



Styrketræning

- for DBU U14 spillere



Hold bolden mellem ankler eller knæ.
Pres med stigende styrke. 3 x 10 sek



Hænder under skuldre. Spænd let i mave
og ryg. Sænk kroppen næsten helt ned
og stræk op igen i samme bevægelse.
Kan evt. laves på knæ. 3 X 8



Hop på et ben frem. Land fjedrende og
knæ over tå!! Sværere hvis du lander på
måtte eller med lukkede øjne.
3 x 8 (hvert ben)



Hop til siden og find balancen på et ben.
Knæ over tå og lige i hoften. 3 x 10 hop



Makker holder underben. Læn langsomt
fremover med ryg og hofter i lige linje.
Slip når kroppen ikke kan holdes mere.
2 x 5



Læg på ryggen. Spænd let i maven og
løft dig op, så du kun støtter på hæle og
skuldre. Arme i vejret. 3 X 45 sek.