



TRÆNERHÆFTE 2017

EM92 | SKILLS - PÅ DBU'S FODBOLDSKOLE



Hovedpartner:



Super
Brüggen

Kvickly

Bagli
Brüggen

Santa Maria

SPORT
MARKET



[WWW.DBU.DK/
FODBOLDSKOLE](http://WWW.DBU.DK/FODBOLDSKOLE)



[FACEBOOK/
DBUFODBOLDSKOLE](https://www.facebook.com/DBUFODBOLDSKOLE)



[INSTAGRAM/
@DBUFODBOLDSKOLE](https://www.instagram.com/DBUFODBOLDSKOLE)

**EN DEL AF
NOGET STØRRE**





EM92 I SKILLS

– PÅ DBU'S FODBOLDSKOLE

DBU's Fodboldskole vender i 2017 tilbage på de danske fodboldbaner for 25. gang! Lige som alle de tidligere år, er der endnu engang lagt op til en uge med græs på knæene, masser af spil og tekniske øvelser – en uge med masser af fodbold på skemaet. Det er vigtigt for os, at deltagerne får en oplevelse af, at have udviklet sig som fodboldspiller efter en uge på DBU's Fodboldskole.

Deltagerne skal i løbet af ugen, igennem en række moduler og øvelser, hvor der er forskellige sværhedsgrader og niveauer. Der skal trænes alt lige fra driblinger og vendinger til finter og afslutninger, og herigennem får deltageren mulighed for at udvikle egne fodboldtekniske færdigheder.

Efter tre gode år med fokus på Fodboldskole-SKILLS, vil DBU's Fodboldskole i år kigge nærmere på historiebojerne og være med til at fejre at Danmark blev europamestre for 25 år siden...

Denne gang med EM92 i SKILLS! Derfor er der hver dag lagt op til et træningsprogram der tager os ind i de kampe som landsholdet dengang spillede. Og som i sommeren '92 er modstanderne England (intervalspil), Sverige (spil til fire mål), Frankrig (possessionsspil), Holland (2v2 og straffespark) og Tyskland (4v4 frit spil).

Det er vigtigt at understrege, at DBU's Fodboldskole er for alle uanset niveau, og det vigtigste er, at alle har

det sjovt samtidig med, at der læres en masse nye driblinger, vendinger og afslutninger på fodboldbanen.

Du er én blandt mange, der i år har valgt at bruge en del af din ferie på at give ca. 30.000 forventningsfulde børn og unge en god og lærerig oplevelse i netop deres sommerferie.

Du er altså en del af noget større!

The Coach is the key

Du er nøglen, og vi er bevidste om at deltagerens oplevelse af at være på Fodboldskole, i høj grad er afhængig af den træner der har ansvaret for deres daglige træning. Deltagerne skal forvente at du som træner er forberedt, og at dagens træning er lærerig og udviklende. Derfor har vi sikret at du og de mere end 1.500 andre trænere på Fodboldskolerne bliver udstyret med ny inspiration, værktøjer og den mest optimerede litteratur på øvelsesområdet. Ekspert på dette område har brugt lang tid på at udvikle det nye program som deltagerne skal prøve kræfter med på DBU's Fodboldskoler 2017.

Fokus på kvalitet

Kvalitet på DBU's Fodboldskoler er essentiel – og det gælder kvalitet for alle, uanset køn, alder og niveau. Fra kvaliteten af gaverne som deltagerne modtager over den daglige træning, til uddannelsesniveaulet på de enkelte

INDHOLD

EM92 i SKILLS	3
Velkommen DBU's Fodboldskoler!	5
▶ EM92 i SKILLS	5
▶ Fair Play	5
▶ Fodboldskolens målsætning	5
▶ Mål	6
▶ Pædofili	6
▶ 'Fiskeri' af spillere	6
Trænerrollen på Fodboldskolen	7
▶ Trænerens værktøjskasse	7
▶ 10 tips til god træning	8
▶ Trænerens 10 bud	10
▶ Små justeringer, stor betydning – Gruppendifferentiering	10
▶ Observationsfaser	10
▶ Instruktion, coaching og feedback ..	11
▶ Vis – forklar – vis	11
▶ Pauseaktiviteter	11
▶ Trivsel – det gode træningsmiljø	12
▶ Mobning flytter med ind i klubben	12
Trænerlederen	13
▶ Trænerlederens rolle	13
Ugeprogram	14
▶ mandag	15
▶ tirsdag	25
▶ onsdag	34
▶ torsdag	45
▶ fredag	54
SJOV & SHOW	60
Fodboldskoleturnering	61
▶ Fodboldskole Turneringsplaner	62
Træningssedler	66





trænere. Som træner på DBU's Fodboldskole supporteres og vejledes du hele ugen af trænerledere, hvis specifikke opgave er at sikre kvaliteten til gavn for dig, din trænerassistent og deltagerne. Det er i lige så høj grad din opgave som træner at benytte jeres trænerleder, som det er dennes opgave at hjælpe dig! DBU's Fodboldskoler benyttes ydermere som en uddannelsesplatform, hvor du blandt de 1.500 trænere og de mere end 1.700 unge trænerassistenter bliver klædt på til ugen. Samtidig bliver I inspireret til jeres daglige trænergering i klubberne, hvilket er med til at give dansk børne- og ungdomsfodbold et enormt løft.

Landstrænergruppens tanker om træner- og spillerudvikling overføres til DBU's Fodboldskole

Udover at have ansvar for landsholdene,

består landstrænergruppens arbejde også i at vurdere på trends og tendenser i træner- og spillerudvikling. Disse trends og tendenser formidles bredt til alle grupper i DBU-systemet. En af de største aftagere af denne viden er DBU's Fodboldskoler. I mindre skala føres mange af de elementer Landstrænergruppen arbejder med ind i træningsprogrammet på Fodboldskolerne. Det er præcis det der gør aktiviteten for deltagerne så unik. Det betyder at DBU's Fodboldskoler er den eneste af sin slags der er kendetegnet ved at være et produkt af det danske uddannelsessystem for trænere og spillere, fra bredde til elite – fra 'Leg til Landshold'.

Rigtig god fornøjelse

Vi håber, at vi med dette trænerhæfte vil klæde jer alle sammen rigtig godt på til endnu en sommer med fantastiske

fodboldskoleoplevelser, med sjov og smil på læben og massevis af piger og drenge over hele landet, der oplever en sjov og lærerig fodboldskoleuge.

Du kan finde mere information omkring vores produkter, uddannelser og meget mere på www.dbu.dk.

Vi håber, I alle får en forrygende Fodboldskole.

Rigtig god sommer!
DBU's Fodboldskole

VELKOMMEN PÅ DBU'S FODBOLDSKOLER!

Trænerhæftet skal gøre dig i stand til at sætte dig ind i, hvad der kræves og forventes af dig som træner/trænerassistent.

Det er meget vigtigt for os at gentage, at vi naturligvis forventer, du møder velforberedt op til alle træningspas i løbet af ugen. Læring via leg er en ufravigelig målsætning på DBU's Fodboldskoler. Masser af boldberøringer i ugens løb ved hjælp af organiseret leg, teknisk træning og småspil på mindre og større områder vil gøre sit til, at vores fagligt dygtige trænere og assistenter kan give hver enkelt deltager de optimale muligheder for at forbedre sig mest muligt.

EM92 i SKILLS

I 2017 er det 25. gang, at bolden ruller på DBU's Fodboldskole – men det er

ikke det eneste jubilæum for dansk fodbold. Til sommer er det nemlig 25-års jubilæum for Danmarks EM-triumf i 1992. De to milepæle for dansk fodbold skal naturligvis fejres, og vi kommer til at kaste masser af EM-glans over fodboldskoleugerne.

Når det kommer til træningsøvelserne på grønsværen, skal du som træner på DBU's Fodboldskole i 2017 gøre dig klar på at træne deltagerne i nogle de kendte detaljer fra den episke slutrunde fra 1992. Det betyder træningsøvelser fokuseret på alle Danmarks kampe til slutrunden mod England, Sverige, Frankrig, Holland og Tyskland. Der skal trænes alt lige fra driblinger og vendinger til finter og afslutninger, og ikke mindst evnen til at tage det perfekte straffespark og øve den ultimative jubelscene.

DBU's Fodboldskole er som altid for alle uanset niveau, og det vigtigste er at alle har det sjovt med nye og gamle venner.

Fair Play

Fair Play er heldigvis kommet for at blive. Vi opfordrer alle vores trænere på DBU's Fodboldskole til at bruge lidt tid på at snakke fair play med gruppen. Der kan i løbet af ugen opstå situationer i træning, spil eller på anden vis, hvor det vil være både naturligt og indlysende at tage emnet op.

Fodboldskolens målsætning

- Deltagerne skal udvikle deres tekniske og motoriske kompetencer.
- Deltagerne skal bevæge sig (fysisk aktivitet).
- Deltagerne skal have mulighed for at lykkes (psykisk oplevelse).
- Deltagerne skal trives og have det sjovt (social oplevelse).

For at kunne leve op til disse mål er det vigtigt, at Fodboldskolens træning og aktiviteter tilpasses de deltagende piger- og drenge forudsætninger, og her skal det understreges, at DBU's Fodboldskole er for alle!

DBU's Fodboldskole er i høj grad baseret på, at dygtige engagerede skoleledere, trænerledere, trænere og trænerassistenter 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

- At tilbyde en uges spændende og lærerig oplevelse 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.

Pædofili

Vi er både glade for og meget stolte af vores effektive pædofili-politik. Således screener vi alle vores ledere, trænere og trænerassistenter for pædofilirelaterede domme, inden de kommer i marken på en af vores Fodboldskoler.

Sikkerheden for vores deltagere har en meget høj prioritet hos os. Forældrene skal uden bekymring kunne lade deres

børn deltage på vores Fodboldskoler, uanset hvor i landet disse afvikles. Derfor har vi også en udførlig vejledning til vores skoleledere på alle Fodboldskoler omkring deres rolle og medvirken til at skabe så trygge og sikre rammer for afvikling som overhovedet muligt.

'Fiskeri' af spillere

DBU's Fodboldskoles 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 nødvendigvis SKAL af sted til egen klub, med egne holdkammerater fra klubholdet og sin egen 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 kunne sende deres børn af sted til naboklubber og andre, uden at skulle være bekymrede for, om de lokale trænere eller skolelederen/trænerlederen på stedet benytter sommerens Fodboldskole til at udvælge sig de bedste spillere fra de omkringliggende klubber og lokke dem til et klubsifte.

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

TRÆNERROLLEN

PÅ FODBOLDSKOLEN

Udover det rent fodboldfaglige og rent undervisningstekniske har man som Fodboldskoletræner et ansvar for den generelle afvikling af fodboldskolen.

Trænerens opgave er både at undervise børnene, og samtidig tage ansvaret for den generelle trivsel hos både den enkelte og gruppen.

Dette gælder såvel hvis alle børn er glade og træningsparate, som hvis enkelte eller flere af den ene eller anden grund ikke fungerer i gruppen. Som træner skal du forsøge at tilgodese alle, så alle får en god oplevelse af det at være på DBU's Fodboldskole. Er der problemer, der ikke lige umiddelbart lader sig løse, skal der rettes henvendelse til skolelederen eller trænerlederen, som så vil træde hjælpende til.

Vi opfordrer naturligvis folk, der er med for allerførste gang, til at kigge vores undervisningsmaterialer og de udsendte informationer ekstra grundigt igennem.

Vi skal igen i år henlede opmærksomheden på, at i fodboldens verden er viden deling et absolut must. Det er fuldt lovligt..., Eller... vi vil gerne opfordre jer til, at man som træner deler sine øvelser og erfaringer med hinanden og dermed også besidder en naturlig nysgerrighed for at tilegne sig ny viden, nye øvelser, indgangsvinkler til træningstemaer mm. Her er det oplagt at gøre brug af jeres trænerleder.

En del trænere kommer til at arbejde sammen med en trænerassistent. Her vil det i høj grad være naturligt og nødvendigt at uddelegere arbejdsopgaver, så assistenten også oplever at få tildelt ansvar. Assistenten er oplagt til at dele gruppen i mindre grupper, så børnene bliver 'vinderen' med flere boldberøringer pr. spiller, samtidig med at der nu er flere øjne til at se på deres fodboldspil, og instruere dem i de tekniske færdigheders udførelse. Faktisk er flere af årets øvelser designet så de, ideelt set,

bedst fungerer hvis man deler den store gruppe i mindre grupper.

Vi forventer at alle trænere, assistenter og ledere er loyale over for Fodboldskolekonceptet og sætter en ære i at give de deltagende børn en så god, sjov og lærerig fodboldoplevelse som muligt!

Trænerens værktøjskasse

DBU's Fodboldskole adskiller sig fra træning i klubberne ved, at der kan være meget stor niveauforskel mellem spillerne i de enkelte grupper. Det er derfor yderst vigtigt, at træneren tager udgangspunkt i spillerne og sørger for at træningen udfordrer spillerne på deres niveau. Din opgave som træner er, at fremelske et sjovt og lærerigt miljø, hvor alle hele tiden oplever udfordringer.

Der må ikke være for langt mellem, at børnene lykkes med tingene, og samtidig må det ikke være så nemt, at de bliver understimulerede.



NYT I TRÆNERENS VÆRKTØJSKASSE

Samarbejde mellem grupperne og trænere

På flere af DBU's Fodboldskoler er der samlet rigtig mange børn, og ligeledes rigtig mange børn i nogenlunde samme aldersgruppe. Vi vil fra DBU's side gerne bringe en opfordring til, at I som trænere overvejer hvordan i eventuelt kan samarbejde, grupper og trænere imellem. På DBU's Fodboldskoler består hver gruppe i udgangspunkt af 16 deltagere i samme aldersgruppe, blandet med piger og drenge. Denne opdeling er i udgangspunkt stadig gældende, men i nogle tilfælde, hvor antallet af børn i samme aldersgruppe strækker sig over flere grupper, vil man med fordel kunne slå grupper sammen og arbejde med flere deltagere.





I den daglige træning i klubberne er det ikke ualmindeligt at man ser træner teams bestående af 3-4 trænere der træner grupper af børn på hen imod 30-40 spillere, hvor man i løbet af træningen har mulighed for at udøve fleksibel niveaudeling blandt spillerne. Denne model anbefaler vi at man også overvejer at gøre brug af på Fodboldskoler hvor gruppen af deltagere, aldersmæssigt tillader det. Det er selvfølgelig vigtigt at deltagerne aldersmæssigt er tæt på hinanden. Man kan som grundregel sige at det kan lade sig gøre med 8-9-årige eller 11-12-årige osv.

Dette vil ikke alene skabe en bedre mulighed for fleksibel niveaudeling blandt deltagerne, men også samtidig øge muligheden for konstruktiv og udviklende sparring blandt trænerne.

Fleksibel niveaudeling – ”25-50-25”

Helt afgørende er det at man arbejder ud fra begrebet ”fleksibel niveaudeling” eller som vi også kalder det ”25-50-25”.

Selv de yngste deltagere på DBU's Fodboldskole, vil ofte have store færdighedsforskelle. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik end børn der lige er startet med at spille fodbold. Derfor anbefaler vi at anvende ”25-50-25 reglen” med en fleksibel tilgang. Her kan deltagerne 25% af tiden udfordres af spillere under deres eget niveau, 50% af tiden af spillere på deres eget niveau og 25% af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø.

I praksis anbefales denne metode, dog uden at de skal inddeles i faste/lukkede grupper fra mandag til fredag.

Ovenstående er anbefalinger. Ikke to Fodboldskoler er ens og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives og udvikler sig i et sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold og have det sjovt på DBU's Fodboldskole.

Evaluerings af dagen

En god måde at runde dagen af på, vil være at snakke med spillerne om hvad de har lavet og lært i løbet af dagen. Dette for at få dem til at reflektere yderligere over de mange nye indtryk de har fået i løbet af dagen. Når I skal evaluere dagen, så start med at sætte spillerne i en cirkel, og lad dem evt. strække ud eller få noget vand i munden. Man kan gøre det på forskellige måder, vælge en eller flere af følgende:

- Giv spillerne 30-45 sekunder til lige at tænke dagen igennem, med fokus på hvordan de har trænet. De skal forsøge at bedømme sig selv på en skala fra 1-5 (lad dem evt. have lov til at bruge kommatalsymbol). Herefter skal de på tur fortælle hvordan de ligger på skalaen, og evt. fortælle en succes-historie.
- Giv spillerne 30-45 sekunder til at overveje hvad de har lært i dag. De må gerne finde 3-4 ting. Herefter skal spillerne på tur fortælle hvilke 3 ting de vil tage med sig fra dagens træning.
- Sæt spillerne sammen med deres rose-makkere (se s. 16) og lad dem fortælle hinanden 2-3 gode historier fra dagen der er gået. I kan evt. slutte af med at de skal finde en fælles historie, som skal fortælles for resten.

På Fodboldskolen er der fokus på teknisk træning og masser af boldberøringer. Børnene forventer at lære en masse forskellige ting på Fodboldskolen, og det er din opgave at præsentere alle de basale tekniske færdigheder.

En stor del af disse færdigheder kan udemærket læres via leg, og som træner er det vigtigt, at man stiller sig selv spørgsmålet: 'Ville jeg selv synes, det vi laver er sjovt og lærende?' – står der eksempelvis mange spillere i kø, mens én eller få er aktive i øvelsen, er det nok en god idé at du som træner overvejer om du ved nogle få justeringer af øvelsen kan få flere i gang. Som tidligere nævnt kan det være ved at dele gruppen i to, og tildele din assistent noget ansvar.

Det er vigtigt at du som træner også har fokus på dig selv og din træning, og ikke kun på børnene og den enkelte øvelse man er i gang med. Den enkelte træner har frihed i forhold til hvordan man kommer 'i mål' og får gruppens deltagere forbedret i de basale tekniske færdigheder, så længe der er fokus på at hvert enkelt barn skal komme hjem fra Fodboldskolen med følelsen af en god oplevelse, med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling!

10 tips til god træning

Det er altid en god idé at have en velorganiseret og planlagt træning, hvor man nøje har udvalgt de rammer og øvelser som spillerne skal lave. I den forbindelse er der nogle overvejelser som vil være en god idé at gøre sig.

- 1) Skab en struktur og tråd gennem træningen. Start evt. modulet med at gennemgå hvad der skal laves, hvorfor og hvordan. Dette vil være med til at spillerne nemmere kan overskue modulet, samt begynde at forberede sig mentalt på hvad der trænes. Herefter kan det være en god idé, at der er en sammenhæng og god overgang mellem de forskellige øvelser. Pas dog på med ikke at overhælde eleverne med information, og fortæl dem ikke hvad der skal laves senere på dagen.



- 2) Brug tiden på at træne. Skab en god kultur i grupperne, hvor spillerne er klar over, at man starter til tiden, og bruger pauserne på pause og træningen på træningen. Det kan være svært for nogle af børnene, som ikke ser det store problem i at der bliver snakket en masse fodbold. Forsøg dog at bruge pauserne, i løbet af dagen, til at snakke om de ting der ikke har noget med træningen at gøre. Derved får spillerne mest mulig træning i løbet af ugen.
- 3) Gør spillerne trygge. Skab et miljø hvor spillerne føler at det er okay at stille relevante spørgsmål, og hvor de ikke er bange for at deltage og vise hvad de kan. Husk at overvej hvordan du reagerer, hvis en spiller gør noget forkert eller stiller et 'dumt' spørgsmål.
- 4) Brug det spillerne kan i forvejen. Med mindre spillerne aldrig har set en fodbold før, har de fleste af spillerne en idé om hvad fodbold handler om, og hvordan det spilles. Inddrag spillernes evner og viden, så de motiveres ved at kunne se tingene i en kontekst med de ting de kender i forvejen. Dette kan være ved at spillerne skal vise hvilke finter de kan, eller ved at spørge dem om de kender øvelsen.
- 5) Sæt ord på hvad der skal trænes, og hvorfor. Spillerne motiveres bedre, når de ved hvad de skal lave, og hvorfor de

skal gøre det. Det kan fx være en god idé at forklare hvorfor det er en god idé at træne afleveringer før vi skyder på mål osv.

- 6) Lav variationer og forskellige øvelser. Der er mange måder at træne de enkelte elementer på, og der er ingen endegyldig sandhed. Derfor er det vigtigt at lave variationer i træningsmodulerne. Desuden øger det spillernes motivation, hvis de ikke bare skal lave de samme øvelser i et helt modul. Det kan både være en justering (differentiering) af en igangværende øvelse, eller et øvelsesskift. Der står mere om differentiering et andet sted i hæftet.
- 7) Tag hensyn til de enkelte spillere. Sidste år introducerede vi i hæftet gruppedifferentiering, og i år vil vi minde om at man også kan differentiere for de enkelte spillere. Der kan være rigtig stor niveaumæssig forskel i grupperne, og et forsøg på at sikre at alle spillerne får noget ud af det, kan være at sætte forskellige krav og forventninger. I en øvelse kan nogle spillere nøjes med 2-3 berøringer, mens andre har brug for lidt flere. Det er okay at give dem dette. Et godt præg er, at spillerne skal tage så mange berøringer som nødvendigt, men så få som muligt.
- 8) Gentagelser, gentagelser, gentagelser. 'Øvelse gør mester' er en klassisk

vending, som de fleste kender. Og det gælder også på DBU's Fodboldskole, hvor ingen af spillerne bliver bedre af ikke at øve sig. Sørg derfor for at sikre mest mulig aktivitet for hver enkelt spiller, så de ikke skal bruge unødvendig meget tid på at stå i kø. Som nævnt et andet sted i kataloget er det altid en god ide at bruge assistent-træneren, og evt. dele gruppen op.

- 9) Tænk over de fysiske rammer. Det er ikke en nødvendighed, men et lille mentalt fif kan være, at sætte øvelserne op forskellige steder på træningsbanen. Dette betyder at spillerne rent fysisk skal flytte sig fra en øvelse til en anden. Sammen med en kort (vand)pause kan dette være med til, at spillerne har nemmere ved at omstille sig fra en øvelse til en anden. Desuden kan man også tænke i, at lave sine spiløvelser (med retning) i banens normale spilleretning.
- 10) I talesæt dine forventninger! Rigtig mange udfordringer og misforståelser kan forebygges, hvis man fra start af fortæller spillerne (til tider også forælderne) hvad man forventer af dem. Det kan både være i forhold til hvad der forventes at få ud af en øvelse eller et modul, men også hvordan spillerne skal opføre sig i løbet af ugen. Det kan både gøres overfor den enkelte spiller, men også over for hele gruppen.

