



FC Skanderborg tilbyder i samarbejde med www.fodboldlinjen.dk morgentræning hver tirsdag fra kl. 6.15 - 7.30 på Fælleden.

Tilbuddet et ekstra træningstilbud for fodboldklubbernes medlemmer i alderen 6.-9. årgang for både piger og drenge, hvor træningen bliver afviklet af Rasmus Skibsted Sørensen fra Fodboldlinjen.dk - en del af Skanderborg Ungdomsskole.

HIT fodboldspiller

Træningen er et tilbud til de motiverede spillere, som gerne vil dygtiggøre sig som HIT (Hurtig - Individuel - Teknisk) fodboldspiller. Derudover arbejdes der med skadesforebyggende øvelser og hjemme skadesforebyggende program.

H - Hurtig: vi træner eksplosivitet/koordination/hurtige fødder og temposkift/3 sek. pres/genpres med/uden bold i hver træning.

I - Individuel: vi træner 1v1, 2v2, 3v3, 4v4, undertal/overtal med over 300 aktioner (førsteberøringer, pasninger, afslutninger, vendinger, erobringer osv.) og konstant tvinges til at træffe individuelle beslutninger. (mindst 12.000 aktioner om året)

T - Teknisk: vi træner med over 500 berøringer/touches og i højt tempo og under pres i hver træning. (mindst 20.000 berøringer om året)

"Antallet af aktioner og mængden af effektiv træningstid er altafgørende for spillerens udvikling"

Træningen

- ☐ Morgentræning kl. 06.15-07.30 (bad, omklædning, transport til skolen fra kl. 07.30-08.00)
- ☐ Udendørs på Kunstgræsbanen fra August til Oktober.
- ☐ Indendørs Futsal træning i hallen fra November til Februar.
- ☐ Udendørs på Kunstgræsbanen fra Marts til Juni (sommerferie).

Info

<https://www.fodboldlinjen.dk/morgentr%C3%A6ning>

Tilmelding

<https://www.fodboldlinjen.dk/morgentr%C3%A6ning/tilmelding>

Besøg Fodboldlinjen.dk på:

www.facebook.com/fodboldlinjen

Fodboldlinjen

www.instagram.com/fodboldlinjen.dk/

Fodboldlinjen.dk

www.fodboldlinjen.dk

Fodboldlinjen.dk

