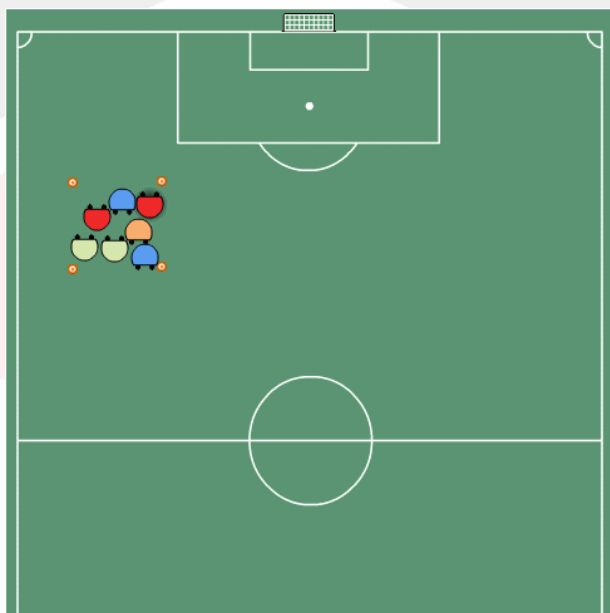


Træningsprogram for udtagelsesaften på FCM Pigefodboldskole 2021

Øvelse 1: Kaosdriblinger i stor firkant

10 min.

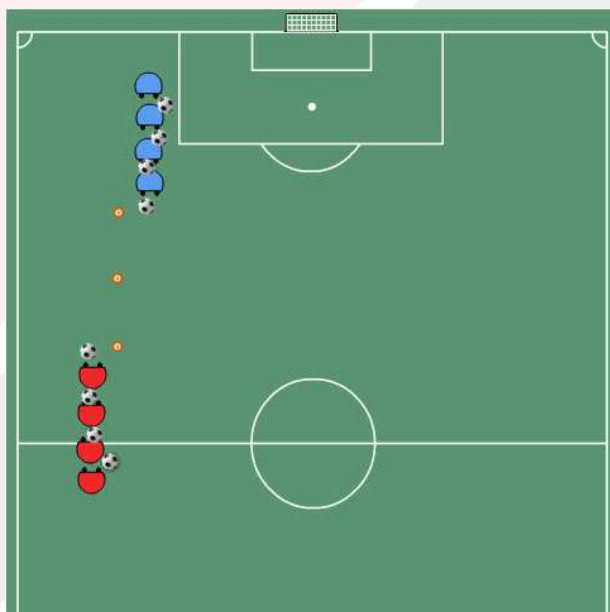


Pigerne arbejder med vendinger, finter og retnings skift.

Vigtigt at huske på, at dette er en icebreaker. Her er fokus på at få humør på pigerne. Kolbøtter, gadedrengeløb, stepover på døde bolde etc. kunne med fordel anvendes som kaosøvelser.

Øvelse 2: Driblinger

10 min.



3 kegler sættes op på linje. Lav 2 stationer. Her kan der også ind tænkes øvelser uden bold med fokus på koordination og footwork.

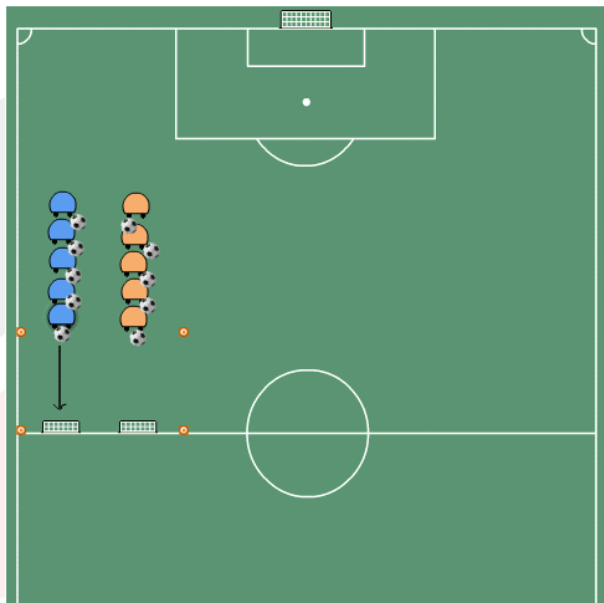
Afstand mellem hver kegle 5 – 8 meter.

Spillerne dribler langs den ene side. Når midterkeglen passeres, laves forskellige driblinger. Når driblingen er færdig gjort, stiller man op i den anden række.

Fokus på at have en selvvalgt dribling og vending med. Evt. træn spillerne i Laudrup-finten.

Øvelse 3: 1:1 m. afslutning på 3-mands mål

20 min.



To jyske 3 mål sættes op på en linje med ca. 10 meters afstand. 15 meter længere fremme står 2 rækker. I hver række kan der stå op til 5 spillere med hver deres bold. Lav gerne flere identiske opstillinger så spillere får mange gentagelser.

Øvelsen sættes i gang med, at blå spiller dribler ned og scorer i selvalgt mål. Når der er scoret, starter orange spiller. Blå spiller er nu forsvarsspiller, mens orange skal afslutte hurtigt. Hun vælger selv, hvilket mål hun vil score i. Øvelsen gentages igen. Denne gang med orange spiller som forsvarer og ny blå spiller som angriber.

Fokus på omstillingen med skift fra angriber til forsvarer.

Øvelse 4: Afslutninger

10 min

Teamet organiserer selv dette modul. Fokus er på, at vi skal se, hvad keeperne kan.

Alt efter hvor mange keepere der er, laves et passende antal opstillinger. Der kan laves forskellige afslutninger. For hver 10 spillere laves en opstilling, hvor der kan trænes afslutninger, hvis der ikke er keepere nok, går en trænerassistent på mål.

Øvelse 5: Fartleg

10 min.

Spillerne løber i deres farvegruppe, fra mållinje til feltkant (16 m). Træneren sætter i gang ved at lade armen falde. Der løbes 2 løb pr. gruppe og trænerne noterer de hurtigste og langsomste i sin gruppe.

Efterfølgende laves et 25-30 m løb (feltkant-midterlinje). Først i farvegrupperne og derefter de hurtigste på tværs af grupperne samt et løb for de øvrige.