

HUI TRÆNING



- GENNEMGANG AF HUI PRO TRÆNING

HUI PRO TRÆNING

BESKRIVELSE U10-U11

TRÆNINGSFOKUS:

I denne træningspakke vil børn og unge opleve, hvordan man træner og lever på højeste niveau i en fodboldverden. At træne med det mål at udleve barnets fodboldpotentiale og herigennem opnå færdigheder, der kvalificere til at blive professionel fodboldspiller. Her vil man blive skolet i alle de vigtige facetter af det at være en professionel atlet. Indsigt, forståelse og træning i mentale kompetence sæt, kognitiv beslutningskraft, kost og ernæring, samt fysisk træning.

Fodboldspillet bliver hurtigere og hurtigere og de professionelle krav til fodboldspillere som atleter bliver højere og højere. Det stille store krav til fremtidens professionelle fodboldspiller.

Det er netop disse krav vi i HUI PRO træningen ønsker at klæde spillerne på til. Et eksempel på de krav, der bliver større med størst hastighed er kravet om gode fodboldbeslutninger. Altså at fremtidens spillere er langt hurtigere i tanke og handling end de spiller vi ser i professionel fodbold nu. Derfor er HUI Pro træningspakken udviklet med et særligt fokus på udviklingen af "fodboldhjernen", de fysiske og tekniske evner til at udfører de gode fodboldbeslutninger på banen i tæt relation med andre spillere.

I U10 til U11 vil det være starten af barnets HUI Pro forløb. Her er fokus på at "lande" i talentmiljøet. De individuelle færdigheder er i fokus, men vi begynder at bygge på med, hvordan man i højere grad indgår på et hold som individ.

FCK/HUI PRO TRÆNING

I samarbejde med F.C. København vil HUI have en ugentlig "Pro træning" med fokus på positionsspecifikke færdigheder og spilforståelse. Denne Pro træning har til hensigt at skabe positionseksperter med stærke relations evner.

I U10-U11 træningen vil der være fokus på offensive og defensive færdigheder i en kamprelateret kontekst. U10-U11 træningen fungerer som en introduktion til den mere målrettede positionsspecifikke træning på U12-U15. Alle U10-U11 spillere skal arbejde med både individuelle og relationelle aktioner defensivt og offensivt, så de udvikler en større forståelse for at forsvare og angribe individuelt og relationelt. Der trænes primært i små strukturer, såsom 1v1, 2v2 og 3v3 situationer, hvor spillerne skal lære at løse både den defensive og offensive del af spillet. Spillerne vil også blive sat i undertals-og overtalssituationer, såsom 2v1 og 3v2 situationer, så de ligeledes lærer at løse disse situationer defensivt og offensivt.

HUI PRO TRÆNING

BESKRIVELSE U10-U11

ATHLETESKOLE

Hver årgang vil opleve et skræddersyet aldersrelateret digitalt undervisningsforløb designet til hver årgang, som vil skabe indsigt og skoling i livet som elite sportsudøver. Indsigt, forståelse og træning i mentale kompetencesæt, kognitiv beslutningskraft, kost og ernæring, samt fysisk træning. Det vil ske via aldersrelateret digital live undervisning af eksperter på hver af disse områder.

KOGNETIV TRÆNING

Herudover vil barnet have 2 digitale træningen via international anerkendte systemer med særlig fokus på udvikling af fodboldintelligens og spilforståelse. Systemet som vi introducerer i træningspakkerne er IntelliGym. IntelliGym træner kognitive færdigheder inklusive forventning, delt opmærksomhed, perifer bevidsthed, arbejdshukommelse og skift af opgave. Forbedring af disse færdigheder oversættes til forbedringer i bevægelser med bolden, off-ball bevægelser, overgange, forsvar og positionering.

ADGANG TIL SPECIALISTER

Herudover vil der være adgang til mental træner og skadebehandlere 2 gange ugentligt.

Via en dedikeret ressource til det mentale vil der ligeledes være et specialt designet forløb til hver årgang med særlig fokus på hvilke aspekter af det mentale barnet kan udvikle for at forbedre sit fodboldspil.

KRAV TIL BØRNENE:

Træningen tilbydes til udvalgte spillere, som udviser særligt stort engagement, talent og vedholdenhed ud fra HUI talent identifikation.

