

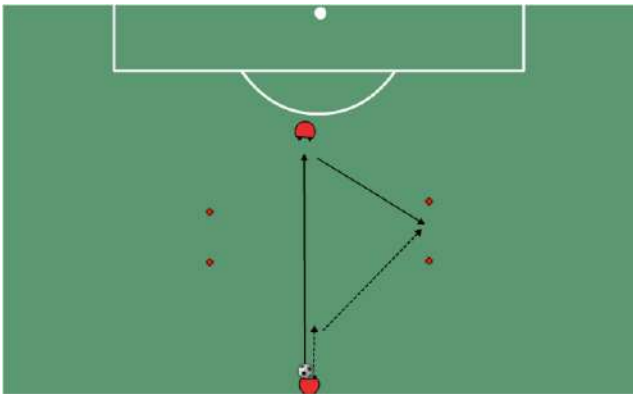
Funktionel Hurtighedstræning/Agility

- Forslag til individuel træning, men kan sagtens bruges i en holdtræning.
- Kan ex. laves med en makker 10-15 min. før/efter træning
- Øvelserne træner primært reaktion og acceleration (med retnings skift)
- Længden af sprinterne kan varieres
- Rette stimuli (bold/spiller)
- Bør laves op til sæsonstart og i sæsonen (ca. 2 x ugen)
- Samlede effekt øges, hvis der suppleres med styrke/spring/hurtige fødder.

1. Vigtigt at man er varmet op og kroppen er klar.
2. Vigtigt at man er fuldt fokuseret på at yde **max.**! I både sprint hop og vendinger.
3. Mellem 10-15 gentagelser pr. session
4. Vigtigt at få pause i minimum 10 x arbejdstid (ex.: sprint 5 sek./pause 60 sek.)

ØVELSER

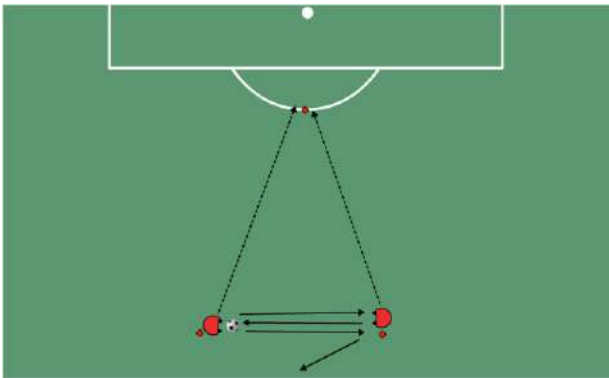
1:



Lav en pasning til makker og bevæg dig hen imod. Makker spiller den igennem et af målene og du skal nå den inden målet.

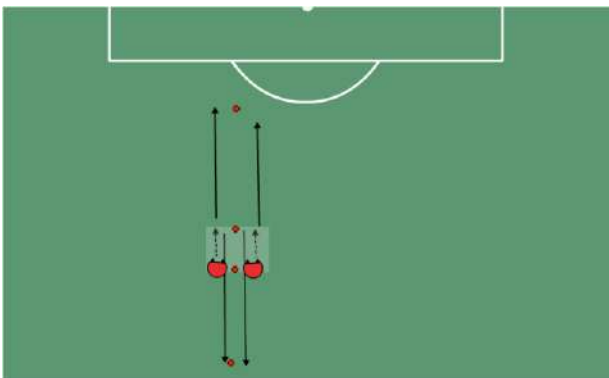
Kan varieres med at I spiller til hinanden, indtil makker pludselig spiller den igennem et af målene.

2:



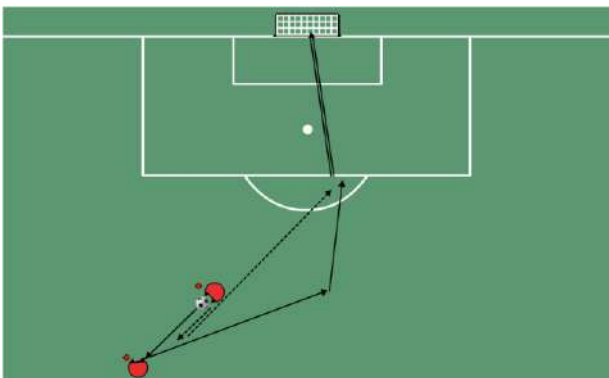
Stå 5 meter fra hinanden og spil pasninger. Når pasningen spilles bagud, er det signal til kapløb ud til keglen.

