

U10 – uge 40



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
40	Teknisk 35 min	1. berøringer Afslutninger	Aktiv 1. berøring Chipafslutning
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensiv	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensiv	Gå på krop af modstander
	Attitude	Mod	Koncentration
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stigetræning, hvor du har fokus på følgende:

- Hurtige fædder
- Koordination af arme og ben
- Rotation om egen akse
- Koldbøtter i fart

Du kan søge på nettet efter ord som: koordination og footwork.



Teknisk – 15 minutter: Aktiv førsteberøring

Beskrivelse

Lav en bane der er 10 x 10 meter.

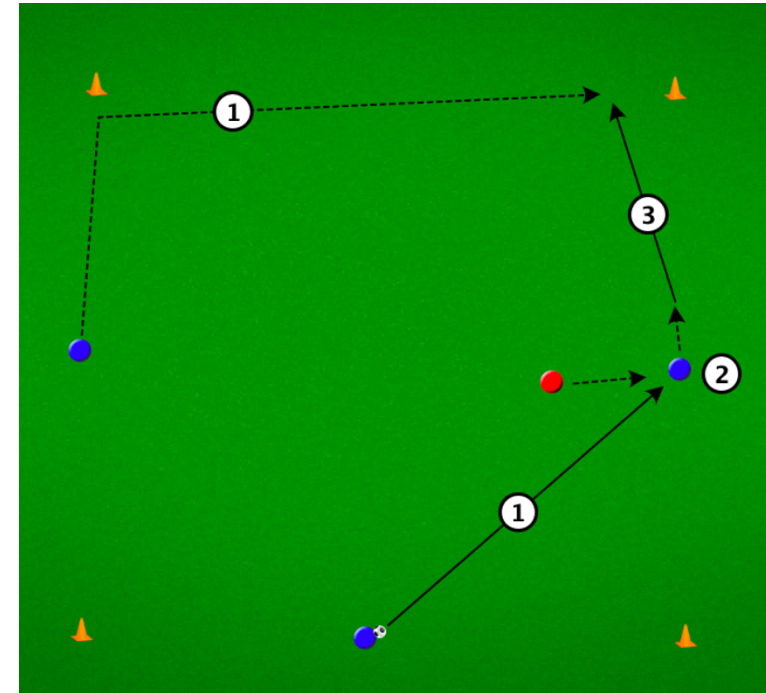
Der spilles 3 mod 1. De tre blå spillere må bevæge sig på linjerne mellem keglerne. Der må kun stå én spiller mellem to kegler (på hver linje).

Rød spiller skal forsøge at erobre bolden. Erobres bolden byttes der med den spiller, som bolden tages fra eller byt efter tid.

1. Boldholder spiller til en af sine medspillere, fx spilleren til højre
2. Spilleren der modtager bolden tager en aktiv førsteberøring væk fra pres.
3. Der spilles til ny medspiller, fx den tredje medspiller, som har taget et løb for at være spilbar.

Fokuspunkter

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



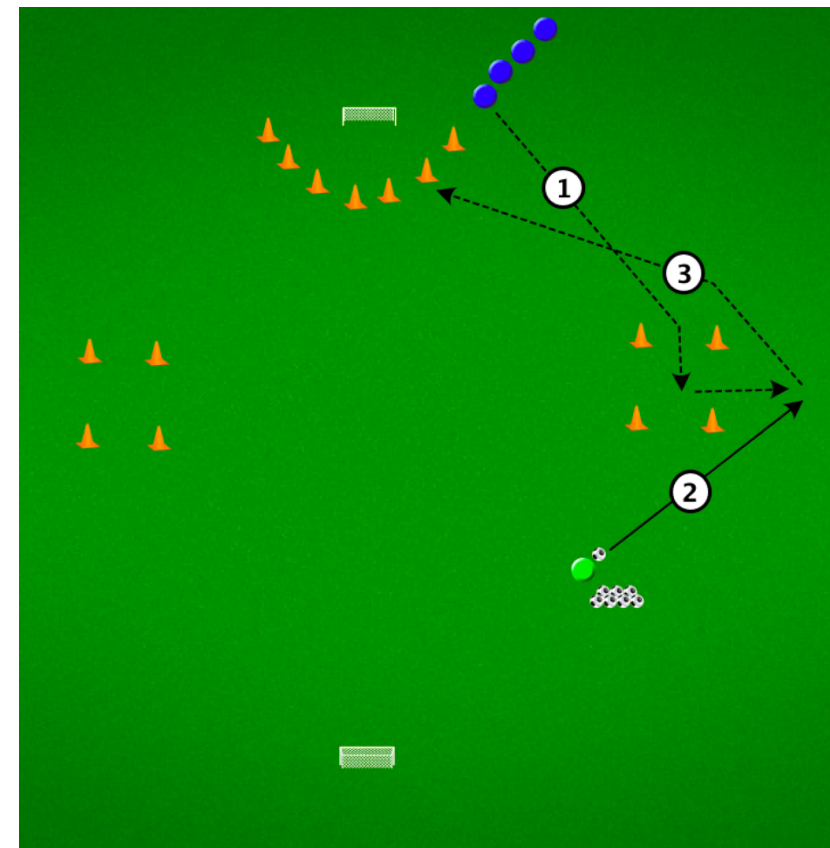
Teknik – 20 minutter – Chipafslutning

Beskrivelse

- (1) Første spiller løber op i firkanten, bliver retvendt og stepper ud af firkanten.
- (2) Spilleren modtager en bold fra træneren.
- (3) Spilleren dribler ned mod mål og chipper bolden i mål hen over keglerne.

