

U15 – uge 40 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

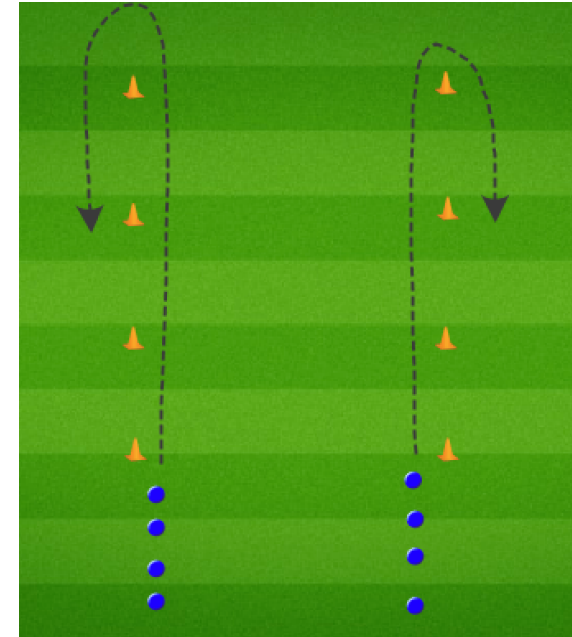


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
40	Spillestil	Forsvarsspil	Sideforskydninger og pumpebevægelser
	Spilintelligens	Fase 1 1v1 defensiv	Skabe trekanter i opspillet + spil i vinkler Gå på krop af modstander
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi tør spille bolden op i fase 1 og har fokus på at være boldbesiddende
	Fysisk	Moderat intensitet	Fokus på spilnære øvelser



Opvarmning – 20 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 20 min – 1v1 retvendt: Gå på krop af modstander

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

Banen er 20 x 20 meter.

På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

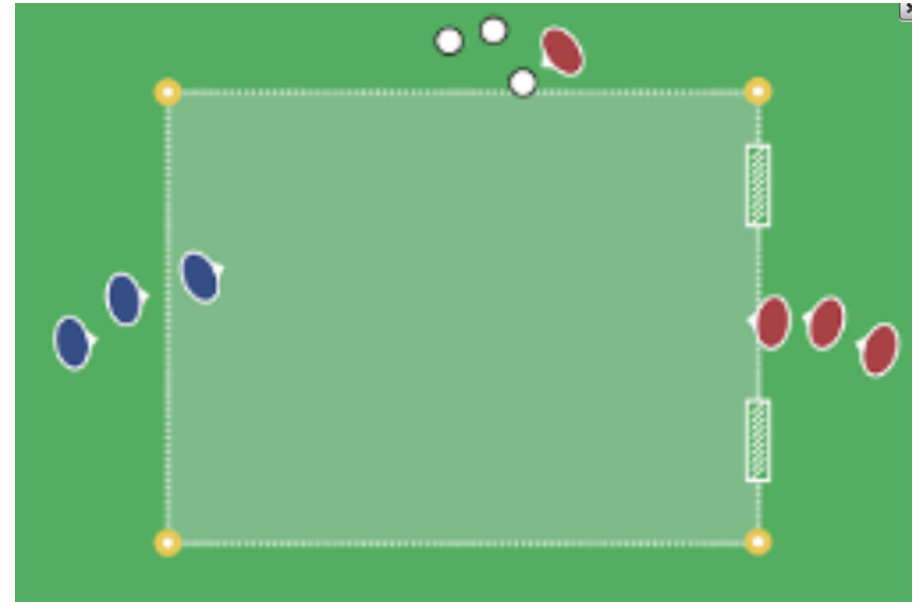
På linjen modsat mållinjen starter den offensive spiller.

Han modtager nu en bold fra serveren på siden, og lige så snart bolden er undervejs til den offensive spiller, er øvelsen i gang. Den offensive spiller skal nu forsøge at score i et af de to små mål, mens den defensive spiller skal forsøge at forsvare og beskytte de to små mål.

Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Få boldholder ned i fart
- Gå på krop af modstander
- Beskytte mål



Spillestil 20 min: Sideforskydninger og pumpebevægelser

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en bane der passer til at simulere en den defensive bagkæde. Man scorer ved at løbe/spille bolden over baglinjen.

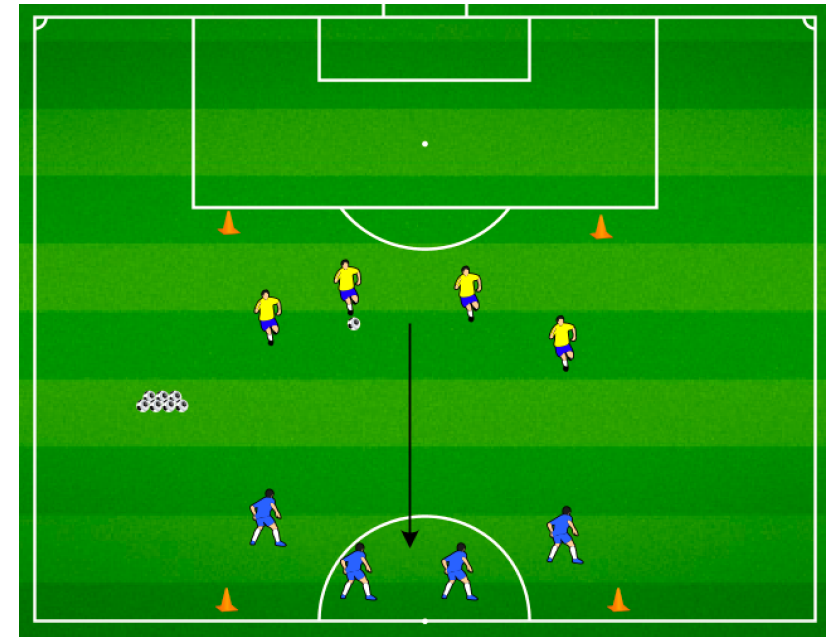
Man kan evt. tage femtemand med. Der spilles med offside.

Fokuspunkter

- pumpebevægelser: spiller nærmest bold skubber op (en op, tre under) og medspillere går i støtte
- sideforskydninger: vi står kompakt og sideforskyder, der må IKKE spilles igennem 4-mandsbagkæden men gerne uden om
- kommunikation > både non-verbal og verbal

Progression

Sæt 5-mands mål på i midten, som der skal forsvares



Spilintelligens 30 min: Skabe trekanter i opspillet + spil i vinkler

Beskrivelse

Der spille 6 (rød) vs 7 + keeper på halv 11-mands bane.

Bolden starter altid hos keeper. Der trænes opbygningsspil i fase 1. Der spilles uden indkast og hjørnekast. Scores der eller ryge bolden ud bag en af baglinjerne/sidelinjerne gives bolden altid fra keeperen. De 7 defensive spillere skal score på de to 3-mands mål i halvrum eller 5-mandsmål placeret centralt.

De seks offensive spillere skal lægge et højt pres og forsøge at score på det store mål. Der presses med alle mand, hvilket kræver sideforskydninger og meget løb.

Fokuspunkter

- skabe trekanter i opspillet og spil i vinkler
- defensive spillere: kommunikation

Instruktionsmomenter

Spilmuligheder keeper: retvendt til stopper, 6'er, 8'ere der søger ned eller backs.

Defensive spillere: bevægelse for boldholder > der skal altid være tre spilmulighed for boldholder, spil gerne centralt – spil i støtte når du skal, vend når du kan (midtbanespillere)

