

U15 – uge 16 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

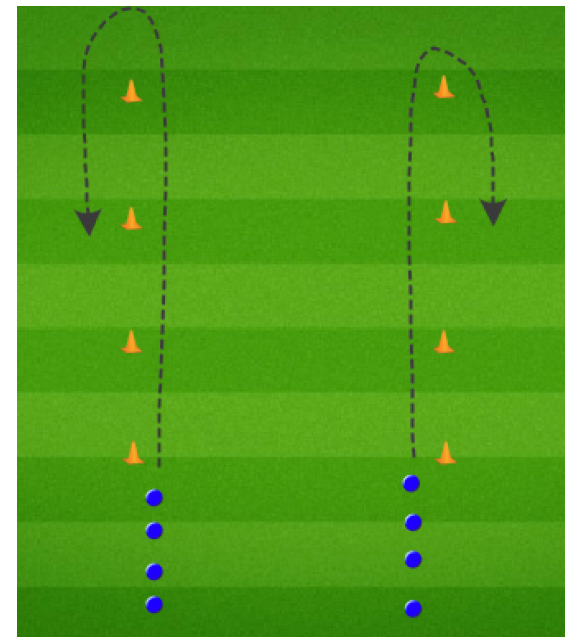


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
16	Spillestil	Forsvarsspil Omstillinger VI/DE	Beskyt bagrum Luk pasningslinjer
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum Gå på krop af modstander Fremtving pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger	Præcise og korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Sprint 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



Spillestil 25 minutter: 1v1 retvendt

Beskrivelse

Banen er 15 x 15 meter med et 3-mandsmål i hver ende.

Øvelsen er egnet til at træne defensive/offensive 1v1-situationer. I denne øvelse har vi fokus på det defensive aspekt.

Ved den ene side af målene står der en række spillere.

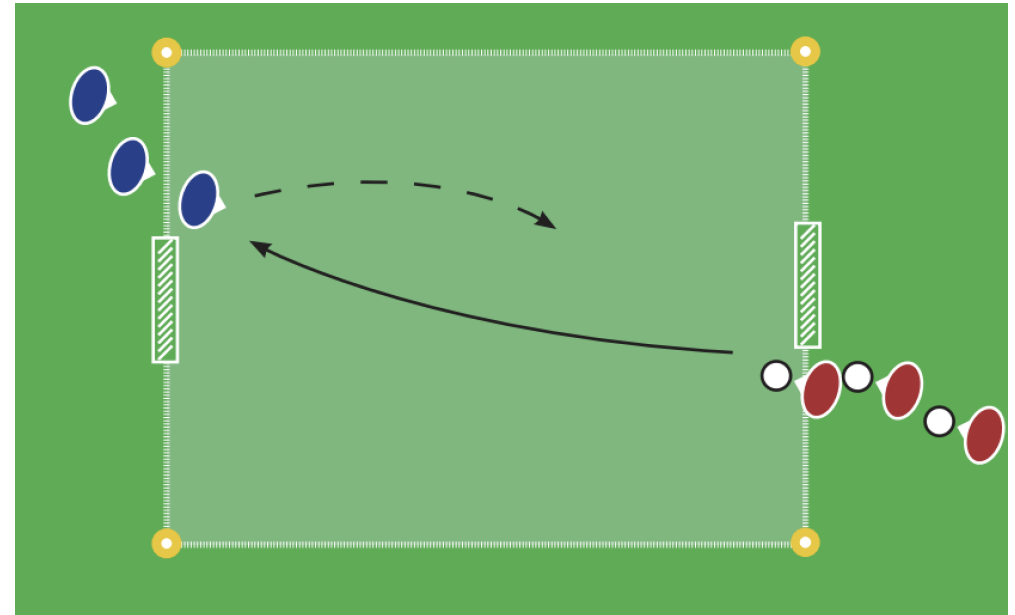
Spillerne i den ene række har bolde (rød). Den første spiller afleverer bolden op til spilleren ved det andet mål, og skal nu forsvare. Vinder man bolden, skal man forsøge at score i modsatte mål.

Øvelsen er god til at træne de isolerede 1v1-situationer. Der køres i 2,5 minut og bagefter byttes der, så blå er forsvarsspillere. Det hold med flest mål vinder – og i dette spil vinder man ved at forsvare godt.

Vær opmærksom på at der ikke skal være for mange spillere ved hver bane, da det handler om at få så mange gentagelser som muligt.

Fokuspunkter

– Beskyt bagrum (sørg for at beskytte målet)



Spilintelligens og spillestil 25 min: Wael-spillet

Beskrivelse

Banen er ca. 40 x 20 meter inklusiv to zoner på fem meter, som går fra målene og ud.

Øvelsen er egnet til at træne presspil, fordi spillet lægger op til, at modstanderholdet nemt scorer, hvis der ikke bliver etableret et pres.

