

# U10 – uge 20



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
20	Teknisk 35 min	Pasninger	Korte indersidepasninger
		Pasninger	Ydersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 1	Opsøg pres
	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 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 – 35 minutter: Korte indersidepasninger og korte ydersidepasninger

### Beskrivelse

Der stilles en kvadratisk bane på 30 x 30 meter op med en række keglemål på banen.

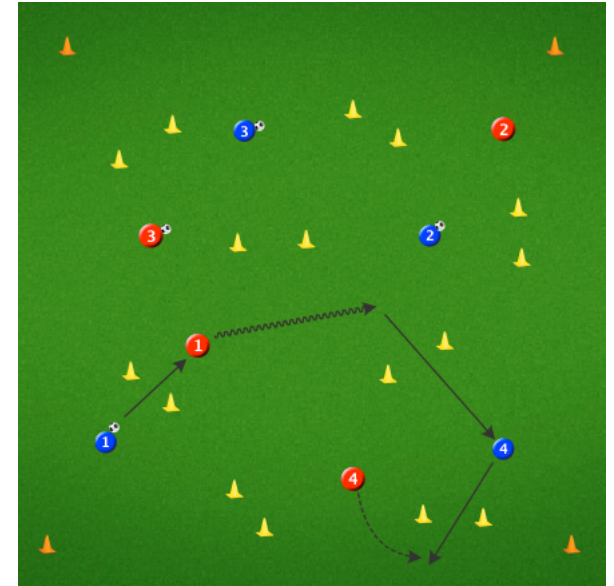
Spillerne løber rundt mellem hinanden (bold til hver anden) og laver indersidepasninger til hinanden igennem keglemålene.

### Variation

- (1) Man er parvis sammen og spiller bolden til hinanden med indersidepasning gennem keglemålene.
- (2) Rød spiller skal spille en blå spiller og omvendt.
- (3) Rød er sammen og blå er sammen. Score så mange mål ved at lave pasning gennem keglemål til modstander. Der må ikke laves mål to gange i træk på samme keglemål.

### Fokuspunkter

- korte indersidepasninger (hælen frem, støttefod ved siden af bold, vend tæer opad i støvlerne)
- korte ydersidepasninger (støttefod lidt bag bolden, stræk i vristen)
- vend spillet



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

### Beskrivelse

Blå spiller er offensiv og starter med bolden.

Rød spiller er defensiv og skal erobre bolden eller forhindre blå i at score. Blå dribler ned mod rød og skal ved hjælp af finter, fart eller temposkifte skabe ubalance for rød spiller, så der kan scores i et af målene.

Erobrer rød bolden, skal denne score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de næste to spillere.

Spillerne skal være inde i scoringszonen, før de må afslutte.

Efter hver aktion bytter spillerne rækker.

### Fokuspunkter

- dribble direkte mod modstander for at opsøge pres
- finter
- temposkifte

### Variation

- (1) 2 mod 1
- (2) 2 mod 2 med 2 sidebänder



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

### Beskrivelse

Blå 1 laver pasning til blå 3.

Blå 3 spille bande tilbage og løber bag om nærmeste mål.

Rød spiller 5 går i pres på blå spiller 1.

Der spilles nu to mod 1 (blå 1 og blå 3 mod rød 5). Der må først afsluttes når man er inde i scoringszonen.

Den af de to blå spillere der afslutter, taber bolden over sidenlinjen eller mister bolden til rød spiller bliver forsvarsspiller mod røds hold (der hvor rød 5'er står blot i modsatte side).

Den kører på samme måde for rød.

### Fokuspunkter

- spil og løb (medspiller løber i frie rum, når boldholder slipper bolden, løber han/hun sig fri)
- boldholder opsøger pres ved at drible mod forsvarsspiller

### Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

