

U10 – uge 11



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
11	Teknisk 35 min	Vendinger Afslutninger	Cruyff Rundskæv
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 defensiv	Fastholde pres
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 defensiv	Styre modstander i specifikke rum
	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 – 15 minutter Teknik: vendinger, cruyff

Beskrivelse

Lav en bane der er 30 x 40 meter.

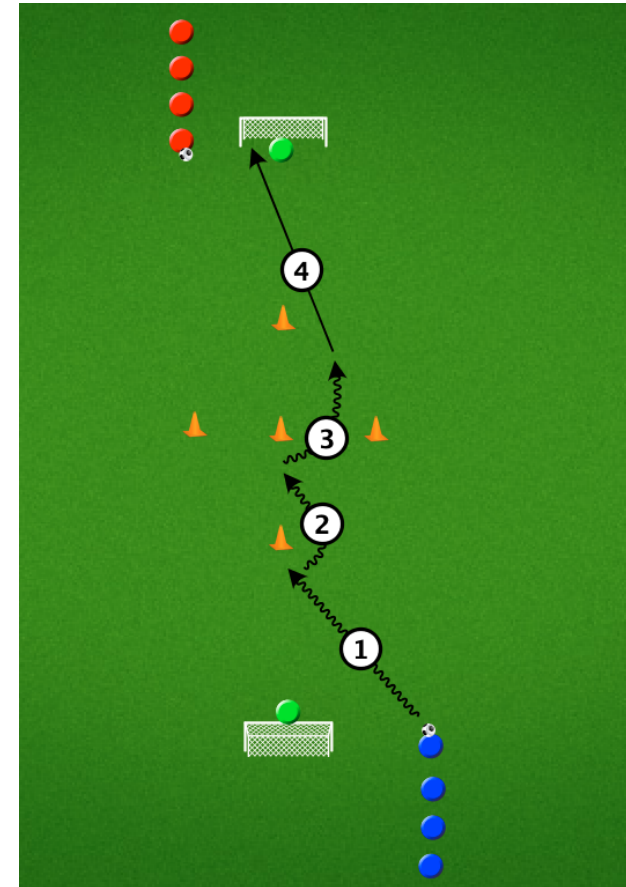
- (1) Blå dribler mod kegle
- (2) Blå laver valgfri vending/cut om keglen
- (3) Blå laver cruyff vending om kegle
- (4) Blå afslutter på mål

Rød laver det samme fra modsatte ende.

Husk at skifte side efter et stykke tid.

Fokuspunkter

- Før benet over bolden og træk bolden lige bagud.
- Husk at trække bolden med indersiden af foden.
- Bolden skal skubbes - trækkes, så den ligger 2-3 skridt fra spilleren.



Teknisk 2 – 20 minutter Teknik: rundskæv

Beskrivelse

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

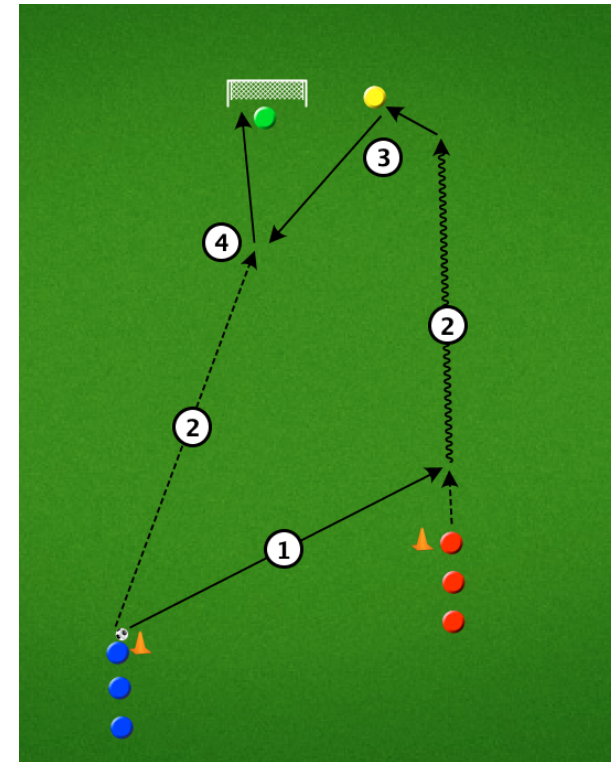
- (1) Blå laver en indersidepasning foran rød, som løber frem og modtager bolden med en aktiv førsteberøring.
- (2) Rød dribler mod baglinjen i en lige linje. Blå løber samtidig mod midten i et timet løb (løb ikke for hurtigt).
- (3) Rød spiller træner (gul), som lægger af til blå, der kommer i et timet løb.
- (4) Blå afslutter på mål med rundskæv.

