



U13 – Uge 46 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
46	Spillestil	Fase 2	Skabe numerisk overtal i side-/halvrum Skabe 1 mod 1 situationer på kant
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Teknisk	1. berøring 1 v1 offensiv Pasninger	Aktiv 1. berøring Opsøg pres Korte pasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmning – 15 min: Pasninger

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Banen er ca. 12x16 m. I midten af rektanglet er der to toppe, der står forskudt, så de nærmest danner et skævt timeglas.

Bolden starter ved spiller 1, som spiller bolden på den nærmeste top inde i firkanten. Spiller 2 tager en aktiv førsteberøring og afleverer til spiller 3. Spiller 3 spiller den lige over til spiller 4, som så spiller den ind i den nærmeste top inde i firkanten igen.

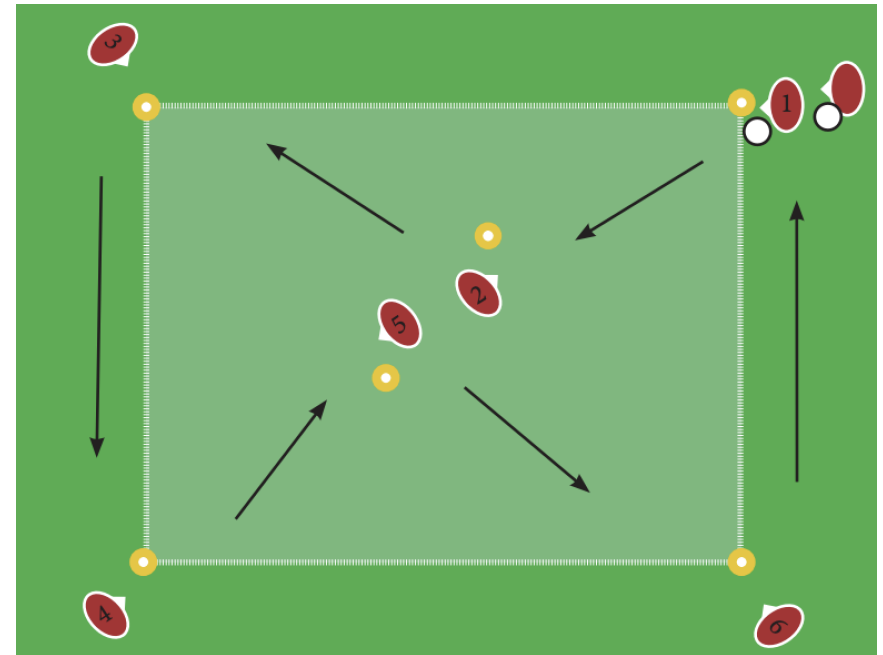
Spiller 4 afleverer ud til spiller 5, som spiller den over til spiller 6, som dribler bolden over hvor øvelsen startede.

Alle pasninger skal spilles uden om toppene og køres begge veje. Man følger bolden, når man har afleveret den.

SPIG UDENOM TOPPENE!

Fokuspunkter

- Spil på fjerneste ben
- Korte indersidepasninger
- Aktiv første berøring



Spillestil 25 min: Skabe numerisk overtal + skab 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

Der køres 1v1 på to baner.

