

Træningsprogram til træning med Superligaspilere og Akademispillere

Klubben stiller følgende til rådighed og parat på en 11-mandsbane:

- 6 stk. 7- eller 11-mands mål til afslutningsøvelsen
- 6 stk. 3-bolds mål til forsvars-, angrebs- og omstillingsøvelsen
- Alle spillere skal have en god bold
- Små toppe/kegler

Programoversigt:

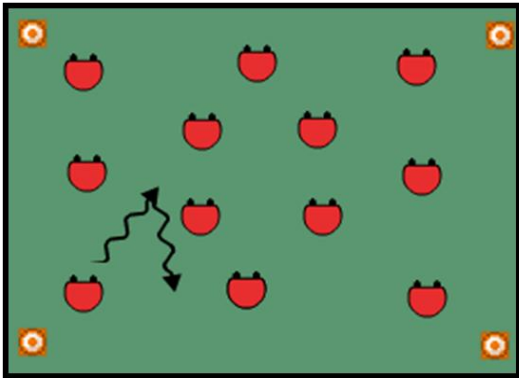
- Kl. 17.00 Ankomst og præsentation. Når præsentationen er overstået, skal alle forældre og ikke aktive gå ud til sidelinjerne og se på derfra.
- Kl. 17.05 Opvarmningsøvelse
- Kl. 17.25 Afslutningsøvelse
- Kl. 17.45 Omstillingsøvelse
- Kl. 18:05 Kamp med spillerne
- Kl. 18:30 Afrunding og tak for denne gang



Detaljeret gennemgang af træningsøvelser

1. Ankomst og præsentation

2. Opvarmningsøvelse (20 min)



Størrelsen af denne træningsfirkant afhænger af antallet af udøvere samt udøvernes tekniske niveau.

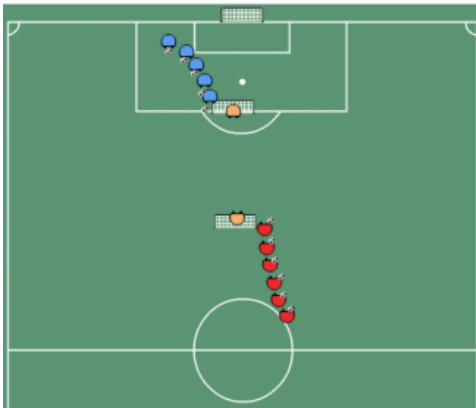
Meningen med øvelsen er, at hver udøver har en bold og skal træne forskellige footwork- og kropstekniske færdigheder med bolden.

Drible frit mellem hinanden og på signal fra træner skal udøverne hurtig udføre følgende eksempler:

1. Ned at røre bolden med skiftevis venstre og højre knæ og hurtigt videre.
2. Ned at røre bolden med numsen og hurtigt op igen og videre.
3. Ned at røre bolden med panden og hurtigt op igen og videre.
4. Vende dobbelt med Cruyff.
5. Vende via sparkoverfinten skiftevis venstre og højre.
6. Udføre dobbelt JJ Okocha til begge sider.
7. Udføre dobbelt Laudrup til begge sider.
8. Udføre dobbelt husmandsfinte til begge sider.
9. På signal kaster udøveren bolden højt op i luften, hvorefter han råber "FC Midtjylland" og når bolden kommer ned tager udøveren en aktiv førsteberøring med lår, bryst eller fod og drible/finter videre.
10. På signal kaster udøveren bolden op i luften, hvorefter han råber "Jeg er super god" og når bolden kommer ned tager udøveren en aktiv førsteberøring med lår, bryst eller fod og drible/finter videre.



3. Afslutningsøvelse (20 min)



♥ Scoringstafet – spillet kører i intervaller á 5 minutter.

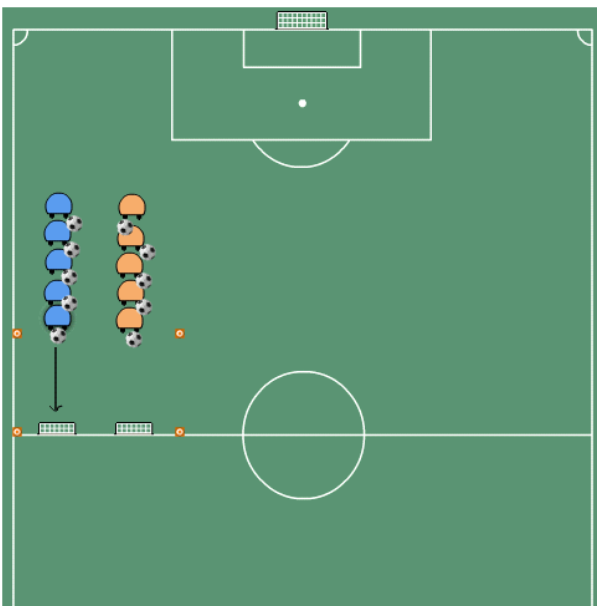
♥ Træneren igangsætter 1 rød og 1 blå spiller på samme tid. Den som først scorer, har scoret mål til sit hold. Selvom nr. 2 mand scorer tæller det ikke.

♥ Det hold som har scoret flest gange i stafetten har vundet. Træneren tæller og dømmer i stafetten.

♥ Gentag spillet, denne gang fra modsatte stolpe.

♥ Gentag spillet, denne gang fra modsatte mål.

4. Forsvars-, angrebs- og omstillingsøvelse (20 min.)



To 3-boldsmål 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 10 mand med hver sin bold.

Øvelsen sættes i gang med, at blå mand dribler ned og scorer i selvvalgt mål. Når der er scoret, starter orange mand. Blå mand er nu forsvarsspiller, mens orange skal afslutte hurtigt.

Han vælger selv, hvilket mål han vil score i. Øvelsen gentages. Denne gang med orange mand som forsvarer og ny blå mand som angriber.

5. Spil på mål

Slut af med spil, hvor du/l selv deltager. 3 mod 3 eller 4 mod 4 på forskellige baner til 3-mandsmål eller kegler eller spil på evt. flere på et større areal. Brug fantasien 😊

6. Afrunding og tak for denne gang

