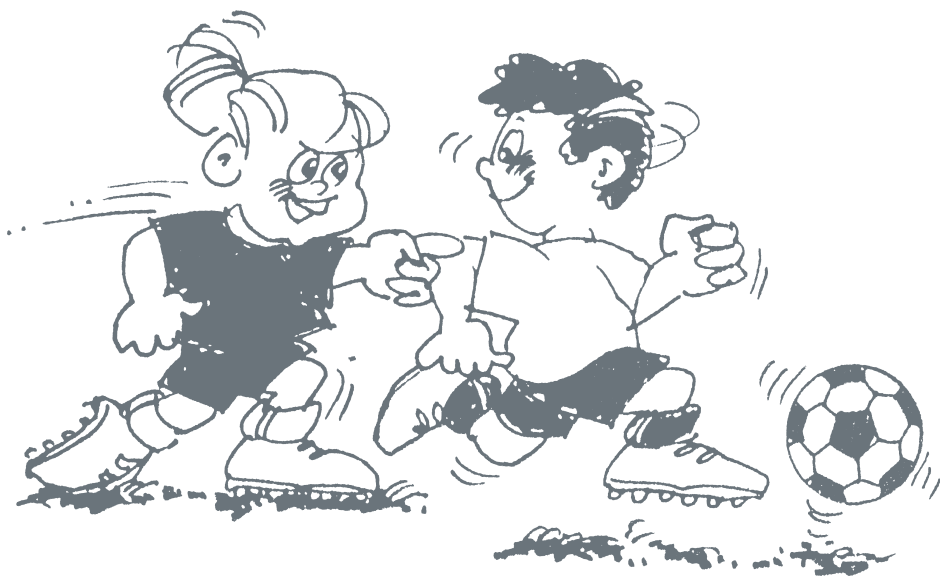


# FODBOLDLEGE

---



# ØVELSESFORSLAG

1. LEGE UDEN BOLD	3
2. LEGE MED BOLD	5
3. LEGE SOM ER FODBOLDRELEVANTE	10
4. SPIL TIL TRÆNING AF TEKNIK	12
5. TRÆNINGSFORLØB	14
6. ØVELSER MED 1 BOLD PR. SPILLER	17
7. ØVELSER MED 1 BOLD PR. PAR	19
8. FÅ BOLDE PR. HOLD	20
9. ØVELSER I EN FIRKANT	21
10. ØVELSER I FLERE FIRKANTER	23

# 1. LEGE UDEN BOLD

## 1) Alle mine kyllinger

En er ræv og en er høne. Resten er kyllinger. Ræven placeres midt i legearealet ude ved siden. Hønen og kyllingerne er i den anden ende. Hønen råber: "Alle mine kyllinger, gå i skoven. Kyllingerne går/løber forbi ræven, der står stille, ned til den anden ende. Hønen råber: "Alle mine kyllinger, kom hjem." Kyllingerne råber: "Vi tør ikke." Hønen spørger: "Hvorfor ikke?" Kyllingerne svarer: "Fordi ræven er ude." Hønen spørger: "Hvad gør han?" Kyllingerne svarer: "Han spiser os." Hønen råber: "Kom I bare." Så løber kyllingerne hjem og ræven fanger så mange som muligt ved at røre dem. De der bliver fanget, kan være ræveunger i næste omgang og hjælpe med at fange.

## 2) Ståtrold

Et eller flere børn er "trold". De der bliver rørt af trolden, skal stå stille med spredte ben som "ståtrold". Man bliver fri igen, hvis en af de andre børn kryber imellem benene.

## 3) Bevægelsestrold

Som ståtrold, men trolden viser den fangne en sjov bevægelse, som han/hun skal efterligne. Den fangne er nu "bevægelsestrold" og kan kun blive befriet, hvis en af de andre børn stiller sig foran vedkommende og laver samme bevægelse f. eks. 5 gange. Under befrielsesaktionen er man fredet.

## 4) Nordenvind og søndenvind

To børn er nordenvind, et er søndenvind. De der er nordenvind, skal "fastfryse" så mange som muligt ved at røre dem. Søndenvinden befrier de "stivfrosne" ved at give dem et slag i hånden. Denne leg kan også laves med en skjult søndenvind, som i hemmelighed befrier de "stivfrosne".

## 5) Omfavnelsestagfat

Hvis man er lige ved at blive fanget, må man skynde sig hen til en anden og omfavne ham/hende. To der omfavner hinanden, kan ikke fanges. Man kan også bestemme, at tre skal omfavne hinanden for ikke at blive fanget.

