

U10 – uge 13



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
13	Teknisk 35 min	Afslutninger Drible/finte	Lodret vristspark Tempodribling
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensivt	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensivt	Gå på krop af modstander
	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 – 20 minutter: Afslutninger - Lodret vristspark

Beskrivelse

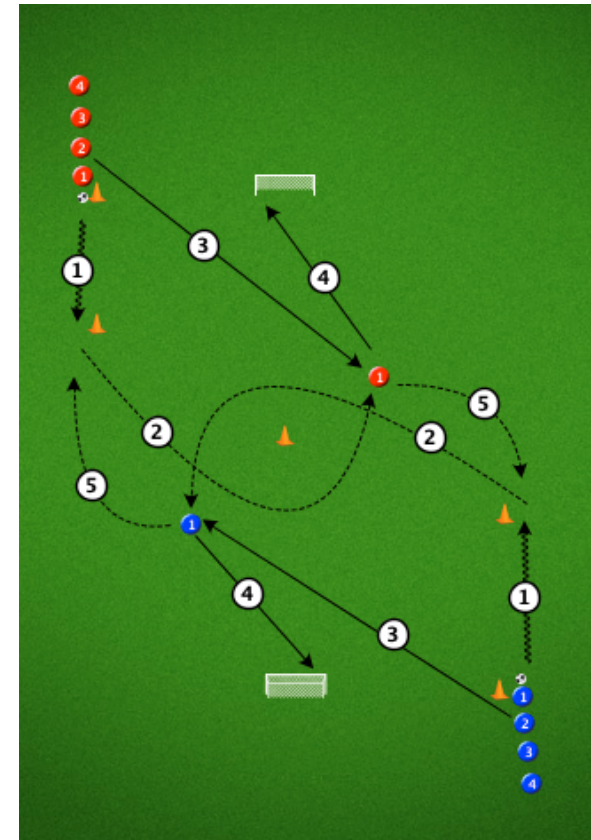
- (1) Spiller 1 fra rød og blå række dribler op og ligger bolden ved keglen.
- (2) Spiller 1 fra rød og blå sprinter rundt om midterste kegle og gør sig klar til at modtage bold og afslutte på mål.
- (3) Spiller 2 fra blå og rød række laver pasning til spiller 1
- (4) Spiller 1 fra rød og blå afslutter på mål i det lange hjørne med lodret vristspark.
- (5) Spiller 1 fra rød og blå sprinter i pres på spiller 2 af modsatte farve, som er løbet op til keglen, hvor bolden (som spiller 1 lagde der) ligger. Så er det 1 v 1 duel hvor rød og blå 2'er skal forsøge at score på mål.

Fokuspunkter

- lodret vristspark
- efter afslutning sprintes i pres (aktion på aktion)

Progression

- (1) Kør 1 mod 1 ved målet.
- (2) Lav konkurrence ved at se hvilken pasningsfirkant der scorer flest mål på tid.



Teknisk 2 – 15 minutter: dribble/finte - tempodribling

Beskrivelse

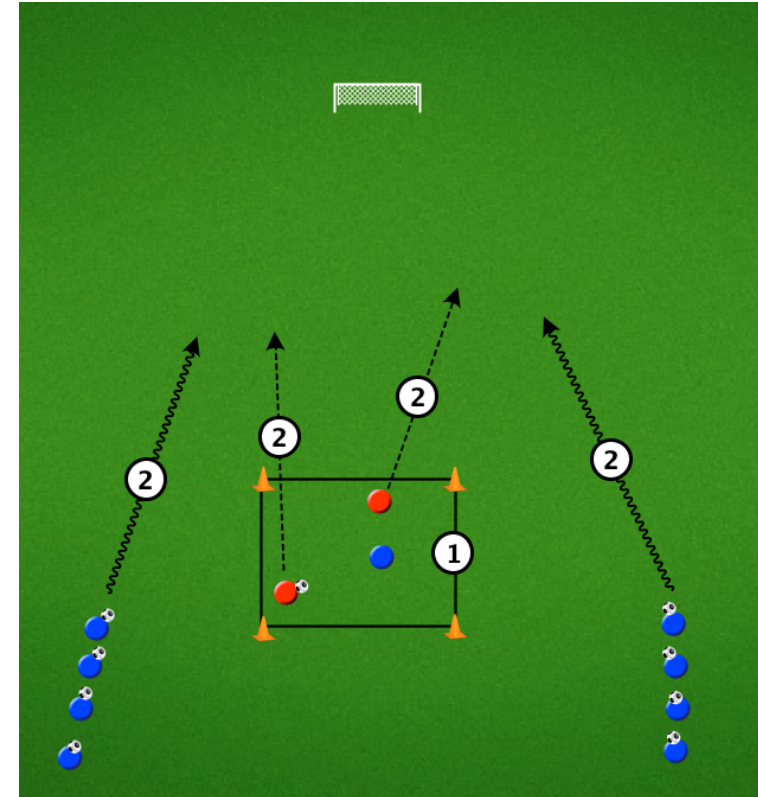
Der opstilles et 8-mandsmål i en ende og der placeres kegler der markerer et kvadrat 30 meter fra målet. Kvadratet er 10 x 10 meter.

