

Fodboldskole

2004

Trænermanual 2004 • Trænermanual 2004 • Trænermanual 2004



Officielle sponsorer for DBU Børn og ungdom:



- fra leg til landshold

INTRODUKTION

Så er det heldigvis ved at være tid til både sommerferie og Fodbolddskoler. DBU afvikler igen i år mere end 200 Fodbolddskoler i folkeskolens seks ugers ferie fordelt over hele landet. Det betyder at 26-27.000 piger og drenge igen i 2004 planlægger at bruge en uge af deres ferie på at dygtiggøre sig i fodbold samtidig med at de har det sjovt med en masse nye og gamle kammerater.

Fodbolddskolemanualen udsendes inden sommerens Fodbolddskoler til alle relevante personer; Skoleledere, skolelederassistenter, trænere og trænerassistenter. I alt modtager ca. 3000 mennesker denne reviderede udgave af Fodbolddskolemanualen, som danner basis for den undervisning, der finder sted på sommerens Fodbolddskoler.

Indlæring via leg er en klokkeklar målsætning på DBUs Fodbolddskoler. Via træning med bold og ved hjælp af organiseret leg, teknisk træning og masser af boldberøringer, vil vores fagligt dygtige trænere og deres assistenter at give hver enkelt deltager de optimale muligheder for at forbedre sig mest muligt.

Vi oplevede sidste år den, for os, fremragende situation, at vi til langt de fleste Fodbolddskoler havde flere kvalificeret trænere, der ansøgte end vi rent faktisk skulle bruge. Det ændrer dog ikke ved den procedure vi benytter i vores konstante forsøg på at udvikle vores netværk af kvalificerede trænere og søger principielt hele året efter egnede personer, der kan indgå i vores trænerdatabase og efterfølgende bruge en uge eller mere af deres sommerferie med at bestride 'verdens bedste feriejob'.

Fodbolddskolemanualen

Trænerens vigtigste værktøj er denne Fodbolddskolemanual. Manualen gennemgår hvert år en revidering af den fodboldfaglige beskrivergruppe, der har ansvaret for selve fodbolddelen i konceptet. Desuden indskrives nye temaer og øvelser, så manualen hvert år fremstår som opdateret og lige til at anvende. Vi prøver hele tiden at gøre vores undervisningsmaterialer så bredt favnende som muligt. Det skal være muligt for den helt nye træner at tilegne sig den vi-

den, der gør hende/ham i stand til at gennemføre en uge med høj fodboldfaglig kvalitet i undervisningen og samtidig skal der hele tiden være inspiration til de mange rutinerede, for hvem deltagelse på sommerens fodboldskoler heldigvis er gået hen og er blevet en god tilbagevendende tradition.

Metode

Det er den enkelte træner, der med udgangspunkt i gruppens formåen planlægger og sammensætter ugens program.

Manualen benyttes som vejledning og som det pensum i tekniske færdigheder, man skal nå igennem i ugens løb. Man kan som træner for de ældste deltagere evt. tage gruppen med på råd, når ugen skal planlægges og man kan altid finde et stort udvalg af øvelser inden for de respektive tekniske færdigheder, som man kan benytte, hvis man ikke har alternative øvelser i sin egen "øvelsesbank".

Årets Tema

Vi har i år valgt at fokusere på "Pletsjud" som årets tema. Det handler ganske enkelt om at være præcis i en række øvelser, som er særligt markeret her i manualen. Vi håber at temaet vil virke som inspiration for vores mange trænere, så de også i en mange af de øvelser, de selv præsenterer for deres gruppe, sørger for at indarbejde præcision – eller Pletsjud.

Pædofili

Vi har både glade for og meget stolte af, at vi som nogen af de første i landet indførte en effektiv pædofili-politik. Således screener vi alle vores trænere for pædofili-relaterede dommer og sigtelser inden de kommer i marken på en af vores Fodbolddskoler. Du kan andetsteds i denne manual læse lidt om de sikkerhedsforanstaltninger vi har sat i gang og hvordan du som træner kan medvirke til, at deltagernes tryghed og sikkerhed får højeste prioritet.

Mobning

I en Fodbolddskolegruppe fungerer stort set de samme mekanismer som i en folkeskoleklasse. Der vil således

>>

... INTRODUKTION

også på Fodboldskolen være elever/deltagere, der ind i mellem ikke på egen hånd kan finde ud af at opføre sig ordentligt overfor de andre i gruppen.

Det er trænerens ansvar og opgave, at sørge for den generelle trivsel i gruppen. Det er heldigvis for det meste noget, der giver sig selv, da langt de fleste af deltagerne er i godt humor over at de tilbringer så meget kvalitetstid i selskab med fodbolde.

Det hænder desværre, at en deltager bliver udsat for mobning af en eller flere fra gruppen. Her må træneren træde ind, så tidligt som muligt og tage en snak med såvel den ramte som den udøvende part.

Om nødvendigt må du inddrage Fodboldskolelederen, som i yderste konsekvens kan kontakte de implicerede børns forældre.

'Fiskeri' af spillere

DBUs Fodboldskole grundlæggende idé, er at alle børn skal kunne deltage på en Fodboldskole forholdsvis tæt på deres bopæl uanset klubtilhørsforhold. Det samme gør sig principielt gældende for trænerne. Dette for at den enkelte deltager ikke i sin Fodboldskoleuge skal af sted til sin egen klub, med sine holdkammerater fra klubholdet og sin klubtræner som Fodboldskoletræner.

Vi tror på at en del af det, der gør et Fodboldskoleophold til noget unikt, er de input man får fra en ny træner, nye holdkammerater og evt. ved at være af sted i en klub, man ikke spiller i til dagligt.

Det er klart, at skal dette koncept kunne overleve, så skal forældre og klubber kun sende deres børn af sted til naboklubber og andre, uden at skulle være bekymrede for om de lokale trænere eller skolelederen på stedet benytter sommerens Fodboldskole til at udvælge sig de bedste spillere fra de omkringliggende klubber og lokke dem til et klubsifte.

DBU skal således på det kraftigste understrege, at alle former for 'fiskeri' af spillere i forbindelse med afviklingen af en af vores Fodboldskoler, vil blive betragtet som et klart brud på den samarbejdsaftale, der er indgået mellem DBU og vores mange værtsklubber eller det ansættelsesforhold der er mellem DBU og den enkelte træner.

Fair Play

Fair Play er og bliver en naturlig del af konceptet omkring DBUs Fodboldskole. Vi lægger op til at man

i alle grupper på alle Fodboldskoler bruger lidt tid på at snakke fair play.

Ny på Fodboldskolen

Fodboldskolemanualen har heldigvis hvert år en del nye læsere – trænere, der er med for første gang og trænerassistenter, der har fået alderen og føler trang til at overgå fra en rolle som deltager (måske) til en del af den ansvarlige stab. Vi har igen i år valgt at afvikle 11-12 indledende seminarer over hele landet, hvor vi fokuserer på de mange nye mennesker i vores system.

Er du trænerassistent for første gang, kan du med interesse læse afsnittet om trænerassistenter her i manualen.

Det er vores håb, og en klar opfordring til vores trænere, at trænerassistenter bliver brugt aktivt i deres gruppe. Således er nogle øvelser særligt egnede til at foretage en opdeling af gruppen og lade assistenten gå ind og tage ansvaret for halvdelen af spillerne.

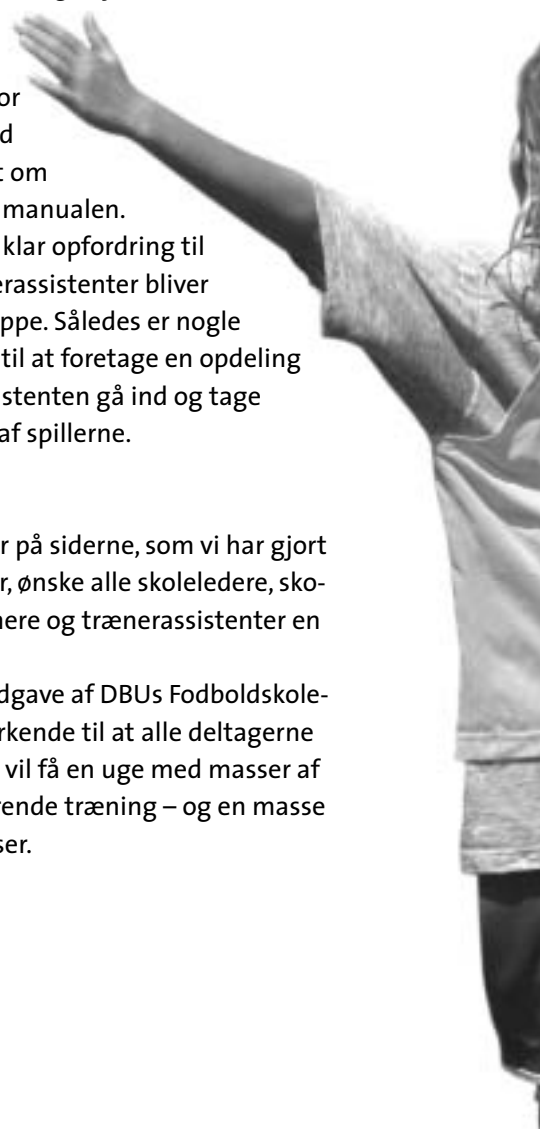
Rigtig god sommer

Traditionen tro vil vi her på siderne, som vi har gjort det så mange gange før, ønske alle skoleledere, skolelederassistenter, trænere og trænerassistenter en rigtig god sommer.

Vi håber, at denne 12. udgave af DBUs Fodboldskolemanual vil være medvirkende til at alle deltagerne på DBUs Fodboldskoler vil få en uge med masser af spændende og motiverende træning – og en masse herlige fodboldoplevelser.

God Fornøjelse –

DBU Børn og Ungdom



INDHOLD

Introduktion	3
DBUs politik omkring pædofili	6
Fodboldskolens mål	7
Fodboldtræning	8
Instruktionsmomenter	9
DBUs holdninger til børnefodbold	10
DBUs bud på 7 rigtige når det gælder børnefodbold	11
Keld Bordinggaard – om holdninger til børnefodbold	12
Trænerassistenter	14
Børns udvikling	15
Piger skal ikke trænes anderledes	16
Årets Tema – 'Pletsud'	17
DBUs Fodboldskole – for de 8-10 årige	22
DBUs Fodboldskole – for de 11-12 årige	33
DBUs Fodboldskole – for de 13-15 årige	46
Målmandstræning	69
Gruppemålmandstræning for de yngste	74
Specialtræning	78
Teknisk Appendiks	85
Frans Hoeks video	88
Turneringsformer	91
Anders And Cup	92
Divisionskampen	93
Fair Play	94
Pauseaktiviteter	97
Rodekassen/Idékatalog	114
Sjov og show	118
DBUs teknikmærker	122
Masser af mål	127
Forudsætninger for teknik	138
Links & litteraturliste	147
Kurser & uddannelse	148
Træningsseddel på DBUs fodboldskole	152



DBUs POLITIK OMKRING PÆDOFILI

– AKTIV INDSATS MOD PÆDOFILI I DANSK FODBOLD

Dansk Boldspil-Union prioriterer børns sikkerhed mod pædofili på DBUs Fodboldskoler og i de danske fodboldklubber højt.

Pædofili kan være i form af fysisk kontakt eller situationer, der er blufærdighedskrænkende, fra voksnes side overfor børn. Erfaringsmæssigt har en del af de personer, der bliver anmeldt for seksuelle krænkelser overfor børn i idrætsklubber allerede domme for pædofili.

DBU vil derfor benytte sig af den kontrolmulighed, en bekendtgørelse fra 2001 om behandling af personoplysninger i Det Centrale Kriminalregister §36 giver mulighed for. Bekendtgørelsen gør det muligt for forbund og klubber at tjekke, hvorvidt en specifik gruppe af personer er anmeldt eller dømt for pædofili i form af blufærdighedskrænkelser eller deciderede seksuelle overgreb mod børn under 15 år.

DBU anbefaler samtidig, at alle landets klubber indfører en defineret og konsekvent politik på området og benytter sig af samme kontrolmulighed, som de herefter kan kommunikere videre internt i klubben og til klubbens interessenter, ikke mindst til forældrene til børn under 15 år. Oplysningerne er fortrolige og underlagt tavshedspligt og skal derfor behandles på en betryggende måde for alle parter baseret på objektivitet og konsekvens. Det er generelt mest optimalt at forebygge gennem oplysning. Derfor er det ideelt, hvis emnet kan drøftes i en aktuel, tæt og åben dialog mellem forældre, trænere og ledere, som skal være agtpågivende overfor personer, der eksempelvis udviser en efter almindeligt accepterede vesteuropæiske normer ualmindelig interesse i den pågældendes kontakt med børn.

Forud for og parallelt med indførelsen af kontrolproceduren fastholder DBU en – og anbefaler organisationen klubber at implementere – formel og uformel indsats på oplysningsområdet.

DBU Børn og Ungdom vil fremdeles søge at udvide sin ekspertise indenfor emnet.

Vejledning for trænere:

DBU Børn og Ungdom ønsker at sikre deltagerne på DBUs Fodboldskole og DBU Sommerprof under 15 år mod pædofili. Det skal først og fremmest ske gen-

nem en aktuel, tæt og åben dialog mellem forældre, trænere og ledere, som vi opfordrer alle til at bidrage til. Dernæst har DBU valgt at benytte sig af den kontrolmulighed, cirkulæret om Bekendtgørelse af behandling af personoplysninger i Det Centrale Kriminalregister (DCK) §36 giver for at kontrollere, hvorvidt trænere eller holdledere, der er i direkte kontakt med børn under 15 år, er anmeldt eller dømt for pædofili. Det vil ske inden sæsonstarten for alle påsatte trænere samt ved alle nyansættelser uanset tidspunktet. Kontrollen sker ligeledes for at skabe en platform for sikkerhed mod urigtige beskyldninger, idet en ren straffeattest for samtlige trænere vil sende et klart signal til interessenterne.

Det er derfor vores håb, at trænere bakker op omkring beslutningen. Opbakningen kan vises ved, at man hurtigt og uden problemer udfylder de papirer man tilsendes og returnerer dem DBU Børn og Ungdom.

Kontrolprocedure:

Kontrolproceduren består af følgende forløb, idet vi henleder opmærksomheden på, at DBU Børn og Ungdom i sagens natur ikke vil kunne påsætte trænere, der ikke ønsker at afgive samtykkeerklæring:

- 1 Trænere, der ønsker at blive tilknyttet DBUs Fodboldskole eller DBU Sommerprof, tilsendes de nødvendige papirer, herunder en samtykkeerklæring.
- 2 Træneren udfylder og tilbagesender papirerne samt erklæringen til DBU Børn og Ungdom.
- 3 Erklæring samt forespørgsel fremsendes fra DBU Børn og Ungdom til DCK.
- 4 Retursvar fra DCK. Forventet svartid cirka 2-3 dage.
- 5 Påsætningsbekræftelse fremsendes til den pågældende træner, ved negativt svar fra DCK. Ved positivt svar fra DCK vil skolelederen alene få oplyst, at den pågældende ikke er påsat. Ansøgeren vil tillige modtage brev fra DBU med afslag.
- 6 Ved akut påsætning efter starten på de enkelte skoler følges samme procedure, idet ekspeditionstid forsøges gennemført hurtigere samt, at lederen er opmærksom på den manglende kontrol, indtil DBU Børn og Ungdom meddeler svaret fra DCK.

FODBOLDSKOLENS MÅL

VIGTIGT

- Deltagerne **skal** lære noget
- Deltagerne **skal** røre sig (fysisk aktivitet)
- Deltagerne **skal** have mulighed for at lykkes (psykisk oplevelse)
- Deltagerne **skal** trives (social oplevelse)

For at kunne leve op til disse mål er det vigtigt, at Fodboldskolens træning og aktiviteter tilpasses de deltagende piger- og drenges forudsætninger, idet det overordnet skal understreges, at –

DBUs Fodboldskole er for alle!

DBUs Fodboldskole er i høj grad baseret på, at dygtige engagerede skoleledere/trænere er med til at skabe høj kvalitet for deltagerne. En varm og venlig atmosfære skal kendetegne skolen og medvirke til, at Fodboldskolen fremstår som en positiv sommerferieoplevelse for de deltagende børn og unge. Fodboldskolens voksne er ansvarlige for at leve op til skolens mål og hensigt.

Mål

- Tilbyde en uges spændende og lærerige oplevelser med fodbolden i centrum.
- Medvirke til uddannelse af fremtidens fodboldskole- og klubtrænere.
- Fastholde høj kvalitet i undervisningen på fodboldskolen.
- Skabe løbende fornyelse.
- Holdningsbearbejde deltagere, trænere, ledere og forældre.

Manual

Med henblik på at sikre en høj kvalitet i Fodboldskolens indhold gives der forslag til øvelser time for time i trænermanualen. Vi fastsætter således de øvre rammer for, hvad der skal foregå, men giver metodefrihed til den enkelte træner.

Faste moduler

Manualen er bygget således op, at der til hvert eneste modul på skemaet er angivet:

- 1 Modulets emne(r) – som tillæg til de grundlæggende tekniske detaljer: spark, tæmning, headning, dribbling/finte og tackling.
- 2 Forslag til lege/træning, øvelser/spil eller øvrige aktiviteter.

Metodefrihed

Denne vejledning kan betragtes som et forslag til fremgangsmåde og organisation i forbindelse med diverse emner.

Det er naturligvis åbent for Fodboldskolens trænere at vælge deres egen fremgangsmåde og egne eksempler så længe helhedssynet og DBUs valg af emner bibeholdes.

Disponible moduler

Skemaets disponible moduler står åbne for Fodboldskolens trænere og tænkes udfyldt med emner/forslag, der løbende 'dukker op'.

Eksempel

- Opsamling af eventuelt aflyste moduler.
- Børnenes ønsker.
- Trænerens idébank.
- Kampaktiviteter.
- Yderligere fordybelse.
- Diskutere Fair Play.

Det er oplagt at inddrage 'mini-trampolin' og faldmåtte i de disponible moduler. Det er blandt andet et hit at øve sakespark og hovedstød på faldmatten.

Fortæl spillerne, at de ikke må hoppe på faldmatten med fodboldstøvler!

Pauseaktiviteter

Fodboldskolens pauseaktiviteter er beskrevet i et særskilt afsnit på side 97.

Kvalitet

DBUs Fodboldskole er i høj grad baseret på, at dygtige, engagerede trænere/skoleledere er med til at skabe høj kvalitet for deltagerne. En varm og venlig atmosfære skal kendetegne skolen og medvirke til, at Fodboldskolen fremstår som en positiv sommerferieoplevelse for de deltagende børn og unge. Du er i fællesskab med Fodboldskolens øvrige voksne ansvarlig for at leve op til skolens mål og hensigt.

FODBOLDTRÆNING

VIGTIGT

En model for trænerens virke ser således ud



Træneren er hele tiden i den situation, at han/hun skal overveje, hvorfor en detalje lykkes eller mislykkes, så spillernes og holdets muligheder forbedres. Desuden skal man overveje, hvornår og hvordan der skal gribes ind, eller om der ikke skal gribes ind.

Træneren

- 1 **Opfatter:** bl.a. at Peter skød ved siden af målet, da støttebenet var placeret knap en halv meter fra bolden.
- 2 **Vurderer:** at årsagen til, at Peter skød forbi var, at støttebenet var for langt fra bolden.
- 3 **Beslutter:** at specialtræne Peter næste gang i afslutninger med vejledning i- og fokus på støttebenets placering.
- 4 **Udfører/formidler:** at specialtræningen foregår som besluttet.
- 5 **Opfatter:** bl.a. hvordan Peter nu skyder.
- 6 **Vurderer...** osv.

Vejledning

Det er vigtigt, at man som træner sørger for, at der er kvalitet i de vejledninger/anvisninger, der gives under træningen. Spilleren skal have mulighed for at forbedre sine færdigheder. Ved en øvelse med spark kunne eksempler på gode vejledninger være:

- 'Placer dit støtteben tættere på bolden'.
- 'Sørg for næste gang at strække din vrist'.
- 'Se på bolden – og ram den så lige midt på'.
- 'Du ramte bolden med ydersiden af vristen, og derfor gik den ved siden af'.

Det kan også være en god idé at stille spilleren spørgsmål som f.eks.:

'Hvorfor gik bolden ved siden af målet?' – for at få spilleren til at vurdere/ tænke over, hvad der gik galt. Dette kan være specielt hensigtsmæssigt, når spilleren har kendskab til de enkelte instruktionsmomenter.

Instruktion

Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT NOK' osv. giver ikke spillerne forbedrede muligheder!

Inden træningen skal du overveje

- Hvordan skal spillerne instrueres?
- Hvor og hvornår skal de have besked?
- Huske at forklare kort og tydeligt.
- Huske at vise (og spare mange ord)
- Huske at spillerne skal have solen i ryggen
- Huske at tage hensyn til vind, regn m.v.

Hvordan kan man så bedst instruere spilleren/spillerne?

- Give dem personlig vejledning mens spillet foregår (eventuelt tæt på spilleren).
- Trække ham/hende til siden og vise/forklare.
- Stoppe spillet så alle kan få at vide, hvad der menes.
- Spørge spilleren om hendes/hans mening og lægge op til dialog.

Træneren skal altid huske

- At holde fast i spillets/øvelsens tema.
- At være engageret og vise det med krop og sprog.
- At bevæge sig omkring baneområdet så alle spillere føler nærhed.
- At have øvelser og spil nok til træningslektionen at samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.
- at gå i dialog med spillerne om træningen.

Den geniale øvelse findes ikke – kvaliteten af træningen afhænger af din indsats og engagement!



INSTRUKTIONSMOMENTER

Indersidespark

- Se på bolden.
- Ram bolden med vinklerne/striberne (indersiden).
- Støttebenet tæt ved siden af bolden.
- Ram midt på bolden ('Ækvator').
- Spark 'igennem' bolden (før sparkebevægelsen igennem).
- 'Spænd i foden' (lås i anklen).
- Kroppen (knæet) ind over bolden.
- Godt bagudsving giver større sparkekraft.
- Hælen imod jorden.

Lodret vristspark

- Se på bolden.
- Snørebåndet skal 'ramme bolden' (strakt vrist).
- Støttebenet ved siden af bolden i sparkeøjeblikket.
- Spark 'igennem' bolden.
- Støttebenets fod skal pege i sparkeretningen.
- Kroppen (knæet) ind over bolden ved fladt spark.
- Godt bagudsving med sparkebenet.
- Brug armene som balancestænger.

Halvtliggende vristspark

- Skråt tilløb til bolden.
- Ram bolden med snørebåndet (strakt vrist).
- Støttebenet på højde med bolden men et lille skridt ved siden af bolden.
- Støttebenets fod skal pege i sparkeretningen.
- Ram bolden under midten ('Ækvator') ved løftet bold.
- Lav en halvcirkel i græsset med tåen på sparkebenet.
- Vægten over på støttebenet.
- Brug armene som balancestænger.
- Kroppen let foroverbøjet ved løftet spark.

Stående tackling

- Se på bolden.
- Spænd i foden ('pres tæerne opad i støvlen').
- Bøj vristen ca. 90 grader.
- Bøj let i knæet og spænd musklerne i benet.
- Skub med skulderen.
- Vægten over mod bolden og modstanderen.

Dribling/finter

- Se på bolden – men se efterfølgende op, hvis du kan.
- Skub behersket til bolden med f.eks. indersiden.
- Bolden skal kunne nås i næste skridt.
- Du skal føle, at du har 'lim på støvlerne'.
- Løb med lavt tyngdepunkt (lidt 'ned i knæene').

- Kroppen let foroverbøjet (vægten fremover).
- Temposkift efter finte eller vending.

Headning

- Se på bolden hele tiden.
- Ram bolden med panden.
- Sig: 'Goddag' til bolden (aktiv hovedbevægelse).
- Bevæg overkroppen fremad.
- Spænd musklerne i nakke og hals.
- Bøj kroppen bagover (god forspænding).
- Bevæg armene bagud i headeøjeblikket.

1. berøring

- Se på bolden – især før 1. berøringen.
- 'Fang bolden' ('Sug den til dig') ved tæmmebevægelsen.
- Giv efter med den del af kroppen, der skal dæmpe bolden.
- Sørg for god balance (fødderne fra hinanden).
- Bøj let i knæ og hofter.
- Vær opmærksom på boldens hastighed før.
- Giv bolden fart i ny spilretning (retningsbestemt tæmning).

Flugtninger

- Kig på bolden.
- støttebenet skal pege i sparkeretningen (mod målet).
- Ram bolden på 'snørebåndet'.
- Brug armene som balance.
- Bagudsving af sparkebenet.
- Kroppen (knæet) indover bolden.
- Vigtigt!! Koncentration omkring at ramme bolden rigtigt i stedet for om at skyde hårdt.

De råd, der er givet ved diverse spark, gælder også for flugtning og halvflugtning.

Vis – forklar – vis

En god forevisning af f.eks. et spark kan erstatte mange ord. Sørg derfor for at **vis** detaljerne. Herefter sættes deltagerne hurtigst muligt igang. Efter passende tidsrum stoppes øvelsen, deltagerne får forklaring samt endnu en forevisning, hvorefter øvelsen sættes igang igen.

Generelt kan man måske sige

De yngste forstår nemmest det, de ser – mens de ældre også gerne vil høre forklaringer.

DBUs HOLDNINGER TIL BØRNEFODBOLD

TIP

Børns rettigheder i idræt

Ret til

- At deltage i idræt som barn og ikke som voksen.
- At deltage i idræt uanset færdighedsniveau.
- At deltage på et niveau, som er i overensstemmelse med barnets udviklingstrin.
- Kvalificeret lederskab fra voksne.
- At deltage under sikre og sundhedsfremmende forhold.
- For hvert barn at tage del i beslutningen om deres egen idrætsudøvelse.
- Afpasset forberedelse indenfor den respektive idrætsgren.
- Lige muligheder i stræben efter at lykkes.
- At blive værdigt behandlet af alle indblandede.
- At ha' det sjovt gennem idræt.

Fodboldklubberne vil bestræbe sig på at gøre det sjovt og spændende for alle børn.

'De 10 forældre-bud'

- 1 Mød op til træning og kamp – barnet ønsker det.
- 2 Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare din datter eller søn.
- 3 Giv opmuntringer i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik. Det kan være nyttigt med tavshed fra trænerens side, hvor man ser hvad spillerne selv kan finde ud af.
- 4 Respekter trænerens brug af spillerne – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
- 5 Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
- 6 Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
- 7 Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
- 8 Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
- 9 Vis respekt for arbejdet i klubben – tag initiativ til årlige forældremøder, hvor man kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
- 10 Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke du!

Tips til trænere og ledere

Hvis alle børnene skal synes, at det er sjovt og spændende at spille fodbold, skal man som træner og leder være opmærksom på:

- 1 At spillet og træningen skal passe til børnenes forudsætninger og behov.
- 2 At træningen skal være præget af forståelse for børns behov for tryghed i idrætsmiljøet.
- 3 At børns konkurrence-mentalitet er helt forskellig fra voksnes. Børn er først og fremmest interesserede i at komme til 'at spille' og tillægger endnu ikke sejr/nederlag større betydning.
- 4 At børn føler sig usikre ved over-ambitiøse voksne.
- 5 At børn ikke har noget imod en 'stram styring' – så længe de også får 'åndehuller'.
- 6 At de fleste børn vil tage alt, hvad du siger, bogstaveligt.
- 7 At børn har behov for at snakke med dig om løst og fast.
- 8 At børn har et stort behov for, at du kommenterer deres præstationer i ny og næ.
- 9 At børn har behov for alle slags oplevelser, ikke nødvendigvis kun fodbold – men gerne med sine fodbold-kammerater.
- 10 At samspillet uden for banen ofte har større betydning end selve kampen.
- 11 At sammenhold skabes af mennesker og ødelægges af menneskers ligegyldighed.
- 12 At sæsonens målsætning også kan være: 'glade børn' og x antal nye spillere og trænere/ledere.
- 13 Undgå at tvinge/overtale/motivere spillere til at have faste pladser for længe.



DBUS BUD PÅ 7 RIGTIGE NÅR DET GÆLDER BØRNEFODBOLD

- 1 -

Børnefodbold er leg. Og leg skal være sjovt!

Børnefodbolden er barnets første møde med organiseret fodbold. Organiseret i den form at man har trøjer og spiller på baner. Men husk at dette skal være leg – ikke blodig alvor. Det sidstnævnte møder man tidsnok. Og det første indtryk betyder meget for lysten – ja måske alt. Lad børnene have det sjovt, lad dem lege – og lad resultatet være underordnet. Det vigtigste resultat, du kan få, er tilfredse børn, som får lov til at udfolde sig i en positiv leg med sine venner.

- 2 -

Det vigtigste for små spillere er, at være sammen med venner!

I gamle 'dage' mødte man sine venner på gaden og andre fristeder. Her legede man – og her spillede man fodbold. Derfor er det vigtigt at huske, at også i dag søger børnene først og fremmest til fodbolden for at være sammen med sine venner. Det er dette sammenhold, som vi skal fremelske – og det er sådan et sammenhold, som skaber holdånd. Lad derfor vennerne og skolekammeraterne træne sammen og spille på samme hold.

- 3 -

Alle skal spille lige meget!

Ingen bliver bedre af at sidde på bænken, og alle synes det er sjovt at spille. Desuden er der ingen, som ved, hvem der bliver bedst som voksen – det er sjældent 'børnestjernerne' bliver 'voksenstjerner'. Et kredsmesterskab er ikke et mål i sig selv, og det er derfor en misforståelse kun at bruge de bedste for at vinde kampene.

Lad alle spille lige meget, lad alle få lov til at spille fra start og lad alle spille forskellige pladser på holdet, men pres dem ikke til det.

- 4 -

Lær børnene at tåle både sejr og nederlag!

I børnefodbold kan alle deltage, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor vigtigt at bygge på princippet om jævnbyrdig modstand både i kamp og til træning.

Ingen kan lide at tabe eller vinde »to-cifret«. Tag sejr og nederlag med fornuft – tåler de voksne at tabe, lærer barnet det også. Fodbold er et holdspil, hvor alle taber og alle vinder. En sejr tager hver enkelt spiller med sig hjem – et nederlag deles af alle.

- 5 -

Mere træning og færre kampe!

Det normale må være, at børn gennemfører flere trænings-enheder end kampe pr. uge. Børnene må opmuntres til at træne udover den fælles træning. For mange kampe kan være til hinder for sportslig og social udvikling. Spillere under 10 år bør max. spille 20 kampe/stævner pr. år, og spillere mellem 10-12 år bør max. spille 25 kampe/stævner pr. år.

- 6 -

Børnefodbold skal være alsidig træning!

Alsidig idrætserfaring er positivt med tanke på børns generelle udvikling og kan også være positivt for udviklingen af fodboldfærdigheder. Børnene bør derfor opmuntres til at deltage i flere idrætter, og idrætstilbudene må koordineres, således at det er muligt at deltage i flere aktiviteter.

- 7 -

Lad os samarbejde om glad fodbold for de små!

Børnefodbold skal være en positiv oplevelse, som fører til varig interesse for at deltage i spillet og generelt dyrke idræt. Barnet skal have opmuntring og vejledning, så det udvikler sine færdigheder og ser fremgang. Men der skal også lægges vægt på, at børnene lærer at indordne sig i en gruppe og bidrager til at gøre noget sammen til fælles bedste.

De voksne må gøre, hvad de kan, for at ALLE kan trives med børnefodbold.

Og husk:

**Du er et forbillede –
børn gør, som du gør, ikke som du siger.**



KELD BORDINGGARD – OM HOLDNINGER TIL BØRNEFODBOLD



Keld Bordinggaard:

Glæde og præstationslyst med bolden i centrum

Keld Bordinggaard er 41 år, assisterende landstræner og en person, der både brænder for elite- og breddefodbolden i Danmark.

Hans trænerkarriere nåede et foreløbigt højdepunkt, da han blev ansat som assistent for Morten Olsen umiddelbart efter VM i 2002.

I sin aktive karriere på topplan nåede Keld Bordinggaard vidt omkring. Efter starten i barndomsklubben Tarup-Paarup gik turen via OB til klubberne Wichita (USA), Panionos (Grækenland), Vejle, igen OB og Silkeborg. Keld spillede sine sidste kampe på topplan i Vejle, hvor den aktive karriere havde en glidende overgang til trænerrollen – først som spillende assistenttræner, siden som assistenttræner og cheftræner.

Når Keld Bordinggaard er interessant i Fodboldskolesammenhæng – og når han har en markant og måske lidt anderledes holdning til elite- kontra breddefodbold end mange andre – så hænger det sammen med, at han først for alvor begyndte at spille organiseret fodbold i klub, da han var omkring 16 år.

Denne kendsgerning gør ham temmelig unik i en tid, hvor der er stor debat omkring, hvor tidligt ungdomsspillere skal træne som holdene i SAS-ligaen, samt hvor længe de gode spillere skal blive i de mindre klubber, inden de hentes til de store og mere elitære klubber.

De hold- og klubsifter, som ofte anses for at være nødvendige, er ikke altid uden problemer. Fx fortæller Bordinggaard, at han i en tidlig alder ofte oplevede at blive adskilt fra sin ældre bror på forskellige hold. Det gjorde, at han i flere omgange rent faktisk fravalgte klubfodbolden, selvom han var i den såkaldte 'guldalder', hvor fundamentet for de tekniske færdigheder skulle dannes.

Når det alligevel gik ham bedre end de fleste senere i hans aktive karriere, hænger det – ifølge ham selv – sammen med, at han hjemme i haven, på vejen eller i skolegården fik spillet fodbold i timevis med kammerater i alle aldersgrupper og af begge køn. Her var det legen med bolden, som styrede deltagerne, og der var plads til alle. Én spillede sågar med, selvom han insisterede på at deltage på cykell!

En udbredt holdning hos mange elitære trænere på ungdomsniveau er, at der bliver leget for meget, og at netop dét går ud over vindermentaliteten. Ifølge Bordinggaard er det en markant misforståelse. Langt de fleste vil meget gerne vinde – også selvom de leger eller spiller for sjov.

Den assisterende landstræner er overbevist om, at den primære årsag til, at han selv drev det vidt som spiller, netop er, at hans fodbold i mange år for det meste foregik i miljøer, hvor det ikke var specielt struktureret. På vejen eller i haven var der nemlig tid til at lege og selv udvikle tekniske færdigheder, der kunne råde bod på, at man spillede på et meget ujævnt underlag, at målet stod på en forhøjet terrasse – og at man skulle passe på ikke at blive kørt ned af en cykel midt i et angreb!

Således er det heller ikke den store overraskelse, at Keld Bordinggaard er begejstret for den undervisningsform og det koncept, der arbejdes med på DBUs Fodboldskoler. Bolden og legen er i fokus, og der er plads til alle i grupperne – uanset hvilke færdigheder og evner, pigerne og drengene har, når de kommer på Fodboldskole mandag morgen.

»Jeg er overbevist om, at man ved at skabe rammer, der giver glade, lykkelige og trygge børn, står med alle muligheder for at give dem en rigtig god fodboldoplevelse«, siger han – og ønsker afslutningsvis alle deltagere, forældre samt fodboldskoletrænere og -ledere en rigtig god Fodboldskoleuge.



TRÆNERASSISTENTER

Da vi i 1995 indførte trænerassistentordningen, turde vi ikke håbe på, at det blev den succes vi de senere år har oplevet med næsten 1000 trænerassistenter tilknyttet vores Fodboldskoler.

I et forsøg på at skabe så gode rammer som muligt for de mange deltagere på DBUs Fodboldskole, ser vi det som et kvalitetsforbedrende skridt at kunne tilknytte både en træner og en trænerassistent til rigtig mange af grupperne. Der er tale om en løsning, der på flere områder er fremragende:

- Rigtig mange deltagere (fortrinsvis de yngste grupper), at der er hele to 'trænere' tilknyttet i ugens løb, hvilket giver mulighed for opdeling af gruppens 16 deltagere og mere tid til den enkelte deltager og mere kvalitet i træningen..
- Masser af unge mennesker får muligheden for at komme i praktik som Fodboldskoletrænere. På sigt er disse potentielle Fodboldskoletrænere så snart de fylder 18 år.
- Endelig har vi muligheden for at fastholde de unge mennesker i systemet i det vakuum, der opstår fra de er for gamle til at være deltagere på Fodboldskolen, men ikke gamle nok til at overgå til trænerstaben.

Mange trænerassistenter har ikke så stor erfaring med at træne børn. Til gengæld har langt de fleste selv været deltagere på Fodboldskolen, og har derved et indgående kendskab til indholdet.

Trænerassistenterne modtager trænermanualen i god tid før fodboldskolen starter og har derved tid til at skimme den igennem, og danne sig et indtryk af, hvad der skal ske i ugens løb. Derfor er det dig som træner, der har til opgave at 'tage dig godt af' ham eller hende, og især give dig god tid til at fortælle om baggrunden for dine valg af øvelser m.m. Og som det fremgår af nedenstående lægger vi op til, at du i ugens løb også inddrager trænerassistenten i denne fase.

I et forsøg på at klæde trænerassistenterne og nye trænere bedre på til opgaven, har vi i år valgt at lave særlige indledende seminarer af tre timer for disse personer. Her vil fokus være på en grundig introduktion til konceptet og de virkemidler/værktøjer vi mener en træner/trænerassistent skal besidde.

Der vil ligeledes være en praktisk del, hvor man fysisk

har mulighed for at afprøve og se de metoder og øvelser vi har beskrevet i denne manual.

For at trænerne og trænerassistenterne kan få endnu mere glæde/udbytte af hinanden, har vi igen i år følgende forslag for fodboldskolerne:

- Skolelederne skal så tidligt som muligt informere de trænere, der får tilknyttet en trænerassistent om dette.
- Trænerassistenterne skal eventuelt inddrages i planlægningen af træningen.
- Trænerassistenterne skal inddrages mere i selve afviklingen af træningen.
- Trænerassistenterne opfordres til, efter nærmere aftale med træneren, at påtage sig ansvaret for ét eller flere modul(er) i løbet af ugen.

Vi ønsker dig held og lykke med træningen, og håber, at ordningen med trænerassistenterne fortsætter med at være en af vores mest succesfulde tiltag omkring DBUs Fodboldskole.



BØRNS UDVIKLING

Karakteristik af spillerne i tilvænningsfasen 8-10 år

- Begynder at interessere sig for andre børn.
- Kan overskue samværet i mindre grupper.
- Har et 'afslappet' forhold til sejr og nederlag.
- Stor naturlig bevægelsestrang.
- Forholdsvis lang reaktionstid.
- Har svært ved at bedømme afstande.
- Kan klare 'her og nu' situationer.
- Spillernes motorik består hovedsagelig af totalbevægelser som løb, spring, hop, kast og spark.
- Kan ikke overskue større områder (på banen).
- Opfatter verden i billeder.

Karakteristik af spillerne i indlæringsfasen 11-12 år

- Meget motiverede for at lære noget.
- Stadig stor naturlig bevægelsestrang.
- Forbedret reaktionsevne.
- Færdigudviklet opfattelsesevne i 11 års-alderen.
- Nogenlunde beherskelse af finmotoriske bevægelser.
- Større kollektiv bevidsthed.
- Større forståelse for sammenspillets betydning.
- Kan overskue større grupper.
- Nederlag og sejre gøres til noget personligt og føles derfor stærkere.
- Forståelse for taktiske momenter i spillet.
- Øget forståelse for fodboldreglerne, f.eks. offside.

Karakteristik af spillerne i udviklingsfasen 13 år +

Pubertet

- Kraftig højdevækst med efterfølgende vægtforøgelse.
- Midlertidig forringelse af koordinationsevnen.
- Det tekniske niveau falder som følge af ovenstående.
- Tager ikke alt for givet, bliver let modvillige.
- Stiller sig kritisk over for mange ting.
- Ønsker øget medbestemmelse og ansvar.
- Andre interesser end fodbold.
- Forstår taktiske elementer i spillet.

Efter puberteten

Drenge:

Relativt større fysisk styrke og udholdenhed.

Piger:

Relativt mindre fysisk styrke og udholdenhed

Begge køn:

- Færdigudviklet finkoordination.
- Forstår og kan udføre vanskelige, taktiske dispositioner.



PIGER

– SKAL IKKE TRÆNES ANDERLEDES – MEN SKAL BEHANDLES ANDERLEDES

Kurt Grinderslev fra Raklev GI har via dedikeret arbejde i en årrække været stærkt medvirkende til at klubben, der ligger i udkanten af Kalundborg har oplevet en stor opblomstring af pigefodbold.

Der er nogle ting, man skal være særligt opmærksom på som pigetræner. Først og fremmest skal du få pigerne til at føle sig velkomne. Mange af pigerne kommer nemlig med andre formål end drengene som kun vil spille fodbold.

Pigerne kommer mange gange fordi en af veninderne går til fodbold, og så er det jo meget passende at kunne hyggesnakke lidt med hende.

Det er derfor vigtigt, at du under træningen rokerer meget rundt med pigerne. Det skal du gøre for at undgå klinedannelse, men samtidig skal du altså også sørge for, at pigerne er sammen med veninderne.

Der skal være tid til sjov og hyggesnak under træningen. Det gælder især, når der arbejdes i mindre grupper. Endvidere er det vigtigt, at der bruges tid på andre aktiviteter end fodbold.

Du skal som træner hele tiden opmuntre pigerne. Du skal tage dig god tid til at forklare øvelserne og vise dem grundigt, og du skal altid huske at forklare pigerne formålet med den enkelte øvelse.

Du skal få pigerne til at føle sig *ligeværdige* med drengene på fodboldbanen.

Det er meget vigtigt, at du *aldrig* gør forskel på goderne for drenge og piger. Det vil pigerne ikke føle er retfærdigt, og netop uretfærdigheder er pigerne meget opmærksomme på.

Pigerne er specielt meget opmærksomme på, om du som træner gør forskel *mellem* pigerne.

Sidst, men ikke mindst, skal du altid slå meget hårdt ned på 'pigemobning', det vil sige psykisk terror mod de andre piger.

God fornøjelse!

*Kurt Grinderslev
Raklev GI*



ÅRETS TEMA



I 2004 skal vi arbejde med vores præcision hvad enten vi sparker på mål, laver afleveringer til en medspiller eller som målmand foretager en hurtig igangsættelse. Præcision kan også være meget vigtig ved udførelsen af en svær teknisk færdighed i høj fart.

På sommerens Fodboldskoler sætter vi fokus på at være præcis i så mange af spillets forskellige facetter som muligt.

Således er stor del af øvelserne i årets manual markeret med et særligt logo for "Plets kud". Disse øvelser kan som udgangspunkt benyttes direkte. Derudover håber vi at alle involverede trænere og assistenter vil lægge hovederne i blød og komme op med mange flere geniale måder at sætte plets kud i fokus i sommerens løb.

Fodboldskolens foregående temaer har været

- 1993 Snickers Cup
- 1994 Sjøv og show
- 1995 Streetfodbold
- 1996 Løbeskoling og koordinationstræning
- 1997 Fodboldens Legestue
- 1998 Dribling/finter
- 1999 Finurlige spark
- 2000 DBUs Teknikmærke
- 2001 Forudsætninger for Teknik
- 2002 Masser af Mål
- 2003 Fodboldens Tricks



Plets kud er årets tema på DBUs Fodboldskoler. De steder hvor øvelserne ligger op til at arbejdes med stor præcision, vil øvelserne være markerede med dette logo

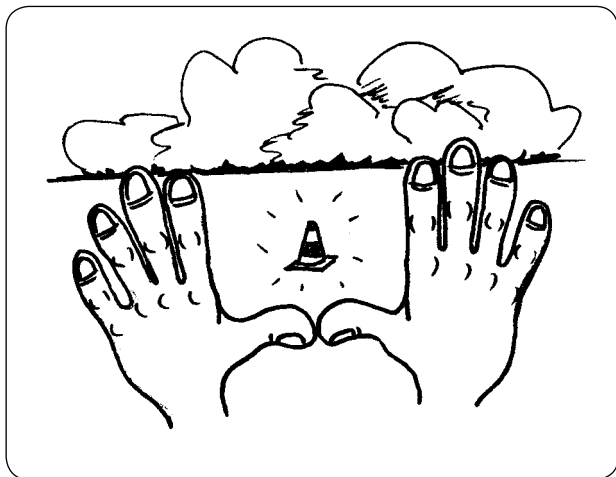


'PLETSKUD'

Den følsomme fod

- ☺ 2-? spillere
- ✓ 1 bold pr. spiller

Det gælder om at komme tættest på et særligt punkt. Fx kan I sparke for at komme så tæt på en linie på banen som muligt. I sparker efter tur. Vinderen er den der ligger tættest på punktet.



Fodboldgolf

- ☺ 2-3 sammen
- ✓ Noget at ramme efter, 1 bold pr. spiller

Den sjoveste form for fodboldgolf er også den der er lettest at organisere. I kæmper mod hinanden en mod en, og I aftaler på forhånd hvor mange huller I vil spille. I kan spille fodboldgolf på to måder:

- **slagspil** hvor det gælder om at komme banen rundt på færrest slag, eller
- **hulspil** hvor I får point, hvis I bruger færre slag end modstanderen på et hul.

Før hvert spark aftaler I, hvad I skal ramme. Det kan fx være skraldespanden bag cykelskuret. I kan også lave banen på forhånd med kegler.



Borups skudkonkurrence

- ☺ 2-5 spillere
- ✓ Et mål, en bold

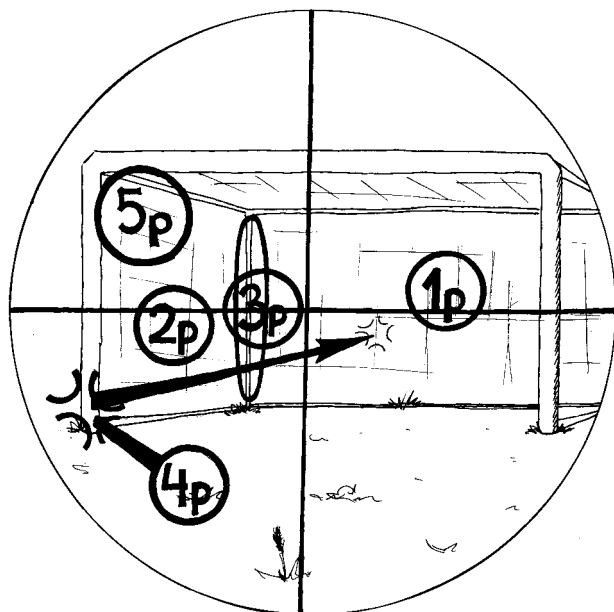
Aftal hvor I skal sparke på mål fra (fx fra straffesparksfeltets kant). Der skal ikke være nogen målmand. Sparkene giver et forskelligt antal point alt efter hvor bolden placeres i målet.

- Helt oppe i hjørnet: 5 point
- Ramme stolpen og så mål: 4 point
- Ramme stangen i målet: 3 point
- Sidenettet: 2 point
- Andre steder i målet: 1 point

Aftal hvor mange point I spiller til.

Variation

- Spil med en målmand.



'PLETSKUD'

Fodboldkrokret

- ☺ 2-5 spillere
- ✓ 22 kegler (2 pæle og 10 buer), 1 bold pr. spiller

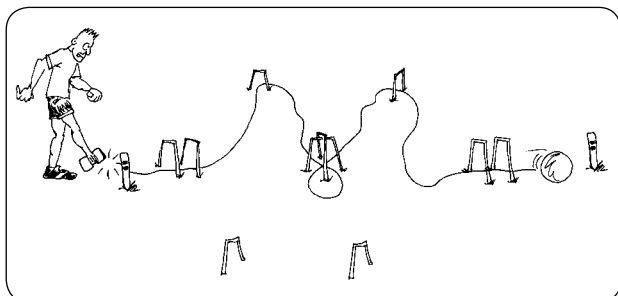
Fodboldkrokret spilles på samme måde som almindelig krokret. Bolden skal sparkes gennem portene. Det gælder om at gennemføre banen på færrest spark. I skiftes til at sparke.

Et spark gennem en port i den rigtige retning giver et ekstra spark. Ved sidste kegle på udturen skal bolden runde keglen uden at ramme den. Hvis bolden rammer keglen, starter man forfra. Hvis man rammer en andens bold (kollision), er det tilladt at sparke den væk vha. et finurligt spark (fx hælspark, se Fodboldens Legestue).

Vinder er den af de to spillere som først kommer hele banen rundt og slutter af med at ramme startkeglen.

