



U13 – Uge 24 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
24	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via halvrum
	Spilintelligens	1 v 1 offensiv	Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger
	Teknisk	Pasninger Drible/finte	Flade indlæg, cutback La Croqueta, Laudrupfinten
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb dybt i banen



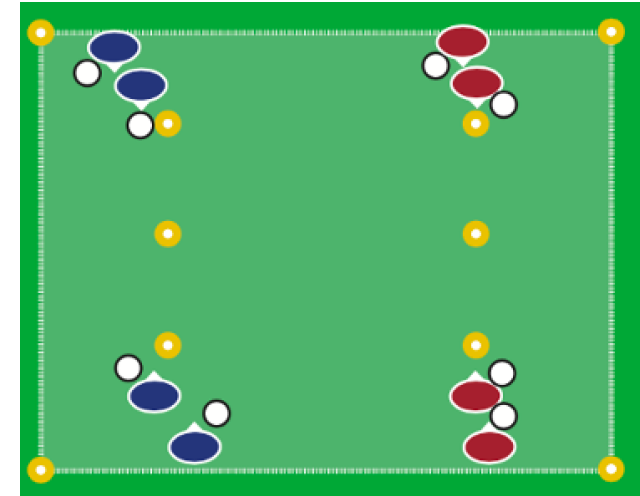
Opvarmning Teknisk – 20 min: dribble/finte

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 v 1 offensiv – få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger

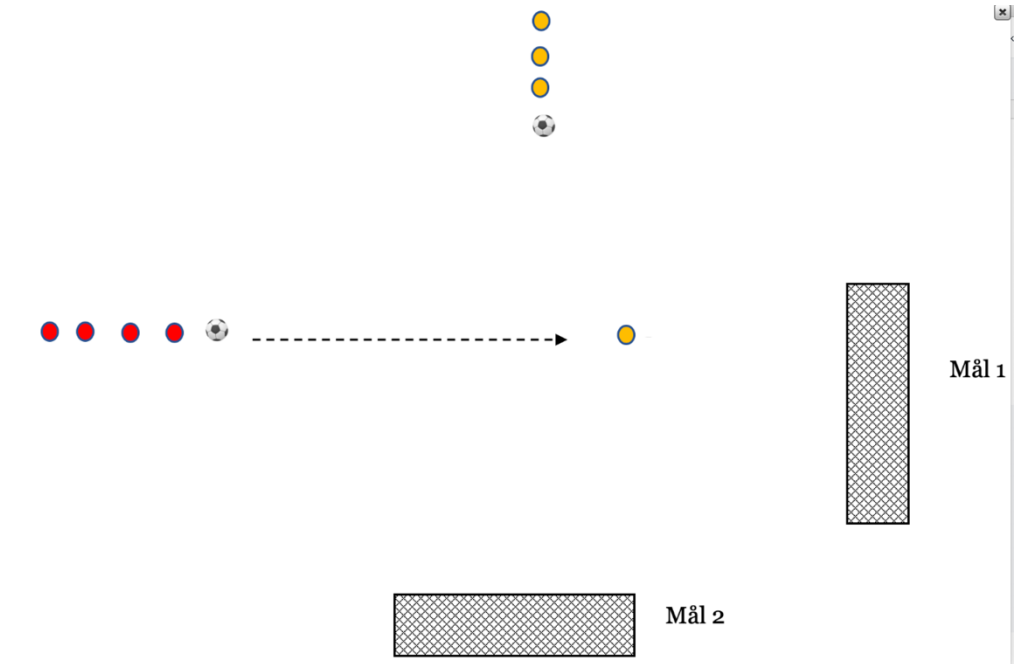
Beskrivelse

Rød dribler først mod mål, hvor gul er forsvarer på mål 1.

Bagefter er rød forsvarer på ny gul spiller på mål 2.

Fokuspunkter

- få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger
- temposkift forbi modstander



Spillestil 30 min: Fase 3 – gennembrud via halvrum

Beskrivelse

Øvelsen kan tilpasses antallet af spillere ved at tilpasse banens størrelse og/eller antallet af spillere. På figurerne ses hhv. 5 v 5 +1 og 7 v 7 +1.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to halvrum, i hver sin side. Halvrummet er det rum der ligger mellem siderum (rummet fra sidelinjen og lidt ind) og centraltrum (rummet i midten af banen).

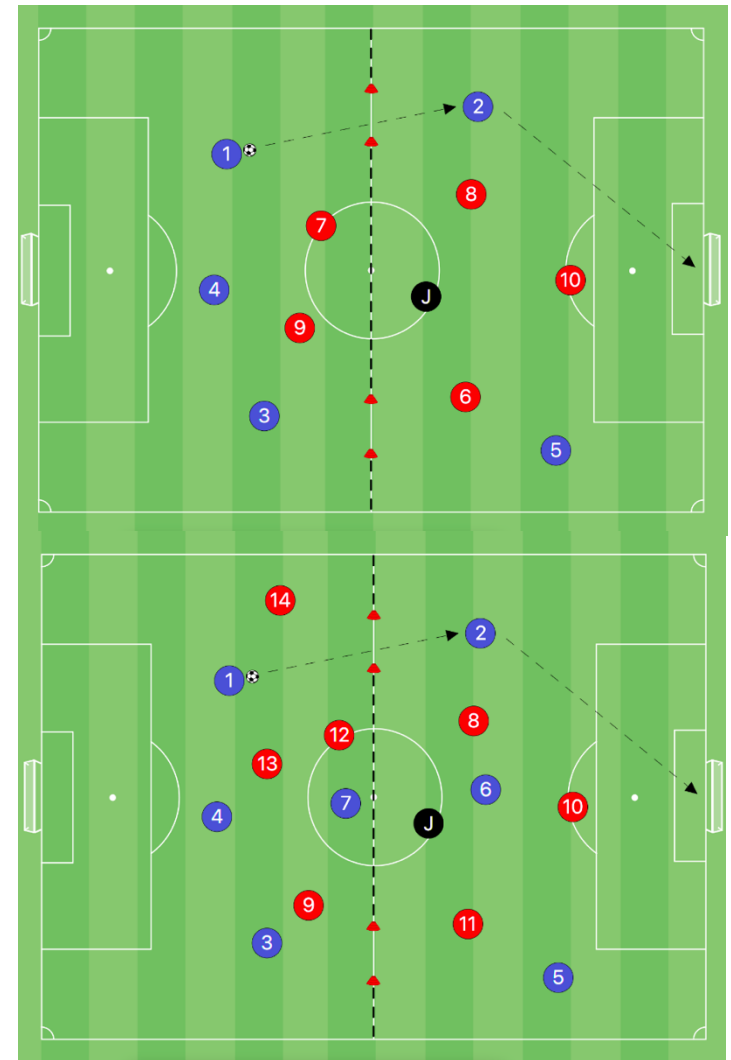
Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, skal bolden spilles igennem halvrummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel.

Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

Fokuspunkter

- gennembrud via halvrum
- modsatrettede bevægelser



Teknisk 15 min: Flade indlæg og cutback

Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne afslutninger på cutback.

Øvelsen begynder ved at angriberen spiller bolden ud gennem keglemålet, til en medspiller som løber ned og laver et cutback på sin 2. berøring, hvorefter spiller 1, løber ind og afslutter. Bolden skal helst så tæt på mållinjen som muligt, inden indlæg.

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

Lad spillerne vælge sparkeform selv, men husk at guide dem i udførelsen.

Husk at træne øvelsen fra begge sider.

Fokuspunkter

- flade indlæg
- cutback
- kroppen ind over bolden, støttefod peger mod mål, spark med indersiden