(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 kvadratets bageste kegle) ned mod mål for at score ved brug af tempodriblinger. De to røde spillere i kvadratet løber tilbage for at forsvare.

Fokuspunkter

– tempodribling > færre boldberøringer når du kommer op i fart



Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 vs 1 defensiv, etabler pres i sprint

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 dribble 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 dribble 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.

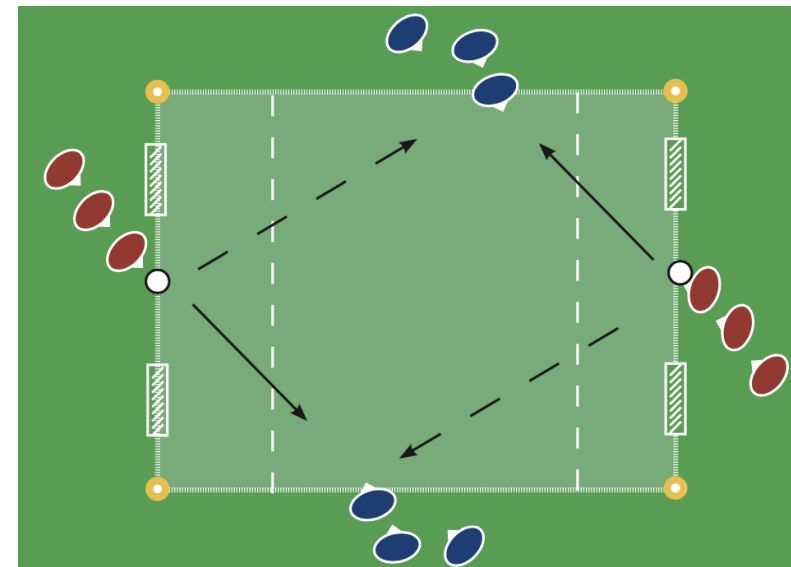
Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- sprint i pres > kom hurtig op til modstander og brems ham/hende ned i fart
- erobre bolden

Konkurrence

Hvilket hold laver flest mål?



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 defensiv, gå på krop af modstander

Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

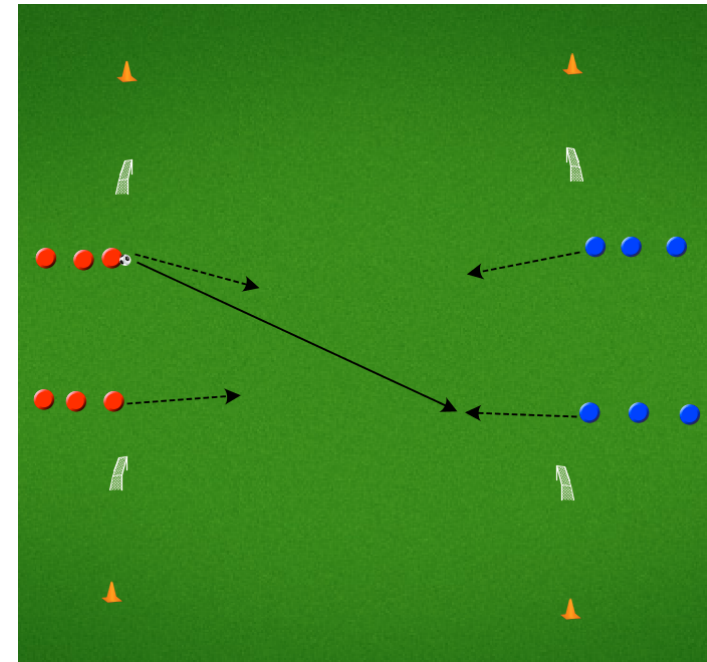
Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2.

Det gælder om at score hurtigst muligt og inden der er gået 40 sekunder. Efter 40 sekunder stopper spillet og der køres en nye 2 mod 2, hvor bolden startes fra modsatte ende ved at blå sparker bolden op til rød.

Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvar)
- ankom i forsvarsposition
- gå på krop af boldholder og vind bolden



Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.