

U16 – uge 12 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

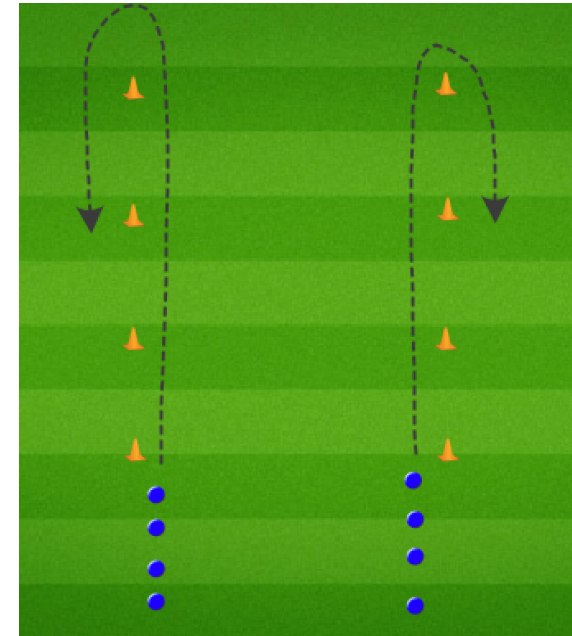


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
12	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Styre modstander i specifikke rum Fremtving pressignaler
	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres
	Spillestilsudtryk	Engagement	Aggressive > stor løbevillighed, sprint i pres Fremadrettede > pres højt
	Fysisk	Høj-intensitetstræning	Spil med mange sprints



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 minutter: Norge

Beskrivelse

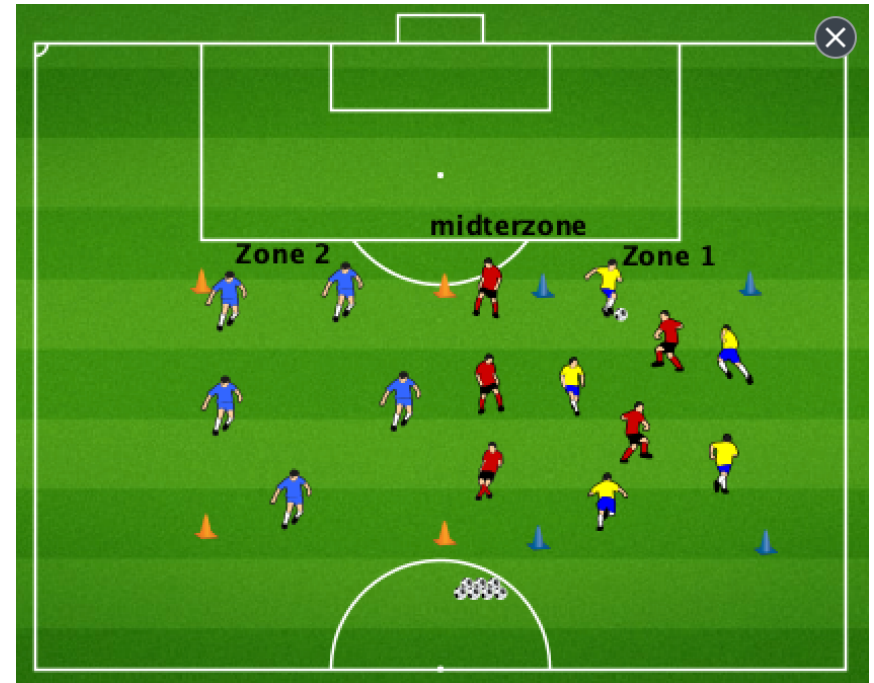
Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

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



Spilintelligens 25 min: Hammer 2v2

Beskrivelse

Opstil en bane der er ca. 20 x 25 meter med to 11-mands mål eller to 8-mands mål.

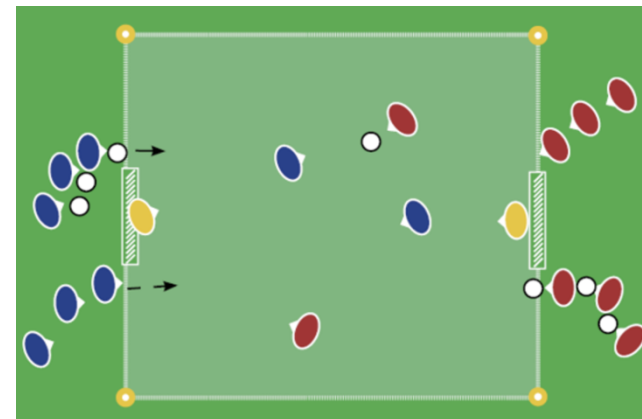
To røde dribler med bolden mod blå hold, som sender de to første spillere ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil/i mål, eller blå har erobret, er bolden tabt for rød, og en ny tur begynder: Den forreste i blå holds kø ved hver stolpe angriber nu mod de samme to røde spillere, som lige har angrebet - og så fremdeles. Hvis angrebet går i stå, kan du råbe "næste" og markere, at forsvarerne vandt duellen.

Boldholder skal vurdere, om han/hun med fordel kan søge at afslutte selv, eller om det er bedre at aflevere til medspilleren. Ifm. afslutningen kan I fokusere på orientering på keeper og forsvarer samt valg af sparkefod og sparketeknik.

Trænerne kan stille sig bag ved målene og på den måde lettere holde øje med om spillerne orienterer sig før afslutning. Giv feedback, mens spillerne er (på vej) i kø.

Fokuspunkter

– fremtving pressignaler



Spilintelligens + spillestil 25 min: Højt erobringsspil

Beskrivelse

Spil på en halv 11-mands bane, hvor du tilpasser bredden til målfeltets bredde. Del den halve bane i to. Inddel spillerne i to hold.

Man kan KUN vinde bolden hvis man erobrer den ELLER ved at presse bolden ud af banen på modstanderens banehalvdel. Dvs. ryger bolden ud af banen på modstanders banehalvdel, gives den op fra egen keeper. Man må IKKE bevidst sparke bolden ud af banen på modstanders banehalvdel – så får man IKKE selv bolden efterfølgende.

Scorer man spilles der med gevinst og man får igen bolden, som gives op fra egen målmand. Afslutter man fra modstanders banehalvdel og den går forbi mål, gives den også op fra egen målmand. Afslutter man fra egen banehalvdel og den går forbi mål mistes bolden.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- højt pres
- styre modstander i specifikke rum

