

U16 – uge 12 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

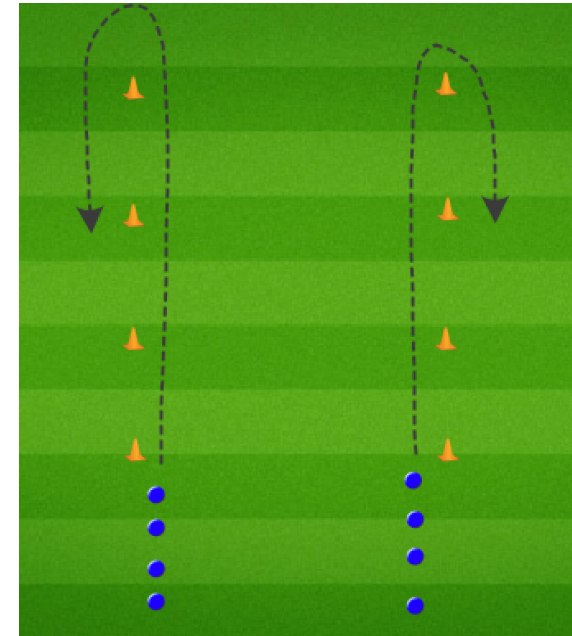


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
12	Teknisk	Drible/finte	Husmandsfinte Stepover Kropsfinte
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv Erobringsspil	Sprint i pres Styre modstander i specifikke rum Dobbeltpres
	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres Vertikal kompakthed Luk pasningslinjer
	Spillestilsudtryk	Engagement	Aggressive > stor løbevillighed, sprint i pres Fremadrettede > pres højt
	Fysisk	Høj-intensitetstræning	sprint



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



Spilintelligens 30 min: 1 v 1 defensiv

Beskrivelse

Banen er 25 x 25 meter.

SEKvens 1: 1 v 1 (12 min)

Der spilles først 1 v 1 i hver side, hvor blå starter med bolden og skal score i modstående mål. Dvs. blå 1 skal score på rød 1 (mål til venstre) og blå 5 skal score på rød 4 (mål til højre). Husk at rød og blå skal bytte plads, så begge bliver den bolderobrende spiller.

SEKvens 2: 2 v 2 (12 min)

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kantpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

Fokuspunkter

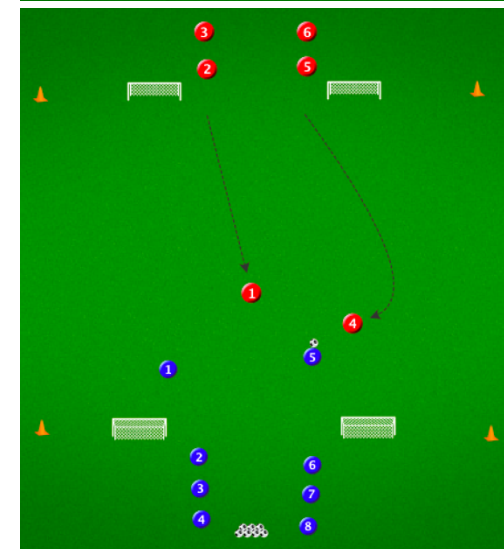
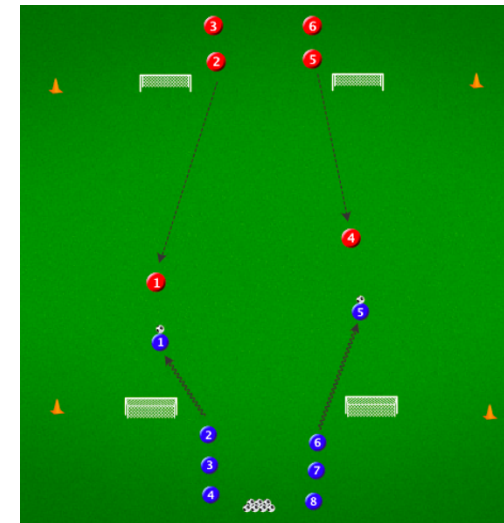
1 v 1

– sprint i pres > sprint op, 1,5 meters afstand til modstander, bring modstander ned i fart

2 v 2

– styr modstander i specifikke rum > en sprinter op i pres og laver et kantpres for at styre boldholder ind i banen, den anden går under og er klar på et dobbelt pres (og han har rød spiller 2 i skyggepres)

– kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spillestil 25 min: Vertikal kompakthed

Beskrivelse

Det er en possession-øvelse, hvor man spiller i tre horisontale zoner. Banen er fra kanten af målfeltet og så op til midterlinjen. Der placeres fire små mål – to på kanten af feltet og to på midterlinjen. Der kan spilles 4:4, 5:5, 6:6, 7:7 eller 8:8.

Man spiller frit, og det handler så om at score i modstanderens to mål, når man er i boldbesiddelse.

Det forsvarende hold skal have alle spillerne i midterzonen, og i den zone hvorfra målet indkasseres, ellers tæller målet dobbelt. Altså skal alle forsvarsspillere stå kompakt og i to tilstødende zoner, når der forsvares.

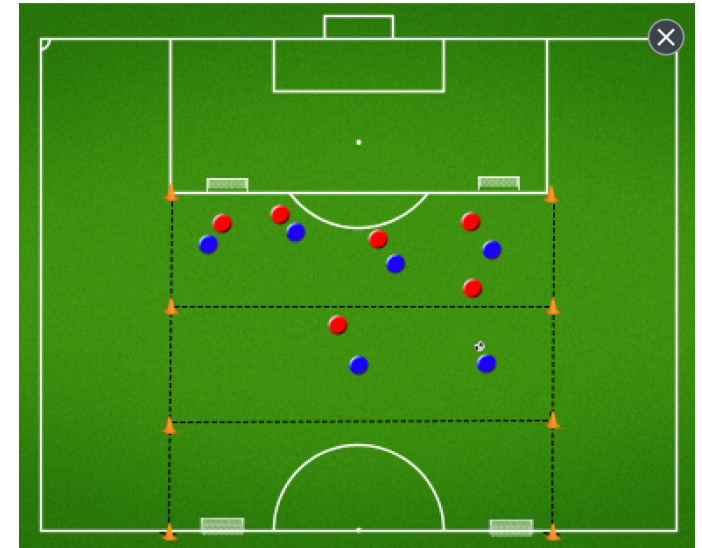
Det angribende hold behøver ikke stå kompakt i to tilstødende zoner for at målet tæller.

Fokuspunkter

- vertikal kompakthed > skub op og slip din direkte modstander for at gå i højt pres
- luk pasningslinjer > vigtigt at vi lukker pasningslinjer til modspillerne, når vi går i højt pres

Variation

Sæt maksimal antal berøringer på boldbesiddende hold.



Teknisk 15 min: Spark på mål

Beskrivelse:

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen. På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse. Der er tre muligheder når man sparker på mål:

- 1) Scores der får man ét point.
- 2) Sparker man ved siden af målet (ikke inden for rammen) skal man ind og stå på mål.
- 3) Reddes bolden to gange i træk (man sparker inden for rammen, men de to målmænd blokerer for både den ene og den anden skytte) skal man selv ind at stå på mål.

Det hold som først får 10 mål ELLER har flest mål ved afslutning vinder.

Fokuspunkter:

- Skabe humør
- Afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede
- Sparke inden for målrammen > ikke gør arbejdet for keeperen

