

U10 – uge 4



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
4	Teknisk 35 min	1. berøringer 1. berøringer	Aktiv 1. berøring 1. berøring med inderside og yderside
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Gør banen stor, bred + dyb
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres
	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 1 – 15 minutter: aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Lav en bane der er 10 x 10 meter.

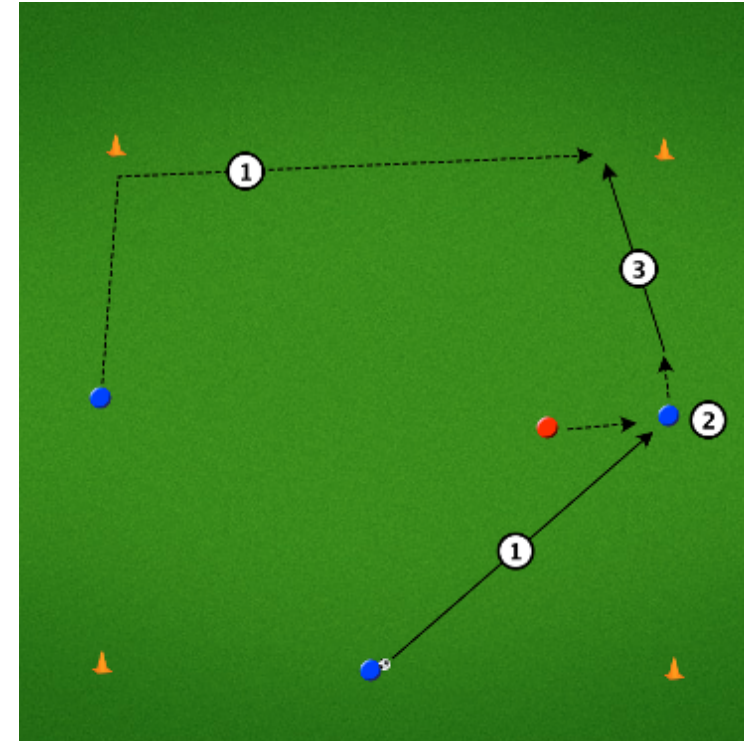
Der spilles 3 mod 1. De tre blå spillere må bevæge sig på linjerne mellem keglerne. Der må kun stå én spiller mellem to kegler (på hver linje).

Rød spiller skal forsøge at erobre bolden. Erobrs bolden byttes der med den spiller, som bolden tages fra eller byt efter tid.

- (1) Boldholder spiller til en af sine medspillere, fx spilleren til højre
- (2) Spilleren der modtager bolden tager en aktiv førsteberøring væk fra pres.
- (3) Der spilles til ny medspiller, fx den tredje medspiller, som har taget et løb for at være spilbar.

Fokuspunkter

- førsteberøring væk fra pres
- brug fjerneste ben i boldmodtagelse
- løbevillighed



Teknisk 2 – 20 minutter: 1. berøring med inder- og yderside

Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

- (1) Rød spiller bolden frem til blå.
- (2) Blå løber modtager bolden med indersiden og dribler med ydersiden rundt op til keglen.
- (3) Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Brug yderside til at cutte ind i banen og kom til afslutning (1. berøring med yderside)

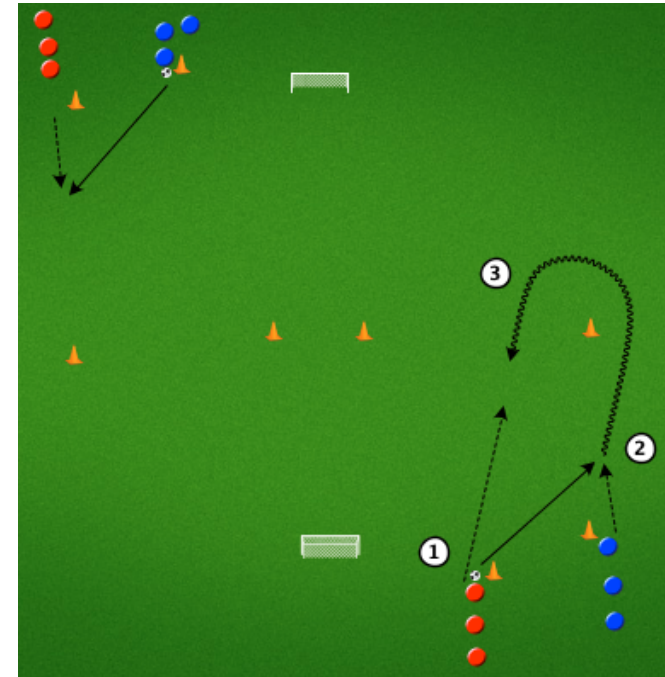
Hvis rød erobrer bolden skal han/hun score på keglemål i midten.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvar.