## 6) Hospitalstagfat

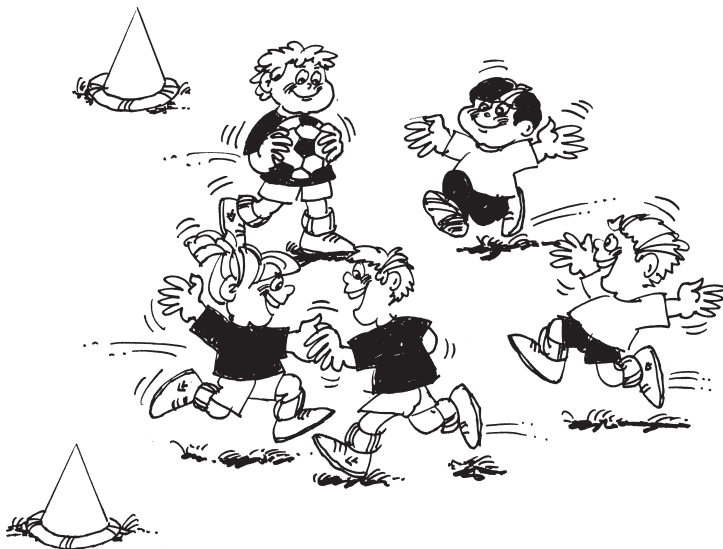
I et afgrænset område (evt. på en tyk måtte) er der hospital. Når en af de to fangere rører en løber, skal løberen straks sætte sig på gulvet - løberen er syg. De raske (de som endnu ikke er fanget) har "fred", hvis de tager fat i den syges hånd, og de raske kan hjælpe den syge på hospitalet. Så snart de to har fulgt den syge på hospitalet, bliver den syge rask igen, og alle kan forlade hospitalet. Variation: Den syge lægger sig på ryggen med arme og ben spredt ud til siden. De raske har "fred" ved at tage fat i den syges arme eller ben. Fire raske kan bære den syge på hospitalet.

## 7) Pas på halen

Alle elever får udleveret et mærkebånd som hale. Halen sættes ned bag bukseelastikken. Alle kæmper mod alle. Det gælder om at erobre så mange haler som muligt fra hinanden. De erobrede haler hænges over skulderen. Den der mister sin hale, kan få en ny hale. Enten tages denne fra de haler, der eventuelt hænger over skulderen, eller også uddeler træneren en ny hale fra sit overskud af mærkebånd eller endelig tager man en hale fra en af dem, der endnu har en hængende. Hvem har flest haler til sidst?

## 8) Kædetagfat

Der udpeges to fangere, som stiller op med hinanden i hånden. Når én af fangerne har berørt en løber, skal løberen være med i kæden osv. Variation: Bliver man fire i kæden, må der deles i to nye kæde á to fangere.



## 2. LEGE MED BOLD

**1)**

På hvor mange måder kan du skubbe eller sparke til bolden med fødderne?

**2)**

Skub til bolden på forskellige måder og følg efter den. Hold bolden tæt ved fødderne.

**3)**

Hvordan kan du standse bolden, når den triller foran dig?

**4)**

Hvordan kan du standse bolden, når den triller imod dig?

**5)**

Hvordan kan du dribble rundt omkring?

**6)**

Drible slalom gennem rækker af kegler.

**7)**

Hver spiller har en kegle, som han/hun skal forsøge at ramme medskud fra forskellige afstande og retninger. Man må ikke dribble med bolden, men kun sparke til den derfra, hvor den ligger stille efter hvert skud.

**8)**

Hver spiller er anvist et sted, hvor han/hun skal stille en kegle. Keglerne skal placeres, så de danner en rundkreds. Fra deres egen skal spillerne følge golfbanen rundt. Hvor mange spark skal der til for at ramme næste kegle? Bolden skal ligge stille inden hvert spark.

## 9)

A dribler langsomt af sted med sikker boldføring. Undervejs laves pludselige retnings- og temposkift. B dribler lige bag ved A. A skal sørge for ikke at miste sin skygge.

## 10)

A sparker sin bold af sted. Når A's bold ligger stille, skal B prøve at sparke sin bold, så den rammer A's. Sådan sparkes skiftevis indtil en har truffet x antal gange.

## 11)

To kegler sættes som mål. A og B placeres på hver sin side af målet. A forsøger at skyde gennem målet, så bolden triller ovre til B og omvendt. Man kan begynde tæt ved målet og efterhånden skyde længere og længere fra målet.

## 12)

Sparke bolden til hinanden på forskellige måder og tæmme bolden på forskellige måder.

## 13)

A og B spiller mod hinanden. Der kan scores fra begge sider af et keglemål. Rammer man keglerne, tæller det et point. Husk at bruge højre og venstre fod lige meget.

## 14) Tunnelstafet

Et hold på max. 6 spillere opstilles med en server og en række tunneldannere. Bolden skal sparkes igennem alle tunnelafsnittene og skal passere den sidste spiller/tunnel. Når den er passeret, samler han/hun bolden op og løber op og overtager serverens plads. Den første server indtager sin plads som den første i tunnelbygningen og de øvrige rykker et afsnit bagud. Når den første server har indtaget sin startposition igen, er holdet færdig.

*Man kan udvikle stafetten på følgende måder:*

- Sidste spiller i rækken dribler bolden op til servepladsen (både med hænder og fødder).
- Bestemt sparkeform påkrævet.
- Større afstand mellem server og tunnel.
- Forskellige former for tunneler.

