

U13 – Uge 13 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
13	Teknisk 20 min	Vendinger 1. berøring	Inderside og yderside Vending på 1. berøring
	Spilintelligens 30 min	Fase 2	Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Spillestil 30 min	Fase 2	Spil i vinkler Spilvendinger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	boldbesiddende
	Fysisk 10 min	Opvarmning	Moderat-intensitetstræning



Opvarmning – 10 min: Ajax trekant

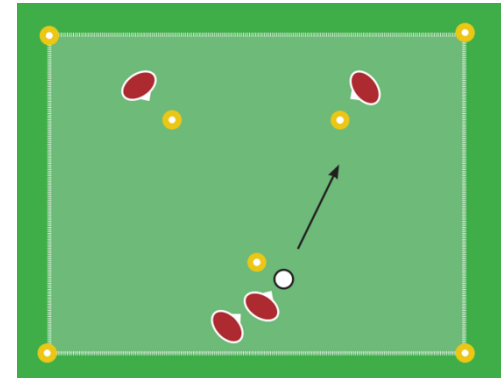
Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Der er cirka 10 meter mellem hver kegle i trekanten. Spillerne fylder op ved keglerne, men være ikke for mange.

Øvelsen kan i første omgang køres med at en Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som tager en aktiv førsteberøring og afleverer til Spiller 3. Man følger altid bolden, når man har afleveret og løbet foregår i moderat løb. Få øvelsen til at glide, så det fysiske element kommer ind gennem kontinuerede løb.

Øvelsen kan også køres med, at Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som spiller den tilbage i støtte til Spiller 1. Hun/han spiller så tilbage til Spiller 2 i rummet foran. Spiller 2 spiller første gang til Spiller 3, og de gør det samme som Spiller 1 & 2 lige har gjort.



Teknisk – 20 minutter: Vendinger og 1. berøring – inderside- og ydersidevending, vending på 1. berøring

Beskrivelse

Inddel spillerne i grupper af tre personer og opstil kegler med 20 meters mellemrum til hver gruppe. To stationære spillere ved hver kegle og en spiller i midten.

Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som laver en vending med:

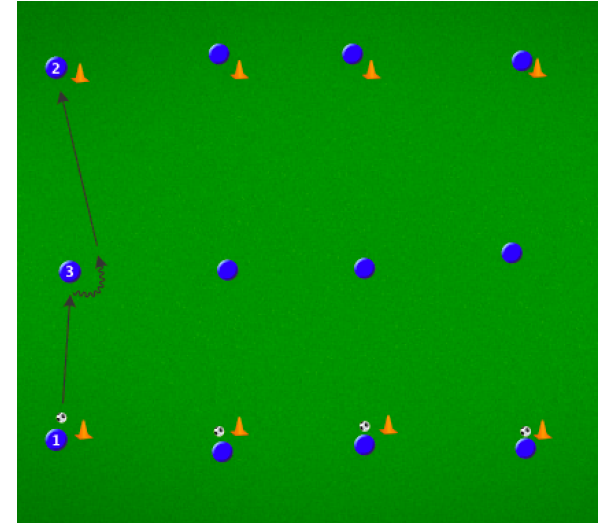
- (1) yderside vending (1. berøring)
 - (2) inderside nærmeste > drej forlæns (1. berøring)
 - (3) inderside fjerneste > drej baglæns (1. berøring)
- inderside-yderside med samme fod (drej baglæns rundt)
- (4) kropsfinte yderside
 - (5) bag om støtteben
 - (6) træk med inderside

Fokuspunkter

– vending på 1. berøring

Progression

Spiller 1 spiller til 3, som ligger bolden i vinkel til fremløbende spiller 1 (spil på bevægelse). Spiller 1 laver pasning til spiller 2 og mønsteret gentager sig.



Spilintelligens 30 min: Fase 2 – Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal + spilvendinger

Beskrivelse

Lav en 15 x 10 meter bane og inddel den i to halvdele. Øvelsen optimerer spillernes evne til at fastholde bolden (boldbesiddelse), og så den er god for de centrale midtbanespillere, der lærer at spille med en modstander i ryggen hele tiden.

Rødt hold skal sammen med de tre gule jokere bygge spillet op og forsøge at fastholde bolden. De fire blå og de fire røde må kun arbejde parvis i hver deres halve firkant – to af de blå og to af de røde i den ene firkant, de to andre blå/røde i den anden. Reelt giver det fire mod to i hver halv-firkant, da jokeren i midten spiller med på begge halvdele.

Området bør være så stort, at det boldbesiddende hold lige netop kan fastholde bolden i længere sekvenser. Hvis området bliver for småt, og spillerne konstant skal skifte position, så mister øvelsen sin værdi.

De røde og blå spillere må bevæge sig frit i deres halve firkanter. De tre gule jokere skal stå fast som bander i hver deres ende (1+9) og i midten (6).

Det gælder om at være i boldbesiddelse og få vendt spillet ud af pres fra den ene halvfirkant til den anden.

Der er max tre berøringer.

Fokuspunkter

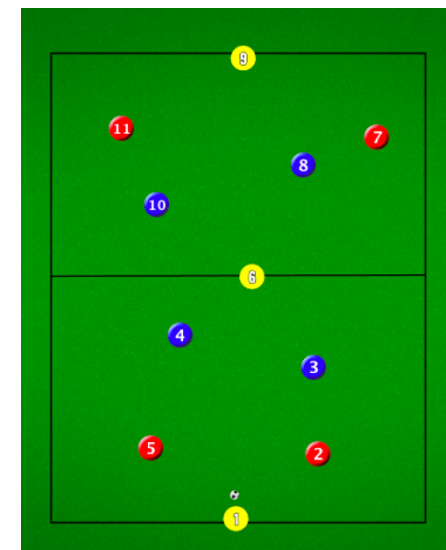
Primært

- spilvendinger > flyt bolden væk fra pres
- vend frem når du kan, spil i støtte (vinkler) når du skal > gælder især for 6'er på midterlinje, men også for alle de frie spillere

Sekundært

Orientering og kommunikation

Orientér dig inden boldmodtagelse. Især gul (6) har en krævende rolle og skal have besked, hvis han kan vende med bolden.



Spillestil 30 min: Fase 2 – Spil i vinkler og spilvendinger

Beskrivelse

Lav en 15 x 10 meter bane og inddel den i to halvdele.

Øvelsen optimerer spillernes evne til at fastholde bolden (boldbesiddelse), og så den er god for de centrale midtbanespillere, der lærer at spille med en modstander i ryggen hele tiden.

Der spilles kamp med rød mod blå. Rød 2 og 5 må kun være på egen banehalvdel, mens rød 7 og 11 kun må være på modstanders banehalvdel. Det samme gælder for de blå spillere.

Den gule joker (6) er med det boldbesiddende hold og skal forsøge at placere sig centralt som spilstation.

Fokuspunkter

Primært

– spil på bevægelse (støttespil) > spil i vinkel > fx 6'er ligger af til 10'er som afleverer dybt

– skab vinkler og trekanter

– spilvendinger > flyt bolden væk fra pres

Sekundært

Orientering og kommunikation

Orientér dig inden boldmodtagelse. Især gul (6) har en krævende rolle og skal have besked, hvis han kan vende med bolden.

