

# U16 – uge 40 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

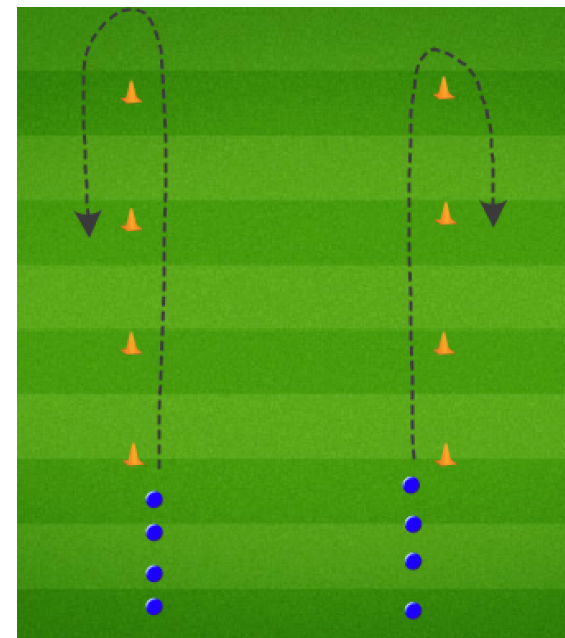


| Uge | Curriculum        | Tema                   | Træningsprincipper                                                       |
|-----|-------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 40  | Spillestil        | Forsvarsspil           | Sideforskydninger og pumpebevægelser                                     |
|     | Spilintelligens   | Fase 1<br>1v1 defensiv | Skabe trekanter i opspillet + spil i vinkler<br>Gå på krop af modstander |
|     | Teknisk           | 1. berøring            | Aktiv 1. berøring                                                        |
|     | Spillestilsudtryk | Spilstyrende           | Vi tør spille bolden op i fase 1 og har fokus på at være boldbesiddende  |
|     | Fysisk            | Moderat intensitet     | Fokus på spilnære øvelser                                                |



## Opvarmning – 20 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 20 min – 1v1 retvendt: Gå på krop af modstander

### Beskrivelse

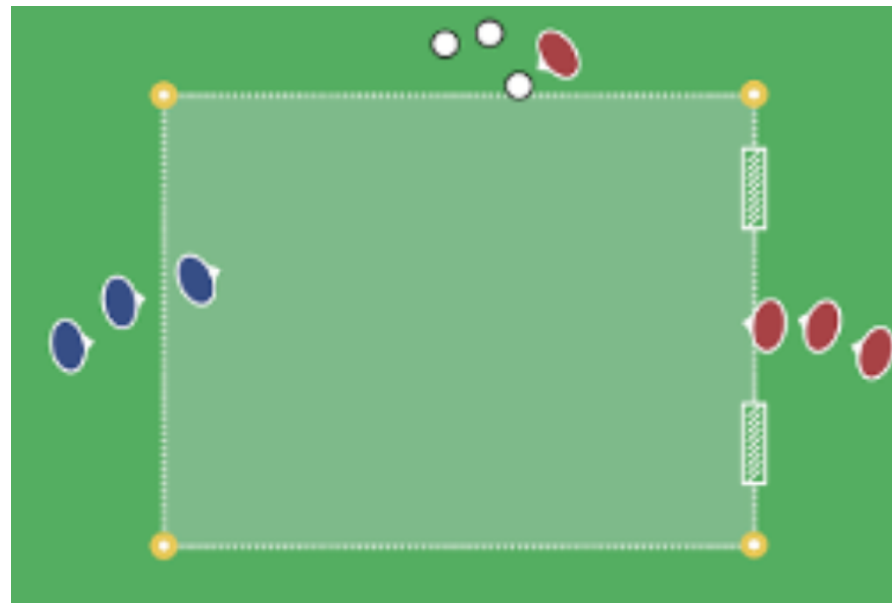
Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

Banen er 20 x 20 meter.

På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

På linjen modsat mållinjen starter den offensive spiller.

Han modtager nu en bold fra serveren på siden, og lige så snart bolden er undervejs til den offensive spiller, er øvelsen i gang. Den offensive spiller skal nu forsøge at score i et af de to små mål, mens den defensive spiller skal forsøge at forsvare og beskytte de to små mål.



Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

### Fokuspunkter

- Få boldholder ned i fart
- Gå på krop af modstander
- Beskytte mål

## Spillestil 20 min: Sideforskydninger og pumpebevægelser

### Beskrivelse

Lav en 30 meter bred og lige så lang som feltet. Sæt 6 tre-mands-mål på banen som vist.

Lav tre hold med 4-8 spillere på hvert hold afhængigt af hvor mange spillere der er til rådighed. Hvis det ikke passer med antallet af spillere kan der med joker.

Rød starter i midten og dvs. gul og blå er sammen. Blå og gul skal være i boldbesiddelse og forhindre at rød erobrer bolden og scorer. Hvis rød erobrer bolden, skal blå og gul gå i hårdt pres og forhindre at rød scorer. Sparker blå/gul den ud af banen får rød bolden og vice versa. Rød skal på 2 minutter score så mange mål som muligt.

Efter 2 minutter byttes og et nyt hold ryger i midten. Alle hold skal være i midten af 2 minutter og det hold der scorer færrest mål taber.

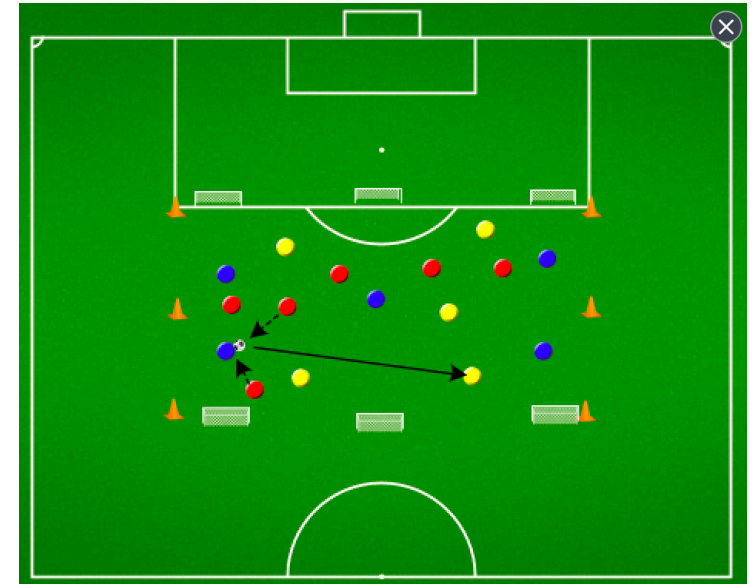
### Fokuspunkter

Boldbesiddende hold:

- skabe trekanter i opspillet (fase 1)
- spil bolden væk fra pres (fase 2)
- Kompakthed (når vi ikke har bolden) og forsvar målene

Bolderobrende hold:

- sprint i pres
- styre modstander i specifikke rum



## Spilintelligens 30 min: 6v6 med indlægsgrøfter

### Beskrivelse

Der spilles 6 v 6, 7 v 7 eller 8 v 8. Der er 4 berøringer (hver spiller har kun fire berøringer). Der kan først scores, når man er over midten. Hvis man spiller bolden ud i siderum til en gul spiller må modstander ikke løbe ud og forsvare i 5 sekunder. I de 5 sekunder skal den gule spiller lave et godt indlæg. Scores der efter indlæg tæller scoringen dobbelt. Der kan også scores uden at køre den over kanter, men så tæller scoringen ikke dobbelt. De gule spillere er blot for at markere, at man kan spille den i grøft. Dvs. der er ikke faste grøftspillere, men både rød og blå kan løbe i grøften for at lave indlæg på modstanders banehalvdel.

BEMÆRK: hvis der spilles i grøften fra egen banehalvdel tæller scoringen IKKE dobbelt. Det er kun hvis bolden spilles i grøften fra modstanders banehalvdel, at scoringen på indlæg tæller dobbelt.

Banen kan med fordel spilles på en halv banehalvdel, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads på indlægsgrøfterne.

Der spilles til to 11-mandsmål.

### Fokuspunkter

- skabe trekanter i opspillet og spil i vinkler
- indlæg og løb i felt
- aktiv 1. berøring