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring med fjerneste ben, når du modtager bolden fra træner
- lidt ned i fart når spilleren når keglen ved målet
- støttefod lidt bag bolden, løft over spidsen af foden



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter – Etabler pres i sprint

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

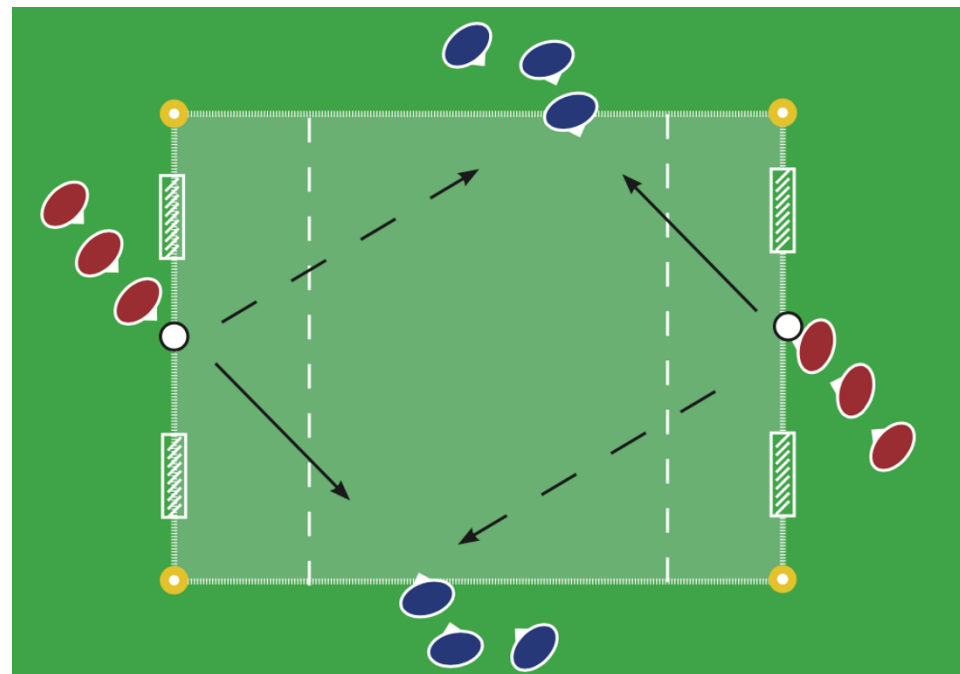
Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvarsspiller)
- ankom sidevendt med lavt tyngdepunkt
- pres modstander ud mod sidelinjen



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter – Gå på kroppen

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

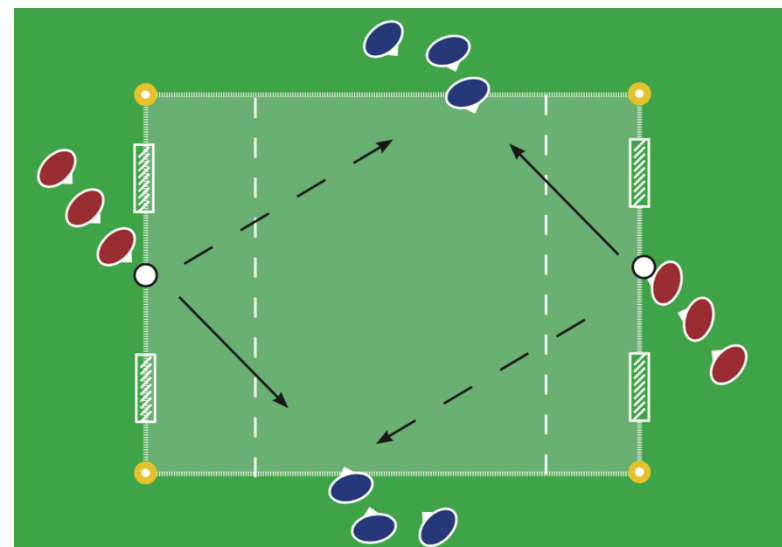
Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvarsspiller)
- ankom sidevendt med lavt tyngdepunkt
- gå på kroppen af din modstander ved at arbejde dig på ham/hende – vind bolden!



Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.