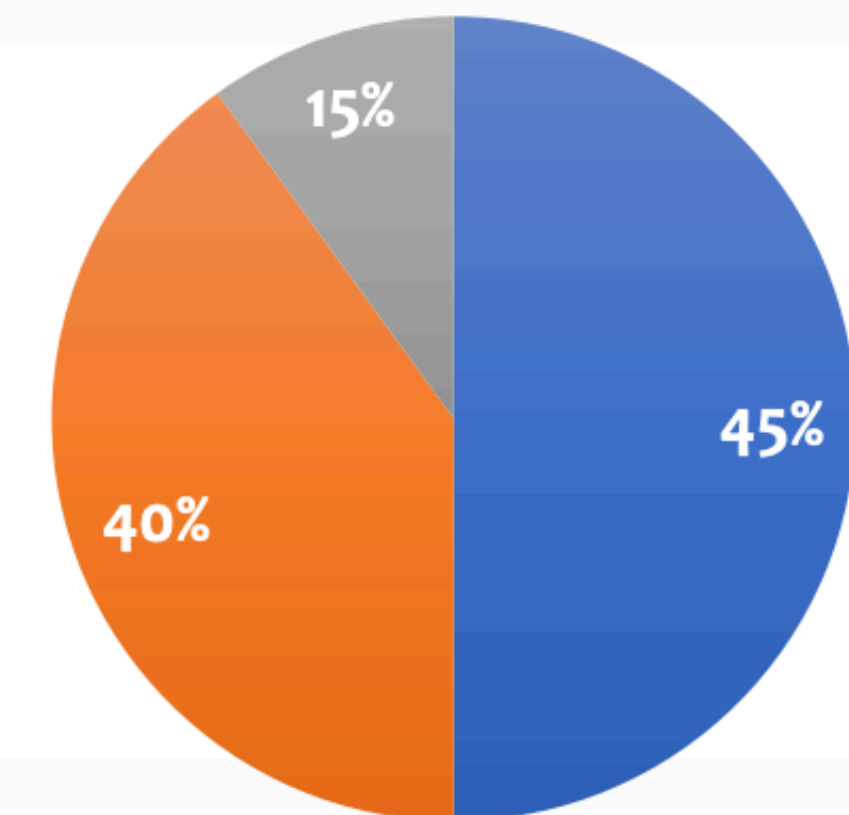




U11 Curriculum

U11 Træningsprincipper Fordeling



■ Teknik ■ Spilintelligens ■ Spillestil

TEKNIK CURRICULUM

DRIBLE/FINTER	PASNINGER	1. BERØRINGER	VENDINGER	AFSLUTNINGER
TEMPODRIBLING	KORTE INDERSIDEPASNINGER	INDERSIDE	RETVENDT PÅ 1. BERØRING	LODRET VRISTSPARK
HUSMANDSFINTE	YDERSIDEPASNINGER	YDERSIDE	INDERSIDECUT	INDERSIDEAFSLUTNINGER
KROPSFINTE	LANGE INDERSIDEPASNINGER	FJERNESTE BEN	YDERSIDECUT	RUNDSKÆV
CHOP FINTEN	HALVTLIGGENDE VRISTSPARK	AKTIV 1. BERØRING	CRUYFF	CHIPAFSLUTNINGER
STEP OVER				



SPILINTELLIGENS CURRICULUM

FASE 1	FASE 2	FASE 2	1V1 OFFENSIV
SPILE FORBI PRES	LØB FOR REDTVENDT BOLDHOLDER	FASTHOLD BOLD, POSSESSION	OPSØG PRES
OPSØG PRES - FØR BOLDEN FREM OG AKTIVER MODSTANDER	SKABE OG UDNYTTE OVERTALSSITUATIONER (NUMERISK OVERTAL)	MODSATRETTEDE BEVÆGELSER > FX 9'ER FALDER NED OG 10'ER SØGER DYBT	FÅ MODSTANDER UD AF BALANCE VED FINTER OG DRIBLINGER
SPILE IGENNEM, UDENOM ELLER OVER PRES	FORBEREDE DIT EGET RUM TIL BOLDMODTAGELSE VED FORFINTELØB OG MODLØB (SØG NED I BANEN)	SPILVENDINGER - FLYT BOLDEN VÆK FRA PRES	BESKYT BOLDEN
BREDDE OG DYBDE > GØRE BANEN STOR	VEND FREM NÅR DU KAN, SPILE I STØTTE NÅR DU SKAL		UDNYT UBALANCE VED TEMPOSKIFT/RETNINGSSKIFT



SPILINTELLIGENS CURRICULUM

1V1 DEFENSIV

SPRINT I PRES

PRESSTILLING LAVT TYNGDTEPUNKT OG VINKEL I FORHOLD TIL MODSTANDER > PRES BEDSTE BEN

GÅ PÅ KROP AF MODSTANDER

STYRE MODSTANDER IND I SPECIFIKKE RUM

TVING MODSTANDER NED I FART

FASTHOLD PRES



SPILLESTIL CURRICULUM

Opbygningsspil - Fase 1	EROBRINGSSPIL	OMSTILLINGER VI/DE	OMSTILLINGER DE/VE
SPIL KORT UD FRA KEEPER	SPRINT I PRES		
SPIL PÅ CENTRAL MIDT	FREMTVINGER PRESSIGNALER		
	BRYD BOLDEN FORAN BOLDMODTAGER		



SPILINTELLIGENS CURRICULUM

KARAKTER (PERSONLIGHED)

MOD

TRÆNINGSPARATHED

MØDE FORBEREDT TIL TIDEN, VÆRE STILLE NÅR TRÆNEREN TALER

TURDE SPILLE EN DER ER FEJLVENDT

