

# U14 – uge 17 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
17	Spillestil	Forsvarsspil	Pumpebevægelser Reorganisering
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Tving modstander ned i fart Sprint i pres Gå på krop af modstander
	Teknisk	Pasninger	Korte indesidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	Koordination	hurtige fødder

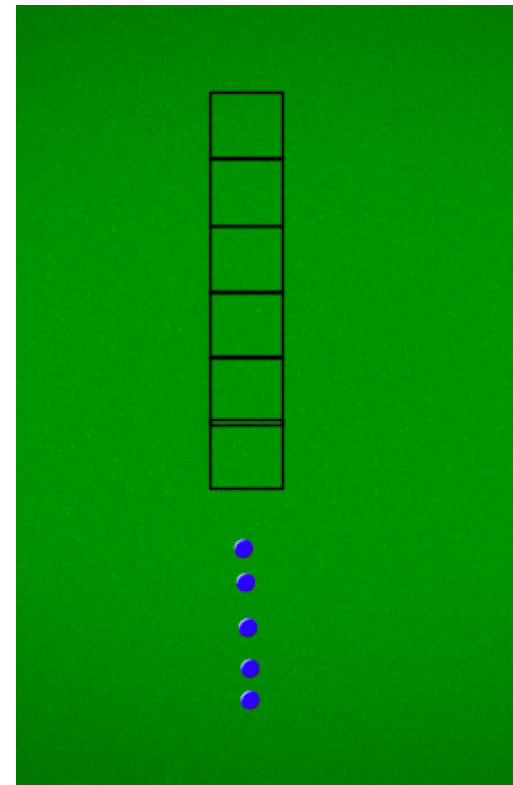


## Koordination 15 minutter

### Beskrivelse

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=82s>

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)



## Teknisk – 20 min: Korte indersidepasninger

### Beskrivelse

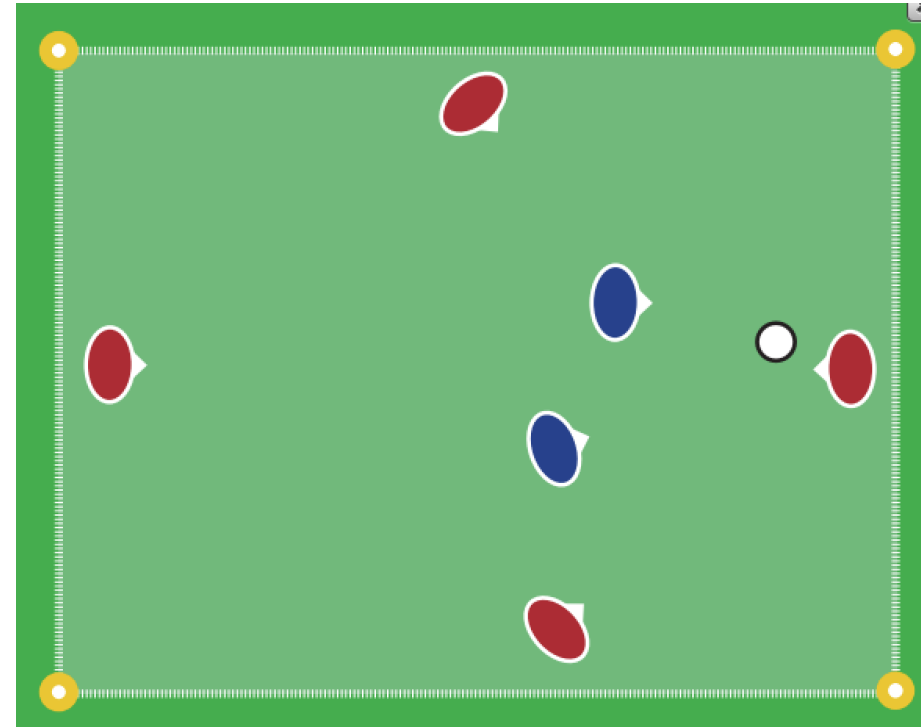
Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Hvis blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

