

U16 – uge 3 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

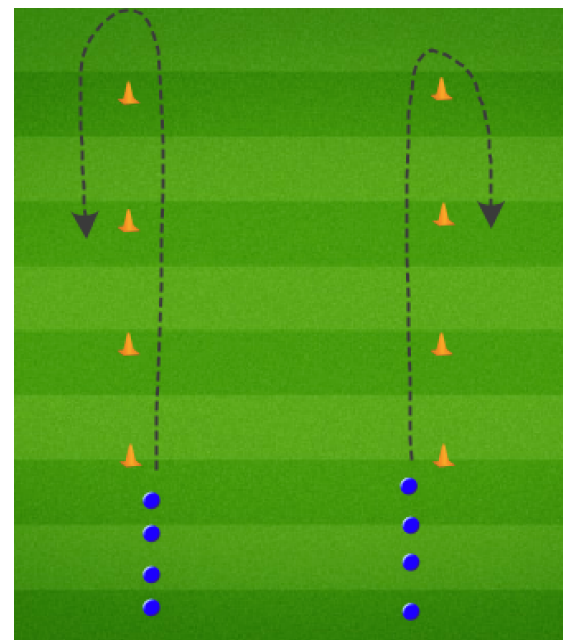


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
3	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Struktureret forsvar i balance Beskyt baggrum
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Styr modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Forsvarer ud fra en struktureret og kompakt organisation
	Fysisk	Lav intensitet	Enkelt øvelse med 2v2 med høj intensitet Fokus på det taktiske i at forsvare struktureret



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 Tornado 4v4: Sprint i pres, gå på krop af modstander og styr modstander i specifikke rum

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en 20 x 25 meter stor bane med to 5-mandsmål, hvor midterlinjen markeres.

Der byttes hold hver gang der er gået 1,5 minut.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål.

Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel (fx røds egen banehalvdel) får man en ny bold nede fra eget mål (blå får bolden nede fra eget mål).

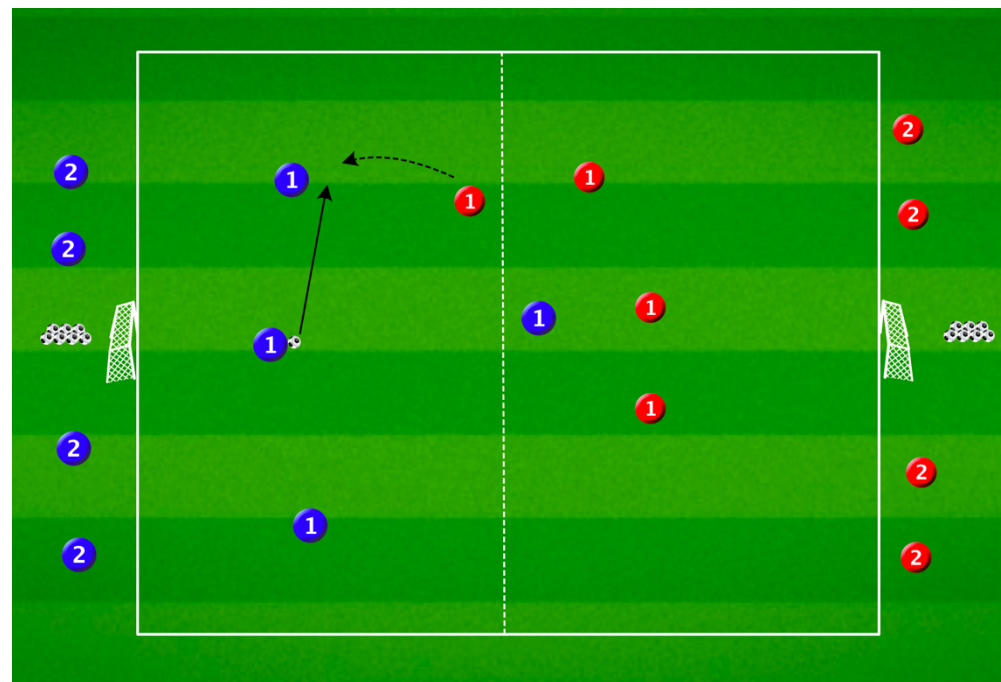
Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel (fx blå's egen banehalvdel) er det modstanderholdet der får bolden fra eget mål (rød).

