

# U11 – uge 50-51



Uge	Curriculum	Hovedområde	Fredag
50-51	Teknisk 30 min	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensiv	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager
	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 2 – 30 minutter: korte indersidepasninger

### Beskrivelse

Førstegangs afleveringer hele vejen rundt undtagen "midten" af m'et, hvor bolden trækkes med rundt om keglen og derefter afleveres på 2 berøringer. Spillere roterer med bolden rundt. Lav to stationer – en til venstre ben og en til højre ben. Grupperne kan konkurrere om, hvem der laver flest mål på et givet tidsinterval.

### Fokuspunkter

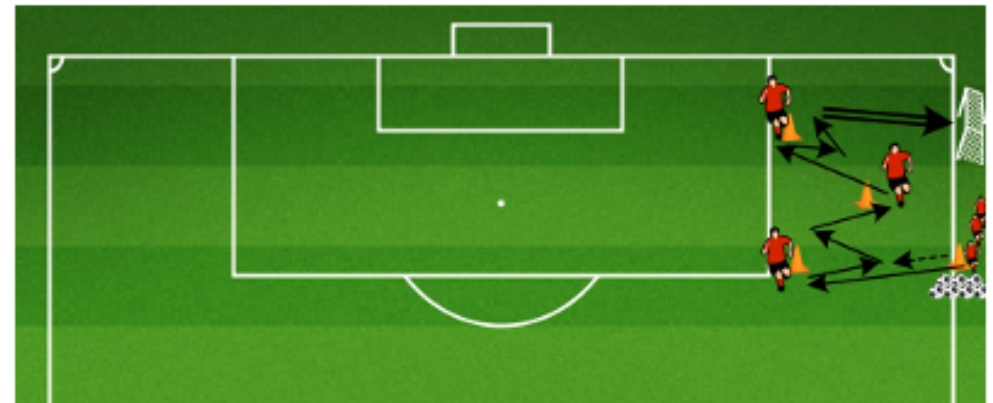
- Indersidepasninger: spænd i fodled, tær opad i skoen

Pasningskvalitet

- spil på fjerneste ben
- tilpas boldens fart i forhold til afstand

Forberedelse af boldmodtagelse

- forfinte (væk og imod/imod og væk)
- timing i løb
- skab vinkler



## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: etabler pres i sprint

### 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.

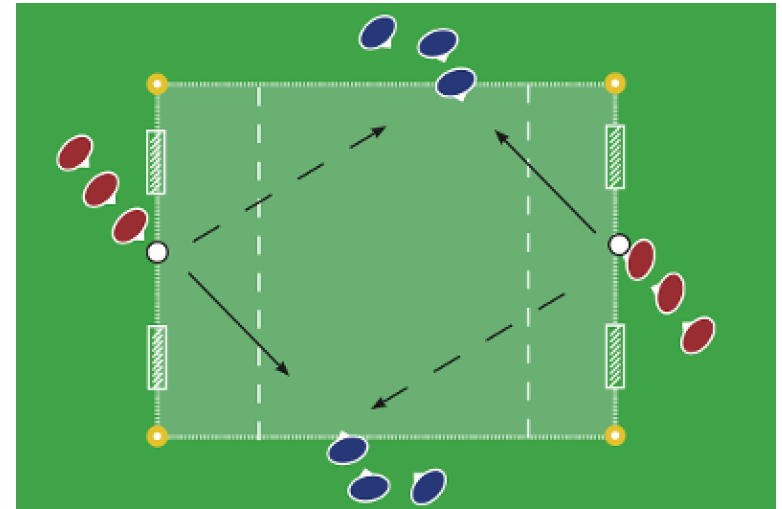
Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

### Fokuspunkter

- Sprint i pres
- Ankom i forsvarsposition (sidevendt, lavt tyngdepunkt)
- Pres ud af og væk fra mål

### Progression

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



## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: erobringsspil – bryde bolden foran boldmodtager

### Beskrivelse

Lav en 30 x 20 meter bane, der inddeles i to zoner.

Der spilles 4 mod 4 med to bender. Spiller (1) laver kantpres på endebande (udefra og ind).

Spiller (3) går ind under spiller (1). Spiller (3) har rød spiller (1) som skyggespiller > dvs. han skal være retvendt og have øje på ham over venstre skulder (split-vision). Spiller (4) går i sikring.

Der må IKKE spilles imellem spiller (1) og (3).

Når banden (blå) spiller til rød (1) skal spiller (3) sprinte i pres på rød spiller (1) for at bryde bolden inden den røde spiller modtager bolden. Vigtigt med nonverbal kommunikation, så spiller (4) løber med i støtte og klar til at modtage bolden, hvis (3) bryder bolden.

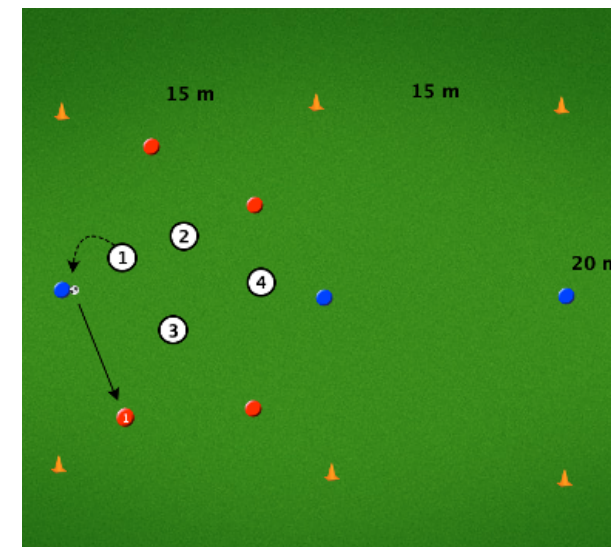
Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

Hvis rød mister bolden, genpresses i 5-6 sekunder.

Hvis hvid erobrer bolden, spilles de som ovenfor.

### Fokuspunkter

- bryd bolden
- der må ikke spilles igennem (1 og 3), men der må gerne spilles udenom
- skyggepres > hold øje med din modstander over skulderen (split-vision)



## Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