3:



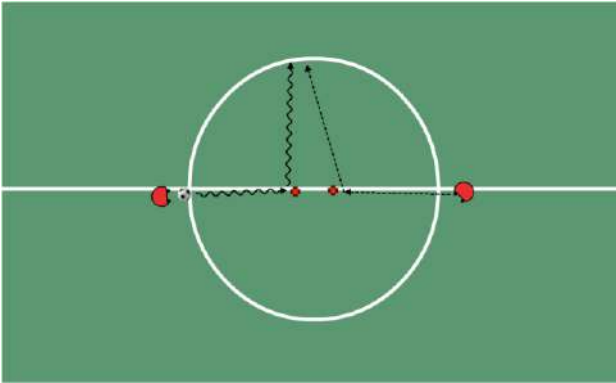
Start på samme linje og bevæg jer mod en fastsat grænse. Inden grænsen nås, skal den der bestemmer enten sprinte mod mållinjen foran, eller vende og sprinte mod mållinjen bagved.

4:



Bolden spilles til makker som sparker den i luften ned mod det store mål. Du skal nå bolden og sparke den i mål, inden den har ramt jorden to gange.

5:



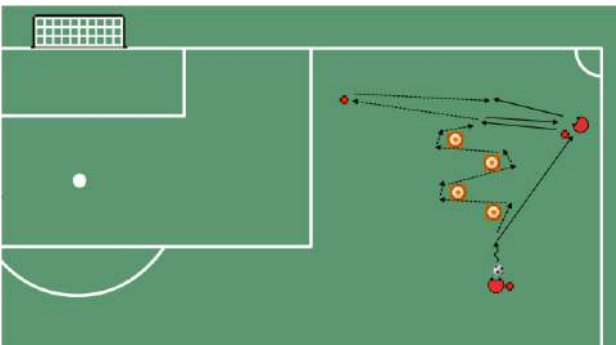
Midtercirkel og to toppe i midten (med passende afstand).

Start med bolden på fødderne og mød makker ved toppene.

Der laver du retnings-, og temposkift og skal nå ud af den store firkant med bolden inden makker rører dig.

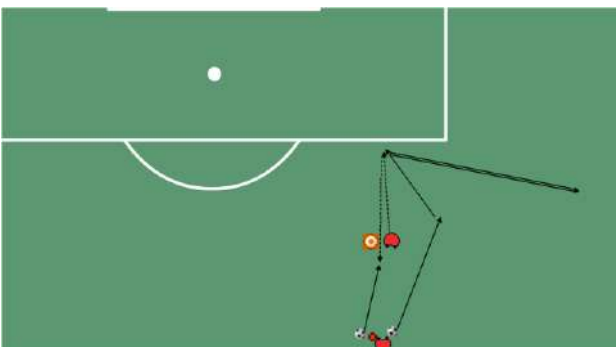
Kan varieres med finter før retningsskiftet

6:



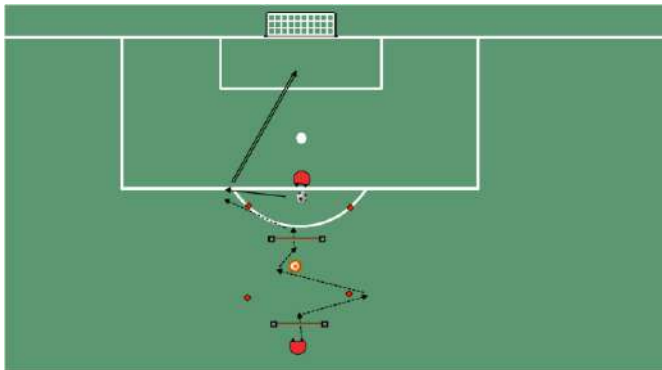
Dribl op mod mand, spil til makker og derefter zig-zag omkring mænd. Støttepas efterfulgt af vending ud til kegle, vend og pasning igen.

7:



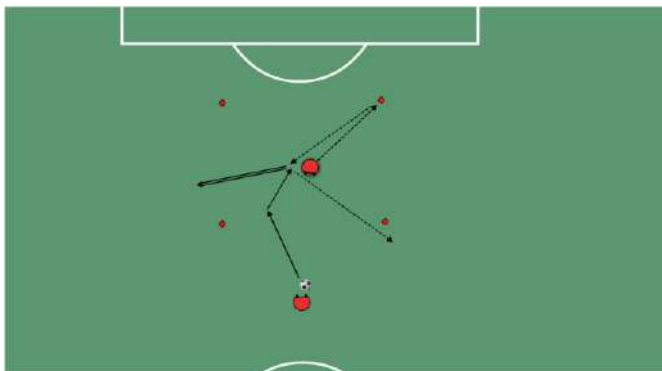
Stå med 10 m afstand. Kast bold over hovedet på makker så der skal heades mens man løber baglæns. Derefter skal der sprintes frem og nå bold før mand. (Husk at have 2 bolde klar pr. gang.)

8:



Hop over forhindring med samlede ben (i luften vises hvilken retning der skal sprintes), rundt om keglen og manden, derefter hop igen (i luften spilles bold til siden) og sprint hen til afslutning.

9:



Start i midten af firkant på 10 x 10 m (keglerne er nummereret). Sidestep bagud/fremad til nævnt kegle, tilbage til midten og lav hovedstød. I luften nævnes et keglenummer der ved landing skal sprintes til.

GOD TRÆNING!!