

U14 – uge 3 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
3	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Sideforskydning Reorganisering (ubalance)
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Gå på krop af modstander Styr modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Aggressive Spilstyrende	Gå på krop af modstander Forsvarer ud fra en kompakt organisation
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Sprint i pres, gå på krop og fasthold pres

Beskrivelse

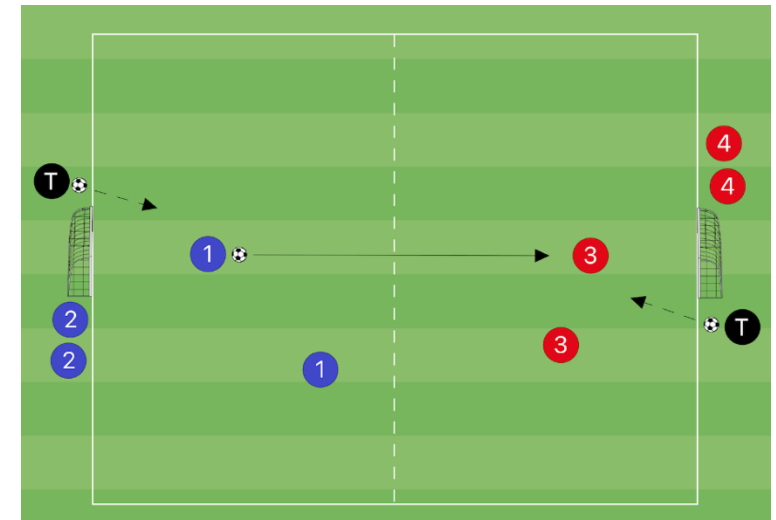
Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på modspillerens banelhalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på ens egen banelhalvdel bytter man med næste spiller i rækken.

Derfor kan det være en god ide at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banelhalvdel eller erobre bolden.



Instruktionsmomenter

Vær aggressiv og pres væk fra målet.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- gå på krop af modstander
- fasthold pres > sørg for at modspiller ikke kan vende, dribble eller aflevere bolden

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. Er i færre spillere skal banen være mindre.

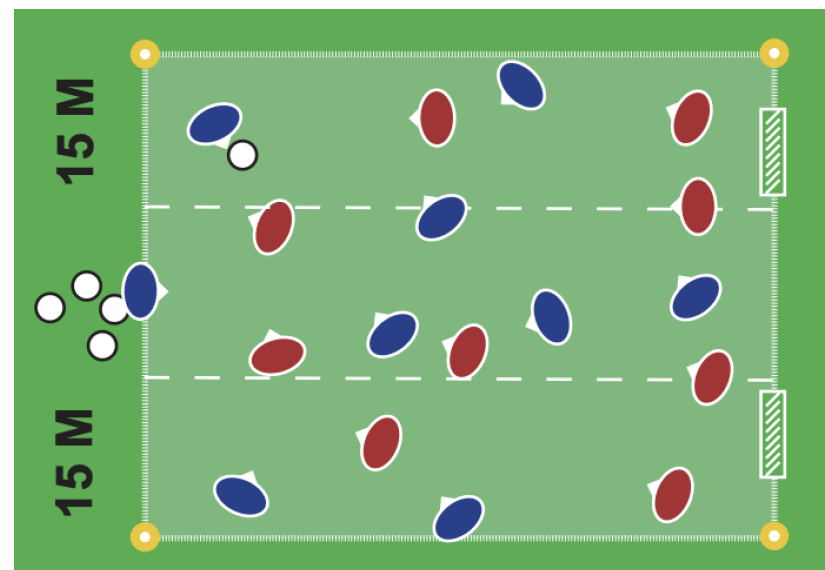
Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil og især sideforskydning.

Det er en god idé at spille spillet positionsspecifikt. Det angribende hold skal score i et af de to mål ved at komme over kanterne. Det forsvarende hold skal beskytte målene, og de må kun være i to zoner ad gangen. Det tvinger det forsvarende holdet til at sideforskyde og kan give et samlet, kompakt pres på det angribende hold.

Når det forsvarende hold erobrer bolden, får de point ved fem sammensatte pasninger.

Fokuspunkter

- sideforskydning for forsvarende spillere
- kompakthed
- Kommunikation



Spillestil 25 min: Reorganisering (ubalance)

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 15 meter med et mål i hver ende, og inddel spillerne i fem (rødt hold) og tre (gult hold). Tilpas bane og målstørrelse efter antal spillere.

Holdet med fem spillere starter med bolden, og skal forsøge at blive i boldbesiddelse, ved at spille bolden rundt.

De fem spillere har til formål at forblive i possession, mens de tre spillere skal forsøge at erobre bolden, og efterfølgende komme frem til en omstillingsscoring. Ved erobring må de tre spillere angribe frit på et af de to mål.



Hvis de fem spillere mister bolden skal de med det samme gå i genpres i minimum seks sekunder. Erobrer de ikke bolden skal de reorganisere i et struktureret pres.

Efter 2 minutter byttes der, så der kommer tre nye i midten > det hold der scorer færrest mål skal tage 3 x 10 fysik

Fokuspunkter

– reorganisering: de 5 spillere skal ved boldtab og genpres restrukturere for at undgå at de tre spillere scorer mål