



U14 – Uge 17 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
17	Spillestil	Forsvarsspil	Pumpebevægelser Reorganisering
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Tving modstander ned i fart Presstilling
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	Koordination	hurtige fødder

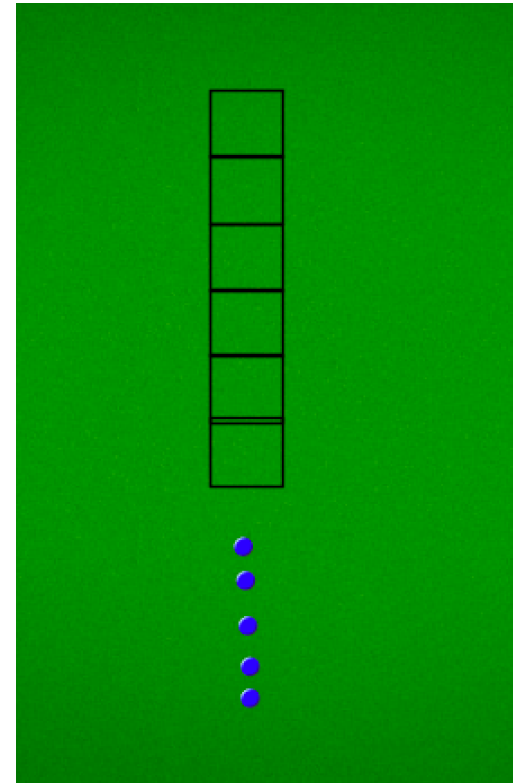


Koordination 15 minutter

Beskrivelse

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=82s>

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)



Teknisk – 20 min: Omvendte mål

Beskrivelse

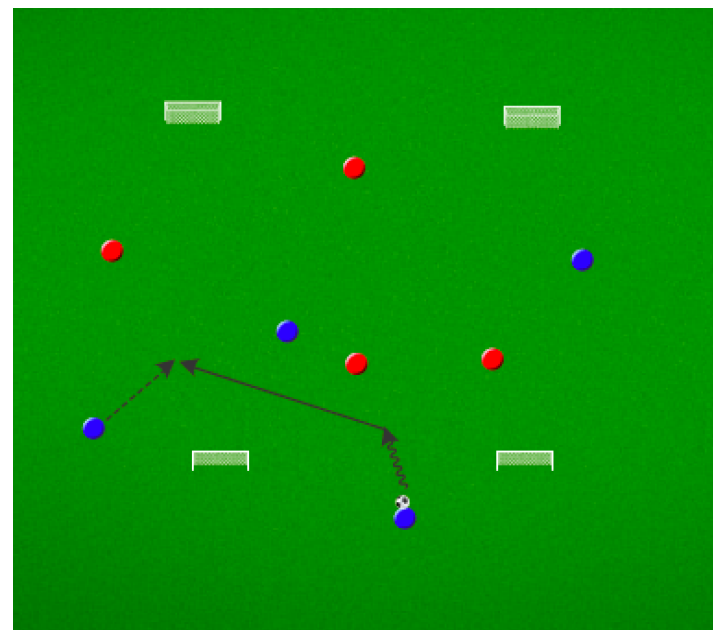
Der spilles 4v4, 5v5 eller 6v6. Lav gerne to bane for at øge intensiteten!

Der opstilles fire 5-mands mål med "ryggen til".

Blå skal score på røds omvendte mål, mens rød skal score på blå's omvendte mål.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- masser af boldberøringer
- høj aktivitet



Spilintelligens 25 min: 1 v 1 defensiv – tving modstander ned i fart, 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.

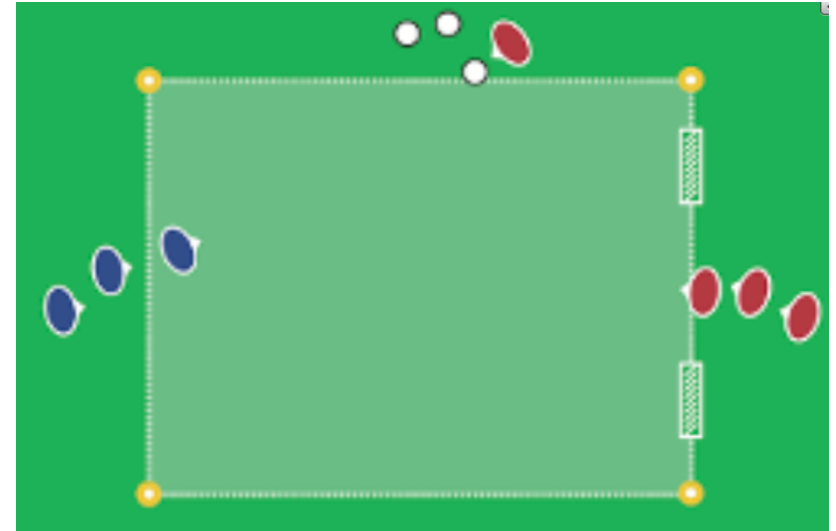
På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

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.

Vigtigt at forsvarsspilleren sprinter op til boldholder, går ned i fart og lander i presstilling. Herefter falder forsvarsspiller for at bremse angriber.



Fokuspunkter

- presstilling > armlængde fra modstander, lavt tyngdepunkt, vinkel på boldholder så boldholder skal dribble med udviklingsben
- tving boldholder ned i fart
- Beskytte mål

Spillestil 30 min: pumpebevægelser, reorganisering

Beskrivelse

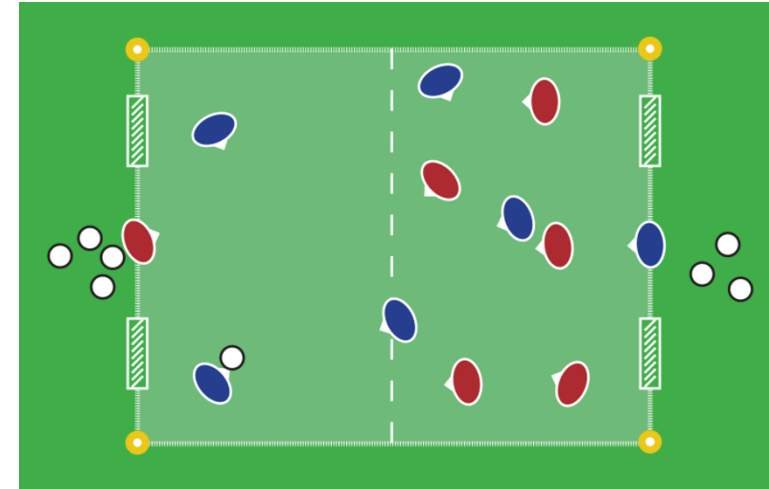
Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil.

Banen er ca. 32 x 40 m. og med to mål i hver ende. Man spiller 6+1 v 6+1 – evt. plus joker. 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 ved hvert spilstart.



I dette spil er det oplagt at træne pumping og hurtig reorganisering ved at falde tilbage. Ellers er det for nemt at spille bolden op på banden. Formålet for forsvaret er at undgå bolden op på bande, da det bryder forsvaret organisation.

Fokuspunkter

- pumping > forsvar skyder frem og tilbage
- reorganisering > fald hurtigt når modstander spiller i dit baggrum
- kommunikation

Progression

- tilføj joker