

# MULIGHEDER FOR TRÆNERE I ULVELAND



FCM Klubsamarbejdet vil meget gerne give trænerne i samarbejdsclubberne mulighed for at blive endnu bedre til at arbejde med alle de dygtige unge fodboldspillere. Derfor giver vi en masse tilbud til dig som træner. Vi har her lavet en folder, som skal give dig et overblik over, hvad tilbuddene indeholder – og hvad du kan få ud af dem.

Tilbuddene er forskellige på den måde, at flere af dem er ude hos Jer - kaldet klubkurser - hvor vi kommer og afholder kurset hos Jer. Derudover er der dage hos os i FCM Klubsamarbejdet, hvor vi inviterer hele Ulveland til at komme at være en del af dagen og slutteligt er der de tilbud, hvor du som frivillig træner kan komme og få god inspiration.

Vi håber det er brugbart!

### Kursets sværhedsgrad

Kategori 1: Den nystartede

Kategori 2: For alle

Kategori 3: Den erfarne



**DYRK GLÆDEN, VILJEN, MODET & RØDDERNE  
SAMMEN DYRKER VI DRØMMEN**

## FOOTWORK MED BOLD

### Kategori 2

#### Om

Footwork handler om indlæring af balance, smidighed og fodboldhurtighed. Endvidere handler det om, at vi som trænere giver spillerne mulighed for at prøve egne grænser af. Altså at lege med bolden, og at lære sine begrænsninger og sin krop at kende. Gadetræning i klub eller i haven, i hjemmet, på gaden eller hvor der er plads.

Fra et fodboldmæssigt syn handler footwork om hurtige fødder og fodboldbevægelse. Denne form for træning giver fodboldhurtighed og fysisk hurtighed i små rum, og det kan med fordel udnyttes i det moderne fodboldspil, hvor den defensive organisation bliver stærkere og stærkere.

Det handler om at udforske og arbejde med nogle fodboldmæssige ting, som giver spillerne en fordel på banen. Derfor er det også vigtigt selv at kende og mærke, hvad det er der sker, når der arbejdes med bolden, og derfor er kursisterne medier på kurset i det omfang, man er i stand til.

#### Målgruppe

Trænerkurset henvender sig til alle trænere i klubbens ungdoms- og seniorafdeling.

#### På kurset lærer du om

- At trænerne tilegner sig viden og indblik i, hvad footwork er.
- At trænerne tilegner sig viden om, hvordan man kan opbygge et træningspas.
- At trænerne tilegner sig viden om øget og nedsat progression.
- At trænerne tilegner sig viden om vigtigheden af koordinationstræning med bold.

#### Varighed

3 timer



**Klubkurser - kurser hvor vi kommer til din klub**

# TEKNIK OG KOORDINATION

## Kategori 2

### Om

Teknik og koordination handler om at introducere en masse forskellige måder at træne teknisk træning på, som alle spillere uanset alder kan få glæde af. Samtidig vil vi inspirere og uddanne alle "forældretrænere" og trænere rundt om i samarbejdsclubberne i FCM Klubsamarbejdet til at blive dygtige instruktører i teknisk træning.

### Målgruppe

Trænerkurset henvender sig til alle trænere i klubbens ungdoms- og seniorafdeling.

### På kurset lærer du om

- At trænerne tilegner sig viden om udførelsen af træningens fokuspunkter.
- At trænerne tilegner sig viden om, hvordan man kan organisere sin træning.
- Vigtigheden af koordinationstræningen.

### Varighed

3 timer



# Klubkurser - kurser hvor vi kommer til din klub

## NU KAN DU LÆRE DET

### Kategori 2

#### Om

Kurset henvender sig til både erfarne og uerfarne trænere, som ønsker viden om eller ny inspiration til den daglige fodboldtræning, ud fra tanker bag FC Midtjyllands og FCM Klubsamarbejdets talenttræning med henblik på den enkelte pige og dreng i alderen 8 – 19 års fodboldtekniske udvikling.

#### På kurset lærer du om

- Afleveringer / pasninger.
- Scoringstræning, sparkeformer og førsteberøringer.
- Driblinger/finter/vendinger.
- Gak og gøjl med bolde (jongleringer).
- Spil på små områder, hvor der ligges stor vægt på inddragelse af emnerne i 1:1, 2:2 og 3:3.

#### Varighed

3 timer



## FCM TEKNIKMÆRKE

### Kategori 2

#### Om

FCM Teknikmærke er tiltænkt spillere i aldersgruppen op til og med 16 år, og derfor er der naturligvis forskel på, hvad drenge og piger med så forskellige aldre kan mestre. FCM Teknikmærke er derfor differentieret i fire forskellige niveauer, hvor spillerne vil kunne tage bronze-, sølv- og guldmærket i egen klub, med klubbens egne trænere som dommere.

