



HUI TRÆNINGSPAKKER

2021



HUI TRÆNINGSPAKKER – INTRO

2021



Sammenhold

Vedholdenhed

Udvikling

HUI

FODBOLDKULTUR

HUI er rammen om boldspil på alle niveauer under de bedst mulige forhold. HUI udvikler med spil og leg børn og unges færdigheder, samt talenterne til højeste niveau.

HUI vil være den foretrukne klub for fodbold i lokalsamfundet og være anerkendt for at udvikle og tilgodese spillere på alle niveauer.

HUI har en ambition om at være Danmarks førende talentudviklingsklub udenfor superligaen, hvis vi måler på udvikling af talenter til professionelt niveau.

HUI vil give medlemmerne gode rammer og mulighed for at udvikle sociale relationer og livslang glæde ved deltagelse i boldspil og klubliv.

HUI's sportslige resultater, ambitioner og visioner for fremtiden er båret af de mange medlemmers **vedholdenhed, sammenhold og lyst til udvikling** for deltagelse i det sportslige arbejde og livet i klubben.

HUI

FODBOLDKULTUR

Vedholdenhed er fundamentet for mange medlemmers indsats, såvel på træningsbanerne og under turneringer som med udviklingen af spillerne. Det er den fælles vedholdenhed i HUI, der danner grundlag for læring. Med vedholdenhed følger sammenhold.

Forudsætningerne og betingelserne er vidt forskellige for medlemsgrupperne, men i alle faser og på alle niveauer vedkender at vi kun kan lykkes, hvis vi dyrker vores sammenhold omkring det at være vedholden. Dette skal løftes i forhold til medlemmer i alle aldersgrupper - elite og bredde.

Sammenholdet omkring spillet og det sociale fællesskab på og uden for banen skaber grundlaget for den enkeltes udvikling i sporten og derigennem for holdets udvikling. Et udviklingsfokus, der skal løbe gennem hele klubben, da udvikling skaber lyst – lyst til at blive en bedre fodboldspiller.

Udvikling og lyst til læring er målet med træningen i HUI. Den rummer derfor flere aspekter. Det er nemlig i kombinationen af passende udfordringer, samt et trygt og sjovt læringsmiljø, at spillerne udvikler sig bedst.

Spillerne skal bygge videre på de basale fodboldfærdigheder, samt i stigende grad lære at træne.

Den enkelte skal træne for at træne.

Ref. HUI's aldersrelaterede spillerudviklingsmodel.

HUI

BAGGRUND FOR UDVIKLINGEN AF TRÆNINGSPAKKER

For at matche børnene med passende udfordringer, har vi valgt at skabe 3 træningspakker.

Alle 3 træningspakker skal rumme klubbens kerneværdier, men de enkelte pakker vil have et forskelligt træningsfokus for bedst muligt at skabe rum for udvikling for det enkelte barn.

HUI

TRÆNINGSPREMISSER

Spillerens møde med HUI Børnefodbold/Ungdomsfodbold skal kendetegnes ved oplevelsen af:

1. En træning med aktiviteter, der både er lærerige og sjove
2. At blive behandlet som et barn og ikke som en voksen. Med andre ord skal barnet mødes på sit niveau
3. At blive udfordret fodboldmæssigt på sit rette niveau. Derfor skal træneren løbende evaluere om spilleren er i det rette læringsmiljø
4. At træning og kampe foregår i et trygt miljø. Især i præpuberteten er unge særligt følsomme over for kritik i andres påhør. Derfor skal trænerens coaching ske ud fra en anerkendende tilgang.
5. Selv at kunne finde svar på spørgsmål fra træneren. Så vidt muligt skal træneren stille udfordrende spørgsmål frem for at komme med færdige løsninger. Billedligt talt, så skal træneren smide Joysticket og gøre børnene selvstændige i deres fodboldbeslutninger
6. At blive behandlet med respekt af trænere, medspillere og forældre, samt oplevelsen af at være i et miljø, hvor barnet ligeledes skal behandle andre med den samme respekt. Altså at være en god holdkammerat. En god holdkammerat har en adfærd som bidrage til at holdkammeraterne kan lære og udvikle sig til træning og kamp

HUI

TRÆNINGSPAKKERNE OG SAMARBEJDET MED FCK



På det sportslige plan har HUI og F.C. København i flere år haft et godt og konstruktivt samarbejde, som i 2021 er blevet yderligere forstærket med vores fælles indsats i HUI's børne- og ungdomsmiljø.

