



Aldersrelateret og niveaumæssig træning af færdigheder

Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Emne															
Teknisk Træning															
Fodboldkoordination	1			2				3				4			
Lodret vristspark	1			2					3				4		
Indersidespark		1		2					3			4			
Halvliggende vristspark						1	2			3				4	
1. berøring				1			2			3				4	
Driblinger		1			2				3					4	
Vendinger				1		2				3				4	
Finter		1				2				3				4	
Hovedstød		1					1	2			3			4	
Afleveringer							1		2		3			4	
Afslutninger						1		2			3			4	
Indlæg									1		2	3		4	
Taktisk Træning															
1:1 Retvendt			1			2			3					4	
1:1 Sidevendt			1			2			3					4	
1:1 Rygvendt							1		2		3			4	
1:1 Defensivt							1	2		3				4	
2:1					1			2			3			4	
Opbygningsspil						1		2				3		4	
Afslutningsspil						1		2				3		4	
Forsvarsspil							1		2			3		4	
Erobringsspil								1		2		3		4	
Omstillingsspil									1	2		3		4	
Standardsituationer									1		2	3		4	
1= Introduktion															
2=øver færdighed															
3=skal mestre færdighed															
4=optimeret															
Periode med højeste træningsprioritet, vægtning af færdighed															



Aldersrelateret og niveaumæssig træning af færdigheder

Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Emne															
Fysisk Træning															
Motorik og koordination	1		2						3		4				
Løbeskoling	1			2				3		4					
Agility	1			2			2			3			4		
Fysisk træning gennem leg og bevæg	1	2													
Styrketræning				1			2			3			4		
Hurtighedstræning						1		2			3			4	
Frekvenstræning, hurtige fødder		1			2				3			4			
Skadeforbyggende træning							1		2				3		4
Springtræning						1			2				3		4
Mental Træning															
Indre Motivation															
Glæde															
Trivsel															
Kompetancer															
Målsætninger						1			2			3		4	
Visualisering						1			2			3		4	
Parathed	1		2				3			4					
Fokusering		1					2		3	4					
Indre Dialog						1			2				3		4
Afspænding						1			2				3		4
Selvtillid	1									2			3	4	
Spændingsregulering										1		2		3	4
Præstere under pres											1	2	3		4
Streshåndtering											1	2	3		4
Konkurrencestrategier												1	2	3	4
Topspillerattitude												1	2	3	4
Vinderadfærd										1			2	3	4

1= Introduktion
2=øver færdighed
3=skal mestre færdighed
4=optimeret
 Periode med højeste træningsprioritet, vægtning af færdighed