Husk dog altid på trænerens 10 bud:

Du SKAL:	Det er FORBUDT at:
Rose børnene og generelt skabe en god og tryk stemning!	Spille 11 v 11 eller gruppe mod gruppe
Undervise børnene ud fra Fodboldskolens Tema!	Varme op uden bold
Sikre børnene mange boldberøringer!	Tale grimt og hårdt til børnene
Have fokus på både den enkelte spiller og gruppen!	Straffe børnene med armbøjninger eller lignende
Sørge for at børnene spiller få mod få – på små områder!	Være uforberedt til træning

Små justeringer, stor betydning – Gruppendifferentiering

I år har vi valgt ikke at lave forskellige programmer for de yngste/uøvede og ældste/øvede, men i stedet er alle øvelserne lavet med forskellige differentieringsmuligheder. Disse differentieringer er ikke nødvendigvis kæmpe ændringer, men holder sig inden for aktivitetsbolden, uden at ændre fokus og formål for øvelsen. Bemærk også at hvert modul bliver indledt med en beskrivelse af fokuspunkter, som helst skal være det primære fokus i øvelserne. Eksempelvis er det vigtigste i modul 4, førsteberøringer. Men hvis den ene spiller bliver ved med at modtage en dårlig aflevering, er det nødvendigvis ikke afleveringen der skal rettes på. I stedet kan man bede spillerne gå tættere på hinanden, så afleveringen bliver mere medgørlig. I samme øvelse kan man gøre øvelsen sværere ved at sige at førsteberøringen skal ligge inden for et skridt.

Udover de differentieringer der er i hæftet vil det være en god idé at snakke om andre muligheder med de andre trænere på fodboldskolen eller med trænerlederen.

Observationsfaser

Det er vigtigt at du som træner hele tiden er opmærksom på hvad der sker under træningen, og hjælper deltagerne med at udvikle sig løbende.

Dette kan gøres ved konstant at følge en model der hedder; Opfatte/vurdere > Beslutte/ændre > Udføre/aktivere > og så forfra. Du er konstant i en situation, hvor at du skal overveje, hvorfor en detalje enten lykkes eller mislykkes, sådan at spillerens og gruppens muligheder forbedres.

Desuden skal man også overveje hvordan og hvornår, der skal gribes ind, eller om der ikke skal gribes ind.

Et eksempel på dette værktøj:

1. Opfatte: F.eks. at Peter skød ved siden af målet, da støttebenet var placeret knap en halv meter fra bolden.
2. Vurdere: At årsagen til, at Peter skød forbi var, at støttebenet var for langt fra bolden.
3. Beslutte: At det måske var en mulighed at give Peter en vejledning omkring støttebenets placering.
4. Udføre: At tage Peter til side, for at vejlede og have fokuserer på støttebenets placering
5. Opfatte: Hvordan skyder Peter nu?
6. Vurdere...
Osv.

Denne model kan også bruges efter hvert modul, ved at du og din assistent snakker om følgende spørgsmål:

- Hvad virkede/virkede ikke?
- Fik spillerne lært det de skulle?
- Var temaet tydeligt for dem/havde de forstået øvelserne?
- Kan der ændres noget ved træningen/metoden, der vil gøre træningen bedre næste gang?



Instruktion, coaching og feedback

Derfor er det vigtigt, at man som træner har styr på det fodboldfaglige, så man kan sikre at der er kvalitet i de instruktioner man kommer med. Ved en øvelse, som den før med afslutninger, kunne eksempler på god vejledning/instruktion være: 'prøv at placerer dit støtteben tættere på bolden', 'sørg for næste gang at du strækker din vrist', 'se på bolden når du skyder, og ram den så lige midt på, for før ramte du den med ydersiden, og derfor gik den ved siden af'. Denne tilgang vil især være gavnlig for yngre spillere, eller spillere med lav fodboldfaglig kompetence.

En anden måde at hjælpe spilleren med sin udvikling på, kan være at vælge en mere coachende tilgang til vejledning. Dette gør man ved, at stille spørgsmål i stedet for at komme med svarene. Dette er med til at få spilleren til selv at vurdere og tænke over hvad der går galt. Det kan f.eks. være at spørge 'hvorfor var det at bolden gik ved siden af mål?'. Dette er dog primært gældende for spillere med et vist niveau, eller hvis spilleren i forvejen har kendskab til instruktionsmomenterne og fokuspunkterne.

Som træner skal man samtidig huske at rose spillerne, når de gør tingene rigtigt og tingene lykkes. Husk også at det er vigtigt at spillerne får støtte, når tingene fejler. Det er med til at skabe et trygt læringsmiljø. Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT NOK' osv. kan være godt til at opmuntre, men giver ikke spillerne mulighed for at forbedre sig, hvorfor det ikke skal være det eneste de hører under en træning.

Det kan også være en god idé efter hver modul, at give spillerne lidt feedback på hvordan det er gået. Dette forudsættes selvfølgelig af, at man har styr på hvad fokus og formålet med modulet har været. Her vil det være en god idé at fremhæve nogle af de ting spillerne har gjort godt (det kan både være sportsligt og ift. opførsel), da dette er med til at



spillerne slutter hvert modul med en følelse af succes og at de er lykkedes.

Inden træningen kan træneren derfor overveje:

- Hvordan skal spillerne instrueres?
- Hvor og hvornår skal de have instruktioner?
- Hvordan forklares det kort og præcist?
- Hvordan viser man det bedst muligt? (vis - forklar - vis)
- Husk at tage hensyn til vind, regn osv.

Det kan være en fordel at tænke over følgende, når man skal instruere spilleren/spillerne:

- Give dem personlig vejledning mens spillet foregår, eventuelt tæt på spilleren.
- Trække spilleren til side og vise/forklare.
- Stoppe spillet så alle kan få at vide, hvad der menes.
- Spørge spillerne om deres mening og lægge op til dialog.

I forbindelse med dette, er det vigtigt at træneren altid husker at:

- Holde fast i spillets/øvelsens tema.
- Være engageret og vise det med krop og sprog.
- Bevæge sig omkring baneområdet, så alle spillere føler nærhed.
- Have øvelser og spil nok til hele træningslektionen.

- Samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op, og sikre at spillerne kan se sammenhængen.
- Gå i dialog med spillerne om træningen.
- Den perfekte øvelse ikke findes - kvaliteten af træningen afhænger af trænerens indsats og engagement.
- Benytte sig af 'vis-forklar-vis'-princippet.

Vis – forklar – vis

Indlæring sker forskelligt fra barn til barn, hvor nogen lærer bedst ved, at se og andre ved at lytte. Derfor anbefales 'vis-forklar-vis', hvilket kan sikre den bedste læring. Begrebet handler om, at lange forklaringer oftest kan erstattes af udførelser eller visning i stedet for. Det gælder om, at vise det der skal trænes, om det er en øvelse eller et bestemt spark. Derefter kan forklaringen forekomme og til sidst vises det igen. Dermed opnås den største forståelse af emnet og, når spillerne både har set, hørt og set øvelsen eller sparket, er indlæringen allerede godt på vej.

Pauseaktiviteter

Deltagerne på DBU's Fodboldskole er sjældent vant til at træne og spille så meget fodbold, som de kommer til i løbet af ugen. Derfor er det vigtigt at man bruger pauserne til at få hvile og restituere. Når man er færdig med et modul kan det derfor være en god idé

at 'lukke' banen ned, ved at man samler alle boldene i et boldnet og måske også lægger målet ned, så spillerne ikke fristes til at tage en bold og skyde på mål. Brug i stedet pauserne til at I kan lære hinanden bedre at kende, eller få en god fodboldsnak.

Det er vigtigt at understrege, at man som Fodboldskoletræner er sammen med sin gruppe hele dagen. Naturligvis kan der være behov for at udnytte en naturlig pause til et kort privat ærinde eller et toiletbesøg, men pauserne er ment som alternative aktiviteter sammen med gruppen. Sørg for altid enten du som træner, eller assistenten har et øje på deltagerne.

Vejr og temperatur kan gøre det nødvendigt, at man f.eks. søger skygge eller tørvejr til en kort drikkepause. Mind også spillerne om at pauserne er til toiletbesøg og opfyldning af vandflasker.

Trivsel – det gode træningsmiljø

I år vil der være et øget fokus på trivsel på Fodboldskolen. Vi har designet en række moduler der vil bestå af en

blanding af samarbejdsøvelser, lege og fysisk aktivitet, som skal være med til at give børnene en god start på dagen. Bemærk at disse aktiviteter måske ikke er direkte fodboldrelateret, men i fællesskab skal være med til at skabe en god, social, oplevelse for børnene.

Trivsel og godt træningsmiljø går hånd i hånd, og det er derfor vigtigt at man husker på de '10 Trænerbud', samt i det hele taget er opmærksom og slår ned på upassende sprogbrug, og andre ting der kan skabe en dårlig oplevelse for både trænere og spillere.

Mobning flytter med ind i klubben

Vi ved fra skolen, at mobning og dårlige børnefællesskaber findes. Mobningen, udelukkelse og mistrivsel kan også tages med i fritidslivet og kan - alt efter de voksnes attituder og handlinger - forstærkes eller mindskes i klubberne og på DBU's Fodboldskole. Det er livsvigtigt for børn at være en del af et fællesskab. Mobning er en udstødelse af dette fællesskab. Derfor er det et meget vigtigt tema at

beskæftige sig med i klubberne og på Fodboldskolen.

Mange myter trives forsat. Om onde børn. Børn der er ofre. At det er de tykke børn, der bliver mobbet. At børnene selv er ude om det. At det er en naturlig del af børns samvær. Men nej, mobning er ikke naturligt. Mobning er invaliderende. Børn, der mistrives, vokser ikke. Hverken i skolen eller på fodboldbanen.

Mobning skyldes, at der er en lav tolerancekultur i gruppen – altså megen fokus på hvad der er rigtig og hvad der er forkert. Mobning sker paradoksalt for at finde et fællesskab. Men det bliver et usundt fællesskab, hvor man er sammen om at bestemme, hvem der er inde, og hvem der er ude. Derfor skal mobning ses som en fællesskabskonstruktion og forebygges ved at arbejde med hele børnegruppen og ikke enkeltindivider.

Det er også fodboldverdens opgave at opbygge sunde og tolerante fællesskaber. Et godt sammenhold i gruppen er både vigtigt for det enkelte barn, men også for at fastholde dem i sporten. Det er derfor vigtigt, at der tænkes i 'vi' eller 'os' fremfor i den enkelte spiller (f.eks. når man gennemgår og analyserer holdindsats).

Samtidig bør man:

- Inddrage børnenes meninger, hvor der er mulighed for det og det er relevant (i træningsøvelser, rækkefølgen i træningsøvelser, taktiske træk etc.).
- Sidestille den gode kammerat med den gode spiller.
- Lade spillerne være med til at definere, HVAD der kendetegner den gode kammerat.
- Som træner være opmærksom på mobning og udelukkelse, og tale med børnene om dette hvis sådanne situationer observeres.





TRÆNERLEDEREN

Trænerlederen på DBU's Fodboldskole forpligtiger sig til, i samarbejde med skolelederen, at afholde morgenmøder med trænere og assistenter forud for hver dag i afviklingsugen. Mødet skal indeholde en kort gennemgang af dagens fastsatte fodboldskoleprogram, med det formål at sikre at trænerne og assistenterne er informeret om hvad der forventes af dem på dagen. Trænerlederen og skolelederen har forud for afviklingen modtaget materiale der kan anvendes til formidling af ovenstående. Dette materiale vil optræde

i form af enten tillæg til trænermanualen, eller andet præsentationsmateriale.

Derudover skal trænerlederen være med til at sikre, at det faglige niveau bliver overholdt. Dette er ikke en kontrol af jer som trænere, men en gylden mulighed for også – udover løn, tøj og glæden ved at tilbringe en uge med 16 glade børn, at få fodboldfaglig sparring og videreudvikling af jeres trænermæssige kompetencer.

Trænerlederens rolle

- Faglig sparringspartner for trænerstaben.
- Coache på, og medvirke til at motivere, trænere og assistenter.
- Garant for fodboldfagligheden på afviklingen, herunder sikre at tankerne bag manualen følges, og DBU's grundlæggende undervisningsprincipper og holdninger til god børne-/ungdomstræning føres ud på banerne.
- Sikre at børnene fungerer i grupperne.
- Varetage et dagligt morgenmøde, hvor dagens program bliver gennemgået og evt. spørgsmål bliver taget op.
- Opfordre trænerteamet til at bruge hinanden til sparring og idéudveksling.



UGEPROGRAM

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSdag

FREDAG

9.00 - 9.45	MODUL 1 Velkomst og intro i grupper	MODUL 5 Opvarmning 1	MODUL 9 Opvarmning 2	MODUL 13 Opvarmning 3	MODUL 17 Opvarmning 4
9.45 - 10.00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
10.00 - 11.15	MODUL 2 TEKNIK 1 (Afleveringer)	MODUL 6 TEKNIK 3 (Dribling)	MODUL 10 TEKNIK 4 (Vendinger)	MODUL 14 TEKNIK 6 (Afslutninger)	MODUL 18 TEKNIK 7 (Favoritter)
11.15 - 12.00	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST
12.00 - 13.15	MODUL 3 SPIL (mod England)	MODUL 7 SPIL (mod Sverige)	MODUL 11 SPIL (mod Frankrig)	MODUL 15 SPIL (mod Holland)	MODUL 19 SPIL (mod Tyskland)
13.15 - 13.35	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT
13.35 - 14.50	MODUL 4 TEKNIK 2 (Førsteberøring)	 MODUL 8 CUP Runde 1	MODUL 12 TEKNIK 5 (Finter)	 MODUL 16 CUP Runde 2	
14.50 - 15.00	Evaluering	Evaluering	Evaluering	Evaluering	MODUL 20 SJOV & SHOW

VIGTIG TRÆNERINFO

Modulerne i ugeprogrammet er obligatoriske og du SKAL sikre at alle dine spillere kommer igennem alle modulerne.

Rækkefølgen på modulerne er vejledende men er dog opbygget med overvejende tanke på progression – Aflevering – Førsteberøring – Possession osv.

Det er ikke afgørende at du når at gennemføre ALLE øvelserne i et modul. Det vigtigste er at du fornemmer, at der er godt flow i de øvelser du træner. Så hellere bruge lidt mere tid på de øvelser der virker og skaber glæde blandt spillerne.

Det er tilladt at anvende egne træningsøvelser der dog SKAL have samme træningsfokus som det der er emnet på det modul der trænes i.

Skulle du opleve udfordringer med sværhedsgraden i de foreslåede øvelser, har vi bagerst i hæftet indsat nogle supplerende øvelser der er særligt tilpasset de yngste og mest uøvede spillere.

NAVNEREPETITION

Deltagerne sidder i en rundkreds.

- Den første skal sige sit navn, og fortælle kort om sig selv.
- Den næste siger første persons navn, sit eget, og 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. Desuden er børnene bedre til at huske billeder (ansigter) end ord, så det er vigtigt spillerne kan se hinanden i øjnene.

Differentiering:

Nemmere:

- Spillerne behøves ikke fortælle så meget om dem selv, men bare hvad de hedder.
- Det kan være nemmere at huske navnene, hvis man sætter et ord til sit navn, som starter med samme forbogstav. Fx Alletiders-Albert, Bare-bedre-Benjamin.

Sværere:

- I stedet for spillerne skal præsentere sig i den rækkefølge de sidder i, kan træneren efter en omgang pege på den første person der skal sige sit navn. Herefter peger træneren på en ny person, som så skal sige den forriges navn og så sit eget. En bold kan blive kastet med rundt fra spiller til spiller.

NAVNEPASNINGSKAOS

Spillerne står i en stor cirkel. Der spilles med én bold til at starte med. Når en spiller afleverer bolden, skal spilleren der modtager den sige sit navn højt. Efterhånden indføres det, at modtageren starter med at sige navnet på den der har modtaget bolden fra, derefter sit eget navn og – hvis det går godt – navnet på den, som bolden spilles videre til.

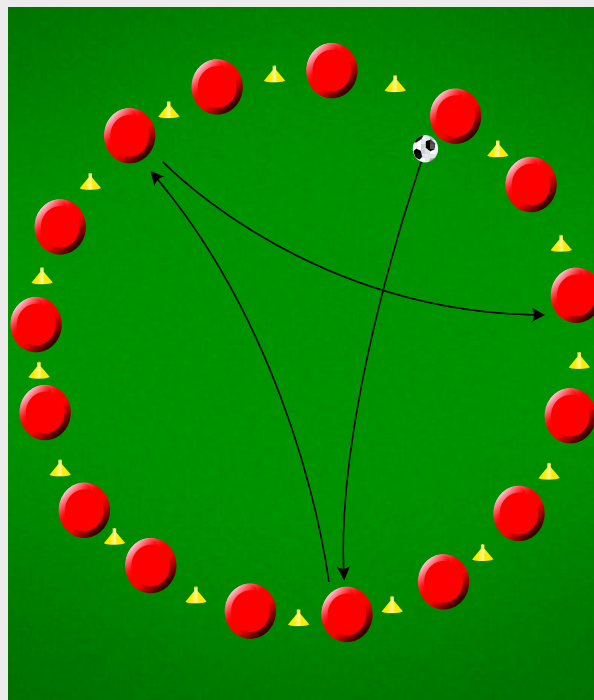
Differentiering:

Nemmere:

- Bolden kastes rundt mellem spillerne, i stedet for sparkes.
- Gør afstanden mindre, så spillerne nemmere rammer hinanden.

Sværere:

- Spillerne må ikke aflevere til den de lige har modtaget bolden fra, eller aflevere til spilleren ved siden af dem.
- I takt med spillernes evne til at huske navnene, og hvis deres evner er til det, kan man sætte flere bolde igang for at stresser dem lidt. Husk dog stadig at fokus er navnene, og ikke at holde boldene igang.
- For at skabe lidt kaos skal spilleren løbe over til den der afleveres til. Dette gør også at man skal forholde sig til nye placeringer.



ROSE-MAKKER

Spillerne skal sættes sammen med en makker. Disse makkerpar skal holde lidt øje med hinanden i løbet af dagen, og når dagen er færdig skal de give hinanden ros. Det er vigtigt at spillerne fokuserer på følgende, når de skal give deres makker ros.

- De skal være specifikke, og fortælle hvad han/hun gjorde godt, og hvordan det fik dig til at føle.
- De skal have øjenkontakt med deres rose-makker, når der gives ros.
- De skal mene det de siger til deres rose-makker.

Eksempel: Du var rigtig god til at være stille, og høre efter når vi fik informationer. Og hvis der var nogen der ikke havde hørt det, var du god til at hjælpe dem bagefter. Det synes jeg var rigtig rart at se!

Differentiering:

Når spillerne skal rose hinanden til sidst, kan man lade dem gå sammen for sig. Man kan samle dem til sidst og bede dem genfortælle den ros de har fået.

Man kan også lade dem rose hinanden foran hele gruppen.



Indersideafleveringen er den mest benyttede afleveringsform. Det er den hovedsageligt fordi, det er den sikreste og letteste måde at flytte bolden over kortere afstande. I DBU lægger man rigtig stor vægt på at udvikle pasningsstærke spillere, som kan spille sikre afleveringer i små rum, selv når de er under pres.

Der findes mange former for afleveringer, men i dette modul vil der være fokus på indersideafleveringer, hvor der skal arbejdes med to former for afleveringer; et aflæg og en aflevering.

Begreber:

Aflæg: Når en bold lægges af til en medspiller, ved at man 'dæmper' farten i bolden. Vigtigt at man lægger af mod en medspiller, og ikke bare til siden.

Afleveringer: Kan både være korte og lange, hvor bolden tilføres fart fra afsenderen.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal vurdere boldens hastighed.
- Bøje i knæet og en anelse i hoften, for at få bedre balance.
- Spænde i fodleddet når der sparkes.
- Se på bolden lige før og under boldkontakten.
- Støttebenet skal være tæt på bolden, og pegende mod den spiller man vil afleverer til.
- Man skal ramme bolden midt på, med indersiden af foden.

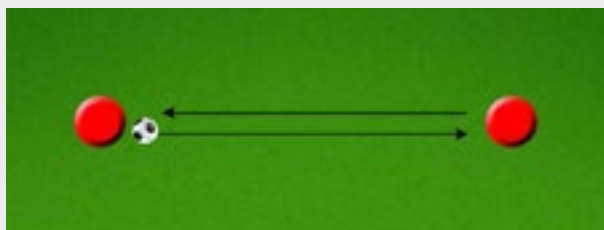
Differentiering:

Den vigtigste forudsætning for en god aflevering er præcision, og det er derfor vigtigere at træneren forsøger at få spillerne til at ramme hinanden, før der sættes krav til farten i aflevering.


75 AFLEVERINGER

Spillerne går sammen i par med en bold, og stiller sig med cirka 5 meter i mellem dem. Herefter skal spillerne lave 75 afleveringer hver:

- De første 25 afleveringer skal være med højre fod
- De næste 25 afleveringer skal være med venstre fod
- De sidste 25 afleveringer skal være en kombination med skiftevis højre og venstre fod.


Differentiering:
Nemmere:

- Kortere afstand mellem spillerne
- Mindre fokus på farten i afleveringen, men vigtigere at den rammer makkeren.

Sværere:

- Øget afstand mellem spillerne.
- Større fokus på farten i afleveringerne.
- Ved modtagelse skal spilleren tage en førsteberøring med indersiden.
- Ved modtagelse skal spillerne tage en førsteberøring med ydersiden.

KORT, KORT, LANG

Differentiering:

Nemmere:

- Kortere afstande.
- Spillerne har fri berøring.
- Fokus på begreberne 'aflæg' og 'aflevering'.

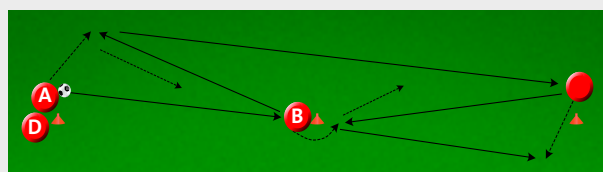
Sværere:

- Færre berøringer for at fremme koncentration og tempo.
- Fokus på at skabe vinkler, så spillerne ikke er i vejen for hinanden.

Pasningsøvelse med fokus på aflæg og afleveringer, samt bevægelse.

Spillerne står på en række. A afleverer til B der ligger bolden af til A, før A spiller helt ned til C. B bytter med A, og A tilbyder sig for C for at ligge bolden af, osv. Ved den kegle hvor bolden starter, står der to spillere.

Giv spillerne 2 berøringer, og mind dem om det. De skal ikke nødvendigvis gøre det hurtigt, men de skal gøre det rigtigt. Så det er vigtigere de tager de berøringer der er nødvendige.



PASNINGSTREKANT

Der sættes en trekant op, og spillerne placerer sig ved hver kegle, og to hvor bolden starter.

