

Træning for årgang 2001 (U10) - Forår 2011

20-22 træningspas ekskl. tekniktræning om fredagen

Struktur: Stationstræning, forløbstræning og rene spildage (minturneringer som (kan) niveauinddeles).

Progressioner: Formel → funktionel → spil/kamp. Øvelserne differentieres i forhold til spillernes niveau.

Træningsområder (jf. Aldersrelateret træning, DBU):

1. Teknisk
 - 1.1. Sparkeformer
 - 1.2. 1. berøring
 - 1.3. Dribling
 - 1.4. Finter
 - 1.5. Vendinger
 - 1.6. Hovedstød

2. Taktisk
 - 2.1. Småspil (1v1 – 7v7)
 - 2.2. Over- og undertals situationer

3. Fysisk
 - 3.1. Spring og sprint
 - 3.2. Frekvenstræning (hurtige fødder)
 - 3.3. Koordination
 - 3.4. Agility (fodboldhurtighed)
 - 3.5. Balance

4. Mentalt
 - 4.1. Motivation
 - 4.2. Målsætning
 - 4.3. Parathed
 - 4.4. Fokusering

5. Kultur Sociologisk
 - 5.1. Det gode fodboldmiljø