



fodbold
camps



MANUAL 2010



– fra leg til landshold



CODAN





DBU Fodboldcamps manual 2010

Indholdsfortegnelse

Undervisningsprincipper	2
Camplederen	3
Trænerlederen/Gruppetrænerne/Rekvisitter	4
Praktiske forhold	5
Deltagere/Varelevering	6
Mobilpolitik	7
Ugeprogram	8
Vejledende træningsmoduler	9
Opvarmning/Koordination	10
Træningsøvelser	11
Træningsmodul 1	12
Træningsmodul 2	14
Træningsmodul 3	15
Træningsmodul 4	17
Træningsmodul 5	18
Træningsmodul 6	19
Træningsmodul 7	21
Kampmodul	23
Målmænd	24
Filmforevisning – Fodboldfilm	27
Spørgsmål og opgaveark	29
Quiz-timen – Quiz med fodboldspørgsmål	29
Socialt fodboldmodul 1 - 'Holdets time'	27
Socialt fodboldmodul 2 - 'Campens time'	30
Socialt fodboldmodul 3 - 'Vis dit Fodboldtrick'	30
Noter	31

Forord

Vi ønsker med vores fodboldcamps at give deltagerne mulighed for at opleve god og seriøs træning samt mulighed for at knytte venskaber igennem 4 dage. Vi skal med det samme gøre opmærksom på, at mange af spillerne IKKE til daglig spiller på elitehold i eliteklubber, men ønsker at opleve en træning og en træningskultur, som måske er anderledes end den, som de kommer fra. Dette vil vi gøre ved at træne flere gange, end de normalt er vant til og prøve at give dem nogle redskaber, som de kan bruge i deres egen klub, når de kommer tilbage igen. Dette betyder også, at man ikke som leder eller træner kan forvente, at de med det

samme kan udføre alle de ting, som vi gerne vil arbejde med dem omkring, men vi skal støtte og hjælpe dem, så de kan gå fra dagens træning med et godt billede af at være blevet bedre.

Vi har valgt at have træningspas af lidt kortere varighed for derigennem at fylde dagen ud og ikke udmatte dem. Vi har lagt en del spil ind, så meget af læringen foregår gennem spilsituationer.

Som hovedregel er de fleste af træningspassene baseret på tekniske færdigheder, men i flere af spillene vil det være muligt at coache på den taktiske del.

Undervisningsprincipper og -metoder

I alle træningsforløbene skal der arbejdes med 'Vis – forklar – vis' – princippet.

Dette indebærer, at træneren først viser øvelsen selv (evt. med et par spillere som hjælpere) UDEN at begynde at tale omkring øvelsen. Dernæst gennemgår træneren kort øvelsen mundtligt for til sidst at vise øvelsen igen.

Så sættes øvelsen i gang og man kan derefter rette de spillere, som ikke lige har forstået meningen og huske at rose de spillere, der gør det godt.

Det vigtige er at huske, at 1 billede siger mere end 1000 ord! Det er vigtigt at kunne differentiere øvelserne, for der kan være niveauforskel i spillernes kunnen. Måske kan det endda blive nødvendigt, at man fra dag til dag skal ændre lidt i grupperne alt efter engagement. Således at grupperne ikke er fastlåst, men med mulighed for at trænerne kan snakke sammen om morgenen omkring inddelingen af dagens grupper.

Det er ligeledes vigtigt at forstå, at alle spillerne ikke altid befinder sig på samme udviklingsmæssige niveau, men selv

unge på samme alder kan have forskellig modenhedsmæssig udvikling. Derfor er det vigtigt, at man kan snakke med de unge og også prøve at sætte sig ind i deres generelle situation.

Følgende stikord kan være gode at huske på:

- Personligt engagement fra træneren på en positiv måde.
- Ros under træning og kamp.
- Støtte til alle uanset 'fodboldniveau'.
- Ærlig interesse for børnene – lyt.
- Faste rammer.
- Overholdelse af aftaler.
- Opmuntre.
- Foregå med et godt eksempel.
- Brug et 'pænt sprog' – ikke bande.
- Retfærdighed.
- Hjælpsomhed.
- Gensidig respekt for individet.



Camplederen

Camplederen skal:

- forestå alle de praktiske ting før, under og efter afviklingen
- forestå salg af eftertilmeldinger, indsendelse og afregning af disse
- være 'personalechef' for trænerstaben
- indsamle, registrere og indsende data til DBU
- modtage og udlevere eventuelle tøjpakker og manualer til gruppetrænerne og deltagerne
- optælle og afkrydse rekvisitlisten ved varemodtagelsen og anmelde suppleringsbehov forud for afviklingen
- være den, der har kontakten til stadioninspektør, kommunen, klubben, kantinen, rengøringen, lokalpressen m.m.
- Den, der fordeler baner, bolde osv. under hele arrangementet
- Du skal også holde velkomsttale til deltagerne, forældrene og trænerne
- være problemløseren, hvis noget uforudset opstår
- kort sagt, være DBUs forlængede arm på afviklingsstedet.

