

U13 – Uge 15 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
15	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under
	Spilintelligens	Erobringsspil	Styr modstander i specifikke rum Områdepres
	Teknisk	1. berøring Vendinger	aktiv 1. berøring, 1. berøring - inderside og yderside Cryuff, inderside+ydersidecut, stepover vending, fodsålevending
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed
	Fysisk	Sprint i pres	Høj-intensiv træning + footwork

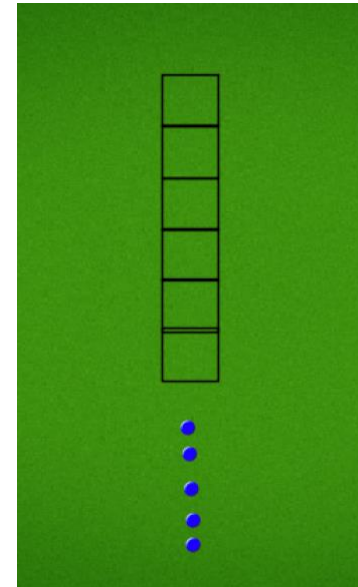


Fysisk – 10 min: Koordination – footwork (sæt gerne stigen før eller efter nedenstående øvelse)

Beskrivelse

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=75s>

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)



Teknisk – 20 minutter: 1. berøring og vendinger

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

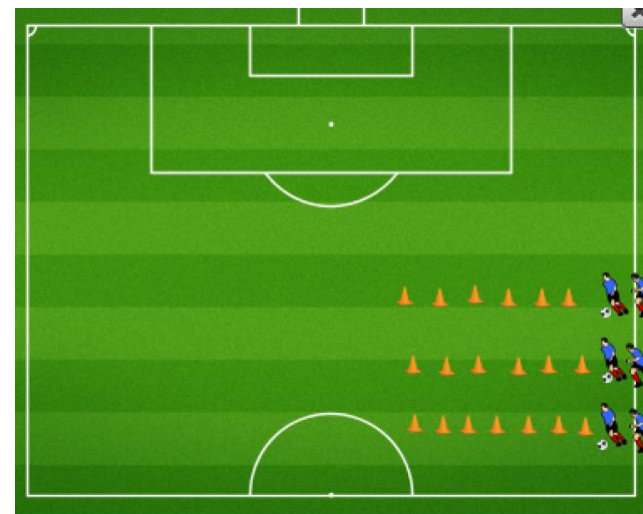
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben

For enden sættes vendingskegle hvor der laves vendinger.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring, 1. berøring - underside og yderside
- Cryuff, underside+ydersidecut, stepover vending, fodsålevending



<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

Spilintelligens 1 15 min: Styr modstander i specifikke rum

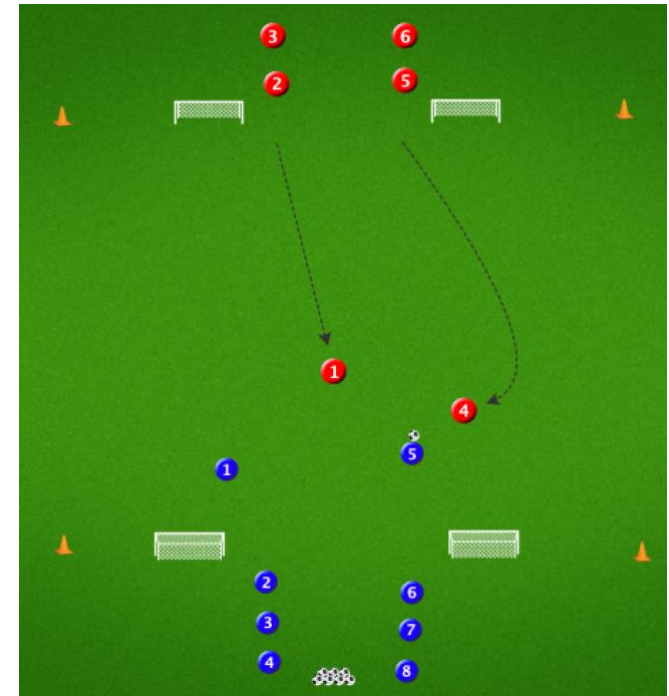
Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 sprinter i pres og lægger et kanpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

