

FORSVARSTRAENING MAX TRAENERPAKKE

40 øvelser • 1v1 • pres • støtte • sikring • tackling • omstilling • U6-U18+

**SE -> LUK NED -> BREMS -> STYR ->
VENT -> VIND -> SPIL VIDERE**

1. Forsvar er mere end at tackle

Godt forsvar starter foer tacklingen. Spilleren skal se situationen, lukke afstand, beskytte det farlige rum, styre modstanderen og vælge det rigtige tidspunkt at vinde bolden. Kollektivt skal holdet samtidig organisere pres, stoette og sikring.

FINTER-forsvarsmodellen

SE -> LUK NED -> BREMS -> STYR -> VENT -> VIND -> SPIL VIDERE.

DBU-kernen

I zoneforsvar prioriteres orientering paa bolden, medspiller/omraade og derefter modspiller. Ved bolderobring: PRES -> STOETTE -> SIKRING.

2. Aldersguide

U6-U8

Legende 1v1, mod til at forsvare, korte dueller og fokus paa at komme mellem bold og maal.

U9-U11

Presafstand, sidevendt krop, styre retning, tackle paa signal og simple 2v2-relationer.

U12-U15

Pres-stoette-sikring, undertal, genpres, bagrum, feltforsvar og blok/zoneprincipper.

U16-U18+

Kollektive presstrategier, triggers, kompakthed, modstanderprofil og omstillinger begge veje.

3. 40 forsvarsoevvelser

1. Luk ned og brems

Forsvarer sprinter frem, bremser kontrolleret og holder afstand.

Fokus: Presafstand

2. 1v1 til to porte

Forsvarer beskytter farligste port og styrer angriberen.

Fokus: Styre retning

3. Jockey duel

Forsvar sidevendt med små skridt uden at kaste sig.

Fokus: Balance

4. Tungt touch = gå

Forsvarer angriber bolden først på et tydeligt tungt touch.

Fokus: Timing

5. 1v1 mod sidelinje

Brug sidelinjen som ekstra forsvarer.

Fokus: Presretning

6. 1v1 centralt

Beskyt målet og styr væk fra centrum.

Fokus: Prioritering

7. 1v1 med bagrum

Forsvarer vurderer om der skal presses eller faldes.

Fokus: Afstand

8. 1v1 ryg mod mål

Stop vending og hold angriber væk fra mål.

Fokus: Kropskontakt

9. Tackle fra siden

Kontrolleret tackling fra sikker vinkel.

Fokus: Tackling

10. Bloker skud

Luk skudlinjen uden at sælge balancen.

Fokus: Blokering

11. 2v2 pres + støtte

Nærmeste presser, næste støtter.

Fokus: Relation

12. 3v3 pres-støtte-sikring

Tre roller i samme situation.

Fokus: Kollektivt forsvar

13. 2v1 forsvar

Forsink angrebet og beskyt farligste løsning.

Fokus: Undertal

14. 3v2 forsvar

Styr spillet og køb tid til hjælp.

Fokus: Undertal

15. Overtagelse

To forsvarere kommunikerer om skift af modstander.

Fokus: Kommunikation

16. Krydsende løb

Forsvar mod to angribere, der bytter position.

Fokus: Orientering

17. Cutback-forsvar

Beskyt zone foran mål og track løb.

Fokus: Feltforsvar

18. Indlægsforsvar

Markér rum, modstander og bold på samme tid.

Fokus: Feltforsvar

19. Nærmeste stolpe

Forsvar første zone ved indlæg.

Fokus: Positionering

20. Bagerste stolpe

Scan og luk sent løb.

Fokus: Scanning

21. Bagrumsduel

Stop løb bag kæden med startposition og timing.

Fokus: Bagrumsforsvar

22. Stop stikning

Læse boldholder og løber samtidigt.

Fokus: Scanning

23. Back 1v1

Forsvar mod kant med indersiden beskyttet.

Fokus: Back

24. Stopper 1v1

Forsvar centralt med mål bag dig.

Fokus: Stopper

25. 6'er genpres

Reager straks efter boldtab og beskyt centrum.

Fokus: Omstilling

26. 5-sekunders genpres

Holdet forsøger at generobre hurtigt efter boldtab.

