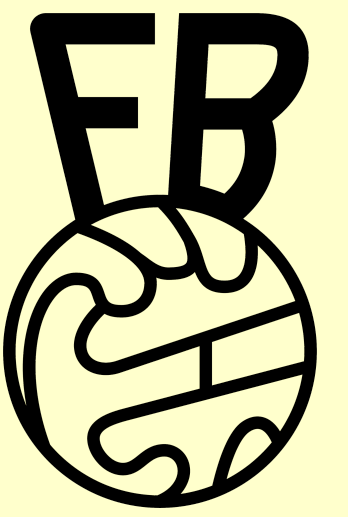


Frederiksberg Boldklub

Mikael Bonde
Sportsleder
U4-U10

Selvtræning



Lidt om selvtræning

Talentet kommer ikke af sig selv, og derfor skal der arbejdes hårdt. Selvtræning og dedikation er det, der skal til.

Det behøver ikke være svært, og du behøver ikke gå i gang med de helt store øvelser. Det handler om præcision. Det er også meget forskellig fra spiller til spiller, hvilke øvelser man skal lave.

Hvis selvtræning skal blive godt, så skal man have tålmodighed. Så lærer man stille og roligt. Hav ét fokusområde ad gangen. Herefter gentagelser. Øvelse gør mester. 😊

Frederiksberg Boldklub

Mikael Bonde
Sportsleder
U4-U10

Selvtræning



Boldbeherskelse

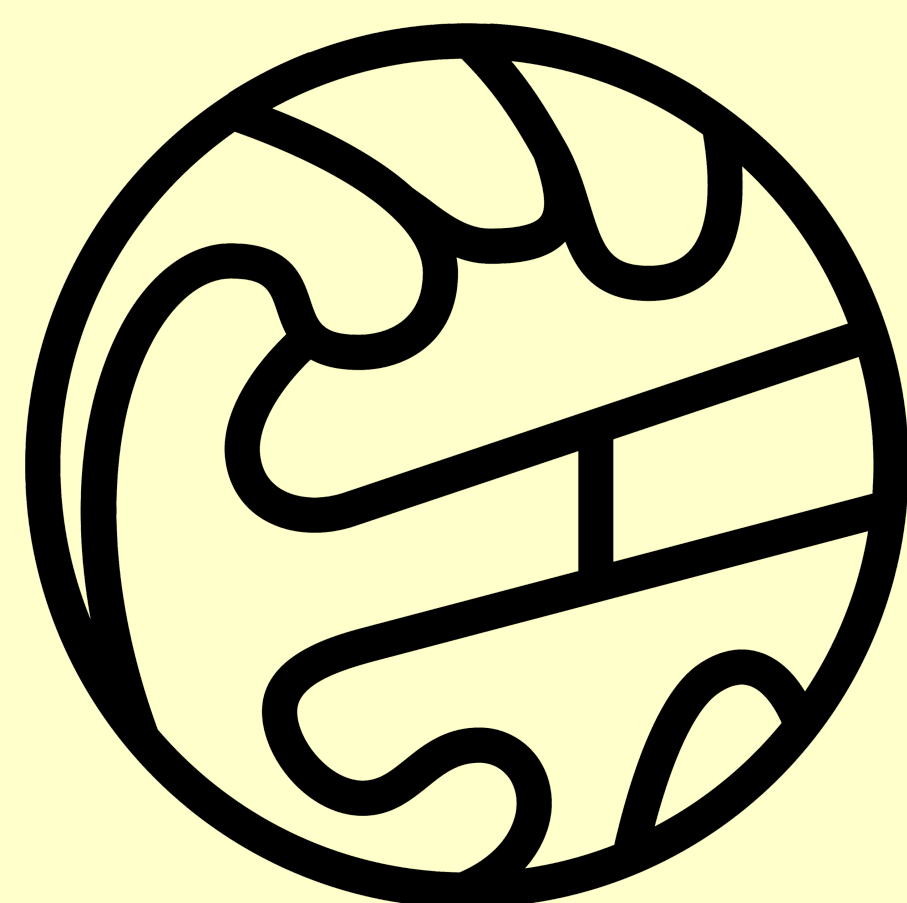
Boldbeherskelse forbedrer din boldkontrol, dine driblinger, dit hurtige fodarbejde, din teknik, dine førsteberøringer og din koordination. Der er forskellige sværhedsgrader, så du vælger selv, hvilke og hvor mange øvelser, du vil mestre. Træn hårdt og blive bedre! Øvelse gør mester 😊.

Vis mor og far dine fremskridt. Måske de endda hjælper til 😊.

(I beskrivelsen under videoen finder i en indholdsfortegnelse over alle øvelserne, så man kan spole rundt.)

Frederiksberg Boldklub

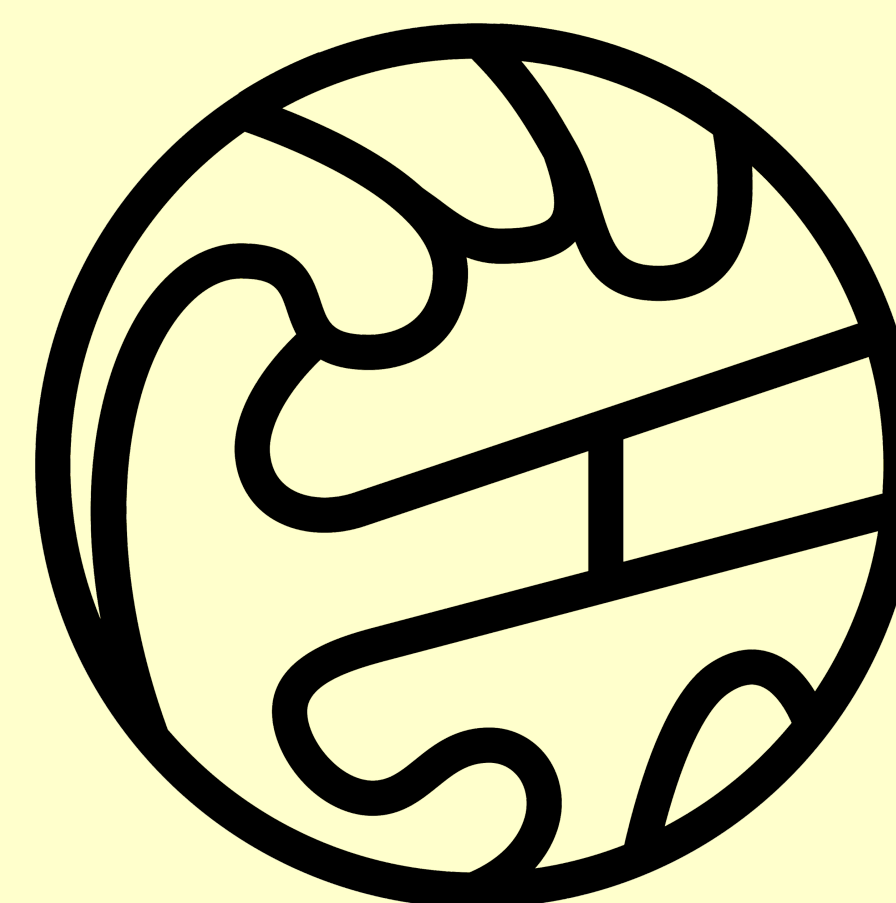
Mikael Bonde
Sportsleder
U4-U10



Boldbeherskelse 1

Kopier dette link:

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>



Boldbeherskelse 2

Kopier dette link:

http://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk