

U10 – uge 15



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
15	Teknisk 1 + 2 25 min	Drible/finte	Husmandsfinte
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 def	Etabler pres i sprint & gå på krop af modstander
	Spilintelligens blok 2 20 min	Presfærdigheder 1v1 def	Fremadrettet forsvarsspil Bolderobring
	Attitude	Mod	Aggressivitet/vindermentalitet
	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 – 10 minutter: Husmandsfinte teknik

Beskrivelse

Lav en kvadratisk bane der er 15 x 15 meter med et mindre kvadrat i midten.

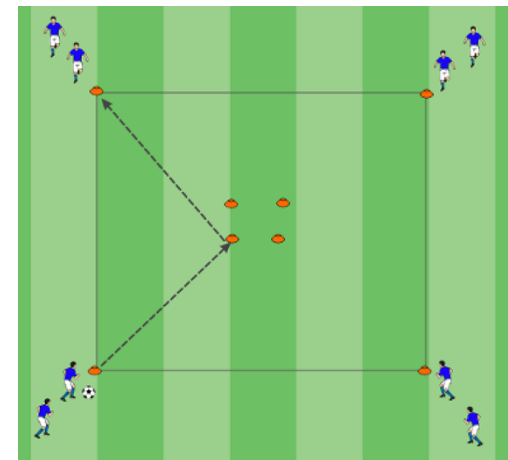
Man dribler ind mod kegle og laver finte, hvorefter man dribler til venstre mod næste kegle.

Husk at vende, så man også dribler/finter den anden vej rundt i firkanten.

Fokuspunkter

- husmandsfinte

Gå i detaljen med hvordan finten laves og brug tid på at spillerne laver finten korrekt.



Teknisk 2 – 15 minutter: Husmandsfinte 1 vs 1

Beskrivelse

Lav en bane på 15 x 25 meter med to mål.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål.

Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål.

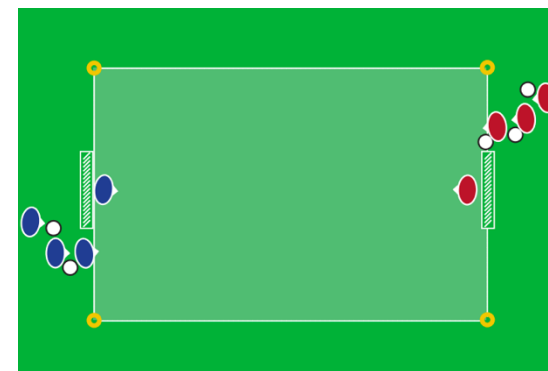
På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Fokuspunkter

- Hold fart mod modstander, temposkift forbi modstander > høj intensitet
- husmandsfinte > målet tæller dobbelt hvis man scorer efter at have lavet husmandsfinten



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: Etabler pres i sprint & gå på krop af modstander

Beskrivelse

Lav en bane der er 10 x 15 meter med to mål i hjørnet.

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder, hvor spilleren er fejlvendt.

På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod træneren, som spiller bolden til blå spiller. Blå skal forsøge at score i et af målene og rød skal prøve at tage bolden fra ham.

Rød sprinter med blå og vælger en side, går på kroppen og presser udad. Erobrer rød spiller bolden, skal han/hun dribble ud over den linje, som træneren giver bolden fra.

Dette træner blå spiller i at modtage bolden fejlvendt og forsøge at vende under pres.
Dette træner rød spiller i at etablere et pres og gå på kroppen af modstander.

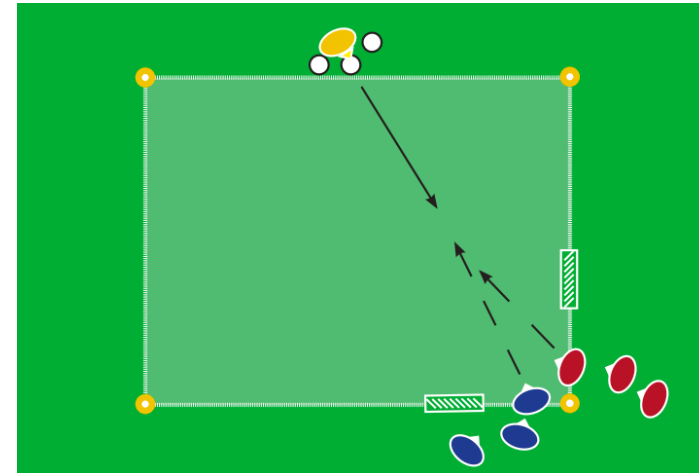
Husk at de skal rotere mellem at angribe og forsvare.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i forsvarsposition > sidevendt og bredstående med mest vægt på bageste ben
- gå på krop af modstander for at få modstander ned i fart og søge bolderobring

Progression

Spillet kan også startes ved at blå begynder at løbe når han vil, i stedet for på trænerens signal. Det giver en sjov dimension til øvelsen, da blå kan løbe når rød er lidt uopmærksom.



Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: fremadrettet forsvarsspil og bolderobring

Beskrivelse

Der laves et rektangel på ca. 5 x 15 meter.

Spillerne inddeles i to hold - forsvarer (rød) og angribere (blå).

Blå angriber skal forsøge at komme forbi rød forsvarsspiller og dribble igennem røds keglemål.

Blå skal forhindre at rød dribler igennem ved bolderobring eller tvinge angriber ud af firkanten.

Forsvarsspilleren får et point ved erobring og angrebsspilleren får et point ved at komme igennem keglemål.

Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom en armlængde fra modstander
- forsvarsposition > lav tyngdepunkt og sidevendt med vægt på bageste ben

Progression

Lav øvelsen til 2 mod 1, med fokus på op og under > 2 op i pres og 1 under i støttepasninger frem i banen.

Kamp 15 min

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

