



U13 – Uge 49 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
49	Spillestil	Erobringsspil Erobringsspil Omstillinger VI/DE	En op og tre under Sprint i pres Retur i sprint (reorganisering)
	Spilintelligens	Erobringsspil Erobringsspil 1v1 defensiv	Fremtving pressignaler Sprint i pres Gå på krop af modstander
	Teknisk	1. berøring Pasninger	Aktiv 1. berøring Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed Sprinte i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Mange højintense løb



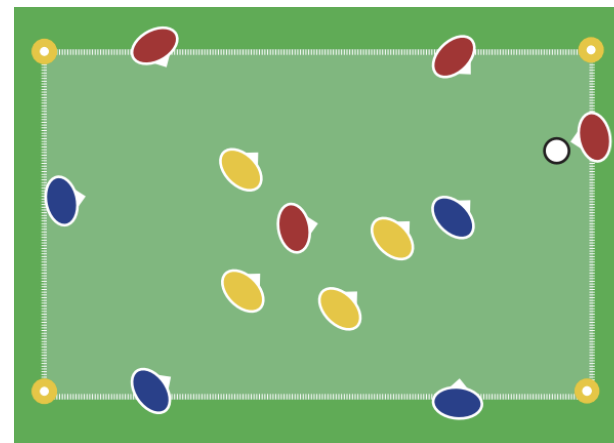
Opvarmning (possession 31) 15 min: Korte indersidepasninger + sprint i pres

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.



Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Fokuspunkter

- sprint i pres (bolderobrende hold)
- korte indersidepasninger (boldbesiddende hold)

Spillestil 25 min (Norge): En op og tre under + sprint i pres

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 20 x 15 meter, samt én midterzone på 20 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.



Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- en op og tre under

Spilintelligens 25 min: Sprint i pres og fremtving pressignaler + aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Der spilles på en 15 x 15 meter stor bane.

Der spilles 1v1, hvor blå spiller er offensiv og rød spiller er defensiv. Rød spiller laver en pasning til blå spiller, som laver en aktiv 1. berøring ned mod målene og spiller 1v1 mod rød-spiller.

Erobrer rød spiller bolden må der scores i modsatte ende.

Spillerne bytter kø efter endt aktion.

Instruktionsmomenter

Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.

Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribling.

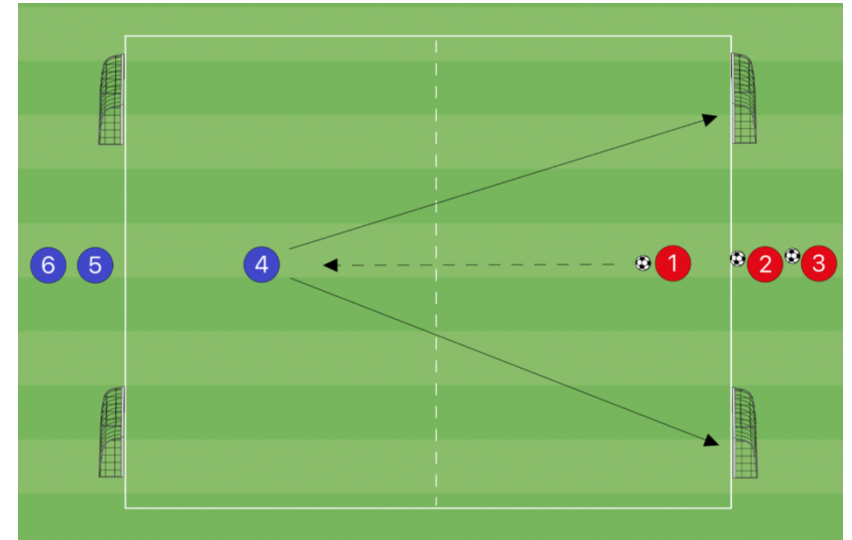
Gå i pres, når man er i overtal.

Gå i pres, når bolden sættes på spil.

Gå i pres, når bolden er i luften.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- fremtving pressignaler
- aktiv 1. berøring



Omstillinger VI/DE (Hammer) 25 min: Retur i sprint

Beskrivelse (hammeren uden kant)

Øvelsen er egnet til at træne defensive omstillinger. Banen er ca. 35x25 meter med to 11-mandsmål i hver ende.

Der er to hold, og begge hold har en fast angriber, som er placeret omkring midten ude i hver deres side. Udover angriberen starter de to spillere ved hver stolpe fra eget mål.

Spillet starter ved, at en af spillerne bag mål spiller angriberen. Angriberen lægger bolden i støtte, og så er omstillingen i gang. Der spilles 3v2 i hvert angreb.

Når spillerne har spillet 3v2 og afsluttet, skal de to, som ikke er faste angribere forsvare. Når de har forsvaret, stiller de sig bag målet igen, og to nye starter en ny omstilling.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling mod sig. Vil de skynde dig i genpres, eller vil de hurtigt ned foran keeperen?

Fokuspunkter

– retur i sprint > reorganisering

