



# U13 – Uge 44 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
44	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt
	Spilintelligens	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Orientering og beslutningstagen
	Fysisk	Lav intensitet	Spil med fokus på teknik frem for fysik



## Opvarmning – 20 min: Korte indersidepasninger

### Beskrivelse

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Spillerne som står på linjerne er kun med, når deres hold har bolden (bänder).

Vinder blå bolden, skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe trekanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny trekant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

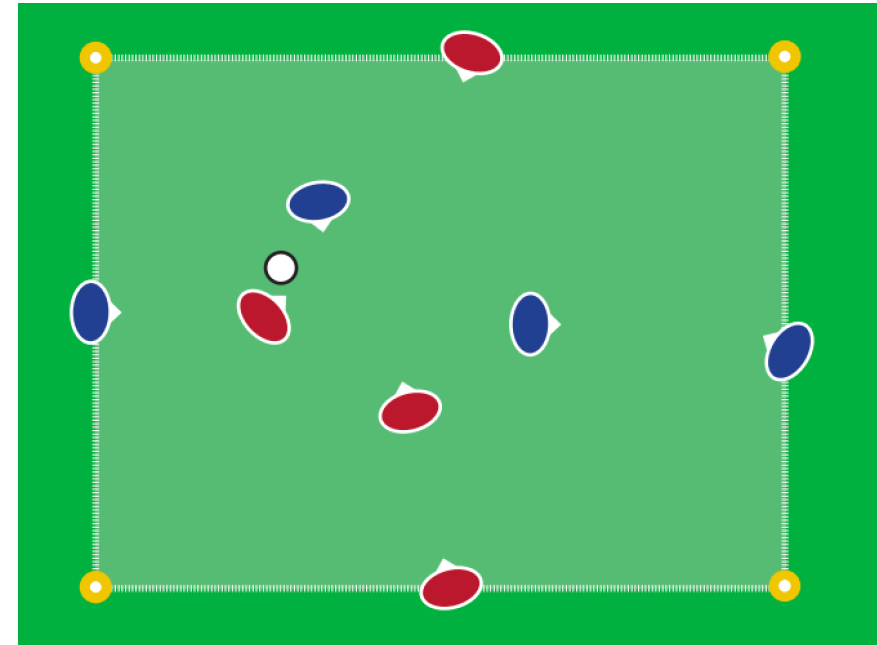
Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, så de træner begge ben.

### Fokuspunkter

- Korte indersidepasninger
- skabe trekanter i opspillet
- spil og løb

### Progression

Kør med aktive bänder. Dvs. når man spiller sin egen bande bytter man med vedkommende.



## Spilintelligens 30 min: Spil igennem, udenom eller over + positionering igennem, udenom og over

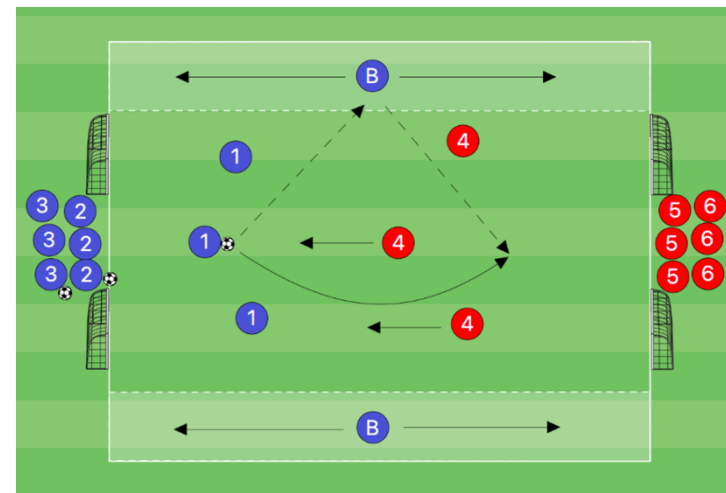
### Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 2 bander (B) på en 20 x 25 meter stor bane med to 3-mandsmål i hver ende.

Blå spillere er offensive og starter med bolden. Røde-spillere er defensive.

