

U16 – uge 41 – FORSVARSSPIL (træningspas 1)

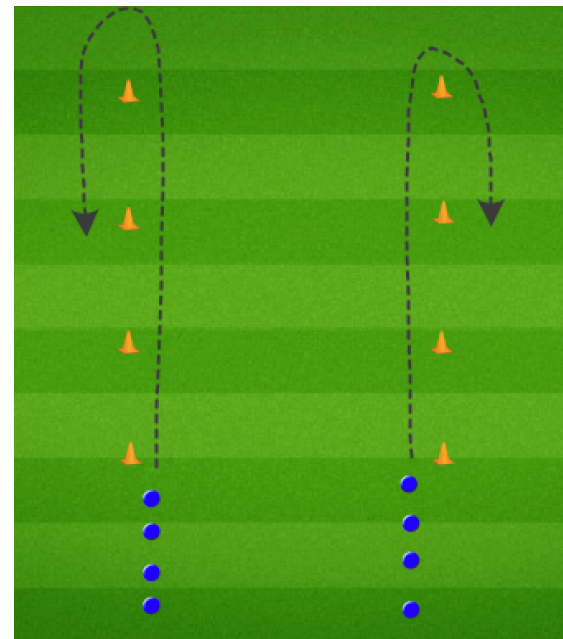


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
41	Spillestil	Fase 1	Spil kort ud fra målmanden (spil forbi første pres)
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres, gå på krop af modstander, struktureret pres
	Teknisk	Pasninger	Lange pasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi forsvarer ud fra en kompakt organisation
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



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: 1v1 defensiv – sprint i pres + gå på krop af modstander

Beskrivelse

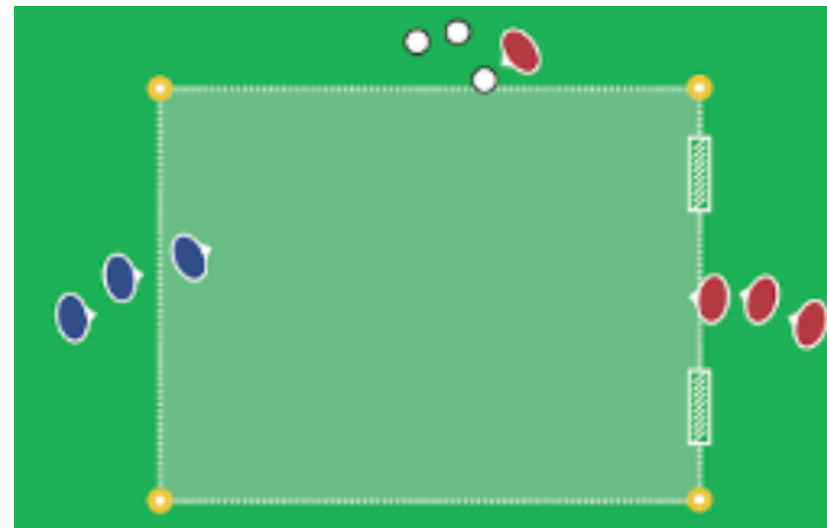
Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

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

- Sprint i pres > brems ned 1,5 meter foran boldholder
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og GÅ PÅ KROP AF MODSTANDER)
- Få boldholder ned i fart > FALD MED BOLDHOLDER

Konkurrence

Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.

Spilintelligens 25 min: 4 v 4 Tornado defensiv

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en 15 x 20 meter stor bane med to 5-mandsmål, hvor midterlinjen markeres.

Der byttes hold hver gang der er gået 1,5 minut.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål.

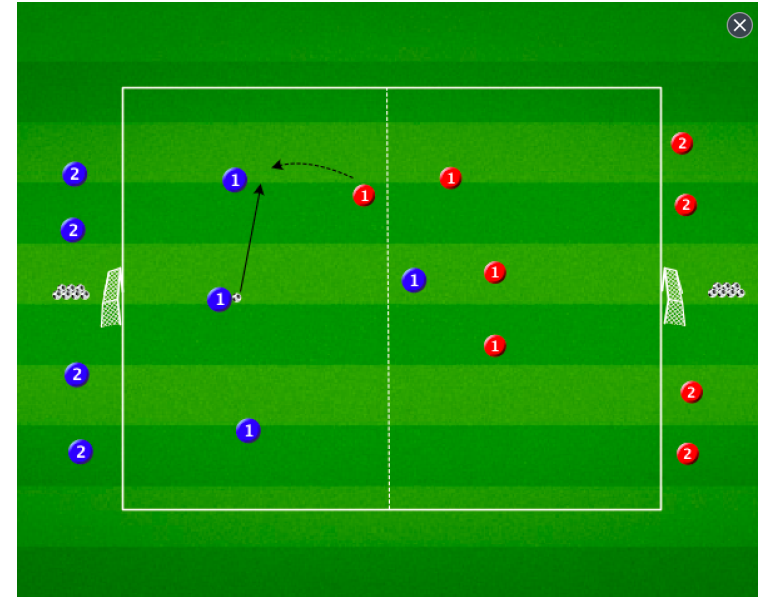
Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel (fx røds egen banehalvdel) får man en ny bold nede fra eget mål (blå får bolden nede fra eget mål).

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel (fx blå's egen banehalvdel) er det modstanderholdet der får bolden fra eget mål (rød).

Derfor kan det være en god ide at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden. Efter 1,5 minut byttes hold for både blå og rød. Sørg for at spillere presser hårdt og samarbejder struktureret i presset

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: Kamp spil ud af pres

Beskrivelse

Der spilles 5 vs 5 med joker på tilpasset bane på 11-mands mål, se figur. Jokeren er med det boldbesiddende hold.

Når man ikke har bolden skal man gå i højt pres ved udspil.

Det er tilladt for en spiller fra hvert hold søger ud i korridoren i siden for at få bredde i spillet

Fokuspunkter

- spil kort ud fra målmanden at spille forbi første pres
- afleveringer/lange pasninger