Til at starte med skal spillerne spille bolden rundt om keglerne, men det er vigtigt at de tager en god førsteberøring (bageste ben), for nemmere at kunne aflevere på deres 2. berøring (figur. 1). Det er vigtigt, at de får spillet begge veje rundt, så de får trænet begge ben.

En variation på denne øvelse er, at der kommer et aflæg på, før den bliver spillet foran keglen (figur 2). Det er her vigtigt at spillerne arbejder med forskellen på aflevering og aflæg (se introduktion til modulet). Det er også her vigtigt, at de får spillet begge veje rundt.

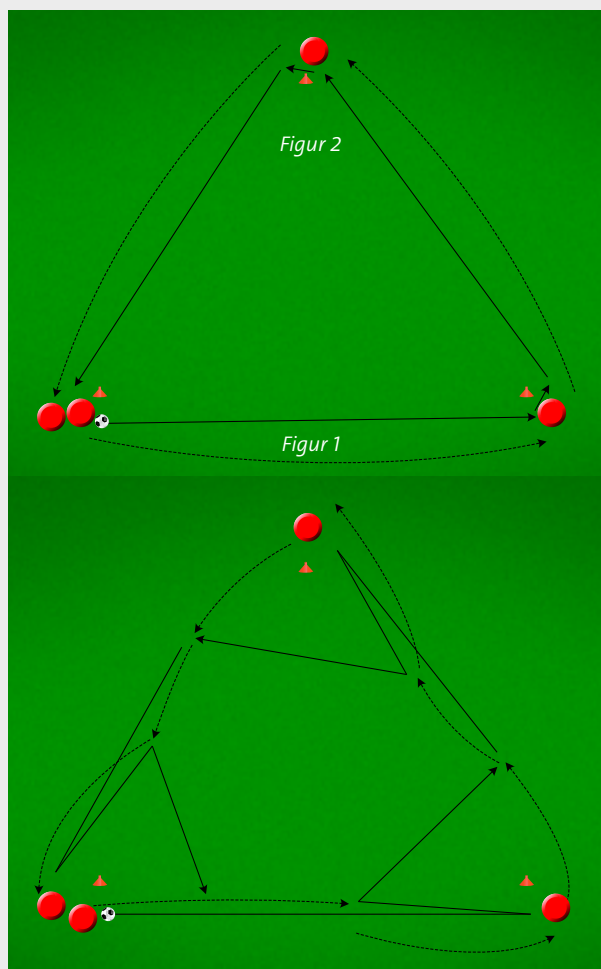
Differentiering:

Nemmere:

- Fjern fokus fra at første berøringen skal være med bageste ben.
- Giv spillerne flere berøringer til at få kontrol over bolden.
- Tilpas afstandene, men vær opmærksom på at variation 1 og variation 2 kan kræve forskellige afstande mellem keglerne.

Sværere:

- Opmærksomhed på 1. berøring med bageste ben, og at den helst er med indersiden.
- Tvungen genstart, hvis spillerne ikke gør det rigtigt.
- Læg en forfinte før modtagelse af aflevering.



DOBBELT Y

Spillerne fordeler sig som vist på illustrationen. Spillerne skal være opmærksomme på, at de gennem hele øvelsen altid har en aktion efter en aktion - det vil sige, at når de har afleveret bolden skal de altså enten foretage et løb, eller gøre sig klar til en ny aflevering. Der skal cirka være 10 meter mellem keglerne.

Spillerne med '1' starter øvelsen samtidig. De afleverer bolden til spiller '2', der lægger bolden af igen. Spiller '1' afleverer herefter bolden op til spiller '3', der laver aflæg til spiller '2', der har vendt sig og tilbudt sig (modløb). Spiller '2' afleverer herefter en bold i dybden til spiller '3', der afleverer bolden videre til spiller '4' i den anden ende. Herefter køres øvelsen forfra.

Når der er flow i øvelsen, kan man køre øvelsen den modsatte vej også.

Husk at snak med spillerne om forskelle på 'aflæg' og 'aflevering'.

Differentiering:

Nemmere:

- Gør afstanden mellem keglerne kortere.
- Giv spillerne muligheden for at bruge mere end en berøring.
- Lad dem stoppe bolden, før de afleverer igen.

Sværere:

- Gør afstanden mellem keglerne længere.
- Stil krav til at de husker fart og dæmpning i afleveringerne på de rigtige tidspunkter.
- Krav om at bruge det offensive ben (fjerneste).



PASNINGSSPIL MED ENDZONES (4V4)

Der skal spilles 4v4 på en bane der er cirka 15x30 meter. I begge ender er der en endzone med 5 meters dybde. Der spilles frit spil, men der scores hvis spillerne afleverer til en holdkammerat der modtager bolden i modstanderens endzone.

Da afleveringerne er i fokus, kan det være en fordel at lave en regel om at man fx kun har 5 berøringer. Det burde betyde færre driblinger og flere afleveringer.

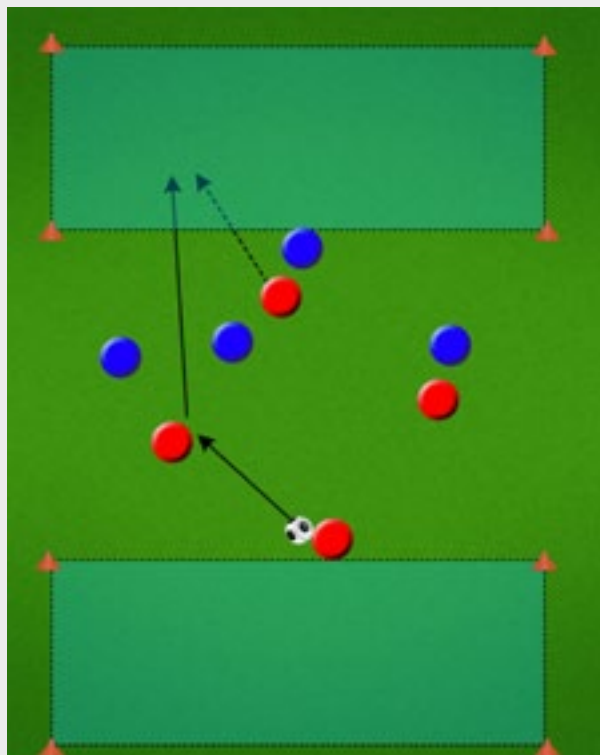
Differentiering:

Nemmere:

- Der må ikke forsvares i egen endzone.
- Spillerne har fri berøring.
- Hvert hold har en spiller stående fast i modstanderens endzone.

Sværere:

- Der spilles kun med tre berøringer.
- Scoring kan kun ske efter en førstegangsaflevering. (Eller dette giver 3 point).
- Der spilles med running score. Det betyder, at når man har modtaget bolden i den ene ende, må man forsøge at score i den anden.





SMØRKLAT

To spillere starter i midten, mens resten står i en firkant rundt om dem. De spillere der ikke er i midten, skal forsøge at holde bolden igang uden at dem i midten får fat i dem. Der spilles med få antal berøringer (de bedste laver den med én berøring). Spillerne i midten skal røre bolden tre gange før det tæller som en erobring.

Man bytter med den der har været længst tid i midten, hvis man taber bolden. Spillerne i midten holder en vest i hånden. Hvis der ikke er nogen der vil starte i midten, kan det fx være 'de klogeste', 'de smukkeste' eller 'de sejeste'.

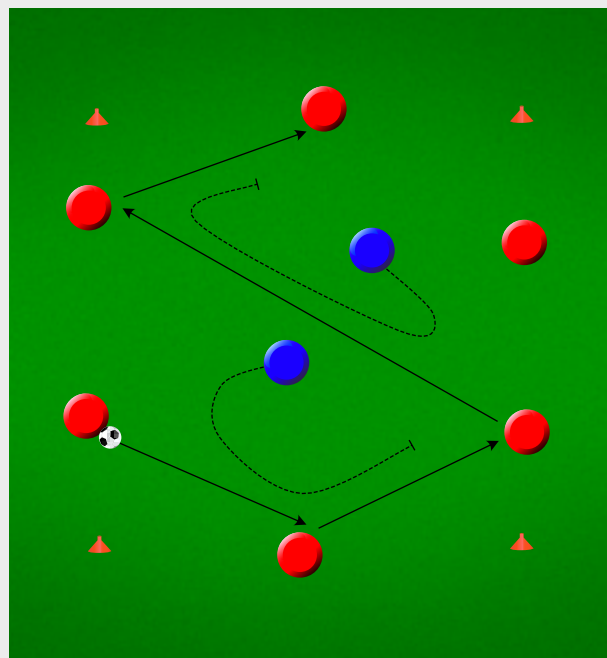
Differentiering:

Nemmere:

- Bolden skal bare røres af spillerne i midten.
- Man har fri berøring hvis bolden kommer i luften.
- Max 3 berøringer

Sværere:

- Der spilles med indkast (hvis en spiller i midten sparker/prikker den ud), tæller det ikke som erobring.
- Der gives ekstra tur hvis;
 - 1) der laves tunnel på en af spillerne i midten,
 - 2) der laves 10 sammenhængende afleveringer,
 - 3) hvis bolden med en førstegangsaflevering spilles gennem de to spillere i midten.
- Max 1 berøring



4V4+2 INTERVAL MED BANDER

Intervallspil hvor der spilles 4v4. Hvert hold har to bender bag modstanderens mål, som man skal spille til, og de to andre spillere der er ude samler bolde bag eget mål.

Man må kun score over midten, og efter aflevering fra banden. Man giver fra eget mål, og hvis man scorer får man bolden.

Der kan også spilles med faste målmænd, men så spilles der 4v4 og 3v3.

Der spilles intervaller af 2 minutter.

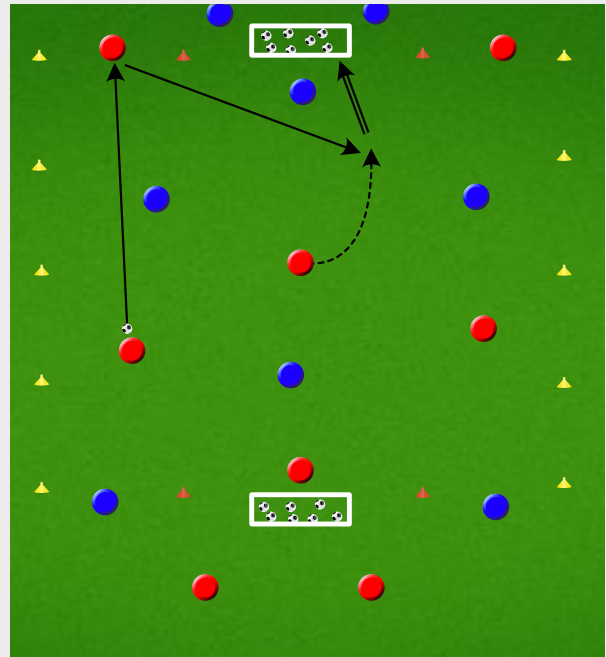
Differentiering:

Nemmere:

- Banden behøves ikke spilles før scoring.
- Der må scores over hele banen.
- Førstegangsafslutning efter aflevering fra banden tæller dobbelt.

Sværere:

- Der må kun scores på førstegangsafslutning.
- Der skal spilles på tredjemand for at der må scores.
- Banderne må kun stå mellem de to yderste kegler på baglinjen.



OMSTILLINGS-INTERVAL

Omstillingsspil, hvor man i par spiller mod hinanden. Hvis det forsvarende hold får bolden, skal de hurtigt forsøge at score.

Når aktionen er færdig, skal det par som startede med at angribe forsvare, og det par der startede som forsvare, forlader banen hurtigt. Et nyt par kommer ind for at angribe. Der kan både spilles med og uden målmænd. Hvis man spiller uden målmænd vil det være en fordel at lave en baglinje den skal stoppes på. Man kan også spille på 3- eller 5-mandsmål i stedet.

Der er altså fokus på omstillingen, og spillernes parathed efter de har angrebet. Turnus er angreb > forsvar > pause.

Differentiering:

Nemmere:

- Der må kun presses på egen banehalvdel.
- Der må kun scores fra den offensive banehalvdel.

Sværere:

- Begge spillere skal have rørt bolden, før der må scores.
- Den skal dribles over en linje i stedet for skydes i mål.



Førsteberøringer er selvsagt vigtige i forhold til at kunne fastholde bolden på eget hold. Når en spiller får en aflevering fra en holdkammerat er det afgørende, at spilleren er i stand til at modtage den, uden at den springer væk, så modstanderne får mulighed for at tage den. Men førsteberøringer kan være forskellige alt efter, hvor på banen og hvordan, man får bolden. Får man en bold i dybden, er det vigtigt, at man kan modtage den på en måde, så man kan holde farten i sit løb uden at miste kontrollen over bolden. Får man derimod bolden med ryggen til mål og en modstander i ryggen, skal man kunne modtage den og samtidig beskytte den mod spilleren bagved en.

Et godt værktøj at præsentere spillerne for er '0-1-2-3-4', som er en observationsmetode, der giver et direkte indtryk af førsteberøringen. Spillerne kan selv forholde sig til, og sætte tal på sin egen førsteberøring.

0 = Spilleren ligger bolden stille med sin førsteberøring. Spilleren er altså nødt til at tage et eller to træk inden bolden kan spilles videre.

1 = Bolden ligger lidt væk fra foden, så der med et skridt kan foretages en ny handling (Andenberøring).

2 = Spilleren behøver efter førsteberøringen to skridt for at nå bolden igen, og derefter spille videre.

3-4 = Spilleren behøver efter førsteberøringen tre-fire skridt for at nå bolden igen, og derefter spille videre.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal før bolden modtages orientere sig.
- Spilleren skal under og ved modtagelsen se på bolden.
- Spilleren skal forsøge at få så stor kontaktfalde med bolden som muligt.



Differentiering:

Afleveringen som der skal arbejdes med, er selvfølgelig et nøglepunkt, når det er man skal arbejde med en førsteberøring. Derfor er det vigtigere, at der er mulighed for at lave nemme, gode afleveringer fremfor at det også bliver trænet. Forsøg altså at skabe de bedste muligheder for at arbejde med førsteberøringen.

FØRSTEBERØRING OM KEGLE

Spillerne går sammen 2 og 2, og stiller sig skråt bag en kegle med 5 meter i mellem sig. De skal så afleverer bolden frem og tilbage, men have fokus på deres førsteberøring, som skal være forbi keglen, og ligge så bolden kan spilles tilbage helst på andenberøringen.

Der skal arbejdes formelt, så det er vigtigt der er fokus på hvor langt førsteberøringen kommer væk fra foden. Desuden skal spillerne være opmærksom på hvilket ben bolden modtages med. Som udgangspunkt skal bolden modtages med den ene fod, og afleveres med den anden.



Eksempler på førsteberøringer: (Husk begge ben)

- Frit
- Inderside
- Yderside

Differentiering:

Nemmere:

- Gør afstanden mindre mellem spillerne.
- Gør det frit hvilken fod spilleren modtager bolden med.
- Opfordrer spillerne til ikke at aflevere for hårdt til hinanden, så de i stedet kan fokusere på førsteberøringen.

Sværere:

- Lav en firkant eller trekant, som spillerne skal bevare bolden i efter deres førsteberøring.
- Point for hver gang de modtager med det ene ben, og afleverer med det andet.
- Point når de har modtaget og afleveret med begge ben efter hinanden. Selvfølgelig med førsteberøring med den ene fod, og aflevering med den anden.

PARØVELSER

Spillerne går sammen 2 og 2, og skal i første omgang jonglerer bolden frem og tilbage mellem dem. Til at starte med, er det frit hvordan de gør det.

Det er vigtigt at spillerne husker at afleverer bolden op af, så den er nemmere at arbejde videre mere. Samtidig skal spillerne have minimum to berøringer.

Spilleren kan jonglerer med:

- Begge ben.
- Kun højre eller kun venstre.
- Kun fødderne.
- Kun lårene.
- Kun hovedet.

Differentiering:

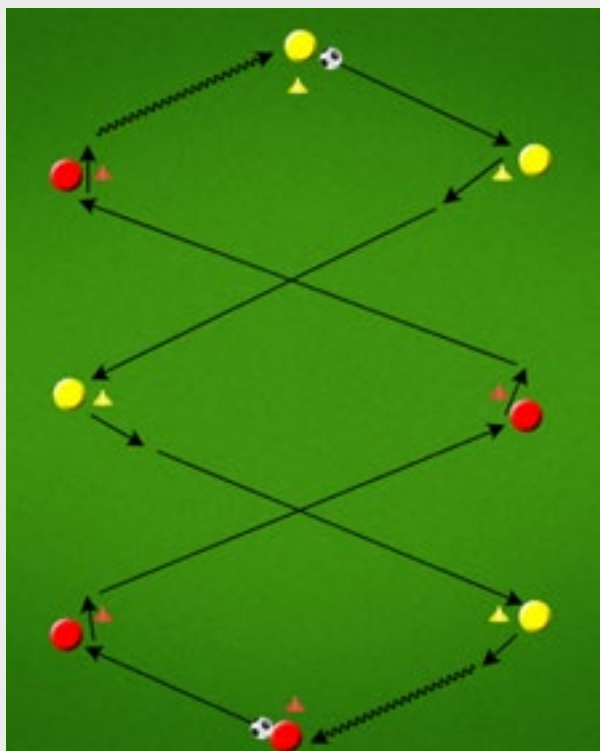
Nemmere:

- Hvis spillerne har svært ved det, så er det okay at de kaster bolden til hinanden, i stedet for at jonglerer.
- Bolden må gerne ramme jorden mellem to berøringer af samme spiller.
- Spilleren starter selv med bolden i hånden, og kaster den op til sig selv. Dog skal der stadig afleveres med foden til makkeren.

Sværere:

- Lav en konkurrence om hvem der kan holde den længst tid i luften.
- Jongleringer tæller kun for én pr. ben/kropsdel, så for at få to jongleringer skal det være med højre og venstre, eller fod og lår.

FØRSTEBERØRING FØR PASNING



Spillerne fordeler sig på hver deres kegle. De røde spillere skal have fokus på at deres førsteberøring bliver forbi deres kegle. De skal altså modtage bolden cirka en meter bag kegle. De gule spillere skal have fokus på at deres førsteberøring bliver i retning af deres næste aktion (aflevering). De skal altså modtage bolden før kegle, og tage første berøring mod næste spiller.

Spillerne følger med bolden til næste kegle.

Når man modtager bolden ved sidste kegle, dribler man ned til kegle i midten, og man skifter farve i praksis.

Differentiering:

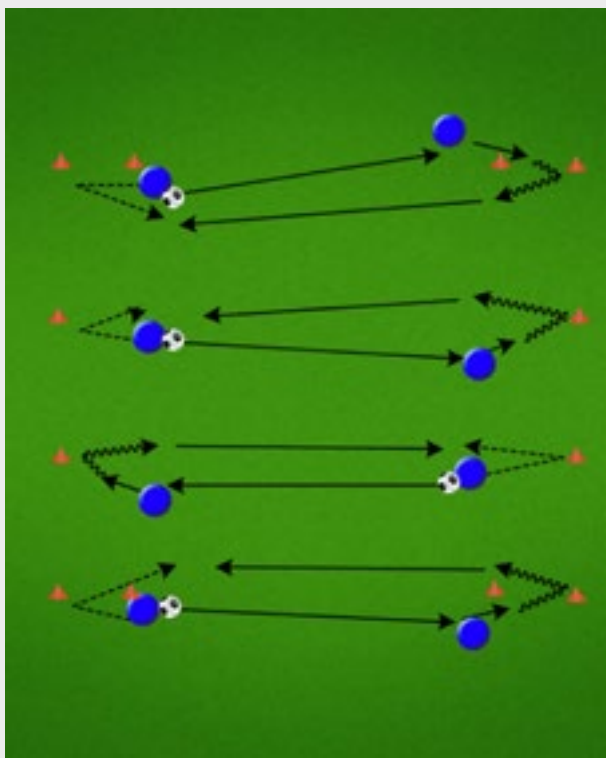
Nemmere:

- Der laves samme type førsteberøring for begge farver.
- Da fokus er førsteberøring og IKKE afleveringer, så lav eventuelt afstandene kortere, så de har nemmere ved at aflevere bolden til den næste (mindre krav til afleveringsfærdighed).

Sværere:

- Sæt krav op til hvor lang deres første berøring må blive. Tving fx til max at lave en 2'er.

FØRSTEBERØRING FØR VENDING



Spillerne er sammen 2 og 2, og der skal være cirka 10 meter i mellem dem. Bag sig har hver spiller en kegle, som de skal bruge til at sigte efter, og vende ved.

Den spiller som starter med bolden, afleverer til sin makker. Når bolden modtages skal man bruge sin førsteberøring til at komme mod sin kegle bag sig. Herefter dribler man (om nødvendigt) ned til keglen, hvor man foretager en vending, inden bolden spilles op til sin makker igen. I mellemtiden har den første spiller været nede at vende ved sin egen kegle, og skal så tilbyde sig.

Det er vigtigt at spillerne får retning mod sin kegle, på sin førsteberøring.

Differentiering:

Nemmere:

- Hvis afleveringerne gør det svært, så lav afstanden kortere.
- Fjern fokus på retningen, og arbejd i stedet med at der er kontrol over bolden med førsteberøringen.
- Fjern løbet uden bold, så spillerne er mere koncentreret når de modtager bolden.

Sværere:

- Stil krav til hvordan spillerne skal vende med bolden.
- Sæt som krav at de vender på deres anden- eller tredjeberøring.
- (Man kan sætte krav til fart i afleveringen, så førsteberøringen bliver sværere.)



GODDAGLEG

Spillerne sættes sammen i mindre grupper eller par, og skal sammen finde på en 'goddag'hilsen. Det kan være et håndtryk, en lille dans, eller en highfive.

Når alle grupperne/par har fundet en 'goddag'hilsen, skal spillerne gå blandt hinanden, og sige 'goddag' til de andre. Spillerne skiftes til at vise deres hilsen.

Når alle har vist deres hilsen, skal gruppen blive enige om hvilken hilsen der er sjovest eller fedest. Denne hilsen kan man så bruge resten af ugen, når man mødes om morgen eller efter en pause (gælder både spillere, assistent og træneren).



BLINK OG BYT

Spillerne skal stille sig i en cirkel, og en af dem stiller sig i midten. Spilleren i midten skal så forsøge at komme ud af midten.

