

U13 – Uge 22 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
22	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager Skyggepres
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	samarbejder i pres
	Fysisk	Høj intensitet	intervalspil



Opvarmning Teknisk – 25 min: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Der er cirka 10 meter mellem hver kegle i trekanten. Spillerne fylder op ved keglerne, men være ikke for mange.

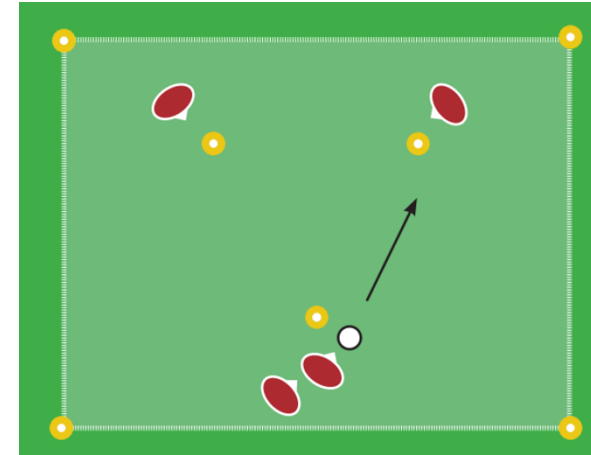
Øvelsen kan i første omgang køres med at en Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som tager en aktiv førsteberøring og afleverer til Spiller 3. Man følger altid bolden, når man har afleveret.

Øvelsen kan også køres med, at Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som spiller den tilbage i støtte til Spiller 1. Hun/han spiller så tilbage til Spiller 2 i rummet foran. Spiller 2 spiller første gang til Spiller 3, og de gør det samme som Spiller 1 & 2 lige har gjort.

Husk at bolden skal spilles uden om keglerne og øvelsen skal køre begge veje, så spillerne træner begge ben.

Fokuspunkter

- aktiv første berøring
- korte indersidepasninger
- spil uden om trekanten (keglerne)



Spillestil 30 min: Erobringsspil – en op og tre under + sprint i pres

Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

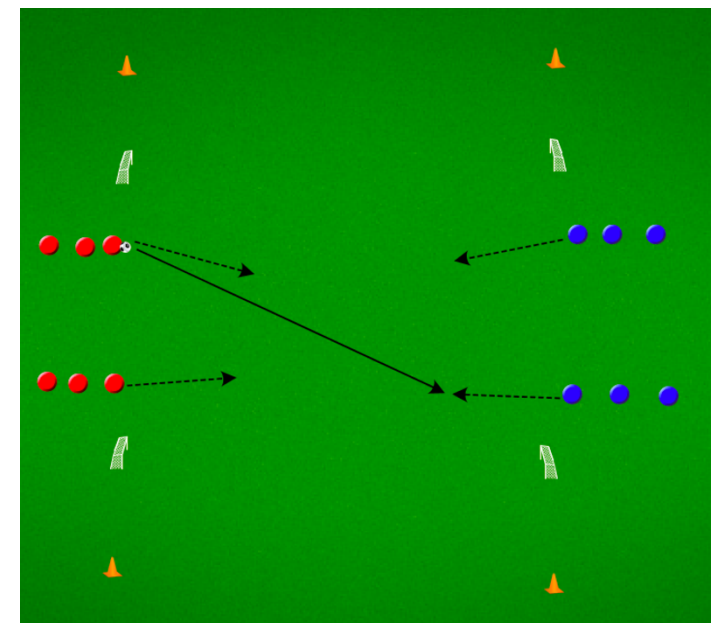
Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

De røde forsvarsspillere skifter fra at være hhv. presspiller og støttespiller afhængigt af hvilken af de blå spillere der har bolden. Der trænes at gå i pres versus at falde ind under i støtte.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og en under (forøvelse til en op og tre under) > første røde spiller nærmest boldholder går i vinkelpres udefra og ind for at presse boldholder indad i banen, mens den anden spiller går under i støtte
- skyggepres > rød spiller der går i støtte skal hele tiden dække pasningslinjen til den frie blå spiller



Spilintelligens 25 min: Bryde bolden foran boldmodtager og skyggepres

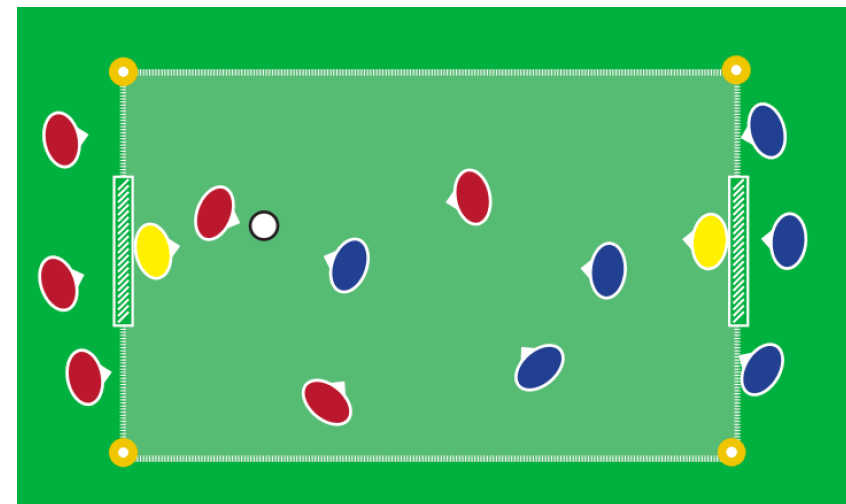
Beskrivelse

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af 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

- bryde bolden foran boldmodtager > læs pasningsspillet og fokuser på at bryde bolden FORAN boldmodtager
- skyggepres > hav øje på løb fra de frie røde spillere, så vi kan skærme pasningslinjer og derved lægge et skyggepres

Afslutninger 10 min: Balling afslutningsøvelse

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen. På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og
brænder man bytter man blot række, så den der sparkede skal ind at stå ved stolpen og vice versa.

Det hold som står tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkter

- Skabe humør
- Afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede
- Afslut med indersiden

