

U16 – uge 41 – FORSVARSSPIL (træningspas 2)

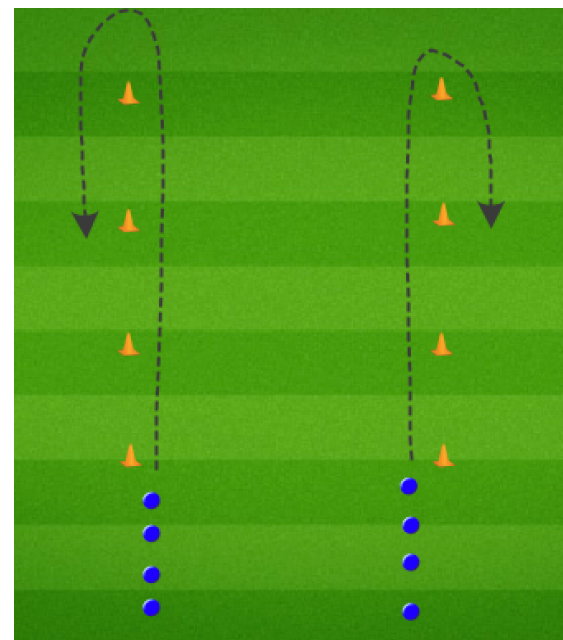


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
41	Spillestil	Forsvarsspil	En op og tre under Struktureret forsvar i balance Sideforskydning og kompakthed
	Spilintelligens	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Vi forsvarer ud fra en kompakt organisation
	Fysisk	Moderat intensitet	Fokus på spilnære øvelser



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



Spillestil 25 min: Wael-spillet

Beskrivelse

Banen er ca. 40 x 20 meter inklusiv to zoner på fem meter, som går fra målene og ud.

Øvelsen er egnet til at træne struktureret forsvar, fordi spillet lægger op til, at modstanderholdet nemt scorer, hvis der ikke bliver etableret et struktureret forsvar.

Der er ingen målmænd med i spillet. I de to zoner foran målene, må der heller ikke opholde sig spillere. Det er altså et højtintensivt spil, fordi holdet, som ikke er i boldbesiddelse, i mange perioder skal lægge pres på det boldbesiddende hold.

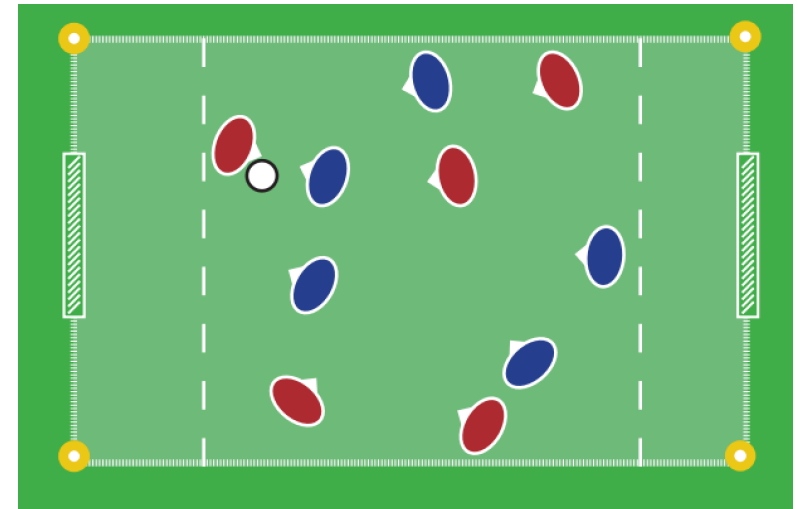
Hvis der ikke er pres på holdet med bolden, kan de nemt sparke bolden i målet.

Spillerne træner dermed hele tiden at skulle kommunikere og koordinere sine presaktioner.

Samtidig er det fysisk hårdt, og det anbefales, at træneren indlægger små pauser med plads til refleksioner og input fra spillerne.

Fokuspunkter

- Struktureret forsvar i balance
- En op og tre under
- Intensitet > stor arbejdsindsats når man er det forsvarende hold



Spillestil 25 min: Sideforskydning og kompakthed

Beskrivelse

Der spilles på 1/3 bane - se figur.

Der spilles 6v6 hvor hvert hold anvender en tokæde-opstilling (3-3).

Der spilles almindelig inklusiv offside.

Hvert hold forsvarer og angriber 8 kegler.

Spillerne har maksimalt tre berøringer ved boldkontakt.

Der scores ved at ramme en af modstanderens toppe.

Da banen er bred, stiller spillet krav om, at forsvarsspillerne skal dække store områder. Det kræver både god koncentration og stor fysisk indsats for at skabe en kompakt enhed i opdækningen.

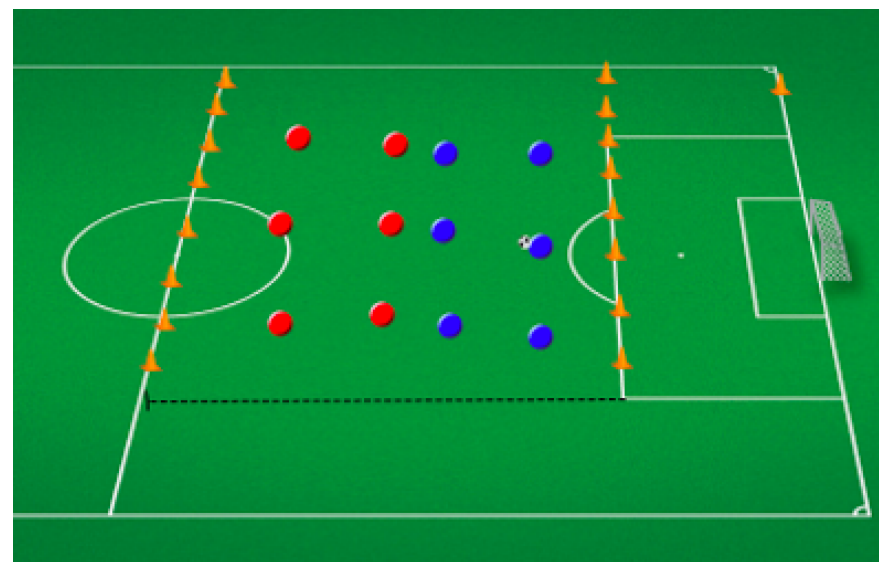
Fokuspunkter

- sideforskydning for forsvarende spillere
- kompakthed
- Kommunikation

Variation

Der må kun scores igennem to kegler (i alt 7 keglemål), ingen krav til antal berøringer, der må først scores når man er over midten.

Denne variation øger kravet til opdækning af boldholder samt opbakning. Man tillader derfor zoneforsvar med spillermarkering på fx den bageste 3-kæde.



Spilintelligens 25 min: Sideforskydning og kompakthed

Beskrivelse

Der spilles på halv bane i længden og måfeltets bredde med to 11-mandsmål.

Inddel i to hold af 7-10 spillere på hvert hold.

Inddel banen i tre felter. Der må spilles med 4 berøringer i eget forsvarsfelt, 3 berøringer i midterrum og 2 berøringer i afslutningsfelt.

Fokuspunkter

- Spil igennem, udenom eller over pres
- støttespil: spil op, læg af, spil op (op-ned-op)

Variation

Spil på halv bane (udvid bredden til fuld banebredde).