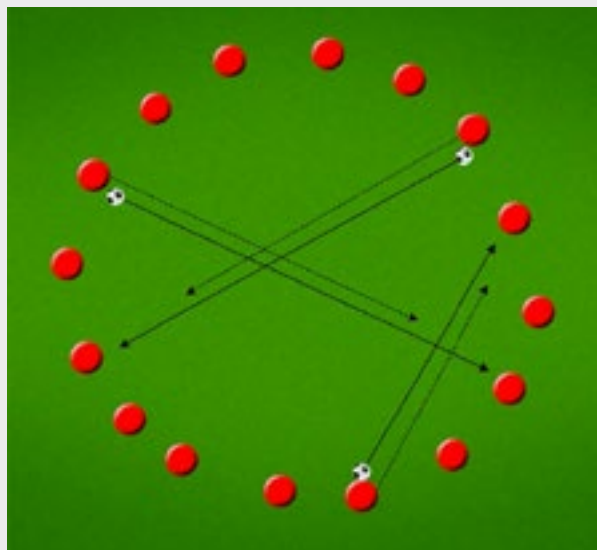
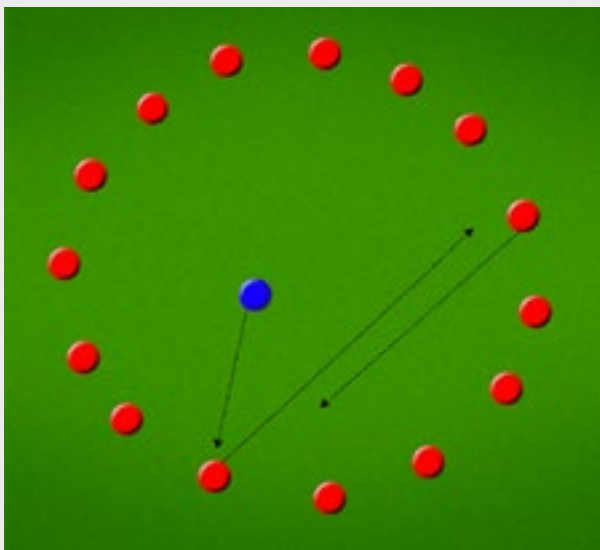
Spillerne rundt i cirklen skal bytte plads med hinanden, når de har blinket til hinanden. En spiller blinker altså til en anden spiller, der så skal blinke tilbage, før de må bytte plads. Det er vigtigt at spillerne ikke samtidig siger noget.

Spilleren i midten skal så nå at tage en af de to pladser, inden de kommer på plads. Hvis det lykkes for spilleren i midten, skal den spiller der ikke nåede sin plads, blive i midten.

Flere af spillerne må gerne blinke til hinanden på samme tid, så der kommer flere spillere i bevægelse.

Øvelsen kan også laves uden spilleren i midten, men med bold(e). Her må spillerne så kun afleverer til hinanden, hvis de først har blinket til hinanden. Herefter afleverer de bolden, og løber over til den spiller de har afleveret til.

I takt med at spillerne får flow i øvelsen, kan man sætte flere bolde i gang samtidig.



DBU DRIBLESTAFET

Spillerne deles i hold af 2 eller 4 spillere, og skal løbe stafet med bolden.

Den forreste spiller skal dribble ind til de 4 kegler i midten, dribble rundt om dem (en hel omgang), og derefter afleverer bolden tilbage til den næste i køen. Alle spillere skal igennem to gange. Det er vigtigt at spillerne er bevidste over hvilken vej de skal rundt, ellers løber de sammen. Efter hver stafet kan det være en god idé, at løbe den næste stafet den modsatte vej.

Variationer:

- Spillerne må kun dribble frit med højre fod.
- Spilleren må kun dribble frit med venstre fod.
- Spilleren skal lave fodrul med højre fod.
- Spilleren skal lave fodrul med venstre fod.
- Spilleren skal jonglerer ind til midten, og tilbage.

For at forebygge evt. tyvstart, kan man sige at spilleren skal dribble ned bagest i køen, og så spille bolden gennem benene på de andre spillere. Spillerne i køen står så med spredte ben, og den forreste spiller begynder sin tur, når bolden er kommet igennem.

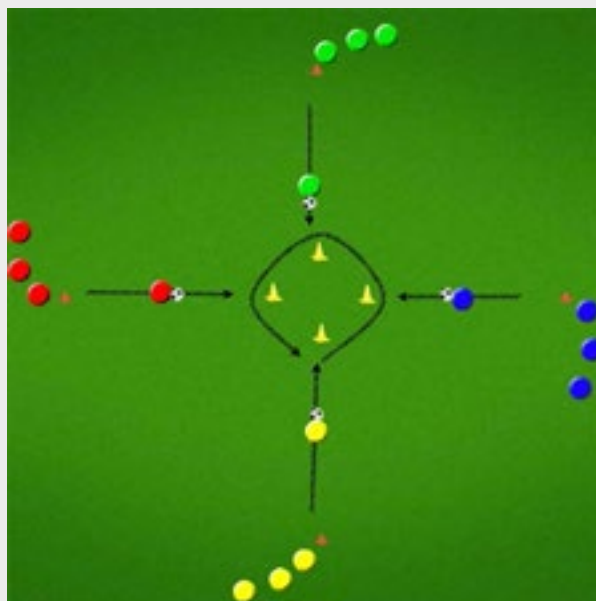
Differentiering:

Nemmere:

- Det er frit for spillerne hvilket ben de dribler med.

Sværere:

- Sæt krav til hvilken dribble form der skal bruges, fx kun inder side eller vrist.
- Spillerne skal løbe to ture (en af gangen), og løbe første tur med højre fod og anden tur med venstre fod.

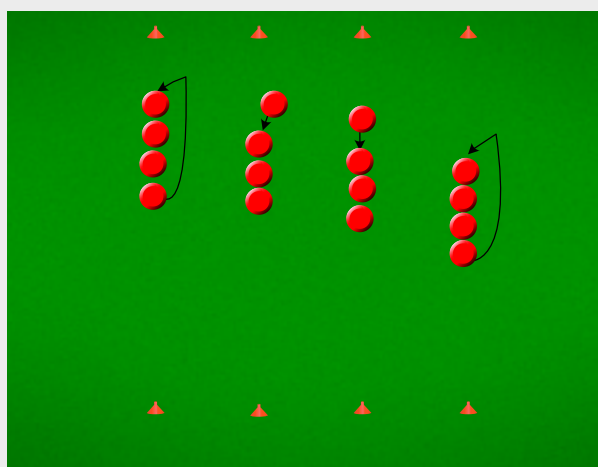


TUNNELSTAFET

Tunnel-stafet:

Der stilles 2 stafetbaner op med én kegle i hver ende. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Spillerne stiller sig op i en række og står med let spredte ben. Forreste spiller har en bold. Ved signal fra træneren starter forreste spiller med at bukke sig og trille bolden mellem benene på resten af rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, løbes der op foran i rækken og startes forfra. Rækken vil nu langsomt bevæge sig ned mod keglen i den anden ende.

Det hold, der kommer først, har vundet. Efter første gennemløb laves der nye hold. Hold øje med, at der ikke 'snydes' ved at have for stor afstand mellem spillerne.



At kunne løbe med bolden hurtigt og tæt ved fødderne er en absolut afgørende faktor i moderne fodbold. En spiller som Messi laver sjældent de vilde finter, men magter til gengæld at løbe med bolden så tæt ved fødderne, at han relativt ubesværet kan ændre retning, hvad øjeblik det skal være. Stop, start og retningskifte er afgørende elementer, og udføres bedst og nemmest, hvis man evner at have mange berøringer på bolden, mens man fortsat evner at holde en høj fart i sit løb.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal have lavt tyngdepunkt.
- Spilleren skal holde bolden tæt på foden, så han i næste bevægelse stadig har kontrollen.
- Spilleren skal under pres eller i små rum forsøge at dribble med den fod, der er længst væk fra modstanderen.

Differentiering:

Noget af det vigtigste når man arbejder med driblinger er pladsen til at udfører dem i sit eget tempo. Forsøg derfor altid at justere øvelserne, så spillerne hele tiden har den tid der skal til for at de udvikler sig.

Med de bedre spillere skal de altså presses på plads og tid, mens de mindre øvede skal have større rum og tid.

En anden faldgruppe er at stille for høje krav til spillerne i forhold til hvilke finter og bevægelser de skal lave. Hellere lave individuelle øvelser til de bedste, end at tæbe de mindre øvede ved for hurtig progression.

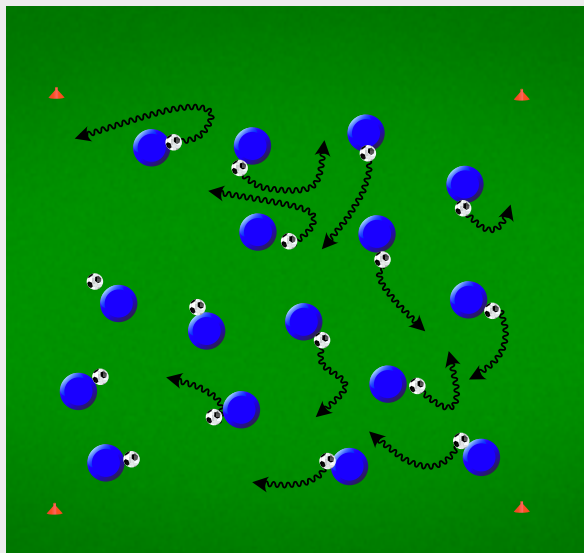
Desuden skal spillerne mindes om, at de skal se op og orientere sig, så de ikke løber ind i hinanden eller en forsvarer.



DRIBLEKAOS

Øvelsen starter ved at spillerne løber frit rundt mellem hinanden. Spillerne skal forsøge at have bolden under kontrol hele tiden.

Derefter udfordres spillerne igennem forskellige opgaver. Træneren, assistenten eller en spiller viser øvelsen der skal udføres.



Eksempler på øvelser:

- Spiller dribler kun med det ene ben. Fx først venstre, bagefter højre.
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med en del af kroppen. fx knæet, pande eller bagdelen

Differentiering:

Nemmere:

- Simple øvelser, men mange gentagelser.
- Øvelserne laves i lavt tempo (nærmest gående).
- Gør området større.
- Del gruppen i to, og lad assistenten køre den anden halvdel. Så er der færre spillere, som spillerne skal forholde sig til.

Sværere:

- Sværere opgaver.
- Sammensæt opgaverne i rækkefølge, 2-5 efter hinanden.
- Opgaverne skal laves i højere tempo.
- Tving spillerne til at orientere sig og se op.
- For at skærpe spillernes opmærksomhed, skal spillerne, når træneren klapper to gange, gengælde det med to klap mens de løber videre.

DRIBLEBANE

Der sættes en driblebane op, hvor spillerne arbejder med boldkontrol, finter, cuts, og vendinger. Spillerne deles i to grupper og starter forskudt på banen. En halvdel starter med at dribble over til 'de røde' kegler, den anden gruppe dribler til 'de blå'.

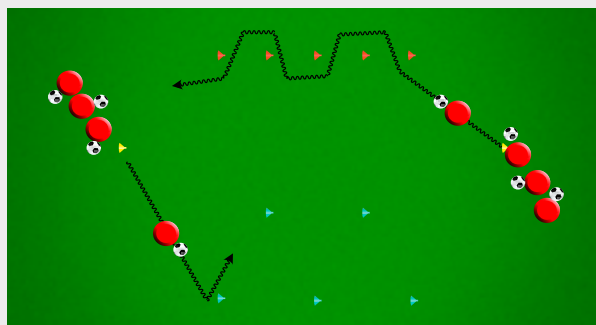
Eksempler på øvelser til keglene på røde linje

(2-3 gentagelser, og de skal huske at bruge begge fødder):

- Dribble med en bestemt fod.
- Bolden rulles med fodsålen, skiftevis højre og venstre fod. Stop bolden med inderside før fodskifte.
- Skub med yderside gennem keglene, stop med samme inderside, modsat yderside den anden vej, osv.
- Find selv på flere varianter, eller lad spillerne byde ind

Eksempler på øvelser ved de blå 'zig-zag'-kegler:

- Cuts, enten med inderside eller yderside
- Steptover før cut
- Cruyff-vending
- Stop og træk bagud
- Eriksen-vending



Differentiering:

Nemmere:

- Tempoet sættes ned, det er korrekthed i udførelsen der er det vigtigste.
- God tid mellem spillerne, så de ikke stresser hinanden.
- Større afstand mellem de røde kegler.

Sværere:

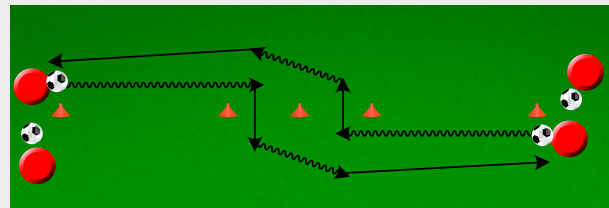
- Pres dem på tempoet, og temposkift efter vendinger ved de blå kegler.
- Gør afstanden mellem de røde kegler mindre.
- Tving spillerne til at se op, mens de laver øvelserne.

LAUDRUP-BANE

Spillerne fordeler sig bag de yderste kegler. De skal så koordinere det, en spiller fra hver ende løber samtidig ind til midten. Her skal spillerne lave en af variationerne, først med den ene fod, og senere med den anden (2 minutter pr. fod). Når en variation er dobbelt, skal spillerne gennem begge porte i midten.

Der kan laves følgende variationer:

- Fodskifte (inderside > inderside)
- Dobbelt fodskifte (inderside > inderside > inderside)
- Fodsålsrul (rul > skub)
- Dobbelt fodsålsrul (rul > skub > rul)
- Yderside > inderside
- Dobbelt yderside > inderside
- Find gerne på flere



Differentiering:

Nemmere:

- Tilpas tempoet, så den enkelte kan følge med.
- Kør kun en spiller ad gangen, så de ikke stresser hinanden.
- Større afstand mellem keglerne.

Sværere:

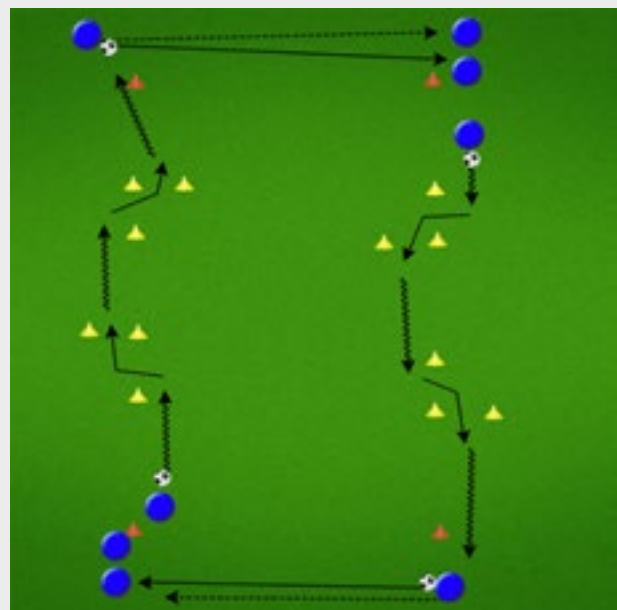
- Pres spillerne på tempoet.
- Tving dem til at se op.
- Mindre afstand, så de kommer helt tæt på hinanden i midten.

DRIBLING MED HØJ FART

Spillerne fordeler sig med 4 ved ende keglerne diagonalt for hinanden. Husk at gøre det klart for dem, at det IKKE er en konkurrence. De skal derimod forsøge at gøre det så godt, og hurtigt, de kan.

De to forreste spillere har en bold. Den forreste spiller dribler nu hurtigt op til de første kegleporte, som der dribles igennem i lavere fart. Herefter sættes farten op mod de næste kegleporte, hvor man dribler igennem igen med lavere fart. Man slutter af med at dribble i høj fart ned til den sidste kegle, og afleverer her bolden til den næste i køen.

Man kan lave forskellige typer driblinger gennem portene, fx yderside-inderside eller inderside-inderside (fodskifte).



Differentiering:

Nemmere:

- Lav portene større.
- Fri dribling op til portene.

Sværere:

- Efter man er kommet igennem den sidste kegleport afleveres bolden til modsatte kø.
- Lav portene mindre.
- Sæt krav til hvordan der dribles i høj fart. Enten med bestemt berøringsform eller korte træk i stedet for lange.



PASNINGER MED 1v1

Spillerne går sammen i par med en én bold, og cirka 5 meter i mellem dem. De afleverer bolden til hinanden, og efter 3 afleveringer, skal spilleren med bolden lave en finte forbi sin makker, der reagerer passiv forsvarsspiller. Herefter starter de forfra.

En variation kan være, at efter aflevering nummer 3 lader spilleren bolden gå mellem sine ben, og spilleren skal nu forsøge at skærme bolden af for sin modstander. Stadig med passivt pres.

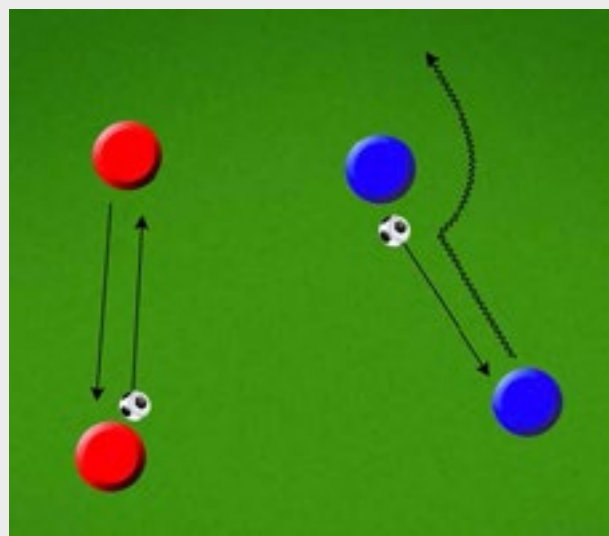
Differentiering:

Nemmere:

- Vis, og forklar, spillerne hvilke finter de skal lave.
- Når der skal laves finter skal makkeren bare stå helt stille.

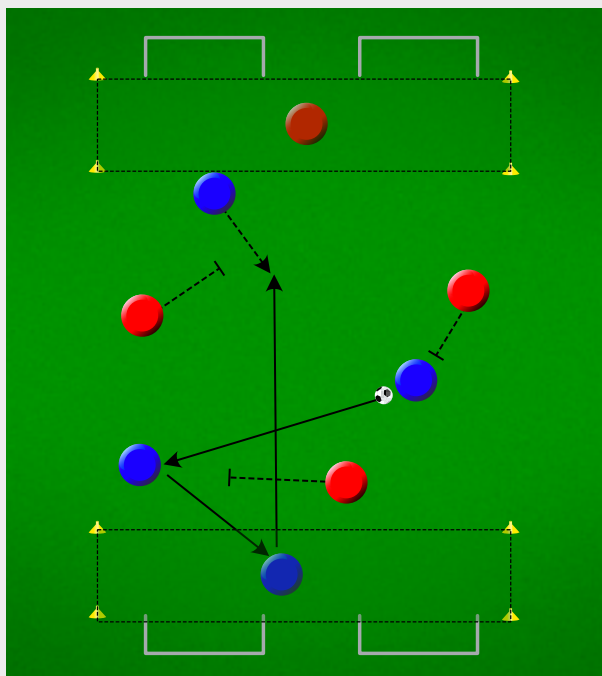
Sværere:

- Fokus på tempo i finten, og temposkift bagefter.
- Øg presset på boldholder, man kan fx bruge presfarverne.
- Opmuntre spillerne til at bruge deres mindre øvede ben



4v4 MED FAST ANGRIBER

Banen sættes op med to keglemål i begge ender (små mål kan bruges med fordel), foran målene er der en scoringszone, hvor der kun må scores i, og så er der en spilzone mellem de to scoringszoner.



I denne variation skal hvert hold have en spiller fast i modstanderens scorings-zone (angrebsspiller), som de også kan bruge som 'angriber med ryg til mål'. Angrebsspilleren må ikke score, og der må kun scores på aflæg af angrebsspilleren.

Træneren vælger max to fokuspunkter fra introduktionen, men skal passe på med at stoppe spillet for ofte. Det vigtigste er at spillerne oplever flow i spillet. Træneren må meget gerne også stoppe ved gode spilsituationer, og vise dem igen.

Differentiering:

Nemmere:

- Man kan lade spillerne spille frit.
- Angrebsspilleren i scoringszonen må gerne score.
- Der kan fjernes en regel, så spillerne kun skal fokusere på en ting.
- Man må gerne score uden aflæg fra angriberen.

Sværere:

- Begræns spillernes antal berøringer for at få højere tempo i spillet. Desuden presser det deres teknik.

4v4 MED FAST FORSVARER

Banen sættes op med to keglemål i begge ender (små mål kan bruges med fordel), foran målene er der en scoringszone, hvor der kun må scores i, og så er der en spilzone mellem de to scoringszoner.

I denne variation skal hvert hold have en spiller fast i egen scoringszone (forsvarsspiller), som de også kan bruge som 'playmaker'.

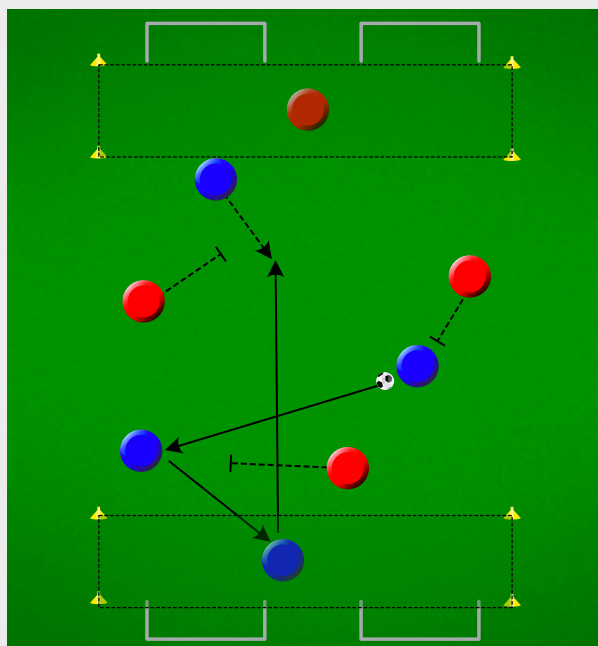
Differentiering:

Nemmere:

- Man kan lade spillerne spille frit.
- Spillerne i scoringszonen er kun aktiv, når hans hold har bolden. Han er altså ikke forsvarsspiller.
- Der kan fjernes en regel, så spillerne kun skal fokusere på en ting.

Sværere:

- Begræns spillernes antal berøringer for at få højere tempo i spillet. Desuden presser det deres teknik.
- Lav en regel om at alle spillere skal have rørt bolden før der må scores.



2v2 MED (KEGLE)MÅL

Banen sættes op med to keglemål i begge ender af banen. Der spilles uden scoringszone.

I denne variation skal der spilles 2v2 (så 4 spillere holder sig klar), og der scores ved at dribble gennem et af modstanderens keglemål.

