

# U10 – uge 38



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
38	Teknisk 35 min	Vendinger	Indersidecut + ydersidecut
		Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 2	Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal
	Attitude	Udvikling	Målsætning
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 – 20 minutter: vendinger med inderside- og ydersidecut

### Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle.

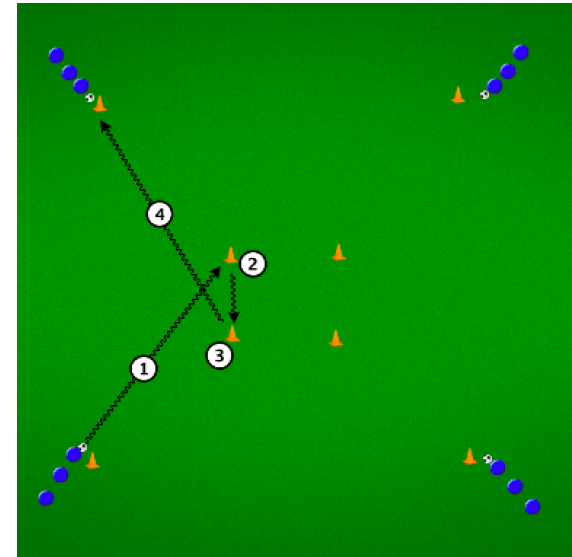
Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

Alle spillere dribler på samme tid. På figuren er der lavet illustration for én af spillerne.

- (1) dribble med højre yderside ind mod kegle
- (2) ydersidecut med højre fod
- (3) indersidecut med venstre fod
- (4) temposkifte og dribble ud mod kegle

### Fokuspunkter

- ydersidecut
- indersidecut



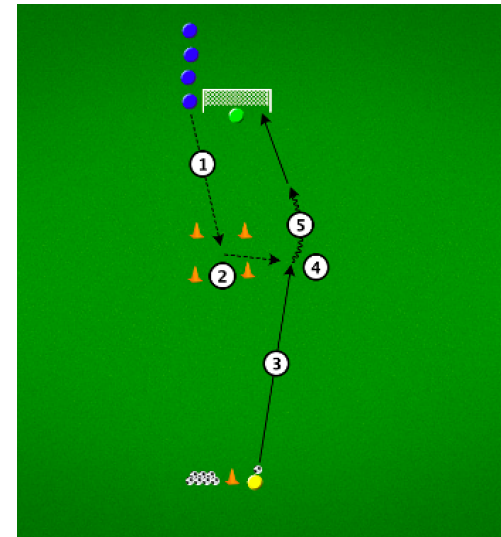
## Teknisk 2 – 15 minutter – korte indersidepasninger

### Beskrivelse

- (1) Løb op i firkant
- (2) Lav retningsskifte til siden
- (3) Træner lægger aflevering
- (4) Modtag bold og bliv retvendt ved vending ved boldmodtagelse (fjerneste ben), førsteberøring frem i banen
- (5) dribble ned og afslut på mål

### Fokuspunkter

- blive retvendt med vending
- første berøring fremad i banen



## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: opsøg pres

### Beskrivelse

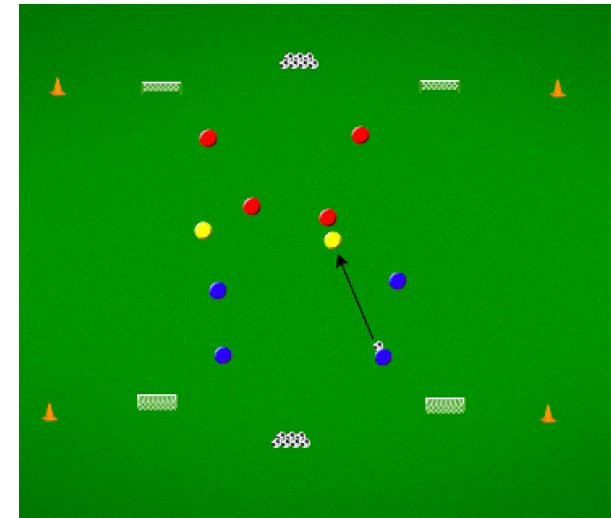
Lav en 20 x 40 meter bane med fire 3-mandsmål.

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)



## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter – vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

### Beskrivelse

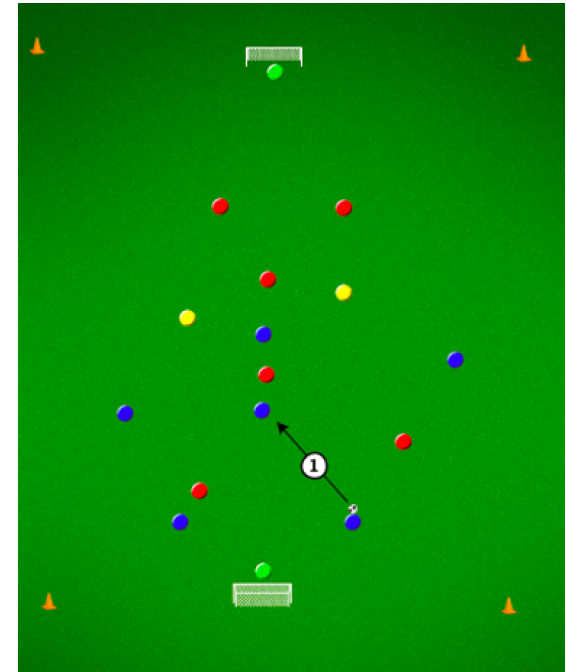
Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.

De to jokere er med det boldbesiddende hold.

### Fokuspunkter

- orientering > hvor får jeg bolden
- orientering > hvor er mine medspillere > skal jeg spille i støtte eller lægge af



### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.