

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 1

TID	FORKLARING	
0-10	<p>Kaosdribling</p> <p>FOKUS:</p> <ul style="list-style-type: none">- Giv både drengene øvelser som de mestrer, og øvelser på- eller lige over deres niveau- Sørg for højt humør <p>Eksempel: Finte+ tre træk, fodsålvendinger, boldløft. HUSK ALLE TING ØVES MED HØJRE OG VENSTRE.</p>	

<p>TID 10-30</p>	<p>FORKLARING</p> <p>1:1 Forsvar 2 spiller bolden til forreste angriber som forsøger at score i et af 2 små mål. Hvis forsvar erobrer scores i målet central. Der byttes roller efter hver bold, sørg for man ikke møder samme modstander hele øvelsen.</p>	
<p>TID 30-40</p>	<p>FORKLARING</p> <p>Fartleg: U10-U11 spillerne løber fra feltkant på 11-mandsbanen og forbi midterlinjen, 2 løb i egen gruppe og 1 løb med de andre grupper. U9 spillerne løber fra mållinjen forbi feltkant.</p>	
<p>TID 40-90</p>	<p>FORKLARING</p> <p>Kampe: se oversigt</p>	