## 15) Afleveringsstafet

Samme opstilling som i tunnelstafet. Serveren afleverer til første spiller i tunnelrækken, som tæmmer og afleverer tilbage og løber derefter bag i rækken. Når spilleren der startede som den første i tunnelrækken, er tilbage på sin plads, er holdet færdigt.

*Stafetten kan udvikles på følgende måder:*

- a) Afleveringer hele tiden.
- b) Hver spiller skal være server inden holdet er færdigt.
- c) Bestemt sparkeform påkræves.
- d) Afstanden mellem server og tunnel øges.
- e) Begge ben skal anvendes.

## 16) Driblestafet

Et hold på max. 5 spillere opstilles på række bag hinanden. Første spiller i rækken skal dribble bolden ud og omkring en top/kegle og tilbage igen, aflevere bolden til den næste i rækken og løbe bag i rækken. Når den første spiller modtager bolden fra den sidste spiller, er stafetten færdig.

*Stafetten kan udvikles på følgende måder:*

- a) Endeløs driblestafet, hvor mange kan få omkring toppen indenfor 3 min.
- b) Drible ud, lade bolden ligge og rykke tilbage - næste rykker ud og dribler tilbage osv.

## 17) To-holdsstafet

To hold stiller op overfor hinanden. 1A spiller bolden til 1B og løber bag i sin egen række. 1B tæmmer bolden og afleverer til 2A og løber bag i sin række. Når 1A og 1B står overfor hinanden er stafetten færdig.

*Stafetten kan udvikles på følgende måder:*

- a) Bolden må ikke tæmmes.
- b) Man løber bagi modtagerens række.
- c) Bestemt sparke/tæmme form.
- d) Bolden dribles fra række til række.
- e) Bolden heades fra række til række.

## **18) Hold banen fri**

Spillerne deles i to hold, som stiller op på hver sin side af en midterzone. Et rigeligt antal bolde - mindst en pr. spiller og gerne i forskellige størrelser fordeles over de to banehalvdele. Hver spiller skal hurtigst muligt fange en bold, løbe frem til kanten af midterzonen og kaste eller sparke bolden over på modstanderholdets bane. Hvem har færrest bolde, når træneren giver signal? Der kan opstå problemer med, at spillerne bliver ramt af de andres bolde. Derfor bør man lave midterzonen forholdsvis bred.

## **19) Træffebold**

Spillerne deles i to hold, som stiller op på hver sin side af den midterzone. Et rigeligt antal kastebolde fordeles over de to banehalvdele. I midterzonen placeres 1-3 store bold. Ved signal skal de to hold med kastebolde forsøge at træffe målboldene i midten og få dem til at trille over bag modstandernes afleveringslinie. Det er tilladt at hente de bolde, som ligger i midterdelen, men man skal løbe tilbage bag egen linie, før man kaster.

## **20) Jægerbold**

To eller flere spillere udpeges til jægere og har hver en bold - helst en passende skumbold. Jægerne må bevæge sig frit og forsøge at ramme så meget "vildt" som muligt med bolden. Hvis man bliver ramt af en af jægerne uden at bolden har rørt jorden, skal man stille sig med spredte arme og ben. Man kan blive "befriet", hvis en anden kravler gennem benene. Eventuelt kan man aftale, at man er "fredet", hvis man er ved at kravle gennem benene på en, der er ramt. Antallet af jægere kan varieres for at opnå størst mulig aktivitet. Ligeledes skiftes jægerne ud med jævne mellemrum.

## **21) Stikbold**

Samme spil som jægerboldt men nu må alle forsøge at få fat i bolden og "stikke" en af de andre. Hvis man får fat i bolden, skal man blive på stedet og kaste. Antallet af bolde kan varieres.

## **22) Dribletagfat**

Alle, undtagen en fanger, har en bold, som de skal dribble med. Fangeren skal forsøge at skubbe en driblers bold væk. Når det lykkes, bliver den dribler, som mistede sin bold, ny fanger. Den gamle fanger tager den frie bold og dribler med den.



## 23) Ringbold

To hold spiller mod hinanden på en afgrænset bane. Banen kan afgrænses ved hjælp af toppe/kegler. I hver ende af banen er anbragt en hulapring og foran cirklen er der med toppe lavet en halvcirkel. Boldhaverne skal forsøge at spille bolden til en medspiller (ringspiller), som skal stå i ringen. Ingen spillere må træde indenfor halvcirklen. Ved scoring eller mislykket scoring skiftes spilleretning.

