

# U12 – uge 38



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
38	Teknisk 25 min	Afslutninger	Lodret virstspark
	Spilintelligens blok 1 20 min	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 2	Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal
	Attitude	Udvikling	Målsætning
	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 – 10 minutter: Lige vristspark

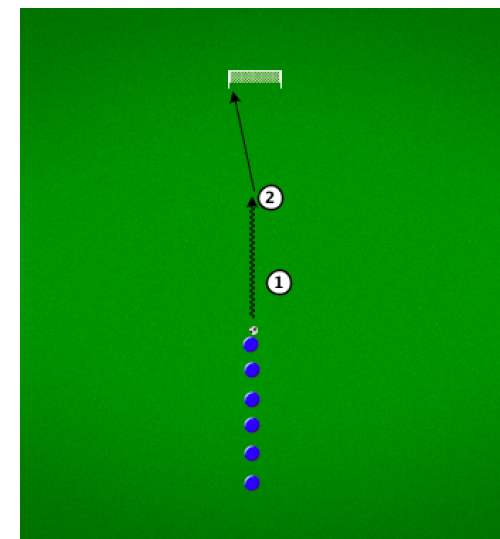
### Beskrivelse

Lav en række af spillere, der skal dribble ned og afslutte på mål.

- (1) Drible ned mod mål
- (2) Afslut med lige vrist

### Fokuspunkter

- spark med lige vrist
- støttefød placeres lidt forand bolden
- spænd i fodled, tæer ned i støvlen
- arme ud til siden og kroppen ind over bolden
- ram bolden midt på ækvator



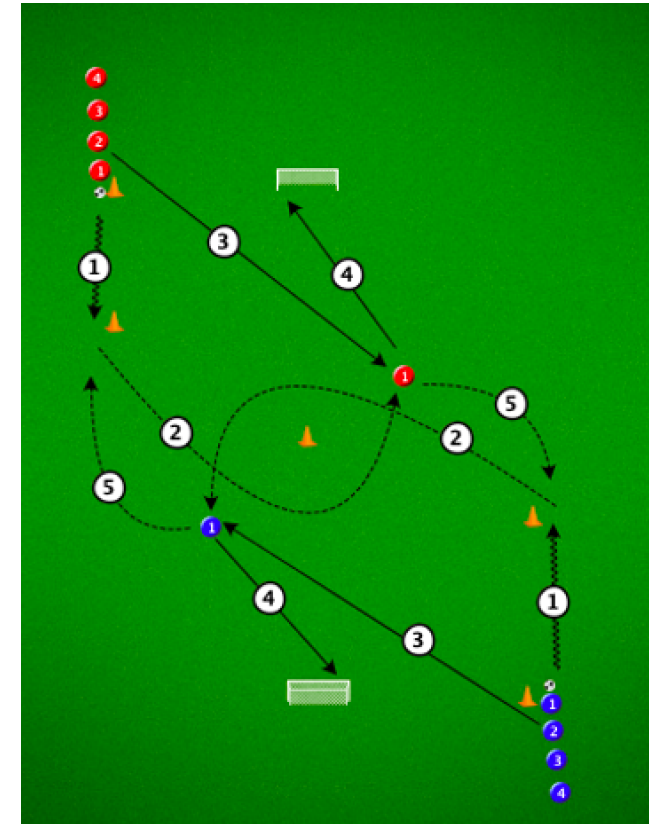
## Teknisk 2 – 15 minutter: afslutninger – lige vristspark

### Beskrivelse

- (1) Spiller 1 fra rød og blå række dribler op og ligger bolden ved keglen.
- (2) Spiller 1 fra rød og blå række springer rundt om midterste kegle og gør sig klar til at modtage bold og afslutte på mål.
- (3) Spiller 2 fra blå og rød række laver pasning til spiller 1
- (4) Spiller 1 fra rød og blå afslutter på mål i det lange hjørne.
- (5) Spiller 1 fra rød og blå sprinter i pres på spiller 2 af modsatte farve, som er løbet op til keglen, hvor bolden (som spiller 1 lagde der) ligger. Så er det 1 v 1 duel hvor rød og blå 2'er skal forsøge at score på mål.

### Fokuspunkter

- spark med lige vrist
- støttefød placeres lidt forand bolden
- spænd i fodled, tæer ned i støvlen
- arme ud til siden og kroppen ind over bolden
- ram bolden midt på ækvator



## Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: skabe og udnytte overtalssituationer

### Beskrivelse

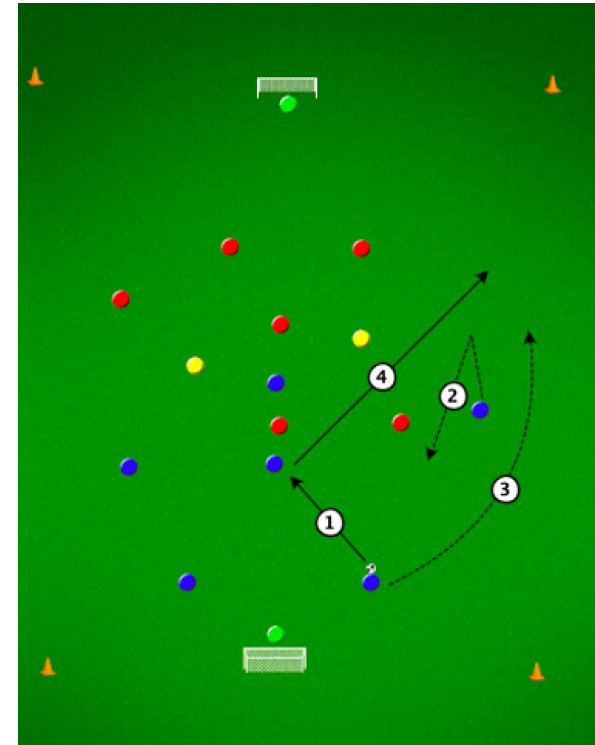
Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.

De to jokere er med det boldbesiddende hold.

Fokus er modløb og løb i dybden. Det kan fx ske ved at kant søger dybt:

- (1) Højre bak laver pasning til central midt
- (2) Højre kant laver forfinte og løber mod bold
- (3) Højre bak udnytter rum som kant skaber
- (4) Central midt laver pasning i dybde til højre bak



### Fokuspunkter

- modløb: søg ned mod boldholder og skab rum bagved dig, som dine medspillere kan løbe i
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder

## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter – vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

### Beskrivelse

Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.

De to jokere er med det boldbesiddende hold.

### Fokuspunkter

- orientering > hvor får jeg bolden
- orientering > hvor er mine medspillere > skal jeg spille i støtte eller lægge af

### Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