Arbejdsopgaver frem til campstart:

- Finde Trænerlederen og oplyse DBU Børn og Ungdom hans/hendes persondata,
- Være med til at finde evt. manglende trænere til campen
- Tjekke at den madansvarlige har alt på plads
- Sørge for at de beskrevne ting i samarbejdsaftalen under pkt. 'Arrangørklubbens forpligtelser' er til stede og på plads
- Kontakt evt. trænerne for at aftale ankomst
- Evt. korrigerer gruppelisterne ifølge SWUB dagligt afhængigt af beslutninger om evt. ændrede grupper
- Kopiere deltagerlisten til trænerne
- Tjekke at alle materialerne er der så snart disse kommer
- To 11-mandsbaner inkl. mål og net
- Sørge for omklædningsfaciliteter til deltagerne. Såvel drenge som piger
- Sørge for 2 passende overnatningslokaler til såvel drenge- som pigedeltagerne
- Det er også vigtigt at tjekke, om lokalerne er store nok til deltagerne, der medbringer luftmadras/liggeunderlag.
- Sørge for overnatningslokale med feltsenge og/eller madrasser til trænerstaben

- Sørge for et klublokale til frokostpausen med rigtig service til deltagerene
- Sørge for et klublokale med TV, DVD og eventuel video til deltagerne til 3. halvleg
- Sørge for et mødelokale til trænerstaben
- Sørge for mulighed for køb af drikkevarer, frugt m.m
- Sørge for diverse udstyr: Min. 48 kegler, min. 60 toppe, min. 48 overtræksveste
- De nævnte faciliteter skal ligge samlet ét sted.
- Bespisningslokalet kan ligge op til 500 meter fra øvrige faciliteter.

Arbejdsopgaver under afviklingen:

- Byde velkommen og informere om praktiske ting
- Navneopråb og gruppeinddeling. Check at alle er fremmødte, registrer fraværende og check om nogle børn ikke står på deltagerlisten
- Ikke fremmødte børn skal du forsøge at kontakte telefonisk i løbet af fredag eftermiddag for at finde en årsag til udeblivelsen.
- Bekendtgør fordeling af omklædningsrum piger/drenge.
- Fortæl om hvordan man undgår at få stjålet sine ting.
- Fortæl om sovefaciliteterne og bademuligheder
- Såfremt en deltager ikke figurerer på dine lister men hævder, at betaling har fundet sted, beder du vedkommende medbringe den udskrevne billet fra BILLETnet, som er kvittering for betaling. OBS ! Det er vigtigt, at du checker, at billetten er udstedt til din skole.
- Tage imod morgenmadsprodukter fra Arla mandag formiddag, hvis de er ansøgt gennem 'Arlas Den Sunde Halvleg'
- Være 'praktisk gris' i forhold til trænerstaben og deltagerne under forløbet

Arbejdsopgaver efter Fodboldcampen

- Sige pænt farvel til alle deltagerne
- Sikre at alle papirer returneres til DBU umiddelbart og senest 8 dage efter afviklingen

Trænerlederen

Er fundet af Camplederen, og skal bl.a. bestride følgende opgaver:

Koordinere træner og gruppeaktiviteter

- Være støttetræner/observatør for gruppetrænerne og gerne coach trænerne, så de får et feedback på deres træning
- Være ansvarlig for den indholdsmæssige og etiske kvalitet af den enkelte camp, herunder at:
- Gruppetrænerne følger campmanualen

- Gruppetrænerne benytter vis-forklar-vis-modellen
- Fiskeri' af spillere fra andre klubber er strengt forbudt

Gruppetrænerne

- Forestå undervisningen for den samme gruppe under hele campforløbet.
- Forberede sig grundigt på undervisningen. Herunder have nedskrevet sine egne træningsplaner.
- Medvirke til, at campens undervisningsprincipper og -metoder overholdes.
- Følge undervisningsmanualen for Campen.

Som træner skal man følge den givne manual, som bl.a tager udgangspunkt i de momenter, som gennemgås på DBUs B1 kursus. Skulle man som træner have andre ideer eller øvelser til afvikling i træningsmodulerne, er man velkommen til dette. Man skal fastholde fokus på temaerne fra manualen. Det vil være givtigt for alle parter, hvis man om aftenen på evalueringsmødet gennemgik dagens træning med støtte fra Trænerlederen og derefter planlagde næste dags træning, hvorunder også en snak omkring gruppefordeling kan indgå.

Rekvisitter

Til årets Fodboldcamps modtager værtsklubber 2 stk. koordinationsstiger bl.a. til brug for opvarmningen. Værtsklubben skal sørge for, at der er tilstrækkeligt med toppe, kegler og veste til rådighed for deltagerne. Deltagerne modtager

i år hver en bold til ejendom. Værtsklubberne bedes have et antal bolde i reserve i det tilfælde, at hvis der er nogle af deltagerens bolde, der er defekte.

Praktiske forhold

Kostplanlægning

Til årets Fodboldcamps har DBU udarbejdet en Kostplan, som i vil modtage via mail senest 14. juni. Kostplanen indeholder bl.a. opskrifter. DBU forventer at i skeler til den udle-

verede kostplan, og som minimum sørger for at deltagerne tilbydes tilsvarende kvalitet i udbudet.



Deltagere

I DBUs Børn og Ungdoms system Swub har du adgang til deltagerlisten og kan se hvilke deltagere, der har tilmeldt sig din camp.

Mandag, ugen før campstart lukker BilletNet for deltageropdatering. Du kan til den tid frit rokere rundt på gruppeindelingen ud fra nedenstående kriterier.

Der er foretaget en gruppeinddeling, men du kan sammensætte grupperne, som du finder bedst muligt, ud fra deres alder og køn. Det er dog vigtigt, du opretter en komplet pige gruppe, eller lader pigerne være sammen med drenge i grupper og ikke enkeltvis i grupperne.