*Rammerne for spillet kan ændres på følgende måder:*

- a) Antal spillere. Der kan spilles 3:3, 4:4 osv. Der kan spilles 2:2 eller 3:3 til en "neutral" ringspiller. Eller der kan spilles 3:2 eller 4:3 med en "fri" spiller som hele tiden er med boldhaverne.
- b) Forsvarsopstilling. Alle forsvarsspillere skal placere sig ved halvcirklen eller en af forsvarsspillerne må bevæge sig mellem boldhaverne, mens den anden eller de andre skal være ved halvcirklen.
- c) Ringspilleren må stå med en fod uden for ringen, eller skal stå med begge fødder indenfor ringen.
- d) Boldføring. Boldhaveren skal blive på stedet og aflevere eller boldhaveren må tage en dribletur med en hånd, inden der afleveres.
- e) Bold. Der kan anvendes skumbold, gymnastikbold eller volleybold.

## 3. LEGE SOM ER FODBOLDRELEVANTE

### 1) Stikbold

Der spilles 4:2, holdet der er i boldbesiddelse forsøger efter 3 afleveringer at ramme en modstander.

God øvelse til at træne afleveringer og overblik.

*Man kan gøre øvelsen sværere for stikholdet ved:*

a) 5:3, 4:3, 4:4.

b) Boldholderen skal stå stille.

c) Ingen tilbageaflevering til samme spiller.

eller sværere for "udeholdet" ved brug af 2 bolde.

### 2) Ping-Pong

Indenfor et afgrænset område spiller 2 hold mod hinanden med en bold. Bolden afleveres til en medspiller, der fungerer som bandespiller. Boldholderen må ikke flytte sig og modspillerne må kun erobre bolden på vej fra banden.

Øvelsen er god til at træne bander, tempospil overblik over forsvarsspillet.

### 3) Stopbold

Indenfor et afgrænset område bevæger spillerne sig ud og ind imellem hinanden. Alle bevæger sig med undtagelse af boldholderen. Ved modtagelse af en aflevering skal man stoppe så hurtigt, man kan og med så få boldberøringer som muligt. Man kan øge aktiviteten ved at bruge flere bolde. Man kan gøre øvelsen sværere ved max. berøringer.

Kan bruges til målrettet tekniktræning ved påbud om brug af en bestemt teknik.

### 4) Holdbold

Indenfor et afgrænset område spilles der 6:2. Holdet i boldbesiddelse skal forsøge at få så mange afleveringer som muligt.

Øvelsen træner tæmninger, afleveringer, bevægelse uden bold m.m.

Øvelsen gøres sværere ved 6:3, 4:2, 4:3, 4:4, 6:6 eller max.

berøringer.

Hvordan skiftes de to i midten ?

## 5) Høstspil

To hold spiller mod hinanden på et afgrænset område. Alle må bevæge sig med undtagelse af boldholderen. Der afleveres med hænderne - tabes bolden overlades den til modspillerne.

Øvelsen er god for opdækning og bevægelse uden bold.

Man kan udvikle lege ved at lave scoringsmuligheder eller ingen tilbagespil til den, man har modtaget bolden fra.

## 6) Tag mig

Indenfor et afgrænset område spiller to hold mod hinanden med en bold. Kun den spiller, der har bolden må omklamres og sker dette overlades bolden til modparten. Boldholderen må ikke flytte sig.

Kan spilles med hænderne.

Øvelsen er god træning for afleveringer, finter, overblik m.m.

## 7) Frem/tilbage

To hold spiller 3:3 eller 4:4 på en bane med to små mål. Efter hver scoring skifter holdene angrebsretning uden at spillet stopper.

## 8) Dobbeltspil

Indenfor et afgrænset område spiller to hold mod hinanden med to bolde. Hvis det ene hold kommer i besiddelse af begge bolde, tildeles holdet 1 point.

God øvelse for overblik, holde bolden i egne rækker, kommunikation indenfor et hold mv.

## 9) Håndbold/fodbold

Indenfor et afgrænset område spiller to hold mod hinanden med to bolde. Det ene hold kaster til hinanden og forsøger at ramme bolden, som de andre sparke til. Prøv med flere bolde til håndboldholdet, hva' så?

God øvelse til at holde på bolden, se op inden aflevering, søge frie områder m.m.



## **4. SPIL TIL TRÆNING AF TEKNIK**

### **1) Spil på begrænset område**

Det hold der er i overtal, skal udføre den krævende tekniske detalje f.eks. tæmme bolden, før den spilles videre. (4:1, 5:2 osv.)

### **2) Spil med længere spark.**

Imellem to områder afmærkes en neutral zone, hvor spillerne ikke må røre bolden. Scoring kan ske ved at dribble bolden over baglinjen. (6:3,8:4, 5:3,5:5)

### **3) 2:2:2**

De to som har bolden, spiller frem mod målet, hvor der forsøges scoring med de to målmænd, der således bliver nye angribere. 1 bold bag hvert mål som reserve.

### **4) 3:3:3**

Gennemføres som 1), men den ene spiller sendes frem foran de to målmænd, stadig fokus på teknik.

### **5) 3:2 samt målmænd**

Spil til to mål. Det hold der ikke har bolden, skal have den ene spiller i mål.

### **6) Spil på 4 små mål - Ingen målmænd**

### **7) 5:5 samt målmænd**

Det angribende hold skal score hos målmændene, men det forsvarende hold skal score i to små mål.