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.

Efter 1,5 minut byttes hold for både blå og rød.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- styr modstander i specifikke rum > luk af så modspiller ikke kan dribble eller aflevere bolden



Spillestil 25 min: Forsvar mod højt pres

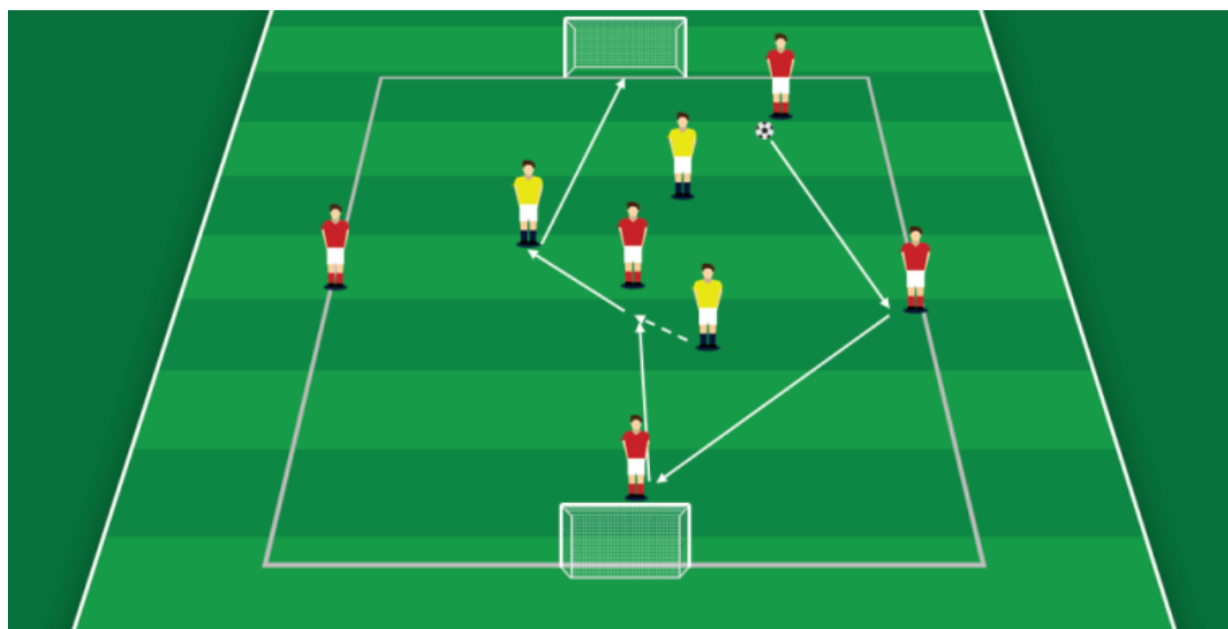
Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 25 x 20 meter med et 3-mandsmål i hver ende, og inddel spillerne i to hold med 5 og 3. Holdet med 5 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.

Fokuspunkter

- struktureret forsvar i balance > spil jer ud af presset
- kompakthed > stå kompakt når vi mister bolden



Spillestil 25 min: 3 zoners forsvarsspil

Beskrivelse

Lav en bane der har bredde af målfet med tre zoner tilpasset antallet af spillere.

Der er fri berøring i midterfeltet, mens man kun har 2 berøringer i forsvarsfelt og angrebsfelt.

Fokuspunkter

- struktureret forsvar i balance
- kompakthed > stå kompakt på den centrale del af banen og luk modstander ud i siderum.
- beskyt bagrum

