

# U10 – uge 45



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
45	Teknisk 35 min	Afslutninger Drible/finte	Lodret vristspark Tempodribling
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensivt	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensivt	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 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: afslutninger + dribble/finte – lodret vristspark og tempodribbling

### Beskrivelse

Der stilles to kegler i ca. 35 meters afstand fra målet (rød's kegle). Blås kegle placeres ca. 7 meter bag rød's kegle.

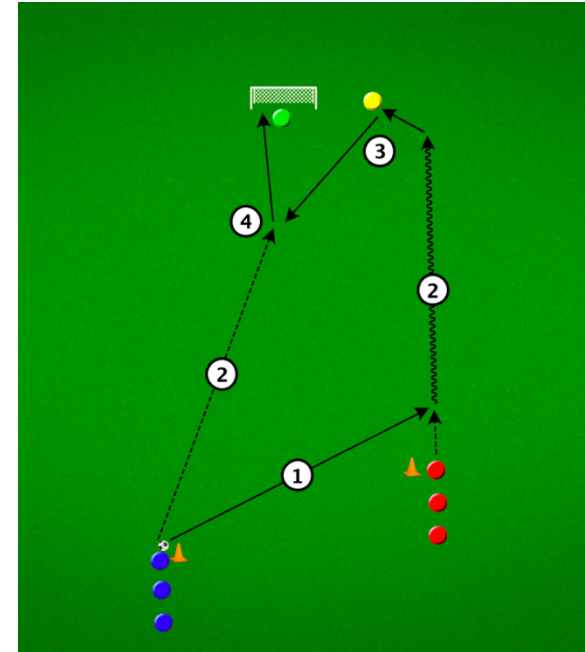
- (1) Blå laver en indersidepasning foran rød, som løber frem og modtager bolden med en aktiv førsteberøring.
- (2) Rød dribler mod baglinjen i en lige linje. Blå løber samtidig mod midten i et timet løb (løb ikke for hurtigt).
- (3) Rød spiller træner (gul), som lægger af til blå, der kommer i et timet løb.
- (4) Blå afslutter på mål.

Rød og blå bytter efterfølgende række. Rød skal huske at tage bolden med.

Bemærk at tempodriblinger bruges når der er plads og tid til det.

### Fokuspunkter

- der dribles med ydersiden
- bolden flyttes med højst mulig fart og færrest mulige berøringer
- dribbebevægelsen skal foregå i flow, hvor antal berøringer passer til det som spilleren magter
- de på bolden, når den berøres under dribbling
- lodret vristspark: støttefod ved siden af bolden, tæer ned i skoen, spænd i ankelled, ram bolden på ækvator, krop ind over bolden for at holde bolden nede



## Spilintelligens blok 15 minutter: 1 vs 1 defensiv – etabler pres i sprint

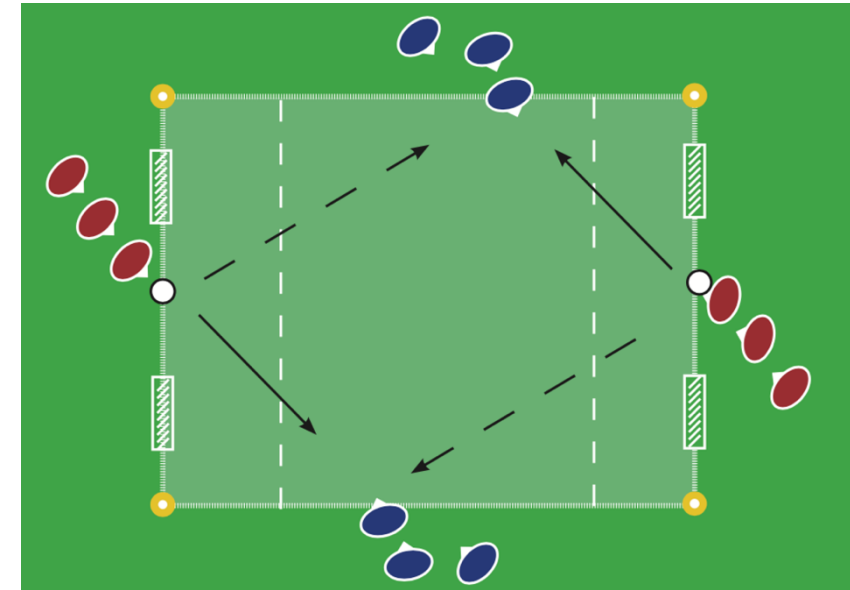
### Beskrivelse

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: 1 vs 1 defensiv, gå på krop af modstander

### Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2.

Det gælder om at score hurtigst muligt og inden der er gået 40 sekunder. Efter 40 sekunder stopper spillet og der køres en nye 2 mod 2, hvor bolden startes fra modsatte ende ved at blå sparker bolden op til rød.

### Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvar)
- ankom i forsvarsposition
- gå på krop af boldholder og vind bolden

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

