

U12 – uge 9



| Uge | Curriculum | Hovedområde | Træningsprincipper |
|-----|-------------------------------|--------------|---|
| 9 | Teknisk 25 min | Vendinger | Cruyff (I) |
| | Spilintelligens blok 1 20 min | Fase 2 | Forberede dit eget rum til boldmodtagelse (F) |
| | Spilintelligens blok 2 20 min | Fase 2 | Spil igennem, udenom eller over (F) |
| | Attitude | Mod | Koncentration (I) |
| | 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: vendinger Cruyff

Beskrivelse

Lav en bane der er 30 x 40 meter.

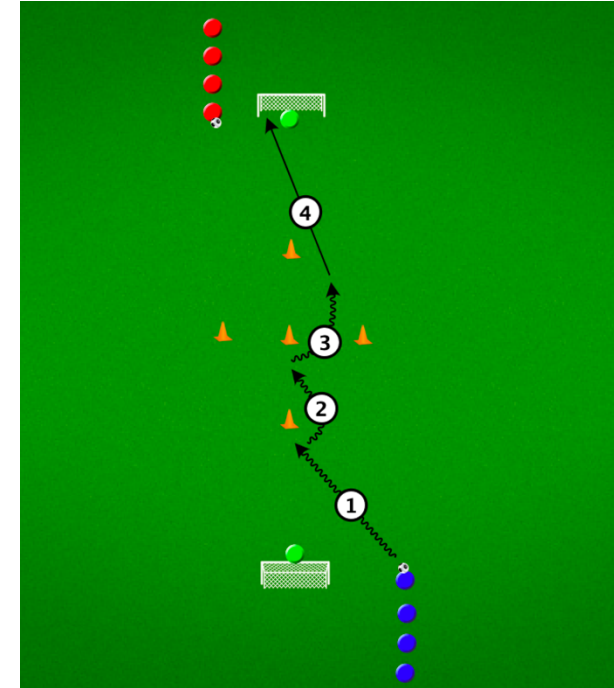
- (1) Blå dribler mod kegle
- (2) Blå laver valgfri vending/cut om keglen
- (3) Blå laver cruyff vending om kegle
- (4) Blå afslutter på mål

Rød laver det samme fra modsatte ende.

Husk at skifte side efter et stykke tid.

Fokuspunkter

- Før benet over bolden og træk bolden lige bagud.
- Husk at trække bolden med indersiden af foden.
- Bolden skal skubbes - trækkes, så den ligger 2-3 skridt fra spilleren.



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: Forberede dit eget rum til boldmodtagelse

Beskrivelse

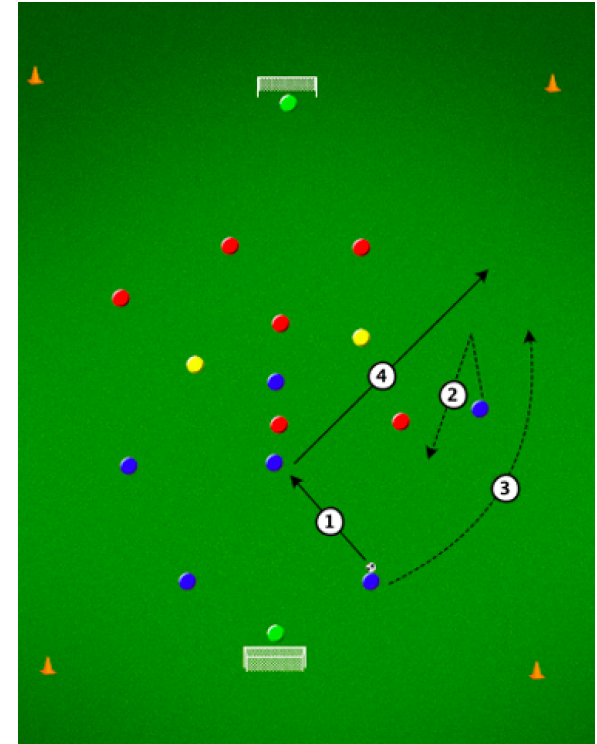
Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

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



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

Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: fase 2 – spil igennem, udenom eller over

Beskrivelse

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

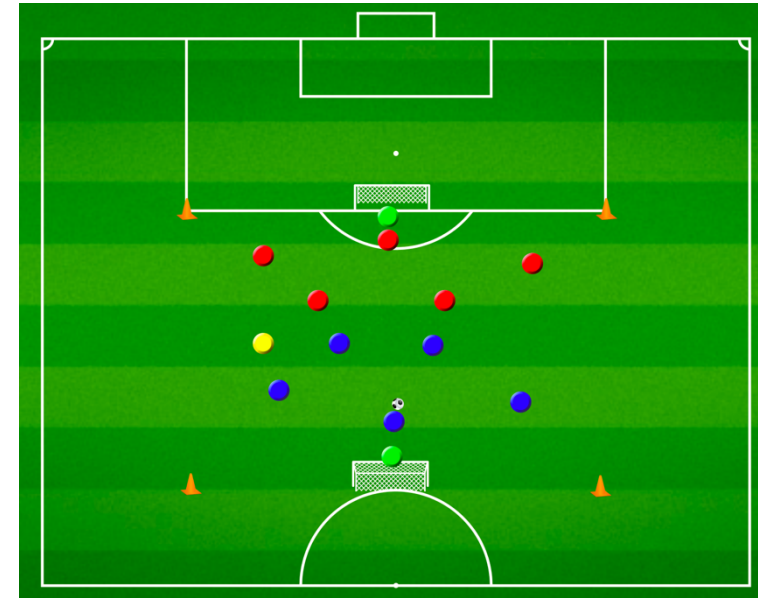
Inddel spillerne i to hold med 5 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.

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.



Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.