Variationer

- Gennemfør banen hurtigst muligt.
- Det er ikke tilladt at sparke modstanderens bold væk ved kollision.



Fodboldshuffle

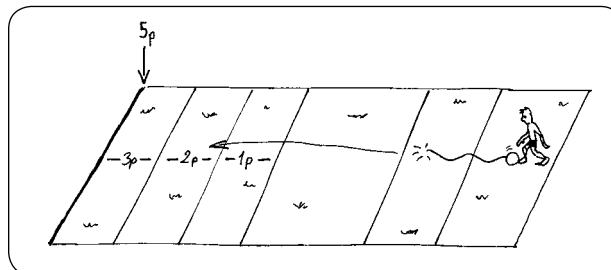
- ☺ 2 spillere
- ✓ Markeringer, 3-5 bolde hver

Lav tre rektangulære pointområder og et afleveringsområde som er ca. 15 meter fra pointområdet. Start 10 meter før afleveringsområdet. Dribl ind i afleveringsområdet og spark bolden hen mod pointområdet.

I har lige mange bolde. Alle boldene skal sparkes mod pointområdet i hver omgang. I sparker skiftevis. Det gælder om at få så mange point som muligt. Efter hver runde tæller I pointene sammen. Spil til fx 21 point.

- Første område 1 point
- Andet område 2 point
- Tredje område 3 point
- Sidste linie 5 point

Det kan måske være en god ide at forsøge at placere en bold der blokerer for den andens scoringmuligheder (en guard).

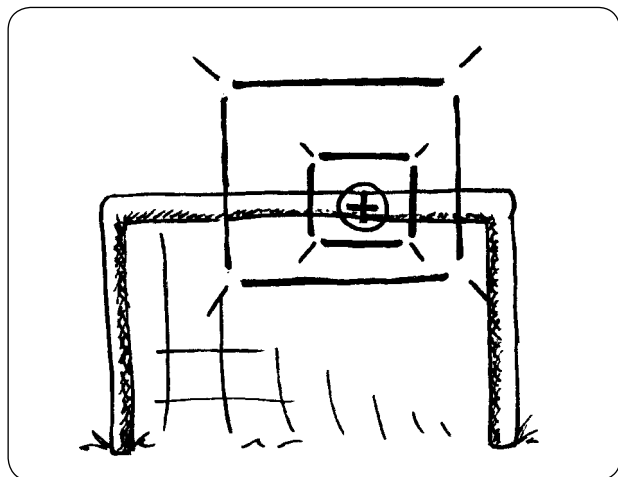


'PLETSKUD'

Ramme overliggeren

- ☺ 1-? spillere
- ✓ 1-? bolde

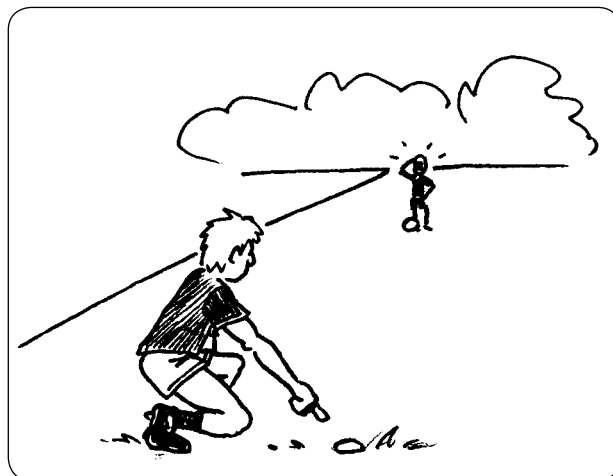
Forsøg at ramme overliggeren. Du har tre forsøg fra cirka 16 meters afstand (kanten af feltet). Du får en scoring for hver gang, du rammer.



Ram plet

- ☺ 1-? spillere
- ✓ 1-? bolde, ram plet mod alt

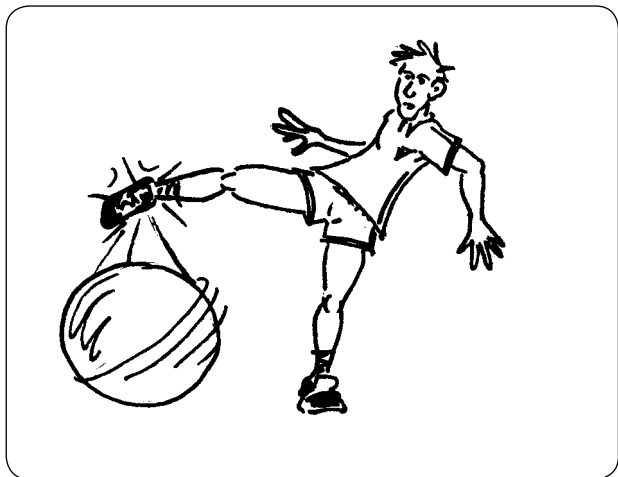
Din modstander vælger noget du kan ramme, fx en kegle eller en stolpe. Punktet må ikke være længere væk end 30 meter. Du har to spark til at ramme. Hvis du rammer det udvalgte sted, tæller det for en scoring.



Helflugtere

- ☺ 2-? spillere
- ✓ 2-? bolde

Du skal score mål med helflugtere. Få modstanderen til at kaste til dig, så du kan tæmme bolden med brystet. Når du har tæmmet bolden, skal du sparke på mål, inden bolden rammer jorden. Du skal stå omkring 16 meter fra målet. Du har 3 forsøg med hvert ben. Bolden skal ramme nettet i målet som det første. Hvis du scorer på tre får du ét mål. Hvis du scorer på alle seks får du to mål.



Lukkede Øjne

- ☺ 2 spillere
- ✓ 1 bold, 1 bind, noget at ramme efter

Du skal stå cirka 15 meter fra mål. Luk øjnene. Snur to gange rundt om dig selv. Få fat i bolden. Nu skal du forsøge at sparke bolden ind i mål. Der skal ikke være nogen målmand. Hvis du scorer, får du et mål.



'PLETSKUD'

Rundt om jorden

- ☺ 1 målmand, 1-? spillere
- ✓ 1 bold til hver, 1 mål

Der udvælges 5 positioner rundt omkring straffesparksfeltet, og der forsøges scoring. Når man har scoret fra en position må man gå videre til næste position. Start øvelsen uden målmand og evt. med nogle spidse vinkler. Du kan også stille krav til, at bolden ikke må ramme jorden, inden den går ind.

Evt. går man et trin ned af rangstigen igen, hvis det ikke lykkes at score.

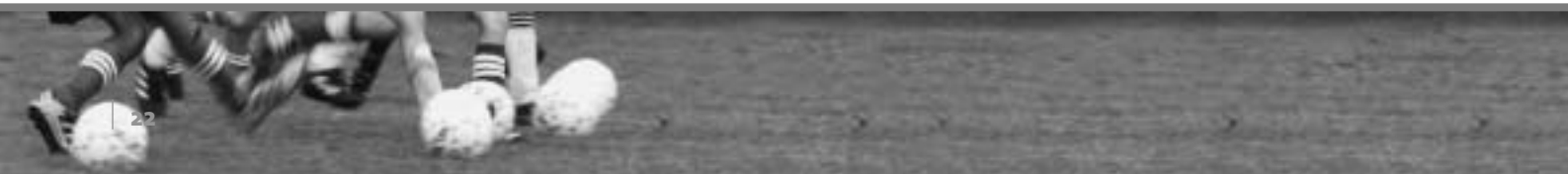
Musetrappen

- ☺ 4 spillere
- ✓ 5 kegler, 4 bolde

Gå sammen i grupper af fire. Stil fem kegler op på en række udad i banen. Alle har hver sin bold, og alle starter ved første kegle. Der sparkes på tur. Når man har ramt den første kegle er næste spark derfra. Det gælder om først at komme ud og ramme den sidste kegle. Hvis man ikke rammer, henter man sin bold og går tilbage til den kegle, man stod ved.



FOR DE 8-10 ÅRIGE...



FOR DE 8-10 ÅRIGE – UGEPROGRAM

Eksempel på ugeprogram – 8-10 årige

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.45	Gruppeinddeling Navnelege Småkampe	Opvarmning Dagens leg Øvelser til 'Plets kud'	Opvarmning Dagens leg Øvelser til 'Plets kud'	Opvarmning Dagens leg Øvelser til 'Plets kud'	Opvarmning Dagens leg Øvelser til 'Plets kud'
9.45-10.15	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.15-11.00	Småspil Boldlege	Vristspark	Skud på mål	Førsteberøringer	Dribling, finter, skud
11.00-11.30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
11.30-12.15	Indersidespark	Målmandstræning	Dribling, finter	Målmandstræning	Småspil
12.15-12.45	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.45-13.30	Leg med bolden Danmark rundt med 'Plets kud'	Førsteberøringer	Anders And Cup	Vending med bold	Sjov og show
13.30-14.00	Pause	Pause		Alternative aktiviteter	
14-15	Dribling, finter	Skud på mål Masser af Mål		Alternative aktiviteter	Afslutning

Morgenmodulet

Morgenmodulet skal hver dag indeholde

- opvarmning.
- en boldleg.
- tema fra 'Plets kud'.
- Øvelser fra 'Forudsætninger for teknik'.

Der er foreslået et par lege til hver morgen, hvoraf den ene vælges. Du kan finde andre lege side 97.

Forudsætninger for teknik kan selvfølgelig indgå som en integreret del af opvarmningen, så morgenmodulet kommer til at fremstå som en helhed.

Husk det skal være en humørfyldt start på dagen.

Målmandstræning

Idéen med de to målmandstræningsmoduler er, at alle deltagerne får mulighed for at stifte bekendtskab med målmandsspillet uanset deres normale plads på holdet. Det er dog vigtigt, at man tilstræber brugen af gruppeøvelser, så ventetiden for den enkelte ikke bliver for lang.

Afviklingen af målmandstræningen skal aftales med målmandstrænerne samt de øvrige trænere. Der skal være en målmandstræner pr. gruppe, og alt afhængig af, hvor mange 8-10 årige grupper, der er på den enkelte fodboldskole, bliver det eventuelt nødvendigt at flytte om på modulerne tirsdag og torsdag.

8-10 årige fodboldskoledeltagere, der er målmænd og har angivet dette i deres tilmelding, modtager udover målmandstræningen med hele gruppen ligeledes individuel målmandstræning som det er tilfældet med de ældre målmænd.

Hovedstød

I programmet er der ikke et decideret modul med hovedstødstræning. Det kan eventuelt indføres i de disponible moduler. Hovedstød er for de yngste et spørgsmål om tilvænning, om at ramme bolden det rigtige sted og at turde se på bolden.

FODBOLDSKOLESTART/OPVARMNING

FODBOLDSKOLESTART

Mandag kl. 09.00-09.45

Mandag kl. 10.15-11.00

Samling og kontrol af fremmøde. Præsentation af trænere, trænerassistenter, skolelederen og skolelederassistenter. På opråb træder spillerne over til træneren. Eventuelle andre praktiske oplysninger gives, inden træningen starter. Men husk! Ikke for mange informationer til de små spillere på én gang.

Forslag til præsentationsaktiviteter i grupperne

- 1 Deltagerne stiller sig i en rundkreds. Bolden spilles (kastes/sparkes) til en spiller, der siger sit navn. Siden kan man sige navnet, før man spiller bolden.
- 2 Bolden dribles til en anden spiller, der siger sit navn.
- 3 Fangeleg med én, eventuelt to, fangere (deres navne skal siges først). Man har 'helle', hvis man står med en anden spiller i hånden og kan sige vedkommendes navn! Kan man ikke, bliver man fanger. Spillerne kan også fanges, hvis de berøres under løb.
- 4 Småkampe 1:1. Kampene tager kort tid – hvor modstanderens navn skal læres. Stil banerne op ved siden af hinanden og lad den ene række rotere, når der er pause (max. 1 minuts kampe).
- 5 3:3 til keglemål. Når alle kan alle navne på banen, byttes modstanderhold.
- 6 Kamp 8:8 (7:7). Idéen med kampene er blandt andet også at få stillet to lige stærke hold, som dagligt kan spille mod hinanden i kampsituationer. Byt rundt på spillerne til de 2 hold synes at være lige gode. Dette letter trænerens arbejde ugen i gennem og giver masser af godt humør.

OPVARMNING

Tirsdag kl. 09.00-09.45

Dagens boldleg: 'EM-salat'

Der laves en stor rundkreds med kegler (én pr. spiller), og afstanden mellem kegleerne er cirka 1 1/2-2 meter. Alle spillerne stiller sig ved en kegle, og træneren står inde i midten af rundkredsen. Spillerne får på skift at vide, om de er Danmark, Bulgarien, Sverige eller Italien. Brug kun fire lande i starten, og husk at

give dig selv et landenavn. Personen i midten styrer hele tiden, hvilket landenavn, der skal råbes op. Hvis der råbes 'Italien', skal alle italienerne skifte plads, medens de andre bliver stående ved deres kegler. Personen, der står i midten, løber selvfølgelig selv ud til en kegle. Den spiller, der ikke får en kegle, skal ind i midten, og bestemmer derefter, hvilket landenavn, der skal råbes op. Hvis der råbes 'EM-salat', skal ALLE skifte plads.

Udviklingsmuligheder

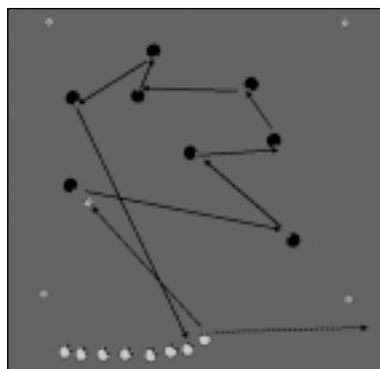
I første omgang har spillerne ikke en bold. Man kan indføre begrebet 'kort' til de spillere, der kommer i midten. Hver gang man kommer i midten får man et kort. Den første, der får tre 'kort', skal f.eks. tage kegler med ind, samle bolde osv. Træneren bestemmer selv opgavetype, og hvor mange spillere, der skal have en opgave. Start med tre prøveomgange, inden det tæller. Lad spillerne bestemme, hvilket land, de vil være. Find eventuelt på andre navne.

Bank bøj med bold

Spillerne står i en rundkreds med bolden ved fødderne. En spiller dribler udenom og prikker de andre på ryggen, mens hun/han siger: Banke...banke...banke. Når der siges 'Bøj', dribles der hurtigt af sted og nu gælder det om at komme ind i kredsen på den ledige plads, før den spiller, der blev prikket.

Onsdag kl. 09.00-09.45

Dagens boldleg: 'Fodbold-rundbold'



Der spilles på en bane, der max. er 20x20 meter. Gruppen deles i to hold – et udehold og et indehold. Indeholdet giver bolden op, dvs. at en spiller sparkes bolden ud. Derefter løber spilleren rundt om banen og for hver kegle der passerer, gives 1 point – max. 4 pr. omgang. Løbes mere end én omgang tælles videre. Udeboldet skal have fat i bolden og hver af

OPVARMNING

spillerne skal have en berøring, dvs. at spillerne skal afleveres til hinanden og dens sidste sparker bolden ind til opgiveren, og pointstillingen stopper. Byt f.eks. når alle på indeholdet har sparket – eller lad det foregå på tid. Der er ingen, der 'dør'.

Udviklingsmuligheder

Udvikling kan foregå ved at alle på indeholdet har en bold, der sparkes ud samtidig, hvorefter der løbes points hjem. Hver spiller på udeholdet skal nu have en bold hver og dribble den hen til opgiverlinien. Så har de to hold byttet plads, og spillet kan fortsætte med nyt inde- og udehold.

Væddeløbsbold

6-8 spillere danner en kreds. Én har en bold, som afleveres til sidemanden. Derefter løber spilleren rundt om kredsen. De resterende spillere triller bolden videre rundt kredsen. Hvem kommer først: Bolden eller spilleren? Juster kredsen, så den passer til spillerne – det er ikke marathontøring! Kan også udføres ved at kaste, eventuelt heade-gribe osv.

Torsdag kl. 09.00-09.45

Dagens boldleg: 'Stikbold med opgaver'

Der leges traditionel stikbold. Når spilleren rammes (og dør), skal han, for at være med igen, løse forskellige opgaver på en nærliggende 'Befrielsesbane':

- 1 Spilleren skal dribble rundt om en keglebane.
- 2 Spilleren skal dribble hen til træneren, kravle mellem benene (husk bolden) og dribble tilbage igen.
- 3 Dribble fremad og stoppe bolden hver gang han kommer til en kegle.
- 4 Find selv på nye udfordringer til spillerne.

Dagens boldleg: 'Ræven uden hule'

- 1 Børnene arbejder sammen i par med hinanden i hånden.
- 2 'Ræven' = 1 par er uden hule.
- 3 'Ræven' skal nu forsøge at skaffe sig en hule. Hulen skaffes ved at alle øvrige par indbyrdes skifter hule. Under dette skifte forsøger 'Ræven' at skaffe sig en hule.
- 4 Hulen er en kegle eller en hulahopring.

Udviklingsmuligheder

- Aftalerne ved skifte sker verbalt/nonverbalt.
- Der kan medtages bolde i legen, hvilket gør legen til en individuel øvelse.

Fredag kl. 09.00-09.45

Dagens boldleg: 'Cowboys og indianere'

Børnene deles op i to nogenlunde lige store hold, hvoraf nogle er cowboys og andre indianere (de bestemmer selv, hvad de vil være).

De to holds spillere placeres liggende på maven og lige overfor hinanden (så de ser på hinanden) ved midterlinien med en afstand af ca. 3 meter.

Spillernes bold er placeret ca. 2 meter fra dem i løberetningen (i starten kan bolden udelades).

Træneren bestemmer, hvornår cowboys må forsøge at fange indianerne. På et signal (råb, klap, bold der slippes osv.) rejser cowboys sig op, får fat i bolden og løber mod indianerne. Indianerne skal hurtigt vende rundt og løbe ned bag deres egen baglinie med bolden for at få 'helle'.

De indianere, der blev fanget, bliver nu gjort til cowboys, der skal hjælpe med at fange de resterende indianere, hvorefter legen er slut.

Udviklingsmuligheder

- Udgangsstillingen kan være liggende på ryggen/maven, hoppende, knælende, med lukkede øjne (skal reagere på en lyd) osv.
- Startafstanden kan gøres større/mindre.
- Træneren kan bestemme, hvem der skal løbe efter hvem. Råber han indianer, er det indianerne, der skal forsøge at fange cowboys og omvendt.

Dagens leg: 'Ram halen'

Spillerne står bag hinanden med fatning om hofterne. Den forreste har en bold i hænderne. Han/hun skal nu prøve at ramme/røre den bagerste med bolden. Resten af slangen skal hjælpe halen, så den ikke bliver rørt/ramt. Når halen rammes, bliver hovedet ny hale. Går der for lang tid, kan der sættes tidskrav på legen.

SPARKEFORMER

Mandag kl. 11.30-12.15
Tirsdag kl. 10.15-11.00
kl. 14.00-15.00
Onsdag kl. 10.15-11.00
Fredag kl. 10.15-11.00

I de fem moduler, der er til rådighed til spark, skal du koncentrere dig om indersidespark og lodret vristspark. Hvis du har en gruppe, hvor spillerne rent alders-/færdigheds-mæssigt hører til blandt de ældre i gruppen 8-10-årige, kan du eventuelt inddrage flugtninger eller halvtliggende vristspark. Fredagsmodulet er koblet på dribling/finter. Husk at træne både venstre og højre ben.

INDERSIDESPARK



Enkeltvis/parvise øvelser

1 Parvis om en bold – Sparke til hinanden

- A Stående.
- B Bevæge sig meget – men stadig over for hinanden.
- C Under bevægelse i et afgrænset område – f.eks. straffesparksfeltet.

2 Sparke til hinanden

Præcisionsspark mellem kegler eller stænger.

- A Bolden tæmmes hver gang.
- B Bolden sparkes – om muligt – første gang (bandespil).

3 Ramme eller vælte hinandens kegler

Kort afstand. Spillerne står ved siden af keglen.

- A Hvor mange kan du ramme/vælte på x minutter.
- B Hvor mange kan du ramme/vælte på x minutter med dit 'dårlige' ben.

4 Vælte kegler

Spillerne bevæger sig i et begrænset område. I området er der opstillet mange kegler. Hver spiller har en bold. Spillerne dribler rundt – en 3-5 meter fra keglen forsøger de med et indersidespark at vælte keglen. Hvis du vælter keglen – husk at rejse den op. Kan alternativt spilles med to hold, hvor det ene hold vælter keglerne og det andet hold rejser dem.

5 Afslutte med indersidespark

Spillerne står ved 'halvcirklen' – løber frem til en flad aflevering fra træneren som står ved baglinien og triller bolden til spilleren – afslutter i målet med hårdt indersidespark. Øvelsen kan laves fra begge sider og med forhindringer (blandt andet liggende spyd, som skal forceres inden afslutning). Hvis spillerne klarer opgaven fornuftigt kan træneren eventuelt inddrage begreber som antrit, timing og præcise afleveringer.

INSTRUKTIONSMOMENTER
 Se på bolden • Støtteben • Spænd fodden • knæet over bolden • Bagudsving
 • Hæl mod jorden • Ram bolden midt i med indersiden • Spark igennem

Spil

1 2:2 – 3:3

Spil på keglemål. Mål scoret med indersidespark tæller dobbelt.

2 7:7 på begrænset område

Adskillige kegler. Holdet scorer ved at vælte en kegle med et indersidespark. Modstanderen skal rejse keglen op.

3 7:7 på begrænset område

4 små mål. Holdet skal forsvare 2 mål og kan score i 2. Almindeligt spil med fokus på indersidespark, både som aflevering og skud.

4 Spil på halv bane (Individuel øvelse)

Keglemål placeres på halv bane. En målmand placeres i hvert mål. De andre dribler fra mål til mål og forsøger scoring med et indersidespark. Alle mål besøges. Spillerne tæller scorede mål. Der byttes hold, og der spilles eventuelt på tid.

5 Pasningspil

Der spilles på begrænset område. Der scores ved korrekt udført indersideaflevering til medspiller. Der spilles til det første hold når 25 scoringer. Der kan spilles med forskellige holdstørrelser.

Lege

1 Parvis – hver sin bold

Spille 'klink' – et point hver gang du rammer makkerens bold.

2 Ramme bold

Drible i begrænset område. Det gælder om at ramme de andres bolde med ens egen. Hvem rammer flest på 1 minut?

SPARKEFORMER

3 Fodboldgolf

Placer kegler rundt om på fodboldbanen. Spillerne sammen 2 og 2 med en bold. Spillerne sparkes på skift til næste kegle. Hvor mange spark bruger I til at ramme alle kegler? Spillerne starter ved hver sin kegle eller sendes af sted på skift. Ved gode spillere kan keglerne placeres på en måde, så de er lidt sværere at ramme.

LODRET VRISTSPARK



Parvise øvelser

1 Parvis

Spark vristspark til hinanden. Pæn afstand mellem spillerne. Husk bevægelse – frem/tilbage.

2 Spark 'højskud'

Spark bolden højt op i luften. Tæmme bolden.

A enkeltvis.

B parvis.

3 'Bowling'

Opstil 4-6 kegler i bowling-formation. 2 spillere bowler mod hinanden. 1 spiller får 5 forsøg, mens makkeren tæller væltede kegler og samtidig er keglerejser. Der byttes og resultatet gøres op. Der kan eventuelt laves en lille bowlingturnering.



Skud på mål

1 Skud på keglemål

2 spillere i hvert sit keglemål. 10 meters afstand mellem målene. Forsøge at score ved hinanden. Sæt eventuelt tid på.

A Kun mål under hoftehøjde tæller.

B Målmanden må ikke bruge hænderne.

C Afstanden varieres.

2 Bold i mål

Skud på et tomt mål. Spark behersket i starten. Bolden langs jorden. Skud på mål efter dribling eller aflevering (indersidespark).

A Lige på mål.

B Fra siden (skråt).

3 Skud på mål

A afleverer til B med indersidespark. B tæmmer bolden. A løber frem og skyder mod mål. C, D, E osv. gør som A. Husk at skifte B ud.

4 Skud på målmand

Der rammes efter et bestemt sted i målet.

Træneren står bag målet viser 'stedet'. 'Skyd så hårdt du kan'. Alle skal på skift være målmand.

5 Spilleren står med ryggen til målet. Spilleren modtager en flad bold på sin højre side og vender så hurtig som muligt og afslutter. Spilleren henter selv sin bold og går tilbage i rækken. Øvelsen bør også 'vendes' til venstre side. Træneren kan eventuelt observere og kommentere spillerens balance, koordination og reaktion i udførelsen af øvelsen.

6 Spillerne løber slalom mellem max. 4 kegler og modtager en flad bold og afslutter med spark i målet. Øvelsen udføres fra både højre og venstre side af feltet. Træneren kan eventuelt observere og kommentere rytme, balance og bevægelighed i udførelsen af øvelsen.

7 8 spillere jonglerer med let bold i en afmærket firkant. Alle har fået et nummer. Ved 'opkald' løber spilleren frem til en flad bold fra træneren, og afslutter på mål. Efter sparket henter spilleren bolden, og går tilbage til firkanten, hvor der fortsættes med jonglering. Kan eventuelt anvendes før afslutning. Træneren kan eventuelt observere og kommentere teknik, reaktion og hurtighed i udførelsen af øvelsen.

Alternativt kan spillerne dribble rundt i området.

SPARKEFORMER

Spil

1 2:2 – 3:3

Spil mod kegler. Du scorer ved at ramme de kegler, som modstanderen forsværer. Scoring med vristspark tæller dobbelt.

2 7:7

Spil mod 7-mandsmål. Når spilleren er inden for et nærmere afgrænset område, skal der afsluttes med skud på mål med vristspark.

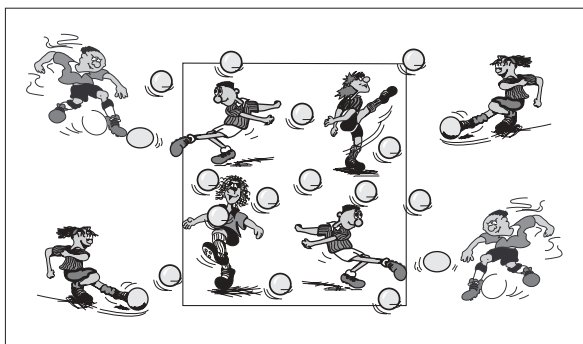
3 7:7

Frit spil mod minimål. Scoring med vristspark tæller dobbelt.

Lege

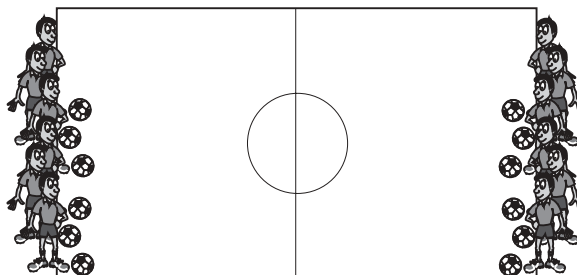
1 Hente bolde

Fire spillere i et kvadrat sparker/kaster/slår bolde så langt væk fra kvadratet som muligt (kræver mange bolde i kvadratet). Spillerne uden for kvadratet skal så hurtigt som muligt få fat i boldene og spille dem ind i kvadratet. Disse spillere må kun spille med fødderne. Der spilles på tid. Det hold, der har fået flest bolde placeret i kvadratet har vundet. Markspillerne må ikke opholde sig i kvadratet. Spillerne i kvadratet må ikke standse bolde, som er på vej mod kvadratet.



2 Ekspresbold

Banestørrelse: 20 x 40 meter. To hold stiller op på hver sin linie. Hver spiller har en bold. Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinie over på modstandernes område. Hvilket hold har færrest bolde på sin banehalvdel, når træneren giver signal? Der må kun sparkes fra egen linie. Bolde, der ender på eget område, må hentes og sparkes fra linien. Disse bolde skal hentes af dem, der har sparket dem ud. Spillet kan bl.a. ændres på flg. måder: Området kan gøres bredere/smaller, længere/kortere forskellige boldtyper, bruge højre eller venstre fod. Der kan vælges én eller to spillere i eget område. De må sparke bolde tilbage til eget hold.



3 Rundbold

Der spilles almindelig rundbold. I stedet for at slå bolden ud sparkes bolden ud med et vristspark. Bolden sparkes ind til opgiveren med indersidespark/vristspark.

FLUGTNINGER/AFSLUTNINGER/DRIBLINGER/VENDINGER

Flugtninger/afslutninger

Øvelser til flugtning

1 Hver spiller står med bolden i hånden eller eventuelt begge hænder. Lad bolden falde mod jorden og ram så bolden i luften, før den når jorden. Udfør eventuelt øvelsen mod et mål eller lignende, så boldene ikke ryger for langt væk. Det kan i nogle tilfælde være lettere for børnene, at lade bolden ramme jorden før der sparkes.

2 Parvis sammen. Makkeren har bolden, der kastes til flugtning.

- 5 forsøg før der byttes.
- Boldene kastes lige på.
- Øv med begge ben.

Kan eventuelt udføres som skud mod mål, hvor kasteren agerer målmand.

3 Som øvelsen ovenfor, men nu kastes bolden skråt fra siden – både højre og venstre side.

4 Makkeren, der bevæger sig baglæns med bolden, kaster en bold, der skal flugtes tilbage (behersket) til gribning. Vær opmærksom på, at boldene ikke kommer for højt op i luften ved flugtningen. Så er kropshældningen i hvert tilfælde forkert! Byt efter f.eks. 10 flugtninger.

5 Flugtning fra kegle enkeltvis

8 spillere står 3-4 meter fra kegle – øvrige 8 spillere er 'boldhenter'. På tur går spilleren frem til keglen og flugter til bolden. Efter passende antal forsøg skifter de 2 grupper. Træneren kan i denne øvelse være mere opmærksom på selve udførelsen af sparket.

Udvikling i øvelsen

A Træneren står bag målet og kaster bolden over målet og spilleren forsøger at flugte bolden i mål.
B Spillerne løber rundt i 'kaos' udenfor 16 meter linien, og på trænerens meldning løber spilleren frem til den hoppende bold og forsøger flugtning mod mål.



Driblinger/vendinger



Mandag kl. 14.00-15.00

Onsdag kl. 11.30-12.15

Torsdag kl. 12.45-13.30 (med vendinger)

Fredag kl. 10.15-11.00 (med skud)

Da dribling og finter hører meget sammen, er nedenstående øvelser tænkt anvendt til træning af begge dele. Med hensyn til finter vil vi anbefale, at du i ugens løb prøver at lære dine spillere én til to finter. Husk at forevise hvordan en dribling eller finte ser ud – vis det med jævne mellemrum! Se også fra side 138 – 'Forudsætninger for Teknik'.

Når spillerne skal løbe eller drible i slalombevægelser, kan det være en fordel at have høje kegler eller eventuelt stænger, fordi spillerne så bliver tvunget til at 'få kroppen med' i bevægelsen. De laver kegler løber de ofte hen over.

Dribleøvelser

1 Hver spiller sin bold

Der dribles f.eks. frem og tilbage i et område med.

- Indersiden (højre/venstre).
- Ydersiden (højre/venstre).
- Fodsålen (højre/venstre).

2 Kaosdribling på begrænset område

- Frit.
- Med retningsændringer på signal.
- Med boldbytte. Når der fløjtes, træder spilleren på bolden og løber hen og får en anden bold.
- 'Kongens efterfølger'. Parvis sammen. Den forreste har en bold, den bagerste løber efter, eller omvendt.

3 Dribling i kegleområde

Mange kegler stillet op i spredt orden. Hver gang en kegle passerer.

- Dribles der rundt om keglen (1 gang).
- Skiftes der dribleben (fra højre til venstre).
- Skiftes der foddel (fra inderside til yderside).

4 Hver spiller har sin bold

Der er lavet 4 firkanter, der alle får et nummer. Spillerne dribler rundt i en firkant. Træneren råber et nummer. Alle spillerne dribler hurtigt over i den nye firkant.

DRIBLINGER/VENDINGER

5 Penduldribling

Spillerne står i rækker på 3-4 overfor hinanden. Drible over til spilleren i modsatte række og aflevere bolden.

- Øvelsen kan laves som stafet
- Øvelsen kan udføres, så driblerne skal gennem 3-4 kegler midtvejs.

6 8-tals dribling

To spillere placeres ved hver sin kegle, der ikke står alt for langt fra hinanden. Spillerne skal nu drible efter hinanden i 8-tal omkring de to kegler. Husk at få øvet begge veje rundt i 8-tallet.

Variation:

- Konkurrence: Kan du indhente den anden spiller?
- Dribling imod hinanden med det formål at se op, før de mødes, så der dribles udenom.

7 'Driblebane'

- Drible med højre fod.
- Drible med venstre.
- Drible med skiftevis h/v inderside.
- Drible skiftevis med h/v yderside.
- Drible med temposkift.
- Drible med kropsfinter.

Skud på mål

1 Drible og skyde

- Spillerne dribler ind mod mål og afslutter.
- 3-4 kegler (max.) passerer inden skud.
- Træneren er forsvarer, og 'går på' spillernes finte.
- Spille bolden uden om en kegle og løbe den anden vej.
- Find selv på andre sjove detaljer.
- 3 spillere sammen.
- To er målmænd i hvert sit keglemål, og én dribler/skyder.
- A dribler og skyder mod B.
- A henter sin bold.
- B tager sin bold og dribler/skyder mod C, osv.

Spil

1 1:1

- Hver spiller forsvarer en kegle og kan score på en kegle. Øvelsen er hård, så husk pauser.
- Der laves mange keglemål. Man scorer ved at drible gennem et keglemål. Husk pauser.

2 2:2 eller 3:3

Der opstilles små baner. Almindeligt spil. Scoring ved at drible over baglinien.

3 6:6 eller 7:7

Uden mål. Der scores ved at drible bolden over modstanderens baglinie.

4 7:7

Almindeligt spil med 2 målmænd. Husk også at vejlede spillerne i dribling/finter/vendinger under spillet. De skal opmuntres til at drible forbi en modstander/sætte en modstander af.

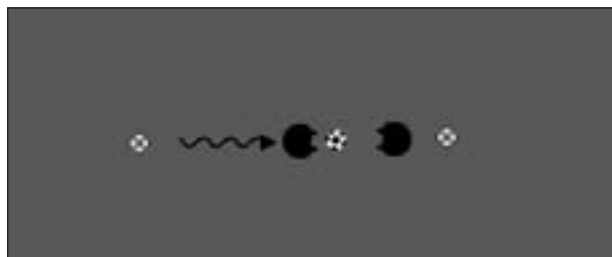
Driblelege

1 Kaosdribling

Afgrænset område – eventuelt midtercirkelen. Spillerne inddeles i par (par nr. 1, par nr. 2, ...). Alle har en bold. I en passende afstand (ikke for lang) fra området placeres 4-5 mærker (kegler, veste). Træneren råber f.eks. rød 2, hvorefter par nr. 2 hurtigst muligt skal drible ud til det røde mærke. Hvem kommer først?

2 Tagfat på begrænset område

Fangeren uden bold (eventuelt flere fangere). Driblerne kan ikke fanges – har 'helle', når: de sidder på bolden eller når de har fod på bolden. Ændring: Hvor mange kan du/I fange på ét minut? Der byttes hele tiden mellem fanger og dem, der fanges.



DRIBLINGER/VENDINGER/MÅLMANDSTRÆNING 8-10 ÅR/1. BERØRINGER

3 Stjæle hinandens bolde

I et område dribler alle spillere. En fanger – uden bold – får lov til at løbe rundt og sparke de andres bold væk. Spillerne forsøger at dække deres egen bold. Hvis bolden sparkes væk, henter spilleren sin egen bold og går med i legen igen.

4 Stjæle hinandens bolde II

To hold. Mindst en bold pr. spiller. Boldene ligger på hver sin baglinie. Det gælder om at få fat i så mange af det andet holds bolde som muligt ved at dribble dem tilbage. Driblere kan tages af det andet holds spillere blot ved berøring, og de skal så aflevere bolden tilbage igen. Der er 'frit løb' på udturen.

5 Ståtrold

Alle spillerne har en bold. En fanger – uden bold – fanger de øvrige. Den fangne stiller sig med spredte ben. Han er med i legen igen, når der er spillet en bold imellem hans ben. Den fangne er med igen, når en spiller har driblet rundt om ham.

Driblinger/vendinger

I moderne fodbold er det uhyre nødvendigt, at spillerne er i stand til at stoppe og ændre retning for at skaffe sig tid og plads. Derfor er det nødvendigt at træne driblinger efterfulgt af forskellige måder at vende på. Mange øvelser under temaet Dribling kan ved en ganske lille ændring bruges til også at træne vendinger.

Af vendinger kan nævnes

- Fodsålsvending.
- Indersidevending.
- Ydersidevending.
- Cruyffvending.
- Med flere.

Øvelser

- 1 Dribling mellem to kegler. Vend lige foran hver kegle.
 - Ikke for høj fart til at begynde med.
 - Husk at prøve med begge fødder.
- 2 To spillere overfor hinanden. Dribling mod hinanden. Lige før de mødes, vendes med bolden og der dribles tilbage igen.

- 3 Driblestafet. Lav en bane med 3-4 kegler samt én, der står lidt længere ude. Lav et passende antal hold og gennemfør så konkurrencen om hvem der er bedst til at vende med bolden.

Målmandstræning 8-10 år

Tirsdag kl. 11.30-12.15

Torsdag kl. 11.30-12.15

1. berøringer

Tirsdag kl. 12.45-13.30

Torsdag kl. 10.15-11.00

Start med en stafet eller anden form for aktivitet med meget bevægelighed. Find inspiration i bogen 'Løbeskoling og Koordinationstræning – aldersbestemt opdelt'. Dernæst arbejdes der videre med 1. berøringer. Det kan for denne årgang være en svær teknisk detalje, da nogle i din gruppe stadigvæk har svært ved at bedømme boldens hastighed. I dette modul vil vi derfor nøjes med at lave 1. berøringer af bolde langs jorden.

Forevis 1. berøring af bold langs jorden. Spilleren, der modtager, skal også foretage en aflevering straks efter 1. berøringen for at den indgår som en naturlig del af øvelsen. Bolden må ikke ligge stille ved 1. berøringen, men retningsbestemmes.

Enkeltvis/parvis

Èn spiller – èn bold. Stå med bolden – kast bolden fra brysthøjde – prøv at 'tæmme' bolden med retningsbestemt 1. berøring. Opmuntre hele tiden børnene til at øve sig. Gå rundt på området og lave samme øvelse. 'Øvelse gør mester'.

1 Parvis

- En spiller sparker/kaster bolden over til sin makker. Makkeren
- A** 1. berøring med indersiden (begge ben).
 - B** Ydersiden (begge ben).
 - C** Valgfrit.

MÅLMANDSTRÆNING 8-10 ÅR/ALTERNATIV IDRÆT

Som ovenstående, men nu er spillerne under bevægelse rundt på banen. Hvis spillerne løber forlæns – baglæns, så er det spilleren, der løber forlæns, der skal få bolden under kontrol.

2 Skud på mål

Bolden spilles frem mod mål, hvor en spiller benytter retningsbestemt 1. berøring og dribler mod mål og skyder. Afleverer til siden, hvor B efter en retningsbestemt 1. berøring, spiller tilbage, hvor den igen benyttes retningsbestemt 1. berøring, dribles og sparkes mod mål.

Spil

1 3:3 eller 4:4

Når bolden passerer sidelinien/baglinien, er der indkast. Dette tages som indspark.

- A** Den, der modtager bolden, skal benytte retningsbestemt 1. berøring, og han må ikke presses.
- B** Frit spil – men husk! der skal være mange gode 1. berøringer.

Spil i område med mange keglemål. Scoring ved at spille bolden gennem keglemålene, og en medspiller skal modtage bolden med retningsbestemt 1. berøring for at scoringen tæller.

2 7:7

Spil til to mål – træneren vejleder i 1. berøringer. Spil på begrænset område. Der scores ved en nogenlunde korrekt udført lav 1. berøring. Der spilles til det ene hold har 'scoret' 25 lave 1. berøringer. Der kan spilles med forskellige holdstørrelser.

DANMARK RUNDT

Under afsnittet Pauseaktiviteter finder du blandt andet en rundrejse i Danmark, der byder på masser af øvelser hvor pletskud er en nødvendighed.

ALTERNATIV IDRÆT

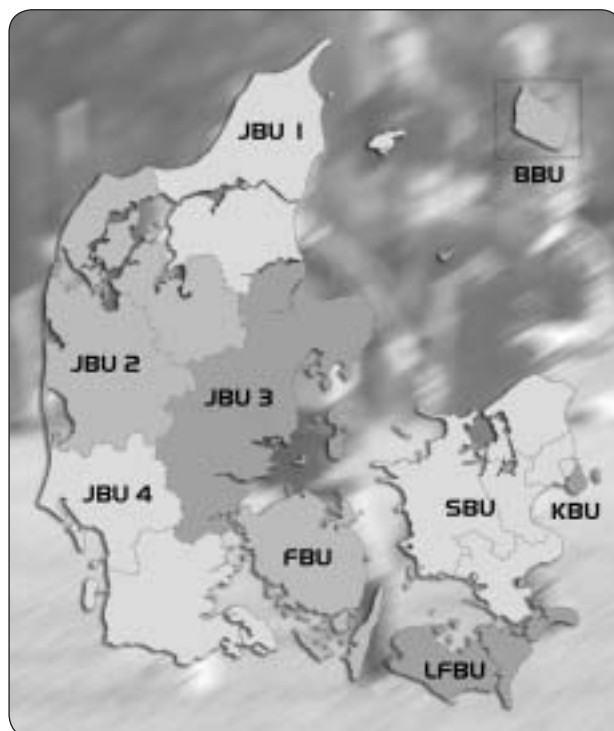
Torsdag kl. 13.30-15.00

Et nøgleord for træning med børn i minialderen er alsidighed, så børnene stifter bekendtskab med mange forskellige bevægelsesmønstre.

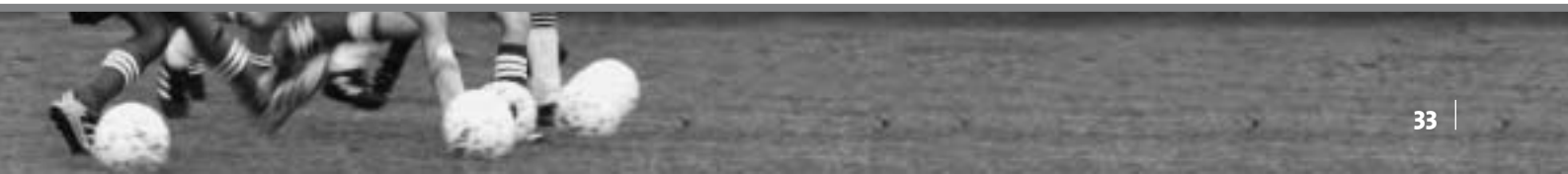
Dette forsøger vi at tilgodese med de øvelsesforslag, der findes her i trænermanualen, men specielt dette modul for de 8-9 årige skal ikke have noget med 'almindelig' fodboldtræning at gøre.

Trænerne for de yngste deltagere på fodboldskolen skal – i samarbejde med skolelederen – planlægge indholdet af alternativ idræt. Alt afhængigt af forholdene på den enkelte fodboldskole kan det f.eks. være:

- Orienteringsløb.
- Tur i svømmehallen.
- Udflugt i skoven, eventuelt med forskellige opgaver.
- Lege.
- Fordybelse i pauseaktiviteter.
- Andre boldaktiviteter.
- Ideer fra 'Forudsætning for teknik'.
- Skattejagt.
- Tillidsøvelser.
- Rulleskøjter/skateboard.



FOR DE 11-12 ÅRIGE...



FOR DE 11-12 ÅRIGE – UGEPROGRAM

Eksempel på ugeprogram – 11-12 årige

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-10.15	Velkomst Gruppeindeling Navnelege	Opvarmning med bold Tricks	Opvarmning med bold Tricks	Opvarmning med bold Tricks	Opvarmning med bold Tricks
9.15-10.45	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.45-12.00	Småkampe 1:1 2:2 osv	Småkampe Dribling/finter	Småkampe Dribling/finter	Hovedstød 'Plets kud'	Småkampe Positionsspil
12.00-12.30	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
12.30-13.30	Indersidespark 'Plets kud'	Afslutninger 'Plets kud'	Anders And Cup	1. berøring 'Plets kud'	Sjov/show
13.30-14.00	Pause	Pause		Pause	
14.00-15.00	Kamp med fokus på indersidespark 'Plets kud'	Kamp med fokus på afslutninger 'Plets kud'		Alternative aktiviteter	Afslutning

I denne aldersgruppe kan der være mange spillere, der har været på fodboldskole op til tre-fire gange før. De kender tidligere års ugeprogrammer, og forventer/håber, at træneren kender nye øvelser og småspil. Derfor er det op til dig at lave interessante træningspas og supplere øvelsesforslagene i denne manual med dine egne øvelser. Og så har børn heller ikke noget imod at lave den samme øvelse igen, blot den er spændende og udfordrende.

I løbet af ugen skal spillerne finde ud af, hvad de skal lave torsdag eftermiddag. 'Alternative aktiviteter' er tænkt som spillernes mulighed for at få prøvet lidt mere specielle fodboldtekniske færdigheder så som flyvende hovedstød, saksespark mm. Hvis du ikke selv er i stand til at vise detaljerne, kan en af spillerne eller en anden træner nok hjælpe dig.

Beskrivelsen til 'Forudsætning for teknik' findes sidst i trænermanualen, og det skal understreges, at det er meget væsentligt, at du ikke springer dette over, men derimod sørger for at udvælge øvelser, der lige netop passer til din gruppe. Denne aldersgruppe elsker at lære nyt – og prøve svære detaljer.

Derfor er det oplagt, at du henter inspiration i tema-hæftet fra sidste år; 'Fodboldens Tricks', som er med i materialesættet og introducerer sjove tricks og jongleringsøvelser. Lad gerne spillerne selv se videoen igennem. Du vil opleve at spillerne helt sikkert finder øvelser og detaljer frem, de gerne vil prøve.

FODBOLDSKOLESTART

Mandag kl. 09.00-10.15

Samling og kontrol af fremmøde. Præsentation af trænere, trænerassistenter, skolelederen og skolelederassistenten. På opråb træder spillerne over til træneren. Eventuelle andre praktiske oplysninger gives, inden træningen starter. Men husk! Ikke for mange informationer til spillerne på én gang.

Forslag til præsentationsaktiviteter i grupperne:

- 1 Alle deltagere sætter sig i græsset og træneren leder en præsentation af hver enkelt spiller, der selv fortæller (klub, hold m.m.)
- 2 Deltagerne stiller sig i en rundkreds. Bolden spilles (kastes/sparkes) til en spiller, der siger sit navn. Siden kan man sige navnet, før man spiller bolden.
- 3 Bolden dribles til en anden spiller, der siger sit navn.
- 4 Kaosøvelse, hvor alle spillere dribler omkring i et afgrænset område. Når de møder en ny spiller, stopper de og udveksler navne. Derefter dribler de videre til ny osv. Kan også udføres med boldovertagelse som detalje. Nu er det halvdelen, der har en bold, og når de møder en spiller uden bold, overtager denne, mens de udveksler navne.
- 5 Fangeleg med en – eventuelt to – fangere (deres navne skal siges først). Man har 'helle', hvis man står med en anden spiller i hånden og kan sige vedkommendes navn! Kan man ikke, bliver man ny fanger. Spillerne kan også fanges, hvis de berøres under løb.
- 6 Småkampe 1:1. Kampe af max. ét minut – men der skal læres navn på modstander. Stil banerne op ved siden af hinanden og lad den ene række rotere, når der er pause.
- 7 4:4 (3:3) til keglemål. Når alle kan alle navne på banen, byttes modstanderhold.
- 8 Kamp 8:8 (7:7). Idéen med kampene er blandt andet også at få stillet to lige stærke hold, som dagligt kan spille mod hinanden i kampsituationer. Byt rundt på spillerne til de 2 hold synes at være lige gode. Dette letter trænerens arbejde ugen igennem og giver gode kampe med 'lidt lir på'.



INDERSIDESPARK

Mandag kl. 12.30-13.30

1 Drible i et begrænset område

Det gælder om at ramme de andres bolde med ens egen. Hvem rammer flest bolde på 1 minut?