Varelevering

I modtager fodboldcamp varerne tirsdag el. onsdag i ugen før afviklingen. Varerne sender vi til afviklingsadressen, medmindre andet er oplyst.

På nævnte oversigt kan du se hvilke materialer, du skal modtage fra DBU. Tjek straks når du modtager varerne, at alt er der. Modtager du ikke alle materialer, beder vi dig omgående ringe til DBU Børn og Ungdom, der så sørger for, at der bliver suppleret op med det samme.

- Trænere der tidligere har været på Fodboldskole eller Fodboldcamp i år har fået udleveret tøjpakke og får derfor ikke igen! Desuden modtager DBU-instruktører ikke fodboldskole tøjpakke, men benytter deres egen instruktør tøj.

Vare	Til	Bagefter
Landsholds trænings-tee	1 pr. deltager	Beholdes af deltageren
Landsholds trænings-shorts	1 pr. deltager	Beholdes af deltageren
Landsholds trænings-strømper	1 pr. deltager	Beholdes af deltageren
Unik Fodboldcamp Select bold	1 pr. deltager	Beholdes af deltageren
5 stk. bøger m. Mini-turneringer	Campen	Beholdes af klubben
Tøjpakker	Campleder, Trænerleder og trænere	Beholdes af de respektive
DVD - 'De 10 bedste landskampe'	Campen	Beholdes af klubben
Diplomer	1 pr. deltager	Til spilleren
Drikkedunke	1 pr. person	Beholdes af personen

Mobilpolitik

Under campen er det ikke tilladt for spillerne at snakke i mobil i 'offentlige' rum. Det vil sige fællesarealer, baner, hal osv. Dette indebærer i realiteten, at det eneste sted, hvor det vil være muligt at bruge mobiltelefonen vil være på

sovesalen indtil tidspunktet hvor der skal være ro. I tidsrummene under spisning, teori og praktisk træning osv er det ikke tilladt at have mobiltelefonen tændt.



Ugeprogram

I nedenstående ugeprogram har vi planlagt ugen på DBUs Fodboldcamps. Vi har udskiftet nogle af de tidligere års teorimoduler med moduler af mere social karakter. Vi har ligeledes erstattet tre af de traditionelle træningsmoduler

med moduler af mere aktiv sportslig social karakter. Ugeprogrammet ser ud som følger:

Tidspunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
08.30-09.30	Trænere, Trænerleder og Campleder holder møde.	Vækning/morgenmad	Vækning/morgenmad	Vækning/morgenmad
9.30-11.00	Deltagere ankommer Kl. 11.00 – 11.30	Opvarmning (koordination og hurtige fødder) Træningsmodul 3	Opvarmning (koordination og hurtige fødder) Træningsmodul 5	Opvarmning (koordination og hurtige fødder) Træningsmodul 6
11.30-12.30	Velkomst 12.00 - 13.00 Frokost	Socialt Fodboldmodul 'Holdets time'	Socialt Fodboldmodul 'Vis mig dit fodboldtrick'	Træningsmodul 7
13.00-14.00	Velkomst i gruppen	Frokost + restitution	Frokost + restitution	Bad og afrejse ca. 13.00
14.00-15.30	Opvarmning (koordination og hurtige fødder) Træningsmodul 1	Quiz-timen Quiz med fodbold-spørgsmål	Kampmodul Der spilles kampe i alle afskygninger fra 1:1 til 11:11	
16.30-17.30	Træningsmodul 2	16.30-18.00 Træningsmodul 4	Modulet varer til 17.30 incl. indlagte pauser	
18.00-19.00	Aftensmad	Aftensmad	Fri! Omklædning, bad mv. til den afsluttende middag	
19.30-21.00	Filmforevisning Vælg en landskamp fra 'De 10 bedste'	Socialt Fodboldmodul 'Campens time'	Afsluttende middag med eventuel deltagerunderholdning	
21.00	Frugt	Frugt	Frugt	
21.00-21.30	Dagens status	Dagens status	Fri/hygge	
21.30-23.00	Fri/hygge	Fri/hygge		
23.00	Godnat	Godnat	Godnat	

Vejledende træningsmoduler

På de næste sider vil du kunne se en vejledning i nogle træningsøvelser du som træner kan præsentere for deltagerne i din gruppe.

Vi har i år besluttet **IKKE** at forlange, at trænerne på Fodboldcamps nødvendigvis **SKAL** træne deltagerne i de foreslåede øvelser. Det vil derfor, for dig som træner, være frit hvilke træningsøvelser du vil træne.

Først og fremmest er det vigtigt at sikre at træningsøvelserne er alsidige, og at du som træner selv tilpasser øvelserne til dine spilleres niveau. Ikke alle spillere spiller i de øverste rækker og de er måske ikke vant til at træne så koncentreret som her.

Dette indebærer, at de gerne skal have billedet af, hvad øget træning kan medføre for dem.

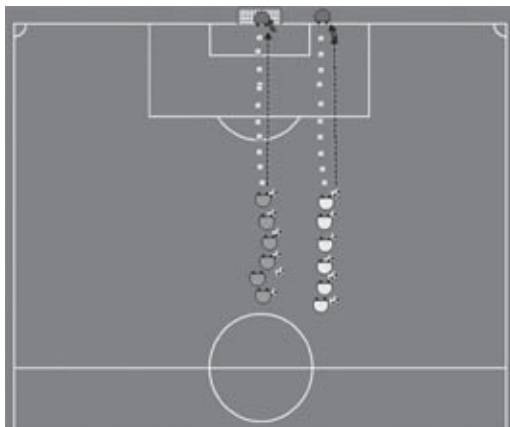
Du skal være opmærksom på at bruge Vis – forklar – vis for dem, så du får givet dem en god forståelse af selve træningsøvelsen. De yngste spillere kan være 12 år, så igen: du skal være opmærksom på instruktionsmomenterne i træningen.