Der er ingen målmænd med i spillet. I de to zoner foran målene, må der heller ikke opholde sig spillere. Det er altså et højtintensivt spil, fordi holdet, som ikke er i boldbesiddelse, i mange perioder skal lægge pres på det boldbesiddende hold.

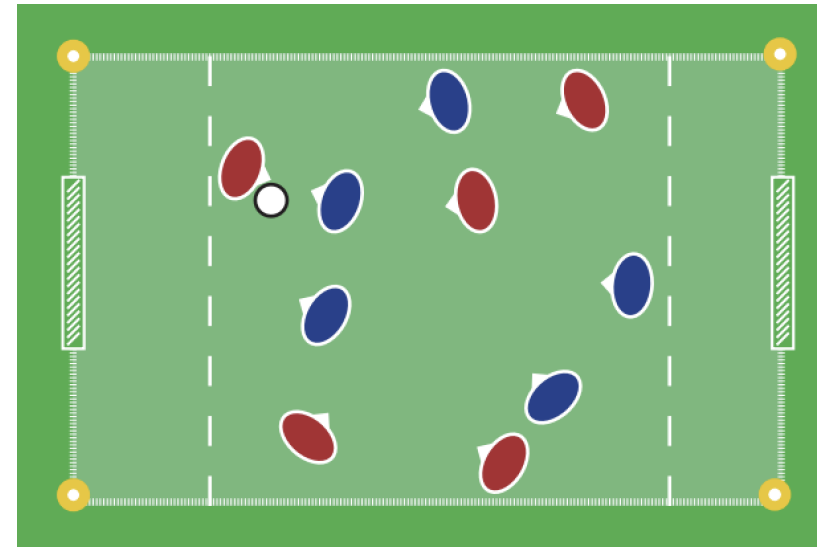
Hvis der ikke er pres på holdet med bolden, kan de nemt sparke bolden i målet.

Spillerne træner dermed hele tiden at skulle kommunikere og koordinere sine presaktioner.

Samtidig er det fysisk hårdt, og det anbefales, at træneren indlægger små pauser med plads til refleksioner og input fra spillerne.

Fokuspunkter

- luk pasningslinjer
- styre modstander i specifikke rum
- gå på kroppen af boldholder med henblik på bolderobring



Spilintelligens 25 min: Intervalspil afslutninger

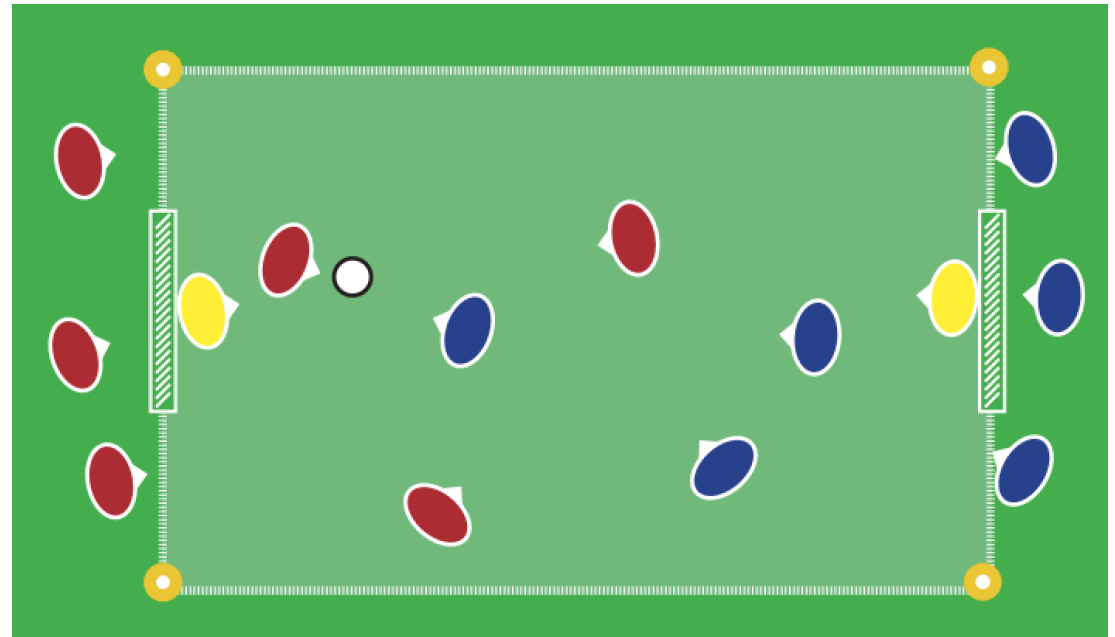
Beskrivelse

Banen er ca. 30 x 20 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Det betyder omvendt at man skal arbejde stenhårdt i det defensive og lægge et kontinuerligt pres, for at fremtvinge pressignaler.



Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres