



U13 – Uge 18 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
18	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser
	Spilintelligens	Fase 2	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb (søg ned i banen)
	Teknisk	1. berøring	aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	fokus på boldbesiddelse
	Fysisk	Aerob træning	lav mange løb uden bold



Teknisk opvarmning 30 minutter: aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Der spilles i en firkant der er 25 x 30 meter.

Øvelsen er egnet til at træne 1. berøringer og fastholdelse af bolden.

Der spilles 4v4 med 4 bander. Banderne er delt i to hold, så to af banderne er med blå og de to andre med rød. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og dermed undgå, at modstanderen får bolden. Man kan aktivere en bande ved at spille bolden til ham, som så skal tage en aktiv første berøring ind i banen, hvor efter de to spillere skifter position (aktive bander).

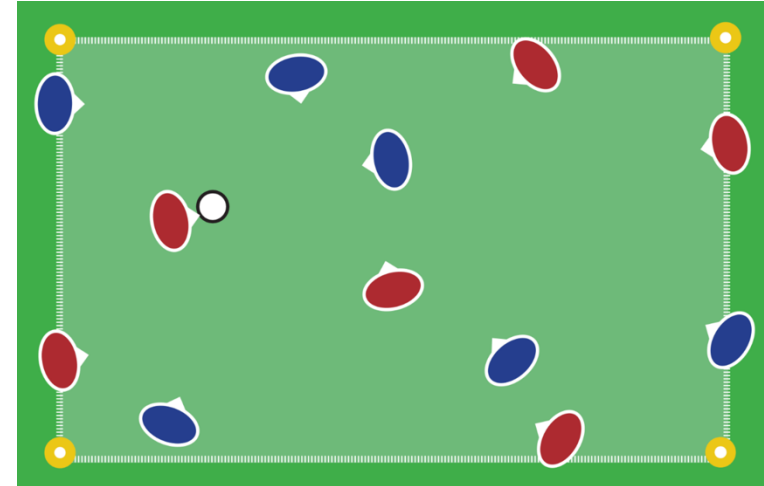
Spilletets antal kan ændres inde i midten, så man her spiller 3v3, 5v5 eller 6v6 som vist på tegningen.

Fokuspunkter

- aktiv første berøring
- orientering

Progression

Orientering: Når man modtager bolden fra en bande, skal man inden boldmodtagelse orientere sig efter modsatte bande og fx sige 1 el. 2 alt efter hvor mange hænder han har i vejret.



Spilintelligens 30 min: fase 2 – forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb

Beskrivelse

Der laves en zone midt på banen, hvor målmanden (nr. 1) står i. De andre spillere må ikke komme inde i zonen.

Spillerne inddeles i to lige store hold.

Der scores ved at spille bolden ind til målmanden - enten i fødderne eller i hænderne, hvorefter målmanden skal spille bolden til en fra samme hold. Først når en medspiller har modtaget bolden er der scoret.

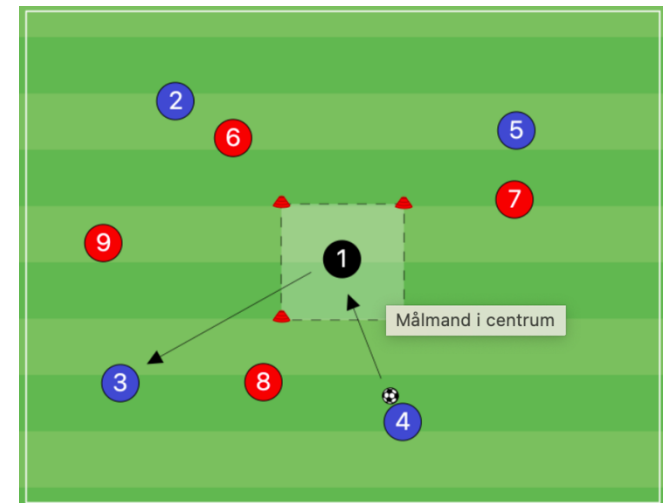
Der må ikke afleveres tilbage til samme spiller som har spillet bolden ind til målmanden. Der er flydende spil, så når der scores kører samme hold blot videre med bolden.

Det er vigtigt at spillerne foretager et forfinteløb, hvis de ønsker at skabe rum og plads til sig selv.

Sørg for, at mindst et løb er mod boldholder og mindst et løb er væk fra boldholder, således der skabes ubalance hos modspillerne samt at der er mere de skal forholde sig til.

Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- forberede dit eget rum til boldmodtagelse > spillerne foretager løb der er modsatrettede, for at skabe rum og plads til sig selv eller medspillere



Spillestil 30 min: fase 2 – modsatrettede bevægelser

Beskrivelse

Der spilles på en 20 x 20 meter bane, men banen kan selvfølgelig justeres, alt efter hvad man ønsker.

Spillerne inddeles i to hold á otte spillere. Hvert hold inddeles i yderligere to hold med fire spillere på hvert hold.

Der spilles 4:4, men når man har bolden kan man også benytte sig af sine fire holdkammerater, som agerer bander i modsatte ende. Banderne placeres som vist på billedet, og må kun bevæge sig på deres linje. Rød spiller 2,3,4 og 5 er bander og blå spiller 7,9, 10 og 11 er bander.

Når der scores indsættes en ny bold fra keeperen på det scorende hold.

Der spilles intervaller á halvdanden minut. Når tiden er gået byttes der hurtigt, så de der har været bander går i midten, mens dem der har spillet går ud som bander.

På figuren laver rød 7 og 9 modsatrettede bevægelser. Rød bande 4 ser bevægelsen fra rød spiller 7 og laver den målgivende pasning.

Fokuspunkter

– modsatrettede bevægelser

