

TRÆNINGSPAN FCM FODBOLDSKOLE

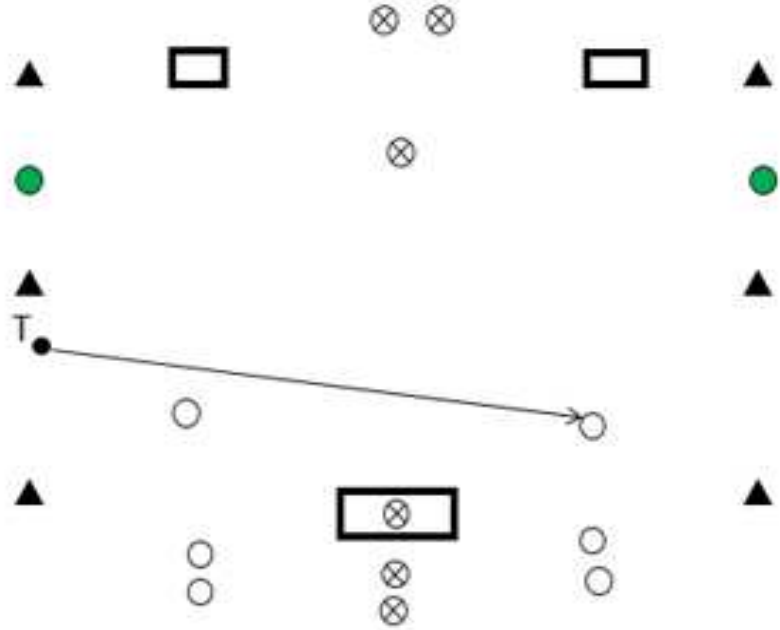
HVEM: FCM-LICENSTRÆNER + HJÆLPERE



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	<p>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.</p>	

<p>TID</p> <p>20-45</p>	<p>FORKLARING</p> <p>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 serveres altid en bold nr. 2 fra træner, enten til fejlvendt offensiv spiller eller som kaosbold.</p>	 <p>The diagram illustrates a soccer drill on a rectangular field. On the left side, a coach labeled 'T' is positioned. A ball is shown being passed diagonally from the coach to a player (represented by a circle) on the right side. The field contains two goals, represented by rectangles, one on each side. There are several players on the field: black triangles representing one team and green circles representing another. A box highlights a player (circle with an 'X') in the center of the field. The drill involves a 2v2 situation with a press player in the back.</p>
<p>TID</p> <p>45-90</p>	<p>FORKLARING</p> <p>Kampe: se oversigt</p>	