

U15 – uge 17 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
17	Spillestil	Forsvarsspil	Beskyt bagrum
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Sprint i pres Gå på krop af modstander
	Teknisk	Vendinger	Inderside- og ydersidecut, vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	Sprint	Høj-intensitets træning



Opvarmning (teknisk) – 20 min: Vendinger

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne hurtigt og sikkert pasningsspil.

Banen er ca. 9x18 m. (samme mål som midtercirklen). Øvelsen kan med fordel spilles derinde, men kan sagtens spilles andre steder på banen.

Banen er delt op på midten, så der er to felter. Der er tre hold: 4v4+3.

Det boldbesiddende hold er sammen med de tre gule jokere. Det hold, som sammen med jokerne er i boldbesiddelse, står ude i cirklen.

Det erobrende hold er placeret inde i cirklen. De to hold skifter løbende plads, alt efter hvem der har bolden.

Den eneste spiller, som må befinde sig på begge halvdele, er den midterste joker.

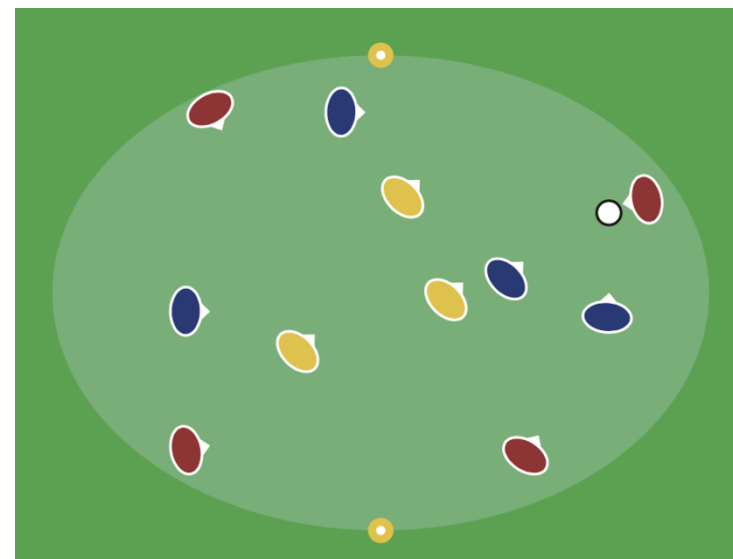
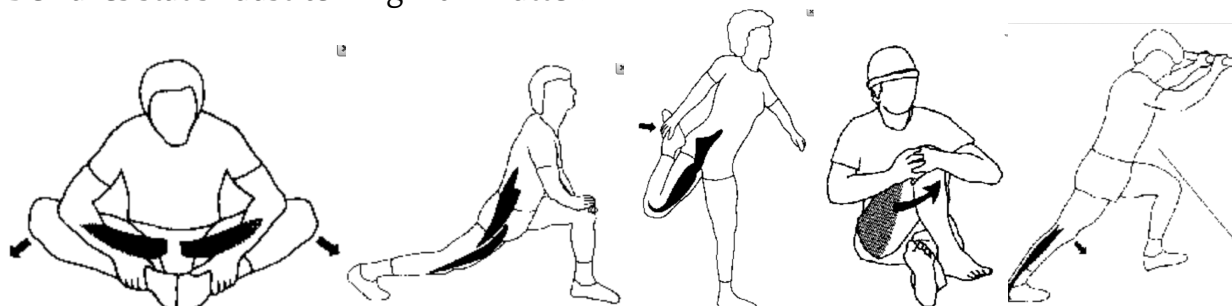
Der skal laves 4 pasninger på hver side inden bolden må skiftes over på modsatte side.

Fokuspunkter

- indersidecut og ydersidecut
- vending på 1. berøring

Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Spilintelligens 25 min: 1 v 1 defensiv – sprint i pres, gå på krop af modstander

Beskrivelse

Når bolden bliver spillet fra serveren, skal forsvarsspilleren agere mens bolden er undervejs.

Angriberen scorer ved at dribble igennem et af de to keglemål. Hvis forsvareren erobrer bolden, kan han score i et af de to minimål.

Angriberen skal lave genpres.

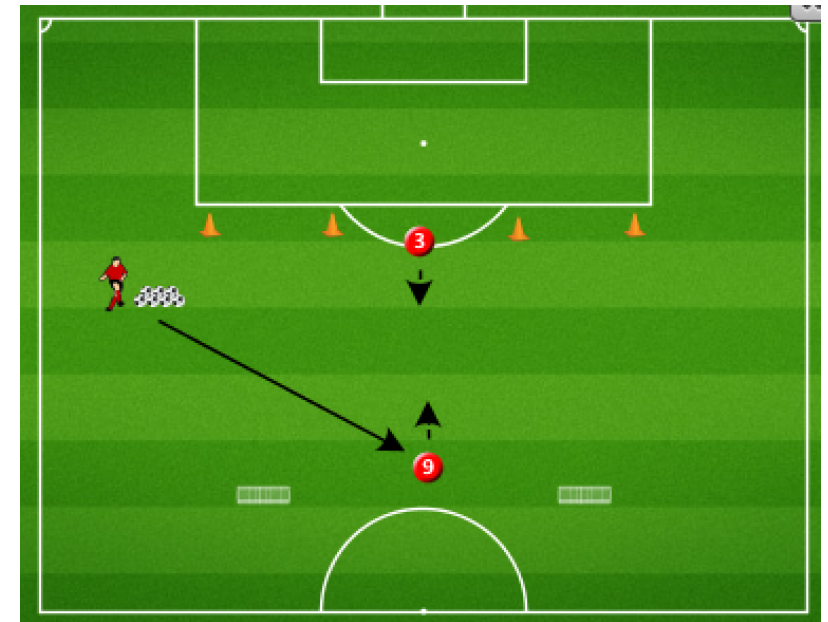
Formålet er at udvikle 1 vs 1 presfærdigheder.

Fokuspunkter

– sprint i pres: etablere pres, vær forudseende, løb mens bolden er på vej, kom hurtigt på rigtig presafstand på 1 - 1,5 meter, brems ned jo tættere du er på boldholder, lav tyngdepunkt, god fod stilling

– styre modstander: fasthold pres, gå med løbet, få boldholder ned i fart, arbejd sig tættere på modstander

– gå på krop af modstander: når du er tæt på boldholder forsøg bolderobring, mist ikke bold af syne



Spillestil 35 min: Forsvarsspil – beskyt bagrum

Beskrivelse

Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil.

Banen er ca. 32x40 m. og med to mål i hver ende. Man spiller 5+1v5+1. De to hold har hver to mål, som placeres cirka to meter fra hjørnekeglerne i de to ender.

Den ekstra spiller på hvert hold er endebande i den ende, hvor holdet skal score. Endebanden må ikke score.

Hver gang træneren sætter spillet i gang, skal hele det forsvarende hold starte på egen banehalvdel.

Man kan med fordel markere midten af banen med en linje, som det etablerede forsvarsspil starter bag.

I dette spil er det oplagt at træne de taktiske pressignaler. Det kan være, når backen har den eller den ene midterforsvar. Det er også vigtigt, at man forsvarer sit bagrum, hvis man ikke presser modstanderne. Ellers er det for nemt at spille bolden op på banden.

Fokuspunkter

- beskyt bagrum ved at lukke pasningslinjer
- fremtving pressignaler ved at sprinte i pres
- kommunikation

Konkurrence

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører

