

U12 – uge 43



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
43	Teknisk 25 min	Drible/finte	Husmandsfinte
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 defensiv	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 defensiv	Gå på krop af modstander
	Attitude	Mod	Koncentration
	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 – 25 minutter: Drible/finte - husmandsfinte

Beskrivelse

- (1) Blå starter med at drible med løbedriblinger gennem keglebane.
- (2) Blå afleverer bolden til medspiller.
- (3) Medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score.
- (4) Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer mål. Erobrer rød bolden, skal rød forsøge at score i ét af blå's to mål.

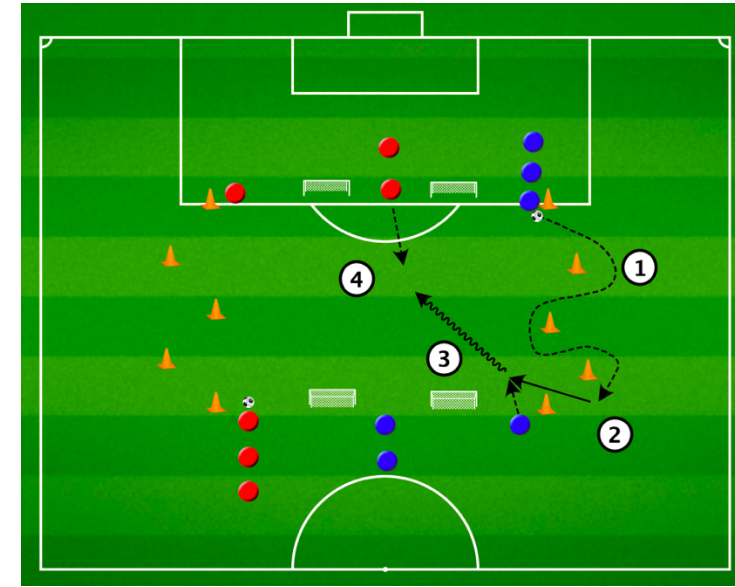
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at drible i modsatte side.

Fokuspunkter

- løbedriblinger mellem kegler med højest mulig fart
- husmandsfinte i 1 mod 1 duellen

Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.

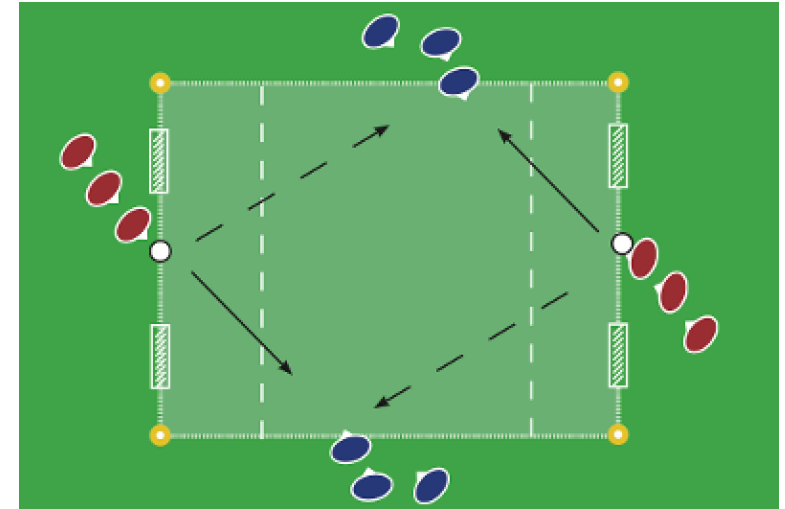


Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 defensiv, etabler pres i sprint

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.



Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Sprint i pres
- Ankom i forsvarsposition (sidevendt, lavt tyngdepunkt)
- Pres ud af og væk fra mål

Progression

Træneren smider en bold ind, når rød og blå's duel er ovre og der køres 2 mod 2.

Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 mod 1 defensiv, gå på krop af modstander

Beskrivelse

Lav en bane der er 10 x 15 meter med to mål i hjørnet.

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder, hvor spilleren er fejlvendt.

På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod træneren, som spiller bolden til blå spiller. Blå skal forsøge at score i et af målene og rød skal prøve at tage bolden fra ham.

Rød sprinter med blå og vælger en side, går på kroppen og presser udad. Erobrer rød spiller bolden, skal han/hun dribble ud over den linje, som træneren giver bolden fra.

Dette træner blå spiller i at modtage bolden fejlvendt og forsøge at vende under pres. Dette træner rød spiller i at etablere et pres og gå på kroppen af modstander.

Husk at de skal rotere mellem at angribe og forsvare.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i forsvarsposition > sidevendt og bredstående med mest vægt på bageste ben
- gå på krop af modstander for at få modstander ned i fart og søge bolderobring

Progression

Spillet kan også startes ved at blå begynder at løbe når han vil, i stedet for på trænerens signal. Det giver en sjov dimension til øvelsen, da blå kan løbe når rød er lidt uopmærksom.

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

