

U14 – uge 3 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
3	Spillestil	Forsvarsspil	Kompakthed Sideforskydning Reorganisering (ubalance)
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Gå på krop af modstander Styr modstander i specifikke rum
	Teknisk	Pasninger	Clearinger
	Spillestilsudtryk	Aggressive Spilstyrende	Gå på krop af modstander Forsvarer ud fra en kompakt organisation
	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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Sprint i pres, gå på krop og fasthold pres

Beskrivelse

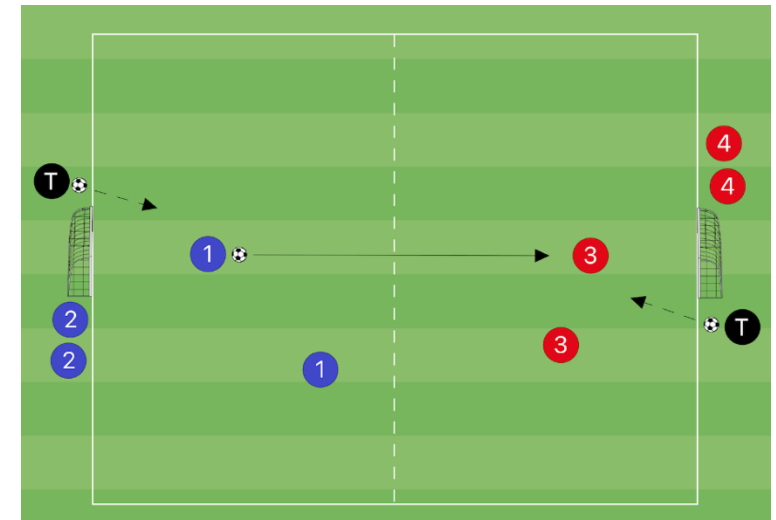
Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

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 og pres væk fra målet.

Fokuspunkter

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

Spillestil 25 min: Sideforskydning og kompakthed

Beskrivelse

Banen er ca. 60x45 m og har tre lige store zoner på 15 meter i bredden. Denne dimension passer bedst til 9v9. Er i færre spillere skal banen være mindre.

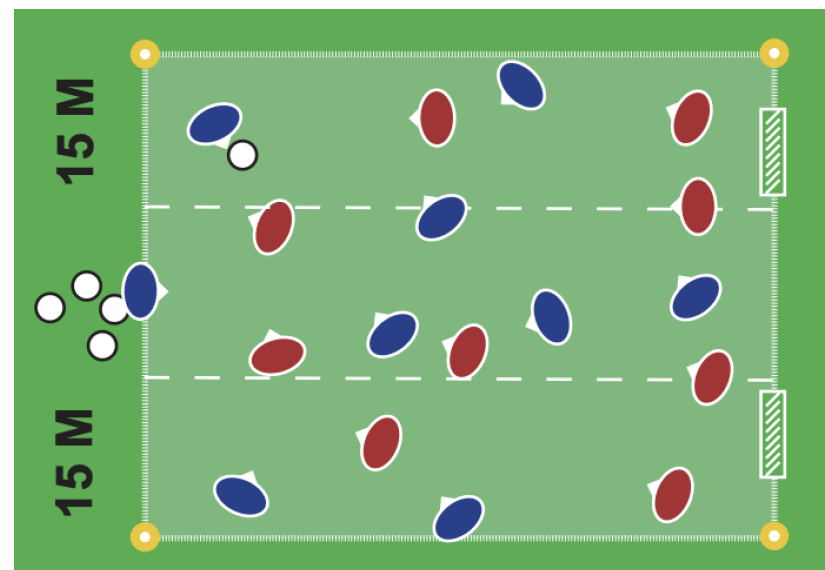
Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil og især sideforskydning.

Det er en god idé at spille spillet positionsspecifikt. Det angribende hold skal score i et af de to mål ved at komme over kanterne. Det forsvarende hold skal beskytte målene, og de må kun være i to zoner ad gangen. Det tvinger det forsvarende holdet til at sideforskyde og kan give et samlet, kompakt pres på det angribende hold.

Når det forsvarende hold erobrer bolden, får de point ved fem sammensatte pasninger.

Fokuspunkter

- sideforskydning for forsvarende spillere
- kompakthed
- Kommunikation



Spillestil 25 min: Reorganisering (ubalance)

Beskrivelse

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet. Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

– reorganisering > det er et spil med høj intensitet, hvor man ofte er i ubalance når man mister bolden

