



# U13 – Uge 4 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
4	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under
	Spilintelligens	Erobringsspil	Sprint i pres Fremtvung pressignaler ved at løbe i pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



## Opvarmning Teknik – 15 min: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Banen er ca. 12x16 m. I midten af rektanglet er der to toppe, der står forskudt, så de nærmest danner et skævt timeglas.

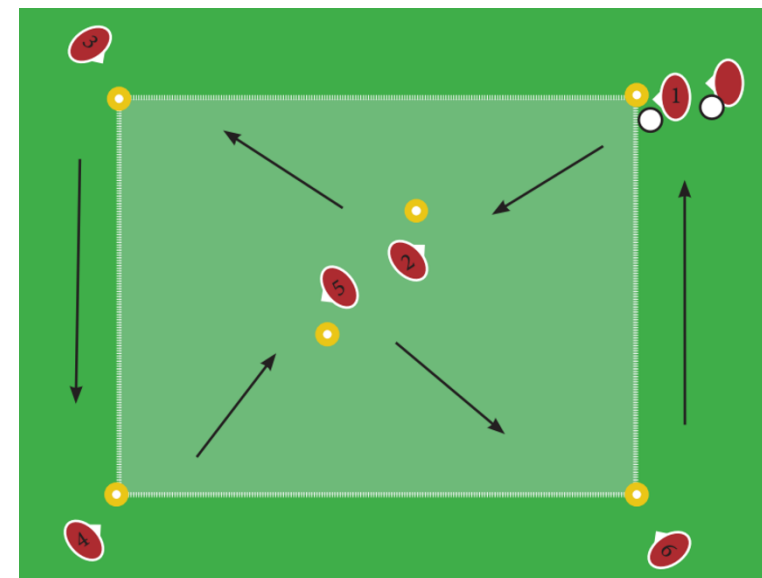
Bolden starter ved spiller 1, som spiller bolden på den nærmeste top inde i firkanten.

Spiller 2 tager en aktiv førsteberøring og afleverer til spiller 3.

Spiller 3 spiller den lige over til spiller 4, som så spiller den ind i den nærmeste top inde i firkanten igen.

Spiller 4 afleverer ud til spiller 5, som spiller den over til spiller 6, som dribler bolden over hvor øvelsen startede.

Alle pasninger skal spilles uden om toppene og køres begge veje. Man følger bolden, når man har afleveret den.



SPIIL UDENOM TOPPENE!

### Fokuspunkter

- Spil på fjerneste ben
- Korte indersidepasninger
- Aktiv første berøring

## Spilintelligens 25 min: Sprint i pres og fremtving pressignaler

### Beskrivelse

Der spilles på en 15 x 15 meter stor bane.

Der spilles 1v1, hvor blå spiller er offensiv og rød spiller er defensiv. Rød spiller laver en pasning til blå spiller, som laver en aktiv 1. berøring ned mod målene og spiller 1v1 mod rød-spiller.

Erobrer rød spiller bolden må der scores i modsatte ende.

Spillerne bytter kø efter endt aktion.

### Instruktionsmomenter

Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.

Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribbling.

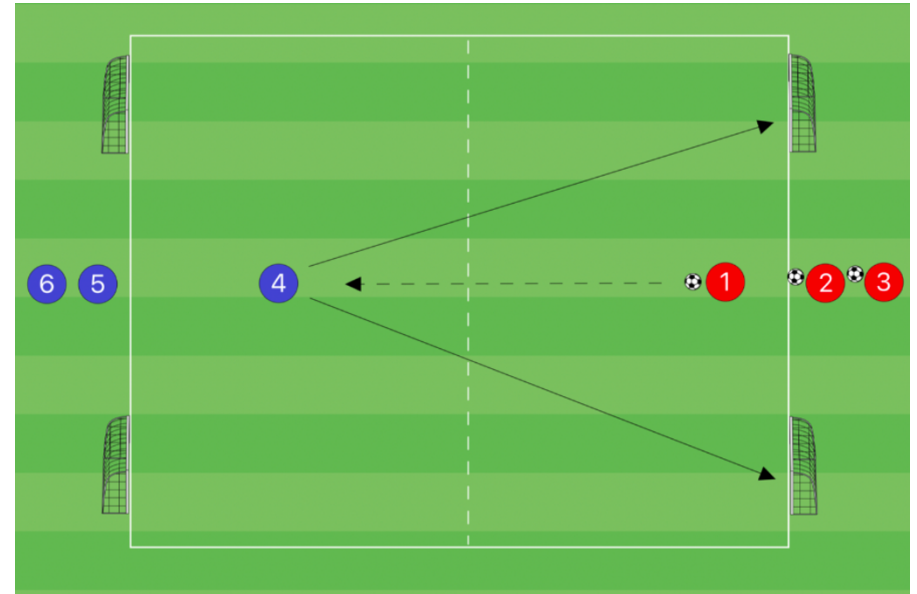
Gå i pres, når man er i overtal.

