



U10 – uge 35 + 36

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
35 + 36	Teknisk 25 min	Drible/finte	Kropsfinte
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 offensivt	Afdrible med yderside
	Spilintelligens blok 2 20 min	Beslutninger	Beskyt bolden
	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.



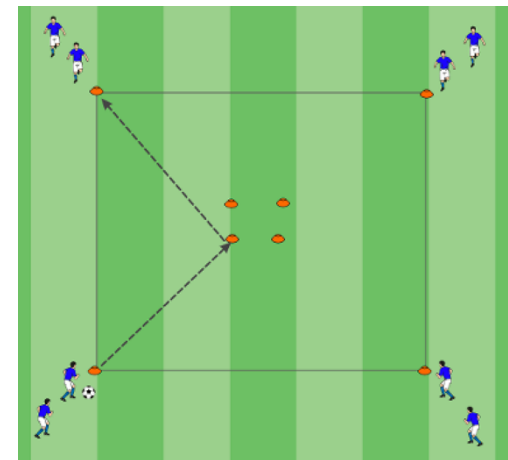
Teknisk 1 – 10 minutter: Kropsfinte

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

Kropsfinte. Gå i detaljen med hvordan finten laves og brug tid på at spillerne laver finten korrekt. Brug kroppen til at finte den ene vej, men gå den anden vej.



Teknisk 2 – 15 minutter: Kropsfinte 1 vs 1 og 2 vs 2

Beskrivelse

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

Rød er angriber og blå er forsvar.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Spillet er slut når bolden går ud af banen eller en af de to spillere har scoret. Herefter startes et nyt spil, hvor rød igen dribler ned mod blå.

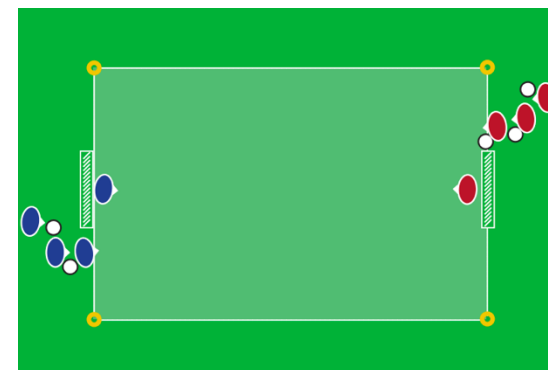
Efter halvdelen af tiden byttes der, så blå bliver angribere og rød forsvarere.

Fokuspunkter

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

Progression

Lav øvelsen om, så der køres 2 mod 2 + smid en ekstra bold ind, når et spil er slut (aktion på aktion).



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: 1 vs 1 offensivt – afdrible med ydersiden

Beskrivelse

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

- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå løber dribler med ydersiden rundt op til keglen.
- (3) Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Brug yderside til at cutte ind i banen og kom til afslutning.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score på keglemål i midten.

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 forsvarer.

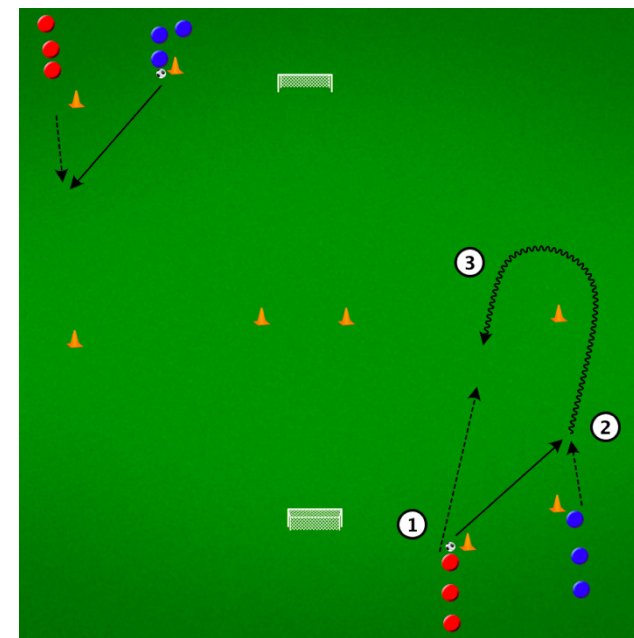
Husk at skifte side (sæt kegler i modsatte side), så man dribler med det andet ben.

Fokuspunkter

- skab rum i midten ved at dribble og udfordre i siden
- cut i banen med yderside efter en kropsfinte (afdrible med yderside)

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: Beslutninger – beskyt bolden

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:

1. aktiv førsteberøring frem i banen
2. Læg af til spiller bagved
3. Spil fremad og forbi din modstander

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

