

U14 – Uge 41 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
41	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Sideforskydning
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Presstilling
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger Halvtliggende vristspark
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi forsvarer ud fra en kompakt organisation
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



Opvarmning – 15 min: Spil med fokus på pasninger

Beskrivelse

Der stilles to baner op af 20x20 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 4 v 4. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

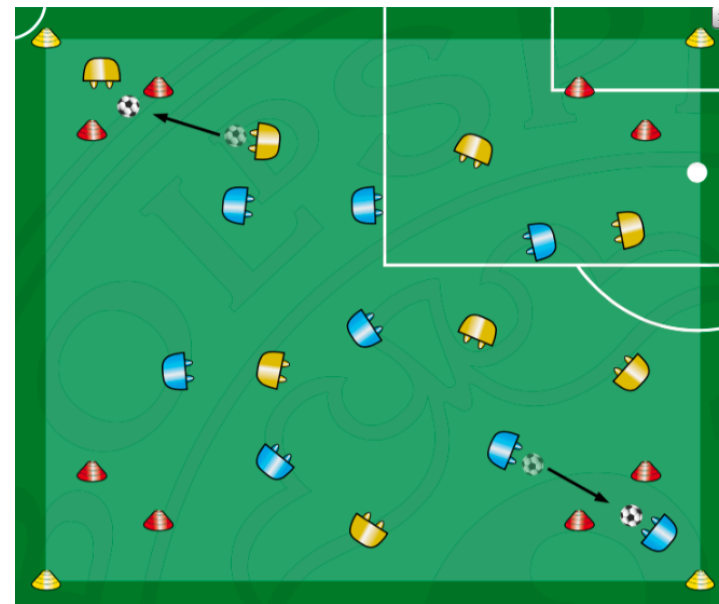
Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Fokuspunkter

- hårde, præcise pasninger > korte og lange indersidepasninger
- spil og løb > tre-skridts-reglen: når du har lavet en pasning, så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen og gøre dig selv spilbar igen

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



Teknik 25 min: Halvtliggende vristspark

Beskrivelse

Sæt spillerne sammen parvis. Marker et felt med 30 meter. De to spillere står på hver side af feltet. De sparker halvtliggende vristspark til hinanden, hvor de trinvis skal:

- (1) tæmme bold med inderside
- (2) tæmme bolden med låret
- (3) tæmme bolden med brystet
- (4) tæmme bolden med inderside bag fod (Neymar tæmning)

Man må først gå videre fra tæmning 1 til 2, når man har tæmmet bolden, så den ligger for ens fødder OG der er blevet sparket med både højre og venstre.

Teknisk beskrivelse

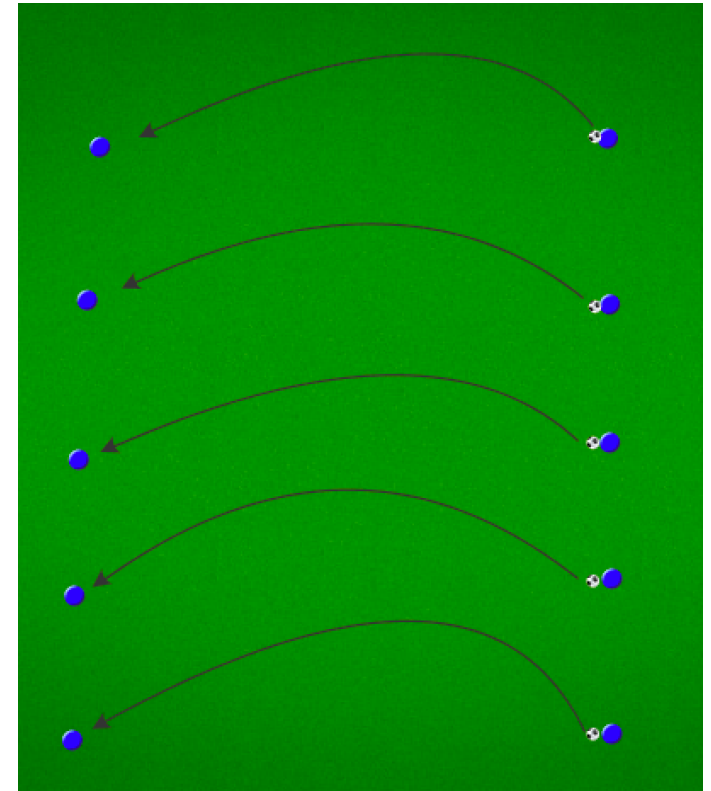
Støttebenet placeres ca. 50 cm ud for bolden. Kroppen lænes let mod støttebenssiden, således at det meste af kropsvægten er på denne side (halvtliggende).

