



U10 – uge 39

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
39	Teknisk 30 min	Drible/finte Drible/finte	Husmandsfinte Kropsfinte
	Spilintelligens blok 1 20 min	1v1 offensiv	Udnyt ubalance vha. temposkift/retningskift
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Beskyt bolden
	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 – 30 minutter: dribble/finte – husmandsfinte og kropsfinte

Beskrivelse

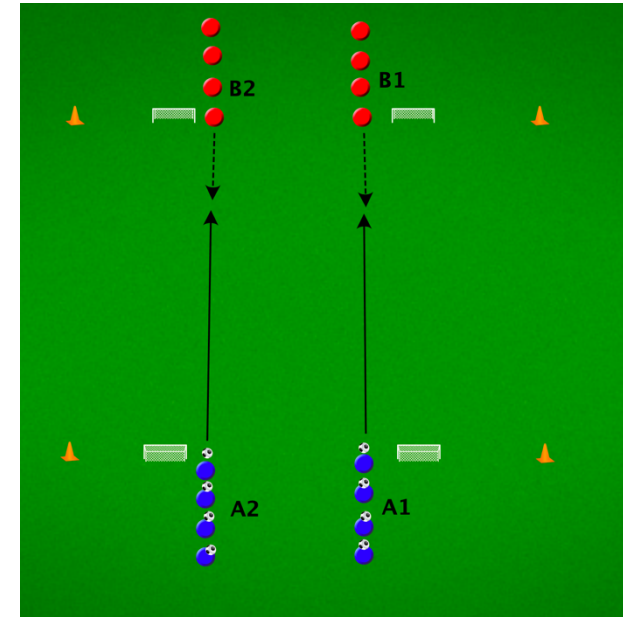
Spillet starter når A1 og A2 laver en pasning til modsatte rækker. Dvs. de to rækker starter samtidigt.

Spilleren fra B1 skal udfordre spilleren fra A1 og forsøge at score på hans mål. Erobrer A1 bolden, skal han/hun score i B1's mål. A2 og B2 gør det samme.

Hvis fx A1 og B1 bliver færdig med deres duel før A2 og B2, bliver spillet nu til et 2 mod 2 spil på to mål - dvs. nu kan der scores på 2 mål.

Fokuspunkter

- Husmandsfinte
- Kropsfinte
- få modstanderen ud af balance
- temposkifte efter finte



Spilintelligens blok 1 – 20 minutter – udnyt ubalance vha. tempo- og retningskifte

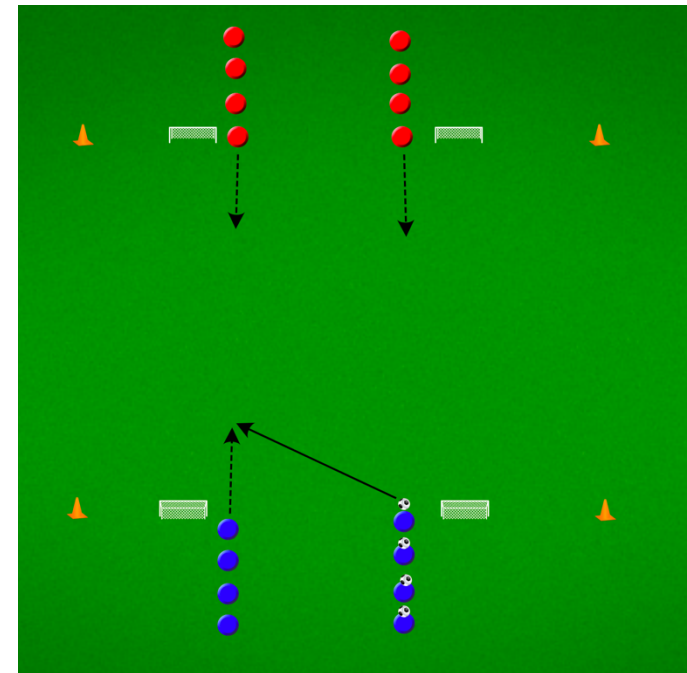
Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at score på et af modstanderens to mål.

Fokuspunkter

- at skabe 2 mod 1 situationer ved at boldholder sætter sin direkte modstander
- når man er på kant af modstander, laver man temposkifte/retningskifte
- løb for boldholder med temposkifte



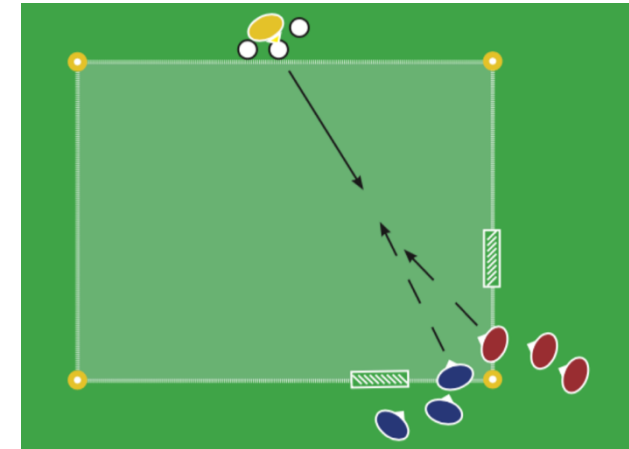
Spilintelligens blok 2 – 15 minutter – vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

Beskrivelse

På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod træneren, som spiller bolden til blå spiller. Han/hun skal herefter forsøge at score i et af de to mål. Rød skal prøve at tage bolden fra blå. Hvis rød tager bolden fra blå, skal rød dribble op forbi den streg, som træneren står på. Husk at rotere mellem angribere og forsvarere.

Fokuspunkter

- beskyt bolden
- bliv retvendt på førsteberøring
- dribble med fjerneste ben (det der er væk fra modstanderen)



Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.