

# U11 – uge 48



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
48	Teknisk 30 min	1. berøringer	1. berøring med inderside og yderside
	Spilintelligens blok 1 15 min	Erobringsspil	Fremtving pressignaler (løb i pres)
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	Sprint i pres
	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: 1. berøring med inderside og yderside

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Der er cirka 10 meter mellem hver kegle i trekanten. Spillerne fylder op ved keglerne, men være ikke for mange.

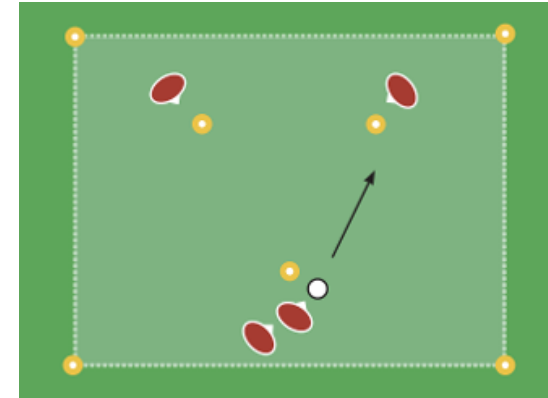
Øvelsen kan i første omgang køres med at spiller 1 afleverer til spiller 2, som tager en aktiv førsteberøring og afleverer til spiller 3. Man følger altid bolden, når man har lavet en pasning.

Øvelsen kan også køres med, at spiller 1 afleverer til spiller 2, som spiller den tilbage i støtte til spiller 1. Hun/han spiller så tilbage til spiller 2 i rummet foran. Spiller 2 spiller første gang til spiller 3, og de gør det samme som spiller 1 & 2 lige har gjort.

Se evt. video. Husk at bolden skal spilles uden om keglerne og øvelsen skal køre begge veje, så spillerne træner begge ben.

### Fokuspunkter

- Åbne op i kroppen
- Førsteberøringer med inderside og yderside
- Spil på fjerneste ben



## Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: Fremtving pressignaler (løb i pres)

### 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

- aggressiv i pres
- en op og to under



## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: sprint i pres

### Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 15×25 meter og inddel banen i to zoner. Del de 10 spillere i to hold af fem.

Spillet starter i ene halvdel hvor der spilles 5 vs 4. Det hold der er 4 spillere, har en fri spiller placeret på bagkanten af modsatte zone.

Der spilles normal possessionfodbold i 5 vs 4 situationen. Når det forsvarende hold erobrer bolden, spilles bolden hurtigst muligt ned på den frie spiller i modsatte zone, og de fire røde spillere + fire sorte spillere bevæger sig ned i den nye zone, så der igen opstår en 5 vs 4 situation – nu med rød i overtal. Den sidste sorte spiller placerer sig på bagkanten af egen zone.

Holdet i undertal skal fokusere på pres. De starter i et organiseret pres og ved pressignal presses der højt i 5-6 sekunder for at erobre bolden. Lykkedes det ikke falder man igen ned i organiseret pres.

Brug dette småspil til at træne dine spillere i genpres samt at spille og løbe i nye områder ved bolderobring.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- 1 op og 3 under (de må spille udenom, men ikke igennem)

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

