

U13 – Uge 37 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
37	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	1 v 1 offensiv Fase 3 Fase 3	Opsøg pres Skab og udnyt 1 mod 1 situationer Spil og løb (i frie rum)
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil



Opvarmning – 15 min: Støttespil – spil i vinkler

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

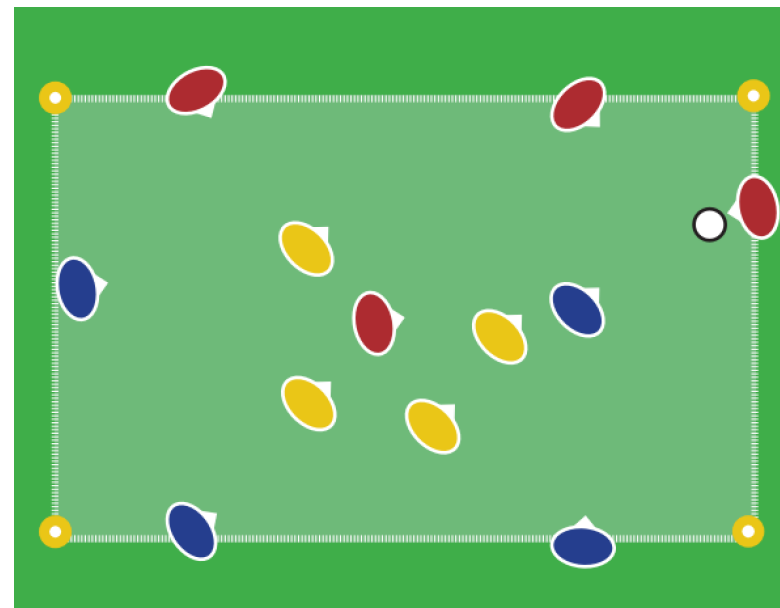
Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

– Støttespil > spil i vinkler (boldholder skal altid indenfor 90 grader have tre spilmuligheder)



Teknik 15 min: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne aktiv 1. berøringer.

Rød bevæger sig ind mod firkantens midte. Her får hun/han en pasning fra blå, hvor efter rød tager en aktiv første berøring i retning af en af de to porte foran hende/ham.

Spilleren laver nu et temposkift i retningen efter bolden og dribler ned igennem porten, hvor efter hun/han går bag rækken i denne ende.

Blå bevæger sig nu mod midten, hvor hun/han modtager en pasning fra gul og sådan gentages øvelsen.

Øvelsen kan laves med flere spillere, som blot danner en kø i hver ende.

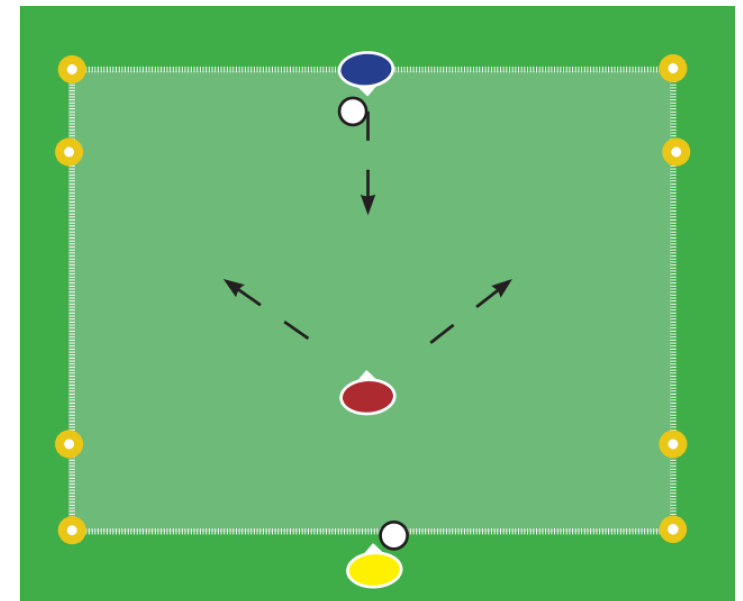
Orientering:

Enten træneren eller spilleren der laver pasningen, giver via lyd besked på, hvor bolden skal føres hen.

Eller spilleren i midten orienterer sig inden boldmodtagelse over skulderen, hvor forreste mand i rækken med en trøje viser farven på den port, som spilleren i midten nu skal føre bolden hen til.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- orientering inden boldmodtagelse



Spilintelligens 20 min: Skab og udnyt 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

Der køres 1v1 på to baner.