2 Præcisionsspark mellem kegler eller stænger:



Bolden kan eventuelt spilles 1. gang (= bandespil). Kan også udføres som kaosøvelse med mange små keglemål. Boldholderen dribler hen imod et mål, makker løber på den anden side af målet og modtager en indersideaflevering. Nu dribler den nye boldholder mod et nyt mål, makkeren løber om på den anden side osv. Hvem når først 10/15 scoringer? Eller hvad er vigtigt for at øvelsen kan lykkes? (Få udsagn fra deltagerne).

3 Spillerne placerer sig udenfor hjørnerne i en keglefirkant:



Bolden spilles udenom om firkanten.

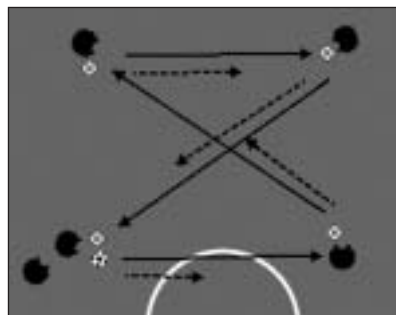
A Bolden afleveres på 2. berøring hver gang,

B Bolden spilles 1. gang (= bandespil).

Husk at spille bolden begge veje rundt om keglene, og spark med nærmeste ben.

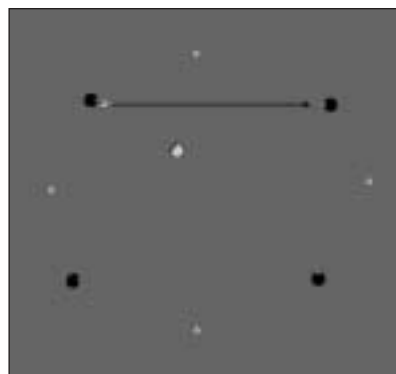


4 5 i keglefirkant



- Aflevere – følge bolden.
- Aflevere med 1. berøring.
- 1. gangsaflevering.
- Temposkift efter aflevering.
- Bruge begge ben.

5 4:1. De 4 spillere med bolden står alle udenfor linierne mellem keglene



Bolden skal spilles ind imellem keglene til makkeren. Spilleren i midten skal prøve at røre bolden og hun/han må ikke komme udenfor linien mellem keglene. Når bolden er rørt, bytter spillerne. Kan spilles med 1. gangsafleveringer med gode spillere.

6 7:7 eller lignende på begrænset område

4 små mål. Almindeligt spil med fokus på indersidespark, både som aflevering og skud.

7 Prøv at lave spil nr. 6 og 7, hvor spillerne kun må sparke indersidespark med det 'dårlig' ben.

DRIBLING/FINTER

Tirsdag kl. 09.00-10.15

Onsdag kl. 09.00-10.15

Torsdag kl. 09.00-10.15

Fredag kl. 09.00-10.15

Det er en overordentlig god idé at starte disse moduler med en eller flere lege fra bogen 'Løbeskoling og Koordinationstræning – aldersbestemt opdelt', der var sidste års tema. Det gør det lidt nemmere at komme hurtigt i gang med den tekniske træning. Du finder et bredt udsnit af bogen bagerst i fodboldskolemanualen.

Der er også i morgenmodulerne basis for at arbejde med spillernes boldføling blandt andet ved hjælp af simple jongleringsøvelser.

Det skal pointeres, at driblinger og finter hænger sammen. Spillerne skal opfordres til at selvtræne med dribling/finter, også når de kommer hjem til klubben.

Sammenlign f.eks. en finte med en scoring i basket. Det kræver øvelse, øvelse, øvelse!

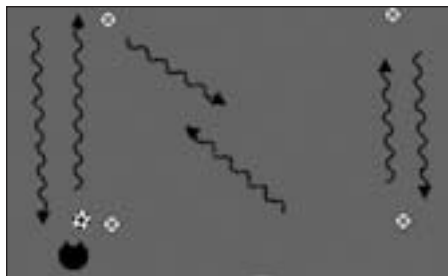
Udvælgelse af finte

Spørg spillerne, hvad de kan af finter, og lad dem vise dem. Ros, hvis der er én, der er god til at udføre en finte, og få eventuelt de andre spillere til at øve denne finte. I kan udvælge nogle finter, som i vil træne resten af ugen.

1 Kaosdribling på begrænset område

- Frit.
- Med retningsændringer på signal.
- Med boldbytte. Når der fløjtes, træder spilleren på bolden og løber hen og får en anden bold.
- 'Drille hinanden'. Pas godt på ens egen bold, men prik de andres ud af området. Se i øvrigt afsnittet med 'Forudsætninger for Teknik' side 138.

2 Keglebane (kan bruges hele ugen)



- Deltagerne dribler gennem keglebanen på tid.
- Ved senere lejlighed forsøger hver enkel deltager at forbedre sin egen tid.

3 2:2 (eventuelt 3:3)

Scoring ved at lægge bold død på baglinie.



...DRIBLING/FINTER

Tirsdag kl. 09.00-10.15

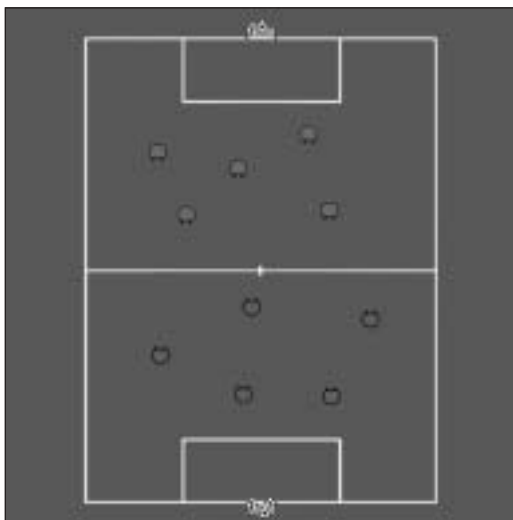
Onsdag kl. 09.00-10.15

Torsdag kl. 09.00-10.15

Fredag kl. 09.00-10.15

Start med at undersøge, hvordan det går med de 'udvalgte' driblinger.

1 Stjæle æg:



Reden er fyldt med bolde, og man stjæler bolde hos hinanden (én af gangen). Man har 'helle' på egen banehalvdel. Hvis man bliver rørt (med eller uden bold) på modstanderens banehalvdel, går man tilbage og prøver igen. I starten bærer man bolden, senere dribler man. Prøv også med time out (taktik).

2 Der dribles i et begrænset område

1-2 fangere uden bold, der forsøger at sparke driblernes bolde væk. Skift ofte fanger(e).

3 Lokomotiv-dribling

- Arbejde i par.
- Første person er lokomotiv – personen uden bold, der bestemmer ruten og farten.
- Skifte ved signal.
- Begge har en bold og dribler efter samme princip.

4 5:5 eller lignende

Bolden skal dribles fremad og spilles bagud. Scoring ved at dribble over modstandernes baglinie.

NB: Vær påpasselig som dommer.

5 Spil 7:7 med målmænd

Almindeligt spil. Vejled spillerne i forbindelse med STOP i spillet. Forklar, hvad du mener, eller spørg om spillernes mening.



...DRIBLING/FINTER

Tirsdag kl. 09.00-10.15

Onsdag kl. 09.00-10.15

Torsdag kl. 09.00-10.15

Fredag kl. 09.00-10.15

Er vi ved at være perfekte til 'vores' dribbling/finte?

1 Lav en 'handlebane' med kegler

(benyt keglebanen for illustrationen på side 37.

Skift dribleben, inder-/ yderside, fodsål osv.

Hvis du indfører tidtagning på den enkelte spiller, så lad hende/ham kæmpe mod egen bedste tid. Eller opdel eventuelt gruppen i 2 og lad hele holdet løbe igennem på tid og konkurrere mod den anden halvdel.

2 Tagfat på begrænset område

Fangeren uden bold – eventuelt flere fangere. Driblerne kan ikke tages (har 'helle'), når:

A De sidder på bolden.

B Har fod på bolden.

Kan gennemføres med fangere:

A Der fanges på tid.

B Der byttes med den, der fanger.

3 4:4 og 3:3

Scoring ved at dribble over modstanderens baglinie. Spillerne er inddelt i små grupper for at fremprovokere driblinger.

Driblinger og finter kan yderligere fremprovokeres ved at indføre regel om fast mandsopdækning.

4 Almindeligt spil – 2 hold med 2 målmænd

Dribbling – vending

De skarpe vendinger med STOP og RETNINGÆNDRING kan være meget effektive i forsøg på at skabe sig plads eller komme af med en modstander. Derfor kan det være en god idé at tage vendingerne med ind i temaet med driblinger. Vendingerne kan være:

- Inderside.
- Yderside.
- Stop.
- Dreje.
- Cruyff.
- Fodsåls.
- spring over.

HOVEDSTØD

Torsdag kl. 10.45-12.00

Hvis man sidder ned (med benene strakt foran sig), vil man helt naturligt trække med armene og kippe med kroppen, når man header. Forestil dig eventuelt dit hoved er en hammer.

1 Lad spillerne selv være servere

Eventuelt kan træneren gå ind og vejlede ved at serve. Kaste bolden op i luften og heade til sig selv. Kaste bolden op i luften og heade mod væg/brædt/mål. Kaste bolden op i luften og heade flere gange.

2 Parvise øvelser

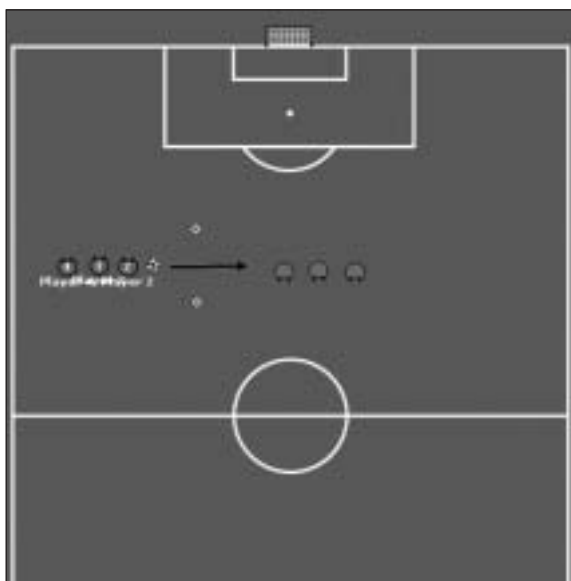
Der serves til hinanden, head præcist tilbage, eventuelt med afsæt. Serv eventuelt til siddende eller liggende spiller, der kan have lettere ved at lave armtræk og kip med kroppen.

Bolden holdes i luften og der heades til makkeren. Der skal heades to gange inden bolden heades tilbage til makkeren.

3 4 & 4

De 3 med bold i en halvbue uden om den fjerde. Der serves skiftevis fra de 3 til headeren, der hele tiden skal have mulighed for at gøre det teknisk korrekt, gerne med afsæt. 'Kig i boldens retning og få kroppen med'.

4 B kaster bolden til A, der forsøger at score i målet, hvor B nu er målmand. A og B løber derefter bag i modsatte række (bytter)



5 Kaste-heade-gribe

5:5 eller 6:6 på forholdsvis kort bane. Der kan kun scores på hovedstød – enten i mål eller over baglinje, hvor medspiller griber bolden. Der skal skiftevis kastes, heades og gribes. Griberen skal så igen kaste. Hvis bolden rammer jorden, får det andet hold bolden. Bolderobring kan ske ved at vinde headning efter kast eller ved at gribe bolden efter headning. De to hold spiller altså i 'samme takt'. Kan spilles på en lettere måde som håndbold blot med krav om, at der kun kan scores på hovedstød.

6 Spil 7:5



- Med 2 målmænd på 1/2 bane eller mindre.
- A og B er hele tiden med det hold, der angriber, og bevæger sig i 'grøfter'.
- A og B må ikke angribes i deres område. A og B skal lave høje indlæg.
- Scoring på hovedstød = 3 mål/points.
- Scoring på andre måder = 1 mål/point.
- Hvis forsvaret header bolden væk = 2 mål/points.
- A og B udskiftes undervejs i øvelsen med nye spillere.

7 Spil med 5:5

- Med to målmænd på halv bane – eller mindre.
- A og B er hele tiden med det hold, der angriber.
- A og B må ikke angribes i deres område.
- A og B skal lave høje indlæg.
- Scoring på hovedstød = tre mål/points.
- Scoring på andre måder = ét mål/point.
- Hvis forsvaret header bolden væk = to mål/points.
- A og B udskiftes undervejs i øvelsen med nye spillere.

1. BERØRINGER ('TÆMNINGER')

Torsdag kl. 12.30-13.30

Princip for 1. berøringer

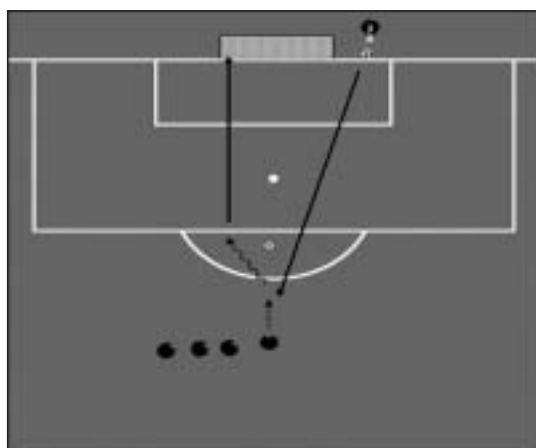
At møde bolden og give efter med kropsdelen samtidig med, at bolden føres i ny retning (retningsbestemt), når det er påkrævet. Forestil dig, at bolden rammer en dyne.

Selvtræning

- Holde bolden i hånden – lad bolden fald – retningsbestemt 1. berøring.
- Tilføj temposkift efter 1. berøring.

Parvise øvelser med aflevering – 1. berøring – aflevering

- 1 Det er vigtigt, at begge spillere arbejder med deres 1. berøring. Derfor må der byttes roller i nogle af øvelserne.
 - A 1. berøringer med indersiden.
 - B 1. berøringer med ydersiden.
 - C Valgfrit.
 - D Ved 1. berøringen trækkes bolden over til det andet ben, hvorefter den sparkes tilbage. Husk, at spille bolden begge veje.
 - E Den ene spiller befinder sig i et keglefelt, den anden server. Efter retningsbestemt 1. berøring dribles omkring en valgfri kegle og afleveres tilbage til makkeren. Der byttes efter 10 afleveringer.



- 2 Bolden serves fra baglinjen til spiller, der med retningsbestemt 1. berøring kommer venstre eller højre om kegle og afslutter.



- 3 Som ovenfor, men nu serves bolden i medløb mod målet.

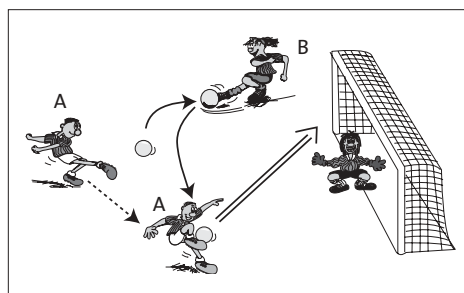
Spil

- 1 Spil i område med mange keglemaal. Scoring ved at spille bolden igennem keglemålene, så medspiller kan tæmme den.
- 2 Almindeligt spil f.eks. 5:5 med målmænd. Træneren vejleder i aktuelle situationer vedrørende 1. berøringer.

1. berøringer i luften (lår, bryst samt hoved) er også nødvendigt at træne. Eventuelt kan plasticbolde bruges til bryst- og hoved 1. berøringer.

Parvise øvelser

- 1 Parvise øvelser. Bolden kastes, tæmmes og spilles tilbage. Efter 5 forsøg byttes. Underhåndskast er ofte at foretrække. a: Lår. b: Bryst. c: Hoved.
- 2 2 servere – 1 tæmmer. Må ikke forceres. Efter 8 forsøg byttes. Der tæmmes enten med bestemt kropsdel eller med den del, som bolden kommer til.
- 3 A afleverer til siden, hvor B tæmmer den, spiller tilbage, hvor den igen tæmmes, dribles og sparkes mod mål. Byt B ud efter 6 1. berøringer.



Spil

- 1 Spil på smal bane 3:3/4:4. Når bolden passerer side- og baglinier, er der indkast. De skal kastes, så de kan tæmmes, mens bolden er i luften. Vejled undervejs.
 - A Den spiller, der tæmmer, må ikke presses!
 - B Frit spil.
- 2 Almindeligt spil mod mål. Vejledning efter spillets udvikling.

VRISTSPARK

HALVTLIGGENDE VRISTSPARK

Tirsdag kl. 12.30-13.30

Husk at træne med såvel højre som venstre ben.

- 1 Bolden sparkes over 11 mands-mål. Del op i 2 hold. Det gælder om at 'rense' området for bolde.
- 2 2 hold spiller på begrænset område. Der scores ved at sparke bolden op i målmandens hænder. Der kan være 1 målmand ialt eller 1 på hvert hold.
- 3 Ram overliggeren fra forskellige afstande.
 - Forsøg fra 'død' bold.
 - Forsøg efter dribling.
- 4 Parvis sparke halvtliggende vristspark. Husk retningsbestemt 1. berøring, så det bliver spilrelevant.
- 5 Spil 5:5. Midterzonen må ikke betrædes! Når bolden er ude, startes med indspark.



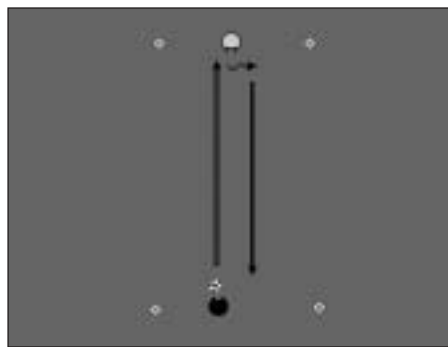
- 6 5:5 eller lignende med målmænd. Langs kanterne er der 'grøfter' dvs. frie områder, hvor bolden føres frem uden modstand. Hovedstød tæller dobbelt ved scoring.



LODRET VRISTSPARK

Tirsdag kl. 12.30-13.30

- 1 Spark 'højskud', hvorefter man henter (tæmmer) sin egen bold. Individuel øvelse.
- 2 Som 1, men parvis. Den ene sparker, den anden tæmmer.
- 3 Bold i mål. Eventuelt ramme mur eller lignende. Bolden langs jorden – spark den ind i nettet. Spark behersket i begyndelsen.
- 4 Parvis sparke til hinanden. Tæmme bolden hver gang. Kan eventuelt laves uden 1. berøring.
- 5 Parvis sparkes til hinanden i 2 keglemål.
 - Efter 1. berøring.
 - 1. gangsafslutninger.
 - Konkurrence.



- 6 Skud på mål efter dribling eller aflevering.
 - A Lige mod mål.
 - B Fra siden (skråt).
 - C Der skydes mod et bestemt sted i målet.
- 7 Almindeligt spil 5:5 med målmænd på minibane.

TACKLING/BOLDEROBRING

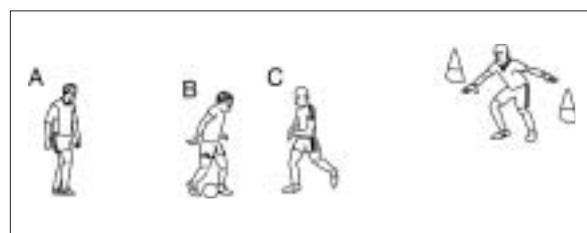
(Benyttes når der spilles småkampe)

Der skal arbejdes med tackling som teknisk disciplin. Tacklingerne skal indøves som leg, men jo ældre spillerne er, jo mere kamplignende situationer, skal der trænes. Tacklinger og bolderobring opstår lettest ved 1:1 situationer, men vær opmærksom på, at disse situationer er meget fysisk krævende. Det skal endvidere nævnes, at det også kan lade sig gøre at erobre bolden uden at tackle.

- 1 På et begrænset område dribler alle mellem hinanden. Tilladt at sparke andres bolde ud af området.
- 2 To spillere uden bold (fangere) skal prøve at få fat i en bold ved at erobre den. Den spiller, som bolden erobres fra, bliver ny fanger. Kan også være med til at skærpe opmærksomheden mod det, der sker, et andet sted på banen.
- 3 Stående tackling vises og forklares kort. To spillere tackler samtidig på bolden. Efter nogle gange kan der tages kort tilløb – men der skal stadig tackles samtidig.
- 4 A har bolden, B går/løber mod A og tackler.
- 5 A dribler fremad, B tackler.
- 6 A dribler og finter, B søger at tackle. Eventuelt tackling fra siden (glidende tackling).
- 7 Der opstilles 3 sammenhængende områder, og der placeres en tackler i hvert område. De øvrige spillere skal på skift prøve at komme igennem de tre områder. Efter tur forsøger spillerne at dribble igennem kegleområderne (samme forsvarere).
- 8 Samme som øvelse 7, men hvis bolden erobres, bliver spilleren, der mistede bolden, ny forsvarer i området.



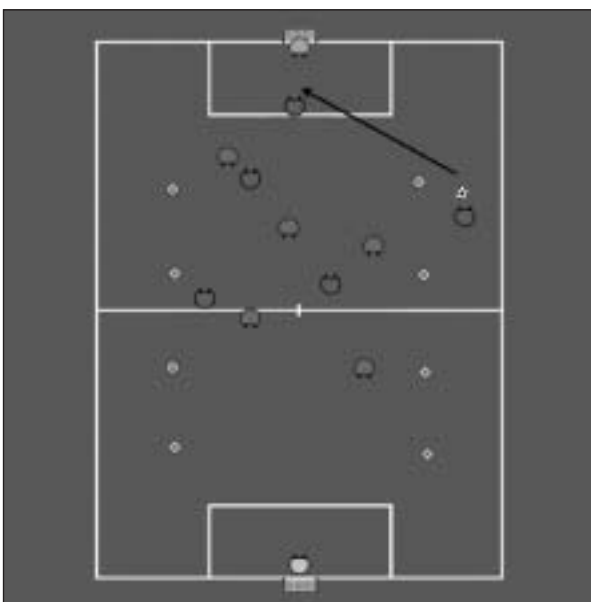
- 9 Kan også laves med 3 felter, hvor midterfeltet er tackleområdet (heri befinder sig 3-4 tacklere), og de 2 yderfelter er friområder (man må være der ca. 30 sekunder). Man opnår points ved at dribble igennem tackleområdet. Bliver man tacklet og mister bolden, bliver man tacklet og tackleren beholder bolden og bliver dribler.
 - 10 I et område opstilles der mange små keglemål. Der spilles 1:1 til alle keglemål. Der skal dog hele tiden scores i et nyt.
 - 11 4 spillere sammen. De to danner hver et mål med deres ben. De to andre spiller mod hinanden og skal forsvare/score i hver sit mål. Skift for hvert minut.
 - 12 Der spilles 2:2 i et kegleområde. Der scores ved at dribble over makkerens baglinie i fuld fart. Kan selvfølgelig spilles mod keglemål.
 - 13 4:4 på begrænset område (gerne lang og smal for at fremprovokere tacklinger). Bolden skal dribbles fremad og må kun afleveres bagud. Scoring ved at dribble over baglinien.
- Til yderligere fordybelse kan man måske arbejde lidt med forsvarstaktik og komme ind på emner som opdækning, opbakning, boldpres og bolderobring. Bolden erobres enten ved tackling i nærkampe eller ved at boldbanen brydes.
- 14 A er spilfordeler, relativ stationær, og må ikke score. B må score, og C skal forsvare. Der indsættes yderligere et spillerpar, så der spilles 3:2. Kan også spilles som 5:4.



FLUGTNING

Tirsdag kl. 12.30-13.30

- 1 Hold bolden i hænderne. Bøj dig lidt forover og spark den ind i mål. Kan eventuelt laves som makkerøvelse.
- 2 Kast bolden op i luften, løb indover den og ram den med strakt vrist i luften (eventuelt spark mod mål).
- 3 Makker kaster bolden (underhåndskast), og den flugtes tilbage.
- 4 Makker, der er placeret bag et mål, server over overliggeren. Bolden flugtes ind i nettet.
- 5 2 servere. Bolden returneres behersket med flugtskud tilbage til kasteren. Ombytning.
- 6 Almindeligt spil 5:5 med målmænd. Den spiller, der har bolden under kontrol, må gerne tage den op i hænderne og flugte den mod mål, men man må ikke løbe med bolden i hænderne. Der scores også på almindelig vis.
- 7 Almindeligt spil, men med 'grøfter' (frie områder) langs kanterne. Derved kan den frie spiller i området lægge bolden godt indover, hvor flugtning og headning i mål tæller dobbelt.



INSTRUKTIONSMOMENTER

Kig på bolden • Timing • Støttebenet placeres ved siden af bolden • Stræk vristen • Ram bolden midt i med tærne pegende mod jorden • Knæ (og krop) over bolden • Brug armene til at holde balancen med • Bolden rammes i luften (helflugter) • Bolden rammes lige i det øjeblik, den slipper jorden

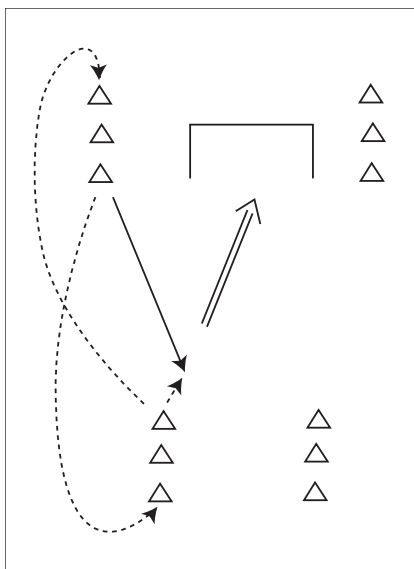
Halvflugtninger

- 1 Spil mod mur eller ind i nettet med halvflugtninger. Kan eventuelt øves ved at holde bolden i begge hænder foran foden, slippe bolden og ramme den samtidig med, at den rammer jorden.
- 2 Fodrundbold. Bane på 20 x 20 meter. Indeholdt har hver en bold. Den halvflugtes i marken, hvorefter der løbes. Hver omgang tæller 1 point. Udeholdets spillere henter hver en bold så hurtigt som muligt, og dribler den ind på mållinien. Derefter byttes roller.
- 3 Der dribles i keglelandskab. I nærheden af kegler tages bolden op i hænderne, og den halvflugtes mod en kegle. De væltede kegler skal rejses.
- 4 Parvis halvflugtes til hinanden.
 - A Spilleren server selv.
 - B Makkeren server – byt efter 10 spark.
- 5 Skud mod mål. Bolden spilles til træneren, der kaster den til halvflugtning mod mål.
- 6 Bolden sparkes/kastes bagover hovedet. Spilleren vender sig hurtigt og halvflugter mod mål.
- 7 Spil til 2 mål med målmænd. Bolden kan tages op i hænderne og halvflugtes mod mål. Der må ikke løbes med bolden i hænderne. Der kan scores på almindelig vis.

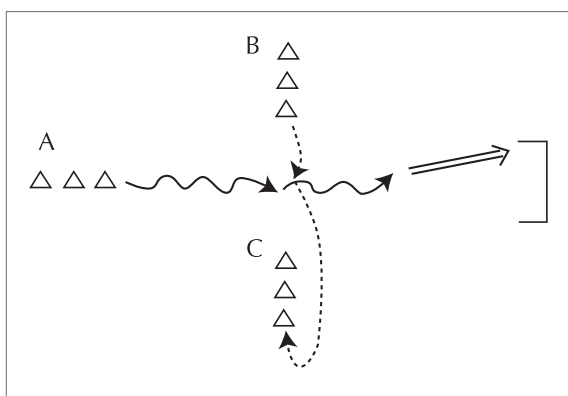
AFSLUTNINGER MOD MÅL

Fredag kl. 10.45-12.00

- 1 Almindelig skudtræning, hvor man hele tiden skifter mellem at være server og afslutter – og også skifter fra side til side.



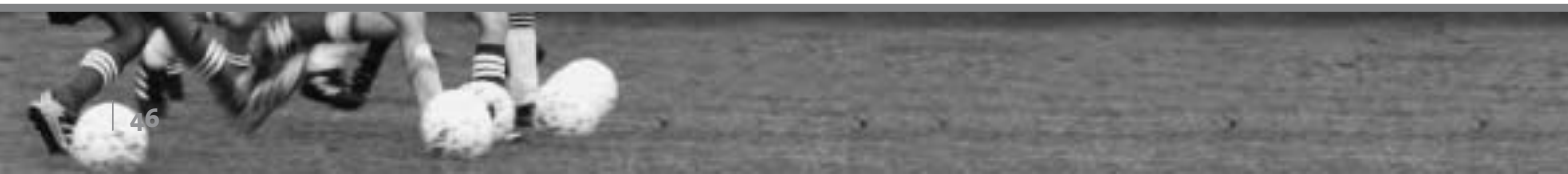
- 2 Med modstand. Spilleren (A) dribler mod mål, af-dribler modstander (B eller C) og afslutter. Får fat i egen bold og stiller sig bag i rækken. Modstander B løber efter at have forsvaret bag i modsatte række (C). På et tidspunkt deler A-rækken sig og bytter med B- og C-rækken.



- 3 2:2 med træneren som server. To minutters arbejde. Træneren server, og der spilles 2:2 med afslutning. Ved afslutning: ny bold til samme hold ved scoring, til modsatte hold ved brændt chance eller bold ude. Efter to minutter spilles med nye hold, og helst også ny målmand.
- 4 Almindelig fodbold 6:6 med to målmænd, mange afslutninger!



FOR DE 13-15 ÅRIGE...



FOR DE 13-15 ÅRIGE...

De ældste deltagere på Fodboldskolen har ofte store forventninger til det udbytte de får efter en uge med intensiv teknisk træning.

Ugeforløbet for de ældste skal give og giver mulighed for, at spillerne selv kan få en del indflydelse på, hvad ugens mange træningspas skal byde på. Det er derfor bevidst at denne del af manualen ikke er så detaljeret som for de yngre grupper. Spillerne skal, samtidig med at de har det sjovt, have nogle redskaber, så de kan blive bedre fodboldspillere. For den ældste gruppe lægger vi fortsat stor vægt på koordination og teknisk træning, men forsøger vi også at introducere træning i taktiske elementer.

Dette afsnit starter med nogle betragtninger om træning. Så kommer ugeprogrammet og til sidst finder du øvelsesforslag. Vi ønsker rigtig god fornøjelse med at lave en fantastisk fodboldskoleuge for de ældste deltagere.

Med udgangspunkt i:

- Årets tema: 'Pletsrud'
- 'Fodboldens Tricks'
- Deltagernes egne idéer og input
- Forsvars- og angrebsprincipper

... og meget mere er det vores håb, at der vil være en masse at komme efter for både deltagere med flere års fodbolderfaring og nye piger og drenge med mod på at stifte bekendtskab med 'verdens bedste spil'.

Teknisk træning

Du skal som træner forsøge at gøre spillerne interesserede i at blive bedre teknikere. Sørg for at spillerne hele tiden bliver udfordret, men ikke mere end, at de også med jævne mellemrum får de små succesoplevelser der gør, at de holder motivationen til at lære endnu mere. Begynd altid med basale øvelser, hvor alle kan være med, og senere kan du så 'bygge' på så sværhedsgraden stiger i takt med at spillerne (eventuelt individuelt) bliver i stand til at udføre færdigheden.

Inspiration til teknisk træning kan sagtens hentes i lektionerne for de 11-12 årige i denne manual, 'Fodboldtekniske Færdigheder', 'Teknikmærketræning', 'Fodboldens Tricks', www.legestue.net og de øvelser, du selv kan supplere med. Sørg blot for, at du om nødvendigt tilretter de valgte øvelser til gruppens niveau.

Taktisk træning

Der også din opgave at få spillerne til at blive bedre til at tænke fodbold – ikke at de følger din taktik til punkt og prikke. Det er nu engang sjældent, at modstanderne løber helt de samme steder hen, som de gjorde på taktikbrættet. Spillerne skal bevidstgøres om vigtigheden af at træffe de rigtige valg på banen.

Spillerne skal imidlertid ikke finde ud af det hele på egen hånd. Du giver dem nogle genveje i form af korte præcise instruktioner. Det er ofte vigtigt, at spillerne bevidstgøres om hvorfor én løsning er bedre end en anden. Det er en rigtig god idé at starte hvert modul med at fortælle spillerne hvad det er, der skal trænes. MEN HUSK! Ikke for meget snak. Sæt dem hurtigt i gang, så de kan få en fornemmelse af øvelsen og allerede begynde at skabe deres egne løsninger. Når de er i gang kan du så begynde at vejlede spillerne, både med kollektive beskeder og individuelle tilråb.

Det er også vigtigt, at du nøjes med at fokusere på en eller to ting ad gangen. Det giver dig bedre mulighed for at komme med gode rettelser i løbet af træningen – især hvis du inden træningen helt nøjagtigt har overvejet, hvad instruktionsmomenterne til de forskellige øvelser og spil kunne være. Du skal dog ikke stirre dig blind på det, du har forberedt. Ofte finder spillerne selv løsninger, som er bedre end dem, du har kunnet tænke dig til.

Arbejd efter Vis – Forklar – Vis modellen

- Vis spillerne hvad de skal gøre (med meget lidt, eller ingen snak).
- Sæt øvelsen i gang (det giver dig muligheden for at se hvilke fejl, der bliver begået).
- Stop efter x minutter og giv dem instruktionsmomenterne for dén tekniske færdighed I træner
- Vis færdigheden/øvelsen igen.
- Sæt spillerne i gang igen.

Det kan også være en god idé at spørge spillerne om de taktiske elementer i løbet af spillet, så du tvinger dem til at tænke over, hvordan de selv spiller, og hvordan de andre spiller.

Du skal selvfølgelig ikke stoppe spillet uafbrudt. I et spil på 15 minutter kan du bruge mange stop de første 5-7 minutter. I de sidste minutter skal spillerne selv have lov at løse de problemer, der måtte opstå. Du kan eventuelt råbe få vejledende bemærkninger. Når spillet er slut evaluerer du:

- Hvad har fokus været?
- Hvad var godt?
- Hvad kunne vi blive bedre til?

Hvis du vil vide mere om taktisk træning, kan du kigge i:

Bangsbo, Jens og Birger Peitersen:
'Vi angriber' – DHL/Hovedland

Bangsbo, Jens og Birger Peitersen:
'Vi forsvarer' – DHL/Hovedland



FOR DE 13-15 ÅRIGE – UGEPROGRAM

Eksempel på ugeprogram – 13-15 årige

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-09.30	Navnelege Planlægning af uge	Forudsætninger for teknik Footwork	Brasiliansk opvarmning	Forudsætninger for teknik	Forudsætninger for teknik
9.30-10.15	'Fodboldens Tricks'	'Plets kud', indgreb, Finter og individuel forsvarsteknik	'Fodboldens tricks' og 'Plets kud', driblinger	'Plets kud', indlæg	'Fodboldens Tricks' Resumé
10.15-10.45	Pauseaktivitet	Pauseaktivitet	Pauseaktivitet	Pauseaktivitet	Pauseaktivitet
10.45-12.00	'Plets kud', korte afleveringer	Zonedeforsvar	Angrebs-principper	Målscoring	Disponibel, evt. 10-kamp i 'Plets kud'
12.00-12.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.30-13.15	Positionsspil	'Plets kud', lange afleveringer	Anders And Cup	Hovedstød	Sjov og show
13.15-13.45	'Plets kud'	'Plets kud'		'Plets kud'	
13.45-14.00	Spillermøde	Fair play-diskussion		Pause	
14.00-15.00	Kamp 8:8	Disponibel		Kamp 8:8 (4:4 + 4:4)	Afslutning

Kommentarer til ugeprogrammet

Du er velkommen til at lave din egen tidsplan. Du kan bruge iagttagelseskemaet på side 154 her i manualen eller et blankt stykke papir til at skrive lidt stikord ned omkring gruppens – og de enkelte spilleres færdigheder.

Årets Tema – 'Plets kud'

Årets tema er 'Plets kud', og det lægger jo op til forskellige konkurrencer. Du finder en masse øvelser i afsnittet 'Plets kud', som du kan bruge under de forskellige temaer.

Plets kud: Teknikmærketræning

Teknikmærkeøvelserne er perfekte til at bruge i forbindelse med årets tema 'Plets kud'. Vi har hver dag lavet plads til at gruppen har lejlighed til at teste, hvor præcise de er. Du må naturligvis gerne finde på dine egne øvelser, som knytter sig til noget af det, I har trænet i løbet af dagen, men vi foreslår, at I udnytter Teknikmærkets øvelser. Hæfte og video er en del af materialesættet.

Du kan eventuelt også sætte nogle af øvelserne op i pauserne.

Spillermøde

Formålet med dette korte møde om mandagen er at høre lidt om spillernes forventninger til ugen. Derved får de lidt indflydelse på, hvordan du tilrettelægger træningen.

Brug den fornødne tid til at få snakket med gruppen om hvilke forventninger de har til ugen og hvilke ting, de gerne ser indarbejdet i ugeplanen.

Det er klart, at der kan være meget stor forskel på ønskerne fra spiller til spiller. Det kan således være umuligt at stille alle tilfredse, men vi opfordrer til, at du forsøger at skrive forslagene ned og eventuelt indhente fælles accept fra gruppen om de mål I sammen sætter jer.

Det er en god idé at have en blok eller blankt papir klar til spillermødet, så du kan skrive spillernes ønsker op.

Husk at alle ikke behøver at træne det samme på samme tid! Flere grupper kan sagtens arbejde med f.eks. forskellige tekniske detaljer eller taktiske emner.

Forudsætning for teknik

Opvarmning skal være sjov og udfordrende. Det er ikke sjovt at spæne op og ned ad linierne, og det er i alt fald ikke udviklende. Brug i stedet tiden på koordination, teknisk træning og humørfyldte lege. Opvarmningen skal primært handle om at forbedre koordinationen.

Læs flere holdninger til opvarmning:

- www.fodboldenslegestue.dk/artikler/4/

Forudsætning for teknik bygger på Karsten Sejerups 'Løbeskoling og Koordinationstræning – aldersbestemt opdelt'. Vi har gengivet nogle øvelser fra bogen bagerst i manualen i afsnittet 'Forudsætninger for teknik'. Der er bl.a. øvelser med og uden bold, stafetter og parøvelser.

Ud over Sejerups øvelser har vi lavet et forslag til lidt anderledes måder at varme op på:

- Brasiliansk opvarmning
- Italiensk opvarmning
- Footwork

Du kan også bruge noget af tiden på at fordybe dig i fodboldens mange tricks, som du bl.a. kan se rigtig mange af i 'Fodboldens Tricks' og på www.legestue.net.

Der er også rigtig mange øvelser hvor spillerne arbejder sammen to og to om en eller to bolde. Denne organisering gør det nemt at overskue som træner og dermed nemt at gå ind og coache på det enkelte par eller den enkelte spiller.

Du kan finde mere inspiration til opvarmning her:

- De andre afsnit i manualen
- Rodekassen

Fair Play

Fair Play er skrevet ind i ugeprogrammet tirsdag, hvor du kan tage en diskussion om Fair Play med udgangspunkt i situationer fra mandagen. Vi opfordrer til, at spillerne altid selv dømmes både i træning og i kamp – og at de selv løser eventuelle uoverensstemmelser. Det kan de sagtens, når de ved, at træneren ikke vil afgøre det for dem. Se mere i Fair Play-afsnittet om, hvad I kunne diskutere.

FOR DE 13-15 ÅRIGE – ØVELSER OG OPVARMNING

Øvelsesforslag

Velkommen

Start med aktiviteter, hvor I lærer hinandens navne at kende. Du kan se forslag til navnelege i rodekassen. På første dag skal der spilles en del med det formål at give dig et overblik over spillernes formåen. Herunder ser du to velegnede spil:

Spil 1

4:4 til små mål (keglemål) på to baner samtidig. Spilletid ca. 15 minutter. Sørg for at spillerne kan hinandens navne, inden det første spil er færdig. Dette spil afvikles om formiddagen.

Spil 2

8:8 til store mål med målmænd og på halv bane. Spilletid ca. 20-30 minutter. Dette spil afvikles som afslutning på den første dag.

Du kan bruge iagttagelseskemaet (se side 154) til at danne dig et overblik over spillernes tekniske og taktiske færdigheder. Skemaet og iagttagelserne gemmes hele ugen og bruges i den videre træningsplanlægning. Skemaet er ikke ment som en komplet detaljeret spilleranalyse, og det er ikke meningen, at du skal give den enkelte spiller karakter eller drøfte din bedømmelse med spillerne.

Forudsætninger for teknik

Se afsnittet i manualen, som hedder 'Forudsætninger for teknik' side 138.

Brasiliansk opvarmning

Brasilianerne er kendt for deres rytme og elegance. Brug opvarmningen til at øve den. Den brasilianske opvarmning kræver lidt træning på forhånd fra din side.

Læs mere om brasiliansk opvarmning på:
www.fodboldenslegestue.dk/artikler/28/

Rytme (cirkelorganisation)

- Start i en cirkel og stå tæt sammen. Alle øvelserne nedenunder skal foregå i takt. Sørg for at øve lidt og holde et godt humør.
- Lav en rytme: tramp, tramp, klap, tramp, tramp, klap, klap osv.
- Træd frem og tilbage med højre ben, mens venstre ben bliver stående. Klap på højre lår, når du sætter benet i jorden. Først kun fremme. Så både fremme og tilbage. Til sidst klap med højre hånd på højre ben både fremme og tilbage – og med venstre hånd på venstre lår, når venstre ben sættes i.
- Løb rundt i cirkel. Klap på inderside; klap på yderside; klap på knæ. Sæt det hele sammen til sidst, så man klapper på inderside, yderside, knæ. Skift ben. Klap på højre yderside, så på venstre yderside og klap i hænderne (rundt i cirklen). Lav den samme rytme, som I startede cirklen med. To sidestep til den ene side, efterfulgt af to sidestep til den anden side. Klap når I skifter.

Rækkeorganisation

- Start med venstre side til løberetningen. Før højre ben frem, som når du laver en lyskeøvelse (udefra og ind), så du kommer til at stå med højre side til løberetningen. Lav et chasse, hvor du klapper. Tag et skridt frem med venstre og gør det forfra.
- Start med fronten mod løberetningen. Denne gang fører du venstre ben indefra og ud (lyskeøvelse) og bevæger dig lidt mod venstre, mens du klapper, når du laver chasse. Skift ben til højre med det samme.
- Lav knæløft i følgende rytme, hvor du hver gang du laver et knæløft klapper på knæet. Højre knæløft, mellemskridt, højre knæløft, venstre knæløft, mellemskridt, venstre knæløft osv.
- Gadedrengehøp. Klap på lår, bryst og tag hænderne over hovedet. Sæt lyd på hvert klap: Beбето, Ronaldo, Romario.
- Nu skal stemmerne varmes op. Fra en stor cirkel løber I mod midten, mens I langsomt hæver stemmerne i et følt: ååhhh. Når I er samlet i midten klapper I tre gange (også kaldet en Fenerbache).

Rytme med bold (cirkelorganisation)

Kør bolden mellem fødder på stedet. Kør ind mod midten og tilbage igen (baglæns). Step på bolden mod midten (i forskellige rytmer: to step med højre, et med venstre – to step, et step, et step, to step).

FOR DE 13-15 ÅRIGE – FOOTWORK

Træk med under fodsål rundt i cirklen; skiftevis højre og venstre. Med gadedrenge-hop rundt i cirklen; rør bolden hver gang med indersiden eller ydersiden.

Balancer med bold (cirkelorganisation)

Prøv at balancere med bolden på vristen, knæet, nakken, brystet, hovedet.

Rytme med bold fortsat (cirkelorganisation)

Find flere øvelser til boldføling i 'Fodboldens Tricks' eller www.legestue.net

Italiensk opvarmning

Italienerne er dygtige til koordination; træen det på italiensk i opvarmningen med en masse øvelser.

1. Koordination i takt

Spillerne stiller sig i to rækker. Spillerne er sammen to og to. De løber frem til en keglemarkering, mens de laver en øvelse. Ved keglemarkeringen vender de om og løber ned bag i rækken. Den øvelse de laver skal laves i takt. Start let med almindeligt løb og varier med knæløft, hælspark, gadedrengehopp, klap, sidelæns med klap i hænderne hver anden gang. Find selv på flere. Kræv at øvelserne er helt i takt og få eventuelt spillerne til at finde på.

Derefter kan du lave nogle dribløvelser efter samme organisation.

2. Koordinationsbane

Opstil en koordinationsbane, hvor man skal løbe på forskellige måder igennem. F.eks. med høje knæløft over kegler; dribble gennem kegler med forskellige betingelser; jonglere mellem to kegler; lave balancer med bolden; hollænderhop mellem to kegler, hvor man springer frem på højre, et lille tilbagehop, springer frem på venstre, et lille tilbagehop og så fremdeles.

Kig i Karsten Sejerups bog og sammensæt et godt italiensk opvarmningsprogram. Spillerne vil elske det.

Footwork

Fra 'Fodboldens Tricks 2003'.

- **Hæl-snørebånd.** Start med hælen på bolden med benet strakt frem for dig. Træk bolden med fodsålen ind under dig og stop den med vristen (snørebåndene). Lav den modsatte bevægelse fra vrist til hæl. Standbenet er let bøjet. Når du gør det hurtigt, skal du danse (hoppe) let på støttebenet.
- **Dans på bold.** Start med fodsålen på bolden. Med det ene ben kører du bolden ind og ud foran dig med fodsålen (sidelæns). Hælen skal i jorden på hver side af bolden, mens tåen skal pege op i luften. Lav den senere hurtigere og med mellemhop.
- **Tå på bold.** Få bolden til at rotere på stedet ved at bruge tåen.
- **Coerver 1.** Kør bolden udad med fodsålen; lad foden fortsætte til den næsten rører jorden, hvorefter du spiller bolden med indersiden over til den anden fod, som spiller den tilbage, hvorefter du gør det samme igen. Bolden skal ikke stoppes, men det skal køre i en flydende bevægelse. Prøv først med mellemhop.
- **Coerver 2.** Samme som ovenstående. Lad bolden køre mellem fødderne. Tag på et tidspunkt bolden og træk den udad og indad med fodsålen og før den over til den anden fod, som gør det samme. Kør så igen bolden mellem fødderne igen.
- **Coerver 3.** Samme som ovenstående, men du spiller bolden to gange mellem fødderne, så du skiftevis bruger det ene og det andet ben. Husk den flydende bevægelse.
- **Mellem indersider.** Stå med fødderne i en afstand af ca. 5-10 cm på hver sin side af bolden. Hop fra den ene fod til den anden, mens du skubber bolden med indersiden af foden over til indersiden af den anden fod. Hvor hurtigt kan du gøre det? Kan du bevæge dig forlæns og baglæns? Kan du dreje rundt?

TEKNIKMÆRKETRÆNING



Vi lancerede for et par år siden et hæfte DBU teknikmærke (Guld, sølv og bronze). De senere år har der således i Fodbolddskolemanualen været et afsnit med fokus på bronzedelen af teknikmærket. Ikke fordi deltagerne skulle tage selve prøven, men for at give såvel trænere som deltagere en introduktion til de krav der stilles for at tage DBUs Teknikmærke.

Vi tillader os derfor, selvom vi har valgt at lade materialet glide ud af manualen i år, at gøre opmærksom på eksistensen af dette. Det er en fremragende og enkel måde at arbejde med de forskellige tekniske færdigheder på. Hæftet kan rekvireres ved henvendelse til DBU Uddannelse – se litteraturlisten bagerst og koster kr 130 for hæfte + video.

DBUs teknikmærketræning er også særdeles velegnet til brug i forbindelse med træning af årets tema 'Pletsrud'.

Hæfte og video sendes med rundt til alle skoler i materialesættet.



Forslag til Pletsrudstest

Vi lægger op til, at du udnytter øvelserne fra teknikmærket i eftermiddagsmodulerne, hvor der står 'Pletsrud'.

Mandag

Indersideøvelse:
Dribleøvelse
Afslutning med finter

Tirsdag

Lange afleveringer
Driblehastighed

Torsdag

Hovedstødsøvelse:
Præcisionsafslutning

DRIBLING OG FINTER

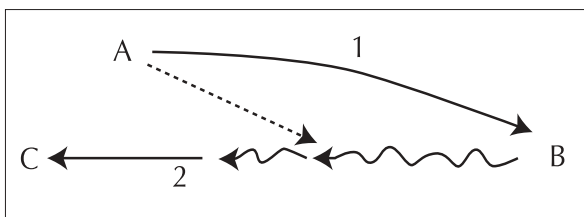
Det har vist sig, at være et kæmpehit at spørge spillerne om deres favorit finte – eller én som de inderligt gerne vil lære at udføre.

