

U12 – uge 3



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
3	Teknisk 30 min	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 1	Positionering igennem, udenom eller over pres
	Attitude	Udvikling	Målsætning
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stigetræning, hvor du har fokus på følgende:

- Hurtige fædder
- Koordination af arme og ben
- Rotation om egen akse
- Koldbøtter i fart

Du kan søge på nettet efter ord som: koordination og footwork.



Teknisk – 30 minutter: lang indersidepasning

Beskrivelse

Pasningskvalitet

- (1) spil på fjerneste fod
- (2) tilpas boldens fart i forhold til afstand
- (3) spil i vinkler

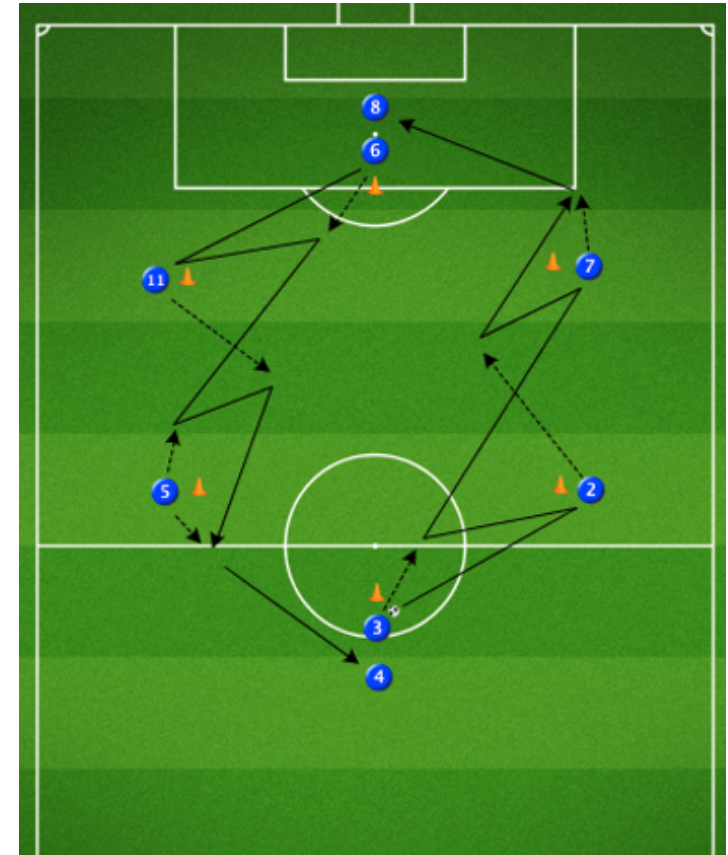
Forberedelse af boldmodtagelse

- (1) timing i løb
- (2) skab vinkler
- (3) afstand
- (4) forfinte (væk og imod/imod og væk) - åbne op

Husk at spille begge veje rundt.

Fokuspunkter

- indersidepasning: lås ankelled (tæerne op i støvlen), støttefod ved siden af bold, før hælen frem
- spil og løb



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: fase 1 – spil igennem, udenom eller over pres

Beskrivelse

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

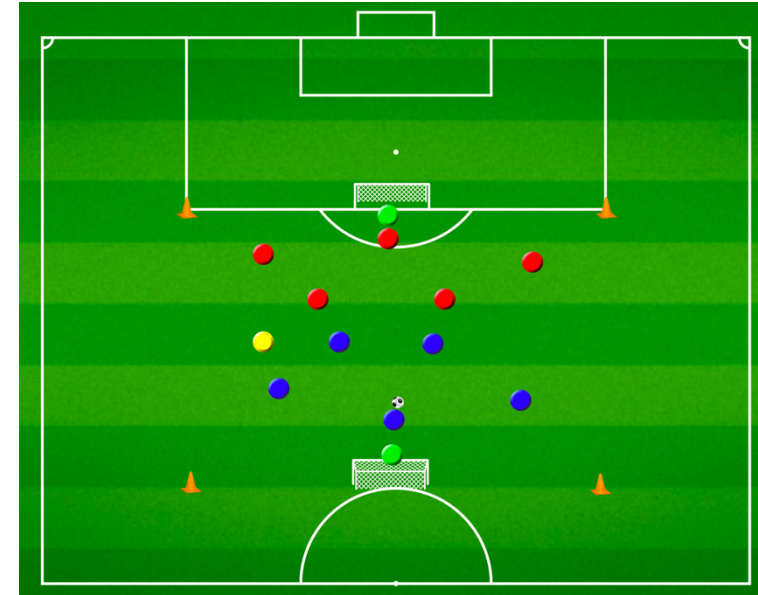
Inddel spillerne i to hold med 5 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.

Jokeren er med det boldbesiddende hold.

Del evt. spillerne i tre hold, hvor det ene hold er passive bander i siderne. Banderne byttes efter 2 minutter.

Fokuspunkter

- modløb: søg ned mod boldholder og skab rum bagved dig, som dine medspillere kan løbe i
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder
- boldholder skal vurdere og turde spille den dybe bold mellem kæder, den høje bolde over kæder eller spille udenom.



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Fase 1 – positionering igennem, udenom eller over

Beskrivelse

Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.
De to jokere er med det boldbesiddende hold.

Fokus er modløb og løb i dybden. Det kan fx ske ved at kant søger dybt:

- (1) Højre bak laver pasning til central midt
- (2) Højre kant laver forfinte og løber mod bold
- (3) Højre bak udnytter rum som kant skaber
- (4) Central midt laver pasning i dybde til højre bak

Del evt. spillerne i tre hold, hvor det ene hold er passive bender i siderne. Banderne byttes efter 2 minutter.

Fokuspunkter

- modløb: søg ned mod boldholder og skab rum bagved dig, som dine medspillere kan løbe i
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

