

U12 – uge 44



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
44	Teknisk 30 min	Drible/finte	Tempodribbling
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 offensiv	Beskyt bolden
	Attitude	Mod	Koncentration
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stige træning, 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: Drible/finte – tempodribling

Beskrivelse

Der stilles to kelger i ca. 35 meters afstand fra målet (røds kegle). Blås kegle placeres ca. 7 meter bag røds kegle.

(1) Blå laver en indersidepasning foran rød, som løber frem og modtager bolden med en aktiv førsteberøring.

(2) Rød dribler mod baglinjen i en lige linje. Blå løber samtidig mod midten i et timet løb (løb ikke for hurtigt).

(3) Rød spiller træner (gul), som lægger af til blå, der kommer i et timet løb.

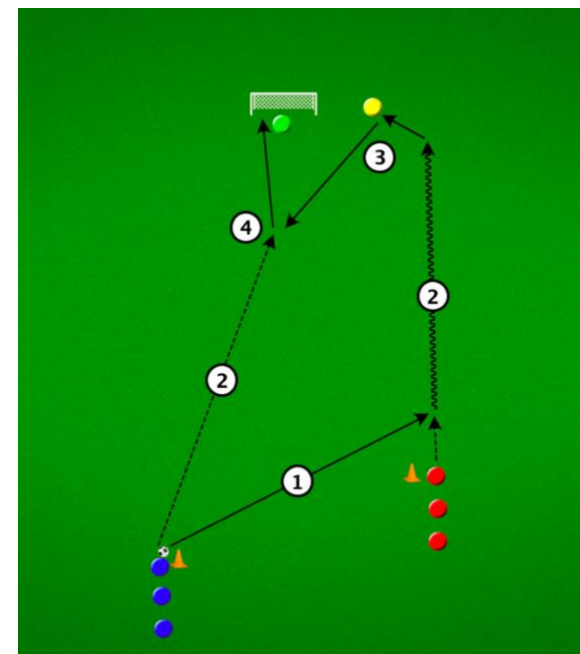
(4) Blå afslutter på mål.

Rød og blå bytter efterfølgende række. Rød skal huske at tage bolden med.

Bemærk at tempodriblinger bruges når der er plads og tid til det.

Fokuspunkter

- der dribles med ydersiden
- bolden flyttes med højest mulig fart og færrest mulige berøringer
- driblebevægelsen skal foregå i flow, hvor antal berøringer passer til det som spilleren magter
- de på bolden, når den berøres under dribling



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv opsøg pres

Beskrivelse

Der laves en bane der er 30 meter dyb og 20 meter bred (mål passer ikke på skitse) med 3-mands mål.

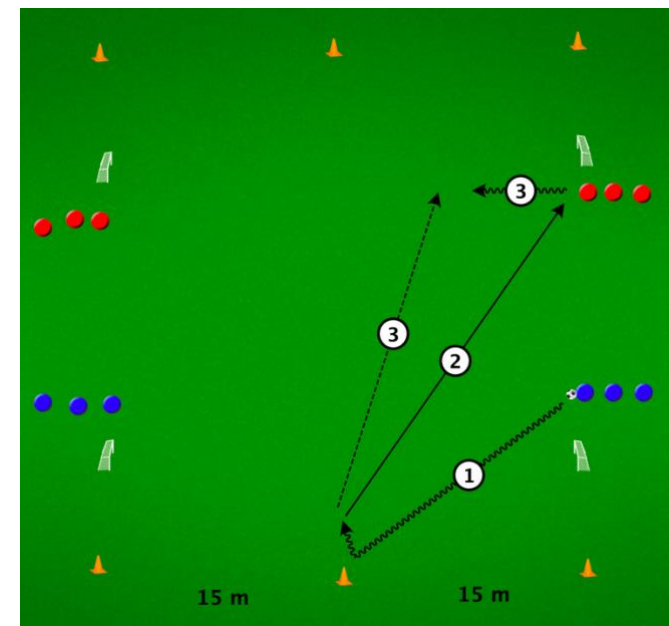
Der inddeles i to hold og der opstilles som på skitsen. Det er et small-sided spil, hvor det gælder om at score i modstanderens mål.

- (1) Blå dribler mod yderste midterkegle og laver et cut.
- (2) Blå laver en hård indersideaflevering til rød spiller.
- (3) Rød tager en aktiv førsteberøring frem i banen og opsøger pres fra blå, som sprinter mod rød for at forhindre scoring.

Der køres på samtidigt i modsatte ende, her er det blot omvendt, så det er blå der angriber og rød der forsvare.

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring frem i banen, så man opsøger pres (sætter modstander under pres)



https://youtu.be/_FlafoxsGPU

Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 mod 1 offensiv, beskyt bolden

Beskrivelse

Der laves en bane der er 30 meter dyb og 20 meter bred (det er fortegnet på figuren).

Rød spiller dribler ind i banen, mens blå forsøger at tage bolden fra ham.

Rød spiller skal forsøge at komme igennem port 1 eller port 2 for at score på et af de to 3-mands mål.

I modsatte ende kører øvelsen på samme vis samtidigt, men modsat således at det er blå der skal forsøge at score, og rød der skal forsvare.

Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, skal der scores i modsatte mål.

Fokuspunkter

- dribble med fjerneste ben
- beskyt bolden med kroppen
- brug armen til at holde modstander på afstand (pas på ikke at løfte armen for højt)

Progression

Når ens egen duel er ovre hjælper man sin makker og det bliver en 2 mod 2 duel. Der gives evt. en ny bold fra træneren, når begge dueller er overstået, og der køres 2 mod 2.

Kamp – 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