### **8) 1:1**

Spil på halv bane på tværs (minibane).

## 9) Indersidespark

- a) 9:1 på 15 x 15 m. begrænset område og 2 bolde. Det gælder om for fangeren at berøre en af de spillere, som ikke er i boldbesiddelse. Man må kun benytte indersidespark som afleveringsmulighed.

*Hvordan gør du øvelsen sværere med hensyn til:*

Områdets størrelse

Antal bolde

Antal fangere

Max. berøringer

*Hvordan bliver fangerne løst ?*

- b) Slåtrold. Troldene dribler rundt på et afgrænset område med en bold hver, hvis de bliver berørt af en fanger, stiller de sig op med spredte ben, hvorefter en af de øvrige troldene kan løse dem ved at spille bolden mellem benene med et indersidespark.

Man må kun dribble med indersiden. Man skal sparke bolden igennem benene med f. eks. venstre fod.

## 10) Hovedstød

- a) Hver spiller står, går rundt, løber rundt og header med sig selv. Hvor mange hovedstød kan de få? Hvor mange måder kan der heades på? Her kan man fokusere på at tale hovedstødstyper og teknik med spillerne.  
Benyt forskellige boldtyper f. eks. ballon, badebold, plasticbold, volleyball fodbolde str. 3, 4 og 5.
- b) 5:1, hvor mange hovedstød kan de "5" få, inden modstanderen rører bolden. Sværhedsgraden øges ved 5:2, 5:3 osv.
- c) Alle er sammen på et afgrænset område. Holde bolden i luften med hovedstød.  
Lad fx grupperne konkurrere indbyrdes. Når alle har rørt bolden = 1 point.
- d) Der spilles 1:1 på et afgrænset område og med en (trylle) snor som midterlinie i volley højde. Det er nu meningen, at spillerne skal heade sammen. Man kan senere udvikle spillet til 2:2. 3:3 osv. for til sidst at spille mod hinanden.
- e) Der spilles 3:3 på et aflangt afgrænset område, hvor boldene kastes til hinanden. Scoring ved at heade over baglinie. Hvis den målgivende aflevering er hovedstød tæller scoringen dobbelt. Efterhånden som de bliver fortrolige med øvelsen, må der kun heades til afleveringer over skulderhøjde.  
Benyt forskellige boldtyper afhængig af spillernes tryk ved hovedstød.

## 5. TRÆNINGSFORLØB

### FORSLAG 1

#### 1)

Spillerne dribler rundt mellem hinanden med hver sin bold.

*På signal fra træneren:*

- a) Bolden tæmmes/stoppes - spilleren sætter sig på den, rejser sig og dribler videre - gentages.
- b) Bolden tæmmes/stoppes - spilleren berører bolden med brystet, rejser sig og dribler videre - gentages.
- c) Spillerne hinker baglæns på et ben og trækker bolden med sig med modsatte fod - skiftevis højre og venstre ben.
- d) Spillerne dribler rundt og prikker en andens bold væk, hvis man har kontrol over sin egen.
- e) Spillerne dribler rundt og kan score ved at ramme en andens bold med sin egen. Andres bolde må ikke berøres.

#### 2)

- a) Spillerne løber rundt og afleverer til hinanden efter øjenkontakt.
- b) Spillerne løber rundt og laver boldovertagelse efter øjenkontakt.
- c) Som a), men efter at have afleveret laves 2 skyggeheadninger.
- d) Udenfor gruppen går de sammen 2 og 2 om en bold. Den ene bruger den anden som bande (5-6 gange) - rollerne byttes om.
- e) Der spilles 1:1.
- f) Sammen 2:2. Man afleverer til hinanden - helst i luften. Spilleren der modtager laver en retningsbestemt tæmning.

#### 3)

Strækøvelser.

#### 4)

- a) Der spilles 3:1 - antal berøringer tilpasses spillernes tekniske niveau. Spilleren alene skiftes ud efter 1 1/2 min.
- b) Udskiftning af spilleren der er alene, kan også ske efter andre kriterier end tiden - f.eks. antal erobringer.

#### 5)

Der spilles 2:3. Tre afleveringer uden at modstanderen fører bolden giver scoring.

#### 6)

Strækøvelser.

## **FORSLAG 2**

### **1)**

De 4 scorer i det store mål og de 3 kan score i to keglemål ca. ved midterlinien. Øvelsens primære formål er:

At forbedre spillernes sparketeknik ved afleveringer og afslutninger.

Før scoringsforsøg skal det tilstræbes at spillere på de boldbesiddende hold alle bar rørt bolden.

I dette spil indgår alle tekniske grundelementer, men man skal ikke fokusere på for meget. STOP OG RET.

*4:3 samt 1 målmænd.*

### **2)**

Der spilles 4:4 uden målmænd med betingelser. Eksempelvis:

a) Max. 3 berøringer (ca. 5 min.)

b) Kun 1. gangsscoringer (ca. 5 min.)

c) Frit spil (ca. 5 min.)

