

# U10 – uge 37



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
37	Teknisk 25 min	Pasninger	Korter indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 20 min	Beslutninger	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 20 min	Positionering	Løb foran boldholder (retvendt) og tænk fremad
	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: korte indersidepasninger

### Beskrivelse

(1) Offensiv midt starter med et forløb, hvorefter defensiv midt afleverer til offensiv midt, der spiller tilbage til defensiv midt i fremløb. Defensiv midt afleverer til angriber.

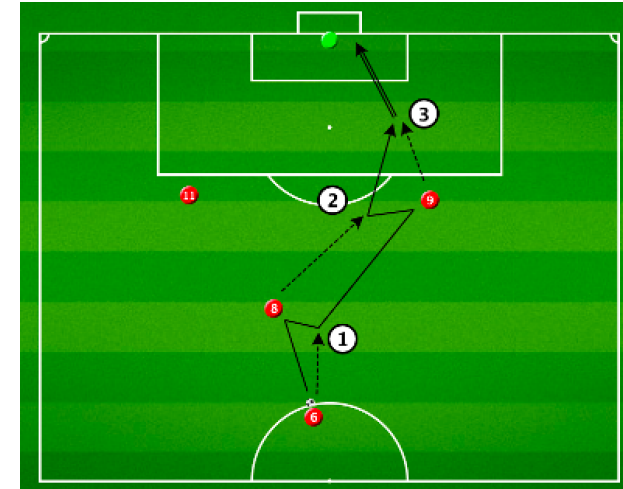
(2) Angriber lægger af til offensiv midt, der igen lægger bolden i dybden til angriber.

(3) Angriber afslutter

Kør den bagefter i modsatte side med angriber 2/venstre kant

### Fokuspunkter

- Korte indersidepasninger
- Pasningen så være tilpas hård til at der kan arbejdes med førsteberøring med indersiden (spiller skal ikke selv bære bolden op i fart inden afslutning)
- Ram bolden på ækvator så den ikke hopper, spænd i fodled, tæerne opad i skoen



## Teknisk 2 – 15 minutter – korte indersidepasninger

### Beskrivelse

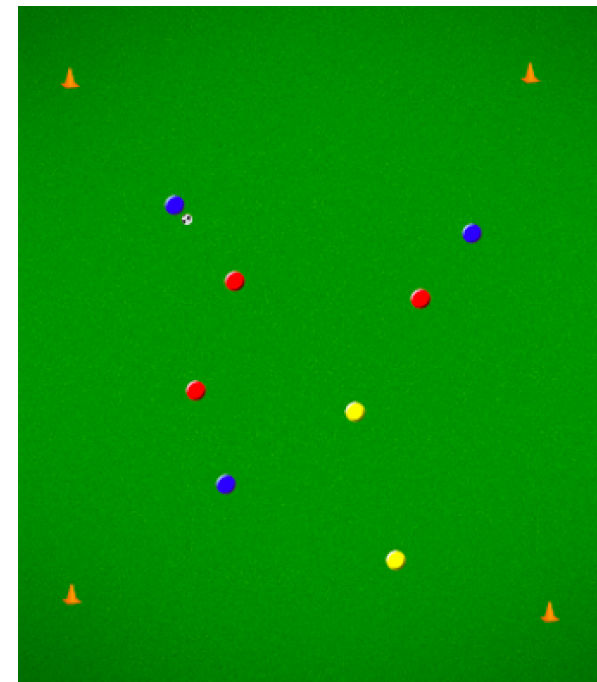
Lav en bane der er 25 x 25 meter.

Der spilles 3 mod 3 med 2 jokere. Antallet af spillere kan tilpasses.

Det er et possessionsspil, hvor det handler om at være i boldbesiddelse.

### Fokuspunkter

- korte indersidepasninger langs jorden
- spil i vinkler & orientering
- bevægelse for boldholder



## Spilintelligens blok 1 – 20 minutter: beslutninger og opsøg pres

### Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maksimal pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. Begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov.

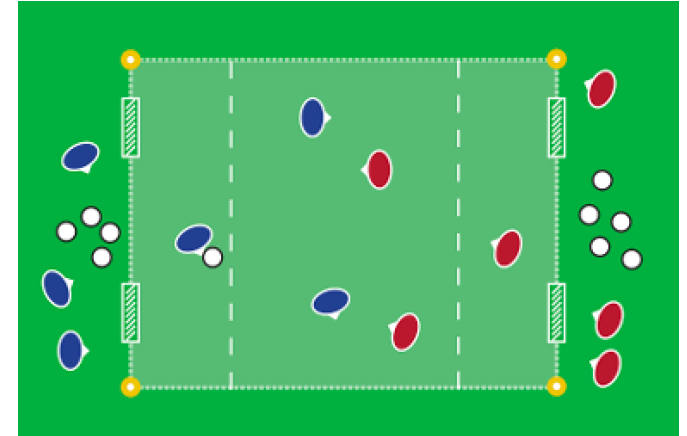
Som udgangspunkt skal banen være 20 x 25 meter når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

### Fokuspunkter

- boldholder opsøger pres > aktiver din direkte modstander ved at udfordre eller spille forbi
- skab overtal ved løb for boldholder



## Spilintelligens blok 2 – 20 minutter: Positionering, løb foran boldholder

### Beskrivelse

Rød 1 spiller bolden op i midten til blå. Rød 2 sprinter i vinkelpres på det gode ben hos boldholder. Dvs. rød 2 forsøger at presse bolden mod højre for sig selv (vi antager at forsvarsspiller er højrebenet).

Blå skal forsøge at score på det store mål, hvor der er målmand.

Erobrer rød bolden, skal de score på et af de tre keglemål.

### Fokuspunkter

- Første berøring frem i banen
- Løb fra kant > foran boldholder
- Spil igennem, udenom eller over

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

