

U11 – uge 12



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
12	Teknisk 30 min	Drible/finte	Tempodribling
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 offensiv	Beskyt bolden
	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 – 30 minutter: dribble/finte, tempodribling

Beskrivelse

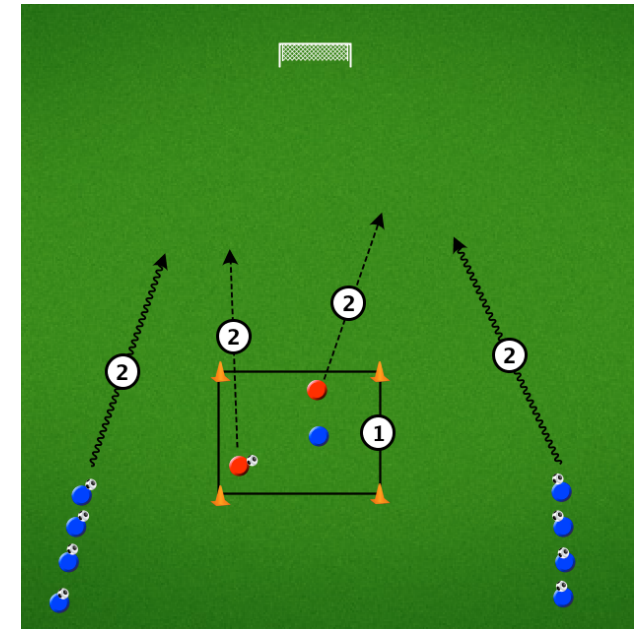
Der opstilles et 8-mandsmål i en ende og der placeres kegler der markerer et kvadrat 30 meter fra målet. Kvadratet er 10 x 10 meter.

(1) I kvadratet spilles der 2 (rød) mod 1 (blå). Blå skal forsøge at erobre bolden.

(2) Ved bolderobring løber to blå spillere med bold (placeret i række ved siden af kvadrat ud for kvadratets bageste kegle) ned mod mål for at score. De to røde spillere i kvadratet løber tilbage for at forsvare.

Fokuspunkter

- tempodribling > få berøring for at holde farten
- dribble med det fjerneste ben (fra modstander)
- afslutning fladt i det lange hjørne



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv, opsøg pres (afstand til modstander)

Beskrivelse

Der laves en bane der er 30 meter dyb og 20 meter bred (mål passer ikke på skitse) med 3-mands mål.

Der inddeles i to hold og der opstilles som på skitsen. Det er et small-sided spil, hvor det gælder om at score i modstanderens mål.

- (1) Blå dribler mod yderste midterkegle og laver et cut.
- (2) Blå laver en hård indersideaflevering til rød spiller.
- (3) Rød tager en aktiv førsteberøring frem i banen og opsøger pres fra blå, som sprinter mod rød for at forhindre scoring.

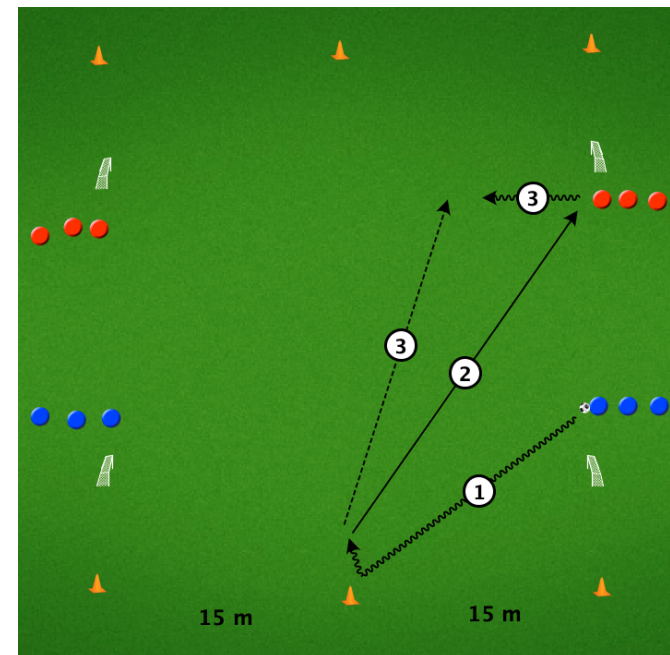
Der køres på samtidigt i modsatte ende, her er det blot omvendt, så det er blå der angriber og rød der forsvarer.

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring frem i banen med bolden, så man opsøger pres (sætter modstander under pres)
- vurder om du skal gå højre eller venstre om modstander (afstand til modstander afgør det)

Progression

- (1) Når det ene par (rød + blå) bliver færdige, må de hjælpe det andet par, så det bliver en 2 mod 2 situation.
- (2) Når begge dueller er færdige, spiller træneren en bold ind fra siden og der køres 2 mod 2.



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 vs 1 offensiv, beskyt bolden

Beskrivelse

Der laves en bane der er 30 meter dyb og 20 meter bred (det er fortegnet på figuren).

Rød spiller dribler ind i banen, mens blå forsøger at tage bolden fra ham.

Rød spiller skal forsøge at komme igennem port 1 eller port 2 for at score på et af de to 3-mands mål.

I modsatte ende kører øvelsen på samme vis samtidigt, men modsat således at det er blå der skal forsøge at score, og rød der skal forsvare.

Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, skal der scores i modsatte mål.

Fokuspunkter

- dribble med fjerneste ben
- beskyt bolden med kroppen
- brug armen til at holde modstander på afstand (pas på ikke at løfte armen for højt)

Progression

Når ens egen duel er ovre hjælper man sin makker og det bliver en 2 mod 2 duel. Der gives evt. en ny bold fra træneren, når begge dueller er overstået, og der køres 2 mod 2.

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

