



# U11 – uge 35

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
35	Teknisk 1 + 2 25 min	Drible/finte	Husmandsfinte
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 def	Tving modstander ned i fart Fald med modstander
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	En og tre under Styr modstander i specifikke rum
	Attitude	Mod	Aggressivitet/vindermentalitet
	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.



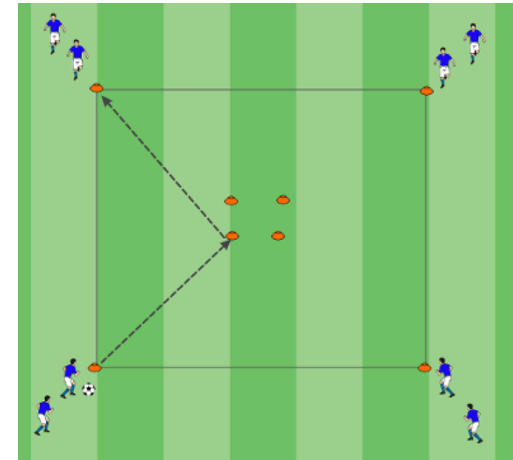
## Teknisk 1 – 10 minutter: Husmandsfinte teknik

### Beskrivelse

Lav en kvadratisk bane der er 15 x 15 meter med et mindre kvadrat i midten. Man dribler ind mod kegle og laver finte, hvorefter man dribler til venstre mod næste kegle. Husk at vende, så man også dribler/finter den anden vej rundt i firkanten.

### Fokuspunkter

– husmandsfinte  
Gå i detaljen med hvordan finten laves og brug tid på at spillerne laver finten korrekt.



## Teknisk 2 – 15 minutter: Husmandsfinte 1 vs 1

### Beskrivelse

Lav en bane på 15 x 25 meter med to mål.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

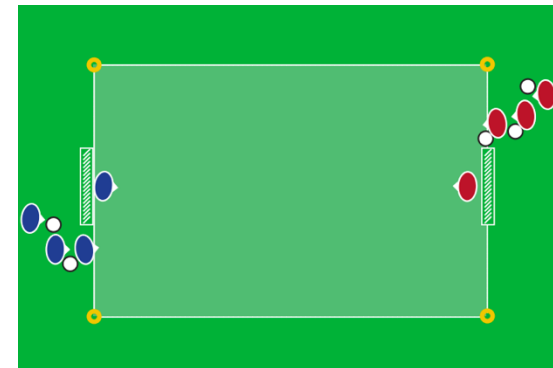
Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

### Fokuspunkter

- Hold fart mod modstander, temposkift forbi modstander > høj intensitet
- husmandsfinte > målet tæller dobbelt hvis man scorer efter at have lavet husmandsfinten



## Spilintelligens blok 1 – 25 minutter: Tving modstander ned i fart + fald med modstander

### Beskrivelse

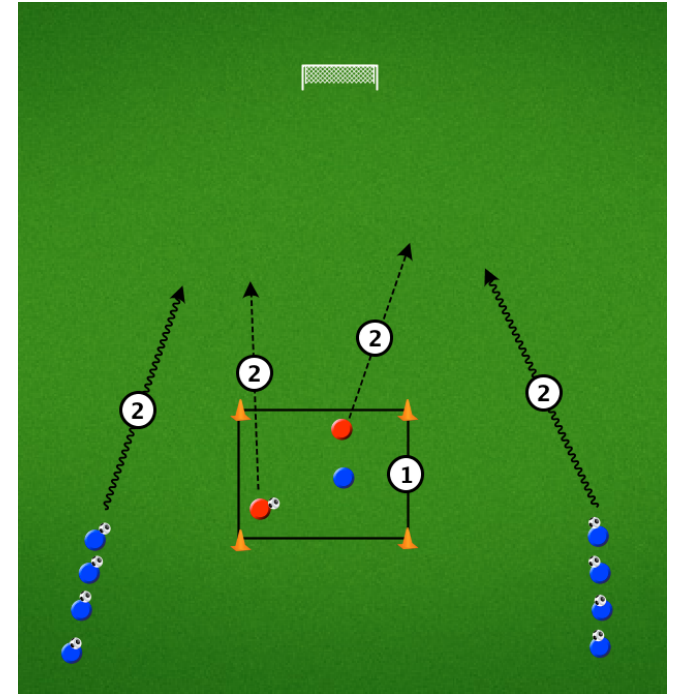
Der opstilles et 8-mandsmål i en ende og der placeres kegler der markerer et kvadrat 30 meter fra målet. Kvadratet er 10 x 10 meter.

(1) I kvadratet spilles der 2 (rød) mod 1 (blå). Blå skal forsøge at erobre bolden.

(2) Ved bolderobring løber to blå spillere med bold (placeret i række ved siden af kvadrat ud for kvadratets bageste kegle) ned mod mål for at score. De to røde spillere i kvadratet løber tilbage for at forsvare.

### Fokuspunkter

- løb lige så hurtigt som boldholder (løber du for hurtigt løber du foran boldholder, løber du for langsomt løber du bag boldholder)
- gå på kroppen af modstander
- tvinge boldholder ned i fart



## Spilintelligens blok 2 – 25 minutter: en op og tre under + styr modstander i specifikke rum

### 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

- en op og tre under
- styr modstander i specifikke rum

### Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

