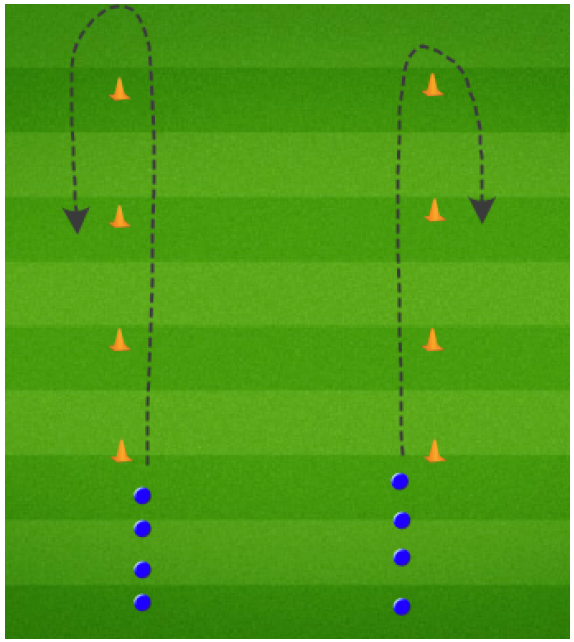
U16 – uge 43 – EROBRINGSSPIL (træningspas 3)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
43	Spillestil	Erobringsspil Erobringsspil Omstillinger DE/VI	Struktureret pres Kantpres Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Dobbelt pres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive og Fremadrettede	Stor løbevillighed og vi presser højt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb

Opvarmning – 15 min: FIFA 11

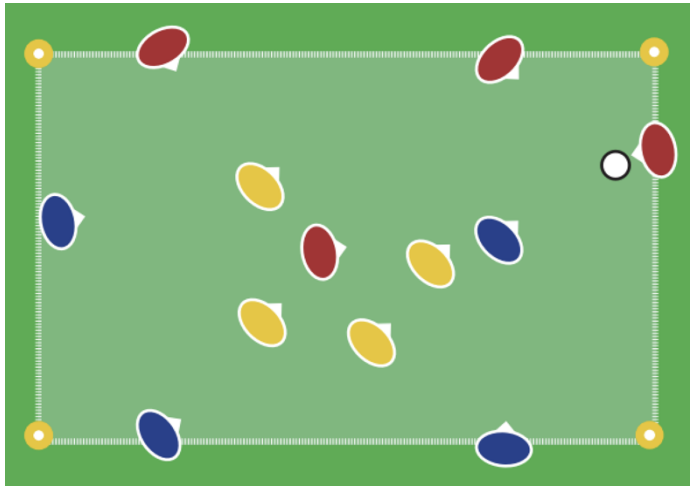


1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut gerne med udstrækning



Spilintelligens og spillestil 25 min: Struktureret pres - et hold i midten

Beskrivelse



Øvelsen er egnet til at træne pres.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden. Tilpas antal hold og spillere efter behov. Øvelsen kan fx også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

For de spillere der ikke er i midten gælder det om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab.

Et hold er i midten 3 minutter ad gangen og skal i den tid lave så mange bolderobringer som muligt.
Det hold der ender med at have færrest bolderobring taber.

Fokuspunkter

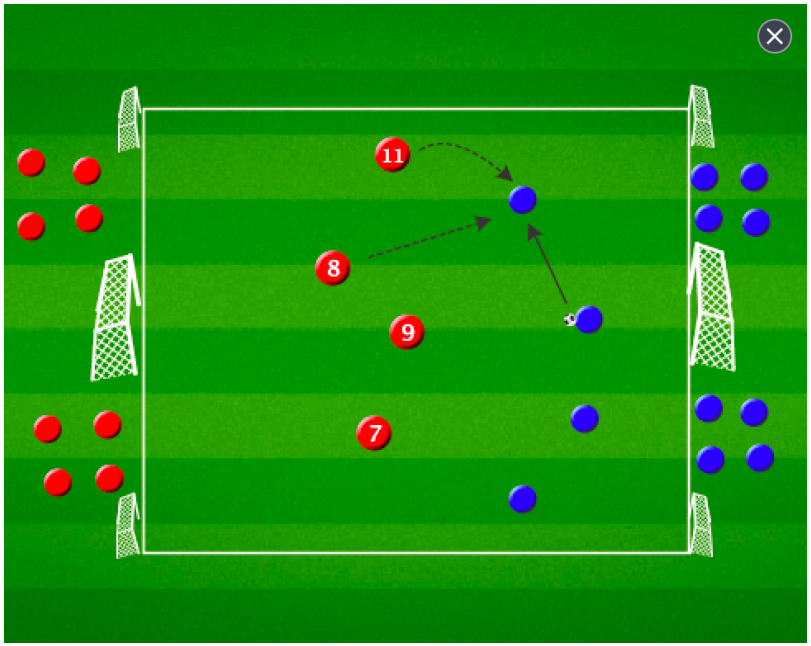
– fremtving pressignaler ved at løbe i pres

– struktureret pres

Spillestil 25 min: 4 v 4 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. Øvelsen kan også spilles 3v3 med samme banestørrelse.



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.

Fokuspunkter

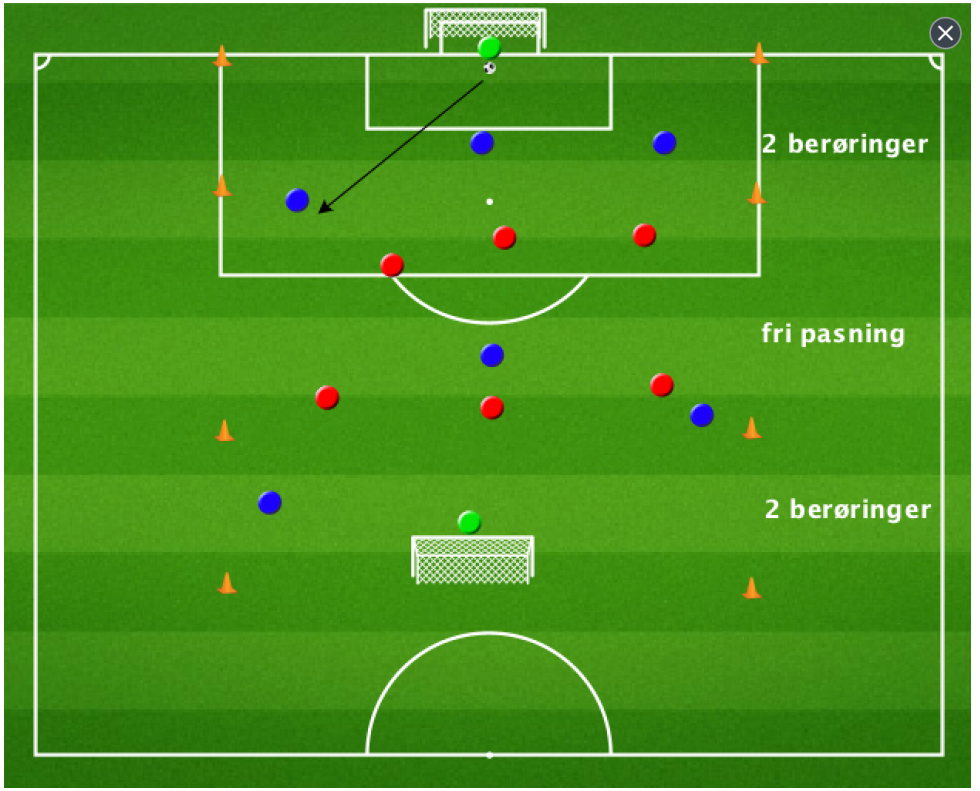
– kantpres > pres boldholder udad eller indad
– dobbelt pres

Spillestil 25 min: 3 zoner afslutningsspil

Beskrivelse

Lav en bane der har bredde af målfeltet med tre zoner tilpasset antallet af spillere.

Der er fri berøring i midterfeltet, mens man kun har 2 berøringer i forsvarsfelt og angrebsfelt.



Fokuspunkter

– struktureret pres

– ved bolderobring > søg afslutning hurtigst muligt > direkte spil