

U12 – uge 18



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
18	Teknisk 25 min	Vendinger	Fodsålsvending
	Spilintelligens blok 1 20 min	Erobringsspil	Skyggepres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager
	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 25 minutter: vendinger - fodsålevending

Beskrivelse

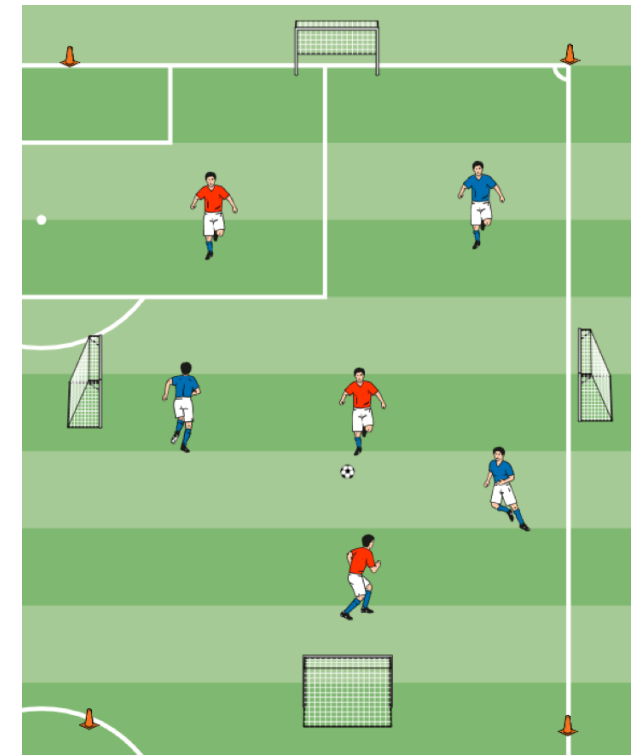
Inddel spillerne i 2-3 hold med tre spillere på hvert hold. Der spilles på fire mål. Ved scoring giver træneren bolden op ved at sparke den ind på banen til et af de hold, som ikke scorede.

Fokuspunkter

– fodsålevending (Xavi-vending)

Progression

Lav restriktioner på antallet af berøringer, så der kun må laves seks berøringer (højt antal for at sikre at de fortsat kan lave de tekniske vendinger)



Spilintelligens blok 1 20 minutter: erobringsspil - skyggepres

Beskrivelse

Lav en 30 x 20 meter bane, der inddeles i to zoner.

Der spilles 4 mod 4 med to bander.

Spiller (1) laver kantpres på endebande (udefra og ind).

Spiller (3) går ind under spiller (1). Spiller (3) har rød spiller (1) som skyggespiller > dvs. han skal være retvendt og have øje på ham over venstre skulder (split-vision).

Spiller (4) går i sikring.

Der må IKKE spilles imellem spiller (1) og (3).

Når banden spiller til rød (1) skal spiller (3) sprinte i pres på rød spiller (1)

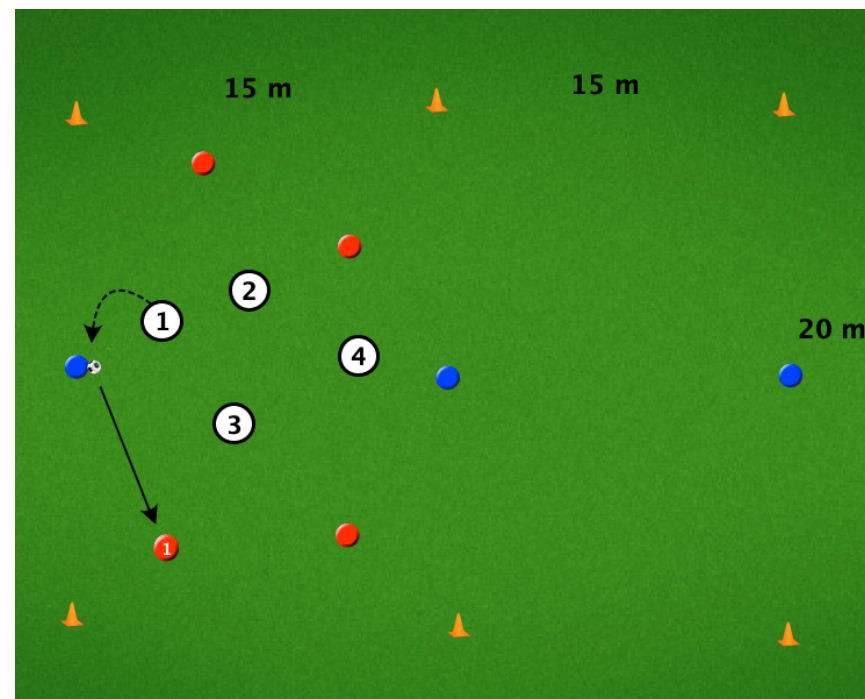
Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

Hvis rød mister bolden, genpresses i 5-6 sekunder.

Hvis hvid erobrer bolden, spiller de som ovenfor.

Fokuspunkter

- der må ikke spilles igennem (1 og 3), men der må gerne spilles udenom
- skyggepres > hold øje med din modstander over skulderen (split-vision)



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Erobringsspil > bryde bolden foran boldmodtager

Beskrivelse

Lav en 30 x 20 meter bane, der inddeles i to zoner.

Der spilles 4 mod 4 med to bender.

Spiller (1) laver kantpres på endebande (udefra og ind).

Spiller (3) går ind under spiller (1). Spiller (3) har rød spiller (1) som skyggespiller > dvs. han skal være retvendt og have øje på ham over venstre skulder (split-vision).

Spiller (4) går i sikring.

Der må IKKE spilles imellem spiller (1) og (3).

Når banden spiller til rød (1) skal spiller (3) sprinte i pres på rød spiller (1)

Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

Hvis rød mister bolden, genpresses i 5-6 sekunder.

Hvis hvid erobrer bolden, spiller de som ovenfor.

Fokuspunkter

– bryde bolden foran boldmodtager

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

