

U10 – uge 3



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
3	Teknisk 35 min	Pasninger Pasninger	Korte indersidepasninger Ydersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 1	Spil forbi pres
	Attitude	Udvikling	Målsætning
	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 – 20 minutter: Pasninger – korte indersidepasninger

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.

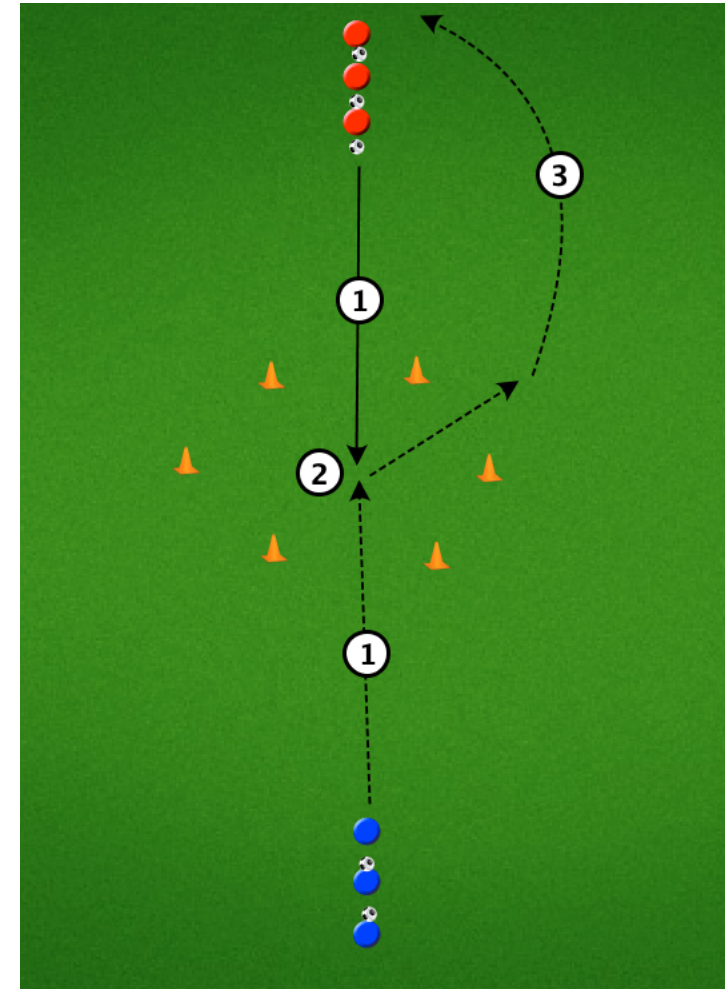
(2) Blå laver en aktiv førsteberøring frem i banen og kører ud mellem to kegler. Husk at øv begge veje.

(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.

Fokuspunkter

- indersidepasning: støttefod ved siden af bold, hæl frem, tær opad (spænd i ankelled), sving ben lige frem og igennem bolden, ram bold på ækvator
- aktiv førsteberøring frem i banen: yderside og inderside



Teknisk 2 – 15 minutter: Drible/finte - husmandsfinte

Beskrivelse

Sæt to baner med to kegler op. Der er 20 meter mellem keglerne.