*4:4 på 2 x 5 meter mål.*

### **3)**

Der serves skiftevis fra højre og venstre side af straffesparkfeltets yderside til spillere, der tæmmer retningsbestemt til afslutning.

Serveren skal forsøge at forhindre scoring. Efter hver tæmning/scoringsforsøg byttes plads.

*8 spillere.*

### **4)**

En server befinder sig udenfor et område, hvori der er 2 medspillere og en modspiller. Der serves ind fra en side til medspillerne, der begge skal røre bolden inden den på ny spilles ud til serveren gennem en af de andre 3 sider. Hvis modstanderen får fat i bolden 3-5 gange, byttes der roller.

## 5)

2 områder med et "ingenmandsland" imellem. Der spilles 3:1 og efter, at de 3 har berørt bolden spilles den til en af de 3 medspillere i det andet område osv.

*Øvelse 5 er en videreudvikling af øvelse 4 og samme kegleopstilling anvendes. Med betingelserne i disse fremtvinges tæmninger. Pas på ikke at lave for små områder.*

## 6)

Der spilles 8:7 samt 1 målmand efter normale regler, dog uden offside. Holdet med 8 spillere forsvarer et minimål (2 x 5 m.) og ingen må spille bolden med hænderne. For det andet hold tæller kun 1. gangsscoringer.

Spillerne opfordres til at anvende trænede detaljer fra de foregående øvelser. Træneren roser/retter under spillet.

Spil på 3/4 bane ca. 15 min.

*Man skal være omhyggelig med at følge de trænede detaljer op under spillet. Kampsituationen er et naturligt element i træningslektionen og samtidig det kontrollerende organ af træningens effekt.*





## 6. ØVELSER MED 1 BOLD PR. SPILLER

### 1) Vælte kegler

Et antal spillere bevæger sig omkring i et begrænset område (straffesparkfeltet). Hver spiller har en bold, som han/hun dribler med. Ved spark skal keglerne rammes på skift. Husk at rejse keglen op, når den er væltet.

Krav: Højre ben - venstre ben - større afstand.

### 2) Bold over/under net

To hold med lige mange spillere. Brug evt. et fodboldmål. Et hold er på hver sin side af nettet. Det gælder om at få boldene over på den anden side.

Krav: Højre ben - venstre ben - bestemt spark. Mulighed for konkurrence.

Variation: Bolden skal sparkes under nettet, der så hæves lidt over jorden.

### 3) Kanonbold

To hold med lige mange spillere. Et hold på hver side af en midterlinie. Ved at sparke til boldene, skal de forsøge at ramme en stor bold (f.eks. basketball), så den kommer over de andres baglinie. Hvert hold kan have en boldsamler.

Krav: Højre ben - venstre ben - bestemt spark. Mulighed for konkurrence.

NB: Nok bedst indendørs.

### 4) "Stå-trold"

Et antal spillere og en fanger (f). Spillerne dribler omkring i et felt. En fanger uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Siger: "Stå". Den fangne stiller sig med spredte ben og kan så befries af en af de andre, der skal sparke sin bold igennem spillerens ben. Evt. flere fangere.

NB: Skift ofte fangere.

### 5) Snuppe haler

En bold og et bånd pr. spiller. Båndet fæstnes ved bukserne. Afhængigt af antallet vælges 1-5 ganger(e), (f), der ikke har noget bånd. Alle dribler rundt på banen eller i hallen, og på et givet signal må fangerne begynde at jage. Når en hale fra et bytte tages, skifter fanger og bytte rolle.

Variation: Hver spiller har en bold og en hale, alle mod alle, når halen er mistet, fortsættes med at snuppe de øvrige haler.

## 6) Stjæl en bold

To hold på hver sin baglinie. I et område midt mellem 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 først har alle til at sidde, har vundet. I tilfælde af at der er færre bolde end spillere, vinder holdet, der har fået flest bolde hjem.

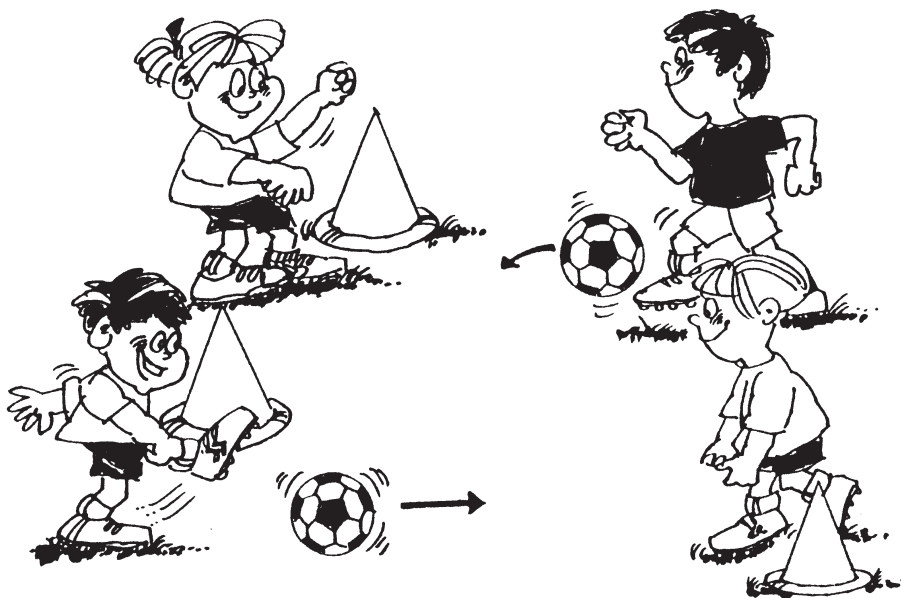
Variation: Fire hold på hver sin linie i et kvadrat. Spilles modsat - hvem får hurtigst bolden ud?