Spillerne skal arbejde med deres spil forståelse. De skal forsøge at score på et af kegle målene, enten ved afslutning eller dribbling (kun en af tingene).

Der spilles 2 minutter af gangen, og de aktive spillere bytter med de passive.

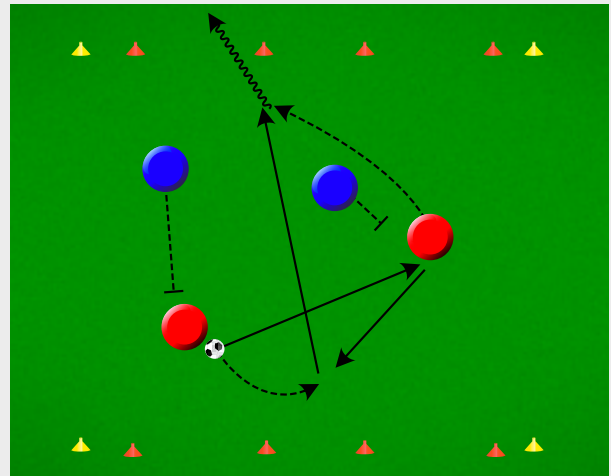
Differentiering:

Nemmere:

- Gør banen større, så spillerne får nemmere plads.
- En af de spillere der er passive, kan få en aktiv rolle som mellem holdets mål. Spilleren er borte når holdet har bolden.
- Bolden må sparkes gennem keglemålet for scoring (evt. med scoringszoner).

Sværere:

- Begræns spillernes antal berøringer for at få højere tempo i spillet.
- Lav en regel om at bolden skal være spillet fx 5 gange, før der må scores.



SE TURNERINGSOVERSIGTEN FRA S. 61



EN HEMMELIG VEN

Denne øvelse kræver cirka 5 minutters forberedelse fra træneren. Alle spillernes navne skal skrives på små lapper af papir.

Alle spillerne skal fra start trække et navn, uden at sige hvem man har trukket. Hvis de trækker sig selv, skal de sige det med det samme og trække en ny. Herefter er de denne spillers hemmelige ven.

I løbet af hele dagen, skal de lægge mærke til nogle positive ting ved deres hemmelige ven. Det kan fx være noget den anden spiller har sagt eller gjort i løbet af dagen. Det behøves ikke kun være på træningsbanen.

Når dagen er omme, eller før man skal spille Fodboldskole Cup, skal man så sætte sig i gruppen, og fortælle hvad man har lagt mærke til.

STÅTROLD/KRAMMETROLD

Spillerne bevæger sig rundt i et afgrænset område. 2 fangere forsøger at fange, så mange som muligt. Når de har fanget en siger de "stå".

Når en spiller er blevet fanget, kan spilleren befries ved at en anden spiller kravler mellem benene.

Man kan også inddrage en bold, hvor alle spillerne har en bold. Når en spiller bliver rørt af en fanger, stiller spilleren sig med bredte ben og bliver nu befriet ved at en anden spiller sparker sin bold i mellem benene. En anden måde at blive befriet på er ved at lave en et-to aflevering, mens den fangede spiller stadig står med bolden i hænderne.

En mere social udgave af legen, er hvor spilleren bliver befriet ved at få en high five eller et kram af en af de andre spillere.

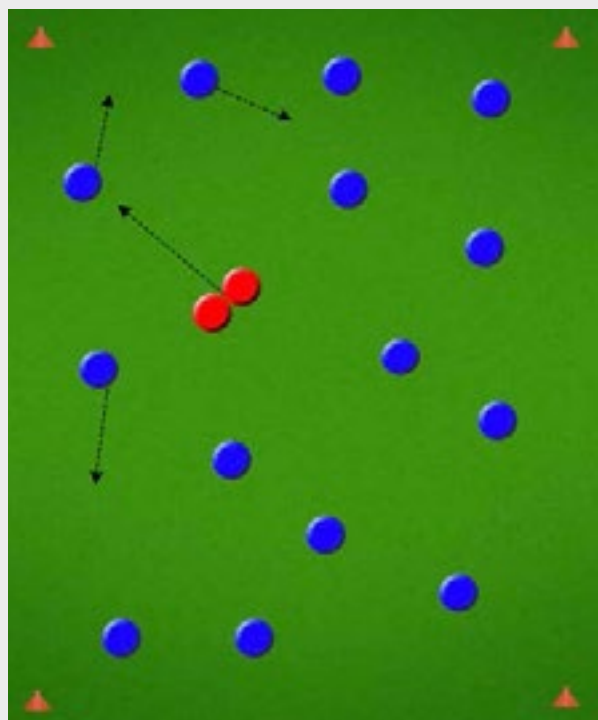


KÆDEFANGE

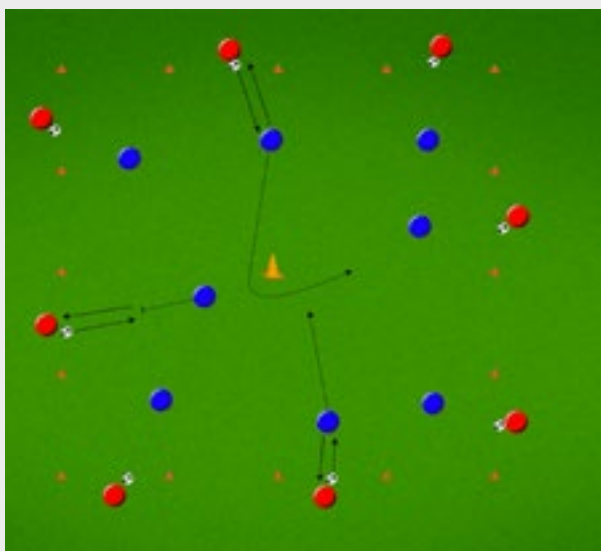
Alle spillerne løber frit rundt på banen, og man starter med at vælge to fangere (røde spillere) som holder hinanden i hånden. Når man bliver fanget, tager man den ene fanger i hånden og er nu selv fanger, sammen med de andre. Sådan fortsætter legen, indtil man har dannet en kæde bestående af 4 personer.

Kæden deles og man er nu 2 x 2 fangere. Efterhånden løber der mange par rundt og fanger dem som endnu er "løse".

Den sidste spiller der bliver fanget, har vundet.



PASNINGSFIRKANT



Spillerne går sammen 2:2 og en af spillerne placerer sig med en bold (passiv spiller), ude på linjerne mellem to kegler, den anden i midten (aktiv spiller).

Spillerne skal så lave den øvelse træneren har givet besked på, og derefter løber den aktive spiller ind til en kegle i midten. Når den aktive spiller når keglen i midten, skal han få øjenkontakt med en af de andre passive spillere, og løbe ud og lave samme øvelse med denne makker.

Dette gentages i cirka 2 minutter, hvorefter den aktive spiller bytter med den passive.

Hvis man gerne vil have mere aktivitet, kan man bestemme at de passive spillere skal finde en ny position på siderne, hver gang de har lavet øvelser med en makker i midten.

Foreslag til øvelser:

Langs jorden:

- Førstegangsafl levering.
- Fodskifte og tilbage (modtage med fx højre, spille tilbage med venstre).
- Førsteberøring ud til siden, afl levering tilbage.
- Spilleren på linjen bevæger sig til en af siderne for at modtage bolden igen.

I luften (kastes med underhåndskast):

- Hovedstød
- Lår+ vrist
- Lår + inderside
- Bryst + vrist
- Bryst + inderside



Vendinger er essentielle i forhold til at kunne sætte en modspiller af og skabe et overtal et sted på banen. Vendinger kan både være, når man løber med bolden og det kan være i forbindelse med modtagelsen af bolden. For at kunne lave en god vending, skal man have orienteret sig om, hvor der er et godt rum at vende ind i, ligesom man skal have overblik over med- og modspillere. Det er i særdeleshed vigtigt for de centrale spillere, men også både kanter og angribere kan med fordel bruge det at kunne vende med bolden.

Fokuspunkter:

- At man vender med det ben fjernest modspilleren.
- At man holder sin arm oppe for dels at holde modstander væk, men også for at vide hvor modstanderen er.
- At man kommer op i tempo, hvis man vender mod et tomt område.
- Spilleren skal kunne nå bolden i første bevægelse efter vendingen, så bolden skal være tæt på foden hele tiden.

Differentiering:

Ligesom med driblinger er pladsen vigtig, når man skal lære at lave vendinger. Lav derfor hellere området for stort end for småt. Desuden er det vigtigt at holde fokus på vendinger, så hvis vendingerne bliver dårlige pga. fx svære afleveringer, så hellere lav afstanden kortere, så afleveringerne bliver nemmere at slå.

DBU MINEFELT

Spillerne har en bold hver, og skal løbe rundt i området. Der sættes toppe op i området, gerne i to forskellige farver. Gul top er fx 'underside cut', rød top er 'yderside cut'. Når træneren kalder en farve, skal spillerne dribble hen til en top i den pågældende farve og lave den aftalte vending.

Man kan med fordel bruge nogle af de finter og vendinger, som man øvede mandag.

Det kunne for eksempel være:

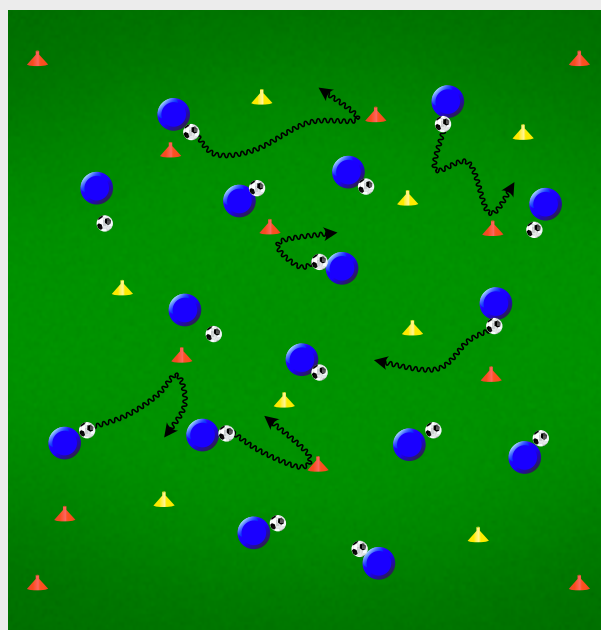
- Underside cut
- Yderside cut
- Iniesta-træk
- Iniesta-yderside
- Johan Cruyff
- McGeady


Differentiering:
Nemmere:

- Fokus på en vending af gangen, og ikke brug forskellige farver, men bare signaler hvornår de skal løbe til en top/lave en vending.
- Større plads mellem toppene, giver mere plads til spillerne.

Sværere:

- Kort tid mellem de forskellige kald, så spillerne hele tiden skal være opmærksomme.
- Lav kombinationer af farverne, fx rød - gul - rød, så spillerne skal både huske, orientere sig på kort tid og bevæge sig hurtigt.



DBU VENDESPIL

Der spilles 5v3 i to zoner, men med en zone i mellem sig. Når der er afleveret minimum 5 gangen, må man skifte til den anden zone, men det skal foregå ved at spille bolden via midterzonen. Her skal en spiller fra den anden zone komme ned for at modtage, og vende med bolden. Efter 5 afleveringer må der spilles retur. Der spilles 3-4 minutter pr. tur, og så kommer der nogle nye spillere i undertal.

Differentiering:

Nemmere:

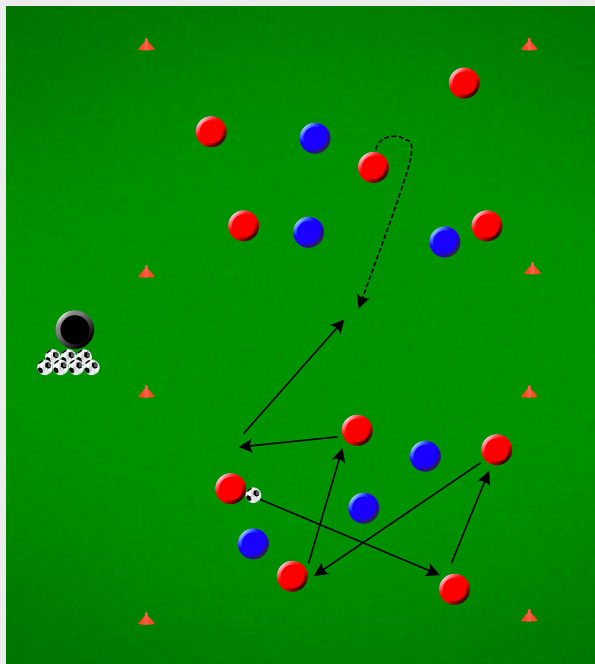
- Gøre midterzonen større, så der er mere plads at vende på.
- Gøre spillezonerne større, så der kan komme mere flow i spillet.
- Regel om at boldhenteren ikke må presses før han har spillet bolden ind i zonen.

Sværere:

- Krav om hvordan der skal vendes med bolden.
- Regel om antal berøringer i midterzonen (eller spillet generelt).
- En forsvarsspiller må gå med i midterzonen, og sætte pres på boldhenteren.
- Flere afleveringer i træk, før der må vendes.

Vær opmærksom på:

- Spilleren der søger ned for at vende, må ikke 'stå fast' i midterzonen.
- Bolden skal hentes, og må ikke spilles direkte gennem midterzonen.



DOBBELT RETNINGSSKIFT I MIDTEN

Hver spiller har en bold, og starter på hver deres baglinje. Alle spillerne starter samtidig, og skal, når de mødes på midten, lave først et retningskift mod den linje de kom fra, og lige efter lave et retningskift igen mod modsatte linje. Herefter dribler de ned til den linje de ikke startede ved.

Der kommer til at være kaos i midten, så det er vigtigt at spillerne ser op og orienterer sig. Samtidig skal de opfordres til at turde vente med retningskiftet, til de er helt tæt på en 'modstander'.

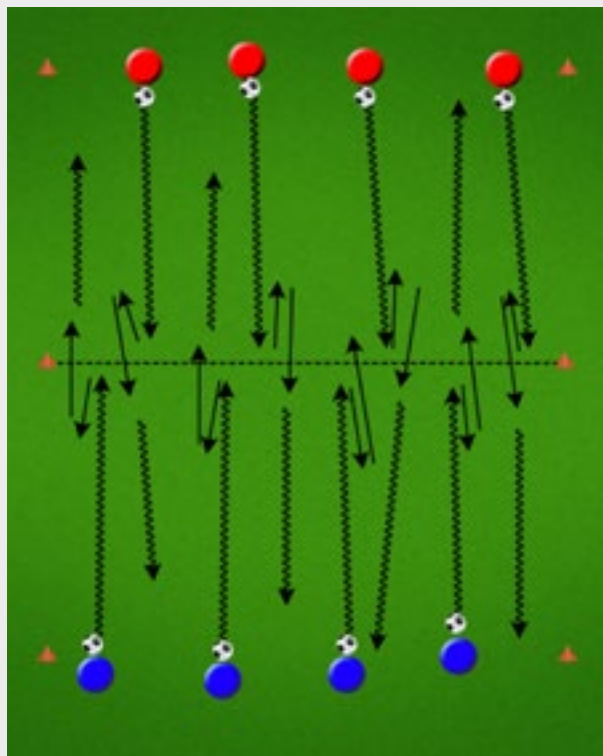
Differentiering:

Nemmere:

- Lad kun halvdelen af spillerne dribble ind til midten samtidig. Det skaber mindre kaos. Det er nemmest hvis man kun kører en side af gangen, og alternativt kun halvdelen af spillerne fra hver side.
- Spillerne skal kun lave et retningskift, og så dribble tilbage til deres egen linje igen.
- Opfordre spillerne til at udføre retningskiftene i deres eget tempo, og evt. lidt lavere.

Sværere:

- Pres spillerne lidt på tempo, så de skal gøre det hurtigere
- Sæt krav til hvilke retningskift der må laves. Fx kun cuts.
- Opfordre spillerne til at de kommer endnu tættere på andre, når de skal lave retningskiftet.
- Gør evt. banen smallere, så der kommer mere pres på i midten.



CUTS FØR AFSLUTNING

Øvelsen starter ved at spiller '1' afleverer fra den ene ende til spiller '2'. Spiller '2' dribler i en vinkel til gul port, og samtidig løber spiller '3' hen imod gul port, for at lægge et passivt pres på spiller '2'. Spiller '2' skal i den gule port lave et cut, og derefter dribble til den røde port. Her kommer spiller '4' i et passivt pres. Spiller '2' foretager endnu et cut, og tager en ekstra berøring før han afslutter mod målet. Spillerne roterer nummerisk.

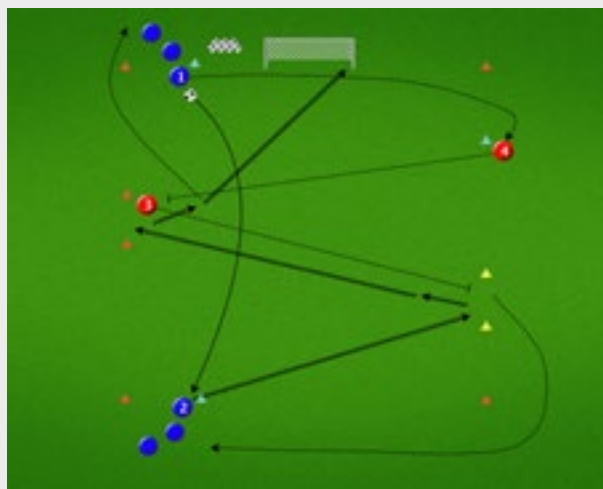
Differentiering:

Nemmere:

- Forsvarsspilleren fjernes, så der intet pres er.
- Lad spilleren selv bestemme om de vil lave cuts eller vending i porten.

Sværere:

- Tving spillerne til at de SKAL cutte i porten, og ikke før! Ellers tæller den ikke.
- Sæt krav til hvilke cuts der skal laves.
- Pres spillerne på til at øge farten.





OVERTALSSPIL MED MÅL I MIDTEN

Der spilles i overtal 7x4 (+ en målmand), på en banehalvdel. Når man er i boldbesiddelse kan man få point på to måder:

- Opnå 10 sammenhængende afleveringer.
- Opnå 5 aflevering og score på målet.

Når det forsvarende hold vinder bolden, skal de hurtigst muligt spille bolden ned på deres egen banehalvdel og etablerer possession her. Det boldtabende hold skal forsøge at vinde bolden tilbage enten på egen banehalvdel, eller ved at sende 4 spillere i pres på modsatte banehalvdel.

Der kan også spilles med mindre mål, og uden målmand. Så spiller man i stedet fx 8v5.

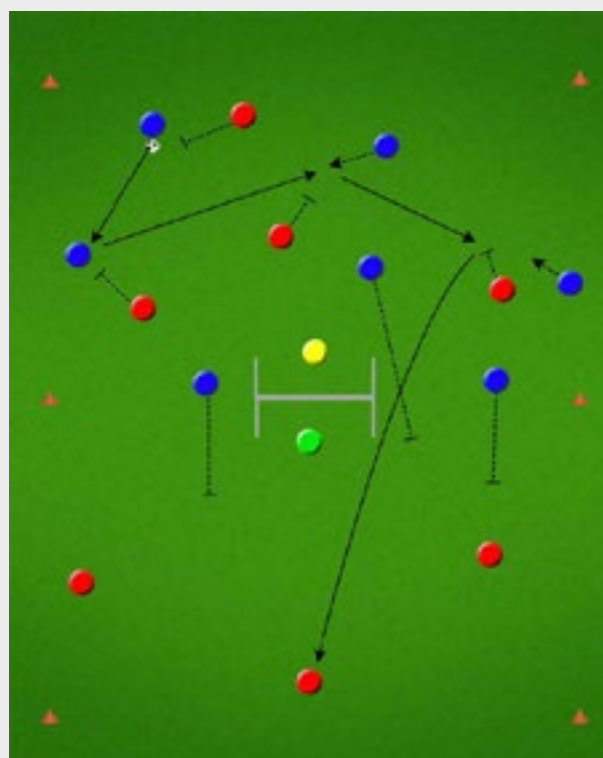
Differentiering:

Nemmere:

- Overtallet gøres større, så der fx spilles 7v3+målmand.
- Banen gøres større.
- Scoringskriterierne sættes ned.

Sværere:

- Overtallet gøres mindre, så der fx spilles 7v5+målmand.
- Der sættes begrænsning på berøringer.
- Scoringskriterierne sættes op.



4V4 MED SCORINGSZONER

Spillerne skal spille 4v4 i en afmærket firkant, og ved midten hver sidelinje er der sat en kegleport op. Det primære fokus er at spillerne skal holde bolden i egne rækker, men portene er til for at motivere spillerne til at arbejde med bredde og dybde i banen. Ved at dribble eller aflevere gennem en af portene modtager holdet altså et point. Efter 'scoring' overtager det andet hold bolden.

Differentiering:

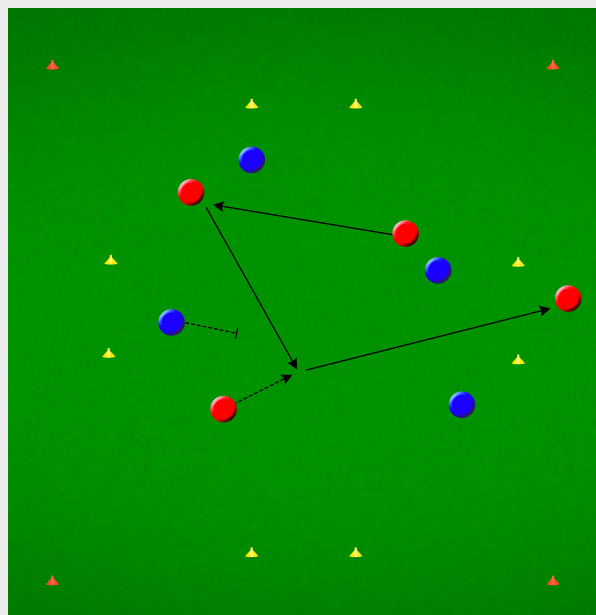
Nemmere:

- Lad holdene på skift forsøge at spille bolden rundt med passivt forsvar. Når holdet har scoret i hvert port (uden bare at løbe i cirkel, men fx først bredt så dybt), skifter holdene roller.
- Når man scorer beholder man bolden, og man må gerne score i den samme port to gange i træk.

Sværere:

- Når man scorer beholder man bolden, men man må ikke score i den samme port to gange i træk.
- Når man har scoret i en port, skal man vende spillet til modsatte port, og scorer der, for at pointet tæller.