Når man så har taget guldmærket, vil spilleren en gang hvert år kunne komme ind til FCM Klubsamarbejdet og aflægge prøven for Ulvemærket.

#### Målgruppe

Trænerkurset henvender sig primært til alle trænere, som arbejder med spillere i U7- U16, men også trænere for ældre aldersgrupper kan få glæde deraf.

#### På kurset lærer du om

- FCM Teknikmærkenotesbogen.
- Struktureret individuel teknisk træning.
- Stationstræning.
- Træning på tværs af årgange og niveau.

#### Varighed

3 timer



# Kurser – hvor trænerne kommer til FCM Klubsamarbejdet

# STORE TRÆNERDAG

## Kategori 2

### Om

Store Trænerdag er en kursusdag, hvor man er inviteret ind til FCM Klubsamarbejdet. Her vil man få en teoretisk gennemgang af det valgte emne på dagen, lige såvel som man vil få en praktisk gennemgang ved FCM-instruktører. Herforuden får den enkelte person forplejning samt en tur ind på MCH Arena til Superligakamp inkluderet i prisen.

### Tidspunkt

Kurset afholdes som oftest i februar/marts måned i forbindelse med opstarten på forårssæsonen.

### Hvad kan man få ud af kurset?

- Få inspiration til træningen hjemme i klubben.
- Få en god dag sammen med andre trænere fra klubben – og mød nye mennesker.
- Få udvekslet tanker og ideer med andre trænere.
- Se en forhåbentlig god kamp i Superligaen, hvor Ulvekriegerne endnu engang jagter de 3 vigtige point...

### Et program for dagen kunne se således ud:

Program:

Kl. 12.00	Kursusstart i Auditoriet på Idrætshøjskolen ISI, Ikast.
Kl. 12.05	Teori
Kl. 13.00	Tematræning
Kl. 15.05	Sandwich, vand og kaffe i Auditoriet på Idrætshøjskolen ISI, Ikast.
Kl. 15.10	Evaluering på dagens træning.
Kl. 15.45	Afgang til MCH Arena.
Kl. 17.00	Superligakamp på MCH Arena.



# Klubkurser - kurser hvor vi kommer til din klub

## RØDDERNES TRÆNERAKADEMI

### Kategori 1

#### Om

RØDDERNES Trænerakademi er tiltænkt nystartede og uerfarne trænere i alle aldre. Tanken med uddannelsesforløbet er at højne niveauet i de yngste årgange, ved at give disse trænere en masse basisværktøj til værktøjskassen fordelt på syv dage fra januar - oktober. I kurset indgår DBU C1-kurset samt sparring med såvel FCM-instruktøren som de andre kursister.

#### Målgruppe

RØDDERNES Trænerakademi henvender sig primært til trænere, som er unge og/eller uerfarne, men som har mod på at investere timer i at komme godt i gang med hvervet som træner.

#### På kurset lærer du om

- FCM Teknikmærkenotesbogen.
- Strukturert individuel teknisk træning.
- Stationstræning.
- Træning på tværs af årgange og niveau.

#### Varighed

7x 4 timers kursus

Indbydelsen til dette kursus udsendes i november. Sidste ansøgningsfrist er 1. december. Herefter vil der blive givet besked, om man er optaget eller ej, og kursusgebyr skal være indbetalt inden jul.





# Kurser – hvor trænerne kommer til FCM Klubsamarbejdet

## FCM TRÆNERAKADEMI

### Kategori 3

#### Om

Formålet med uddannelsen er at give FCM Klubsamarbejdets trænere muligheden for at få løbende inspiration til gavn for klubben og ikke mindst spillerne, samt at give kursisterne nogle værktøjer at arbejde med hjemme i klubben. Endvidere vil kursisterne blive opfordret til at køre projekter hjemme i sin klub, således at klubbens øvrige trænere ligeledes får udbytte af det, som kursisten lærer.

#### Følgende kapaciteter vil undervise på kurset:

- ♥ Jeppe Qvist – Fysisk træner for FC Midtjylland
- ♥ Søren Bjerg – Top A træner i FC Midtjylland
- ♥ Kristian Bak Bach – Assistenttræner i FC Midtjylland
- ♥ Jonas Bliksted – Elitechef i FC Midtjylland

*Ret til ændringer af ovenstående forbeholdes*

#### Målgruppe

Kurset henvender sig til trænerne i FCM Klubsamarbejdet, som primært arbejder med U8 – U14 drengespillere.

