



U13 – Uge 17 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
17	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under sprint i pres
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Fasthold pres Tving modstander ned i fart
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	sprint i pres
	Fysisk	Høj-intensitets træning	Sprint > anaerob træning



Teknisk del 1 – 20 minutter: aktiv 1. berøring

Beskrivelse

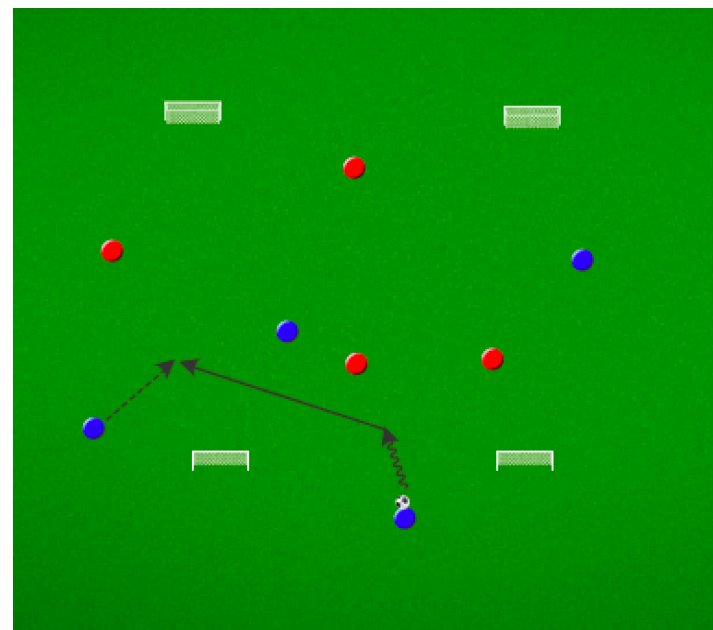
Der spilles 4v4, 5v5 eller 6v6. Lav gerne to bane for at øge intensiteten!

Der opstilles fire 5-mands mål med "ryggen til".

Blå skal score på rød's omvendte mål, mens rød skal score på blå's omvendte mål.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- masser af boldberøringer
- høj aktivitet



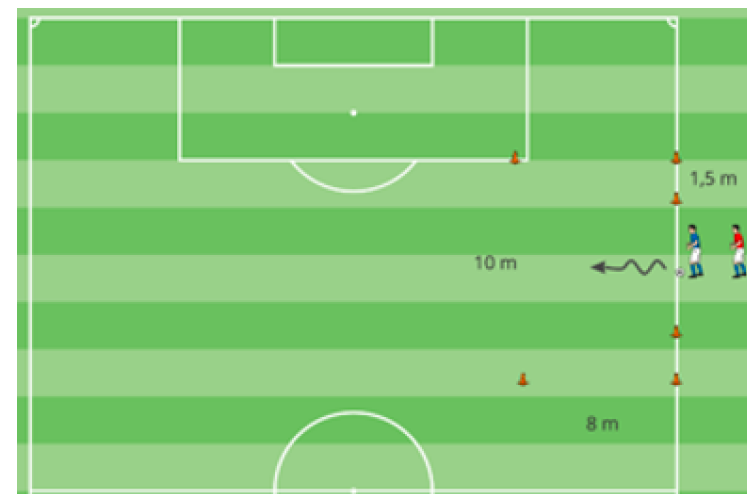
Teknisk del 2 – 10 min: aktiv 1. berøring (defensiv)

Beskrivelse

Banen er 10 x 8 meter bred med to 1,5 meters keglemål i hver ende af startlinjen. Angriberen står på startlinjen med spredte ben, bolden mellem benene og forsvareren lige bag sig. Forsvareren prikker til bolden mellem angriberens fødder, og så er de i gang. Angriberens mål er at få bolden først og så dribble ud af banen gennem et af de to mål. Forsvareren vinder ved at erobre bolden eller sparke den ud af banen.

Fokuspunkter

– aktiv 1. berøring



Spilintelligens 30 min: 1 v 1 defensiv – fasthold pres, tving modstander ned i fart

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne 1 vs 1, og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive element i 1 vs 1.

Banen er 20 x 20.

På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

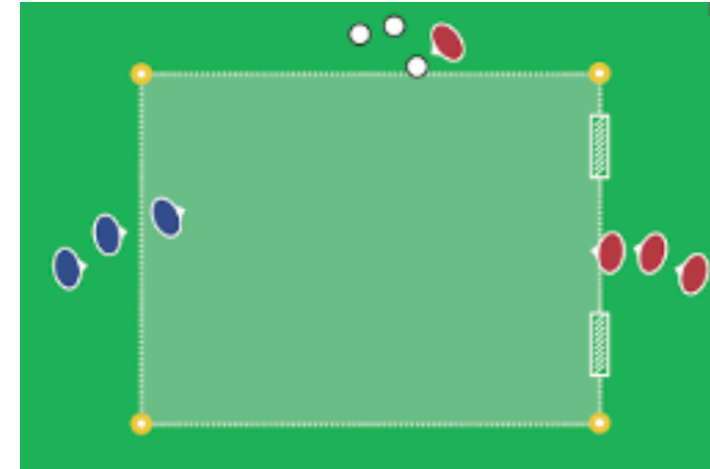
På linjen modsat mållinjen starter den offensive spiller.

Han modtager nu en bold fra serveren på siden, og lige så snart bolden er undervejs til den offensive spiller, er øvelsen i gang. Den offensive spiller skal nu forsøge at score i et af de to små mål, mens den defensive spiller skal forsøge at forsvare og beskytte de to små mål.

Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Få boldholder ned i fart > sprint op, land i forsvarsstilling, fald med boldholder
- Fasthold pres > bliv på boldholder og gå på krop
- Beskytte mål



Spillestil 30 min: erobringsspil – en op og tre under, sprint i 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.

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 blå 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

- sprint i pres
- en op og tre under

Progression

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