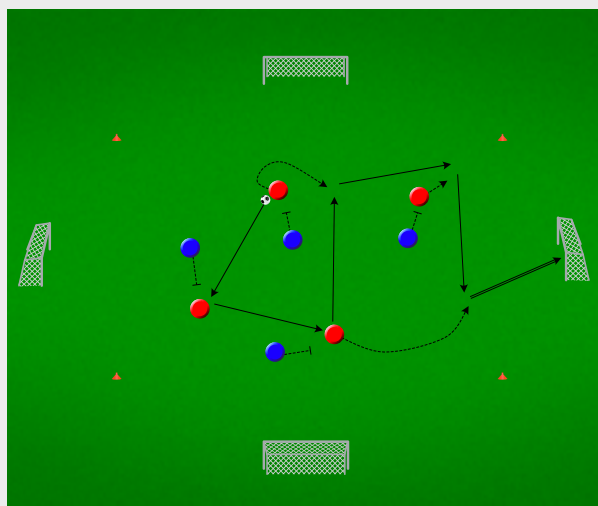
Arbejde med at spille sig ud af presset, så hvis en port bliver lukket ned af det forsvarende hold, skal spillerne opfordres til at orientere sig og søge mod en anden port.



MILAN POSSESSION

Der skal spilles 4v4 i en opstillet firkant. Cirka 5 meter ude for side- og baglinjerne skal der være opstillet minimål (eller kun ved baglinjerne).

Det gælder om at holde bolden inden for egne rækker, og efter X antal pasninger må man forsøge at score i et af målene. Når bolden sendes ud af banen, eller ved scoring bliver spillet sat igang med en ny bold fra træneren.



Differentiering:

Nemmere:

- Tilpas banens størrelse.
- Passivt pres i starten, fx de første fem afleveringer (hvis der må scores efter 10).
- Større mål.

Sværere:

- Tilpas banens størrelse.
- Flere antal afleveringer før scoring.
- Færre berøringer.

Magien ved fodbold er blandt andet de spillere, som kan få deres direkte modstander til at falde på halen. Formålet med dette modul er at fremelske denne magi hos spillerne. Derfor er det vigtigt at de opfordres til turde udfordre hinanden.

Det er dog også vigtigt, at man arbejder med presfarverne så spillerne selv er med til at bestemme progressionen i deres udvikling. Vær dog opmærksom på at spillerne helst ikke skulle holde sig selv fast i den grønne farve.

Fokuspunkter:

- Få modstanderen ud af balance.
- Ned i fart før udførelse af finte, op i fart bagefter.
- Lavt tyngdepunkt.
- Timing i hvornår udfordringen skal finde sted, og pludseligt at gøre det uventet
- Spillerne skal have modet til at turde udfordre.

Differentiering:

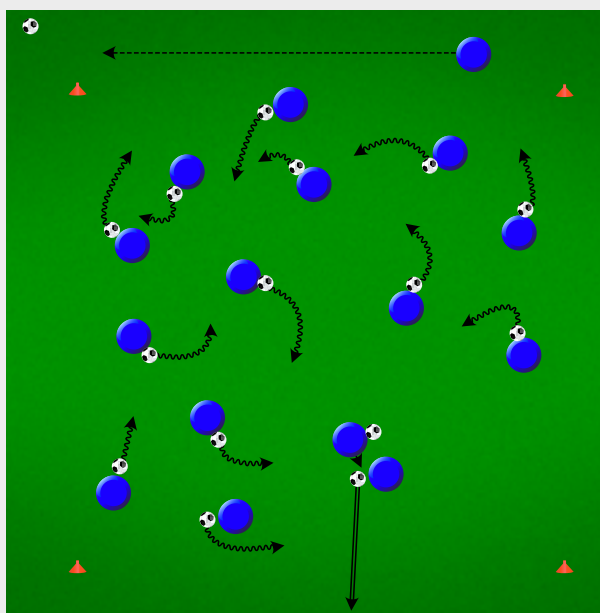
Udover den individuelle differentiering ved presfarverne, kan det være nødvendigt at man som træner er opmærksom på at øvelserne kommer ordentligt i gang. Dette kan gøres med tvungen presform (fx passiv). Desuden er det vigtigt i de øvelser, hvor der er en server, at det bliver gjort godt, og derved er en god træningsmakker.

Spillerne skal endvidere opfordres til hele tiden at være modig og turde lave en udfordring.

KAOSDRIBLING

Alle spillere har en bold. Formålet er at sparke de andres bolde ud af firkanten, mens man beskytter sin egen. Bliver ens bold sparket ud, skal man løbe en tur rundt om firkanten, hente sin bold, og deltage igen. Efter to minutter stoppes spillet, og de spillere der ikke har en bold bliver slået ud. Sådan forsættes det, indtil der er en vinder. Det er en god idé at have en øvelse til dem der bliver slået ud, fx jongleringer.

Øvelsen kan sluttes af som en 'sidste mand vinder', hvor spillere der bliver skudt ud ikke må deltage igen. I stedet kan de øve jongleringer, eller man kan have sat en driblebane op til dem.



Differentiering:

Nemmere:

- Gør banen større, så der er mere plads mellem spillerne.

Sværere:

- Krav om at ens egen bold skal være tæt på, når man sparker de andres ud.
- Der sættes en eller to ekstra forsvarsspillere ind (som ikke har en bold).

1V1 TIL TO KEGLEMÅL

Forsvarsspilleren starter mellem keglemålene, og spiller bolden op til en angriber som er cirka 12 meter væk. Angriberen skal nu udfordre forsvarsspilleren, og forsøge at dribble gennem et af de to kegle mål. Efter hver tur skifter angriber og forsvarer plads.

Det er vigtigt at angriberen får en god førsteberøring, og hverken stopper bolden fuldstændig, eller lægger den død.

Samtidig er det vigtigt at forsvarsspilleren laver en god aflevering, og ikke bare tænker på at slagte angriberen.

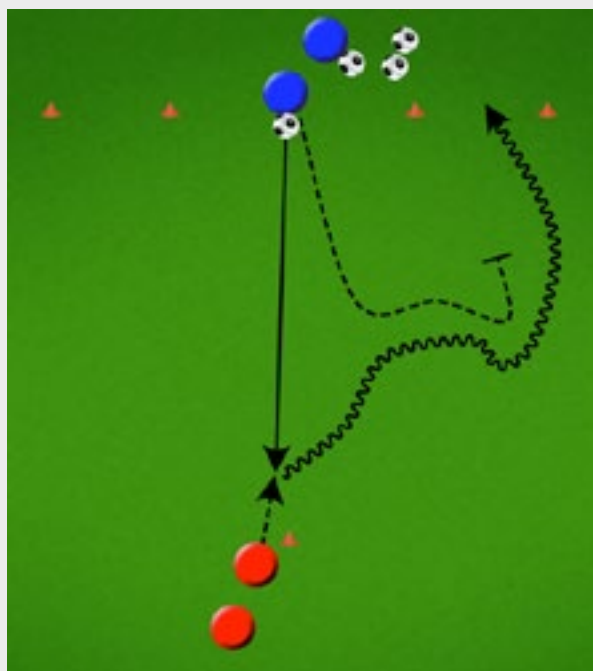
Differentiering:

Nemmere:

- Brug passivforsvar, så angriber får mulighed for at øve sin udfordring.
- Man kan indføre reglen om presfarver (se introduktionen til trænerhæftet).
- Lav en baglinje der skal dribles over, i stedet for to kegle mål.

Sværere:

- Krav om at der skal laves en vending før scoring.
- Forsvarsspilleren skal sparke/kaste bolden i brystet på angriberen.
- Angriber må først dribble gennem et keglemål, når han har lavet bandespil med den forsvarsspiller der står i kø.



1V1 BARCA MED AFSLUTNINGER

1v1 hvor der SKAL udfordres før der må afsluttes. Forsvarsspilleren sætter duellen igang, ved at aflevere op diagonalt til angriberen, der så skal udfordre.

Herefter roteres der videre med uret.

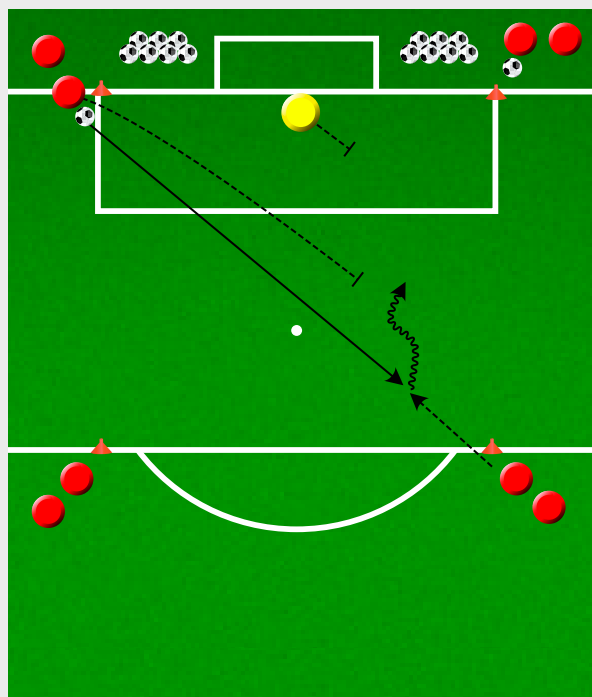
Differentiering:

Nemmere:

- Brug passivforsvar, så angriber får mulighed for at øve sin udfordring.
- Man kan indføre reglen om presfarver (se introduktionen til trænerhæftet).
- Angriber må bruge forsvarerne ved siden af målet til bandespil

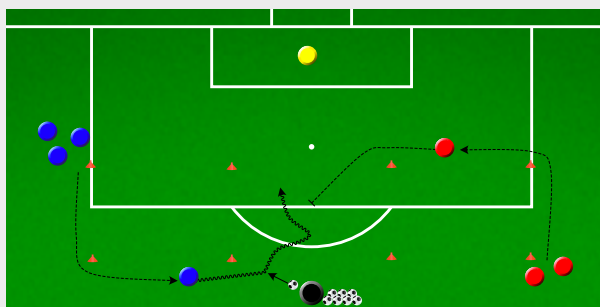
Sværere:

- Forsvarsspilleren skal sparke/kaste bolden i brystet på angriberen.
- Krav om hvilken finte der skal laves.



1V1 DBU ØVELSE

Der stilles kegler og mål op som vist her på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper der agerer forsvars- og angrebsspillere. På signal fra træneren løber forreste angriber og forsvarer rundt om keglerne. Undervejs får angriberen en bold fra træneren. Angriberen dribler ind i firkanten og udfordrer forsvarsspilleren. Angriberen tager beslutning, om der skal dribles højre eller venstre om forsvareren for herefter at afslutte på mål.



Differentiering:

Nemmere:

- Brug passivforsvar, så angriber får mulighed for at øve sin udfordring.
- Man kan indføre reglen om presfarver (se introduktionen til trænerhæftet).
- Forsvarsspilleren må kun være i den midteste zone.

Sværere:

- Der sættes målmand på, alternativt kegler hvor man skal score ude i siderne.
- Forsvareren behøves ikke møde angriber i den midteste zone, men kan løbe på plads mellem zonen og målet



ROSEMAKKER

Spillerne skal sættes sammen med en makker. Disse makkerpar skal holde lidt øje med hinanden i løbet af dagen, og når dagen er færdig skal de give hinanden ros. Det er vigtigt at spillerne fokuserer på følgende, når de skal give deres makker ros.

- De skal være specifikke, og fortælle hvad han/hun gjorde godt, og hvordan det fik dig til at føle.
- De skal have øjenkontakt med deres rose-makker, når der gives ros.
- De skal mene det de siger til deres rose-makken.

Eksempel: Du var rigtig god til at være stille, og høre efter når vi fik informationer. Og hvis der var nogen der ikke havde hørt det, var du god til at hjælpe dem bagefter. Det synes jeg var rigtig rart at se!

Differentiering:

Når spillerne skal rose hinanden til sidst, man lade dem gå sammen for sig. Man kan samle dem til sidst og bede dem genfortælle den ros de har fået.

Man kan også lade dem rose hinanden foran hele gruppen.



SMØRKLAT I PAR

Spillerne skal være sammen 2 og 2. Dan evt parrene selv, hvis spillerne ikke kan finde ud af det, eller vil have godt af du danner dem.

Parrerne skal holde i hånd, og to af parrene starter med en vest i en hånd. Resten af parrene fordeler sig i området. Pas på de ikke står for stille. Der sættes to bolde i gang fra start, og de to par, der ikke har en bold skal nu forsøge at erobre en af boldene. Når bolden bliver erobret fra et par, bliver der skiftet rolle.

Det er vigtigt at spillerne snakker sammen om fx løberetning, driblinger og afleveringer.

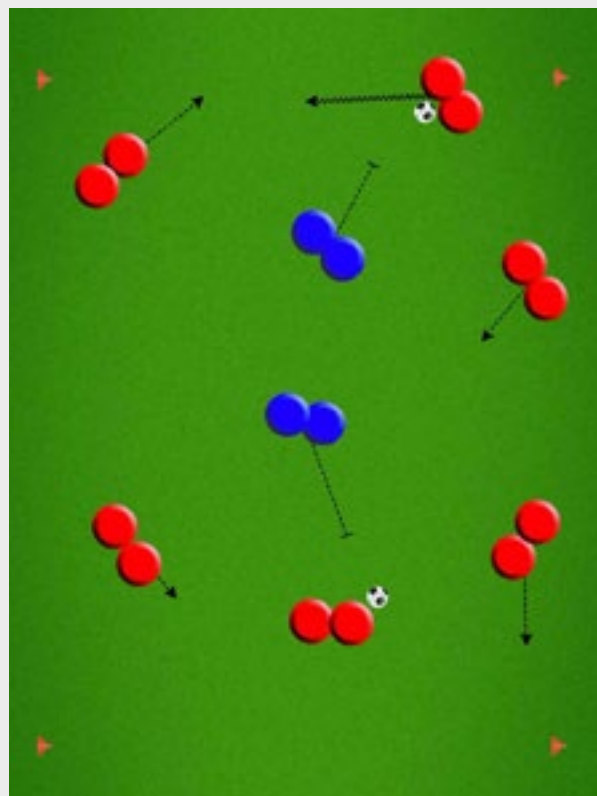
Differentiering:

Nemmere:

- Tag den ene gruppe af fangere ud.
- Tilpas banens størrelse.

Sværere:

- Sæt et par fangere mere på.
- Igangsæt en bold mere.
- Lav en regel om at der ikke må spilles første gang.



FYSISKE LEGE I PAR

Spillerne går sammen 1:1 og skal lave forskellige fysiske lege i 2-3 minutter pr. øvelse. Det er vigtigt at spillerne vælger en, der cirka er på størrelse med dem selv.

Ét-bens kamp

Står overfor hinanden med korslagte arme. Skub hinanden ud af balance ved at skubbe med armene. Armene må ikke løftes til hovedhøjde.

Variation: Flere børn på afgrænset område.

Sugekoppen

A ligger på maven. B skal vende A, der kæmper for at suge sig fat til underlaget.

Trække bagud

Saml hænderne på ryggen af makker uden at flette fingre. Venstre arm under og højre arm over makkers arme. Træk makker bagud ved at tage små skridt. Husk at skifte armstilling. **Variation:** Kampeg på et afgrænset område. Makker holdes inde i området.

Stående kamp

Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Tag fat omkring hinandens tommeltotter. Placer yderside af højre fod mod yderside af makkers højre fod. Træk og stød hinanden ud af balance - fødderne må ikke flyttes. Husk at skifte hånd og fod.

Klappe bagdel

Tag fat i makkers højre hånd med højre hånd. Tag fat omkring hinandens tommeltotter. Forsøg at klappe makker bag i. Husk at skifte hånd. Hvor mange klap kan du give makker på 30 sekunder?

Skubbe kamp

Sid ryg mod ryg. Skub makker baglæns ved at bruge fødderne.

Det er vigtigt at du som træner i denne øvelse er opmærksom på at det ikke bliver for voldsomt. Vurder om tempoet i din gruppe er klar på denne type af fysiske lege.

TRE PÅ STRIBE

Inddel spillerne i 4 hold á 4 spillere. Der opsættes to baner, hvor to hold kan konkurrere mod hinanden.

Spillerne skal dribble ud til keglene på tur, først en fra det ene hold, så en fra det andet hold osv., og lægge en vest ved en tom kegle. Det gælder om at få tre på stribe. Hvert hold har tre veste, og skal, når de tre veste er lagt, flytte en af de veste de har lagt i forvejen.

Det hold der først har fået tre på stribe, har vundet. Herefter spiller man mod et af de andre hold.

Differentiering:

Nemmere:

- Der løbes uden bold.

Sværere:

- Man skal ikke vente på det andet hold har lagt en vest, men må løbe så snart ens holdkammerat er tilbage.
- Bolden skal ligge stille, før vesten må lægges.



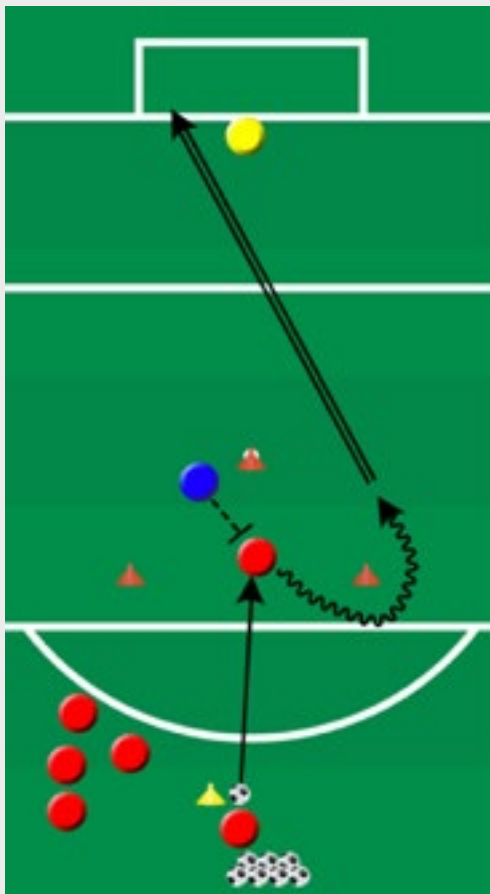
Afslutninger er selvfølgelig et vidt begreb, og selvom det hele er spændende, så holder vi os til afslutninger med fødderne fra en relativt kort afstand. Afslutninger er selvsagt nøglen til at score mål, og mål er jo som bekendt fodboldens essens – det, det hele, handler om. For at være en dygtig afslutter, skal man mestre kunsten at vælge den rigtige afslutning på det rigtige tidspunkt. Det handler om at vælge, hvilken fart, bolden skal have, hvordan og hvor bolden skal passere målmanden og hvor i målet, den skal ende. Det er alt sammen en meget kompleks udregning, som naturligvis influeres af både med- og modspillere, hvorfra bolden skal afsluttes, hvor den kommer fra, vejrforhold og alt muligt andet. Men man kan blive bedre til det, hvis man træner det.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal forsøge at afslutte fladt mod bageste stolpe, og højt mod forreste.
- Spilleren skal forsøge at sparke gennem bolden, for at få mest mulig fart i.
- Spilleren skal være bevidst om betydningen af at sigte med sit støtteben.
- Spilleren skal have øjenkontakt med bolden, i det øjeblik han rammer den.

Differentiering:

Da det er selve afslutningen der er i fokus, er det vigtigt at spillerne kommer til så mange afslutninger som muligt. Træneren skal altså være opmærksom på, at forsvareren fx hele tiden tager bolden fra angriberen eller at afleveringerne ligger så dårligt, at der ikke kan afsluttes!


VENDING FØR AFSLUTNING


En afslutningsøvelse med fokus på vending, afslutning og afslutterens brug af sin fysik. Afslutteren modtager en flad aflevering fra træneren, som afslutteren tager en retningsbestemt førsteberøring på mod foranstående top i højre eller venstre side. Afslutteren vender rundt om toppen og afslutter. Forsvarsspilleren skal holde sig bag afslutteren, indtil han har lavet sin vending. Forsvarsspilleren skal løbe med rundt om toppen og må ikke skære hjørnet.

Det kan også være en spiller der server boldene, og øvelsen kan også laves med målmand.

Differentiering:
Nemmere:

- Angriberen starter selv med bolden, hvis boldmodtagelsen er for svær.
- Der er ingen forsvarsspiller på.
- Vendingen skal bare være i trekanten.

Sværere:

- Der serves høje eller hårde bolde, som skal kontrolleres med førsteberøringen.
- Førsteberøringen må ikke være ud af trekanten.
- Der skal afsluttes med fjerneste ben.

BANDESPIL FØR AFSLUTNING

Fig. 1. Der stilles kegler og mål op som vist på tegningen. Spiller B og C stiller sig ved hver sin kegle. De øvrige spillere stiller sig bag den sidste kegle. Spiller A afleverer til B, der spiller 1-2 til A igen. Spiller A afleverer nu til spiller C, der igen spiller 1-2 til A. Spiller A afslutter på målet. Spiller C henter bolden efter afslutning og løber ned bagerst i rækken.

På fig. 2 ses spillernes nye placering efter første gennemspil. Træneren og en assistent kan eventuelt stå på mål.

Husk at sætte op, så den kan køre med sidste aflæg fra begge sider.

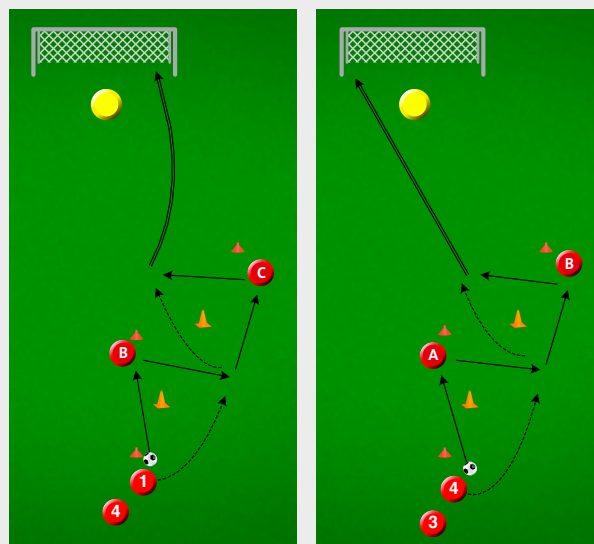
Differentiering:

Nemmere:

- Gør det frit hvor og hvordan der afsluttes.
- Juster afstande.
- Spillerne må tage et træk før der afsluttes.

Sværere:

- Større afstande.
- Krav til at der enten afsluttes kort og højt, eller langt og fladt.
- Sæt en målmand på, det kan også være et mindre mål eller kegler.



