



U13 – Uge 45 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
45	Spillestil	Fase 2	Løb dybt før bredt
	Spilintelligens	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum) Modsatrettede bevægelser Spil i vinkler
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Direkte > slå den dybe pasnings langs jorden
	Fysisk	Mellem intensitet	Mange løb for boldholder



Opvarmning – 20 min: Spil i vinkler

Beskrivelse

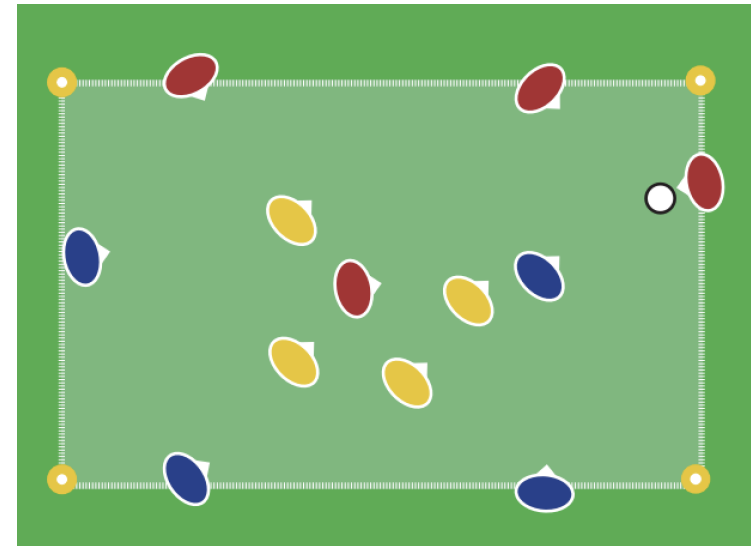
Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

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

- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
- spil i vinkler
- skabe trekanter i opspillet

Spilintelligens 30 min: Løb foran retvendt boldholder

Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

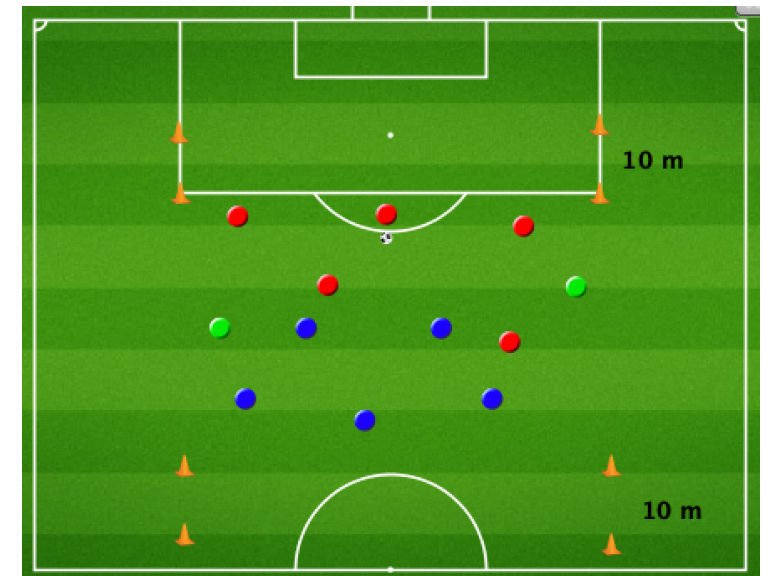
Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen.

Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen

tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden.

Forsvarsspillerne må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.



Instruktionsmomenter

Formålet med denne øvelse er at træne dybdespillet. Det boldbesiddende hold skal udfordre centralt og forsøge med stikninger i dybden. Medspillerne skal lave dybdeløb på tværs af forsvarszoner for at splitte modstanderens forsvar. Boldholder skal lægge stikninger/pasninger igennem huller i forsvar, men ikke det samme hul som det medspiller løber igennem. Boldholderen skal spille til det sted, hvor angriberen kommer til at være, og ikke det sted, hvor han er nu.

Fokuspunkter

- Løb foran retvendt boldholder
- Modsatrettede bevægelser

Spillestil 25 min: Løb dybt før bredt

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at holdets afslutninger, samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

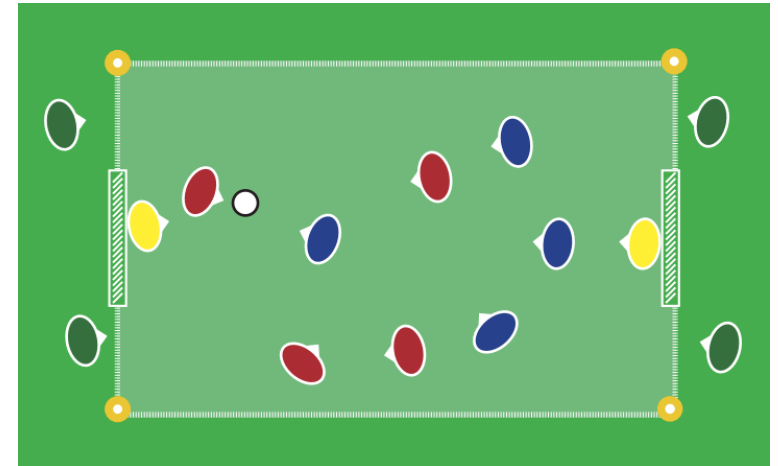
Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander.

Efter 1,5 minutter byttes banderne.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Husk at holdene SKAL udnytte deres bander, for at komme frem til afslutning. Dvs. der kan ikke scores før man har spillet en bande.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.



Fokuspunkter

- Løb dybt før bredt
- Tænk og spil fremad
- Spil og løb: 3-skridts-reglen (når du har spillet så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen løb dig fri)

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, tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkter

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

