



U13 – Uge 36 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
36	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via halvrum
	Spilintelligens	1 v 1 offensiv Fase 3 Fase 3	Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	Drible/finte	Husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil



Opvarmning – 20 min: Drible/finte

Beskrivelse

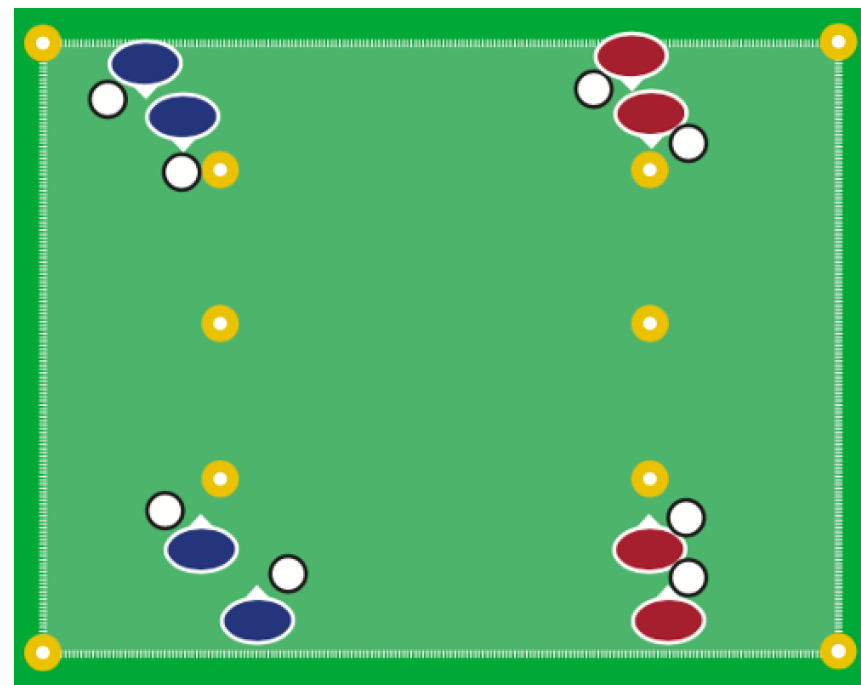
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

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



Spilintelligens 15 min: 1 v 1 offensiv – opsøg pres

Beskrivelse

Der spilles 2 mod 1 på en bane der er 20 x 25 meter.

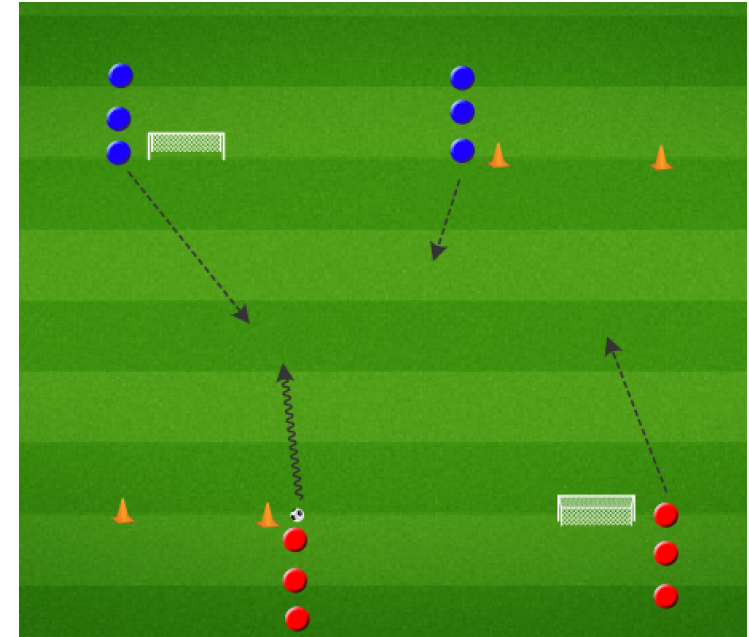
De to røde spillere med bolden kan enten score i målet eller dribble igennem keglerne.

Den røde spiller der scorer eller dribler igennem keglerne går ud, og den anden røde spiller bliver forsvarsspiller for eget mål og kegler mens to nye blå spillere fra modsatte side kommer ind med bold.

Sådan fortsætter spiller.

Fokuspunkter

– opsøg pres > aktiver din modstander ved at dribble frem



Spillestil 25 min: Fase 3 – Gennembrud via halvrum

Beskrivelse

Der spilles 5 v 5 + 1 joker på en bane der er 25 x 35 meter. Øvelsen kan tilpasses antallet af spillere ved at tilpasse banens størrelse og/eller antallet af spillere.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to halvrum, i hver sin side.

Halvrummet er det rum der ligger mellem siderum (rummet fra sidelinjen og lidt ind) og centraltrum (rummet i midten af banen).

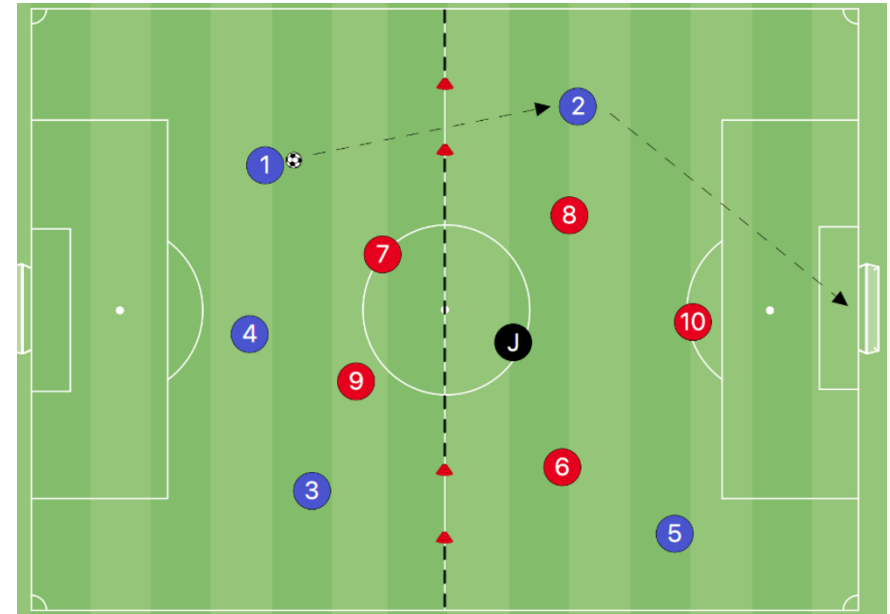
Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, skal bolden spilles igennem halvrummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel.

Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

Fokuspunkter

- gennembrud via halvrum
- modsatrettede bevægelser



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

Rød spiller bolden op på kanten, der spiller bolden i støtte.

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 kant, 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.

Det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

- Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
- hold bolden centralt

Instruktionsmomenter

Overlap/inderlap foretages i høj fart og med temposkift.

Boldholder lægger bolden af foran medspilleren og lige inden overlap/inderlap sker, for at medspilleren kan løbe direkte ind i bolden og tage den med i medløb. Det kan være en fordel at lægge bolden af med ydersiden, da dette kan ske hurtigt og maskeret.

