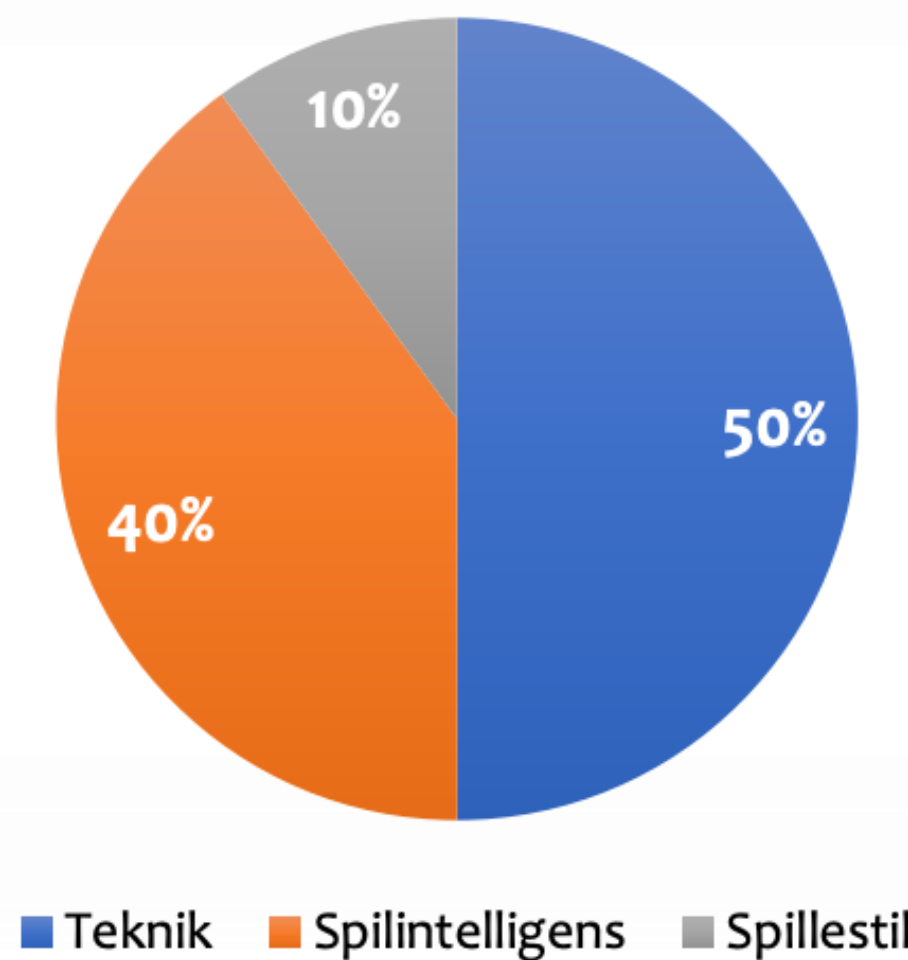




U10 Curriculum

U10 Træningsprincipper Fordeling



TEKNIK CURRICULUM

DRIBLE/FINTER	PASNINGER	1. BERØRINGER	VENDINGER	AFSLUTNINGER
TEMPODRIBLING	KORTE INDERSIDEPASNINGER	INDERSIDE	RETVENDT PÅ 1. BERØRING	LODRET VRISTSPARK
HUSMANDSFINTE	YDERSIDEPASNINGER	YDERSIDE	INDERSIDECUT	INDERSIDEAFLUTNINGER
KROPSFINTE		FJERNESTE BEN	YDERSIDECUT	RUNDSKÆV
LA CROQUETA		AKTIV 1. BERØRING	CRUYFF	CHIPAFSLUTNINGER
INSIDE OUT + ELASTICO (OUTSIDE IN)				



SPILINTELLIGENS CURRICULUM

FASE 1	FASE 2	1V1 OFFENSIV
SPIL FORBI PRES	LØB FOR REDTVENDT BOLDHOLDER	OPSØG PRES
OPSØG PRES - FØR BOLDEN FREM OG AKTIVER MODSTANDER	SKABE OG UDNYTTE OVERTALSSITUATIONER (NUMERISK OVERTAL)	FÅ MODSTANDER UD AF BALANCE VED FINTER OG DRIBLINGER
SPIL IGENNEM, UDENOM ELLER OVER PRES	FORBEREDE DIT EGET RUM TIL BOLDMODTAGELSE VED FORFINTELØB OG MODLØB (SØG NED I BANEN)	BESKYT BOLDEN
BREDDE OG DYBDE > GØRE BANEN STOR	VEND FREM NÅR DU KAN, SPIL I STØTTE NÅR DU SKAL	UDNYT UBALANCE VED TEMPOSKIFT/RETNINGSSKIFT



SPILINTELLIGENS CURRICULUM

1V1 DEFENSIV

SPRINT I PRES

PRESSTILLING LAVT TYNGDTEPUNKT og vinkel i forhold til modstander > pres bedste ben

Gå på krop af modstander

Styre modstander ind i specifikke rum

Tving modstander ned i fart



SPILLESTIL CURRICULUM

Opbygningsspil - Fase 1	EROBRINGSSPIL	OMSTILLINGER VI/DE	OMSTILLINGER DE/VE
SPIL KORT UD FRA KEEPER			
SPIL PÅ CENTRAL MIDT			



SPILINTELLIGENS CURRICULUM

KARAKTER (PERSONLIGHED)

MOD

TRÆNINGSPARATHED

MØDE FORBEREDT TIL TIDEN, VÆRE STILLE NÅR TRÆNEREN TALER

TURDE SPILLE EN DER ER FEJLVENDT

