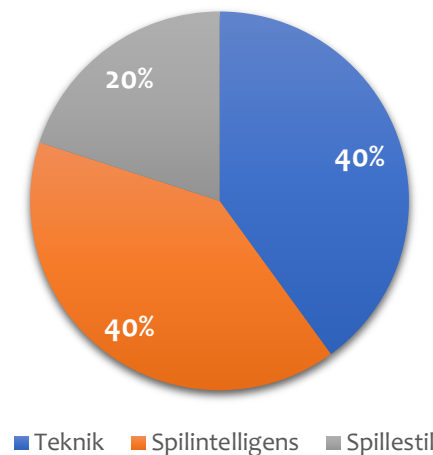


U13 Curriculum



U13 Træningsprincipper Fordeling



Teknik Curriculum	
Drible/finte	
Tempodribling	Kropsfinte
Laudrupfinte	Husmandsfinte
Skudfinte	La Croqueta
Inside out + elastico	McGeady Spin + Berbatov Spin
Afslutninger	
Lodret vristspark	Indersideafslutninger
Rundskæv	Chip afslutninger
Flugtere	
Pasninger	
Korte indersidepasninger	Halvtliggende vristspark
Lange indersidepasninger	Cutback og chipbolde
Flade indlæg + rundskæv	
Vendinger	
Indersidecut + ydersidecut	Fodsålevending (Xavi-vending)
Cruyff	Vending på 1. berøring
Agger-vending/stepover vending	
1. berøring	
Aktiv 1. berøring	1. berøring – inderside og yderside
1. berøring i luften med fod, lår, hoved og bryst	

Spilintelligens Curriculum	
Fase 1	
Opsøge pres > før bolden frem og aktiver modstander	Spil forbi pres
Spil igennem, udenom eller over pres	Spil på bevægelse
Positionering igennem, udenom og over	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
Skabe trekanter i opspillet	Modsatrettede bevægelser
Fase 2	
Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk

	overtal)
Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal	Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb (søg ned i banen)	Modsatrettede bevægelser > fx 9'er falder ned og 10'er søger dybt
Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres	Spil igennem, udenom eller over
Fejlvendt boldholder > vi spiller i vinkel (støttespil)	
Fase 3	
Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap	Spil og løb (i frie rum)
Skab og udnyt 1 mod 1 situationer	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
1 v 1 offensiv	
Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger	Udnyt ubalance vha. tempo- og/eller retningsskift
Dribl begge veje	Beskyt bolden
Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem	
1 v 1 defensiv	
Sprint i pres	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)
Gå på krop af modstander	Fastholde pres
Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander	Tving modstander ned i fart/fald med modstander
Erobringsspil	
Fremtving pressignaler ved at løbe i pres	Sprint i pres
Skyggepres	Bryde bolden foran boldmodtager
Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)	Områdepres

Spillestil Curriculum	
Fase 1 - opbygningsspil	
Spil kort ud fra målmand	Spil på central midt
Fase 2 - opbygningsspil	
Støttespil > spil i vinkler	Løb dybt før bredt
Modsatrettede bevægelser	Spilvendinger
Skabe 1 mod 1 situationer på kant	Skabe numerisk overtal i side-/halvrum

Fase 3 - afslutningsspil	
Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)	Gennembrud via halvrum (kant og offensiv midt)
Gennembrud via siderum (kant)	
Erobringsspil	
En op og tre under (struktureret pres)	Sprint i pres
Omstillinger VI/DE	
Mands- og boldorienteret genpres	Området genpres > luk pasningslinjer
Returløb i sprint > hurtigt reorganisering	
Omstillinger DE/VI	
All out runs > overhal boldholder (dybdeløb)	Direkte spil > søg afslutning hurtigst muligt
Spil eller dribl væk fra erobringsszone	

Ugeplan U13

Træningspas 1 90 minutters træning	Træningspas 2 90 minutters træning	Træningspas 3 90 minutters træning	Træningspas 4 VALGFRI 90 minutters træning
Opvarmning 10 min Teknik 20 min	Opvarmning 10 min Teknik 20 min	Opvarmning 10 min Koordination 15 min	Opvarmning 15 min Koordination 15 min
Spilintelligens 30 min	Spilintelligens 35 min	Teknik 30 min	Teknik 30 min
Spillestil 30 min	Fysisk træning > løb + styrke 25 min	Spilintelligens 35 min	Spilintelligens 30 min