



# U11 – Uge 24 træningsprogram

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
24	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > bageste, forreste, straffeplet
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte og lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Høj-intensitiv	anaerobt arbejde i intervalspil



## Opvarmning Teknisk – 20 min: kort og lange indersidepasninger

### Beskrivelse

Spiller B og C bliver under hele spillet på deres kant. Det er kun A og D der skifter position. Byt efter et par minutter.

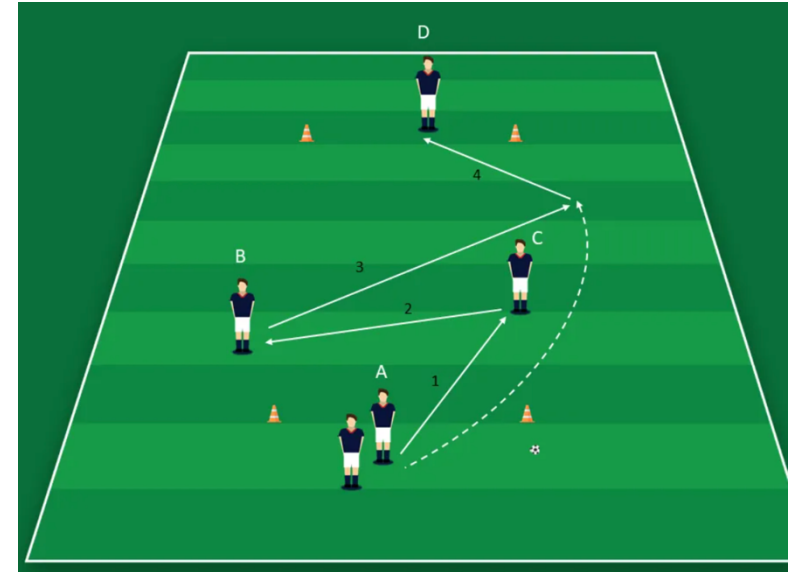
A spiller til C, og sætter straks i et overlap uden om C.  
C spiller bolden lidt skråt tilbage til B  
B spiller bolden i dybden til A der har taget et overlap.  
A spiller bolden til D

Modsat retning:

D spiller til B og sætter straks i et overlap uden om B  
B spiller bolden står tilbage til C  
C spiller bolden dybt til D der har taget et overlap.  
D spiller bolden til næste spiller

### Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- pasningskvalitet
- timing i overlap og pasninger





## Spilintelligens 30 min: Fase 3 – skab og udnyt overtal vha. overlap

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er dobbelt målfelt med et 11-mands mål i hver ende. Der spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Der må først scores, når man er over midten. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

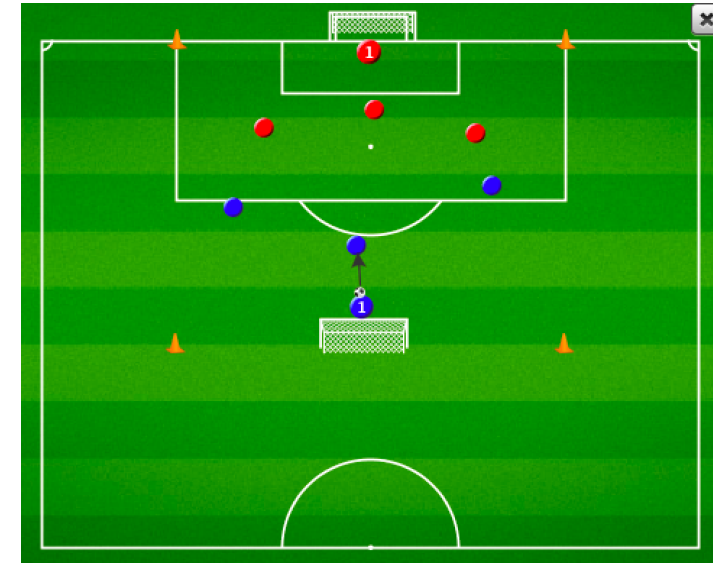
Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (fx bandespil og overlap)
- kom hurtigt til afslutning
- afslutningskvalitet



## Afslutninger 10 min: a la bold

### Beskrivelse

Spillerne står i en række ved kegler udenfor feltet. Træner server bold ved baglinjen. Spillere må først afslutte når bolden er udenfor feltet (mellem de to kegler). Scorer man går spilleren i målet ud. Reddes bolden skal den sparkende spiller på mål og redde bolden efter den næste sparker i rækken.

### Fokuspunkt

– indersideafslutninger med præcision

