



# U12 Retningskift med mere

Facilitet: Kunstgræs

Dato og tid: 20/09/2019 - 17.00

Gruppe: U12 Topcenter - Årgang 2008 - 19/20

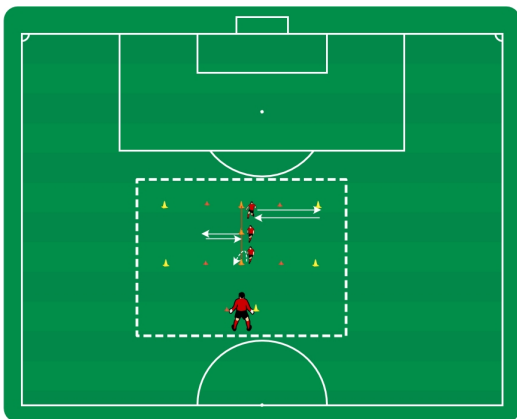
Varighed: 85 min

Bemærkninger:

Læringsmål: Retningskift, offensive fod, koordination og kroipskontrol: reaktion fra siddende/stående

## Opvarmning og agility

Tid: 17:00 Minutter: 9



Læringsmål: Reaktion, hurtighed, balance

Træneren har to kegler med forskellige farver. En i hver hånd. Spillerne står på samme side af porte på et ben. På signal skal de hoppe sidelæns over porten og lande på et ben (træner siger hvilket) og holde balancen på benet. Evt. hoppe modsat og holde balancen på et ben igen. Når træneren løfter en kegle, skal spillerne løbe hen til den farve kegle, som træneren løfter. De skal derefter løbe retur til udgangspunktet

## Tåspids og Cruyff-vending

Tid: 17:09 Minutter: 9

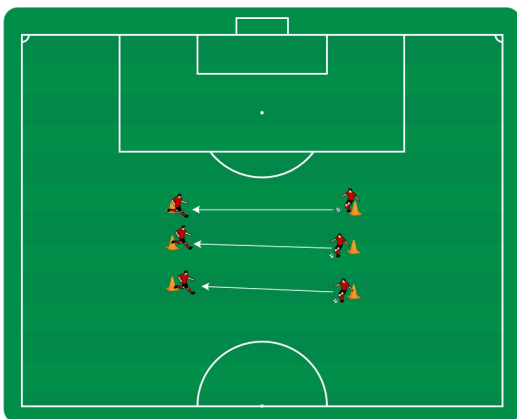


Visning af øvet lektie:

Parvis sammen. Den ene spiller afleverer til makker, som tager en god første berøring med indersiden. Han dribler mod sin makker, når han kommer til makkerens linje, laver han aftalte retningskift (Tåspids-vending eller Cruyff-vending), dribler retur, laver endnu et retningskift inden han afleverer til makker, som gentager processen. Drengene viser hvor gode de er blevet efter af have øvet hjemme til i dag

## Cuts og Decovending

Tid: 17:18 Minutter: 9

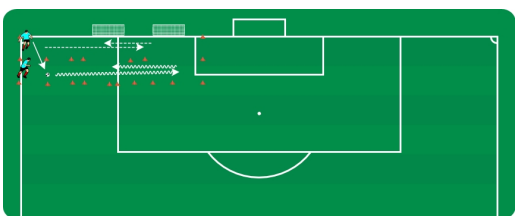


Ny lektie til næste fredag:

Parvis sammen. Den ene spiller afleverer til makker, som tager en god første berøring med indersiden. Han dribler mod sin makker, når han kommer til makkerens linje, laver han aftalte retningskift (Cuts med inder- og yderside eller Deco), dribler retur, laver endnu et retningskift inden han afleverer til makker, som gentager processen.

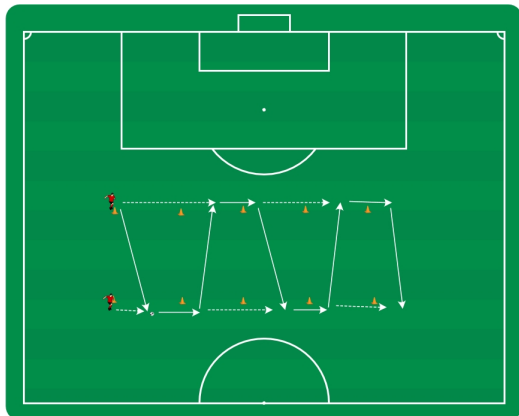
## Retningskift 1:1

Tid: 17:27 Minutter: 15



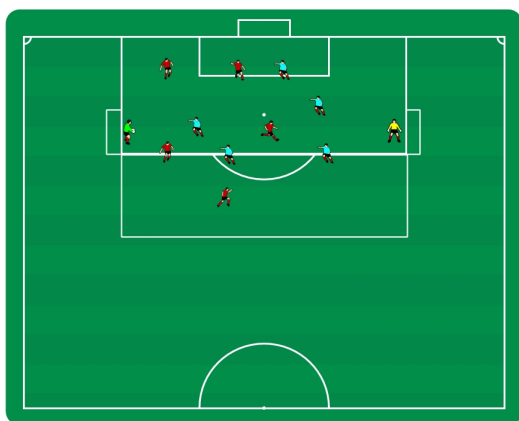
Læringsmål: Retningskift og temposkift

Der spilles 1:1. Forsvarsspilleren starter med at aflevere til angrebsspilleren, som skal forsøge at score i et af de to 3-mandsmål. Forsvareren må/skal blokere/stå i vejen, så der ikke kan scores. Forsvarer og angriber har hver deres bane, som er markeret af kegler. De må ikke bevæge sig ind i den modsatte bane. Der må kun scores, når målet er frit (at angriberen ved retningskift har flyttet forsvarsspilleren)



Læringsmål: Spil til offensive fod og første berøringer.  
 To spillere om en bold. Der afleveres foran medspilleren (i rum) mellem de to kegler. Boldmodtageren tager laver en førsteberøring med offensive fod forbi keglen og på anden berøring osv.  
 Afstanden mellem keglene kan varieres.

## Kampe og regler



Spil 5:5 eller 6:6 på afgrænset bane. Laves f.eks som på tegningen - passer godt til 6:6

Regler for kampe:

- Målmanden SKAL altid spille bolden fladt ud
- Indkast giver igangsætning fra målmand
- Altid ud ad skyggen
- Der SKAL være adresse på aflevering (Ikke sparke fremad i blinde)
- Vend fremad i banen hvis du kan (orientering)
- Hurtige frispark (nærmeste spiller tager sparket)

Der dømmes frispark, hvis en af ovenstående regler brydes (trænervurdering)

Når spillerne kender reglerne til bunds, så glider spillet let.

Der kan så indsættes ekstra fokuspunkter fra den pågældende træning. F. eks. at der gives mål for eksempelvis succesfuldt udførte bestemte finter 1:1