



# U13 – Uge 5 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
5	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet
	Teknisk	Afslutninger Pasninger 1. berøring	Læn kroppen ind over bolden Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



## Spilintelligens + teknik 25 min: Korte og lange indersidepasninger, spil og løb + aktiv 1. berøring

### Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8v8, 7v7 eller 6v6. 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.

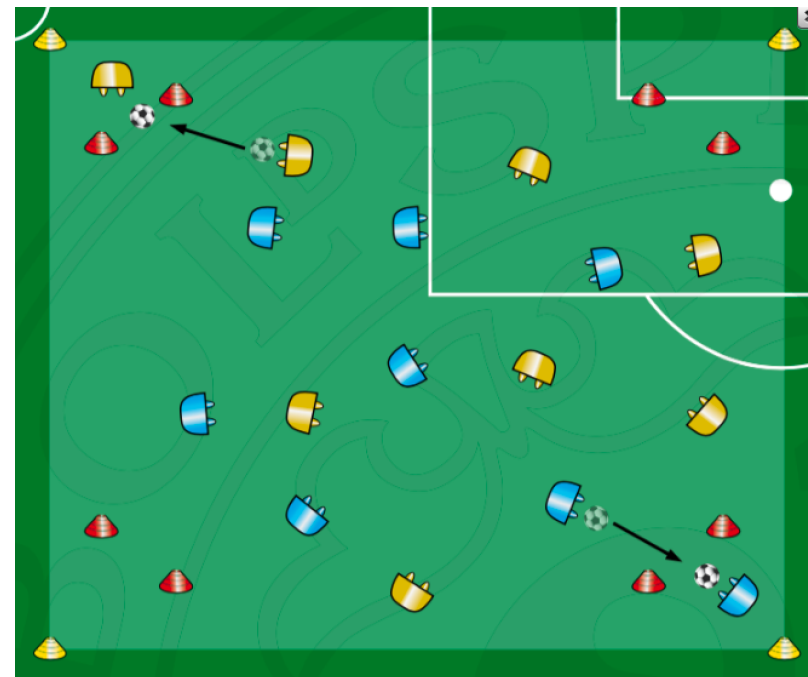
Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

### Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb > tre-skridts-reglen: når du har lavet en pasning, så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen og gøre dig selv spilbar igen
- aktiv 1. berøring

### Progression (SKAL indføres efter de første to runder > dvs. efter 4 minutter)

- (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: Spilvendinger, spil ud af pres

### 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. Tilpas banen efter antallet af spillere.

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 blåt 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

- spilvendinger
- spil ud af pres

### Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.



## Spillestil 25 min: Spilvendinger

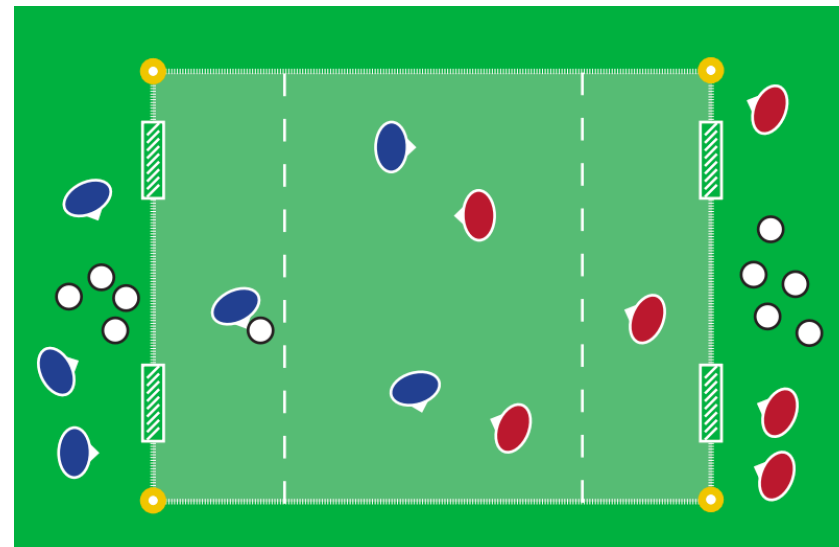
### Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks 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

- spilvendinger
- Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
- vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

# Afslutningsøvelse 15 min: Læn kroppen ind over bolden i din afslutning

## Balling afslutningsøvelse

### 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).

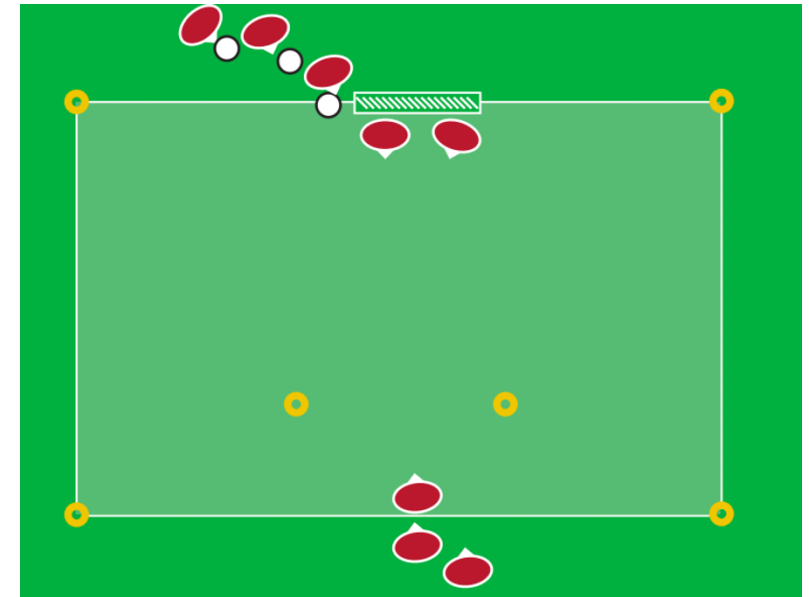
Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

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