Opvarmning foregår hver morgen som koordinations- træning. I de andre træningspas kan du vælge ganske kort at starte med en øvelse, for lige at komme i gang, men kan også vælge at gå i gang med øvelserne som beskrevet.

Opvarmning/koordination

Du kan bruge 2-3 øvelser til hvert opvarmnings/koordinationsmodul. Og du kan også bruge materialet fra fodboldskolen til disse øvelser.

- 1) Benyt de medsendte koordinationsstiger eller læg 10 kegler i en række med en fods afstand. Spillerne løber hen over dem forlæns/baglæns/sidelæns. Husk at foden flyttes hurtigt op. Det skal være som at sætte foden på en varm kogeplade. 2 rækker af 6.
- 2) Som 1, men man har en bold, som kastes frem over stigen/keglerne, inden man løber. Denne sparker man til træneren, når man har løbet igennem.
- 3) Som ovenstående, men nu med hovedstød, så der hoppedes efter gennemløb. Træner kaster til spiller.
- 4) Zipper (lynslåsøvelse). Der stilles en firkant op. 10 x 10 m. Spillerne starter på hver sin side og løber op om keglen og vender og løber diagonalt. Spillerne skal være op på at løbe i den rigtige fart, så afstanden holdes. Begge grupper mødes i midten og skal 'flette' ind i hinanden. 1. gennemløb kastes bolden i luften og gribes. 2. gennemløb slås bolden i jorden. 3. gennemløb dribles med h.fod. 4. gennemløb dribles med v. fod. 5. gennemløb dribles hydside, h. inderside, v. yderside, v. inderside osv. 6. gennemløb bytter man bold med makkeren fra modsatte gruppe, når man passerer midten. 7. gennemløb drejer man 360 grader, inden man krydser modsatte gruppe. 8. gennemløb dribler en gruppe og den gruppe har bolden i hænderne og bytter på midten.



Opvarmning/koordination

- 5) Løb til kegle i midten. Samme firkant som før. 4 spillere ved hver kegle. Der sættes en kegle i midten. 1 øvelse dribbles til midten og til keglen til højre. Der cuttes skarpt med h. yderside. Der arbejdes i 2 min. Så vender man og bruger v. yderside. Derefter h. inderside og v. inderside. Efter dette laves 'træd over finten' til højre. Så 'træd over finten' til venstre. Og sluttelig 'Laudrup' eller Zidane' til højre og så til venstre. Hver øvelse kører i ca. 2 min. Denne gruppe af øvelser kan fint fungere som en hel opvarmning.



- 6) Der arbejdes i grupper a' 3. To spillere med bold, der kaster til arbejdende spiller. Der spilles tilbage med inder side, vrist, lår, yderside, bryst og hoved. For hver kropsdel bytter spillerne.



- 7) Der arbejdes i grupper a' 3. Der spilles fra A til B, der spiller C, der spiller A og skifter plads. A spiller igen B, der spiller C nu i ny position. Der spilles med pasning lands jorden (fokus på at spille på foden længst væk). Derefter i luften, hvor bolden 1. berøres med låret længst væk og spilles med flugtning til A. Og sluttelig med hovedstød.



Opvarmning/koordination

- 8) Der lægges en kegle og spillerne arbejder sammen 2 og 2. En spiller kaster bolden til den anden, der træder sidelæns over keglen og flugter den med inderside tilbage efter at have trådt over. Så arbejdes med vrist, lår og yderside. Derefter trædes frem og tilbage. Sluttelig kastes bolden til hovedet.

Alle øvelserne skal ikke bruges til hver koordinationspas, men man kan bruge 2-3 af dem og evt. 1 til at komme i gang på i de andre pas.



Træningsøvelser

Træningsmodul 1-7 er moduler, hvor vi arbejder dels med tekniske færdigheder, men samtidig prøver at sætte dette ind i forskellige former for spil, som også rummer taktiske elementer. Hvert af disse moduler SKAL slutte med kamp, enten 3:3, 4:4 eller 6:6. Under denne kamp bør man trække nogle af de træned elementer med ind i kampen, så de sættes i et spillersperspektiv. Inspiration til forskellige former for miniturneringer kan hentes i Jan M Hansens lille bog, som sendes ud til alle camps.

Kampmodulet skal fokusere på udvikling fra små holdstørrelser til store holdstørrelser og der er afsat tid til at tage snakken med spillerne mellem de enkelte kampe. Ideen er at spillerne bevidstgøres om hvilke spilformer der kan udvikle deres teknik og hvilke der er bedst egnet til taktisk forståelse.

