



## U13 – Uge 34 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
34	Spillestil	Fase 1	Spil kort ud fra målmand
	Spilintelligens	Fase 1	Skabe trekanter i opspillet og spil på bevægelse Opsøge pres > før bolden frem og aktiver modstander Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
	Teknisk	Vendinger 1. berøring	Vending på 1. berøring, inderside og ydersidecut, Cruyff Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Tekniske dygtige	Få berøringer og sikre pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Acceleration og sprint



## 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.

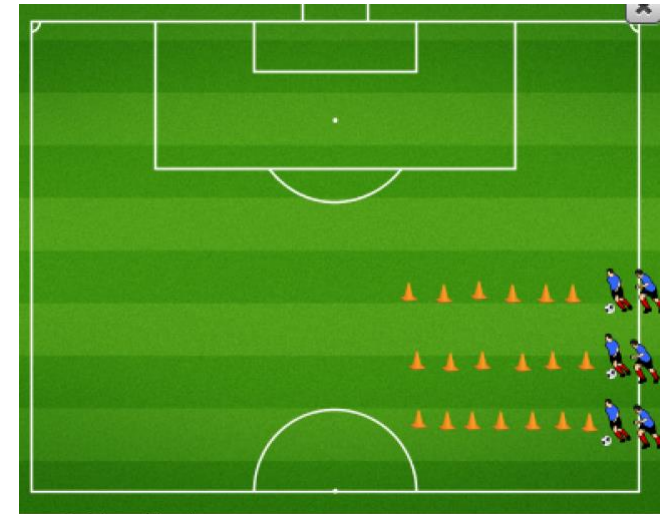
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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>

## Spilintelligens 30 min: Spil på central midt

### 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.

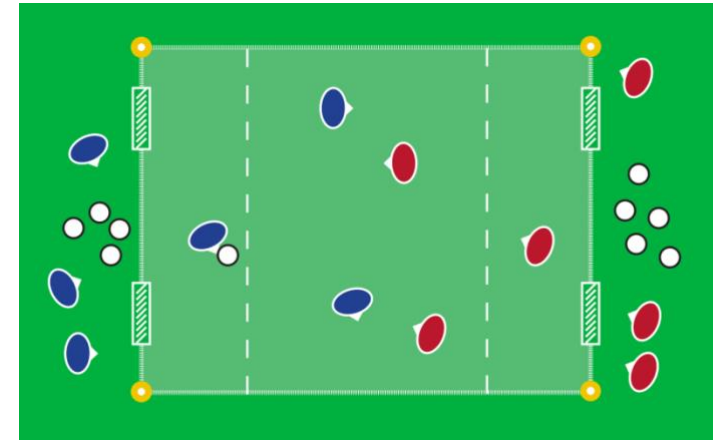
Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

### Fokuspunkter

- skabe trekanter i opspillet
- opsøge pres > før bolden frem og aktiver modstander
- spil på bevægelse



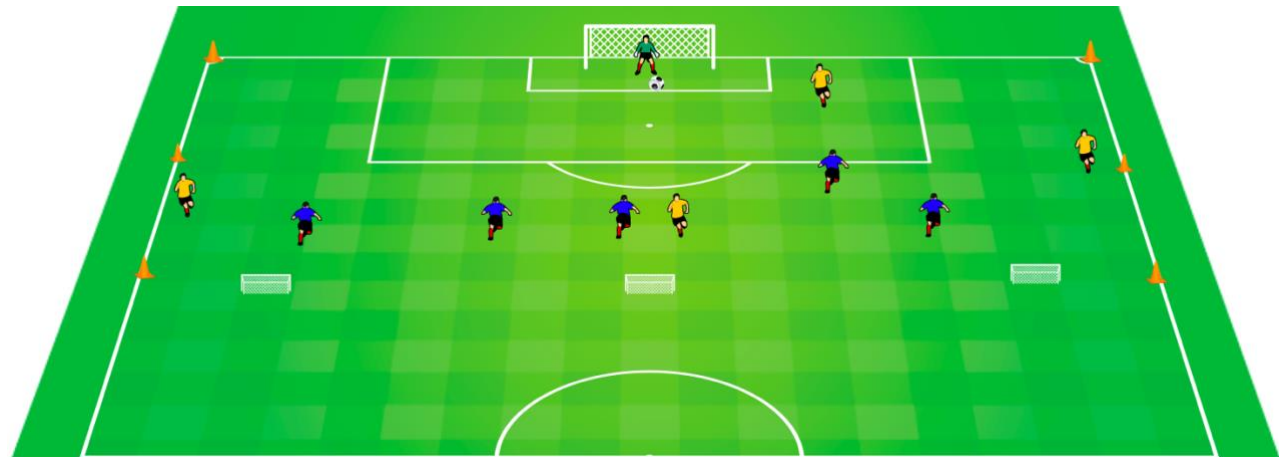
## Spilintelligens 30 min: Spil kort ud fra målmanden

### Beskrivelse

Der spilles på en bane, der er det dobbelt af målfeltet. Der spilles 4 (gul) mod 5 (blå). Det gule hold har en keeper (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 10 spillere til træning).

De gule skal score i et af de tre 3-mandsmål placeret central og i halvrum. De blå spillere skal motiveres til at presse højt.

Når bolden ryger ud af spil, skal den altid sættes i gang af målmanden. Dvs. der spilles uden indkast og hjørnespark.



### Fokuspunkter

- spil kort ud fra målmanden
- forberede dit eget rum til boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

Målmanden skal gå aktivt med i spillet, da de gule er i undertal.

## Sprinttræning 10 minutter

### Beskrivelse

Der laves en kvadratisk bane på 10 x 10 meter (maksimalt 20 gange 20 meter) med 4 kegler. Der laves to hold, hvert hold bestående af 2-4 spillere.

De to hold placeres ved hver sin kegle diagonalt i kvadratet.

På startfløjt skal første spiller i rækken fra hvert hold løbe en gang rundt i kvadratet.

Når spilleren er nået hele vejen rundt, klapper man næste spiller på holdet i hænderne. Næste spiller i rækken fra hvert hold løber en gang rundt i kvadratet.

Det går ud på at fange det andet hold. Når det ene hold indhenter det andet hold i kvadratet, stopper øvelsen og der tildes et point til det vindende hold. Øvelsen starter igen.

### Fokuspunkter

- accelerationstræning
- sprinttræning