Fokus: Genpres

27. Fald hjem

Hvis bolden ikke kan vindes: reorganisér og beskyt mål.

Fokus: Omstilling

28. Pres-trigger dårlig berøring

Hele enheden presser på aftalt signal.

Fokus: Pres-trigger

29. Pres-trigger bagudpasning

Flyt kollektivt frem på bagudpasning.

Fokus: Kollektivt pres

30. Pres-trigger sidelinje

Lås spillet mod siden.

Fokus: Presretning

31. 4v4 zoneforsvar

Beskyt zoner og afstand mellem spillere.

Fokus: Zoneforsvar

32. 4v4 markeringsforsvar

Sammenlign fokus på mand og bold.

Fokus: Markering

33. 5v5 kompakt blok

Hold korte afstande mellem kæder.

Fokus: Kompakthed

34. 6v6 skub sammen

Flyt hele holdet mod boldsiden.

Fokus: Kædebevægelse

35. Forsvar andenbold

Reager efter duel eller clearing.

Fokus: Andenaktion

36. Clearing med retning

Cleare mod sikkert område - ikke bare væk.

Fokus: Clearing

37. Kommunikationsduel

Forsvarere må kun få point hvis de kommunikerer.

Fokus: Kommunikation

38. Forsvar efter eget boldtab

Start i angreb, tab bevidst bolden og reorganisér.

Fokus: Transition

39. Småspil med erobningsbonus

Ekstra point for boldvinding efter korrekt pres.

Fokus: Transfer

40. Fri kampnær forsvarsform

Spil frit med fokus på pres, støtte, sikring og omstilling.

Fokus: Helhed

4. Fire komplette traeningspas

U6-U8 - 45 min

8 min spejlleg • 10 min 1v1 til porte • 10 min jockey/stop • 12 min 2v2/3v3 • 5 min fri duel.

U9-U11 - 60 min

10 min presafstand • 12 min 1v1 styre retning • 15 min 2v2 pres + stoette • 18 min 4v4 • 5 min refleksion.

U12-U15 - 75 min

10 min scan + pres • 15 min pres-stoette-sikring • 15 min 3v2/2v3 • 15 min bagrum/felt • 15 min spil • 5 min test.

U16+ - 80 min

10 min positionering • 15 min pres-triggers • 20 min blok/kompakthed • 20 min transition • 10 min spil • 5 min retest.

5. FINTER Forsvarstest - 20 point

Giv 0-2 point paa hver handling. 0 = ikke stabil, 1 = delvist, 2 = stabil under pres.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Lukker afstand hurtigt

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Bremses i balance

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Beskytter farligste rum

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Styrer angriberen

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Holder passende afstand

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Angriber paa tydeligt signal

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Scanner bag sig

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kommunikerer med medspiller

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Forstaar pres/stotte/sikring

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Reagerer hurtigt efter boldtab

Fortolkning

17-20: meget staerkt fundament • 13-16: staerkt • 9-12: udviklingsklar • 0-8: fokus paa simple 1v1-principper.

6. 14-dages Defensive Challenge

- ☐ Dag 1: 30 luk-ned + brems
- ☐ Dag 2: 20 jockey-dueller
- ☐ Dag 3: 20 presretninger
- ☐ Dag 4: 15 tacklinger paa signal
- ☐ Dag 5: 15 min scanning
- ☐ Dag 6: 20 2v2 pres + stoette
- ☐ Dag 7: Mini-test
- ☐ Dag 8: 20 bagrumsdueller
- ☐ Dag 9: 15 cutback-forsvar
- ☐ Dag 10: 20 genpres-situationer
- ☐ Dag 11: 15 undertalssituationer
- ☐ Dag 12: 15 min kompakt blok
- ☐ Dag 13: Kampmission - 5 erobringer
- ☐ Dag 14: Fuld retest

7. Traenerens hurtigkort

INDIVIDUELT

Luk ned • brems • sidevendt • styr • vent • vind paa signal.

RELATION

Naermeste spiller presser • naeste stoetter • resten sikrer.

KOLLEKTIVT

Hold korte afstande • flyt mod bolden • beskyt centrum • kommuniker.

OMSTILLING

Kan bolden vindes nu? Hvis ja: genpres. Hvis nej: fald hjem og reorganisér.

Noter
