

# U12 – uge 41



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
41	Teknisk 30 min	Drible/finte	Kropsfinte
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 offensiv	Få modstander ud af balance vha. finter/driblinger
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Drible begge veje
	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 1 – 15 minutter: dribble/finte – kropsfinte

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 20 x 30 meter med fire 3-mandsmål.

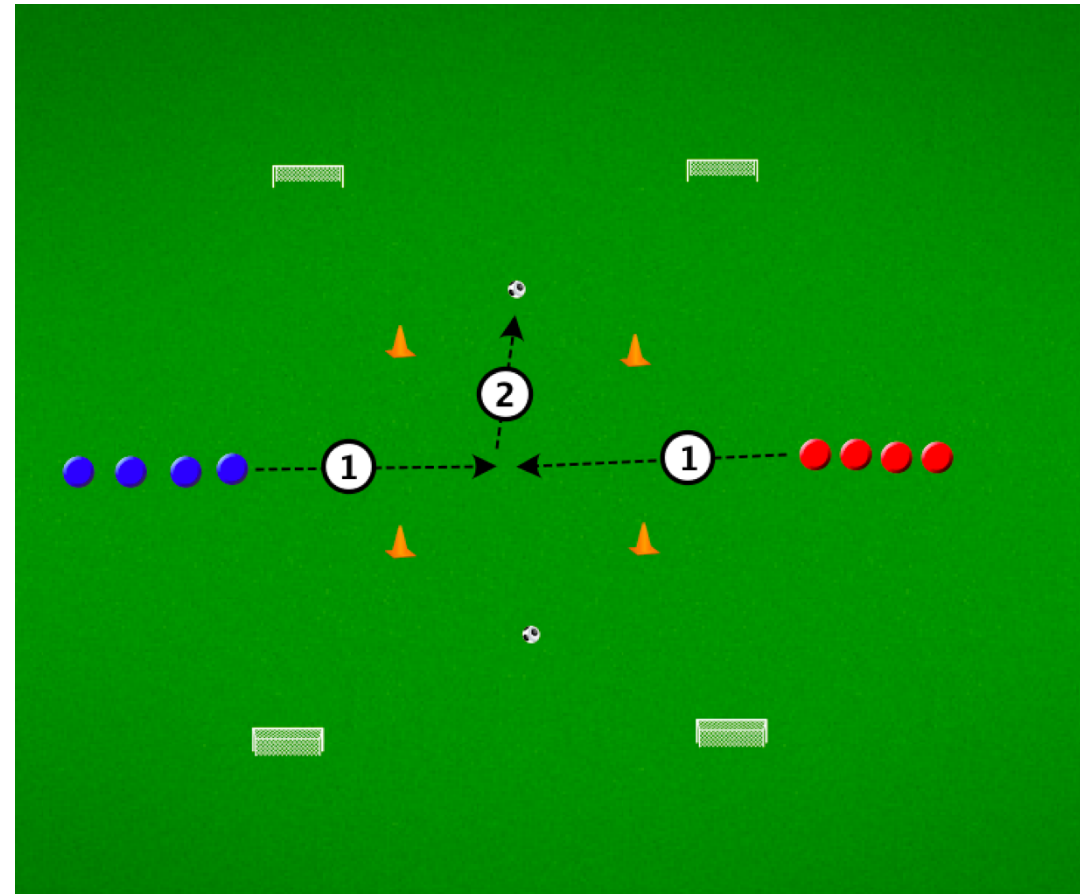
To rækker overfor hinanden på tværs af banen. Et kvadrat på 5 x 5 meter i midten af banen.

(1) Rød og blå løber begge ind i kvadratet på samme tid.

(2) Blå laver en kropsfinte og vælger en side at løbe til (venstre på billedet). Rød skal følge efter og forsvare og forhindre blå i at score.

### Fokuspunkter

- aktiver modstander ved kropsfinte
- temposkifte efter kropsfinten



## Teknik 1 – 15 minutter: dribble/finte – kropsfinte

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 20 x 30 meter med fire 3-mandsmål.

Der spilles 3 mod 3 med fokus på kropsfinten.

