

U15 – uge 41 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
41	Spillestil	Forsvarsspil Omstillinger VI/DE	Kompakthed Retur i sprint
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres, gå på krop af modstander, individuelt pres
	Teknisk	Pasninger	Halvtliggende vristspark
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi forsvarer ud fra en kompakt organisation
	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



Teknik 25 min: 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.

Teknisk beskrivelse

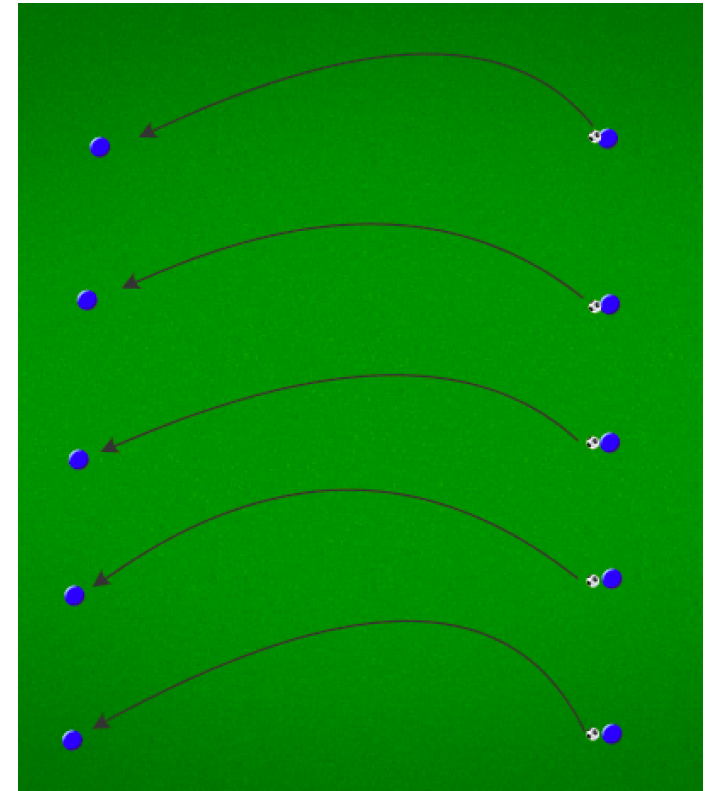
Støttebenet placeres ca. 50 cm ud for bolden. Kroppen lænes let mod støttebenssiden, således at det meste af kropsvægten er på denne side (halvtliggende).

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.

Nøgleord

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



Spilintelligens 25 min: 1v1 defensiv – sprint i pres + gå på krop af modstander

Beskrivelse

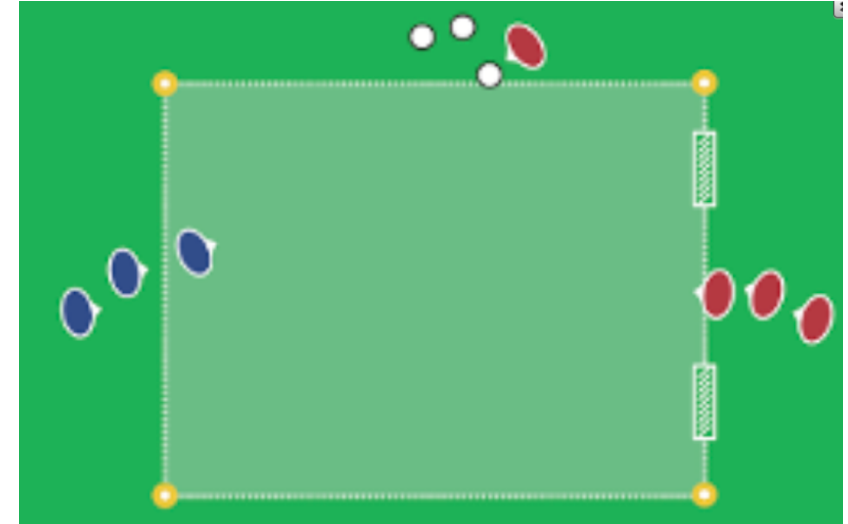
Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

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

- Sprint i pres > brems ned 1,5 meter foran boldholder
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og GÅ PÅ KROP AF MODSTANDER)
- Få boldholder ned i fart > FALD MED BOLDHOLDER

Konkurrence

Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.

Spillestil 25 min: Kompakthed og retur i sprint

Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en 15 x 20 meter stor bane.

Der kan også spilles 4v4 eller 5v5 - tilpas banen efter antal spillere

I hver ende placeres to mål - det ene inde i det andet. Det kan være et 3-mandsmål inde i et 5-mandsmål, et 5 mands mål inde i et 8-mandsmål eller et 8-mandsmål inde i et 11-mandsmål.

Scores der i det mindste mål tæller det 3. Scores der i det største mål tæller det 1.

Spillerne må kun være på modstanderholdet halvdel, når eget hold er i boldbesiddelse. Dvs. når boldbesiddelsen tabes, skal man hurtigt løbe retur til egen banehalvdel.

Fokuspunkter

- vertikal kompakthed
- retur i sprint (reorganisering)

Instruktionsmomenter

Stå tæt i kæderne. Sørg for, at der ikke er rum ind mellem kæderne. Led spillet udenom organisationen (der må ikke spilles igennem som på figuren). Sideforskydning mod boldholder.

