



- stærkt på vej

Fysisk træning U11 drenge + U12 drenge + U13 piger

Fitness (ca.10 min.)

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

- Skrålige 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. 1 x 20 Ryg bøjninger

3. Fitness maskiner

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. Evt. lav mavebøjninger 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 10 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.

Store bane (ca.10 min.)

10. (2 personer, træningselastik + fodbold)

- Elastik om stolpe og mave. Returner bolden som makkeren afleverer (mens han laver et bens knæbøjninger). Laves med let bøjet knæ og med knæbøjninger mellem hver gentagelse evt. heade for hver anden. 2x10

11. (2 personer sammen)

-Knæstående kryds hop. Ca. 10 meter den ene vej. "Trillebør" den anden vej. Husk fat om knæene. x5

12. (Stiger + bold)

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



Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

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

www.naesbyboldklub.dk