



U12 – uge 50-51

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
50	Teknisk 25 min	Hovedstød	Stående hovedstød
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 defensiv	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	Styre modstander i specifikke rum
	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 – 25 minutter: stående hovedstød

Beskrivelse

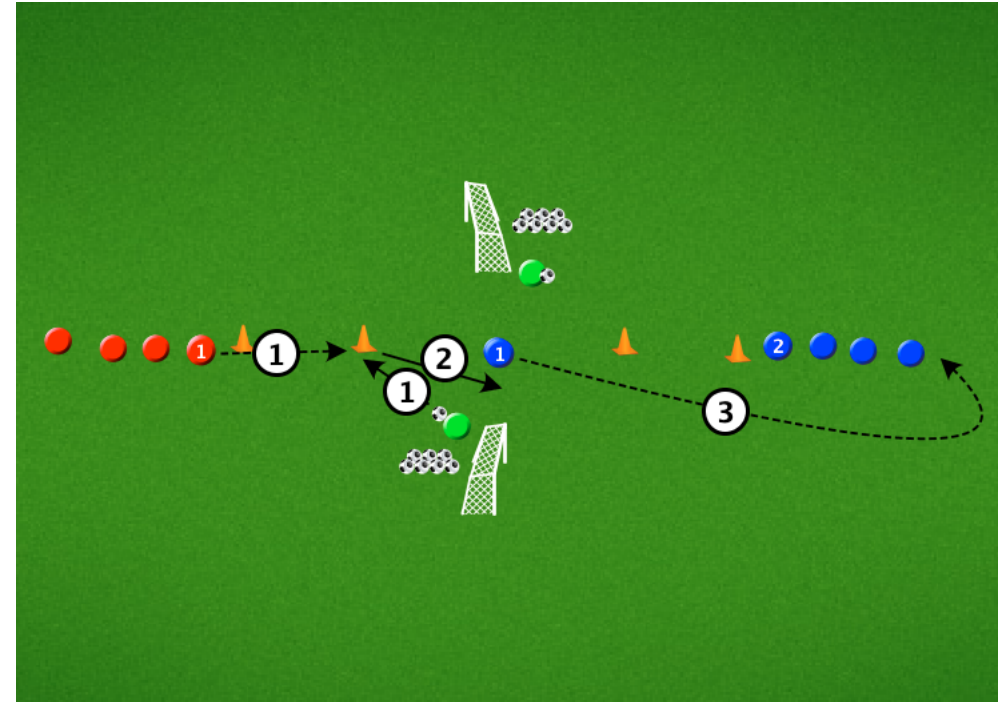
Sæt en bane op som på skitsen med to 5 eller 8-mands mål og fire kegler.

- (1) Træner kaster en bold ind til rød spiller (1) som er løbet fremad.
- (2) Rød spiller 1 header til bolden med det formål at score.
- (3) Blå målmænd 1 løber bag i blås række, rød spiller 1 løber ind og bliver måmand

Nu kører øvelsen som ovenfor - blot med blå som skal forsøge at heade bolden i mål.

Fokuspunkter

- spænd i nakken
- ram bolden med bande, head igennem bolden (kip i overkroppen)



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: etabler pres i spring

Beskrivelse

Banen er 20 x 25 meter med fire 3-mandsmål

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde.

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

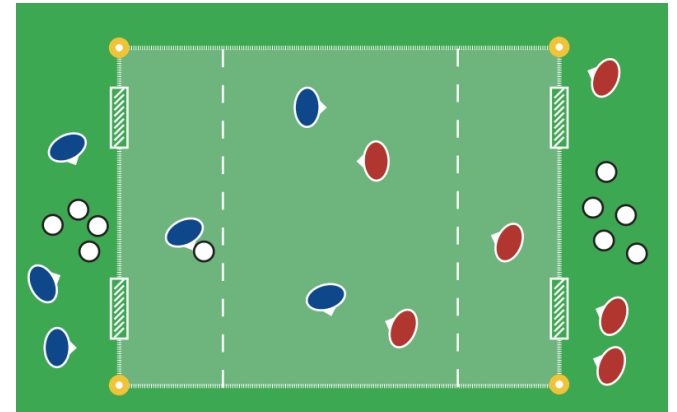
Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Fokuspunkter

- hurtig op og under fejlvendt modstander (sprint i pres - han/hun må ikke vende)
- pres, støtte og sikring > 1 op og to under
- fasthold pres > bliv på kroppen af boldholder



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: erobringsspil – styr modstander i specifikke rum

Beskrivelse

Spillet er et 4 mod 2 erobringsspil med spilvendinger.

Rød skal sammen med de to gule bander forsøge at fasthold bolden - dvs. være i boldbesiddelse.

Grøn skal forsøge at erobre bolden, ved at styre modstander i specifikke rum (se figur).

Når grøn erobrer bolden, skal den spilles på modsatte bane til blå. Rød skal så gå i pres på modsatte bane, hvor blå skal forsøge at fastholde bolden.

Fokuspunkter

- vinkelpres > fjern en spilmulighed og styr spillet i specifikke rum
- bolden må IKKE spilles imellem de to grønne (de bolderobrende spiller)
- genpres i 5-6 sekunder når man mister bolden

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