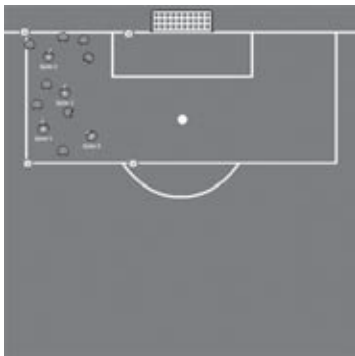
Træningsmodul 1

Pasninger

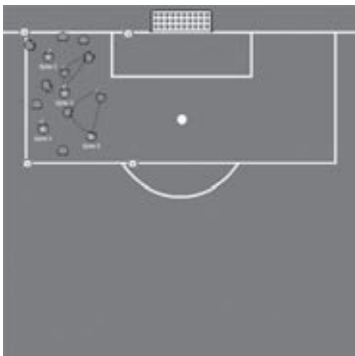
Øvelse 1

En tredjedel med bold, resten uden. Drible rundt i området, øjenkontakt, spille bande, husk at rykke efter bolden er spillet til banden. Skifte ofte. 15 x 10 m bane.

1a



1b



2a



2b



2c



2d



Øvelse 2

Ude inde med 6 spillere, heraf 1 i midten. Hele tiden 2 tvungne berøringer (stop den, spil den) hos alle spillere. Bolden kører rundt: spiller 2 afleverer ud til spiller 4, som afleverer hen til spiller 5. Spiller 5 afleverer ind til spiller 2, som afleverer ud til spiller 6 osv. Midtermanden byttes ofte. Bevægelse hos spillerne udenfor (mod bold, væk fra bold). 15 x 15 m bane.

Træningsmodul 1

Øvelse 3

Celtic-øvelsen. 6 spillere rundt om firkant. 2 spillere ved hver anden kegle.

Spiller 2 afleverer til spiller 3, der efter en forfinte løber imod spiller 2 og laver bande med denne.

Spiller 3 løber derefter rundt om keglen og modtager endnu en aflevering fra spiller 2. Spiller 2 fortsætter sit løb frem til keglen, mens spiller 3 nu spiller til spiller 4, som efter forfinte løber imod spiller 3 og laver bande osv.

Kan laves med 2 bolde på en gang.

Spil

a) Der spilles 6.6 med scoring i 4 mål. Der er kun scoring, når ens medspiller modtager bolden på modsat side af målet.

3a



3b



3c



b) Frit spil.

Træningsmodul 2

Spark – primært halvliggende vristspark

Øvelse 1

Alle sparkeformer.

Øvelse 2

Parvis. Sparker halvliggende vristspark til hinanden over 20-30 m.

Øvelse 3

4 i hver gruppe: yderste sparker halvliggende vristspark til modsatte side. Denne spiller til midtermand i samme side, som returnerer med en dæmpet inderside retur til ydermand, som så sparker halvliggende osv. Afstanden mellem de 2 yderste er cirka 30 – 35 m. Der byttes løbende i siderne efter 3 halvliggende vristspark.

Variant med 6 mand i hver gruppe i samme skabelon: sparke langt, løbe langt og omvendt. Eventuelt med sprint på tværs.

3a



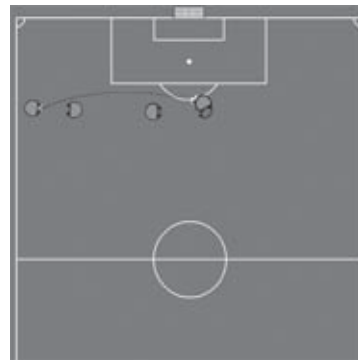
3b



3c



3d



Spil

- a) Der spilles et spil, hvor man spiller med 2 'grøfter', hvor angrebsspilleren har helle. Scoring efter indlæg



- b) Frit spil.

Træningsmodul 3

Vendinger

Øvelse 1

Grupper á 4 spillere, stå parvis med 20 m afstand. Spiller 1 afleverer med indersiden til spiller 2 i den modsatte ende. Denne løber frem mod bolden og laver en 1.berøring med højre inderside ud til højre side. Derefter vender han og afleverer til spiller 3, som 'hører til' i samme ende som ham. Næste gang vender spilleren med venstre fod til venstre side.

Bemærk at spillerne bliver i samme ende hele tiden.

Varianter:

Der vendes med højre inderside til venstre side.

Der vendes med højre yderside til højre side.

Der vendes med vilkårlig vending.

Der sparkes halvliggende vristspark, hvor 1.berøringen bliver med bryst/lår og afleveringen med valgfri sparkeform.

1c



1a



1b



Træningsmodul 3

Øvelse 2

1:1, hvor angriberen har fri 1.berøring. Angriberen starter midt på strengen, mens forsvarsspilleren starter i et af de 2 små mål. Angriberen starter øvelsen med en forfinte, som udløser en aflevering fra træneren. Forsvarsspilleren må løbe, når angriberen løber mod bolden.

Når angriberen modtager bolden, skal han forsøge at vende og score i et af de 2 små mål.

Kan organiseres som holdkonkurrence med flest scorede mål på tid.

Spil:

a) Frit spil med fokus på, hvornår det er godt at vende.

2a



2b



2c



Træningsmodul 4

Spark: yderside, lodret vrist på mål

Øvelse 1 yderside:

Spiller 1 afleverer til spiller 2 med inderside, der laver 1.berøring ind mod midten og afleverer med ydersiden til spiller 3. Han laver 1.berøring ind mod midten og afleverer med ydersiden til spiller 1, som spiller bande med ydersiden med spiller 3. Spiller 3 modtager og dribler rundt om den fjerneste kegle. Spiller 1 og 2 er rykket en plads frem. Spiller 4 starter den næste bold, når spiller 3 dribler rundt om keglen.

