

U10 – uge 18



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
18	Teknisk 35 min	Afslutninger Drible/finte	Lodret vristspark La Croqueta
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 2	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
	Spilintelligens blok 2 15 min	Fase 2	Spil og løb
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stigetræning, hvor du har fokus på følgende:

Hurtige fædder

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: Drible/finte – la croqueta

Beskrivelse

Øvelse der træner driblinger samt stepover-finten.

Lav fire keglebaner som vist på figuren.

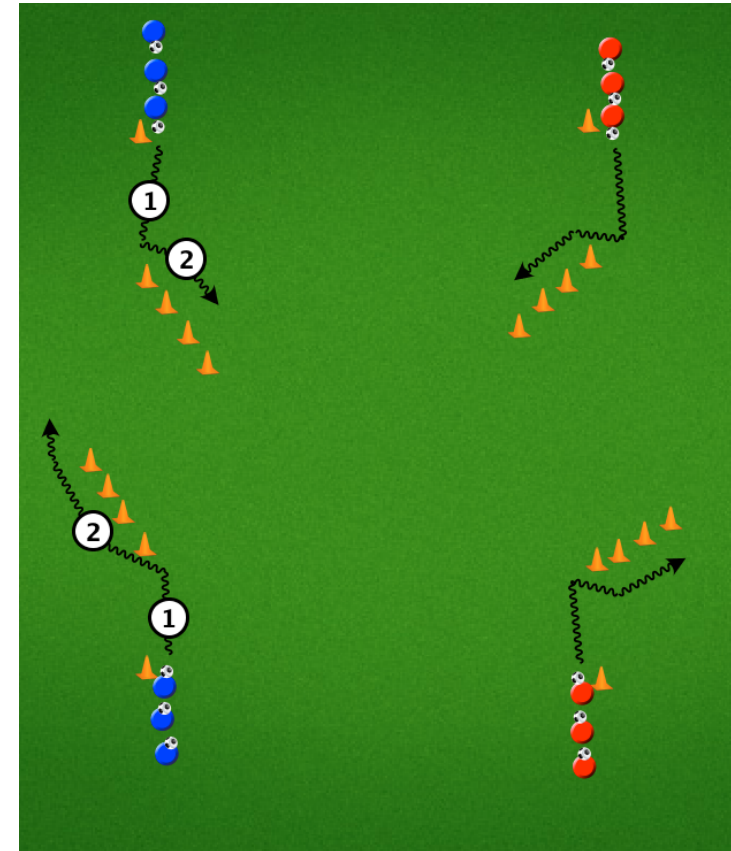
(1) Blå dribler ned mod keglerækken. Lav stepoverfinten ved starten af keglerækken med venstre fod over bolden.

(2) Midt på keglerækken laves "La croquete"

Rød laver det samme blot modsat med højre fod over bolden.

Fokuspunkter

- la croquete: bold går fra ene inderside til den anden, hvorefter bolden føres lige frem
- stepover-finten: venstre ben over bolden, vægt på højre ben og kør til venstre med venstre yderside. Overdriv bevægelsen, så modstander "går på finten".
- temposkifte efter finten



Teknisk 2 – 20 minutter: Lodret vristspark

Beskrivelse

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

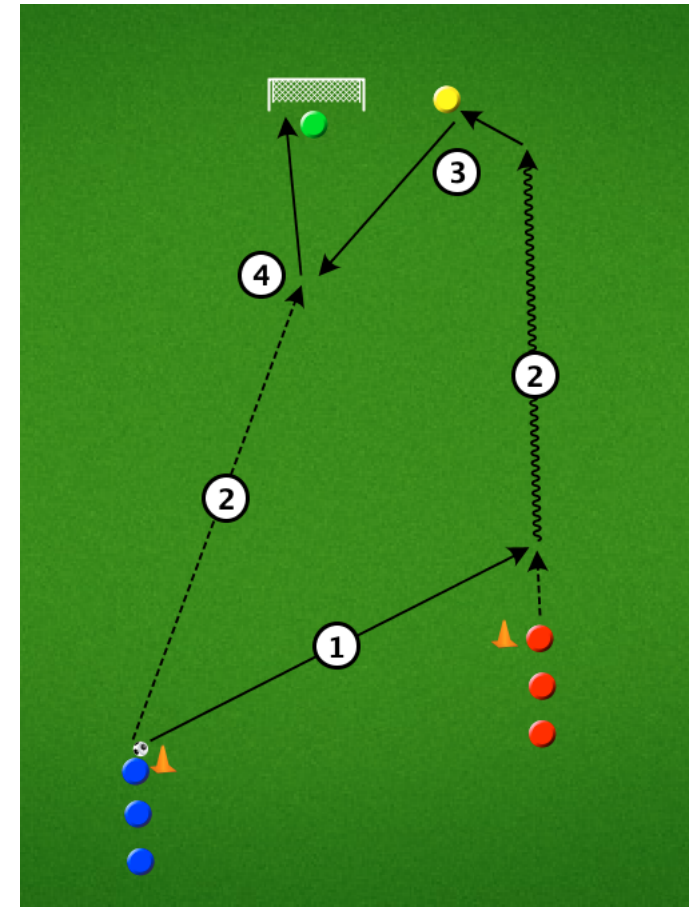
- (1) Blå laver en indersidepasning foran rød, som løber frem og modtager bolden med en aktiv førsteberøring.
- (2) Rød dribler mod baglinjen i en lige linje. Blå løber samtidig mod midten i et timet løb (løb ikke for hurtigt).
- (3) Rød spiller træner (gul), som lægger af til blå, der kommer i et timet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

