

U15 – uge 40 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

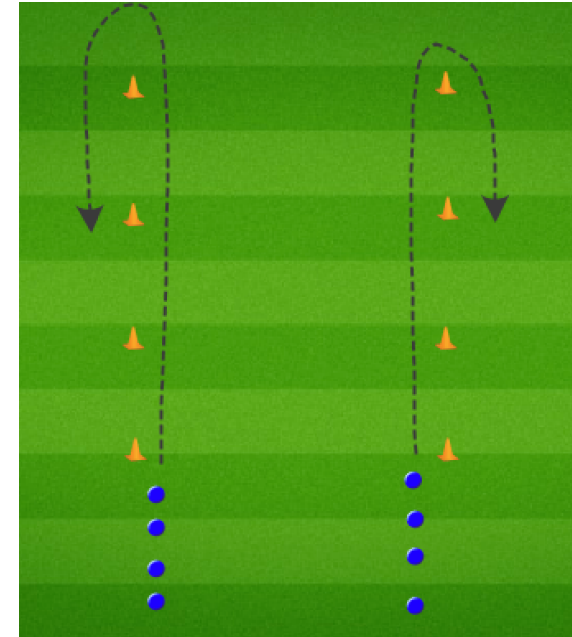


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
40	Spillestil	Forsvarsspil	Sideforskydninger og pumpebevægelser
	Spilintelligens	Fase 1	Skabe trekanter i opspillet + spil i vinkler
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi tør spille bolden op i fase 1 og har fokus på at være boldbesiddende
	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

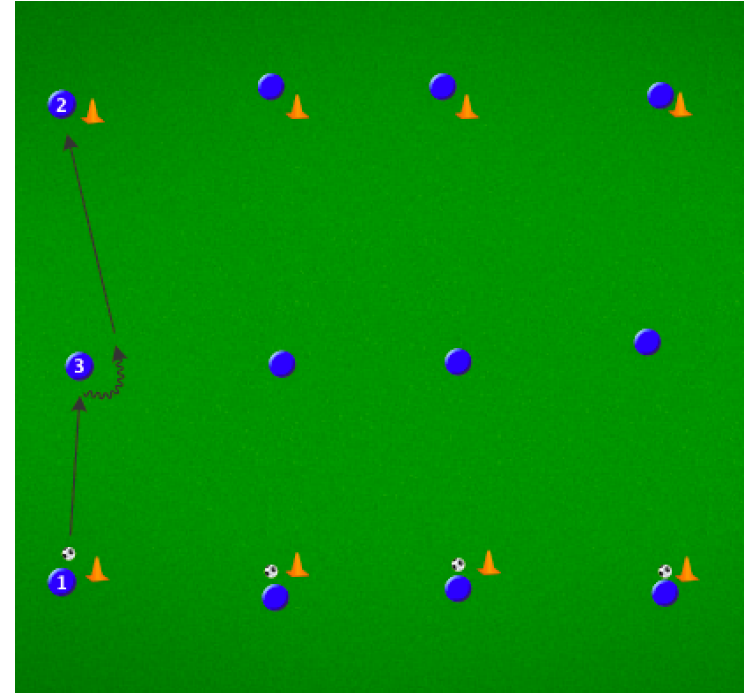
- (1) ydersidecut (vending på 1. berøring)
- (2) indersidecut > drej forlæns
- (3) inderside fjerneste > drej baglæns og åben i krop (1. berøring)
- (4) kropsfinte yderside
- (5) Cruyff bag om støtteben
- (6) træk med inderside

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.



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.

