

**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.

Rigtig god fornøjelse 😊

## Frederiksberg Boldklub

Mikael Bonde  
Sportsleder  
U4-U10

*Du skal lære øvelserne langsomt  
den første dag. Laaaangsomt....!*

*De næste dage skruer du så lidt op  
for tempoet.*

*Du slutter af som en mester.*

# Selvtræning



Frederiksberg Boldklub

Mikael Bonde  
Sportsleder  
U4-U10

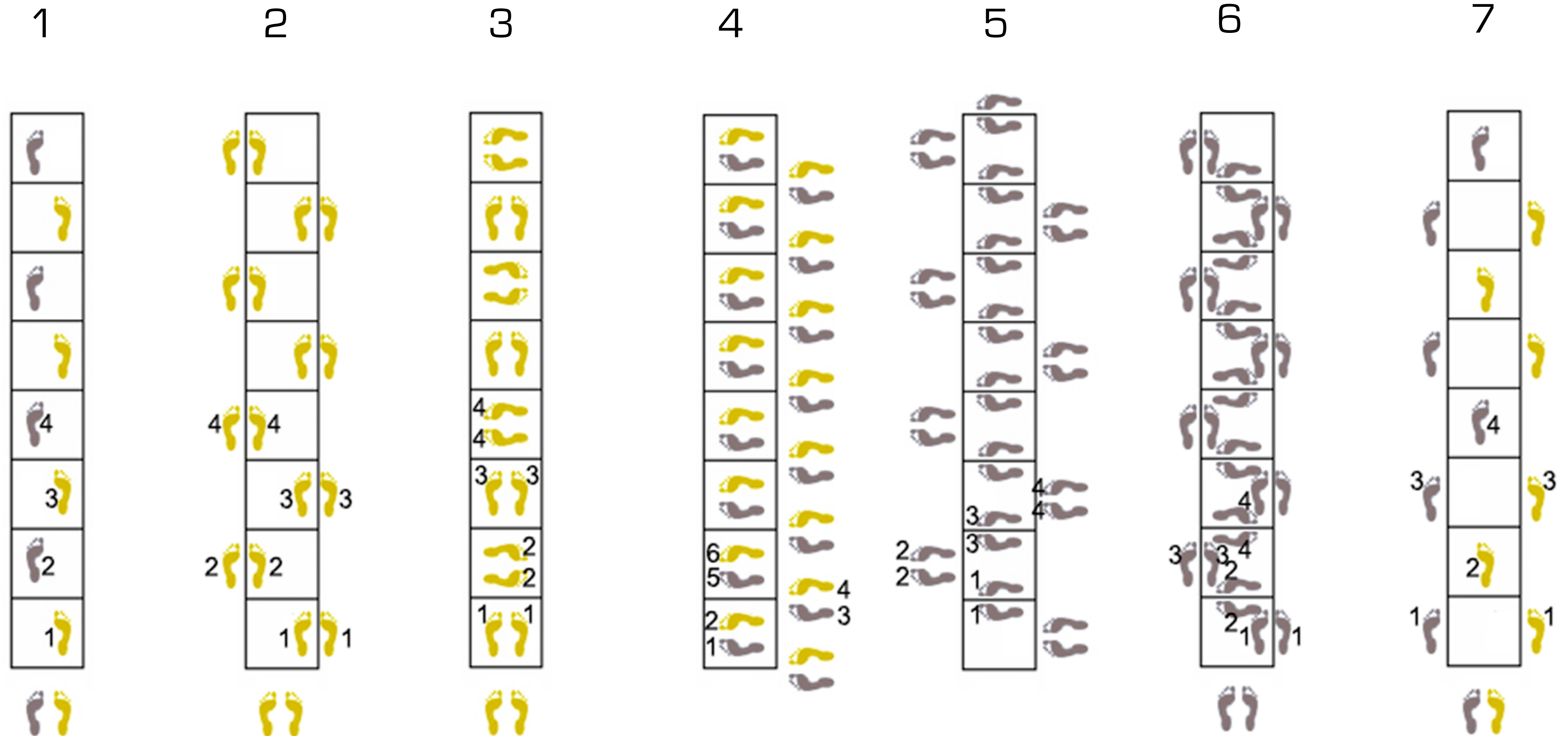
## FootWork (A)

"Hurtige fødder"

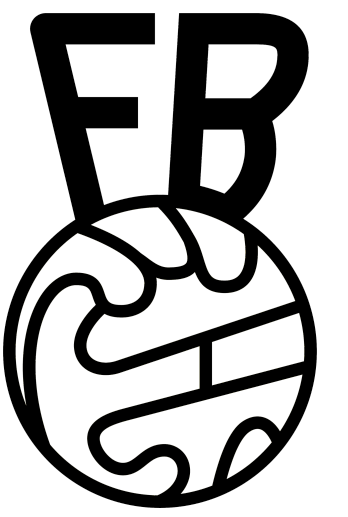
### Fokuspunkter:

- Find rytmen - Dans! 😊
- Hav et lavt tyngdepunkt (bøj i knæene)
- Træn langsomt til at starte med - øg så farten, når du har lært øvelsen.
- Når man mestrer øvelserne, så prøv at tage dem baglæns - som en ekspert ;-).

Øvelse gør mester!



# Selvtræning



## FootWork (A+)

"Hurtige fødder"

### Fokuspunkter:

- Find rytmen - Dans! 😊
- Hav et lavt tyngdepunkt (bøj i knæene)
- Træn langsomt til at starte med - øg så farten, når du har lært øvelsen.
- Når man mestrer øvelserne, så prøv at tage dem baglæns - som en ekspert ;-).

Øvelse gør mester!

Frederiksberg Boldklub

Mikael Bonde  
Sportsleder  
U4-U10

