

U16 – uge 43 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

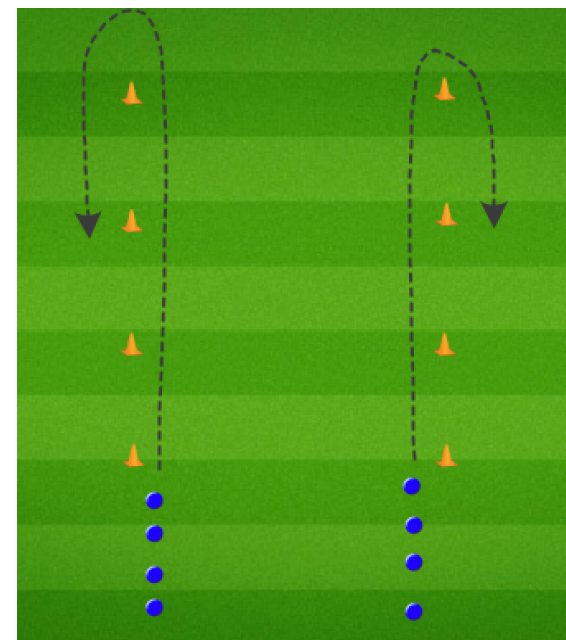


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
43	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Sprint i pres, en op og tre under Luk pasningslinjer (vinkelpres) Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	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



Spillestil 25 min: Hexagonal rondo-spil

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.

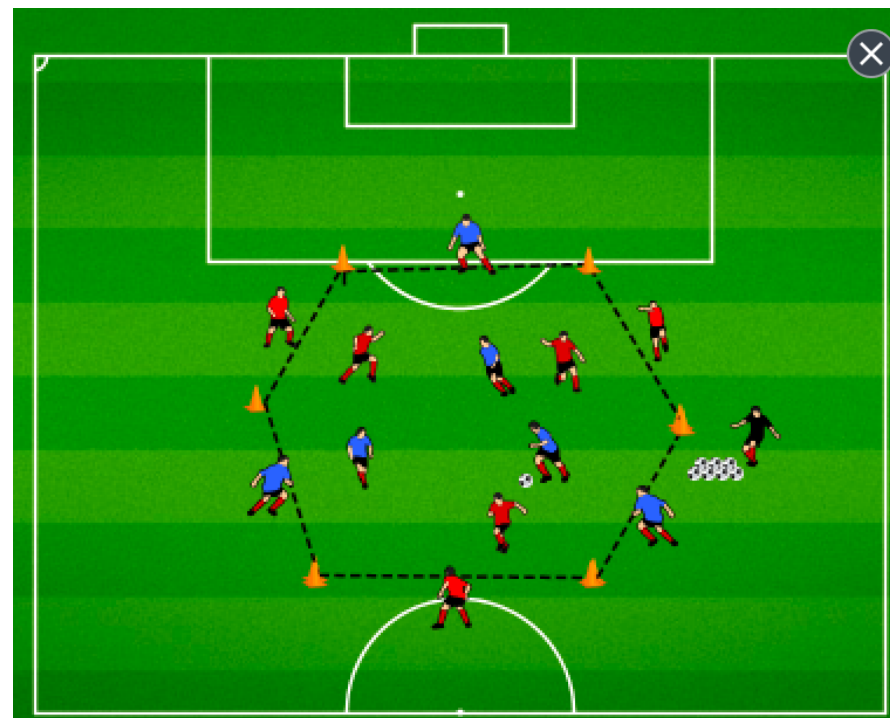
Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

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.

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 spilmulighed 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



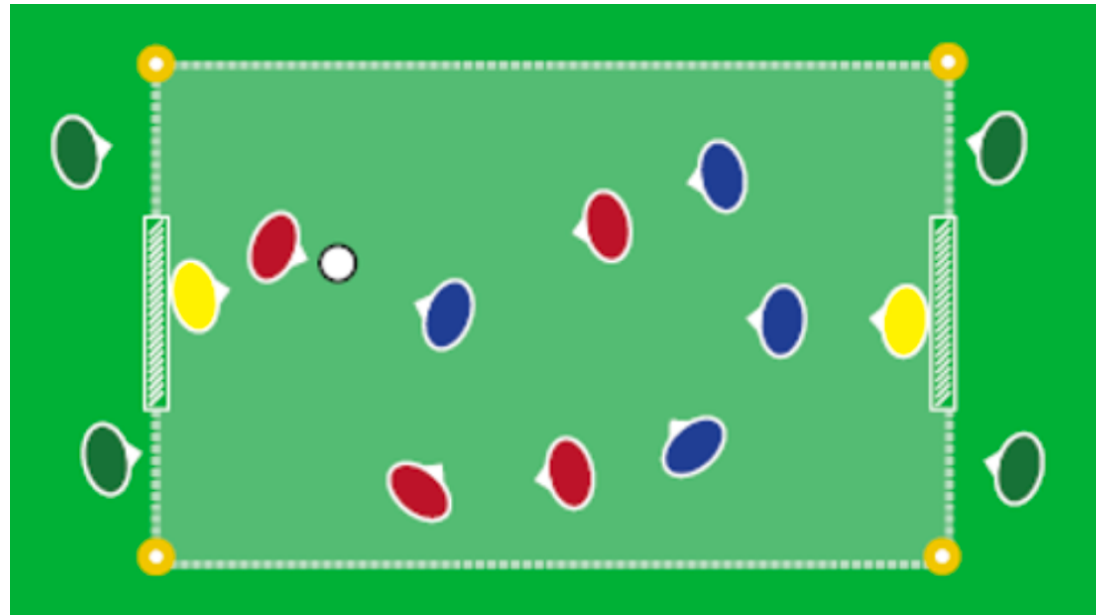
Spilintelligens 25 min: Fremtving pressignaler ved at sprinte i pres

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne genpres, samt at kunne forsvare målet. Banen er ca. 20x30 meter med et 3-mandsmål 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

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

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 bolderobring > 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