

# U16 – uge 32 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

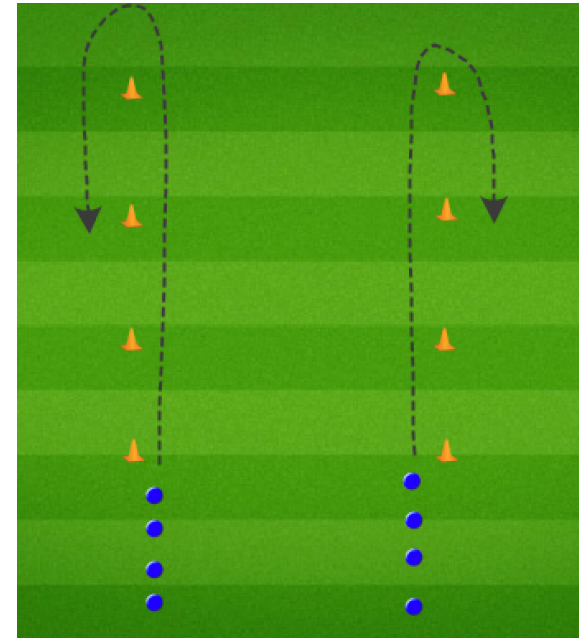


| Uge | Curriculum        | Tema           | Træningsprincipper                                    |
|-----|-------------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| 32  | Spillestil        | Erobringsspil  | En op og tre under                                    |
|     | Spilintelligens   | Erobringsspil  | Sprint i pres                                         |
|     | Teknisk           | Pasninger      | Kvalitet i pasningsspillet (korte og lange pasninger) |
|     | Spillestilsudtryk | Aggressivitet  | Sprint i pres, arbejde for hinanden                   |
|     | Fysisk            | Høj intensitet | Afslutningsspil                                       |



## 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: Norge – pres med 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

- En op og tre under
- Sprint i pres



## Spilintelligens 25 min: 4 v 4 Tornado

### Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en 15 x 20 meter stor bane med to 5-mandsmål, hvor midterlinjen markeres.

Der byttes hold hver gang der er gået 1,5 minut.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål.

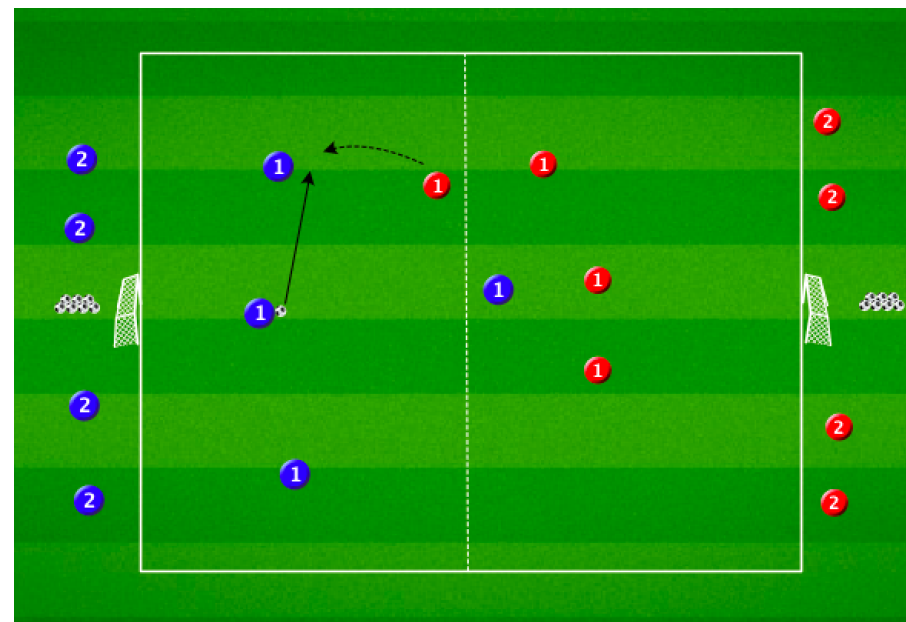
Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel (fx røds egen banehalvdel) får man en ny bold nede fra eget mål (blå får bolden nede fra eget mål).

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel (fx blåbytter man med næste spiller i rækken).

Derfor kan det være en god ide, at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden.  
Efter 1,5 minut byttes hold for både blå og rød.

### Fokuspunkter

– sprint i pres



## Høj intensitet 25 min: 3 zoners afslutningsspil

### Beskrivelse

Lav en bane der har bredde af målfet med tre zoner tilpasset antallet af spillere.

Der er fri berøring i midterfeltet, mens man kun har 2 berøringer i forsvarsfelt og angrebsfelt.

### Fokuspunkter

- høj intensitet
- kom hurtigt til afslutning
- spil hurtigt forbi første pres

