



U10 – uge 17

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
17	Teknisk 35 min	Afslutninger Drible/finte	Indersideafslutning Inside out + elastico
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensivt	Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel ift. modstander
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensivt	Tvinge modstander ned i fart
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	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: Indersideafslutning

Beskrivelse

Førstegangs afleveringer hele vejen rundt undtagen "midten" af m'et, hvor bolden trækkes med rundt om keglen og derefter afleveres på 2 berøringer. Spillere roterer med bolden rundt. Nedenfor er det forklaret i trin for blå spillere.

- (1) Blå spiller 1 laver indersidepasning til blå spiller 2 til fjerneste ben (venstre på billedet)
- (2) Blå spiller 2 spille bolden tilbage til spiller 1, som er løbet frem. Herefter løber blå spiller 2 omkring keglen.
- (3) Blå spiller 2 modtager bolden fra blå spiller 1. Blå spiller 2 spiller med det samme blå spiller 3
- (4) Blå spiller 3 tager bolden med om keglen med så få berøringer som muligt og laver pasning til blå spiller 4 til fjerneste ben.
- (5) Blå spiller fire laver pasning tilbage til blå spiller 3, som er løbet frem. Herefter løber blå spiller 4 omkring keglen.
- (6) Blå spiller 4 modtager bolden fra blå spiller 3, som er løbet frem. Herefter afslutter blå spiller 4 på mål helst med førsteberøring - eller må blå spiller 4 tage en enkelt berøring inden der afsluttes.

Rød gør det samme i modsatte side.

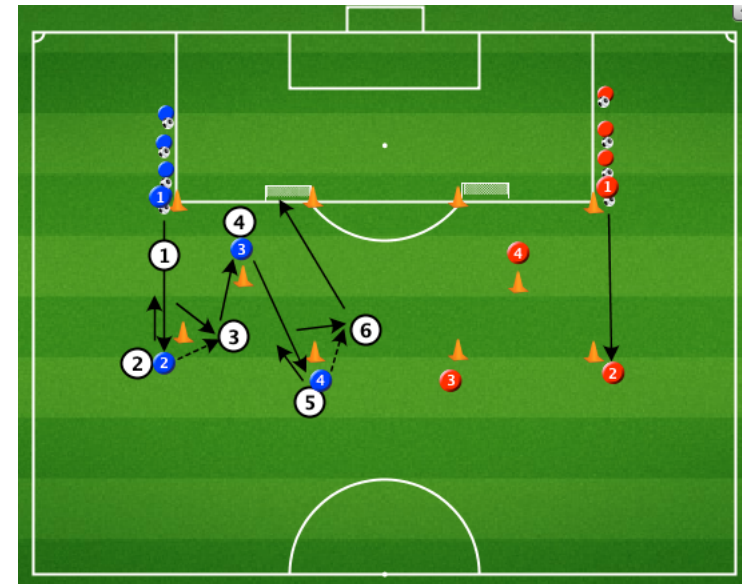
Fokuspunkter

Pasningskvalitet

- spil på fjerneste ben
- tilpas boldens fart i forhold til afstand

Forberedelse af boldmodtagelse

- forfinte (væk og imod/imod og væk)
- timing i løb
- skab vinkler



Teknisk 2 – 20 minutter: Inside out + elastico

Beskrivelse

Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle. De løber til højre for keglen og afleverer med indersiden til hinanden og løber ned bag i rækken. Når de har lavet den med højre fod, laver de den efterfølgende med venstre fod, hvor de løber til venstre for keglen.

Progression (hvad skal de gøre når de når til midten af keglen):

1. Aflevere med højre fod til venstre ind foran keglen, når de har afleveret i midten til modstående, laves der en førstegangspasning til næste i rækken (laves både til højre og venstre)

2. Aflever bag om fod ind foran kegle (laves både til højre og venstre).

2. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.

