



U10 – uge 26

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
26	Teknisk 35 min	1. berøringer Pasninger	1. berøringer med inderside og yderside Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 2-3	Retvendt boldholder, dybt før bredt
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til 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 – 35 minutter Teknik: 1. berøring med inderside og yderside, korte indersidepasninger

Beskrivelse

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

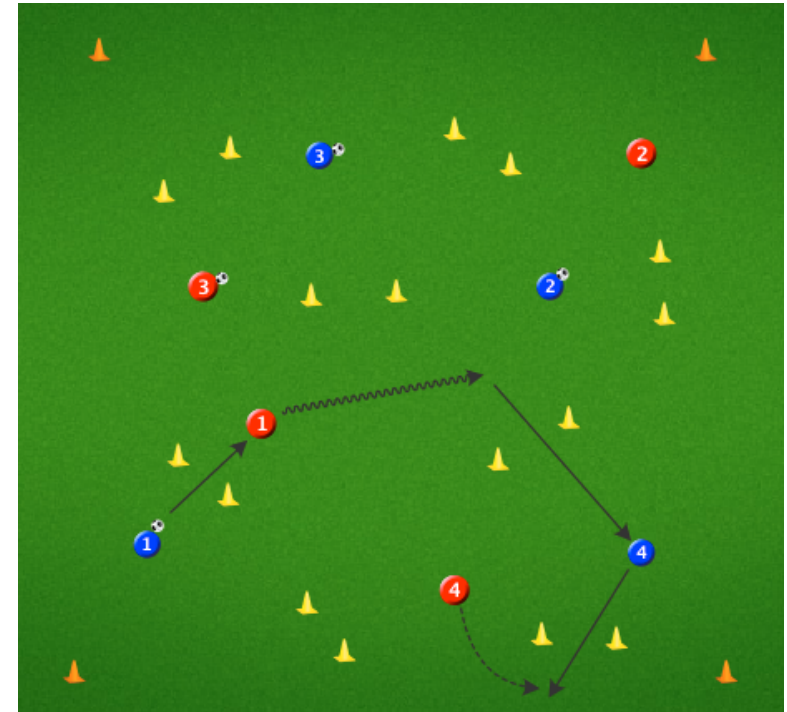
Spillerne løber rundt mellem hinanden (bold til hver anden) og laver indersidepasninger til hinanden igennem keglemålene.

Fokuspunkter

- førsteberøringer med fjerneste ben > vurder om bolden skal dæmpes eller om der skal sættes fart i bolden med din førsteberøring
- korte indersidepasninger

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 2/3 – retvendt boldholder, dybt før bredt

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne defensive omstillinger. Banen er ca. 35x25 meter med to 11-mandsmål i hver ende.

Der er to hold, og begge hold har en fast angriber, som er placeret omkring midten ude i hver deres side.

Udover angriberen starter de to spillere ved hver stolpe fra eget mål.

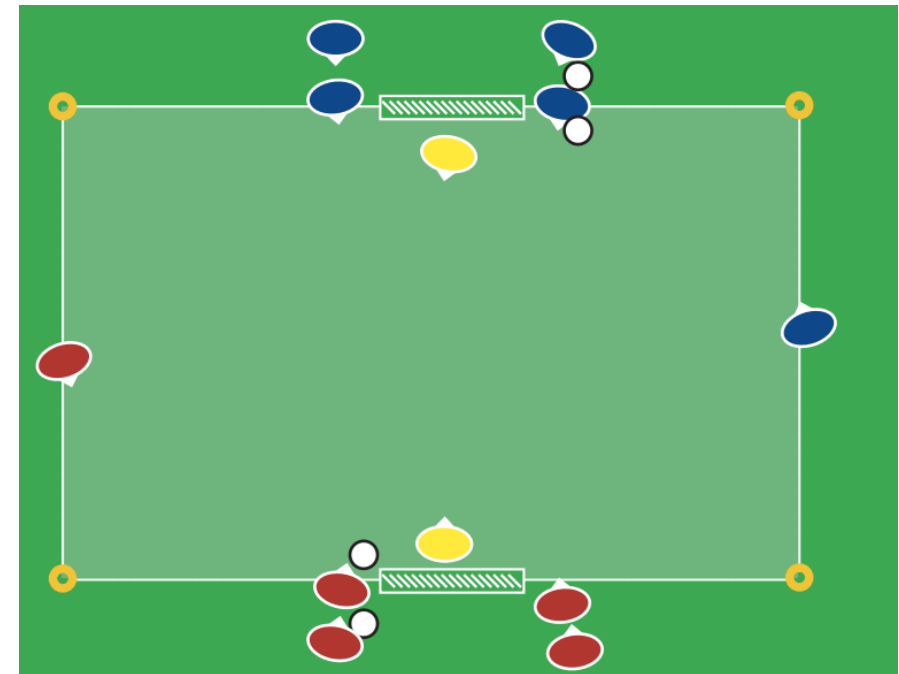
Spillet starter ved, at en af spillerne bag mål spiller angriberen. Angriberen lægger bolden i støtte, og så er omstillingen i gang. Der spilles 3v2 i hvert angreb.

Når spillerne har spillet 3v2 og afsluttet, skal de to, som ikke er faste angribere forsvare. Når de har forsvaret, stiller de sig bag målet igen, og to nye starter en ny omstilling.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling mod sig. Vil de skynde dig i genpres, eller vil de hurtigt ned foran keeperen?

Fokuspunkter

- retvendt boldholder
- søg den dybe pasning og det direkte spil



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv, opsøg pres (afstand til modstander)

Beskrivelse

Lav en 20 x 40 meter bane med fire 3-mandsmål.

Der er frit spil, men med så få berøringer som muligt. Kan du klare din opgave med 2 berøringer skal du ikke bruge 3.

Øvelsen fokuserer på beslutningstagen i forhold til hvornår man skal dribble og hvornår man skal spille bolden

Fokuspunkter

- turde spille en medspiller, der har en mand i ryggen
- aktiver modstander med dribling (opsøg pres)

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

