

# U16 – uge 15 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

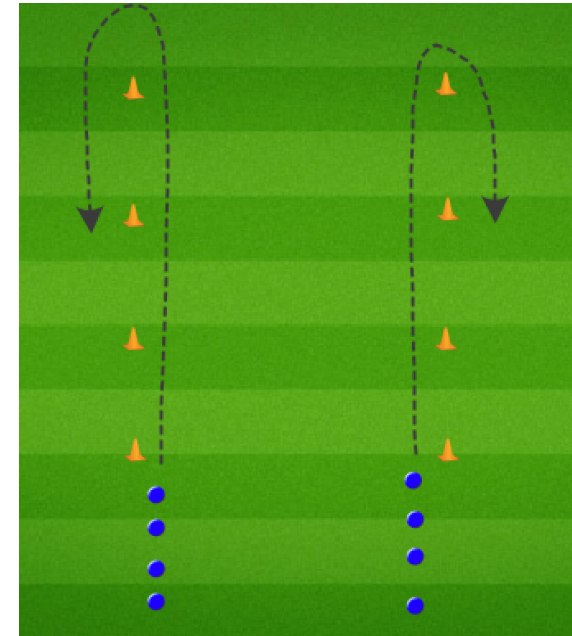


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
15	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres Struktureret pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Områdepres
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressiv	Stor løbevillighed, højt pres
	Fysisk	Sprint i pres	Høj-intensiv træning



## 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 og spilintelligens 25 minutter: Struktureret pres med 4 – 6 mål

### Beskrivelse

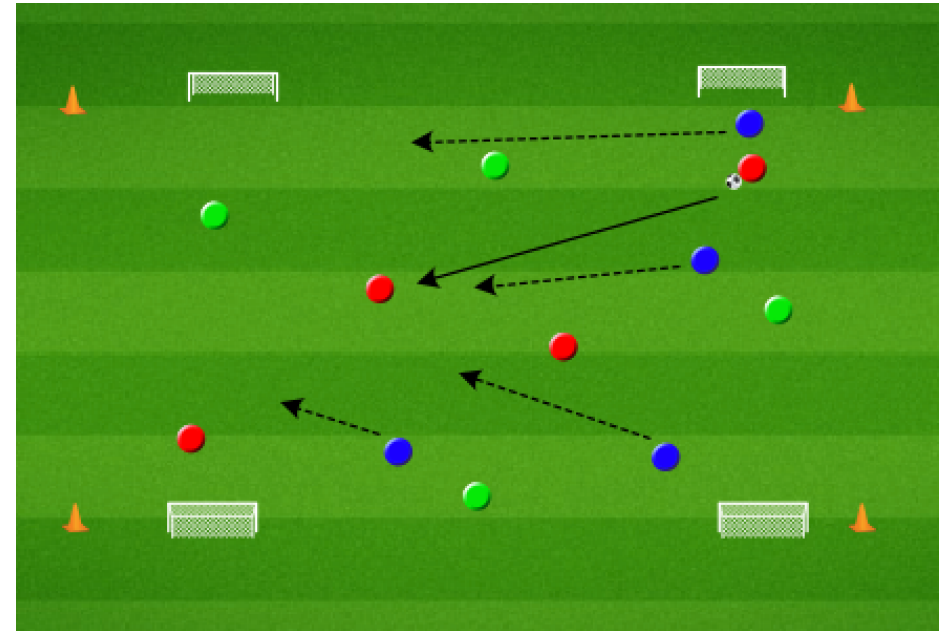
Lav en 25 x 35 meter stor bane med fire 3-mandsmål. Inddel spillerne i 3-4 hold afhængigt af hvor mange spillere der er. Der skal være 3-5 spillere på hvert hold.

Tilpas banen og sæt yderligere to 3-mands mål op, hvis der er mange spillere.

Hvert hold skal være i midten i 2 minutter ad gangen og sørge for at modstanderen scorer så få mål som muligt. Det hold der indkasserer flest mål imod sig, taber og skal have 10 x armstrækninger.

### Fokuspunkter

- struktureret pres
- kommunikation
- områdepres



## Spilintelligens 25 min: 5v5 + 1 med 4-6 mål

### Beskrivelse

Lav en 25 x 35 meter stor bane med fire eller seks 3-mandsmål.

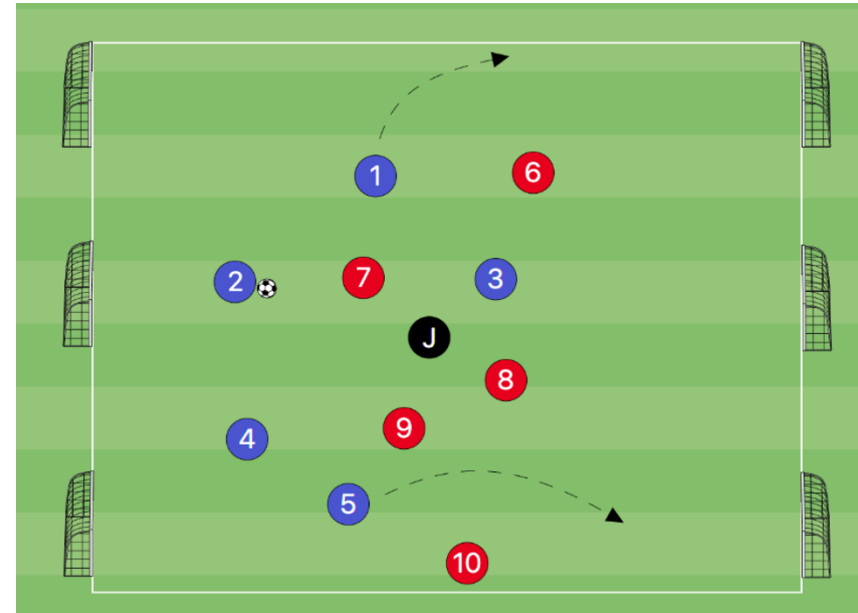
Der spilles 5 v 5 + 1. Hvis det ikke passer med antallet af spiller kan der spilles 4v4/6v6 osv. eller med flere eller ingen joker.

Rød skal forsvare den ene ende og blå skal forsvare den anden ende.

Joker (J) er med det boldbesiddende hold. Når der scores starter man med bolden fra egen ende.

### Fokuspunkter

– områdepres



## Spillestil 25 min: Højt erobringsspil med en-gangsafslutninger

### Beskrivelse

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

Der spilles 5 mod 5 med keepere.

Man kan vinde bolden hvis man presser højt på modstanders banehalvdel. Man kan således erobre bolden ved at presse den ud af banen på modstanderens banehalvdel. Erobr bolden på denne måde gives den op fra egen keeper. Det giver også incitament til at press højt, fordi hvis bolden skydes ud over sidelinje eller baglinje på egen banehalvdel får modstanderen bolden, hvor den gives op fra målmænd. Scorer man spilles der med gevinst og man får igen bolden, som gives op fra egen målmænd.

Der kan KUN scores på en-gangsafslutninger!

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- struktureret pres

