

# U11 – uge 13



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
13	Teknisk 25 min	Drible/finte	Step over
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 defensiv	Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum
	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 – 25 minutter: dribble/finte, step-over

### Beskrivelse

Spiller 1 starter med at dribble mod kegle, laver stepover og afslutter hårdt i det lange hjørne.

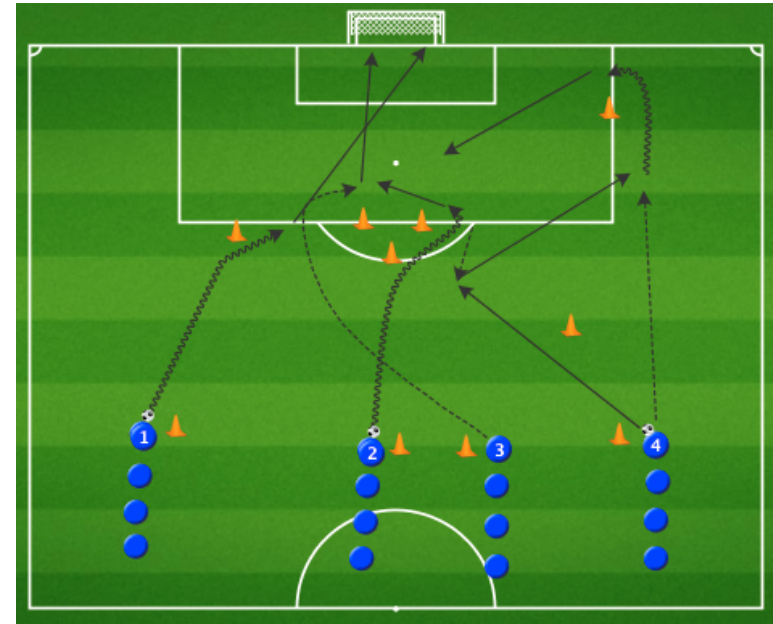
Spiller 2 dribler mod midterkeglen, laver step-over og dribler forbi keglerne. Derefter spilles bolden til spiller 3, som afslutter på mål. Spiller 3 er kommet i overlap.

Spiller 2 løber ned i banen mod 4 og spiller bande uden om keglen.

Spiller 4 dribler til baglinje og laver cutback eller chipbold i felt. 1,2 og 3 er løbet ind i feltet (forreste, straffeplet og baggrum) og søger afslutning.

### Fokuspunkter

– stepover-finten



## Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 defensiv, presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander

### Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer.

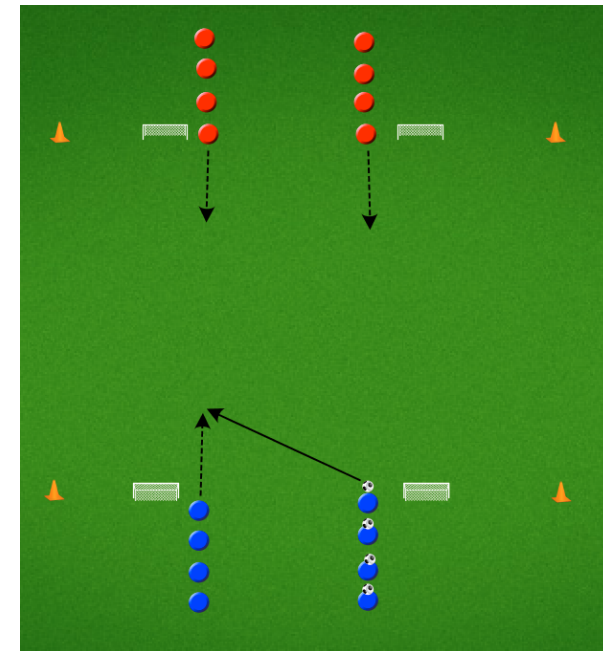
### Fokuspunkter

-- sprint i pres

– ankom i presstilling: lavt tyngdepunkt, vinkel på boldholder > pres så der skal dribles med udviklingsben

### Progression

Kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte).



## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 v 1 defensiv, styr modstanderen i specifikke rum

### Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kantpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

### Fokuspunkter

- styr modstander i specifikke rum > en sprinter op i pres og laver et kantpres for at styre boldholder ind i banen, den anden går under og er klar på et dobbelt pres (og han har rød spiller 2 i skyggepres)
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)

### Progression

Spil 4 mod 4

### Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

