



U13 – Uge 25 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
25	Spillestil	Omstillinger DE/VI	Spil eller dribl væk fra erobningsområde Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	1. berøringer Pasninger	Aktiv 1. berøring Lange og korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Flade sikre pasninger (i vores omstillinger fra DE til VI så vi hurtigt kan komme til afslutning)
	Fysisk	Sprint	All out runs



Opvarmning – 20 min: Spil med aktiv 1. berøring og indersidepasninger

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et 3-mandsmål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

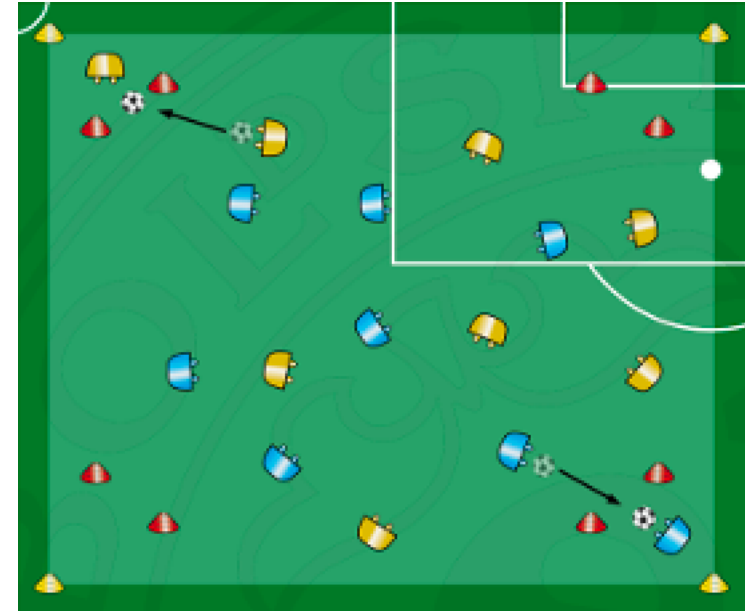
Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

Fokuspunkter

- sikre flade indersidepasninger (både korte og lange), søg at lave så få berøringer på bold som muligt
- aktiv 1. berøring, når man modtager bolden > når du ikke kan lave pasning først, så søg aktiv et nyt område (hav en plan)
- smart kommunikation (råb når du står fri, advar mod spillere der kommer i ryggen, lad være at råbe hvis du ikke er fri da det er unødigt støj)

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



Spillestil 25 min: Omstillinger DE/VI – spil eller dribl væk fra erobningsområde

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er 40 x 20 meter.

Der spilles fx 7v7, hvor hvert hold har en banehalvdel.

Det ene hold starter i boldbesiddelse, mens det andet er preshold. Presholdet presser med fx 4 spillere, så der nu spilles 7v4 på den ene banehalvdel.

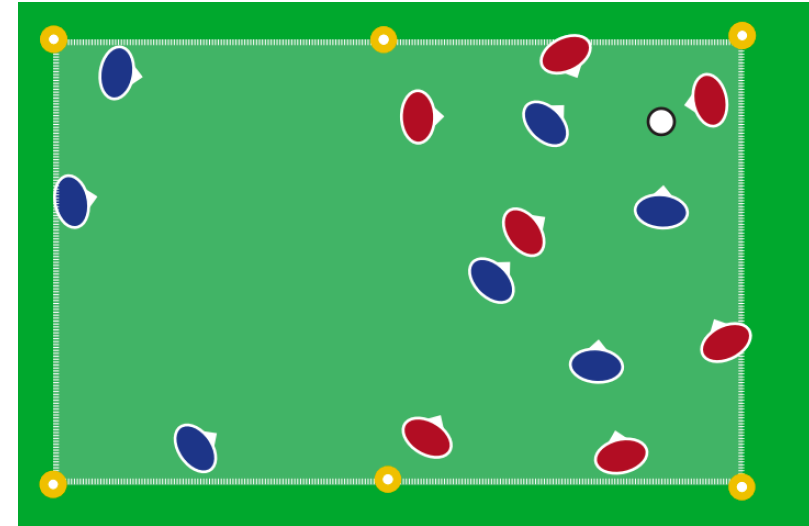
Presholdet skal forsøge at erobre og efterfølgende spille bolden tilbage på egen banehalvdel. Herefter skal de tilbage på egen halvdel og forsøge at holde bolden i egne rækker, mens det andet hold nu bliver preshold og sender 4 mand op for at forsøge at erobre bolden tilbage.

Øvelsen kan også spilles som 6v6, 8v8 osv.

Banestørrelsen og antallet af spillere på presholdet tilpasses blot herefter.

Fokuspunkter

– Spil og/eller dribl væk fra erobningsområde (spil væk fra pres)



Spillestil & spilintelligens 30 min: søg afslutning hurtigst muligt + skab og udnyt 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

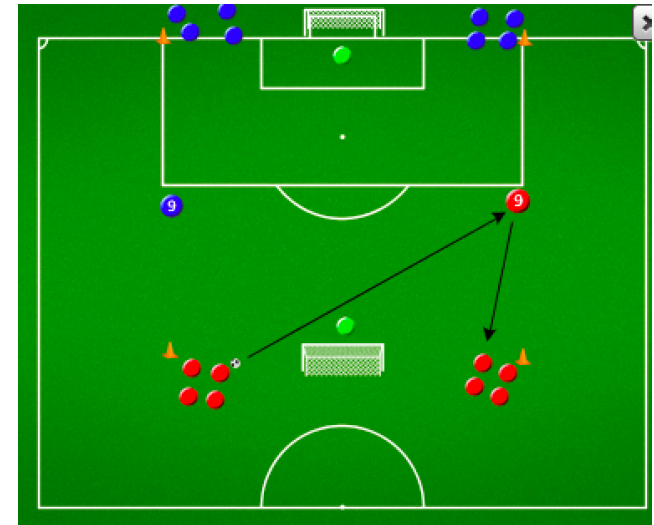
Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

Fokuspunkter

- søg afslutning hurtigst muligt
- skab og udnyt 1 mod 1 situationer



Teknisk 15 min: All out runs

Beskrivelse

Spillerne står på to rækker med ryggen til træneren. Når træneren afleverer bold ned i midten, skal der kæmpes om at nå bolden først og komme til afslutning.

Fokuspunkter

All out runs

