



# U13 – Uge 47 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
47	Spillestil	Omstilling DE/VI	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb Skab og udnyt 1 mod 1 situationer Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige Fremadrettede	Hurtigt pasningsspil Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	Fysisk	Høj intensitet	Omstillingsspil



## Teknik og spilintelligens 25 min (opvarmning): Korte og lange indersidepasninger + spil og løb

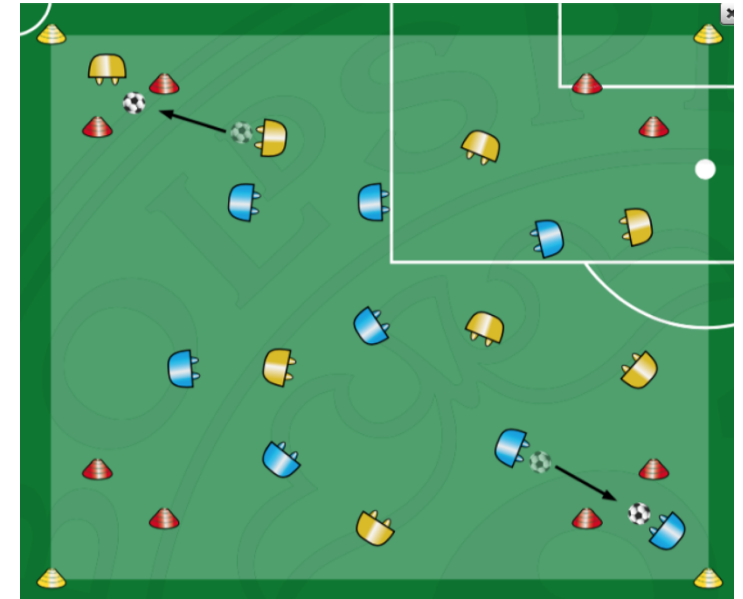
### Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. 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.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.



### Fokuspunkter

- Korte og lange indersidepasninger
- spil og løb

### Progression

- (1) Når øvelsen kører godt, så overvej at sæt maksimum antal berøringer på, så spillerne fx kun må have tre boldberøringer.
- (2) Fjern keglemålene og lav øvelsen sådan, at man får scoring ved en succesfuld aflevering indenfor eget hold.

## Spilintelligens 25 min: Skab og udnyt 1 mod 1 situationer + skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne angrebsspil, hvor man kan skabe 1v1 eller 2v1 situationer.

Banen er 11 x 20 meter. Der placeres et 11-mandsmål på mållinjen, som de 2 forsvarsspillere skal forsvare/beskytte. På linjen modsat målet placeres boldene, som igangsættes af de 2 offensive spillere.

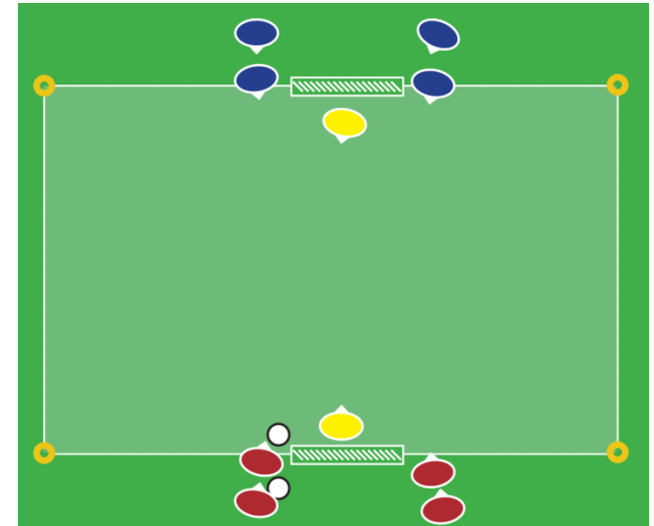
De 2 skal nu forsøge at komme ned at score. Øvelsen kan også spilles som 3:3 el. 4:4.

Banestørrelsen justeres blot i forhold til

antal. Der er fokus på de offensive spillere, som sammen skal løse situationen. Øvelsen kan godt være svær i starten, men efter nogle gentagelser vil timingen begynde at komme.

### Fokuspunkter

- Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
- Skab og udnyt 1 mod 1 situationer



## Spillestil 25 min: Søg afslutning hurtigst muligt

### Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

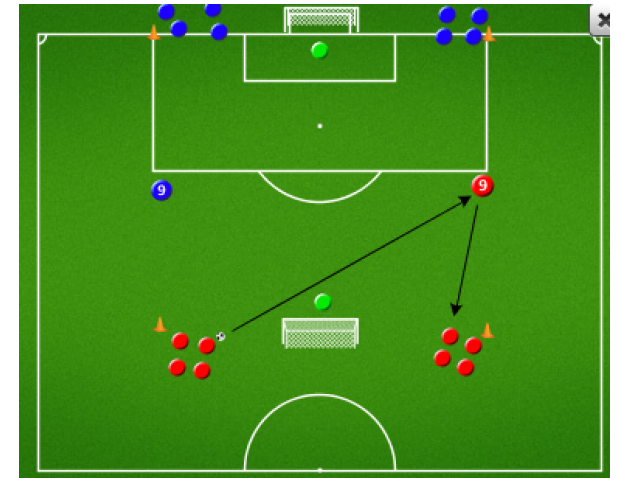
Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

### Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- spil og løb
- søg afslutning hurtigst muligt



## Afslutningsøvelse 15 min

### 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

