

U12 – uge 17



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
17	Teknisk 30 min	1. berøringer	1. berøring med inderside og yderside
	Spilintelligens blok 1 15 min	Erobringsspil	Fremtving pressignaler (sprint i pres)
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	Sprint i pres
	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: 1. berøring med inder- og yderside

Beskrivelse

Opstil en bane der er 20 x 20 meter med fire 3-mandsmål.

- (1) Blå spiller 1 laver en indersidepasning ind i banen til fremløbende rød spiller 1.
- (2) Rød spiller 1 laver en 1. berøring med inder- eller yderside og dribler ud af et af de tre keglemål der ikke er blokeret med en orange kegle.
- (3) Rød spiller 1 skal (så snart han er igennem den røde port) vende og score på mål nr. 1, 2 eller 4 (der må ikke scores på mål nr. 3). Blå spiller 1 skal forsøge at forhindre scoringen.

Husk at vende spiller til den anden side ved at flytte de røde spillere over på modsatte side mellem mål 3 og 4. Når du gør dette, er det blå keglemål der spærres. Husk at bytte blå og røde spillere.

Fokuspunkter

- 1. berøring med inderside
- 1. berøring med yderside



Spilintelligens blok 1 15 minutter: erobringsspil > fremtving pressignaler (sprint i pres)

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltets bredde. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Ved midterlinjen i hver side lige uden for banen opstilles to 3-mandsmål, som vender skråt ind mod banen med åbningen (se tegning).

Hvert hold kan score i modstandernes store mål samt i de to små mål, der vender med åbningen (nogenlunde) samme vej. På den måde ”tvinger” spillets regler det forsvarende hold til at presse højt, da det boldbesiddende hold ellers blot kan score i de små mål med det samme. Bemærk, at de små mål står uden for banen, så man kan ikke dribble helt hen til dem, ligesom man heller ikke kan ”stå på mål” på dem.

Instruktionsmoment er at presse bolden og lukke vinkler i stedet for at ”dække målet op”. Hvis det boldbesiddende hold lykkes med at overspille det første pres, ”tvinges” det forsvarende hold igen til at arbejde tilbage i banen, da det ellers er ret let at score på det store mål.

Det er en hård øvelse for spillerne, da der er meget løb med høj intensitet, så afmål arbejdsperioder og pauser herefter. Et bud kunne være 4 minutters arbejde og 1 minuts pause.

Fokuspunkter

- som forsvarende hold skal du gå i højt og aggressivt pres
- når du er den tætteste på bolden, så er der to simple regler: (1) Pres boldholder og (2) tag mindst en spilmulighed væk.
- etablere pres: vær forudseende, løb mens bolden er på vej, kom hurtigt på rigtig presafstand på 1 - 1,5 meter, brems ned jo tættere du er på boldholder, lav tyngdepunkt, god fod stilling



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: Erobringsspil > sprint i pres

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

SEKVENS 1: 1 v 1 (12 min)

Der spilles først 1 v 1 i hver side, hvor blå starter med bolden og skal score i modstående mål. Dvs. blå 1 skal score på rød 1 (mål til venstre) og blå 5 skal score på rød 4 (mål til højre). Husk at rød og blå skal bytte plads, så begge bliver den bolderobrende spiller.

SEKVENS 2: 2 v 2 (12 min)

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kanpres 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

1 v 1

– sprint i pres > sprint op, 1,5 meters afstand til modstander, bring modstander ned i fart

2 v 2

– 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)

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

