



U13 – Uge 41 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
41	Spillestil	Omstillinger VI/DE	Mands- og boldorienteret genpres Området genpres > luk pasningslinjer
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres Presstilling Gå på krop
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Sprint i genpres
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



Opvarmning – 25 min: Spil med fokus på pasninger

Beskrivelse

Der stilles to baner op af 20x20 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 4 v 4. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

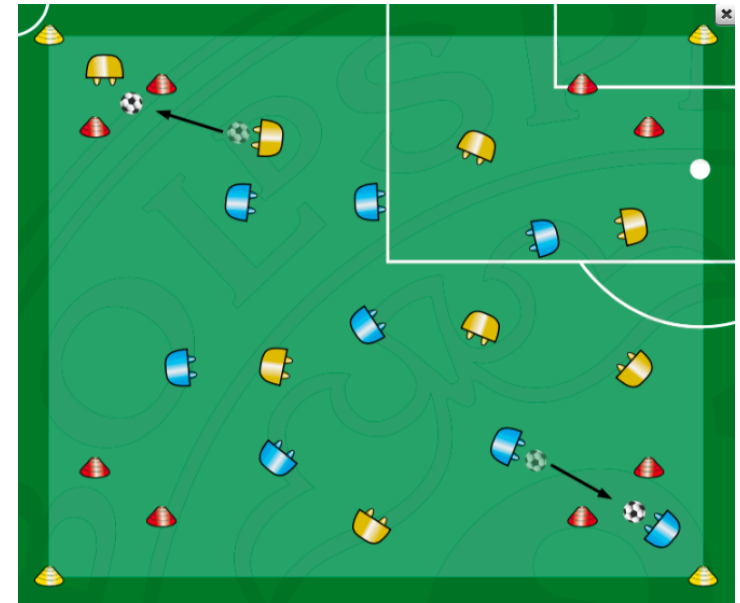
Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Fokuspunkter

- hårde, præcise pasninger > korte og lange indersidepasninger
- spil og løb > tre-skridts-reglen: når du har lavet en pasning, så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen og gøre dig selv spilbar igen

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



Spillestil 25 min: Mands- og boldorienteret genpres + luk pasningslinjer

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 15×25 meter og inddel banen i to zoner. Del de 10 spillere i to hold af fem.

Spillet starter i en ene halvdel hvor der spilles 5 vs 4. Det hold der er 4 spillere, har en fri spiller placeret på bagkanten af modsatte zone.

Der spilles normal possessionfodbold i 5 vs 4 situationen. Når det forsvarende hold erobrer bolden, spilles bolden hurtigst muligt ned på den frie spiller i modsatte zone, og de fire røde spillere + fire sorte spillere bevæger sig ned i den nye zone, så der igen opstår en 5 vs 4 situation – nu med rød i overtal. Den sidste sorte spiller placerer sig på bagkanten af egen zone.

Holdet i undertal skal fokusere på pres. De starter i et organiseret pres og ved pressignal presses der højt i 5-6 sekunder for at erobre bolden. Lykkedes det ikke falder man igen ned i organiseret pres.

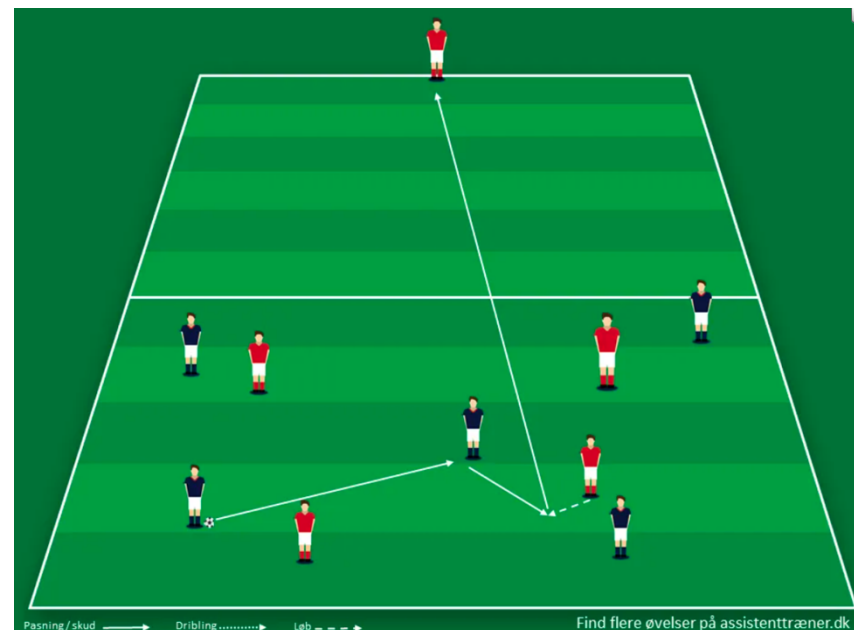
Brug dette småspil til at træne dine spillere i genpres samt at spille og løbe i nye områder ved bolderobring.

