

# U15 – uge 41 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
41	Spillestil	Forsvarsspil	Sideforskydning Kompakthed
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres, gå på krop af modstander, individuelt pres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi forsvarer ud fra en kompakt organisation
	Fysisk	Moderat intensitet	Fokus på spilnære øvelser



## 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: Korte og lange indersidepasninger

### Beskrivelse

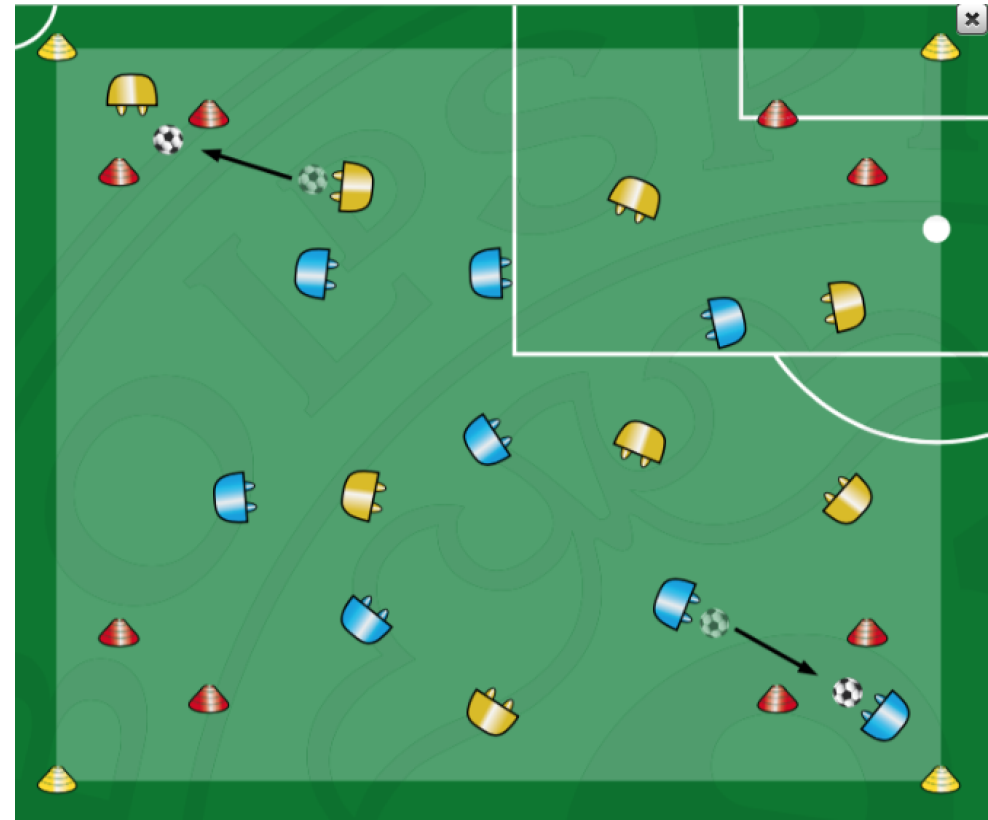
Der stilles to baner op af 20x20 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 3 v 3. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

### Fokuspunkter

– korte og lange indersidepasninger



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

### Beskrivelse

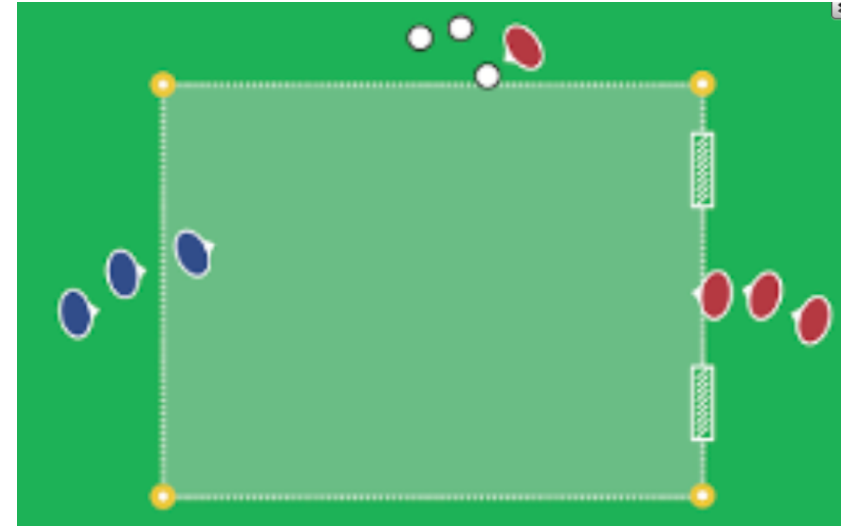
Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

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: Sideforskydning og kompakthed

### Beskrivelse

Banen er ca. 60x45 m og har tre lige store zoner på 15 meter i bredden. Denne dimension passer bedst til 9v9. Der kan spilles 5:5, 6:6, 7:7, 8:8, 9:9 eller 10:10. Er i færre spillere skal banen være mindre. Der placeres fire små mål – to på kanten af feltet og to på midterlinjen.

Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil og især sideforskydning.

Man spiller frit, og det handler så om at score i modstanderens to mål, når man er i boldbesiddelse.

Det forsvarende hold skal have alle spillerne i midterzonen, og i den zone hvorfra målet indkasseres, ellers tæller målet dobbelt. Altså skal alle forsvarsspillere stå kompakt og i to tilstødende zoner, når der forsvares.

Det angribende hold behøver ikke stå kompakt i to tilstødende zoner for at målet tæller.

### Fokuspunkter

- sideforskydning for forsvarende spillere
- kompakthed
- Kommunikation

### Progression

Det angribende hold skal have alle spillerne i midterzonen, og i den zone hvorfra scoringen falder, for at målet tæller. Altså skal alle spillerne stå kompakt og i to tilstødende zoner, når de laver mål.

