

# U10 – uge 43



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
43	Teknisk 35 min	Vendinger Afslutninger	Cruyff Rundskæv
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensiv	Fastholde pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum
	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.



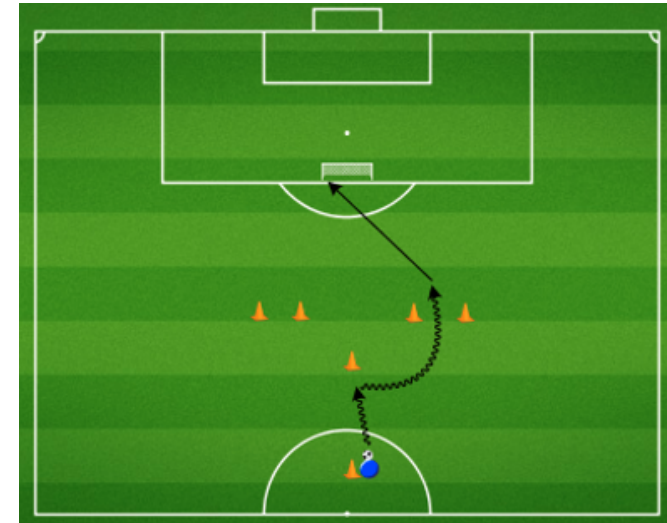
## Teknisk 1 – 35 minutter: vendinger og afslutninger – Cruyff og rundskæv

### Beskrivelse

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

Spiller 1 dribler ned mod kegler, hvor han/hun laver cruyff vending den ene vej om keglen.

Derefter dribles ned gennem de to keglemaal, og der afsluttes på mål med rundskæv. Hvis du går igennem højre keglemaal (som på skitsen) sparkes med venstre fod, og hvis du går igennem venstre keglemaal sparkes med højre fod.



### Fokuspunkter

#### Cruyff vending

- Før benet over bolden og træk bolden lige bagud.
- Husk at trække bolden med indersiden af foden.
- Bolden skal skubbes - trækkes, så den ligger 2-3 skridt fra spilleren.

#### Rundskæv

- Støtteben placeres tæt på og ved siden af bolden, bøj støttebenet let
- Tåen peger i sparkeretningen på støttebenet
- Læn kroppen væk fra sparkeretningen
- Ram bolden med indersiden i en bevægelse rundt om bolden

## Spilintelligens blok 1 – 25 minutter: 1 vs 1 defensiv, fasthold pres

### Beskrivelse

Lav en bane der er 10 x 15 meter med to mål i hjørnet.

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder, hvor spilleren er fejlvendt.

På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod træneren, som spiller bolden til blå spiller. Blå skal forsøge at score i et af målene og rød skal prøve at tage bolden fra ham.

Rød sprinter med blå og vælger en side, går på kroppen og presser udad. Erobrer rød spiller bolden, skal han/hun dribble ud over den linje, som træneren giver bolden fra.

Dette træner blå spiller i at modtage bolden fejlvendt og forsøge at vende under pres.

Dette træner rød spiller i at etablere et pres og gå på kroppen af modstander.

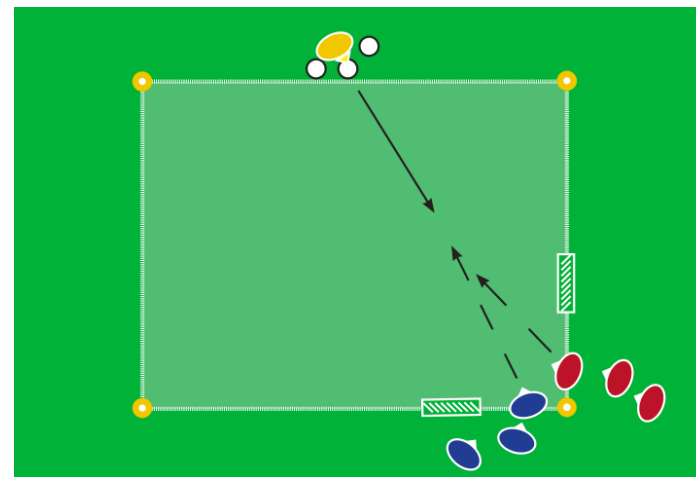
Husk at de skal rotere mellem at angribe og forsvare.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i forsvarsposition > sidevendt og bredstående med mest vægt på bageste ben
- gå på krop af modstander for at få modstander ned i fart
- modstander må ikke vende, pres ham ude

### Progression

Spillet kan også startes ved at blå begynder at løbe når han vil, i stedet for på trænerens signal. Det giver en sjov dimension til øvelsen, da blå kan løbe når rød er lidt uopmærksom.



## Spilintelligens blok 2 – 25 minutter: 1 vs 1 defensiv, styre modstander i specifikke rum

### Beskrivelse

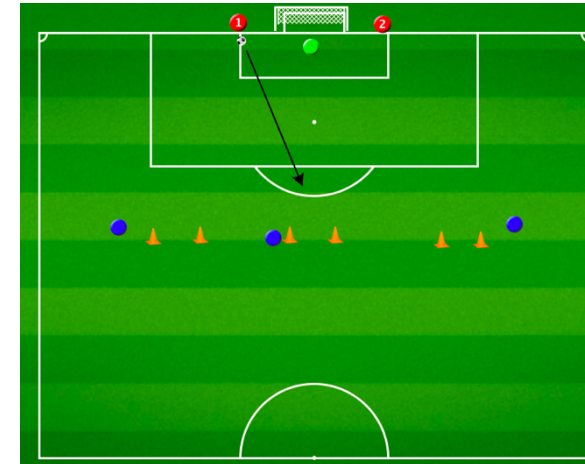
Rød 1 spiller bolden op i midten til blå. Rød 2 sprinter i vinkelpres på det gode ben hos boldholder. Dvs. rød 2 forsøger at presse bolden mod højre for sig selv (vi antager at forsvarsspiller er højrebenet).

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

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

### Fokuspunkter

- Op og under > 2 op i pres og 1 under i støttepasninger frem i banen
- Styre modstander udad og væk fra mål



### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.