

# U16 – uge 2 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

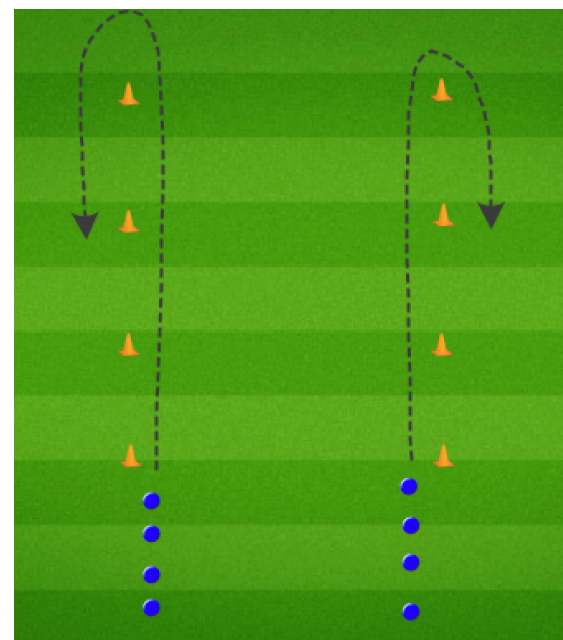


| Uge | Curriculum        | Tema                        | Træningsprincipper                                         |
|-----|-------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2   | Spillestil        | Forsvarsspil                | Pumpebevægelser                                            |
|     | Spilintelligens   | 1v1 defensiv                | Gå på krop af modstander<br>Fasthold pres<br>Sprint i pres |
|     | Teknisk           | Pasninger                   | Clearinger                                                 |
|     | Spillestilsudtryk | Aggressive<br>Fremadrettede | Vi sprinter aggressivt i pres<br>Pumpebevægelser fremad    |
|     | Fysisk            | Høj intensitet              | Intervalspil (sprint i pres)                               |



## 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



# Spilintelligens 25 min Tornado 2v2: 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.

Der byttes hold for både blå og rød hver gang der scores eller bolden ryger ud.

Scorer man får man (fx blå) bevarer holdet bolden, og når to nye spillere kommer ind efterfølgende, er det det scorende hold (blå) som starter med bolden fra eget mål.

Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel (fx på røds egen banehalvdel) får man en ny bold nede fra eget mål, og når de to nye hold kommer ind, starter det blå hold med bolden.

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel (fx blå mister på egen banehalvdel), så starter modstanderholdet (rød) med bolden, når to nye hold kommer ind.

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.

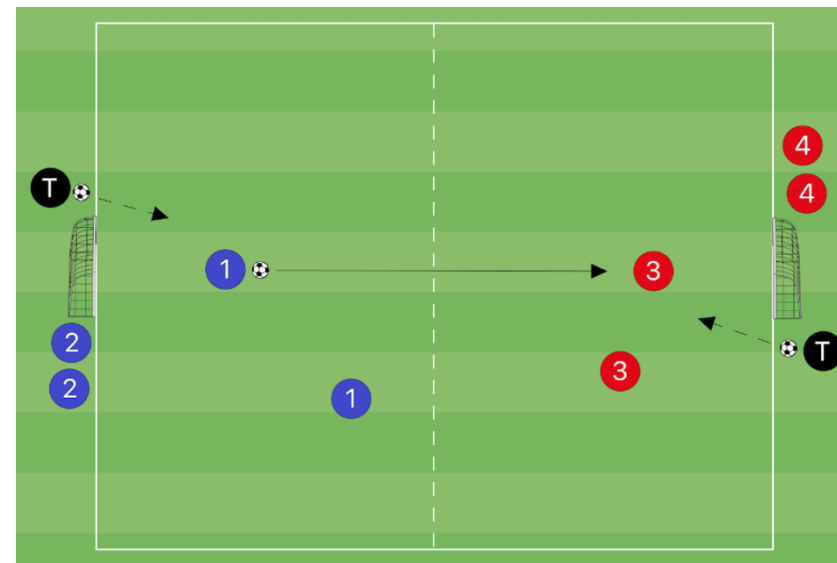
## Fokuspunkter

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

## Instruktionsmomenter

VÆR AGGRESSIV.

PRES VÆK FRA MÅLET.



## Spillestil 25 min: Pumpebevægelser

### Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltet (40 m bredde x 34 m længe).

Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Ved midterlinjen i hver side lige uden for banen opstilles to 3-mandsmål, som vender skråt ind mod banen med åbningen (se tegning).

Hvert hold kan score i modstandernes store mål samt i de to små mål, der vender med åbningen (nogenlunde) samme vej. På den måde ”tvinger” spillets regler det forsvarende hold til at pumpe fremad, da det boldbesiddende hold ellers blot kan score i de små mål med det samme. Bemærk, at de små mål står uden for banen, så man kan ikke dribble helt hen til dem, ligesom man heller ikke kan ”stå på mål” på dem.

Instruktionsmoment er at skubbe bagkæden op og lukke vinkler i stedet for at ”dække målet op”. Hvis det boldbesiddende hold lykkes med at overspille det første pres, ”tvinges” det forsvarende hold igen til at falde tilbage i banen, da det ellers er ret let at score på det store mål.

Det er en hård øvelse for spillerne, da der er meget løb med høj intensitet, så afmål arbejdsperioder og pauser herefter. Et bud kunne være 4 minutters arbejde og 1 minuts pause.

### Fokuspunkter

– pumpebevægelser - skub frem og tilbage



## Erobringsspil (Hammer) 25 min: Sprint i pres

### Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

### Fokuspunkter

– sprint i pres

