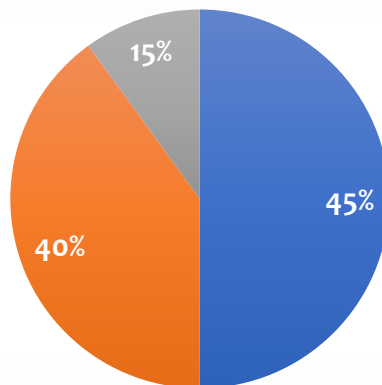


# U11 Curriculum



U11 Træningsprincipper Fordeling



■ Teknik ■ Spilintelligens ■ Spillestil

<b>Teknik Curriculum</b>	
<b>Drible/finte</b>	
Tempodribling	Husmandsfinte
Kropsfinte	Chop finten
Step over	
<b>Pasninger</b>	
Kort indersidepasninger	Ydersidepasninger
Lange indersidepasninger	Halvtliggende vristspark
<b>1. berøring</b>	
Aktiv 1. berøring	1. berøring – inderside og yderside, fjerneste ben
<b>Vendinger</b>	
Indersidecut + ydersidecut	Retvendt på 1. berøring
Cruyff	
<b>Afslutninger</b>	
Lodret vristspark	Indersideafslutninger
Rundskæv (inderside, træk med ben)	Chipafslutninger

<b>Spilintelligens Curriculum</b>	
<b>Fase 1</b>	
Opsøge pres > før bolden frem og aktiver modstander	Spil forbi pres
Spil igennem, udenom eller over pres	Bredde og dybde > gøre banen stor
<b>Fase 2</b>	
Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal	Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb (søg ned i banen)	Modsatrettede bevægelser > fx g'er falder ned og 10'er søger dybt
Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres	Fasthold bold, possession

<b>1 v 1 offensiv</b>	
Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger	Drible begge veje
Opsøg pres > afstand til modstander	Beskyt bolden
Udnyt ubalance ved temposkift/retningskift	
<b>1 v 1 defensiv</b>	
Sprint i pres	Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel i forhold til modstander > pres bedste ben
Gå på krop af modstander	Styre modstander ind i specifikke rum
Fasthold pres	Tving modstander ned i fart

<b>Spillestil Curriculum</b>	
<b>Opbygningsspil – Fase 1</b>	
Spil kort ud fra målmand	Spil på central midt
<b>Erobringsspil</b>	
Sprint i pres	Fremtvinger pressignaler
Skyggepres	Bryd bolden foran boldmodtager

<b>Karakter</b>	
Mod	Turde spille en der er fejlvendt
Træningsparathed	Møde forberedt til tiden, være stille når træneren taler