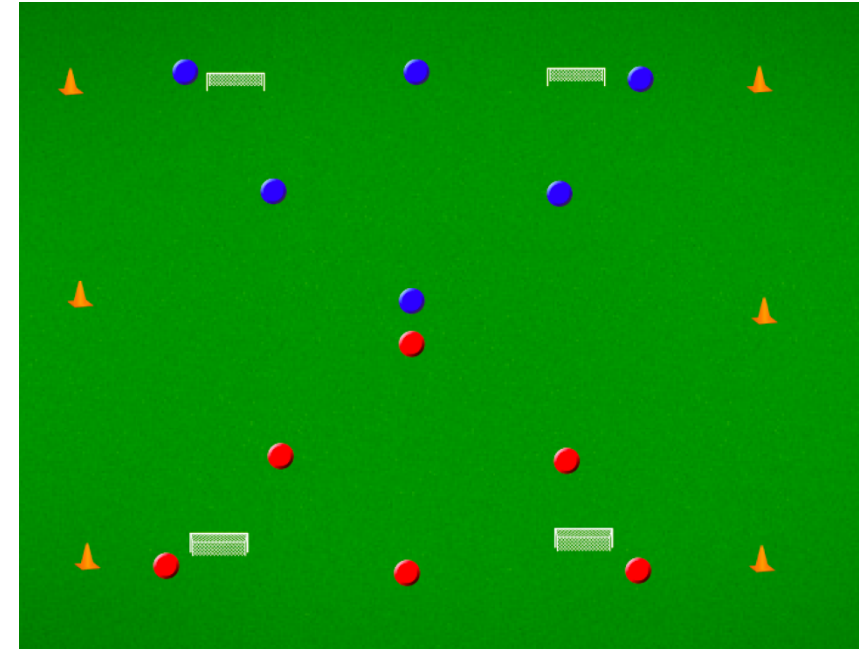
Scores der i forlængelse af, at der er lavet en kropsfinte, tæller scoringen dobbelt.

### Fokuspunkter

- aktiviter din modstander ved kropsfinten
- afstand til modstander, når du laver finten (lav finten så tæt på du kan)
- temposkifte efter finten

Sekundært (spillestil):

Træn 1 op og to under (spiller tættest boldholder i direkte pres og de to andre under i støtte)



## Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: Få modstander ud af balance vha. finter/driblinger

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 20 x 30 meter med fire 3-mandsmål.

Der spilles 3 mod 2 med fokus på at få modstanderen ud af balance med finter og driblinger.

De to blå forsvarende spillere, spiller bolden op på rød.

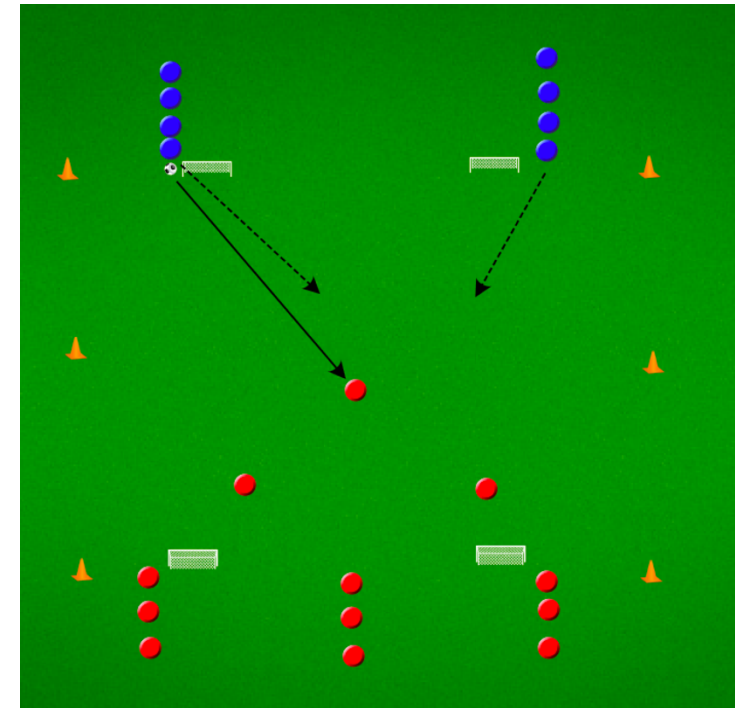
De tre røde spillere angriber nu de to mål med henblik på at score.

Den af de røde spillere der afslutter, skal lige bagefter forsvare mod de to blå (træner sparker bold ind). Dermed trænes aktion på aktion (omstilling).

Hvis de to blå erobrer bolden, skal de score i røds mål. Hvis de scorer kommer der en 2 mod 1 situation med de to blå spillere og den røde spiller, som mistede bolden.

### Fokuspunkter

- aktiver din modstander (træk ham til dig)
- få modstander ud af balance ved finte/dribling
- spil på kant af modstander (spil når du er trukket fri af din modstander)



## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 v 1 offensiv – dribble begge veje

### Beskrivelse

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

- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå modtager bolden.
- (3) Blå dribler mod kegleporten og laver et cut ned igennem denne.
- (4) Blå udfordrer rød, som er løbet frem som forsvarsspiller. Blå har fokus på at kunne gå begge veje om rød.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score i modsatte ende.

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.

### Fokuspunkter

- udfordre med fart
- brug finte til at gå højre eller venstre om forsvarsspilleren (gå begge veje)

### Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

