

## Oplæg til aldersbestemt træningsforløb

### Teknik

**1=Introduktion**

**2=Arbejde med**

**3=Vedligehold**

Område	U10-U11	U12-U13	U15	U17	U19
Inderside begge ben	2	2	2	2	2
Yderside begge ben	1	2	2	3	3
Lodret vristspark begge ben		1	2	2	2
Halvtliggende vristspark begge ben	1	2	2	2	2
Halvflugter begge ben	1	2	2	2	2
Helflugter begge ben		1	2	2	2
Saksespark		1	2	2	3
Tæmning fødder	2	2	2	2	2
Tæmning lår	1	2	2	2	2
Tæmning bryst	1	2	2	2	3
Tæmning hoved		1	2	2	2
Retningsbestemt tæmning	1	2	2	2	3
1. berøring	1	2	2	2	2
Forsvarsheadning	1	2	2	2	2
Angrebsheadning		1	2	2	2
Takling	1	2	2	2	3
Dribbling/finter	2	2	2	2	3
Løbe med bolden (føre bolden)	2	2	2	3	3
Vende med bolden <ul style="list-style-type: none"> <li>• V/tæt opdækning (m/ydersiden)</li> <li>• V/blødt pres (vinkel)</li> <li>• Uden modstander</li> </ul>	1	2	2	2	3
Afslutning begge ben og hoved	2	2	2	2	2
Indkast	2	2	2	3	3
Jonglering	2	2	2	2	2
Footwork	2	2	2	2	2
Koordinationstræning: Balance – motorik – lavt tyngdepunkt - rytmik	2	2	2	2	2



## Psykisk

**1=Introduktion**

**2=Arbejde med**

**3=Vedligehold**

Område	U10-U11	U12-U13	U15	U17	U19
Fysisk mod		1	2	2	3
Koncentration	1	2	2	2	2
Vinderpsyke			2	2	2
Kommunikation	1	2	2	2	2
Spillerinterview			1	2	2
Planlægning i forhold til: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamp</li> <li>• Arbejde</li> <li>• Skole</li> <li>• Piger / ferie</li> <li>• Anden sport</li> </ul>		1	2	2	2
Hierarki			1	2	2
Indstilling / parathed			1	2	2
Selvtillid	1	2	2	2	2
Fair play	2	2	2	2	2

## Diverse

**1=Introduktion**

**2=Arbejde med**

**3=Vedligehold**

Område	U10-U11	U12-U13	U15	U17	U19
Ernæring		1	2	2	2
Væske	2	2	2	2	2
Hvile			1	2	2
Opvarmning	1	1	2	2	2
Nedvarmning			1	2	2
Stræk / udspænding		1	2	2	2
Fodboldudstyr: Støvler, benskiner, træningstøj	1	1	2	3	3