

U10 – uge 14



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
14	Teknisk 35 min	1. berøringer Drible/finte	Aktiv 1. berøringer Kropsfinte
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Få modstander ud af balance vha. finter/driblinger
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Beskyt bolden
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stigetræning, hvor du har fokus på følgende:

Hurtige fædder

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: 1. berøring, dribble/finte – aktiv førsteberøring , kropsfinte

Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå modtager bolden.
- (3) Blå dribler mod kegleporten og laver et cut ned igennem denne.
- (4) Blå udfordrer rød, som er løbet frem som forsvarsspiller. Blå har fokus på at kunne gå begge veje om rød.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score i modsatte ende.

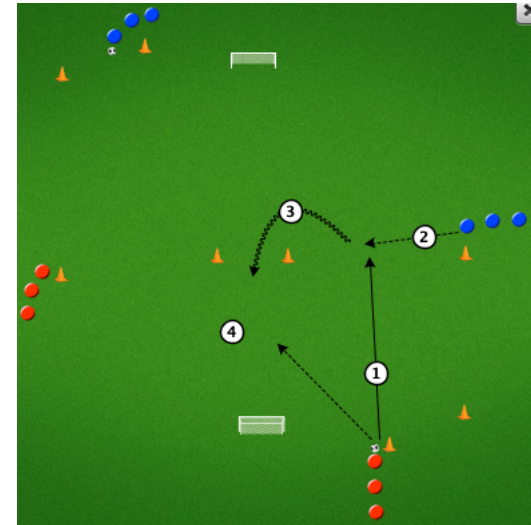
Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvar.

Fokuspunkter

- modtag bolden på fjerneste ben
- aktiv førsteberøring
- kropsfinte

Progression

Kør 2 mod 2 efter 1 mod 1 aktionen (træner kaster en ekstra bold ind) > aktion på aktion.



Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 vs 1 offensiv – få modstander ud af balance vha. finter/driblinger

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

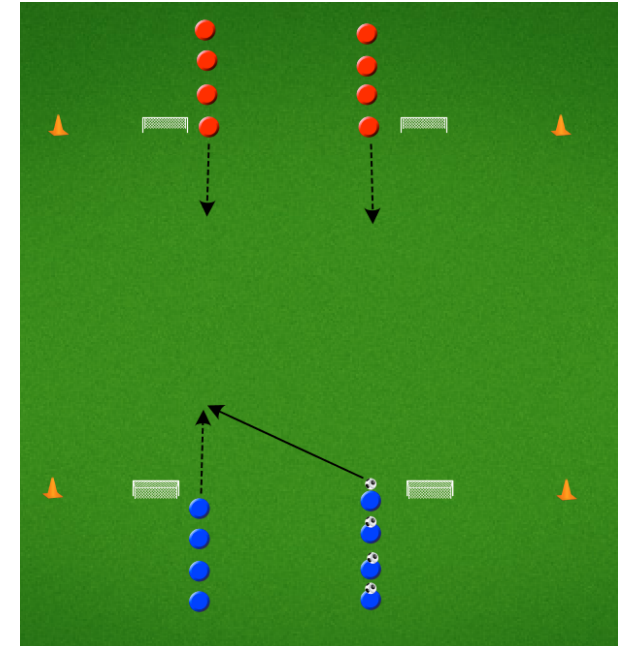
Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer.

Fokuspunkter

- opsøg pres og aktiver din direkte modstander > få modstander ud af balance
- spil og løb
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)

Progression

Spil 4 mod 4.



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

Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mands mål.

Der spilles 3 mod 3 med to jokere. De to jokere er altid med det boldbesiddende hold. Tilpas øvelsen til antallet af spillere.

Det gælder om at score - dvs. der spilles kamp.

Fokuspunkter

– beskyt bolde ved at være i boldbesiddelse

Beslutningstagen - hvad skal boldholder:

- aktiv førsteberøring frem i banen
- læg af til spiller bagved
- spil fremad og forbi din modstander

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

