

# U10 – uge 44



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
44	Teknisk 35 min	1. berøring Pasninger	1. berøring med inderside og yderside Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	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 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: 1. berøring og pasning

### Beskrivelse

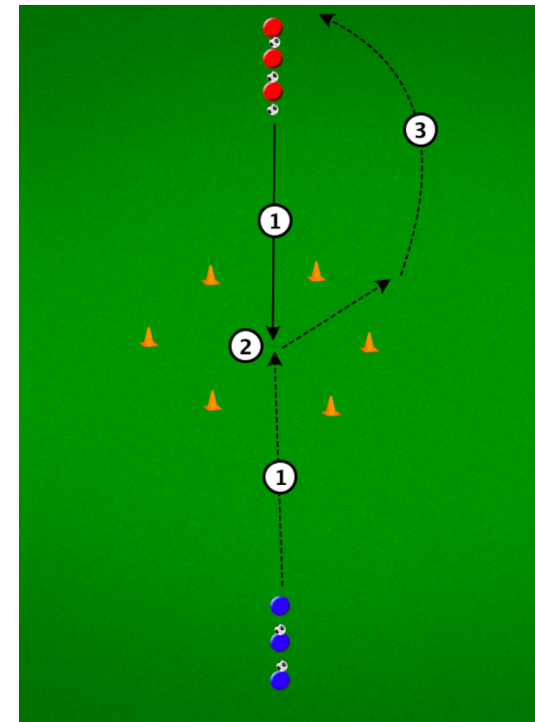
Opstil en hexagon og spillerne stiller sig i to rækker på hver side af hexagonet.

(1) Rød laver en flad og hård indersideaflevering ind i midten af hexagonet. Samtidig løber første blå spiller ind i hexagonet og modtager pasningen.

(2) Blå laver en aktiv førsteberøring frem i banen og kører ud mellem to kegler. Husk at øv begge veje.

(3) Blå løber bag i røds række.

Det hele starter nu forfra, hvor det er rød der løber ind i hexagonet og modtager en indersideaflevering fra blå.



### Fokuspunkter

- indersidepasning: støttefod ved siden af bold, hæl frem, tæer opad (spænd i ankelled), sving ben lige frem og igennem bolden, ram bold på ækvator
- aktiv førsteberøring frem i banen: yderside og inderside

## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 1 opsøg pres

### Beskrivelse

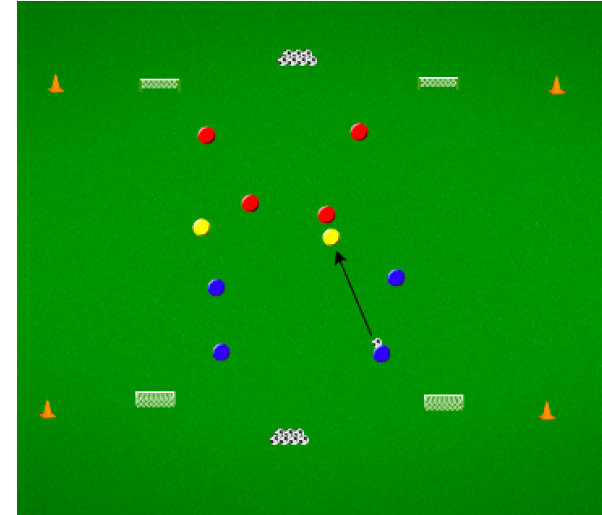
Lav en 20 x 40 meter bane med fire 3-mandsmål.

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



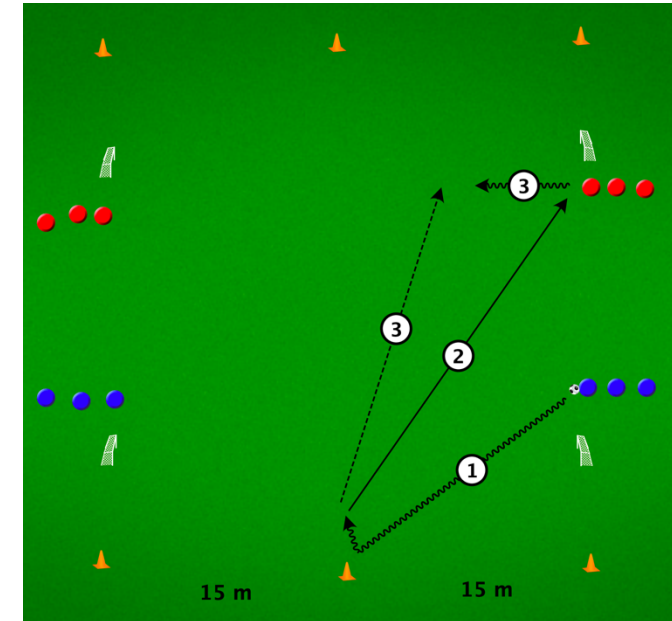
## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv opsøg pres

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 30 meter dyb og 20 meter bred (mål passer ikke på skitse) med 3-mands mål.

Der inddeles i to hold og der opstilles som på skitsen. Det er et small-sided spil, hvor det gælder om at score i modstanderens mål.

- (1) Blå dribler mod yderste midterkegle og laver et cut.
- (2) Blå laver en hård indersideaflevering til rød spiller.
- (3) Rød tager en aktiv førsteberøring frem i banen og opsøger pres fra blå, som sprinter mod rød for at forhindre scoring.



Der køres på samtidigt i modsatte ende, her er det blot omvendt, så det er blå der angriber og rød der forsvarer.

### Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring frem i banen, så man opsøger pres (sætter modstander under pres)

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.