



U13 – Uge 38 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
38	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 3 1 v 1 offensiv	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger
	Teknisk	Drible/finte	Kropsfinte, La Croqueta, Laudrupfinten
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Hurtigt pasningsspil med få berøringer
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



Opvarmning – 20 min: Teknik – drible/finte

Beskrivelse

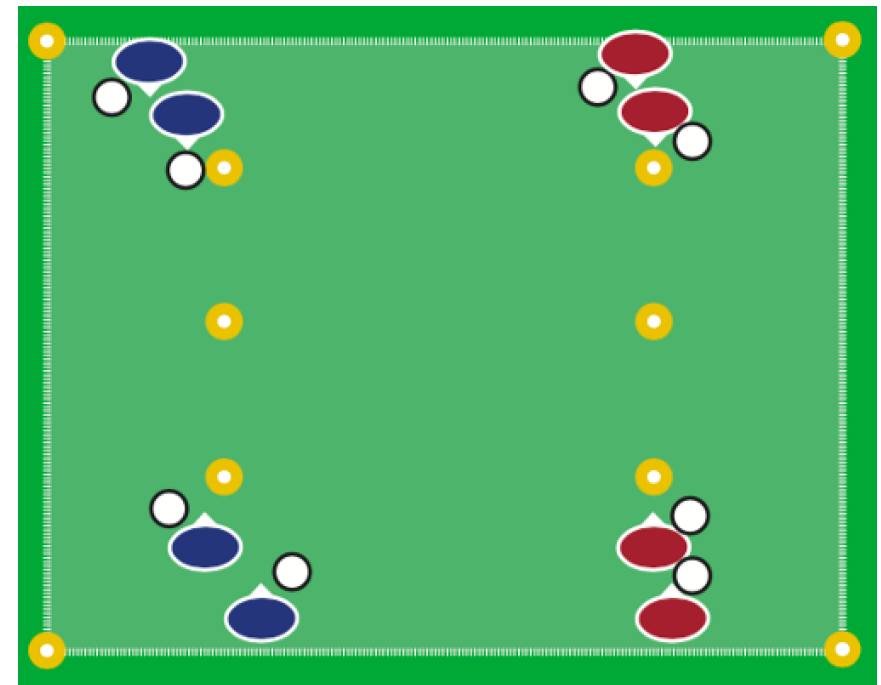
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

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 kropsfinten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre

Fokuspunkter

– Kropsfinte, La Croqueta, Laudrupfinten



Spilintelligens 20 min: 1 v 1 offensiv – få modstander ud af balance ved finter og driblinger

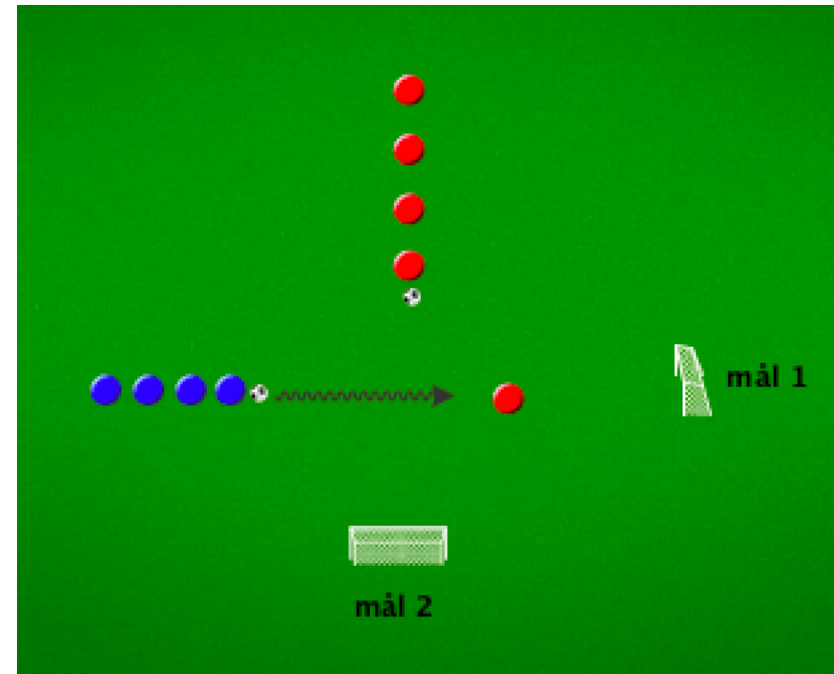
Beskrivelse

Rød dribler først mod mål, hvor gul er forsvarer på mål 1.

Bagefter er rød forsvarer på ny gul spiller på mål 2.

Fokuspunkter

- få modstander ud af balance ved finter og driblinger
- temposkift forbi modstander
- hurtig omstilling efter boldtab



Spillestil 30 min: Fase 3 – Gennembrud via siderum

Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 1. Der spilles på en 25 x 25 meter stor bane.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to siderum (3 meter brede), i hver sin side. Siderummet er det rum der er ude ved sidelinjen.

Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, SKAL bolden spilles igennem siderummet (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.

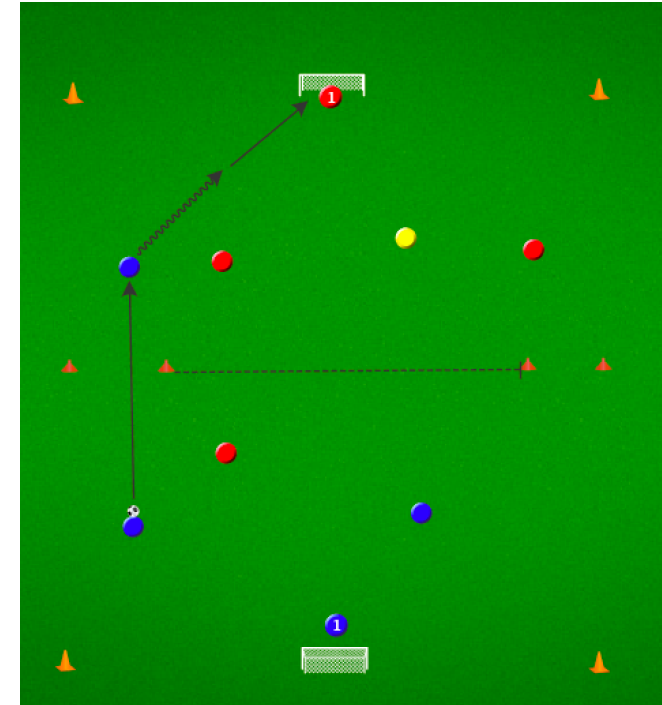
Fokuspunkter

- gennembrud via siderum
- overlap og inderlap

Instruktionsmomenter

Gennembrud via siderum kan ske ved:

- at skabe 1v1 på siden.
- at skabe overtal på siden.
- overlap eller inderlap



Spilintelligens 20 min: Fase 3 – løb i felt

Beskrivelse

Defensiv midt spiller bolden på kant, som dribler ned i firmærket og laver et indlæg.

Modsatte kant løber bagest i feltet, de to angribere/offensive midt løber ind i feltet til forreste og bageste stolpe.

Kør den skiftevis i begge sider.

Instruktionsmomenter: kvalitet i indlæg (halvtliggende vrist)

Fokuspunkter

- løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
- timing i løb
- kvalitet i indlæg (halvtliggende vrist i baggrum, flad bold forrest eller cutback)

Progression

- sæt fire forsvarsspillere på og yderlige to offensive spillere
- lav det til et spil med fem angribere mod 4 forsvarsspillere, bolden starter altid som i øvelsen

