Fysisk let træning i fodbold

Aldersudgave: U11–U13

Hvad er fysisk let træning?

Fysisk let træning handler om bevægelse, leg, koordination og kropskontrol. Det er træning uden hård belastning, som styrker børns motorik og glæde ved fodbold.

Hvorfor er det vigtigt?

Fysisk let træning forebygger skader, forbedrer balance og giver børn større tryghed i deres bevægelser. Børn der bevæger sig godt, lærer fodboldens tekniske elementer hurtigere.

Øvelsesbank

Balance med bold: Stå på ét ben og rul bolden med den anden fod. Træner balance, ankelstyrke og kropskontrol.

Hop og land korrekt: Hop let frem og land blødt med bøjede knæ. Træner stabilitet og skadesforebyggelse.

Opvarmningslege

Hale-fangeleg: Alle spillere har en hale i bukserne. Fang hinandens haler. Træner puls, reaktion og retningsskift.

Skadesforebyggende øvelser

Ét-bens balance med kast: Stå på ét ben og kast/grib bold med makker. Forebygger ankel- og knæskader.

Quiz & Bingo – Kend din krop

Quiz og bingo bruges som læringsleg, hvor børn lærer om kroppen gennem bevægelse.

Forældre-guide

Fysisk let træning er sikker, sjov og udviklende. Den giver børn bedre kropskontrol, færre skader og større glæde ved fodbold.