



U13 – Uge 31 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
31	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring + inderside og yderside
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Koordination	Footwork



Teknisk Opvarmning – 20 minutter: 1. berøring

Beskrivelse

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

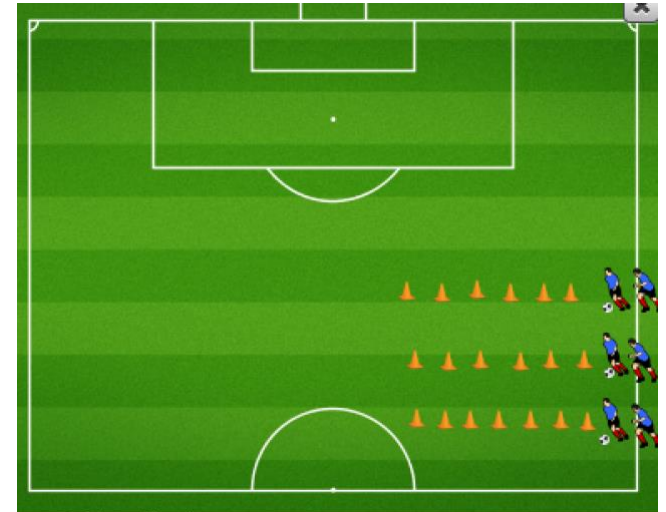
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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 stige, hvor der laves footwork > se nedenfor.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- 1. berøring - underside og yderside



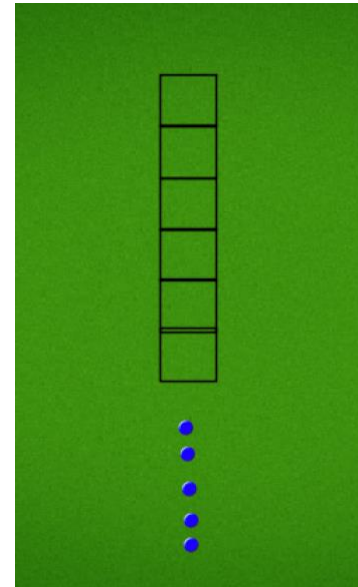
<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

Footwork (sæt stigen efter ovenstående 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: Carioca - svær (7:30)



Spilintelligens 25 min: Fremtving pressignaler + sprint i pres

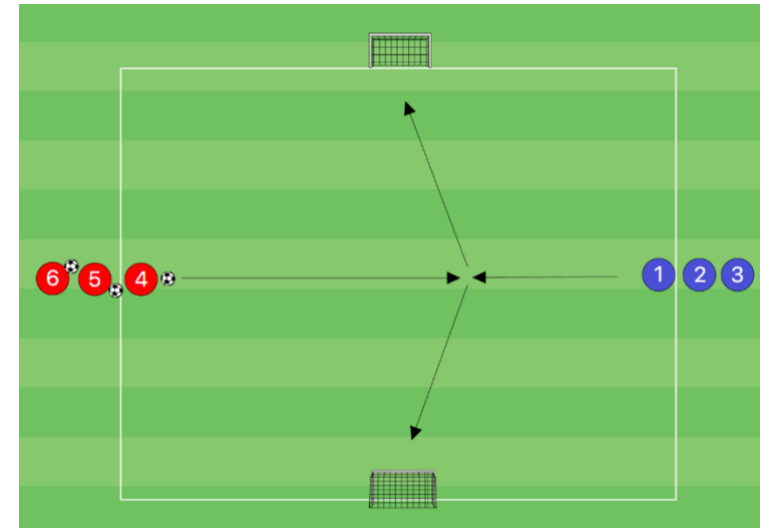
Beskrivelse

Spillerne fordeles i to rækker med mål placeres på siderne. De blå spillere er offensive og de røde spillere er defensive.

Den defensive spiller laver en pasning til den offensive, som angriber 1v1 på de to mål.

Den offensive spiller skal lave en aktiv 1. berøring mod en af målene og forsøge at score.

Der kan spilles med og uden keeper. Spilles uden keeper, så sæt gerne et mindre mål ind i det store mål, hvor der skal scores i rummet mellem de to mål.



Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres

Instruktionsmomenter

- Gå i pres, når bolden sættes på spil.
- Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.
- Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribling.
- Gå i pres, når bolden er i luften.

Spillestil 30 min: Sprint i pres

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne presset og specielt det individuelle pres.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

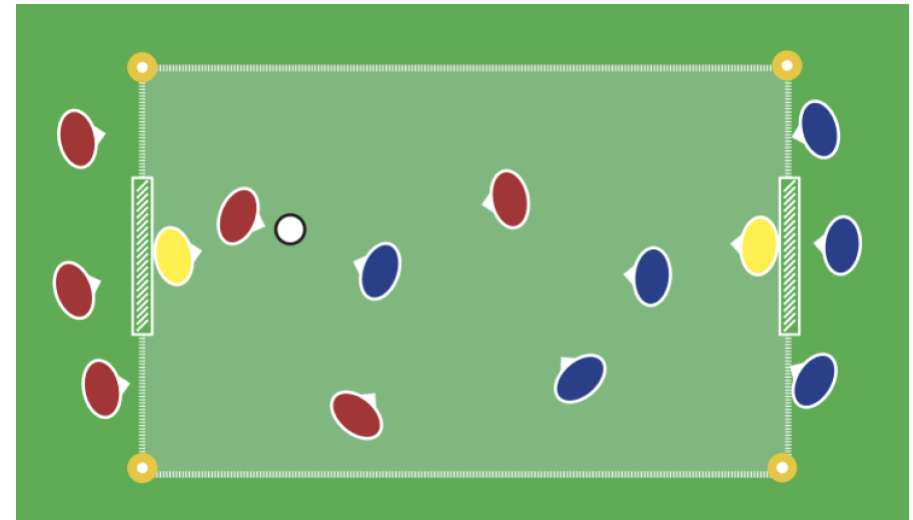
Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet. Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

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

Fokuspunkter

– sprint i pres



Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Rød er angriber og blå er forsvarsspiller

På trænerens signal løber rød og blå spiller rundt om banen, når rød spiller kommer rundt om keglen ved træneren, får han en bold og skal herefter score i målene i blå spillers ende.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de modsatte mål. Dette træner 1v1 og sprint. Spillerne får ligeledes en fornemmelse af at få en fordel, hvis de kommer hurtigt rundt om banen.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når træneren har spillet bolden, giver han signal til at de næste kan starte. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation.

Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvarsspiller)
- ankom i presstilling med lavt tyngdepunkt og sidevendt med 1,5 armlængdes afstand (forsvarsspiller)

