



U12 – uge 39

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
39	Teknisk 20 min	Vendinger	Indersidecut + ydersidecut
	Spilintelligens blok 1 20 min	Fase 2	Spil og løb
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 2	Spilvendinger - flyt bolden væk fra pres
	Attitude	Mod	Koncentration
	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 – 20 minutter: vendinger med inderside- og ydersidecut

Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle.

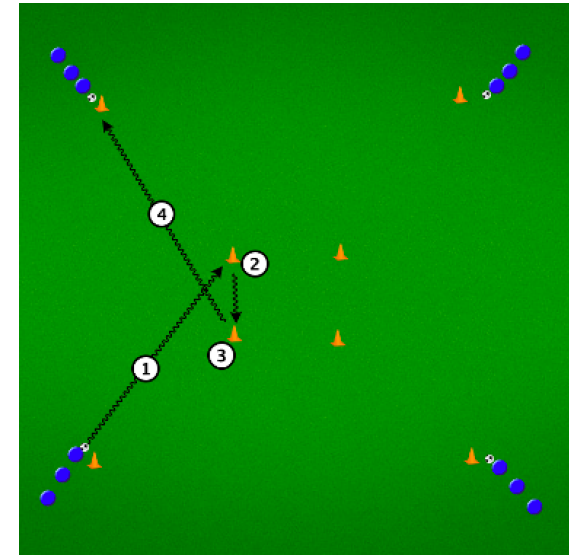
Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

Alle spillere dribler på samme tid. På figuren er der lavet illustration for én af spillerne.

- (1) dribble med højre yderside ind mod kegle
- (2) ydersidecut med højre fod
- (3) indersidecut med venstre fod
- (4) temposkifte og dribble ud mod kegle

Fokuspunkter

- ydersidecut
- indersidecut



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: spil og løb

Beskrivelse

Der opstilles en bane der er 25 x 35 meter

Der spilles 6 mod 6. Tilpas antallet af spillere - der kan fx også spilles 8 mod 8 med joker.

Efter hver aflevering skal vedkommende der har lagt afleveringen lave et løb fremad i banen for at skabe overtal.

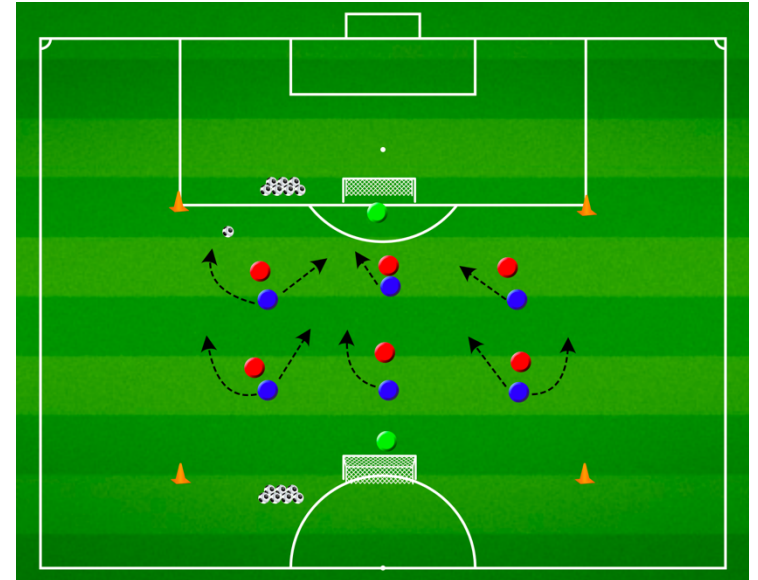
Det handler om at komme komme op og lave mål, så tænk ikke så meget på, at de andre laver mål. Hellere 8-7 end 1-0.

Den eneste regel er, at spillere der lægger en aflevering skal sprintes 5-10 meter umiddelbart efter afleveringen. Gør han/hun ikke dette får det andet hold bolden.

Fokuspunkter

- løb uden bold
- hastighed og timing på løb

Spilintelligens: Når de har lært at løbe frem umiddelbart efter aflevering, skal de hjælpes til hvor de skal løbe hen. Fokus er i første omgang blot at igangsætte et løb efter aflevering.



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter – Spilvendinger, flyt bolden væk fra pres

Beskrivelse

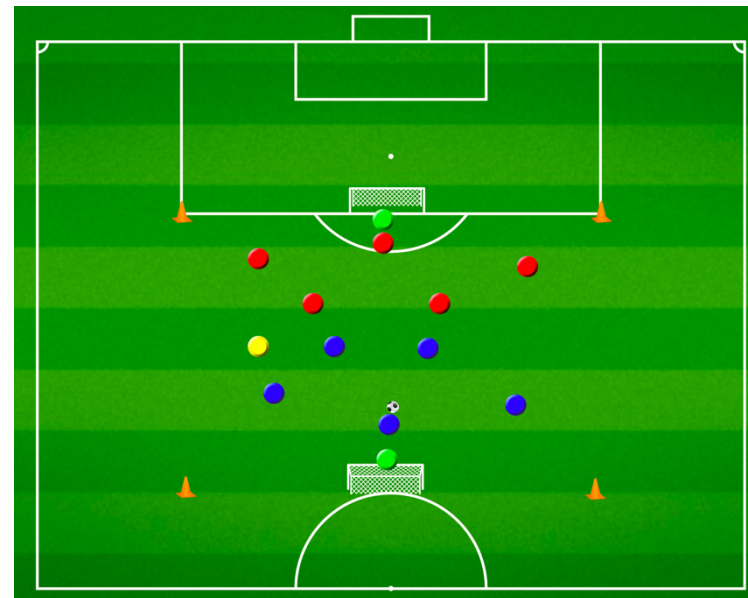
Lav en bane der er 25 x 30 meter med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 5 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.

Jokeren er med det boldbesiddende hold.

Fokuspunkter

- hold bold i egne rækker
- spil bolden væk fra pres (væk fra hvor den kom)
- vend spillet
- spil og løb



Kamp – 20 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.