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

- der dribles med ydersiden
- bolden flyttes med højst mulig fart og færrest mulige berøringer
- driblebevægelsen skal foregå i flow, hvor antal berøringer passer til det som spilleren magter
- de på bolden, når den berøres under dribling
- lodret vristspark: støttefod ved siden af bolden, tæer ned i skoen, spænd i ankelled, ram bolden på ækvator, krop ind over bolden for at holde bolden nede



Spilintelligens blok 1 15 minutter: Fase 2 – forberede dit eget rum til boldmodtagelse

Beskrivelse

Lav en 20 x 40 meter bane med to 8-mands mål.

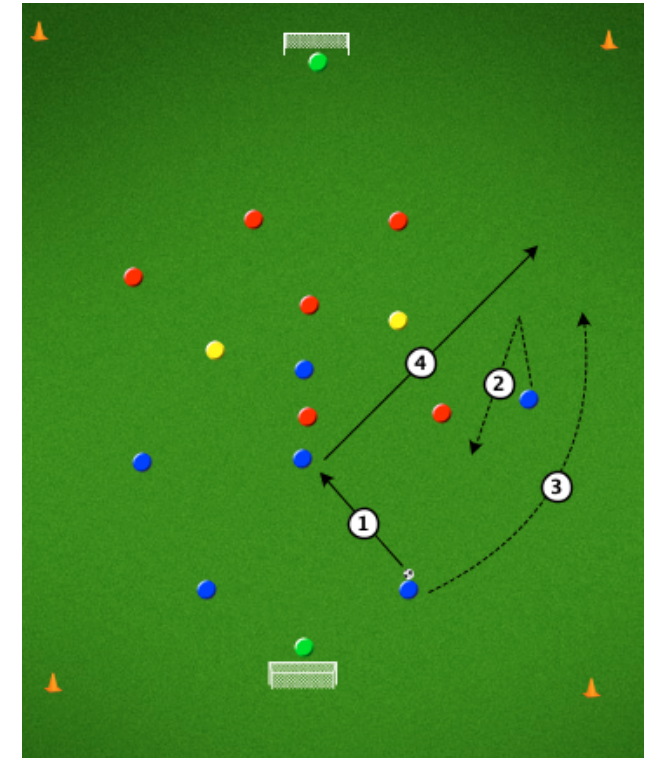
Inddel spillerne i to hold med 6 på hver. Der spilles frit spil på de to mål.
De to jokere er med det boldbesiddende hold.

Fokus er modløb og løb i dybden. Det kan fx ske ved at kant søger dybt:

- (1) Højre bak laver pasning til central midt
- (2) Højre kant laver forfinte og løber mod bold
- (3) Højre bak udnytter rum som kant skaber
- (4) Central midt laver pasning i dybde til højre bak

Fokuspunkter

- modløb: søg ned mod boldholder og skab rum bagved dig, som dine medspillere kan løbe i
- løb i dybden for at skabe rum foran boldholder



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: Fase 2 – spil og løb

Beskrivelse

Der opstilles en bane der er 25 x 35 meter

Der spilles 6 mod 6. Tilpas antallet af spillere - der kan fx også spilles 8 mod 8 med joker.

Efter hver aflevering skal vedkommende der har lagt afleveringen lave et løb fremad i banen for at skabe overtal.

Det handler om at komme op og lave mål, så tænk ikke så meget på, at de andre laver mål. Hellere 8-7 end 1-0.

Den eneste regel er, at spillere der lægger en aflevering skal sprintes 5-10 meter umiddelbart efter afleveringen. Gør han/hun ikke dette får det andet hold bolden.

Fokuspunkter

- løb uden bold
- hastighed og timing på løb

Spilintelligens: Når de har lært at løbe frem umiddelbart efter aflevering, skal de hjælpes til hvor de skal løbe hen. Fokus er i første omgang blot at igangsætte et løb efter aflevering.

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

