

# U14 – Uge 40 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

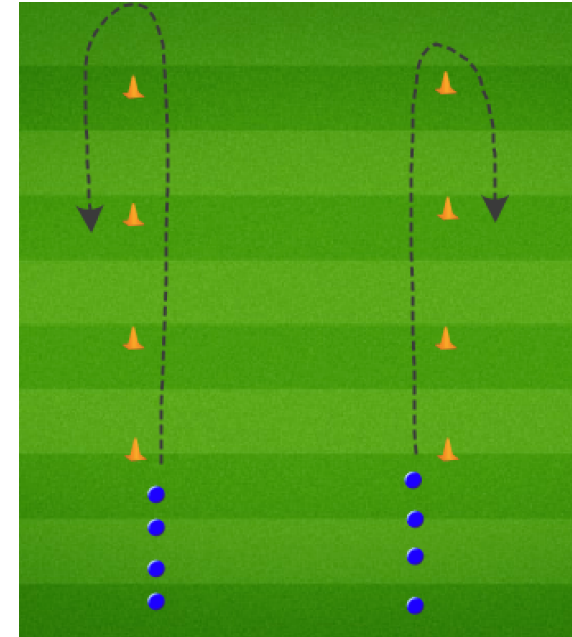


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
40	Spillestil	Forsvarsspil	Sideforskydninger og pumpebevægelser
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Styre modstander i specifikke rum
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Fremadrettede pumpebevægelser og sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



## 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



## Teknik 15 min: Vendinger på 1. berøring

### Beskrivelse

Inddel spillerne i grupper af tre personer og opstil kegler med 20 meters mellemrum til hver gruppe. To stationære spillere ved hver kegle og en spiller i midten.

Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som laver en vending med

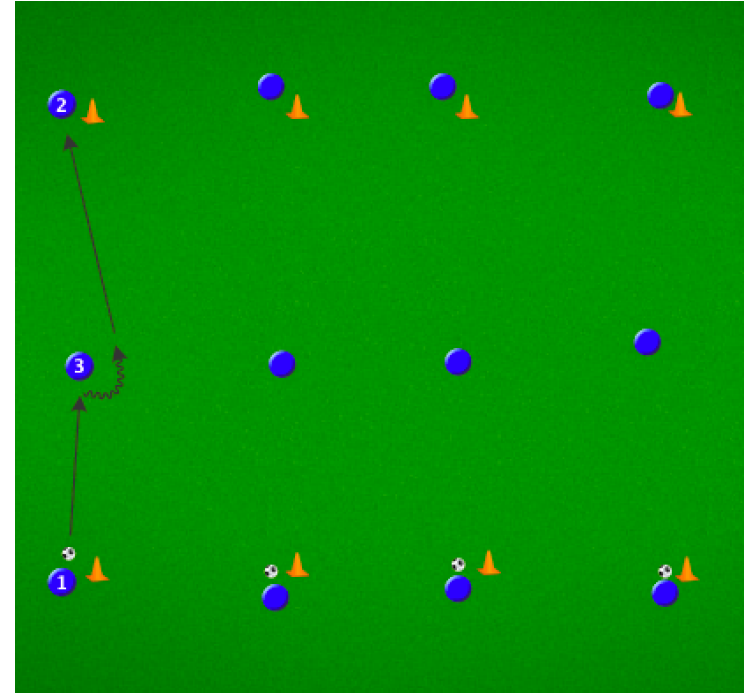
- (1) ydersidecut (vending på 1. berøring)
- (2) indersidecut > drej forlæns
- (3) inderside fjerneste > drej baglæns og åben i krop (1. berøring)
- (4) kropsfinte yderside
- (5) Cruyff bag om støtteben
- (6) træk med inderside

### Fokuspunkter

– vending på 1. berøring

### Progression

Spiller 1 spiller til 3, som ligger bolden i vinkel til fremløbende spiller 1 (spil på bevægelse). Spiller 1 laver pasning til spiller 2 og mønsteret gentager sig.



## Spilintelligens 25 min: 1v1 defensiv – sprint i pres + styre modstander i specifikke rum

### Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

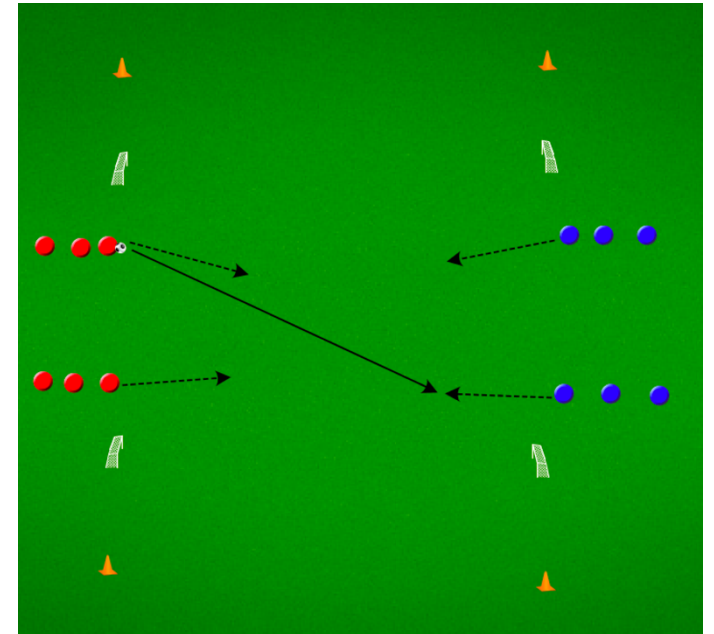
Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

### Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvar)
- styre modstander i specifikke rum

### Instruktionsmomenter

Nærmeste røde forsvarsspiller går i direkte pres. Anden spiller går i støtte og skal sørge for at lukke pasningslinje til den ikke boldholdende blå spiller (fald ind under og luk pasningslinje).



