



U13 – Uge 50 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
50	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	Fase 2 Erobringsspil	Spil og løb Områdepres
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Samarbejde i struktureret pres Kommunikation
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmning (spil med fokus på pasninger) 25 min: Korte indersidepasninger + spil og løb

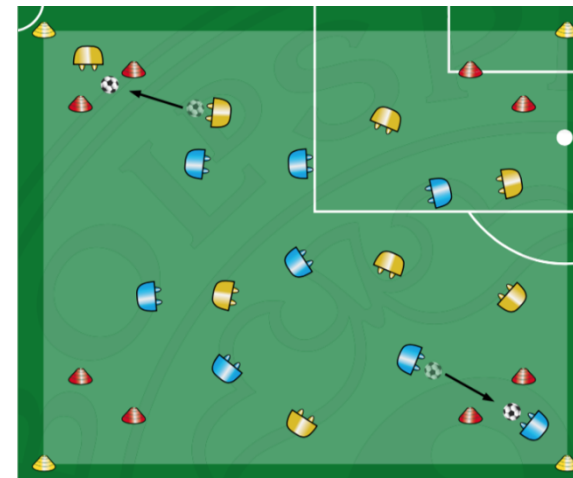
Beskrivelse

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

- hårde, præcise pasninger > korte indersidepasninger
- spil og løb > når du har lavet en pasning, så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen og gøre dig selv spilbar igen
- smart kommunikation (råb når du står fri, advar mod spillere der kommer i ryggen, lad være at råbe hvis du ikke er fri da det er unødigt støj)

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.

Spillestil (Norge) 25 min: Sprint i pres + en op og tre under

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere.

Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.



Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og tre under

Spilintelligens 15 min: Områdepres

Beskrivelse

Lav en 20 x 20 meter bane og inddel banen i fire felter (tilpas banens størrelse efter antal spillere). Inddel spillerne i tre hold med 3-4 spillere på hvert hold.

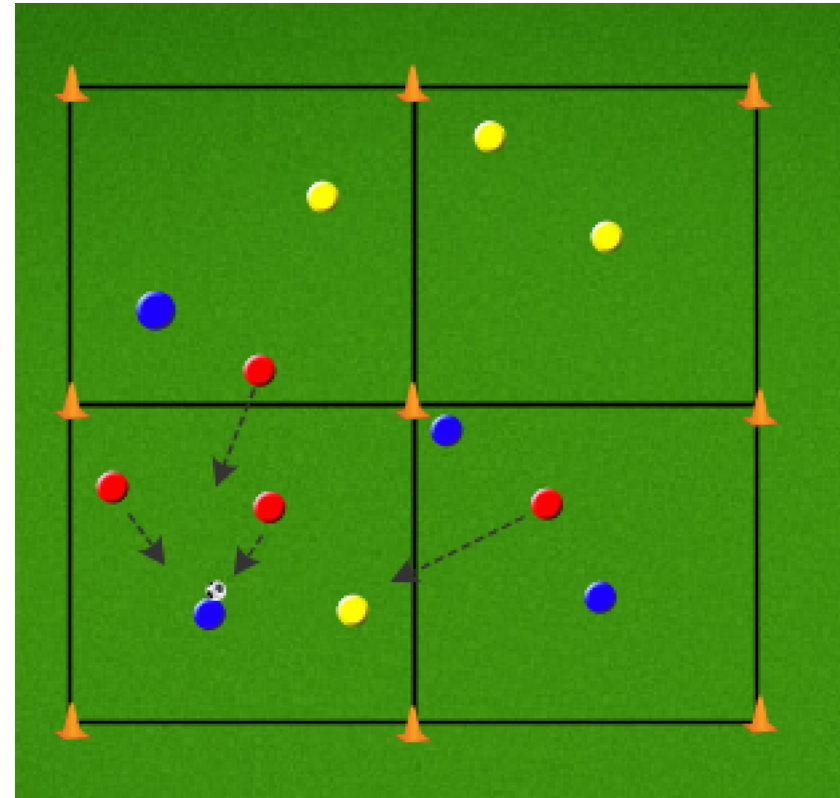
Der er et hold i midten, som skal forsøge at erobre bolden. Holdet i midten skal fokusere deres pres i et af de fire felter, så det boldbesiddende hold kun har et lille område at bevæge sig i.

Hvis bolden erbores fra blå, er det blå hold som kommer i midten.

Det hold der har længst tid som bolderobrende hold taber.

Fokuspunkter

- områdepres > koncentre hele tiden presset i område
- sprint i pres
- en op og to/tre under



Spilintelligens 25 min: Områdepres

Beskrivelse

Lav en 20 x 30 meter bane og inddel banen i fire felter (tilpas banens størrelse efter antal spillere). Inddel spillerne i tre hold med 3-4 spillere på hvert hold.

Det gælder om at score i modstanderens mål. Det bolderobrende hold skal sørge for at presse bolden ind i en af de fire felter, hvor de skal komme til bolderobring. Pres først modstander ind i to felter og indskrænk derefter til ét felt.

Efter 1,5 minutter byttes der, så gult hold kommer ind i stedet for rødt hold. Det hold der har bedst målscore vinder (scorede mål minus mål scoret på holdet).

Fokuspunkter

- områdepres > pres koordineret og gør rum for boldholder småt
- sprint i pres
- en op og to/tre under

Progression

Gå over i almindeligt intervalspil.

