

U10 – uge 46



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
46	Teknisk 35 min	1. berøringer Drible/finte	Aktiv 1. berøringer Kropsfinte
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 offensiv	Få modstander ud af balance vha. finter/driblinger
	Spilintelligens blok 2 20 min	1v1 offensiv	Beskyt bolden
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	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 1 – 35 minutter: aktiv 1. berøring og kropsfinte

Beskrivelse

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

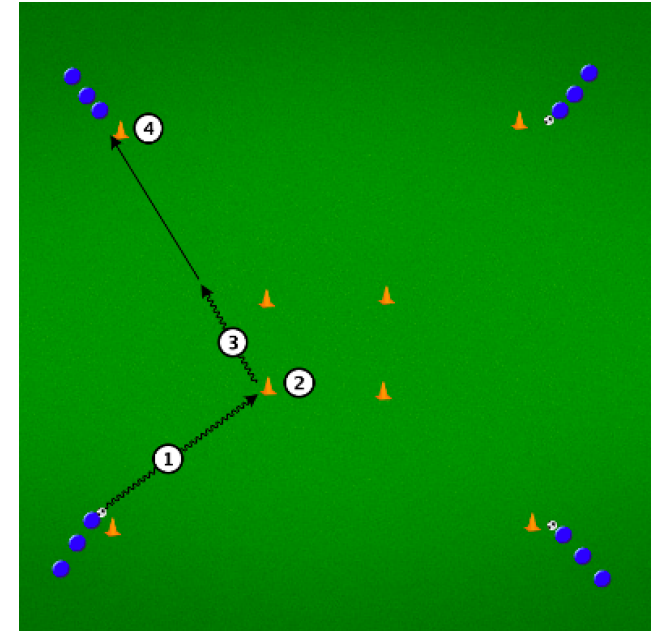
Øvelsen er god til at træne vendinger og finter med efterfølgende retningsændring.

Alle spillere dribler på samme tid. På figuren er der lavet illustration for én af spillerne.

- (1) dribble med højre yderside ind mod kegle
- (2) kropsfinte og kør mod venstre (øv begge veje)
- (3) dribble og aflever kort herefter til næste i rækken til venstre
- (4) aktiv førsteberøring med fjerneste ben og gentage 1-3 ovenfor.

Fokuspunkter

- kropsfinte (overdriv bevægelsen)
- temposkifte efter vending
- aflever så hurtigt som muligt



Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 vs 1 offensiv – få modstander ud af balance vha. finter/driblinger

Beskrivelse

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

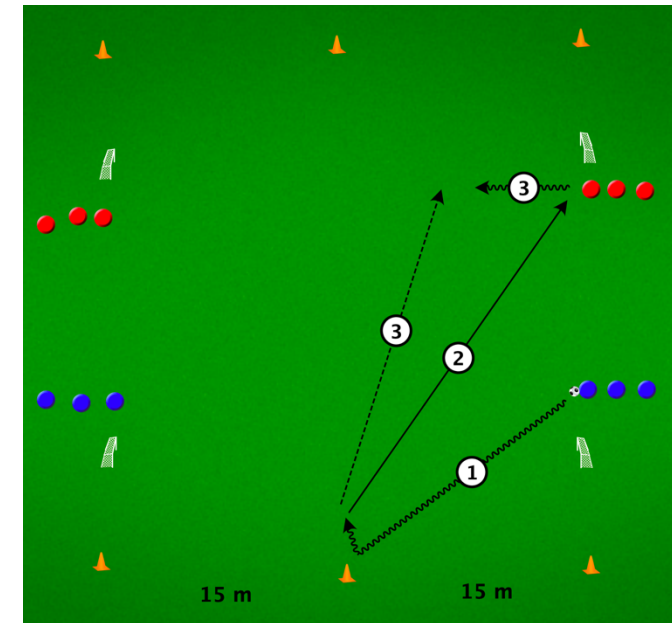
Der inddeles i to hold og der opstilles som på skitsen. Det er et small-sided spil, hvor det gælder om at score i modstanderens mål.

- (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 forsvarer.

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring frem i banen, så man opsøger pres (sætter modstander under pres)
- brug finter til at få modstander ud af balance (cut, cruyff, chop)



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 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

drible 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 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

