

U13 – Uge 51 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
51	Spillestil	Omstillinger DE/VI Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte Mands- og boldorienteret genpres All out runs > overhal boldholder (dybdeløb)
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Sprint i pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøringer	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede Aggressive	Søg afslutning hurtigst muligt Sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	All out runs

Opvarmningsspil med fokus på pasninger 25 min: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

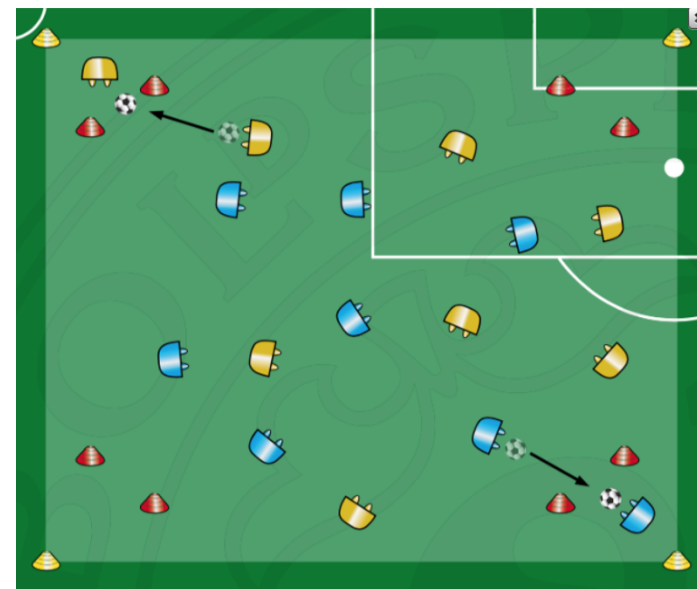
Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger: hårde, præcise pasninger
- aktiv 1. berøring

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



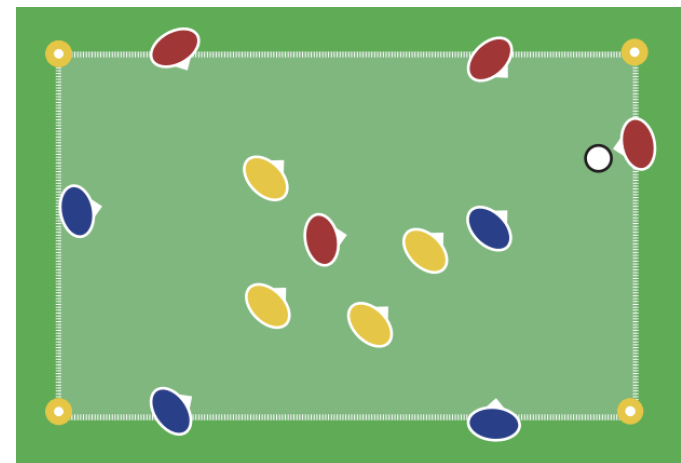
Omstillinger VI/DE 25 min: Mands- og boldorienteret genpres

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

- Mands- og boldorienteret genpres: er skal lægges et hurtigt og intenst genpres de første 5-6 sekunder
- Spillerne skal kunne vurdere hvornår de skal stoppe det høje pres, og lægge et struktureret pres (reorganisering)
- Sprint i pres

Omstillinger DE/VI 25 min: Søg afslutninger hurtigst muligt

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 15 meter med et mål i hver ende, og inddel spillerne i fem (rødt hold) og tre (gult hold). Tilpas bane og målstørrelse efter antal spillere.

Holdet med fem spillere starter med bolden, og skal forsøge at blive i boldbesiddelse, ved at spille bolden rundt.

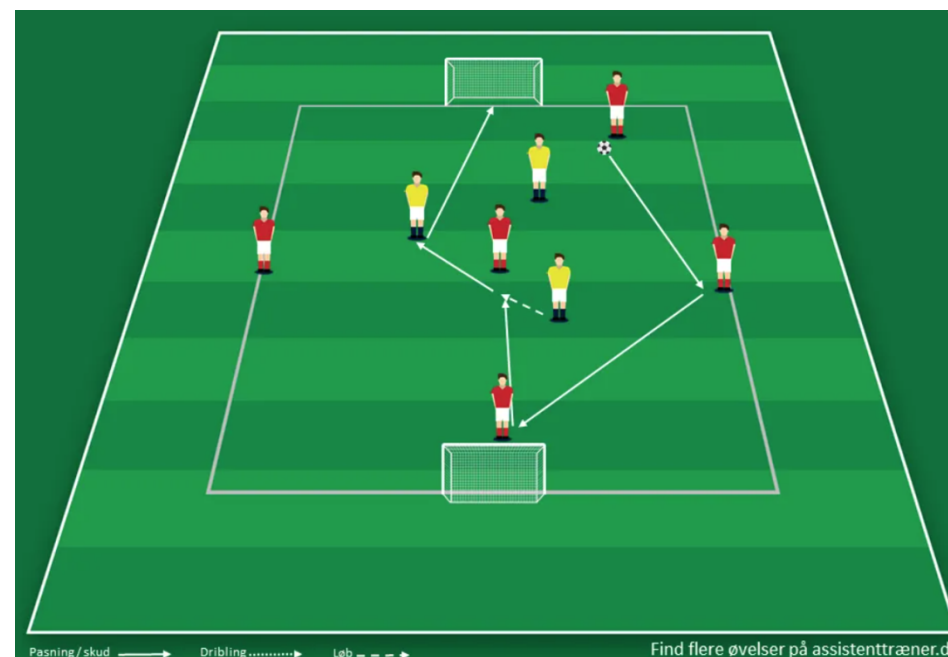
De fem spillere har til formål at forblive i possession, mens de tre spillere skal forsøge at erobre bolden, og efterfølgende komme frem til en omstillingsscoring. Ved erobring må de tre spillere angribe frit på et af de to mål.

Hvis de fem spillere mister bolden skal de med det samme gå i genpres i minimum seks sekunder. Erobrer de ikke bolden skal de reorganisere i et struktureret pres.

Efter 2 minutter byttes der, så der kommer tre nye i midten > det hold der scorer færrest mål skal tage 3 x 10 fysik.

Fokuspunkter

- Søg afslutning hurtigst muligt > ved bolderobring skal der scores på et valgfrit mål HURTIGST MULIGT
- Mands- og boldorienteret genpres: er skal lægges et hurtigt og intenst genpres de første 5-6 sekunder > hvis de fem spillere mister bolden, skal de lægge et hårdt og hurtigt genpres
- Sprint i pres



Omstillinger DE/VI 15 min: All out runs

Beskrivelse

Spillerne står på to rækker med ryggen til træneren. Når træneren afleverer bold ned i midten, skal der kæmpes om at nå bolden først og komme til afslutning.

Fokuspunkter

– all out runs > overhal boldholder