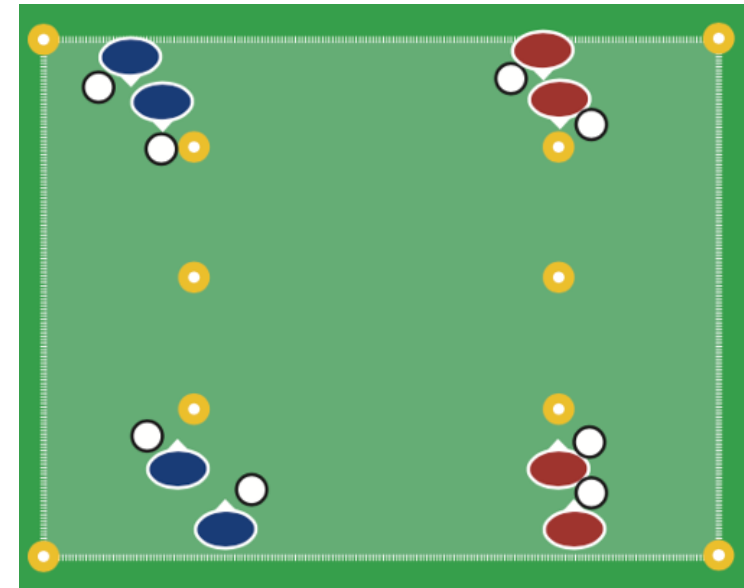
3. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre.

4. Inside out

5. Elastico

Fokuspunkter

- inside out
- elastico



Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 v 1 defensivt – presstilling

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

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

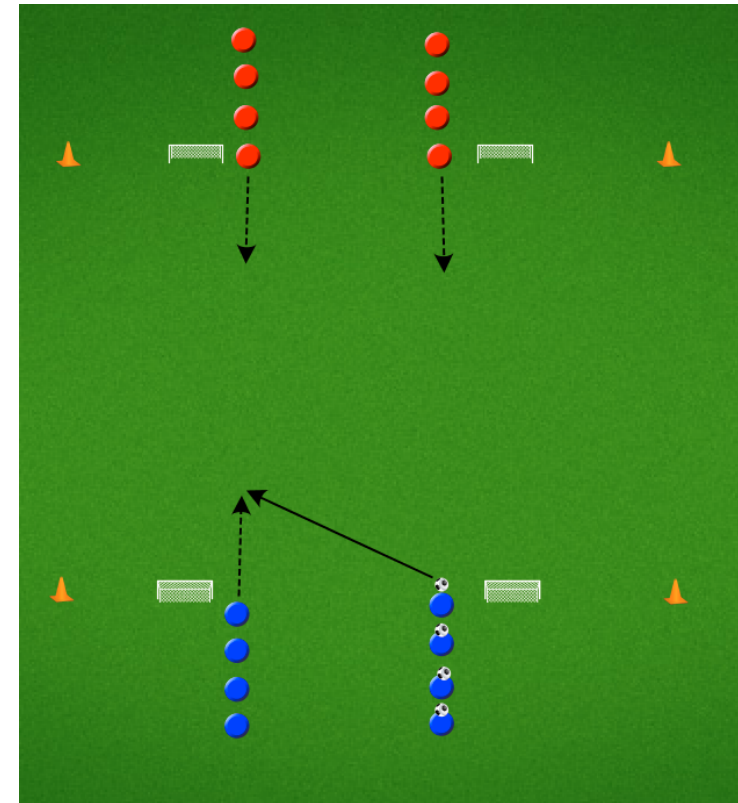
Fokuspunkter

- sprint i pres

– ankom i presstilling: lavt tyngdepunkt, vinkel på boldholder > pres så der skal dribles med udviklingsben

Progression

Kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte).



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 v 1 defensivt – tving modstander ned i fart

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 kvadrat ud for kvadratets bageste kegle) ned mod mål for at score. De to røde spillere i kvadratet løber tilbage for at forsvare.

Fokuspunkter

- løb lige så hurtigt som boldholder (løber du for hurtigt løber du foran boldholder, løber du for langsomt løber du bag boldholder)
- gå på kroppen af modstander
- tvinge boldholder ned i fart

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

