

# Træningstime nr. 1 (U-10)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-6	Følg mig	Spillerne er sammen to og to og skal skiftevis agere spejl billede af makkeren ved at følge dennes sidebevægelser.	
6-15	Afleveringer	En række med 4-5 spillere placeret på backposition, samt en tilspiller placeret på centerposition.  Bolden afleveres fra en venstre back til center, hvorefter backen trækker ud til siden og går bag i række igen. Fokus er på at komme i løb mod bolden og have retning mod mål	
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-23	Skudfinte og afslutning	Ved træning af finter er det vigtigt, at lade børnene udvikle deres egne variationer/måder at udføre den enkelte finte på. Simpel opstilling, med målcirklen afgrænset af to kegler og én enkelt forsvarer. Spillerne modtager bolden i løb og i en afstand til forsvareren, der gør det muligt umiddelbart at sætte en skudtrussel ind. Alle finter i denne øvelse indledes med en troværdig skudtrussel, der aktiverer forsvarsspilleren.	
23-30	Presstart fra PM	Et område midt på målcirklen afgrænses af kegler. To forsvarere, tre angribere. Playmakeren arbejder stenhårdt, mens de to øvrige angribere er stillestående. Playmakeren skal med gode tilbageløbsbevægelser gøre sig spilbar og søge ny afslutningsmulighed enten i form af skud udefra eller ved gennembrud.	To kegler
<i>3. kvarter – Høj intensitet</i>			
30-37	To afleveringer	Parvis opstilling med god (7-8 meter) afstand på midten af banen. Spillerne skal med blot to afleveringer bringe sig frem til afslutning med kortest mulig afstand til mål.	En bold pr. par
37-45	Duel med sidestep	Parvis sammen om en bold, der lægges hos træneren i midtercirklen. På signal arbejder de to spillere med sidebevægelser ud til hver sin kegle og tilbage igen, for at se, hvem der først får bolden. Spilleren, der ikke får bolden er forsvarer og skal hindre makkeren i at dribble ned til mål og score	4 kegler En bold pr. par
<i>4. kvarter – Spil til to mål</i>			
45-60	Færdigt spil	Spil til to mål. Der spilles 5 mod 5 på enten en bue eller som kamp på fuld bane.	Veste En bold