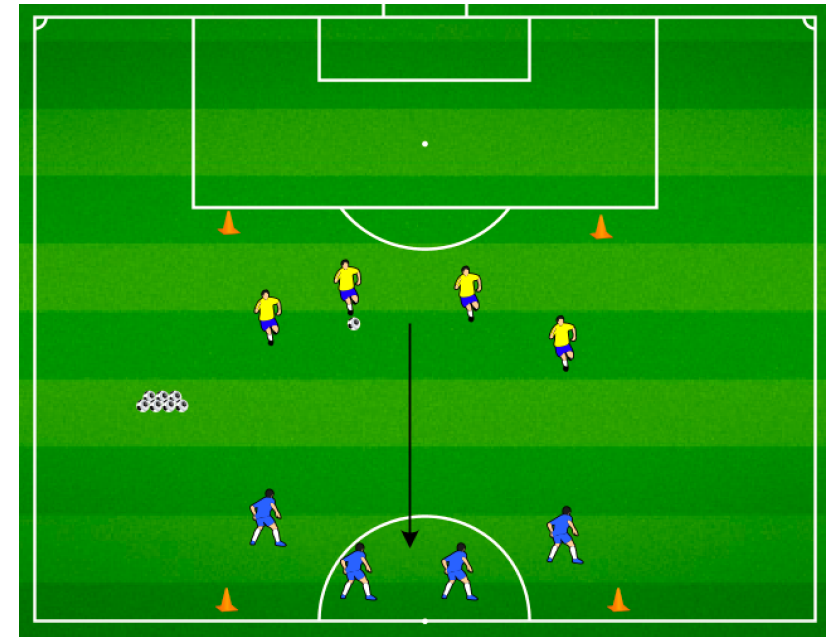
Man kan evt. tage femtemand med. Der spilles med offside.

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



Spilintelligens 25 min: Skabe trekkanter i opspillet + spil i vinkler

Beskrivelse

Der spille 6 (rød) vs 7 + keeper på halv 11-mands bane.

Bolden starter altid hos keeper. Der trænes opbygningspil i fase 1. Der spilles uden indkast og hjørnekast. Scores der eller ryge bolden ud bag en af baglinjerne/sidelinjerne gives bolden altid fra keeperen. De 7 defensive spillere skal score på de to 3-mands mål i halvrum eller 5-mandsmål placeret centralt.

De seks offensive spillere skal lægge et højt pres og forsøge at score på det store mål. Der presses med alle mand, hvilket kræver sideforskydninger og meget løb.



Fokuspunkter

- skabe trekkanter i opspillet og spil i vinkler
- defensive spillere: kommunikation

Instruktionsmomenter

Spilmuligheder keeper: retvendt til stopper, 6'er, 8'ere der søger ned eller backs.

Defensive spillere: bevægelse for boldholder > der skal altid være tre spilmulighed for boldholder, spil gerne centralt – spil i støtte når du skal, vend når du kan (midtbanespillere)

Fysisk træning 15 min: 4v4 højintensivt intervalspil

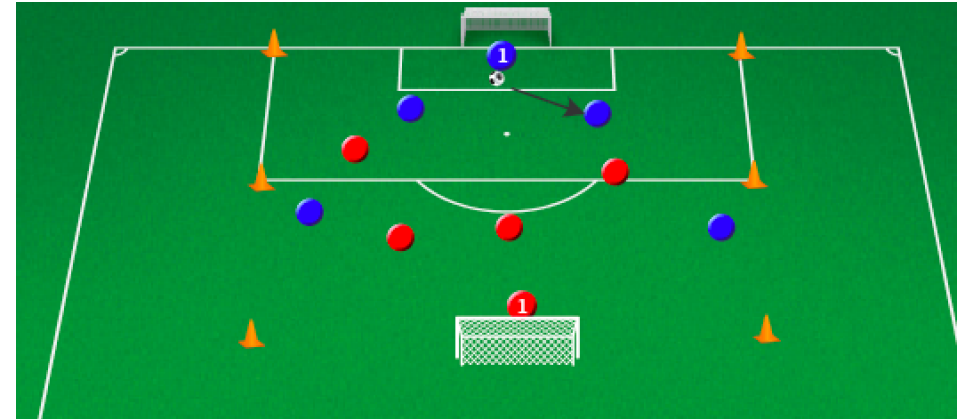
Beskrivelse

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)