

U14 – uge 2 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
2	Spillestil	Forsvarsspil	Pumpebevægelser
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres og gå på krop af modstander Fasthold pres Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Gå på krop af modstander
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil (sprint i pres)



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



Spilintelligens 25 min: Lange indersidepasninger

Beskrivelse

15 x 15 meter firkant

Aflevering til højre > aflevere diagonalt på skift

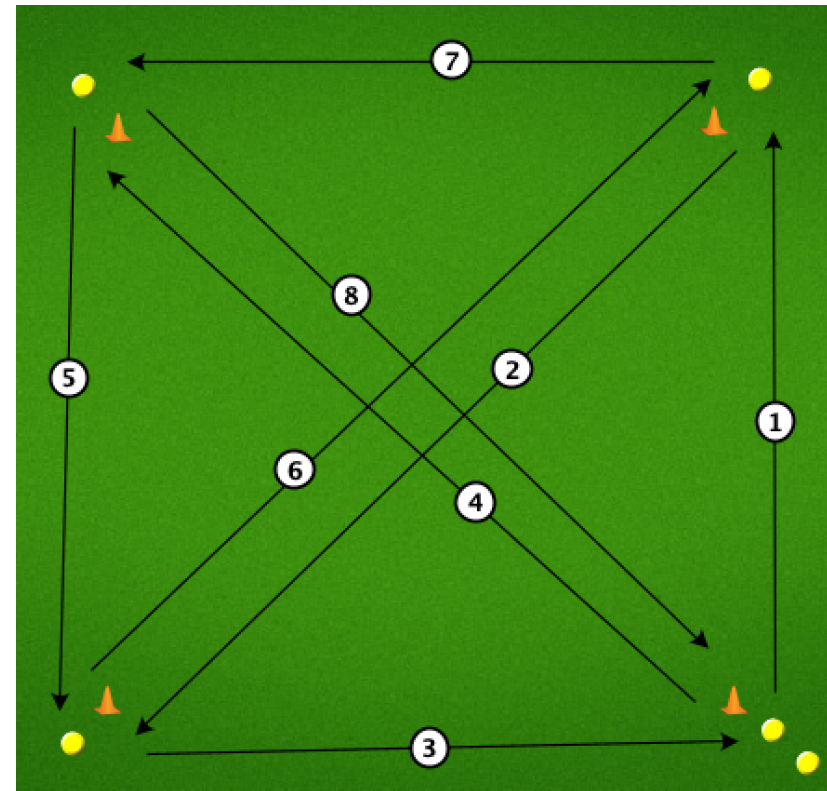
Husk at køre begge veje.

Instruktionsmomenter

Vær aggressiv og pres væk fra målet.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring



Spilintelligens 25 min: Presstilling, gå på krop af modstander og fasthold pres

Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en 25 x 25 meter stor bane med to 5-mandsmål i hver ende.

Når der score eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Der kan både køres med og uden målmand.

Efter hvert interval på 1,5 minut kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.

Instruktionsmomenter

Anvend skulderen til at skubbe modspilleren ud af balance.

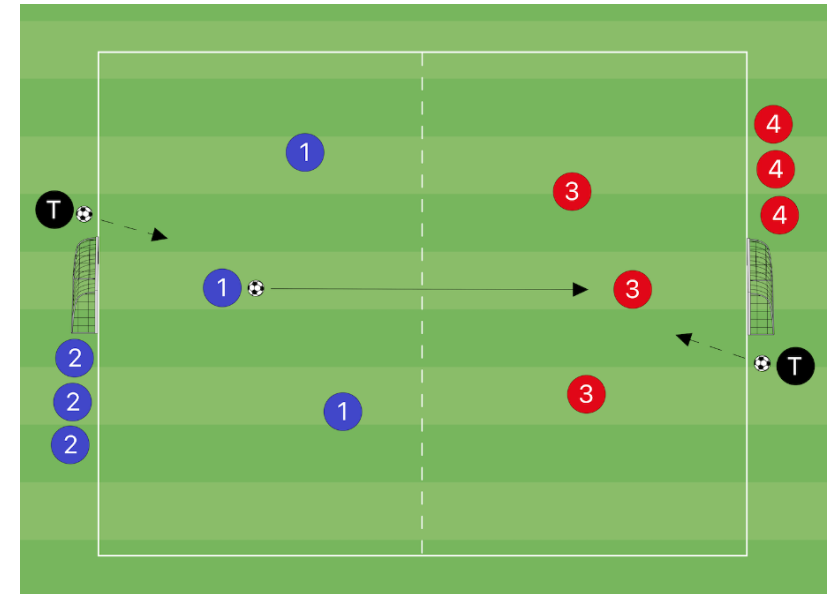
Vær aggressiv.

Gå på krop, når bolden sættes på spil (driblinger eller pasninger), således man kan gå mellem bold og modspiller.

Hold lavt tyngdepunkt.

Fokuspunkter

- gå på krop af modstander
- presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
- fasthold pres > sørg for at modspiller ikke kan vende, dribble eller aflevere bolden



Spillestil 25 min: Pumpebevægelser

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltet (40 m bredde x 34 m længde).

Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Ved midterlinjen i hver side lige uden for banen opstilles to 3-mandsmål, som vender skråt ind mod banen med åbningen (se tegning).

Hvert hold kan score i modstandernes store mål samt i de to små mål, der vender med åbningen (nogenlunde) samme vej. På den måde ”tvinger” spillets regler det forsvarende hold til at pumpe fremad, da det boldbesiddende hold ellers blot kan score i de små mål med det samme. Bemærk, at de små mål står uden for banen, så man kan ikke dribble helt hen til dem, ligesom man heller ikke kan ”stå på mål” på dem.

Instruktionsmoment er at skubbe bagkæden op og lukke vinkler i stedet for at ”dække målet op”. Hvis det boldbesiddende hold lykkes med at overspille det første pres, ”tvinges” det forsvarende hold igen til at falde tilbage i banen, da det ellers er ret let at score på det store mål.

Det er en hård øvelse for spillerne, da der er meget løb med høj intensitet, så afmål arbejdsperioder og pauser herefter. Et bud kunne være 4 minutters arbejde og 1 minuts pause.

Fokuspunkter

– pumpebevægelser - skub frem og tilbage

