

# U12 – uge 20



| Uge | Curriculum                    | Hovedområde   | Træningsprincipper                |
|-----|-------------------------------|---------------|-----------------------------------|
| 20  | Teknisk 25 min                | Hovedstød     | Stående hovedstød                 |
|     | Spilintelligens blok 1 20 min | 1v1 defensiv  | Etabler pres i sprint             |
|     | Spilintelligens blok 2 20 min | Erobringsspil | Styre modstander i specifikke rum |
|     | 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: stående hovedstød

### Beskrivelse

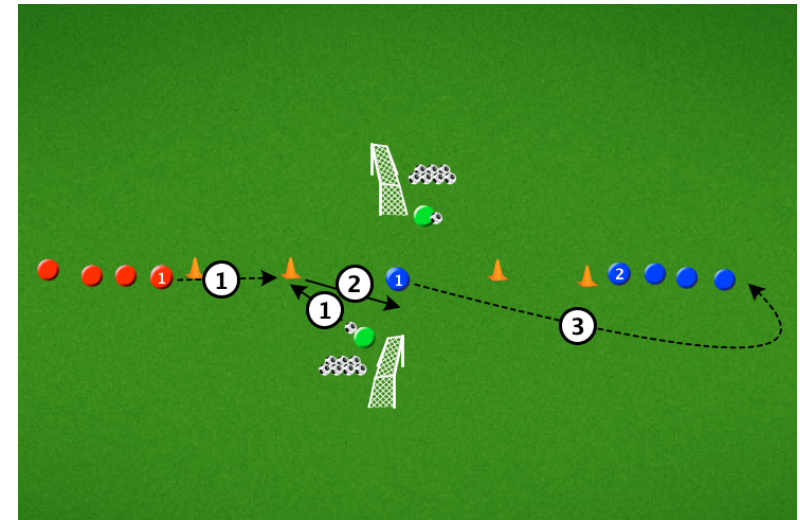
Sæt en bane op som på skitsen med to 5 eller 8-mands mål og fire kegler.

- (1) Træner kaster en bold ind til rød spiller (1) som er løbet fremad.
- (2) Rød spiller 1 header til bolden med det formål at score.
- (3) Blå målmænd 1 løber bag i blås række, rød spiller 1 løber ind og bliver måmand

Nu kører øvelsen som ovenfor - blot med blå som skal forsøge at heade bolden i mål.

### Fokuspunkter

- spænd i nakken
- ram bolden med bande, head igennem bolden (kip i overkroppen)



## Spilintelligens blok 1 20 minutter: 1 v 1 defensiv – etabler pres i sprint

### Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

#### SEKVEN 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.

#### SEKVEN 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).

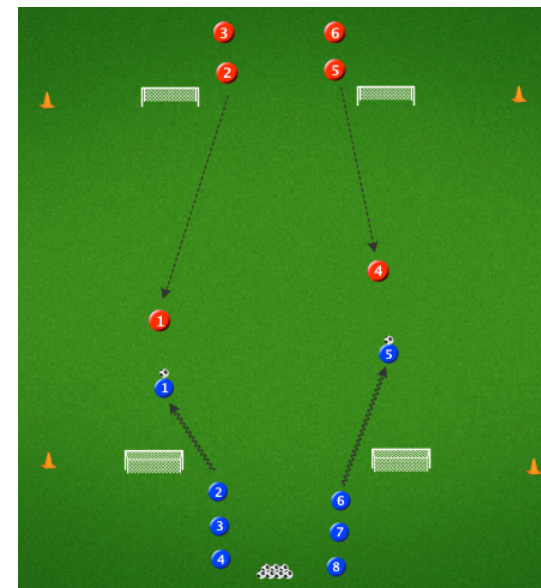
### Fokuspunkter

#### 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)



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

### Beskrivelse

Der laves en 20 x 25 meter bane, hvor der spilles 4 vs 4.  
Der spilles kamp på to 5-mandsmål.

Det forsvarende hold skal prøve at bryde bolden ved hjælp af kantpres, hvor man bruger skyggepres og tager en modstander væk.

Der spilles med gevinst på scoringer (starter med bolden fra eget mål).

### Fokuspunkter

- kantpres
- tage en modspiller væk
- bryd bolden

### Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

