

U11 – uge 5



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
5	Teknisk 30 min	Pasninger	Ydersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 2	Modsatrettede bevægelser
	Attitude	Udvikling	Målsætning
	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.



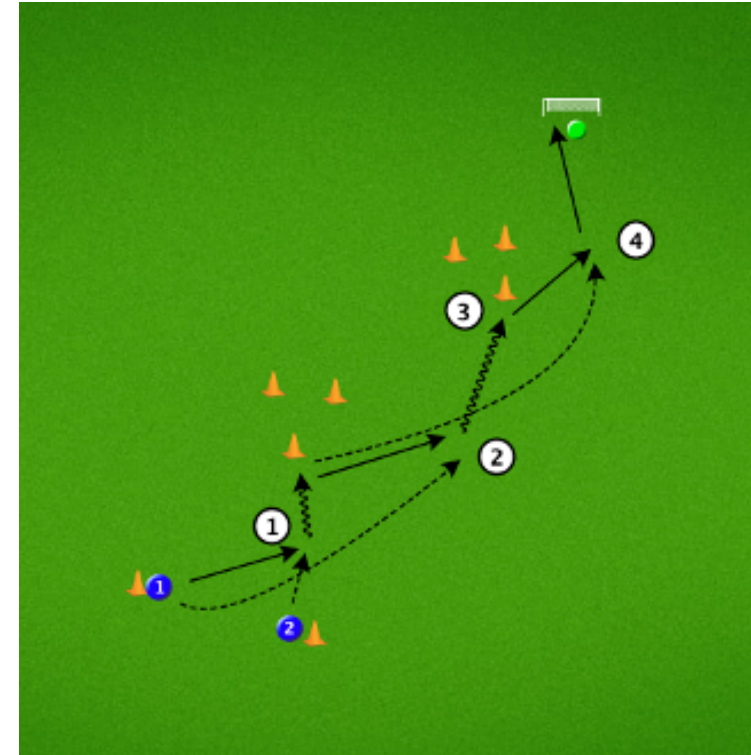
Teknisk – 30 minutter: ydersidepasninger

Beskrivelse

- (1) Spiller 1 laver en pasning frem i banen til spiller 2. Spiller 2 løber frem, modtager bold og dribler op og aktiverer keglen. Spiller 1 laver et overlap.
- (2) Spiller 2 laver en ydersidepasning til overlappende spiller 1. Spiller 1 modtager bolden og dribler op og aktiverer næste kegle. Spiller 2 laver et overlap.
- (3) Spiller 1 laver en ydersidepasning til overlappende spiller 2.
- (4) Spiller 2 afslutter på mål så hurtigt som muligt.

Fokuspunkter

- ydersidepasning: støttefod lige bag bolden, fodden peger lidt indad og tærerne ned i støvlen, svirp med underbenet
- spil og løb



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: løb foran retvendt boldholder

Beskrivelse

(1) Spiller 1 spiller bolden op på spiller 2, som lægger den af til retvendt spiller 1. Spiller 1 ligger en pasning op på spiller 3.

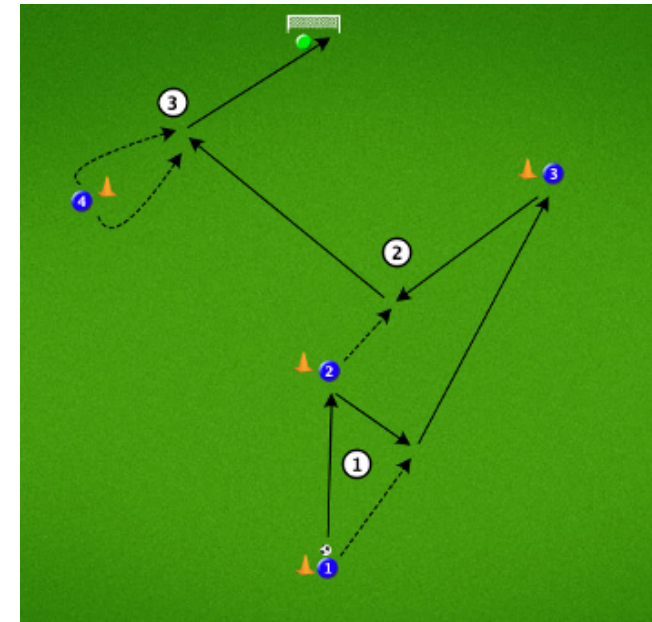
(2) Spiller 3 træder væk fra keglen og modtager bolden fra spiller 1. Spiller 3 lægger bolden af til spiller 2, som kommer i løb og er retvendt. Spiller 2 laver en dyb pasning til spiller 4.

(3) Spiller 4 går højre eller venstre om keglen og laver afslutning så hurtigt som muligt på pasningen fra spiller 2.

Der roteres efter 1 > 2 > 3 > 4 og 4 løber bag første kegle.

Fokuspunkter

- løb for retvendt spiller (signal)
- timing i løb



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Fase 2 - modsatrettede bevægelser

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 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 (modsatrettede bevægelse)
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

