

# U14 – Uge 40 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

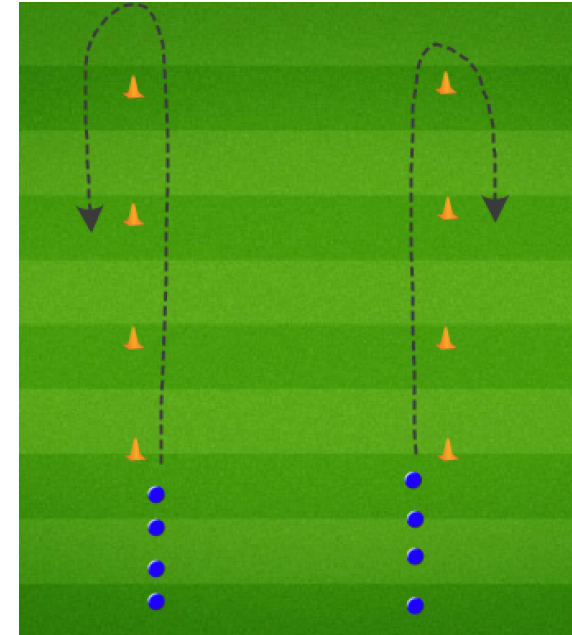


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
40	Spillestil	Forsvarsspil	Pumpebevægelser
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres og gå på krop af modstander Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander Styr modstander i specifikke rum
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Fremadrettede pumpebevægelser og sprint i pres
	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



## Spilintelligens 25 min: Sprint i pres og kom i presstilling

### Beskrivelse

Der laves rektangel på tværs af banen - hvert på ca. 15 x 20 meter. Spillerne går sammen parvis. Røde spillere starter som forsvarsspillere og blås spillere starter som angribere.

Blå angriber skal forsøge at komme forbi rød forsvarsspiller og dribble igennem røds keglemaal. Blå skal forhindre at rød dribler igennem ved bolderobring eller tvinge angriber ud af firkanten eller tage bolden fra blå og dribble den over blås baglinje.

Bolden er død, når den går ud af banen eller er driblet over en af baglinjerne.

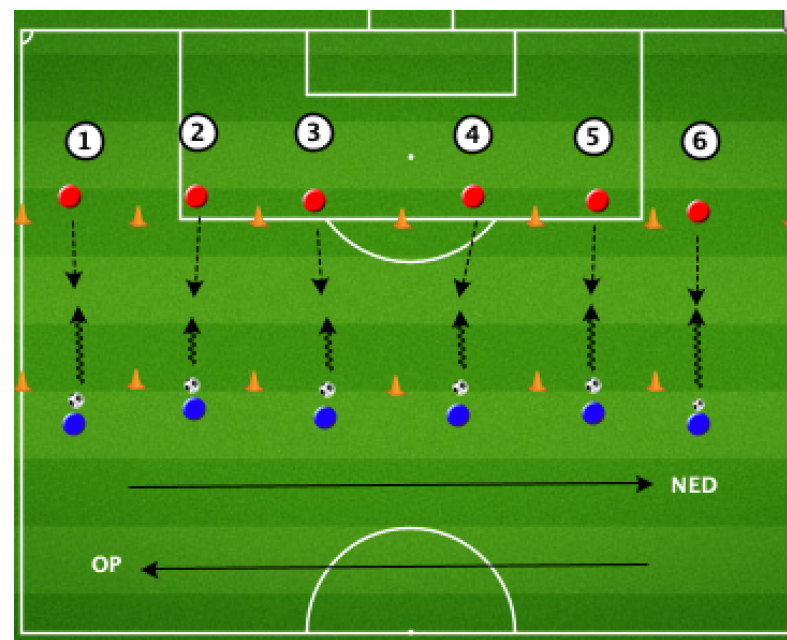
Når rød har været forsvar byttes der, og det er blås tur til at være forsvarsspiller.

Bemærk at man både kan score point som angrebs- og forsvarsspillere. Som forsvarsspiller kræver det man erobrer bolden og dribler over blås baglinje.

Efter 1,5 minut råber træneren stop. Vinder man rykker man en bane op, og taber man rykker man en bane ned.

### Fokuspunkter

- sprint i pres > hurtigt frem og ned i fart, så man bremser modstanders fremadrettede løb så højt på banen som muligt
- Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander



## Spilintelligens 25 min 3v3 Interval: 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.**

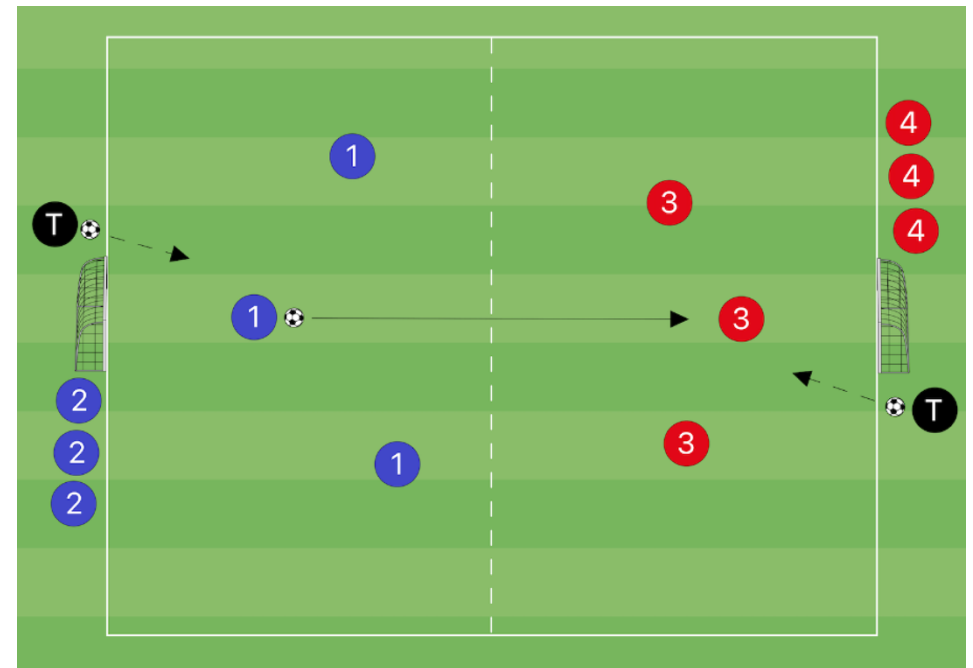
**Vær aggressiv.**

**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 Interval 4v4: Pumpebevægelser

### Beskrivelse

Lav banen som dobbelt felt.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

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.

### Instruktionsmomenter

VIGTIGT: Marker midten af banen med et par kegler. Der må først scores, når man er over midten. Ryger bolden ud på modstanderens banehalvdel får man bolden fra eget mål (motivation til at presse højt på modstandes banehalvdel). Scorer man får man bolden fra eget mål (spil med belønning).

### Fokuspunkter

– pumpebevægelser > skub kæden hurtigt frem

