

U15 – uge 16 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

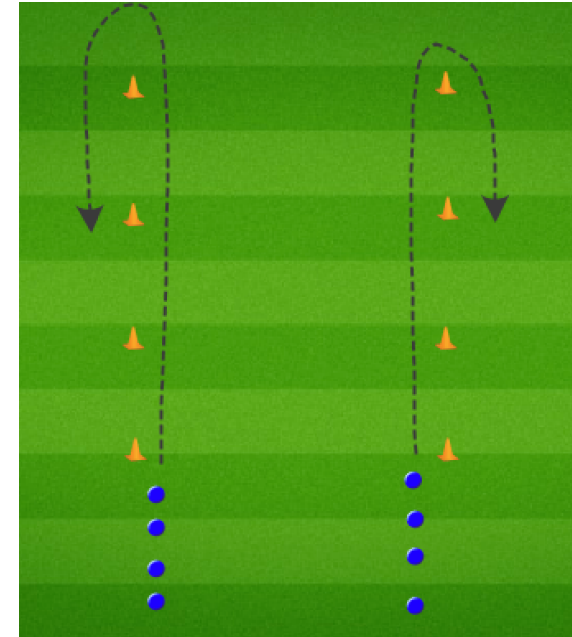


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
16	Spillestil	Forsvarsspil	Sideforskydning
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum Gå på krop af modstander Skyggepres
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	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



Teknisk – 20 minutter: Clearinger (halvtliggende vristspark)

Beskrivelse

Sæt spillerne sammen parvis. Marker et felt med 30 meter. De to spillere står på hver side af feltet. De sparker halvtliggende vristspark til hinanden, hvor de trinvis skal:

- (1) tæmme bold med inderside
- (2) tæmme bolden med låret
- (3) tæmme bolden med brystet
- (4) tæmme bolden med inderside bag fod (Neymar tæmning)

Man må først gå videre fra tæmning 1 til 2, når man har tæmmet bolden, så den ligger for ens fødder OG der er blevet sparket med både højre og venstre.

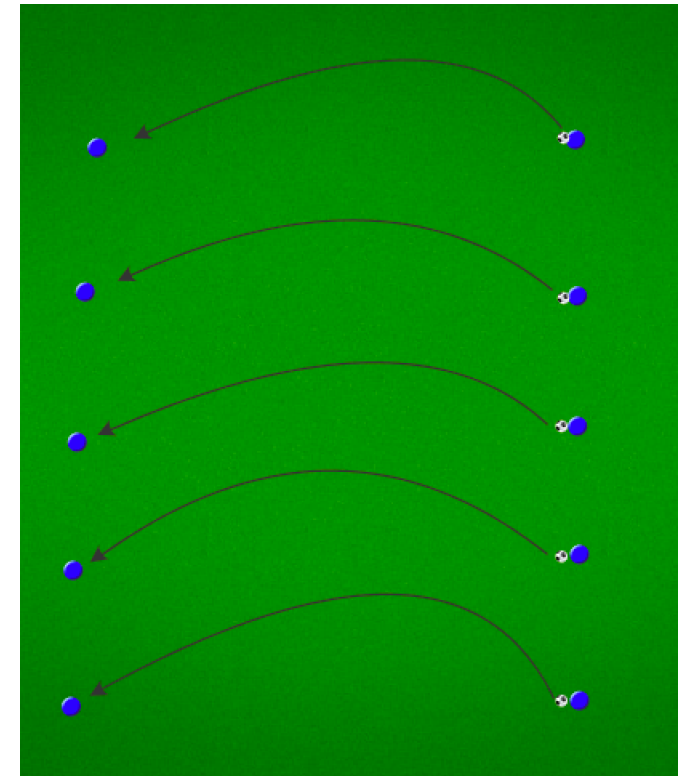
Støttebenet placeres ca. 50 cm ud for bolden. Kroppen lænes let mod støttebenssiden, således at det meste af kropsvægten er på denne side (halvtliggende).