## 7) Ram din makkers bold

Spillerne sættes sammen parvis. Den ene begynder med at sparke sin bold afsted, hvorefter den anden forsøger at ramme makkerens bold osv.

Krav: Højre ben - venstre ben - bestemt spark.

Evt. konkurrence: Hvem kan først nå 20?



## **7. ØVELSER MED 1 BOLD PR. PAR**

### **1) Score i keglemål**

Spillerne bevæger sig omkring i et felt med en masse små keglemål. De kan score i et mål ved at den ene sparker bolden igennem til sin makker. Hele tiden skal de hen til et nyt mål.

Krav: Højre ben - venstre ben - bestemt spark - større afstand.

Konkurrence: Hvem når først 20 mål?

### **2) Skyde på mål efter hinanden**

Hver spiller har sit mål at forsvare som målmand. Så skiftes spillerne til at sparke og til at være målmand. Kan evt. laves på tid, hvorefter der skiftes bane.

Krav: Sparkeben - bestemt spark - større afstand – målstørrelse.

### **3) 1:1 til fire kegler**

Hver spiller har to kegler at forsvare. Den anden skal forsøge at ramme en af keglerne. Mulighed for forskellige krav.

### **4) Skyggeløb**

Den ene spiller løber rundt i et afgrænset område. Den anden følger efter med bolden, der dribles. Den forreste skifter retning, hastighed m.m.

Kan evt. også laves med dribleren foran.

### **5) "Fodbold-rundbold"**

Bane på ca. 20 x 20 m. Alle på indeholdet står på baglinien og sparker på signal bolden ud. Udeholdet fanger boldene (1 pr. spiller), og dribler dem ind på baglinien. Imens løber indeholdet rundt om banen. Når alle boldene er inde tælles points og rollerne byttes om.

Også mulighed for forskellige krav.

## 8. FÅ BOLDE PR. HOLD

### 1) Fodbold-rundbold

En spiller på indeholdet (A) sparkes bolden ud på banen og begynder at løbe rundt om det afgrænsede felt. Udespillerne SKAL alle røre bolden, før den sparkes tilbage til opgiveren. Spilleren der løber, får point for hver omgang eller for hver kegle, han passerer. Ingen "dør", man går blot bag i rækken. Halvlege af f.eks. 4 min., eller hver gang alle har sparket.

NB: Ikke for stor bane.

Evt. krav: Bestemt sparkeben - bestemt spark.

### 2) Stereo-fodbold

Hvert hold har en bold, som man skal holde i spil hele tiden. Modstanderne skal forsøge at få fat i begge bolde. Hver gang det sker, gives 1 point

### 3) 5:5 samt neutral målmænd

Holdene spiller om 1 bold på et begrænset område. Det hold der har bolden, skal forsøge at spille bolden hen til målmænd (1 point). Hvis målmænd får bolden, giver han den op ved at sparke den op i luften.

Krav: Alle skal have rørt bolden, før den må sparkes hen til målmænd.

### 4) "Tunnelstafet med dribling"

Et hold består af en server og nogle tunneldannere. Bolden spilles (sparkes, trilles, kastes) gennem tunnelen til den sidste i rækken, som derefter dribler op og overtager serverens plads. Denne rykker efter afleveringen hen og bliver den første i tunnelen. Alle øvrige spillere rykker en plads bagud. Ikke for mange spillere i hver række.

### 5) Parvis fodbold

Indenfor et begrænset område spiller to hold mod hinanden. Spillerne skal holde hinanden parvis i hånden, og de må ikke slippe under spillet. Scoring i f.eks. 4 små mål.

Krav: Bestemt sparkeform - højre ben - venstre ben, eller eventuelt at begge skal røre bolden, før den kan spilles videre.

## 9. ØVELSER I EN FIRKANT

*Firkantens størrelse afhænger af antal spillere, antal bolde, spillernes niveau og øvelsens hensigt.*

### 1)

Drible rundt imellem hinanden

- a) Venstre fod.
- b) Højre fod.
- c) Inderside.
- d) yderside.
- e) Skiftevis brug af højre og venstre.

Undgå at løbe ind i hinanden. HUSK! Børn arbejder ofte i højt tempo - prøv at dæmpe det, da øvelserne nemmere vil lykkes.

