

# U10 – uge 10



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
10	Teknisk 35 min	Drible/finte	La Croqueta
		Drible/finte	Inside out + elastico
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Drible begge veje
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til 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 – 20 minutter Teknik: La Croqueta, inside out og elastico

### Beskrivelse

Lav en bane der er 30 x 40 meter.

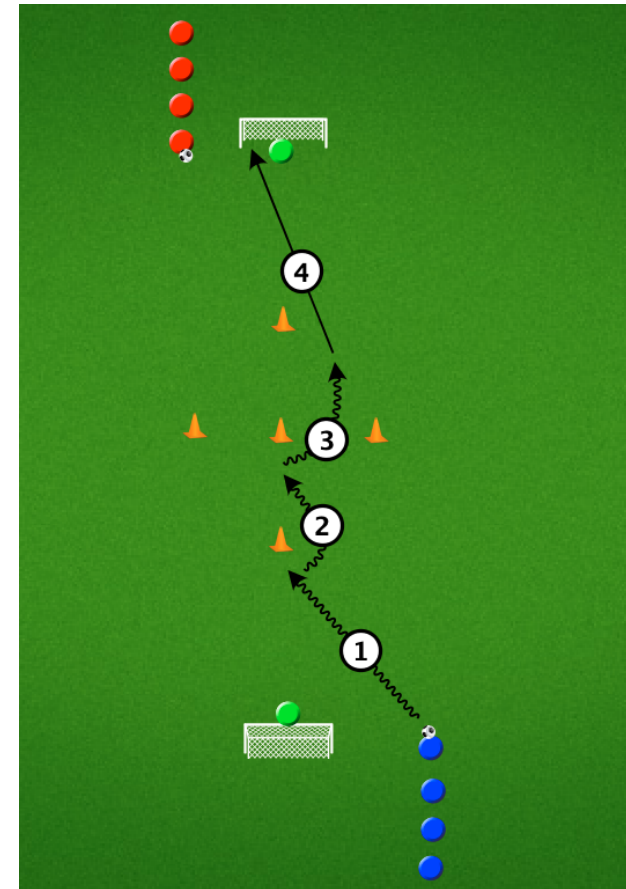
- (1) Blå dribler mod kegle
- (2) Blå laver elastico/inside out finten om keglen
- (3) Blå laver La croqueta finten om keglen
- (4) Blå afslutter på mål

Rød laver det samme fra modsatte ende.

Husk at skifte side efter et stykke tid.

### Fokuspunkter

- La Croueta
- elastico
- inside out



## Teknisk 2 – 15 minutter Teknik: La Croqueta, inside out og elastico

### Beskrivelse

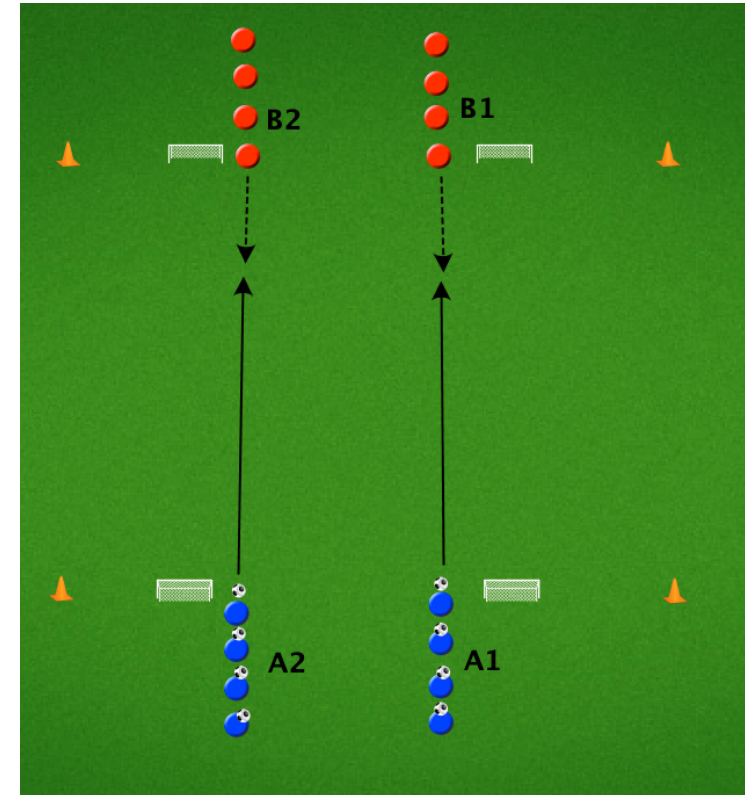
Spillet starter når A1 og A2 laver en pasning til modsatte rækker. Dvs. de to rækker starter samtidigt.

