



U13 – Uge 40 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
40	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres, fremtving pressignaler Gå på krop af modstander Presstilling
	Teknisk	Vendinger	inderside + yderside, cruyff, Xavi
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Fremadrettede pumpebevægelser og sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Teknik 20 min: Vendinger

Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle.

Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

Øvelsen er progressivt opdelt i to.

Del 1: I første del laves vendingen, hvor man blot dribler ind mod kegler, laver vendingen og dribler tilbage igen.

Del 2 (progression): I anden del dribles vendes der til venstre efter vendingen. Her starter øvelsen ved at de fire forreste spillere på samme tid dribler ind mod midten og laver en vending mod venstre og dribler over mod næste kegle. Det er illustreret ved en af spillerne på figuren. Når man kommer til næste kegle give bolden til næste spiller som dribler mod keglen. Husk at vende den anden vej.

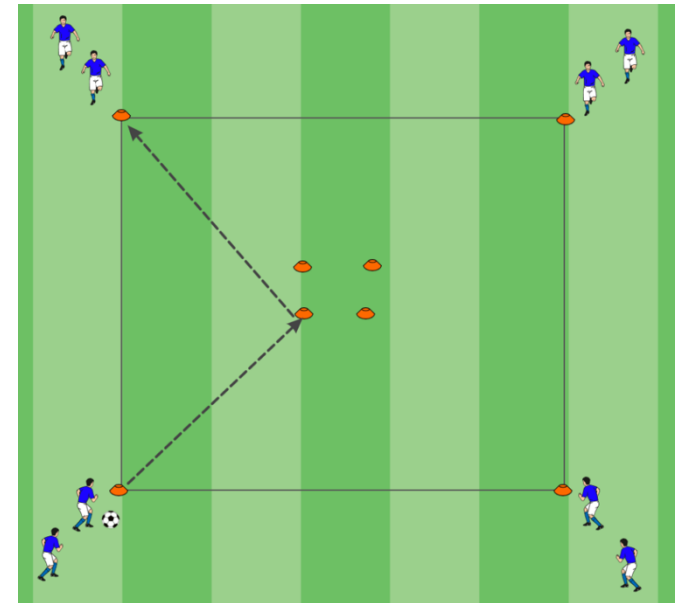
Øvelsen kan laves med flere forskellige vendinger som:

- (1) Inderside
- (2) Yderside
- (3) Xavi
- (4) Step-over yderside
- (5) Cruyff

Tilpas sværhedsgraden af vendingerne til målgruppen.

Fokuspunkter

- vendinger: inderside + yderside, cruyff, Xavi
- bolden tæt ved fødder i vending



Spilintelligens 25 min: 1v1 defensiv

Beskrivelse

Banen er 9 x 14 meter.

Øvelsen er egnet til at træne defensive/offensive 1v1-situationer. I denne øvelse har vi fokus på det defensive aspekt.

Banen er ca. 9x14 m. med et tremandsmål i hver ende. Ved den ene side af målene står der en række spillere.

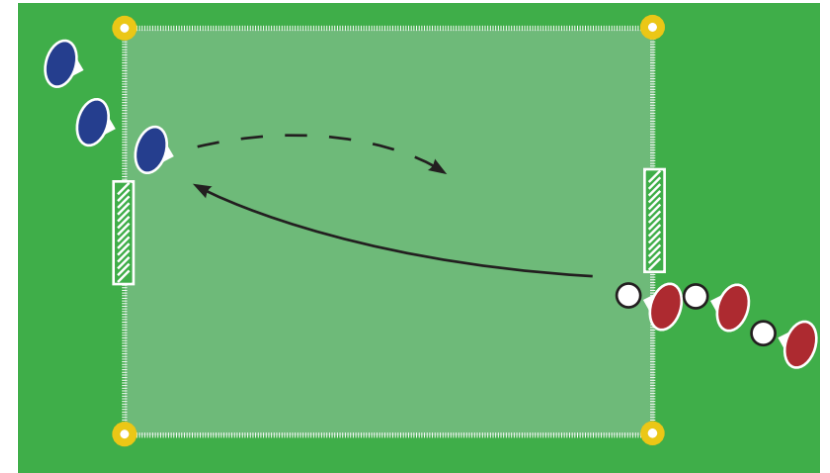
Spillerne i den ene række har bolde. Den første spiller afleverer bolden op til spilleren ved det andet mål, og skal nu forsvare. Vinder man bolden, skal man forsøge at score i modsatte mål.

