

# U10 – uge 48



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
48	Teknisk 35 min	Afslutninger	Indersideafslutning
		Drible/finte	Inside out + elastico
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensivt	Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensivt	Tvinge modstander ned i fart
	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 – 35 minutter: indersideafslutninger + finte/driblinger

### Beskrivelse

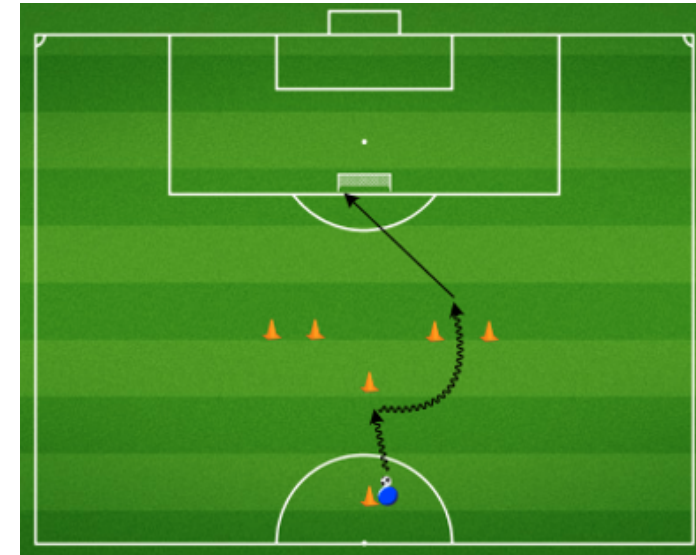
Spillerne stiller sig i en række bag kegle ved midten. Ingen målmand.

Spiller 1 dribler ned mod kegler, hvor han/hun laver enten "elastico"-finten eller "inside-out"-finten.

Derefter dribles ned gennem de to kegle mål, og der afsluttes på mål med indersiden i det lange hjørne

### Fokuspunkter

- temposkifte efter finte
- afslutning i det lange hjørne med indersiden
- elastico og inside-out finten



## Spilintelligens blok 1 - 15 min: 1 vs 1 defensiv - Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander

### Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

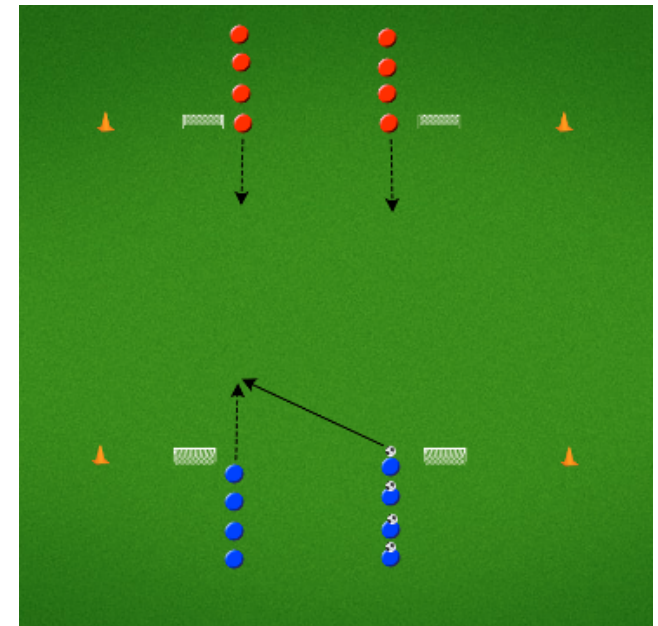
Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i presstilling: lavt tyngdepunkt, vinkel på boldholder > pres så der skal dribles med udviklingsben

### Progression

- Kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte).



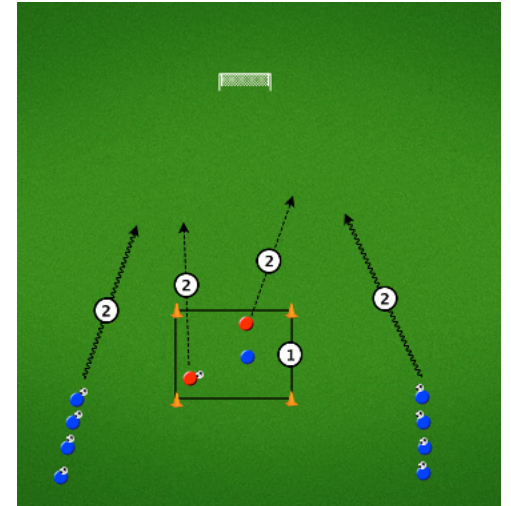
## Spilintelligens blok 2 15 minutter: 1 vs 1 defensiv - tvinge modstander ned i fart

### Beskrivelse

Der opstilles et 8-mandsmål i en ende og der placeres kegler der markerer et kvadrat 30 meter fra målet. Kvadratet er 10 x 10 meter.

(1) I kvadratet spilles der 2 (rød) mod 1 (blå). Blå skal forsøge at erobre bolden.

(2) Ved bolderobring løber to blå spillere med bold (placeret i række ved siden af kvadrat ud for kvadratets bageste kegle) ned mod mål for at score. De to røde spillere i kvadratet løber tilbage for at forsvare.



### Fokuspunkter

- løb lige så hurtigt som boldholder (løber du for hurtigt løber du foran boldholder, løber du for langsomt løber du bag boldholder)
- gå på kroppen af modstander
- tvinge boldholder ned i fart

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.