

U16 – Uge 49 – EROBRINGSSPIL (træningspas 2)

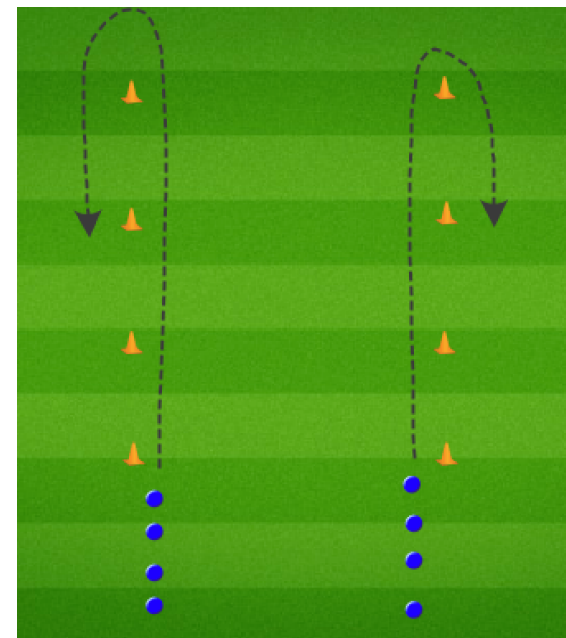


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
49	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE	Sprint i pres Genpres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager Områdepres Styre modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed Sprinte i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Mange højintense løb



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 25 min: Genpres 8v4

Beskrivelse

Der laves en 25 x 25 meter stor bane med 5 meters endezone i hver ende.

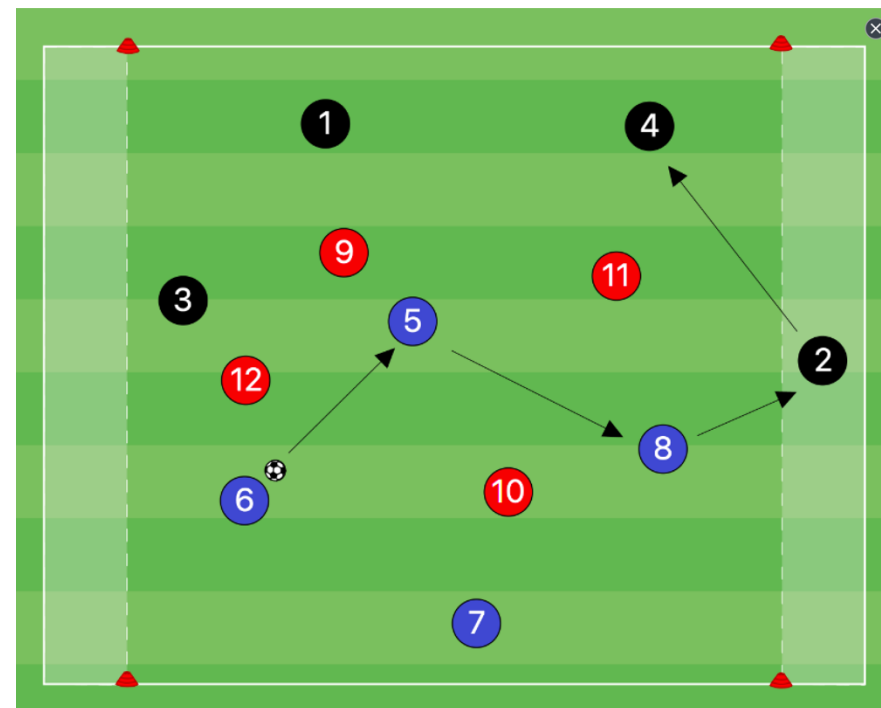
Der laves tre hold med 4 spillere på hvert hold. Et hold er i midten, mens de to andre hold er i boldbesiddelse. Der spilles dermed 8v4. Hvis et af de boldbesiddende hold mister bolden, skal de i midten og generobre bolden.

De boldbesiddende hold får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone.

Der kan evt. sættes en straf til det hold der får færrest antal point.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- bryde bolden foran boldmodtager
- områdepres



Spilintelligens 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.

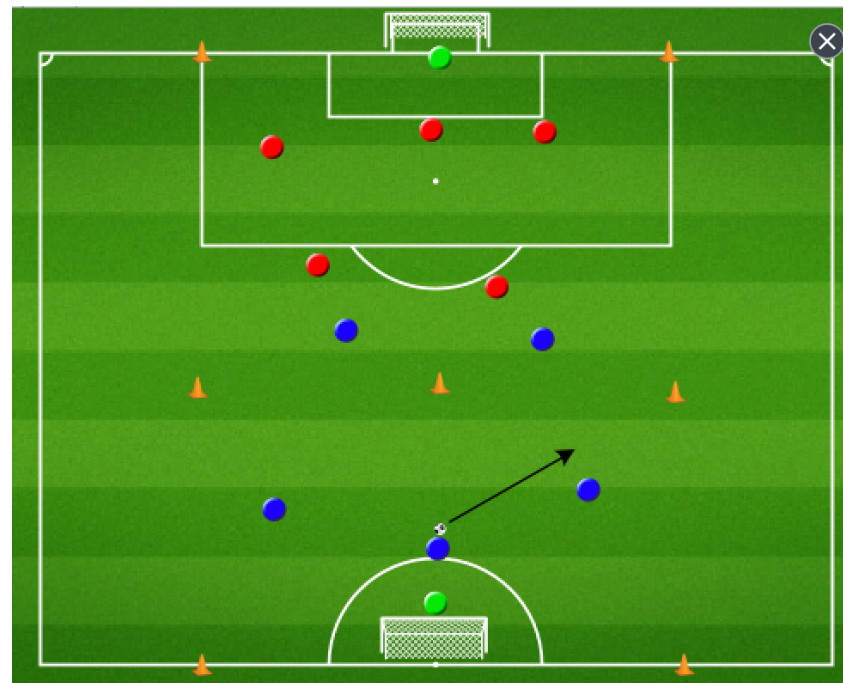
Man kan vinde bolden hvis man presser højt på modstanders banehalvdel.

Man kan således erobre bolden ved at presse den ud af banen på modstanderens banehalvdel. Erobrer 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 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

– styre modstander i specifikke rum



Spillestil 25 min: Hammer

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne defensive omstillinger. Banen er ca. 35x25 meter med to 11-mandsmål i hver ende.

Der er to hold, og begge hold har en fast angriber (kant), som er placeret omkring midten ude i hver deres side. Udover angriberen starter de to spillere ved hver stolpe fra eget mål.

Spillet starter ved, at en af spillerne bag mål spiller angriberen. Angriberen lægger bolden i støtte, og så er omstillingen i gang. Der spilles 3v2 i hvert angreb.

Når spillerne har spillet 3v2 og afsluttet, skal de to, som ikke er faste angribere forsvare. Når de har forsvaret, stiller de sig bag målet igen, og to nye starter en ny omstilling.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling mod sig. Vil de skynde dig i genpres, eller vil de hurtigt ned foran keeperen?

Fokuspunkter

- genpres
- sprint i pres