Selve fremføringen af sparkebenet sker ved en kraftig fremføring af låret, hvilket bringer knæet over bolden, og nu sker der en fuldstændig strækning af vristen (lås i anklen) og en eksplosiv udstrækning af knæleddet. På grund af den skæve position vil bolden træffes af vristen, når den er i nedadpegende retning. I selve fremføringen trykkes knæet nedad.

Bolden træffes under centerlinjen for høje bolde og på eller lige over centerlinjen, hvis bolden skal holdes langs jorden.

Fokuspunkter

- slå græsset med fladen af storetåen (sparkeben)
- læn dig over støttebenet
- tå på støtteben peger i sparkeretning



Spilintelligens 25 min: 1 v 1 defensiv – styre modstander i specifikke rum, gå på kroppen

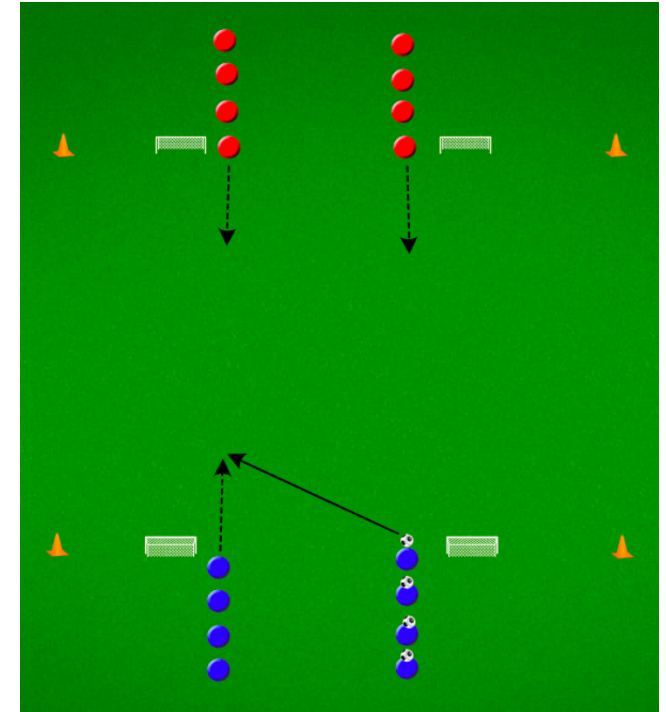
Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Selvom der spilles 2 mod 2 er der fokus på 1 mod 1 situationerne. I kampsituationer har vi også altid med- og modspillere at forholde os til, når vi er i 1 mod 1 situationer.

Fokuspunkter

- styr modstander i specifikke rum > pres modstander udad i banen
- gå på kroppen af boldholder med henblik på bolderobring
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spillestil og spilintelligens 30 min: Pumpebevægelser og skyggepres

Beskrivelse

Der spilles 4v4 + keeper på en bane, der er det dobbelt af målfeltet (40 m bredde x 34 m længde).

Blå spillere kan lave point på to måder.

- (1) Ved at få bolden flyttet ind i målfeltet
- (2) Ved at score på 11-mandsmålet

Dvs. blå spillere kan i løbet af en runde score i alt 2 point, hvis de både kommer ind i feltet og scorer på det store mål.

De gule skal forsvare det store mål og får ét point hvis det lykkedes at afvise (erobre eller få bolden ud af banen) uden for målfeltet og ét point hvis de undgår at blå spillere scorer.

Når der er scoret eller bolden er ude af spil køres en ny runde.

Hver gang en runde startes starter forsvaret (gul) ved baglinje (nyt hold står klart markeret med fire gule prikker) og blå hold starter i modsatte ende (nyt hold står klart markeret med fire blå prikker).

Der spilles med offside.

Fokuspunkter

- pumpebevægelser > skub frem for at afvise bold så den ikke kommer i felt, fald og forsvar når forsvar overspilles
- skyggepres > når blå spiller tager løb i dybden skal pasningslinje dækkes

Progression

Sæt en ekstra offensiv (blå spiller) ind.

