

Fysisk let træning – U11–U13 (40 øvelser)

Stabilitet, kontrol og skadesforebyggelse i tydelige trin. Printvenlig.

Ikoner: ■ Reaktion ■ Balance ♥■ Puls ■ Bold ■ Koordination ■■ Skadesforebyggelse

Øvelse 1 – Stabilitet: ét-bens balance + aflevering (U11–U13)

Opsætning: Parvis, 1 bold pr. par, 8–10 m.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Stå på ét ben.
- 2) Aflever roligt.
- 3) Modtag og returnér.
- 4) Skift ben efter 6 afleveringer.

Hvad træner vi: Ankel/knæ-stabilitet, aflevering.

Varighed: 2–3 min.

Variation: Modtag med førsteberøring.

Træner-tip: Roligt tempo – kvalitet først.

Øvelse 2 – Hop–land–frys (U11–U13)

Opsætning: Markér landingszone.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop frem.
- 2) Land blødt (hofter/knæ).
- 3) Frys 2 sek.

Hvad træner vi: Landingsteknik, skadesforebyggelse.

Varighed: 2 x 6 hop.

Variation: Land på ét ben.

Træner-tip: 'Stille landing'.

Øvelse 3 – Crawl med skulderkontrol (U11–U13)

Opsætning: 8–10 m bane.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Crawl frem med flad ryg.
- 2) Skulder over hånd.
- 3) Vend kontrolleret.

Hvad træner vi: Core, skuldre.

Varighed: 2–3 ture.

Variation: Crawl sideværts.

Træner-tip: Stop ved kollaps.

Øvelse 4 – Reaktion: signaler (U11–U13)

Opsætning: Fløjt/klap.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb let.
- 2) 1 signal=stop, 2=hop, 3=vend.

Hvad træner vi: Reaktion, orientering.

Varighed: 2 min.

Variation: Med bold.

Træner-tip: Gentag signaler.

Øvelse 5 – Sål-stop i fart (U11–U13)

Opsætning: Hver sin bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Dribl.
- 2) Stop med sål.
- 3) Accelér igen.

Hvad træner vi: Kontrol, bremsning.

Varighed: 2 min.

Variation: Inderside-stop.

Træner-tip: Rolig bold.

Øvelse 6 – Stige: rytme (U11–U13)

Opsætning: Agilitystige.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) 1–2 mønster.
- 2) Let fodarbejde.

Hvad træner vi: Koordination.

Varighed: 3 gennemløb.

Variation: Sideværts.

Træner-tip: Rolig start.

Øvelse 7 – Ét-bens hop (kontrol) (U11–U13)

Opsætning: Kort bane.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop 5x pr. ben.
- 2) Stabil landing.

Hvad træner vi: Benstyrke, balance.

Varighed: 2 runder.

Variation: Sidehop.

Træner-tip: Sikkerhed.

Øvelse 8 – Aflevering i bevægelse (U11–U13)

Opsætning: Parvis.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb.
- 2) Aflever i løb.

Hvad træner vi: Timing.

Varighed: 2 min.

Variation: En-touch.

Træner-tip: Se makker.

Øvelse 9 – Stop–vend–aflever (U11–U13)

Opsætning: Parvis.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Modtag.
- 2) Stop.
- 3) Vend 180°.
- 4) Aflever.

Hvad træner vi: Vending, overblik.

Varighed: 2–3 min.

Variation: Vend 90°.

Træner-tip: Kig før.

Øvelse 10 – Mini-stafet (kontrol) (U11–U13)

Opsætning: 2–3 hold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb → hop → aflevering.

Hvad træner vi: Puls, koordination.

Varighed: 3 runder.

Variation: Skift rækkefølge.

Træner-tip: Sikker afstand.

Øvelse 11 – Balancekast (sværere) (U11–U13)

Opsætning: Parvis.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Stå på ét ben.
- 2) Kast/grib.

Hvad træner vi: Balance.

Varighed: 2 min.

Variation: Større afstand.

Træner-tip: Stor bold først.