Når spillerne mestrer en finte, er det vigtigt, at de opfordres til at afprøve finterne på hinanden. Kun på den måde får de en fornemmelse for rytmen i finten i forhold til modstanderens og egen balance og timingen i, hvornår finten skal sættes ind.

Du kan finde en masse driblelege og -øvelser fra afsnittet om de 11-12-årige. Der er ikke noget bedre end at lege med bolden og snyde en kammerat eller veninde.

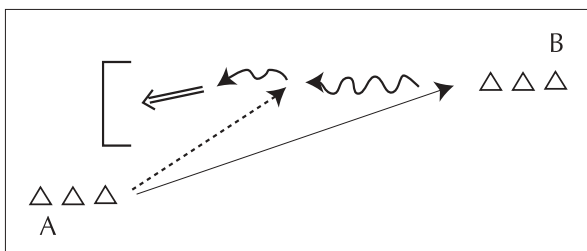
Yderligere eksempler på dribleøvelser:

- 1 A afleverer til B, der tæmmer og dribler imod A, som passiv modstander. B afleverer til C osv.

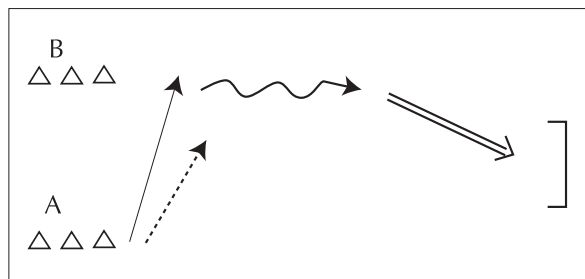


- 2 Lav fire områder på en lang række. I hvert område placeres en spiller, som sætter sig som en 'krabbe'. De resterende spillere starter for enden af de fire områder. Driblerne skal forsøge at komme hele vejen igennem de fire områder. Der gives point til spillerne alt efter hvor langt de når.

- 3 A spiller en lang aflevering ud til B, der benytter en god 1. berøring og dribler mod mål. A løber ud mod B, der finter og dribler omkring A og afslutter mod mål.



- 4 A afleverer til B, der dribler lige mod mål. A løber efter B som modstander. B afslutter. Spilles såvel fra venstre som fra højre side. Der byttes række efter hver omgang.



POSITIONSSPIL

- Skabe frie områder
- Bandedspil og vinkler
- Gennembrudsspil

Positionsspil: Skabe frie områder

At skabe frie områder er et væsentligt opspils- og gennembrudsprincip. Spilleren uden bold må bevæge sig bagud, til siden eller fremad for at skabe frit område til medspilleren, der så må træne i at løbe i og udnytte det frie område. Spilleren med bold kan i øvrigt selv søge det frie område ved brug af dribling.

Når du underviser i skabelsen af frie områder, skal du være meget opmærksom på, hvordan spillerne uden bold bevæger sig ift. hinanden. Læs eventuelt rådene under taktisk træning en gang mere. Sørg for at lave nogle stop, hvor du får spillerne til at forklare, hvad en god bevægelse kan være.

Spillerne skal være meget opmærksomme på vinkler ift. boldholderen. Ofte kan man komme i en fri position eller skabe et område blot ved at flytte sig et par meter til siden.

Da spillene godt kan have en høj intensitet, må spillerne bevidstgøres om, at de skal sørge for at veksle tempo. Sommetider skal de lure lidt for bagefter at sprinte i en god position. Husk pauser til strækøvelser under spillene.

1 5:2 i et begrænset område

Læg vægt på medspillernes placering i forhold til boldholderen.

2 5:3 på lille bane

De 5 forsvarer 3 mål, mens de 3 forsvarer de 2 mål. Husk at lade spillerne skifte hold.

3 4:4 på håndboldbane eller lignende

Der scores ved at dribble bolden over modstandernes baglinie i fuld fart.

4 6:6 eller 7:7 på f.eks. halv bane

Én spiller skal blive på modstandernes banehalvdel (som indendørs).

5 1+3:3 med en målmand

Øvelsen træner:

- At løbe i spilbar position.
 - At søge/skabe frie områder samt.
 - At udnytte disse.
- (se forklaring på den følgende side).

A spiller de tre angribere, der under konstant nærmarkering skal søge/skabe frie områder. B søger det frie område bag C's forsvarer, B's forsvarer følger med, og der er skabt et frit område på midten. C har mulighed for at udnytte dette.

Hvis angriberne ikke kan bryde igennem, skal de spille tilbage til A. Hvis forsvarerne erobrer bolden, skal de spille A, eller forsvarerne angriber modsat og scorer i et lille mål.

5:5 + 2 'jokere'

Jokerne er med de 5, der har bolden (så der er masser af mulighed for at løbe i frie områder). Der kan spilles i et afgrænset område eller på en bane med små mål. Lav af og til nogle stop og snak med spillerne om deres placering.

5:5 + 5 (rød, gul og blå)

Overtalsspil hvor de to af farverne er på samme hold, mens den tredje er i midten (ligner 5:2 noget). Der spilles på et begrænset område uden mål. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og der kan selvfølgelig indlægges betingelser med hensyn til antal berøringer; at man ikke må spille til egen farve osv. Disse betingelser afhænger af spillerniveauet.

Sørg for, at spillerne bevidstgøres om betydningen af at løbe i frie områder og gøre sig spilbare for boldholderen (eller den kommende boldholder).

8:8 til store mål

Spil på f.eks. halv bane, hvor der fokuseres på emnet. Husk at have målmanden med som spiller, der også kan bringes sig i spilbar position, især når bolden er i bagerste række på holdet. Lær de øvrige at bruge målmanden, så det bliver naturligt i spillet.

POSITIONSSPIL – BANDESPIL



Pletskud – korte afleveringer

I dette modul skal du introducere korte afleveringer. Det er en god mulighed for at bruge nogle af øvelserne under 'Pletskud', men for at få øvelserne brugt i mere kamplignende situationer, bør du også introducere nogle af øvelserne om bandespil.

Bandespil er syneladende ganske simpelt: boldholderen spiller bolden til en medspiller, rykker om bag modstanderen og får bolden igen. Bandespil kræver imidlertid en god timing og en god teknik.

Instruktionsmomenter for træneren

Boldholderen skal være opmærksom på:

- Han skal udfordre sin modstander ved at dribble direkte imod ham.
- Han skal aflevere i rette øjeblik, dvs. i en afstand fra modstanderen, så denne lige netop ikke kan nå at tackle – normalt 1-2 meter. Hvis afleveringen falder for tidligt (for langt fra modstanderen), vil modstanderen have mulighed for at vende sig om og indtage en mere fordelagtig position. Hvis afleveringen falder for sent (for tæt på), vil modstanderen kunne blokere.
- Afleveringen skal helst være med vristen/ydersiden, så at løbrytmen ikke ændres. Det giver større mulighed for at camouflere afleveringen.
- Bolden skal spilles direkte i fødderne på medspilleren.
- Afleveringen må hverken være for hård eller for blød. Den er afhængig af afstand mm.
- Idet bolden spilles, skal der ske et temposkift, så spilleren rykker forbi modstanderen.

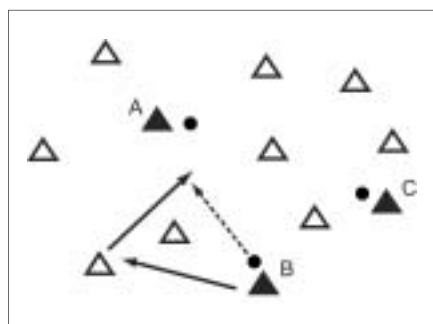
Forhold, banden skal være opmærksom på

- Han skal ud af 'afleveringsskyggen'
- Hvis medspilleren selv dækkes tæt op, er det vigtigt, at han rykker hen imod boldholderen, idet bolden spilles. Det er vigtigt, at boldholderen tør spille bolden til en tæt markeret spiller, og omvendt, at en tæt markeret spiller er indstillet på at modtage og spille bolden til trods for den tætte markering.
- Medspilleren må ikke være for langt væk fra boldholderen, idet det giver modstanderen mulighed for (tid til) at indtage en bedre position. På den anden side må afstanden til boldholderen heller ikke være for lille, idet modstanderen så har let ved at opfange bolden. For mange spillere vil den ideelle afstand være 3-4 meter. Afleveringen skal spilles tilbage første gang, og den skal spilles

ind i det frie rum bag forsvarsspilleren, men foran angriberen (han skal løbe ind i boldens bane). Afleveringen kan selvfølgelig spilles med begge ben, men hvis man bruger indersiden af den fod, der er længst væk fra forsvarsspilleren, bliver afleveringsvinklen størst mulig, og afleveringen bliver derfor sværere at opfange.

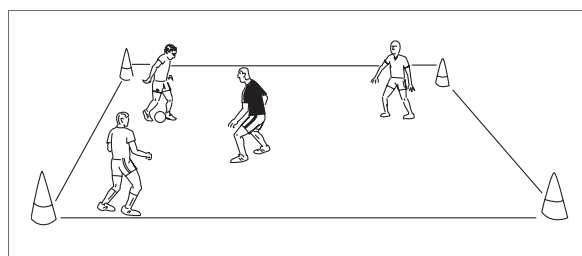
Øvelsesforslag

1 12-16 spillere i et område



Der er tre, der har en bold (her A, B og C). De dribler omkring og spiller bandede med en af de andre, når der er øjenkontakt (forståelse for bandespillet). Spillerne uden bold skal hele tiden være i bevægelse. Øvelsen kan være en opvarmingsøvelse. Husk temposkift.

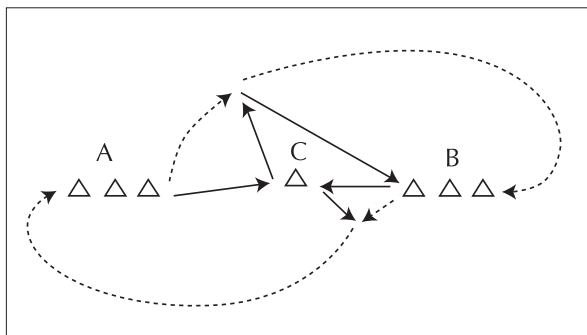
2 3:1 i keglefirkant



Bolden spilles så vidt muligt 1. gang (ikke betingelse). Der skal altid være 2 afleveringsmuligheder for boldholderen (ved nærmeste kegle). Midtermanden kommer ud, enten når han rører eller erobrer bolden.

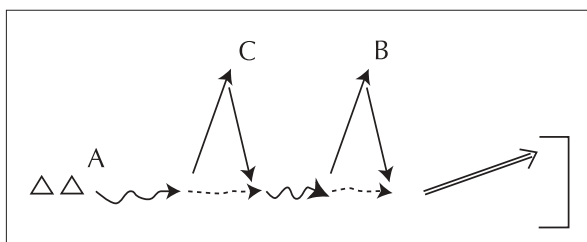
POSITIONSSPIL – BANDESPIL

3 To rækker med spillere



C er bandespiller. A spiller til C, der spiller til A, der er løbet i position. A spiller til B, der nu bruger C som bande. Husk at skifte bandespilleren efter hver omgang.

4 Dobbelt bandespil



A dribler laver bandespil med C, og bagefter med B, hvorefter der skydes på mål. Pas på 'køen'!

5 Overtalsspil

Der spilles 5:5+5 på begrænset område. Det gælder for spillerne i overtal om at bibeholde bolden i egne rækker, mens de andre presser. Instruer i skiftevis at trække spillet over mod et område for så at sprede spillet ud, at tilbyde sig rigtigt og bevægelse i spillet. Skift spillerne i midten, enten når de har erobret den fem gange eller efter f.eks. to minutter.

6 5:5 + 2 jokere til 2 mål

De 2 jokere er med det boldbesiddende hold, men de skal spille bolden 1. gang (bande). Jokerne skal skiftes ud med passende mellemrum. Sørg for at de afleverende spillere også får lært, at deres aflevering er af stor betydning, og at den afleverendes spillers bevægelse efter afleveringen er utrolig vigtig.

7 Skud på mål

Her kan bandespillet også foregå med en forsvarer

bagved bandespilleren. Lad spillerne skifte. Ingen kø. På tilbagevejen har spillerne opgaver, f.eks. 10 headninger eller 10 jongleringer.

8 I et område spilles 2:2 med 4 bander

På linien imellem keglene er placeret 4 spillere, der deltager som bandespillere. De skal spille bolden tilbage til den spiller, de fik bolden fra. Det er faktisk en ret svær øvelse. Sørg for hyppige skift, for det er en hård øvelse for dem i midten.

9 4:4 til små mål

På det forsvarende hold er den ene spiller målmand, indtil holdet får fat i bolden (der spilles faktisk 4:3). Husk igen at coache spillerne, når de løber rigtigt, eller når de ikke løber rigtigt.

10 7:7 m/målmænd på halv bane og med store mål

Det forsvarende hold SKAL have to spillere over midten, så der spilles 7:5. Kan eventuelt spilles helt frit.

GENNEMBRUDSSPIL

Overlap

Formålet med overlap er at skabe dybde/bredde i spillet. Det er altid en spiller i en position bag boldholderen, der skal rykke frem – oftest udvendigt, men i princippet også indvendigt for boldholderen.

Instruktionsmomenter for træneren

Forhold boldholderen skal være opmærksom på:

- Han skal udfordre modstanderen ved at dribble lige imod ham. Ofte ser man boldholderen standse op og vente på, at overlapperen skal løbe forbi. Derved er overraskelsesmomentet væk, og modstanderen kan koncentrere sig om overlapperen.
- Han skal spille bolden i det frie rum foran overlapperen, så denne løber ind i boldens bane. Afleveringen skal som regel falde lige før, overlapperen er på højde med boldholderen.
- For de fleste vil det være en fordel at spille bolden med ydersiden med den fod, der er nærmest overlapperen.

Forhold, overlapperen skal være opmærksom på:

- Han skal løbe på det rigtige tidspunkt, dvs. når boldholderen har kontrol over bolden, har front imod modstanderens mål og ikke er presset (ikke behøver støtte bagude).
- Han skal løbe i en bue bag om boldholderen.
- Han skal løbe med maksimal hastighed, indtil han løber ind i boldens bane, eller boldholderen har afriblet modstanderen.

Boldholderen og overlapperen

To forhold er vigtige

- At boldholderen bliver klar over, at en medspiller vil overlappe. Det er derfor af afgørende betydning, at medspilleren råber til boldholderen, at han er på vej, og at han skal 'holde på bolden' (give medspilleren tid til at løbe).
- At overlapperen fortæller boldholderen, hvornår han skal aflevere, dvs. hvornår han er nået næsten op på højde med boldholderen. Det er derfor vigtigt, at boldholderen og overlapperen kommunikerer.

1 Touch-rugby. 2 hold à 6-8 spillere

Bolden skal afleveres bagud, men løbes fremad. Der scores ved at løbe bolden over modstandernes baglinie. Hvis man bliver berørt af en modstander, skal man stoppe og kaste bolden bagud inden 3 sekunder. Indøver løbet bag om boldholderen. Kan i øvrigt også spilles som fodbold, hvor der dribles fremad og afleveres bagud.

2 Skud på mål

Boldholderen (A) afleverer til en medspiller (B), der dribler direkte mod forsvareren (C) og udfordrer ham. A løber hurtigt bag om B, får bolden mod baglinjen, og spiller den indover til afslutning. Husk at bytte forsvareren ud af og til.

3 2:2 til stort mål

A begynder at løbe i frit område, og bolden spilles til ham af B. Nu må de to forsvarere forhindre scoring eller erobre bolden, hvis de kan. De scorer ved at spille bolden op i midtercirklen. Spillerrollerne byttes, og der coaches.



GENNEMBRUDSSPIL – BOLDOVERTAGELSE

En boldovertagelse foregår ved, at boldholderen og en medspiller løber mod hinanden. Idet de passerer hinanden, overtager medspilleren bolden og dribler i modsat retning (han vender spillet).

Boldovertagelsen er vel nok det sværeste af de her omtalte angrebsprincipper. Det er svært, fordi det kan være unaturligt for en medspiller at løbe imod boldholderen, og fordi timingen er vanskelig.

Instruktionsmomenter for træneren

Forhold, boldholderen skal være opmærksom på:

- Han skal 'screene' (dække) bolden således, at modstanderen ikke kan erobre den. Derfor skal boldholderen altid være imellem bold og modstander, og han skal dribble med den fod, der er længst væk fra modstanderen.
- Han skal lade bolden ligge i selve skiftet. Han må absolut ikke sparke til den, træde på den eller aflevere kort.
- Han skal sætte tempoet op (temposkift) i det øjeblik, medspilleren overtager bolden.

Forhold, medspilleren skal være opmærksom på:

- Han skal løbe lige imod boldholderen.
- Han skal fortælle boldholderen, at han skal lade bolden ligge.
- Han skal rykke (temposkift), lige efter overtagelsen af bolden.

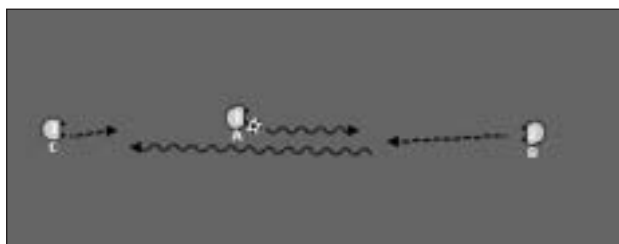
Boldholderen og medspilleren

Det er som ved de to øvrige angrebsprincipper meget vigtigt, at kommunikation mellem boldholder og medspiller er i orden. Derfor kommuniker – tal sammen og ha' øjenkontakt!

Træningsøvelser for boldovertagelse

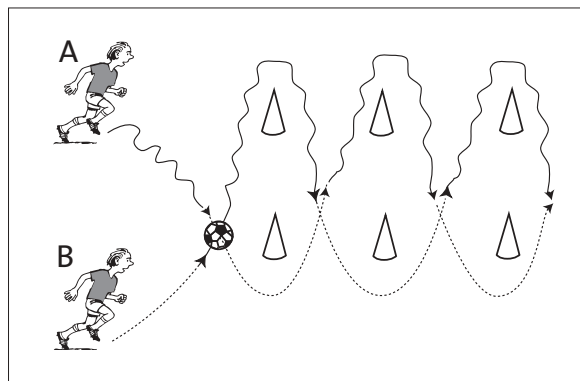
1 3 spillere om 1 bold

A dribler mod B, der møder A. B overtager bolden og spiller C, der dribler mod A. A overtager bolden og spiller B osv.



2 2 spillere pr. bold

A dribler mod midten. B krydser bag om A, overtager bolden og dribler rundt om keglen og derefter ind mod midten. A runder også en kegle, løber mod midten og overtager bolden osv.



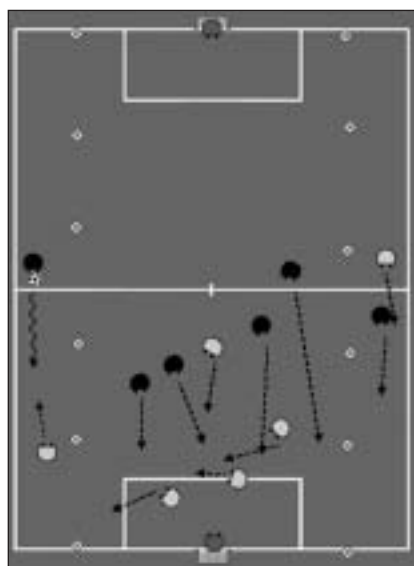
PRÆCISE INDLÆG

1 Skabelonøvelse

En midtbanespiller spiller bolden ud på en back. Backen tager et træk og spiller bolden op på en angriber som lægger bolden af til midtbanespilleren, der i mellemtiden er løbet frem for at modtage bolden. Midtbanespilleren sparker så vidt muligt første gang bolden ud til backen, som er løbet op langs sidelinien. Backen tager et træk og sparker bolden ind over til angriberen, som i en bue er løbet mod første stolpe og midtbanespilleren, som i en bue er løbet mod bageste stolpe.

2 Spil på halv bane med grøfter

F.eks. 7:7 + målmænd. Spilleren i grøften har frit løb i området. Men dribler han/hun ind i banen, må bolden tages fra ham. Der må kun forsøges afslutning, når bolden kommer fra grøften. Spil med faste spillere i angrebsgrøfterne, dvs. grøftespillerne er kun med i angrebszonen. Når bolden bliver slået ud til den ene grøft må modsatte grøftespiller rykke med ind i banen og søge afslutning. Husk at skifte grøftespillere og pauser til strækøvelser.



ZONEFORSVAR – OPDÆKNING OG OPBAKNING

Landholdet dækker zoneforsvar. Det vil vi i dette modul forsøge at arbejde lidt med. Det væsentligste er at få fat i princippet om at flytte sig ift. bold og medspillere, snarere end modspillerne. Hvis du vil læse uddybende om zoneforsvaret kan du kigge i Bangsbo og Peitersen: 'Vi forsvarer', som kan lånes på biblioteket.

Det kan være en god ide, at bruge nogle fangelege med flere fangere som opvarmning. Tanken er, at de skal arbejde sammen for at fange de andre – ligesom man er nødt til som forsvarere. Vi vil hurtigst muligt have bolden, for det er nu engang sjovest, så vi skal være gode og kloge forsvarsspillere!

En forsvarsspiller skal hele tiden tænke på, om han

- Skal udfordre eller presse boldholderen?
- Skal bakke den medspiller, der presser boldholderen, op?
- Skal dække et farligt område mellem bold og eget mål?
- Skal markere en modspiller, der befinder sig i nærheden af boldholderen?
- Skal følge en modspiller, der løber i dybden bag forsvaret?

Individuel forsvarsteknik

Indtag korrekt forsvarsstilling:

- Ned i knæene.
- Siden til.
- Se på bolden, når den skal erobres.
- Løb, mens bolden er på vej.
- Vær tålmodig – afvent.

Som en tommelfingerregel skal en forsvarsspiller placere sig i en trekant, hvis hjørner er:

- Bolden.
- Den modspiller, der skal dækkes.
- Og midten af målet.

1:1 til kegler eller små mål:

Her trænes den individuelle forsvarsteknik i spillet mand mod mand. Sørg for at spillerne får pauser, så det ikke bliver for hårdt. Det er forsvarsteknikken, der er væsentlig.

Du kan efter 1:1-øvelser gå videre til at inddrage flere spillere i øvelserne, men husk stadig at fokusere på den individuelle forsvarsteknik. Husker spillerne det, selvom situationen bliver mere kamplignende?

Når der er flere forsvarsspillere, skal de:

- Kommunikere (snakke sammen).

2:2 til mål eller baglinie

Her trænes både markerings- og opbakningsarbejdet, og der vil hele tiden være et skift mellem de forsvarsmæssige opgaver. Der kan også spilles 3:3 og 4:4 eller eventuelt med jokere, som er med det forsvarende hold, der så får 'overskud' til forsvarsarbejdet. Læg vægt på at spillerne ikke må skifte plads, men de skal blive i deres zone.

6:2 på begrænset område

Der arbejdes med de to 'i midten'. De skal presse de seks men på en sådan måde, at bolden ikke kan spilles mellem dem.

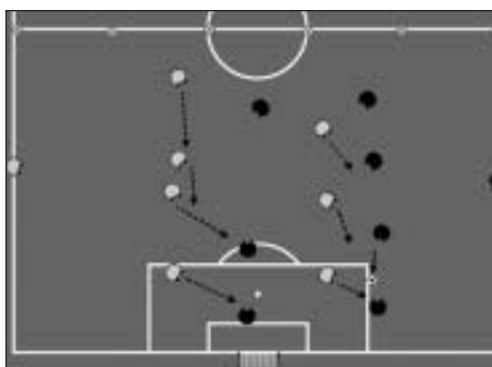
2:2 med stort mål



Banen er ca. 40 meter lang. Spillet begynder med, at A spiller bolden diagonalt til C. A og B bliver forsvarsspillere, mens C og D spiller imod mål, hvor der afsluttes. Der kan spilles med offside. Forsvarerne scorer ved at spille bolden til målmanden i midtercirklen (skal ramme ham i cirklen). Fokusér igen på forsvarets arbejde ud fra de givne betingelser.

8:8 + målmænd bag baglinjen

Der stilles op i kæder, som vist på skitsen. Der spilles kampe á f.eks. 4 minutter. Holdets forsvarsarbejde er i fokus. Nærmeste spiller på boldholderen, næst-nærmeste understøtter (bakker op) osv.



ZONEFORSVAR – OPDÆKNING OG OPBAKNING

Der scores ved at ramme målmanden på det andet hold (så bolden nemt kan gribes/samles op). Fjernteste spiller står fri. Ved boldtab skal nærmeste spiller STRAKS angribe boldholderen meget aggressivt (så kan der ikke spilles en lang aflevering). Der kan spilles med offside.

Presspil

Du kan eventuelt udvide forsvarsarbejdet til at være et presspil. En god måde at organisere sit forsvarsspil på er, hvis man skiftevis kan være pressende og afventende. På den måde har modstanderen vanskeligere betingelser. Pressspillet kræver et større løbepensum og en god kommunikation mellem spillerne. Samtidig kræver det naturligvis dygtige forsvarsspillere med en god individuel forsvarsteknik.

Lav nogle fælles STOP med instruktioner for dem alle, samt selvfølgelig de individuelle undervejs i spillene.

De gode råd kunne f.eks. være

- På rigtig side af bolden, så du kan se den.
- Du skal være mellem bold og eget mål (kegle).
- Lidt ned i knæene (lavt tyngdepunkt).
- Se på bolden.
- Ikke for tæt på modstanderen (eller for langt fra).
- Den ene fod lidt foran den anden.

1 2:2 på begrænset område (10 x 20 meter). Scoring i små mål. A spiller bolden til C, hvorefter spillet går i gang. A følger efter bolden, og presser C, mens B bakker op for A. C og D spiller sammen. Bolderobringen bliver nu ET SAMARBEJDE mellem A og B, hvor den ene presser boldholderen og den anden bakker op. Instruktion i de tidligere nævnte punkter for den, der presser. Den, der bakker op, skal blandt andet:

- Holde korrekt afstand.
- Dække rigtigt i forhold til bold og eget mål.

2 Spil sidenhen 3:3 til meget små keglemål

Nu skal

- Alle tre på boldside før pres.
- Én lægger pres.
- Én bakker op (støtter).
- Den tredje dækker den næstfarligste (sikre).
- Den tredje spiller på det angribende hold SKAL stå fri (spilleren er også den mindst farlige).
- De to omkring boldholderen erobrer bolden.

NB: Der kan ikke jages hele tiden i en kamp! Træneren bør nok ret tidligt i 3:3-spillet lave et STOP for at demonstrere, hvordan presset bedst udføres. Som skrevet kræver presset god kommunikation.

- Korrekt afstand til boldholder (ikke for tæt på).
- Ikke 'buse' (stop op et par meter foran boldholderen).

7:4+målmand

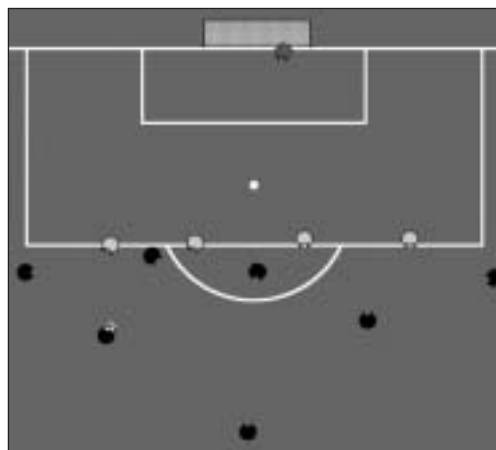
En rigtig god øvelse, der har stor kamprelevans. De 4 spillere skal spille med zoneforsvar (og offside). De 7 skal med bredt og hurtigt spil forsøge at trække forsvarerne fra hinanden.

Har du en gruppe med 16 så arbejd med to 4-back kæder, der skifter efter et par angreb.

Hver gang der er afslutte eller forsvarsspilleren erobre bolden, sættes nyt angreb i gang fra midten, så 4-back kæden har en mulighed for at skubbe op (komme længere væk fra eget mål).

Der coaches på

- Sideforskydning.
- Afstand mellem spillerne i forsvarskæden.
- Pres-støtte-sikring.
- Om kæden står på linie.
- Om kæden skubber op.



LANGE AFLEVERINGER

En lang aflevering udføres oftest med et halvtliggende vristspark. Mange spillere har brug for at træne det meget selv, og det kan være en god ide at starte med parvise øvelser, hvor spillerne sparker til hinanden.

Parvis øvelse

Spillerne sparker til hinanden med det halvtliggende vristspark, mens du går rundt og retter. Juster spillerens afstand efter hvor langt de sparker. Vent med at øge kravene til sparkets udførelse, indtil de mestrer sparket tilfredsstillende. Derefter kan du kræve, at:

- Bolden skal tæmmes i luften.
- Bolden skal trille, når der sparkes.
- Bolden skal tæmmes med brystet (meget svært).

Mange kan have svært ved at beherske det, hvorfor øvelser i mindre grupper kan være relevante. Og især hvis der prøves med det 'dårlige' ben!



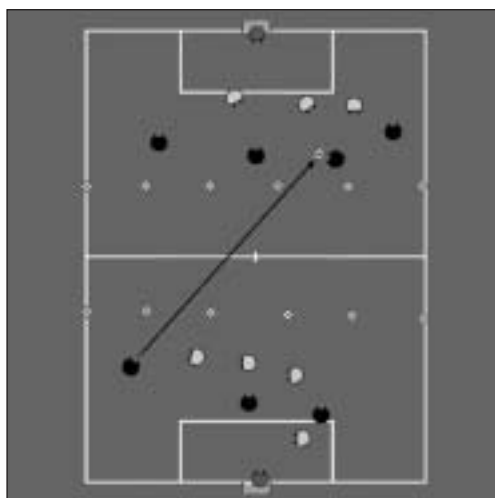
Pletsrud

Spillerne arbejder parvis. Hver spiller laver en firkant med kegler. Firkanterne skal være cirka 20 meter fra hinanden, og cirka 5 meter på hvert led. Nu gælder det om at sparke en lang aflevering til den anden, som vedkommende kan tæmme. Man får point, hvis bolden kan tæmmes inde i den andens firkant.

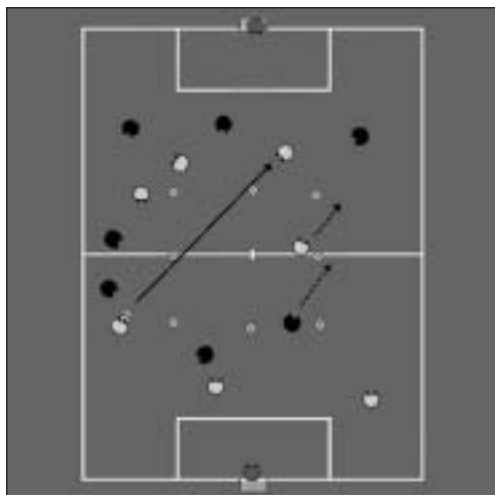
Når spillerne bliver dygtigere, kan du lave krav om, at spilleren skal tæmme bolden ud over sidelinien i firkanten og sparke bolden op til den anden spiller, uden bolden ligger stille.

Nedenstående spil animerer til at bruge et langt spark:

- 1 7:7 til store mål og over neutralt område så afleveringerne spilles mest i banens længderetning. Ingen må være i det neutrale område. Lander bolden dér, får modstanderholdet en ny bold. Det hold, der får bolden i et område, er angribere, de andre 3 forsvarere. Der spilles 3:3 i de to områder, og spillerne må ikke forlade området.



- 2 7:7 + målmænd – spil over og omkring neutralt område. Det neutrale område markeres med kegler. Der må løbes igennem området, og bolden må spilles igennem det, men bolden må ikke berøres i området (medfører frispark). STOP – FORKLAR og VIS.



- 3 7:7 + målmænd på halv bane. Målene vendes, så de vender bagsiden mod hinanden og stilles lidt ind på banen. Der scores almindeligt i dem.



MASSER AF MÅL

'Masser af mål' er oplagt at knytte til årets tema 'Plets kud'. Du kan naturligvis bruge alle de samme skudøvelser, som du er vant til, men læg ekstra vægt på, hvor spillerne rammer. Det vigtigste i skudøvelserne bliver altså at ramme præcist.

Du kan fx gøre det ved at lave nogle områder i målet, hvor det giver to point at score.

Når der trænes afslutninger, er det vigtigt, at der vælges øvelser der passer sammen ud fra øvelsesforslagene. Du kan eventuelt supplere med øvelser fra afsnittet om træning af de 11-12-årige og fra afsnittet om 'Masser af mål'.

Hvis skudtræningen er uden modstander, bør træneren stille krav til: Præcisionen af sparket, den tekniske udførelse af sparket og hastigheden i udførelsen.

De fleste spillere er vilde med fornemmelsen af at banke bolden i mål. Det er vigtigt at du i din træning af afslutninger, giver spillerne muligheden for at afslutte fra mange forskellige vinkler og gerne med forskellige sparkeformer.

Pas på køen

- Der må ikke blive for lang tid mellem den enkelte spillers skud.
- Det kan være en fordel, hvis det er muligt, at gennemføre skudtræning mod to mål på samme tid (i hver sin ende af banen – eller ved siden af hinanden).
- Lad halvdelen spille småspil, medens resten skyder på mål.

Kompetitive træningsformer

Det kan være sjovt at lave lidt konkurrence under målscorestræningen. Her er to forslag til, hvordan det kan organiseres.

1 Inden der startes med at sparke på mål, laver holdet en målsætning for hvor mange mål, de forventer at score. Samtidig laver målmændene en målsætning for, hvor få mål holdet scorer. Den gruppe der overholder sin målsætning, bestemmer en straf for den anden gruppe.

2 Hver enkelt spiller skal selv holde styr på, hvor godt det går. Alle spillerne starter i Danmarksserien. Hvis man scorer rykker man op. Hvis man brænder rykker man ned. Hver spiller skal naturligvis sætte sig en målsætning for, hvilken række vedkommende ønsker at ende i.

Ekvilibristiske scoringer

Nedenstående er sjove at prøve kræfter med, men suppler gerne med spillerønsker eller egne ideer.

1 Flugtere

Spiller går eller lunter frem til toppen og udfører en halvtliggende flugtning imod mål – efter skuddet hentes bolden og lægges ved træneren og løber bag i køen igen. Næste spiller gør det samme osv. Sparke bolden i det lange hjørne, fordi det er der er mest plads og det fanger målmanden på det forkerte ben! Udvid øvelsen til at foregå med kastede bolde fra siden og eventuelt til sidst indlæg, hvis spillerne er meget dygtige.

Ved følgende to øvelser er brug af faldmatten en god ide.

2 Saksespark

Spilleren står med ryggen mod mål og på madrassen. Spilleren kaster selv bolden op og saks. Senere kan træneren kaste bolden (husk at gøre det fra siden).

- Spark med det ben, du sætter af på.
- Storetåen af foden du sparker med, skal pege ned mod græsset efter sparket.
- Du skal ikke være bange for at slå dig
- Armene er vigtige, for dem bruger du til at holde balancen med og tage fra i faldet.
- Se i øvrigt 'Fodboldens Tricks' under finurlig spark.

3 Flyvende hovedstød

Spilleren kommer løbende mod madrassen, hvor han modtager afleveringen ca. midt for madrassen. Spilleren kaster sig gennem luften og header bolden i mål. Spilleren henter selv bolden.

- Du flyver gennem luften med armene først.
- Ram bolden midt på panden.
- Head nedad.
- Land på maven.

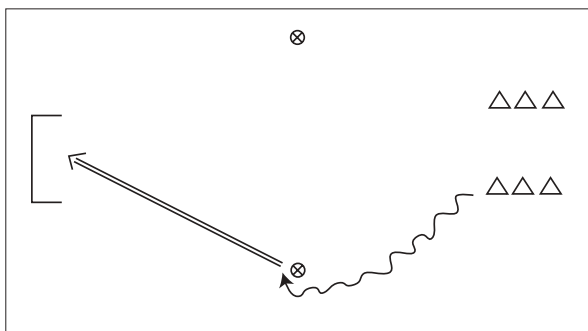
MASSER AF MÅL

Effektive scoringer

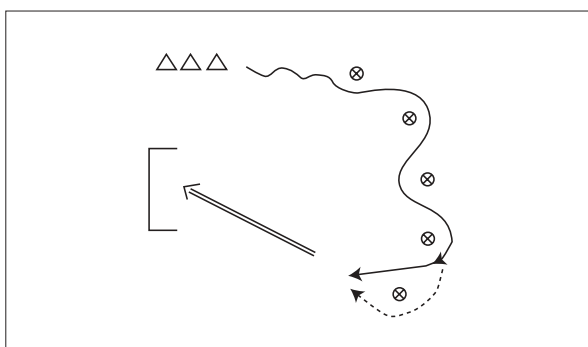
- 1 Vælg øvelser ud fra øvelsesforslagene. Pointér at det er vigtigt at ramme målet, for så er chancen for at score nu engang størst. Efter lidt tid spørger du målmanden, hvor han synes det er sværest at tage boldene i forhold til forskellige afslutninger. Målmandens svar skal være et godt råd til spillerne, hvor de skal forsøge at placere boldene.
- 2 Straffespark er den største chance, du kan få i en fodboldkamp. Del målet op i forskellige pointfelter, og spillerne skiftes til at sparke. Det giver 1 point at sætte bolden lige midt i målet. Det giver 2 points at sætte bolden ude i siden, men midt mellem jorden og overliggeren. 3 points for at sætte bolden i hjørnerne, både oppe og nede.

Øvrige øvelsesforslag

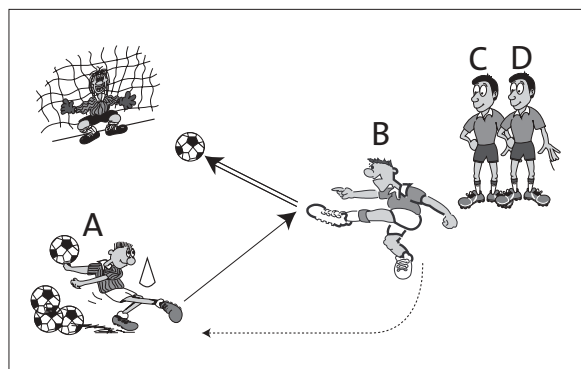
- 1 Spillerne opstilles i to rækker, der dribler fra henholdsvis venstre og højre side mod målet udenom en kegle, hvorefter der skydes. Der byttes række efter hvert skud. Der kan eventuelt opstilles en række store kegler, som spilleren skal chippe bolden ind over fra kort afstand og med lidt vinkel på.



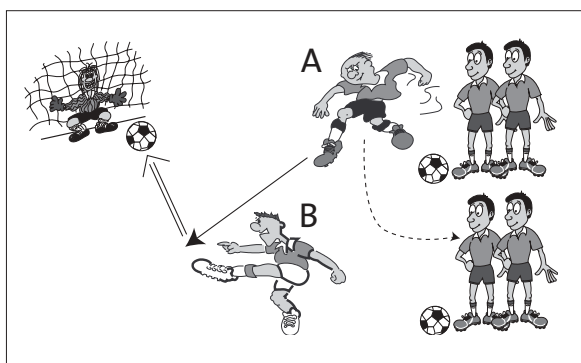
- 2 Fra baglinjen dribles gennem en keglerekke ud foran målet, hvorfra der afsluttes. Ved den sidste kegle kan bolden spilles indenom keglen, mens spilleren løber udenom til skud (max. 5 kegler).



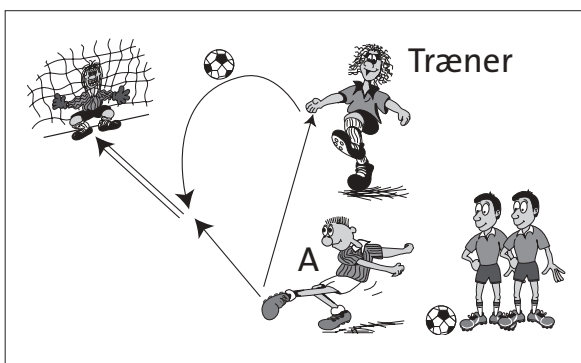
- 3 Spillerne på række foran mål. A spiller bolden ud mod B, der afslutter første gang. B afleverer næste bold til C, mens A henter B's bold osv.



- 4 Spillerne med bold foran mål. Der dribles mod mål. Træneren viser med en arm i hvilken side, der skal skydes.
- 5 A spiller bolden lidt fremad til B, der afslutter. A løber over i modsat række, mens B henter bolden og løber bag i den anden række.



- 6 A sparker bolden til træneren, så han/hun kan gribe den. Bolden kastes som vist til afslutning. Den kan trilles eller kastes i luften. Der kan stilles krav om bestemte sparkeformer.



MASSER AF MÅL

7 Spil 3:3 + målmænd på mindre område. 'Almindeligt spil'. Når bolden kommer ind i det skraverede felt, må den kun berøres af en angriber (eller målmanden). Der skal skydes på mål 1. gang i det skraverede felt – uanset boldens placering.

Målscoringsspil

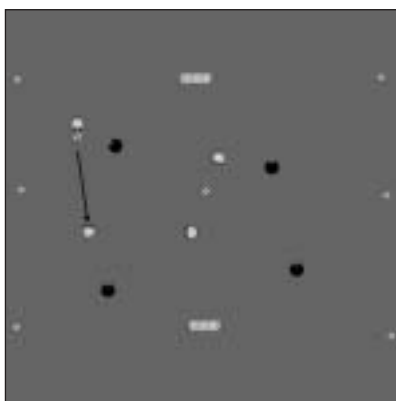
Spillene kan gennemføres såvel som intervalspil og som spil, hvor alle er i gang. Træneren må udvælge nogle stykker, som er relevante. Husk at tilbagespilsreglen gælder.

1 Kortbanespil mod store mål

Kan spilles 1:1, 2:2 eller 3:3 på et relativt lille område. Der deles hold, så nogle venter ved målene. Der spilles i intervaller på 25-30 sekunder. Det gælder om at få skudt på mål og ikke dribble bolden ind. Husk at have mange bolde og at få spillerne til at hente de bolde, der er skudt ved siden af.

2 Der spilles 4:4 på et mindre område

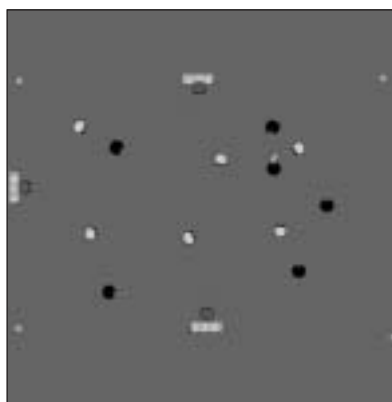
Spillerne skal opholde sig i enten angrebs- eller forsvarszonen. Der spilles altså 2:2 på hver banehalvdel. Man kan godt afslutte fra egen forsvarszone. Alternativ: 4 angribere mod 2 forsvarere i angrebszonen.



3 Spil på 1/3 bane eller lignende

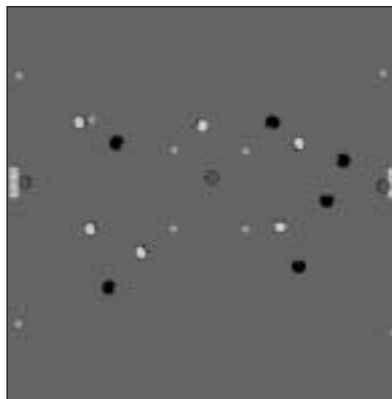
3 mål med hver sin målmand. Der spilles f.eks. 6:6 til to mål, men holdene har et neutralt mål, der kan scores i. Benyt joker (spiller, der hele tiden er med det boldbesiddende hold), hvis antallet af spillere i gruppen er ulige.

- Almindelig kamp.
- Hvis holdet erobrer bolden, skal den spilles retur til egen målmand, før der må scores.
- Når et hold scorer, sættes spillet i gang fra eget mål af målmanden.



4 Spil på mindre område med to mål og tre målmænd

Spillerne fordeles på to hold. I et neutralt område på banens midte står den ene målmand. Når et hold skal angribe, skal bolden via målmanden i det neutrale område, før der må afsluttes. Ellers almindeligt spil. Ingen markspiller må være i det neutrale område.



HOVEDSTØD

Hovedstød

Sørg for at varme nakken og halsen godt op, inden du lader spillerne heade. Gør det med små stræk og brug små tekniske boldøvelser, hvor spillerne header lidt. Det er dog vigtigt, at opvarmningen ikke indeholder for mange headeøvelser, for spillerne skal nok få headet nok i løbet af modulet.

Øvelsesforslag

1. Spillerne arbejder sammen 3 og 3 i grupper ved midterlinjen – eventuelt ved at heade til hinanden. Pludselig dribler en af dem (A) mod baglinjen og derfra spilles bolden indover. Den spiller (C), der er nærmest målet, løber på plads som forsvarer, der skal heade væk. Den sidste (B) er angriber, der skal forsøge scoring ved headning. NB. Der spilles til afslutning eller erobring af forsvareren!

2. Spil 7:7 + målmænd til store mål og på halv bane
Der spilles almindeligt, men alle igangsætninger kastes til headning (indkast, hjørne-’kast’, udkast osv.)

3. 7:7 + målmænd på halv bane med 4 neutrale hjørner. Hvis en angriber får bolden i området, må bolden ikke tages fra ham. Der er frit indlæg foran mål. Hovedstødsmaal tæller dobbelt. Almindelig scoring tæller selvfølgelig også – men kun enkelt.



DISPONIBEL

Brug spillermødet om mandagen til at høre om gruppens ønsker og forventninger til ugen forløb.

Her er to forslag som spillerne ofte fremkommer med:

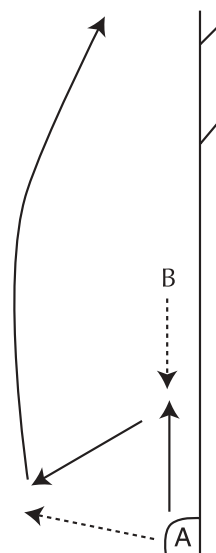
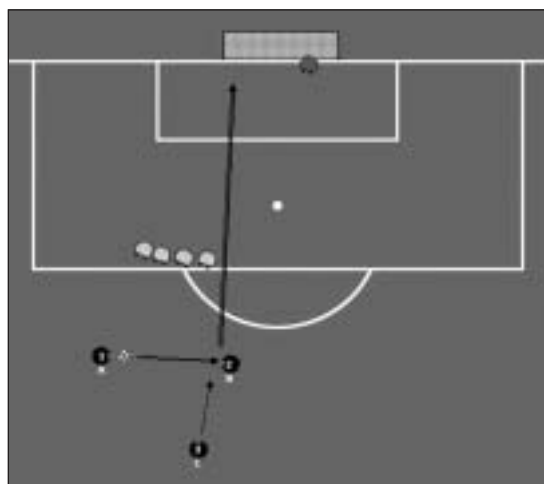
Frispark lige uden for feltet

Typisk et af de emner spillerne gerne vil bruge lidt tid på. Mulighederne for frække og mere eller mindre effektive frisparkskombinationer er uendelige. I sidste ende er det vigtigt, at det hele ikke løbe ud i sandet og kikser på grund af for mange finesse og detaljer undervejs. Et velplaceret spark direkte udenom muren har ofte vist sig at være noget af det mest effektive.

Benyt frisparksmændene, del gruppen op i 3 eller 4 mindre grupper og giv hver gruppe lejlighed til dels at udtænke kombinationen og dels at øve den. Begge dele udføres, så vidt muligt, uden for megen bevågenhed fra de øvrige grupper (i en pause eller mens resten spiller).

Eksempel på simpel frisparkskombination: A triller bolden til B, som stopper den helt, mens C sparker den i mål bag muren.

I forbindelse med spil 8:8 dømmes nogle fiktive frispark uden for feltet og grupperne få således lejlighed til at vise deres indøvede frisparkskombination. Husk det kan mange gange være en stor hjælp for spillerne hvis du henleder deres opmærksomhed på ét eller flere flotte frisparksmål, som 'alle' kan huske. Lav KUN ÉN SITUATION pr. gruppe, men træn den mange gange. Coach de implicerede spillere – husk målmændene eller lad målmandstræneren tage sig af dem.



