

U15 – uge 16 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

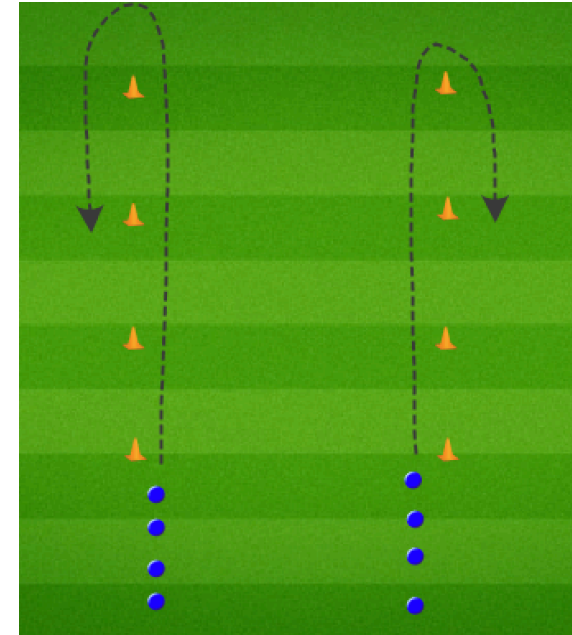


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
16	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Sideforskydning
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum Gå på krop af modstander
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	Sprint i pres	Høj-intensiv 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



Teknisk – 20 minutter: Clearinger (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.

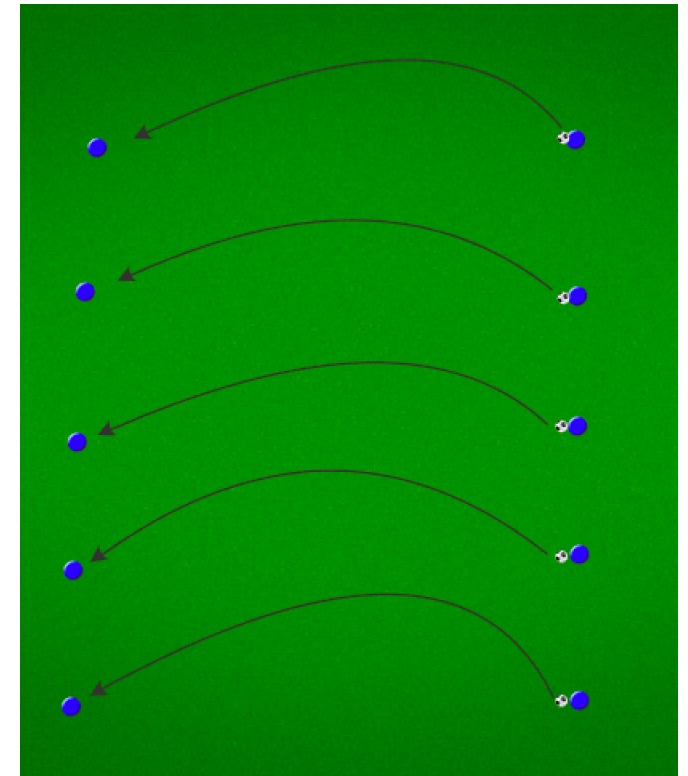
Støttebenet placeres ca. 50 cm ud for bolden. Kroppen lænes let mod støttebenssiden, således at det meste af kropsvægten er på denne side (halvtliggende).

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.

Fokuspunkter

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



Spilintelligens 25 min: 1 v 1 defensiv – styre modstander i specifikke rum, gå på kroppen

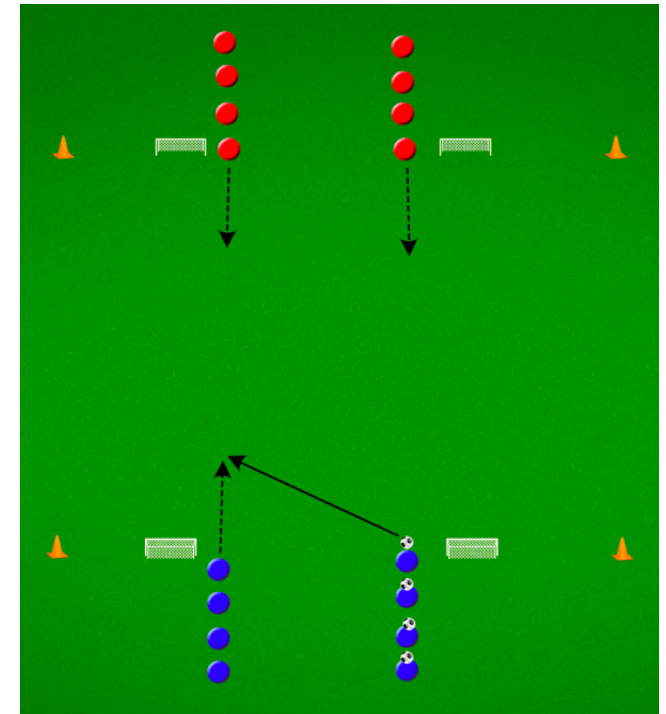
Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Selvom der spilles 2 mod 2 er der fokus på 1 mod 1 situationerne. I kampsituationer har vi også altid med- og modspillere at forholde os til, når vi er i 1 mod 1 situationer.

Fokuspunkter

- styr modstander i specifikke rum > pres modstander udad i banen
- gå på kroppen af boldholder med henblik på bolderobring
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spillestil 30 min: kompakthed, 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

Progression

Det angribende hold skal have alle spillerne i midterzonen, og i den zone hvorfra scoringen falder, for at målet tæller. Altså skal alle spillerne stå kompakt og i to tilstødende zoner, når de laver mål.