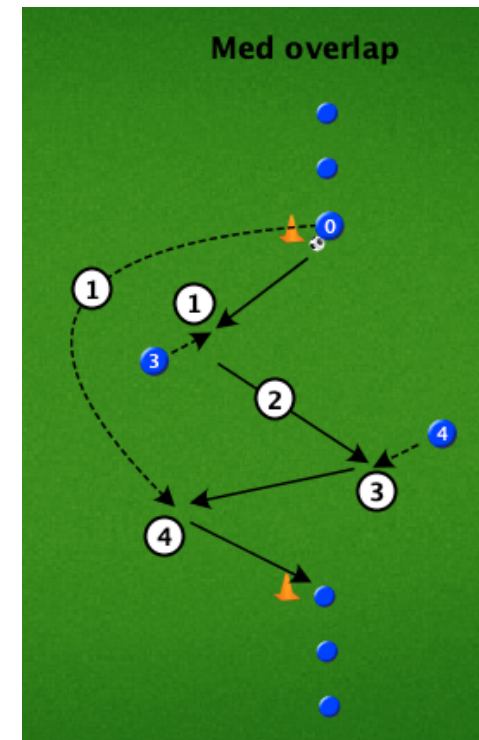
MED OVERLAP

- (1) Spiller 0 laver en indersidepasning til spiller 3, som løber frem og møder bolden. Herefter laver spiller 0 et overlap på spiller 3 (spil og løb).
- (2) Spiller 3 laver en indersidepasning til spiller 4, som løber frem og møder bolden (læg pasning foran medspiller).
- (3) Spiller 4 laver en indersidepasning til spiller 0, som kommer i overlap.
- (4) Spiller 0 laver en indersidepasning til spilleren i modsatte række. Spiller 0 løber herefter bag i modsatte række. Nu foregår det hele igen - blot den modsatte vej.

Bemærk at spiller 3 og 4 bliver stående - byt dem efter ca. 5 minutter.

Fokuspunkter

- indersidepasning: lås ankelled (tæerne op i støvlen), støttefod ved siden af bold, før hælen frem
- spil og løb



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 1 – opgsøg pres

Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter. Der spilles 2 mod 3.

De to blå spillere kan score på rød 5-mandsmål.

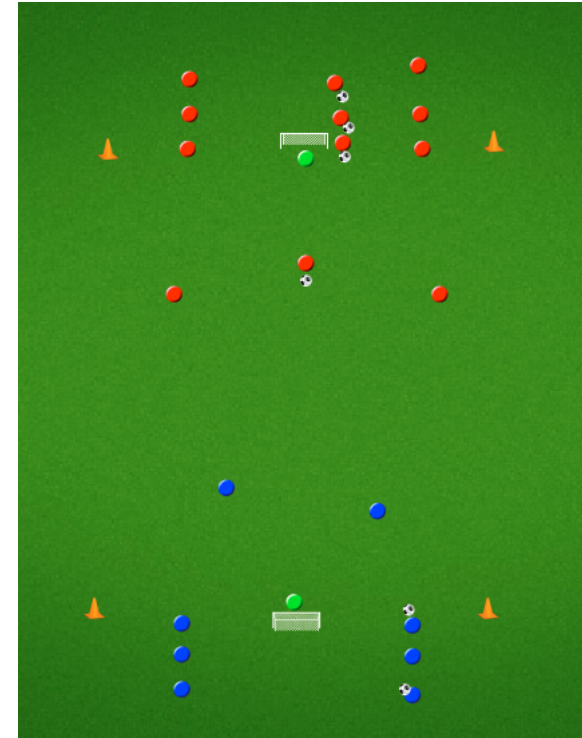
De tre røde spillere kan score på blå 5-mandsmål.

Rød fører bolden frem og skal score på blå's 5-mandsmål. Der skal afsluttes så hurtigt som muligt.

Den af de røde spillere, der afslutter eller taber bolden, bliver ene forsvar mod de to blå spillere. Dvs. umiddelbart efter 3 mod 2 situationen køres en 2 mod 1 situation.

Fokuspunkter

- opsøg pres og søg egen chance frem for at aflevere til en medspiller, der med det samme bliver presset - er man fri tæt på mål, så søg afslutningen
- boldholder aktiverer sin direkte modstander (opsgøg pres) ved at dribble mod og finte ham/hende
- beslutningstagen: skal boldholder finte sin direkte modstander eller spille bolden



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: fase 1 – spil forbi pres

Beskrivelse

Spillet er et 4 mod 2 erobringsspil med spilvendinger.

Rød skal sammen med de to gule bander forsøge at fasthold bolden - dvs. være i boldbesiddelse.

Grøn skal forsøge at erobre bolden, ved at styre modstander i specifikke rum (se figur).

Når grøn erobrer bolden, skal den spilles på modsatte bane til blå. Rød skal så gå i pres på modsatte bane, hvor blå skal forsøge at fastholde bolden.

Fokuspunkter

- medspiller uden bold skal flytte sig til frie rum, så der kan spilles forbi modstander (spil forbi pres)
- indersidepasninger
- spil den medspiller der er længst væk (spil modstandere væk)

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