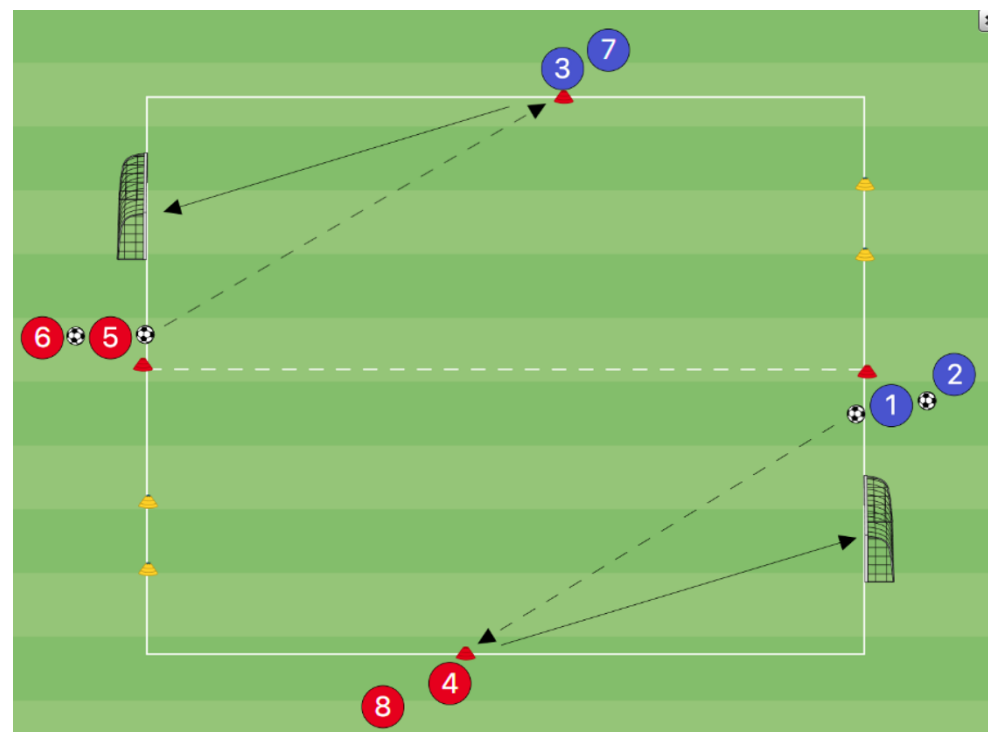
En defensiv spiller fra hvert holder starter med bolden og laver en pasning til modspilleren, hvorefter der køres 1v1.

Når spillet er afgjort på en af banerne (scoring, bolden går ud) spilles der 2v2 på hele banen. Dvs. at spillerne skal være opmærksomme på modsatte bane og hurtigt kunne omstille sig.

Der må kun dribles igennem de to gule porte. Det er vigtigt at øvelsen sættes igang samtidig på begge baner, således pasningen kommer samtidig.

Fokuspunkter

- skabe numerisk overtal i side- og halvrum
- opsøg pres (når ikke modspiller går i dig, skal du opsøge presset for at skabe rum til dine medspillere)
- skabe 1 mod 1 situationer på kant



Spilintelligens 30 min: Spilvendinger

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er 30 x 35 meter.

Øvelsen er egnet til at træne spilvendinger og spil i små rum. Samtidig er der et aerobt element, da der løbes mange meter.

Der spilles fx 7v7, hvor hvert hold har en banehalvdel.

Det ene hold starter i boldbesiddelse, mens det andet er preshold.

Presholdet presser med fx 4 spillere, så der nu spilles 7v4 på den ene banehalvdel.

Presholdet skal forsøge at erobre og efterfølgende spille bolden tilbage på egen banehalvdel. Herefter skal de tilbage på

egen halvdel og forsøge at holde bolden i egne rækker, mens det andet

hold nu bliver preshold og sender 4 mand op for at forsøge at erobre bolden tilbage.

