

U13 – Uge 35 (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
35	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb Spil og løb
	Teknisk	Drible/finte	Okocha, elastico, Laudrup, La Croqueta
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmning – 20 min: Drible/finte

Beskrivelse

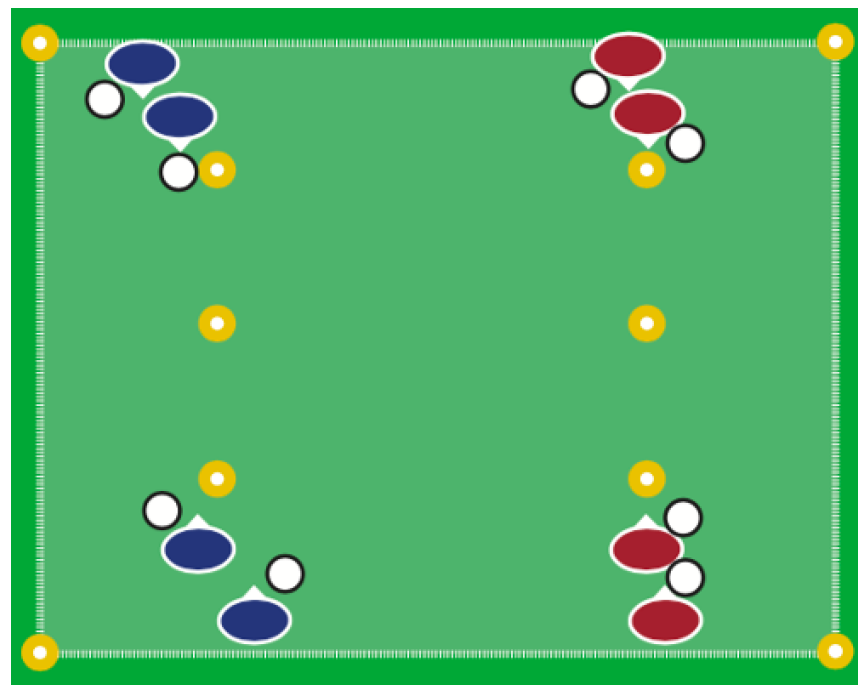
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

De gør følgende når de når til midten:

1. Aflevere med højre fod til venstre ind foran keglen, når de har afleveret i midten til modstående, laves der en førstegangspasning til næste i rækken (laves både til højre og venstre)
2. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.
3. Lav La Croqueta finten til både højre og venstre.
4. Lav elastico finten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre
6. Lav Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.

Fokuspunkter

– husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha



Spillestil 25 min: Fase 2 – modsatrettede bevægelser og forberede dit eget rum til boldmodtagelse

Beskrivelse

Der laves en zone midt på banen, hvor målmanden (nr. 1) står i. De andre spillere må ikke komme inde i zonen.

Spillerne inddeles i to lige store hold.

Der scores ved at spille bolden ind til målmanden - enten i fødderne eller i hænderne, hvorefter målmanden skal spille bolden til en fra samme hold. Først når en medspiller har modtaget bolden er der scoret.