### 2)

Forsøg at sparke de andres bolde ud, mens du dribler med din egen. Man henter sin bold denfor firkanten i max. fart

HUSK! Spillerne skal være godt opvarmet før brug af denne øvelse

### 3)

5 spillere med en bold og 3 uden. Boldovertagelse - kun når en spiller uden bold viser, at han vil have den.

Spillerne skal undlade at prikke til bolden kort før overtagelsen. Lær dem at "kigge op", mens de dribler.

### 4)

Samme øvelse som 3), men nu må spillerne kun aflevere, når de har øjenkontakt.

### 5)

Hver anden har en bold i hånden. Kaste til hinanden med 2-håndskast (basket – to håndskast og grib). Spillerne skal nu øve sig i at gribe bolden med kroppen bagved. Det er vigtigt for den senere tekniktræning, at spillerne lærer at have kroppen bag bolden hele tiden.

## 6)

Samme øvelse som 5), blot skal spillerne heade tilbage med kroppen bagved bolden. Ikke kaste til den samme to gange i træk.

Byt bolden ved f.eks. 10 kast.

Brug forskellige boldtyper - store, små, bløde eller hårde afhængigt af spillernes mod og dygtig/led.

## 7)

2-4 spillere er jægere. De andre er kaniner og har en bold pr. spiller.

Jægerne skal nu "fange/berøre"; så mange som muligt på bestemt tid. Hvis øvelsen skal gøres sværere, giver man også en bold til jægerne

God øvelse til at lære driblinger og overblik under moderat pres.

## 8)

Hver spiller har en hale i buksekanten samt en klemme i trøjen. 2-4 jægere med eller uden bold skal nu fange så mange trøjer og klemmer som muligt i et fastsat tidsrum. 1 point pr. trøje - 2 point pr. klemme. Kaninerne kan få nye trøjer hos trænerne.

Igen en god øvelse til at træne driblinger, overblik og temposkift. Spillerne vil naturligt accelerere, når de ser en kanin.

## 9)

Drivbold. En stor bold i midten af firkanten forsøges at skubbe ned til modstanderholdet. Spillerne fordeles ligeligt i hver sin ende af firkanten.

Man kan også fordele spillerne på alle 4 sider.

Der kan indlægges betingelser for hvilke sparkeformer, der skal anvendes. Evt. varieret fra spiller til spiller.

## 10)

4:2 med bevægeligt trøjemål. 2 spillere laver et mål ved at spænde en trøje ud imellem sig. De 4 skal nu indenfor et fastsat tidsrum forsøge at score så mange gange som muligt.

En betingelse for afleveringsformen eller kun scoring ved et bestemt spark.

## 11)

4:4 - scoring ved at drible over baglinie.

## 10. ØVELSER I FLERE FIRKANTER

*Nedenstående øvelser foregår i den store firkant (40m x 40m)  
Felterne er 10 m x 10 m.*

### 1)

- a) Her spilles 2:2 til små mål. Ingen konkrete betingelser, men øvelsen i sig selv lægger op til mange driblinger og tacklinger.
- b) Skudtræning, hvor spillerne 2 og 2 "blander" sig frem til afslutning i kanten af feltet.
- c) 4:1 - på begrænset område. De 4 skal tæmme bolden, inden de må aflevere bolden videre. Hvis spilleren i midten rører bolden eller presser den ud af firkanten, bytter han ud med én af de fire.  
Man kan f.eks. spille 6 min. i område A og C og 15 min. i område B.

### 2)

- a) Her spilles 1:1 til kegler. Øvelsen lægger op til driblinger, finter, tacklinger og nærkampsteknik.
- b) 4:4 til små keglemål. Der må kun anvendes indersidespark. Når bolden forlader banen, spilles der videre med en af de andre bolde, der ligger ved banen. Den, der sidst rørte bolden, henter den selv. Mulighed for 4:3.
- c) Skudtræning efter bandespil. Spillerne dribler frem mod målet, laver bandespil og skyder fra kanten af straffesparksfeltet.
- d) Afsluttende spil på 1/2 bane.  
Forslag til tidsfordeling: A: 10 min. - B: 10 min. - C: 20 min. - D: 20 min.

### 3)

- a) Tælle felter og kegler, mens man dribler rundt.
- b) Drible i alle felter.
- c) Drible efter "stregerne".
- d) Tegne/stave sit navn.
- e) Leg flyver med mange retningsændringer.

#### 4)

- a) 1:1 - scoring på spark mellem kegler.  
Alle afslutter og er målmænd på skift.
- b) 3:1 med indersideafleveringer. Spilleren i midten skifter, hvis han/hun rører bolden eller presser bolden ud af firkanten.
- c) 2:2 - scoring på alle 6 kegler med indersidespark.
- d) Parfodbold - scoring ved at dribble over baglinjen.  
Brug den store firkant.

*God øvelse til træning af kommunikation og indbyrdes forståelse.*

