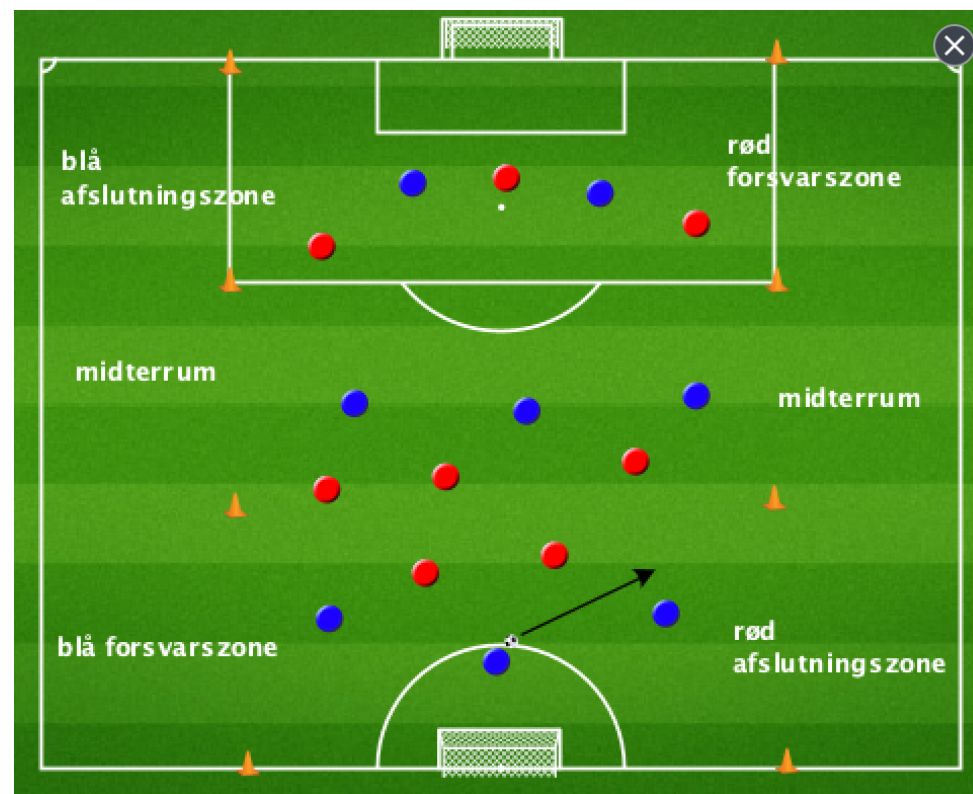
Der spilles på halv bane i længden og målfeltets bredde med to 11-mandsmål.

Iddel i to hold af 7-10 spillere på hvert hold.

Iddel banen i tre felter. Der må spilles med 4 berøringer i eget forsvarsfelt, 3 berøringer i midterrum og 2 berøringer i afslutningsfelt.

Fokuspunkter

- styre modstander i specifikke rum (struktureret pres) > arbejde sammen i presset og pres med høj intensitet
- sprint i pres

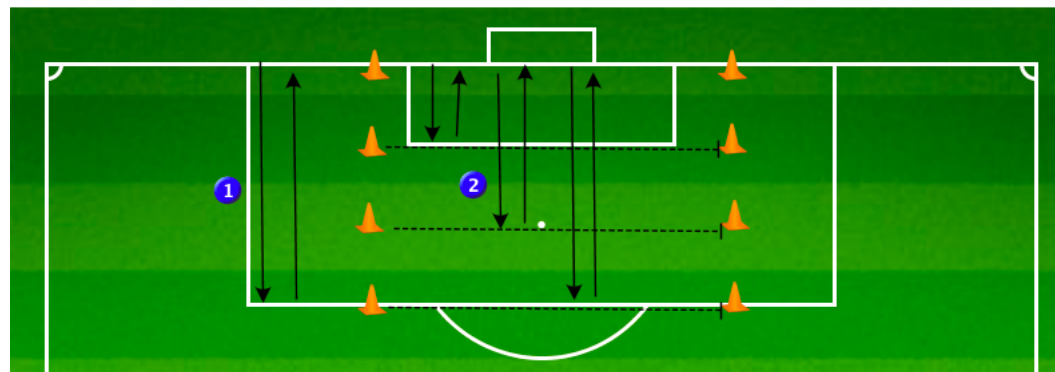


Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.

Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.



Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at løbe. Her løber man fra baglinje til lille målfelt. Ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen, dernæst ud til feltkanten, hvor der vendes og spurtes tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når alle mand er over baglinjen, så må hold 2 køre deres tur. Denne del af øvelsen gentages også 8 gange.

Tredje del af øvelsen er blot en gentagelse af første del. Man kan eventuelt i starten droppe tredje del, så man ikke presser spillerne for hårdt. Men når træneren føler det er på tide at tilføje tredje del, skal det bare gøres.