

U12 – uge 8



| Uge | Curriculum | Hovedområde | Træningsprincipper |
|-----|-------------------------------|--------------|--|
| 8 | Teknisk 30 min | Vendinger | Indersidecut + ydersidecut |
| | Spilintelligens blok 1 15 min | Fase 2 | Spil og løb |
| | Spilintelligens blok 2 20 min | Fase 2 | Spilvendinger - flyt bolden væk fra pres |
| | Attitude | Mod | Koncentration |
| | 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: vendinger med inderside- og ydersidecut

Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle.

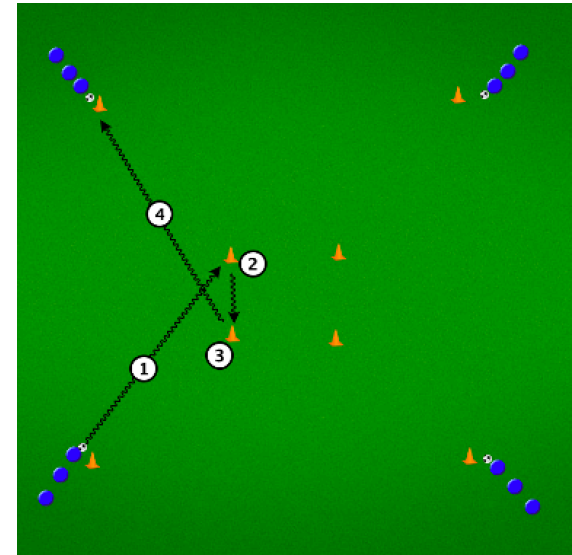
Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

Alle spillere dribler på samme tid. På figuren er der lavet illustration for én af spillerne.

- (1) dribble med højre yderside ind mod kegle
- (2) ydersidecut med højre fod
- (3) indersidecut med venstre fod
- (4) temposkifte og dribble ud mod kegle

Fokuspunkter

- ydersidecut
- indersidecut



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 2 - spil og løb

Beskrivelse

Der opstilles en bane der er 25 x 35 meter

Der spilles 4 mod 4. Tilpas antallet af spillere - der kan fx også spilles 6 mod 6.

Efter hver aflevering skal vedkommende der har lagt afleveringen lave et løb fremad i banen for at skabe overtal.

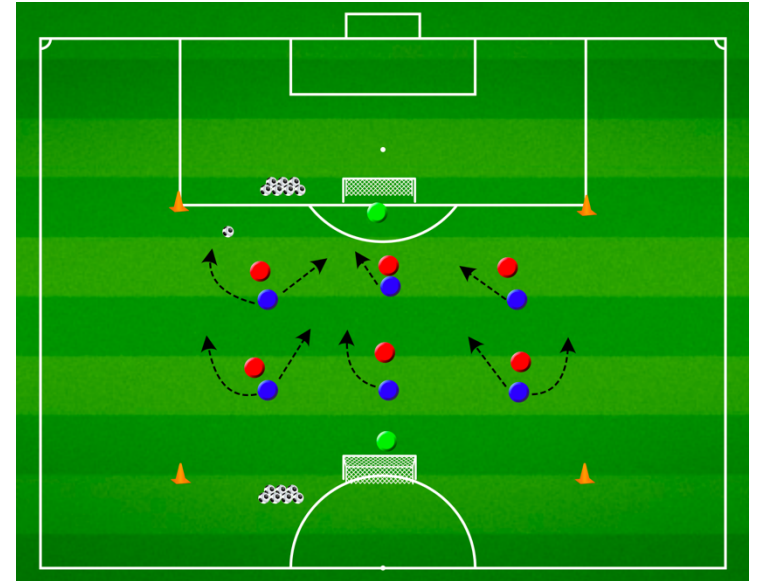
Det handler om at komme komme op og lave mål, så tænk ikke så meget på, at de andre laver mål. Hellere 8-7 end 1-0.

Den eneste regel er, at spillere der lægger en aflevering skal sprintes 5-10 meter umiddelbart efter afleveringen. Gør han/hun ikke dette får det andet hold bolden.

Fokuspunkter

- løb uden bold
- hastighed og timing på løb

Spilintelligens: Når de har lært at løbe frem umiddelbart efter aflevering, skal de hjælpes til hvor de skal løbe hen. Fokus er i første omgang blot at igangsætte et løb efter aflevering.



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Fase 2 – spilvendinger, flyt bolden væk fra pres

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

- aggressiv i pres
- en op og to under

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