Spilleren fra B1 skal udfordre spilleren fra A1 og forsøge at score på hans mål. Erobrer A1 bolden, skal han/hun score i B1's mål. A2 og B2 gør det samme.

Hvis fx A1 og B1 bliver færdig med deres duel før A2 og B2, bliver spillet nu til et 2 mod 2 spil på to mål - dvs. nu kan der scores på 2 mål.

### Fokuspunkter

- La Croueta
- elastico
- inside out
- få modstander ud af balance + temposkifte efter finte



## Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 v 1 offensiv, dribble begge veje

### 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 dribler med ydersiden rundt op til keglen.
- (3) Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Drible ind i banen og kom til afslutning.

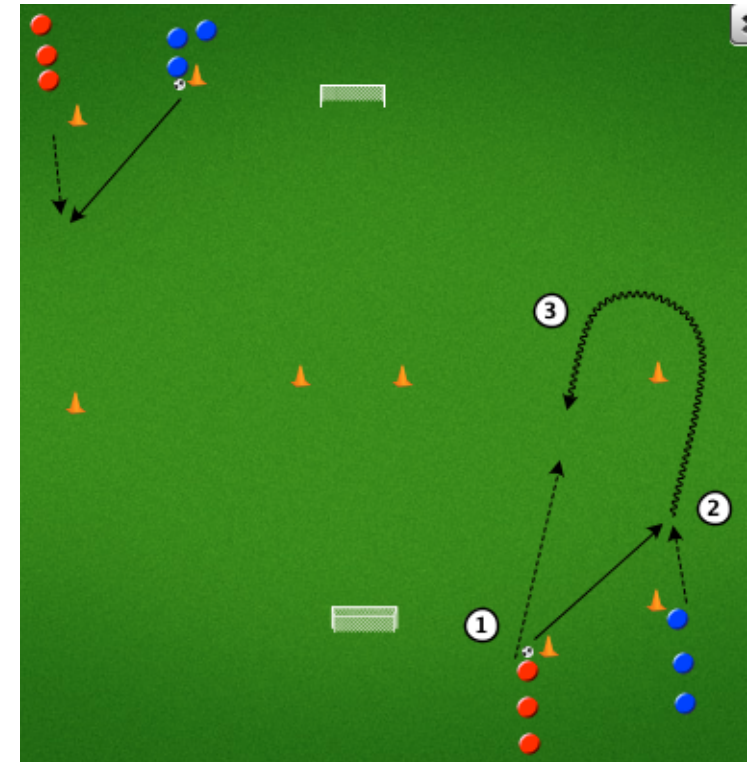
Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score på keglemål i midten.

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

- skab rum i midten ved at dribble og udfordre i siden
- kunne dribble/finte begge veje om modstander



## Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv, opsøg pres (afstand til modstander)

### Beskrivelse

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter. Der spilles 2 mod 3.

De to blå spillere kan score på 5-mandsmål og to keglemål.

De tre røde spillere kan score på 5-mandsmål.

Blå sparker bolden op på midten. Rød løber frem og tager bolden og spillet er i gang.

### Fokuspunkter

- boldholder aktiverer sin direkte modstander (opsøg pres) ved at dribble mod og finte ham/hende (find rigtige afstand til modstander inden finten sættes ind)
- beslutningstagen: skal boldholder finte sin direkte modstander eller spille bolden

### Progression

Sæt målmand i blå's mål.

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

