

U10 – uge 41



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
41	Teknisk 35 min	Drible/finte	La Croqueta
		Drible/finte	Elastico
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Drible begge veje
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til 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 1 – 15 minutter: dribble/finte – la croqueta og elastico

Beskrivelse

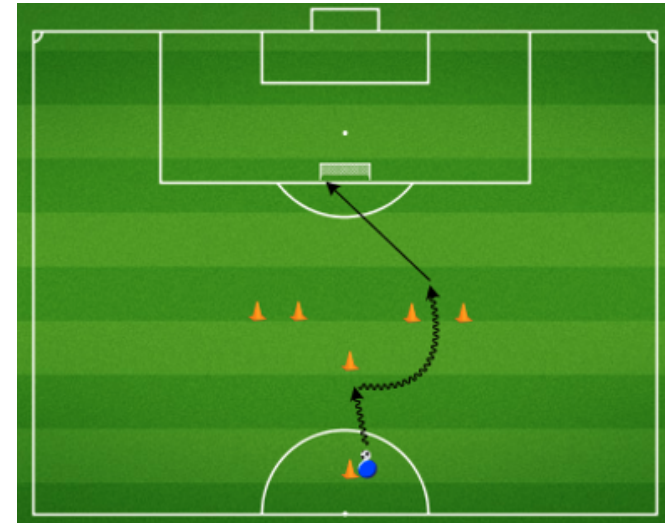
Spillerne stiller sig i en række bag kegle ved midten. Ingen målmand.

Spiller 1 dribler ned mod kegler, hvor han/hun laver enten "la croqueta"-finten eller "elastico"-finten.

Derefter dribles ned gennem de to keglemål, og der afsluttes på mål

Fokuspunkter

- temposkifte efter finte
- afslutning i det lange hjørne



Teknisk 2 – 20 minutter: dribble/finte – la croqueta og elastico

Beskrivelse

Lav en bane der er 15 x 20 meter med to 5-mandsmål.

Der spilles 2 mod 2.

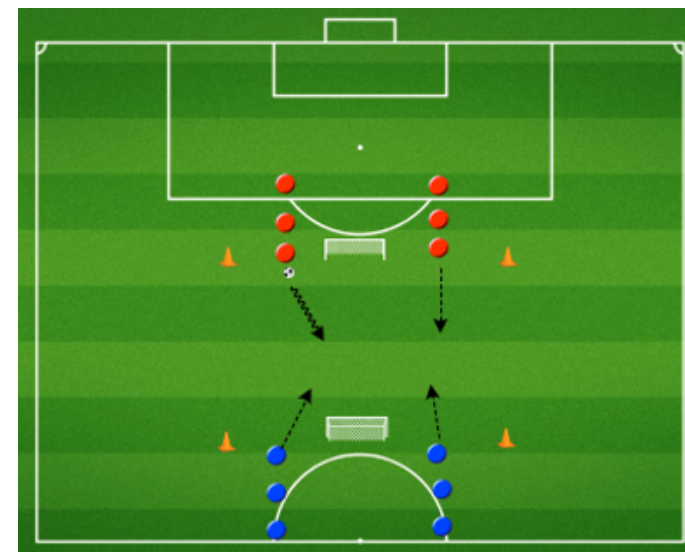
Rød starter med bolden og angriber blå. Der spilles færdigt indtil enten rød eller blå har scoret.

Herefter kører to nye hold.

Efter halvdelen af tiden er gået byttes der, så blå bliver angribere.

Fokuspunkter

- brug finten la croqueta eller elastico til at sætte din direkte modstander og skabe et overtal 2 mod 1



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: 1 v 1 offensiv – dribble begge veje

Beskrivelse

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

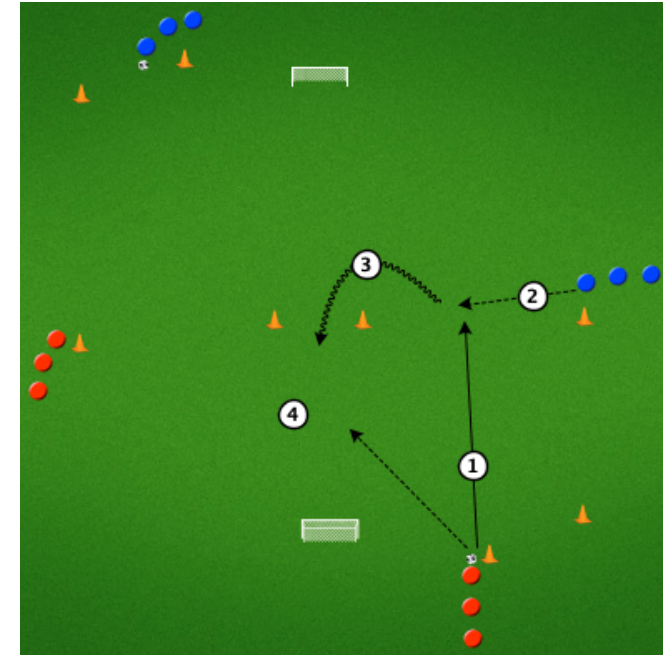
- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå modtager bolden.
- (3) Blå dribler mod kegleporten og laver et cut ned igennem denne.
- (4) Blå udfordrer rød, som er løbet frem som forsvarsspiller. Blå har fokus på at kunne gå begge veje om rød.

Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score i modsatte ende.

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 forsvar.

Fokuspunkter

- udfordre med fart
- brug finte til at gå højre eller venstre om forsvarsspilleren (gå begge veje)



Spilintelligens blok 2 – 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

- beslutningstagen: Hvornår skal jeg spille? Hvornår skal jeg dribble?
- Afstand til modstander

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

