



U13 – Uge 12 (træningspas 1)

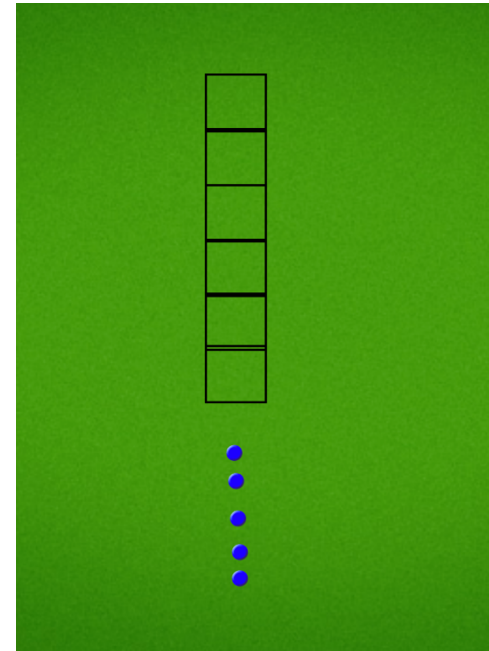
Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
12	Teknisk 20 min	Drible/finte	Laudrup finte, elastico, inside-out, La Croqueta, husmandsfinte
	Spilintelligens 30 min	1v1 def Erobringsspil	Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander Sprint i pres, skyggepres
	Spillestil 30 min	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under
	Spillestilsudtryk	Engagement	Aggressive > stor løbevillighed, sprint i pres Fremadrettede > højt pres
	Fysisk 10 min	Høj-intensitetstræning	sprint



Opvarmning – 10 min: koordination

Lav stiger træning: <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)

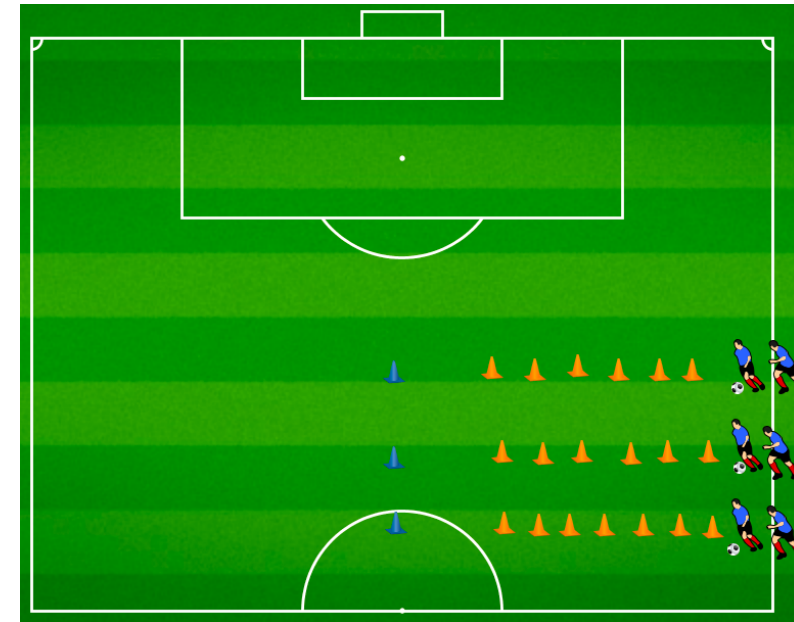


Teknisk – 20 minutter: Drible/finte – Laudrup finte, elastico, inside-out, La Croqueta, husmandsfinte

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spillere bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglene:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben



For enden sættes en blå vendingskegle, hvor der laves finter over: Michael Laudrup finte, Jay-Jay Okocha, La croqueta, McGeady Spin, kropsfinte, skudfinte, stepover finte

Fokuspunkter

- Michael Laudrup finte
- elastico
- inside-out
- La croqueta

Spilintelligens 30 min: Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander, sprint i pres, skyggepres

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

SEKVEN 1: 1 v 1 (12 min)

Der spilles først 1 v 1 i hver side, hvor blå starter med bolden og skal score i modstående mål. Dvs. blå 1 skal score på rød 1 (mål til venstre) og blå 5 skal score på rød 4 (mål til højre). Husk at rød og blå skal bytte plads, så begge bliver den bolderobrende spiller.

