

# U11 – uge 46



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
46	Teknisk 30 min	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensiv	Fastholde pres
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 defensiv	Tving modstander ned i fart
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



## Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stigetræning, hvor du har fokus på følgende:

- Hurtige fædder
- 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 – 30 minutter: vending på 1. berøring

### Beskrivelse

Opstil en hexagon og spillerne stiller sig i to rækker på hver side af hexagonet.

(1) Rød laver en flad og hård indersideaflevering ind i midten af hexagonet. Samtidig løber første blå spiller ind i hexagonet og modtager pasningen.

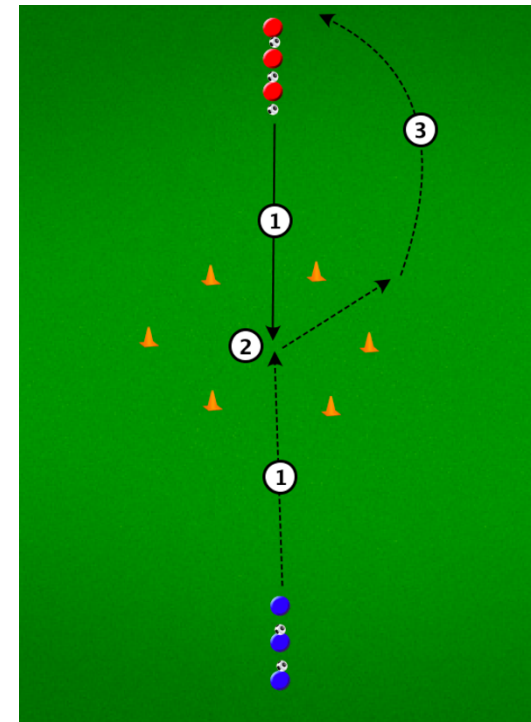
(2) Blå laver en aktiv førsteberøring frem i banen og kører ud mellem to kegler. Husk at øv begge veje.

(3) Blå løber bag i røds række.

Det hele starter nu forfra, hvor det er rød der løber ind i hexagonet og modtager en indersideaflevering fra blå.

### Fokuspunkter

- indersidepasning: støttefod ved siden af bold, hæl frem, tæer opad (spænd i ankelled), sving ben lige frem og igennem bolden, ram bold på ækvator
- vending på 1. berøring: yderside-yderside og bag om støttefod



## Spilintelligens blok 15 minutter: 1 vs 1 defensiv – fasthold pres

### Beskrivelse

Banen er 20 x 25 meter med fire 3-mandsmål

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde.

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

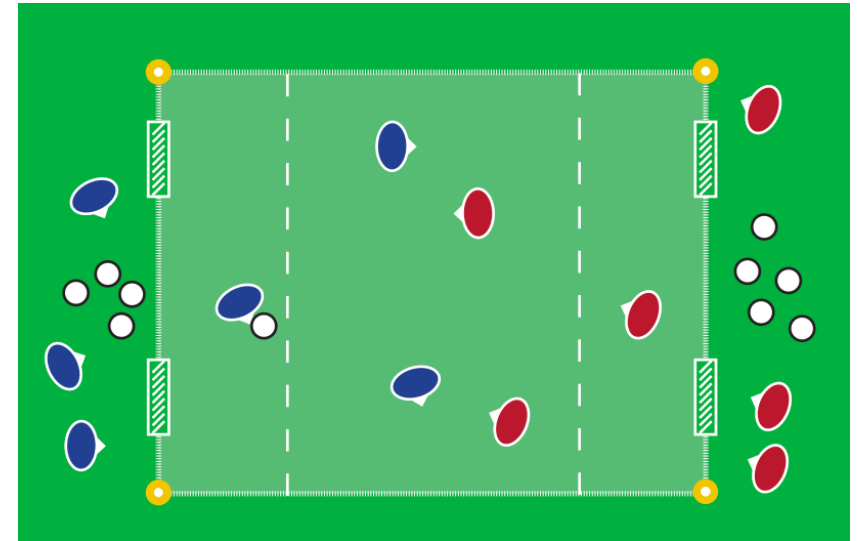
Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

### Fokuspunkter

- hurtig op og under fejlvendt modstander (sprint i pres - han/hun må ikke vende)
- pres, støtte og sikring > 1 op og to under



## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 defensiv, tving modstander ned i fart

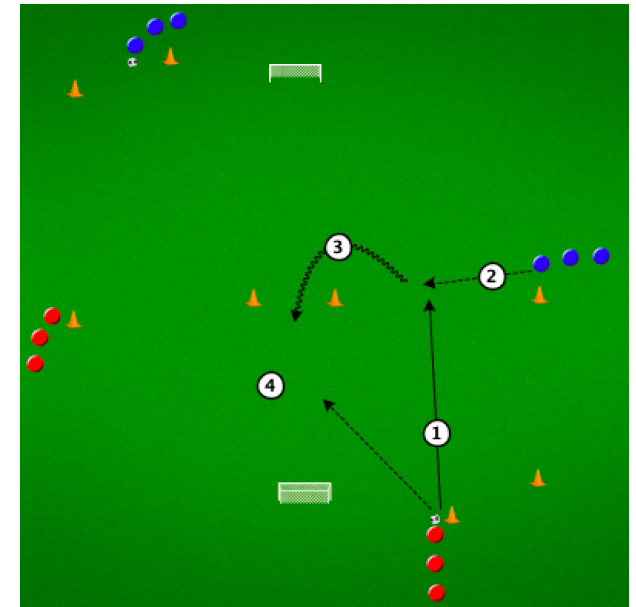
### Beskrivelse

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 i forsvarsposition (lavt tyngdepunkt, vinkel)
- fald med modstander og tving modstander ned i fart > erobre herefter bolden

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.