



Corona-træningsprogram

Programmet består af 16 fodboldøvelser, som er inddelt i 4 kategorier.

Vi anbefaler, at I bruger en øvelse fra hver vandrette kolonne til træning, da dette sikrer en genkendelighed for både spillere og trænere og sikrer, at du kommer rundt om de forskellige temaer.

Programmerne er ikke årgangsspecifikke så vi har forsøgt at bringe 16 øvelser, som fungerer på tværs af alder og niveau - brug boksen med forslag til progression og regression i øvelserne, så du rammer dit hold bedst muligt.

Husk retningslinjerne for fodbold under Corona-forholdene!

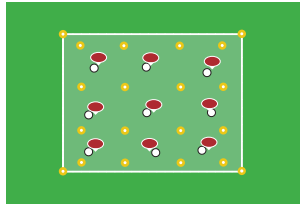
- 1: Symptomer? - så bliv hjemme!
- 2: Maks 10. - En skal være træner
- 3: Sprit af
- 4: Hold afstand
- 5: Ingen hænder
- 6: Ingen hovedstød eller brysttæmninger
- 7: Omklædning og bad sker hjemme
- 8: Medbring fyldt drikkedunk
- 9: Ankom umiddelbart før træningsstart og forlad anlægget, når der er takket af til træning

Vi håber I finder inspiration i vores materiale - Lad os så komme ud og give den gas på banerne igen!

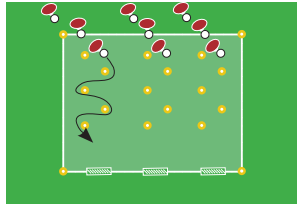
CORONA-TRÆNING



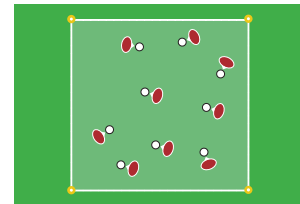
TEKNISK TRÆNING



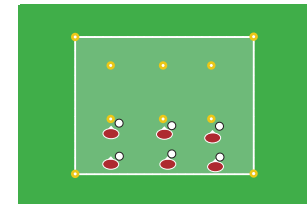
Teknisk firkant
<https://youtu.be/35h-bLJZEPI>



Dribling - sildeben
https://youtu.be/OSrUwnb_bwE

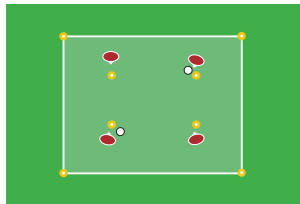


Footwork
<https://youtu.be/4P5qk6BJkO4>

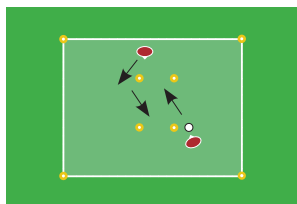


Driblinger
<https://youtu.be/LQVp-fIOZ8Q>

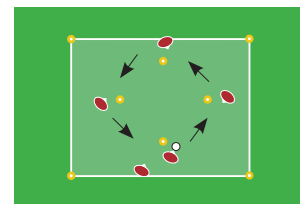
PASNINGER



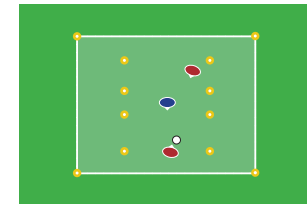
Pasninger - 2 og 2
<https://youtu.be/sw5YAOZewcg>



Pasninger - 1. berøring
<https://youtu.be/rq3Q8Bzn7-A>

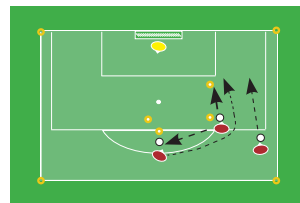


Pasninger i ruder
<https://youtu.be/7mm2LSBJGE>

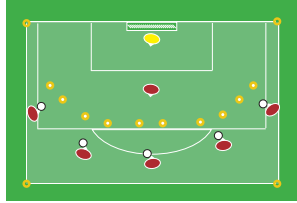


Smørklat
<https://youtu.be/CaJFr4UjhpO>

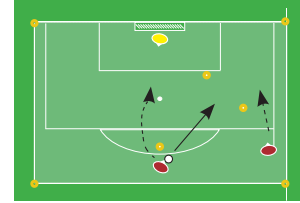
AFSLUTNINGER



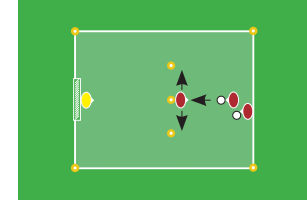
Afslutning - tre i en
https://youtu.be/ii7_hXTExcc



Jorden rundt
<https://youtu.be/64i9dJPe0-o>

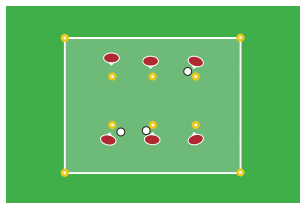


Afslut på cutback i par
<https://youtu.be/332Cw94htZw>

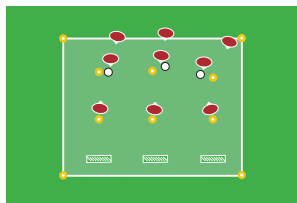


Vending før afslutning
<https://youtu.be/35h-bLJZEPI>

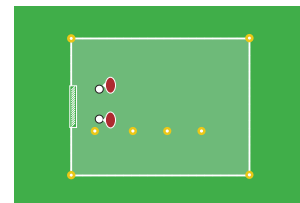
KONKURRENCE



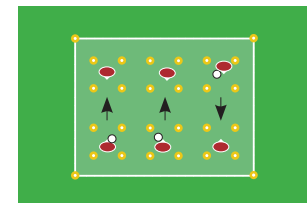
Pasninger - Superliga
https://youtu.be/Avda_BTM5L8



Aflæg til skud
<https://youtu.be/b91srQiabA>



Net
<https://youtu.be/A3yCtP6YfCk>



Bliv i boksen
<https://youtu.be/CCweFvLtONc>