

U13 – Uge 16 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
16	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum Gå på krop af modstander
	Teknisk	1. berøring vendinger	aktiv 1. berøring, 1. berøring – inderside og yderside Cryuff, inderside+ydersidecut, stepover vending, fodsålevending
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprinte i pres, gå på krop af modstander
	Fysisk	Koordination	hurtige fødder + footwork

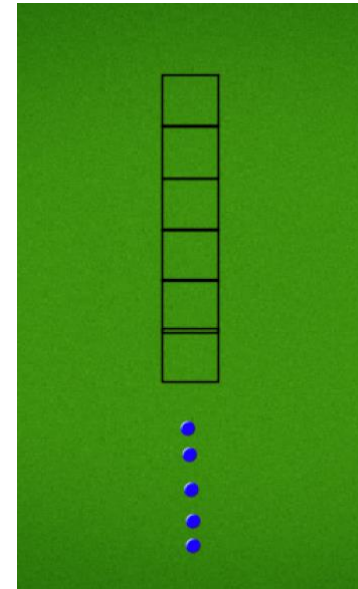


Fysisk – 10 min: Koordination – footwork (sæt gerne stigen før eller efter nedenstående øvelse)

Beskrivelse

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=75s>

- 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: 1. berøring og vendinger

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

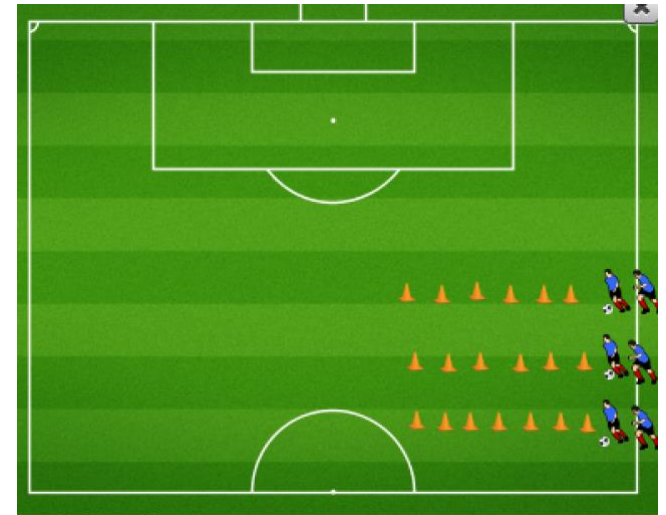
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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 vendingskegle hvor der laves vendinger.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring, 1. berøring - underside og yderside
- Cryuff, underside+ydersidecut, stepover vending, fodsålevending



<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

Spilintelligens 30 min: 1 v 1 defensiv – styre modstander i specifikke rum, gå på kroppen

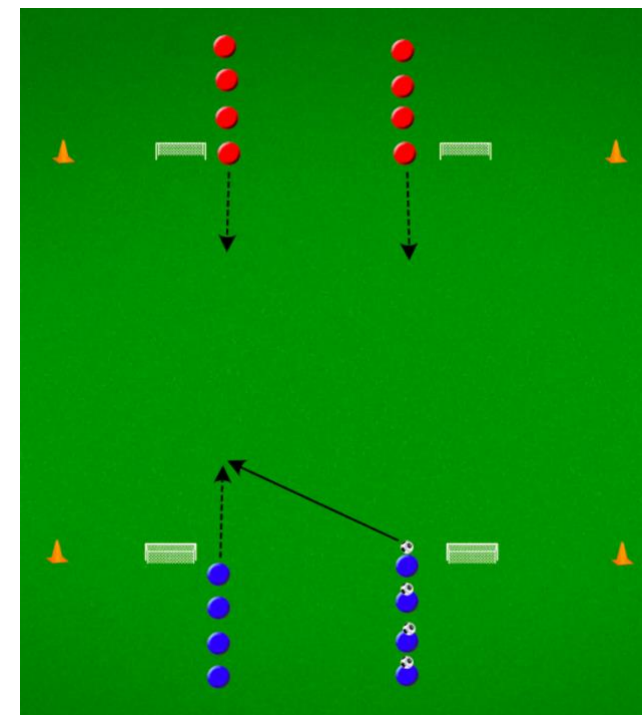
Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Selvom der spilles 2 mod 2 er der fokus på 1 mod 1 situationerne. I kampsituationer har vi også altid med- og modspillere at forholde os til, når vi er i 1 mod 1 situationer.

Fokuspunkter

- styr modstander i specifikke rum > pres modstander udad i banen
- gå på kroppen af boldholder med henblik på bolderobring
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spillestil 30 min: En op og tre under, sprint i pres

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og tre under

Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.

