



U10 – uge 50, 51

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
50, 51	Teknisk 35 min	Pasninger Pasninger	Korte indersidepasninger Ydersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 2	Spil og løb
	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: kort indersidepasning, ydersidepasninger

Beskrivelse

Opstil en hexagon og spillerne stiller sig i to rækker på hver side af hexagonet.

(1) Rød laver en flad og hård indersideaflevering ind i midten af hexagonet. Samtidig løber første blå spiller ind i hexagonet og modtager pasningen.

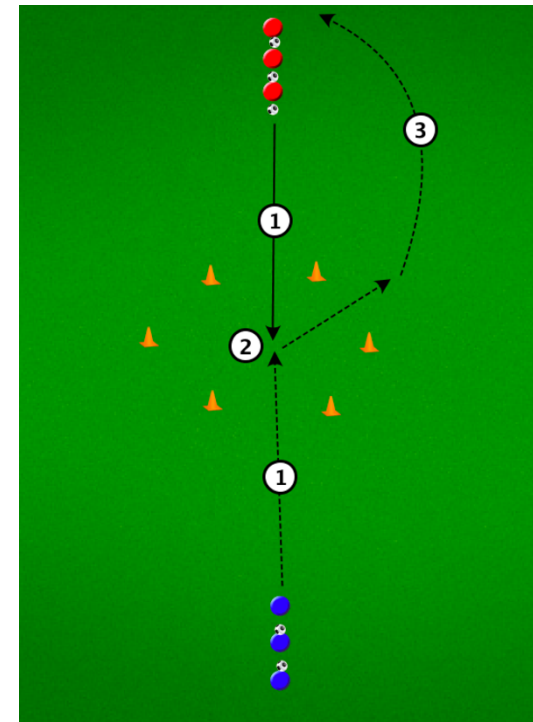
(2) Blå laver en aktiv førsteberøring frem i banen og kører ud mellem to kegler. Husk at øv begge veje.

(3) Blå løber bag i røds række.

Det hele starter nu forfra, hvor det er rød der løber ind i hexagonet og modtager en indersideaflevering fra blå. Når man har kørt indersideafleveringer i et stykke tid, skifter man til ydersideafleveringer.

Fokuspunkter

- indersidepasning: støttefod ved siden af bold, hæl frem, tæer opad (spænd i ankelled), sving benet lige frem og igennem bolden, ram bold på ækvator
- ydersidepasning: støttefod lidt bag bolden, tæerne ned i bunden af støvlen, spænd i ankelled, sving underbenet lige frem og igennem bolden, ram bolden på ækvator
- aktiv førsteberøring frem i banen: yderside og inderside



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: fase 1 – opsøg pres

Beskrivelse

Der laves en bane der er 20 x 30 meter med fire 3-mandsmål.

Der spilles 3 mod 2 med fokus på at få modstanderen ud af balance med finter og driblinger.

De to blå forsvarende spillere, spiller bolden op på rød.

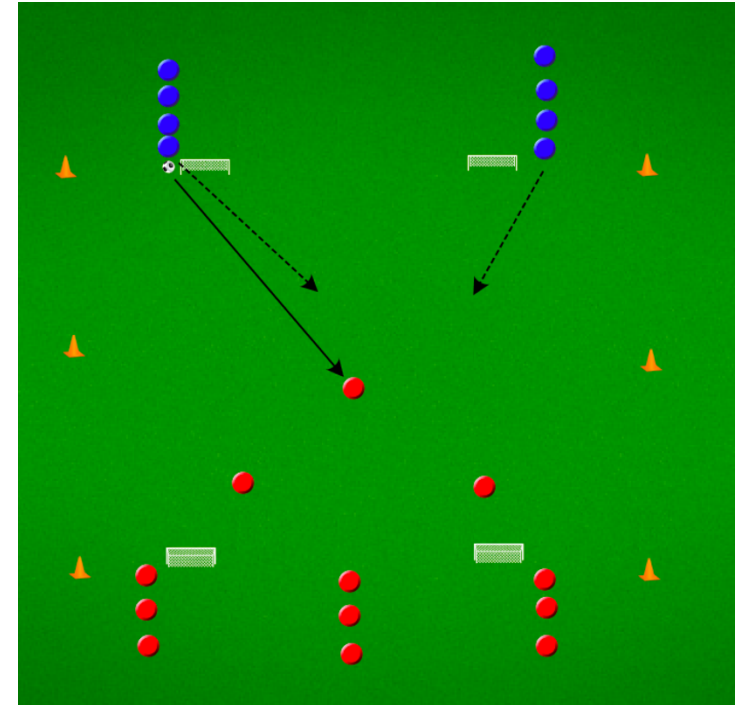
De tre røde spillere angriber nu de to mål med henblik på at score.

Den af de røde spillere der afslutter, skal lige bagefter forsvare mod de to blå (træner sparker bold ind). Dermed trænes aktion på aktion (omstilling).

Hvis de to blå erobrer bolden, skal de score i røds mål. Hvis de scorer kommer der en 2 mod 1 situation med de to blå spillere og den røde spiller, som mistede bolden.

Fokuspunkter

- opsøg pres ved at føre bolden aktivt frem og aktivere din modstander
- spil igennem, udenom eller over pres
- brug banens bredde og dybde med dine løb > gør banen stor



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: spil og løb, verbal kommunikation

Beskrivelse

Der spilles eks. 7v7 på en aflang bane på 30x50 meter.

Øvelsen er egnet til at træne possession og bevægelighed, og så har den et element af aerob træning, idet der er mange løb involveret.

Der scores ved at dribble bolden over modstandernes baglinje. Når en spiller afleverer bolden til siden eller baglæns, skal spilleren selv foretage en kort sprint (5-8 meter) frem i banen, hvorved der opstår et rum, som en ny spiller kan udfylde.

Samtidig skaber det noget bevægelse foran boldholderen, og noget dynamik i spillet og holdet.

Det er vigtigt i denne øvelse, at træneren motiverer til at søge afleveringer fremad, men samtidig også for at opsøge muligheden for at lave disse løb efter pasninger til siden/bagud, så spillerne ikke er bange for at ”få et løb”.

Fokuspunkter

- bevægelse for boldholder > søg vinkler (3-skridts-regel) ved at træde ud af modstanders skygger
- verbal kommunikation

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

