



U13 – Uge 3 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
3	Spillestil	Erobringsspil	En op og tre under Sprint i pres
	Spilintelligens	1v1 defensiv	Sprint i pres og gå på krop af modstander Fasthold pres Styre modstander i specifikke rum
	Teknisk	Drible/finte	Laudrup, kropsfinte, husmandsfinte, skudfinten, la croqueta
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Gå på krop af modstander
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



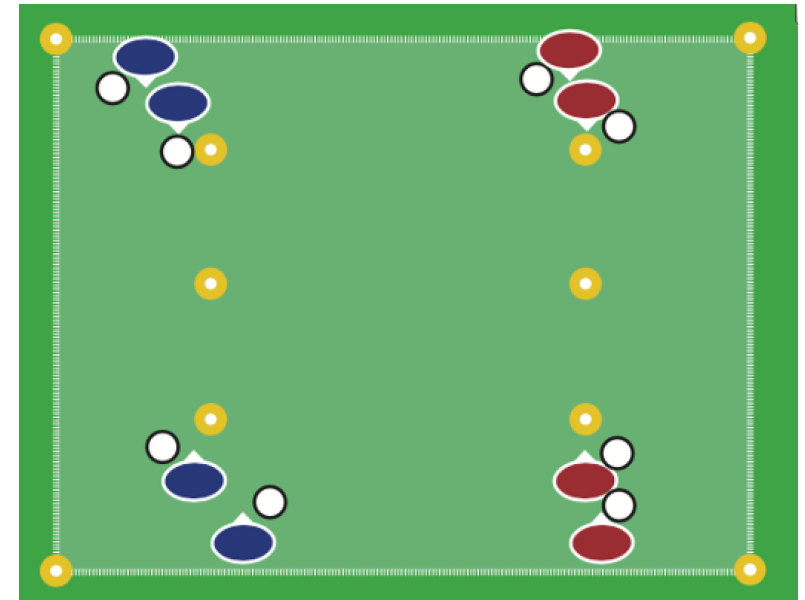
Opvarmning – 15 min: Drible/finte

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

Der spilles 6x6, 8x8 osv., hvor hvert hold har 3 spillere som bander på hexagonets linjer og 3 spillere inden for hexagonet, dvs. 3 v 3 i midten.

Det gælder om at være i boldbesiddelse.

Når man har bolden, så spiller man 3 vs 6 fordi banderne er med i spillet, når man har bolden.

Efter 2 minutter bytter man, så spillerne i midten bliver bander og vice versa.

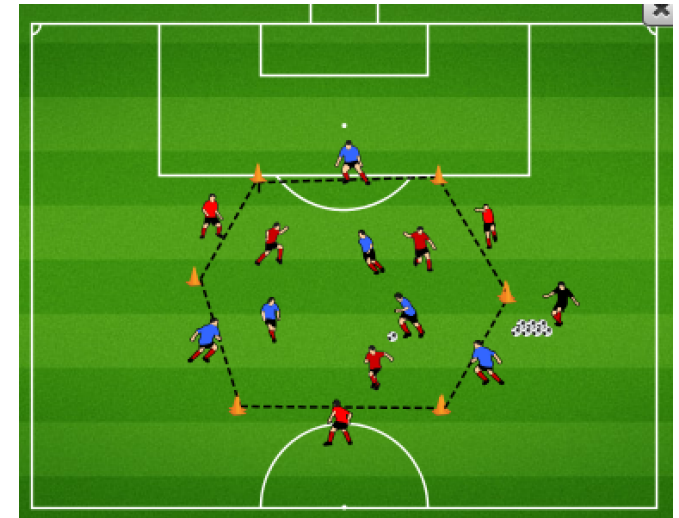
Det er vigtigt at spillerne kommunikerer i deres pres. Det er vigtigt at man ikke overhaler hinanden i presset sådan at der fx går to spillere direkte på boldholder.

Instruktionsmomenter

Der er to simple grundregler: (1) Pres boldholder og (2) tag mindst en spilmulighed væk. Vinkel presset ved at presse på det gode ben på boldholder.

Fokuspunkter

- En op og tre under > spilleren tættest på boldholder skal sprinte i direkte pres, spiller to og tre går i støtte > positioner sig efter hvordan første spiller laver vinkelpres (nonverbal kommunikation)
- Sprint i pres
- Kommunikation > spillere i pres skal verbalt motivere hinanden i presset



Spilintelligens 25 min: Sprint i pres, gå på krop og fasthold pres

Beskrivelse

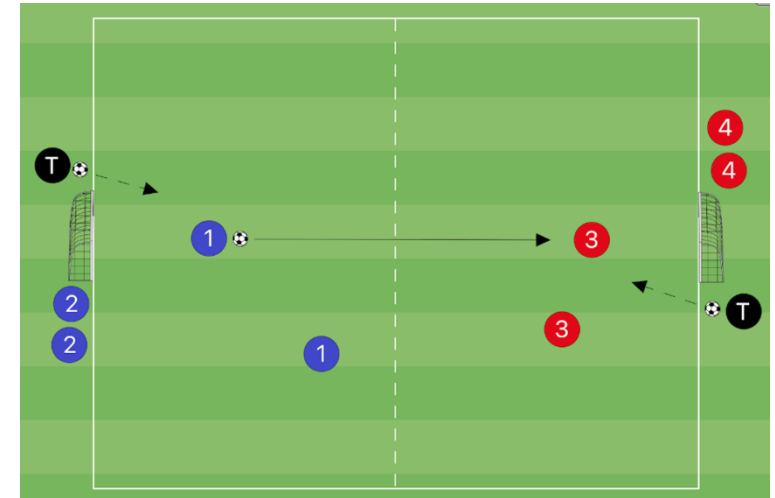
Der spilles 2v2 på en 20 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål.

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 og placer dig mellem modstander og bold
- fasthold pres > sørg for at modspiller ikke kan vende, drible eller aflevere bolden

Spilintelligens 25 min (omvendt hammer): Styre modstander i specifikke rum, sprint i pres

Beskrivelse

Spillet spilles som hammer blot omvendt. Det vil sige at efter man har forsvaret så skal man igangsætte en ny bold fra eget mål. Man bytter med sine medspillere, når man har afsluttet på mål eller tabt bolden. Øvelsen leder derfor op til, at man skal sprinte i pres.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- styre modstander i specifikke rum

