

U10 – uge 22



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
22	Teknisk 35 min	Drible/finte Drible/finte	Tempodribling Husmandsfinte
	Spilintelligens blok 1 15 min	1v1 offensiv	Opsøg pres (afstand til modstander)
	Spilintelligens blok 2 15 min	1v1 offensiv	Få modstanderen ud af balance vha. finter/driblinger
	Attitude	Kommunikation	Verbal kommunikation
	Fysisk 10 min	Koordination	Koordination



Fysik – 10 min: koordination

Lav fx stige træning, 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: Drible/finte Tempodriblinger og husmandsfinter

Beskrivelse

- (1) Blå starter med at drible med løbedriblinger gennem keglebane.
- (2) Blå afleverer bolden til medspiller.
- (3) Medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score.
- (4) 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.

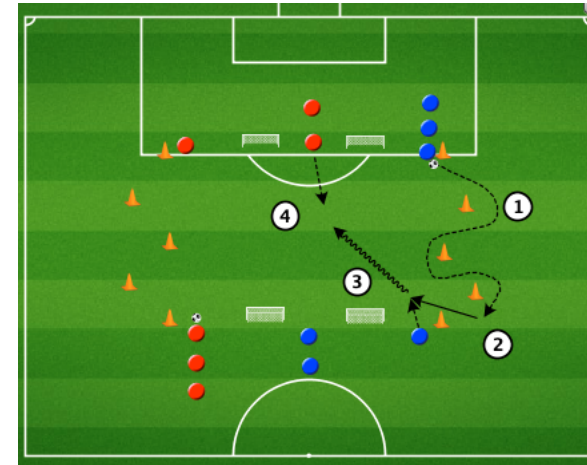
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at drible i modsatte side.

Fokuspunkter

- husmandsfinte
- tempodribling ned mod mål

Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.



Spilintelligens blok 1 15 minutter: 1 vs 1 offensiv, opsøg pres (afstand til modstander)

Beskrivelse

Opstil et 8-mandsmål og to 3-mandsmål.

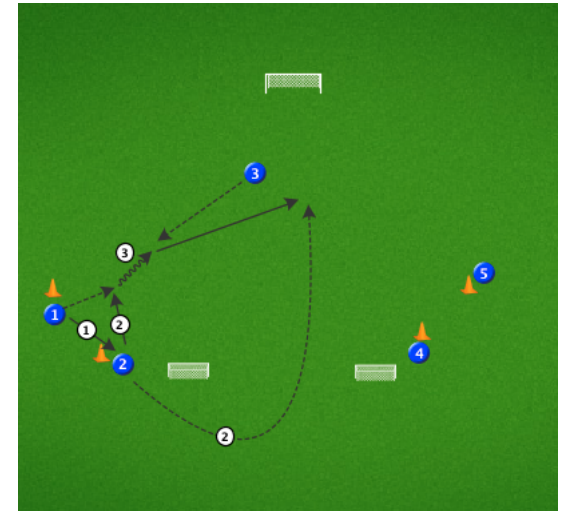
- (1) Blå spiller 1 laver pasning til blå spiller 2.
- (2) Blå spiller 2 lægger bolden af til blå spiller 1. Herefter tager blå spiller 2 et løb rundt om målet for at gå med i spillet på 8-mandsmålet.
- (3) Spiller 1 opsøger pres (dribler frem) mod blå spiller 3. Blå spiller 1 skal træffe beslutning om at gå selv eller lave pasning til spiller 2.

Den af spiller 1 og 2 som taber bolden eller scorer bliver forsvarsspiller.

Nu køres øvelsen i modstatte side.

Fokuspunkter

- aktiver din direkte modstander
- spil og løb
- beslutningstagen: udfordre med driblinger eller spil bold



Spilintelligens blok 2 – 15 minutter: 1 vs 1 offensiv – få modstander ud af balance vha. finter/driblinger

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation

.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig (mod)

Kamp – 15 minutter

Slut af med kamp med fokuspunkter fra træning.

