

U10 – uge 49



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
49	Teknisk 35 min	Afslutninger	Lodret vristspark
		Drible/finte	La Croqueta
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 2	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 2	Spil og løb
	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: Afslutning + drible finte – la croqueta, lodret vristspark

Beskrivelse

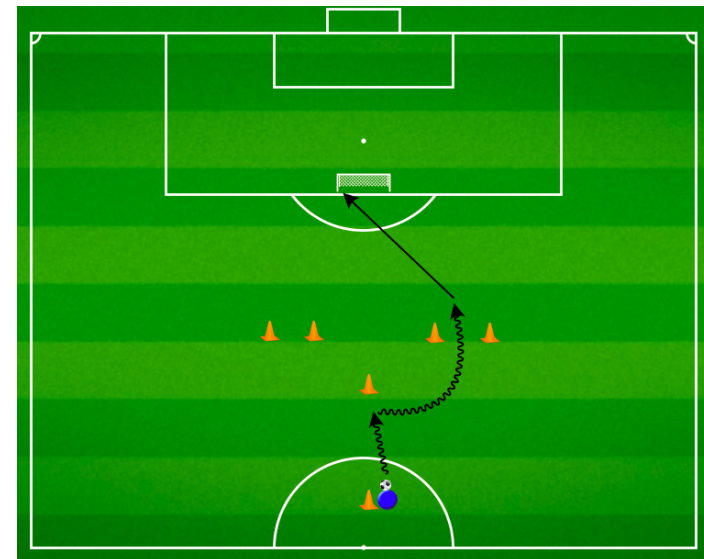
Spillerne stiller sig i en række bag kegle ved midten. Ingen målmand.

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

Derefter dribles ned gennem de to keglemål, og der afsluttes med lodret vristspark på mål.

Fokuspunkter

- temposkifte efter finte
- afslutning i det lange hjørne med vristspark



Teknisk 2 – 20 minutter: Drible finte – la croqueta

Beskrivelse

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

Der spilles 2 mod 2.

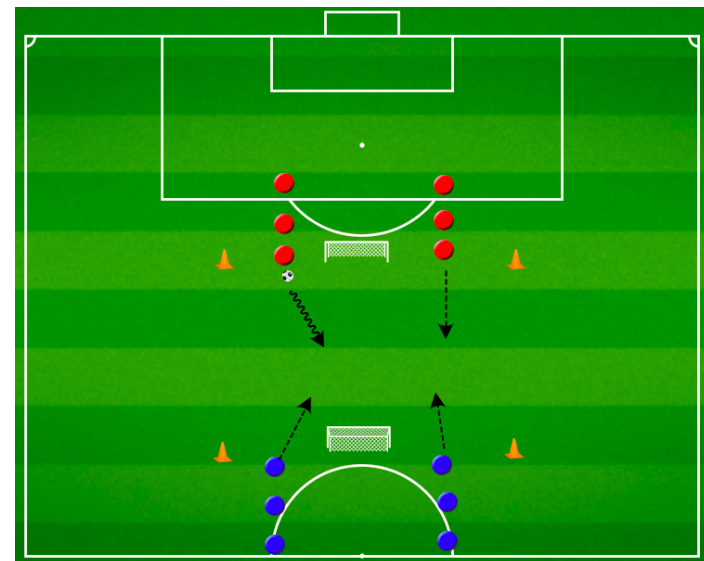
Rød starter med bolden og angriber blå. Der spilles færdigt indtil enten rød eller blå har scoret.

Herefter kører to nye hold.

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

Fokuspunkter

Brug finten la croqueta til at sætte din direkte modstander og skabe et overtal 2 mod 1



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Forberede dit eget rum til boldmodtagelse

Beskrivelse

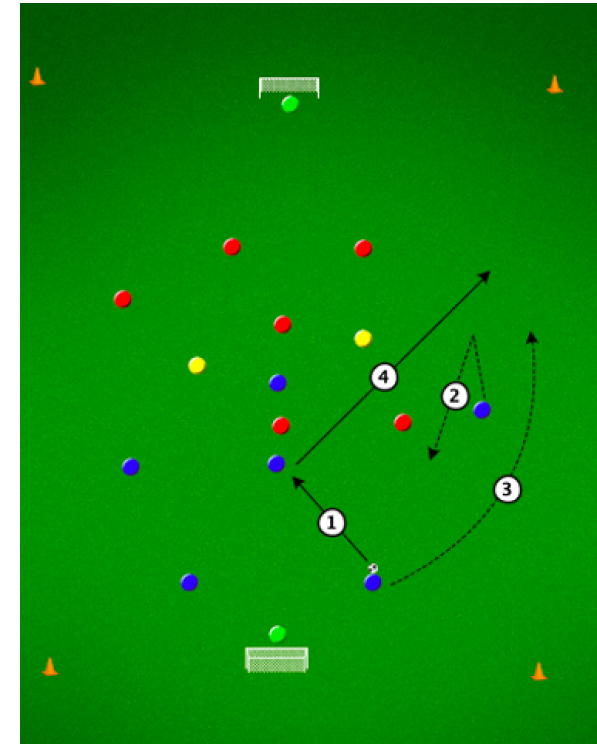
Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.

De to jokere er med det boldbesiddende hold.

Fokus er modløb og løb i dybden. Det kan fx ske ved at kant søger dybt:

- (1) Højre bak laver pasning til central midt
- (2) Højre kant laver forfinte og løber mod bold
- (3) Højre bak udnytter rum som kant skaber
- (4) Central midt laver pasning i dybde til højre bak



Fokuspunkter

- modløb: søg ned mod boldholder og skab rum bagved dig, som dine medspillere kan løbe i
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder

Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: spil og løb

Beskrivelse

Der opstilles en bane der er 25 x 35 meter

Der spilles 4 mod 4. Tilpas antallet af spillere - der kan fx også spilles 5 mod 5.

Efter hver aflevering skal vedkommende der har lagt afleveringen lave et løb fremad i banen for at skabe overtal.

Det handler om at komme komme op og lave mål, så tænk ikke så meget på, at de andre laver mål. Hellere 8-7 end 1-0.

Den eneste regel er, at spillere der lægger en aflevering skal sprintes 5-10 meter umiddelbart efter afleveringen. Gør han/hun ikke dette får det andet hold bolden.

Fokuspunkter

- løb uden bold
- hastighed og timing på løb
- Spilintelligens: Når de har lært at løbe frem umiddelbart efter aflevering, skal de hjælpes til hvor de skal løbe hen. Fokus er i første omgang blot at igangsætte et løb efter aflevering.

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

