

# U11 – uge 45

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
45	Teknisk 30 min	Drible/finte	Step over
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensiv	Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum
	Attitude	Mod	Koncentration
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination

## **Fysik – 10 min: koordination**

Lav fx stige træning, 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 – 30 minutter: Drible/finte – step over finten

### Beskrivelse

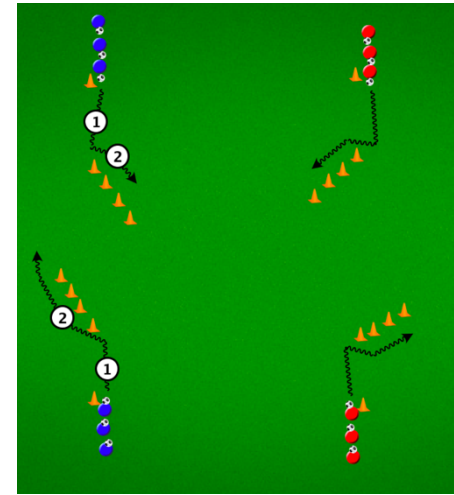
Øvelse der træner driblinger samt stepover-finten.

Lav fire keglebaner som vist på figuren.

(1) Blå dribler ned mod keglærækken. Lav stepoverfinten ved starten af keglærækken med venstre fod over bolden.

(2) Midt på keglærækken laves "La croquete"

Rød laver det samme blot modsat med højre fod over bolden.



### Fokuspunkter

- stepover-finten: venstre ben over bolden, vægt på højre ben og kør til venstre med venstre yderside. Overdriv bevægelsen, så modstander "går på finten".
- temposkifte efter finten
- la croquete: bold går fra ene inderside til den anden, hvorefter bolden føres lige frem

## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: 1 vs 1 defensiv presstilling, lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander

### Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

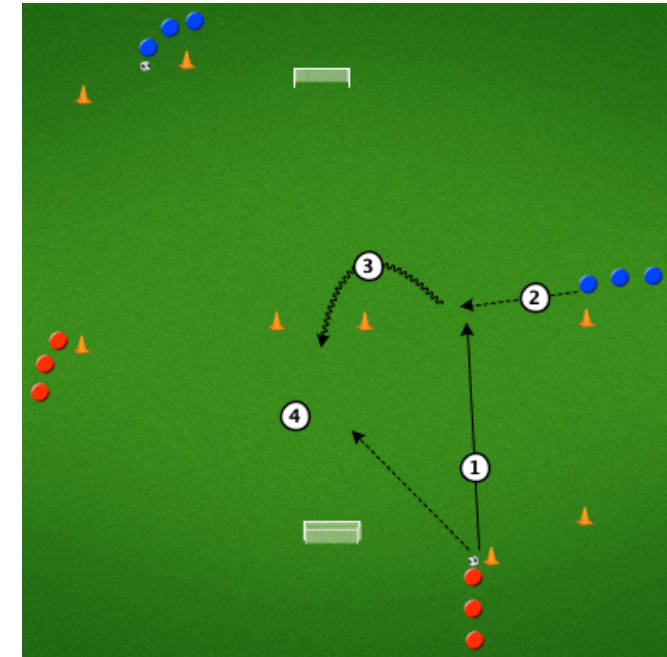
- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå modtager bolden.
- (3) Blå dribler mod kegleporten og laver et cut ned igennem denne.
- (4) Blå udfordrer rød, som er løbet frem som forsvarsspiller. Blå har fokus på at kunne gå begge veje om rød.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score i modsatte ende.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt, indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvar.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom en armlængde fra modstander i forsvarsposition (vinkel og lav tyngdepunkt)
- fald med modstander og gå på krop



## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 mod 1 defensiv – styr modstander i specifikke rum

### Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 til 4 mod 4. Det gælder om at forhindre at modstanderen scorer.

### Fokuspunkter

- pres modstander udad i banen
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)

### Progression

Spil 4 mod 4.

### Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