### Fokuspunkter

- korte indersidepasninger
- masser af boldberøringer
- høj aktivitet



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

### Beskrivelse

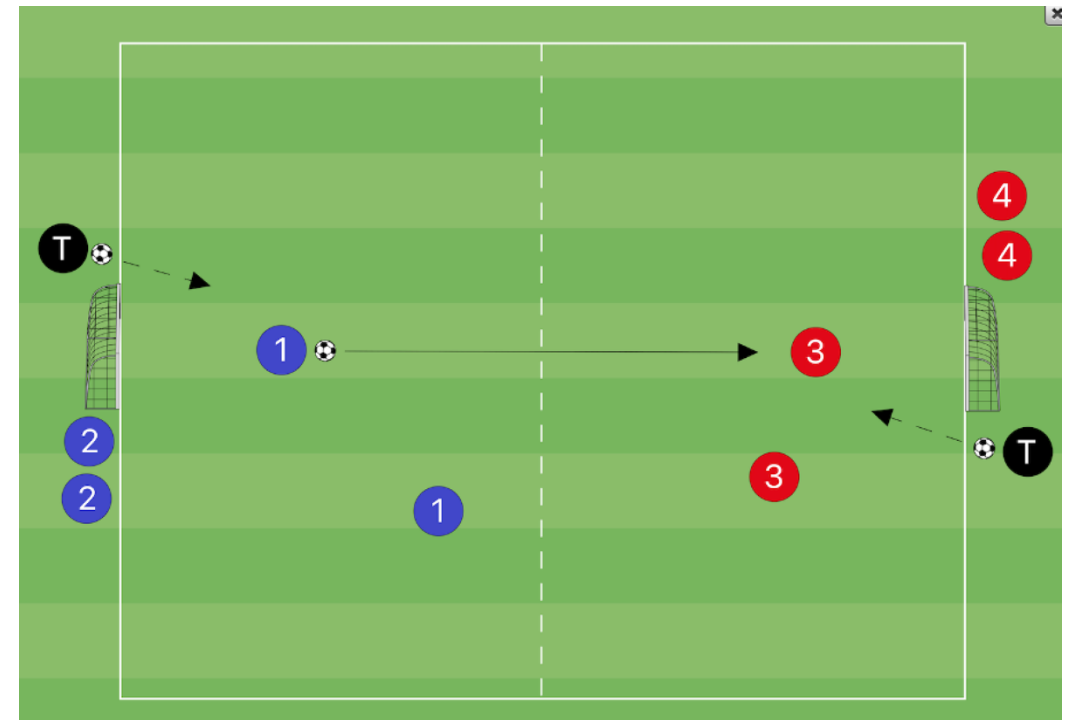
Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

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

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

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel 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 banehalvdel eller erobre bolden.



### Fokuspunkter

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

## Spillestil 30 min: pumpebevægelser, reorganisering

### Beskrivelse

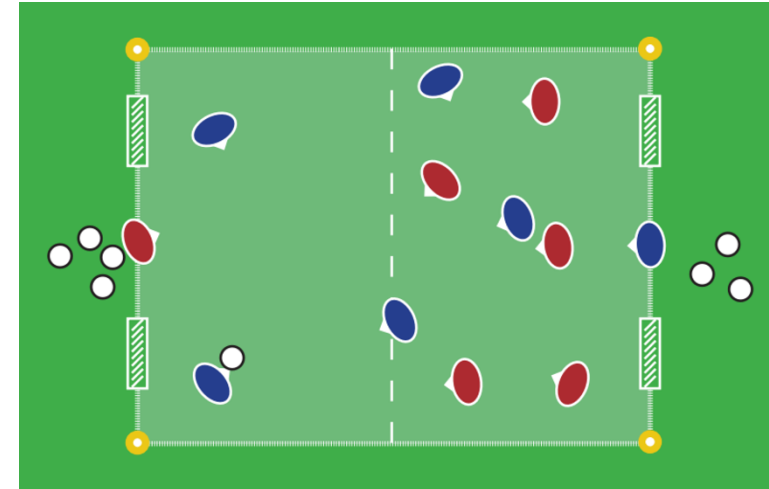
Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil.

Banen er ca. 32 x 40 m. og med to mål i hver ende. Man spiller 6+1 v 6+1 – evt. plus joker. 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 ved hvert spilstart.



I dette spil er det oplagt at træne pumping og hurtig reorganisering ved at falde tilbage. Ellers er det for nemt at spille bolden op på banden. Formålet for forsvaret er at undgå bolden op på bande, da det bryder forsvaret organisation.

### Fokuspunkter

- pumping > forsvar skyder frem og tilbage
- reorganisering > fald hurtigt når modstander spiller i dit baggrund
- kommunikation

### Progression

- tilføj joker