

# U10 – uge 16



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
16	Teknisk 35 min	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	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: Tempodriblinger, korte indersidepasninger

### Beskrivelse

- (1) Blå starter med at lave en tempodribling og laver halvejs en indersideaflevering til næste blå spiller.
- (2) Blå medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score. Med tempodribblingen aktiveres modstander.
- (3) Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer mål. Erobrer rød bolden skal rød forsøge at score i ét af blå's to mål.

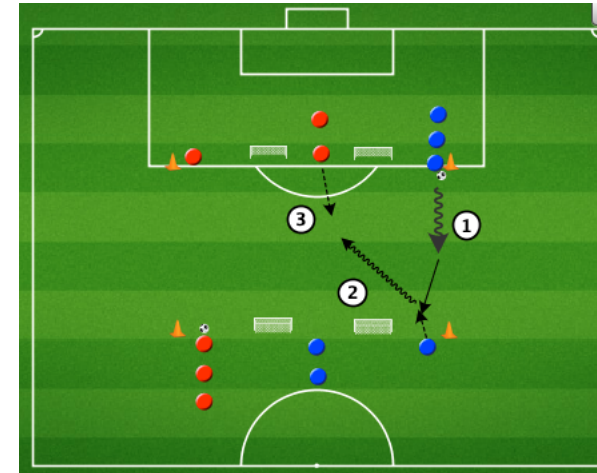
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at dribble i modsatte side.

### Fokuspunkter

- tempodribling i høj fart
- tempodribling for at aktivere modstander
- indersidepasning både når der afsluttes på mål, og når der afleveres til makker

### Progression

Kør 2 mod 2 efter 1 mod 1 aktionen (træner kaster en ekstra bold ind) > aktion på aktion.



## Spilintelligens blok 1 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.

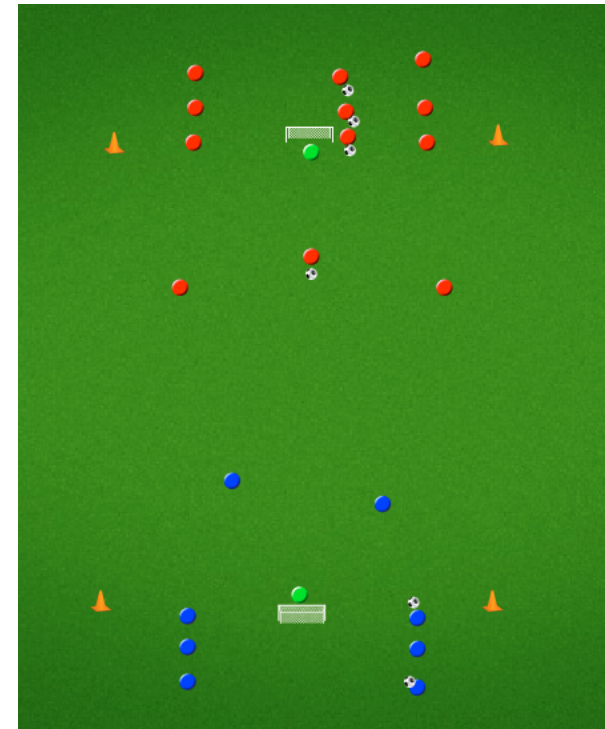
Den af de røde spillere, der afslutter eller taber bolden, bliver ene forsvar mod de to blå spillere. Dvs. umiddelbart efter 3 mod 2 situationen køres en 2 mod 1 situation.

### 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 drible mod og finte ham/hende
- beslutningstagen: skal boldholder finte sin direkte modstander eller spille bolden

### Progression

Sæt målmand i blå's mål.



## Spilintelligens blok 2 – 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

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

