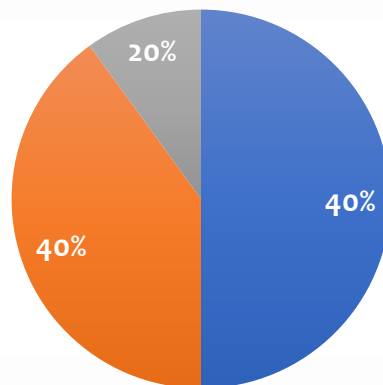


U12 Curriculum



U12 Træningsprincipper Fordeling



■ Teknik ■ Spilintelligens ■ Spillestil

Teknik Curriculum	
Drible/finte	
Tempodribling	Husmandsfinte
Kropsfinte	Chop finten
Step over	
Pasninger	
Kort indersidepasninger	Cutback og chipbolde
Lange indersidepasninger	Halvtliggende vristspark
1. berøring	
Aktiv 1. berøring	1. berøring – inderside og yderside, fjerneste ben
1. berøring i luften med fod, lår, hoved og bryst	
Vendinger	
Indersidecut + ydersidecut	Retvendt på 1. berøring
Cruyff	Iniesta vending (fodsålsvending)
Afslutninger	
Lodret vristspark	Indersideafslutninger

Spilintelligens Curriculum	
Fase 1	
Opsøge pres > før bolden frem og aktiver modstander	Spil forbi pres
Spil igennem, udenom eller over pres	Bredde og dybde > gøre banen stor
Positionering igennem, udenom og over	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
Fase 2	
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	Spil igennem, udenom eller over

1 v 1 offensiv	
Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger	Drible begge veje
Opsøg pres > afstand til modstander	Beskyt bolden
Udnyt ubalance ved temposkift/retningskift	
1 v 1 defensiv	
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/fald med modstander

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

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