

U12 – uge 49



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
49	Teknisk 30 min	Vendinger	Cruyff
	Spilintelligens blok 15 min	Erobringsspil	Skyggepres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	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 – 30 minutter: vendinger Cruyff

Beskrivelse

Lav en bane der er 30 x 40 meter.

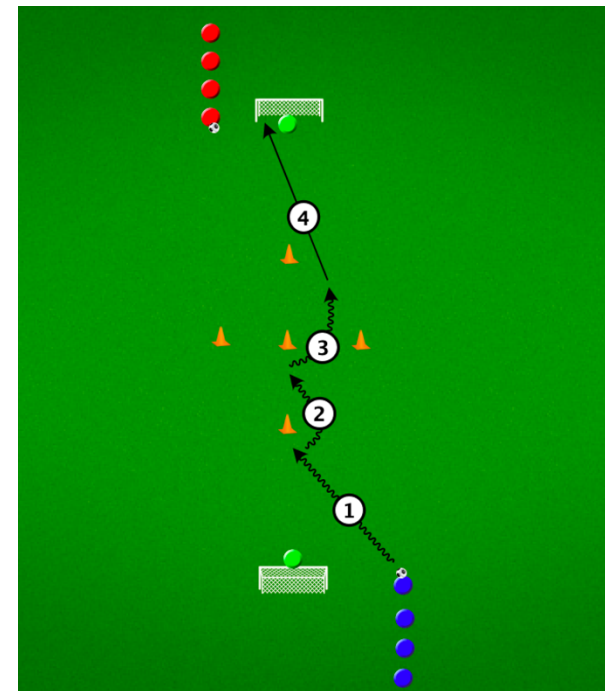
- (1) Blå dribler mod kegle
- (2) Blå laver valgfri vending/cut om keglen
- (3) Blå laver cruyff vending om kegle i så høj fart som muligt
- (4) Blå afslutter på mål

Rød laver det samme fra modsatte ende.

Husk at skifte side efter et stykke tid.

Fokuspunkter

- Før benet over bolden og træk bolden lige bagud.
- Husk at trække bolden med indersiden af foden.
- Bolden skal skubbes - trækkes, så den ligger 2-3 skridt fra spilleren.



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: erobringsspil - skyggepres

Beskrivelse

Lav en 30 x 20 meter bane, der inddeles i to zoner.

Der spilles 4 mod 4 med to bender. Spiller (1) laver kantpres på endebande (udefra og ind).

Spiller (3) går ind under spiller (1). Spiller (3) har rød spiller (1) som skyggespiller > dvs. han skal være retvendt og have øje på ham over venstre skulder (split-vision). Spiller (4) går i sikring.

Der må IKKE spilles imellem spiller (1) og (3).

Når banden spiller til rød (1) skal spiller (3) sprinte i pres på rød spiller (1)

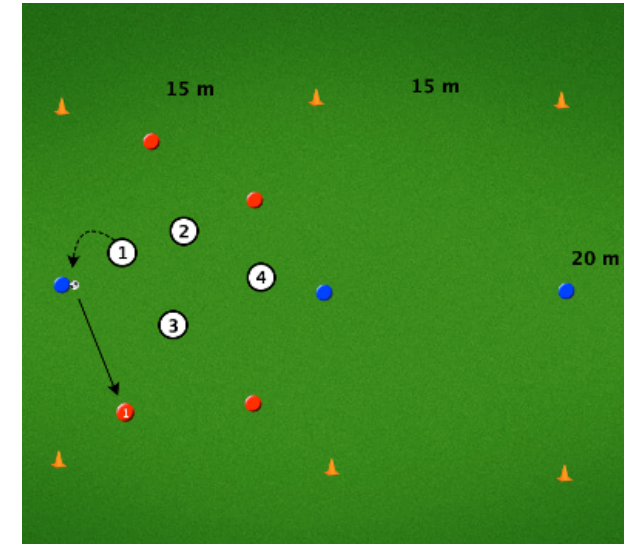
Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

Hvis rød mister bolden, genpresses i 5-6 sekunder.

Hvis hvid erobrer bolden, spiller de som ovenfor.

Fokuspunkter

- der må ikke spilles igennem (1 og 3), men der må gerne spilles udenom
- skyggepres > hold øje med din modstander over skulderen (split-vision)



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: erobringsspil – bryde bolden foran modstander

Beskrivelse

Lav en 30 x 20 meter bane, der inddeles i to zoner.

Der spilles 4 mod 4 med to bender. Spiller (1) laver kantpres på endebande (udefra og ind).

Spiller (3) går ind under spiller (1). Spiller (3) har rød spiller (1) som skyggespiller > dvs. han skal være retvendt og have øje på ham over venstre skulder (split-vision). Spiller (4) går i sikring.

Der må IKKE spilles imellem spiller (1) og (3).

Når banden (blå) spiller til rød (1) skal spiller (3) sprinte i pres på rød spiller (1) for at bryde bolden inden den røde spiller modtager bolden. Vigtigt med nonverbal kommunikation, så spiller (4) løber med i støtte og klar til at modtage bolden, hvis (3) bryder bolden.

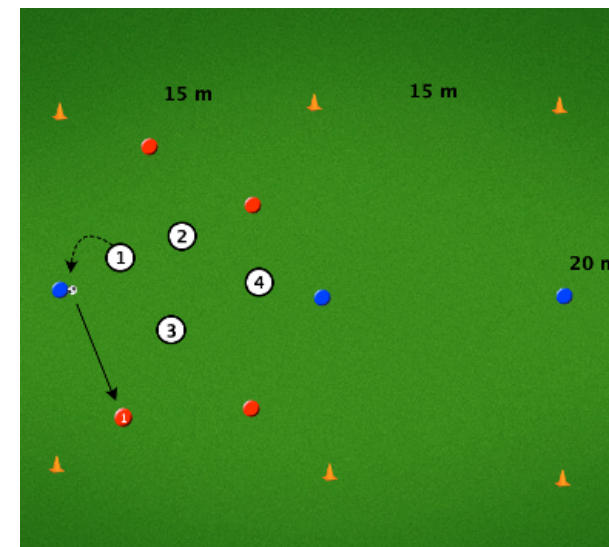
Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

Hvis rød mister bolden, genpresses i 5-6 sekunder.

Hvis hvid erobrer bolden, spiller de som ovenfor.

Fokuspunkter

- bryd bolden
- der må ikke spilles igennem (1 og 3), men der må gerne spilles udenom
- skyggepres > hold øje med din modstander over skulderen (split-vision)



Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

