



U13 – Uge 20 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
20	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > bageste, forreste, straffeplet
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Høj-intensitiv	anaerobt arbejde i intervalspil



Opvarmning Teknisk – 20 min: kort og lange indersidepasninger

Beskrivelse

Spiller B og C bliver under hele spillet på deres kant. Det er kun A og D der skifter position. Byt efter et par minutter.

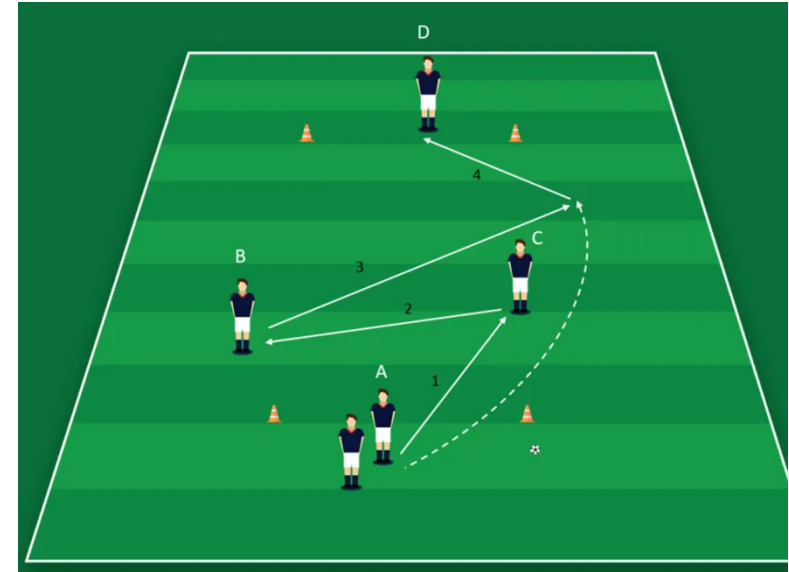
A spiller til C, og sætter straks i et overlap uden om C.
C spiller bolden lidt skråt tilbage til B
B spiller bolden i dybden til A der har taget et overlap.
A spiller bolden til D

Modsat retning:

D spiller til B og sætter straks i et overlap uden om B
B spiller bolden står tilbage til C
C spiller bolden dybt til D der har taget et overlap.
D spiller bolden til næste spiller

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- pasningskvalitet
- timing i overlap og pasninger



Spillestil 30 min: Løb i felt – bageste, forreste og straffesparksplet

Beskrivelse

Med denne træningsøvelse træner du timing af løb i frimærket, samtidig med at du træner både dine backs og dine kanter / wings i 1v1 situationer.

Spil med overtal i angrebet enten 4 (rød) v 5 (blå) eller 5 (rød) v 6 (blå).

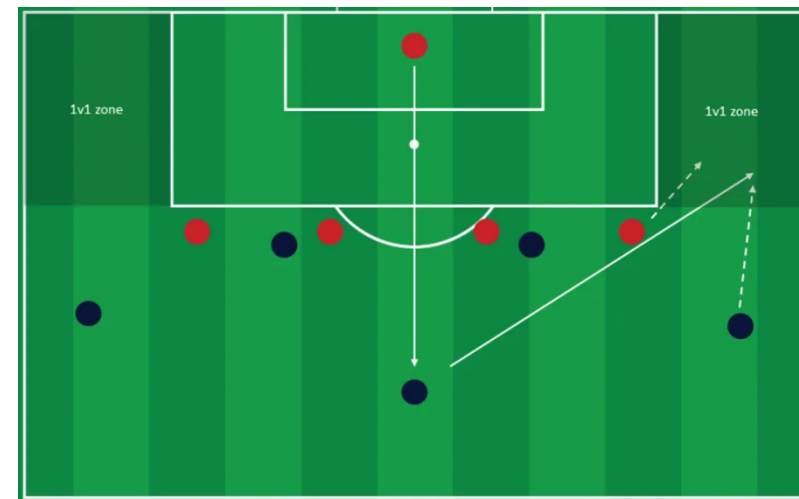
Du skal bruge denne træningsøvelse hvis du ønsker at forbedre dit angrebsspil over kanterne. Du træner dine kanter i at time deres løb, sætte en mand, eller lave et indlæg. Disse færdigheder er uundværlige i angrebssituationer.

Målmanden sætter bolden i gang med et udspark til blå midtbanespiller.

Herefter skal blå hold forsøge at komme frem til en afslutning ved enten at spille igennem bagkæden, eller ved at spille den i dybden i frimærket. I frimærket må der kun være én forsvarende og én angribende spiller.

Der gives to point for mål efter gennembrud via frimærket, og 1 point for mål efter gennembrud i feltet.

Fokus på løb i feltet: en til bageste, en til forreste, en i midten af feltet (straffeplet) og en ligger udenfor og klar på andenbolde.



Fokuspunkter

- indlæg
- løb i feltet (forreste, straffeplet, bageste)
- afslutningskvalitet

Spilintelligens 30 min: Fase 3 – skab og udnyt overtal vha. overlap

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er dobbelt målfelt med et 11-mands mål i hver ende. Der spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Der må først scores, når man er over midten. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

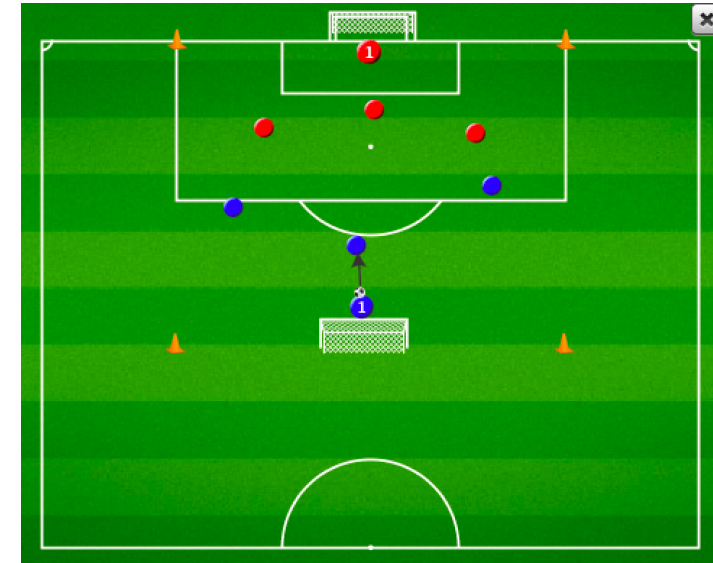
Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (fx bandespil og overlap)
- kom hurtigt til afslutning
- afslutningskvalitet



Afslutninger 10 min: a la bold

Beskrivelse

Spillerne står i en række ved kegler udenfor feltet. Træner server bold ved baglinjen. Spillere må først afslutte når bolden er udenfor feltet (mellem de to kegler). Scorer man går spilleren i målet ud. Reddes bolden skal den sparkende spiller på mål og redde bolden efter den næste sparker i rækken.

Fokuspunkt

– indersideafslutninger med præcision

