

U12 – uge 25



| Uge | Curriculum | Hovedområde | Træningsprincipper |
|-----|-------------------------------|--------------|--|
| 25 | Teknisk 25 min | Drible/finte | Step over |
| | Spilintelligens blok 1 20 min | 1v1 defensiv | Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander |
| | Spilintelligens blok 2 20 min | Fase 3 | Søg afslutning hurtigst muligt |
| | Attitude | Mod | Koncentration |
| | 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 – 25 minutter: drible/finte, step-over

Beskrivelse

Spiller 1 starter med at drible mod kegle, laver stepover og afslutter hårdt i det lange hjørne.

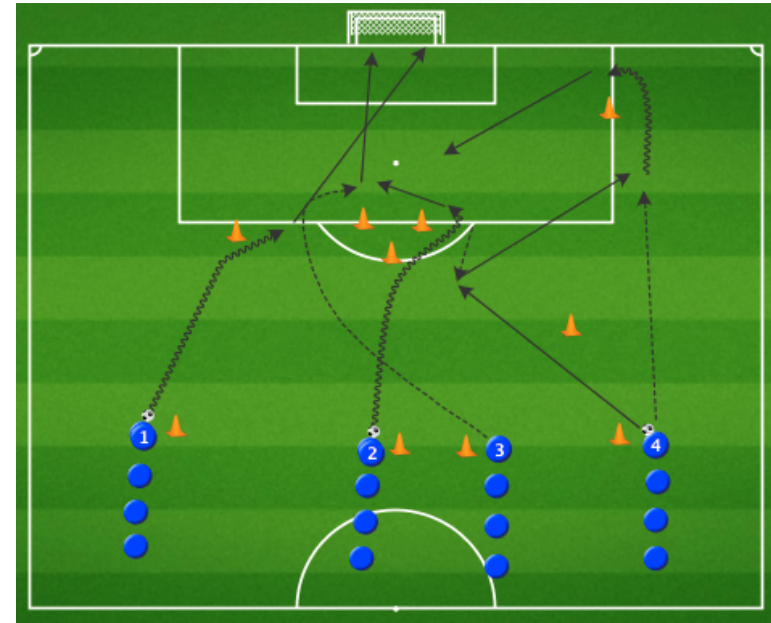
Spiller 2 dribler mod midterkeglen, laver step-over og dribler forbi keglerne. Derefter spilles bolden til spiller 3, som afslutter på mål. Spiller 3 er kommet i overlap.

Spiller 2 løber ned i banen mod 4 og spiller bande uden om keglen.

Spiller 4 dribler til baglinje og laver cutback eller chipbold i felt. 1,2 og 3 er løbet ind i feltet (forreste, straffeplet og baggrum) og søger afslutning.

Fokuspunkter

– stepover-finten



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 defensiv, presstilling > lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

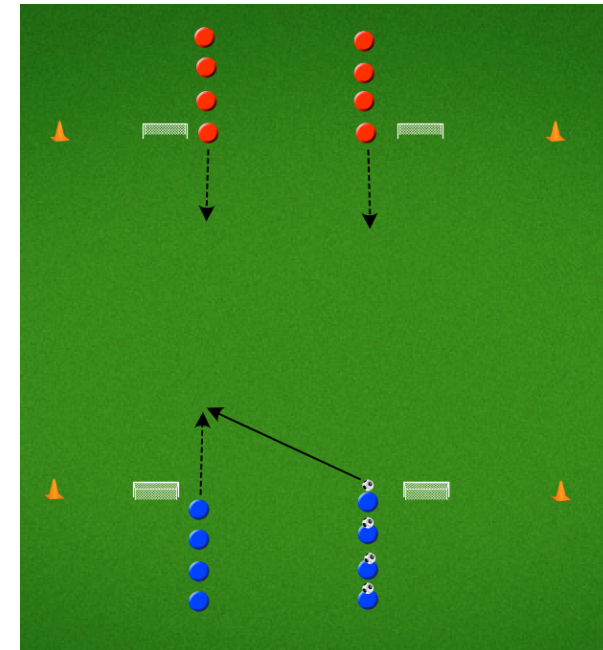
Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i presstilling: lavt tyngdepunkt, vinkel på boldholder > pres så der skal dribles med udviklingsben
- vær klar på omstillingen hvis man taber bolden

Progression

Kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte).



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: søg afslutning hurtigst muligt

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 6 spillere i formationen 4-2, mens det forsvarende hold udgør 5 markspillere i formationen 4-1 + 1 målmænd.

For det angribende hold gælder det om at score.

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 8-mandsmålet, hvor forsvarsspillerne har mulighed for at score. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

Fokuspunkter

– søg afslutning hurtigst muligt (direkte vej mod mål)

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

