



## U10 – uge 9

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
9	Teknisk 35 min	1. berøringer	Aktiv 1. berøring
		Afslutninger	Chipafslutning
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensiv	Etabler pres i sprint
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensiv	Gå på krop af modstander
	Attitude	Mod	Koncentration
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 Teknik: aktiv 1. berøring og chipafslutning

### Beskrivelse

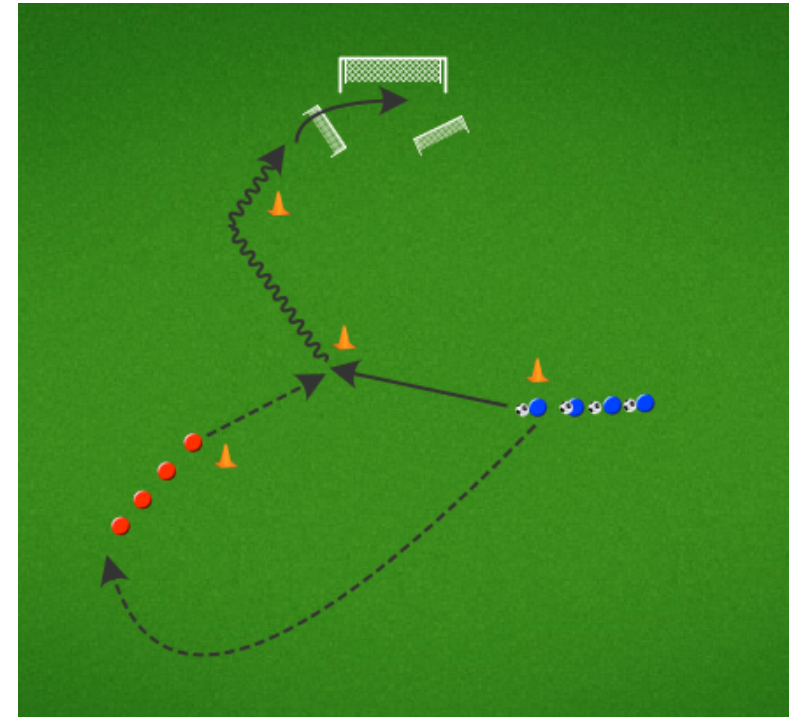
Blå spiller laver en pasning til rød spiller.

Rød spiller løber frem og modtager pasning (timing) med en aktiv førsteberøring, hvor han/hun med det samme dribler omkring kegle og laver chipafslutning på mål med højre fod.

Husk at skifte side (chipafslutning med venstre fod).

### Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring med fjerneste ben væk fra presset
- chipafslutning (støttefod lidt bag bolden, brug ydersiden af foden til at komme under boldens ækvator og vippe den op)



## Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 v 1 defensiv, etabler pres i sprint

### Beskrivelse

Lav en bane der er 10 x 15 meter med to mål i hjørnet.

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder, hvor spilleren er fejlvendt.

På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod træneren, som spiller bolden til blå spiller. Blå skal forsøge at score i et af målene og rød skal prøve at tage bolden fra ham.

Rød sprinter med blå og vælger en side, går på kroppen og presser udad.

Erobrer rød spiller bolden, skal han/hun dribble ud over den linje, som træneren giver bolden fra.

Dette træner blå spiller i at modtage bolden fejlvendt og forsøge at vende under pres.

Dette træner rød spiller i at etablere et pres og gå på kroppen af modstander.

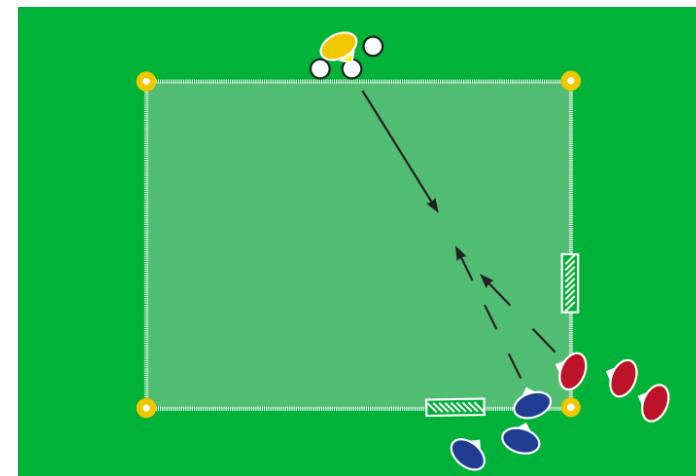
Husk at de skal rotere mellem at angribe og forsvare.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i forsvarsposition > sidevendt og bredstående med mest vægt på bageste ben
- gå på krop af modstander for at få modstander ned i fart og søge bolderobring

### Progression

Spillet kan også startes ved at blå begynder at løbe når han vil, i stedet for på trænerens signal. Det giver en sjov dimension til øvelsen, da blå kan løbe når rød er lidt uopmærksom.



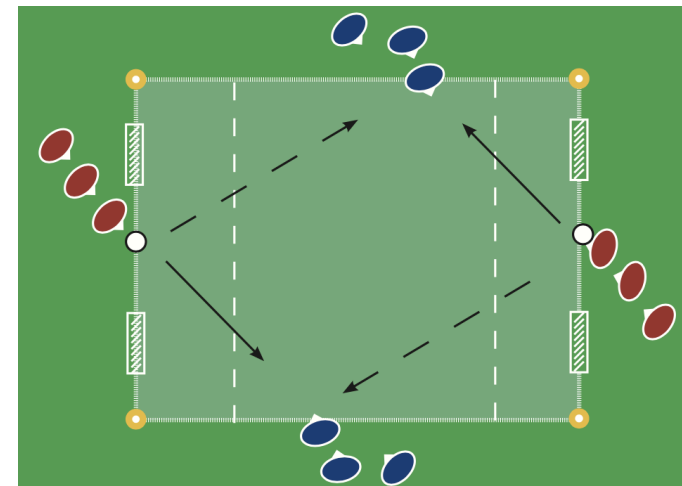
## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 defensiv – gå på kroppen af modstanderen

### Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.



Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

### Fokuspunkter

- sprint i pres
- ankom i korrekt forsvarsposition (lavt tyngdepunkt og sidevendt)
- modstander ned i fart
- gå på kroppen af modstander og erobre bolden

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.