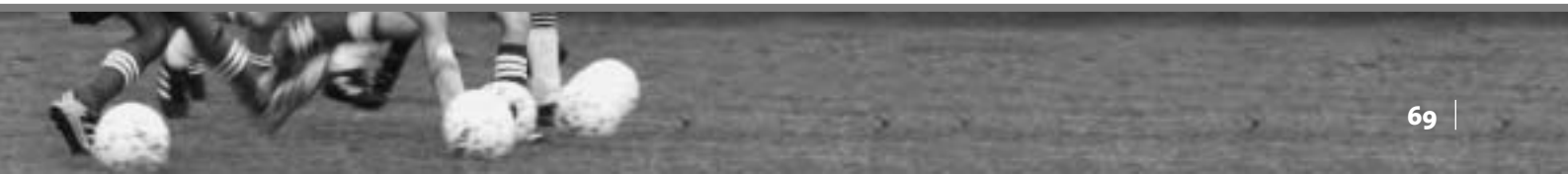
Hjørnespark

Benyt samme model som ved direkte frisparkskombinationerne. Husk at timing i indløb, opspring og afvikling af selve sparket er meget vigtigt.


Træn eventuelt hjørnesparkene først – uden folk i feltet, så alle får en fornemmelse for de områder i straffesparksfeltet, der er særligt gode at 'serve' til.



MÅLMANDSTRÆNING



MÅLMANDSTRÆNING

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Tema	Skud på mål og 1:1-situationer Placering i mål, fald- og gribeteknik, benarbejde, udgangsstilling	Skud på mål Placering i mål, forspænding, fald- teknik, springteknik, gribning og fistning	1:1-situationer Placering i mål, fald- og gribeteknik, udgangsstilling	Igangsætning Koordination, tilbagespil, målsparke, udkast og benarbejde	Høje bolde Koordination, placering i målet og benarbejde
09.30 - 10.15	Planlægning og iagttagelse	Modul 1 11-12 årige	Modul 1 13-15 årige	Modul 1 13-15 årige	Modul 1 8-10 årige
10.30 - 11.15	Modul 1 13-15 årige	Modul 1 13-15 årige	Modul 1 11-12 årige	Modul 1 11-12 årige	Modul 1 11-12 årige
11.30 - 12.15	Modul 1 8-10 årige	Gruppetræning Alle 8-10 årige	Modul 1 8-10 årige	Gruppetræning Alle 8-10 årige	Modul 1 13-15 årige
12.45 - 13.30	Modul 1 11-12 årige	Modul 2 11-12 årige	Anders And Cup 	Modul 2 11-12 årige 13-15 årige	Afslutning
13.45 - 14.30	Vejl. af målmændene under træning	Modul 2 11-12 årige 13-15 årige		Modul 2 11-12 årige 11-12 årige	Afslutning
14.30 - 15.00	Vejledning i kampsituation	Vejledning i kampsituation		Vejledning i kampsituation	Afslutning

I programmet lægger vi op til, at du særligt skal koncentrere dig om nogle specifikke træningsområder, som målmændene skal træne meget, for at undgå at de ikke bliver forvirrede. Sekundært er det hensigten at de kort stifter bekendtskab med en bred vifte af, hvad det vil sige at stå på mål. Til formålet har vi igen i år indført et særligt tema for målmændene. Dette tema vil – på samme måde som det overordnede tema for Fodboldskolen – ændres fra år til år. Målmanden har altså en god grund til at vende tilbage næste år.

Årets målmændstema: Pletskud

Temaet i årets fodboldskole handler om at være præcis. Præcision for målmanden kan omhandle flere målmændstekniske områder. For eksempel kan man, for de ældre målmænd, tale om at være præcis i sin kommunikation med medspillerne. Man kan også tale om præcision når man taler om timing af eventuelle indgreb i feltet. Men der hvor ordet præcision nok falder mest naturligt i forbindelse med målmændsspillet er når vi taler om det i forbindelse med udspark og udkast. At kunne mestre et præcist udspark eller udkast er målmandens bidrag til holdets angrebsspil. Men det kan også, hvis det ikke udføres med den fornødne præcision have konsekvensen, at modspillerne erobrer bolden et temmelig ugunstigt sted på banen. Derfor er årets tema - Pletskud - et vigtigt element i målmandens spil, hvilket der i målmandstræningen skal tages højde for.

At træne præcision kan gøres i forbindelse med mange typer af målmændstrænings-øvelser. I nogle øvelser er det selvfølgelig mere hensigtsmæssigt end i andre. Som en hjælp er der derfor i hele målmandstrænerafsnittet markeret øvelser der vil være relevante at bruge i forbindelse med træningen af målmandens præcision. Øvelserne er markeret med Pletskuds-logo. Medtænk "PLETSKUD" i alle de målmandstræningsøvelser du kan komme til.



Specialtræning

Målmanden er en særlig spiller på et hold, som har brug for nogle andre færdigheder end markspillerne. Derfor tager vi målmanden ud af den almindelige træning nogle gange, for at give ham specialtræning, men målmanden skal også have opmærksomhed i den almindelige træning på Fodboldskolen. Du finder forslag til, hvordan du kan bruge målmanden i gruppetræningen først i dette afsnit, mens programmet for specialtræningen findes sidst i dette afsnit.

Baggrund for målmandstræning

Tilrettelæggelsen af målmandstræningen bygger på synspunkterne i DBUs Målmandstræner uddannelse. Målmanden er en del af holdet, og han skal være med til at vinde kampen. På Fodboldskolen fokuserer vi på målmandens tekniske færdigheder, men for de to ældste årgange skal trænerne også undervise målmændene i samspelet med markspillerne.

MÅLMANDSTRÆNING

I Fodboldskolens materialesæt kan du finde tre videobånd fra Frans Hoeks Målmandsskole. Især bånd 1 og 2 kan give god inspiration til målmandstræningen (se indholdet på båndet bagest i målmandsafsnittet).

Oversigt over målmandstræningen på Fodboldskolen

Den yngste gruppe har målmandstræning for hele gruppen tirsdag og torsdag. Målmændene fra den yngste gruppe har desuden specialtræning et modul mandag, onsdag og fredag.

Målmændene i de to ældste grupper skal have specialtræning mandag, onsdag og fredag, og de skal have to moduler specialtræning tirsdag og torsdag.

Du kan se et forslag til, hvordan du kan strukturere din træning i ugeprogrammet for målmænd under afsnittet 'Specialtræning'.



MÅLMANDSTRÆNING – IAGTTAGELSESSKEMA

Iagttagelsesskemaet er til trænerens brug. Det er **ikke** meningen, at du skal vise spilleren skemaet og give vedkommende karakter. Skemaet skal bruges til at danne dig et billede af, hvad det er bedst at arbejde med for gruppen som helhed.

	Knap så god	God	Meget god	Bemærkninger
Placering i målet <ul style="list-style-type: none"> • Ved skud • Ved 1:1 situationer • Ved indlæg 				
Udgangsstilling <ul style="list-style-type: none"> • Ved skud • Ved 1:1 situationer • Ved indlæg 				
Benarbejde <ul style="list-style-type: none"> • Ved skud • Ved 1:1 situationer • Ved indlæg 				
Gribeteknik <ul style="list-style-type: none"> • Opsamling • Bolde i mave- og brysthøjde og lige over hovedhøjde • Beskyttelse af bolden 				
Springteknik				
Faldteknik				
Igangsætning <ul style="list-style-type: none"> • Orientering • Tilbagespil • Udspark • Udkast 				
Kommunikation				
Udstråling				



MÅLMANDSTRÆNING – GRUPPETRÆNING

Gruppemålmandstræningen i den yngste gruppe

Formålet med gruppetræningen er ikke isoleret at lave målmandstræning, men at tilegne sig koordinations-mæssige færdigheder som spilleren kan bruge i mange sammenhænge. Formålet med gruppetræningen er:

- 1 At de yngste får en indsigt i og et forhold til at være målmand.
- 2 At lære faldteknik og kropsbeherskelse, for det kan bruges i andre sammenhænge også.
- 3 At lære gribeteknik. Så de får god boldføling også med hænderne.
- 4 At lære kasteteknik.

Dette modul skal udfærdiges i samarbejde mellem gruppe- og målmandstræneren. Det er en god ide, hvis målmandstræneren underviser i modulet, så de yngste børn får lov at se et nyt ansigt som træner. Det indskræpes dog, at gruppetræneren hjælper med at afvikle modulet.

Gode råd

- Det er en god ide at bruge målmændene til at vise, hvordan man skal gøre.
- Alle – der har lyst – bør prøve at stå rigtigt på mål under en skudøvelse.
- Der er mange aktive, hvis du lader nogle kaste eller sparke og andre stå på mål.
- Alle bør prøve at stå på mål med handsker, hvis de har lyst og kan låne handsker. Ingen skal presses.

Organisationen

Det er en utålmodig størrelse. Sørg altid for at mange er aktive. Det er ikke en særlig god ide at sætte én på mål, og resten står i en lang række og venter på at sparke på mål.

- Lav måske øvelsen på to mål. Så kommer alle hurtigere til at stå på mål. Du lader fire målmænd stå på en række lige efter hinanden i målet. Når den forreste har ageret, går man om bag i rækken. Se i øvrigt på Frans Hoek-videoen.



MÅLMANDSTRÆNING – GRUPPETRÆNING

Forslag til gruppetræning tirsdag

Lad målmændene vise, hvordan teknikken er. Du sørger for at træne de tekniske elementer lidt med målmændene i mandagens specialtræning.

Opvarmning

- 1 Alle spillerne har en bold i hånden. De løber rundt og kaster bolden op og griber den igen. Spillerne kan også sætte sig ned, inden de griber bolden, eller dreje en omgang omkring sig selv.
- 2 Samme som ovenfor, men nu skal spillerne på signal kaste bolden op i luften og gribe en anden spillers bold. Hvis du bare lader spillerne kaste boldene op i luften, kan det godt give lidt kaos. Måske skal de lige have øjenkontakt først.
- 3 Spillerne starter en bredstående stilling, hvor fødderne flugter med skulderbredden. Spilleren går lidt ned i knæ, og tager et skridt fremad med enter højre eller venste ben. Der sættes let af på benet og spilleren lander i en ny bredstående stilling, dvs. på begge ben samtidig, med et lavere tyngdepunkt. Øvelsen gentages f.eks. på tværs af straffesparksfeltet.

Gribeteknik to og to

- 1 Tril bolden til hinanden med en hånd (kegleudkast). Den anden samler op. Rigtig opsamlingsteknik. Få eksempelvis målmændene til at vise teknikken. Hele tiden skiftes. Senere angriber spillerne bolden og kaster sig frem over bolden. Her skal I lande på albuerne.
- 2 Kast bolden lige til hinanden. Rigtig gribeteknik. Målmændene viser. Først kastes med underhånd. Siden prøves slyngkast.
- 3 Kast høje bolde. Prøv at hoppe efter den. Rigtig gribeteknik.
- 4 Stå med let bøjede ben. Hænderne på knæene. Målmanden skal stå med det rigtige tyngdepunkt. Den anden slipper bolden. Grib den inden den rammer jorden.
- 5 To bolde. Tril eller kast bolden på samme tid til hinanden. Grib den.

Faldteknik

- 6 Sidde ned. Trille bolden ved siden af. Læg jer ned og grib bolden. Spillerne skal lande på skulderen. Ikke på albuen.
- 7 Målmand på knæene. Målmanden skal ikke sætte af, bare lægge sig til siden.
- 8 Målmænd på hug. Nu kan målmanden lave et lille afsæt eller fald. Bolde langs jorden eller i luften.

- 9 Stå op. Husk at komme ned i rigtig udgangsstilling med meget lavt tyngdepunkt (så er der heller ikke så langt ned). Smid sig efter bolden.
- 10 Den ene afleverer, lad bolden trille gennem benene. Smid dig efter bolden. Husk målmanden skal ikke stå med ryggen til.
- 11 Brug faldmåtten, eventuelt en fra hver side.

Målmandstræning

- 12 Spillerne er sammen to og to. De laver selv en bane med et keglemål til hver over for hinanden (husk dog passende størrelse på – og afstand mellem målene). Spillerne skiftes til at sparke på mål og forsøge at redde. Der kan spilles på tid.
- 13 Spil 4 mod 4 på to baner. Hvert hold har en målmand, som skal dække keglemålet. Alle skal prøve at stå på mål.
- 14 5:5 med 6 målmænd. Hvert 5-mands hold har tre mål, som de skal forsvare. I alle mål er der en målmand. Målmændene må gerne deltage i angrebsspillet.

Forslag til gruppetræning torsdag

Opvarmning

- 1 Alle spillerne har en bold i hånden. De løber rundt og sparker bolden op og griber den igen. Spillerne kan også sætte sig ned, inden de griber bolden, eller dreje en omgang omkring sig selv.
- 2 Samme som ovenfor, men nu skal spillerne på signal sparke bolden op i luften og gribe en anden spillers bold. Hvis det er for svært, kaster spillerne i stedet bolden.
- 3 Prøv øvelserne med gribeteknik fra tirsdagstræningen, men nu flugter spillerne til bolden i stedet for at kaste.

Udspark

- Sørg for at spillerne er varme nok til at sparke til bolden.
- 4 Øv udspark til hinanden. Bolden skal gribes. God plads mellem spillerne.
 - 5 Prøv at sparke bolden op i tre forskellige felter. Felterne giver points alt efter sværhedsgraden. Først har otte spillere to spark hver, mens de resterende otte står oppe i felterne og samler boldene ind. Efter to spark bytter I plads.

MÅLMANDSTRÆNING – GRUPPETRÆNING

- 6** Hver spiller forsvarer sit keglemål. Den anden spiller skal forsøge at dribble forbi målmanden. Målmanden skal blive på benene så længe som muligt og forsøge at stoppe spilleren ved at tage bolden med hænderne. Han skal altså ikke tackle med fødderne. Husk at fortælle spillerne, at hvis målmanden gør det rigtigt er det meget vanskeligt at komme forbi. Målmanden skal have et meget lavt udgangspunkt. Sørg for gode pauser.
- 7** Skud på mål. Stil et 7-mandsmål i hver ende af banen. Spillerne afslutter så langt ude fra, at målmanden har en chance for at redde bolden. Spilleren der har afsluttet henter sin bold og løber om i den anden række. Hvis målmanden griber bolden, kaster han bolden ud til spilleren, som er løbet ud i siden. Skift målmand efter hver 10. skud.
- 8** 3:1 + målmand. Tre spillere begynder ved midten, som forsøger at score. Hvis forsvarsspilleren får fat i bolden, skal han aflevere tilbage til målmanden, som sparker bolden op til midterlinen. Derefter starter en ny tremandsgruppe. Spil eventuelt mod et mål i begge ender. Kig lidt efter samarbejdet mellem målmanden og forsvareren.

Gruppemålmandstræning

Gruppetræneren skal forsøge at hjælpe målmanden til at

- 1 Få en masse redningstræning under skudtræningen.
- 2 Placere sig hensigtsmæssigt i forhold til skud.
- 3 Få et bedre samspil og en bedre kommunikation med sine medspillere.
- 4 Blive bevidst om sin udstråling.

Det er gruppe- og målmandstrænerens opgave, at målmanden bliver præsenteret for, hvordan vedkommende kan blive bedre til ovenstående punkter. Denne del af træningen skal blandt andet lægges ind i den almindelige træning på Fodboldskolen. Vi vil gerne opfordre til en dialog mellem gruppetræneren og målmandstræneren. Efter vejledning kunne det være en opgave for trænerassistenten at holde særligt øje med målmanden ved nogle træningspas. Naturligvis skal I ikke vejlede målmanden konstant. Han skal også have lidt fred.

Afslutningstræning

Når I har afslutningstræning, herunder en mod en situationer, behøver I ikke at kigge så meget efter de tekniske færdigheder. Det søger målmandstræneren for i specialtræningen. I stedet bør I bruge lidt tid på

at vejlede målmanden i, hvordan hans placering skal være i forhold til angriberens vinkel og afstand til målet. Efter den første afslutnings sektion kan gruppetræneren spørge målmanden om, hvad han havde sværest ved at redde. Målmanden bliver så nødt til at tænke over, hvad han især bør dække og hvordan. Desuden får spillerne en nyttig oplysning til, hvordan de skal agere for at have størst mulighed for at score. På den måde får vi bevidstgjort spillerne.

Gode råd

- Spillerne henter selv boldene, det skal målmanden ikke.

Samspil og kommunikation

Målmanden er en del af holdet, og han skal være dygtig til at kommunikere med holdet. Denne del af træningen er blandt andet tiltænkt de tidspunkter, hvor målmandstræneren overværer træningen. Ellers kunne det være en opgave for trænerassistenten, som først er blevet grundigt introduceret til, hvordan man gør det.

Det kan være en god ide under spil at lave nogle stop, hvor der har været et godt samspil, eller hvor der måske har været et knap så godt samspil. Ud fra denne situation kan hele holdet så diskutere, hvordan samspeillet bliver bedst muligt.

Målmanden skal vise, at han gerne vil have bolden (kommunikation), samtidig med at markspillerne tør benytte ham som en bagerste spillemulighed. Principielt bør boldene spilles tilbage, så de vil gå ved siden af målet, hvis de fik lov til at fortsætte uhindret. Men også her er teori ét og praksis ofte noget andet. Spilleren (eller en anden) søger ny placering, så målmandens udspil lettes (ofte bør der søges ud mod siderne).

Udstråling

Udstråling er vigtig for en målmand. Han skal

- Udstråle ro, sikkerhed og selvtillid.
- Dirigere.
- Stå rigtigt placeret.
- Leve med i spillet og være spilbar.
- Kunne bruges som medspiller.
- Udstråle glæde. Han skal have lyst til at stå på mål.

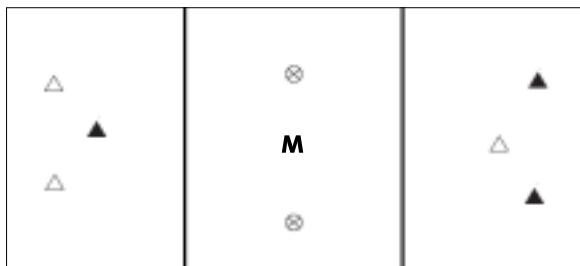
Det er nogle af de ting, du kan kigge efter.

MÅLMANDSTRÆNING – GRUPPETRÆNING

Spil med målmanden

Her følger forslag til, hvordan du kan tage ekstra hensyn til målmanden under øvelser til træningen.

- 1 Tekniske øvelser. Målmanden kan sagtens deltage i den almindelige tekniktræning. Målmanden kan i stedet for at lave f.eks. hovedstød, gå op og gribe bolden over hovedet. Han kan samle den op i stedet for at lave indersidespark. Husk blot på, at han også bør vide, at det er vigtigt, at han kan bruge fødderne.
- 2 Bold i egne rækker. Der spilles 7 mod 7 på et afgrænset område. Der scores ved at sparke op i målmandens hænder. Det giver et lidt mere dynamisk spil, hvis der er to målmænd, som begge kan fungere som mål.
- 3 Vendespil. Der spilles på et afgrænset område med en målmand i hver sin ende. Det gælder om at spille den ned til målmanden i den ene ende. Når man har gjort det, får man bolden af målmanden igen, og nu skal man spille ned i den anden ende.
- 4 Trekantmål. Spillerne spiller på et afgrænset område to hold mod hinanden. I nogen afstand fra hinanden opstilles en trekant af kegler. Målmandens opgave er at forsvare de tre mål, denne trekant udgør. Scoring hvis bolden går gennem trekanten. Spillerne må ikke løbe gennem trekanten.
- 5 Bold gennem målområde. Der laves tre områder. I midterområdet står målmanden på et fire-fem meter bredt keglemål. I yderområderne spiller holdene 2:1 hhv. 1:2. Der må gerne afleveres gennem midterområdet, men der bliver kun scoret, hvis den kommer igennem målet.
- 6 Intervalspil. Der spilles på en kort bane med mange afslutninger. Målmanden hele tiden aktiv. Spillerne skal være kort tid på banen.
- 7 Grøftespil. Der må kun scores efter indlæg. Målmanden må gerne gå ud i feltet og gribe bolden.
- 8 Spil på 1/2 bane. Målmanden som igangsætter. Ved afslutning forsøger målmanden hurtigt at kaste/sparke bolden præcist ud. I modsatte side er der ofte plads.
- 9 Kortbanespil ca. 20-25 meter. 3:3 eller 4:4 og to målmænd. Der kan kun afsluttes fra egen banehalvdel (langskud), men gerne spilles over hele banen. Se på målmandens placering.
- 10 4:4 til 1 mål. Træneren eller en spiller server til angriberne, som forsøger at score. Erobrer forsvaret bolden, skal den spilles til træneren, som så spiller angriberne igen. Giver f.eks. points til forsvaret. Kan ændres, så der er to små mål ved midterlinien. Når forsvaret har scoret i de små mål, skifter de to hold plads. Det er mest attraktivt at skyde mod stort mål.
- 11 Der spilles 3:3 i et område på kanten af straffesparkfeltet. Pludselig skyder én af spillerne.



- 6 Intervalspil. Der spilles på en kort bane med mange afslutninger. Målmanden hele tiden aktiv. Spillerne skal være kort tid på banen.
- 7 Grøftespil. Der må kun scores efter indlæg. Målmanden må gerne gå ud i feltet og gribe bolden.

MÅLMANDSTRÆNING – SPECIALTRÆNING



Specialtræningen

Målmandstræneren skal bruge tiden mandag morgen til at lave en tidsplan for målmandstræningen. Han skal allerede fra morgenstunden fortælle gruppetrænerne for den ældste gruppe, at der er målmandstræning tidligt. Tidsplanen i ugeprogrammet er vejledende. Målmandstræneren bør revidere det, så det passer til den enkelte skole. Torsdag eftermiddag laver nogle grupper måske alternativ idræt, og hvis målmanden hellere vil deltage i det, er det naturligvis i orden.

I forslaget til ugeprogrammet er der nye emner hver dag. Du skal sørge for til hver enkelt træning at have skrevet højst tre instruktionsmomenter ned, som du vil fokusere på i det enkelte træningspas. Det er disse instruktionsmomenter, du skal koncentrere dig om, og du skal ikke begynde pludselig at opfinde noget, som kan forvirre målmanden. Du skal være tro mod dine instruktionsmomenter.

Punktet 'Vejledning af målmænd i kampsituation og under træning'

Vejledningen af målmænd er tiltænkt at skulle bruges på de to ældste grupper. Det er væsentligt, at gruppetræneren og målmandstræneren laver en præcis aftale i forbindelse med de moduler, hvor der står vejledning af målmænd under kamp. Tidspunkterne skal bruges til at vejlede målmændene. Det er her du har mulighed for at arbejde lidt mere med målmandens sammenspil med holdet.

Din vejledning kan enten foregå ved

- At du skriver notater, som du tager udgangspunkt i ved næste dags specialtræning.
- At du vejleder målmanden, når han ikke er direkte involveret i spillet.
- At du stopper spillet i situationer, hvor din rettelse har interesse for hele holdet.

For at undgå misforståelser, skal du have lavet en helt klar aftale med gruppetræneren på forhånd. Man kan sige, at gruppetræneren er cheftræner, og du fungerer som hjælpetræner.

Tilpas øvelserne

Sørg for at tilpasse øvelserne til de enkelte målmænd. Du kan sagtens træne to målmænd med vidt forskellig kunnen på samme tid (selvom det også somme tider kan være en fordel at de er på samme niveau). Så lærer den mindre gode noget af den gode, som du presser, så vedkommende også bliver bedre. Det er ikke øvelserne, der giver kvalitet, men din vejledning. Lagttagelseskemaet bagest i dette afsnit kan være et godt hjælpemiddel, når du skal finde træningselementer, som hele gruppen har fornøjelse af.

Træn på forskellige niveauer

Alle øvelser kan trænes på forskellige niveauer. Niveauerne afhænger af, hvor kompliceret du gør øvelserne. Jo dygtigere målmand, desto højere niveau kan du træne på. Hvis målmændene har meget vanskeligt ved en øvelse, kan det være en ide at gå et niveau ned.

Niveau

↑
Udvikling i øvelsen

Træningselementer

Spil og komplicerede øvelser.
Mere kamp lignende bevægelser.
Enkel øvelse hvor man laver det samme, men hvor der er en bold med i øvelsen
Træning/koordination uden bold

Gode råd

- Træningen skal altid være så kamprelevant som muligt.
- Med tidsplanen er du nødt til at træne flere målmænd sammen, men det er også en god ide. De kan sagtens kaste eller sparke til hinanden.
- Træn et sted, hvor der er et godt stykke græs. Flyt målene rundt hver dag. Lad være at træne midt i straffesparksfeltet, så bliver banen hurtig dårlig.
- Hav så vidt muligt altid mål til øvelserne, og stil det på en linie. Målmanden orienterer sig efter stregerne på banen (det store og lille felt og straffesparkspletten). Når du træner kan det altså være en god ide at markere f.eks. straffesparkspletten med en top.

MÅLMANDSTRÆNING – SPECIALTRÆNING

- Forsøg at få målmanden til at holde bolden. Det er træning, og det er her vi lærer det. Taber han bolden, skal I sparke andenbolden ind. Målmanden tvinges på den måde til selv at følge op på sin fejl.
- Ved skudtræning er det ikke meningen, at målmanden skal tage det hele. Forklar ham hvor meget det forventes, at han tager, så han ikke mister selvtiliden. Det er meget individuelt, så du skal vurdere fra målmand til målmand og fra øvelse til øvelse.
- Pres målmanden så han hele tiden bliver bedre.
- Målmanden skal også have nogle pauser. På det tidspunkt målmanden begynder at arbejde forkert, skifter I målmand, men skift helst inden.

Målmandstræningen for den yngste gruppe

I special træningen for den yngste gruppe på Fodboldskolen ønsker vi hovedsagelig at arbejde med målmandens tekniske færdigheder. I ugeprogrammet er hver dag tildelt et tema. De yngste har i alt tre moduler med specialtræning. I arbejder ud fra dagstemaerne med særligt focus på en mod en situationer, men stadig skal der arbejdes med instruktionsmomenter fra skud på mål, da en mod en situationer også kan ende med et skud.

Den prioriterede rækkefølge der skal sættes særligt fokus på er:

- 1 Gribeteknik.
- 2 Placering i målet.
- 3 Igangsætning, herunder sparketeknik og kasteteknik (Pletsrud).
- 4 Faldteknik.
- 5 Skud på mål.
- 6 En mod en situationer.

Træneren sammensætter selv sit program ud fra nedenstående øvelsesforslag. I den yngste gruppe skal træningen være så lege betonet som muligt. I specialtræningen af de yngste kan du vise målmændene nogle færdigheder, som de ved din hjælp kan anvende og vise markspillerne i gruppetræningen.

Specialtræning for de to ældste grupper

I specialtræningen for de to ældste grupper på Fodboldskolen ønsker vi hovedsageligt at arbejde med målmandens tekniske færdigheder ift. hvordan målmanden bør placere sig i forbindelse med en mod en situationer og skud på mål. Målmandstræningen skulle også gerne bevidstgøre ham om, hvilke færdigheder, han bør træne, når han vender tilbage til

klubben. De to ældste grupper har i alt syv moduler af 45 minutter med specialtræning.

På Fodboldskolen tager vi udgangspunkt i følgende færdigheder i prioriteret rækkefølge:

- 1 Gripe- fald og opsamlingsteknik.
- 2 Placering i målet.
- 3 Igangsætning, herunder sparketeknik og kasteteknik (Pletsrud).
- 4 Bevidsthed om at målmanden også skal være god med fødderne/tilbagespil (Pletsrud).
- 5 Skud på mål.
- 6 En mod en situationer.

I mange øvelser kan målmændene med fordel arbejde sammen to og to. Når der står at træneren kaster eller sparker bolden, kan spillerne lige så godt gøre det til hinanden. Under forudsætning af, naturligvis, at de kan gøre det nogenlunde ordentligt. Træneren sammensætter selv sit program ud fra nedenstående øvelsesforslag.

Øvelsesforslag

Opvarmning

- 1 Dribleøvelser med bolden. Både med fod og hånd.
- 2 Tril bolden frem med hånden.
- 3 Kast bolden op i luften og grib den igen. Det er en god idé at lade bolden ramme jorden først, så har målmændene lettere ved at time opspringet. Prøv at gribe den så højt oppe som muligt. Prøv senere at gribe bolden uden, at den har ramt jorden.
- 4 Vigtigt at lave særlig opvarmning for arme og fingre.
- 5 2:1 i et afgrænset område. Hvis spilleren i midten snitter bolden skiftes midtermand. Spillerne arbejder i den rigtige udgangsstilling, og skal hele tiden gøre sig spilbar med målmandsbevægelser (side-step).

Behændighedsøvelser med bold

- 1 Fra bredstående stilling, kast bolden bagud op mellem benene. Hurtig vending og gribe bolden så højt oppe som muligt.
- 2 To målmænd står med ryggen til hinanden. Bolden afleveres over hovedet og modtages mellem benene.
- 3 To målmænd står med ryggen til hinanden. Bolden afleveres i hoftehøjde, hvor begge drejer i afleveringsøjeblikket. De kan dreje samme vej, eller

MÅLMANDSTRÆNING – SPECIALTRÆNING

modsatte vej.

- 4 Stående afleveres i hoftehøjde, hvor begge drejer i afleveringsøjeblikket. De kan dreje samme vej, eller modsat vej.
- 5 Bolden trilles mellem benene på målmanden, som hurtig vender sig og kaster sig over bolden. Målmanden drejer både højre og venstre. Sværere, hvis bolden studs. Sid på numsen. Bolden gribes ude til siden. Målmanden returnerer bolden gennem sine ben og han modtager en bold i den anden side. Sådan kører øvelsen 10 gange.

Skud på mål/benarbejde (mandag – modul 1)

Det er meget vigtigt, at målmanden får introduceret forspændingshoppet så tidligt i forløbet som muligt, da det er grundlæggende for, hvordan målmanden skal agere ved skud på mål.

Der er mulighed for at træneren selv sammensætter øvelser, hvor man kombinerer gribninger, spark osv. med forskellige former for benarbejde.

- 1 Lav en zig-zag-bane med kegler (ca. tre skridt imellem). Målmændene bevæger sig sidelæns gennem banen, mens de holder en bold fastlåst i favnen.
- 2 Samme som ovenstående, men nu har målmanden ingen bold. Træneren kaster i stedet en bold lavt til målmanden, når målmanden er mellem de to kegler. Målmanden returnerer bolden, og fortsætter sidelæns. Målmanden tvinges ned i tyngdepunkt, desto lavere træneren kaster.
- 3 Samme som ovenfor, men nu skal målmanden kaste sig efter bolden. Bolden kastes foran keglen, som målmanden bevæger sig frem mod. Afstanden mellem keglerne skal være omkring fire meter, og banen skal være cirka tre meter bred.
- 4 Forspændingshop. To pinde ligger foran målmanden. Han skal tage et skridt over den første, sætte af og lande på samlede ben bag den næste. Målmanden skal gøres opmærksom på, at denne bevægelse skal være forud for alle skud på mål. Først laver målmanden øvelsen uden bold og forsøger at få bevægelsen ind på rygraden. Senere spilles bolden samtidig med, at målmanden lander på samlede ben. Se beskrivelsen under det tekniske appendiks.
- 5 Benarbejdebane. Målmanden bevæger sig fra kegle 1 til 2 med sidestep. Fra kegle 2 til 3 med almindelig fremadrettet løb afsluttet med et hop op efter en høj bold. Herefter bevægelse fra kegle 3 til 4 med sidestep. Fra kegle 4 til 5 igen almindelig fremad-

rettet løb afsluttet med et hop op efter en høj bold. Fra kegle 5 til 6 laves krydsløb, hvor venstre ben skal være foran det højre. Fra kegle 6 til 7 laves krydsløb, hvor højre ben skal være foran det venstre. Sørg for at spillerne forstår i hvilke situationer de kommer ud fra de forskellige bevægelsesformer. Tag f.eks. udgangspunkt i at bevægelserne sker i feltet: her går du frem og griber en høj bold, her bliver bolden spillet på tværs, og du skal hurtigt over at dække den anden side osv.

- 6 Koordinationsøvelse. Målmanden sidesteper, krydsløber eller løber almindeligt fra en kegle og ca. seks meter fremad. Her laver han en kolbøtte. Når målmanden kommer op fra kolbøtten kaster målmandstræneren en bold, som målmanden skal gribe.
- 7 Vis/forklar/vis målmanden de overordnede principper for målmandens placering. (se målmandens tekniske appendiks side 85).

Balance

- 1 Sammen to og to. Den ene stiller sig i udgangsstilling med en bold fastlåst i favnen. Den anden skubber til målmanden, som sørger for at holde en god balance. Siden med lukkede øjne, så de fornemmer balancen. Hvordan holder man bedst balancen.
- 2 Målmanden bevæger sig rundt i en firkant. Benarbejdet skal være en naturlig ting. For at aflede hans opmærksomhed fra benarbejdet skal han klappe, bevæge armene. Du kan kaste en bold, som skal gribe, snakke med ham.
- 3 To målmænd i en lille firkant. Hver har en bold. Skub hinanden ud af firkanten med skulderen.
- 4 Kamp med to bolde i en lille firkant. Målmændene starter med hver sin bold i hånden. De kaster bolden op i luften på samme tid. Bolden skal altid serves over skulderhøjde på samme tid. Modstanderen skal gribe bolden, inden den rammer jorden.

Skud på mål (tirsdag – modul 1)

Det første modul tirsdag fortsættes med det samme tema fra mandag, som er skud på mål. I andet modul tirsdag er det meningen at I skal videreføre situationen fra at målmanden skal være klar til et skud, og hvis skuddet ikke kommer, så målmanden er klar til at agere ved forsøg på dribling forbi målmanden.

Flere af teknik og opvarmningsøvelserne som er beskrevet under skud på mål, kan anvendes under en mod en situationer.

MÅLMANDSTRÆNING – SPECIALTRÆNING

Gribeteknik

Det kan være en god ide at træne uden handsker, når I bare kaster til hinanden. Så tvinges målmanden til at gribe bolden rigtigt for at kunne holde om den. Ikke når I sparker. Det bedste er altid, hvis målmanden kan gribe bolden. Undertiden kan det dog være nødvendigt for målmanden at fiste eller bokse. Disse færdigheder er dog kun i nødstilfælde. Det skal målmandene have at vide.

- 1 Målmænd sammen parvis. Liggende med fødderne mod hinanden. Op til siddestilling, hvor målmandene banker bolden mod hinanden. Observer korrekt håndstilling. Sørg for at bøje knæene, så det ikke går ud over lænden.
- 2 Målmanden sidder ned. Bolden kastes skiftevis højre og venstre. Målmændene griber korrekt. Den ene kaster lige ud, mens den anden kaster diagonalt. Kig efter om målmandene griber korrekt, og om de lander på skulderen (ikke albuen).
- 3 To målmænd står forskudt ift. hinanden. Den ene sparker en bold langs jorden, mens den anden kaster et underhåndskast. Begge sidestæpper og hhv. griber og samler op. Husk at kigge efter benarbejdet.
- 4 Træneren står med en bold i hver hånd. Målmanden står foran træneren. Træneren slipper den ene bold, og målmanden skal nu nå bolden, før den rører jorden. Derefter begyndes igen med to bolde.

Flade bolde

- 1 Træneren triller bolden hen til målmanden, som triller den tilbage. Målmanden sidestæpper på tværs af målet. Målmanden skal bevæge sig hen bag bolden.
- 2 Løbe frem mod et punkt. Træneren triller en bold lidt fremad. Målmanden løber frem og samler bolden op, og kaster den tilbage til træneren. Øvelsen kan ændres ved, at målmanden skal ramme et lille mål et antal gange.

Bolde lige på

- 1 Træneren flugter bolden hen til målmanden. Sørg for at han griber og beskytter bolden rigtigt.
- 2 Målmanden bevæger sig fremad mod træneren. Han slår nu en kolbøtte, hvorefter træneren kaster/spiller en bold imod ham/hende. Varier med hensyn til høje og lave bolde. Ved at lave en kolbøtte først tvinges målmanden efterfølgende til hurtigt at gøre sig klar, og det simulerer et tidligere

redningsforsøg. Samtidig er en kolbøtte en værdifuld grovmotorisk færdighed.

Faldteknik

Faldmåtten bør kun benyttes, når der øves cirkus-spring. Ellers bliver den falsk sikkerhed. Lad være at lave øvelser, hvor målmanden starter med ryggen mod træneren. Det er så sjældent det forekommer i en kamp.

- 1 Målmanden sidder på numsen. Boldene trilles eller kastes til siden, så målmanden kan falde ud til siden og gribe efter bolden. Husk målmanden skal lande på siden og skulderen (ikke rulle rundt på ryg eller mave). Skift side.
- 2 Målmand på knæene. Målmanden skal ikke sætte af, bare lægge sig til siden.
- 3 Målmænd på hug. Nu kan målmanden lave et lille afsæt eller fald. Bolde langs jorden eller i luften.
- 4 Hugsiddende. Nu skal boldene fanges til højre og venstre skiftevis. Tilkastede bolde er mere præcise end sparkede.
- 5 Målmanden stående. Bolde langs jorden eller i luften.
- 6 Træneren går baglæns med en bold og kast skiftevis bolden til højre og venstre. Sørg for at lande på rigtigt. Målmanden skal trænes i fremadbevægelsen.
- 7 2 bolde ved det lille felt 7 meter fra hinanden. Målmanden starter på mållinien og bevæger sig fremad. Husk forspændingshoppet. Træneren peger enten højre eller venstre, og målmanden skal kaste sig over bolden i den side, træneren har peget. Ved at pege tvinges målmanden til at kigge op. Kan også udføres med boldene på mållinien, så målmanden kun skal kaste sig.
- 8 Sidestep på tværs af målet. Der kastes en bold mod den side, målmanden bevæger sig mod. Målmanden skal redde bolden. Derefter tripper han sidelæns over for at røre modsatte stolpe, og han starter forfra. Tre gentagelser og så pause. Målmanden skal holde teknikken, og må altså ikke krydse benene. Husk på at han ikke kan bevæge sig så hurtigt på den måde.
- 9 Træneren kaster/sparker bolden i den ene side af målet. Målmanden skal fange bolden. Idet han fanger den første bold, kastes en ny i den modsatte side af målet. Variér selv med hensyn til bolde langs jorden og i luften. Fem-seks gentagelser inden pause.



MÅLMANDSTRÆNING – SPECIALTRÆNING

- 10 Der afsluttes på skift fra siderne. Fem meter ved siden af buen. Målmanden skal være klar mellem hvert spark.
- 11 6 spillere placeres omkring straffesparksfeltet. De sparker på skift mod mål – yderligt placerede bolde, som målmanden skal forsøge at fiste udenom/over. Målmanden skal på plads (have ro) mellem hvert spark. Tag målmandens placering i målet i forhold til skytten op.

Tirsdag – modul 2 og onsdag – modul 1

Du skal sammensætte disse to træninger således, at målmanden bliver bevidst omkring de forskelle der er på et almindelig skud på mål, og hvis der er en spiller fri med målmanden. For at kunne give den rigtige vejledning, er det vigtigt at læse Målmandens tekniske appendiks omkring en mod en situationer.

Øvelser

- 1 Målmandstræneren dribler bolden fra side til side, uden at komme fremad. Målmanden skal så bevæge sig med et lavt tyngdepunkt, og følge målmandstræneren. Målmanden må under ingen omstændigheder krydse benene.
- 2 Målmandstræneren eller de andre målmænd på skift, dribler ind mod målmanden, som kommer ud af målet og angriber modstanderen
- 3 En række spillere står i en vifte ca. 35 meter fra målet. På skift tager de en dribling ind forbi en række kegler som står ca. 25 meter fra mål. Målmanden skal forsøge at nå bolden inden angriberen. Hvis dette ikke lykkedes, skal målmanden forsøge at redde bolden. Afstanden på keglerne kan ændres afhængig af målmandens niveau.
- 4 Nogle spillere dribler på skift imod mål osv.

Igang sætning (torsdag – modul 1 og 2)

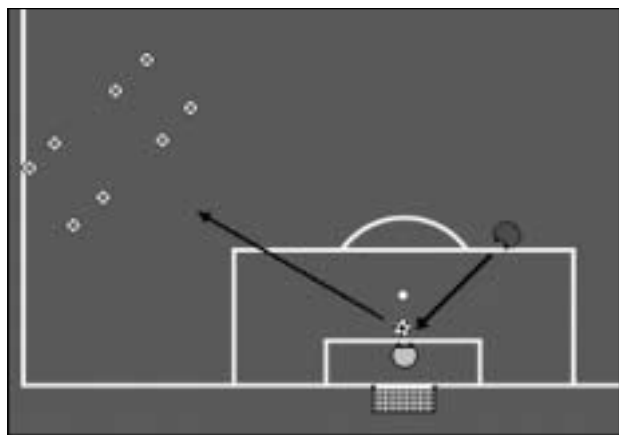


Tilbagespil

Boldene skal spilles tilbage på mange forskellige måde: jordtrillere, hoppende og høje.

- 1 Målmanden løber fra målets midte til den side, hvor træneren spiller bolden. Den returneres med 1. gangs aflevering, hvorefter målmanden bevæger sig til modsatte side, hvor træneren spiller en ny bold.

- 2 A spiller bolden (ved siden af målet) til målmanden, hvorefter A flytter sig og skal have bolden i den nye position, eventuelt første gang. Gennemføres også fra modsatte side.
- 3 A, der er forsvarsspiller, sparker bolden til målmanden og følger op som om, det var en angriber (presser). Målmanden skal nu løse situationen blandt andet ved at sparke bolden ud til siden eller eventuelt en anden løsning. Målmanden må ikke sparke lige ud på banen, så bolden rammer angriberen!
- 4 Målmandstræneren triller bolde tilbage mod målmanden. Målmanden tæmmer bolden med den ene fod og gør klar til at sparke bolden med den anden fod efter et område. Hvis bolden kommer fra højre side for målmanden, skal han tæmme bolden med højre fod og sparke den op ad banen med venstre fod. Bolden må ikke ligge stille. To points hvis den rammer i områderne i siden. 1 point hvis den rammer området i midten. 0 point, hvis den ikke kommer op til områderne eller sparkes ud over sidelinien. Målmanden starter med at lave en målsætning over hvor mange points, han forventer sig på 10 spark. Lav øvelsen sværere ved at målmanden skal sparke første gang, eller bolden hopper ind mod målmanden. Træneren kan også sige, hvilket område, målmanden skal sigte efter, samtidig med at han afleverer bolden til målmanden.



Målspark og udkast

Mange af øvelserne fra andre emner kan afsluttes med udkast eller udsparke. Øvelserne er derfor beskrevet i samme afsnit. F.eks. skal målmanden kaste eller sparke bolden tilbage til træneren eller op i et mål eller område på banen. Det vigtigste er at målmanden kan igangsætte bolden hurtigt efter en redning.

MÅLMANDSTRÆNING – SPECIALTRÆNING

Der er to hovedformer for udspark

- 1 Helflugtning (helflugtningen kan f.eks. laves på sydamerikansk facon, hvor bolden kastes op ved siden af kroppen, og boldens bane bliver fladere).
- 2 Halvflugtning.
- 3 Halvtiliggende ved død bold. Den teknik trænes i gruppetræningen, så den skal du ikke koncentrere dig om.

Der er tre hovedformer for udkast

Du vælger to udkastformer ud, som du mener er mest væsentlige. Du skal ikke begynde at træne alle tre. Det bliver for meget for målmændene:

- 1 Keglekast (bowlingkast).
- 2 Stødkast.
- 3 Slyngkast.

Øvelsesforslag

- 1 Målmandskamp. To mål over for hinanden. Målmændene skal nu forsøge scoring hos hinanden. Det kan f.eks. være helflugtere, halvflugtere, udkast, målspark m.m. Der kan være 'frit valg' eller der kan kræves en bestemt detalje (se side 87).
- 2 Træneren laver et maskeret scoringsforsøg. Det er vigtigt at målmanden får fat i bolden. Målmanden redder bolden, og sparker den direkte op i et mål.
- 3 Fra midten af banen spilles parvis frem til skud på mål (A og B). Klarer målmanden skuddet, kan han kaste eller sparke bolden ud. Målmanden vælger om det er i venstre eller højre side, bolden spilles ud (C eller D). Men der skal kaldes på den spiller, der skal have bolden, som dribles op til midtercirklen. Er der målspark, sættes spillet i gang med dette efter samme princip som ovenfor.
- 4 Nogle spillere dribler på skift imod mål. Det sker fra forskellige retninger. Målmanden skal ud af målet for at fange bolden eller eventuelt parere.
- 5 I et felt udenfor straffesparksfeltet dribler nogle spillere omkring. På signal fra træneren dribler de på skift imod målet. Målmanden skal redde.
- 6 To spillere ude på banen spiller frem og tilbage. Den ene (B) vælger pludselig at dribble mod mål. Samtidig bliver den anden (A) forsvarer. Målmanden skal nu sammen med forsvareren erobre bolden. Målmanden skal forsøge at gøre skudvinklen mindre.
- 7 2:1 og en målmand. Målmanden skal vejlede forsvareren.
- 8 Amerikansk straffespark. Spillere dribler fra midterlinien mod mål og forsøger at score. Kan laves som konkurrence.

- 9 Spil f.eks. 1:1, 2:2 eller 3:3 på kort bane. Forsvarerne skal lægge højt pres. Målmanden skal nu rigtigt ud og samarbejde med sine forsvarsspillere.

Høje bolde (fredag – modul 1)

- 1 To kegler. M1 kaster til M2, som griber bolden og lunter ned forbi keglen. M1 lunter ned bag den anden kegle. Derefter kaster M2 til M1 osv. Målmanden skal kunne spring op og møde bolden.
- 2 Der kastes bolde ind i feltet ude fra, som målmanden skal gribe. Kast bolden forskellige steder i feltet. Husk at gribe bolden så højt oppe som muligt og kig efter bearbejdet.
- 3 Målmanden placeres bag en angriber. Høje bolde kastes hen mod angriberen (eventuelt en blå mand). Målmanden skal nu forsøge at gribe bolden overhovedet på angriberen, eller måske bokse den væk.
- 4 To spillere på hver sin side af et minimål. Det gælder for spillerne om at heade over målmanden. Målmanden må gribe eller vippe bolden. Der byttes målmand ved f.eks. fem gribninger eller boksninger.
- 5 Træneren står foran målet. Målmanden løber ud og rører hans hånd. Derefter kastes en høj bold, som målmanden enten griber eller fister over overliggeren.

Indlæg

- 1 Træneren kaster bolde fra siden af målet. Bolden kastes både i det forreste, midterste og bageste område. Senere sparker han bolde ind over. Fokuser især på målmandens bevægelse hen mod bolden. Sæt eventuelt frisparksmændene som modstandere. Det kan være nødvendigt at bokse bolden væk.
- 2 Samme som øvelse 1, men nu skal en spiller presse målmanden lidt. Det er vigtigt, at I ikke skubber til målmanden. I starten er det nok, at en står stille ved siden af målmanden.
- 3 Hjørnespark sparkes indadskruet mod 1. stolpe, hvor der eventuelt kan placeres angribere. Målmanden skal fra sin position lidt bag i målet frem til stolpen og enten gribe den eller bokse den retur mod sidelinien. Kan også spilles mod bageste stolpe, hvor målmanden går op og griber bolden, eller bokser bolden ud mod modsatte sidelinie.

Andre øvelsesforslag til målmandstræningen

- 1 4-5 spillere skyder på mål/sparker indlæg. 3 spillere i feltet er angribere. Disse skal presse målmanden



MÅLMANDSTRÆNING – SPECIALTRÆNING

og eventuelt sparke/heade returbolde mod mål. Disse skal målmanden reagere på.

- 2 Skud på mål fra to sider. Et fem meter bredt mål lavet med kegler. I målet står en målmand, og der er en spiller på hver side af målet. Målmanden kaster bolden præcist ud til spilleren uden for målet, som tæmmer bolden og sparker på mål. Målmanden griber/redder og kaster bolden til den anden side.
- 3 Målmands-partibold (forslag indsendt af Bo Hansen, Aarhus). To hold (partiboldsregler). Points: bold bag modstanders baglinie. Der afleveres/gribes på følgende måde eller måder (husk rigtig gribe- og afleveringsteknik):

- Aflevering: Modtagning/opsamling.
- Sparke langs jorden langs jorden.
- Trille langs jorden.
- (Underhåndskast) studsbolde.
- Tohåndskast hoftehøjde.
- Stødkast hovedhøjde.
- Slyngkast springhøjde.
- Målmandsflugter.



