

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.

Vi håber det er brugbart!



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

STORE TRÆNERDAG

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. 11.00 | Kursusstart i mødelokale. |
| Kl. 11.05 | Teori |
| Kl. 12.00 | Tematræning |
| Kl. 14.05 | Sandwich, vand og kaffe i mødelokale. |
| Kl. 14.10 | Evaluering på dagens træning. |
| Kl. 14.45 | Afgang til MCH Arena. |
| Kl. 16.00 | Superligakamp på MCH Arena. |



FCM COACHING

Om

FCM Coaching er et kursuskatalog bestående af ca. 8 kurser, der afvikles henover kalenderåret.

Som træner kan man tilmelde sig ét kursus, men man kan også vælge at tilmelde sig flere og dermed få inspiration på flere områder.

Tidspunkt

Kurserne afholdes på hverdage og vil have en varighed på 3-4 timer.

Temaer

- ✓ Spillestilsrelateret fysisk træning for hold med 2-3 ugentlige træninger og uden fysiske trænere (U13-U19 + seniorhold).
- ✓ Accelerere den individuelle udvikling i en relationel/hold kontekst (U11-U15).
- ✓ 8v8 med mandsopdækning og hold bolden på jorden, når vi har den (spillestil for 8v8 hold).
- ✓ Hvorfor, hvordan og hvad kan man træne med fire 3-mandsmål, 8 kegler og 4 trøjer (Alle).
- ✓ Ven med bolden – også målmændene (U6-U10).
- ✓ 100 afslutninger hver uge gennem øvelser og spil.
- ✓ "Train like you play" i målmandstræningen (Alle trænere med målmænd på holdet).
- ✓ Pernille Harder Camp med trænerinspiration (Pigetrænere).




FCM ULVETRÆNING

Hvad tilbyder vi?

- ♥ To ugentlige aldersspecifikke træningsprogrammer, så trænerne i klubben er klædt godt på til næste uges træning.
- ♥ Træningsprogrammerne passer til drenge og piger på A/B- eller B/C-niveau.
- ♥ Senest lørdag (med undtagelse af december og juli) ligger træningsprogrammerne for den kommende uge klar.
- ♥ Øvelser til målmandstræning og skadesforebyggende træning er inkluderet.

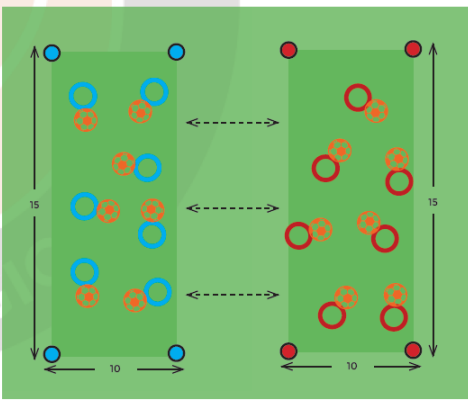
OPVARMNING

SPIL: KAOSFIRKANT MED SIGNALBYT



FORKLARING / INFO

- MÅL
- MEDSPILLER/KEEPER
- MODSTANDER/KEEPER
- STAV/KEGLE
- LIGGENDE STAV
- PASNING/SKUD
- LØBEBANE VI/DE
- DRIBLINGER
- FINTE
- TRÆNER/SERVER
- JOKER
- BOLD
- 3. MODSTANDER/KEEPER
- MÅL/AFSTAND I METER



BESKRIVELSE:

Øvelsen er god til at træne individuelle driblefærdigheder.

Spillerne dribler rundt i firkanten, og skal forsøge at beholde boldkontrollen, imens at de dribler udenom hinanden. På træners signal, skal spillerne bytte firkant med hinanden.

Brug gerne forskellige signaler fra skift til skift:

- Fx Et klap
- Fx Klør sig i nakken
- Fx Bøjer højre ben osv.

Derudover, kan det være en god idé at prøve forskellige dribletyper. Det kan være tvunget skiftevis højre og venstre fod, kun venstre fod, kun højre fod, kun fodsålene osv.

FOKUSPUNKTER:

- Driblefærdigheder
- Boldberøring på højre og venstre ben
- Temposkift
- Overblik over banen når man dribler

KONKURRENCE:

- Hvilken firkant kommer først når de skal bytte?

PROGRESSION / REGRESSION:


- + Lav banen mindre
- + Forskellige dribletyper (fodså, venstre fod, højre fod m.fl.)
- Større bane
- Nærmere signaler

VIDEOLINK:


<https://vimeo.com/showcase/5616458/video/513374811>

FCM ULVETRÆNING 2020


ØVELSES ID: FU00016




10-20 MIN.




2 x (15 x 10M) REKTANGLER



6 - 20 SPILLERE



8 KEGLER



ÉN BOLD HVER