



U13 – Uge 48 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
48	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Spilintelligens	1v1 offensiv Fase 3	Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	Fysisk	Høj intensitet	Hammer (interval)



Teknikopvarmning 20 min: Lange indersidepasninger + aktiv 1. berøring

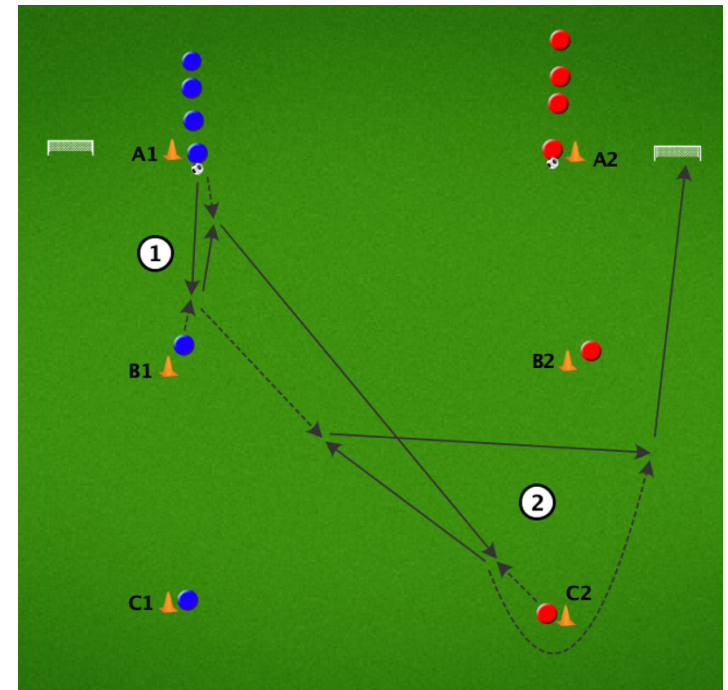
Beskrivelse

Du har to 11-mandsmål på mållinjen, som står med 10 meters mellemrum. Tre meter ud fra hvert mål på mållinjen står kegle A1 og A2. Ud fra de kegler står 10 meter inde på banen kegle B1 og B2. Ydermere 15 meter ud fra kegle B1 og B2 står kegle C1 og C2.

Der skal stå en spiller ved hver kegle, samt en målmand i hvert mål. De resterende spillere står på en række ved kegle A1 og A2.

(1) Spilleren ved kegle A1 starter med at aflevere bolden ud til spilleren ved kegle B1. Bolden skal så tilbage til spilleren fra kegle A1, der igen afleverer den videre til spilleren ved kegle C2.

(2) Fra kegle C2 skal bolden så hen til spilleren ved B1, som spiller den tilbage gennem kegle B2 og C2, hvor spilleren fra C2 så løber hen til bolden og afslutter. Enten på første berøring eller efter en retningsbestemt tæmning. Der sparkes fladt med indersiden.



Spilleren, der har afsluttet, går op til kegle A2. Spilleren fra kegle A1 går ud til kegle B1, mens spilleren fra B1 går ud til kegle C2. Dvs. man følger bolden.

Lige så snart spilleren har afsluttet, køres samme opbygning fra den anden række for at holde spillet i gang. Og sådan kører man ellers på skift.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring
- afslutninger

Spilintelligens 25 min: Opsøg pres + skab og udnyt 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Fokuspunkter

- opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
- skab og udnyt 1 mod 1 situationer



Spillestil 2 25 min: Løb i feltet

Beskrivelse

Med denne træningsøvelse træner du timing af løb i frimærket, samtidig med at du træner både dine backs og dine kanter / wings i 1v1 situationer. Spil med overtal i angrebet enten 4 (rød) v 5 (blå) eller 5 (rød) v 6 (blå).

Du skal bruge denne træningsøvelse hvis du ønsker at forbedre dit angrebsspil over kanterne. Du træner dine kanter i at time deres løb, sætte en mand, eller lave et indlæg. Disse færdigheder er uundværlige i angrebssituationer.

Målmanden sætter bolden i gang med et udspark til blå midtbanespiller.

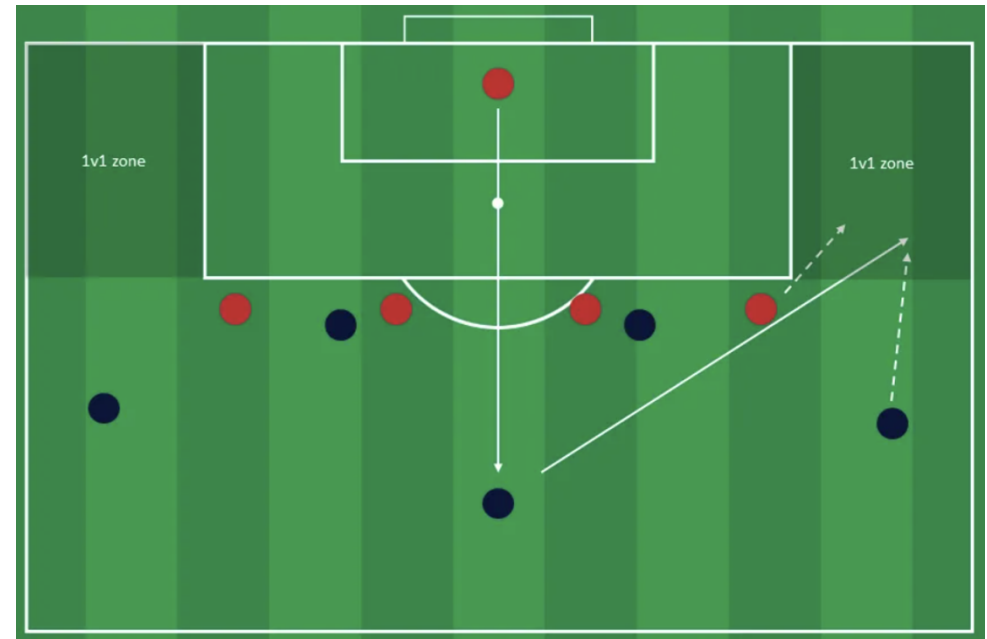
Herefter skal blå hold forsøge at komme frem til en afslutning ved enten at spille igennem bagkæden, eller ved at spille den i dybden i frimærket. I frimærket må der kun være én forsvarende og én angribende spiller.

Der gives to point for mål efter gennembrud via frimærket, og 1 point for mål efter gennembrud i feltet.

Fokus på løb i feltet: en til bageste, en til forreste, en i midten af feltet (straffeplet) og en ligger udenfor og klar på andenbolde.

Fokuspunkter

- flade indlæg, cutback
- løb i feltet: forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
- afslutningskvalitet



Hammer 20 min: Afvikl angrebet (høj intensitet)

Beskrivelse (hammeren uden kant)

Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den defensive spiller, hvis der bliver

afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet, bliver blå defensiv og rød offensiv. Dvs. at spillerne starter med at være offensive og derefter defensive - altså to aktioner efter hinanden.

Efter endt aktioner løber spilleren tilbage i egen række.

Fokuspunkter

- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
- Afvikl angrebet > kom til afslutning

