



U13 – Uge 26 (træningspas 1)

| Uge | Curriculum | Tema | Træningsprincipper (træningspas 1) |
|-----|-------------------|--------------------|---|
| 26 | Spillestil | Omstillinger VI/DE | Mands- og boldorienteret genpres Luk pasningslinjer (vinkelpres) |
| | Spilintelligens | Erobringsspil | Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres |
| | Teknisk | Vendinger | Vending på 1. berøring Ydersidecut og Cruyff |
| | Spillestilsudtryk | Aggressive | Sprint i pres og gå på krop |
| | Fysisk | Høj intensitet | Intervalspil |



Opvarmning – 20 min: Vending på 1. berøring + Ydersidecut og Cruyff vending

Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle. Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring. Øvelsen er progressivt opdelt i to.

Del 1: I første del laves vendingen, hvor man blot dribler ind mod kegler, laver vendingen og dribler tilbage igen.

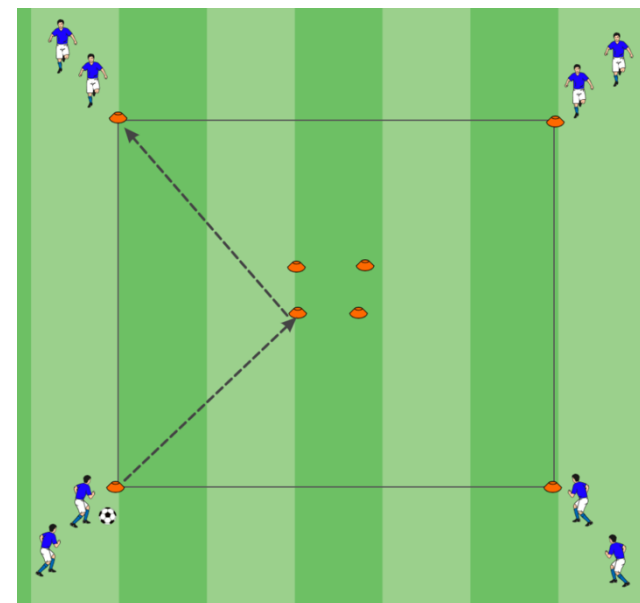
Del 2 (progression): I anden del dribles vendes der til venstre efter vendingen. Her starter øvelsen ved at de fire forreste spillere på samme tid dribler ind mod midten og laver en vending mod venstre og dribler over mod næste kegle. Det er illustreret ved en af spillererne på figuren. Når man kommer til næste kegle give bolden til næste spiller som dribler mod keglen. Husk at vende den anden vej.

Øvelsen kan laves med flere forskellige vendinger som:

- (1) Indersidecut
- (2) Ydersidecut
- (3) Xavivending
- (4) Step-over yderside
- (5) Cruyff

Fokuspunkter

- vending på 1. berøring
- ydersidecut
- cruyff vending



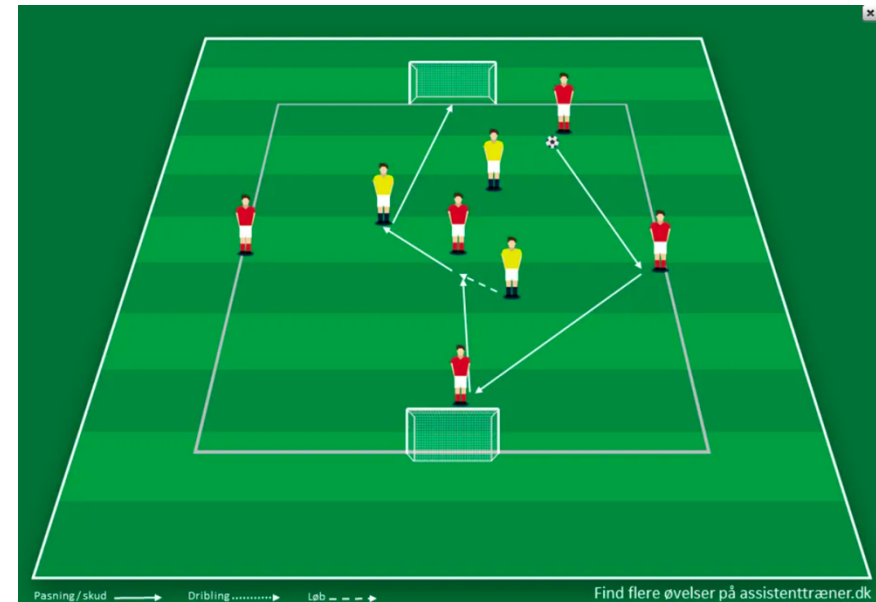
Spillestil 25 min: Omstillinger VI/DE – Mands- og boldorienteret genpres + luk pasningslinjer

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 15 meter med et mål i hver ende, og inddel spillerne i fem (rødt hold) og tre (gult hold). Tipas bane og målstørrelse efter antal spillere.

Holdet med fem spillere starter med bolden, og skal forsøge at blive i boldbesiddelse, ved at spille bolden rundt.

De fem spillere har til formål at forblive i possession, mens de tre spillere skal forsøge at erobre bolden, og efterfølgende komme frem til en omstillingsscoring. Ved erobring må de tre spillere angribe frit på et af de to mål.



