

U14 – Uge 41 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

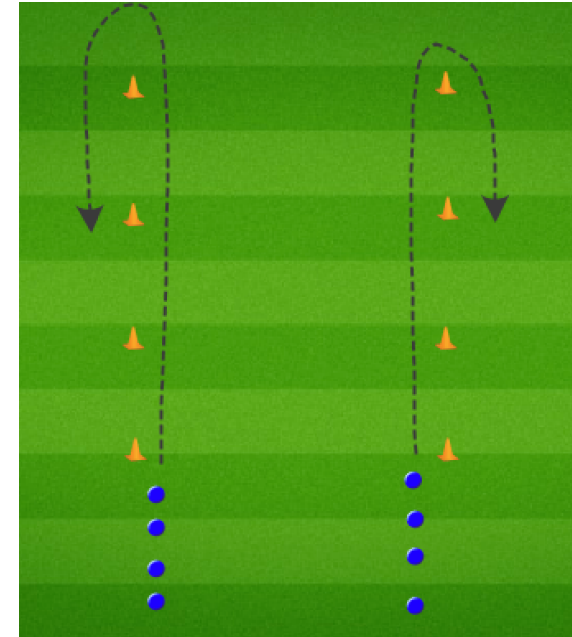


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
41	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Sideforskydning
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Gå på krop af modstander Sprint i pres Fastholde pres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi forsvarer ud fra en kompakt organisation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



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 25 min Possession 31: Korte og lange indersidepasninger

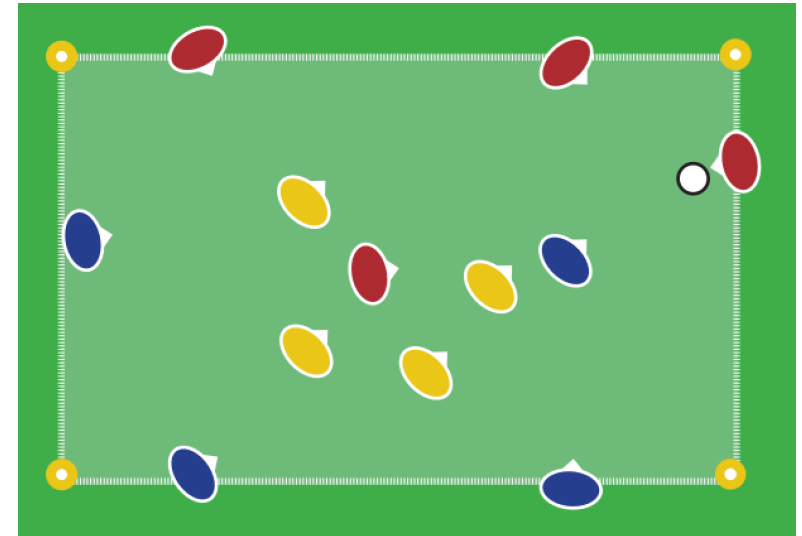
Beskrivelse

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 presse.

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.



Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

- Korte og lange indersidepasninger
- sprint i pres

Spilintelligens 25 min 2v2 Tornado: sprint i pres, gå på krop og fasthold pres

Beskrivelse

Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på modspillerens banelhalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på ens egen banelhalvdel bytter man med næste spiller i rækken.

Derfor kan det være en god ide at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banelhalvdel eller erobre bolden.

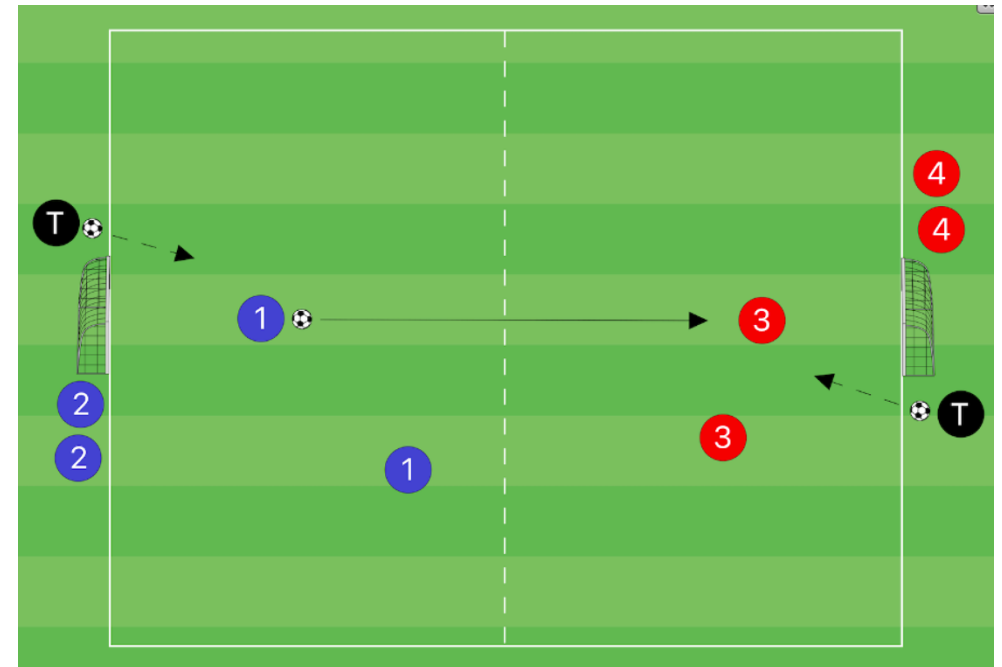
Instruktionsmomenter

VÆR AGGRESSIV.

PRES VÆK FRA MÅLET.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- gå på krop af modstander
- fasthold pres > sørg for at modspiller ikke kan vende, drible eller aflevere bolden



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.

