

INTRO

1 = Introduktion

2 = Kunne

3 = Beherske

4 = Mestre

Spillestils curriculum

Fase 1

Hovedområder og læringsmål	U10	U11	U12
2 mandsopbygning overfor højt pres	1	2/3	3/4
2 mandsopbygning overfor middel pres	1	1/2	2/3
Opbygning overfor lukket målspark		1/2	2/3

Fase 2

Støtte spiller	1	2/3	3/4
Modsatterettede bevægelser		1/2	2/3
Spilvendinger		1/2	3
Ret vendt boldholder. Dybt før bredt. (løb)		1/2	2/3
Løb der truer dybt og bredt		1/2	2/3
Gennembrud. Side rum.		1	2/3

Fase 3

Løb på første, bagerste, cutback		1	2
----------------------------------	--	---	---

Erobring

Kantpres overfor 3 mandsopbygning		1/2	2/3
-----------------------------------	--	-----	-----

Kantpres overfor 2 mandsopbygning		2	2/3
Forsvar			
Side forskyde		1	2
1 op 3 under		1/2	2
Omstilling Vi-De			
Mands og boldorienteret genpres	1/2	2/3	3/4
Område orienteret genpres. Luk pasninger	1	2/3	3
Returløb i sprint.	2	3	3/4
Omstilling De-Vi			
All out runs. Over hele banen	2	3	4
Søg afslutninger hurtigs muligt. (10 sek)	2	3	4
Spil el dribble væk fra pres	2	3	4
Fysik			
koordination/ Rotation	2	3	4
Spring træning/ Hurtige fødder	2	3	4
Balance/ Smidighed	2	3	4
Mentalt			
Mod	2	3	3
Motivation	3	3	3
Træningsprathed	2	3/4	4