

U13 – Uge 32 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
32	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres
	Spilintelligens	1 v 1 defensiv	Sprint i pres Presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander Styr modstander i specifikke rum
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring + inderside og yderside
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Stor løbevillighed og sprint i pres
	Fysisk	Koordination	Footwork

Teknisk Opvarmning – 20 minutter: 1. berøring

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

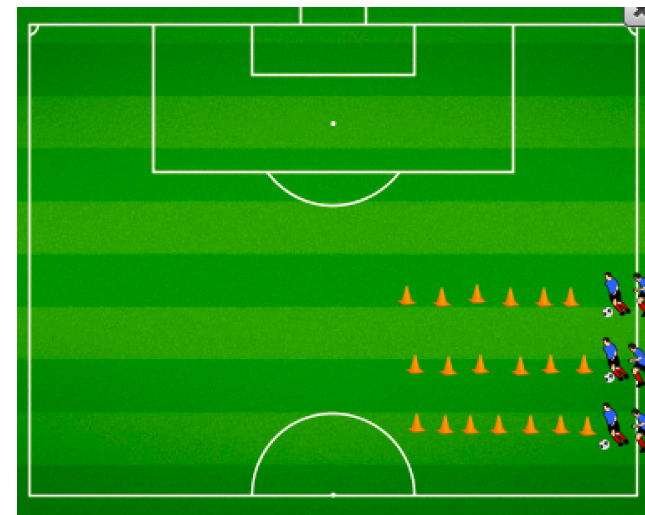
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben

For enden sættes stige, hvor der laves footwork > se nedenfor.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- 1. berøring - underside og yderside



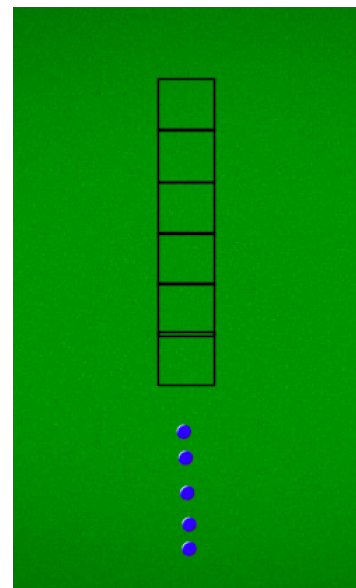
<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

Footwork (sæt stigen efter ovenstående øvelse)

Beskrivelse

<https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8&t=75s>

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Carioca - svær (7:30)



Spilintelligens 35 min: 1 v 1 defensiv – sprint i pres, presstilling og styr modstander i specifikke rum

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

SEKvens 1: 1 v 1 (12 min)

Der spilles først 1 v 1 i hver side, hvor blå starter med bolden og skal score i modstående mål. Dvs. blå 1 skal score på rød 1 (mål til venstre) og blå 5 skal score på rød 4 (mål til højre). Husk at rød og blå skal bytte plads, så begge bliver den bolderobrende spiller.

SEKvens 2: 2 v 2 (12 min)

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kanpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