SEKVEN 2: 2 v 2 (12 min)

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kanpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

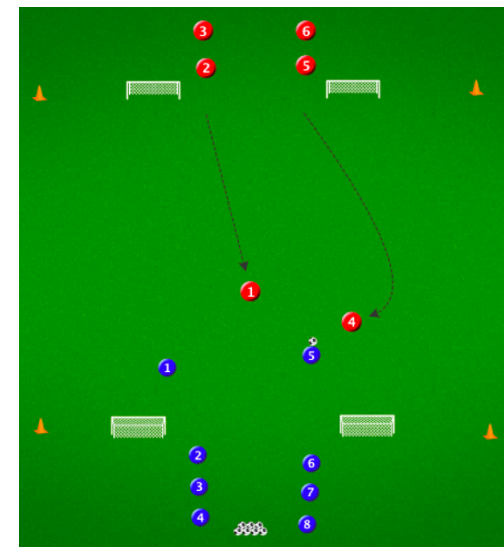
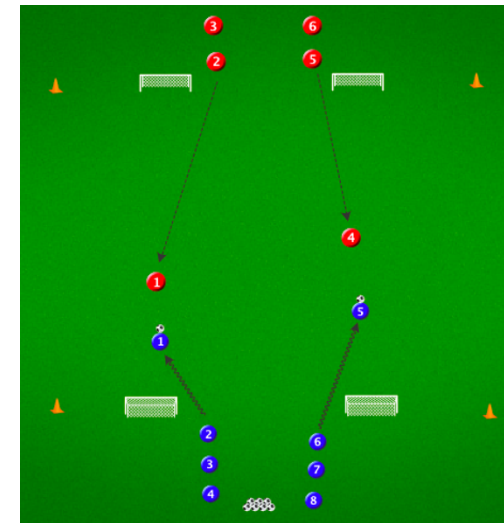
Fokuspunkter

1 v 1

- sprint i pres > sprint op, 1,5 meters afstand til modstander, bring modstander ned i fart
- presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander

2 v 2

- en op og en i støtte (en op og tre under)
- skyggepres > rød erobrende spiller (1) der ikke går på boldholder skal have øje på blå medspiller (2) uden bold for at dække pasningslinje



Spillestil 25 min: Erobringsspil – sprint i pres, en op og tre under

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltets bredde. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere eller færre end 12 spillere til træning).

Ved midterlinjen i hver side lige uden for banen opstilles to 3-mandsmål, som vender skråt ind mod banen med åbningen (se tegning).

Hvert hold kan score i modstandernes store mål samt i de to små mål, der vender med åbningen (nogenlunde) samme vej. På den måde ”tvinger” spillets regler det forsvarende hold til at presse højt, da det boldbesiddende hold ellers blot kan score i de små mål med det samme. Bemærk, at de små mål står uden for banen, så man kan ikke dribble helt hen til dem, ligesom man heller ikke kan ”stå på mål” på dem.

Instruktionsmoment er at presse bolden og lukke vinkler i stedet for at ”dække målet op”. Hvis det boldbesiddende hold lykkes med at overspile det første pres, ”tvinges” det forsvarende hold igen til at arbejde tilbage i banen, da det ellers er ret let at score på det store mål.

Det er en hård øvelse for spillerne, da der er meget løb med høj intensitet, så afmål arbejdsperioder og pauser herefter. Et bud kunne være 4 minutters arbejde og 1 minuts pause.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og tre under > spiller tættens bold går i direkte pres og de andre går i støtte/sikring

