

U13 – Uge 11 (træningspas 1)



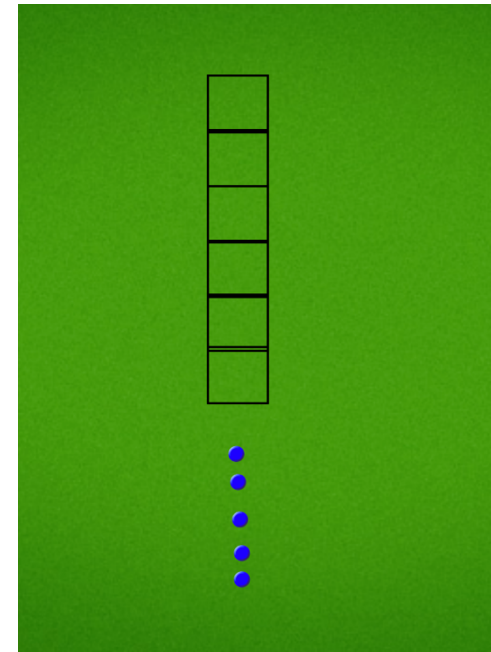
| Uge | Curriculum | Hovedområde/Tema | Træningsprincipper |
|-----|------------------------|---------------------------|---|
| 11 | Teknisk 20 min | Drible/finte Pasninger | Laudrupfinten Kort indersidepasning, cutback og chipbolde |
| | Spilintelligens 30 min | Fase 3 | Skab og udnyt 1 mod 1 situationer Få modstander ud af balance ved finter og driblinger |
| | Spillestil 30 min | Fase 3 | Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback) |
| | Spillestilsudtryk | Fremadrettede | Søg dybt før bredt |
| | Fysisk 10 min | Opvarmning | Koordination |



Opvarmning – 10 min: koordination

Lav stigetræning: <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 – laudrupfinte, cutback og chipbolde

Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne afslutninger på cutback eller chipbold.

Øvelsen begynder ved at spiller 1 løber mod kegle og laver laudrupfinten. Herefter spilles bolden til spiller 2.

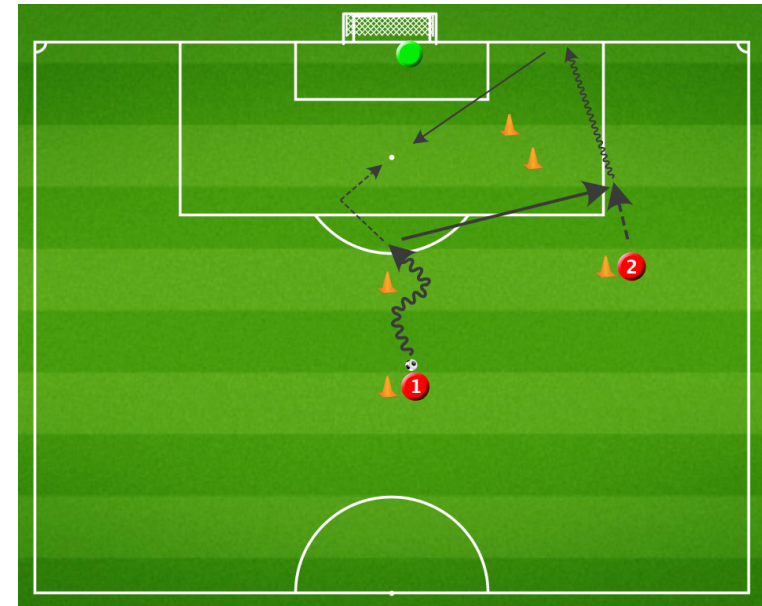
Spiller 2 dribler ned til baglinjen og laver et cutback eller en chipbold (hvis keeper kommer ud) til spiller 1. Spiller 1 har i mellemtiden lavet et udfald og et knækløb ind mod straffepletten.

Valgfri afslutning på mål.

Har du ikke en keeper i din gruppe, anbringes et mindre mål inde i målet.

Fokuspunkter

- Laudrupfinte > læg låg på bold med højre, træk og spin med venstre
- cutback
- chipbold
- indersideafslutning eller lodret vrist



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – Skab og udnyt 1 mod 1 situationer + få modstander ud af balance

Beskrivelse

Banen er 11 x 20 meter.

Øvelsen er egnet til at træne angrebsspil, hvor man kan skabe 1v1 eller 2v1 situationer.

Der placeres et 11-mandsmål på mållinjen, som de to røde forsvarsspillere skal forsvare/beskytte.

På linjen modsat målet placeres boldene, som igangsættes af de to gule offensive spillere.

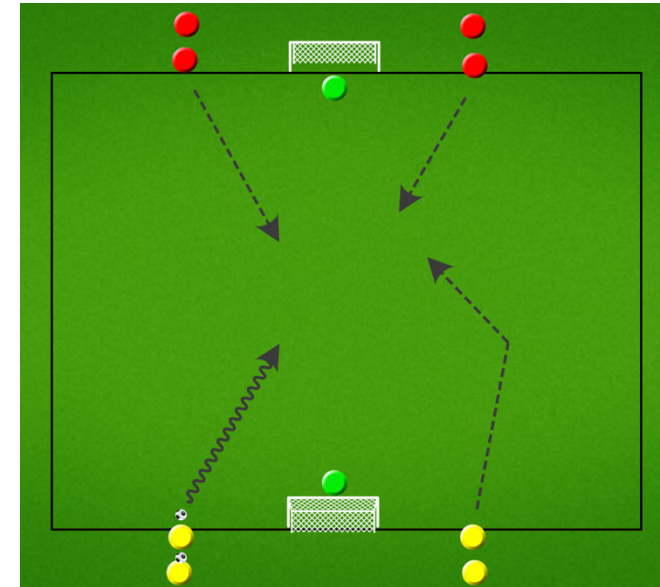
De to gule offensive spillere skal nu forsøge at komme ned at score.

Der er fokus på de offensive spillere, som sammen skal løse situationen. Øvelsen kan godt være svær i starten, men efter nogle gentagelser vil timingen begynde at komme.

Husk at bytte roller, så rød også bliver offensiv.

Fokuspunkter

- skab og udnyt 1 mod 1 > gul boldholder skal turde tage 1 mod 1 duellen for at sætte sin direkte modstander
- få modstander ud af balance ved at ved at udfordre 1 mod 1
- hold farten i angrebet og kom hurtigt til afslutning



Spillestil 30 min: Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende røde hold består af 6 spillere i formationen 1-3-3, mens det forsvarende blå hold udgør 5 markspillere i formationen 4-1 + 1 målmand. Er der flere spillere fordeles de på de to hold i henhold til 4-3-3 formation. Offensive spillere skal altid være en i overtal.

Bolden igangsættes altid af de røde angribende spillere. For det angribende hold gælder det om at score. Hvis de røde scorer efter cutback eller chipbold fra baglinjen tæller scoringen dobbelt.

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 11-mandsmålet, hvor blå forsvarsspillerne har mulighed for at score, hvis de erobrer bolden. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

Fokuspunkter

– Løb i felt > en på forreste stolpe (kort indersidepasning), en i bageste område (chipbold) og en på straffesparksplet (cutback)

Progression

Opstil kegler der markerer siderum i hhv. højre og venstre side af banen. Her må der kun vær røde spillere. Det fremmer indlæg.

