



Fysisk træning U13 drenge + U14 drenge + U15 piger

Fitness (ca.10 min.)

1. (1 stor træningsbold + 1 fodbold/medicin bold)

- Skrå/lige mavebøjninger på stor bold. 2 x 20

2. (1 store træningsbold + 1 fodbold/medicin bold)

- Maveliggende på bolden med benene spredt til hver side lang jorden. Løft - sænk overkroppen. 2 x 20 Ryg bøjninger

3. Fitnessmaskiner

Brug fitness maskinerne der passer til dig.

4. (vippebræt)

- Stå på samlede ben på vippebræt - Rul frem og tilbage og fra side til side 1 min. Herefter 1 min, hvor du forsøger at holde dig midt på vippebræt.

5. (fodbold + liggeunderlag)

- Rygliggende med bøjede knæ og bolden mellem knæene. Klem sammen på bolden i 30 sekunder. Lav mavebøjninger lige og skrå på samme tid.

6. (liggeunderlag)

- Knæstående med armene hænderne bredere end skuldrene og knæ bredere end hofterne. Ryggen og nakken holdes stabilt. Løft venstre hånd og højre knæ ca. 2cm over jorden i 10 sek. + modsat. - Efterfølgende fremliggende på albuer og knæ eller tæer. "løft" kroppen fri af jorden i 20 sekunder.

Agility (ca.10 min.)

7. (5 hække + slalom)

- Hop over 5 hække med samlede ben. Kan evt. også laves som "slalom hop" + løb slalom

8. (Overkropsbanen)

- Tag overkropsbanen igennem x 2

9. (stepbænke)

- Hop med samlede ben ned fra skamlen. Fokuser på at have så kort kontakt tid med jorden som muligt og hop så højt som muligt. Land på jorden med let bøjede ben. Forsøg at lande på 1 ben.

Store bane (ca.10 min.)

10. (1 medicinbold + stige)

- Løb hurtigt ca. 30 meter i slalom med medicinbolden i strakte arme svingende hurtigst muligt fra side til side. Hurtige fødder tilbage. 8-10 gange.

11. (2 personer sammen)

- Hop op og giv hinanden en skulder. Sæt af og land på 1 ben. Et bens knæbøjninger efter 5 gentagelser. 2x 10 gentagelser, skift ben halvvejs.

12. (Stiger + bold)

- Træn "hurtige fødder" i stigerne + sprint ned til afslutning. Evt. hop i cirklerne på vej tilbage.



Næsby Boldklub
Stærehusvej 31
5270 Odense N

Tel. 66 18 04 17
Fax 66 18 04 71
nbk@naesbyboldklub.dk

CVR nr. 12538316
Fionia Bank
0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk