



## U12 – uge 37

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
37	Teknisk 25 min	Drible/finte	Dobbelt husmandsfinte
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 def	Etabler pres i sprint & gå på krop af modstander
	Spilintelligens blok 2 20 min	Presfærdigheder 1v1 def	Fremadrettet forsvarsspil Bolderobring
	Attitude	Mod	Aggressivitet/vindermentalitet (F)
	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 – dobbelt husmandsfinte

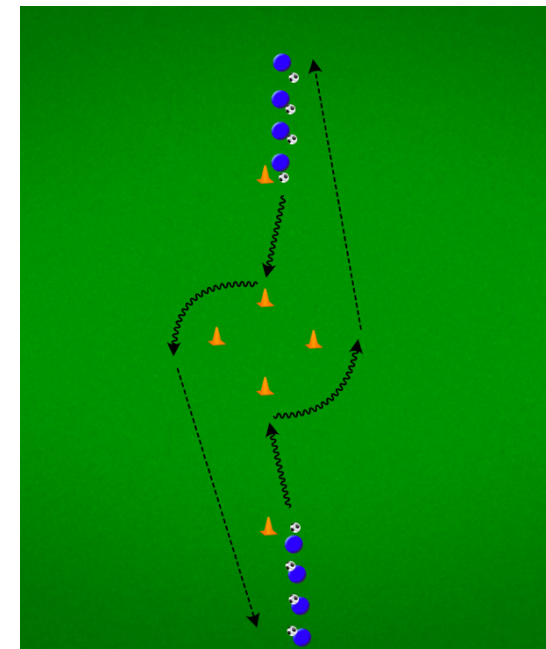
### Beskrivelse

To rækker overfor hinanden.

Man dribler ind mod keglerne. Første mand der når ind til keglen laver dobbelt husmandsfinte og går fx højre om. Hvis første mand går højre om keglerne, skal anden mand overfor også gå højre om keglerne. Dvs. første mand ved keglen bestemmer hvilken retning manden overfor går rundt om keglerne.

### Fokuspunkter

- dobbelt husmandsfinte > teknikken
- kig op ved dribling
- temposkifte efter finte



## Teknisk 2 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv – dobbelt husmandsfinte

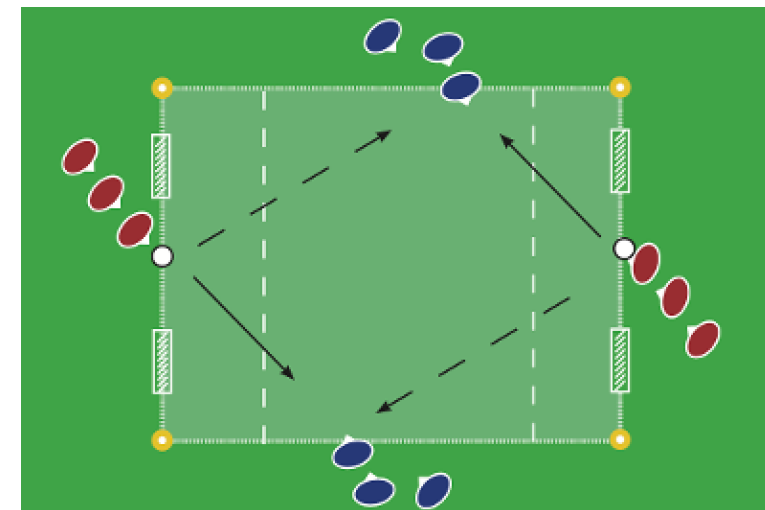
### Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.



## **Fokuspunkter**

- Holde farten ned mod modstander og dobbelt husmandsfinte forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig, få modstanderen ud af balance

## **Progression**

Træneren smider en bold ind, når rød og blå's duel er ovre og der køres 2 mod 2.



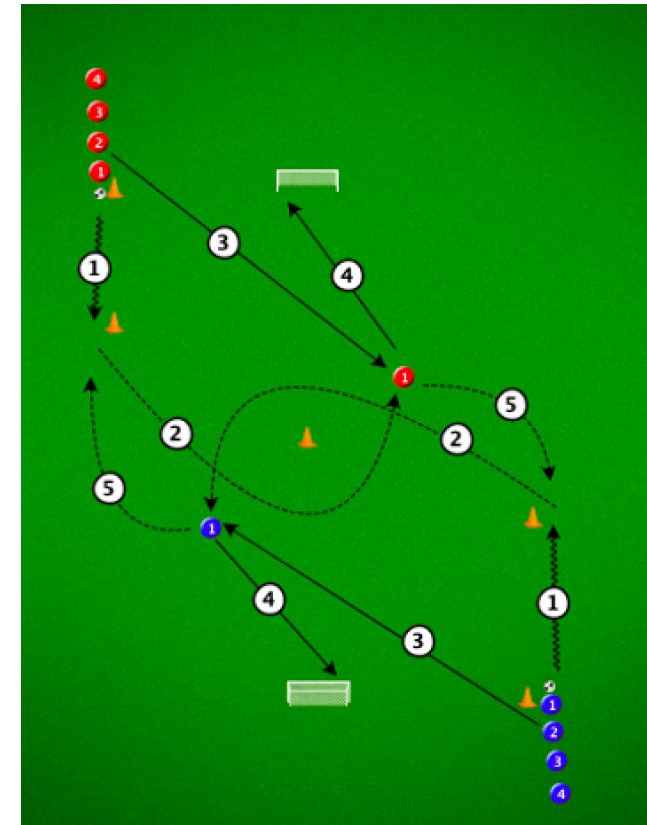
## Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 defensivt – etabler pres i sprint og gå på krop

### Beskrivelse

- (1) Spiller 1 fra rød og blå række dribler op og ligger bolden ved keglen.
- (2) Spiller 1 fra rød og blå række springer rundt om midterste kegle og gør sig klar til at modtage bold og afslutte på mål.
- (3) Spiller 2 fra blå og rød række laver pasning til spiller 1
- (4) Spiller 1 fra rød og blå afslutter på mål i det lange hjørne.
- (5) Spiller 1 fra rød og blå sprinter i pres på spiller 2 af modsatte farve, som er løbet op til keglen, hvor bolden (som spiller 1 lagde der) ligger. Så er det 1 v 1 duel hvor rød og blå 2'er skal forsøge at score på mål.

### Fokuspunkter

- boldholder udfordrer direkte modtander
- temposkifte og retningskifte ved finte



## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter – Presfærdigheder 1 v1 defensiv

### Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå løber dribler med ydersiden rundt op til keglen.
- (3) Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Brug yderside til at cutte ind i banen og kom til afslutning.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score på keglemål i midten.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt, indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvar.

Husk at skifte side (sæt kegler i modsatte side), så man dribler med det andet ben.

### Fokuspunkter

- sprint i pres og gå på krop
- øjnene på bolden
- stå i forsvarsposition > sidevendt og lavt tyngdepunkt

### Progression

Lav den til 2 mod 1 ved at der går to forsvarsspillere ud > pres og støtte (1 op og 1 under).

### Kamp – 20 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