HUI og F.C. København arbejder tæt sammen om at forbedre klubbens træningsmiljø yderligere. I fællesskab vil vi gerne løfte miljøet yderligere, så HUI fremadrettet kan tilbyde et endnu bedre produkt til en masse børn og unge.

Vi har arbejdet tæt sammen med FC.København i sammensætningen af HUI's træningspakker.

Sigtet har været at sikre en mere ensartet måde at arbejde med børne- og ungdomsspillere i HUI, og dermed styrke hele den sportslige strategi og model. I selve træningen vil F.C. København bidrage med uddannede trænere og specialister i samspil med HUI trænere og specialister.

HUI GRUNDTRÆNING

Den gode grundtræning hvor fokus er på holdtræning og spilsituationer.

Der er to til tre grundtræninger om ugen.

Træningen er for alle og er en del af det normale kontingent. 2.500-3.200* kr. årligt

*Kontingentstatsen for den enkelte årgang

HUI/FCK SKILLZ TRÆNING

HUI/FCK skillz træning som består af et ugentlig træningspas med fokus på individuelle tekniske færdigheder overført til spillet.

Træningen er for alle og betales med et forhøjet kontingent. 5.100 kr. årligt

*Kontingentstatsen for den enkelte årgang



HUI PRO TRÆNING

- En ekstra FCK Pro træning med fokus på positions specifikke færdigheder
- En ugentlig digital atletskole udført via en ugentlig morgen session/træning
- 2 digitale træninger med fokus på udvikling af fodbold intelligens og spilforståelse
- Sæsonforløb med fysisktræner til hensigt at give indsigt i kroppens reaktion på træning, de fysiske krav i spillet, samt kost og ernæring
- Sæsonforløb med mentaltræner med hensigt at skabe indsigt i de mentale aspekter af udviklingen som atlet/fodboldspiller
- Sæsonforløb med teknisk træner med fokus på den enkeltes tekniske færdigheder og disses overførbare til spillet

For udvalgte spillere og betales med forhøjet kontingent. 10.200 kr. årligt



HUI TRÆNINGSPAKKER – OVERBLIK

2021

HUI TRÆNINGSPAKKER

PRIMÆRE ÆNDRINGER SKER FOR U10-U11 SAMT U12-U15 SEGMENTERNE

U7,U8, U9 ER OGSÅ TAGET MED I OVERSIGTEN,
MEN DER ER REELT IKKE SKET ÆNDRINGER PÅ DISSE ÅRGANG

HUI TRÆNINGSPAKKER (U10-U15)

<u>HUI GRUNDPAKKE</u>	<u>HUI SKILLZ PAKKE</u>	<u>HUI PRO PAKKE</u>
HUI GRUNDTRÆNING		
	FCK/HUI SKILLZ TRÆNING	
		FCK PRO TRÆNING
		ATLETSKOLE
		KOGNETIV TRÆNING

HUI TRÆNING



- GENNEMGANG AF GRUNDTRÆNINGEN

GRUNDTRÆNING

BESKRIVELSE

TRÆNINGSFOKUS:

Børnene vil opleve udvikling af fodboldfærdigheder i et miljø, hvor sammenhold omkring fodbold er i fokus. Træningen vil særligt have fokus på spillet og spilsituationer krydret med tekniske basis øvelser. I træningen vil børnene opleve læring via introduktion til nye færdigheder og spilsituationer som børnene kan videreudvikle i hjemmetræning eller i andre træningspas.

Træningens udgangspunkt er at årgangen træner sammen og at læring og humør er i højsædet. Træningen er for alle ligegyldigt niveau. Der er læring til dem, der sparker skævt og dem som sparker den i krydset med begge ben hver gang.

Når vi træner i grundtræningen træner vi primært de ting man ikke kan træne alene. Nemlig holdspilssituationer, men for at udfører holdspil skal der også trænes individuelle færdigheder.

