

U13 – Uge 23 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
23	Spillestil	Fase 2	Løb dybt før bredt
	Spilintelligens	Fase 3 1 vs 1 offensiv	Spil og løb Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
	Teknisk	Drible/finte	Indside out + elastico
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb dybt i banen



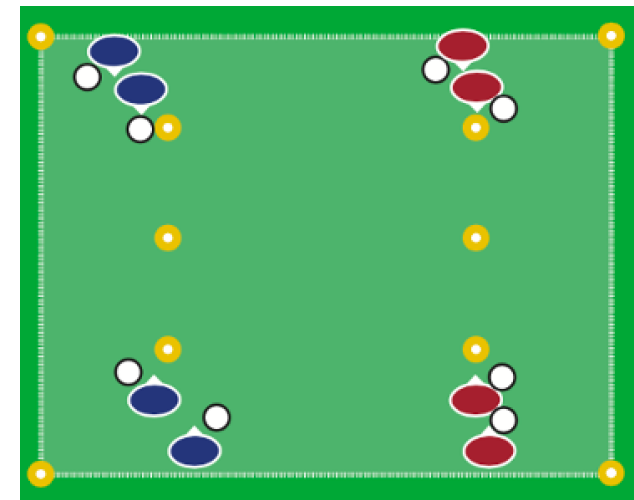
Opvarmning Teknisk – 25 min: dribble/finte

Beskrivelse

Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle. De løber til højre for keglen og afleverer med indersiden til hinanden og løber ned bag i rækken. Når de har lavet den med højre fod, laver de den efterfølgende med venstre fod, hvor de løber til venstre for keglen.

Progression (hvad skal de gøre når de når til midten af keglen):

1. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.
2. Lav La Croqueta finten til både højre og venstre.
3. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre.
4. Lav McGeady spin til både højre og venstre.
5. Lav inside-out til både højre og venstre.
6. Lav elastico-finten til både højre og venstre.



Spilintelligens 25 min: 1 vs 1 offensiv: opsøg pres

Beskrivelse

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Fokuspunkter

- opsøg pres ved at dribble frem i banen > aktiver din direkte modstander
- temposkift forbi modstander
- turde lave finter og øve sig



Spillestil 30 min: Fase 2: Løb dybt før bredt

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 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.

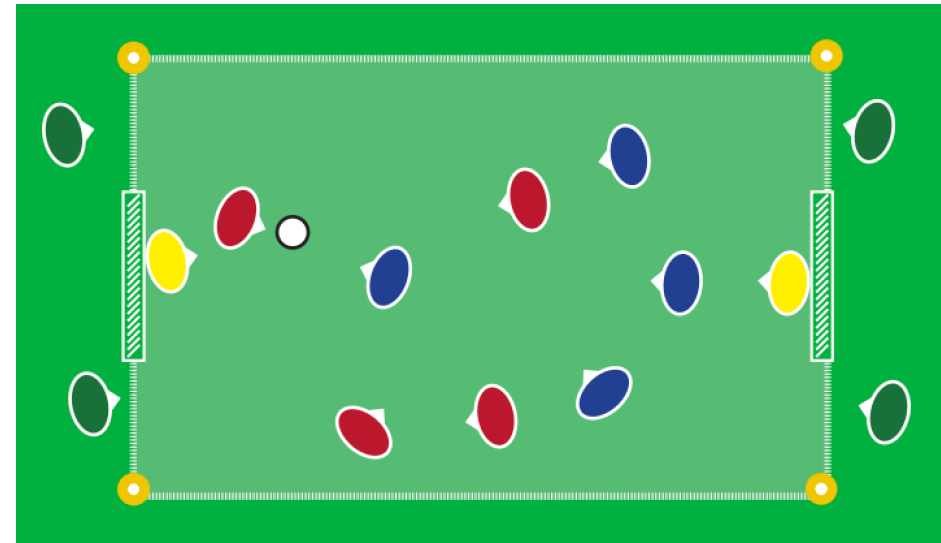
Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- Løb dybt før bredt
- Spil og løb > når du har spillet så lav højintens løb fremad i banen for at rykke dig ud af skyggen
- Spil direkte (fremad) ved at benytte bander

Variation

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



Afslutninger 10 min: Balling afslutningsøvelse

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen. På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og
brænder man bytter man blot række, så den der sparkede skal ind at stå ved stolpen og vice versa.

Det hold som står tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkter

- Skabe humør
- Afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede
- Afslut med indersiden