Hvis de fem spillere mister bolden skal de med det samme gå i genpres i minimum seks sekunder. Erobrer de ikke bolden skal de reorganisere i et struktureret pres.

Efter 2 minutter byttes der, så der kommer tre nye i midten.

Fokuspunkter

- mands- og boldorienteret genpres
- luk pasningslinjer (vinkelpres)

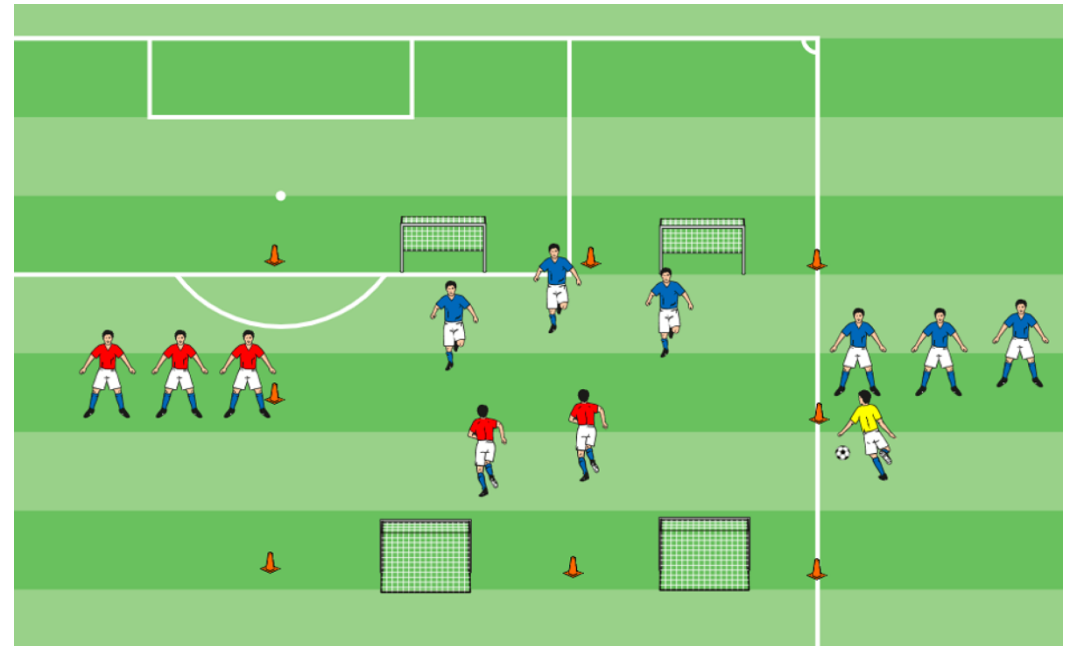
Spilintelligens del 1 25 min: Erobringsspil – fremtving pressignaler + sprint i pres

Beskrivelse

Inddel spiller i to grupper (rød og blå) med 5-7 spillere i hver gruppe. Træneren råber blå 3, hvilket betyder at blå har bolden og skal komme ud med tre mand. Rød skal så forsvare med en mand mindre - dvs. 2 mand. Scorer blå råber træner igen til blå hold - fx blå hold 4 og så skal rød forsvare med 3 mand. Det er hele tiden det scorende hold, som får bolden. Dvs. erobrer rød bolden og scorer mod blå, er det næste gang rød der får bolden, når træneren fx råber rød 3 mand.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres



Spilintelligens del 2 20 min: Erobringsspil – fremtving pressignaler + sprint i pres

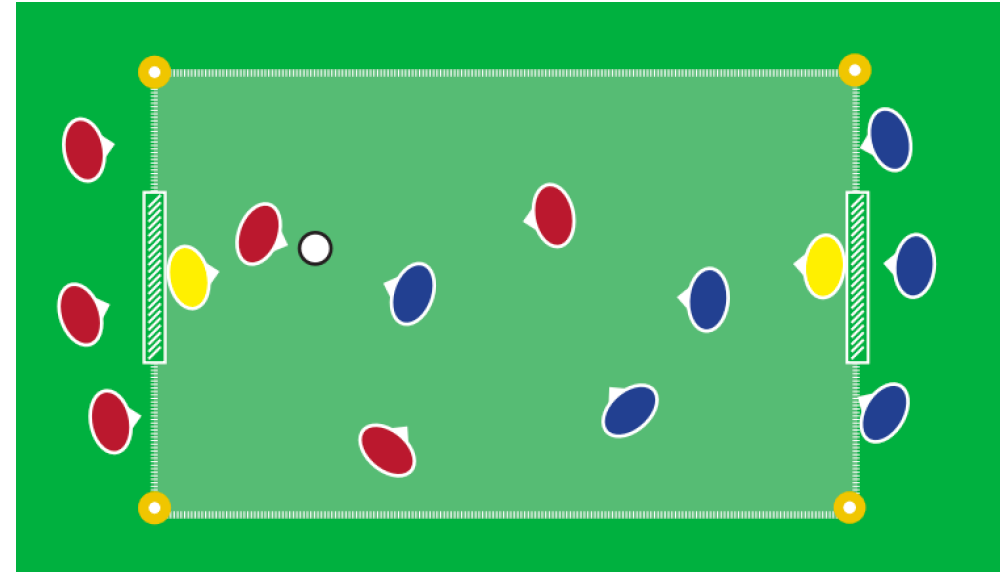
Beskrivelse

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. 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

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres