

U15 – uge 3 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

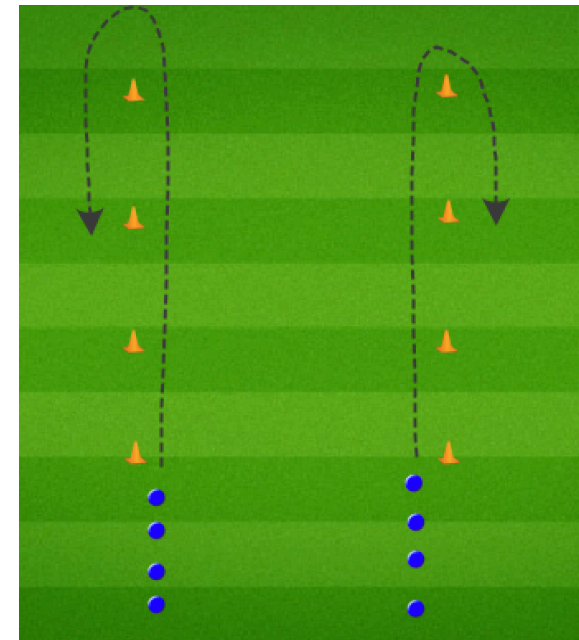


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
3	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Struktureret forsvar i balance Beskyt bagrum
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Gå på krop af modstander Styr modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Forsvarer ud fra en struktureret og kompakt organisation
	Fysisk	Lav intensitet	Enkelt øvelse med 2v2 med høj intensitet Fokus på det taktiske i at forsvare struktureret



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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Sprint i pres, gå på krop af modstander og styr modstander i specifikke rum

Beskrivelse

Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på modspillerens banelhalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på ens egen banelhalvdel bytter man med næste spiller i rækken.

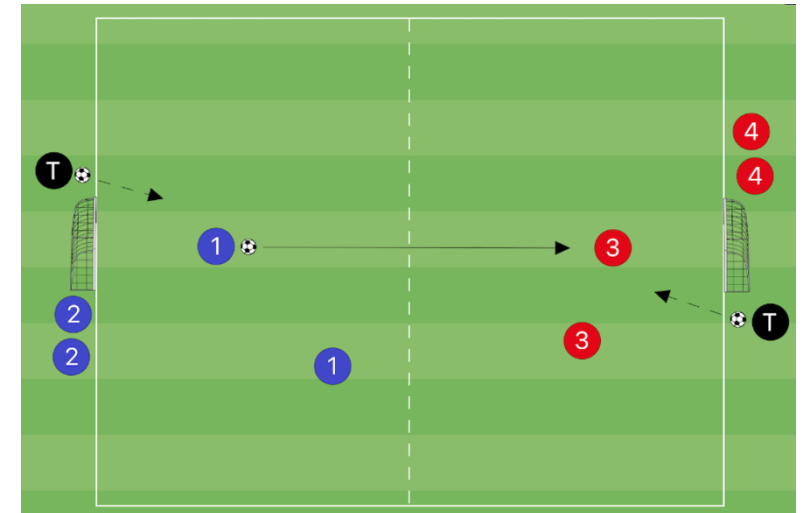
Derfor kan det være en god ide at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banelhalvdel eller erobre bolden.

Instruktionsmomenter

Vær aggressiv og pres væk fra målet.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- gå på krop af modstander
- styr modstander i specifikke rum > luk af så modspiller ikke kan dribble eller aflevere bolden



Spillestil 25 min: Struktureret forsvar i balance + beskyt bagrum

Beskrivelse

I denne taktiske træningsøvelse arbejder vi med at skabe en 2v1 overtalssituation i frimærket, så vi kan blokere for modstanderens indlæg eller mulige gennembrud fra kanten.

Her arbejder vi med holdets forsvarsspil – specifikt at skabe overtal i frimærket, så vi kan modstå indlæg og angreb over kanten. Der spilles 7v5 med overtal til det angribende hold.

Gult hold skal forsøge at spille deres kant / wing fri i frimærket, for derefter at komme til indlæg eller gennembrud. Sort hold skal udlukkende forsvare i denne situation.

Når bolden spilles ud i frimærket, skal sort hold skabe en 2v1 overtalssituation for at forsøge at erobre bolden.

Dette gøres ved at vores back angriber boldholderen, mens vores nærmeste centrale back agerer støttespiller og følger med ud i frimærket.

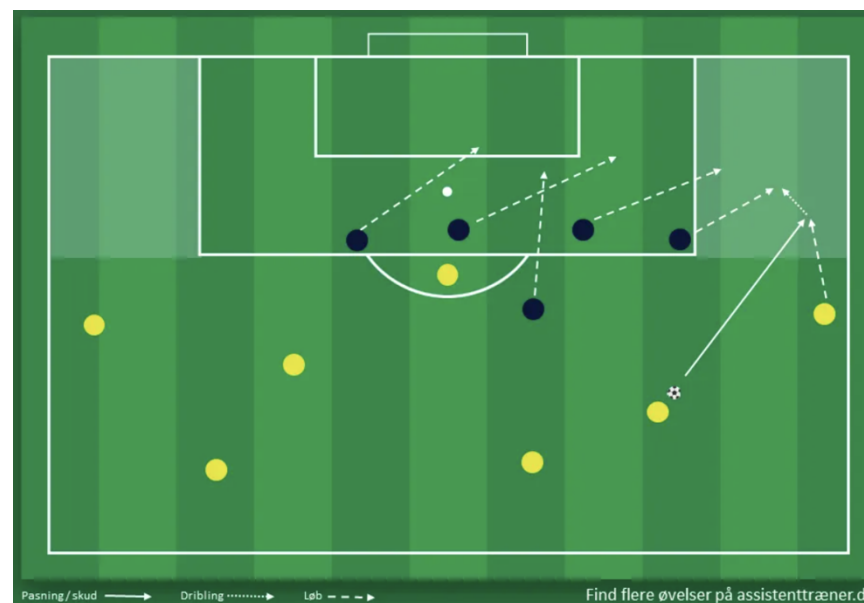
De resterende 3 spillere falder i banen, og agerer sikringsspillere. Bemærk 6'eren som falder ind i feltet for at dække for nærmeste centrale back, som følger med ud i frimærket.

Bliver bolden erobret af sort, skal de spille sig ud af nærmeste pres, og derefter starter øvelsen forfra.

Ved indlæg dækkes der mand-mand i feltet - PAS PÅ BAGRUM

Fokuspunkter

- struktureret forsvar i balance
- beskyt bagrum



Spillestil 25 min: Struktureret forsvar, kompakthed og beskyt bagrum

Beskrivelse

Der spilles 7 offensive (rød) mod 5 defensive (blå) + keeper på en halv bane.

De offensive spillere skal score på 11-mandsmålet. Hvis offensive spillere scorer på indlæg efter at have spillet ud i frimærket tæller scoringen dobbelt.

De defensive spillere har fokus på at forsvare struktureret og kompakt efter timeglasmodellen. Hvis der spilles ud i frimærket skal højre back og den nærmeste centrale bak gå i frimærke for at forhindre indlæg, mens 6'ere rykker ind i felt på den manglende centrale baks position.

Erobrer de defensive spillere bolden skal de forsøge at score på et af de to 3-mandsmål på midterlinjen (placeret i siderum/halvrum).

Der spilles med hjørnespark, indkast og offside (normale regler).

Fokuspunkter

- struktureret forsvar i balance
- kompakthed (timeglasmodel) > stå kompakt på den centrale del af banen.
- beskyt bagrum

Progression

Offensive spillere må kun tage 3-4 berøringer.

