

U11 – uge 14



| Uge | Curriculum | Hovedområde | Træningsprincipper |
|-----|-------------------------------|---------------|-----------------------------|
| 14 | Teknisk 30 min | Vendinger | Vending på 1. berøring |
| | Spilintelligens blok 1 15 min | 1v1 defensiv | Fastholde pres |
| | Spilintelligens blok 2 20 min | 1v1 defensiv | Tving modstander ned i fart |
| | Attitude | Kommunikation | Verbal kommunikation |
| | 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 på 1. berøring

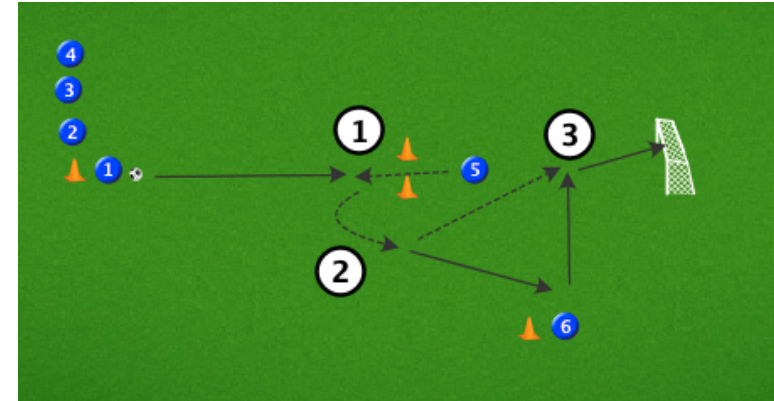
Beskrivelse

- (1) Blå spiller 1 laver en indersidepasning til blå spiller 5 som kommer i løb gennem kegleporten.
- (2) Blå spiller 5 laver en vending på 1. berøring og spiller bolden fladt til blå spiller 6
- (3) Blå spiller 6 laver en pasning ind foran mål til blå spiller 5, som kommer i løb. Blå spiller 5 afslutter i det lange hjørne på målet.

Husk at øve begge veje, så man også laver vending til højre.

Fokuspunkter

- vendinger med yderside og inderside
- vending bag om støttebenet (imellem benene)



Spilintelligens blok 15 minutter: 1 vs 1 defensiv – fasthold pres

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.

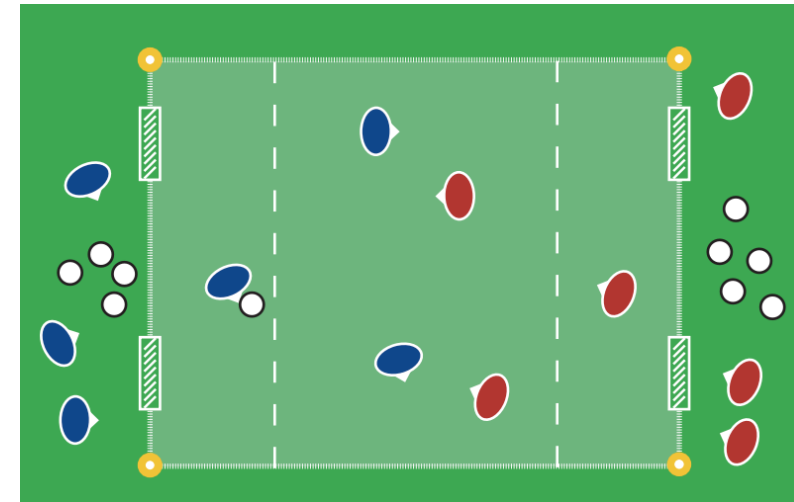
Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Fokuspunkter

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

Progression

Bolden skal spilles ind i modstanders scoringszone inden der må scores. Man må ikke stå inde i scoringszonen og modtage bolden (ligesom spil med off-side).



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

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

- løb lige så hurtigt som boldholder (løber du for hurtigt løber du foran boldholder, løber du for langsomt løber du bag boldholder)

- gå på kroppen af modstander

- tvinge boldholder ned i fart

Progression

Spil 4 mod 4

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

