



Læringsmål 1-2-3

Facilitet: Bane 5 (Ny Kunst)

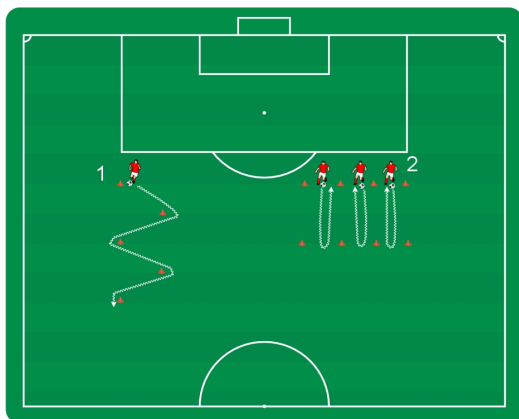
Gruppe: U10 Topcenter - Årgang 20010 - 19/20

Dato og tid: 25/10/2019 - 17.00

Varighed: 90 min

Rul bold under fodsål

Tid: 17:00 Minutter: 10



Amin

Bane 1:
Rulle bolden under fodsålen, skift fod når du runder keglene.
Fokus på "rul hele vejen rundt om jorden"

Bane 2:
Rulle bolden under fodsålen. Når man kommer til modsatte sidelinje, udføres et yderside cut med samme fod og bolden rulles tilbage med modsatte fod osv.

Agility med bold

Tid: 17:10 Minutter: 10

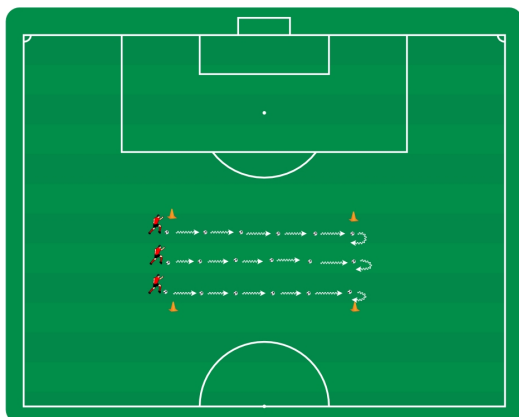


Nikolaj

Agilitybane med fire stationer.
-Spille bolden under pinde og hoppe over dem, mellem hver hæk skal man have et touch på bolden.
-Step op på bolden imens den drives fremad.
-Driblerytmer
-Jonglerinszone

Speed dribling og retningskift

Tid: 17:20 Minutter: 10



Claus

Speed dribling efterfulgt af retningskift:

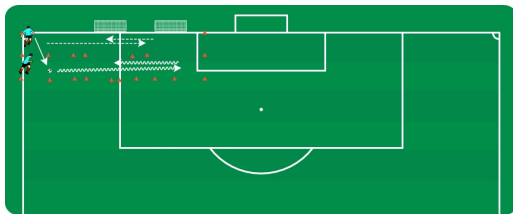
Speed dribling vises og øves kort.
To retningskift vises og øves kort.

Spillerne speed dribler mod modsatte sidelinje, ved sidelinjen foretages et aftalt retningskift og der speed dribles tilbage til startlinje osv.

ca. 20 meter imellem linjerne.

Retningsskift 1:1

Tid: 17:30 Minutter: 15



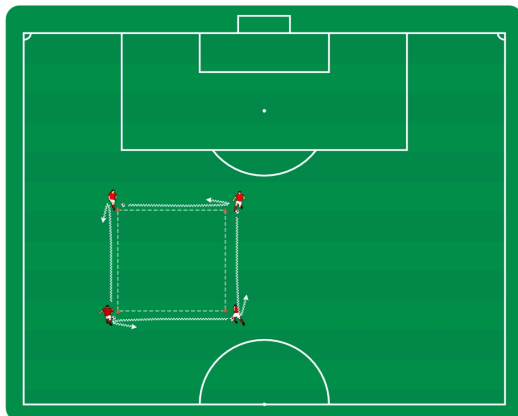
Nikolaj

Læringsmål: Retningsskift og temposkift

Der spilles 1:1. Forsvarsspilleren starter med at aflevere til angrebsspilleren, som skal forsøge at score i et af de to 3-mandsmål. Forsvareren må/skal blokere/stå i vejen, så der ikke kan scores. Forsvarer og angriber har hver deres bane, som er markeret af kegler. De må ikke bevæge sig ind i den modsatte bane. Der må kun scores, når målet er frit (at angriberen ved retningsskift har flyttet forsvarsspilleren)

Retningsskift 4-5 spillere i en firkant

Tid: 17:45 Minutter: 15



Claus og Amin

Læringsmål: Retningskift

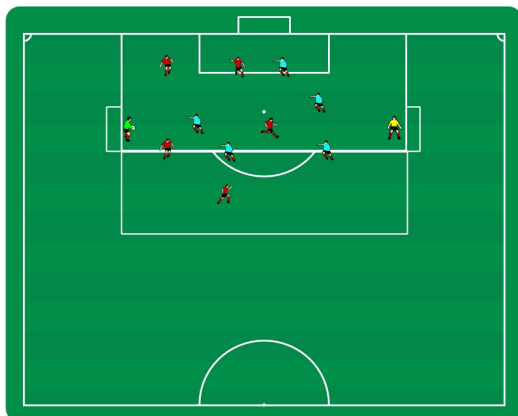
En eller to spillere ved hver kegle. En bold til hver spiller.

På samme tid dribler alle spillere i samme retning imod den næste kegle. ved keglen laves aftalt retningsskift, der dribles til startkeglen hvor aftalt retningsskift igen laves og der trædes på bolden.

Der kan bygges på med dribling til to kegler, med aftalt retningsskift ved alle kegler.

Kampe og regler

Tid: 18:00 Minutter: 30



Der spilles på to baner - fire hold - tre kampe til hvert hold

Spil 5:5 eller 6:6 på afgrænset bane. Laves f.eks som på tegningen - passer godt til 6:6

Regler for kampe:

- Målmanden SKAL altid spille bolden fladt ud
- Indkast giver igangsætning fra målmand
- Altid ud ad skyggen
- Der SKAL være adresse på aflevering (Ikke sparke fremad i blinde)
- Vend fremad i banen hvis du kan (orientering)
- Hurtige frispark (nærmeste spiller tager sparket)

Der dømmes frispark, hvis en af ovenstående regler brydes (trænervurdering)

Når spillerne kender reglerne til bunds, så glider spillet let.

Der kan så indsættes ekstra fokuspunkter fra den pågældende træning. F. eks. at der gives mål for eksempelvis succesfuldt udførte bestemte finter 1:1