

U12 – uge 16



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
16	Teknisk 30 min	1. berøringer	Aktiv 1. berøring
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Udnyt ubalance vha. temposkift og retningskift
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	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: 1. berøringer, aktiv 1. berøring

Beskrivelse

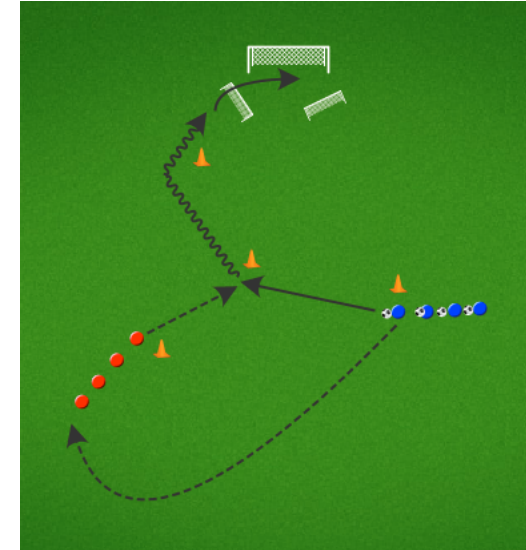
Blå spiller laver en pasning til rød spiller.

Rød spiller løber frem og modtager pasning (timing) med en aktiv førsteberøring, hvor han/hun med det samme dribler omkring kegle og laver chipafslutning på mål med højre fod.

Husk at skifte side (chipafslutning med venstre fod).

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring med fjerneste ben væk fra presset
- chipafslutning (støttefod lidt bag bolden, brug ydersiden af foden til at komme under boldens ækvator og vippe den op)



Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 vs 1 offensiv – udnyt ubalance vha. tempo- og retnings skift

Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

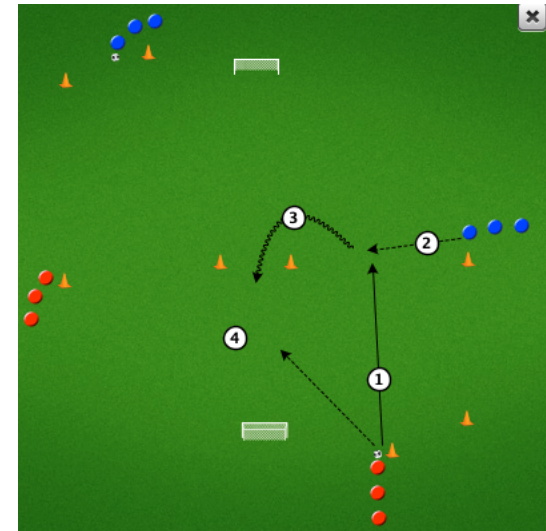
- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå modtager bolden.
- (3) Blå dribler mod kegleporten og laver et cut ned igennem denne.
- (4) Blå udfordrer rød, som er løbet frem som forsvarsspiller. Blå har fokus på at kunne gå begge veje om rød.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score i modsatte ende.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt, indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvar.

Fokuspunkter

- udfordre med fart
- brug finte til at gå højre eller venstre om forsvarsspilleren (gå begge veje)



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: Fase 1 – opsøg pres

Beskrivelse

Lav en 25 x 20 meter bane.

- (1) Rød midterspiller dribler ned mod mål.
- (2) Rød midterspiller afslutter med inderside på mål (1 mod 0).
- (3) De to blå spiller løber ud - den ene har bolden. Der køres nu 2 (blå) mod 1 (rød). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.
- (4) Nu løber der to røde spillere ud, så det nu er 3 (rød) mod 2 (blå). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.

Fokuspunkter

- opsøg pres ved at dribble frem mod modstander og aktivere ham/hende
- spil og løb

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

