

# U11 – uge 4



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
4	Teknisk 30 min	Pasninger	Halvtliggende vristspark
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Gør banen stor, bred + dyb
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 1	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
	Attitude	Udvikling	Målsætning
	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 – 30 minutter: lang indersidepasning

### Beskrivelse

Øvelse 1:

2 og 2

Funktionel halvtliggende vrist

Øvelse 2:

Funktionel halvtliggende vrist

Pasning til spiller som laver en kort pasning retur i vinkel.

Spiller tager 1. berør og laver halvtliggende vrist til modsatte spiller.

Øvelse 3:

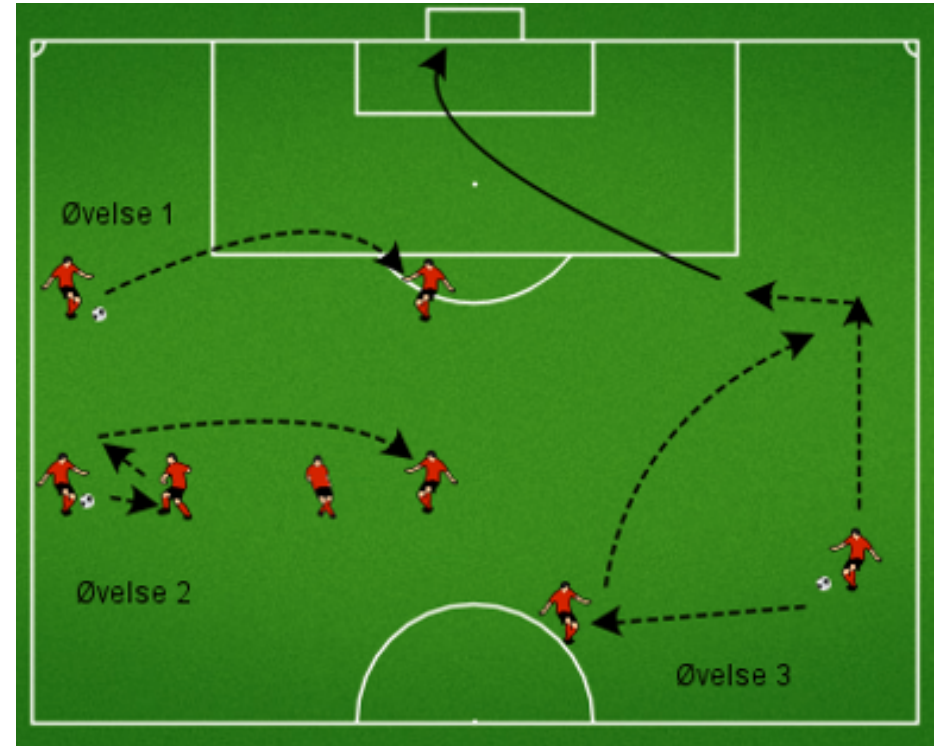
Kant spiller bold til 8ér der laver en 1. berøring og spiller en halvtliggende vrist til kant i rum.

Kant er løbet i dybden - modtager bolden og laver en 1. berør ind i banen og afslutter med et curl spark.

Øvelsen køres i begge sider af banen.

### Fokuspunkter

- (1) slå græsset med fladen af storetåen (sparkeben)
- (2) læn dig over støttebenet
- (3) tå på støtteben peger i sparkeretning



## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 1 – gør banen stor

### Beskrivelse

Inddel i to hold med 6 spillere på hvert hold + målmand og evt. en joker.

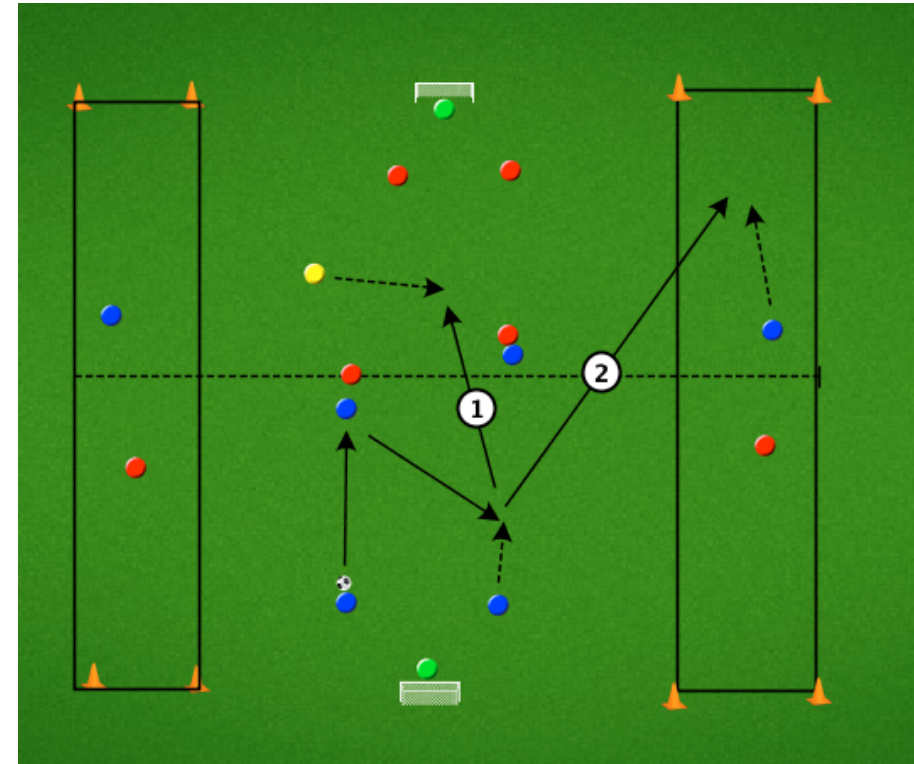
Der spilles 4 mod 4 på egen banehalvdel. Man har to spillere som skal befinde sig på modstanders banehalvdel i grøften.

Spillet går ud på at score ved at fokusere på pasninger igennem (1), og hvis det ikke kan lade sig gøre, så pasninger udenom (2).

Tredje mulighed er at spille bolden højt over modstander til modsatte kant med et halvtliggende vristspark.

### Fokuspunkter

- spil igennem (dybt), udenom (bredt i grøft) eller over (halvtliggende vrist)
- gør banen bred ved sideskift med halvtliggende vristspark



## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Fase 1 - Forberede dit eget rum til boldmodtagelse

### Beskrivelse

Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.  
De to jokere er med det boldbesiddende hold.

Fokus er modløb og løb i dybden. Det kan fx ske ved at kant søger dybt:

- (1) Højre bak laver pasning til central midt
- (2) Højre kant laver forfinte og løber mod bold
- (3) Højre bak udnytter rum som kant skaber
- (4) Central midt laver pasning i dybde til højre bak

Del evt. spillerne i tre hold, hvor det ene hold er passive bander i siderne. Banderne byttes efter 2 minutter.

### Fokuspunkter

- modløb: søg ned mod boldholder og skab rum bagved dig, som dine medspillere kan løbe i
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

