

# U12 – uge 23



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
23	Teknisk 30 min	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 1	Positionering igennem, udenom eller over 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 1 – 30 minutter: Lange indersidepasninger

### Beskrivelse

Pasningskvalitet

- (1) spil på fjerneste fod
- (2) tilpas boldens fart i forhold til afstand
- (3) spil i vinkler

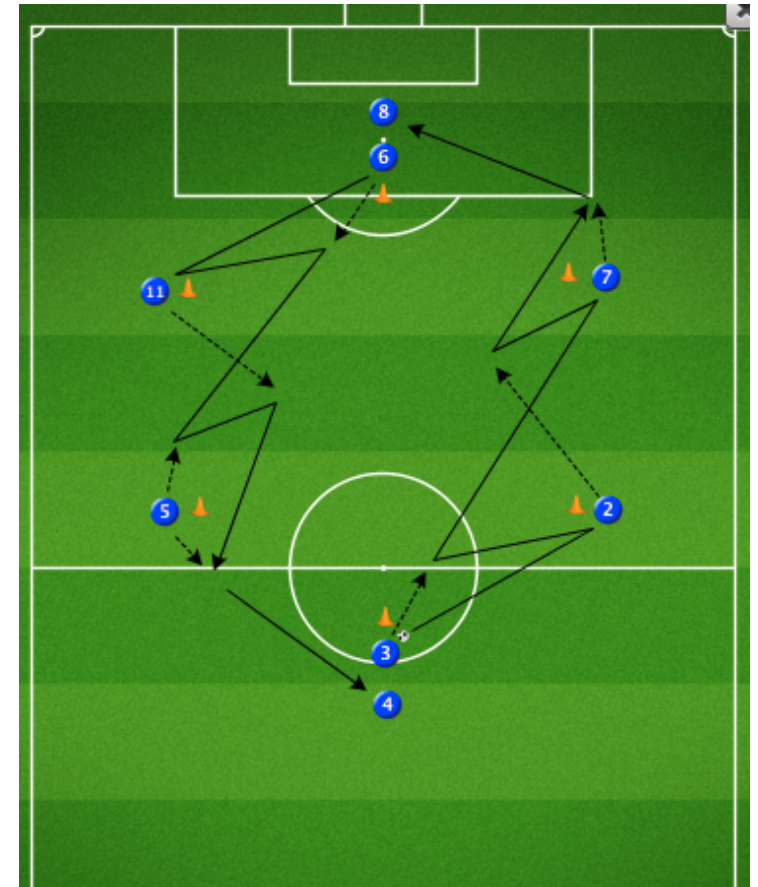
Forberedelse af boldmodtagelse

- (1) timing i løb
- (2) skab vinkler
- (3) afstand
- (4) forfinte (væk og imod/imod og væk) - åbne op

Husk at spille begge veje rundt.

### Fokuspunkter

- lang indersidepasning
- så få berøringer som muligt



## Teknisk 2 – 15 minutter: Fase 1 – igennem, udenom eller over pres

### Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.



Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

### Fokuspunkter

- spil forbi pres
- igennem, udenom eller over

## Spilintelligens blok 1 15 minutter: Fase 1 opsøg pres

### Beskrivelse

Opstil et 8-mandsmål og to 3-mandsmål.

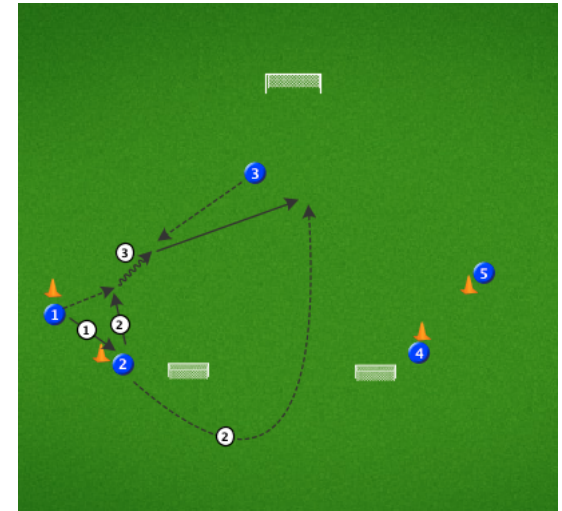
- (1) Blå spiller 1 laver pasning til blå spiller 2.
- (2) Blå spiller 2 lægger bolden af til blå spiller 1. Herefter tager blå spiller 2 et løb rundt om målet for at gå med i spillet på 8-mandsmålet.
- (3) Spiller 1 opsøger pres (dribler frem) mod blå spiller 3. Blå spiller 1 skal træffe beslutning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



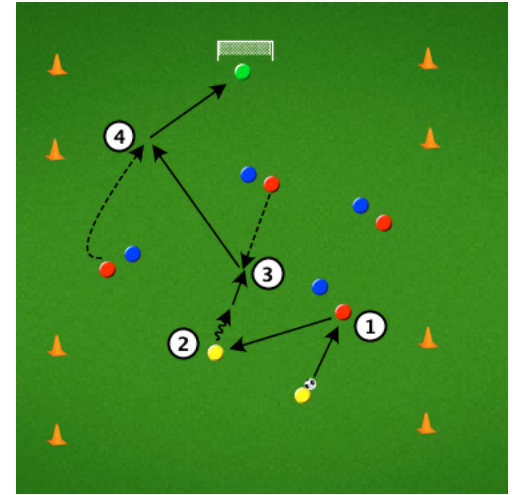
## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Fase 1 – positionering igennem, udenom eller over

### Beskrivelse

Der laves en 15 x 20 meter bane med ét 5-mandsmål.

Der spilles 6 mod 4, hvor de 6 organiserer sig med 2 stoppere, en midtbane, 2 kanter og en angriber.

- (1) En af de to midtstopperne spiller bolden frem på en midtbane
- (2) Midtbane spiller i støtte til modstatte midstopper, som driver den frem for at aktivere en modspiller (og lave overtal 5 mod 4). Herefter afleveres frem mod angriber.
- (3) Angriber løber ned og møder bolden, laver retningsbestemt vending og lægger dybdebold til kant.
- (4) Kant vender, tager løb og afslutter på mål.



Der må først afsluttes, når man er i rummet lige før mål.

Hvis blå erobrer bolden bytter de fire blå med de fire røde. De to gule stoppere forbliver stoppere under hele spillet.

### Fokuspunkter

- mindst to i feltet > for- og bagrum
- aktiver din direkte modstander for at skabe overtal
- spil og løb

### Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.