

U16 – uge 15 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

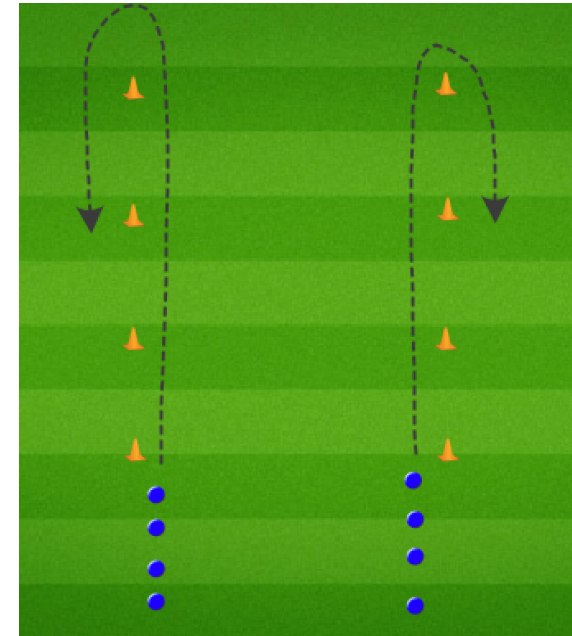


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
15	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres Struktureret pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressiv	Stor løbevillighed, sprint i presset
	Fysisk	Sprint i pres	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 25 min: 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.

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

- struktureret pres > arbejd sammen i presset og luk områder
- sprint i pres



Spilintelligens 25 min: 5v5 restart

Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter bane med fire 3-mandsmål.

Der spilles 5 v 5 på 4 mål. Øvelsen kan også køres som 3v3, 4v4, 6v6, 7v7 osv.

Rød skal forsvare den ene ende og blå skal forsvare den anden ende. Når et hold scorer bytter holdene ende, dvs. at det scorede hold nu angriber i modsatte ende. Det scorende hold starter med bolden.

Spillerne skal være opmærksomme på hurtigt at omstille sig fra at skulle angribe/forsvare den ene vej til at gøre det modsatte vej.

Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunktet og instruktionsmomenter, således spillerne reflekterer over dette.

Sørg for at fejlrette på spillerne og coach dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne.

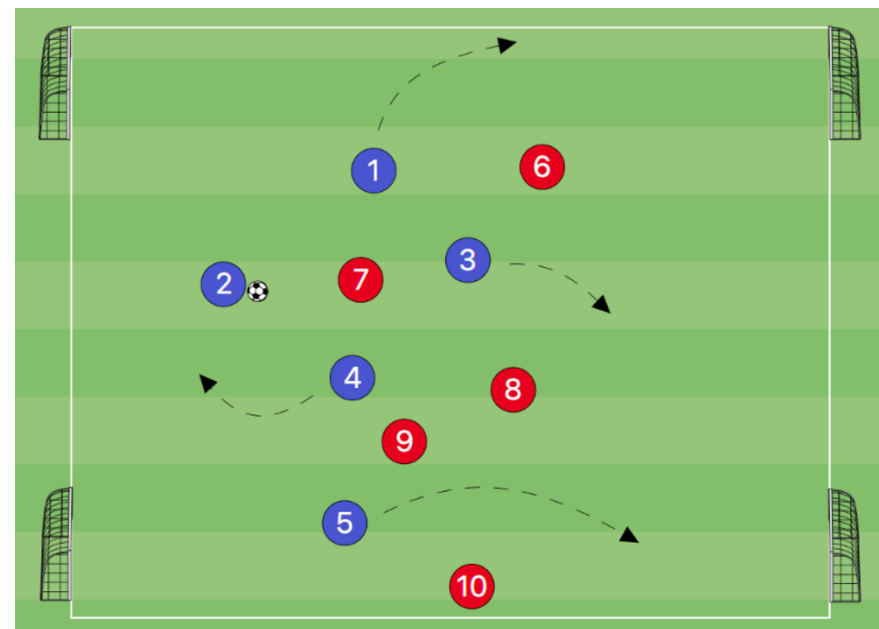
Stop/frys spillet i situationer, hvor spillerne løser spillet godt/mindre godt ift. fokuspunktet.

Instruktionsmomenter

- Gå i pres, når bolden sættes på spil.
- Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.
- Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribling.
- Gå i pres, når man er i overtal.
- Gå i pres, når bolden er i luften.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres



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. Erobres bolden på denne måde gives den op fra egen keeper. Det giver også incitatment til at press højt, fordi hvis bolden skydes ud over sidelinje eller baglinje på egen banehalvdel får modstanderen bolden, hvor den gives op fra målmand. Scorer man spilles der med gevinst og man får igen bolden, som gives op fra egen målmand.

Der kan KUN scores på en-gangsafslutninger!

Fokuspunkter

- sprint i pres
- struktureret pres

