



U13 – Uge 8 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
8	Spillestil	Fase 2	Støttespil > spil i vinkler Modsatrettede bevægelser Løb dybt før bredt
	Spilintelligens	Fase 2	Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb Modsatrettede bevægelser
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil med mange boldberøringer



Opvarmning + teknik 20 min: Korte og lange indersidepasninger

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og man kan gøre øvelsen kamprelevant.

Banen er ca. 25 x 35 meter. Man kan evt. justere alt efter kvaliteten.

Ved keglene i de 2 ender kan man placere 2-3 spillere. Ved hver af de andre kegler skal der stå en mand.

Der kan køres nogle forskellige kombinationer, hvor bolden altid starter ved de 2 spillere i enderne.

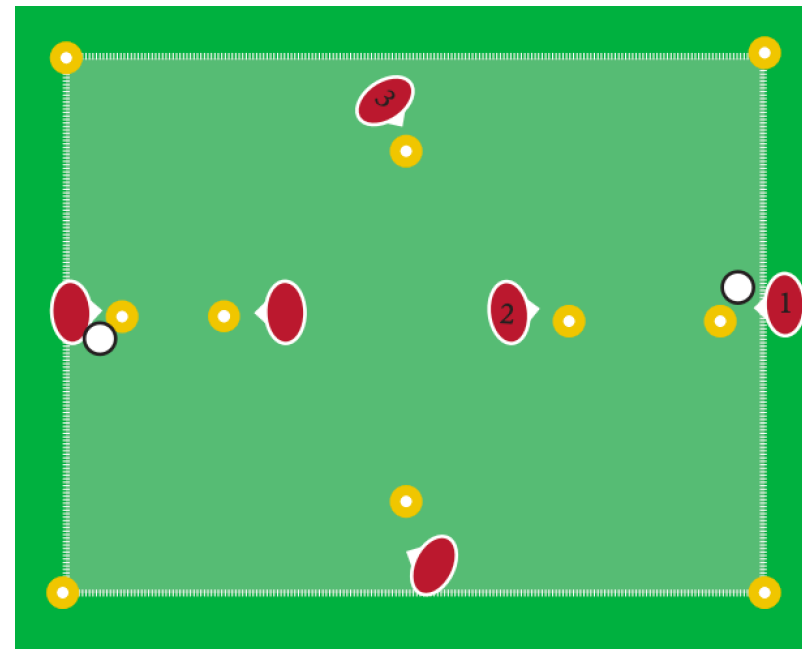
Mulige kombinationer:

- Spiller 1 spiller bolden til spiller 2, som spiller i støtte på spiller 1. Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som vender og tager bolden med sig.
- Spiller 1 spiller bolden til spiller 2, som vender og spil i rum på spiller 3.
- Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som spiller i støtte på spiller 2, som spiller i rum på spiller 3.

Husk at køre øvelsen i begge retninger.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb (søg ned i banen)
- Støttespil > spil i vinkler



Spillestil 25 min: Løb dybt før bredt, modsatrettede bevægelser og spil i vinkler

Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 1 (joker) i intervaller på 1,5 minut. Banen er 30 x 25 meter.

Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Der kan både køres med og uden målmand.

Efter hvert interval kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.

Skift løbende joker (J).

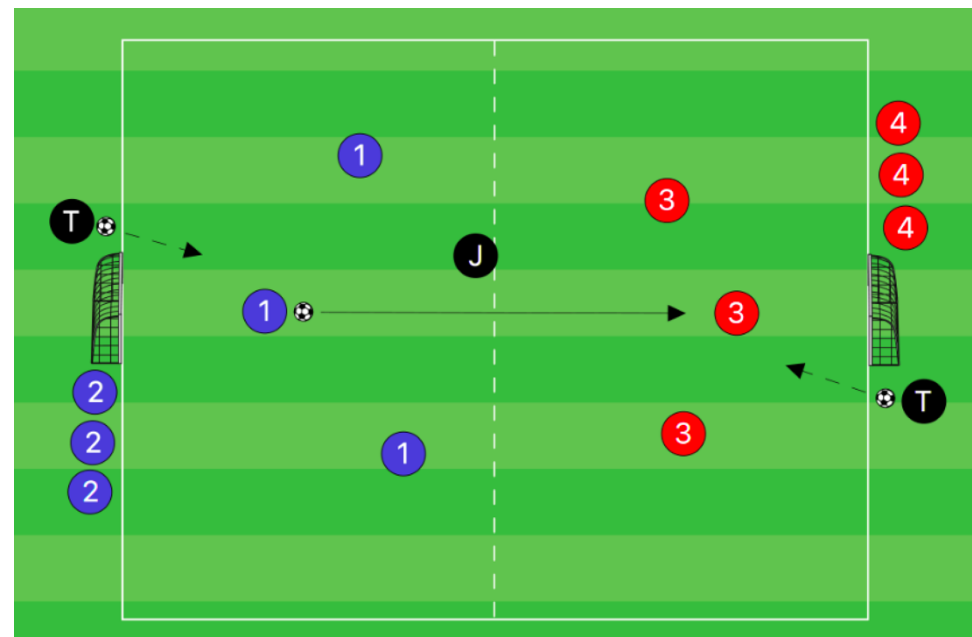
Instruktionsmomenter

Bevægelse i frie rum i dybden. Orientering på frie rum og muligheder fremad i banen. Spillerne foretager modsatrettede bevægelser,