1a



1b



1c



1d



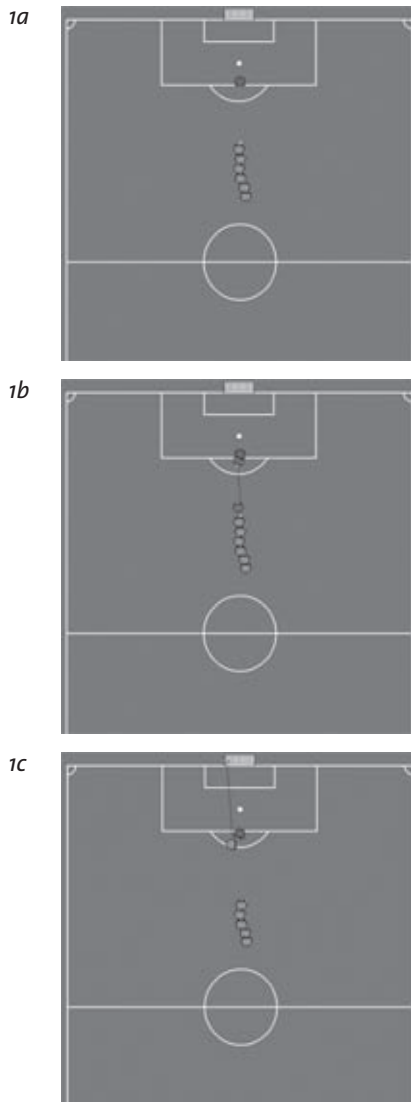
1e



Træningsmodul 5

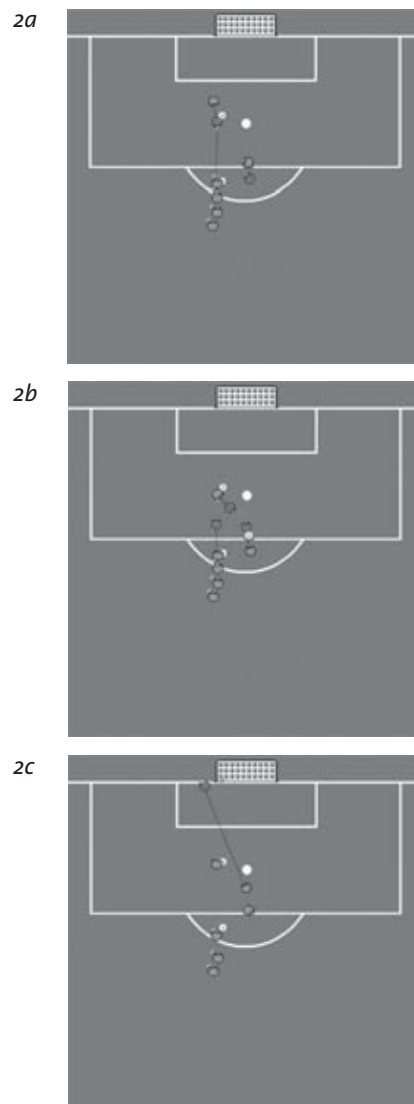
Øvelse 1, lodret vrist på mål:

Spilleren afleverer bolden frem til træneren, der spiller en kort dæmpet bande lidt til siden. Spilleren sparker nu på mål med lodret vristspark.



Øvelse 2, lodret vrist på mål:

Spiller 2 laver forfinte, som et tegnet til spiller 1 om at aflevere bolden. Lige før spiller 2 modtager bolden, så laver spiller 3 forfinte. Spiller 2 afleverer første gang til spiller 3, som laver 1.berøring lige fremad og sparker i højt tempo på mål med lodret vristspark.



Spil:

a) Frit spil, men evt. med mål tæt på hinanden, så der kommer flere afslutninger.

Træningsmodul 6

Pres/opbakning

Øvelse 1:

1:1 pres individuel taktik, scoring på kegle/lille keglemål.
Kan organiseres som divisioner med op- og ned-rykning.



Øvelse 2:

2:1 defensivt

Bolden afleveres til angriber, der forsøger at dribble igennem til modsatte mållinie.

Forsvarsspillerne placerer sig, så den nærmeste presser og den anden støtter. Hvis det lykkes for angriberen at komme forbi den første forsvarsspiller, så lægger den anden forsvarsspiller pres.

Der byttes angriber og startes forfra. Efter 10 forsøg bytter



Træningsmodul 6

Øvelse 3:

3:3 spil

Bolden startes fra egen mållinie. Forsvarsspillerne placerer sig, så den nærmeste presser og den anden støtter, mens den tredje sikrer. Hvis det lykkes for angriberne at komme forbi den første forsvarsspiller, så lægger den anden forsvarsspiller pres. Spillet veksler fra side til side. Fokus er hele tiden på pres, støtte og sikring.



Øvelse 4:

7:5, hvor de 5 forsvarer 3 små mål. Ved denne opstilling tvinges forsvarsholdet hele tiden til at orientere sig i forhold til bold, modspillere og mål, så sideforskydningen helt naturligt bliver en del af spillet sammen med presspillet.



Spil:

- a) Frit spil



Træningsmodul 7

Øvelse 1:

2 og 2 mellem kegler. Placering 2 m bag keglemål: 1.berøring med inderside skråt frem til modsatte fod, inderside retur, variant: inderside skråt frem til samme fod.
variant: yderside på 1. berøring skråt frem til samme fod.



Øvelse 2:

Trekant (4 spillere, 2 bolde): Spiller 1 slår inderside op på spiller 2, som laver 1.berøring og vender mod 3. Spiller 3 laver forfinte.

