

U11 – uge 18



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
18	Teknisk 30 min	Vendinger	Cruyff
	Spilintelligens blok 1 15 min	Erobringsspil	Skyggepres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Erobringsspil	Bryde bolden foran boldmodtager
	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: vendinger - cruyff

Beskrivelse

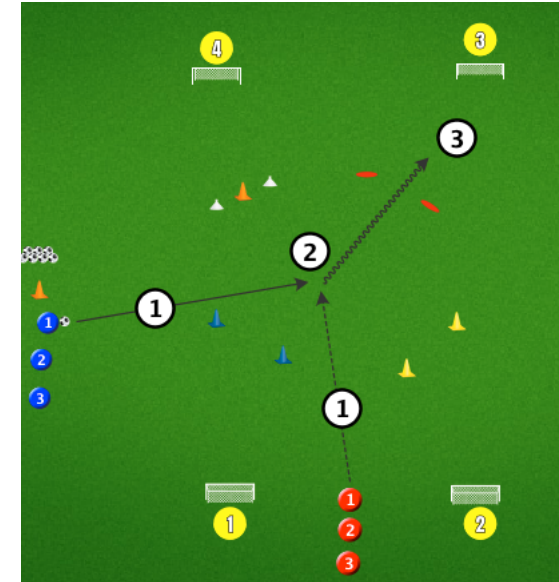
Opstil en bane der er 20 x 20 meter med fire 3-mandsmål.

- (1) Blå spiller 1 laver en indersidepasning ind i banen til fremløbende rød spiller 1.
- (2) Rød spiller 1 laver en 1. berøring med inder- eller yderside og dribler ud af et af de tre keglemål der ikke er blokeret med en orange kegle.
- (3) Rød spiller 1 skal (så snart han er igennem den røde port) vende og score på mål nr. 1, 2 eller 4 (der må ikke scores på mål nr. 3). Blå spiller 1 skal forsøge at forhindre scoringen.

Husk at vende spiller til den anden side ved at flytte de røde spillere over på modsatte side mellem mål 3 og 4. Når du gør dette, er det blå keglemål der spærres. Husk at bytte blå og røde spillere.

Fokuspunkter

– cruyff vending



Spilintelligens blok 1 15 minutter: erobringsspil - skyggepres

Beskrivelse

Lav en 30 x 20 meter bane, der inddeles i to zoner.

Der spilles 4 mod 4 med to bender.

Spiller (1) laver kantpres på endebande (udefra og ind).

Spiller (3) går ind under spiller (1). Spiller (3) har rød spiller (1) som skyggespiller > dvs. han skal være retvendt og have øje på ham over venstre skulder (split-vision).

Spiller (4) går i sikring.

Der må IKKE spilles imellem spiller (1) og (3).

Når banden spiller til rød (1) skal spiller (3) sprinte i pres på rød spiller (1)

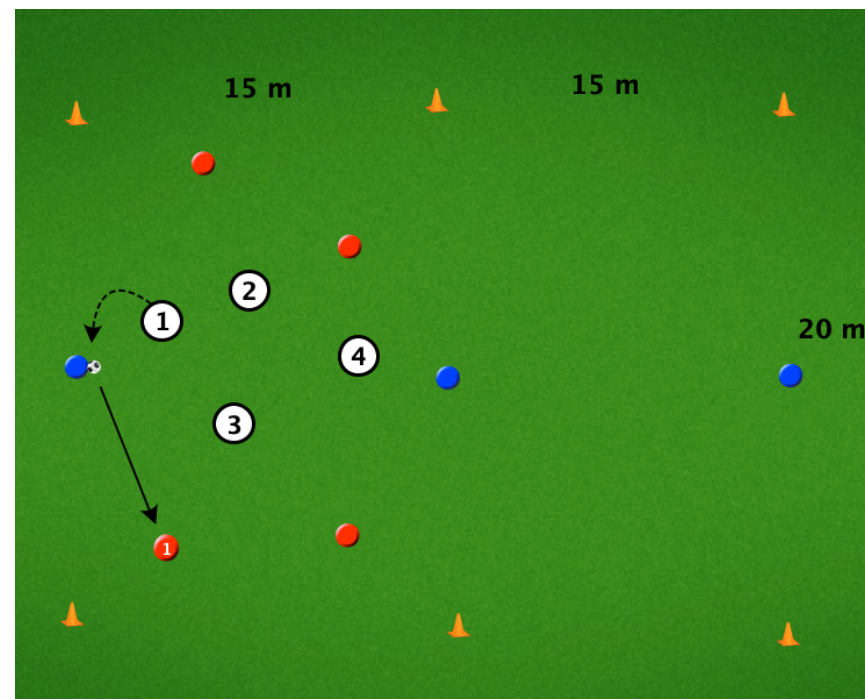
Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

Hvis rød mister bolden, genpresses i 5-6 sekunder.

Hvis hvid erobrer bolden, spiller de som ovenfor.

Fokuspunkter

- der må ikke spilles igennem (1 og 3), men der må gerne spilles udenom
- skyggepres > hold øje med din modstander over skulderen (split-vision)



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Erobringsspil > bryde bolden foran boldmodtager

Beskrivelse

Lav en 30 x 20 meter bane, der inddeles i to zoner.

Der spilles 4 mod 4 med to bender.

Spiller (1) laver kantpres på endebande (udefra og ind).

Spiller (3) går ind under spiller (1). Spiller (3) har rød spiller (1) som skyggespiller > dvs. han skal være retvendt og have øje på ham over venstre skulder (split-vision).

Spiller (4) går i sikring.

Der må IKKE spilles imellem spiller (1) og (3).

Når banden spiller til rød (1) skal spiller (3) sprinte i pres på rød spiller (1)

Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

Hvis rød mister bolden, genpresses i 5-6 sekunder.

Hvis hvid erobrer bolden, spiller de som ovenfor.

Fokuspunkter

– bryde bolden foran boldmodtager

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

