



U10 – uge 25

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
25	Teknisk 35 min	1. berøringer Pasninger	1. berøringer med inderside og yderside Korte indersidepasninger
	Spilintelligens blok 1 15 min	Fase 2-3	Retvendt boldholder, dybt før bredt
	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.

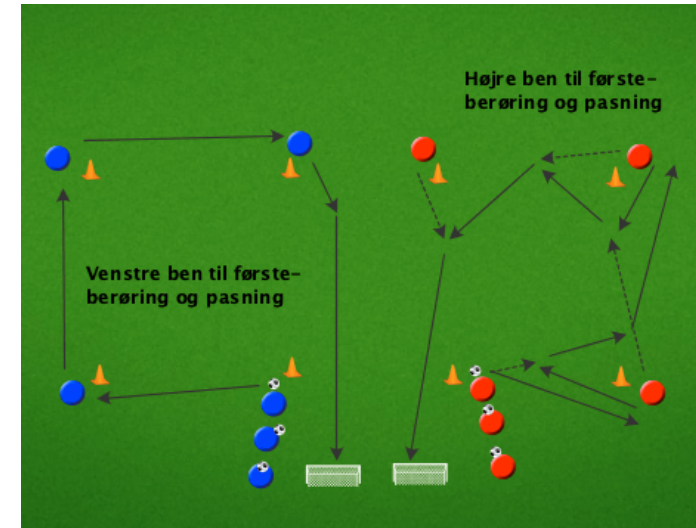
I den røde pasningsfirkant anvendes højre ben til førsteberøring og pasning. Løbemønstre og rotation ses af figuren.

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 2/3 – retvendt boldholder, dybt før bredt

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne defensive omstillinger. Banen er ca. 35x25 meter med to 11-mandsmål i hver ende.

Der er to hold, og begge hold har en fast angriber, som er placeret omkring midten ude i hver deres side.

Udover angriberen starter de to spillere ved hver stolpe fra eget mål.

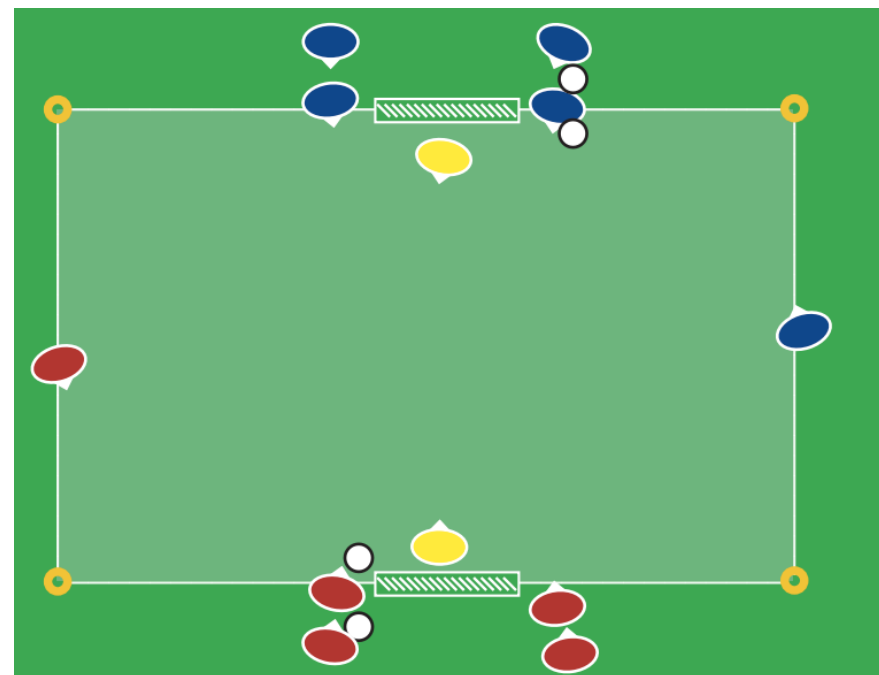
Spillet starter ved, at en af spillerne bag mål spiller angriberen. Angriberen lægger bolden i støtte, og så er omstillingen i gang. Der spilles 3v2 i hvert angreb.

Når spillerne har spillet 3v2 og afsluttet, skal de to, som ikke er faste angribere forsvare. Når de har forsvaret, stiller de sig bag målet igen, og to nye starter en ny omstilling.

Forsvarerne får dermed masser af gentagelser i løsninger i, hvad de kan gøre, når de får en omstilling mod sig. Vil de skynde dig i genpres, eller vil de hurtigt ned foran keeperen?

Fokuspunkter

- retvendt boldholder
- søg den dybe pasning og det direkte spil



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.

