

U12 – uge 2



Uge	Curriculum	Hovedområde	Fredag
2	Teknisk 30 min	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 1	Spil forbi pres
	Attitude	Udvikling	Målsætning
	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 1 – 15 minutter: indersidepasninger

Beskrivelse

Sæt to baner med to kegler op. Der er 20 meter mellem keglerne.

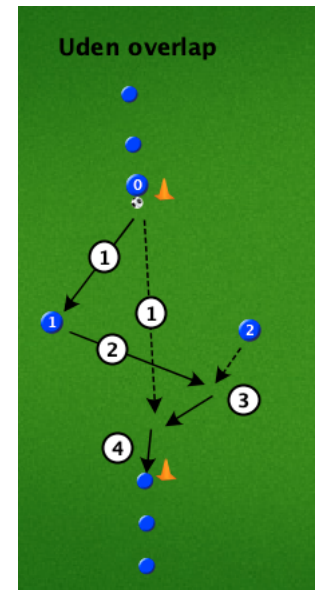
UDEN OVERLAP

- (1) Spiller 0 laver en indersidepasning til spiller 1 og løber derefter frem (spil og løb)
- (2) Spiller 1 laver en indersidepasning til spiller 2, som løber frem og møder bolden (pasning ligger foran medspiller)
- (3) Spiller 2 laver indersidepasning til spiller 0, som er løbet frem fra sin startposition.
- (4) Spiller 0 laver en indersidepasning til den næste spiller i rækken overfor. Herefter løber spiller 0 bag i rækken. Nu foregår det hele igen - blot den modsatte vej.

Bemærk at spiller 1 og 2 bliver stående - byt dem efter ca. 5 minutter.

Fokuspunkter

- indersidepasning: lås ankelled (tæerne op i støvlen), støttefod ved siden af bold, før hælen frem
- spil og løb



Teknisk 1 – 15 minutter: indersidepasninger

Beskrivelse

Sæt to baner med to kegler op. Der er 20 meter mellem keglerne.

MED OVERLAP

(1) Spiller 0 laver en indersidepasning til spiller 3, som løber frem og møder bolden. Herefter laver spiller 0 et overlap på spiller 3 (spil og løb).

(2) Spiller 3 laver en indersidepasning til spiller 4, som løber frem og møder bolden (læg pasning foran medspiller).

(3) Spiller 4 laver en indersidepasning til spiller 0, som kommer i overlap.

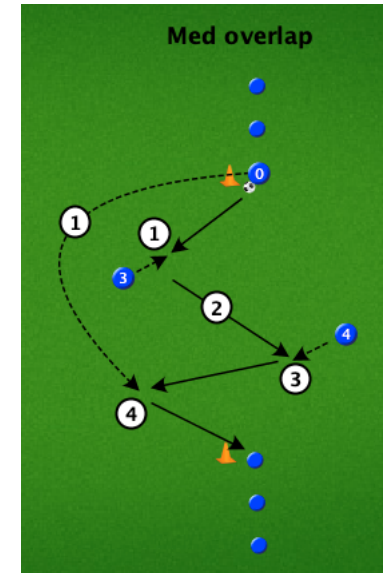
(4) Spiller 0 laver en indersidepasning til spilleren i modsatte række. Spiller 0 løber herefter bag i modsatte række. Nu foregår det hele igen - blot den modsatte vej.

Bemærk at spiller 3 og 4 bliver stående - byt dem efter ca. 5 minutter.

Fokuspunkter

– indersidepasning: lås ankelled (tærne op i støvlen), støttefod ved siden af bold, før hælen frem

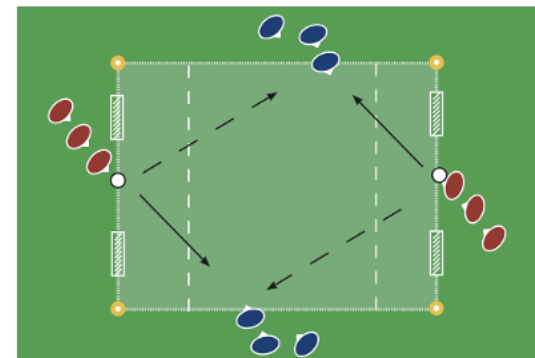
– spil og løb



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 1 – opsøg pres

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 drible 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 drible 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

- Udfordre direkte modstander, vælg retning inden du ankommer (opsøg pres)
- Holde farten ned mod modstander, kom ind i banen så du kan gå begge veje
- Retnings- og temposkift forbi modstander
- Turde lave finter og øve sig (mod)

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: fase 1 – spil forbi pres

Beskrivelse

Spillet er et 4 mod 2 erobringsspil med spilvendinger.

Rød skal sammen med de to gule bander forsøge at fasthold bolden - dvs. være i boldbesiddelse.

Grøn skal forsøge at erobre bolden, ved at styre modstander i specifikke rum (se figur).

Når grøn erobrer bolden, skal den spilles på modsatte bane til blå. Rød skal så gå i pres på modsatte bane, hvor blå skal forsøge at fastholde bolden.

Fokuspunkter

- medspiller uden bold skal flytte sig til frie rum, så der kan spilles forbi modstander (spil forbi pres)
- indersidepasninger
- spil den medspiller der er længst væk (spil modstandere væk)

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