Spiller 2 afleverer bolden til spiller 3, der modtager med en god 1.berøring med retning mod startkeglen. Han dribler op til 1's startposition. 1 og 2 er løbet til næste position, 4 starter med 2.bold. Udbygges eventuelt med forfinte-løb hos spiller 2

2a



2b



2c



Træningsmodul 7

Øvelse 3:

5:2 med 2 tvungne berøringer hos de 5. Skift ved bold-
erobring.



Spil:

- a) Spil 6:6 med tvungen 2 berøringer
- b) Frit spil

Kampmodul

I dette modul tages udgangspunkt i forskellige former for kamp. Trænergruppen og Trænerlederen vurderer inden modulet, hvordan man bedst kan organisere dette modul.

Ideen er at give spillerne indblik i, at spil med færre spillere på et mindre område giver en form for læring, mens man med flere spillere på et større område kan træne anderledes.

Det skal pointeres, at årgang 95 spillere, der spiller kampe under KBU spiller 9:9 og ikke 11:11.

Til hver camp sendes et antal af den lille bog med Jan M Hansens Miniturneringer og ud fra denne kan man prøve at organisere lidt anderledes spil.

Ellers kan følgende model bruges:

- 1) Alle spillere parres 2 og 2 og man starter med at spille 2:2 på keglemål på baner af 10 x 7 m. Der spilles flere runder, hvor holdene hele tiden skifter modstander. Efter ca. 20 minutter med dette går man til næste aktivitet.
- 2) Så spilles 4:4. Fordel spillerne efter styrke, så holdene bliver jævnbyrdige. Hvis klubben råder over Jyske Bank mål, 5 mands mål etc. kan disse med fordel bruges. Ellers bruges kegler. Banestørrelse 15 x 10 m. Varighed ca. 30 minutter med kampe a' 4 minutter og 1 minut til at skifte. Snak kort med spillerne omkring forskellen på 2:2 og 4:4 efter kampene.
- 3) Dernæst spilles 8:8. Sørg igen for at mikse holdene, så de bliver jævnbyrdige. Her spilles på 7 mandsmål og med baner, der er 30 x 20 m. Varighed ca. 45 minutter med kampe a 10 minutter. Efter kampene samler man igen op på forskellen på spilformerne. Snak evt. om hvor mange gange man har rørt bolden i de enkelte spil.
- 4) Og sluttelig prøve afvikles 11:11. 4 hold, der igen er jævnbyrdigt sat sammen og som spiller 3 kampe a' 12 minutter. Og igen rundes af med en snak om forskellen og de ting, som man nu har mulighed for at afprøve i spillet og fordele og ulemper.



Målmænd

Som noget nyt i år afvikles også en specifik målmandscamp. Dette betyder ikke, at der ikke vil være målmænd på de andre camps og vi har derfor valgt at lade camp manualen for målmænd være en del af denne manual.

Dette medfører, at instruktøren kan vælge at bruge elementer fra denne manual til specifik målmændstræning på sin egen camp.

Vi håber at målmandsmanualen vil være til stor inspiration.

Program for DBU Målmandscamp

Træningsmodulernes varighed: 1½ time

Alle træningsmoduler starter med ca. 10 min. opvarmning bestående af:

Let løb m. armsving, knæløft, hælspark, gadedrengeløb, stigningsløb og let stræk.



Træningsmodul 1 – Gribeteknik, fra jorden til over hovedet

- Bolde langs jorden lige på som samles op med hænder, mens albuerne er samlet
- Helflugter i maven som gribes med begge arme som en skål.
- Helflugter i hovedhøjde og højere som gribes med gribetrekant og derefter sikres.

Ovenstående øvelser foregår 3 og 3 i en trekant, mens træneren assisterer og korrigerer.

Fokus: Gribetrekant, samlede albuer og sikring.

Træningsmodul 2 – Placering, i længde og bredderetning

- Skud fra forskellige positioner i straffesparksfeltet. Målmand skal placeres i lige linie fra bold til midten af målet. Placering i længderetning skal være så redningen bliver foretaget foran stolpen.

Øvelserne foregår med 4 målmænd på mål, der skiftes til at placere sig og redde et skud. 2 målmænd fra 4 positioner i straffesparksfeltet der afslutter. Målmændene rotere så alle kommer på mål.

Fokus: Placering.

Træningsmodul 3 – Faldteknik, 'den reddende hånd'

- Flade bolde i siderne fra kort afstand, ca. 6 meter. Bygges op ved at starte siddende, derefter på knæ og til sidst stående. Målmanden skal søge frem i bolden og lande på siden, ikke mave eller ryg. Den reddende hånd er den nederste hånd som 'kører' langs jorden. Alle bolde skal sparkes så målmanden kan holde bolden.
- Afslutninger i ca. 1 meters højde. Bolden skal holdes og faldteknikken skal være korrekt.

Øvelserne foregår 4 og 4. Målmændene skiftes så alle sparker og redder.

Fokus: Faldteknik og den 'reddende' hånd.

Træningsmodul 4 – Spillet i feltet, høje bolde

- Kast fra hvor baglinie skærer det lille felt. Derefter indlæg fra hjørnesparksposition efterfulgt af indlæg fra position midt på banehalvdel ved sidelinie. Sidst indlæg fra midt på bane midtfor.

Øvelsen foregår ved at træneren kaster og sparker indlæg.

Fokus: Placering, timing i at gribe på højeste punkt. Yderste knæ op til beskyttelse. Benarbejde.

