



## U10 – uge 31 + 32 + 33

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
31 + 32 + 33	Teknisk 25 min	Drible/finte	Tempodribling + Løbedribling (foregår under let pres)
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 offensivt	Få modstander ud af balance vha. finte/dribling (foregår under fuldt pres)
	Spilintelligens blok 2 20 min	Beslutninger	Spil og løb + vend frem når du kan (foregår under let pres)
	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: Tempodribling og Løbedribling

### Beskrivelse

- (1) Blå starter med at dribble med løbedriblinger gennem keglebane.
- (2) Blå afleverer bolden til medspiller.
- (3) Medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score.
- (4) Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer mål. Erobrer rød bolden, skal rød forsøge at score i ét af blå's to mål.

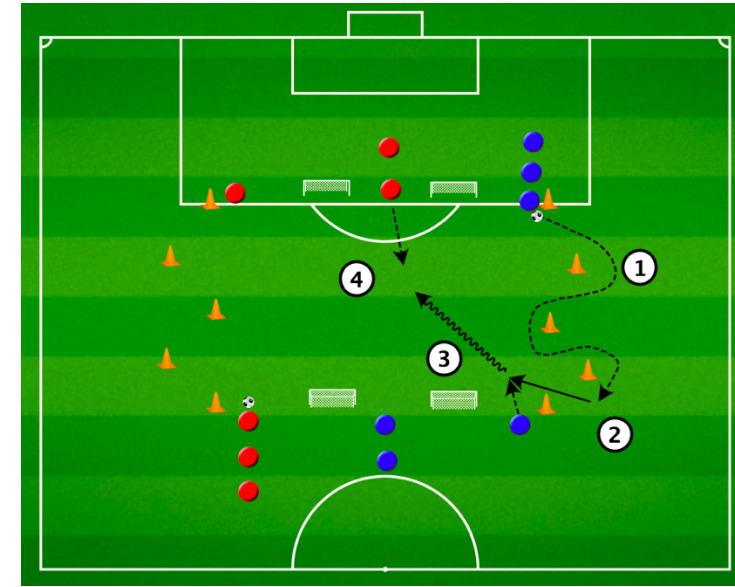
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at dribble i modsatte side.

### Fokuspunkter

- løbedriblinger mellem kegler med højest mulig fart
- tempodribling ned mod mål

### Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.



## Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 offensiv

### Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

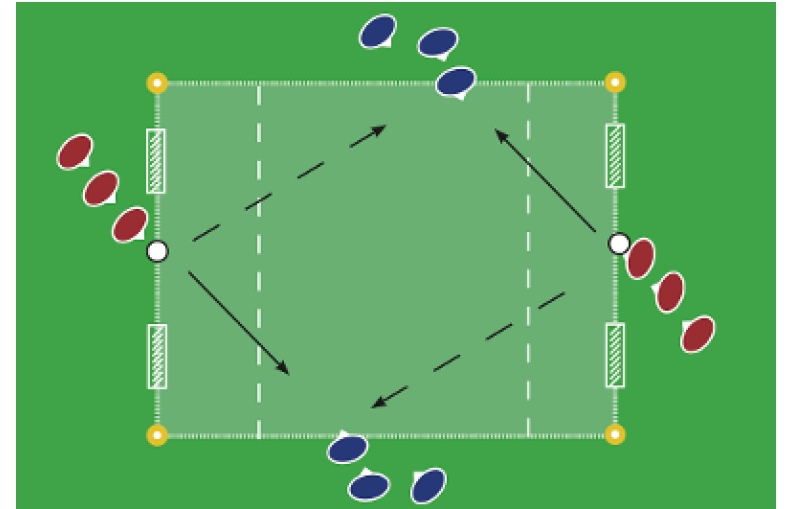
Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

### Fokuspunkter

- Holde farten ned mod modstander og temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig, få modstanderen ud af balance

### Progression

Træneren smider en bold ind, når rød og blå's duel er ovre og der køres 2 mod 2.



## 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 sørger 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 lægge bolden af eller vende afhængig hvad fokus er.

### Kamp 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.