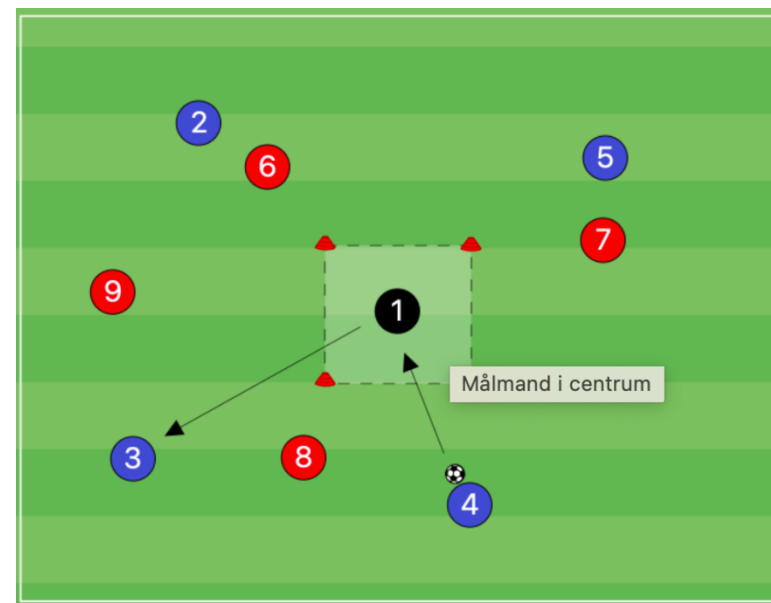
Der må ikke afleveres tilbage til samme spiller som har spillet bolden ind til målmanden. Der er flydende spil, så når der scores kører samme hold blot videre med bolden.

Det er vigtigt at spillerne foretager et forfinteløb, hvis de ønsker at skabe rum og plads til sig selv.

Sørg for, at mindst et løb er mod boldholder og mindst et løb er væk fra boldholder, således der skabes ubalance hos modspillerne samt at der er mere de skal forholde sig til.

Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb > spillerne foretager løb der er modsatrettede, for at skabe rum og plads til sig selv eller medspillere.



Spilintelligens 30 min: Fase 2 – skabe og udnytte overtalssituationer

Beskrivelse

Der spilles på en 20 x 20 meter stor bane med 5-mandsmål.

Der spilles 2v2 + 1 (joker). Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Efter hvert interval kommer 2 nye spillere ind fra hvert hold.

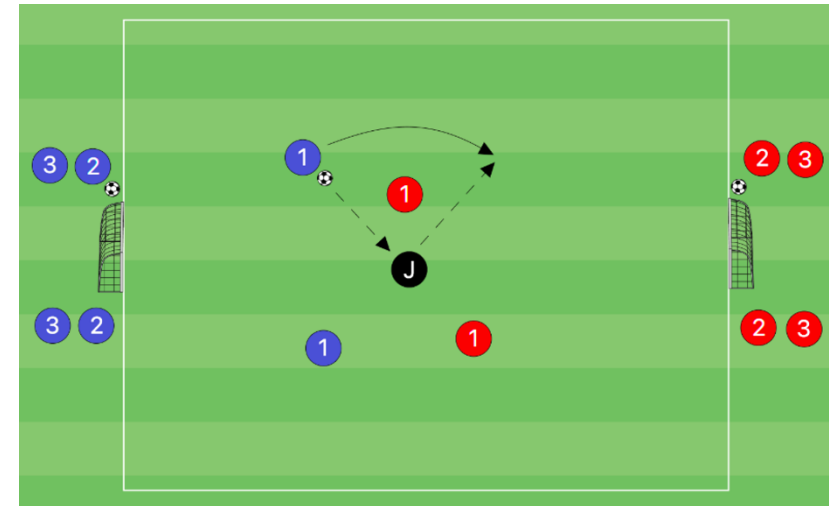
Skift løbende joker (J). Der kan både køres med målmand, men så skift til 8-mands mål.

Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet

Instruktionsmomenter

Løb fra medspillere omkring boldholder. Løb fra medspillere bredt eller dybt, for at skabe en situation, hvor modspillerne skal tage stilling til, om de vil løbe med eller gå i pres på boldholder. Spil bolden i frie rum.



Spilintelligens 15 min: Fase 2 – forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb

Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4 på to mål med keepere.

Banen er målfeltets bredde (11-mands) og to gange målfeltets længde.

Det køres som intervalspil med 1,5 minutters aktivitet og 1,5 minutters pause.

Der må først scores når bolden er over midten.

Fokuspunkter

- forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb
- høj intensitet
- hold bolden central og afslut når det er muligt