således modspillerne skal forholde sig til flere spillere/bevægelser samt skaber rum og plads til egne spillere > når en spiller søger dybt søger en anden ned. Pas på med at for mange spillere løber dybt, da det kan skabe omstillinger, hvor man er i undertal, hvis bolden tabes. Derfor er det vigtigt at nogle spillere søger i støtte og andre søger dybt.

Fokuspunkter

- Løb dybt før bredt
- Modsatrettede bevægelser > fx den ene kant søger ned mens centrale spiller eller anden kant søger dybt (positionsbyt)
- Spil i vinkler



Spilintelligens og spillestil 25 min: Modsatrettede bevægelser + spil og løb

Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en en bane der er dobbelt størrelse af feltet.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspilleren kommer ind.

Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel får man en ny bold nede fra eget mål.

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel får modstanderen bolden. Derfor kan det være en god ide, at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden. Efter 1 minut byttes hold for både blå og rød.

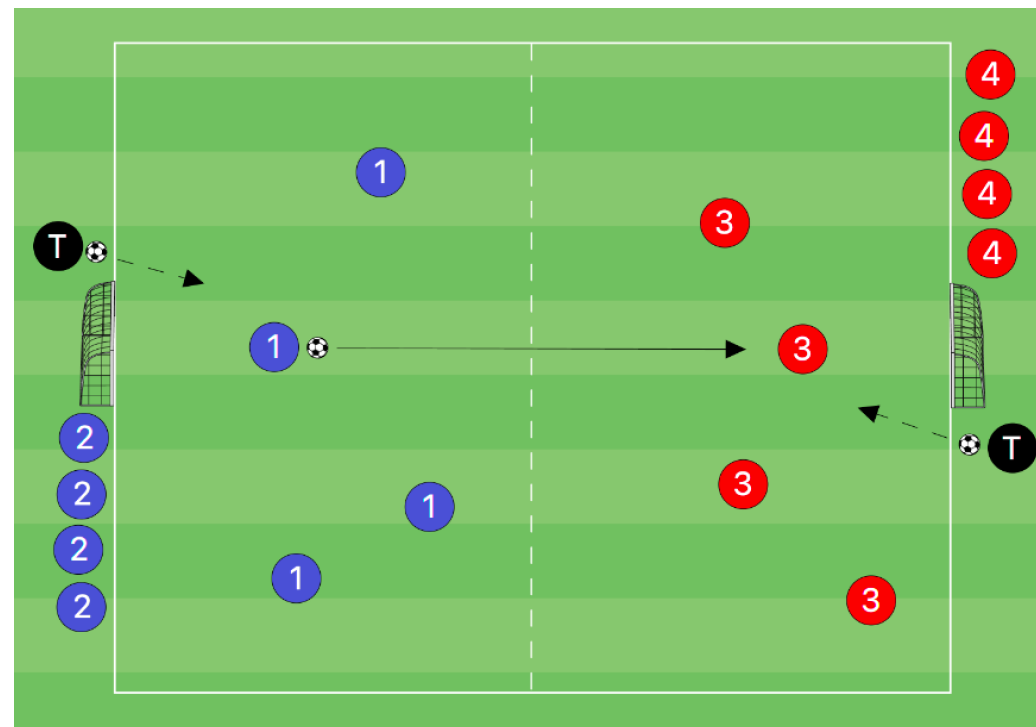
Instruktionsmomenter

Lav en opstilling med diamantformation > en spiller centralt tilbage, en spiller fremme samt to kanter. Når den ene kant

søger ned mod den centrale boldholder som støttespiller, skal den anden kant søge dybt. Den centrale boldholder kan søge frem, når bolden er spillet, så der laves et positionsskift med den kantspiller der løber ned. Spilleren fremme skal hjælpe med at skabe overtal i den side, hvor kanten søger dybt.

Fokuspunkter

– modsatrettede bevægelser (se instruktionsmomenter)



Højintens træning 20 min: Aggressive løb når du er i pres + spil og løb når du er i boldbesiddelse

Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maksimalt pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov.

Som udgangspunkt skal banen være 20 x 25 meter når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Fokuspunkter

- Arbejd aggressivt i høj intensitet
- Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet