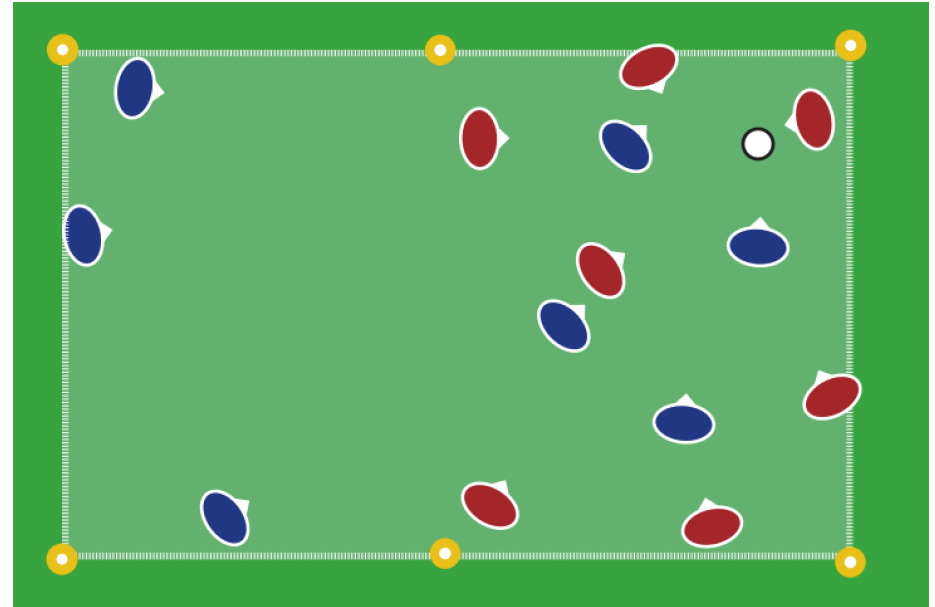
Øvelsen kan også spilles som 6v6, 8v8 osv.

Banestørrelsen og antallet af spillere på presholdet tilpasses blot herefter.

Erobring inden 8 pasninger i holdet giver det boldbesiddende hold en scoring. Holdet med flest scoringer vinder.

Fokuspunkter

- Spilvendinger - flyt bolden væk fra pres
- Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
- Spil på bevægelse > medspillere løber sig fri og boldholder ser og spiller efter bevægelsen fra medspillere (og insisterer på at der sker bevægelse)



Intervalspil 20 min: Fysisk træning

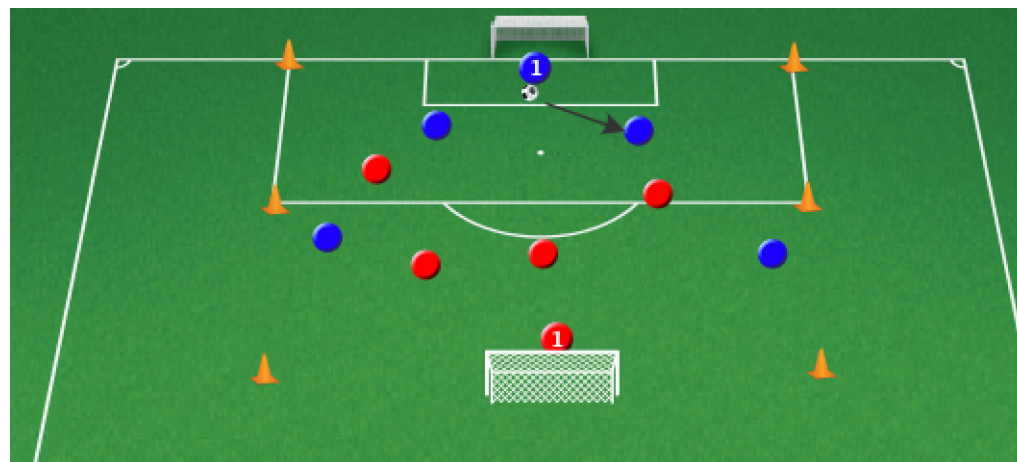
Beskrivelse

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

- høj intensitet
- hold bolden central og afslut når det er muligt
- fokus på at afslutte alle angreb

Formål

Aerob træning ved høj intensitet, mål evt. puls og tjek hvor spillerne ligger ved at måle puls ved hals - tæl i 10 sekunder og gang med 6, spillerne skal ligge på ca. 80% af deres maksimale puls (divider 80% af deres makspuls med 6 så de ved hvor mange slag de skal have på 10 sekunder)