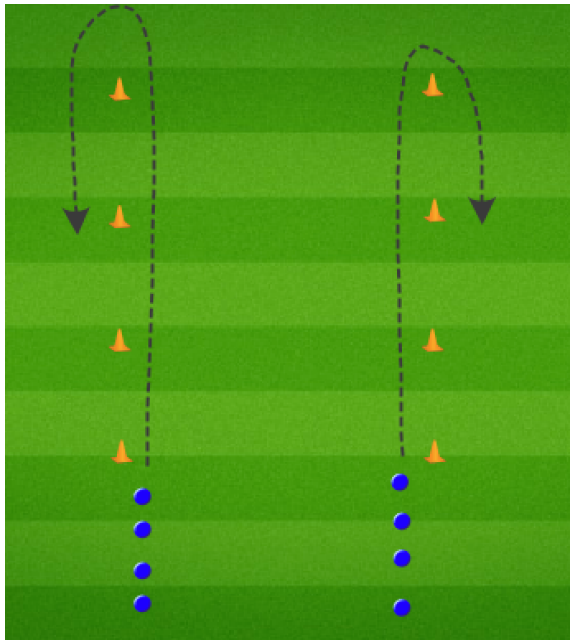
U16 – uge 50 – EROBRINGSSPIL (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
50	Spillestil	Erobringsspil	Struktureret pres Kantpres
	Spilintelligens	Erobringsspil 1v1 defensiv	Områdepres Styre modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejde i struktureret pres Kommunikation
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil

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: 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 3meter.

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 blåt 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

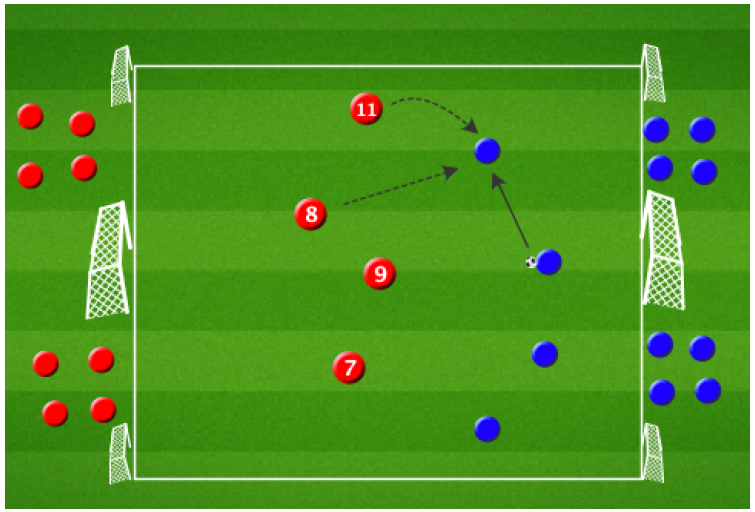
– en op og tre under

– styre modstander i specifikke rum

– områdepres > luk halvdelen af en zone ved at de to i pres lægger presset fra midten af zonen

Spillestil 25 min: 3v3 eller 4v4 mini-soccer kantpres

Beskrivelse



Der spilles på en 25 x 25 meter stor bane med 5-mands mål i midten og to 3-mands mål (eller keglemål) i hver side. Der spilles 3v3 eller 4v4 afhængigt af antal deltager.

Blå spillere er offensive, starter med bolden og skal drible ned og score på en af de to mål i modsatte ende.

Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå i at score.

Erobre rød bolden må de score i modsatte ende. Blå skal skabe ubalance hos rød ved at spilleren med bolden laver finter eller at spilleren uden bold laver løb.

Når bolden går ud eller der bliver scoret kommer der nye spillere ind.

Instruktionsmomenter

Når bolden går på side (i siderum/halvrum) går 11'eren i pres – udefra og ind (vinkelpres), og presser boldholder ind i banen mod 8'eren. 8'ere går på kroppen af boldholder. 9'eren er i støtte og 7'eren dækker den lange aflevering i sikring. Vigtigt at 8'eren og 9'eren er afventende i presset - det er 11 og 7 der skal lægge det første pres. Der må IKKE spilles udenom kant, da der så scores i små mål. 8'eren skal hele tiden vurdere hvornår han/hun skal gå frem i pres og hvornår han/hun skal afvente.

NB: I modsatte side er er løbemønstrene det samme blot med 7'eren som lægger kantpresset. Det kan også være 6'eren på 8'erens position.

Fokuspunkter

– kantpres
– struktureret pres

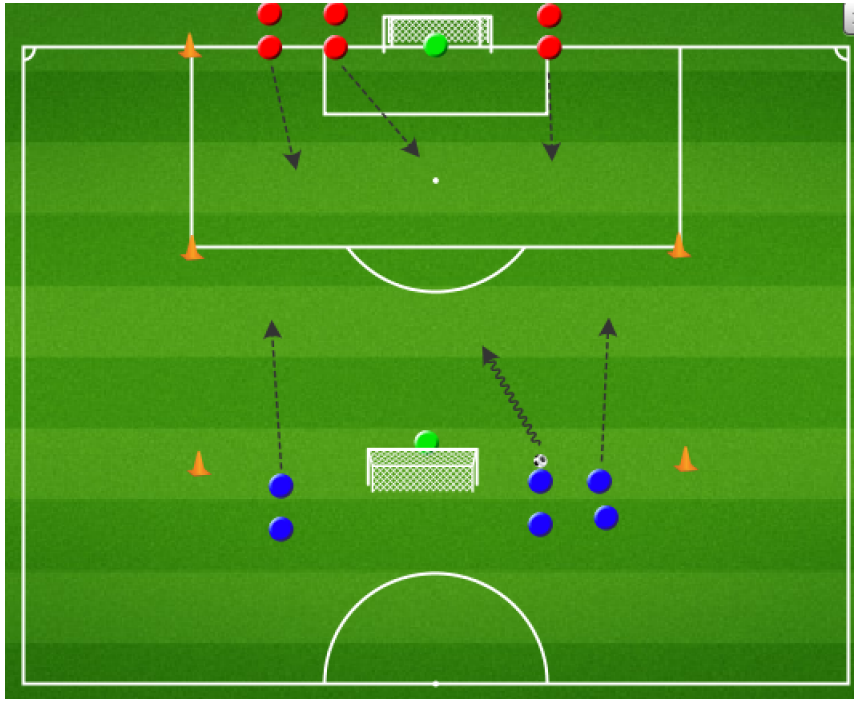
Høj intensitet (Omvendt hammer) 25 min: Styre modstander i specifikke rum

Beskrivelse

Spillet spilles som hammer blot omvendt. Det vil sige at efter man har forsvaret så skal man igangsætte en ny bold fra eget mål. Man bytter med sine medspillere, når man har afsluttet på mål eller tabt bolden. Øvelsen leder derfor op til, at man skal sprinte i pres.

Fokuspunkter

– styre modstander i specifikke rum

– sprint i pres

– fremtving pressignaler