

HUI TRÆNING



- GENNEMGANG AF GRUNDTRÆNINGEN

# GRUNDTRÆNING

## BESKRIVELSE

Det skal være sjovt at gå til fodbold. Det er sjovest at gå til fodbold, hvis man elsker at gå til fodbold. Så her i grundtræningen stiller vi rammerne til rådighed, så børnene kan forelske sig i fodboldspillet igen og igen. Hvis du elsker noget ønsker du at lære alt om det du elsker. Du er indstillet på at bruge energi, tid tankevirksomhed på det, da alt den energi og de timer du bruger på det føles fantastisk. Det er sådan det føles at følge sin passion.

I Grundtræningen antænder vi den form for passion og danner fundamentet for det næste skridt, som er det vigtigste børnene skal lære i HUIs fodbold miljø, nemlig at lære dem at elske at lære.

Har vi børn som er motiveret og glade/passioneret for at dyrke fodbold kan vi vise dem, via italesættelse og handling, at det at være vedholden og altid at øve sig og blive bedre er en livslang gave. Ikke for at nå et bestemt niveau, men for at de som mennesker lærer altid at være nysgerrige på verden og finde glæden i at finde og lære nye ting hele livet.

# 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 fritidstilbud. 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<br>U12-U15<br>15:45-16:45 |  |        |  |        |        |        |
| 17:00-18:30 |  | HUI Grundtræning<br>U12-U15<br>17:00-18:30 |        | HUI Grundtræning<br>U12-U15<br>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<br>U7-U11<br>17:00-18:15 |         | HUI Grundtræning<br>U7-U11<br>17:00-18:15 |         |        |        |        |
| 18:30-19:30 |   |         |   |         |        |        |        |

\* DER KAN FOREKOMME ÆNDRINGER/JUSTERINGER TIL TRÆNINGSTIDER



**Sammenhold**

**Vedholdenhed**

**Udvikling**