Husk at tilpasse spillets sværhedsgrad til spillernes niveau. Spillet er godt som opvarmningsspil eller som et slags repetitionsspil af øvelser fra dagen i forvejen (rigtig gribe- og afleveringsteknik øves i et sjovt spil).

- 4 Pointsluger for målmænd. Fire felter markeres med kegler (samlet eller fra hinanden). Desto længere væk – desto flere points. Børnene samler points ved at ramme felterne via følgende aktiviteter: 1. trille (underhåndskast), 2. udkast (slyngkast/stødkast), 3. udspark, 4. helflugter. Husk at tilpasse spillet til spillernes niveau. Lav eventuelt et pointkort til børnene.
- 5 Målmands-rundbold. Spilles på tid: ca. 5-10 minutter pr. indehold. Man aftaler på forhånd, på hvilken måde indeholdet skal skyde/kaste bolden. F.eks. udspark, flugtning, udkast eller underhåndskast. Der må ikke skydes/kastes ud over linierne. Man aftaler på forhånd, på hvilken måde udeholdet skal skyde/kaste bolden tilbage til keglen. F.eks. sparke, slyngkast eller underhåndskast. Points: ét point pr. kegle. Kommer man hele banen rundt, kan der opnås ekstrapoints. F.eks. løb mellem to kegler, antal rigtigt grebne bolde (gribeteknik) eller underhåndskast til kegler (antal væltede kegler). 'Dør' man, går man tilbage til sidste kegle og fortsætter derfra. Husk at tilpasse spillet til spillernes niveau.



MÅLMANDSTRÆNING – TEKNISK APPENDIKS

Målmandens tekniske appendiks

Udgangstilling

Målmanden skal altid indtage en hensigtsmæssig udgangstilling i forhold til hvor bolden er. Tyngdepunktet flytter sig op og ned alt efter hvor langt bolden er væk. Hvis bolden er tæt på skal tyngdepunktet være lavt og armene tæt mod jorden. Hvis bolden er langt væk kan tyngdepunktet være højere. Håndfladerne skal altid vende fremefter. Du skal kigge efter målmandens tyngdepunkt i alle øvelser.



Forspænding

Lige inden der kommer et skud tager målmanden et skridt fremad og sætter af på et ben, så han kan lande på begge ben i den rigtige udgangstilling, lige når angriberen sparker. Det er vigtigt at målmanden ikke hopper fremad som en frø med samlede ben hele tiden. Se i øvrigt forspændingshoppet på Frans Hoeks video.

Placering i målet, når bolden er i spil (altså ikke standardsituationer)

Overordnede principper for målmandens placering

- Målmanden skal være placeret så langt ude af målet som muligt, men ikke så langt ude at modstanderen kan skyde bolden over målmanden.

- Målmanden skal være på en lige linie mellem bolden og midten af målet.

Målmanden skal være i bevægelse, så han hele tiden bibeholder den optimale placering ift. bolden. Når bolden er tæt på mål, skal målmanden hele tiden justere sin placering. Når bolden er langt fra mål skal han følge med forsvarernes bevægelse.

Ved at gå så langt ud af målet som muligt, bliver målmanden i stand til at dække af, hvis bolden stikkes i dybden (ekstra sweeper). Samtidig gør han vinklerne mindre ved skud på mål.

Opsamling

I opsamlingsøjeblikket er hænderne samlet bag bolden. Albuerne er tæt sammen, og målmanden er nede i knæ, men ikke siddende på sine knæ.

Bolde i mave- og brysthøjde

Bolden fastlåses mellem mave/brystkassen og armene. Bolden fastholdes med begge hænder tæt ind til kroppen (beskyttelse). Alle opsamlinger og gribninger afsluttes i denne stilling, derfor er det vigtigt, at den bliver helt indarbejdet.

Gribning langs jorden

Når du griber bolden ved skud langs jorden, skal den ene hånd stoppe bolden (plankeværk), mens den anden hånd skal være et være lidt skrå ind over bolden (skråt låg).

Gribning i luften er som gribning af høje bolde. Sørg for at landingen sker på siden af kroppen (lår, hofte, skulder) – aldrig på albuen!

Du beskytter bolden som i stående stilling. Bolden trækkes ind til kroppen med begge hænder om bolden.

Helflugtning

Ved den almindelige helflugt får bolden en høj bane, den bevæger sig forholdsvis langsomt gennem luften, og den falder næsten lodret ned. Udgangstilling i sparkeøjeblikket er med bolden i en hånd (modsat sparkebenet). Den slippes og rammes med strakt vrist. Desto længere tyngdepunktet er tilbage, når du sparker, desto højere bliver boldens bane. Bolden bør kastes lidt over i sparkebenets side, så kroppen har en

MÅLMANDSTRÆNING – TEKNISK APPENDIKS

god udgangsstilling for at sparke.

Sydamerikansk flugter: Bolden kastes op i luften med en hånd. Sparkebenet har næsten vandret stilling på det tidspunkt målmanden flugter til bolden.

Halvflugtning

Halvflugtningen har en fladere bane, bolden bevæger sig rimelig hurtigt, den studser på jorden og kan derfor være nemmere at tage med eller løbe efter. Til gengæld er selve sparket lidt svært.

Grundprincipperne i sparket er de samme som ved flugtning, men bolden skal lige have lov til at røre jorden, inden den rammes af den strakte vrist. Kroppen (knæet) er i sparkeøjeblikket ind over bolden.

Udkast

Keglekastet (bowlingkastet) er selvfølgelig kun over kort afstand, men det er præcist og let for medspilleren at tæmme. Kastet skal udføres, så bolden nemt kan tages med i spilretningen (normalt en tæmning fremad på banen).

Slyngkastet er længere, men lidt mere upræcist og sværere at kontrollere ved opspringet. Kastet kan udføres i to hovedformer:

- Over hovedhøjde.
- Vandret eller under skulderhøjde (diskoskast-bevægelse).

En mod en situationer (1:1)

Her gælder det overordnede princip, at kan målmanden nå bolden inden angriberen modtager bolden, så er det det optimale.

Hvis dette ikke er muligt, så skal målmanden forsøge at få overtaget eller initiativet, så det er angriberen som presses til at lave fejl. For at lægge så stort et pres på angriberen som muligt, skal målmanden blive på benene så længe som muligt. Har han kastet sig, så har han kun den ene chance!

Målmanden skal coaches efter følgende principper:

- 1 Målmanden skal komme hurtigt ud af målet, men jo tættere han kommer på angriberen, jo lavere hastighed skal han have.
- 2 Målmandens udgangsstilling skal blive lavere og lavere, jo tættere han kommer på angriberen.
- 3 Målmanden skal tæt på modstanderen have et lavt tyngdepunkt, hvor hænderne skal være tæt

på jorden og foran knæene.

- 4 Tænk altid på at målmanden skal dække så meget af målet som muligt, så prøv at sæt jer ind i hvor bolden kan gå forbi målmanden
- 5 Jo tættere målmanden kommer på angriberen, jo mindre sandsynlighed er der for at gribe bolden ved et skud. Hertil må gerne anvendes benparader.
- 6 Hvis angriberen vælger at dribble, så skal målmanden følge med angriberen og blive på benene, indtil målmanden er helt sikker på at han kan nå bolden. Så må han gerne dykke ned og tage bolden.
- 7 Med hensyn til faldteknikken når angriberen tager et træk og målmanden skal nå bolden, så skal målmanden lande på skulderen, hvorved begge arme bliver frigjort til at gribe/tackle bolden.
- 8 Benarbejdet når målmanden har valgt at gå ned til en angriber, som forsøger at dribble forbi, er opdelt i to dele.
 - Hvis dribblingen er tæt på målmanden, så skal målmandens ben i den side hvor dribblingen kommer, krydse ind foran det andet ben. Tyngdepunktet skal være lavt.
 - Hvis dribblingen er langt fra målmanden, så tager målmanden et skridt i retning af bolden, ofte ud til siden. Jo længere ude, jo længere skridt. Tyngdepunktet kan være højere end ved dribbling tæt på målmanden.
- 9 **Ved 1:1 situationer må målmanden aldrig krydse sine ben.**
- 10 Målmanden bør altid tage en placering, så vejen til bolden er så kort som muligt, uden at bolden kan sparkes over målmanden.
- 11 Hvis bolden bliver spillet i dybden og målmanden skal starte med en spurt, så skal benene være i start stilling, dvs. lidt forskudt. Dog kun hvis der ikke er nogen mulighed for at modstanderen skyder på mål.

Målmandens kommunikation

Når målmanden er tæt på mod- og medspillere og vil have bolden, så skal målmanden så tidligt som muligt råbe højt, tydeligt og meget kort, at han tager bolden. Målmanden kan f.eks. råbe 'jeg har', 'keeper' eller 'målmandens eget navn'. Det vigtige er, at målmanden siger klart og tydeligt til sine forsvarsspillere, om han tager bolden, eller om de skal gøre det.

Målmanden har fra sin position i målet et godt overblik, og han skal forsøge at vejlede sine holdkam-

MÅLMANDSTRÆNING – TEKNISK APPENDIKS

merater især i forbindelse med forsvarsspillet. F.eks. kan målmanden råbe: 'pres ham indad i banen', 'bak op'. Det er ikke målmandens opgave at kommentere angribernes afbrændere!

Boksning

Kan udføres med begge hænder. Med begge hænder med stor kraft, hvor bolden spilles ud på banen igen – gerne til et tomt område. En-håndsboksningen er nærmere en forlængning af boldens bane, så angriberne ikke kan nå den.

To-håndsboksning

De to knyttede hænder holdes tæt sammen med fingrenes knoer mod hinanden. Husk at tommelfingrene skal være udenpå! Se på bolden og ram den nedenunder, så den efter boksningen får en høj bue langt væk fra målet, når armene strækkes.

Fistning

Ved fistningen er princippet, at bolden mødes med flad, let eftergivende hånd, der fører bolden udenom stolpen eller ovenover overliggeren. Der er altså tale om en slags vipning.

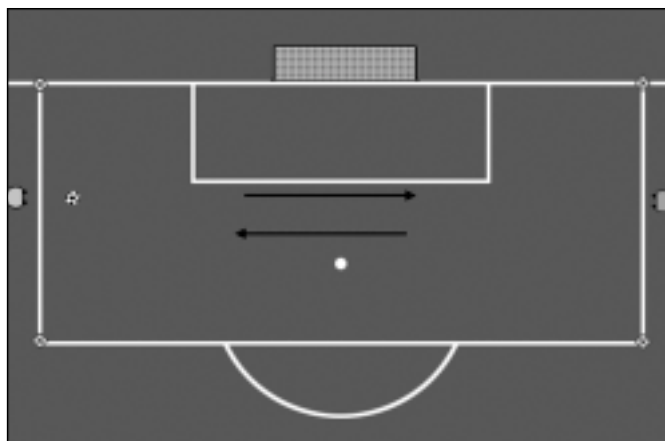
Tricks

- Jonglering med tre bolde.
- Få bolden til at spinne på en finger.
- Fingér et udkast, men køør i stedet bolden en gang rundt om kroppen.

Se eventuelt flere tricks i Fodboldens Tricks eller skriv dit eget målmandstrick ind på www.legestue.net/tricks/.

Målmandskamp

I denne øvelse gælder det for målmændene om at sparke bolden over den andens mållinie (straffesparksfeltets sidelinie). Man har kun to berøringer (man kan også køre med kun en berøring). På første berøring stoppes bolden (kun med benene) og på anden berøring sparkes bolden så tilbage over mod modstanderens mållinie. Lykkes det at få sparket bolden over modstanderens mållinie giver det et point. Skulle man komme til at sparke bolden ud over straffesparksfeltets to sidelinier giver det derimod et point til modstanderen. Man kan så vælge at spille til en aftalt score.



MÅLMANDSTRÆNING – FRANS HOEKS VIDEO

FRANS HOEKS VIDEO

Videobåndene er engelsk speakede og følger med Fodboldskolen som yderligere inspiration.

De 3 bånd er generelt ikke egnet til forevisning for målmændene – så er det i hvert tilfælde kun i få tilfælde og kun få sekvenser, der på forhånd er udvalgt af målmændstræneren.

Videobånd 3 indeholder gode øvelser med mini-trampolinen. Den medfølgende oversigt over de to første bånd fortæller, hvilke afsnit der specielt er egnede til fodboldskolen. Men se selv båndene igennem, og tag stilling til brugen af dem!

Video 1

Tid	Emne
00,00	Jingle og indledning.
00,40	Frans Hoeks indledning mv. <ul style="list-style-type: none"> • Om filosofi, metode og indhold.
06,10	Målmændens ansvar: <ul style="list-style-type: none"> • At dirigere (coache). • At indtage rigtig placering. • At gribe ind hurtigst muligt.
07,50	Tekniske og taktiske principper.
08,05	Udgangstillinger 1, 2 og 3. <ol style="list-style-type: none"> 1 Skud på mål: <ul style="list-style-type: none"> • Fødderne med en skulderbreddes afstand. • Armene lidt ud fra kroppen. • Åbne hænder (mod bolden). • Kroppen over fødderne i god balance. • Alle led let bøjet. • Se på bolden. 2 Bolden langt væk: <ul style="list-style-type: none"> • Samme regler som ovenfor, samt: • Fodstillingen med den ene fod foran den anden, parat til løb. 3 1:1 situation: <ul style="list-style-type: none"> • Forberedt på skud (se ovenfor). • Stå med spredte ben parat til reaktion i alle retninger. • Armene ud fra kroppen – lidt fremad og nedad. • Knæ og hofte bøjet (lavt tyngdepunkt). • Få greb om bolden så hurtigt som muligt.
12,50	Fodskifte. <ul style="list-style-type: none"> • Forlæns, sidelæns og baglæns (undtagelsesvis).
15,00	Øvelser for fodskifte baglæns.
17,00	Øvelser for spring mm.
18,30	Om springteknik: <ul style="list-style-type: none"> • Sidste skridt før afsæt er langt. • Hele kroppen strækkes ud i luften. • Svingbenets knæ løftes højt (er også med til at beskytte målmænd). • Armene svinges med i opspringet.

MÅLMANDSTRÆNING – FRANS HOEKS VIDEO

Video 1 – fortsat

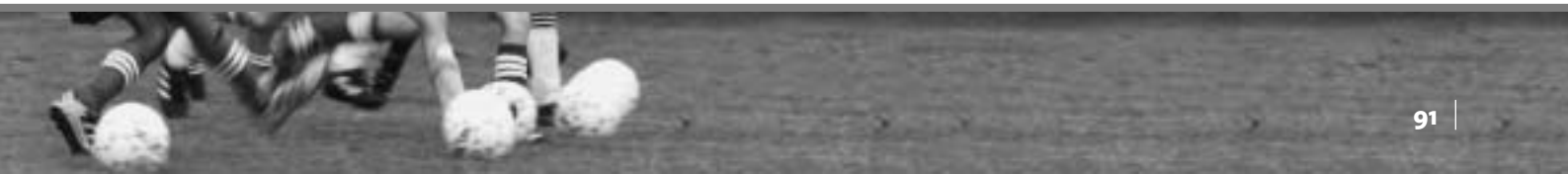
23,00	Gribeteknik.
	1 Bolde langs jorden:
	• Hænderne bag bolden.
	• Først kontakt med fingrene.
	• Tag farten af bolden i modtagelsen (“giv efter”).
	2 Bolde i knæ- og hoftehøjde:
	• Som i 1.
	3 Bolde i brysthøjde:
	• Bolden låses mellem over-, underarme og bryst.
	4 Bolde over hovedhøjde:
	• Begge hænder bag bolden og gerne foran kroppen.
28,00	Faldteknik.
31,00	Øvelser til faldteknik.
37,30	Fistning og boksning.
39,30	Øvelser med skud på mål:
	Regler:
	• Placering på linie mellem bold og målets midte.
	• Stå foran målstregen (‘gør målet mindre’).
	• Rigtig udgangsstilling.
	• Fang bolden hurtigst muligt.
42,45	‘Målmandskrig’ – et spil.
43,30	Øvelser med skud på mål samt igangsætning
50,30	Opvarmning for ungdomsmålmand.
54,30	Om målmandshandsker.

Video 2

Tid	Emne
00,00	Jingle og indledning.
01,48	Igangsætninger.
03,30	Principper ved igangsætning:
	1 Halvflugtning:
	• Støttebenets fod peger i sparkeretning.
	• Støttebenet tæt ved bolden.
	• Kroppens og støttebenets hældning bestemmer boldens bane i luften (høj/lav).
	• Bolden skal rammes straks efter opspringet.
	2 Helflugtning:
	• Som ovenfor, men bolden skal rammes i luften.
05,00	Tilbagespil:
	Bolden kan spilles 1. gang med inderside eller vristspark.
	• Bolden kan tæmmes mv. (hvis der er god tid).
05,30	Målspark:
	• Halvtliggende vristspark (lær din målmand det!).
06,00	Udkast:
	1 Keglekast (bowlingkast).
	2 Håndboldkast.
	3 Sving- eller slyngkast.
07,00	Øvelser med indlæg
21,30	‘Målmandstennis’ – et spil:
	• Andre øvelser med igangsætning.
29,00	Fremlægninger og 1:1 situationer.
40,00	Lobs.
41,45	Øvelser med fremlægninger.
43,30	Tilbagespil:
	• Lær markspillerne at bruge målmanden.
	• Bolden skal spilles tilbage i tide.
	• Spil bolden til målmandens bedste ben.
	• Spil bolden med passende fart.
	• Lær spillerne at placere og tilbyde sig som afleveringsmulighed for målmanden.
50,00	Hurtigheds- og koordinationstræning.
52,00	Målmandsudstyr.



TURNERINGSFORMER



TURNERINGSFORMER – ANDERS AND CUP

Onsdag kl. 12.30-15.00

Onsdag eftermiddag afvikles Anders And Cup (tidligere 'Snickers Cup') efter nedenstående model, hvor én person kan styre 20-50 spillere i 90 minutter på en bane. Skolelederen har de nævnte skemaer, og det er en god idé at udfylde dem dagen før afviklingen.

Anders And Cup er en god form, fordi

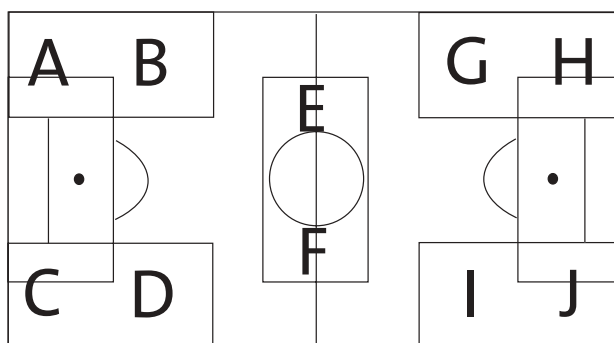
- Alle spiller samtidigt – ingen ventetid.
- Der skiftes hele tiden med- og modspillere.
- Stor sandsynlighed for, at man kommer til at sejre mindst en gang.
- Let at organisere.

Forberedelse

- 5 baner markeres (kridt/kegler).
- Banen kan være 30-40 m lang – 15-20 m bred – mål 2-4 m – eller helt andre mål.
- 5 kampe á 10-15 minutter (alders-/niveaubestemt).
- Veste ved hver bane.
- For hver påbegyndt 50 deltagere på en fodboldskole afvikles 1 turnering, dvs. 144 deltagere betyder 3 turneringer. De 3 mindste grupper i turnering 1.
- osv.

Holddeling

- Tæl spillerne.
- Se også i skemaet over, hvor mange baner der skal bruges og holdenes størrelser. Udpeg/udvælg tilfældigt de spillere, der skal bruges til holdene.



Kampen

- Alle baner starter og slutter samtidig.
- Efter kampafslutning samles spillerne, og resultater føres i skemaet.
- Der startes igen. Sådan fortsættes indtil alle runder er spillet.

ANDERS AND & Co

TURNERINGSFORMER – DIVISIONSKAMPEN

Divisionskampen kan bruges af de ældste grupper som alternativ til Anders And Cup, eller i et disponibelt modul kan 2-4 grupper gå sammen om at afprøve denne turneringsform.

Organisation

- Der spilles på 4 baner – banestørrelsen tilpasses holdstørrelsen, ligesom at målene godt kan være keglemål, syvmandsmål etc.
- Der kan deltage 8 hold, når der er 4 divisioner, baneantallet kan øges og dermed det maximale deltagerantal.

Turneringseksempel

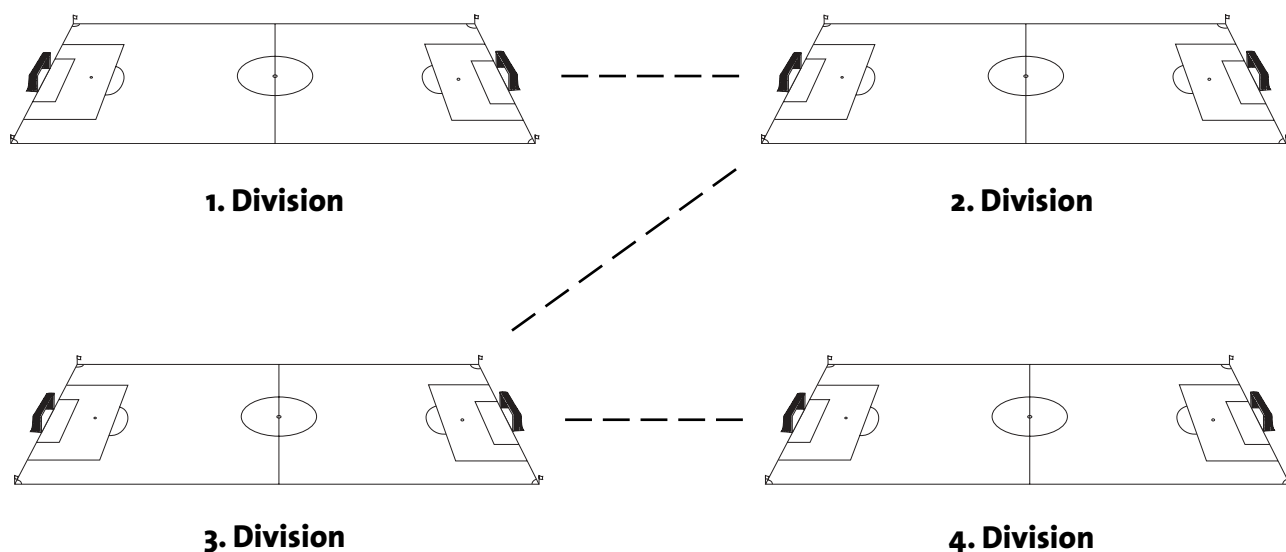
- 4 baner med 7 mandsmål.
- 7 spillere på hvert hold, 56 spillere ialt.
- Kampens varighed er 7 minutter uden halvleg.
- Spillerne dømmes selv.
- Spillerne fordeles ved lodtrækning, eller ved at træneren sammensætter hold fra egen gruppe, så de har nogenlunde ens styrke.
- Inden opstarten trækkes lod om divisionsstatus, antallet af spillerunder aftales, ved 6 spillerunder tager det 42-50 minutter incl. baneskiift at få afgjort DM.
- Ved sejr i en divisionskamp rykkes op og ved nederlag rykkes ned, i tilfælde af uafgjort er holder, der har scoret det første mål, oprykker og modstanderen rykker ned.

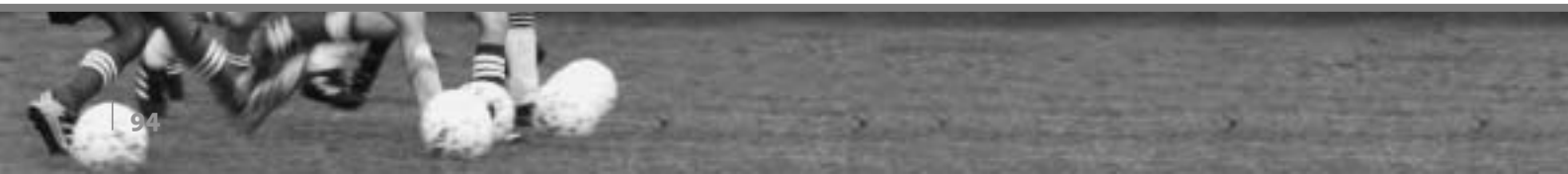
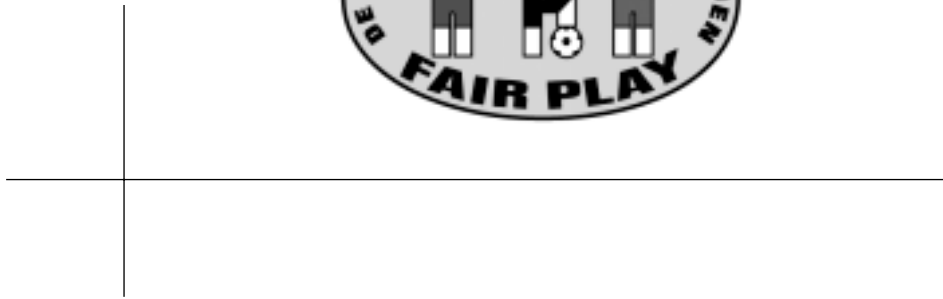
Kommentarer

Erfaringen fra mange afviklinger viser, at spillerne virkelig synes at 'Divisionskampen' er en spændende og medrivende måde at konkurrere på, og turneringsformen stiller ikke store krav til arrangøren.

Et nederlag er hurtigt glemt og snart er en ny kamp i gang. Håbet om avancement er hele tiden indenfor rækkevidde. Prøv at variere holdstørrelsen, 1:1 er også rigtig fodbold, og her kan divisionskampen også fungere.

Det skal understreges, at det naturligvis er tilladt at organisere og afvikle turneringen onsdag eftermiddag efter en helt tredje model, så længe Fodboldskoledeltagerne oplever en sjov eftermiddag med masser af fodbold på tværs af grupperne.





FAIR PLAY

Hvert år kåres Danmarksturneringens mest fair-spilende hold. Det vurderes ud fra hvor mange gule og røde kort de enkelte hold har. Til slutrunderne uddeles Fair Play-priser. Anfører på det danske Ligalandshold, Morten Wieghorst, brænder i 2003 forsættigt et straffespark i kamp mod Iran. Straffesparket blev dømt da en iransk spiller tror der er fløjtet til halvleg og samler bolden op med hænderne, da en fløjte lyder fra tilskuerpladserne

Fodboldloven siger noget om, hvilke regler der gælder. Spillereglerne er en slags grænse for, hvad du må, og hvad du ikke må, når du spiller fodbold. Fair Play handler om, hvordan spillerne skal opføre sig både på og uden for banen.

Set ift. spillereglerne kan Fair Play fortolkes på tre forskellige måder: den oprindelige, den neutrale og den vulgære fortolkning. I DGIs Temahæfte: Etik og Moral er de beskrevet som følger:

Den oprindelige fortolkning

Fair Play er mere end at spille indenfor reglernes rammer. Det indeholder begrebet venskabelighed, at respektere andre og altid spille inden for den rette ånd. Fair Play er en måde at tænke på, ikke bare en måde at gebærde sig på.

Den neutrale fortolkning

Fair Play-grænsen er sammenfaldende med reglernes grænse. Fair Play er at spille indenfor reglernes grænser. Hvis du følger spillets egne regler, er det Fair Play.

Den vulgære fortolkning

Fair Play defineres ved antallet af overtrædelser af spillets regler. Udøveren overtræder reglerne og antallet af overtrædelser udgør graden af Fair Play. Den der overtræder reglerne færrest gange, udøver Fair Play.

På Fodboldskolen vil vi gerne fremelske den oprindelige fortolkning af Fair Play, hvor alle er (med)ansvarlige for den ånd spillet udfoldes i. Du skal overholde spillets regler, men også huske at alle de andre, som er med omkring kampen er mennesker, som, hvis du kendte dem, garanteret er ganske flinke.

Det er en kamp

Vi spiller ikke fodbold for sjov, men fordi det er sjovt. Vi træner for at blive bedre til fodboldkampen.

Kampen er et alvorligt anliggende, som spillerne skal lære at forholde sig til. Kampen skal være i centrum, ikke sejren eller nederlaget. Det er noget andet at kampen bliver sjov, fordi begge hold forsøger at spille bedst muligt. Derfor skal I heller ikke give op. I kampen er der altid mulighed for at lave en fantastisk dribbling, en god tæmning eller måske endda score et utrolig flot mål. Når du giver hånd til modstanderen efter kampen, og en af jer har vundet eller tabt, siger du tak for kampen. Ikke for sejren eller nederlaget.

Det der betaler sig?

Noget af det du ikke må, når du spiller fodbold, kan måske betale sig, hvis man kun tænker på at vinde. Man skal bestræbe sig til det yderste for at vinde, men der er en grænse for den pris, du skal betale for sejren. Du er selv med til at skabe kampens atmosfære.

Det er ikke særlig fair at forsøge at få indkast, hvis du selv har sparket bolden ud eller forsøge at filme dig til et frispark.

Det er fair at behandle medspillere, modspillere, dommere og tilskuere med respekt. Dommerens opgave er at få kampen afviklet i en god ånd. Lyt derfor efter dommeren og tal pænt når du er på banen. Også selvom du måske ikke helt er enig i dommerens kendelse. Faktisk kan det betale sig i sidste ende.

Tab og vind

Nogle gange taber man, andre gange vinder man. Det gælder for selv de bedste spillere i verden. Det er vigtigt, at du er god til begge dele.

En god vinder er glad for sin sejr, men der er forskel på at glædes over en situation eller en sejr og på at hovere og nedgøre sin modstander. Vis hellere end gerne begejstring, men gør det på baggrund af din egen præstation. Du må også gerne glædes, hvis modstanderen laver noget spektakulært, men først skal du naturligvis lige forsøge at få fat i bolden igen. Den gode vinder siger selvfølgelig tak for kampen.

Det gør en god taber også. Den gode taber bruger ikke dårlige undskyldninger for nederlaget. Dommeren kan ikke have skylden for et nederlag. En god taber bruger nederlaget til at blive bedre, og det bliver man ved at finde ud af, hvad man gjorde rigtigt og forkert. Så kan man finde ud af, hvad man kan gøre bedre næste gang.

FAIR PLAY

Hjælp!

Du kan altså lære af dine fejl, men du skal også prøve at hjælpe andre til at blive bedre. Hvis en holdkammerat er ked af det, eller en modstander er kommet til skade, så hjælp ham eller hende så godt som muligt. Selvom I spiller mod hinanden i kampen, skal du altid være kammerat nok til at hjælpe andre.

Ved EM i 2000 blev en fransk spiller skadet. Frankrig sparkede ikke selv bolden ud af banen. Da Jon Dahl Thomassen erobrede bolden, sørgede han for at bolden blev sparket ud af banen, så den skadede spiller kunne få behandling. Det modtog han en ekstraordinær Fair Play-pris for.

Fodbold spiller vi fordi det er sjovt. Det er sjovest, hvis vi har et godt forhold til hinanden, og sørger for nogle intense og spændende kampe med masser af godt spil. Så kommer begejstringen og det gode humør af sig selv.

Aktiviteter på Fodboldskolen med Fair Play

Fair Play-snak

På ugeskemaet er der i enkelte moduler indskrevet Fair Play. Her kan du diskutere Fair Play med spillerne. Prøv at spørge spillerne, hvad de synes Fair Play er. Lad dem selv komme med eksempler. Inden da har du måske noteret forskellige situationer ned fra træningen, hvor en spiller har vist Fair Play, eller måske mangel på samme. Spørg spillerne om, hvad de ville have gjort i den pågældende situation. Brug videoen 'kikser' som udgangspunkt for en god snak om fair play i gruppen.

Lad spillerne dømm selv

Det er misforstået venlighed, når træneren altid skal dømm. Når spillerne f.eks. spiller småspil 4: 4 kan spillerne sagtens selv dømm. Hvis de bliver uenige om noget, behøver træneren ikke at skride ind øjeblikkeligt for at løse konflikten. Bed spillerne om selv at løse konflikten ved at snakke sammen. Det har vi hørt skulle fremme forståelsen. Vi opfordrer til at spillerne selv dømm under onsdagens turnering (Anders And Cup).

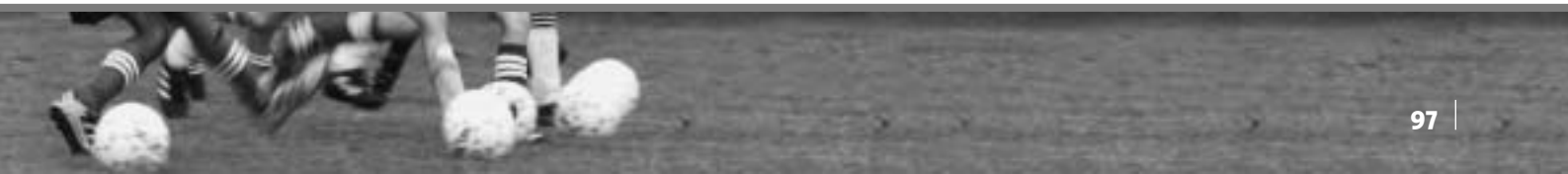
Dagens dommer

Lad en eller flere af spillerne i din gruppe prøve dommerens rolle i forbindelse med en kamp. Forklar spillerne, at de selvfølgelig skal rette sig efter dommerens kendelser. Noter diverse situationer, som kan danne grundlag for en god diskussion om dommerens rolle og Fair Play. Det eneste 'dommeren' behøver er en fløjte. Det er ikke nødvendigt med gule og røde kort, da det er med til at give et forkert billede af dommerens rolle. Det er dommerens rolle at få spillet til at foregå i en god ånd, ikke at vise gule og røde kort.

Tænk på, at alt hvad spillere/trænere gør er med til at påvirke fodboldens omdømme. Vær stolt af din sport. Fortæl andre om dine oplevelser. Fortæl dem, hvorfor fodbold er det sjoveste spil i verden.



PAUSEAKTIVITETER



PAUSEAKTIVITETER

Pauseaktiviteterne har til formål at give spillerne mulighed for at abstrahere fra den almindelige fodboldtræning. Spillerne skal tænke på noget andet, idet man umuligt kan fastholde børnenes koncentration om den tekniske træning i mere end 75 minutter i træk.

For Fodboldskolens yngste deltagere, de 8-10 årige, er koncentrationstiden nede på 30-50 minutter, hvilket bevirker, at trænerne i disse grupper ofte skal supplere den almindelige træning med en eller anden form for pauseaktivitet. Vi har derfor udarbejdet en ugeplan specielt for de 8-10 årige, som indeholder flere pauser og kortere lektioner. De programsatte pauseaktiviteter er derfor primært til afstressning, men har også et socialt sigte, idet pauseaktiviteterne er leg med vægt på, at børnene hygger sig og har det sjovt sammen.

Sidst, men ikke mindst, giver pauseaktiviteterne børnene oplevelser, som de synes mindst ligeså godt om som den tekniske træning. De fleste af pauseaktiviteterne er stationære og er kun booket op i de programsatte pauser, derved kan trænerne for de mindste grupper frit benytte dem uden for pauserne. Denne mulighed står selvfølgelig åben for alle grupper, men behovet for afstressning er nok størst hos de yngste.

Oppustelig bane

Med i alle vores materialesæt er der en lille oppustelig bane.

Banen pumpes op og placeres direkte græsset (eller andet underlag).

Banens bänder giver spillerne mulighed for at spille på et begrænset område, lave små turneringer etc. Banen skal eventuelt pakkes sammen hver dag – sørg for at hjælpe til.

Vi anbefaler, at der spilles i strømpesokker eller bare tæer for de ældste vedkommende, da nettene i banens mål ikke i længden kan holde til læderbolde, der sparkes med stor kraft.

Banens bänder må ikke bruges som hoppepude.

Klisterbold/Velcrobold/'Ballebold'

En af sidste års mere markante nyheder er indkøbet af sættet med 2 x 8 veste og 2 bolde med påsyet velcro.

Nogen kender det måske som ballebold. Idéen er, at man laver en bane i en passende størrelse. Her placeres nogle scoringszoner (hulahopringe, lille område markeret med kegler eller lignende).

Der spilles 8:8 (gul mod rød).

Boldene kastes til medspiller, som skal gribe det på sine velcrostykker. Boldholderen skal så forsøge at løbe ind (og eventuelt sætte sig) i scoringszonerne – lidt lige som vi kender det fra amerikansk fodbold.

Det forsvarende hold er velkommen til at 'stjæle' bolden fra modstanderens velcro.

Boldholderen har lov at aflevere bolden til medspillers velcro, men må ikke løbe med bolden i hænderne og må ikke dække bolden med hænderne, når den sidder på velcroen.

Der er mulighed for at ændre på banens størrelse, antallet af mål og/eller spillere.

Spillet kan også bruges som aktiv i et forsøg på at vise og forklare principperne omkring zoneforsvar.

Spidsrod

Det gule hold tager opstilling på hver sin side af en ti meter lang og en meter bred 'korridor' markeret med kegler.

Rødt holds spillere, skal én efter én løbe gennem banen og forsøge at undgå at bolden sætter sig fast på deres velcrostykker, når de gule spillere kaster.

Gul får et point hver gang de rammer og bolden bliver siddende. Bagefter byttes der plads.

Såfremt nye spil blive opfundet med velcro sættet er opfinderne meget velkommen til at tilskrive DBU beskrivelse af spillet/legen. Det gøres på slos@dbu.dk.

Se mere på www.letsplay.dk, hvor du også kan købe dit eget eksemplar af spillet.

PAUSEAKTIVITETER

FODBOLDSTRATEGI

Materiel:

- Bolde, minimum en pr. deltager.
- 16 stk. små toppe (Paddehatte) eller tøndebånd til afmærkning af hjemland og fjendeland.
- 1 stk. 7-mandsbane eller 8-10 kegler til afmærkning af spilleområde.
- 2 stk. hjørneflag.
- 'Værdi/grads kort' 2 x 8 stk., men altid så antallet passer til det antal spillere der er med i legen. Hvis der er mere end 8 spillere fremstilles der bare nogle flere, men af hensyn til spillet skal værdien/graden ligge med vægt fra 2 til 5.
- 1 til 2 sæt veste.
- Fløjte.
- Stopur.

Regler:

Spilletid aftales inden start. Dog slutter spillet altid, når det ene hold har erobret det andet holds 'fane'. Spillepladsen afmærkes med de store kegler, med mindre der bruges en opkridtet 7-mandsbane. Hver hold laver sit eget hjemland ved hjælp af de små kegler (padehatte) eller tøndebånd en cirkel med en radius på ca. 6 meter, dette er naturligvis op til legens dommer, bare de 2 cirkler er lige store. Opkridtning af de 2 cirkler vil naturligvis være 'verdensklasse'. Spillerne fordeles ligeligt på 2 hold. Det ene hold tager overtræksveste på 'Bomberne'/boldene placeres i hjemland, minimum 1 bold pr deltager, gerne flere dog altid lige mange 'bomber'/bolde til hvert hold.

Holdene uddeler værdi/grads kortene imellem sig, der skal bruges 1 kort pr. deltager, dvs. 8 deltagere = med 8 kort, 10 deltagere = 10 kort osv. Disse kort skal være forsynet med en værdi fra 1 til 8 på den ene side, samt en betingelse på den anden side. Man kan jo eventuelt graduere betingelserne efter graden, f.eks. grad 5 har en sværere betingelse end en grad 3, men som sagt er det kun fantasien der sætter grænser.

Forslag til betingelser

- stå på ét ben og gale som en hane x antal gange.
- Armhævnings x antal gange.
- Dreje x antal gange om sig selv.
- Slå x antal kolbøtter.
- Maverulninger x antal gange.
- Englehop x antal gange.

Legens start sker ved at alle deltagere placerer sig i deres eget hjemland. På dommerens start signal gælder det om at rydde og afhente 'bomberne' fra fjendelandet så modstanderens fane bliver blottet. 'Transporten' af 'bomber' fra 'fjendeland' til eget land sker i form af dribling med bomberne.

Melde krig, kan kun ske når en deltager, som ingen 'bombe' har, berører en deltager som har en 'bombe'. Når der er meldt krig skal de 2 duellanter vise deres 'værdi/grads kort' og laveste værdi taber og skal udføre den betingelse der står på modstanderens kort. Den med den højeste grad overtager 'bomben' og kan tage den med tilbage til sit eget 'hjemland'. Er det deltageren som meldte krig der har det laveste 'værdi/grads kort' skal han/hun udføre den betingelse der står på modstanderens 'værdi/grads kort' og modstanderen må forsætte med sin 'bombetransport'

En deltager som har 'tabt et slag' er først med i legen igen når han/hun har udført den betingelse der står på modstanderens 'Værdi/grads kort'.

Kun deltagerne uden 'bomber' kan 'melde krig'. Er der 'meldt krig' og de 2 duellanter har samme 'værdi/grads kort' for begge lov til at løbe videre uden betingelser eller aflevering af 'bombe'. Aflevering af 'bombe' kan ske til en medspiller hvis der er ved at blive meldt krig imod en.

Vinderen af legen er det hold som har flest 'bomber' når tiden er gået eller modstanderens fane er erobret

'Våbenhvile', kan ske ved at hærføreren melder til dommeren at man ønsker 'Våbenhvile' 2 stk. pr. hold. Våbenhvile bruges til ombytning af 'Værdi/Grads kort' omlægning af strategi.

Erobring af fanen, kan kun ske hvis man har fjernet alle 'bomber' fra 'fjendeland' Slaget er tabt når man har mistet sin 'fane' og den befinder sig i modstanderens 'Hjemland'. Tilbageerobringen af 'fanen' kan ske i sidste øjeblik på 'slagmarken' hvis holdet der er ved at miste sin fane, kan nå og afhente minimum en 'bombe' fra 'fjendeland' og anbringe denne i sit 'hjemland' inden modstanderholdet får den fane de har erobret ind i deres 'hjemland'

PAUSEAKTIVITETER

JAG HESTENE HJEM

Materiel

- 1 bold pr. deltager.
- 10 stk. store kegler (hestene).
- 1 stk. opkridtet 5 mandsbane eller 20 stk. små kegler (paddehatte).
- Synlig linie.
- Stopur.

Udførsel/organisation

Deltagerne deles ligeligt på 2 hold. De 10 store kegler (hestene) placeres på en opkridtet linie (brug en af banernes midter- eller sidelinie). Der laves 2 parallelle linier på hver side af den denne linie. Disse linier laves 10 meter fra den synlige midterlinie. Man kan eventuelt bruge små kegler (paddehatte) til markering.

Deltagerne placeres bag de to parallelle linier med hver sin bold. Når legen starter gælder det om at ramme de store kegler (Hestene) så de vælter. Træneren/Lederen rejser keglerne op på det sted hvor keglen lander. Jo hårdere skud jo længere vælter keglen inde på modstanderens område. Når den fastsatte tid er gået gælder det op at have færrest kegler (heste) inde på sit område.

Straf

Kun spark skudt bag egen linie er gældende. Skydes der f.eks. tættere på, kan staffen være at en kegle flyttes fra modstanderens banehalvdel til egen banehalvdel eller til midterlinien.

Variation

Hvis børnene spiller imod deres forældre vælger man at flytte forældrenes parallelle linie længere væk end børnenes. F.eks. kan børnenes linie være 10 meter væk og forældrenes 15 meter væk.

FODBOLD-BINGO

Materiel

- 1 bold pr. spiller plus 10 ekstra til firkanten.
- 44 stk. kegler.
- 6 x 2 opgave ark.
- 2 x nitter.
- Bingoplader 1 pr. deltager/par.
- 1 stk. heade bold.

Udførsel/organisation

2 stk. firkanter à 15 x 15 meter. Der skal minimum 20 meter imellem hver firkant, helst så der ikke er synlig kontakt imellem de 2 firkanter.

I firkant nummer 1 placeres 12 stk. kegler med et opgave ark under hver kegle samt 2 stk. nitter. (Se under opgave ark) I firkant nummer 2 udføres øvelserne. Hver øvelse er placeret max 2 gange, altså under 2 forskellige kegler.

Legen kan afvikles med par eller med individuelle deltagere. Hver deltager/par skal have en bingoplade med de forskellige øvelser. Det er en god idé at lave bingopladerne på en sådan måde, at øvelserne afvikles i forskellige rækkefølge af deltagerne., dog skal man så vidt muligt sørge for, at alle deltagere/par slutter med samme øvelse. Det gør det overskueligt for træneren at se, hvornår deltagerne/parrerne er færdige. Øvelserne skal afvikles i rækkefølge jævf. Bingopladerne.

Alle starter samme sted. Hvis legen er individuelt dribler man f.eks. sin bold igennem 10 kegler inden man når firkant nummer 1 hvor man må vende en kegle. Svarer opgaven under keglen til den øvelse man har som nummer 1 så løber man videre til firkant nummer 2 og udfører sin øvelse. Herefter løbes igen til driblebanelen (de 10 kegler) som igen løbes igennem inden man igen kommer til firkant nummer 1 hvor man igen vender en kegle. Hvis man vender en kegle med en opgave eller nitte, som ikke svarer til den øvelse man har på sin bingoplade, så løbes der direkte igennem firkant nummer 2 og videre til driblebanelen (de 10 kegler). Det sjove i denne leg er, at man kan komme til at løbe langt hvis man ikke finder den rigtige øvelse i henhold til rækkefølgen på bingopladen, og jo mere træt man bliver, jo sværere er det at huske hvad der er under de forskellige kegler.

PAUSEAKTIVITETER

Deltageren/holdet som først kommer igennem øvelserne har naturligvis vundet. Vælger man at lave øvelsen parvis kan deltagerne f.eks. løbe på hver side af de 10 kegler på dribleanen og spille inderside til

hinanden. Er det teknisk gode spillere kan man øge sværhedsgraden f.eks. ved underhåndskast til makkeren, som skal spille tilbage med højt indersidespark, halvflugtning eller hovedstød.

Forslag til opgaveark

Øvelse	Individuelt	Parvis
Inderside	Inderside op af væg eller bande 10 stk. 5 med hver fod/ben	1. gangs inderside aflevering igennem to kegler. 10 afleveringer gennem de 2 kegler. Skyder man forbi startes forfra.
Hovedstød	Hovedstød via headegalge eller headebold ophængt i overligger	Hovedstød imellem de 2 deltagere, 10 gange, 5 pr. deltager. Den lettere udførsel. 2 kegler hvor makkeren skiftevis kaster bolden ud til de 2 kegler. Begge deltagere skal have 10 headninger.
Jonglering	Jonglering 10 stk. tæller kun ved skift imellem forskellige legemsdele, f.eks. lår fod er 2 stk.	Jonglering imellem de 2 deltagere 10 stk. i alt. Rører bolden jorden startes forfra.
Dribling	Dribling igennem 8 kegler, 10 gange. Frem og tilbage tæller for 2	Dribling igennem 8 kegler, når man er ved sidste kegle spilles bolden tilbage til makker med en indersideaflevering. Hver deltager skal igennem 5 gange.
Vristspark Tæmning	Vristspark efter 5 kegler. Man har 7 bolde. For hver kegle der ikke væltes løbes en strafomgang. Bolden kastes op i luften og tæmmes med fodsål, lår, vrist, inderside eller bryst. 10 gange i alt	Vristspark efter 5 kegler. En deltager på hver side, ca. 10 meter fra keglene. Der løbes videre når sidste kegle er væltet. Bolden spilles til makker som udfører en retningsbestemt tæmning og der dribles ned om en kegle og tilbage til start hvor der afleveres tilbage til sin makker. 5 gen tagelser pr. deltager. Kan laves sværere ved at ændre inderside sparket til et indkast.

Eksempel på bingo-plade

Øverste felt kan eventuelt bruges som afkrydsning når man har været igennem øvelsen. De 5 første øvelser blandes fra bingo-plade til binkoplade. Dette gør at man undgår 'bold-kø'.

Når træneren planlægger, er det en god ide at have samme øvelse som sidste øvelse på samtlige Bingo-plader

Dribling	Jonglering	Indersidespark	Hovedstød	Tæmning	Vristspark

PAUSEAKTIVITETER

FODBOLDVIDEO

De foregående år er der ikke blevet set meget video på fodboldskolerne, men du er velkommen til at vise en eller flere af nedenstående film.

Skolelederen har til opgave at klargøre videomaskinen, så du blot skal tænde på video, tv og play, så kører filmen. Bagefter spoler du båndet tilbage, så det er klar til næste gruppe.

Nedenstående videooversigt er vejledende, ændringer kan forekomme.

Nr.	Titel	Stikord	Tid/længde
1	Fodboldkiks	Sjove episoder	15 minutter
2	The Creative Dribbler*	Tekniktræning	45 minutter
3	VM-98	Alle mål	
4	Euro 2000	Alle mål	
5	Fodboldens Tricks	Tricks	
6	Michael Laudrup – Højdepunkter fra min karriere		70 minutter
7	Frans Hoek Vol. 1-2-3	Målmandstræning	
8	DBUs Teknikmærke	Tekniktræning	
9	A New Era Vol. 1-2-3*	Tekniktræning	
10	Kikser	Fair play film	
11	Teknikmærketræning		

* Filmen er med engelsk tale, men hvis du skruer ned for lyden og med dine ord fortæller, hvad du og børnene ser, kan du sagtens gøre fremvisningen spændende.

POINTSLUGER

Pointsluger er en fodboldteknisk prøve for de yngste deltagere på fodboldskolen. Det er væsentligt at understrege, at der ikke skal aflægges egentlig prøve i de enkelte øvelser, men spillerne kan konkurrere med sig selv, altså prøve flere gange.

Det er vigtigt, at spillerne føler glæde ved at deltage i øvelserne og ikke føler sig unødigt testet. Øvelserne kan og skal varieres til spillernes niveau – så bliver det sjovt at deltage – det er meningen.

Indersidespark

Præcist spark, bolden sparkes mellem to kegler, der er placeret 10-15 meter fra sparkestedet. Der gives 5 spark, valgfrit ben.

Langsparket

Bare et langt spark, der måles op. Bolden må ikke komme udenfor keglerne. Vurdér selv hvor lang banen bør være.

Dribleturen

En slalombane dribles igennem, banen består af 8 kegler, og åbningen er 1 meter. Det gælder om at komme forbi så mange kegler som muligt uden at røre dem med bolden.

Indkast

Bolden 'indkastes' ind i firkanten (5x5 meter), der er placeret 3-5 meter fra startkeglen. Der gives 5 kast.

Målscoring

Et 7-mands mål deles med kegler/tov. Afstanden kan være 'straffeafstand'. Træneren bestemmer, hvor spilleren skal forsøge at score.





PAUSEAKTIVITETER



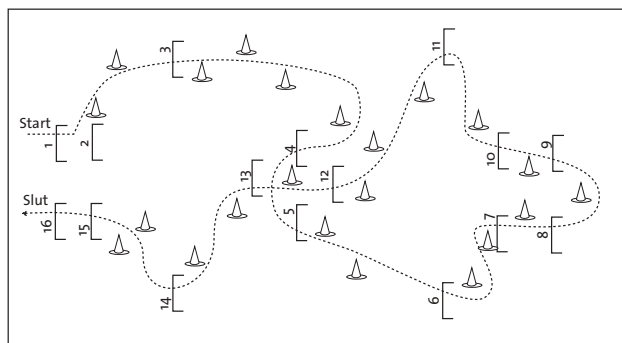
FODKROKET

Materialer

22 kegler og en bold til hver spiller.

Banens mål

længde 60-70 meter – bredde 30-40 meter.



Regler

- Fodkroketsbanen spilles på samme måde som almindelig krocket.
- Bolden sparkes ud gennem port (1) og (2) over til port (3) osv.
- Et spark igennem 1 port, i den rigtige retning, giver 1 ekstra spark, gennem 2 porte, 2 ekstra spark.
- Ved sidste kegle på udturen skal bolden runde keglen uden at ramme den. Hvis dette sker, starter spilleren forfra.
- Spillerne sendes ud på banen parvis og skiftes til at sparke, de 2 spiller altså kun imod hinanden.
- Modsat almindelig krocket må man ikke sparke hinandens bold væk ved kollision.
- Vinder er den af de 2 spillere, som først har været hele banen igennem og slutter med at ramme startkeglen.

Variationer

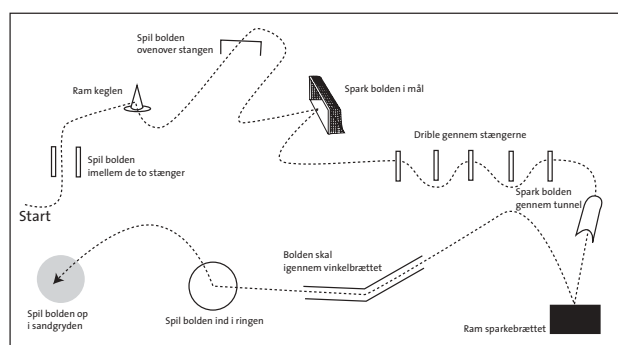
- Gå banen igennem på færrest spark (tæl).
- Tilladt at sparke bolden væk ved kollision, men så skal alle spille imod alle og sparke på skift. Gruppen må så deles i hold á 4-5 spillere. Mere kan du ikke holde styr på.

NB

Hver træner stiller selv sin bane op på gruppens normale træningsareal. Ekstra kegler kan lånes af skolelederen eller nabo-træneren.

Alternativ opstilling

- 1 Spil bolden imellem de to stænger.
- 2 Ram keglen.
- 3 Spil bolden henover stangen.
- 4 Spark bolden i mål.
- 5 Drible gennem stængerne.
- 6 Ram sparkebrættet.
- 7 Spark bolden gennem tunnel.
- 8 Bolden skal igennem vinkelbrættet.
- 9 Spil bolden ind i ringen.
- 10 Spil bolden i sandgryden.



BOCCIA

Spillet består af 2 hold med hver 2 spillere. Anføreren på det ene hold kaster JACK-bolden ca. 10 -15 meter væk. Herefter kaster den første spiller på det hold, der starter sin bold, så tæt på JACK-bolden som muligt.

Herefter forsøger den første spiller på det andet hold at kaste sin bold tættere på JACK-bolden end det første holds bold. Holdene fortsætter herefter med at kaste deres bolde så tæt på JACK-bolden som muligt, indtil alle bolde er brugt.

Man scorer points således

- 1 point, hvis holdets bold er tættere på JACK-bolden end modstanderens tætteste bold.
- 2 points, hvis holdet har 2 bolde tættere på JACK-bolden end modstanderens tætteste bold.
- 3 points, hvis holdet har 3 bolde tættere på JACK-bolden end modstanderens tætteste bold.
- 4 points, hvis holdet har alle 4 bolde tættere på JACK-bolden end modstanderens tætteste bold.

Når begge hold har kastet alle dets bolde, og point-sene er opgjort, starter man forfra. Nu kaster det andet hold der andet hold JACK-bolden.

Det hold, der først når 13 points, har vundet.

PAUSEAKTIVITETER

AMERIKANSK FODBOLD

Uden tacklinger!

Man scorer ved at kaste fodbolden til en medspiller, der befinder sig i modstanderens målfelt.

Fodbolden skal kastes fra spiller til spiller. Det er ikke tilladt at tage skridt med fodbolden i hånden. Kun 1 spiller må dække spilleren med fodbolden op. Man mister fodbolden til det andet hold, hvis den:

- A** Rører jorden.
- B** Gribes uden for banen.
- C** Gribes af en modspiller.
- D** Slås til jorden af en modspiller.

Det er ikke tilladt at slå til fodbolden, hvis modstanderen har den i hånden. Det er heller ikke tilladt at forhindre en spillers kast eller løb ved at røre eller tackle ham.

Når man holder fodbolden i hånden/hænderne, skal mindst én fod blive samme sted. Den anden fod må gerne flyttes.

'Amerikansk fodbold uden tacklinger' kan spilles overalt, indendørs som udendørs. Spillet kan være meget tempofyldt. Betingelsen, at man ikke må løbe med fodbolden, gør det velegnet til at arbejde med begreberne afleveringssamarbejde, spilbarhed, bredde/dybde.

Reglerne i 'Amerikansk fodbold uden tacklinger' kan med fordel overføres til spil med andre boldtyper og banestørrelser.

LEG PÅ MADRASSEN

Saksespark

Instruktionspunkter til saksespark:

- Spark med det ben der sættes af med.
- Storetåen på sparkebenet skal pege mod græsset efter sparket.
- Armene bruges som balanceredskab.

Spillerne starter øvelsen med at afprøve madrassen ved at kaste sig på madrassen på ryggen. Spilleren står med ryggen til madrassen eller på madrassen. Spilleren kaster bolden op i luften og 'saks'er' bolden mod mål. Træneren skal huske på at denne øvelse er ren og skær sjov.

Flyvende hovedstød

Instruktionspunkter til flyvende hovedstød:

- Flyv gennem luften som 'Supermand' med armene først.
- Ram bolden 'badebolden' på panden.
- Heade nedad.
- Hold øjnene åbne.

Spilleren kommer løbende mod madrassen. Afleveringen kommer midt på madrassen. Spilleren kaster sig gennem luften header bolden mod mål. Spilleren henter selv bolden til træneren og går tilbage i køen. Træneren skal huske at denne øvelse er ren og skær sjov.

OBS! Madrassen kan også bruges som en 'legeplads' for indøvelse af aktiviteter, som træner spillerne i at bruge kroppen på fair måde. Eventuelt små 'brydekampe' med klare regler.



PAUSEAKTIVITETER

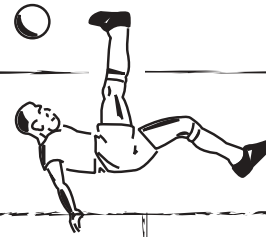


Fodbold 10-kamp (øvet)

Hvem får flest?			
Jonglere på hovedet - Kun med hovedet.			
Fodboldshuffle - Se spillet i Fodboldens Lege.			
Finter - Hvem kan flest forskellige finter?			
Amerikansk straffe - Dribl fra midten. Den anden står i mål. 5 forsøg hver.			
Hvem kan længst?			
Målmandsudkast - Kast så langt du kan med et slyngkast.			
Jonglere - Hold bolden i luften mens du går fremad.			
Halvflugter - Bolden rammer jorden lige når du sparker til den.			
Hvem er hurtigst?			
Jonglere 50 gange - Hvis du taber den samler du bare bolden op igen.			
Sprint - Fra baglinie til straffesparksfeltets kant.			
Score 10 gange med hovedet - Kun en bold. Fra straffepletten. Smid selv bolden op.			
I alt			

(c) 2002 Fodboldens Legestue

PAUSEAKTIVITETER



Fodbold 10-kamp

Hvem kan længst?			
Indkast - Kast så langt du kan.			
Udspark - Start med bolden i hænderne.			
Vristspark - Bolden ligger stille på jorden.			
Headning - Kast bolden op til dig selv.			
Hvem kan flest?			
Borups konkurrence - Flest point på 10 spark.			
Jonglere - Alle kropsdele. To forsøg. Bedste tæller.			
Straffe - Scor flest på 10 spark.			
Hvem kan hurtigst?			
Driblebane - Hurtigst gennem keglebane			
Score 10 mål - En bold. Der sparkes fra feltet.			
Fodboldgolf - Ram alle huller så hurtigt som muligt			
Point i alt			
(c) 2002 Fodboldens Legestue			

PAUSEAKTIVITETER

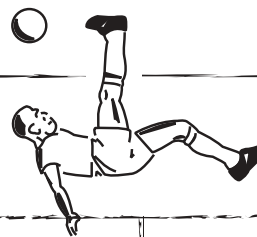


Fodbold 10-kamp (øvet)

Hvem får flest?			
Jonglere på hovedet - Kun med hovedet.			
Fodboldshuffle - Se spillet i Fodboldens Lege.			
Finter - Hvem kan flest forskellige finter?			
Amerikansk straffe - Dribl fra midten. Den anden står i mål. 5 forsøg hver.			
Hvem kan længst?			
Målmandsudkast - Kast så langt du kan med et slyngkast.			
Jonglere - Hold bolden i luften mens du går fremad.			
Halvflugter - Bolden rammer jorden lige når du sparker til den.			
Hvem er hurtigst?			
Jonglere 50 gange - Hvis du taber den samler du bare bolden op igen.			
Sprint - Fra baglinie til straffesparksfeltets kant.			
Score 10 gange med hovedet - Kun en bold. Fra straffepletten. Smid selv bolden op.			
I alt			

(c) 2002 Fodboldens Legestue

PAUSEAKTIVITETER

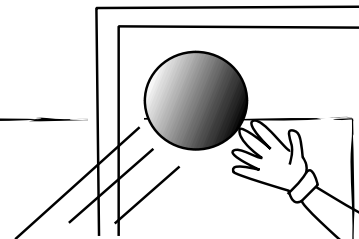


Fodbold hold-10-kamp

Hvem får flest?			
Hovedstød 2 og 2 - uden at bolden rammer jorden.			
Jonglering 2 og 2 - uden at bolden rammer jorden.			
Scoringer på indlæg - 5 indlæg hver. Scoring på flugter.			
Præcise indersideafleveringer - 5 afl. hver. 15 meter mellem jer. Stå stille.			
Hvem kan længst?			
Sparke langt og gribe - Bolden ligger stille. En sparker og en griber.			
Målmandsudkast og gribe - Bolden i hånden. En kaster; en griber.			
Et hælsark hver - En starter, den anden sparker videre.			
Hvem er hurtigst?			
100 indersideafleveringer - Stå med 10 meters mellemrum			
Drible fra sidelinie til sidelinie - I skifter ved sidelinien. Dribler halvdelen hver.			
Spille hinanden fra linie til linie - Ved siden af hinanden. 1x afleveringer.			
Point i alt			

(c) 2002 Fodboldens Legestue

PAUSEAKTIVITETER



Plets kud 10-kamp

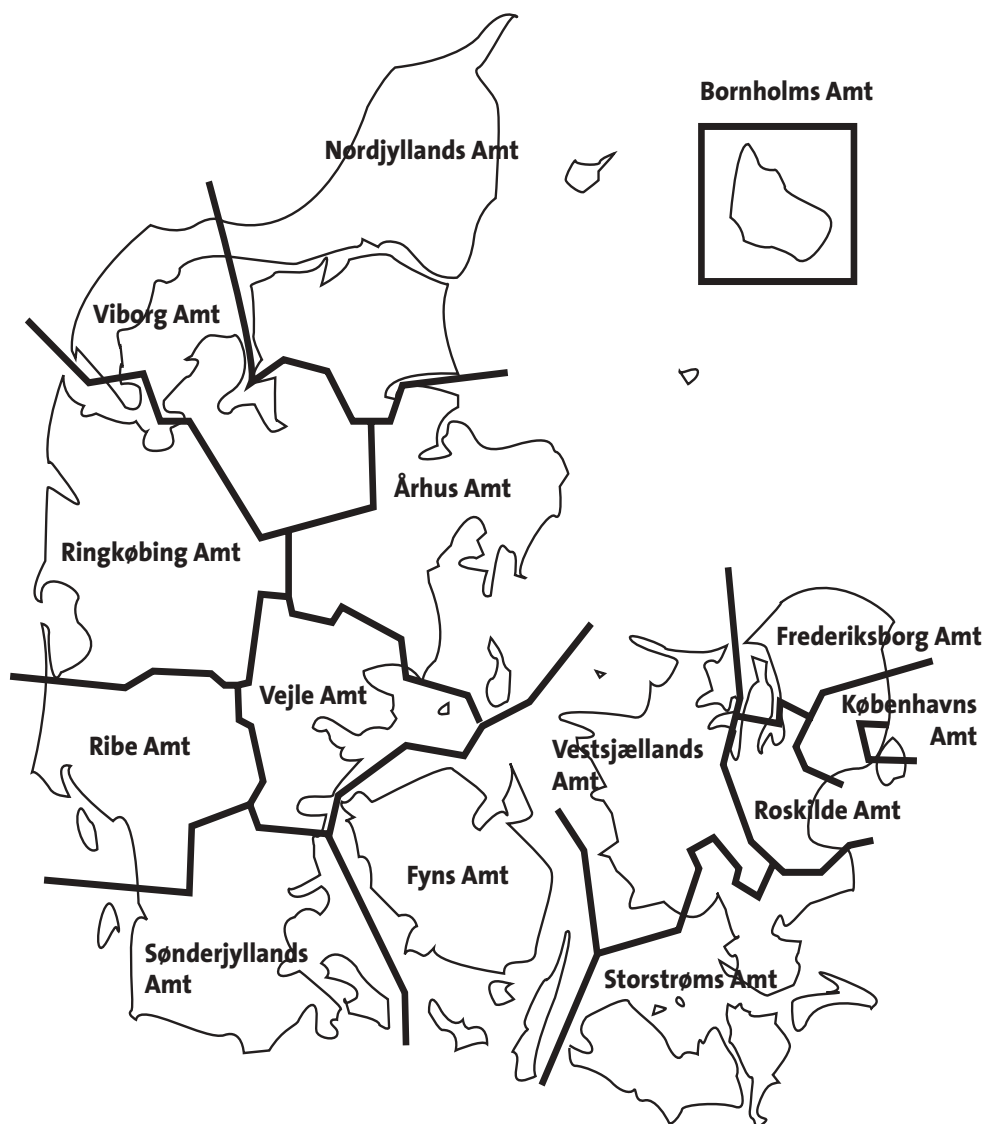
Hvem rammer bedst?			
Rammekegle* - 20 spark. Hvormange kan du ramme?			
Rammeoverliggeren - Flest "klik" på 10 spark			
Udspark til midtercirklen - 10 spark. Start med bolden i hænde			
Hælspark* - 20 spark. Hvormange kegler rammer du?			
Indkast - 10 kast. Ram efteret lille om råde			
Hovedstød - 10 forsøg. Ram tøj imålet			
Langtspark til midtercirklen - 10 spark. Start med bolden på jorden			
Udkast - 10 kast. Ram efteret lille om råde			
Basketball - 10 forsøg til at ramme kurven			
Bonuskonkurrence - Flest point på 10 spark. Se manualen.			
Find selv på flere - Send dem evt. til www.legestue.net			
*Sæt fx 5 kegler op på en bane som fx er 50 m eller lang. Spilleme sparkes så efter den første kegle. Når den er ramt, fortsættes tilden næste. Ramme alle første trede bare forfra.			

PAUSEAKTIVITETER

Danmark Rundt

Danmark har 14 amter, som hver har en speciel øvelse. Når du kan lave øvelsen, farvelægger du amtet. Det gælder om at farvelægge alle amterne. Hvis øvelserne er for lette, kan du fx gange antallet med 2.

Bornholms Amt	Jongler 6 gange, mens du sidder ned
Frederiksborg Amt	Jongler 5 gange med ydersiden
Fyns Amt	20 jongleringer kun med lårene
Københavns Amt	Dribl 5 gange på tværs af banen, mens du laver 5 finter hver vej
Nordjyllands Amt	Spark bolden højt op og tæm den med en kattepote 10 gange
Vejle Amt	Jongler 10 gange med fødderne og 10 gange med knæene
Vestsjællands Amt	Jongler 5 gange med indersiden
Viborg Amt	15 jongleringer på hovedet
Ribe Amt	Vip bolden op på 5 forskellige måder
Ringkøbing Amt	10 jongleringer med dit dårlige ben
Roskilde Amt	"Jorden rundt": h. fod, h. knæ, hoved, v. knæ, v. fod
Storstrøms Amt	Grib bolden mellem brystet og låret
Sønderjyllands Amt	Jongler 5 gange på skulderen
Århus Amt	Jongler 100 gange. Du tæller videre, hvis du taber bolden



PAUSEAKTIVITETER



PLETSKUD

Årets tema "pletskud" er for denne aldersgruppe en slags fodboldgolf, hvor det gælder om at ramme præcist.

Fodbold-Danmark rundt med pletskud

Her præsenteres lokalunionerne via 9 poster – Jylland med 4 poster – de øvrige med hver én.

Der laves 9 A4 skilte med navnene på Bornholm (BBU), Lolland-Falster (LFBU), København (KBU), Sjælland (SBU), Fyn (FBU), Jylland (JBU 1, 2, 3, 4).

Banen stilles op med kegler – kan måske endda næsten ligne et Danmarkskort. Skiltene sættes på keglernes med tape.

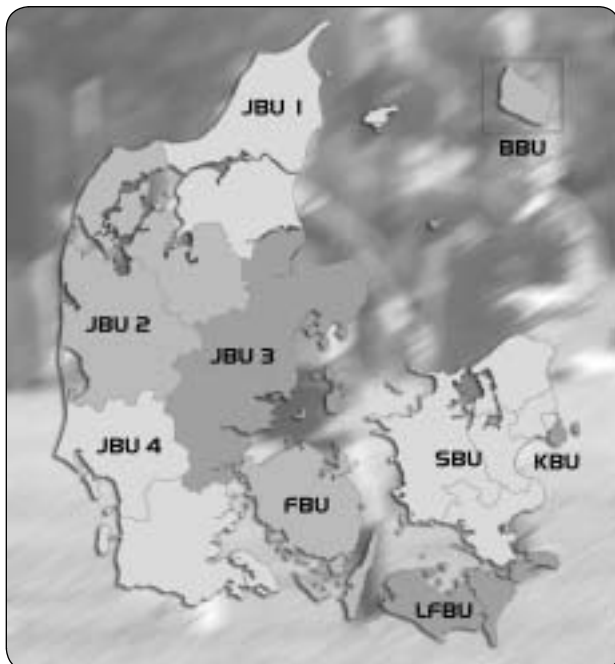
Spillerne skal bevæge sig i samme retning rundt mellem keglene. Måske kan der startes ved flere kegler på én gang. Fra kegle til kegle dribles der evt. med indlagt finte eller vending, alt afhængig af spillernes niveau.

Afstande og sværhedsgrad afgøres af træneren.

Der kan i træningen opstilles baner med færre kegler, så spillerne kan øve færre opgaver, men alligevel opleve, at der sker noget i sammenhæng.

Der kan selvfølgelig laves konkurrence i pletskud-banen. Det kunne være på tid eller antal pletskud, som opgaven jo hedder.

I ugeprogrammet er det idéen at præsentere banen om mandagen, og så kunne det være relevant at afslutte fredag i morgenmodulet, bl.a. for at se fremgangen.



Fra hver enkelt kegle udføres opgaverne, som følger:

1 Dribling til Bornholm (BBU)

Fra keglen sparkes bolden hen i et tøndebånd (max. 3 forsøg).

2 Dribling med selvvalgt finte til Lolland-Falster (LFBU)

Bolden kastes som indkast efter en anden kegle, som skal rammes.

3 Dribling med dårligste (venstre/højre) fod til København (KBU)

Bolden sparkes fra en bestemt linie mod en anden linie. Den skal indhentes og stoppes med fodsålen, før den rammer linien.

4 Dribling med brug af skiftevis inder- og yderside til Sjælland (SBU)

Bolden kastes op til hovedstød mod et felt, hvor den skal stoppes med den ene fod.

5 Dribling med en fod – brug skiftevis inder- og yderside - til Fyn (FBU)

Når keglen nås, vender spilleren og laver et hælspark ind mellem to kegler (max. 3 forsøg).

6 Dribling til Jylland (JBU 1)

Bolden kastes op i luften, rammes med brystet og sparkes ind i et mål (evt. lille mål).

7 Dribling med selvvalgt finte til Jylland (JBU 2)

Der jongleres med bolden, så længe som muligt. Bolden må godt sættes i gang med hænderne.

8 Drible baglæns til Jylland (JBU 3)

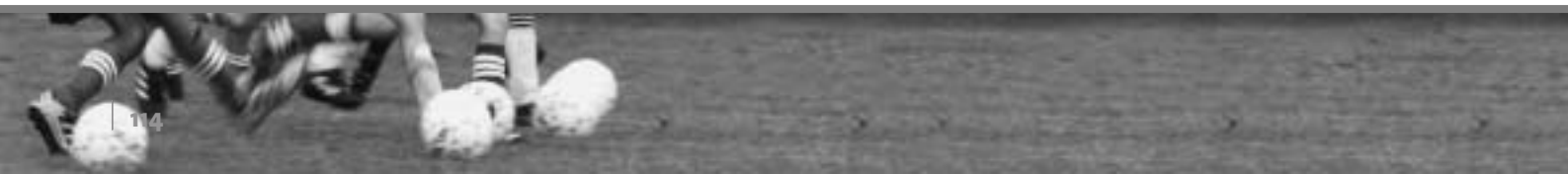
Bolden sparkes mod en kegle, der står x antal meter væk.

9 Der dribles med panden (kravler) til Jylland (JBU 4)

Bolden sparkes/kastes op i luften og skal gribes under trøjen.

I morgenmodulet kan øvelser til pletskud være taget ud af ovenstående. Øvelser, som er velegnet til træning af pletskud, er i manualen mærket med:

RODEKASSEN – IDÉKATALOG



RODEKASSEN – NAVNELEGE

1. Navnerepetition

- Deltagerne sidder i hesteskoform eller i rundkreds.
- Den første skal sige sit navn og fortælle kort om sig selv.
- Den næste siger denne persons navn, sit eget samt fortæller kort om sig selv.
- Den tredje siger første og anden persons navn og fortæller kort om sig selv.
- Dette fortsættes der med, til man har været hele kredsen rundt. På denne måde repeteres navnene så mange gange, at man har lettere ved at huske dem, og børnene er bedre til at huske billeder (ansigter) end ord.

2. Kaste/sparke bold

- Alle står i en cirkel.
- En fodbold kastes rundt i kredsen på kryds og tværs. Den, der kaster bolden, skal samtidig råbe sit navn og sige navnet på den person, bolden kastes til.

Variationer

- Bolden skal have været hos alle inden den samme person kan få bolden 2. gang.
- Der kan bruges flere bolde på en gang.
- Spillerne kan bevæge sig rundt på et afgrænset område.
- Spillerne kan sparke bolden til hinanden.



RODEKASSEN – FORSLAG TIL LEGE

1 Snuppe haler

En bold og en vest pr. spiller. Vesten sættes fast i buksekanten. Afhængig af spillerantallet vælges x antal fangere, der ikke har nogle veste. Alle dribler rundt i et afgrænset område, og på et givet signal må fangerne begynde at jage. Fanger og 'jaget' skifter rolle, når en hale er snuppet. **Variation:** Hver spiller har en bold og en hale. Alle kæmper mod alle, og man skal samle så mange haler som muligt.

2 Ståtrold

En eller flere fangere forsøger at fange de øvrige. Når man fanges, stiller man sig med spredte ben – og kan befries, hvis en af de andre deltagere kravler imellem de spredte ben. Der skiftes fangere efter f.eks. 1 minut. **Variation:** Alle dribler, og befrielsen sker ved, at en af de andre deltagere skyder sin bold mellem benene på en af de fangede.

3 Stjæl en bold

To hold på hver sin baglinie. I et område midt imellem de to hold ligger samtlige bolde. Ved signal forsøger hver spiller at få fat i en bold og dribble den tilbage til sin baglinie og sætte sig med bolden. Holdet, der sidder først, har vundet. **Variation:** Færre antal bolde end spillere. Fire hold på hver sin side i et kvadrat.

4 Keglespil

To, tre eller fire kegler stilles op i et aftalt mønster. To spillere placeres i ens afstand fra keglerne. Hvor mange kegler kan du eller din partner vælte med ét skud?

5 Dribletagfat

En bold pr. fanger. Fangerne skal, mens de dribler, forsøge at røre en af de andre spillere. Bolden skal i fangeøjeblikket være under kontrol. Når en spiller er fanget, afleverer fangeren bolden til vedkommende, der nu bliver fanger. Under legen kan området gradvist gøres mindre.

6 Hospitalstagfat

En eller flere fangere forsøger at fange de andre. Hvis man fanges, sætter man sig ned på jorden. Fire, som endnu ikke er fanget, skynder sig hen til en af de sidende og tager fat i dennes arme og ben. Den fangne bæres herefter udenfor områdets afgrænsning og kan deltage i legen igen. De fire 'transportører' kan ikke tages til fange, før transporten er afsluttet. Husk af skifte fangere.

7 Sultne fugle

Fuglene er fordelt i reder i det afgrænsede områdes fire hjørner. I midten ligger føden (en bold til hver). På signal flyver fuglene ud og henter deres bold, som skal dribles, bæres, holdes mellem fødderne eller andet, hjem til reden. Hvilket hold kommer først hjem?

8 Ekspresbold

To hold stiller sig op på hver side af midterlinjen med en bold pr. spiller. Spillerne skal sparke så mange bolde som muligt over på modstanderens banehalvdel. Hvem har færrest bolde, når fløjten lyder?

9 Hvem får ingen kegler?

Afgrænset område med vilkårlig kegleopstilling. Antal kegler: een mindre end antal spillere. Alle dribler rundt mellem keglerne. På et signal skal hver spiller dribble hen til en kegle. Træneren fjerner en kegle, så der er to kegler færre end antallet af spillere. Alle spillere er fortsat med.

10 Fang nr. 3

En fanger i et område. Spillere, der står skulder mod skulder, kan ikke tages, men der kan komme én og stille sig op ved den ene side. Nu skal nr. 3 (den yderste) løbe. Er god til lidt ældre spillere.

11 Krydstagfat

Der vælges en fanger. Fangeren skal løbe efter en spiller. Hvis én krydser imellem de to, skal fangeren løbe efter den spiller, der krydsede. Det er altså spillerne, der bestemmer, hvem fangeren skal løbe efter.

12 Kineser tagfat

Der udpeges en fanger, som fra start skal holde sig på hovedet med den ene hånd. Når den næste fanges, skal hun/han holde sig på det sted, hvor berøringen er. Der skiftes hele tiden fanger på denne måde.

13 Pindsvinestafet

Spillerne opdeles i et passende antal hold, der stiller op bag en kegle. Ved den anden ende placeres også en kegle, hvor der ligger et antal tøjklammer. En af deltagerne skal være pindsvin, og han/ hun skal ligge på alle fire. Deltagerne skal efter tur løbe ud efter én klemme, som sættes i trøjen (på ryggen).

RODEKASSEN – FORSLAG TIL LEGE

14 Rundkredsstafet

Deltagerne stiller op i en rundkreds med front mod midten bortset fra én, der er 'udfordrer'. Når 'udfordrer' prikker én på ryggen, løber de to hver sin vej rundt om kredsen, og den, der kommer først tilbage får den ledige plads. Pas på, at det ikke bliver den samme hele tiden!

15 Parvis stafet med benene bundet sammen

Spillerne løber parvis omkring en kegle eller lignende med to af benene bundet sammen. De skal holde om hinanden med armene. Kan laves med flere spillere end to ad gangen.

16 Tre mand høj

Deltagerne stiller sig parvis i en rundkreds med front mod midten. To skal være henholdsvis fanger og bytte. Der må løbes rundt imellem parrene. Byttet kan stille sig foran et par. Den, der nu står bagest, bliver så bytte og skal løbe, så fangeren ikke kan tage hende/ham. Der skal byttes fanger f.eks. på tid.

17 Boldstafet

Laves som parvis stafet, hvor et par ad gangen skal bevæge sig med en bold imellem sig (mave-ryg). Hænderne holdes på hovedet eller foldede over brystet. Alle skal prøve at være både foran og bagved. Tabes bolden, begynder man forfra.

Alternativ: Der laves en lang slange af hele holdet med bold imellem alle (svær – men sjov leg).

18 Katten efter musen

Deltagerne står med hinanden i hånden i en stor kreds. Én skal være kat (fanger) og en anden mus. Mellemrummene mellem deltagerne er musehuller, hvor musen nemt kan flygte igennem, mens katten forhindres i at passere. Når musen er fanget, skiftes både kat og mus. Ellers skiftes f.eks. hvert minut.

19 Ståtrold med/uden bold

En eller flere fangere. De fangne befries ved, at:

- A** En ikke fangen kravler mellem benene på den fangne.
- B** En ikke fangen spiller sin bold mellem benene på den fangne.
- C** Den fangne hopper med samlede ben omkring en bestemt kegle.

20 Troldebo med/uden bold

I et område afgrænses fire mindre baner. I hvert baneområde er der en troldebo, som skal fange spillerne. Men der kan løbes fra bane til bane, så spillerne kan undgå at blive fanget, hvis fangerne ikke arbejder sammen. Troldeboerne må kun være på egen bane. Når en spiller er rørt, er han/hun fanget og skal med ned til troldeboet i det ene hjørne. På tid – eller når alle er fanget – skiftes troldebo.

21 Swindon på udebane

Øvelsen tager udgangspunkt i, at Swindon altid blot sparker bolden op i luften, når de spiller på udebane. Spillerne fordeler sig i grupper á 4 i hver sit kegleområde. Spillerne skal forsøge at få en bold til at hoppe hele tiden inde i firkanten. Når bolden har ramt jorden 1-2 gange, sparkes den op i luften (= over hovedhøjde) igen af en ny spiller. Der er ikke en bestemt rækkefølge blandt spillerne. Man kan afvikle øvelsen som en konkurrence mellem holdene. Hvem når at få flest spark, inden bolden stopper med at hoppe?

Variationsmulighed: Samme som ovenstående, men nu får spillerne et nummer fra 1-4 og skal i den rækkefølge holde bolden i spil. Vedkommende spiller, der begår fejl, tildeles et strafpoint, og efterhånden findes en vinder på de enkelte hold. Hvis spillerne ikke er i stand til at sparke til bolden, 'slår' de den højt (men kontrolleret) op i luften med hånden. Man kan eventuelt starte med at anvende plasticbolde. Flere lege. Hvis du har behov for flere lege, så kontakt skolelederen og lån 'Småbørnslege', som hører til i Fodboldskolens legetaske.

Fodboldkort – hvad skal vi træne?

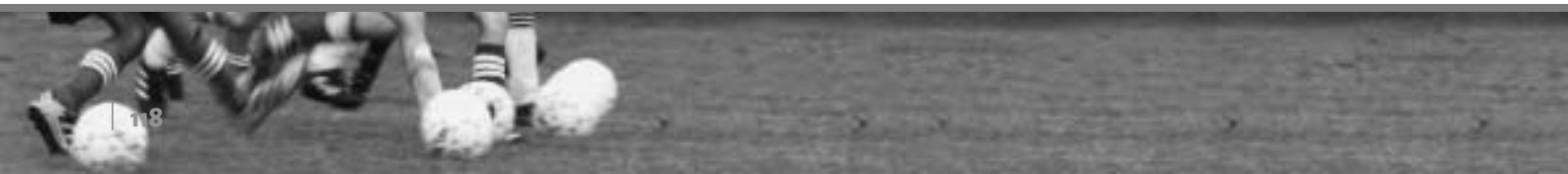
49 kort opdelt i 7 temaer (teknikland, bevægeland, skyde/sparkeland, dribbleland, stafetland, trylle/klovnland, fangeland). Hvert tema er 7 kort med 5-8 øvelser på hvert kort/forside og bagside. Kortet er lamineret og har en størrelse så det passer til lommen i træningsdragten!

Der findes et komplet sæt kort i hvert af Fodboldskolens materialesæt.

Kortene kan bruges

- Som pauseaktivitet.
- I forbindelse med Sjøv og Show fredag eftermiddag.
- Som inspiration til aktiviteter i forbindelse med sidste års tema 'Forudsætninger for teknik'.

SJOV & SHOW



SJOV & SHOW

Fredag kl. 13.00-14.30

Afslutningen skal være festlig og kan involvere alle deltagere eller være et underholdende indslag, hvor deltagerne er tilskuere, og hvor trænerne ved forskellige indslag (eventuelt med nogle af børnene) bliver gjort lidt til grin. Det er også her en eventuelt trænerkamp kan indlægges. I det hele taget opfordres skolelederen til at have øjne og ører åbne i løbet af ugen og måske 'opdage' naturlige underholdere. Forløbet kan både foregå ude og inde.

Nyheder til manualen fra dig

Det har desværre igen været lidt småt med input fra de mange trænere og skoleledere omkring nye, sjove og spændende lege fredag eftermiddag. Vi vil derfor gerne opfordre til at man kontakter DBU såfremt man mener at have et bud på indhold, der kunne forny indholdet af manualen og give inspiration til andre kollegaer rundt om i landet.

Benyt mailadressen: slos@dbu.dk

Her følger et forslag til, hvordan eftermiddagen kan forløbe:

Fangerne på fodboldfortet

Deltagerne inddeles i grupper, som følges ad to og to og konkurrerer indbyrdes ved i alt 7 poster. Ved hver post får grupperne en opgave, som løses enten i fællesskab eller af nogle 'få udvalgte'. Posterne bestyres af trænere, som uddeler opgaver og fungerer som dommere. Eventuelle øvrige trænere følger grupperne rundt til posterne og sikrer, at alt går planmæssigt. Grupperne fordeles ved posterne fra start og cirkulerer i en bestemt rækkefølge indtil alle poster er besøgt. Det primære mål er, at alle skal være aktive og have muligheden for at få en god og hyggelig afslutning på en oplevelsesrig fodbolduge. Derudover gælder det for gruppen om at vinde flest mulige discipliner over 'modstandergruppen'. Det

indbyrdes regnskab kan eventuelt føres på nedenstående skema, som i så fald kopieres og uddeles til grupperne eller de medfølgende trænere.

Forslag til poster

1 Jonglering

Materialer: 3 fodbolde (størrelse 3 + 4 + 5).

Opgave: Hver gruppes deltagere skal på skift forsøge at få så mange som muligt ved at jonglere.

Betingelser: Hver deltager får 2 forsøg. Bolden skal løftes fra jorden med fødderne. Træneren ved posten tæller højt hvor mange der opnås. Kun den højeste score fra hvert hold tæller, og det hold som har opnået den allerhøjeste score til sidst, vinder.

2 Tovtrækning

Materialer: Tykt tov (15-20m), 6-8 kegler til at markere midten.

Opgave: Keglerne sættes i en række tæt sammen og tovet lægges med midten ved keglerne. Grupperne trækker indtil den ene gruppe vælter keglerne.

Betingelser: Der spilles 'bedst af 5'.

3 Amerikansk straffesparkskonkurrence

Materiale: 5 fodbolde, 1 fodboldmål.

Opgave: Hver gruppe vælger 5 'farlige angribere' samt 1 målmand. Disse skal på skift forsøge at score ved modstanderholdets målmand ved at dribble ind imod denne.

Betingelser: Der dribles fra halvcirklen ved straffesparksfeltet, og målmanden starter inde på målstregen. Der må dribles forbi målmanden, eller afsluttes udefra. Man fortsætter til: 1. Der er scoret 2. Målmanden redder og holder bolden 3. Bolden er ude. I tilfælde af uafgjort spilles 'golden goal' med nye spillere.

Point-skema til Fangerne på fodboldfortet.

(Vindergruppen markeres med et X i rubrikken ud for øvelsen, og til sidst tælles sammen).

Øvelse →	1	2	3	4	5	6	7
Gruppenavn ↓							

SJOV & SHOW

4 Drible-stafet

Marker en driblebane ved hjælp af kegler. Sørg for mange retningskift.

Materialer: 8 kegler, 2 fodbolde.

Opgave: Hver gruppe vælger 5 'gode driblere'. Deltagerne dribler på skift gennem banen så hurtigt som muligt.

Betingelser: Grupperne starter samtidig. Når man har driblet, sætter man sig ned. Det hold, som først har alle 5 nede at sidde, vinder.

5 'Pil-ud'

Materialer: 16-18 fodbolde (størrelse 3 eller 4), 1 stort fodboldmål.

Opgave: Hele det ene hold står på mål. Det andet hold placerer hver sin bold på en linie ca. 10-12 meter fra målet, og skyder en efter en. Det hold som scorer flest gange, vinder.

Betingelser: Holdene skal hver sparke 2 gange. 'Målmændene' skal stå helt inde på mållinien. Kun et skud ad gangen, ellers tæller scoringer ikke.

6 Æggekast

Materialer: 4 kegler, 16-18 æg, 1 spand vand, samt håndklæde til at vaskehænder.

Opgave: Hver gruppe vælger 2 spillere, som er gode til at kaste og gribe (eksempelvis målmænd). Det gælder om at kaste og gribe ægget så langt som muligt, uden at det går i stykker.

Betingelser: Grupperne kaster skiftevis og skal forsøge at overgå hinanden. Længden på et vellykket kast markeres med keglerne og man fortsætter indtil ægget går i stykker. Ægget skal gribes for at kastet tæller!

7 Vand-stafet

Materialer: 2 kegler, 2 spande med vand, 2 plastkrus/kopper.

Opgave: Hver gruppe vælger 5 spillere, som kan drikke hurtigt. Det gælder om at løbe hen til spanden, fylde kruset, drikke vandet, løbe 10 gange rundt om spanden med pegefingern på bunden af spanden, og tilbage til gruppen.

Betingelser: Koppen/kruset ligger i spanden. Grupperne starter samtidig, og når man har løbet, sætter man sig ned. Det hold, som først har alle 5 deltagere nede at sidde, vinder.

Praktiske tips

Aldersforskellen på de konkurrerende grupper må ikke være for stor.

På store fodboldskoler kan skolens gruppeinddelinger bevares og grupperne kan så konkurrere mod en anden gruppe. På små skoler kan de eksisterende grupper deles i to og konkurrere indbyrdes eller man kan lade alle aldersgrupper være repræsenteret i alle grupper i en helt ny blanding.

Antallet af poster kan variere alt efter hvor mange trænere, der er tilknyttet fodboldskolen.

De trænere, som skal stå for en post, skal have besked i god tid (senest dagen før), så de har mulighed for at fremskaffe de nødvendige materialer.

Sørg for god og korrekt information af deltagerne om gruppeinddeling, mødested og -tidspunkt osv.

Hold humøret højt – også ved kødannelse – og husk så: 'intet er umuligt for den, som bærer viljen i hjertet!'

Her er et par andre modeller for 'Sjov og show'

Model 1 – den enkle – indeholder trænerkamp eventuelt lokale mod resten og en trænermangelkamp, hvor de forskellige øvelser tages fra 'kataloget'.

Model 2 – en holdkonkurrence, hvor holdene 2 og 2 med træner som anfører dyster ved forskellige stationer. Konkurrencerne tages fra 'kataloget'.

Model 3 – rent show, hvor idéerne tages fra 'kataloget', og hvor der forefindes en stærk 'showmester'.

Find eventuelt selv på andre poster eller byg videre på de ovenstående – mulighederne er principielt uendelige.

KATALOGET

1 Tovtrækning

Ganske almindelig tovtrækning.

2 Racerløb

I et antal rimelig store legetøjsbiler bindes en snor (lige lange). I den anden ende bindes snoren til en kæp, og bilerne 'kører om kap' ved at snoren rulles på kæppen (som når man sætter drager op).

3 Grib stokken

Deltagerne står i en cirkel, én står med en kæp i midten (kæppen hviler på spidsen på jorden). Midtermanden siger en af deltagerens navne, slipper kæppen og denne skal så nå kæppen, inden den vælter. Hvis han gør det, er han/hun ny midtermand.

4 Trække stok

2 deltagere sidder overfor hinanden med bøjede ben og fodsålerne mod hinanden. Med hænderne fatter de om en kæp, yderste hånd har overgreb, inderste undergreb. På kommando gælder det om at trække sin modstander op at stå.

5 Stikke Palles øje ud

2 deltagere står ryg mod ryg med én kæp mellem benene. På kommando trækkes kæppen hen mod en bold, der ligger foran én. Den, der først flytter sin bold med kæppen, er vinder.

6 Føde en bjørn

Man er sammen 3 og 3. Nr. 1 lægger sig på ryggen, nr. 2 lægger sig ovenpå på tværs. Nr. 3 lægger sig på maven, men modsat nr. 1, og nr. 1 og 3 tager fat i hinandens ben og holder så godt fast, at nr. 2 ikke kan komme ud!

7 Støvlekast

Man lægger sig på maven – hen over en bænk – med hænderne på ryggen. En støvle anbringes nu mellem fødderne, og opgaven er nu at kaste støvlen fremad over hovedet uden at ramme sig selv i nakken.

8 Gå på stylter

I tilfælde af at sådanne kan anskaffes, kan der laves en stafet.

9 Bager Knolds stafet

Der skal bruges lige så mange bagerposer eller andre papirposer, som der er deltagere. I den ene ende er alle deltagere undtagen én, han/hun står i den anden ende på en stol med bagdelen lige i vejret. På startsignal løber den første i hver række med en pose ned til personen på stolen, puster posen op og 'kvalder' den i bagdelen på personen, der hopper ned fra stolen, løber tilbage og sender næste af sted. Den første har i mellemtiden stillet sig op på stolen med bagdelen i vejret og er klar til sit 'kvald'. Det giver en sjov effekt, hvis hveranden er voksen, og hveranden er barn.

FODBOLDKORT – HVAD SKAL VI TRÆNE?

49 kort opdelt i 7 temaer (teknikland, bevægeland, skyde/sparkeland, dribbleland, stafetland, trylle/klovneland, fangeland). Hvert tema er 7 kort med 5-8 øvelser på hvert kort/forside og bagside. Kortet er lamineret og har en størrelse så det passer til lommen i træningsdragten!

Der findes et komplet sæt kort i hvert af Fodboldskolens materialesæt.

Kortene kan bruges

- Som pauseaktivitet.
- I forbindelse med Sjøv og Show fredag eftermiddag.
- Som inspiration til aktiviteter i forbindelse med årets tema 'Forudsætninger for teknik'.

DBUs TEKNIKMÆRKER

DBUs teknikmærker



DBUS TEKNIKMÆRKER

Baggrund

Den konkrete baggrund for at udarbejde en ny og mere omfattende udgave af DBUs teknikmærker er ønsket om at inspirere og påvirke træner og ungdomsspillere i klubberne til at arbejde mere med teknisk træning. Internationalt er det tekniske niveau stigende, og skal vi holde trit med dem, er vi nødt til at opprioritere den tekniske træning.

Ved *teknisk træning* forstås vi træning, hvor spillerne lærer at sparke rigtigt, at løbe og dribble med bolden, at træmme bolden o.s.v.

Selvfølgelig er det ikke nok i sig selv, at Peter kan sparke rigtigt til bolden. Han skal lære at anvende sin teknik i kamp. Han skal vide – kunne vurdere – hvornår det er bedst at sparke med inderside, og hvornår det er bedst at bruge vristen; men:

God teknik er en afgørende forudsætning for at kunne spille god fodbold.

Generelt udføres der et stort og godt arbejde i dansk ungdomsfodbold, men vægningen af det fodboldfaglige stof vil vi gerne stille spørgsmålstegn ved. Efter vores opfattelse arbejdes der (for) meget med de taktiske og fysiske områder og mindre med decideret teknisk træning.

En af årsagerne til det er ønsket om at opnå resultater her og nu. Resultater betyder meget på kort sigt. Det er forståeligt nok; men fokuseringen på resultater blokerer ofte for det mere langsigtede mål: at udvikle teknisk dygtige spillere.

Det er i alderen fra 8 til 14 år, at indlæringen af teknik foregår hurtigst og nemmest.

En anden årsag til, at der ikke arbejdes med f.eks. dribbling/finter er formentlig usikkerhed om, hvordan det skal gøres. Ofte er vi træner af den ene eller anden grund ikke selv i stand til at vise de enkelte tekniske detaljer. Derfor har vi bedt Michael Laudrup om at vise, hvordan man sparket, dribler m.m. Det har vi optaget på video, således at alle igen og igen kan se og lære af en af de største fodboldspillere, Danmark har fostret.

Øvelse gør mester!

Det er hårdt arbejde at lære teknik! For at lære en finte eller et spark skal der øves, øves og atter øves. Man lærer f.eks. ikke at flugte ved kun at spille til to mål eller ved et par gange om året ved festlige lejligheder at træne flugtninger. Kun ved at træne flugtninger hver uge igennem mange år lærer man kunsten at flugte.

Træning 2-3 gange halvanden time om ugen i klubben er ikke tilstrækkeligt. Der er simpelthen ikke tid til at nå det hele. Det er derfor vores håb, at teknikmærkerne kan medvirke til, at drenge og piger i alderen 8-14 år får lyst til selv at træne de tekniske detaljer hjemme i haven, på vejen eller på legepladsen. God teknik gør det sjovere at spille fodbold.

God fornøjelse!

København, august 1999.

Jan B. Poulsen
DBUs Uddannelsesafdel.

Per Nielsen
DBU Instruktør

Bent Bengtson
DBU Talentsentræner

Tip

Det skal understreges, at det ikke er meningen, at der afvikles teknikmærketræning på DBUs fodboldskoler.

Istedet præsenteres øvelserne, der ligger til grund for prøverne, for såvel deltager som træner.

Ud for hvert tema har vi således forsøgt at komme med TIPS til fodboldskoletrænerne, som forhåbentlig gør det nemmere at komme i gang med øvelserne.

