



U13 – Uge 10 (træningspas 1)

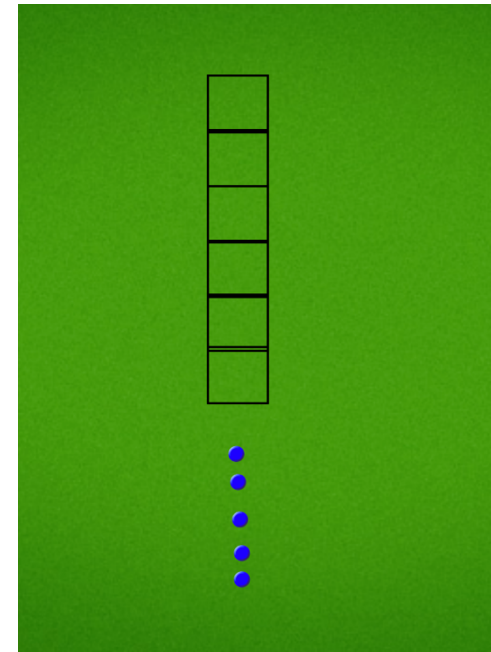
Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
10	Teknisk 20 min	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Korte og lange indersidepasninger
	Spilintelligens 30 min	Fase 3	Spil og løb (i frie rum)
	Spillestil 30 min	Fase 3	Blindsideløb: løb i ryg/skygge af modstander Løb på tværs af modstanders forsvarszone
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk 10 min	Opvarmning	Koordination



Opvarmning – 10 min: koordination

Lav stigaretøring: <https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=10s>

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)



Teknisk – 20 minutter: Drible/finte – tempodriblinger og korte/lange indersidepasninger

Beskrivelse

- (1) Blå starter med at lave dribling ned mod kegle og laver okocha eller laudrupfinten.
- (2) Aflever med indersidepasning til blå medspiller.
- (3) Blå dribler frem og forsøger at score på et af modstanders mål ved brug af krops- og skudfinte. Der må kun scores med indersidepasninger.

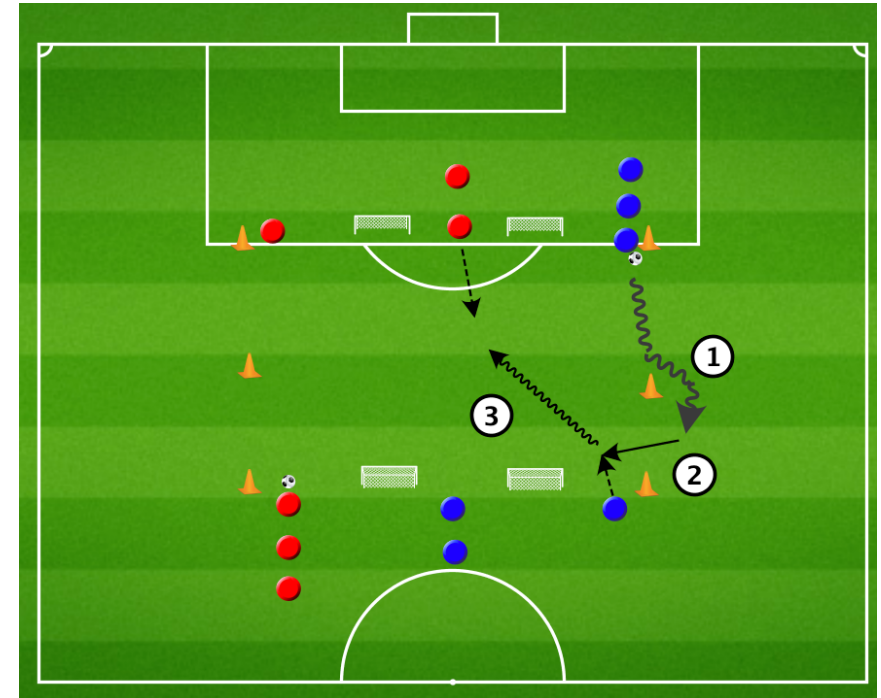
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at drible i modsatte side.

Fokuspunkter

- okocha finte
- laudrup finte
- kropsfinte
- skudfinte
- indersidepasning

Progression

Når begge par har afsluttet deres aktioner i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – spil og løb i frie rum

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at holdets afslutninger, samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål eller 11-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander.

Efter 1,5 minutter byttes banderne.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Husk at holdene SKAL udnytte deres bander, for at komme frem til afslutning. Dvs. der kan ikke scores før man har spillet en bande.

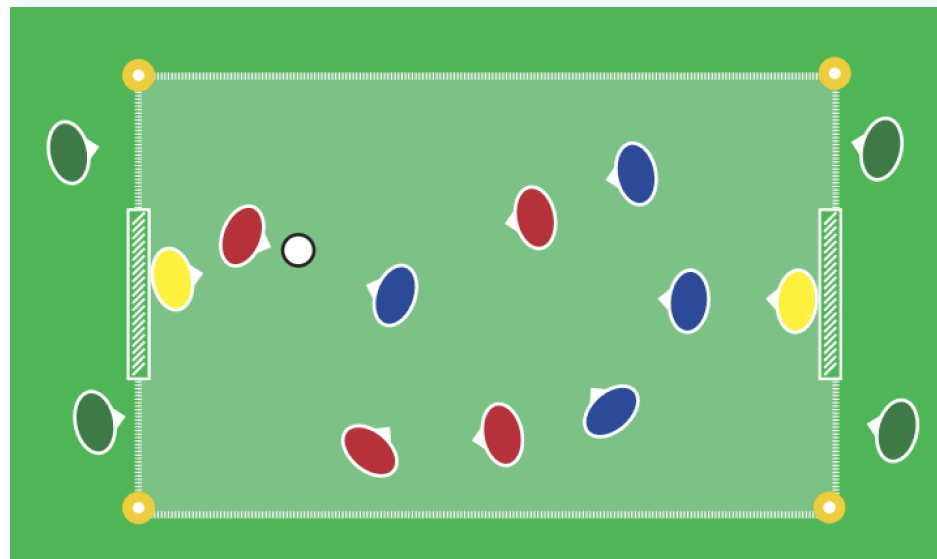
Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- spil og løb fremad > dvs. når du har lavet en pasning så søg med frem for at skabe plads for boldholder
- spil direkte (fremad) ved at benytte bander
- kom til afslutning

Progression

Giv bander trøjer på og lav to hold, så blå hold har bander ved modstanders mål. Gør banderne aktive, så man bytter plads med banden, når denne spilles.



Spillestil 30 min: blindsideløb og løb på tværs af modstanders forsvarszone

Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen. Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillere må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

Fokuspunkter

- bolden skal holdes centralt og der skal udfordres centralt
- lav dybdeløb på tværs af forsvarszoner > vis hvor du vil have bolden
- blindsideløb: løb i rum mellem forsvarsspillere og løb i ryggen/skyggen på modspiller

Progression

- Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).
- Sæt maksimalt antal berøringer på.