## Spillestil 20 min: Sideforskydninger og pumpebevægelser

### Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en bane der passer til at simulere en den defensive bagkæde. Man scorer ved at løbe/spille bolden over baglinjen.

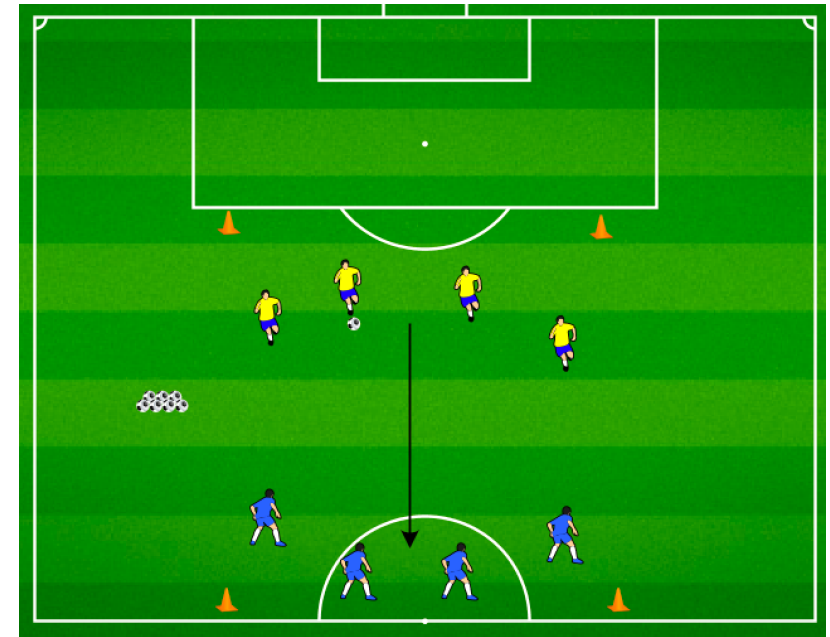
Man kan evt. tage femtemand med. Der spilles med offside.

### Fokuspunkter

- pumpebevægelser: spiller nærmest bold skubber op (en op, tre under) og medspillere går i støtte
- sideforskydninger: vi står kompakt og sideforskyder, der må IKKE spilles igennem 4-mandsbagkæden men gerne uden om
- kommunikation > både non-verbal og verbal

### Progression

Sæt 5-mands mål på i midten, som der skal forsvares



## Fysisk træning 15 min: 4v4 højintensivt intervalspil

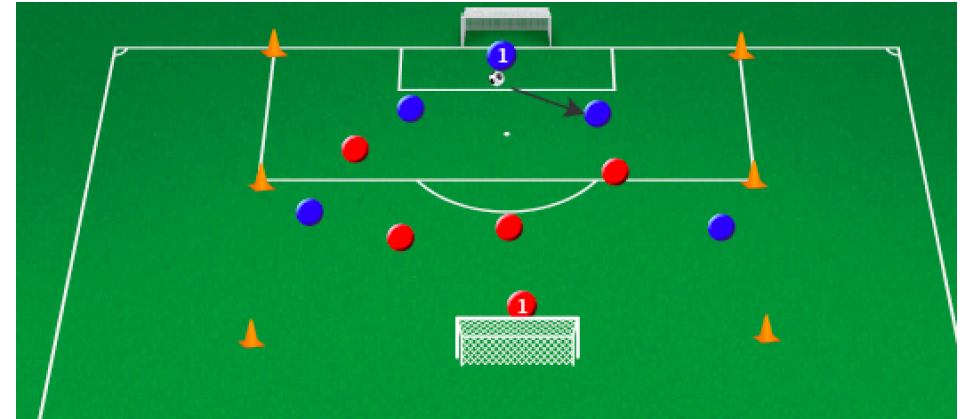
### Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4 på to mål med keepere.

Banen er målfeltets bredde (11-mands) og to gange målfeltets længde.

Det køres som intervalspil med 1,5 minutters aktivitet og 1,5 minutters pause.

Der må først scores når bolden er over midten.



### Fokuspunkter

- høj intensitet
- hold bolden central og afslut når det er muligt
- evt. fokuspunkter fra træning bringes ind

### Formål

Aerob træning ved høj intensitet, mål evt. puls og tjek hvor spillerne ligger ved at måle puls ved hals - tæl i 10 sekunder og gang med 6, spillerne skal ligge på ca. 80% af deres maksimale puls (divider 80% af deres makspuls med 6 så de ved hvor mange slag de skal have på 10 sekunder)