

# U10 – uge 6



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
6	Teknisk 35 min	Vendinger	Indersidecut + ydersidecut
		Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 2	Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal
	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 – 35 minutter: vendinger – indersidecut + ydersidecut, vending på 1. berøring

### Beskrivelse

Opstil kegler i kvadrat med 2-3 spillere bag hver kegle.

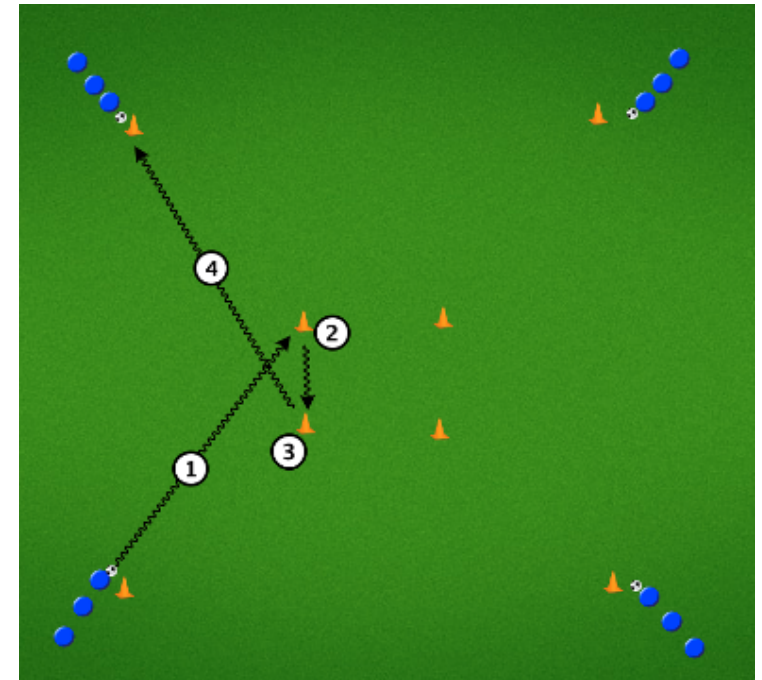
Øvelsen er god til at træne vendinger med efterfølgende retningsændring.

Alle spillere dribler på samme tid. På figuren er der lavet illustration for én af spillerne.

- (1) dribble med højre yderside ind mod kegle
- (2) ydersidecut med højre fod
- (3) indersidecut med venstre fod
- (4) temposkifte og dribble ud mod kegle

### Fokuspunkter

- ydersidecut
- indersidecut
- vending på 1. berøring



## Spilintelligens blok 1 – 15 minutter: Fase 1 – opsøg pres

### Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maksimalt pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. Begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov.

Som udgangspunkt skal banen være 20 x 25 meter når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål.

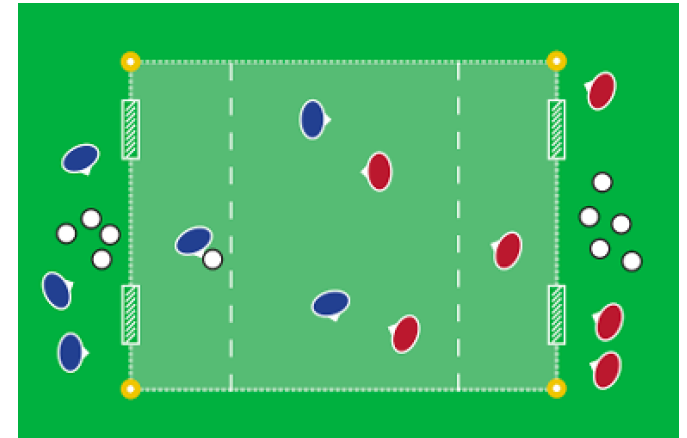
Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Sæt gerne en joker ind, så der trænes overtalsspil.

### Fokuspunkter

- boldholder opsøger pres > aktiver din direkte modstander ved at udfordre eller spille forbi
- skab overtal ved løb for boldholder



## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: Fase 2, vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

### 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.

### Fokuspunkter

- orientering > hvor får jeg bolden
- orientering > hvor er mine medspillere > skal jeg spille i støtte eller lægge af

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

