

U10 – uge 8



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
8	Teknisk 35 min	Drible/finte	Husmandsfinte
		Drible/finte	Kropsfinte
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Udnyt ubalance vha. temposkift/retningskift
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Beskyt bolden
	Attitude	Mod	Koncentration
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 – 15 minutter: dribble/finte – husmandsfinte og kropsfinte

Beskrivelse

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

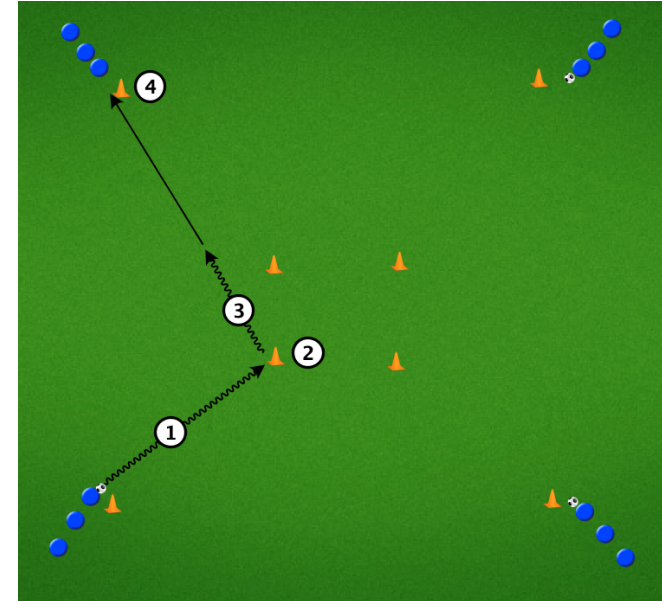
Øvelsen er god til at træne vendinger og finter med efterfølgende retningsændring.

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



Teknisk 2 – 20 minutter: dribble/finte – husmandsfinte og kropsfinte

Beskrivelse

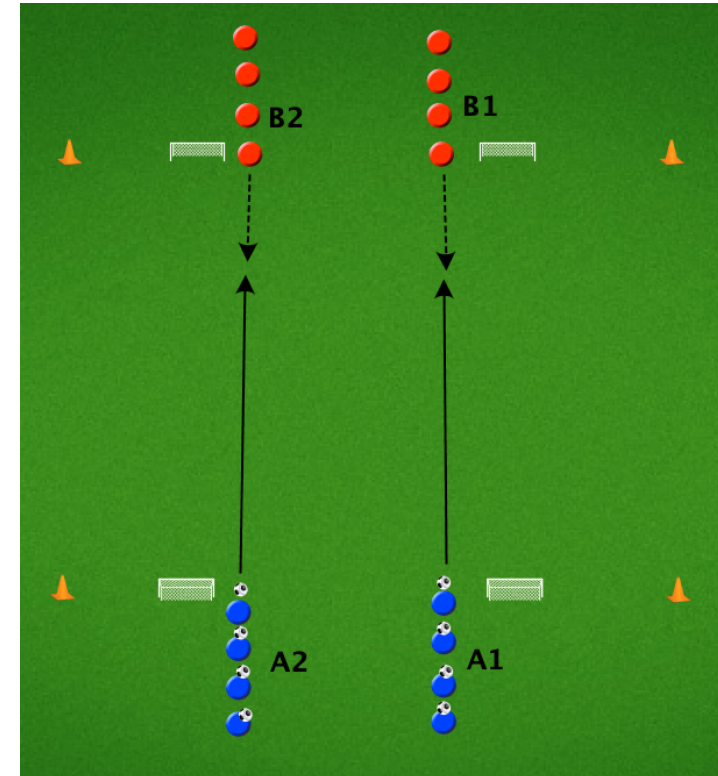
Spillet starter når A1 og A2 laver en pasning til modsatte rækker. Dvs. de to rækker starter samtidigt.

Spilleren fra B1 skal udforde spilleren fra A1 og forsøge at score på hans mål. Erobrer A1 bolden, skal han/hun score i B1's mål. A2 og B2 gør det samme. Man skal være så direkte som muligt, hvorfor man kan sætte tid på, hvor hurtigt der skal scores. Går der fx mere end 20 sekunder kan man kalde bolden død.

Hvis fx A1 og B1 bliver færdig med deres duel før A2 og B2, bliver spillet nu til et 2 mod 2 spil på to mål - dvs. nu kan der scores på 2 mål.

Fokuspunkter

- husmandsfinte
- kropsfinte
- få modstanderen ud af balance
- temposkifte efter finte



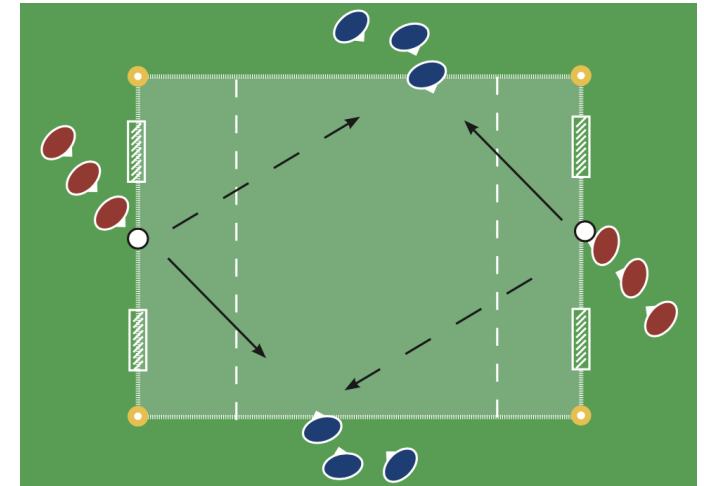
Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv – udnyt ubalance vha. temposkift/retningskift

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå drible ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at drible mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation

·
Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.



Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift/retningskift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- udnyt ubalance

Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: 1 mod 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

- dribble 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.