KRAV TIL BØRNENE:

At kende forskel på fritidsaktivitet og fritid. Vi forventer at børnene har en lyst til at spille fodbold og lære fodboldspillet. Det forventes at børn som også har andre træninger ud over denne passer denne træning på lige fod med de andre træninger.

ANTAL OM UGEN: 2-3*

TRÆNERE: HUI årgangstrænere, ungtrænere og forældretrænere

KONTIGENT PRIS: 2.400-3.200 årligt

HUI GRUNDTRÆNING

Træningspas U12-U15

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00							
07:00-08:00							
08:00-14:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00	HUI Grundtræning U12-U15 15:45-16:45						
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

HUI GRUNDTRÆNING

Træningspas U7-U11

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00							
07:00-08:00							
08:00-14:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
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 TRÆNING



- GENNEMGANG AF HUI/FCK SKILLZ

HUI/FCK SKILLZ

BESKRIVELSE

TRÆNINGSFOKUS:

Ekstra træning, som består af et ugentlig træningspas med fokus på individuelle tekniske færdigheder. Træningen er for alle som ønsker at blive udfordret og udvikle deres tekniske niveau yderligere. Her dyrker vi især den individuelle vedholdenhed i at udvikle disse færdigheder over tid. I træningen vil børnene opleve at blive udfordret på deres tekniske niveau af uddannede trænere fra FCK og HUI.

KRAV TIL BØRNENE:

Det er et krav at børnene som tilmelder sig er meget træningsparate og besidder en stor motivation i at ville lære fodbold.

ANTAL OM UGEN: 1

TRÆNERE: FCK trænere samt HUI Specifik trænere,

KONTIGENT PRIS: 5.100 årligt

HUI/FCK SKILLZ PAKKE

Træningspas U8-U11

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00							
07:00-08:00							
08:00-14:00							
15:00-16:00				FCK/HUI Skilzz U8-U11 15:00-16:00			
16:00-17:00							
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/FCK SKILLZ PAKKE

Træningspas U12-U15

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00							
07:00-08:00							
08:00-14:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00	HUI Grundtræning U12-U15 15:45-16:45			FCK/HUI Skillz U12-U15 16:00-17:00			
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

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, fysisk træner og teknisk træner på ugentlig basis.

Via en dedikeret ressource til det mentale, det tekniske og det fysiske. Der vil være specialt designet forløb til hver årgang med særlig fokus på hvilke aspekter af det mentale, det tekniske og det fysiske 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 – TRÆNINGSPAKKE

U11- MÅLMÆND

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							
16:00-17:00		Pro træning MÅLMÆND U11-U13		Pro træning MÅLMÆND U11-U13	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, fysisk træner og teknisk træner på ugentlig basis.

Via en dedikeret ressource til det mentale, det tekniske og det fysiske. Der vil være specialt designet forløb til hver årgang med særlig fokus på hvilke aspekter af det mentale, det tekniske og det fysiske 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-U13

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/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-U13 17:00-18:30		HUI Grundtræning U12-U13 17:15-18:30			
18:30-19:30							

* DER KAN FOREKOMME ÆNDRINGER/JUSTERINGER TIL TRÆNINGSTIDER

HUI PRO – TRÆNINGSPAKKE

U11-U13- MÅLMÆND

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00		Atlete Skole - Digitalt U11-U13					
07:00-08:00		06:15-07:15					
08:00-14:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00	HUI Grundtræning U12-U13 15:45-16:45	Pro træning MÅLMÆND U11-U13 16:30-17:30		Pro træning MÅLMÆND U11-U13 16:00-17:15	Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning		Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning
17:00-18:30		HUI Grundtræning U12-U13 17:30-18:30		HUI Grundtræning U12-U13 17:15-18:30			
18:30-19:30							

* DER KAN FOREKOMME ÆNDRINGER/JUSTERINGER TIL TRÆNINGSTIDER

HUI PRO – TRÆNINGSPAKKE

U14-U15

Tider	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06:00-07:00		Atlete Skole - Digitalt U12-U15					
07:00-08:00		06:15-07:15					
08:00-14:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00			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 U14-U15 17:00-18:30	HUI Grundtræning U14-U15 17:00-18:30		HUI Grundtræning U14-U15 17:00-18:30			
18:30-19:30							

