

U11 – uge 22



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
22	Teknisk 30 min	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 1	Spil forbi pres
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stige træning, 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 1 – 15 minutter: korte indersidepasninger

Beskrivelse

Sæt to baner med to kegler op. Der er 20 meter mellem keglerne.

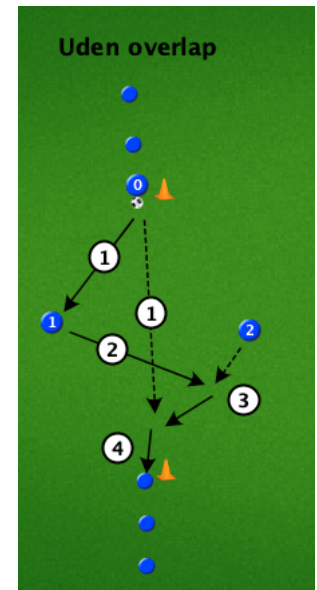
UDEN OVERLAP

- (1) Spiller 0 laver en indersidepasning til spiller 1 og løber derefter frem (spil og løb)
- (2) Spiller 1 laver en indersidepasning til spiller 2, som løber frem og møder bolden (pasning ligger foran medspiller)
- (3) Spiller 2 laver indersidepasning til spiller 0, som er løbet frem fra sin startposition.
- (4) Spiller 0 laver en indersidepasning til den næste spiller i rækken overfor. Herefter løber spiller 0 bag i rækken. Nu foregår det hele igen - blot den modsatte vej.

Bemærk at spiller 1 og 2 bliver stående - byt dem efter ca. 5 minutter.

Fokuspunkter

- indersidepasning: lås ankelled (tæerne op i støvlen), støttefod ved siden af bold, før hælen frem
- spil og løb



Teknisk 2 – 15 minutter: korte indersidepasninger

Beskrivelse

Der stilles en kvadratisk bane på 30 x 30 meter op med en række keglemål på banen.

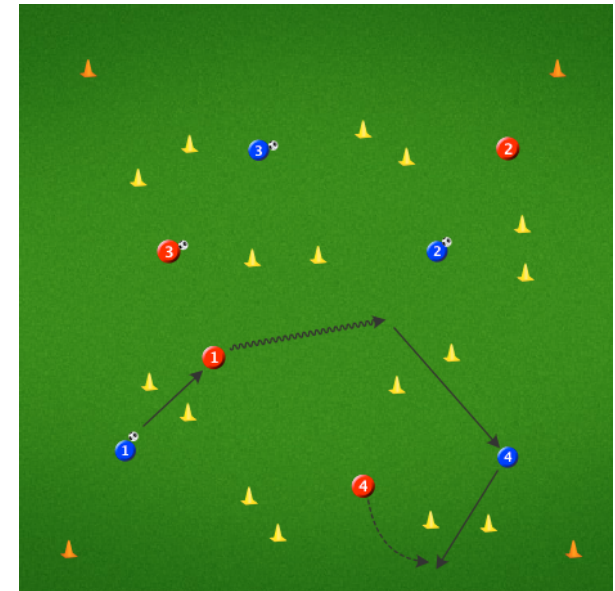
Spillerne løber rundt mellem hinanden (bold til hver anden) og laver indersidepasninger til hinanden igennem keglemålene.

Fokuspunkter

- indersidepasning: lås ankelled (tæerne op i støvlen), støttefod ved siden af bold, før hælen frem
- spil og løb

Variationer

- (1) Man er parvis sammen og spiller bolden til hinanden med indersidepasning gennem keglemålene.
- (2) Rød spiller skal spille en blå spiller og omvendt.
- (3) Rød er sammen og blå er sammen. Score så mange mål ved at lave pasning gennem keglemål til modstander. Der må ikke laves må to gange i træk på samme keglemål.



Spilintelligens blok 1 15 minutter: Fase 1 opsøg pres

Beskrivelse

Opstil et 8-mandsmål og to 3-mandsmål.

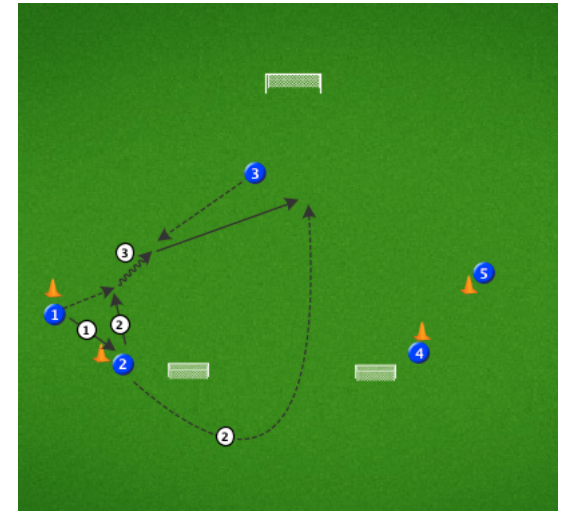
- (1) Blå spiller 1 laver pasning til blå spiller 2.
- (2) Blå spiller 2 lægger bolden af til blå spiller 1. Herefter tager blå spiller 2 et løb rundt om målet for at gå med i spillet på 8-mandsmålet.
- (3) Spiller 1 opsøger pres (dribler frem) mod blå spiller 3. Blå spiller 1 skal træffe beslutning om at gå selv eller lave pasning til spiller 2.

Den af spiller 1 og 2 som taber bolden eller scorer bliver forsvarsspiller.

Nu køres øvelsen i modstatte side.

Fokuspunkter

- aktiver din direkte modstander
- spil og løb
- beslutningstagen: udfordre med driblinger eller spil bold



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Fase 1 – spil forbi pres

Beskrivelse

Her spilles der 9v4 inddelt i tre zoner, med det fokus at træne vores midtbanespillere i at søge et åbent område, for efterfølgende at lave en fremadrettet vending.

Du skal bruge denne træningsøvelse til at styrke dit hold i at spille bolden rundt, og samtidig træne dine midtbanespillere i at lave fremadrettede vendinger, for efterfølgende at lave en fremadrettet pasning.

Opstil en bane på ca. 20 x 30 meter og inddel banen i tre zoner af 20 x 10 meter. Midterste zone deles yderligere op i tre zoner, så der er en bred midterzone, og to snævre kanter.

I hver af ende-zonerne spilles der 3v1, mens der i den midterste zone spilles 3v2. I de to ende-zoner og i de to snævre kanter er der fri berøring, mens der i den centrale midterzone kun er en berøring.

Der spilles normalt possessionfodbold med det formål at spille bolden mellem de to ende-zoner (der gives 1 point hver gang bolden spilles succesfuldt fra den ene ende til den anden). De tre spillere i midterzonen kan derved enten blive i den centrale midterzone og bruge en berøring, eller i hurtige ryk søge ud i en af kanterne, og vende frem i banen med bolden.

Spillerne må ikke opholde sig i kantzonerne, men kun søge derud for at åbne et rum og modtage en aflevering.

Fokuspunkter

- Spillerne skal turde søge de åbne rum
- Der skal vendes med det korrekte ben
- Højt tempo i spillet med meget bevægelse

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

