

U16 – uge 17 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

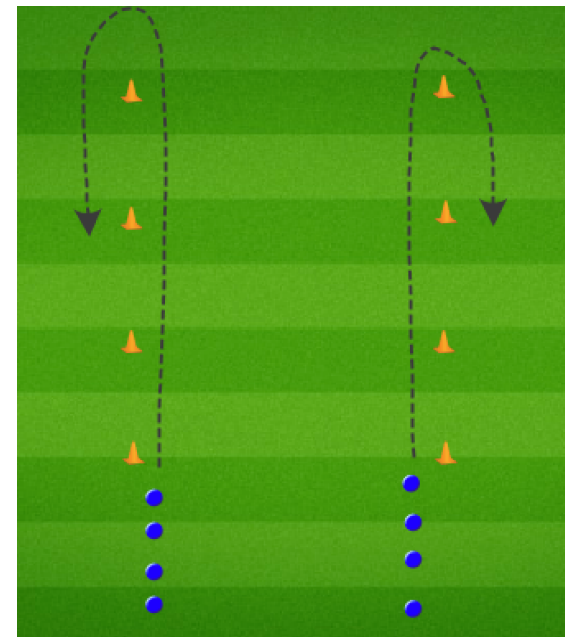


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
17	Spillestil	Omstillinger VI/DE Forsvarsspil	Genpres, retur i sprint Beskyt bagrum
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Sprint i pres
	Teknisk	1. berøring Pasninger	Aktiv 1. berøring Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Sprinte i pres og gå på krop af modstander
	Fysisk	Sprint	Høj-intensitets 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 og spilintelligens – 25 min: Possession 31

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne samarbejdet i presset.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

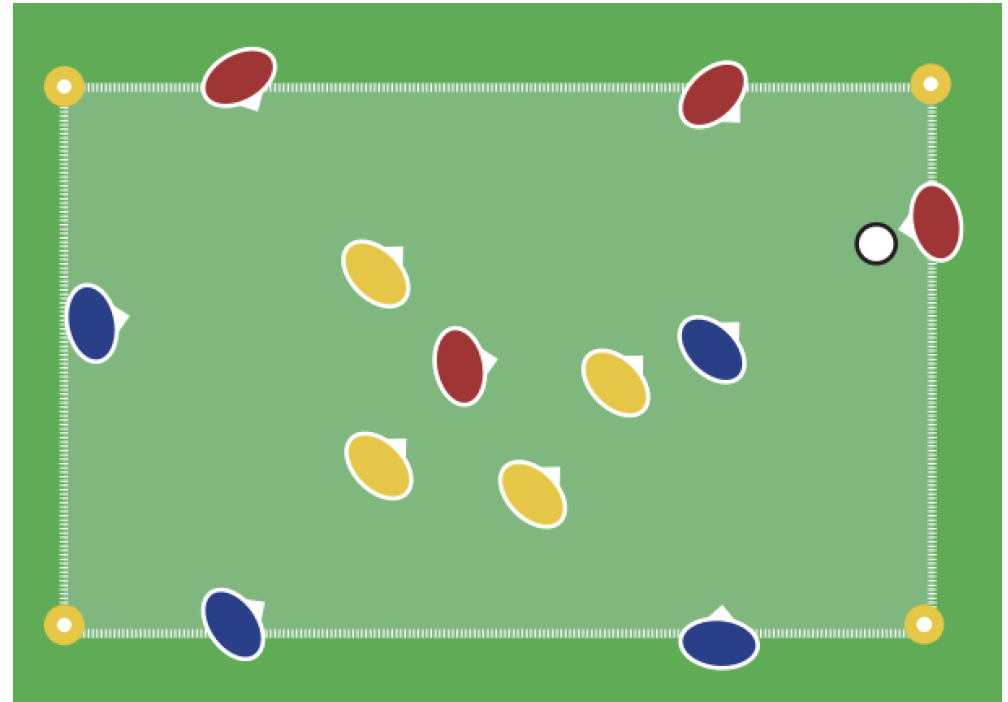
Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at samarbejde i presset.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Fokuspunkter

- sprint i pres og pres samlet
- genpres



Spillestil 25 min: Forsvarsspil – beskyt bagrum

Beskrivelse

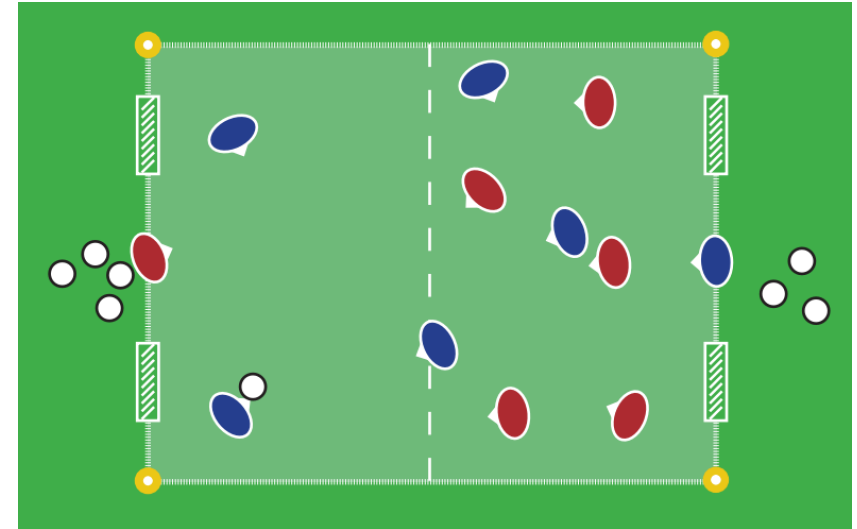
Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil.

Banen er ca. 32x40 m. og med to mål i hver ende. Man spiller 5+1v5+1. De to hold har hver to mål, som placeres cirka to meter fra hjørnekeglerne i de to ender.

Den ekstra spiller på hvert hold er endebande i den ende, hvor holdet skal score. Endebanden må ikke score.

Hver gang træneren sætter spillet i gang, skal hele det forsvarende hold starte på egen banehalvdel.

Man kan med fordel markere midten af banen med en linje, som det etablerede forsvarsspil starter bag.



I dette spil er det oplagt at træne de taktiske pressignaler. Det kan være, når backen har den eller den ene midterforsvar. Det er også vigtigt, at man forsvarer sit bagrum, hvis man ikke presser modstanderne. Ellers er det for nemt at spille bolden op på banden.

Fokuspunkter

- beskyt bagrum ved at lukke pasningslinjer
- fremtving pressignaler ved at sprinte i pres
- kommunikation

Konkurrence

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

Spillestil 25 min: forsvar indlæg 2v2

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne defensive omstillinger. Banen er ca. 35 x 25 meter med to 11-mandsmål i hver ende.

Der er to hold, og begge hold har en fast angriber, som er placeret omkring midten ude i hver deres side. Udover angriberen starter de to spillere ved hver stolpe fra eget mål.

Spillet starter ved, at en af de røde spillerne bag mål spiller angriberen. Angriberen laver et indlæg, og så er omstillingen i gang. Boldes spilles færdig indtil den er ude af banen eller der er scoret.

Når der er spillet færdig starter to nye spillere fra blå hold med at spille deres angriber og de to røde spillere bliver nu forsvarsspillere. Når de to røde spillere har forsvaret, stiller de sig bag målet igen, og to nye røde spillere starter en ny omstilling.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling med indlæg mod sig. Holdet der først når 10 mål vinder

Fokuspunkter

- retur i sprint
- forsvar indlæg

