

U11 – uge 12



| Uge | Curriculum | Hovedområde | Træningsprincipper |
|-----|-------------------------------|--------------|--------------------------|
| 11 | Teknisk 30 min | Drible/finte | Husmandsfinte |
| | Spilintelligens blok 1 15 min | 1v1 defensiv | Etabler pres i sprint |
| | Spilintelligens blok 2 20 min | 1v1 defensiv | Gå på krop af modstander |
| | Attitude | Mod | Koncentration |
| | 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 1 – 30 minutter: dribble/finte, husmandsfinte

Beskrivelse

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

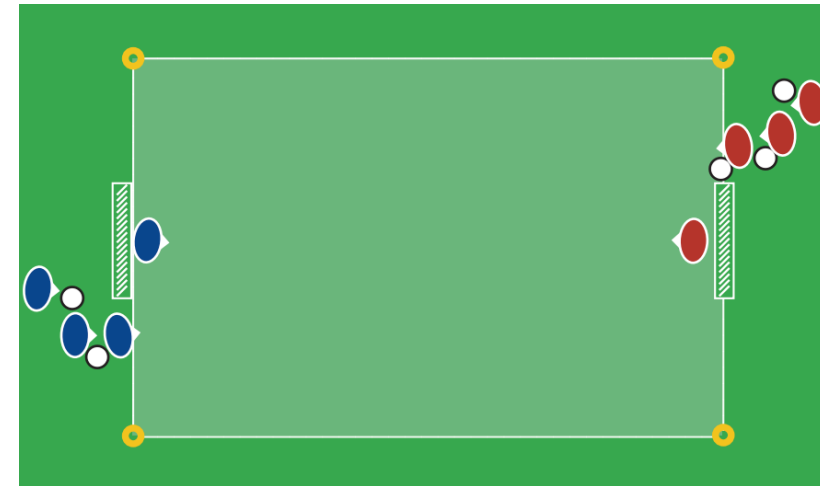
Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Fokuspunkter

- dribble fremad i banen og opsøg pres (holde farten ned mod modstander)
- temposkift forbi modstander
- hurtig omstilling efter boldtab (aktion på aktion)
- turde lave finter og øve sig (mod)

Progression

Samme øvelse hvor der køres 2 vs 2.



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: 1 vs 1 defensiv, etabler pres i sprint

Beskrivelse

Banen er 20 x 25 meter med fire 3-mandsmål

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde.

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

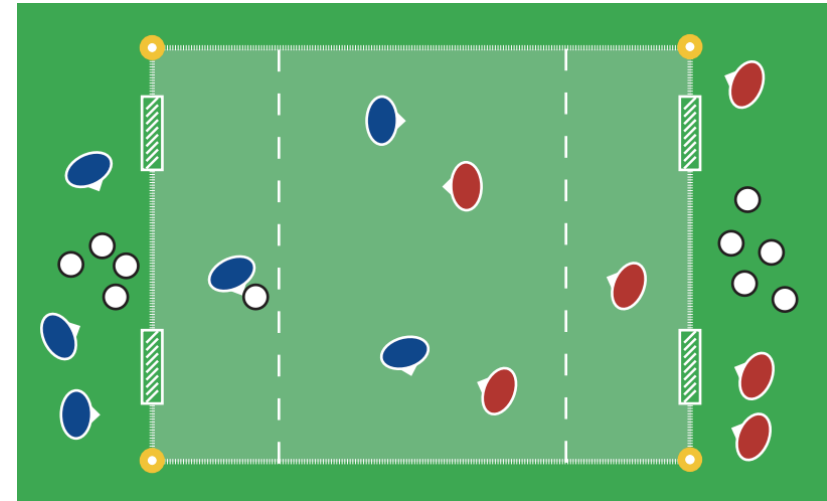
Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Fokuspunkter

- hurtig op og under fejlvendt modstander (sprint i pres - han/hun må ikke vende)
- pres, støtte og sikring > 1 op og to under



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 vs 1 defensiv, gå på kroppen af modstander

Beskrivelse

Lav en 20 x 40 meter bane med fire 3-mandsmål.

Der er frit spil, men med så få berøringer som muligt. Kan du klare din opgave med 2 berøringer skal du ikke bruge 3.

Øvelsen fokuserer på beslutningstagen i forhold til hvornår man skal dribble og hvornår man skal spille bolden

Fokuspunkter

- gå på kroppen af din modstander for at bringe ham/hende ned i fart
- nærmeste støttespiller hjælper med bolderobring, når boldholder er bragt ned i fart

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