ANTAL TRÆNINGER OM UGEN: 7-8

TRÆNERE: FCK trænere samt HUI trænere, og HUI specialister (Mental træner, fysisk træner, Teknik Træner, Ernæringsrådgiver)

KONTIGENT PRIS: 10.200 kr. årligt

HUI PRO – TRÆNINGSPAKKE

U10-U11

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00				Atlete Skole - Digitalt U10-U11 06:15-07:15			
07:00-08:00							
08:00-14:00							
15:00-16:00		FCK Pro træning U10-U11 15:45-17:00		FCK/HUI Skilzz U8-U11 15:00-16:00			
16:00-17:00					Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning		Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning
17:00-18:30	HUI Grundtræning U7-U11 17:00-18:15		HUI Grundtræning U7-U11 17:00-18:15				
18:30-19:30							

* DER KAN FOREKOMME ÆNDRINGER/JUSTERINGER TIL TRÆNINGSTIDER

HUI PRO TRÆNING

BESKRIVELSE U12-U15

TRÆNINGSFOKUS:

I denne trænings pakke vil børn og unge oplever hvordan man træner og lever på højeste niveau i en fodboldverden. At træne med det mål at udleve barnets fodbold potentiale og herigennem opnå færdigheder der kvalificere til at blive professionel fodboldspiller. Her vil man blive skolet i alle de vigtige facetter af det at være en professionel atlet. Indsigt, forståelse og træning i mentale kompetencesæt, kognitiv beslutningskraft, kost og ernæring, samt fysisk træning.

Fodboldspillet bliver hurtigere og hurtigere og de professionelle krav til fodboldspillere som atleter bliver højere og højere. Det stiller store krav til fremtidens professionelle fodboldspiller.

Det er netop disse krav vi i HUI pro træningen ønsker at klæde spillerne på til. Et eksempel på de krav der bliver større med størst hastighed er kravet om gode fodboldbeslutninger. Altså at fremtidens spillere er langt hurtigere i tanke og handling end de spiller vi ser i professionel fodbold nu. Derfor er HUI Pro træningspakken udviklet med et særligt fokus på udviklingen af "fodboldhjernen", de fysiske og tekniske evner til at udfører de gode fodboldbeslutninger på banen i tæt relation med andre spillere.

Fra U12-U15 vil vi bygge gradvist på i forhold til spilforståelse for hele spillet og hvordan de forskellige forskellige positioners indgår i dette. Det vil være et stigende fokus på den mentale vedholdenhed og de fysiske krav i spillet og i træningen.

FCK/HUI PRO TRÆNING

I samarbejde med F.C. København vil HUI have en ugentlig "Pro træning" med fokus på position specifikke færdigheder og spilforståelse. Denne Pro træning har til hensigt at skabe positionseksperter med stærke relations evner.

I U12-U15 træningen vil der være fokus på individuel positionsspecifikke træning i en kamprelateret kontekst. Den enkelte spiller arbejder med 2-3 forskellige positioner ud fra klubbens spillestil, og der arbejdes som udgangspunkt kun med 1 position i den enkelte træning for at kunne gå i dybden med positionen. Enkelte positioner, såsom centerforsvarere, arbejder primært med den defensive del af spillet. Nogle positioner, såsom backs, arbejder både med defensive og offensive aktioner, mens andre positioner, eksempelvis angribere, primært arbejder med den offensive del af spillet. Spillerne skal udvikle bedre tekniske færdigheder og taktisk spilforståelse for 2-3 forskellige positioner baseret på klubbens principper for spillestil. Der trænes primært i små strukturer, hvor den enkelte spiller arbejder individuelt med en position, eller hvor flere positioner arbejder sammen og udvikler relationerne, eksempelvis samarbejdet mellem back-kant eller mellem to angribere, afhængig af klubbens spillestil og spillesystem.

HUI PRO TRÆNING

BESKRIVELSE U12-U15

ATHLETE SKOLE

Hver årgang vil opleve et skræddersyet aldersrelateret digitalt undervisningsforløb designet til hver årgang, som vil skabe indsigt og skoling i livet som elite sportsudøver. Indsigt, forståelse og træning i mentale kompetencesæt, kognitiv beslutningskraft, kost og ernæring, samt fysisk træning. Det vil ske via aldersrelateret digital live undervisning af eksperter på hver af disse områder.

KOGNETIV TRÆNING

Herudover vil barnet have 2 digitale træningen via international anerkendte systemer med særlig fokus på udvikling af fodboldintelligens og spil forståelse. Systemet som vi introducere i træningspakkerne er IntelliGym. IntelliGym træner kognitive færdigheder inklusive forventning, delt opmærksomhed, perifer bevidsthed, arbejdshukommelse og skift af opgave. Forbedring af disse færdigheder oversættes til forbedringer i bevægelser med bolden, off-ball bevægelser, overgange, forsvar og positionering.

