

U12 – uge 36



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
36	Teknisk 25 min	Drible/finte	La Croqueta & Stepover
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 offensivt	Temposkift/Retningskift
	Spilintelligens blok 2 20 min	Beslutninger	Opsøg pres
	Attitude	Mod	Aggressivitet/vindermentalitet
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stigetræning, hvor du har fokus på følgende:

- Hurtige fødder
- Koordination af arme og ben
- Rotation om egen akse
- Koldbøtter i fart

Du kan søge på nettet efter ord som: koordination og footwork.



Teknisk 1 – 10 minutter: Drible finte – la croqueta og stepover

Beskrivelse

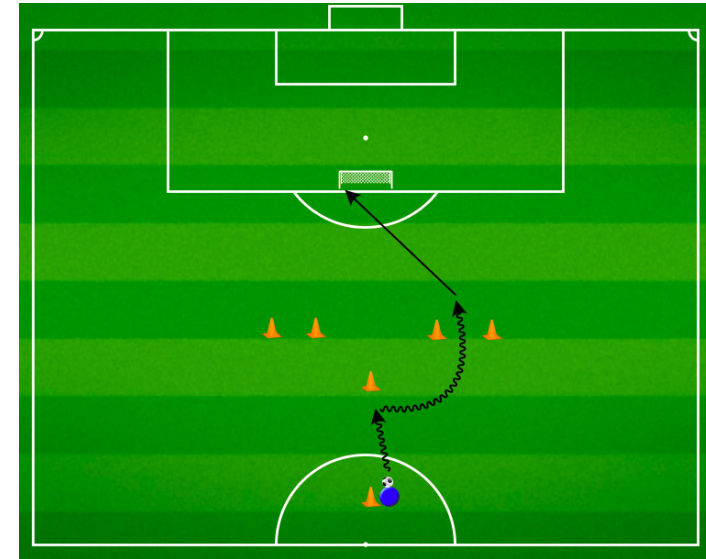
Spillerne stiller sig i en række bag kegler ved midten. Ingen målmand.

Spiller 1 dribler ned mod kegler, hvor han/hun laver enten "la croqueta"-finten eller "stepover"-finten.

Derefter dribles ned gennem de to keglemål, og der afsluttes på mål.

Fokuspunkter

- temposkifte efter finte
- afslutning i det lange hjørne



Teknisk 2 – 15 minutter: Drible finte – la croqueta og stepover

Beskrivelse

Lav en bane der er 15 x 20 meter med to 5-mandsmål.

Der spilles 2 mod 2.

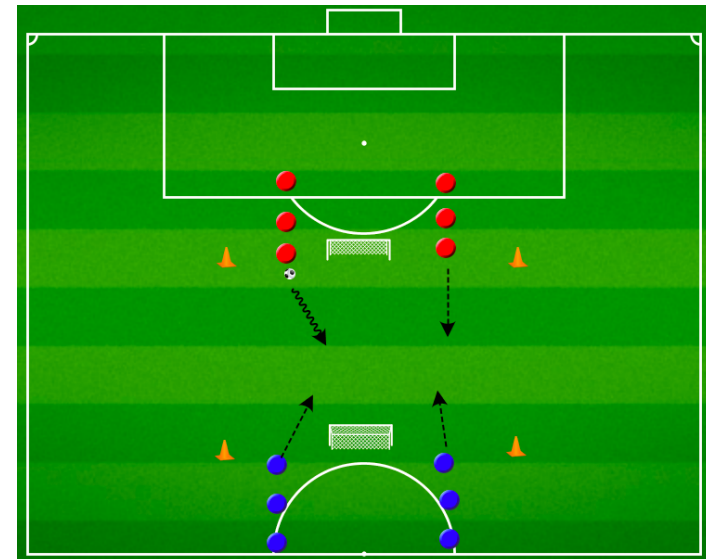
Rød starter med bolden og angriber blå. Der spilles færdigt indtil enten rød eller blå har scoret.

Herefter kører to nye hold.

Efter halvdelen af tiden er gået byttes der, så blå bliver angribere.

Fokuspunkter

Brug finten la croqueta eller stepover til at sætte din direkte modstander og skabe et overtal 2 mod 1



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 offensivt – temposkift/retningsskift

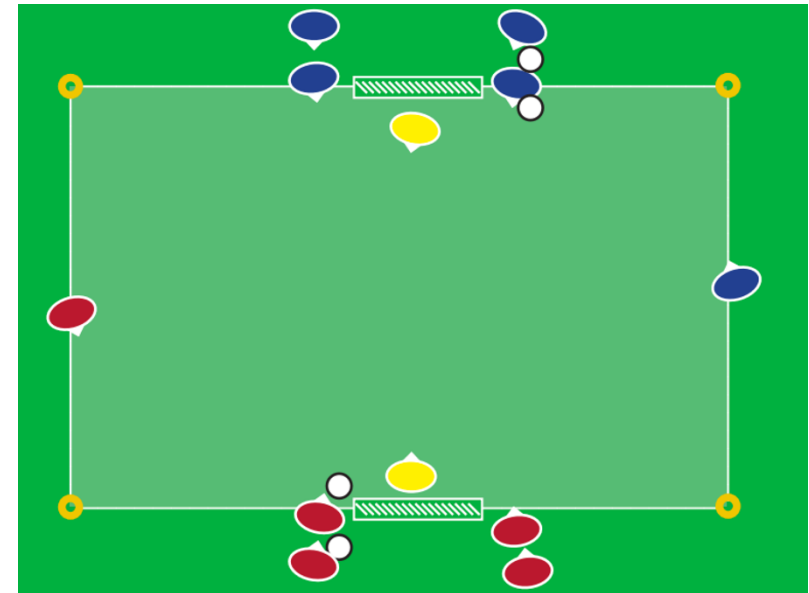
Beskrivelse

Banen er ca. 35 x 25 meter med to 5-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 spillet 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 et nyt spil.



Fokuspunkter

- boldholder udfordrer direkte modtander
- temposkifte og retningskifte ved finte

Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Beslutninger – opsøg pres

Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter. Der spilles 2 mod 3.

De to blå spillere kan score på 5-mandsmål og to keglemål.

De tre røde spillere kan score på 5-mandsmål.

Blå sparker bolden op på midten. Rød løber frem og tager bolden og spillet er i gang.

Fokuspunkter

- boldholder aktiverer sin direkte modstander (opsøg pres) ved at dribble mod og finte ham/hende
- beslutningstagen: skal boldholder finte sin direkte modstander eller spille bolden

Progression

Sæt målmand i blå's mål.

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