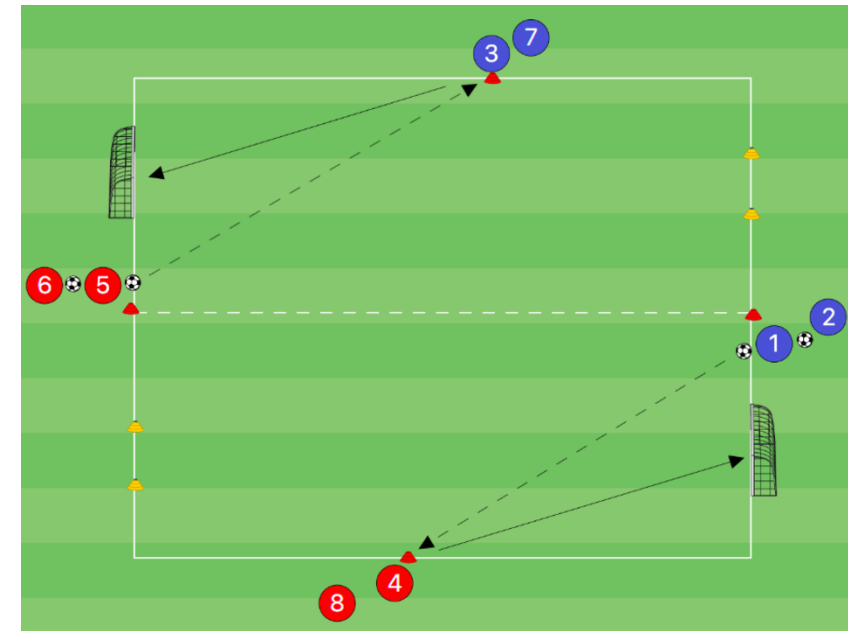
En defensiv spiller fra hvert hold starter med bolden og laver en pasning til modspilleren, hvorefter der køres 1v1.

Når spillet er afgjort på en af banerne (scoring, bolden går ud) spilles der 2v2 på hele banen. Dvs. at spillerne skal være opmærksomme på modsatte bane og hurtigt kunne omstille sig.

Der må kun dribles igennem de to gule porte. Det er vigtigt at øvelsen sættes igang samtidig på begge baner, således pasningen kommer samtidig.

Fokuspunkter

- skab og udnyt 1 mod 1 situationer
- opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem



Spillestil 25 min: Spilvendinger + spil og løb

Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter kvadratisk bane med fire 3-mandsmål.

Midten markeres med et par kegler.

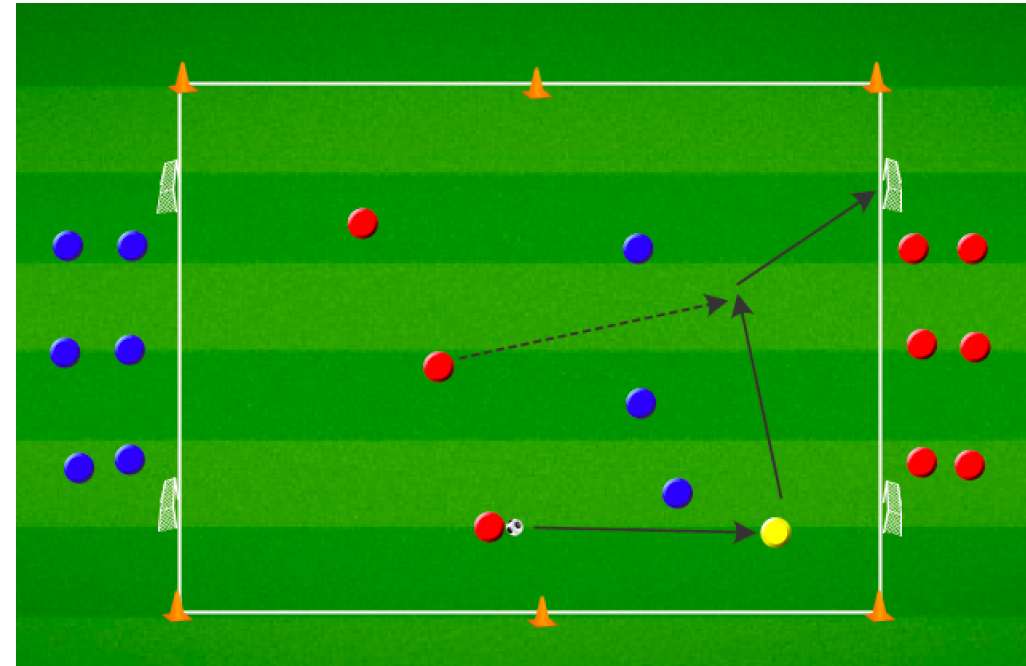
Der spilles 3:3 med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

Der må først scores, når bolden er over midten. Når der er scoret eller bolden er røget ud af spil byttes der, så der kommer 3 nye blå og røde spillere på banen.

Der spilles med fortløbende score, og det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

- spilvendinger (flyt bolden væk fra pres)
- spil og løb (i frie rum)



Afslutningsøvelse 15 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 på mål tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkter

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

