

U16 – uge 16 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

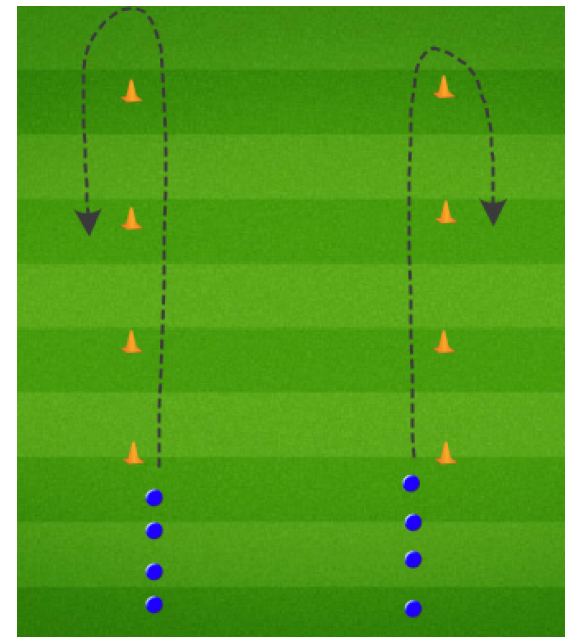


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
16	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Struktureret forsvar i balance Kompakthed, beskyt bagrum
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv 1 v 1 defensiv Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum Sprint i pres Dobbelt pres
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	Sprint i pres	Høj-intensiv træning



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 20 min: Overtalsspil med omstilling og genpres

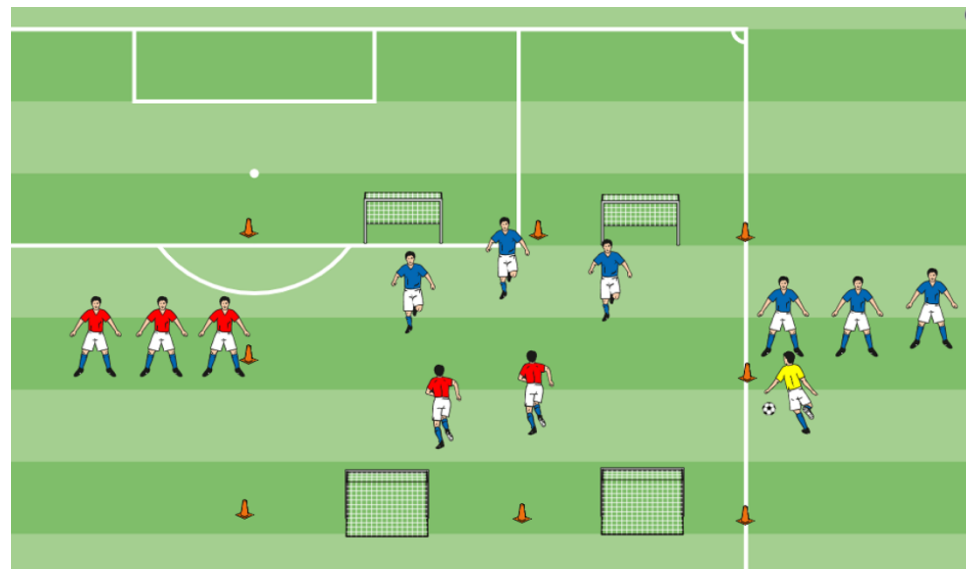
Beskrivelse

Lav en bane der er 20 x 20 meter med fire 3-mandsmål.

Inddel spiller i to grupper (rød og blå) med 5-7 spillere i hver gruppe. Træneren råber blå 3, hvilket betyder at blå har bolden og skal sprinte ud med tre mand bag om målet, så de kommer ud mellem de to 3-mandsmål. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand der sprinter bag og ud mellem de to 3-mandsmål. Scorer blå råber træner igen til blå hold - fx blå hold 4 og så skal rød forsvare med 3 mand. Det er hele tiden det scorende hold, som får bolden. Dvs. erobrer rød bolden og scorer mod blå, er det næste gang rød der får bolden, når træneren fx råber rød 3 mand.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- dobbelt pres



Spillestil 25 min: 2v2 defensiv

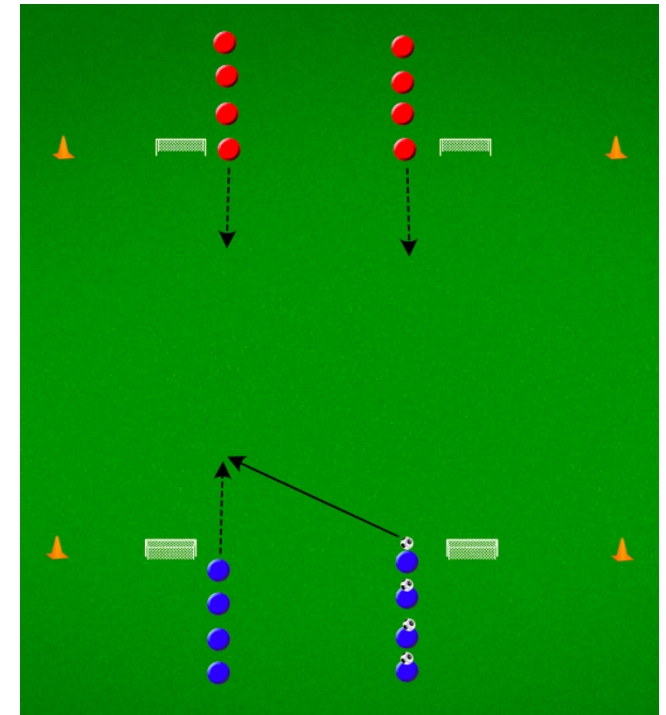
Beskrivelse

Banen er 20 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Selvom der spilles 2 mod 2 er der fokus på 1 mod 1 situationerne. I kampsituationer har vi også altid med- og modspillere at forholde os til, når vi er i 1 mod 1 situationer.

Fokuspunkter

- Struktureret forsvar i balance



Spillestil 25 min: Kompakthed

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er fuld bredde og det dobbelte af målfeltet i dybden.

Der spilles 6v6, 7v7 eller 8v8. Er der flere spillere kan der indsættes jokere.

Målet er at forhindre at modstanderen scorer mål ved at forsvare dybt under mål. Hvis der scores over kanten (1) tæller målet normalt for en scoring medmindre der scores på en førstegangs-afslutning - så tæller målet dobbelt.

Scores der ved gennemspil gennem det centrale rum tæller målet dobbelt også selv der ikke scores på førstegangsafslutning.

Fokuspunkter

- Kompakthed under mål
- Beskyt bagrum

