



U11 – uge 33

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
33	Teknisk 25 min	1. berøring Vending	Aktiv 1. berøring Iniesta og Cruyff vending
	Spilintelligens blok 1 20 min	Erobringsspil	Skyggepres kantpres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Beslutninger	Spil og løb + vend frem når du kan
	Attitude	Mod	Aggressivitet/vindermentalitet
	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: 1. berøring og vendinger

Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle.

Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

Øvelsen er progressivt opdelt i to.

Del 1: I første del laves vendingen, hvor man blot dribler ind mod kegler, laver vendingen og dribler tilbage igen.

Del 2 (progression): I anden del dribles vendes der til venstre efter vendingen. Her starter øvelsen ved at de fire forreste spillere på samme tid dribler ind mod midten og laver en vending mod venstre og dribler over mod næste kegle. Det er illustreret ved at en af spillerne på figuren. Når man kommer til næste kegle give bolden til næste spiller som dribler mod keglen. Husk at vende den anden vej.

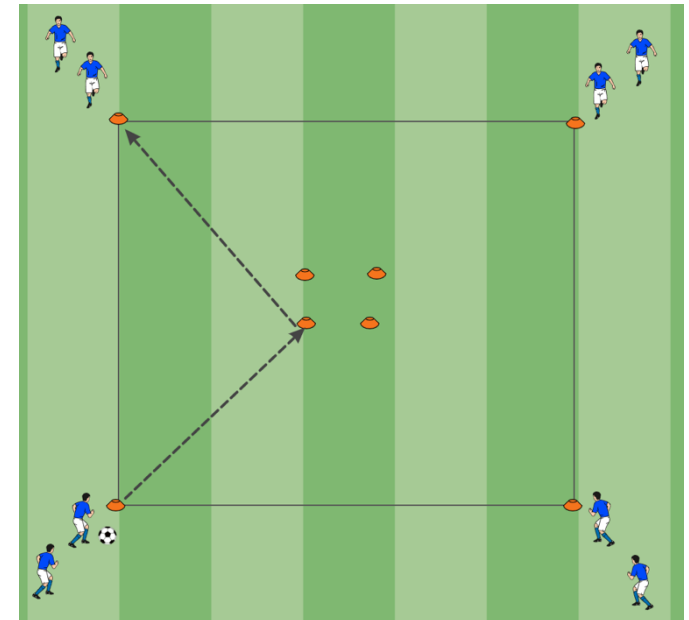
Øvelsen kan laves med flere forskellige vendinger som:

- (1) Cruyff
- (2) Iniesta
- (3) Inderside
- (4) Yderside
- (5) Xavi
- (6) Step-over yderside
- (7) Fake

Tilpas sværhedsgraden af vendingerne til målgruppen.

Fokuspunkter

- Bolden tæt ved fødder i vending
- Vend på 1 berøring, aktiv 1. berøring



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: skygge- og kantpres

Beskrivelse

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

Der spilles 4 mod 4 med to banded.

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)

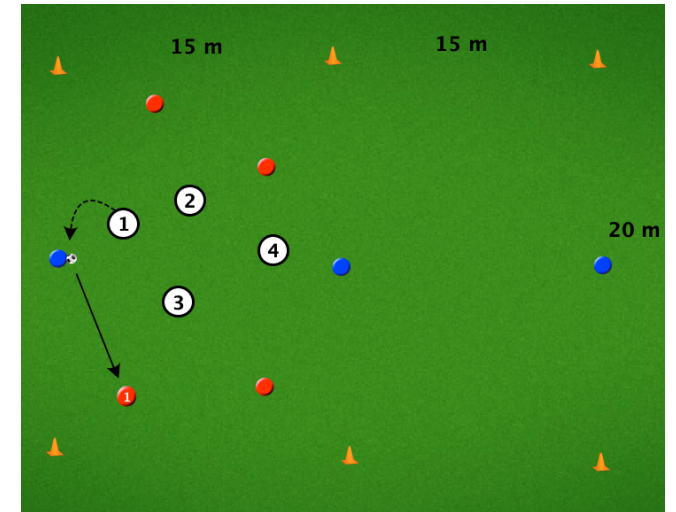
Når rød har lavet 5 pasninger, skal den spilles over i zone 2. Her fortsætter spillet som ovenfor med det mål at spille tilbage til zone 1.

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)
- kantpres > pres udefra og ind



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: beslutninger

Beskrivelse

Der spilles to gange målfeltets bredde.

Der spilles 3 (rød) mod 2 (gul).

Målmanden spiller bolden til en af de tre angribere. Boldholder søger centralt i banen og holder stor fart. De to andre spillere søger for løb på begge sider af boldholder - foran ham.

Når der er afsluttet lunter afslutteren hjem uden at deltage i spillet således de nu er to forsvarere mod tre nye angribere som kommer fra den modsatte ende. De får ligeledes en bold fra deres målmand.

Fokuspunkter

fart og løb på begge sider af boldholder

pasninger frem i banen

beslutningstagen:

bolden må gerne drives, hvis der ikke lægges tryk på fra forsvarere

boldholder søger centralt

afslutninger fra distancen eller 1v1 mod målmand

samarbejde mellem de to forsvarsspillere (en op og en under, hurtigt op, presafstand)

Progression

– der kan spilles 4:3 mv.

– der kan placeres kanter som starter midt på banen og målmand starter med at spille ham

– der kan placeres en central 9'er som man starter med at spille op til - han kan således ligge bolden af eller vende afhængig hvad fokus er.



Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

