

# Træningstime nr. 2 (U-10)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	Ståtrold med bold	To spillere er fangere. De øvrige spillere har hver en bold og skal dribble omkring i hallen, mens de forsøger at undgå at blive fanget. Fanges en spiller, stiller han/hun sig med bredstående og bolden over hovedet og befries igen, når en anden spiller triller bolden imellem benene.	Bolde
5-10	Afvisning af angreb	En angriber og en forsvarer. Angriberen har en bold og må bevæge sig frit med bolden. Angriberen skal forsøge at lægge bolden på et område, der er afgrænset af to kegler. Forsvarer skal arbejde på stregen mellem keglene, og skal med gode sidebevægelser afvise angriberen. Der skal især lægges vægt på forsvarerens position med vægten på forfoden, let bøjede knæ og fremstrakte arme med let bøjede albuer.	En bold pr. par
10-15	Drible 1 mod 1	En spiller med bold står på midterlinien. Ca. tre meter fra angriberen står en forsvarer klar til at bevæge sig baglæns ned mod "eget" mål. Forsvareren skal forsøge at dække op for den driblende angriber og hindre scoring,	En bold pr. par
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-20	Afvisning af angreb	Tre spillere sammen om en bold og stående på række med god afstand. Spiller nr. 1 angriber spilleren i midten og forsøger gennembrud samt aflevering til makker modsat. Spilleren der lige har angrebet overtager "forsvarsopgaven" i midten og modtager spilleren modsat der nu har bolden.  Der kan evt. begyndes med en bandeaflevering så angriber kan komme op i fart.	Bolde
20-30	Samarbejde ved indløb	Tre angribere og tre forsvarere. Et område ved målfeltet afgrænses af to kegler. Angriberne fordeler sig med to bagspillere og én indløbende spiller.  Angrebsspillet er frit, og opgaven for forsvarerne er hele tiden at afklare ansvarsfordelingen, så der er enighed om, hvem der skal frem til den boldførende spiller, og hvem der skal sikre mod indspil til den indløbende spiller. I første angreb er forsvaret en smule for passivt, mens det straks er bedre i andet.	To kegler Bolde

# Træningstime nr. 2 (U-10)

<i>3. kvarter – Høj intensitet</i>			
30-37	2 mod 1 angreb uden returmuligheder	<p>Et område ved målfeltet afgrænses af to kegler med én forsvarer. En tilspiller på venstre fløjposition spiller backen, der i løb mod mål skal angribe på ydersiden af forsvareren og gå igennem, hvis der er plads. Ellers spilles playmakeren, der skal have afstemt til tilløb mod indersiden af forsvareren.</p> <p>Playmakeren skal i så fald bryde gennem og må ikke spille bolden retur til backen!</p> <p>Det er vigtigt, at angriberne kun får disse to muligheder.</p> <p>Øvelsen bør også vendes, så presset kommer fra højre mod venstre.</p>	To kegler Bolde
37-45	Kontraafleveringer under pres	<p>To spillere skal fra egen tremeterlinie spille bolden frem til scoring i modsatte mål uden at dribble. En forsvarer starter i målfeltet og jagter de kontraløbende spillere og forsøger at komme imellem og hindre en aflevering før, de er nået til afslutning.</p>	En bold pr. par
<i>4. kvarter – Spil til to mål</i>			
45-60	Færdigt spil	<p>Spil til to mål, 5 mod 5.</p> <p>Formålet er at sætte elementer fra de mange træningsøvelser sammen i en realistisk spilsituation. Træneren kan evt. vælge blot at lade spillet foregå i én ende.</p>	Veste Bold