

U8

Generelt

- Træningen skal være sjov og spændende
- Vægtningen af indhold skal fortsætte, så det primære fokus nu er på fodboldspillet.
- Alle træningsøvelser (inkl. Opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25)
- HUSK: I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der trænes to gange om ugen.
- Til kamp spilles der 5 mod 5 med målmand

Forventninger til forældre

- Her er forældrene til stede under hele træningen, og kan aktiveres under træning hvis træneren ønsker det.
- Hjælper med at dømme kampe på hjemmebane.
- Forældre transporterer selv deres børn til kamp.
- Hjælp evt. med tilmelding ved stævner, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 11 bud"

Læringselementer

Teknik

- Jonglering med bold (herunder at det er sjovt at lære at jonglere)
- Træning af forskellige finter. Spilleren skal gerne op på mindst 2 favoritfinter
- Træning af forskellige vendinger
- Tæmning med fod og lår (stigende sværhedsgrad)
- Vristspark (spark med snørebåndet)
- Første berøring og korte afleveringer
- "Hurtige fødder" (stigende sværhedsgrad)
- Træning af hovedstød med blød bold

Målmanden:

- Fokus på gribeteknik ved jorden
- Spille og kaste bolden ud
- Udspark (sekundært – vigtigst at lære at sætte bolden i spil ved udkast eller aflevering)

Taktik

- Skal have motiveres til – og have mod til - at benytte egen kreativitet på banen.

Fysik

- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning

Teamplayer

- Forstår at bidrage positivt til holdånden, både til træning og til kamp
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre

Niveaudeling - kampe

På dette alderstrin foretages der ikke nogen niveaupdeling af spillerne.