ADGANG TIL SPECIALISTER

Herudover vil der være adgang til mental træner og skadebehandlere 2 gange ugentligt

Via en dedikeret ressource til det mentale vil der ligeledes være specialt designet forløb til hver årgang med særlig fokus på hvilke aspekter af det mentale barnet kan udvikle for at forbedre sit fodboldspil.

KRAV TIL BØRNENE:

Træningen tilbydes til udvalgte spillere som udviser særligt stort engagement, talent og vedholdenhed ud fra HUI talentidentifikation.

ANTAL OM UGEN: 7-8

TRÆNERE: FCK trænere samt HUI trænere, og HUI specialister (Mental træner, fysisk træner, Teknik Træner, Ernæringsrådgiver)

KONTIGENT PRIS: 10.200 kr. årligt

HUI PRO – TRÆNINGSPAKKE

U12-U15

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00		Atlete Skole - Digitalt U12-U15 06:15-07:15					
07:00-08:00							
08:00-14:00							
15:00-16:00			FCK Pro træning U12-U13 15:00-16:15				
16:00-17:00	HUI Grundtræning U12-U15 15:45-16:45		FCK Pro træning U14-U15 16:00-17:15	FCK/HUI Skilzz U12-U15 16:00-17:00	Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning		Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning
17:00-18:30		HUI Grundtræning U12-U15 17:00-18:30		HUI Grundtræning U12-U15 17:15-18:30			
18:30-19:30							

* DER KAN FOREKOMME ÆNDRINGER/JUSTERINGER TIL TRÆNINGSTIDER

UDVÆLGELSE TIL PRO PAKKE



2021



UDVÆLGELSE UD FRA POTENTIALE-ID

Vi bilder os ikke ind at vi kan identificere morgendagens stjerner.
Dog ønsker vi at opstille krav til det enkelte barn, så et træningsforløb i en pro pakke med meget og intensiv træning bliver en god oplevelse for barnet.
Derfor udvælger vi spiller som kan indgå i et intensivt træningsforløb.
Til denne udvælgelse bruger vi klubbens potentiale id.

Vi ønsker at vurdere spillerne ud fra et potentiale ikke ud fra et nuværende niveau.
Altså vægter vi evnen og viljen til at lære højere end nuværende niveau,
men negligerer ikke de evner som spilleren har opnået.
Potentiale="Iboende muligheder der endnu ikke er kommet til udtryk",
anlæg, evne el.lign., der kan udvikle sig til noget bestemt"

Vi anerkender i vores potentiale-ID, at vi bør inddrage identifikation af biologisk alder og reel alder.

POTENTIALE VURDERING UD FRA MASTERPLAN

Masterplan kategori	Potentiale	Hvad kigger vi efter, til vores spillestil
Fysisk	Effektive bevægelser	<p>Agility Bevægelser i balance med og uden bold. Kropsdelene er velkoordinerede</p> <p>Hurtighed Acceleration, hurtige bevægelser om egen akse (stemafsæt) og dynamiske løb</p> <p>Udholdenhed & styrke Udholdenhed og fysisk habitus (U15+)</p>
Teknisk	Effektiv og kreativ boldspiller	<p>Basale færdigheder Individuelle tekniske færdigheder, især vendinger, driblinger, førstegangsberøringer og sparketeknik</p> <p>Løb med bolden Evnen til at holde bolden væk fra modstanderen i løb. Brug af fjerneste fod. Effektiv anvendelse af arme</p> <p>Timing Tacklinger, bolderobringer, afleveringer, driblinger.</p> <p>Afleverings og afslutningsfærdigheder Dominerer i pasnings og afslutningsspillet - formår at spille igennem pres/kæder og afslutte med kvalitet</p> <p>Effektivitet og kreativitet Bruger færdighederne effektivt og kreativt til at holde på bolden og skabe fart i spillet</p>
Taktisk	Effektiv og kreativ holdspiller	<p>Orientering Kigger over skulderen og sidevers. Scanner banen for medspillere, modspillere og frie rum når holdet ikke har bolden spilleren har bolden, ser spillerene op efter spil og eller skudmuligheder.</p> <p>Beslutninger Tager ofte kloge og rigtige beslutning når spilleren selv har bolden. Enten ved at holde på bolden, dribble eller aflevere at holdet mister bolden.</p> <p>Forudseende</p>



Sammenhold

Vedholdenhed

Udvikling