



# EKSEMPEL PÅ EN TRÆNINGSSUGE

En træningsuge for et U17-hold kan se sådan ud:

- To træningspas med eget hold
- Lige uger: samtræning med U15
- Ulige uger: samtræning med U19
- Kamp

'Åben bane' udvalgte søndagseftermiddage – her spilles der fodbold på tværs af alle 11-mandsholdene i ungdomsafdelingen med efterfølgende samvær i klubhuset.

Udfordringen i forhold til ungdomsspillere består i at udvikle træningsmiljøer, der:

- Kan rumme dem, der gerne vil træne meget – og dem, der kun kan/vil være til træning to gange om ugen.
- Afspejler realistiske forventninger til hvor meget tid træneren/ trænerteamet har mulighed for at ligge i projektet.
- Løsningen er at gøre træningen fleksibel og tilrettelægge træningen med klubbens øvrige hold.