#### På kurset lærer du om

- ♥ Den enkelte udøvers tekniske udvikling fremfor fokus på at vinde kampe.
- ♥ Børn og unges fysiologiske- og anatomiske udvikling og stadier.
- ♥ Træning af koordination, balance samt speed med og uden bold.
- ♥ Spillernes mentale muskel og deres forskellighed.
- ♥ FCMs taktiske spillestilstræning.
- ♥ Udarbejde/udføre træningsprogram samt supervision af hinanden.
- ♥ Kampanalyse og fremlæggelse af observationer.
- ♥ Perceptionstræning af børn og unge - hvordan kan vi træne spillerne til at blive spilintelligente.

#### Varighed

Ca. 60 timers kursus

Indbydelsen til dette kursus udsendes i november. Sidste ansøgningsfrist er 1. december. Herefter vil der blive givet besked, om man er optaget eller ej, og kursusgebyr skal være indbetalt inden jul.

# FCM BØRNETRÆNING

Vi ved, at trænerne for de yngste af Jeres ungdomshold ofte er forældre, hvis forberedelsestid til træning er sparsom og hvis erfaring ofte begrænser sig til øvelser, man kan huske fra dengang, man selv var ung.

Denne kombination giver sjældent den bedste træning og i FCM Klubsamarbejdet kommer vi derfor nu med et nyt tiltag, som skal være med til at spare de frivillige trænere i Jeres klub for masser af tid og som samtidig kan opkvalificere træningen i Jeres klub. Opkvalificeret træning giver gladere børn, der nyder at gå til fodbold og dermed også potentielt flere medlemmer.

Det nye tiltag betyder, at man som FCM samarbejdsklub fremadrettet ugentligt kan få tilsendt aldersspecifikke træningsprogrammer, så trænerne i klubben er klædt godt på til næste uges træning – læs mere om dette på de følgende sider...

## Hvad tilbyder vi:

- ✓ Hjælp til de mange frivillige trænere i FCM samarbejds klubberne i en i forvejen travl hverdag.
- ✓ Fundamentet for en god børnetræning, der kan tiltrække, udvikle og fastholde børn i fodbolden.
- ✓ Et produkt til så billige penge, så alle klubber – store som små – har mulighed for at abonnere på konceptet.



**DYRK GLÆDEN, VILJEN, MODET & RØDDERNE**  
**SAMMEN DYRKER VI DRØMMEN**



# OM FCM BØRNETRÆNING



Træningsprogrammerne bliver lavet så de passer til drenge og piger på alle niveauer, således at det er lavet til alle klubbens medlemmer.

Træningsprogrammerne bliver hver uge (med undtagelse af december og juli) sendt ud specifikt til den enkelte træner for årgang U5-U12. Dette sker torsdag eller fredag, så man har weekenden til at kigge på næste uges program. Programmerne kan også ses på mobilen.

Træningsprogrammerne består af ca. 5 øvelser til hver træning: Opvarmning, tre øvelser som alle er bygget op om et fælles "tema", samt en kampform til sidst. I de enkelte øvelser vil der være forslag til progression og regression, og derfor er træningen ikke bygget op progressivt. Dette gør det nemmere at bytte enkelte øvelser ud med andre, sådan at programmet giver frihed for trænerne til selv at komme med øvelsesinput.

Som en intro til træningsprogrammerne følger endvidere en instruktionsvideo, hvor man får forklaret, hvordan programmerne bruges.

Vi har en forventning om, at netop det at træningen allerede ER forberedt, kan være medvirkende til, at det for den enkelte klub kan blive nemmere at finde frivillige blandt forældrene, når træningen er forberedt. Alt hvad man kræver af de frivillige forældre er, at de blot skal bruge to aftener om ugen – thats it!

# ABONNEMENTER FCM BØRNETRÆNING



## I KAN TEGNE FØLGENDE ABONNEMENTER:

- ✓ **KLUBABONNEMENT** (her kan klubbens U5-U12 årgange få tilsendt træningsprogrammerne)
- ✓ **ÅRGANGSABONNEMENT** (her får kun én årgang tilsendt et ugentligt træningsprogram)

### KLUBABONNEMENT

ANTAL MEDLEMMER	PRIS INKL. MOMS PR. ÅR
0-100	Kr. 2.300,-
101-200	Kr. 2.500,-
201-300	Kr. 2.700,-
301-500	Kr. 3.000,-
501 –	Kr. 3.500,-

### ÅRGANGSABONNEMENT

Kr. 1.800,- inkl. moms pr.  
årgang pr. år

**Er DIN klub interesseret i at tegne abonnement, så send en mail til leder af FCM Klubsamarbejdet Tommy Jensen på [tje@fcm.dk](mailto:tje@fcm.dk)**