



U10 – uge 12

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
12	Teknisk 35 min	1. berøringer Pasninger	1. berøringer med inderside og yderside Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	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 – 35 minutter Teknik: 1. berøring med inderside og yderside, korte indersidepasninger

Beskrivelse

Der opstilles to firkanter med to tilhørende tremandsmål.

I den blå pasningsfirkant anvendes venstre ben til førsteberøringer og pasninger (fjerneste ben). Man roterer efter bolden > dvs. man løber samme vej som bolden.

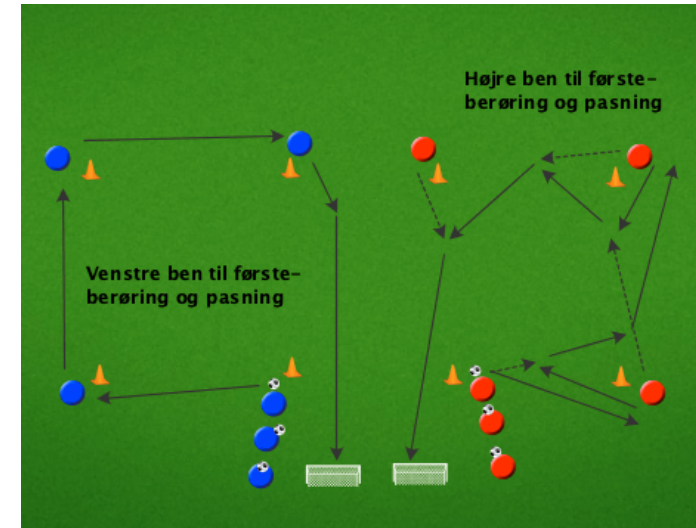
I den røde pasningsfirkant anvendes højre ben til førsteberøring og pasning. Løbemønstre og rotation ses af figuren.

Fokuspunkter

– førsteberøringer med fjerneste ben > vurder om bolden skal dæmpes eller om der skal sættes fart i bolden med din førsteberøring

Progression

- (1) Kør 1 mod 1 ved målet.
- (2) Lav konkurrence ved at se hvilken pasningsfirkant der scorer flest mål på tid.



Spilintelligens blok 1 15 minutter: Fase 1 – opsøg pres

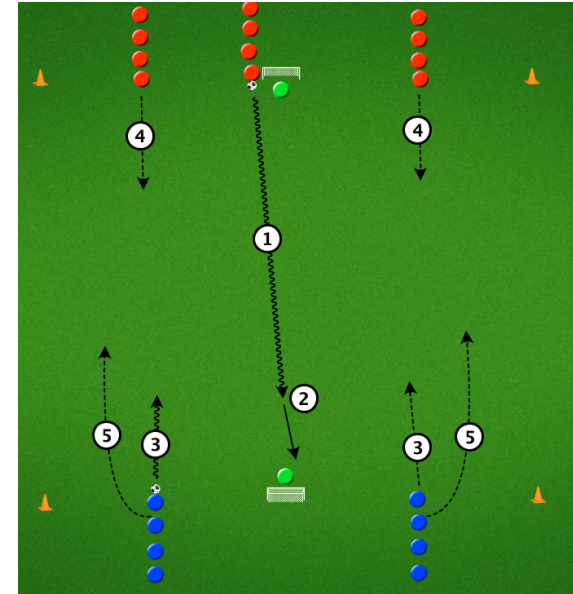
Beskrivelse

Lav en 25 x 20 meter bane.

- (1) Rød midterspiller dribler ned mod mål.
- (2) Rød midterspiller afslutter med inderside på mål (1 mod 0).
- (3) De to blå spiller løber ud - den ene har bolden. Der køres nu 2 (blå) mod 1 (rød). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.
- (4) Nu løber der to røde spillere ud, så det nu er 3 (rød) mod 2 (blå). Sekvensen kører til der er afsluttet på mål eller bolden er gået ud af spil.

Fokuspunkter

- opsøg pres ved at dribble frem mod modstander og aktivere ham/hende
- spil og løb



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 rød 5-mandsmål.

De tre røde spillere kan score på blå 5-mandsmål.

Rød fører bolden frem og skal score på blå's 5-mandsmål. Der skal afsluttes så hurtigt som muligt.

Den af de røde spillere, der afslutter eller taber bolden, bliver ene forsvar mod de to blå spillere. Dvs. umiddelbart efter 3 mod 2 situationen køres en 2 mod 1 situation.

Fokuspunkter

- opsøg pres og søg egen chance frem for at aflevere til en medspiller, der med det samme bliver presset
- er man fri tæt på mål, så søg afslutningen
- boldholder aktiverer sin direkte modstander (opsøg pres) ved at dribble mod og finte ham/hende
- 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.