Øvelse 12 – Zigzag-dribling (tempo) (U11–U13)

Opsætning: 6 kegler.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Små berøringer.
- 2) Kontrol.

Hvad træner vi: Dribling.

Varighed: 3 ture.

Variation: Kun svag fod.

Træner-tip: Tæt på bold.

Øvelse 13 – Hop over flod (kontrol) (U11–U13)

Opsætning: Floder 40–60 cm.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop.
- 2) Land blødt.

Hvad træner vi: Ben/rytme.

Varighed: 3 runder.

Variation: Sidehop.

Træner-tip: Kvalitet.

Øvelse 14 – Baglæns løb + orientering (U11–U13)

Opsætning: 10 m.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb baglæns.
- 2) STOP på signal.

Hvad træner vi: Orientering.

Varighed: 2 min.

Variation: Med bold.

Træner-tip: Kig hurtigt.

Øvelse 15 – Planke-variation (U11–U13)

Opsætning: Måtter.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Planke 20 sek.
- 2) Skift.

Hvad træner vi: Core.

Varighed: 3 runder.

Variation: Sideplanke.

Træner-tip: Kort hold.

Øvelse 16 – Reaktion: tal/farver (U11–U13)

Opsætning: Tal/farver.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb.
- 2) Råb signal.

Hvad træner vi: Kig op.

Varighed: 2 min.

Variation: Dribl imens.

Træner-tip: Tydelige signaler.

Øvelse 17 – Aflever & følg (U11–U13)

Opsætning: Trekant.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Aflever.
- 2) Følg bold.

Hvad træner vi: Overblik.

Varighed: 3 min.

Variation: To-touch.

Træner-tip: Hold afstand.

Øvelse 18 – Ét-bens balance (tid) (U11–U13)

Opsætning: Ingen.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) 20–30 sek.
- 2) Skift.

Hvad træner vi: Balance.

Varighed: 3 runder.

Variation: Luk øjne kort.

Træner-tip: Sikkerhed.

Øvelse 19 – Hop–drej–stop (U11–U13)

Opsætning: Ingen.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop.
- 2) Drej 180°.
- 3) Stop.

Hvad træner vi: Koordination.

Varighed: 2 x 6.

Variation: 90° drej.

Træner-tip: Kontrol.

Øvelse 20 – Port-dribling (valg) (U11–U13)

Opsætning: 8 porte.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Dribl gennem porte.

Hvad træner vi: Beslutning.

Varighed: 2 min.

Variation: Point for nye.

Træner-tip: Kig op.

Øvelse 21 – Stop på fløjt (U11–U13)

Opsætning: Område.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb.
- 2) Fløjt=stop.

Hvad træner vi: Reaktion.

Varighed: 2 min.

Variation: To signaler.

Træner-tip: Rolig intro.

Øvelse 22 – Kast–løb–grib (U11–U13)

Opsætning: Parvis.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Kast.
- 2) Løb 2 skridt.
- 3) Grib.

Hvad træner vi: Koordination.

Varighed: 2 min.

Variation: Øg afstand.

Træner-tip: Rolige kast.

Øvelse 23 – Sidehop (kontrol) (U11–U13)

Opsætning: Linje.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Hop side–side 25 sek.

Hvad træner vi: Rytme.

Varighed: 3 runder.

Variation: Hurtigere.

Træner-tip: Blød landing.

Øvelse 24 – Afslutning efter stop (U11–U13)

Opsætning: Mål.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Dribl.

2) Stop.

3) Afslut.

Hvad træner vi: Afslutning.

Varighed: 10 forsøg.

Variation: Svag fod.

Træner-tip: Retning.

Øvelse 25 – Balance + hoved (U11–U13)

Opsætning: Bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Kast op.
- 2) Let pandestød.

Hvad træner vi: Timing.

Varighed: 2 min.

Variation: Grib i stedet.

Træner-tip: Let tempo.

Øvelse 26 – Cirkelløb + signal (U11–U13)

Opsætning: Cirkel.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Løb.
- 2) Signal=skift.

