

U12 – uge 10



| Uge | Curriculum | Hovedområde | Træningsprincipper |
|-----|-------------------------------|--------------|--|
| 10 | Teknisk 30 min | Drible/finte | Kropsfinte |
| | Spilintelligens blok 1 15 min | 1v1 offensiv | Få modstander ud af balance vha. finter/driblinger |
| | Spilintelligens blok 2 20 min | 1v1 offensiv | Drible begge veje |
| | 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 1 – 10 minutter: dribble/finte, kropsfinte

Beskrivelse

To rækker overfor hinanden.

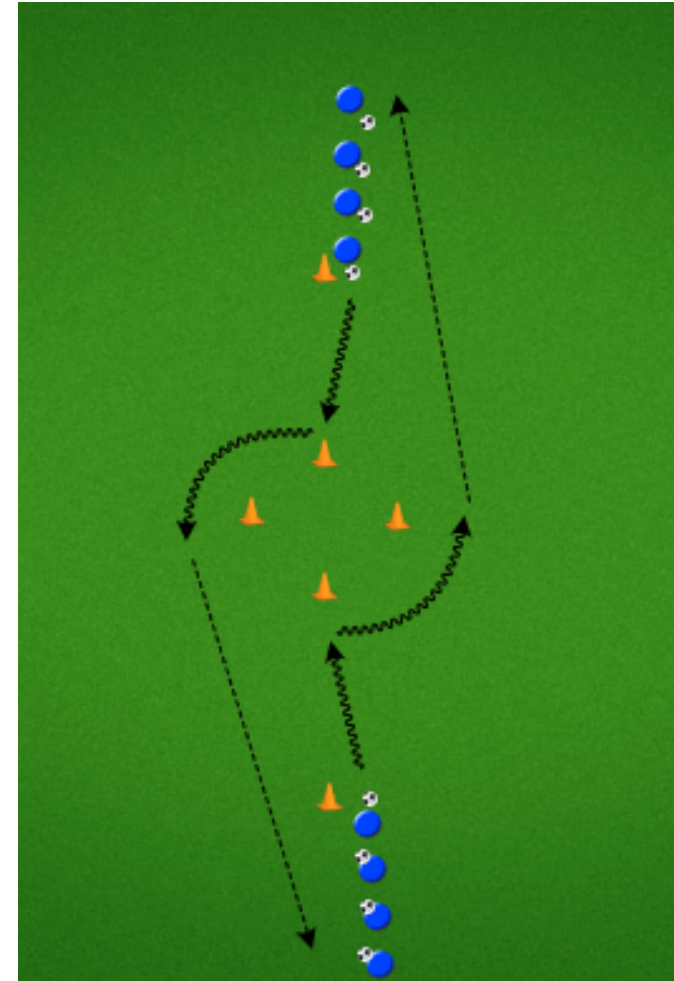
Man dribler ind mod keglene. Første mand der når ind til keglen laver kropsfinte og går fx højre om. Hvis første mand går højre om keglene, skal anden mand overfor også gå højre om keglene. Dvs. første mand ved keglen bestemmer hvilken retning manden overfor går rundt om keglene.

Fokuspunkter

- kropsfinte
- kig op ved dribling
- temposkifte efter finte

Progression

Efter man har øvet kropsfinten ved keglen og løber om bag i rækken, kan man lade spillerne træne andre finter mens de løber ned bag rækken - fx husmandsfinte, La croqueta og step over.



Teknisk 2 – 15 minutter: dribble/finte, kropsfinte

Beskrivelse

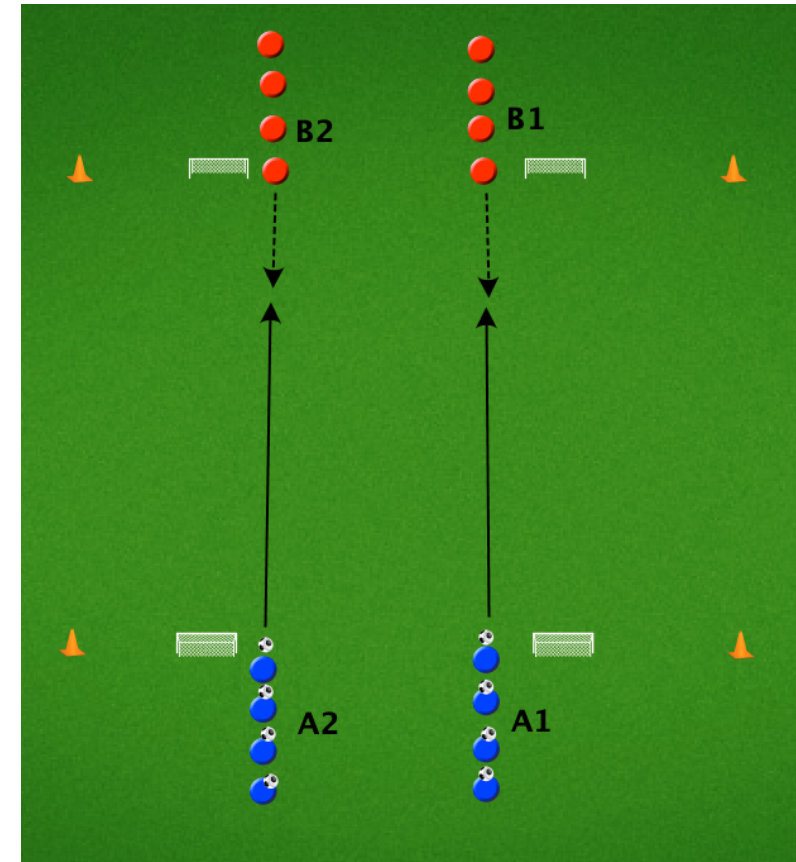
Spillet starter når A1 og A2 laver en pasning til modsatte rækker. Dvs. de to rækker starter samtidigt.

Spilleren fra B1 skal udfordre spilleren fra A1 og forsøge at score på hans mål. Erobrer A1 bolden, skal han/hun score i B1's mål. A2 og B2 gør det samme.

Hvis fx A1 og B1 bliver færdig med deres duel før A2 og B2, bliver spillet nu til et 2 mod 2 spil på to mål - dvs. nu kan der scores på 2 mål.

Fokuspunkter

- kropsfinte
- få modstanderen ud af balance
- temposkifte efter finte



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 offensiv, få modstander ud af balance vha.

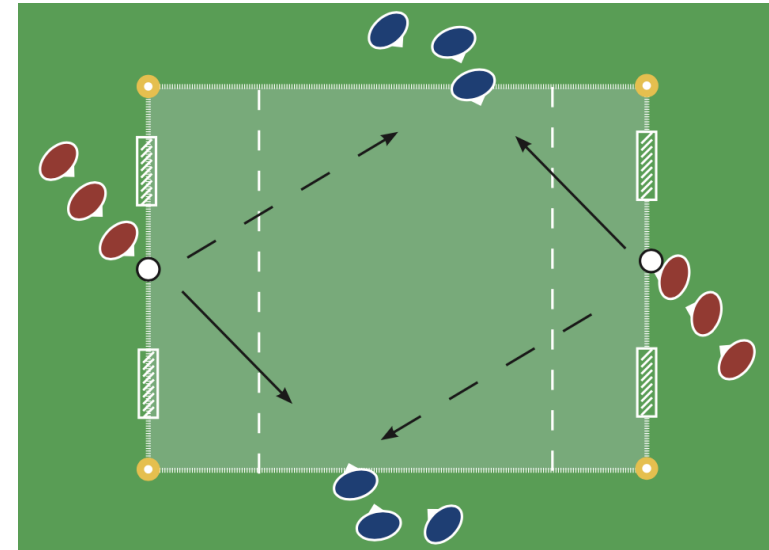
finter/driblinger

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.



Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig (mod)

Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 vs 1 offensiv, dribble begge veje

Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå modtager bolden.
- (3) Blå dribler mod kegleporten og laver et cut ned igennem denne.
- (4) Blå udfordrer rød, som er løbet frem som forsvarsspiller. Blå har fokus på at kunne gå begge veje om rød.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score i modsatte ende.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvar.

Fokuspunkter

- udfordre med fart
- brug finte til at gå højre eller venstre om forsvarsspilleren (gå begge veje)

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

