

# U10 – uge 2



Uge	Curriculum	Hovedområde	Fredag
2	Teknisk 35 min	Drible/finte	Tempodribling
		Drible/finte	Husmandsfinte
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Få modstanderen ud af balance vha. finter/driblinger
	Attitude	Udvikling	Målsætning
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 – 15 minutter: Drible/finte – tempodribling

### Beskrivelse

Der stilles to kelger i ca. 35 meters afstand fra målet (røds kegle). Blås kegle placeres ca. 7 meter bag røds kegle.

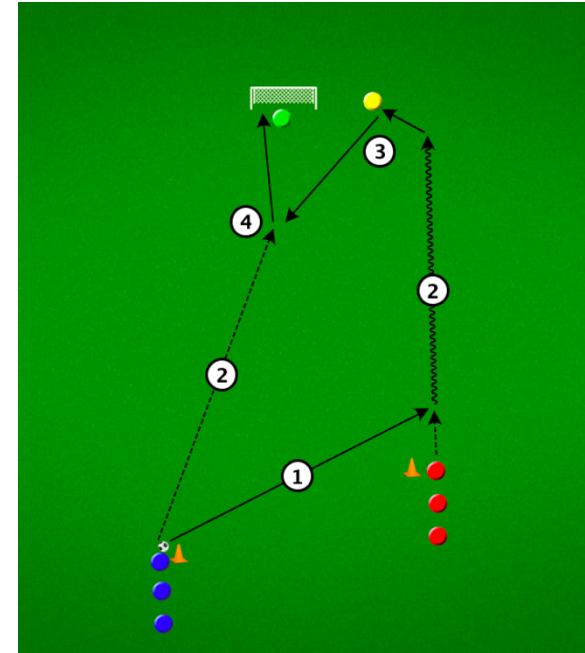
- (1) Blå laver en indersidepasning foran rød, som løber frem og modtager bolden med en aktiv førsteberøring.
- (2) Rød dribler mod baglinjen i en lige linje. Blå løber samtidig mod midten i et timet løb (løb ikke for hurtigt).
- (3) Rød spiller træner (gul), som lægger af til blå, der kommer i et timet 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
- driblebevægelsen skal foregå i flow, hvor antal berøringer passer til det som spilleren magter
- de på bolden, når den berøres under dribling



## Teknisk – 20 minutter: Drible/finte - husmandsfinte

### Beskrivelse

- (1) Blå starter med at drible med løbedriblinger gennem keglebane.
- (2) Blå afleverer bolden til medspiller.
- (3) Medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score.
- (4) Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer mål. Erobrer rød bolden, skal rød forsøge at score i ét af blå's to mål.

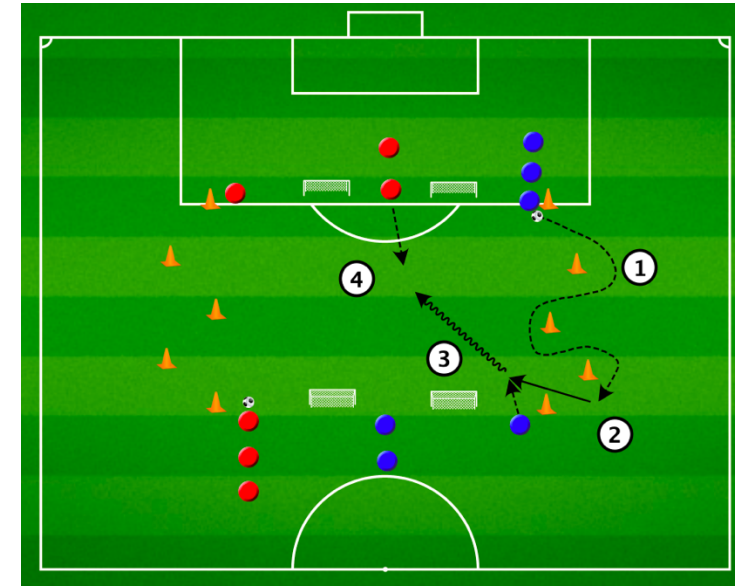
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at drible i modsatte side.

### Fokuspunkter

- løbedriblinger mellem kegler med højest mulig fart
- husmandsfinte i 1 mod 1 duellen

### Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.



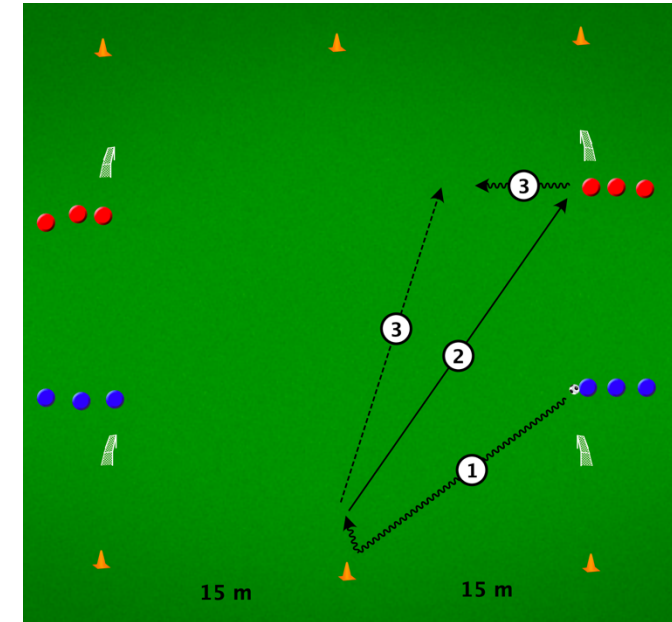
## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv opsøg pres

### 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)

## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv - få modstander ud af balance vha. finter/driblinger

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 20 x 30 meter med fire 3-mandsmål.

Der spilles 3 mod 2 med fokus på at få modstanderen ud af balance med finter og driblinger.

De to blå forsvarende spillere, spiller bolden op på rød.

De tre røde spillere angriber nu de to mål med henblik på at score.

Den af de røde spillere der afslutter, skal lige bagefter forsvare mod de to blå (træner sparker bold ind). Dermed trænes aktion på aktion (omstilling).

Hvis de to blå erobrer bolden, skal de score i røds mål. Hvis de scorer kommer der en 2 mod 1 situation med de to blå spillere og den røde spiller, som mistede bolden.

### Fokuspunkter

- aktiver din modstander (træk ham til dig)
- få modstander ud af balance ved finte/dribbling
- spil på kant af modstander (spil når du er trukket fri af din modstander)

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