Hvad træner vi: Orientering.

Varighed: 2 min.

Variation: Retningsskift.

Træner-tip: Plads.

Øvelse 27 – Sål-stop + vending (U11–U13)

Opsætning: Bold.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Stop.
- 2) Vend.

Hvad træner vi: Kontrol.

Varighed: 2 min.

Variation: Skub-vend.

Træner-tip: Se dig for.

Øvelse 28 – Mini-fangeleg (U11–U13)

Opsætning: 2 fangere.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Fang.
- 2) 5 jumping jacks.

Hvad træner vi: Puls.

Varighed: 3 x 45 sek.

Variation: Safe-zone.

Træner-tip: Skift fangere.

Øvelse 29 – Stige sideværts (U11–U13)

Opsætning: Stige.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Side ind/ud.

Hvad træner vi: Koordination.

Varighed: 3 gennemløb.

Variation: Tempo.

Træner-tip: Rolig start.

Øvelse 30 – Ét-bens squat (let) (U11–U13)

Opsætning: Ingen.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Let squat.

2) Rejs.

Hvad træner vi: Stabilitet.

Varighed: 2 x 6/ben.

Variation: Stol-støtte.

Træner-tip: Kvalitet.

Øvelse 31 – Aflevering på signal (U11–U13)

Opsætning: Parvis.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Dribl.
- 2) Signal=aflever.

Hvad træner vi: Reaktion.

Varighed: 2 min.

Variation: En-touch.

Træner-tip: Se makker.

Øvelse 32 – Hop frem–tilbage (U11–U13)

Opsætning: Markør.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Hop frem.
- 2) Hop tilbage.

Hvad træner vi: Rytme.

Varighed: 2 x 25 sek.

Variation: Sidehop.

Træner-tip: Blødt.

Øvelse 33 – Krydsbevægelser (U11–U13)

Opsætning: Ingen.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Albue–knæ modsat.

Hvad træner vi: Koordination.

Varighed: 2 min.

Variation: Tempo-lege.

Træner-tip: Vis først.

Øvelse 34 – Dribl + kig op (U11–U13)

Opsætning: Bold.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Dribl.

2) Råb farve.

Hvad træner vi: Orientering.

Varighed: 2 min.

Variation: Tal-signal.

Træner-tip: Kort bane.

Øvelse 35 – Balancekast i bevægelse (U11–U13)

Opsætning: Parvis.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Gå frem.
- 2) Kast/grib.

Hvad træner vi: Balance.

Varighed: 2 min.

Variation: Øg tempo.

Træner-tip: Afstand.

Øvelse 36 – Stop–start sprint (U11–U13)

Opsætning: Linje.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Sprint 6 m.
- 2) Stop.

Hvad træner vi: Bremsning.

Varighed: 6 gentagelser.

Variation: Skift retning.

Træner-tip: Kontrol.

Øvelse 37 – Hop på stedet (ninja) (U11–U13)

Opsætning: Ingen.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Små hop.
- 2) Frys.

Hvad træner vi: Landing.

Varighed: 3 runder.

Variation: Sidehop.

Træner-tip: Stille.

Øvelse 38 – Afleverings-firkant (U11–U13)

Opsætning: 4 kegler.

Sådan gør I (trin for trin):

- 1) Aflever rundt.

Hvad træner vi: Overblik.

Varighed: 3 min.

Variation: Skift retning.

Træner-tip: Vinkel.

Øvelse 39 – Zigzag uden bold (U11–U13)

Opsætning: Kegler.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Løb zigzag.

Hvad træner vi: Retningsskift.

Varighed: 2 min.

Variation: Med bold.

Træner-tip: Kig op.

Øvelse 40 – Mini-bane (sekvens) (U11–U13)

Opsætning: Ring+kegle+bold.

Sådan gør I (trin for trin):

1) Hop.

2) Løb.

3) Stop bold.

Hvad træner vi: Hukommelse.

Varighed: 4 runder.

Variation: Byt rækkefølge.

Træner-tip: Kort.