



## U13 – Uge 2 (træningspas 1)

| Uge | Curriculum        | Tema           | Træningsprincipper (træningspas 1)   |
|-----|-------------------|----------------|--|
| 2   | Spillestil        | Erobringsspil  | En op og tre under<br>Sprint i pres  |
|     | Spilintelligens   | 1v1 defensiv   | Sprint i pres og gå på krop af modstander<br>Fasthold pres<br>Prestilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander |
|     | Teknisk           | Drible/finte   | Laudrup, kropsfinte, husmandsfinte, skudfinten, la croqueta  |
|     | Spillestilsudtryk | Aggressive     | Gå på krop af modstander   |
|     | Fysisk            | Høj intensitet | Intervalspil   |



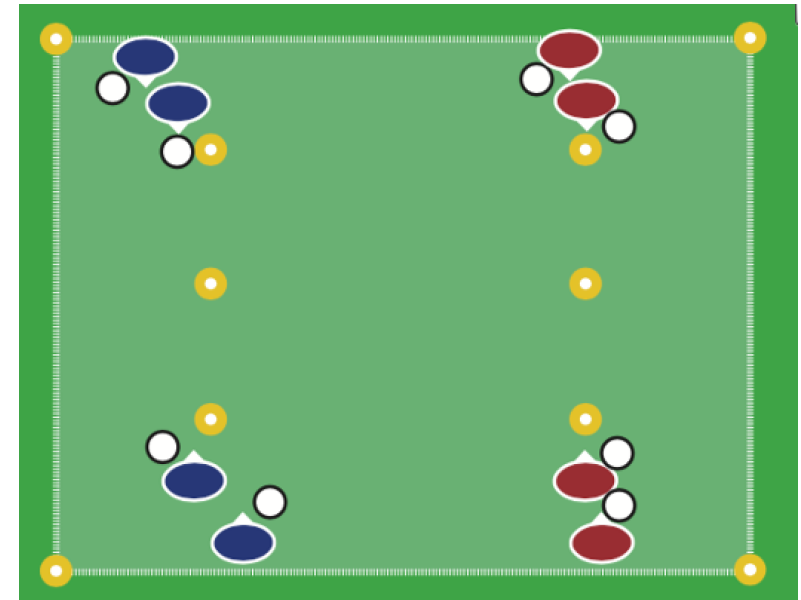
## Opvarmning – 15 min: Drible/finte

### Beskrivelse

Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle. De løber til højre for keglen og afleverer med indersiden til hinanden og løber ned bag i rækken. Når de har lavet den med højre fod, laver de den efterfølgende med venstre fod, hvor de løber til venstre for keglen.

Progression (hvad skal de gøre når de når til midten af keglen):

1. Lav husmandsfinten til både højre og venstre
2. Lav kropsfinte til både højre og venstre
3. Lav La Croqueta finten til både højre og venstre.
4. Lav skudfinten 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.
7. Lav Brazil-finten til både højre og venstre.



## Spillestil 25 min: En op og tre under + sprint i pres

### Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 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, gå på krop og fasthold pres

### Beskrivelse

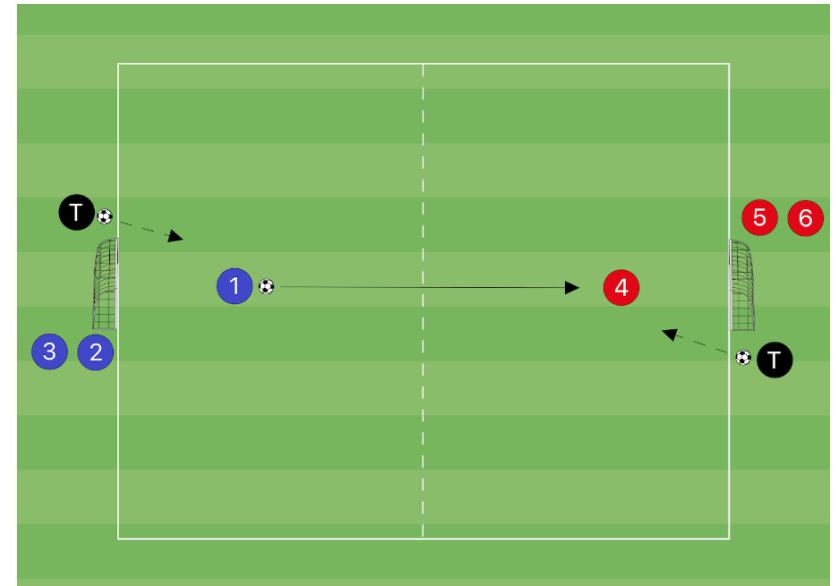
Der spilles 1v1 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspiller kommer ind.

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel bytter man med næste spiller i rækken.

Derfor kan det være en god ide at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden.



### Instruktionsmomenter

Vær aggressiv og pres væk fra målet.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- gå på krop af modstander
- fasthold pres > sørg for at modspiller ikke kan vende eller dribble

## Spilintelligens 25 min: Presstilling, gå på krop af modstander og fasthold pres

### Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en 25 x 25 meter stor bane med to 5-mandsmål i hver ende.

Når der score eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Der kan både køres med og uden målmand.

Efter hvert interval på 1,5 minut kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.

### Instruktionsmomenter

Anvend skulderen til at skubbe modspilleren ud af balance.

Vær aggressiv.

Gå på krop, når bolden sættes på spil (driblinger eller pasninger), således man kan gå mellem bold og modspiller.

Hold lavt tyngdepunkt.

### Fokuspunkter

- gå på krop af modstander
- presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
- fasthold pres > sørg for at modspiller ikke kan vende, dribble eller aflevere bolden