Husk at skifte side (sæt kegler i modsatte side), så man dribler med det andet ben.

Fokuspunkter

- 1. berøring med inderside
- 1. berøring med yderside ind i banen



Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 1 – gør banen stor, bred og dyb

Beskrivelse

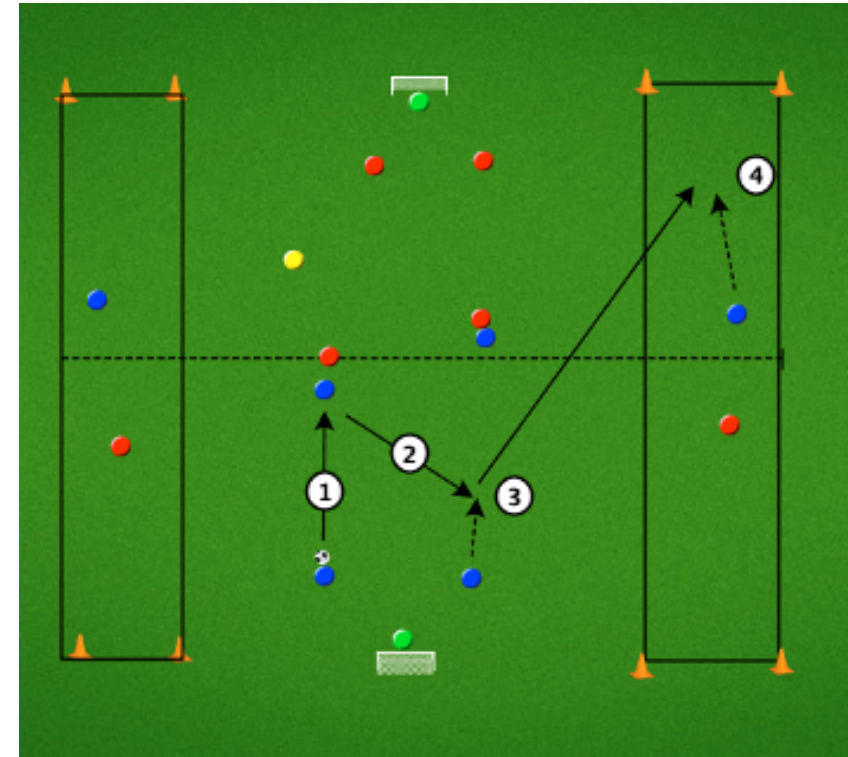
Inddel i to hold med 6 spillere på hvert hold + målmand og evt. en joker.

Der spilles 4 mod 4 på egen banehalvdel. Man har to spillere som skal befinde sig på modstanders banehalvdel i grøften.

Spillet går ud på at score ved at gøre banen stor og spille dybt på angriber eller bredt på kant i grøften.

Fokuspunkter

- løb for boldholder
- spil og løb



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: fase 1 – spil forbi pres

Beskrivelse

Inddel i to hold med 6 spillere på hvert hold + målmand og evt. en joker.

Der spilles 4 mod 4 på egen banehalvdel. Man har to spillere som skal befinde sig på modstanders banehalvdel i grøften.

Spillet går ud på at score ved at fokusere på pasninger igennem (1), og hvis det ikke kan lade sig gøre, så pasninger udenom (2).

Fokuspunkter

– spil igennem (dybt) eller udenom (bredt i grøft)

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

