

TRÆNINGSPAN FCM FODBOLDSKOLE

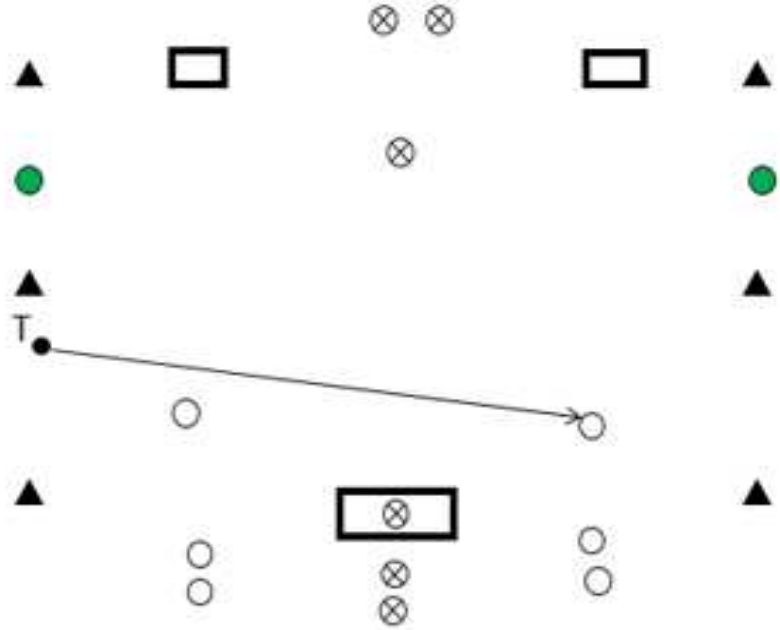
HVEM: FCM-LICENSTRÆNER + HJÆLPERE



Der lægges op til at der trænes i grupper af 12-20 spillere, afhængig af deltagerantallet. Fælles for træningerne er at vi gerne vil se mange situationer med spil og give drengene en oplevelse af at lykkes.

TRÆNING 2

TID	FORKLARING	
0-20	Driblebane: Der dribles gennem toppene til højre med højre og venstre ben eller med andre krav, inder-, yderside el. vending rundt om toppen. De 4 små toppe dribles der igennem med krav om næstbedste ben i sorte og bedste ben i hvide. På linjen (5 stk.) laves en finte, på nr. 2 laves en finte (høj fart). Mellem de to toppe dribles på forskellige måder, inderside-inderside, inderside-yderside, på anden vis, der kan også jongleres. Fokus, højre og venstre, se op, tempo.	

TID 20-45	FORKLARING 2v2 med presspiller i ryggen. Træner server 1. bold diagonalt til retvendt spiller, hvorefter der angribes 2v1 mod små mål med presspiller i ryggen til 2v2. Ved erobring fra forsvarsspiller søges gennemført omstilling til scoring på stort mål. <u>Fokus off:</u> Aktiv 1. berøring på forskellige måder (fladt/i luften). Holde tempo. Bevægelse uden bold/søge rum. <u>Fokus def:</u> Bevægelse mod boldholder, fart/dæmpe. Kropsstilling sidevendt, hvilken retning vil vi have boldholder til. Hurtig omstilling fra forsvar til angreb, gerne tidsbestemt eks. 5-10 sek. så skal der være afsluttet på stort mål. Der serves altid en bold nr. 2 fra træner, enten til fejlvendt offensiv spiller eller som kaosbold.	
TID 45-90	FORKLARING Kampe: se oversigt	