* DER KAN FOREKOMME ÆNDRINGER/JUSTERINGER TIL TRÆNINGSTIDER

HUI PRO – TRÆNINGSPAKKE U14-U15 - MÅLMÆND

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							
16:00-17:00					Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning		Kognitiv Træning (25 Min) - Intellegym-Digital Selvtræning
17:00-18:30	HUI Grundtræning U14-U15 17:00-18:30	Pro træning MÅLMÆND U14-U15 17:00-18:00	HUI Grundtræning U14-U15 17:00-18:30	Pro træning MÅLMÆND U14-U15 17:00-18:00	HUI Grundtræning U14-U15 17:00-18:30		
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

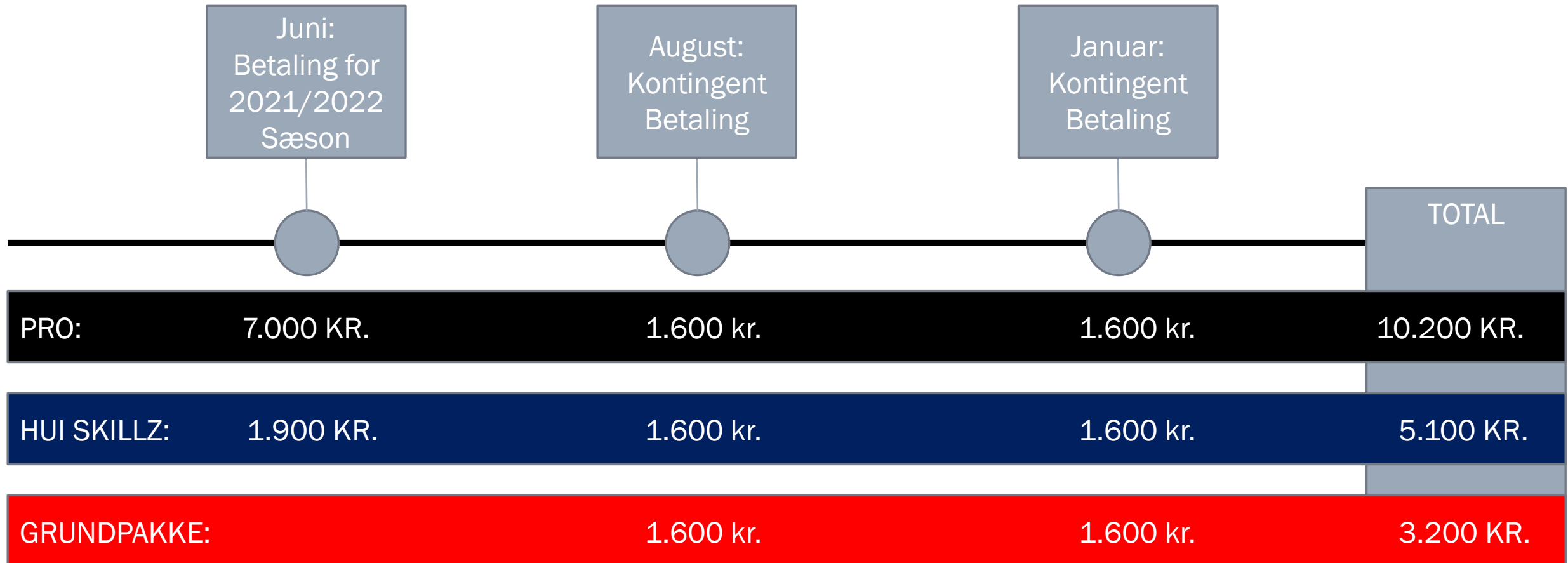
Masterplan kategori	Potentiale	Hvad kigger vi efter, til vores spillestil
Fysisk	Effektive bevægelser	<p>Agility Bevægelser i balance med og uden bold. Kropsdelene er velkoordinerede</p> <p>Hurtighed Acceleration, hurtige bevægelser om egen akse (stemafsæt) og dynamiske løb</p> <p>Udholdenhed & styrke 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>

HUI TRÆNING



- BETALING

BETALING AF TRÆNINGSPAKKERN U10-U15



HUI 2021



SKAL DU MED?