

# U12 – uge 6



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
6	Teknisk 30 min	Afslutninger	Lodret vristspark
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer
	Spilintelligens blok 2 20 min	Fase 2	Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal
	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 – 30 minutter: Lodret vristspark

### Beskrivelse

Der stilles to kegler i ca. 35 meters afstand fra målet (røds kegle). Blå kegle placeres ca. 7 meter bag røds kegle.

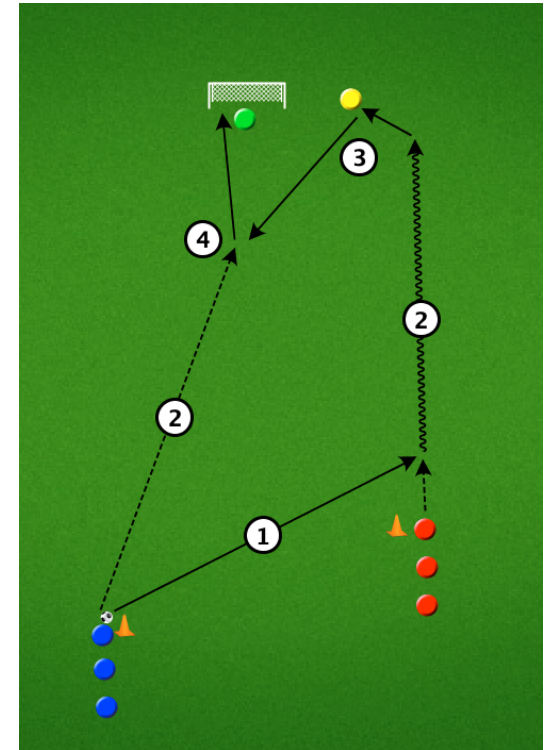
- (1) Blå laver en indersidepasning foran rød, som løber frem og modtager bolden med en aktiv førsteberøring.
- (2) Rød dribler mod baglinjen i en lige linje. Blå løber samtidig mod midten i et timet løb (løb ikke for hurtigt).
- (3) Rød spiller træner (gul), som lægger af til blå, der kommer i et timet løb.
- (4) Blå afslutter på mål.

Rød og blå bytter efterfølgende række. Rød skal huske at tage bolden med.

Bemærk at tempodriblinger bruges når der er plads og tid til det.

### Fokuspunkter

- der dribles med ydersiden
- bolden flyttes med højst mulig fart og færrest mulige berøringer
- driblebevægelsen skal foregå i flow, hvor antal berøringer passer til det som spilleren magter
- de på bolden, når den berøres under dribling
- lodret vristspark: støttefod ved siden af bolden, tæer ned i skoen, spænd i ankelled, ram bolden på ækvator, krop ind over bolden for at holde bolden nede



## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 2 – skab og udnyt overtalssituationer

### Beskrivelse

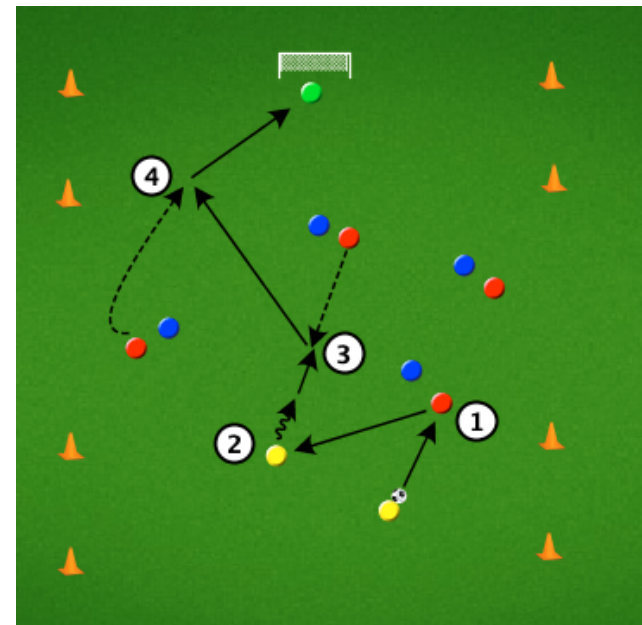
Der laves en 20 x 35 meter bane med ét 5-mandsmål.

Der spilles 6 mod 4, hvor de 6 organiserer sig med 2 stoppere, en midtbane, 2 kanter og en angriber.

- (1) En af de to midtstopperne spiller bolden frem på en midtbane
- (2) Midtbane spiller i støtte til modstatte midstopper, som driver den frem for at aktivere en modspiller (og lave overtal 5 mod 4). Herefter afleveres frem mod angriber.
- (3) Angriber løber ned og møder bolden, laver retningsbestemt vending og lægger dybdebold til kant.
- (4) Kant vender, tager løb og afslutter på mål.

Der må først afsluttes, når man er i rummet lige før mål.

Hvis blå erobrer bolden bytter de fire blå med de fire røde. De to gule stoppere forbliver stoppere under hele spillet.



### Fokuspunkter

- mindst to i feltet > for- og bagrum
- aktiver din direkte modstander for at skabe overtal
- spil og løb

## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

### 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.

### Fokuspunkter

- orientering > hvor får jeg bolden
- orientering > hvor er mine medspillere > skal jeg spille i støtte eller lægge af

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