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

- (1) Afslut med rundskæv (inderside), åben med støttefod, ram bolden i ækvator, drej bolden rundt (snit/cut på bolden) > skal bolden op i luften skal man ramme under ækvator
- (2) dribble med ydersiden & bolden flyttes med højst mulig fart og færrest mulige berøringer



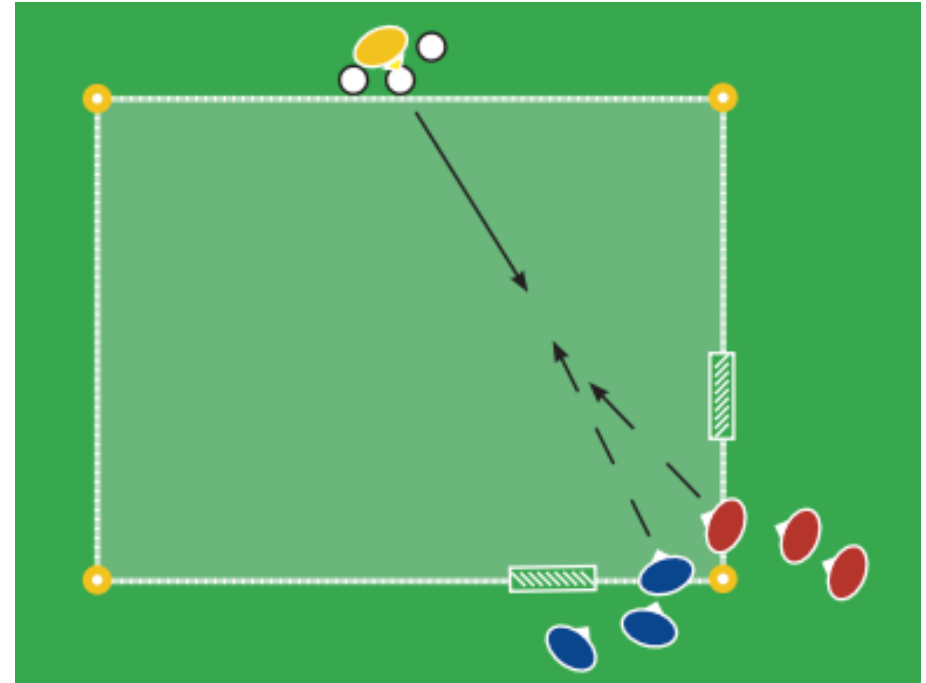
Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 v 1 defensiv, fastholde pres

Beskrivelse

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. Han skal herefter forsøge at score i et af målene og rød skal prøve at tage bolden fra ham. Såfremt at rød tager bolden fra blå, skal rød dribble ud over den linje, hvor der hverken er træner eller mål. Dette træner spillerne i at modtage bolden fejlvendt og forsøge at vende under pres. Spillerne oplever ligeledes fordelene ved at lave en kropsfinte og snyde deres modstander til at gå den forkerte vej. 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. Husk at de skal rotere mellem at angribe og forsvare.

Fokuspunkter

- fasthold pres ved at gå på kroppen
- modstander må ikke blive retvendt
- erobre bolden



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 defensiv, styre modstanderen i specifikke rum

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Der spilles 2 mod 2 og det gælder om at forhindre at modstanderen scorer.

Fokuspunkter

- pres modstander udad i banen
- kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)

Progression

Spil 4 mod 4

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

