

U10 – uge 5



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
5	Teknisk 35 min	1. berøringer Pasninger	Aktiv 1. berøring Ydersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer
	Attitude	Udvikling	Målsætning
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stigaretning, 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 – 15 minutter: aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Lav en bane der er 10 x 10 meter.

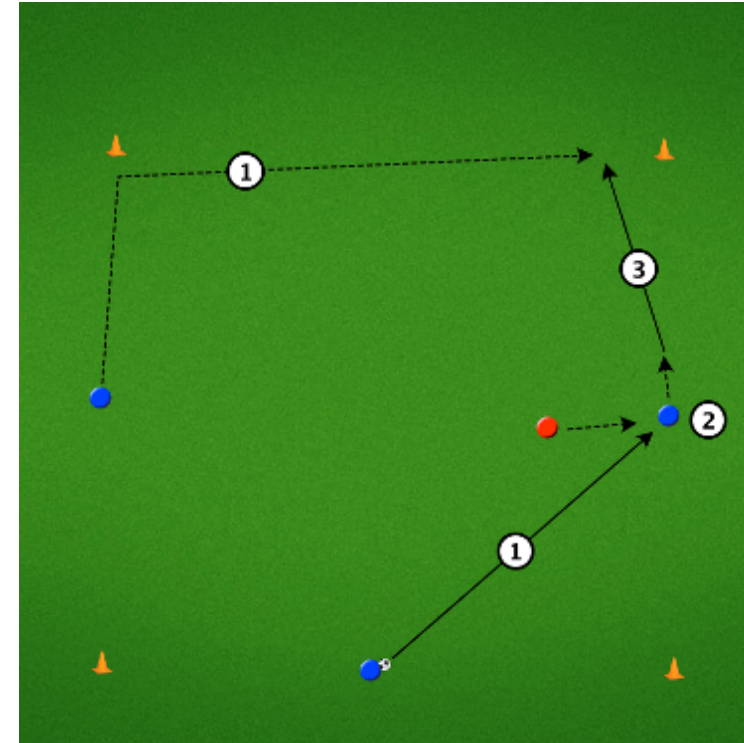
Der spilles 3 mod 1. De tre blå spillere må bevæge sig på linjerne mellem keglerne. Der må kun stå én spiller mellem to kegler (på hver linje).

Rød spiller skal forsøge at erobre bolden. Erobrs bolden byttes der med den spiller, som bolden tages fra eller byt efter tid.

- (1) Boldholder spiller til en af sine medspillere, fx spilleren til højre
- (2) Spilleren der modtager bolden tager en aktiv førsteberøring væk fra pres.
- (3) Der spilles til ny medspiller, fx den tredje medspiller, som har taget et løb for at være spilbar.

Fokuspunkter

- førsteberøring væk fra pres
- brug fjerneste ben i boldmodtagelse
- løbevillighed



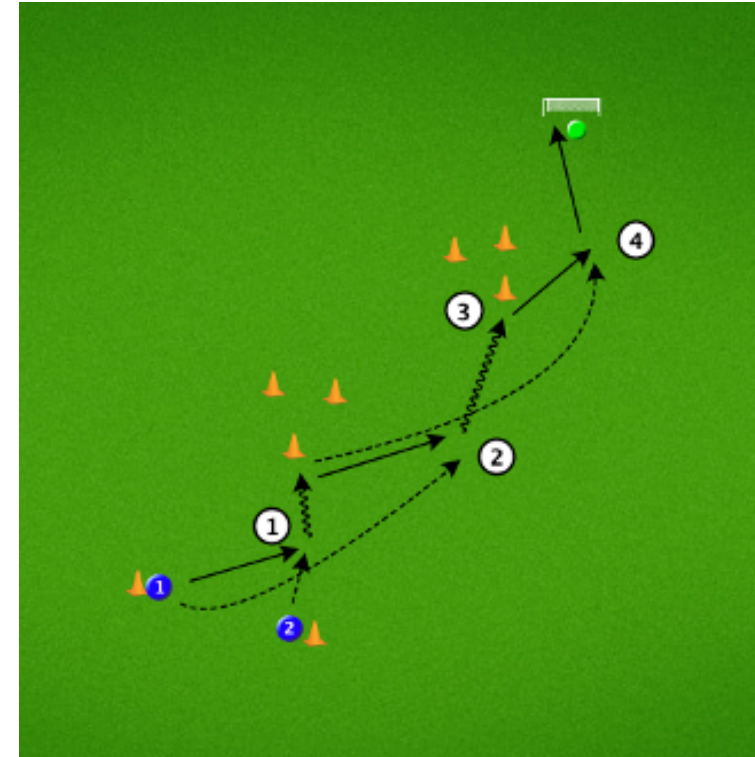
Teknisk 2 – 20 minutter: ydersidepasning

Beskrivelse

- (1) Spiller 1 laver en pasning frem i banen til spiller 2. Spiller 2 løber frem, modtager bolden og dribler op og aktiverer keglen. Spiller 1 laver et overlap.
- (2) Spiller 2 laver en ydersidepasning til overlappende spiller 1. Spiller 1 modtager bolden og dribler op og aktiverer næste kegle. Spiller 2 laver et overlap.
- (3) Spiller 1 laver en ydersidepasning til overlappende spiller 2.
- (4) Spiller 2 afslutter på mål så hurtigt som muligt.

Fokuspunkter

- ydersidepasning: støttefod lige bag bolden, fodden peger lidt indad og tæerne ned i støvlen, svirp med underbenet
- spil og løb



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

Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maksimalt pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. Begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov.

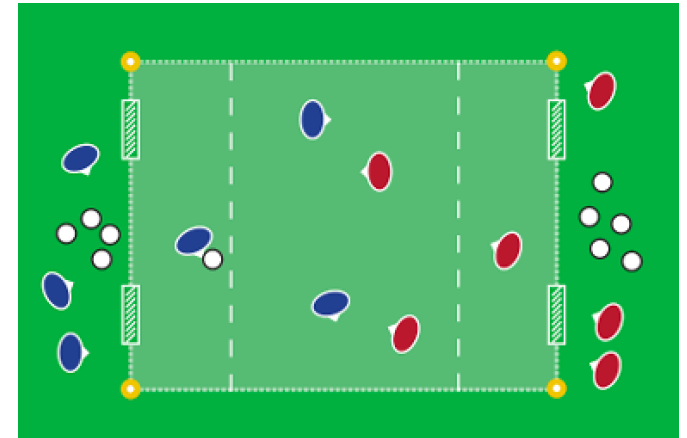
Som udgangspunkt skal banen være 20 x 25 meter når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Fokuspunkter

- boldholder opsøger pres > aktiver din direkte modstander ved at udfordre eller spille forbi
- skab overtal ved løb for boldholder



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: skabe og udnytte overtalssituationer

Beskrivelse

Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.
De to jokere er med det boldbesiddende hold.

Fokus er modløb og løb i dybden. Det kan fx ske ved at kant søger dybt:

- (1) Højre bak laver pasning til central midt
- (2) Højre kant laver forfinte og løber mod bold
- (3) Højre bak udnytter rum som kant skaber
- (4) Central midt laver pasning i dybde til højre bak

Fokuspunkter

- modløb: søg ned mod boldholder og skab rum bagved dig, som dine medspillere kan løbe i
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

