



U13 – Uge 14 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
14	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb (i frie rum)
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Direkte	Teknisk dygtige og fremadrettede
	Fysisk	Koordination	Hurtige fødder, moderat intensitet

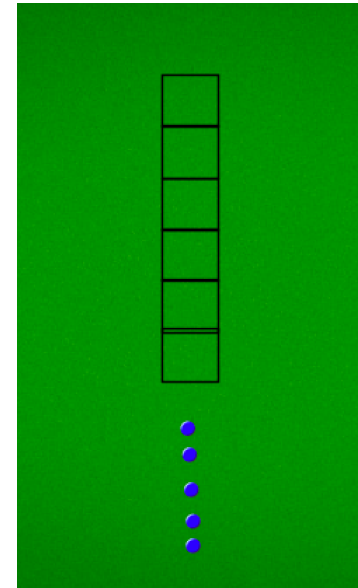


Fysisk – 10 min: Koordination - footwork

Beskrivelse

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=75s>

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)



Teknisk – 20 minutter: Lange indersidepasninger

Beskrivelse

Sæt kegler op med 4-8 meter mellem keglerne. Større afstande sætter større krav til kvalitet af pasninger.

- > Spiller 1 laver en pasning til spiller 2.
- > Spiller 2 lægger bolden af i en vinkel til spiller 1.
- > Spiller 1 laver en pasning til spiller 3.
- > Spiller 3 lægger bolden af i en vinkel til spiller 2.
- > Spiller 2 laver en pasning i dybden til spiller 3, som modtager bolden om løber om bagerst i rækken.

Næste gang køres den til modsatte side, hen til spiller 4 - således der skiftevis til den ene og den anden side.

Spillerne roterer med bolden, således spiller 1 overtager spiller 2's plads, spiller 2 overtager spiller 3's plads og spiller 3 løber bagerst i rækken.

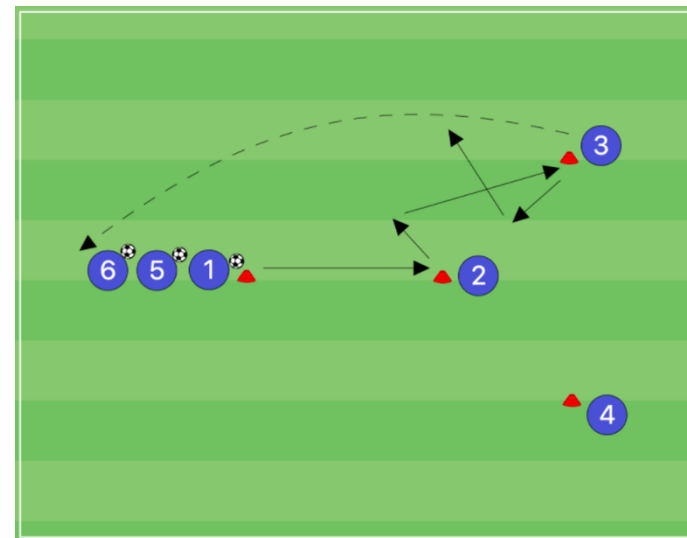
Der kan køres med førstegangspasninger eller pasninger efter 1. berøring.

Foretag en gruppecoaching efter hvert interval med inddragelse af instruktionsmomenterne til, at få spillerne til at reflektere over korrekt udførelse.

Formålet er at træne den spilsituation, at bolden spilles mellem 2 spillere, hvorefter den spilles til en tredje spiller der kommer i løb. Hensigten er at skabe ubalance hos modspillerne og flytte deres organisation. Det er vigtigt at man accelerer og sprinter i sine løb.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- læg bolden foran boldmodtager, så der kan løbes direkte ind i bolden og tage den med i medløb



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – spil og løb

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

To eller tre spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen (bandespil eller spil på 3. mand).

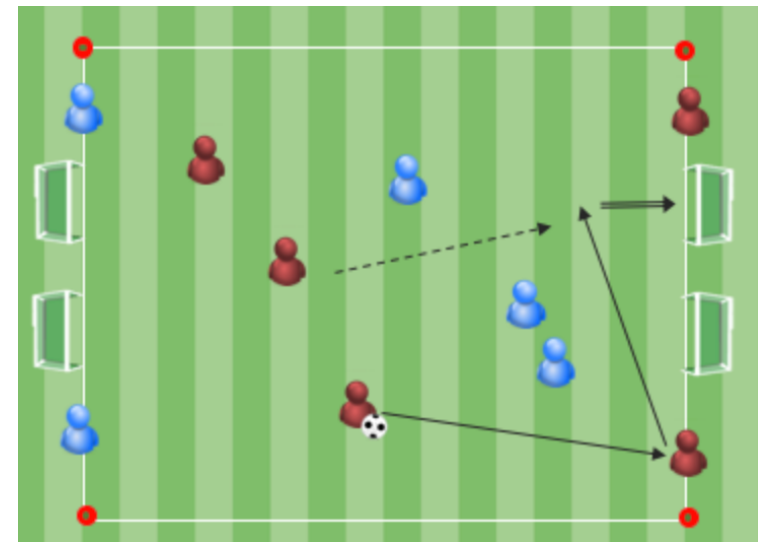
Ved scoring skal de to spillere på baglinjen (hos scorende hold) bytte med to/tre andre (hurtigt). De andre får bolden og skal forsøge at lave en hurtig omstilling, inden de to/tre kommer på plads – ved at udnytte muligheden for at spille bolden op på en af de to/tre 'angribere' placeret ved målene i anden ende.

Erobres bolden søges også den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge de to/tre 'angribere' som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil og løb (i frie rum)



Spillestil 30 min: Fase 3 – Løb i felt

Beskrivelse

Der spilles på sidste 1/3 af banen (8 eller 11 mands). På kanten af feltet markeres en firkant og en placerings kegle på hver af de to kanter. Spillerne placeres med to angribere, kanter, offensiv midt og 2-3 forsvarsspillere (blå).

Offensiv midt spiller bolden til en angriber der søger mod bolden i den blå firkant (spil på bevægelse). Der ligges af til offensiv midt, der modtager og afleverer dybt i rum til kanten i løb. Kanten fører bolden ned og ind i mellemrum og laver indlæg til farezone (rødt område).

Samtidig løber alle gule spiller mod dangerzone (røde pile) for at opnå flest mulige afslutningsmuligheder. Der SKAL være løb mod:

- forreste stolpe (ofte angriber)
- bageste rum i feltet (ofte modsatte kant)
- omkring straffesparksfeltet (ofte 10'er)
- forreste rum på kant af felt (ofte 8'er eller 6'er)

Angriberne der laver løb mod forrest og straffeplet kan med fordel lave krydsløb, for at forvirre modstandere.

Forsvaret er i undertal og skal forsøge at forhindre scoring ved at erobre bolde og clear den ud af dangerzone.

Fokuspunkter

- løb i feltet

