

# U13 – Uge 21 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
21	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil 1 v 1 defensiv	Bryde bolden foran boldmodtager presstilling
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i pres
	Fysisk	Høj-intensitiv	sprint



## Opvarmning Teknisk – 30 min: kort og lange indersidepasninger

### Beskrivelse

1 spiller til 2.

2 spiller til 2.

3 spiller til 4.

Alle spillere løber til den position, som de laver pasningen til, fx løber spiller 1 til spiller 2's plads.

Start øvelsen i hver sit diagonale hjørne. Når man står i inderste firkant skal man være vågen, da der kommer pasninger fra begge sider.

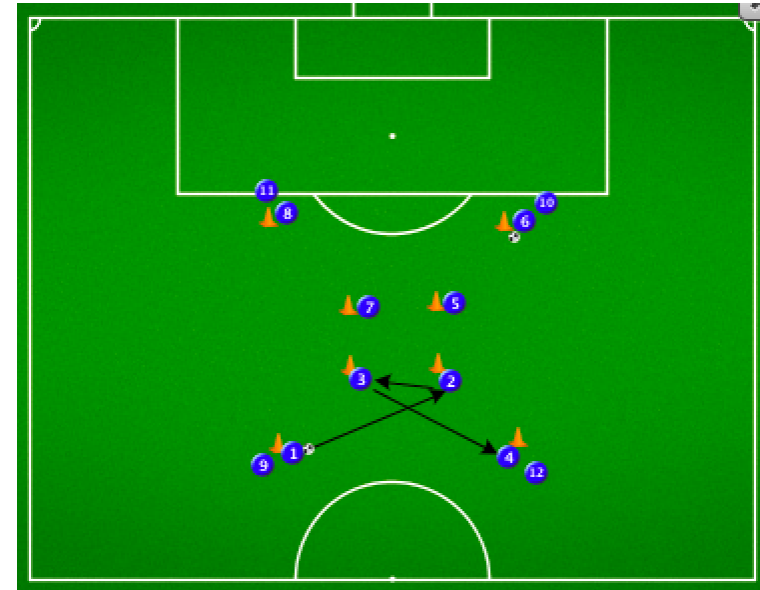
I denne øvelse arbejdes der med dobbelte 1-2 kombinationer i to firkanter - en ydre og en indre.

### Fokuspunkter

- pasninger: insister på kvalitet og at tæmme med fjerneste fod
- orientering inden boldmodtagelse og orientering generelt
- løb direkte efter pasning

### Variation

Sæt to bolde i gang og tag tid på, hvor lang tid øvelsen kan køre uden at gå i stå.



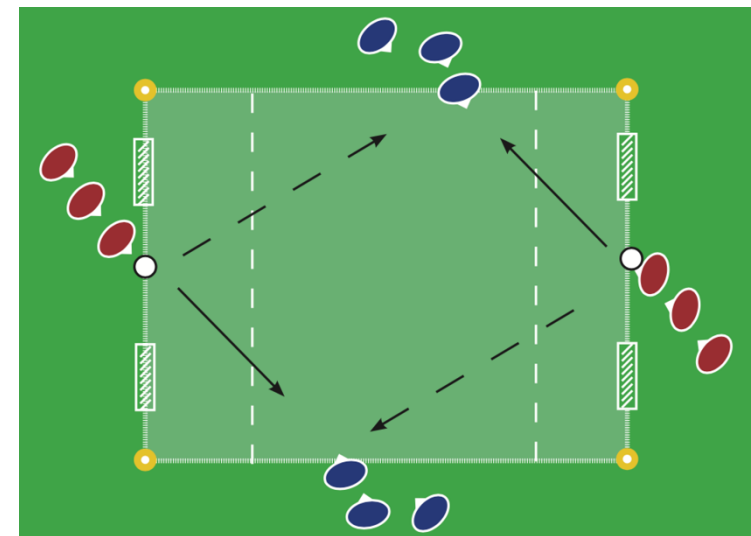
## Spillestil 30 min: erobringsspil – sprint i pres

### Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.



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

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i presstilling

## Spilintelligens 30 min: bryd bolden foran boldmodtager

### Beskrivelse

Der laves en 20 x 25 meter bane, hvor der spilles 4 vs 4 eller 3 vs 3. Der spilles kamp på to 5-mandsmål.

Det forsvarende hold skal prøve at bryde bolden ved hjælp af kantpres, hvor man bruger skyggepres og tager en modstander væk. Dvs. stå centralt i banen og afvent mulighed for at bryde modstanders pasningslinje.

Der spilles med gevinst på scoringer (starter med bolden fra eget mål).

Det hold der indkasserer færrest scoringer vinder.

### Fokuspunkter

– bryd bolden foran boldmodtager (bryd pasningslinjer)

