

U10 – uge 23



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
23	Teknisk 35 min	Pasninger	Korte indersidepasninger
		Pasninger	Ydersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 1	Spil forbi pres
	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 – 35 minutter: Korte indersidepasninger og ydersidepasninger

Beskrivelse

Der stilles en kvadratisk bane på 30 x 30 meter op med en række keglemål på banen.

Spillerne løber rundt mellem hinanden (bold til hver anden) og laver indersidepasninger til hinanden igennem keglemålene.

Fokuspunkter

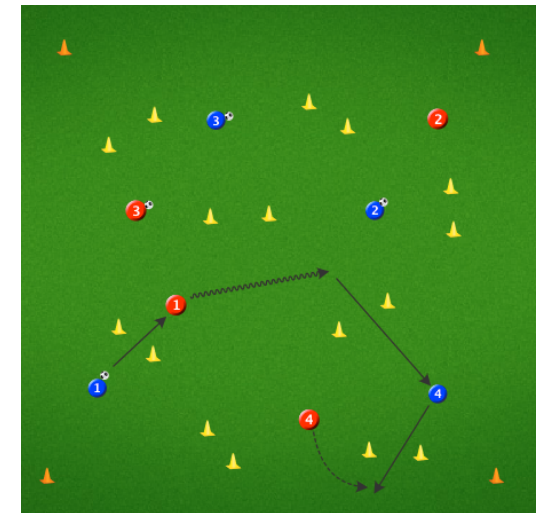
- korte indersidepasninger
- ydersidepasninger

Variationer

(1) Man er parvis sammen og spiller bolden til hinanden med indersidepasning gennem keglemålene.

(2) Rød spiller skal spille en blå spiller og omvendt.

(3) Rød er sammen og blå er sammen. Score så mange mål ved at lave pasning gennem keglemål til modstander. Der må ikke laves må to gange i træk på samme keglemål.



Spilintelligens blok 1 15 minutter: Fase 1 – opsøg pres

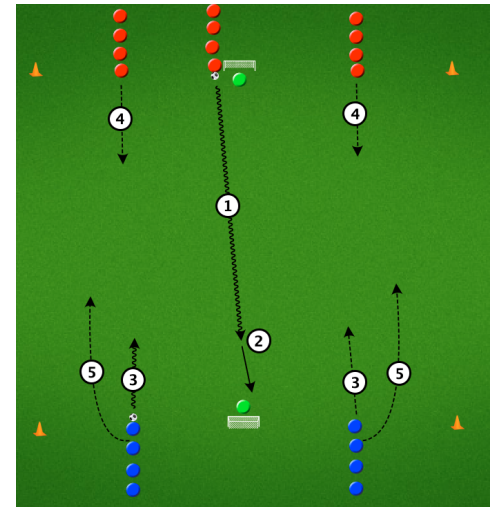
Beskrivelse

Lav en 25 x 20 meter bane.

- (1) Rød midterspiller dribler ned mod mål.
- (2) Rød midterspiller afslutter med inderside på mål (1 mod 0).
- (3) De to blå spiller løber ud - den ene har bolden. Der køres nu 2 (blå) mod 1 (rød). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.
- (4) Nu løber der to røde spillere ud, så det nu er 3 (rød) mod 2 (blå). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.

Fokuspunkter

- opsøg pres ved at dribble frem mod modstander og aktivere ham/hende
- spil og løb



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: Fase 1 – spil forbi pres

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

- spil forbi pres
- igennem eller udenom

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