Blå spillere (boldbesiddende) må anvende banderne (B), som bevæger sig på hver side. Hvis de røde spillere erobres bolden, må de score i modsatte ende samt også anvende banderne (B). Dvs. banderne er med det boldbesiddende hold.

Efter hver aktion skifter offensiv og defensiv pladser. Dvs. næste gang starter de røde som offensive spillere.



### Instruktionsmomenter

- Bevægelse fra medspillere bag modspillernes første pres i frie rum, således bolden kan spilles forbi presset.
- Spilleren som modtager bolden skal være opmærksom på at positionere sig korrekt enten sidevendt eller retvendt eller have en pasningsmulighed til en støttespiller. Dertil skal spilleren være orienteret, således denne ved om der kan vendes op i banen efter modtagelse af bolden.
- Boldholder kan evt. opsøge pres, for at tiltrække presset og spille forbi det.

### Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom eller over

## Spillestil 25 min: Spil på central midt

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne hurtigt og sikkert pasningsspil.

Banen er ca. 9x18 m. (samme mål som midtercirklen). Øvelsen kan med fordel spilles derinde, men kan sagtens spilles andre steder på banen.

Banen er delt op på midten, så der er to felter.

Der er tre hold: 4v4+3.

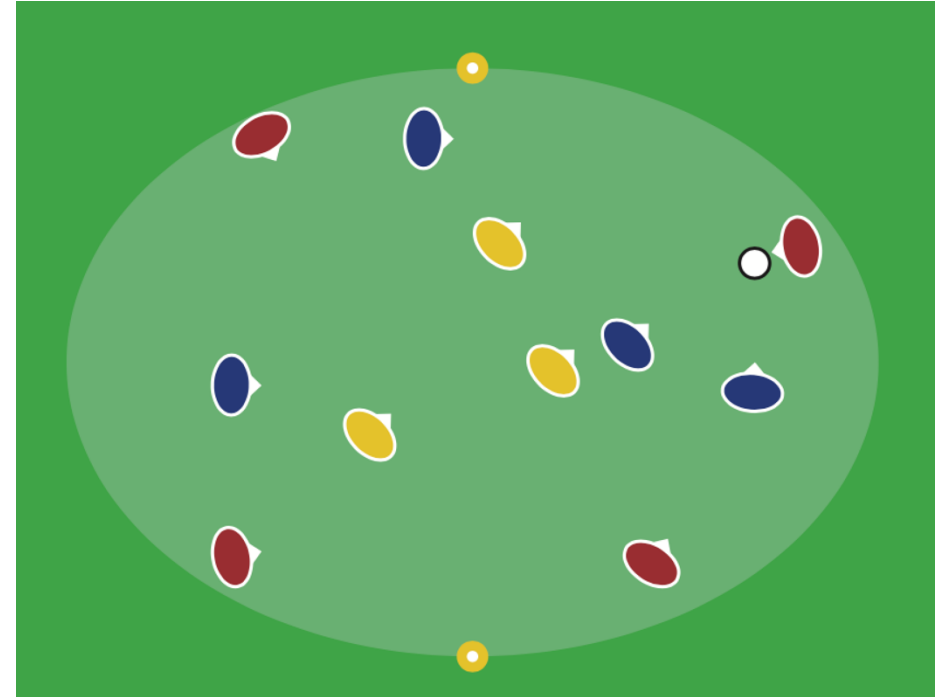
Det boldbesiddende hold er sammen med de tre gule jokere. Det hold, som sammen med jokerne er i boldbesiddelse, står ude i cirklen.

Det erobrende hold er placeret inde i cirklen. De to hold skifter løbende plads, alt efter hvem der har bolden. De tre jokere udgør midteraksen fra bund til top.

Den eneste spiller, som må befinde sig på begge halvdele, er den midterste joker.

### Fokuspunkter

- spil på central midt
- spil i vinkler
- orientering > positioner dig inden boldmodtagelse i forhold til næste aktion



## Kamp på to mål 15 min

### Beskrivelse

Sæt et 8-mands mål i hver ende af en 20 x 25 meter stor bane og spil kamp med almindelige regler.