Selve fremføringen af sparkebenet sker ved en kraftig fremføring af låret, hvilket bringer knæet over bolden, og nu sker der en fuldstændig strækning af vristen (lås i anklen) og en eksplosiv udstrækning af knæleddet. På grund af den skæve position vil bolden træffes af vristen, når den er i nedadpegende retning. I selve fremføringen trykkes knæet nedad.

Bolden træffes under centerlinjen for høje bolde og på eller lige over centerlinjen, hvis bolden skal holdes langs jorden.

Nøgleord

- (1) slå græsset med fladen af storetåen (sparkeben)
- (2) læn dig over støttebenet
- (3) tå på støtteben peger i sparkeretning



Spilintelligens 25 min: 1v1 defensiv – sprint i pres + presstilling

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

Banen er 20 x 20 meter.

På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

På linjen modsat mållinjen starter den offensive spiller.

Han modtager nu en bold fra serveren på siden, og lige så snart bolden er undervejs til den offensive spiller, er øvelsen i gang. Den offensive spiller skal nu forsøge at score i et af de to små mål, mens den defensive spiller skal forsøge at forsvare og beskytte de to små mål.

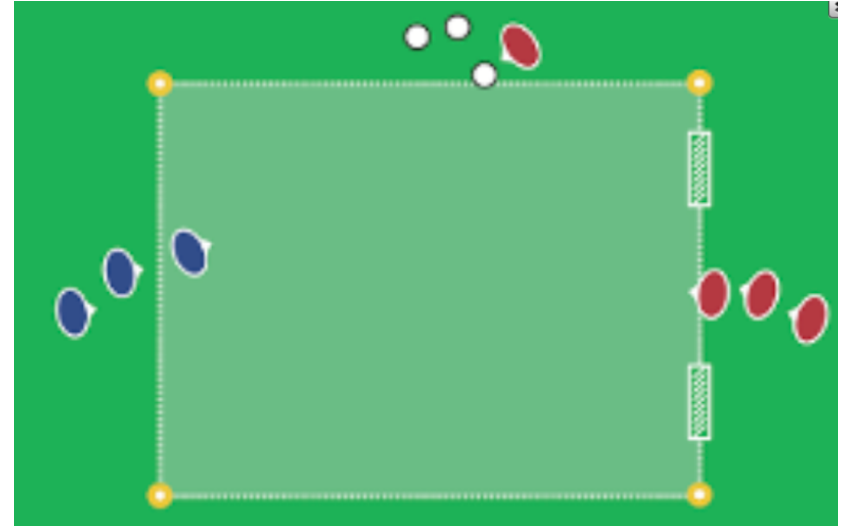
Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Sprint i pres > brems ned 1,5 meter foran boldholder
- Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
- Få boldholder ned i fart > FALD MED BOLDHOLDER

Konkurrence

Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.



Spillestil 25 min: Kompakthed og sideforskydning

Beskrivelse

Banen er ca. 60x45 m og har tre lige store zoner på 15 meter i bredden. Denne dimension passer bedst til 9v9. Der kan spilles 5:5, 6:6, 7:7, 8:8, 9:9 eller 10:10. Er i færre spillere skal banen være mindre. Der placeres fire små mål – to på kanten af feltet og to på midterlinjen.

Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil og især sideforskydning.

Man spiller frit, og det handler så om at score i modstanderens to mål, når man er i boldbesiddelse.

Det forsvarende hold skal have alle spillerne i midterzonen, og i den zone hvorfra målet indkasseres, ellers tæller målet dobbelt. Altså skal alle forsvarsspillere stå kompakt og i to tilstødende zoner, når der forsvares.

Det angribende hold behøver ikke stå kompakt i to tilstødende zoner for at målet tæller.

Fokuspunkter

- sideforskydning for forsvarende spillere
- kompakthed
- Kommunikation

Instruktionsmomenter

Stå tæt i kæderne. Sørg for, at der ikke er rum ind mellem kæderne. Led spillet udenom organisationen (der må ikke spilles igennem som på figuren). Sideforskydning mod boldholder.

