

U12 – uge 47



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
47	Teknisk 25 min	1. berøringer	Aktiv 1. berøring
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 offensiv	Udnyt ubalance vha. temposkift og retningskift
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	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 – 25 minutter: aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Der opstilles en kvadratisk bane der er 12 x 12 meter (tilpas efter spiller og niveau).

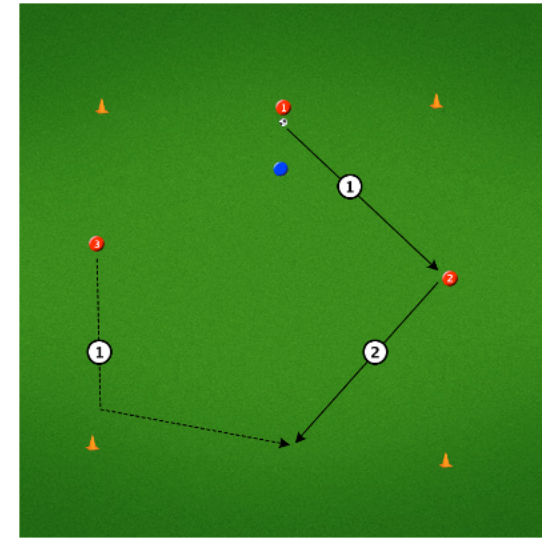
Der spilles 3 mod 1. De tre røde spillere placerer sig ud mellem keglerne. Den blå spiller i midten skal erobre bolden. De tre røde spillere skal forhindre at den blå spiller erobrer bolden. De røde spillere må kun bevæge sig mellem keglerne.

(1) Rød 1 spiller til rød 2 efter pres fra blå. Rød 3 løber så snart rød 1 spiller bolden (vær undervejs)

(2) Rød 2 spiller bolden til rød 3, som ankommer i et nyt rum. Rød spiller 1 løber nu, så rød 3 har en pasningsmulighed i vinkel.

Fokuspunkter

- pasningen skal være så tilpas hård, at man kan arbejde videre med den efter boldmodtagelse på en aktiv førsteberøring
- førsteberøring skal føre bolden væk fra pres
- løb i rum



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: udnyt ubalance vha. tempo- og retningskifte

Beskrivelse

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

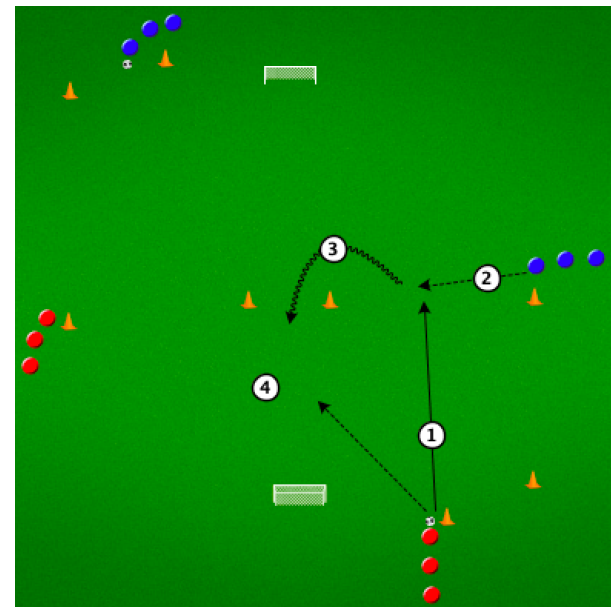
- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå modtager bolden.
- (3) Blå dribler mod kegleporten og laver et cut ned igennem denne.
- (4) Blå udfordrer rød, som er løbet frem som forsvarsspiller. Blå har fokus på at kunne gå begge veje om rød.

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

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdig, 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

- retningskifte for at få modstander ud af balance
- temposkifte når du er forbi modstander



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 vs 1 offensiv

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, kom ind i banen så du kan gå begge veje
- Retnings- og temposkift forbi modstander
- Udfordre direkte modstander, vælg retning inden du ankommer
- Turde lave finter og øve sig (mod)

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