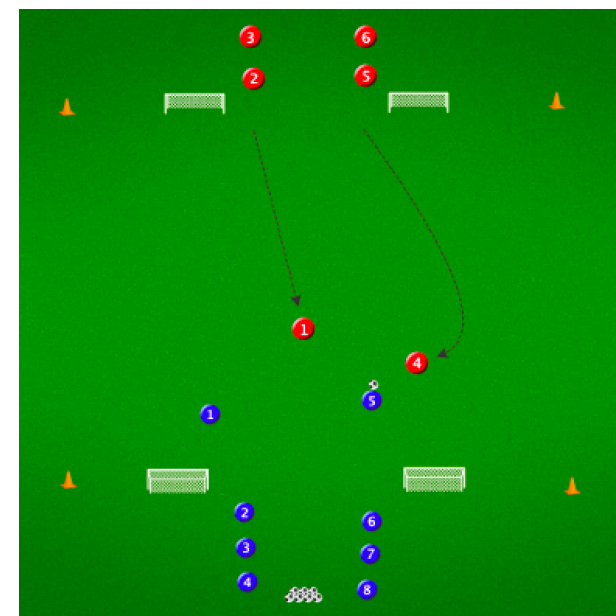
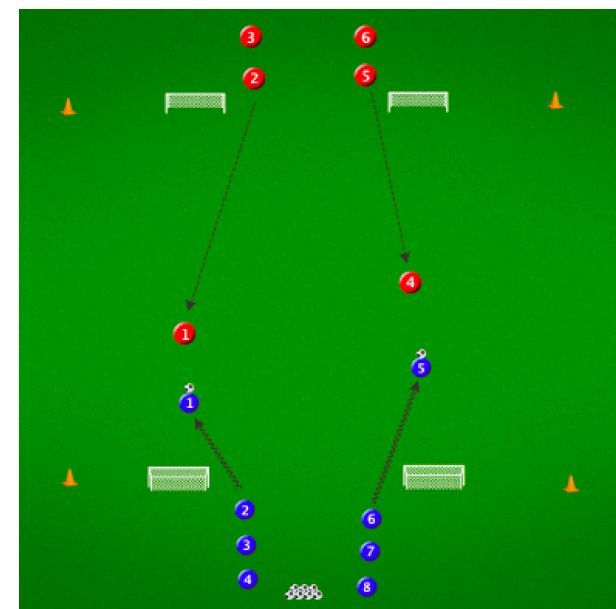
Fokuspunkter

1 v 1

- sprint i pres > sprint op, 1,5 meters afstand til modstander, bring modstander ned i fart
- ankom i presstilling med lavt tyngdepunkt og skråtstillet (vinkel ift. modstander)

2 v 2

- styr modstander i specifikke rum > en sprinter op i pres og laver et kanpres for at styre boldholder ind i banen, den anden går under og er klar på et dobbelt pres (og han har rød spiller 2 i skyggepres)
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spillestil 20 min: Sprint i pres

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne presset og specielt det individuelle pres.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

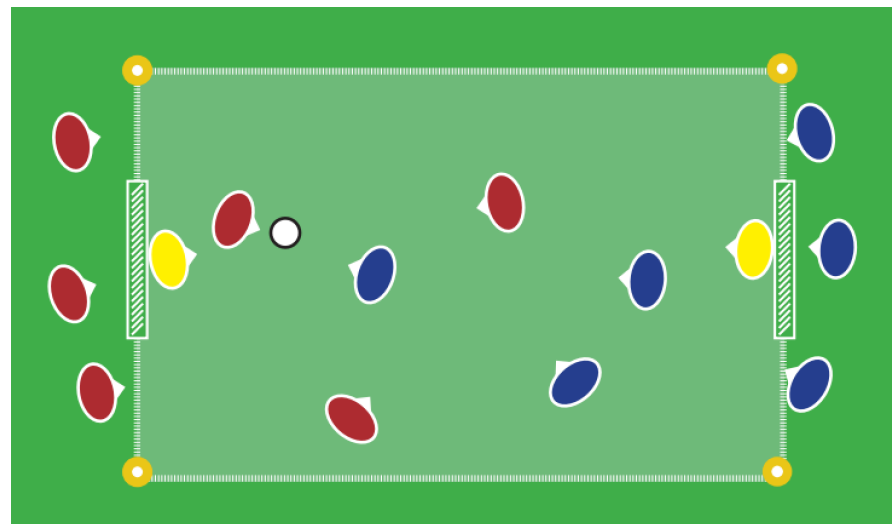
Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet. Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

– sprint i pres



Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Rød er angriber og blå er forsvarsspiller

På trænerens signal løber rød og blå spiller rundt om banen, når rød spiller kommer rundt om keglen ved træneren, får han en bold og skal herefter score i målene i blå spillers ende.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de modsatte mål. Dette træner 1v1 og sprint. Spillerne får ligeledes en fornemmelse af at få en fordel, hvis de kommer hurtigt rundt om banen.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når træneren har spillet bolden, giver han signal til at de næste kan starte. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

Den grå linje er 'scoringszonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation.

Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvarsspiller)
- ankom i presstilling med lavt tyngdepunkt og sidevendt med 1,5 armslængdes afstand (forsvarsspiller)