Fokuspunkter

- styr modstander i specifikke rum > en sprinter op i pres og laver et kantpres for at styre boldholder ind i banen, den anden går under og er klar på et dobbelt pres (og han har rød spiller 2 i skyggepres)
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spilintelligens 2 15 min: områdepres

Beskrivelse

Lav en 20 x 20 meter bane og inddel banen i fire felter (tilpas banens størrelse efter antal spillere). Inddel spillerne i tre hold med 3-4 spillere på hvert hold.

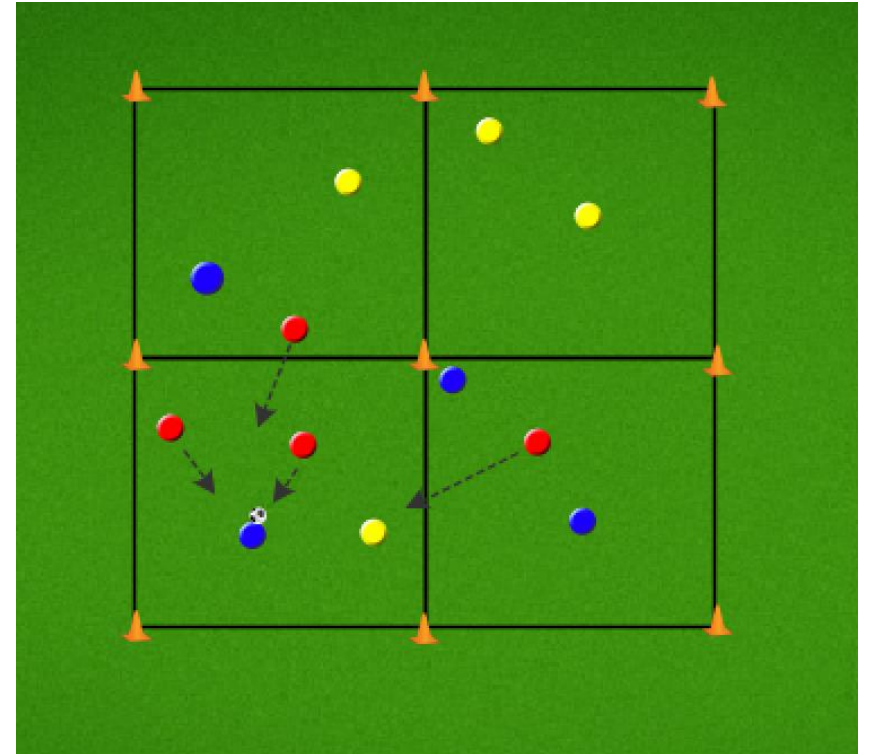
Der er et hold i midten, som skal forsøge at erobre bolden. Holdet i midten skal fokusere deres pres i et af de fire felter, så det boldbesiddende hold kun har et lille område at bevæge sig i.

Hvis bolden erbores fra blå, er det blå hold som kommer i midten.

Det hold der har længst tid som bolderobrende hold taber.

Fokuspunkter

- områdepres > koncentrerer hele tiden presset i område
- sprint i pres
- en op og to/tre under



Spillestil 30 min: Områdepres, sprint i pres

Beskrivelse

Lav en 20 x 30 meter bane og inddel banen i fire felter (tilpas banens størrelse efter antal spillere). Inddel spillerne i tre hold med 3-4 spillere på hvert hold.

Det gælder om at score i modstanderens mål. Det bolderobrende hold skal sørge for at presse bolden ind i en af de fire felter, hvor de skal komme til bolderobring.

Efter 1,5 minutter byttes der, så gult hold kommer ind i stedet for rødt hold. Det hold der har bedst målscore vinder (scorede mål minus mål scoret på holdet).

Fokuspunkter

- områdepres > pres koordineret og gør rum for boldholder småt
- sprint i pres
- en op og to/tre under

Progression

Gå over i almindeligt intervalspil

