

# U10

## Generelt

- Træningen skal være sjov og spændende
- Alle træningsøvelser (inkl. Opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25)
  
- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauinddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter stationstræning og træningskampe, med en hensigtsmæssig niveauinddeling i forhold til træningsøvelserne.
  
- HUSK: I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
  
- Der trænes to gange om ugen.
- Der spilles 7-mands fodbold til kamp

## Forventninger til forældre

- Hjælp med ved "stationer"/opgaver til træning, når træneren har brug for det.
- Hjælper med at dømme kampe på hjemmebane.
- Hjælper med at transportere børnene til kamp.
- Hjælp evt. med tilmelding ved stævner, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 11 bud"

## Læringselementer

### Teknik

- Jonglering med stigende sværhedsgrad (højre/venstre, fod/lår, sværere lege f.eks. fodtennis)
- Skal have 4-6 favoritfinter
- Skal have 3-4 favorit vendinger
- Skal mestre tæmning med fod og lår
- Tæmning med bryst
- Hovedstød med stigende sværhedsgrad (afsæt mv.)
- Vristspark (snørebåndet), stigende sværhedsgrad
- Halvtliggende vristspark
- Første berøring
- Højt niveau i korte afleveringer
- Fokus på "hurtige fødder"
- Arbejde med "chokoladebenet" til hver træning

### Målmanden:

- Skal ligesom markspiller mestre tæmning, shortpassing, finter og vendinger
- Skal have teknik ved udspark på plads
- Skal træne gribeteknik ved jorden og i luften
- Skal træne korte udkast og lange udkast
- Træning af faldeteknik
- Indledende træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i målet

## Taktiske færdigheder

- Skal have kendskab til – og have øvet – overlap og vending af spillet
- Forståelse for spillernes "roller" på banen
- Overordnet forståelse af løbemønstre
- Kende til boldovertagelse og dobbeltpas
- Skal have motiveres til – og have mod til - at benytte egen kreativitet på banen.

## Fysiske færdigheder

- Gennemfører agility baner, mave- og armbøjninger
- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning

## Teamplayer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden, både til træning og til kamp
- Møder op til træning hver gang – motiveret og engageret
- Kan planlægge og udføre opvarmningsøvelser (med hjælp fra træneren) – øvelser med bold
- Bevarer positiv ånd i modgang (f.eks. at holde positivt fokus når modstander scorer)
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre

HUSK: I denne alder er det (fortsat) vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.

## Niveaudeling - kampe

Det er ambitionen at have "store årgange", der åbner mulighed for mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt. Derfor skal årgangen være repræsenteret på alle "niveauer", således med minimum et hold på henholdsvis A-niveau, B-niveau og C-niveau, så alle spillere får mulighed for at blive udfordret og opnå succesoplevelser til kampe.

På dette alderstrin bestræber vi os på ikke at foretage niveauopdeling af spillerne