

KLUBKURSER



HUSK, at i flere kommuner kan man søge om refusion for afholdelse af kurserne. Tjek hvad der er muligt i DIN kommune.



FCM Klubsamarbejds klubkurser har over tid udviklet sig til en serie af kurser med forskellige temaer.

Her kommer FCM Klubsamarbejdet på besøg i samarbejdsklubben og holder et kursus for alle klubbens trænere – fra dem med ansvaret for de yngste spillere til seniortræneren.

Kurserne tager udgangspunkt i FC Midtjyllands måde at træne på og strækker sig over et intenst 3 timers forløb.

Prisen for et klubkursus er kr. 2.500,- + kørsel efter statens takst til instruktøren.

Kurserne i denne folder er nogle faste klubkurser, men har den enkelte FCM samarbejdsklub ønsker ud over disse, så finder vi også ud af dette ☺



**DYRK GLÆDEN, VILJEN, MODET & RØDDERNE
SAMMEN DYRKER VI DRØMMEN**

Klubkursus, hvor vi kommer til din klub

FOOTWORK MED BOLD

Om

Footwork handler om indlæring af balance, smidighed og fodboldhurtighed. Endvidere handler det om, at vi som trænere giver spillerne mulighed for at prøve egne grænser af. Altså at lege med bolden, og at lære sine begrænsninger og sin krop at kende. Gadetræning i klub eller i haven, i hjemmet, på gaden eller hvor der er plads.

Fra et fodboldmæssigt syn handler footwork om hurtige fødder og fodboldbevægelse. Denne form for træning giver fodboldhurtighed og fysisk hurtighed i små rum, og det kan med fordel udnyttes i det moderne fodboldspil, hvor den defensive organisation bliver stærkere og stærkere.

Det handler om at udforske og arbejde med nogle fodboldmæssige ting, som giver spillerne en fordel på banen. Derfor er det også vigtigt selv at kende og mærke, hvad det er der sker, når der arbejdes med bolden, og derfor er kursisterne medier på kurset i det omfang, man er i stand til.

Målgruppe

Trænerkurset henvender sig til alle trænere i klubbens ungdoms- og seniorafdeling.

På kurset lærer du om

- At trænerne tilegner sig viden og indblik i, hvad footwork er.
- At trænerne tilegner sig viden om, hvordan man kan opbygge et træningspas.
- At trænerne tilegner sig viden om øget og nedsat progression.
- At trænerne tilegner sig viden om vigtigheden af koordinationstræning med bold.

Varighed

3 timer



Klubkursus, hvor vi kommer til din klub

TEKNIK OG KOORDINATION

Om

Teknik og koordination handler om at introducere en masse forskellige måder at træne teknisk træning på, som alle spillere uanset alder kan få glæde af. Samtidig vil vi inspirere og uddanne alle "forældretrænere" og trænere rundt om i samarbejds klubberne i FCM Klubsamarbejdet til at blive dygtige instruktører i teknisk træning.

Målgruppe

Trænerkurset henvender sig til alle trænere i klubbens ungdoms- og seniorafdeling.

På kurset lærer du om

- At trænerne tilegner sig viden om udførelsen af træningens fokuspunkter.
- At trænerne tilegner sig viden om, hvordan man kan organisere sin træning.
- Vigtigheden af koordinationstræningen.

Varighed

3 timer



Klubkursus, hvor vi kommer til din klub

NU KAN DU LÆRE DET

Om

Kurset henvender sig til både erfarne og uerfarne trænere, som ønsker viden om eller ny inspiration til den daglige fodboldtræning, ud fra tanker bag FC Midtjyllands og FCM Klubsamarbejdets talenttræning med henblik på den enkelte pige og dreng i alderen 8 – 19 års fodboldtekniske udvikling.

På kurset lærer du om

- Afleveringer / pasninger.
- Scoringstræning, sparkeformer og førsteberøringer.
- Driblinger/finter/vendinger.
- Gak og gøjl med bolde (jongleringer).
- Spil på små områder, hvor der liggес stor vægt på inddragelse af emnerne i 1:1, 2:2 og 3:3.

Varighed

3 timer



Klubkursus, hvor vi kommer til din klub

FCM TEKNIKMÆRKE

Om

FCM Teknikmærke er tiltænkt spillere i aldersgruppen op til og med 16 år, og derfor er der naturligvis forskel på, hvad drenge og piger med så forskellige aldre kan mestre. FCM Teknikmærke er derfor differentieret i fire forskellige niveauer, hvor spillerne vil kunne tage bronze-, sølv- og guldmærket i egen klub, med klubbens egne trænere som dommere.

Når man så har taget guldmærket, vil spilleren en gang hvert år kunne komme ind til FCM Klubsamarbejdet og aflægge prøven for Ulvemærket.

Målgruppe

Trænerkurset henvender sig primært til alle trænere, som arbejder med spillere i U7- U16, men også trænere for ældre aldersgrupper kan få glæde deraf.

På kurset lærer du om

- FCM Teknikmærkenotesbogen.
- Struktureret individuel teknisk træning.
- Stationstræning.
- Træning på tværs af årgange og niveau.

Varighed

3 timer

