



U13 – Uge 33 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
33	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal
	Teknisk	Vendinger 1. berøring	Stepover vending og Cruyff Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



Teknisk Opvarmning – 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.

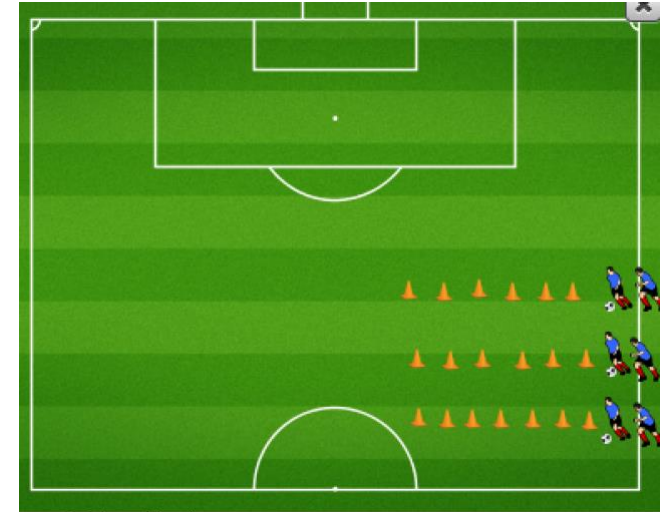
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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 (halvslange)
8. helslange gennem kegler (to på hver side)

For enden sættes en kegle 5 meter ude, hvor der laves vendinger.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- 1. berøring - underside og yderside
- vendinger: Stepover, Cruyff, undersidecut, ydersidecut, fodsålevending (Xavi-vending)



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

Spillestil 30 min: Spilvendinger og støttespil

Beskrivelse

Der spilles i en firkant der er 25 x 30 meter.

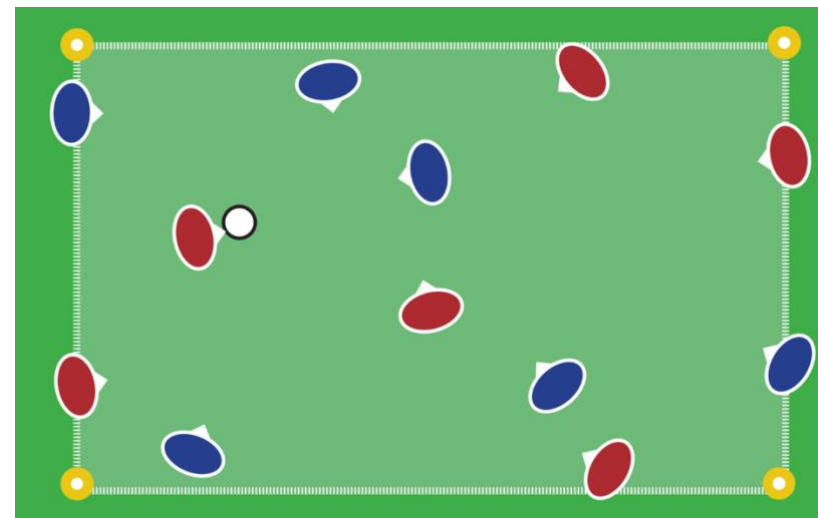
Øvelsen er egnet til at træne 1. berøringer og boldbesiddelse.

Der spilles 4v4 med 4 bander. Banderne er delt i to hold, så to af banderne er med blå og de to andre med rød. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og dermed undgå, at modstanderen får bolden. Man kan aktivere en bande ved at spille bolden til ham, som så skal tage en aktiv første berøring ind i banen, hvor efter de to spillere skifter position (aktive bander).

Spilletets antal kan ændres inde i midten, så man her spiller 3v3, 5v5 eller 6v6 som vist på tegningen.

Fokuspunkter

- spilvendinger
- støttespil > spil i vinkler



Spilintelligens 30 min: Spilvendinger + vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

Beskrivelse

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov. Som udgangspunkt skal banen være 20 x 25 meter når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål.

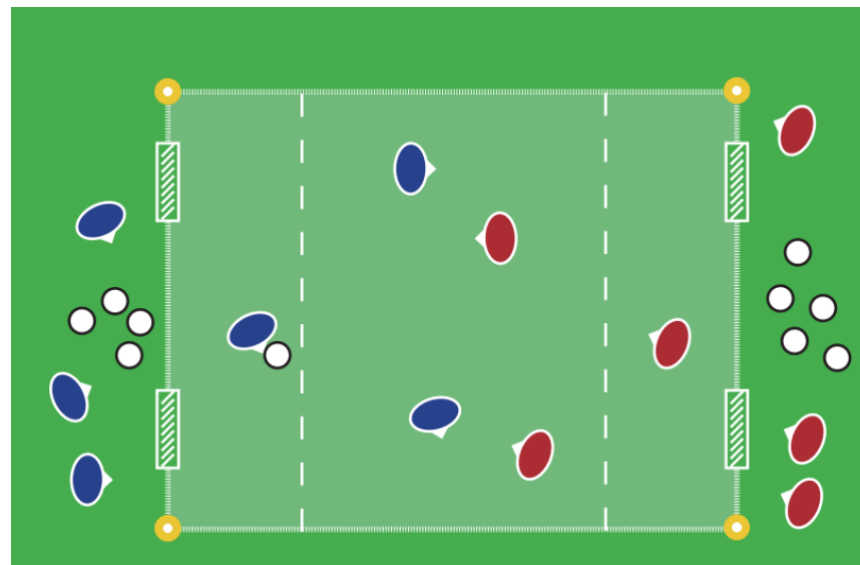
Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Det hold der først når 10 scoringer vinder.

Fokuspunkter

- spilvendinger
- vend frem når du kan, spil i støtte når du skal



Intervalsprint 10 min: Høj intensitet

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

Træning af sprint (acceleration) samt afslutning i en presset situation mod keeper.