Øvelsen er god til at træne de isolerede 1v1-situationer. Man kan enten køre med tidsintervaller eller bytte kø efter sin tur inde på banen.

Vær opmærksom på at der ikke skal være for mange spillere ved hver bane, da det handler om at få så mange gentagelser som muligt.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- gå på krop af modstander
- presstilling



Spillestil 25 min: Erobringsspil – en op og tre under

Beskrivelse

Lav en 20 x 20 meter stor bane med seks 3-mands mål.

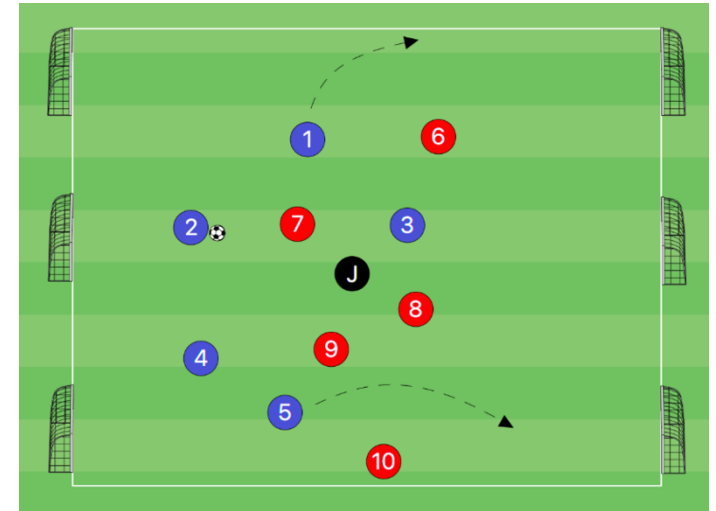
Der spilles 5 v 5 + 1 på seks mål. Hvis det ikke passer med antallet af spillere, kan der spilles 4v4/6v6 osv. eller med flere eller ingen joker.

Rød skal forsvare den ene ende og blå skal forsvare den anden ende.

Joker (J) er med det boldbesiddende hold. Når der scores starter man med bolden fra egen ende.

Fokuspunkter

- en op og tre under
- fremtving pressignaler ved at sprinte i pres



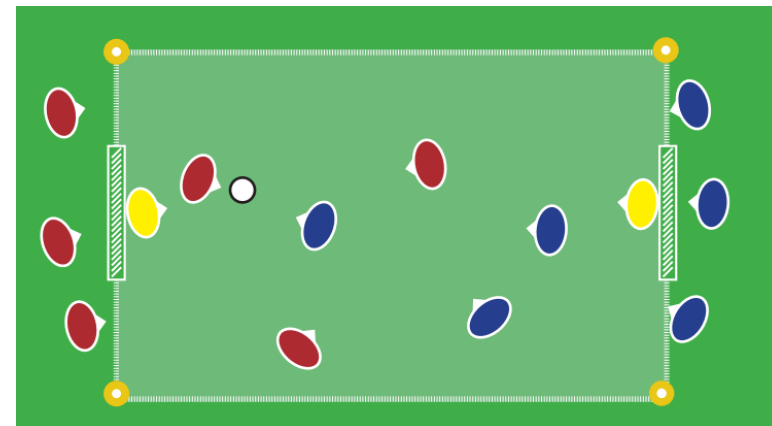
Intervalspil 20 min: sprint i pres

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

- høj intensitet
- Sprinte i pres
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)