

U11 – uge 20



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
20	Teknisk 35 min	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 defensiv	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 25 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 – 35 minutter: Korte indersidepasninger og korte ydersidepasninger

Beskrivelse

Der stilles en kvadratisk bane på 30 x 30 meter op med en række keglemål på banen.

Spillerne løber rundt mellem hinanden (bold til hver anden) og laver indersidepasninger til hinanden igennem keglemålene.

Variation

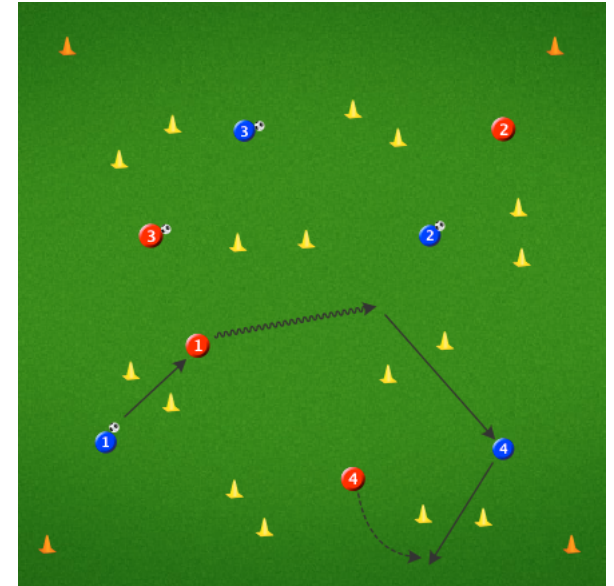
(1) Man er parvis sammen og spiller bolden til hinanden med indersidepasning gennem keglemålene.

(2) Rød spiller skal spille en blå spiller og omvendt.

(3) Rød er sammen og blå er sammen. Score så mange mål ved at lave pasning gennem keglemål til modstander. Der må ikke laves mål to gange i træk på samme keglemål.

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger (hælen frem, støttefod ved siden af bold, vend tæer opad i støvlerne)
- korte ydersidepasninger (støttefod lidt bag bolden, stræk i vristen)
- vend spillet



Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 v 1 defensiv – etabler pres i sprint

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

SEKVEN 1: 1 v 1 (12 min)

Der spilles først 1 v 1 i hver side, hvor blå starter med bolden og skal score i modstående mål. Dvs. blå 1 skal score på rød 1 (mål til venstre) og blå 5 skal score på rød 4 (mål til højre). Husk at rød og blå skal bytte plads, så begge bliver den bolderobrende spiller.

SEKVEN 2: 2 v 2 (12 min)

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer. Rød spiller 4 spiller sprinter i pres og lægger et kanpres ind i banen på boldholder (blå spiller 5). Rød spiller 1 går i støtte og er klar på både at gå i dobbeltpres og samtidig dækker blå spiller 1 (skyggepres).

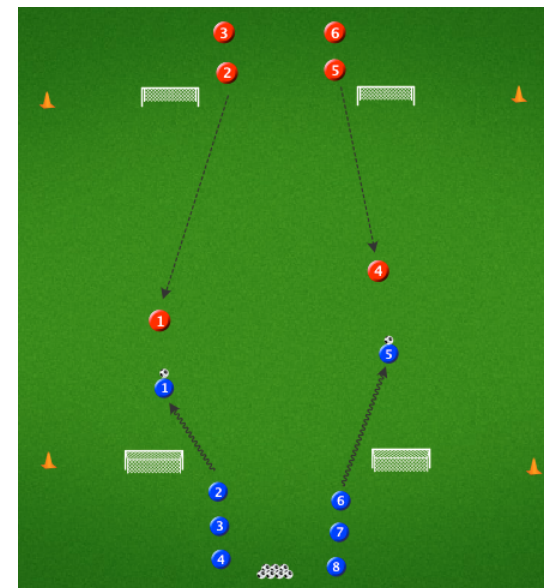
Fokuspunkter

1 v 1

– sprint i pres > sprint op, 1,5 meters afstand til modstander, bring modstander ned i fart

2 v 2

– styr modstander i specifikke rum > en sprinter op i pres og laver et kantpres for at styre boldholder ind i banen, den anden går under og er klar på et dobbelt pres (og han har rød spiller 2 i skyggepres)
– kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



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

Beskrivelse

Der laves en 20 x 25 meter bane, hvor der spille 4 vs 4.
Der spilles kamp på to 5-mandsmål.

Det forsvarende hold skal prøve at bryde bolden ved hjælp af kantpres, hvor man bruger skyggepres og tager en modstander væk.

Der spilles med gevinst på scoringer (starter med bolden fra eget mål).

Fokuspunkter

- kantpres
- tage en modspiller væk
- bryd bolden

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