Træningsmodul 5 – Igangsætninger

- Målspark og udkast sparkes efter små mål eller toppe
- Udspark sparkes efter anden spiller.

Øvelserne foregår 2 og 2.

Fokus: Præcision

Træningsmodul 6 – Standardsituationer, kommunikation og placering

- Frispark: Opstilling af mur. Muren skal dække 1½ mand på den 'forkerte' side af målet. Målmanden kommunikerer altid med næstyderste mand, så yderste mand kan dække yderside. Placering i målet. Opstilling af situationer med frispark, hvor målmand kommunikerer med forsvar om mur og opdækning. Træning i straffespark.

Øvelserne foregår i samlet gruppe, hvor alle målmænd skal opstille mur. Alle skal sparke straffespark og være målmand på straffespark.

Fokus: Kommunikation og placering.

Træningsmodul 7 – Kamp med skiftende målmand

- Kamp hvor alle kommer på mål og alle er markspiller
- Frembring alle situationer: Frispark, straffe, hjørne o.s.v.

Fokus: Alle aspekter i målmandsspillet.

Alle træningsmoduler bliver gennemført efter DBUs motto:

Vis – Forklar – Vis

Socialt Fodboldmodul 1 – 'Holdets time'

Holdets time betyder, at du som træner foretager dig noget socialt med gruppen, du har ansvaret for. Alle spillere skal være involveret sammen, og alle elsker jo at spille kampe!

Derfor er vores forslag, at gruppen bliver inddelt i 3 grupper a 4 spillere og efterfølgende i 2 grupper a 6 spillere. De 3 hold starter med at spille mod hinanden indbyrdes i kampe a 5. min på 5 eller 7 mands mål om nødvendigt på keglemål.

Når de 3 hold har mødt hinanden, blander du spillerne på ny på 3 hold og gentager ovenstående.

Dette tager ca. 30 min. og du holder en kort pause (5. min) med gruppen. Herefter deler du gruppen op i 2 hold a 6

spillere, som spiller på 7 mands mål i den resterende tid. Spil denne kamp på en halv elleve mands bane!

Du kan også bruge hæftet 'Mini turneringer', som er modtaget på Fodboldcampen.

Desuden har vi følgende nedenstående forslag til 2 sociale fodbold lege, som er sjove og gode for deltagerne.

Hvis du som træner selv har ideer til sociale fælles øvelser/aktiviteter for hele gruppen, er du velkommen til at gøre dette.





Fodbold Quiz eller Fodboldlandskamp fra 'De 10 Bedste'

Camplederen og trænerlederen vil senest i ugen op til Campstart modtage en FodboldQuiz på mailen, som campdeltagerne kan muntre sig med.

Alternativt kan deltagerne hygge sig med én af de mange landskampe der bydes på i DVD-serien 'De 10 Bedste'.

Socialt Fodboldmodul 2 – 'Campens time'

Her skal alle Fodboldcampens deltagere være involveret.

Vi foreslår at alle campens deltager bliver involveret i en stor fælles turnering, hvor campens deltagere kan blive delt op på hold a 12 spillere. I blander spillerne ældre og yngre sammen på hvert hold.

Eksempel med 48 deltagere: I har 24 stk. U13 spillere, 12 stk. U14 spillere, 6 stk. U 15 spillere og 6 stk. U 16 spillere. I deler spillerne op på 4 hold hvor hvert hold består af 6 stk. U 13 spillere, 3 stk. U 14 spillere og 2/1 U15/U16 spillere.

Alle 4 hold møder hinanden. Kampene spilles på 2 stk. 11. mands baner a 12 min. Det bliver 6 kampe og med pauser mellem kampene vil der tage ca. 1½ time.

HUSK: Alle 12 spillere er på banen, der står IKKE én spiller uden for!

Ved 60 spillere kan du dele spillerne op i 5 hold og forkorte spilletiden til 8 min. I alt 10 kampe der tager 80 min. Med pauser ca. 1½ time.

Ved 24 deltagere kan du dele holdene op i 6 mands hold og spille på syvmandsbaner.

Desuden har vi nedenstående forslag til andre fælles aktiviteter:

- Vise DVD kamp fra Landsholds Dvd'er
- Fodbold quiz
- Grillaften med efterfølgende snobrøds bagning
- Vise andre Fodboldrelaterede DVD'er

Socialt Fodboldmodul 3 – 'Vis mig dit/din Fodboldtrick-/finte'

Fodboldtrick er et fænomen der fylder mere og mere i de unge fodboldspilleres verden. Man behøver ikke nødvendigvis at være en komplet fodboldspiller, for at kunne udføre fodboldtricks. Det er dybest set kun spillerens egen fantasi der sætter grænsen for hvad man kan betegne som et trick. I dette Sociale Fodboldmodul vil vi foreslå at træneren samler alle i sin gruppe og snakker finter og tricks. Han kan evt.

selv vise en finte eller få en af deltagerne til at gøre det. Det kunne være 'Laudrup-finten/tricket' med ben hen over bold og træk modsat. Eller sparke-finten. Derefter prøver spillerne at vise en finte og resten af gruppen skal så kopiere finten osv. Evt. kan finten/tricket der laves opkaldes efter spillerens navn.

NOTER





fodbold camps



Dansk Boldspil-Union • DBU Børn og ungdom
Fodboldens Hus • DBU Allé 1 • DK-2605 Brøndby
Telefon 43 26 22 22 • Telefax 43 26 22 73 • www.dbu.dk