

U10 – uge 47



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
47	Teknisk 35 min	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	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.

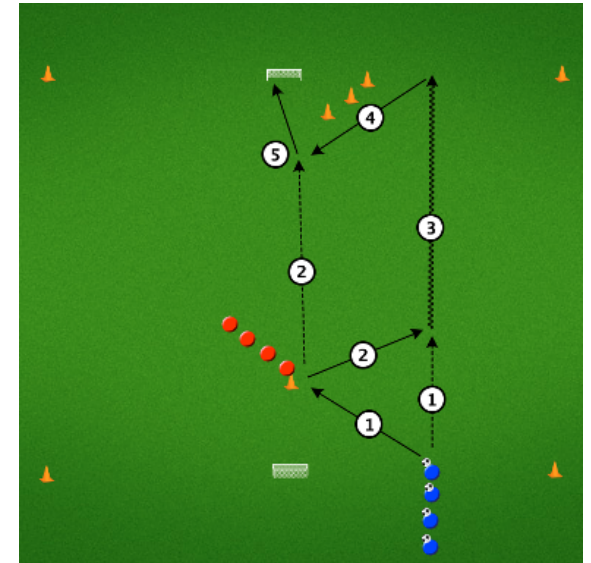


Teknisk 1 – 15 minutter: dribble/finte – tempodribling

Beskrivelse

Der stilles en 20 x 25 meter bane op med to 5-mandsmål.

- (1) Blå spiller bolden til rød og løber frem efter pasning (spil og løb).
- (2) Rød laver en førstegangspasning med indersiden i vinkel til blå spiller, som er løbet frem. Rød løber frem i banen efter pasning (spil og løb).
- (3) Blå spiller laver tempodribling til baglinjen.
- (4) Blå spiller laver cutback.
- (5) Rød spiller modtager cutback-pasningen og afslutter med indersiden i det lange hjørne.



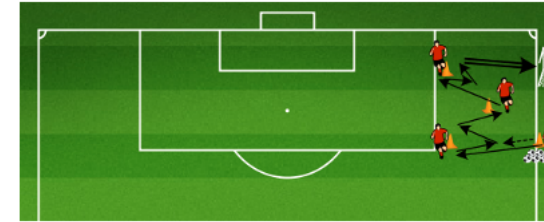
Fokuspunkter

Drible i tempo med yderside af foden > tænk på hvor mange skridt du skal have mellem hvert touch - jo færre touch, jo hurtigere kan du løbe - omvendt kan du ikke tage ét langt touch og så blot løbe efter bolden.

Teknisk 2 – 20 minutter: dribble/finte – korte indersidepasninger

Beskrivelse

Førstegangs afleveringer hele vejen rundt undtagen "midten" af m'et, hvor bolden trækkes med rundt om keglen og derefter afleveres på 2 berøringer. Spillere roterer med bolden rundt.



Fokuspunkter

- Indersidepasninger: spænd i fodled, tæer opad i skoen

Pasningskvalitet

- spil på fjerneste ben
- tilpas boldens fart i forhold til afstand

Forberedelse af boldmodtagelse

- forfinte (væk og imod/imod og væk)
- timing i løb
- skab vinkler

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

Beskrivelse

Banen er 20 x 25 meter. Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

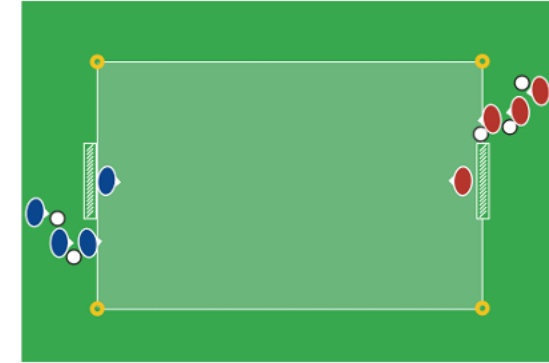
Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Fokuspunkter

- dribble fremad i banen og opsøg pres (holde farten ned mod modstander)
- temposkift forbi modstander
- hurtig omstilling efter boldtab (aktion på aktion)
- turde lave finter og øve sig (mod)



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: fase 1 – opsøg pres

Beskrivelse

Lav en 25 x 20 meter bane.

(1) Rød midterspiller dribler ned mod mål.

(2) Rød midterspiller afslutter med inderside på mål (1 mod 0).

(3) De to blå spiller løber ud - den ene har bolden. Der køres nu 2 (blå) mod 1 (rød). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.

(4) Nu løber der to røde spillere ud, så det nu er 3 (rød) mod 2 (blå). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.

Fokuspunkter

- opsøg pres ved at dribble frem mod modstander og aktivere ham/hende
- spil og løb

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

