

U16 – uge 3 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

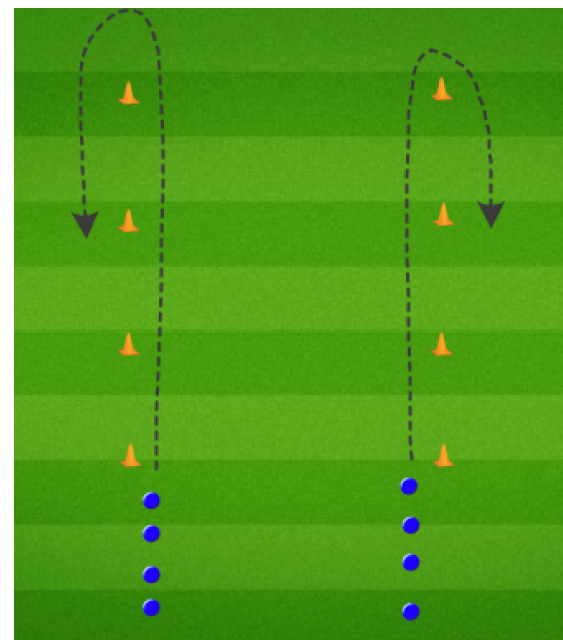


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
3	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Sideforskydning Kommunikation
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Gå på krop af modstander Styr modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Forsvarer ud fra en struktureret 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: Sprint i pres, gå på krop af modstander og styr modstander i specifikke rum

Beskrivelse (Tornado 2v2)

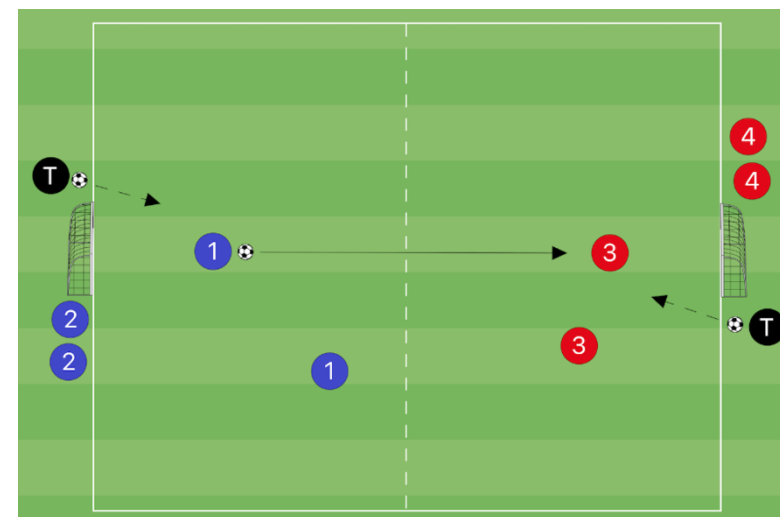
Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

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.

Instruktionsmomenter

Vær aggressiv og pres væk fra målet.

Fokuspunkter

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

Spillestil 25 min: Sideforskydning, kompakthed og kommunikation

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.

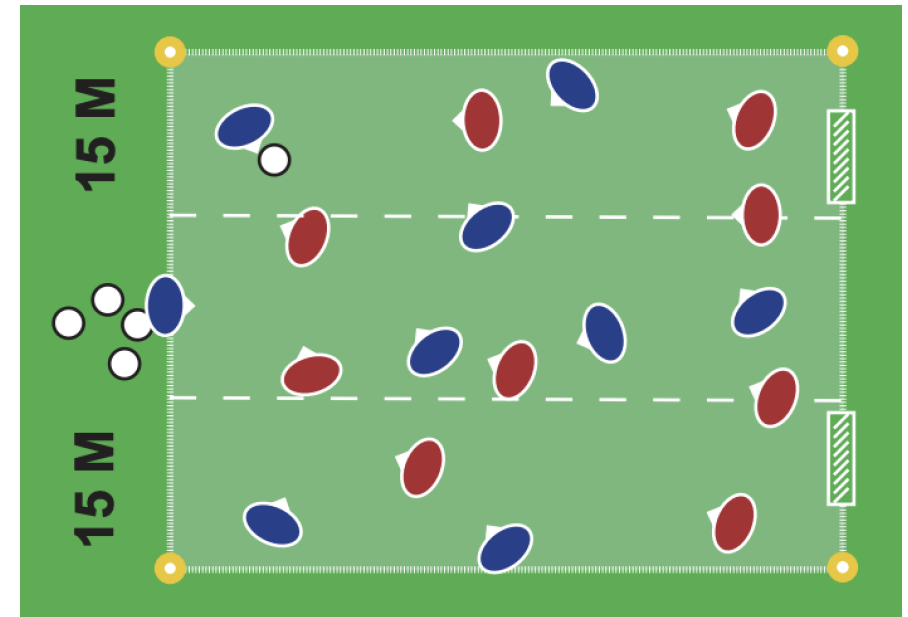
Når det forsvarende hold erobrer bolden, får de point ved fem sammensatte pasninger.

Fokuspunkter

- sideforskydning for forsvarende spillere
- kompakthed
- Kommunikation

Konkurrence

- Hvem kan lave 5 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der vinder



Spillestil 25 min: Struktureret forsvar, kompakthed og beskyt bagrum

Beskrivelse

Der spilles 7 offensive (rød) mod 5 defensive (blå) + keeper på en halv bane.

De offensive spillere skal score på 11-mandsmålet. Hvis offensive spillere scorer på indlæg efter at have spillet ud i frimærket tæller scoringen dobbelt.

De defensive spillere har fokus på at forsvare struktureret og kompakt. Erobrer bolden ikke højt falder man og forsvaret i feltet (forsvar under mål). Hvis der spilles ud i frimærket skal højre back og den nærmeste centrale bak gå i frimærke for at forhindre indlæg, mens 6'er rykker ind i felt på den manglende centrale baks position.

Erobrer de defensive spillere bolden skal de forsøge at score på et af de to 3-mandsmål på midterlinjen (placeret i siderum/halvrum).

Der spilles med hjørnespark, indkast og offside (normale regler).

Fokuspunkter

- struktureret forsvar i balance
- kompakthed > forsvar under mål
- beskyt bagrum

Progression

Offensive spillere må kun tage 3-4 berøringer.