DBUs TEKNIKMÆRKER



Mål

Målet med DBUs teknikmærker kan kort formuleres sådan:

1. Øvelserne skal lægge vægt på centrale teknikker, som er væsentlige i fodbold.
2. Spillerne skal arbejde målrettet og seriøst for at kunne klare kravene.
3. Spillerne skal kunne måle fremgangen og derigennem opdage, at træning giver resultater.



Metode

Teknikmærkerne kan erhverves i 3 kategorier med stigende sværhedsgrad: *bronze, sølv og guld*. Det er hensigten, at trænere og spillere arbejder systematisk og hyppigt med de 8 temaer, der er beskrevet inden for hver af de 3 kategorier.

Obs! Mærkerne skal tages i rækkefølge: Først bronze, så sølv og til sidst guld. Man kan ikke springe et mærke over!

Udførelsen af øvelserne fremgår af de specifikke beskrivelser med tilhørende tegninger.

Endvidere kan øvelserne ses på den tilhørende video, som klubben har fået tilsendt fra DBU. Yderligere eksemplarer kan købes i DBUs Uddannelsesafdeling:
Tlf. 43 26 22 35.
Hæfte og video kan kun købes som sæt.
Pris 150,-.



Aldersgrupper

Alle drenge og piger kan tage mærket til og med det år, de fylder 16 år.

Blot til orientering

DBUS TEKNIKMÆRKER



Afvikling af prøverne

1. Der kan aflægges prøve i én eller flere øvelser på samme dag.
2. Der er ingen begrænsninger i antallet af forsøg i hver øvelse.
3. Der skal altid være mindst to voksne kontrollører til stede ved en prøve-aflæggelse.
4. Giv spillerne tydeligt besked, når prøveaflæggelsen starter.
5. Vær omhyggelig med kontrollen, således spillerne behandles ens.
6. Det er kontrollørernes ansvar, at den tekniske udførelse er korrekt.

Spilleren har samlet 3 måneder til at gennemføre teknikprøven indenfor hver kategori f.eks. bronze.
Ellers startes forfra.



Godkendelse af prøverne

1. Ingen spiller kan få godkendt et mærke mere end én gang.
2. Prøveresultaterne skal opføres på det registreringskema, der findes bagerst i dette hæfte (tag kopier).
3. Registreringskemaet skal, for at være gyldigt, indeholde følgende:
 - a. Spillerens fornavn, efternavn og fødselsår.
 - b. Antal træffere, points, sekunder, meter eller mål i hver øvelse.
 - c. Sted og dato for aflæggelse af prøverne.
 - d. Underskrift af to voksne kontrollører.
 - e. Navn på den klub, som mærkerne skal registreres under, og som diplomene og teknikfilen skal sendes til.



Registrering

Spillerens klub sender registreringskemaerne til:
DBUs Uddannelsesafdeling
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Mærk kuverten: »Teknikmærker«



Diplomer og mærker

Klubberne/spillerne får tilsendt et mærke og et diplom, når registreringskemaerne er godkendt.

Blot til orientering

DBUs TEKNIKMÆRKER

**Forslag til teknikmærkearbejdet i klubben**

Klubbens bestyrelse/ungdomsudvalg vedtager, hvilken vægt klubben vil lægge på teknikmærkerne som led i udviklingen med at uddanne spillere.

Alle trænere og ledere informeres om klubbens vedtagelse og begrundelsen for den. Trænere og ledere omkring de respektive ungdomshold bedes om/pålægges at følge denne vedtagelse.

Bestyrelsen/ungdomsudvalget udvælger en ansvarshavende person (eller et udvalg) for teknikmærkerne senest ved årsskiftet. Denne person (udvalg) kunne have ansvaret for:

- At holde sig ajour med alle krav, regler og bestemmelser om teknikmærket.
- At informere alle trænere og ledere på de forskellige ungdomshold om eventuelle ændringer i regler, krav, bestemmelser og rutiner i forbindelse med mærketagningen.
- At planlægge og arrangere teknikmærkeprøverne for de forskellige hold i samarbejde med holdenes trænere og ledere.
- At udarbejde oplæg/rutiner til prøverne. At skaffe nødvendige hjælpemidler og kontrollører til prøverne.
- At skaffe tilstrækkeligt med brochurer og registreringskort.
- At prøverne – og ikke mindst arbejdet forud – bliver afviklet i forhold til intentionerne.
- At alle registreringskemaer bliver udfyldt rigtigt og indsendt til DBU.
- At aflægge beretning på klubbens generalforsamling om arbejdet med teknikmærkerne. Ikke blot en talmæssig oversigt, men også en indholdsmæssig vurdering af arbejdet og resultaterne.

**Forslag til teknikmærkearbejdet på holdet****på holdet**

Træner og leder bruger én til to aftener tidligt på sæsonen til at

- gennemgå krav og øvelser for spillerne (videocass og i praksis)
- lade spillerne prøve, hvad de kan klare i den enkelte øvelse og notere dette
- motivere spillerne til at selvtræne alene eller med en ven for at se, hvor meget de kan forbedre sig
- fremlægge en plan for spillerne om prøveafviklingen (gerne én øvelse ad gangen)

Derudover det væsentligste:

At lade de tekniske discipliner indgå i den daglige træning gennem hele sæsonen med forskellig vægt. Nogleorder er, som Michael Laudrup udtrykker det, træning, træning, og øvet træning...

Blot til orientering

'MASSER AF MÅL'

I 2002 var temaet på fodboldskolen 'Masser af mål'. Selvom det ikke længere er årets tema, er der oplagt, at der stadig skal være fokus på at få scoret en masse mål i forbindelse med træning i afslutninger.

For dem, der ikke var med dengang, kan vi nævne, at det var Peter Rasmussen (ivrig målscoret for B. 1901, Anderlecht, OB, B.1909, Nr. Aaby og Hvidovre), der har hjulpet os med inspiration og praktisk øvelser.

I det efterfølgende kan du læse lidt om Peters tanker og indgangsvinkel til 'Masser af mål'. Grundlæggende kan temaet dog indarbejdes i alle former for træning i skud på mål. Du kan således som træner selv være med til at præge modulerne og medvirke til at alle deltagerne på sommerens mange Fodboldskoler igen i år få lavet masser af mål.

Peter Rasmussen – Koncept beskrivelse

Alle spillere/angribere har brug for individuel træning for at kunne udvikle sig, men alt for ofte er det besværligt at indpasse denne for specieltræning i de ugentlige træningspas ude i klubberne.

Mit koncept er meget enkelt, da det i sin enkelthed går ud på, at hver enkelt spiller for scoret rigtigt mange mål i et træningspas uden forhindringer og målmand!

Min filosofi bag denne form for træning er

Kan du ramme bolden, og bolden rammer målet er der de største chancer for at lave mål – og jo flere gange du scorer til træning – desto mere selvtillid får du, når du afslutter i kampsituationer. Det overordnede mål i øvelserne er først og fremmest – Succesoplevelsen i at score 'masser af mål'.

Sørg for at der er progression i øvelserne. Ved starten af øvelserne arbejdes der med selve udførelsen af sparket/headningen og når det kører sættes tempoet op og derved opnås lighed med kampsituationer. Sidste øvelse afsluttes med en kamp.

Kriterier ved træningspassene i 'Masser af mål'

- Fokusering på scoring.
- Udførelsen af selve afslutningen.
- Masser af ros til den enkelte spiller!
- Det skal være sjovt – men samtidig lærerigt.
- Undgå for lange instruktioner og ventetid imellem afslutningerne.
- Øvelserne udføres uden modstander og målmand.
- Der arbejdes primært med den sidste fase i gennembrudsspillet med udgangspunkt i selve afslutningen.

Pas på køen!

- Der må ikke blive for lang tid mellem den enkelte spillers skud.
- Det er en fordel, hvis skudtræning gennemføres mod to mål på samme tid (i hver sin ende af banen – eller ved siden af hinanden).
- Du kan også lade halvdelen spille småspil, mens resten skyder på mål.



'MASSER AF MÅL'

Afslutning på top

Øvelse

Spiller går eller lunter frem til toppen og udfører en halvtliggende flugtning imod mål. Efter skuddet hentes bolden og lægges ved træneren, og spilleren løber bag i køen igen. Næste spiller gør det samme osv.

Instruktionsmomenter

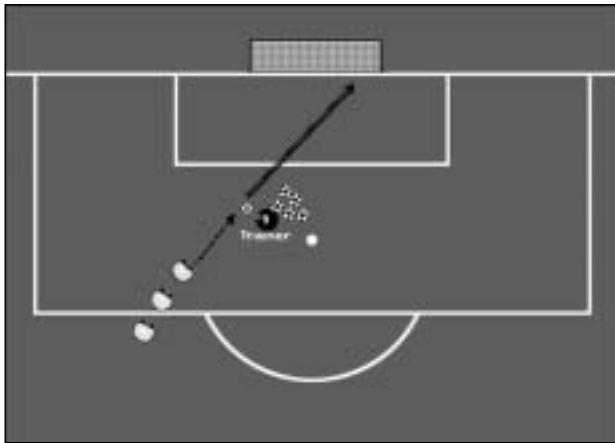
- Ramme bolden på vristen (snørebåndene).
- Støttebenet skal pege i samme retning som skuddet.
- Vægten på støttebenet.
- Balance (specielt med armene som en flyvemaskine).
- Kig på bolden.
- Koncentrer dig om at ramme bolden rigtigt.

Afslutning

Spark bolden i det lange hjørne, fordi det er der mest plads og det fanger målmanden på det forkerte ben!

Bemærkning

Her kan træneren vurdere, hvilket niveau spillerne er på – alt efter hvor dygtige spillerne er kan man sætte tempoet op (d.v.s kalde spillerne lidt hurtigere frem til afslutning), men det må ikke være på bekostning af kvaliteten af afslutningen.



'MASSER AF MÅL'

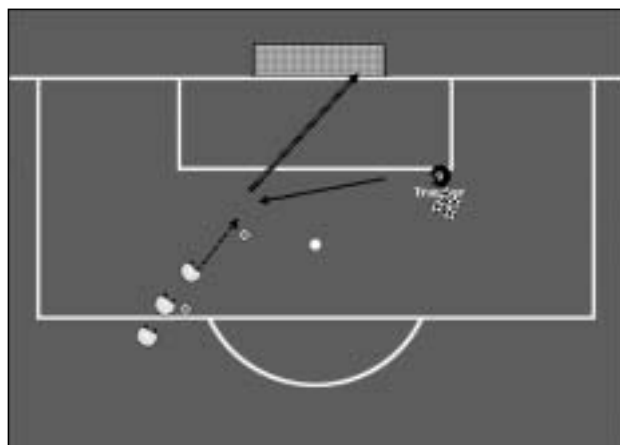
Afslutning med halvtliggende flugtninger

Øvelse

Spiller løber (indløb) imod aflevering fra træneren og laver halvtliggende flugtning imod mål. Efter skuddet hentes bolden og lægges ved træneren, og spilleren løber bag i køen igen. Næste spiller gør det samme osv.

Instruktionspunkter

- Ramme bolden på vristen (snørrebåndene).
- Støttebenet skal pege i samme retning som skuddet.
- Vægten på støttebenet.
- Balance (specielt med armene, som en flyvemaskine).
- Kig på bolden.
- Koncentrer dig om at ramme bolden – i stedet for, hvor hårdt du kan ramme den!



Afslutning

Spark bolden i det lange hjørne (samme side som aflevering fra træner), fordi det er der er mest plads, og det fanger målmanden på det forkerte ben!

Bemærkning

Det er vigtigt at træneren ikke lader sig stresses af, at alle spillerne gerne vil afslutte hurtigt. Træneren skal koncentrere sig om indlæggen (kast eller spark), ligesom spillerne ikke må lade tempoet gå ud over kvaliteten af afslutningen.

'MASSER AF MÅL'

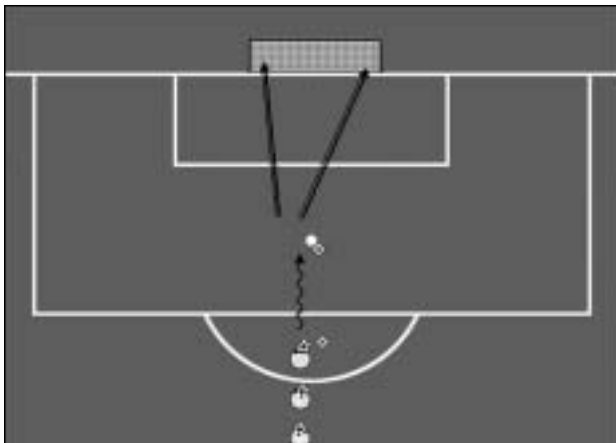
Direkte flugtning på mål

Øvelse

Spilleren løber (indløb) direkte imod mål 4-5 m. med bolden i hænderne. Ved afmærkning slippes bolden, og der afsluttes med en lodret flugtning imod mål. Efter afslutning hentes bolden, og spilleren løber om bag køen igen. Næste spiller gør det samme osv. Når spillerne formår at udføre denne øvelse laves øvelsen om til at de kaster bolden op i luften, inden der afsluttes. Dette gør det sværere at dirigere bolden i sparket.

Instruktionspunkter

- Ramme bolden på vristen (snørebåndene).
- Støttebenet skal pege i samme retning som skuddet.
- Vægten på støttebenet.
- Kig på bolden.
- Koncentrer dig om at ramme bolden – i stedet for, hvor hårdt du kan ramme den!
- Men alligevel trække benet igennem.
- Bolden skal rammes inden den rammer græsset.
- Spilleren skal huske at kigge op inden sparket for at orientere sig!



Afslutning

Her kan spilleren vælge at sparke i begge sider af målet, fordi indløbet er direkte i mod mål.

Bemærkning

Her skal træneren igen være opmærksom på at det ikke kommer til at gå for stærkt og det igen går ud over kvaliteten af afslutningen. Her er det oplagt at spilleren skiftevis bruger højre og venstre ben.



'MASSER AF MÅL'

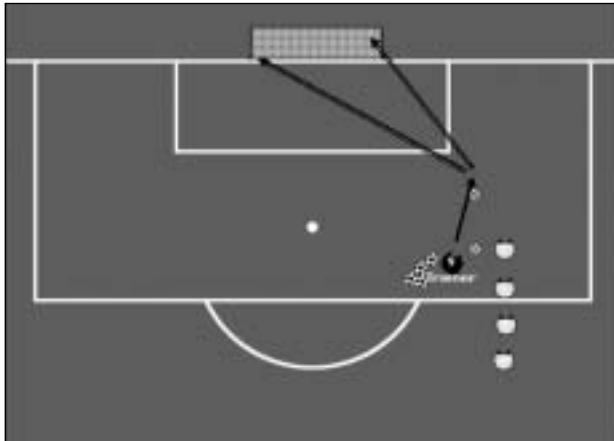
Afslutning fra spids vinkel

Øvelse

Spillerne står med front imod mål fra spids vinkel (ca. 1 meter fra træneren) som på kommando afleveres (ned) mod mål (ca. 2-3 meter) – langs græsset eller hoppende – spilleren sprinter til bolden og afslutter enten i det korte eller lange hjørne. Efter afslutning hentes bolden og lægges ved træneren, og spilleren fortsætter bag i køen igen. Næste sættes i gang når bolden er hentet ud af målet!

Instruktionspunkter

- Ramme bolden på vristen (snørebåndene).
- Støttebenet skal pege i samme retning som skudet.
- Vægten på støttebenet.
- Kig på bolden.
- Koncentrer dig om at ramme bolden – i stedet for, hvor hårdt du kan ramme den!
- Men alligevel trække benet igennem.
- Spilleren skal huske at kigge op inden sparket for at orientere sig!



Afslutning

Her kan spilleren igen vælge at sparke i begge sider af målet, men der er som regel ikke så meget plads i det korte hjørne som i det lange fordi målmanden altid vil være mest opmærksom på det korte hjørne.

Bemærkning

Træneren bestemmer, hvor hurtigt øvelsen skal foregå, da det er træneren der starter øvelsen.



'MASSER AF MÅL'

Afslutning efter ryg mod mål

Øvelse

Spilleren står med ryggen mod mål (ca. 10 meter fra mål midt for målet). Træner kaster til spilleren, som med en 1. berøring med låret eller brystet lægger bolden til rette til en afslutning på mål.

Instruktionspunkter

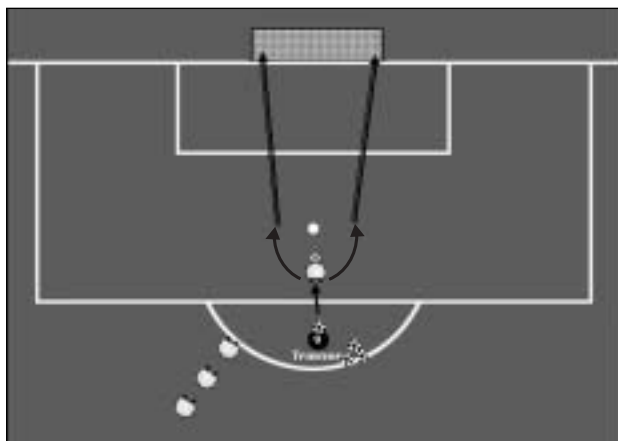
- Støttebenet skal pege i samme retning som skudet.
- Vægten på støttebenet.
- Kig på bolden.
- Fokus på 1. berøring enten til højre eller venstre.
- 1. berøringen skal gøre det muligt at afslutte i næste berøring.
- Koncentrer dig om at ramme bolden – i stedet for, hvor hårdt du kan ramme den!
- Spilleren skal huske at kigge op inden sparket for at orientere sig!

Afslutning

Spilleren kan vælge at sparke i begge sider af målet, men alt efter hvordan 1. berøringen lykkedes skal spilleren vurdere, hvordan selve sparket skal udføres. Skal det være halvtliggende, lodret flugtning eller med indersiden.

Bemærkning

Træneren bestemmer igen, hvor hurtigt øvelsen skal foregå, da han starter øvelsen. Men der er meget vigtigt at træneren viser 1 berøring med brystet og låret.



'MASSER AF MÅL'

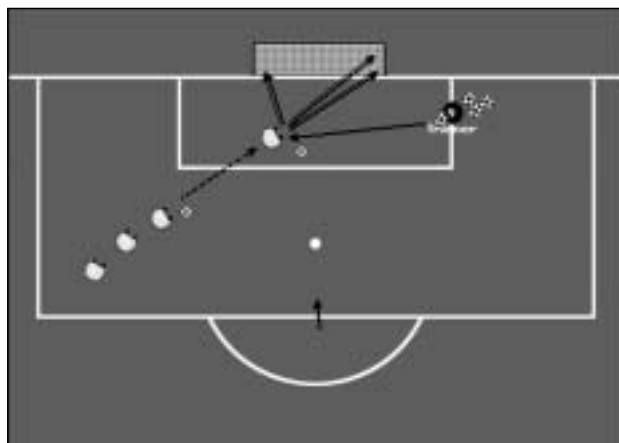
Afslutning med hovedet

Øvelse

Spilleren løber frem (indløb ca. 4-5 meter) og afslutter med hovedet i det lange hjørne enten i øverste 1/3 eller nederste 1/3 af målet. Der kan også afsluttes i det korte hjørne i nederste 1/3 af målet. Efter hovedstødet hentes bolden og lægges ved træneren, og spilleren fortsætter om bag i køen.

Instruktionspunkter

- Se på bolden – ikke lukke øjnene i selve hovedstødet.
- Ramme bolden midt på panden.
- Trække armene tilbage i selve heade øjeblikket.
- Trække overkroppen frem i selve heade øjeblikket.
- Nakken frem i stødet (sig goddag).
- Godt afsæt i fodledet.



Afslutning

Det kan diskuteres, hvorvidt det ene eller det andet er rigtigt, når man afslutter med hovedet fra en lidt skrå vinkel, men min erfaring siger, at det er de steder, der er sværest at dække for en målmand!

Bemærkning

Træneren bestemmer igen, hvor hurtigt øvelsen skal foregå, da det er træneren der starter øvelsen. Her skal træneren ved de mindste kaste en aflevering til spillerne – og alt efter spillerens formåen hos de 11-12 årige vurdere om det er mest anvendeligt at kaste eller sparke afleveringerne.



'MASSER AF MÅL'

SAMMENSPIL I KANT

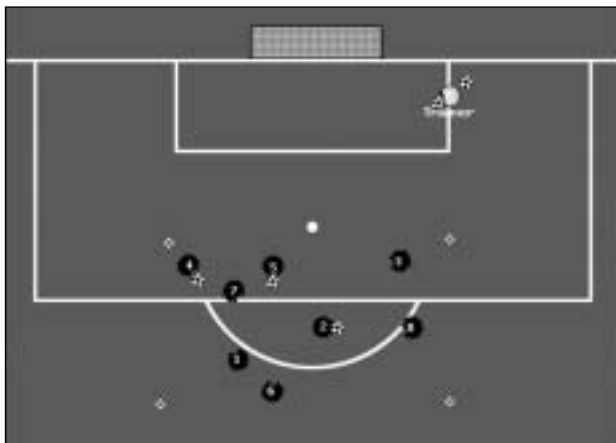
– på kommando indløb og afslutning

Øvelse

Spillerne får tildelt hver et nummer fra 1 til 8. Alle løber i kant (ca. 12-14 meter fra mål) og spiller til hinanden med 3 bolde. Når ens nummer bliver råbt, afvikles bolden hvis man har en og sprinter imod mål, hvor der afsluttes på aflevering fra træneren enten som kast eller indlæg.

Instruktionspunkter

- Koncentration i afleveringerne i kanten. Overblik – undgå sammenstød!
- Hurtig afvikling af bold, hvis ens nummer bliver råbt.
- Alt efter aflevering samme instruktions momenter som tidligere øvelser.
- Hurtigt antrit til aflevering, små skridt.



Afslutning

Frit valg i afslutningerne, fordi træneren alligevel ikke kan bestemme, hvordan spilleren skal afslutte i kampsituationen. Der skal der igen afsluttes ude i siderne – uden for målmandens rækkevidde.

Bemærkning

Her begynder det at blive kamp relateret og spillerne vil blive meget ivrige for at komme til afslutning. Det er det vigtigt, at spillerne også koncentrerer sig om at lave nogle fornuftige pasninger til hinanden i kanten. Der kan stilles krav om at pasningerne skal være langs græsset, max. 2-3 berøringer inden aflevering.



'MASSER AF MÅL'

Kamp 8 mod 8

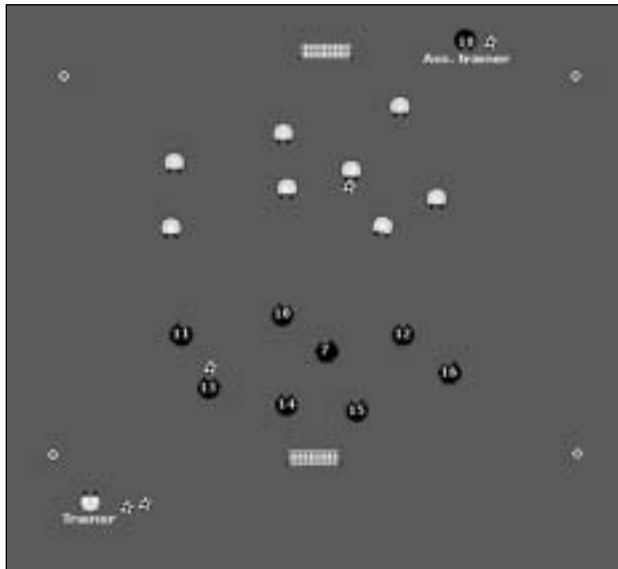
– uden målmand – med 2 bolde

Øvelse

Kamp mod det andet hold på 8 spillere. Der spilles på 7-mandsmål, hvor det gælder om at vinde kampen som de bedste afsluttere. Der er ingen betingelser i spillet. Der spilles med 2 bolde og hver gang bolden mistes og er udenfor banen kastes ny bold i spil til modstanderne af en af trænerne. Ved scoring får man bolden igen ved eget mål.

Instruktionpunkter

- Her er det oplagt at coache under selve spillet samtidig med at man opmuntre sit eget hold.



Afslutning

Der kommer masser af afslutninger og mål i denne øvelse. Det er ikke så vigtigt, om bolden placeres i det ene eller andet hjørne i denne spil øvelse, 'fordi et mål tæller for det samme, hvad enten det er flot eller ej'!

Bemærkning

Det er vigtigt, at en af trænerne holder regnskab med scoringerne (gerne begge 2) og begge trænere hele tiden har en bold klar nede ved eget mål, så spillet hurtigt kan i gang sættes ved scoring eller boldtab.



'MASSER AF MÅL'

Én sidste scoring...

– med stort bifald fra alle tilskuerne

Øvelse

Alle spillere samles ved buen til straffesparks feltet og én efter én kommer de frem og afslutter på indlæg fra trænerne. Ved hver scoring skal den enkelte spiller have et kæmpe bifald (som spilleren havde scoret et vigtigt mål i en landskamp) af alle ledere og trænere som overvære seancen. Hvis der ikke scores prøves der igen til det lykkes.

Instruktionspunkter

- Her skal trænerne ikke instruere, kun rose!

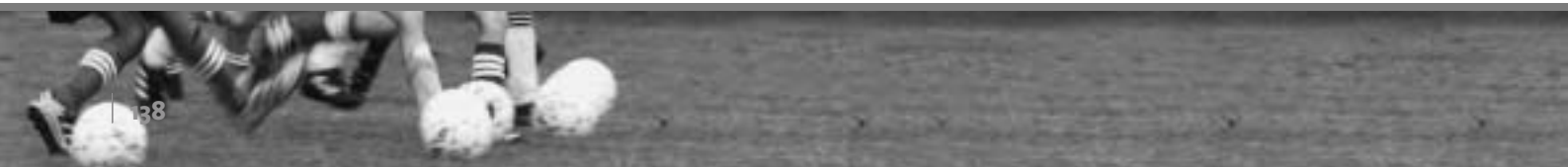


Afslutning

Træneren lægger indlæg enten til hovedet eller til halvtliggende vrist spark. Bolden skal 'bare' ind i målet.



FORUDSÆTNINGER FOR TEKNIK



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR DE YNGSTE

Organisation 10 spillere grid,
Emne Driblevirvar

Spillerne dribler rundt mellem hinanden, mange forskellige måder at dribble på. Inderside, yderside/skiftevis inderside, yderside, rytmen i driblingen er vigtig. Hver spiller én bold.



Samme organisation

Drible, dreje kvart, halv omgang ved at trække bolden med fodsålen. Skiftevis højre og venstre fod. Bruge hinanden som modstand. Drible, stoppe ved at træde på bolden, dribble videre. Arbejder med rytmen tempo/ned i tempo/acceleration.



Samme organisation

Drible, trække til siden med fodsålen. Drible, arbejde med fodsålen på hvert skridt. Drible, arbejde med fodsålen til begge sider, skiftevis højre og venstre.



Samme organisation

Frie driblinger, krav om mange retningsskift. Bruge hinanden som modstand, eller anvende en opstilling med kegler.



Samme organisation

Træde på bolden skiftevis med højre og venstre fod. Når rytmen er i orden, trækkes bolden rundt med skiftevis højre og venstre fod i forskellige retninger.



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR DE YNGSTE

Der arbejdes i firkanter med et antal spillere

- Parvise øvelser – dribble med yderside – små korte 'puf' til bolden med yderside – begge ben.
- Drible/føre bolden med inderside – begge ben.
- Drible med højre yderside/inderside – lavt tyngdepunkt – focus på balance.
- Drible med venstre yderside/inderside – lavt tyngdepunkt – focus på balance.
- Drible med højre fod med et antal berøringer – stoppe bolden/og tage med i samme bevægelse.
- Drible med venstre fod med et antal berøringer – stoppe bolden/og tage med i samme bevægelse.



- Fodledsrytmer ved at sætte skiftevis højre og venstre fod op på bolden.



Fodledsøvelser med bold, hvor spilleren står på venstre fod og laver cirkelbevægelser på bolden med højre fod ved at sætte tåen op på bolden og starte cirkelbevægelser højre/venstre – begge ben – god balance/øger bevægeligheden i foden.

- Fodledsøvelse med bold, hvor spilleren står på venstre ben og arbejder med højre på bolden – med udgangspunkt i hælen på bolden, derefter rulles fodsålen på bolden – for at ende på hælen igen.



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR DE YNGSTE

Der arbejdes med vendinger, drejninger, højre/venstre side, lodlinien, krydsbevægelser, kombinationer, tyngdepunktsarbejde.

- Hver spiller en bold, – der dribles og laves vendinger med højre yderside – skarpe, hurtige, gerne 180°.
- Hver spiller en bold, – der dribles og laves vendinger med højre inderside – skarpe, hurtige, 90° – og 180°.
- Hver spiller en bold, – der dribles og laves vendinger med venstre yderside – skarpe, hurtige, gerne 180°.
- Hver spiller en bold, – der dribles og laves vendinger med venstre inderside – skarpe, hurtige, 90°– og 180°.
- Hver spiller en bold – der dribles i område – og laves vendinger med højre inderside i gennem benene på sig selv – dribble videre med bolden.
- Hver spiller en bold – der dribles i område – og laves vendinger med venstre inderside i gennem benene på sig selv – dribble videre med bolden.
- Hver spiller en. bold – der dribles med bold med eksempelvis højre fod – dernæst føres bolden med fodsålen – for at lave en af ovennævnte vendinger.
- Der dribles/vendes efter bestemte mønstre – 5 touch fremad til bolden – vending med.



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR DE YNGSTE

Der arbejdes med rytmer med bold parvis /'hurtige' fødder – benarbejde – kryds bevægelser

- Parvise øvelser – spillerne overfor hinanden – 2- 3 meter. Der spilles korte pasninger til hinanden for at få bolden i 'fødderne'.
- Samme øvelse – men der arbejdes med pasninger fra højre fod til højre fod – Spillerne skal flytte sig – ikke strække sig efter bolde, der ikke kommer lige i 'fødderne'.
- Samme øvelse – men nu med pasninger fra venstre fod til venstre fod.
- Samme øvelse – nu arbejdes der fra den ene spillers højre fod med pasninger til den andens spillers venstre fod – vilkårligt antal/skifte side til modsatte fod.
- Parvis øvelse – spillerne overfor hinanden – der arbejdes med rytmebevægelsen med bolden mellem benene fra inderside til inderside og derefter en pasning retur til makker.
- Parvise øvelser – spillerne overfor hinanden – der arbejdes med rytme op på bolden skiftevis højre/venstre fod – derefter retur til makker.
- Parvise øvelser – spillerne overfor hinanden – med afstand ca. 2 meter – spille indersideafleveringer – spillerne skal stoppe bolden – inden returaflevering. Vilcårligt højre/venstre – arbejde på fodballen.
- Parvise øvelser – krav at spille højre / højre – spillerne skal stoppe bolden – arbejde på fodballen.
- Parvise øvelser – krav at spille venstre/venstre – spillerne skal stoppe bolden – arbejde på fodballen –'op på tæerne'.
- Parvise øvelser – krav at spille højre fod for den ene spiller venstre fod for den anden – holde mange afleveringer i gang – arbejde på fodballen/skifte ved 10 afleveringer.
- Parvise øvelser – afleveringer på 2 meters afstand – standse bolden – lave en rytme med bolden fra inderside til inderside mellem fødderne – retur til makker – spillerne bestemmer selv antallet af indersidetouch til bolden. Når spillerne er dygtige, har de 1-2 rytme og aflevering på tredje.
- Parvise øvelser – arbejde med korte afleveringer – når spilleren modtager bolden laves en rytme på bolden ved at træde op på bolden med skiftevis højre/venstre fod – dernæst returaflevering til makker.
- Parvise øvelser – samme som foregående øvelse – men spilleren forsøger at lave rytme på bolden – et vilcårligt antal gange – samtidig med at man drejer omkring bolden – dernæst retur til makker – som så laver samme øvelse. Tvinger spillerne til at arbejde på fodballen.
- Parvise øvelser – spiller korte afleveringer til makker – når man modtager bolden laves en rytme med fodsålen til siden med skiftevis højre og venstre fod – derefter retur til makker, som laver samme øvelser osv.



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR SLUGEALDEREN

Organisation

Drible rundt i firkanten. Stoppe bolden ved at sætte sig på den, hurtigt dribble videre. Når spillerne er fortroelige med dette, arbejdes efter signal.



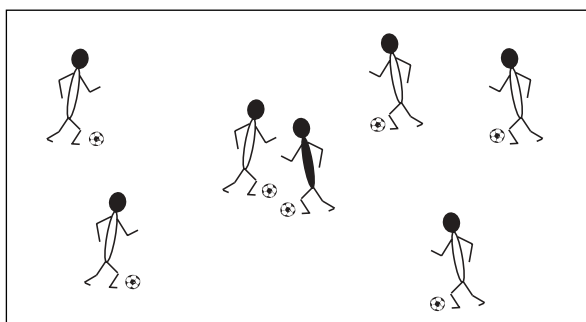
Samme organisation

Der dribles rundt med samme opgave som ovenfor. Der skal nu 'siddes' på egen bold og efter opgave på et antal af de andes bolde, inden der må dribles videre.



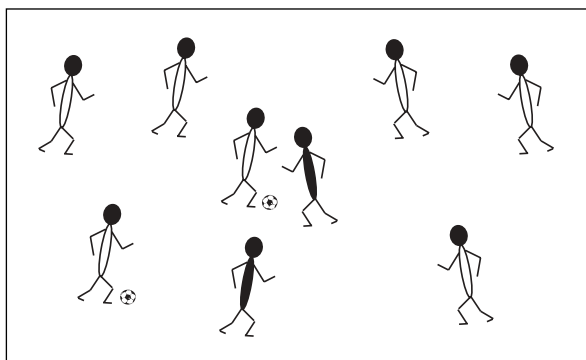
Samme organisation

Arbejde med mange forskellige driblinger. På skift fangere, der skal skubbe bolden uden for griddet. Skærper opmærksomheden omkring det at dække sin bold af. Udføres på tidsenhed eller som belønning, når bolden erobres.



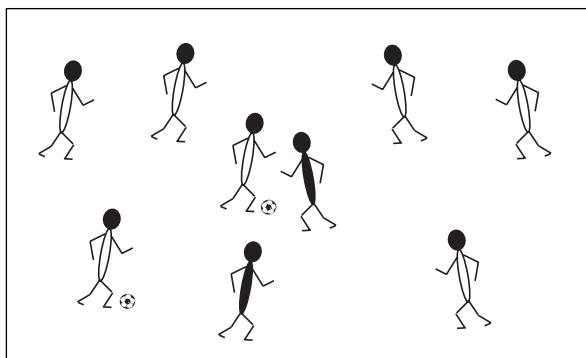
Samme organisation

Alle spillere har en bold. Også fangeren, der skal forsøge at røre ved en af de øvrige spillere. Den 'rørte' er derefter fanger.



Samme organisation

En til to fangere, de øvrige forsøger at undgå at blive fanget. Man er i 'helle', hvis man er i boldbesiddelse. Højest to bolde i griddet. Formålet er at skubbe bolden hen til den medspiller, der er ved at blive fanget. Nye fangere, når man er 'rørt' af jægerne.



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR SLUGEALDEREN

Organisation

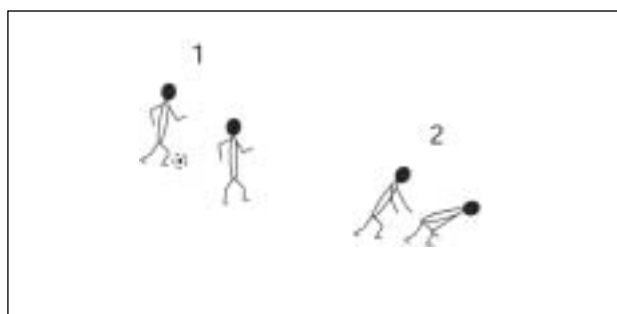
10 spillere, hver anden spiller en bold.
Der dribles rundt mellem hinanden. Spillerne uden bold sætter en port, tunnel, som spillerne med bold skubber bolden igennem. Hyppige skift mellem spillerne.

Organisation som ovenfor

Spillerne skal nu følge efter bolden igennem benene på den spiller, der sætter tunnellen. Hurtigt kontakt med bolden igen. Hyppige skift mellem spillerne med og uden bold.

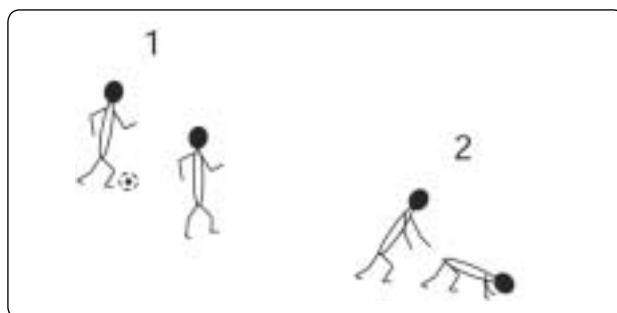
Organisation som ovenfor

Spillerne skal nu spille bolden igennem 'porten' og derefter springe buk over samme spiller. Hyppige skift mellem spillerne med og uden bold.



Samme organisation som ovenfor

Kan udbygges med bukspring som ovenfor med efterfølgende rulning, kolbøtte, hvis underlaget tillader dette. Meget anvendelig indendørs med måtter.



Organisation:

Parvis øvelse med en bold pr. spiller

Drible mod makker, begge spiller samtidig bolden skråt fremad til højre, hurtigt retnings-skift og efter makkerens bold. Derefter søges ny makker.



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR SLUGEALDEREN

Der arbejdes med tyngdepunktsløft – også kombineret med vending

- Bolden dribles rundt i området – standes/fanges med knæet – der vendes og bolden tages med i samme bevægelse, med den anden fod.
- Samme øvelse – men nu med et krav om at arbejde med både venstre og højre knævending.
- Der dribles rundt i området – ved signal skal man først sætte sig på sin egen bold og dernæst på et bestemt antal af de andre spilleres bolde.
- Der dribles rundt med bolden – spilleren stopper bolden – ned på hænder og fødder for at ramme bolden med panden – hurtigt op og videre.



KOORDINATION/BEVÆGELSESSKOLING FOR SLUGEALDEREN

Der arbejdes med rytmer / muskulatur omkring hofteleddet. Krydsbevægelser, tyngdepunktet. Lodlinien og balancen på standbenet.

- Parvise øvelser overfor hinanden – der arbejdes sving med højre fod til modstående spillers venstre hånd – god balance i standfoden/svingbenet lægges op i håndfladen – dernæst venstre fod til modstående spillers højre hånd – 8-10 sving med begge fødder- derefter skifte.
- Samme øvelse som foregående – men nu med krydsbevægelser – venstre fod til modstående spillers højre hånd – osv.
- Kombinere ovenstående øvelser – arbejdende spiller svinger højre/venstre/krydse mod højre/krydse mod venstre.
- Arbejde i gruppe på 3 spillere – samme som ovenstående øvelse, men nu med en vending – starte først mod den ene makker, højre sving til makkers venstre hånd, venstre sving til makkers højre hånd – vende – arbejde på samme vis til modstående spiller.
- Arbejde med sving over bukstående spiller – svinge fra venstre mod højre med venstre ben – dernæst fra højre mod venstre med højre ben.
- Samme øvelse – arbejde både indefra og udad og udefra og indefter med sving over bukstående spiller – bukstående spiller skal huske at holde hovedet nede!!
- Gruppeøvelser – hvor spillerne står efter hinanden på række – bukstående – arbejdende spiller svinger med venstre ben mod venstre over et antal spillere – gerne med små mellemhop for at holde god rytme. Den spiller, der har været igennem, stiller sig op i bukstående stilling og næste spiller starter.
- Samme øvelse – men nu arbejdes der henover 3 spillere, eksempelvis med venstre ben og derefter retur med højre ben mod højre, inden der svinges videre mod venstre igen.
- Parvis øvelse, hvor 2 spillere har skulderfatning – og arbejder med bensving til siden/opad med mellemhop på standbenet – skiftevis med højre og venstre.
- Samme øvelser – men nu bevæger spillerne sig rundt i området samtidig med bensvingsbevægelsen – skiftevis højre/venstre.
- Samme øvelse – men bensving til højre/venstre – men uden mellemhop.
- Samme øvelse – men nu stilles der krav om at skifte mellem sving med benene til siden/opad med mellemhop og den samme bevægelse uden mellemhop. Kræver at en af spillerne tager initiativet og tæller ned fra 3,2,1, skift. Dygtige spillere skifter efter fast rytme.
- En variation er at arbejde med sving til siden/udad – skifte til sving indad/ (krydse) – med mellemhop.



LINKS

Efterfølgende finder du et link til DBUs Fodboldskole samt et link til Fodboldens Legestue, hvor du finder en meget omfattende og opdateret samling af links til hjemmesider om fodbold og fodboldtræning.

DBUs Fodboldskole

Hvert år arrangerer DBU i fællesskab med lokale værtsklubber over hele landet fodboldskoler for alle 8-16-årige piger og drenge.

Link: http://www.dbu.dk/b_u/fodboldskole.htm

Fodboldens Legestue

På følgende link til Fodboldens Legestue finder du en række interessante hjemmesider med masser af øvelser. En del af disse sider har også videoklip m.m., der kan downloades til gennemsyn:

<http://www.fodboldenslegestue.dk/links/>

LITTERATURLISTE

Vi angriber / Bangsbo & Peitersen

DHL Hovedland

Ungdomstræningens ABC

Birger Peitersen

Det gode hold

Peitersen og Bangsbo

Vi forsvarer

Bangsbo & Peitersen, DHL Hovedland

DBUs holdninger til børne- & ungdomsfodbold

DBU

Direkte Spil

DBU

Fodbold for små fødder

Andersen, Halling og Petersen

Løbeskoling og koordinationstræning –

Aldersbestemt opdelt

Karsten Sejerup

Fodboldens Supertricks

Ole Andersen

1000 lege og træningsøvelser til fodbold

Djurs

Bolden

Idrætssamvirket Aarhus

Torwart træning

Frans Hoek (engelsk- eller tysk-sproget)

Fodboldens Tricks 2003

(Fodboldtricks, Boldløft, Finurlige Spark og Målmandstricks) / Lars Olesen

www.legestue.net

DBUs Teknikmærker

DBU

Centerhåndbogen

DBU

Jan Østergaard og Henrik Selch har skrevet en ny bog om målscoreing:

Powerfodbold

www.powerfodbold.dk

Henvendelse vedrørende litteratur

Dansk Boldspil-Union

DBU Uddannelse

e-mail: uddannelse@dbu.dk

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf. 4226 2222





www.dbu.dk

Her kan du få mere at vide om fodbold og uddannelse



Bornholms Boldspil-Union:
Helsevej 4 st. tv.
3700 Rønne
Telefon: 5695 7007
E-mail: bbu@bbu.dbu.dk
Web: www.bbu.dbu.dk



Københavns Boldspil-Union:
Ved Sporsløjfen 10, 2
2100 København Ø.
Telefon: 3927 7144
E-mail: kbu@kbu.dbu.dk
Web: www.kbu.dbu.dk



Fyns Boldspil-Union:
Stadionvej 50, Opgang C
Postbox 20
5200 Odense V
Telefon: 6617 8218
E-mail: fbu@fbu.dbu.dk
Web: www.fbu.dbu.dk



Lolland-Falsters Boldspil-Union:
Nykøbing F. Hallen
Nr. Boulevard 4 A
4800 Nykøbing F.
Telefon: 5482 6768
E-mail: lfbu@lfbu.dbu.dk
Web: www.lfbu.dbu.dk



Jydsk Boldspil-Union:
Nøddevej 1
8260 Viby J
Telefon: 8939 9999
E-mail: jbu@jbu.dbu.dk
Web: www.jbu.dbu.dk



Sjællands Boldspil-Union:
Østre Ringvej 88
Postbox 339
4000 Roskilde
Telefon: 4632 3366
E-mail: sbu@sbu.dbu.dk
Web: www.sbu.dbu.dk

Trænerstart

– med bolden i centrum

Nyt hæfte til forældre- og førstegangstrænere nu tilgængeligt

»Jeg er blevet træner for min datters hold, og jeg aner ikke hvordan jeg griber det an – kan I hjælpe mig??«

Sådan nogenlunde lyder det i vores telefoner dagligt. Mere eller mindre desperate forældre, som gerne vil lave god og sjov fodboldtræning for små børn, men som ikke har redskaberne til at gøre det.

Denne gruppe af trænere har brug for:

- Øvelser til børn – her og nu!
- Informationer om hvilke ting som kan hjælpe mig – litteratur, video osv.!
- Gode råd om forældrehåndtering, stationstræning og meget andet
- Eksempler på et sjovt og lærerigt træningspas
- Information om kurser og uddannelse

Præcis disse ingredienser har vi samlet i et nyt hæfte, »Trænerstart – med bol-

den i centrum«. Vi forestiller os hæftet ligge i klubben, således at det kan udleveres til nye trænere. Klubben kan så evt. supplere med andet materiale af vigtighed for den nye træner.

Det er i både DBUs og klubbens interesse, at træneren får en god start. Forhåbentlig vil en sådan give mod og lyst på mange flere år i trænerlivet.

Vi har lavet specielle klubtilbud på 'Trænerstart – med bolden i centrum', således:

1-9 hæfter = 40 kr. pr. stk.
10-19 hæfter = 30 kr. pr. stk.
20 hæfter og derover = 25,- stk.



Hæfterne kan bestilles ved at sende en mail til lytj@dbu.dk med oplysning om navn, adresse og antal hæfter eller indsende nedenstående talon med en check.

Vi bestiller hermed _____ stk. hæfter á kr. _____ = _____ kroner
Porto og ekspedition = 35,- kroner
I alt = _____ kroner

Faktura og hæfter skal sendes til:

Klubbens navn: _____
Att.: _____
Adresse: _____
Post nr. og by: _____

Talon m. check sendes til:

DBU Uddannelse, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby.



Vil du være en bedre fodboldtræner?



Vi har nu fornøjelsen at byde dig velkommen på første niveau af DBUs nye træneruddannelse – **'DBU B1-træner'**.

Læs mere om B1-træneruddannelsen på bagsiden.

DBUs træneruddannelse er godkendt af UEFA. DBU B1-træner er første tredjedel af det internationale 'B-license'.



www.dbu.dk



Mangler I en rød tråd i jeres målmændstræning?

Danmark har stolte traditioner på målmændssiden. Det skal vi fortsætte med! Derfor har DBU investeret i en helt ny målmænds-træneruddannelse; 'DBU M1-træner'. M1-uddannelsen arbejder primært med at give målmændstrænerne redskaber til at kunne lære spillerne de - meget vigtige - grundlæggende tekniske færdigheder.



Fakta

Pris: 3.500,-
Inklusiv indkvartering,
undervisning og
materialer.

30 timers undervisning

M1 er det første af
to nye målmænds-
træneruddannelser i DBU.

Heldigvis er målmænd "specielle" – de er nemlig utrolig detaljeorienterede. Vi har førhen oplevet en frustration over den manglende mulighed for at gå i dybden med tingene. Det tør vi godt love at vi gør på M1! Brugen af DVD på storskærm, hjælper med til at læringen kommer i top. Men naturligvis foregår langt størstedelen af uddannelsen på banen!

Har I en målmændstræner som har gennemgået basisuddannelsen (i den tidligere uddannelse) eller DBU B1-træner, så er træneren berettiget til M1!

Der er to M1-uddannelser at vælge imellem:

- 24. – 27. juni i Århus
- 11. – 14. oktober i Vejle

Rekvirer indbydelse via sali@dbu.dk eller 43 26 22 40.



DBU Træneruddannelse



LAGTTAGELSESSKEMA

Til planlægning af teknisk/taktisk træning for aldersgruppen 13+

	Hele holdet	Dele af holdet	Enkelte spillere
VI HAR BOLDEN Positionsspil Udnyttelse af banen Bandedspil Overlap Boldovertagelse Tekniske færdigheder			
DE HAR BOLDEN Markering Opbakning Områdeopdækning Mandsopdækning Pres			
VI HAR BOLDEN Bliver stående Løber mod boldholder Løber væk fra boldholder Tekniske færdigheder	Den enkelte spiller		
DE HAR BOLDEN Løber efter bolden Løber efter modstander Bliver stående Dirigerer			
VI HAR BOLDEN Igangsætning Spilbar (tilbagepil) Tekniske færdigheder	Målmanden		
DE HAR BOLDEN Placering Dirigerer 1:1 situationer			

Til kopiering

Fodboldskole

2004



Dansk Boldspil-Union • DBU Børn og ungdom

Idrættens Hus • Brøndby Stadion 20 • 2605 Brøndby

Telefon 43 26 22 22 • www.dbu.dk