



# U13 – Uge 43 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
43	Spillestil	Erobringsspil Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Sprint i pres, en op og tre under Luk pasningslinjer (vinkelpres) Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive og Fremadrettede	Stor løbevillighed og vi presser højt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb



## Opvarmning – 15 min: Sprint i pres, en op og tre under, luk pasningslinjer

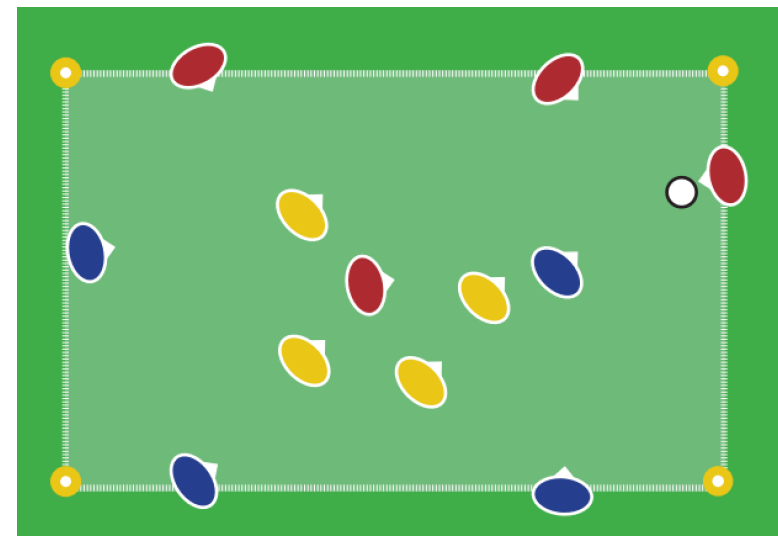
### Beskrivelse

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.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og tre under
- skyggepres (luk pasningslinjer i presset)

## Teknik 20 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/han.

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.

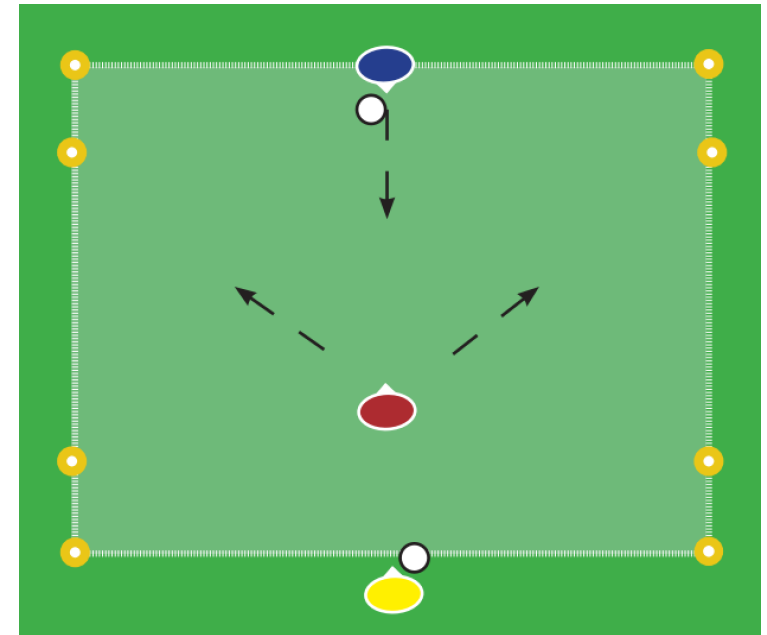
Orientering:

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 25 min: Fremtving pressignaler ved at sprinte i pres

### Beskrivelse

Optil en 15 x 15 meter stor bane med to 3-mandsmål i siderne.

Spillerne fordeles i to rækker med mål placeres på siderne.

Blå-spiller er offensivt og rød-spiller er defensiv.

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.

Lad hver runde vare max. 20 sekunder og stop spillet, hvis ikke der er scoret eller erobret inden for de 20 sek.

Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunktet og instruktionsmomenter, således spillerne reflekterer over dette. Sørg for at fejlrette på spillerne og coach dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne.

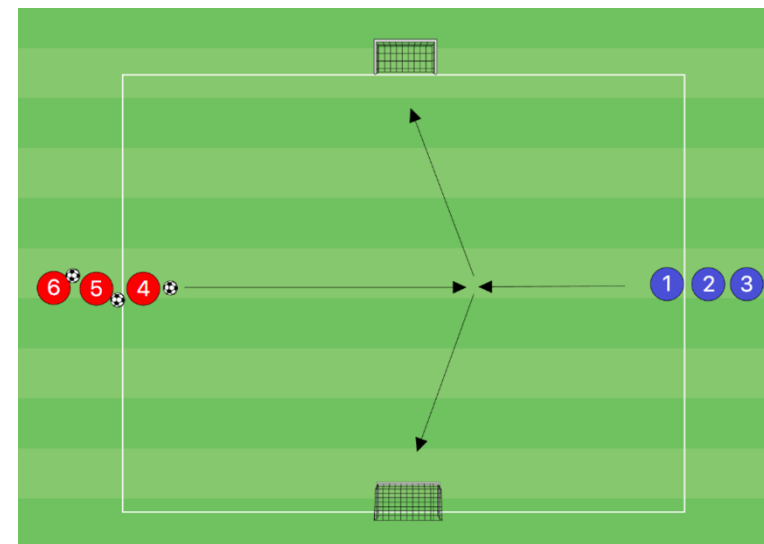
Stop spillet når der opstår situationer hvor spillernes lykkedes/ikke lykkedes med fokuspunktet.

### Instruktionsmomenter

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

### Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at sprinte i pres



## Spillestil 30 min: Sprint i pres, en op og tre under, luk pasningslinjer + direkte spil

### Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltets bredde. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Ved midterlinjen i hver side lige uden for banen opstilles to 3-mandsmål, som vender skråt ind mod banen med åbningen (se tegning).

Hvert hold kan score i modstandernes store mål samt i de to små mål, der vender med åbningen (nogenlunde) samme vej. På den måde "tvinger" spillets regler det forsvarende hold til at presse højt, da det boldbesiddende hold ellers blot kan score i de små mål med det samme. Bemærk, at de små mål står uden for banen, så man kan ikke dribble helt hen til dem, ligesom man heller ikke kan "stå på mål" på dem.

Instruktionsmoment er at presse bolden og lukke vinkler i stedet for at "dække målet op". Hvis det boldbesiddende hold lykkes med at overspille det første pres, "tvinges" det forsvarende hold igen til at arbejde tilbage i banen, da det ellers er ret let at score på det store mål.

Det er en hård øvelse for spillerne, da der er meget løb med høj intensitet, så afmål arbejdsperioder og pauser herefter. Et bud kunne være 4 minutters arbejde og 1 minuts pause.



### Fokuspunkter

- som forsvarende hold skal du gå i højt og aggressivt pres
- sprint i pres > en op og tre under
- luk pasningslinjer
- ved bolderobring > søg afslutning hurtigst muligt > direkte spil

### Progression

- øg banelængden, så der i højere grad fokuseres på at komme hurtigt frem i den korrekte presafstand
- fjern mål i siden og spil på større bane, hvor der fortsat fokuseres på at etablere presset