Fokuspunkter

- mands- og boldorienteret genpres
- aggressivt sprint i genpres
- luk pasningslinjer

Progression

- Indsæt maks tid det må tage at flytte sig fra zone til zone
- Beløn holdet hvis de opnår f.eks. 10 afleveringer
- Der kan indsættes en joker hvis 5v4 situationerne bliver for svære.



Spilintelligens 20 min: 1v1 defensiv – sprint i pres + presstilling + gå på krop

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

Banen er 20 x 20 meter.

På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

På linjen modsat mållinjen starter den offensive spiller.

Han modtager nu en bold fra serveren på siden, og lige så snart bolden er undervejs til den offensive spiller, er øvelsen i gang. Den offensive spiller skal nu forsøge at score i et af de to små mål, mens den defensive spiller skal forsøge at forsvare og beskytte de to små mål.

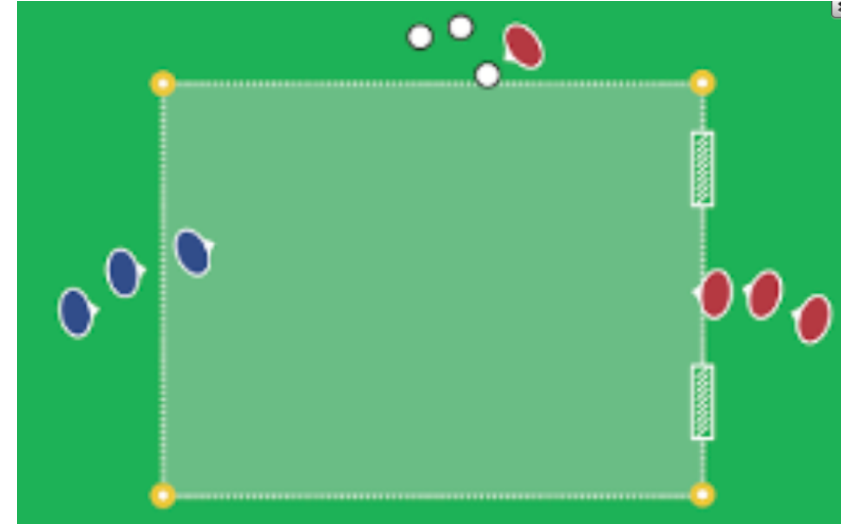
Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Sprint i pres > brems ned 1,5 meter foran boldholder
- Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
- Få boldholder ned i fart > FALD MED BOLDHOLDER og GÅ PÅ KROP

Konkurrence

Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.



Spillestil 20 min: Genpres + sprint i pres

Beskrivelse

Inddel spiller i to grupper (rød og blå) med 5-7 spillere i hver gruppe. Træneren råber blå 3, hvilket betyder at blå har bolden og skal komme ud med tre mand. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand. Scorer blå råber træner igen til blå hold - fx blå hold 4 og så skal rød forsvare med 3 mand. Det er hele tiden det scorende hold, som får bolden. Dvs. erobrer rød bolden og scorer mod blå, er det næste gang rød der får bolden, når træneren fx råber rød 3 mand.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- genpres
- fremtving pressignaler

Instruktionsmomenter

- at det boldbesiddende hold straks går i højt genpres, hvis de mister bolden