Gå i pres, når bolden sættes på spil.

Gå i pres, når bolden er i luften.

### Fokuspunkter

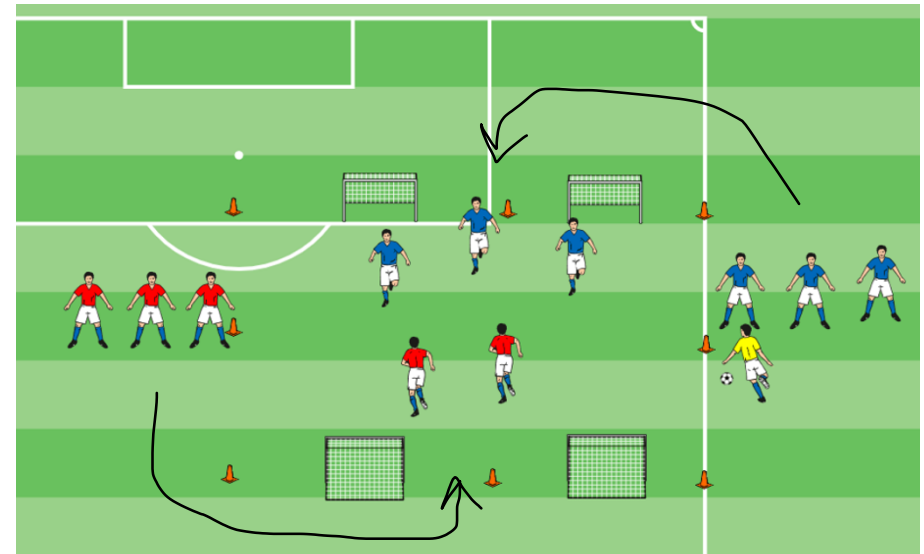
- sprint i pres
- fremtving pressignaler ved at løbe i pres



## Spillestil 25 min: Sprint i pres + en op og tre under

### Beskrivelse

Inddel spiller i to grupper (rød og blå) med 5-7 spillere i hver gruppe. Træneren råber blå 3, hvilket betyder at blå har bolden og skal sprinte ud med tre mand bag om målet, så de kommer ud mellem de to 3-mandsmål. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand der sprinter bag og ud mellem de to 3-mandsmål. Scorer blå råber træner igen til blå hold - fx blå hold 4 og så skal rød forsvare med 3 mand. Det er hele tiden det scorende hold, som får bolden. Dvs. erobrer rød bolden og scorer mod blå, er det næste gang rød der får bolden, når træneren fx råber rød 3 mand. Nærmeste mand i direkte pres, øvrige spillere i støtte og sikring.



### Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og tre under

## Spilintelligens 25 min: Sprint i pres og fremtving pressignaler

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne presset og specielt det individuelle pres. Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad. Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

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

### Instruktionsmomenter

VIGTIGT: Marker midten af banen med et par kegler. Der må først scores, når man er over midten. Ryger bolden ud på modstanderens banehalvdel får man bolden fra eget mål (motivation til at presse højt på modstandes banealvdel). Scorer man får man bolden fra eget mål (spil med belønning).

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- fremtving pressignaler ved at løbe i pres