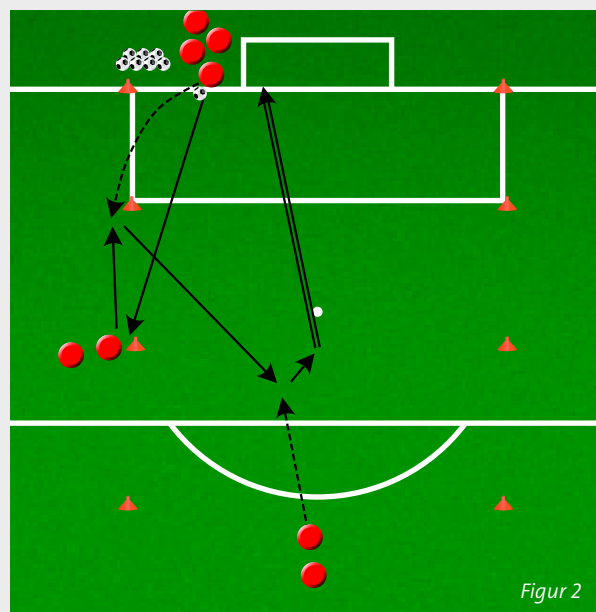
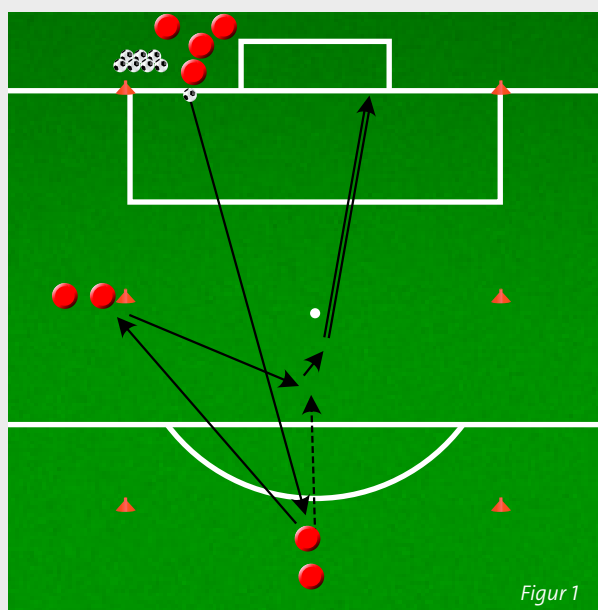
AJAX AFSLUTNINGER

Spillerne fordeler sig, så der er to på siden (kanten), to som skal afslutte (angriberen) og fire ved siden af målet. Det er vigtigt at spillerne hele tiden er klar til at sætte igang, så tiden i kø er så kort som mulig. (figur 1).

Spillerne ved målet afleverer op til angriberen, der lægger bolden af til kanten, som spiller angriberen igen. Angriberen har nu en berøring før der skal afsluttes med fjerneste ben. Spillerne roterer en plads frem af gangen.

Husk at øvelsen skal køres fra begge sider.

En lille variation til øvelsen (figur 2): Serveren afleverer til kanten, som afleverer tilbage til serveren, der så afleverer op til angriberen, som afslutter.



Differentiering:

Nemmere:

- Det er frit hvordan og hvor der afsluttes.
- Spillerne må gerne tage mere end en berøring.
- Afstanden justeres.

Sværere:

- Der laves en linje, som førsteberøring ikke må krydse.
- Der skal afsluttes første gang.
- Sæt en målmand på, det kan også være et mindre mål eller kegler.



AFSLUTNINGSSCHALLENGES

En sjov øvelse til at slutte modulet af med, som får pulsen op på spillerne.

Del spillerne i to hold; et der starter med at være aktive, og et der skal samle bolde. Placer det aktive hold cirka 10-15 meter fra målet i en trekant som illustreret. Det andet hold skal stå bag målet, og med en spiller ved boldene.

Spiller 1 afleverer til spiller 2, som laver et aflæg til spiller 3, der afslutter første gang. Spillerne roterer i samme rækkefølge (spiller 3 går bagest i køen).

Differentiering:

Nemmere:

- I stedet for at bolden lægges af, skal spilleren stoppe bolden.
- Der gives mere tid, så spillerne ikke føler samme pres.
- Bolden behøves ikke være i trekanten.

Sværere:

- Den sidste aflevering kastes op i luften (spiller 2 sidder på hug og vipper bolden op i luften), og spiller 3 skal afslutte før bolden rammer jorden 2. gang.
- Spiller 1 kaster bolden til spiller 2, der lægger bolden af med bryst eller hovedet.
- Spillerne må KUN sparke med det fjerneste ben.

Bolden må ikke ligge stille, og den skal være inden for trekanten, ellers tæller skudet ikke.

Hvem kan score flest mål på 60 sekunder? Når begge hold har afsluttet, køres øvelsen fra den modsatte side, så der denne gang skal afsluttes med det andet ben.





SMØRKLAT

To spillere starter i midten, mens resten står i en firkant rundt om dem. De spillere der ikke er i midten, skal forsøge at holde bolden igang uden at dem i midten får fat i dem. Der spilles med få antal berøringer (de bedste laver den med én berøring). Spillerne i midten skal røre bolden tre gange før det tæller som en erobring.

Man bytter med den der har været længst tid i midten, hvis man taber bolden. Spillerne i midten holder en vest i hånden. Hvis der ikke er nogen der vil starte i midten, kan det fx være 'de klogeste', 'de smukkeste' eller 'de sejeste'.

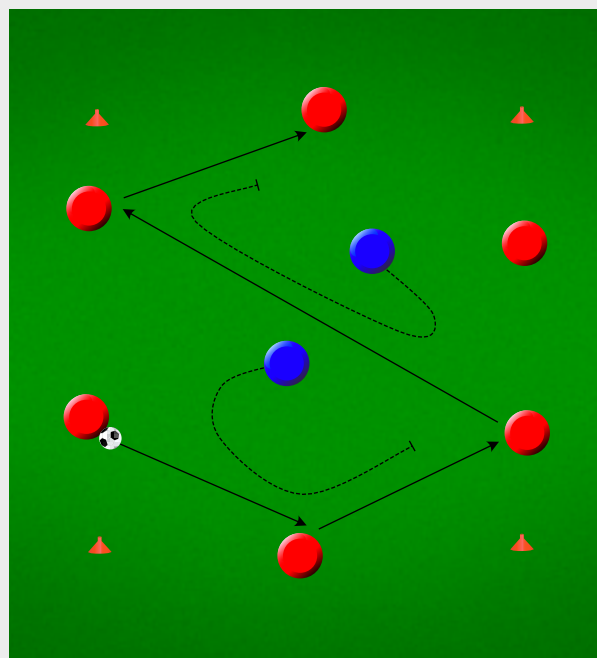
Differentiering:

Nemmere:

- Bolden skal bare røres af spillerne i midten.
- Man har fri berøring hvis bolden kommer i luften.
- Max 3 berøringer

Sværere:

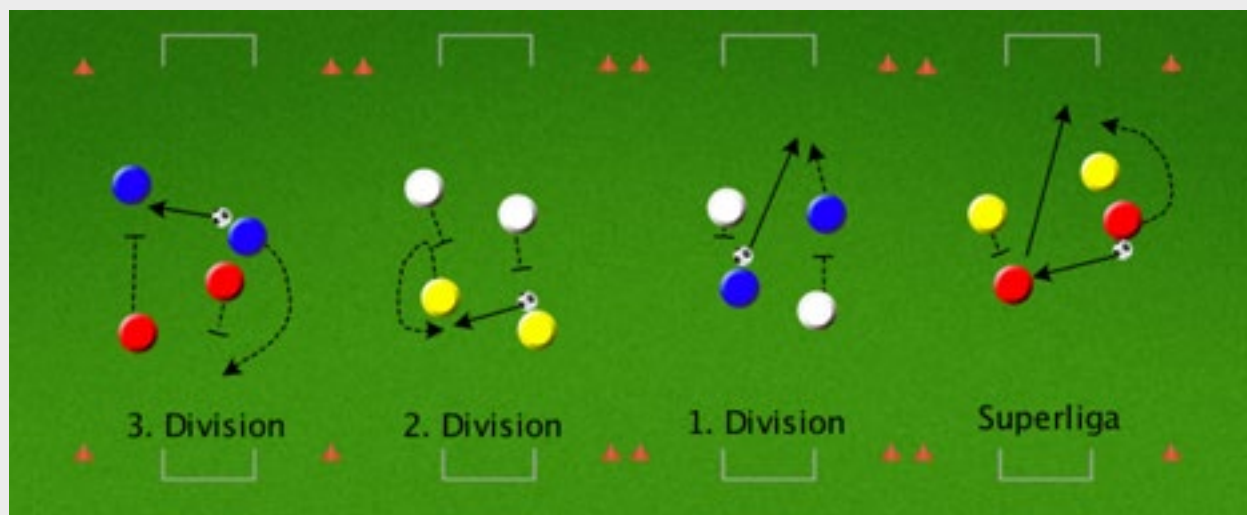
- Der spilles med indkast (hvis en spiller i midten sparker/prikker den ud), tæller det ikke som erobring.
- Der gives ekstra tur hvis;
 - 1) der laves tunnel på en af spillerne i midten,
 - 2) der laves 10 sammenhængende afleveringer,
 - 3) hvis bolden med en førstegangsaflevering spilles gennem de to spillere i midten.
- Max 1 berøring



2V2 SUPERLIGA

Der sættes fire baner op med et kegle-mål i begge ender, af en bane på cirka 5x10 meter. Der spilles 2 minutter, og det par der har vundet rykker op (til højre), mens det tabende hold rykker ned (til venstre). Man scorer ved at stoppe bolden på linjen i kegle-målet. Hvis en kamp ender uafgjort, slår man sten-saks-papir om hvem der vinder. Banerne navngives som på illustrationen, så der er mulighed for at rykke hele vejen op i Superligaen, og ned i 3. Division.

Der kan varieres ved at ændre målene, så man spiller på 3-mandsmål, skal ramme en kegle/top, dribles helt over baglinjen eller væltes en kegle.



STRAFFESPARK

Dagens spil-modul sluttet af med en omgang straffespark (del evt. spillerne i to grupper, så der er færre spillere pr. mål). Start med at lade alle spillerne sparke et 'frit' spark, hvor de selv bestemmer hvordan de sparker. Herefter tages der nye runder, men hvor de prøver nedestående:

- 1) De skal sparke med deres mindre øvede ben.
- 2) De skal lukke øjene når de sparker.
- 3) De skal sparke så hårdt de kan.
- 4) De skal sparke med vristen.
- 5) De skal sparke med ydersiden.
- 6) De skal sparke med indersiden.
- 7) De skal chippe bolden
- 8) De skal prøve at placere den så tæt på stolpen, eller overliggeren, som muligt
- 9) De skal vise deres mest fjollede spark
- 10) De skal vise deres sejeste spark (Find gerne selv på flere).



- Husk her at indlægge en konkurrence!
- Hvem har den sjoveste/fedeste jubelscene?
- Resultatet kan evt. foregå ved afstemning blandt spillerne.

SE TURNERINGSOVERSIGTEN FRA S. 61



HALEFANGE

Hver spiller udstyres med en vest, som de putter ned i deres shorts bagpå som en hale. Spillerne skal herefter bevæge sig rundt i firkanten, og forsøge at samle så mange haler som muligt. Fanger man en hale, putter man den ned til sin egen hale. Efter cirka 5 minutter stoppes øvelsen, og den med flest haler har vundet.

Man kan evt. lave en regel om at hver spiller kun kan miste en hale af gangen. Dette for at holde legen bedre i gang, og ingen spiller pludselig mister en masse haler på en gang.



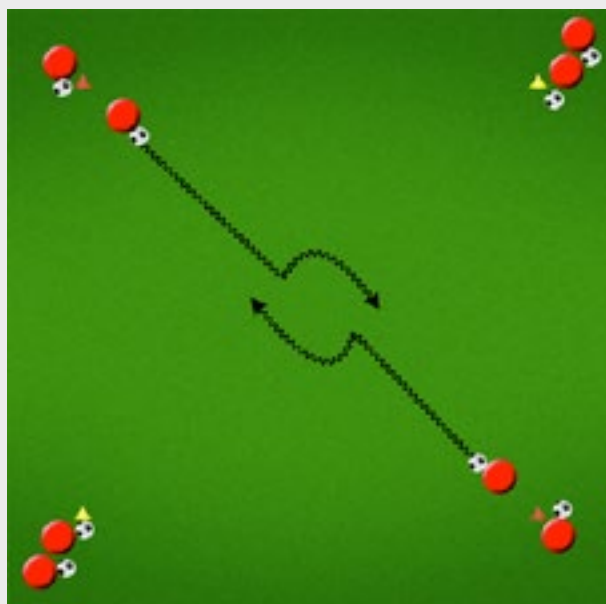
DRIBLEKRYDS

Spillerne placerer sig i hvert hjørne, og på trænerens signal dribler de diagonalt. Alle øvelser skal udføres med begge ben. Til at starte med dribler spillerne kun to af gangen (dem diagonalt for hinanden).

Til at starte med skal spillerne bare dribble forbi hinanden, men man kan tilføje at de skal lave en (bestemt) finte eller vending. Hvis de laver en vending kan de evt. dribble til højre/venstre i stedet for lige over.

Eksempler på løb med bold: Rul med fodsålen (skifte fod på midten), med vrist, med indersiderne, inderside+yderside.

Eksempler på vendinger: Inderside cut, yderside cut, Iniesta-rul, Johan Cruyff



Differentiering:

Nemmere:

- Nemmere dribløvelser (motorisk).
- Mere fokus på korrekt udførelse, end på sværhedsgraden.
- Lavere tempo.
- Øvelsen sættes op med to rækker á 2 spillere overfor hinanden i stedet for i et kryds, og løber så på skift uden en at løbe i mod.

Sværere:

- Tempo i løb og efter finte/vending.
- Orientering (tving spillerne til at se op).
- Spillerne skal finte hinanden når de mødes på midten (passiv forsvar).
- Spillerne skal have fokus på temposkift efter retningsskift/finte. Dette gælder generelt.

PASS 'N' MOVE

Sæt en bane op med 2-3 kegler mere end der er spillere i gruppen (start evt. med at dele den store gruppe i to). Spillerne placerer sig rundt ved en kegle hver, og en af spillerne starter med bolden. Så snart en spiller har afleveret bolden, skal spilleren bevæge sig over til en 'tom' kegle. Det er derfor vigtigt at spilleren orienterer sig om 'tomme' kegler allerede før bolden modtages.

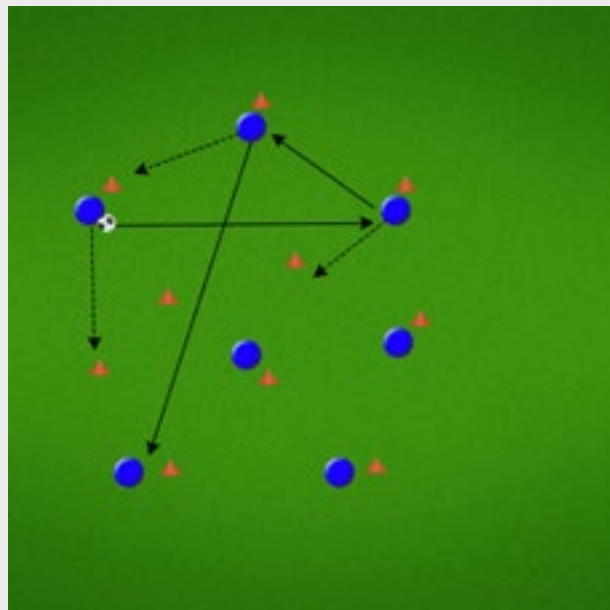
Differentiering:

Nemmere:

- Mind spillerne om at de gerne må bruge mere end en berøring.
- De må også gerne opfordres til at snakke sammen og få øjenkontakt med den de vil aflevere til.

Sværere:

- Der sættes en eller to ekstra bolde i gang, så spillerne har mere at orientere sig omkring.
- Sæt kegler op i to farver, og lav en regel om, at bolden ikke må spilles til den farve den kom fra.
- Der skal laves bandespil når man afleverer til hinanden. (Lav eventuelt afstanden større mellem keglerne)



Dette modul starter med at trænerne sammen med spillerne bestemmer hvilke øvelser de synes har været sjovest i løbet af ugen. Det er derfor meget forskelligt fra gruppe til gruppe hvad der laves i dette modul.

Forsøg dog så vidt muligt at opfordrer spillerne til at lave noget andet end kamp.





WERDER BREMEN-JONGLERING

Del spillerne i to grupper. De skal stå i cirkel og jonglere bolden rundt i mellem sig, men når man modtager bolden fra en af de andre skal man gribe bolden, kaste den op til sig selv og jonglere bolden videre til en af de andre, der igen griber bolden. Spillerne må gerne lave mere end en berøring før de sender bolden videre. På denne måde kan alle være med, uanset hvor øvet de er til jongleringer.



Differentiering:

Nemmere:

- Man kan tillade at bolden gerne må røre jorden en enkelt gang. Dette enten mellem en spillers jonglering, eller når den er afleveret videre til den næste.
- Man kan give lov til at spillerne også gerne må 'rede' sig selv, hvis man er ved at miste kontrollen over bolden. Så kastes bolden bare videre til en af de andre.

Sværere:

- Som progression kan man fjerne reglen om at bolden må gribes (med mindre det er nødstilfælde). Man kan så begynde at konkurrere lidt med den anden gruppe om, hvor mange spillere der kan nå at jonglere inden man er nødt til at gribe bolden.
- Sæt krav til at bolden fx skal røres af flere kropsdele før den sendes videre. Fx skal man både bruge lår og indersiden af foden, før man må aflevere videre.

FRIT SPIL MOD TYSKLAND (4V4)

Der sættes to baner op, enten med 3/5 mandsmål, eller kegleporte. Der scores på målene ved at sparke bolden, mens man på kegleporte kan lave en regel om at man skal 1) dribble gennem, 2) stoppe bolden i porten, 3) trille bolden i gennem eller på en helt fjerde måde. Ellers spilles der frit uden fast målmand, og med indspark i stedet for indkast.

Det er vigtigt man ikke bare spiller 8v8 fx, men sikre sig at det max er 4v4, så alle spillere får en masse aktioner og højt aktivitets niveau.

Lav korte kampe på 5-10 minutter og lad alle holdene spille mod hinanden en til to gange.



SJOV & SHOW er en tilbagevendende begivenhed på DBU's Fodboldskoler. Der er tradition for at afslutningen på en fantastisk uge med bl.a. fodboldtræning og mødet med nye og gamle venner/veninder krydres med en sjov og anderledes begivenhed. Fantasien har været benyttet meget forskelligt fra Fodboldskole til Fodboldskole. Elementer som vandkampe, kampe mellem trænere og trænerassistenter, ballonfodbold for store og små og mange andre finurligheder har fundet sted.

Det vigtigste for DBU er at dette element på Fodboldskolerne også har fokus på maksimal inddragelse af deltagere. Kampe mellem trænere og trænerassistenter danner ikke basis for dette.

I dette års temahæfte vil vi bringe et eksempel til inspiration på hvorledes SJOV & SHOW kan afvikles. Dette skal ikke opfattes som den eneste måde at afvikle det på, blot som et forslag.

Station 1 - Driblebane

Der dribles på skift gennem keglerne.

Station 2 - Overligger

Ram overliggeren så mange gange i kan.

Station 3 - Masser af mål

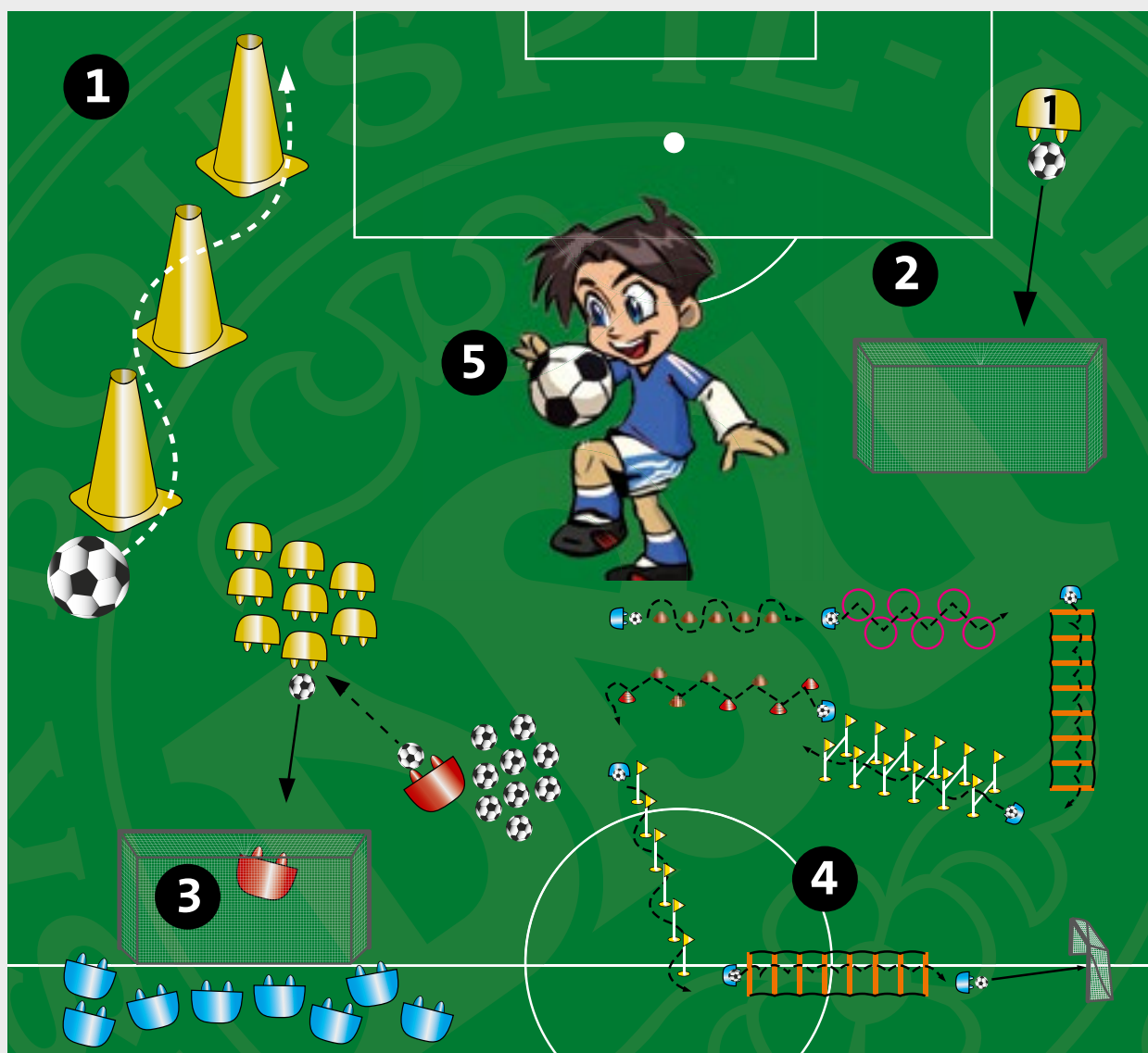
Lav så mange fede mål som muligt.

Station 4 - Agilitybane

Gennemfør agilitybanen i fuld fart.

Station 5 - Jonglering

Hvor mange jongleringer kan i få?





Fodboldskole Cup

Lidt om Fodboldskole Cup

I Fodboldskole Cup deltager hver enkelt spiller individuelt. Resultaterne i hver kamp tæller på den enkeltes personlige scorekort. Alle spiller hele tiden, og cupnavnet er derfor lidt misvisende, idet ingen bliver slået ud ved nederlag. Der spilles 4 eller 5 runder. I hver kamp udskiftes medspillerne, så ingen er sammen mere end 2 gange. Modstanderne udskiftes også, så man maximalt møder den samme spiller 2 gange.

Organisering og regler

- Cupsystem vælges på baggrund af det samlede antal spillere (16 eller 32).
- Banerne opstilles i forlængelse af hinanden.
- Hvert mål markeres med et bogstav på en seddel så deltagerne let kan finde deres hold og kampbane.
- Holdsammensætningen er lavet på forhånd og fremgår af turneringsoversigten.
- Spillere med samme bogstav samles ved målet med dette bogstav.
- Efter kampen indsamles resultaterne inden spillerne finder sit nye mål/hold.
- Spillernummer og holdkombination kan skrives med tusch på armen af hver enkelt spiller, f.eks. 5 – A, C, B, D, B.
- For hver kamp, man deltager i, samles point sammen. Spillerne får både point for kampens resultat og for hvert mål holdet har scoret. Der gives 3 point til hver spiller for en vunden kamp, 1 point for uafgjort, 0 point for nederlag, samt 1 point for hvert mål, holdet har scoret.

ANTAL SPILLERE:

- 16 eller 32
(1 eller 2 grupper) 4v4

BANESTØRRELSE:

- 25x15 m

REKVISITTER:

- 8-20 kegler (til mål)
- 2-4 bolde
- 8-16 veste
- 1 kuglepen
- 1 tusch

SPILLETID:

- 3-10 min



Fodboldskole Cup – 4v4 – 16 SPILLERE – SPILLEPLAN:

side 1/1

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IALT/PLACERING
1:		A	B	C	B	C		
2:		B	A	B	C	C		
3:		C	D	A	D	C		
4:		D	C	D	A	C		
5:		A	C	B	D	B		
6:		B	D	C	A	B		
7:		C	A	D	B	B		
8:		D	B	A	C	B		
9:		A	D	D	C	A		
10:		B	C	A	B	A		
11:		C	B	B	A	A		
12:		D	A	C	D	A		
13:		A	A	A	A	D		
14:		B	B	D	D	D		
15:		C	C	C	C	D		
16:		D	D	B	B	D		



Fodboldskole Cup – 4v4 – 32 SPILLERE – SPILLEPLAN:

side 1/2

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IALT/PLACERING
1:		A	A	A	A	A		
2:		F	A	C	C	G		
3:		C	A	E	E	E		
4:		H	A	G	G	C		
5:		E	B	C	H	F		
6:		B	B	A	C	D		
7:		G	B	G	E	B		
8:		D	B	E	B	H		
9:		A	C	D	B	G		
10:		B	C	F	A	F		
11:		C	C	H	F	H		
12:		D	C	B	H	B		
13:		E	D	D	G	E		
14:		F	D	F	D	H		
15:		G	D	H	C	A		
16:		H	D	B	B	D		



Fodboldskole Cup – 4v4 – 32 SPILLERE – SPILLEPLAN:

side 2/2

64

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IALT/PLACERING
17:		A	E	C	G	H		
18:		G	E	A	H	C		
19:		E	E	E	D	B		
20:		C	E	G	C	F		
21:		H	F	A	E	F		
22:		F	F	B	F	A		
23:		D	F	G	A	D		
24:		B	F	C	D	E		
25:		A	G	F	F	E		
26:		C	G	D	H	A		
27:		E	G	H	B	C		
28:		G	G	B	D	G		
29:		B	H	D	F	B		
30:		D	H	F	E	C		
31:		F	H	H	G	D		
32:		H	H	E	A	G		



Fodboldskole Cup – POINTSKEMA 16 spillere:

side 1/1

RUNDE	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D
1:	-			-		
2:	-			-		
3:	-			-		
4:	-			-		
5:	-			-		

65



Fodboldskole Cup – POINTSKEMA 32 spillere:

RND	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D	HOLD E-F	POINT E	POINT F	HOLD E-F	POINT E	POINT F
1:	-			-			-			-		
2:	-			-			-			-		
3:	-			-			-			-		
4:	-			-			-			-		
5:	-			-			-			-		

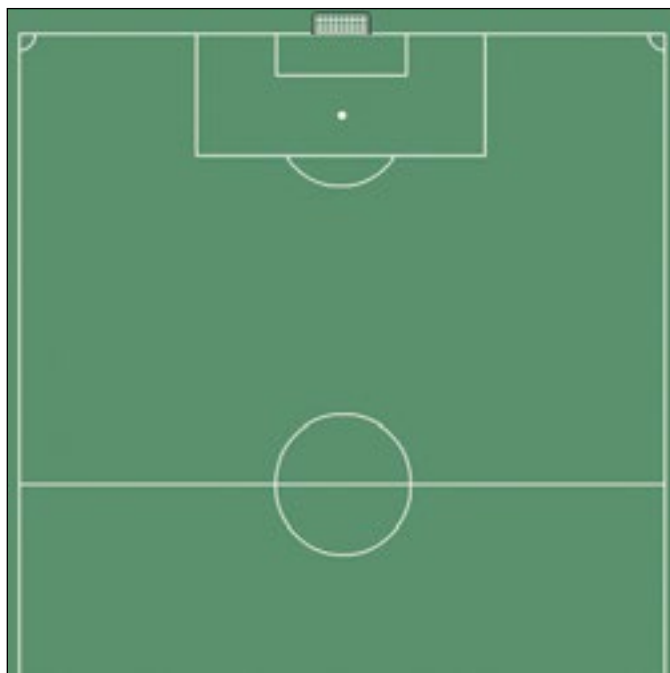
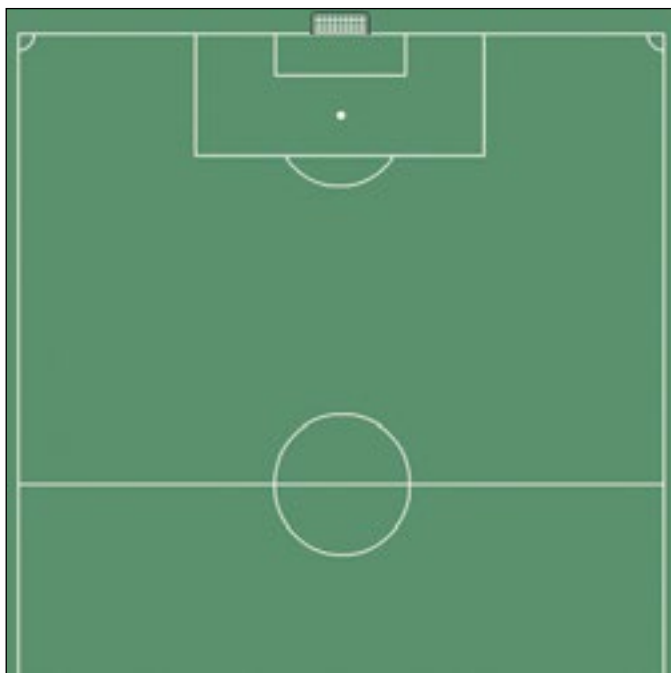


TRÆNINGSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

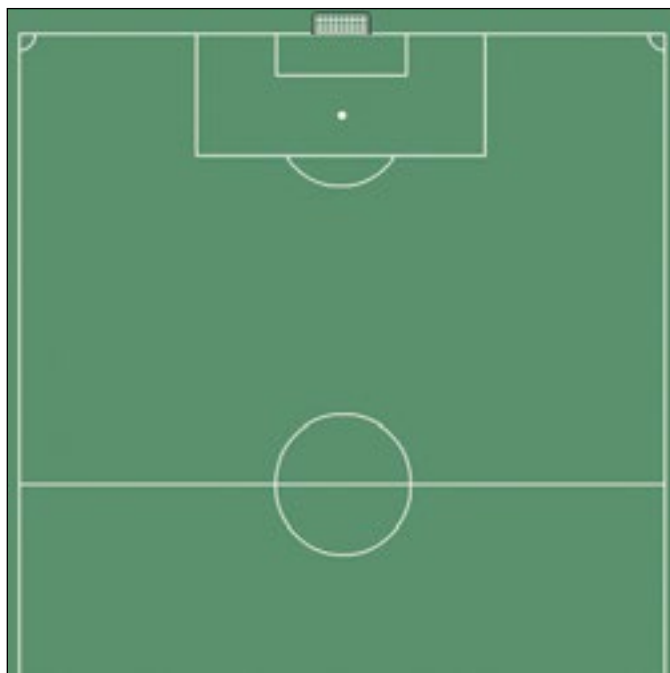
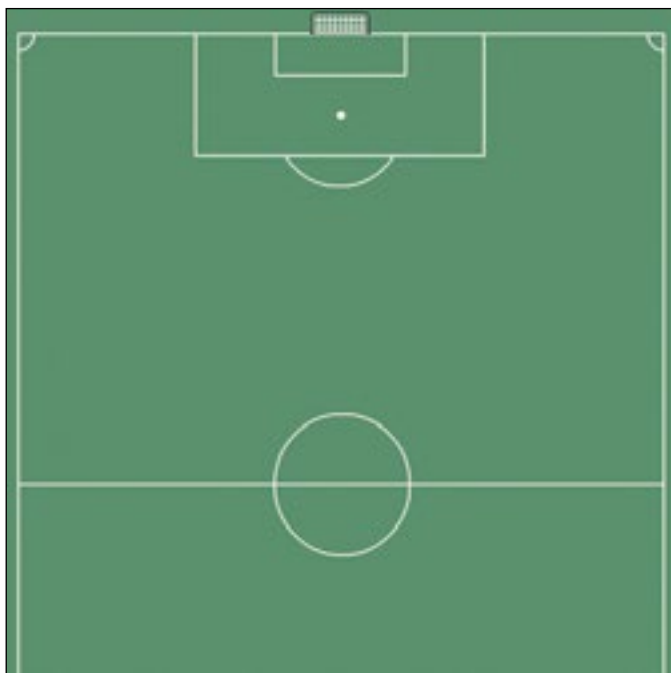
Husk at have pauseaktiviteter klar!	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

TRÆNINGSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

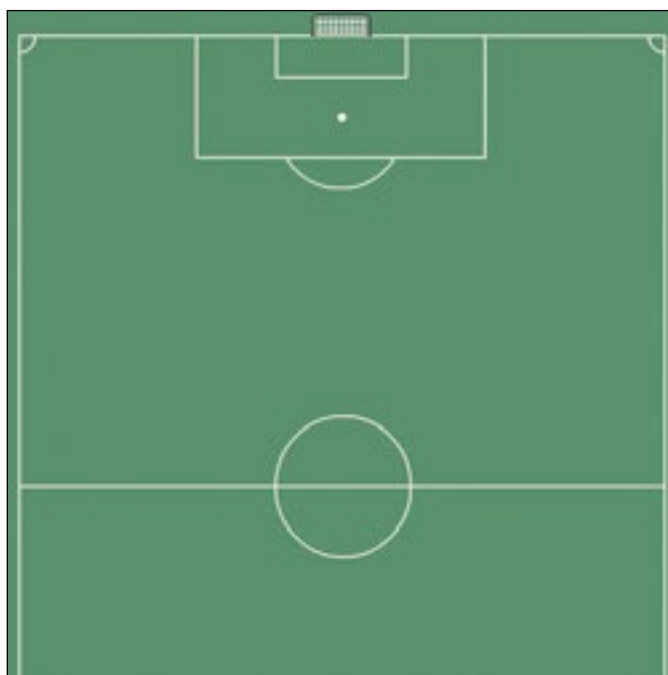
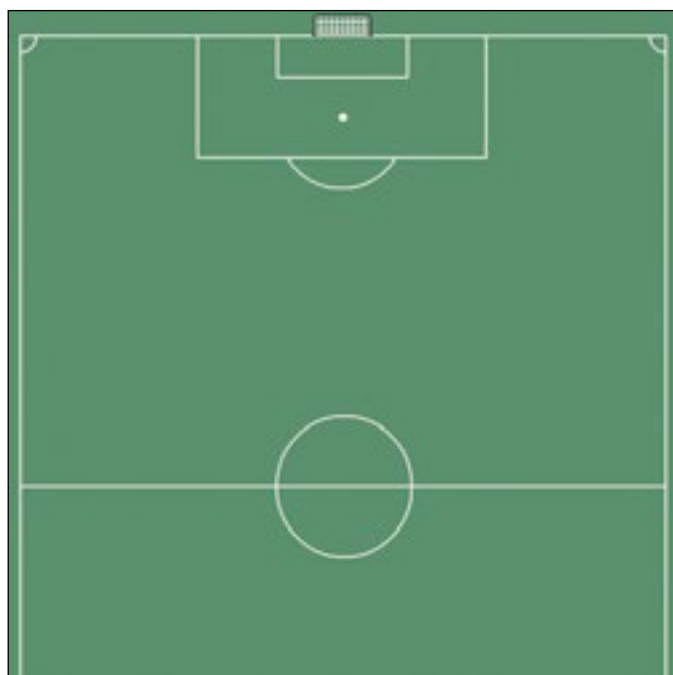
Husk at have pauseaktiviteter klar!
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:

TRÆNINGSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

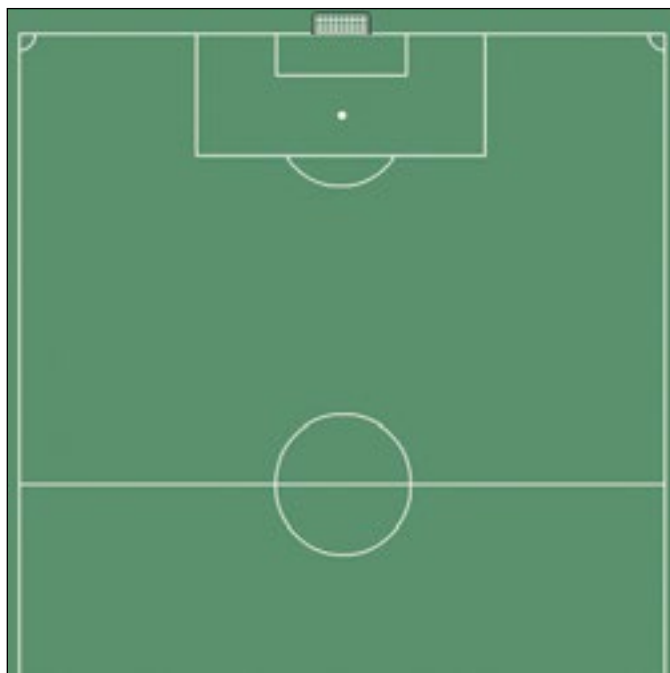
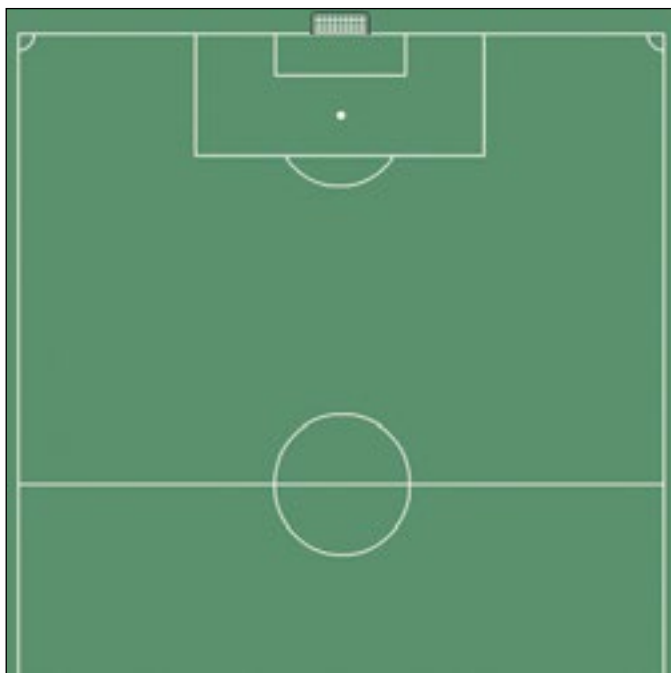
Husk at have pauseaktiviteter klar!	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

TRÆNINGSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

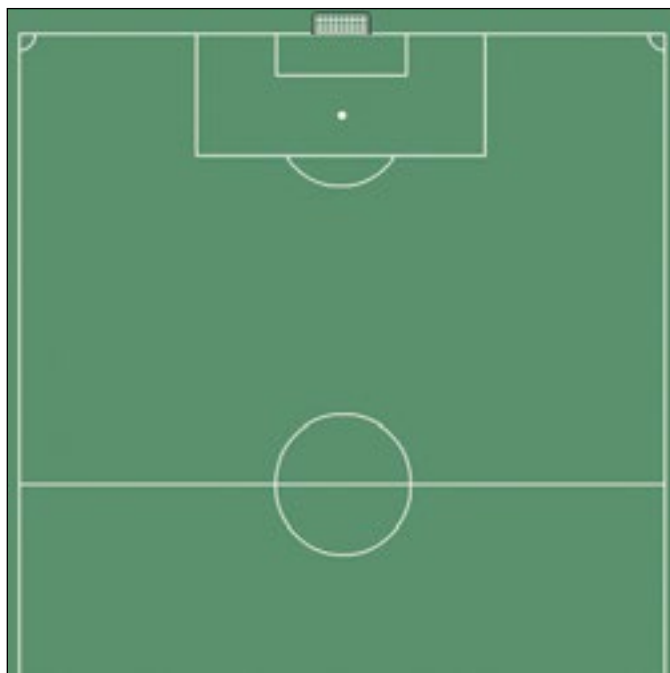
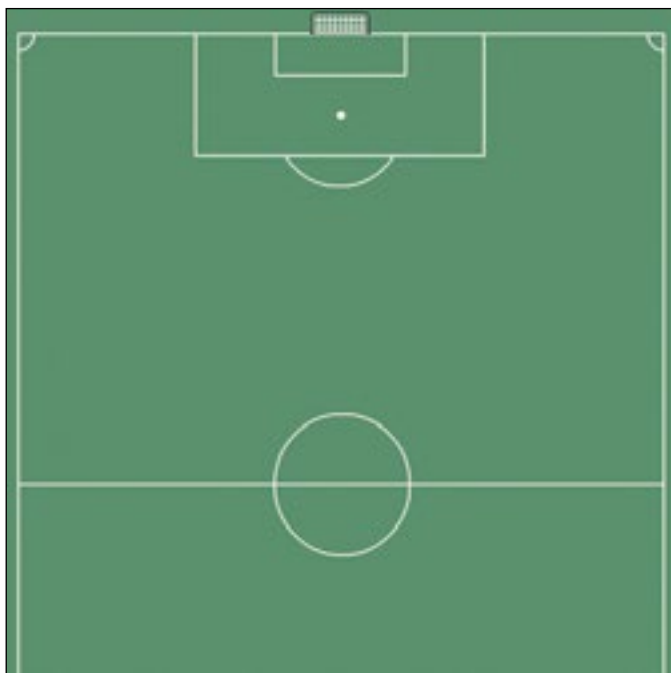
Husk at have pauseaktiviteter klar!	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

TRÆNINGSSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

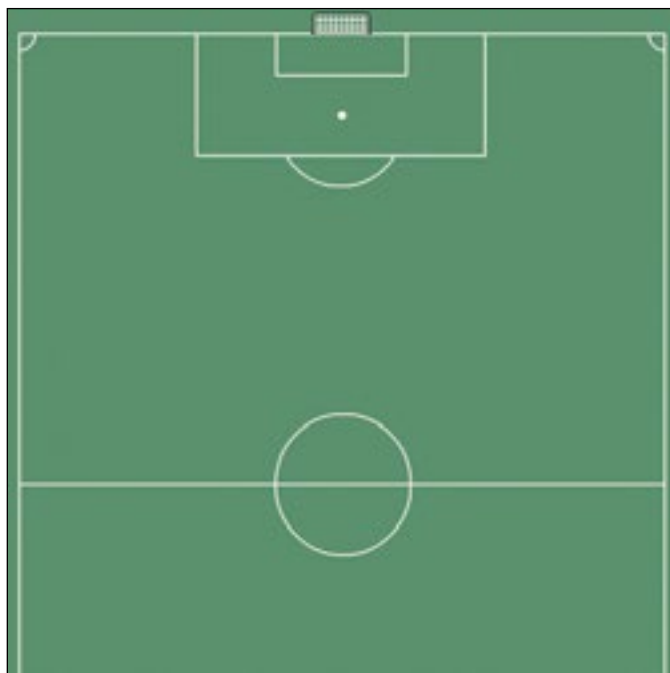
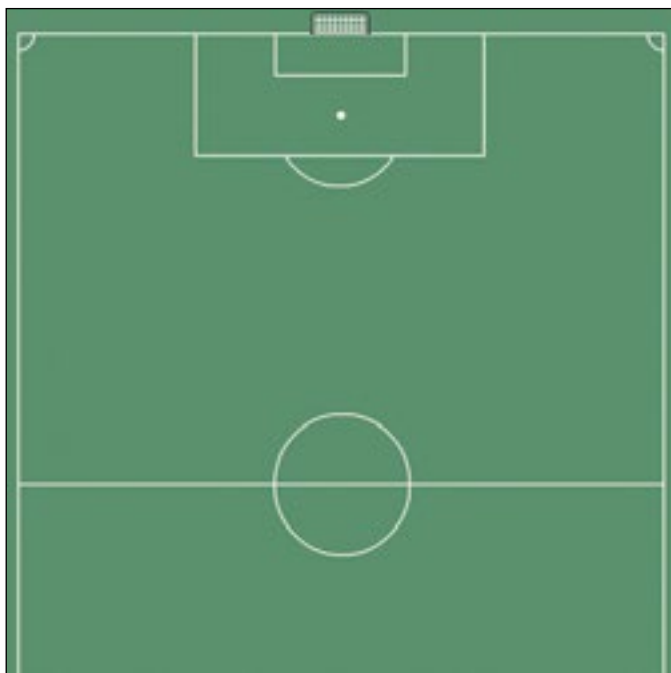
Husk at have pauseaktiviteter klar!	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

TRÆNINGSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

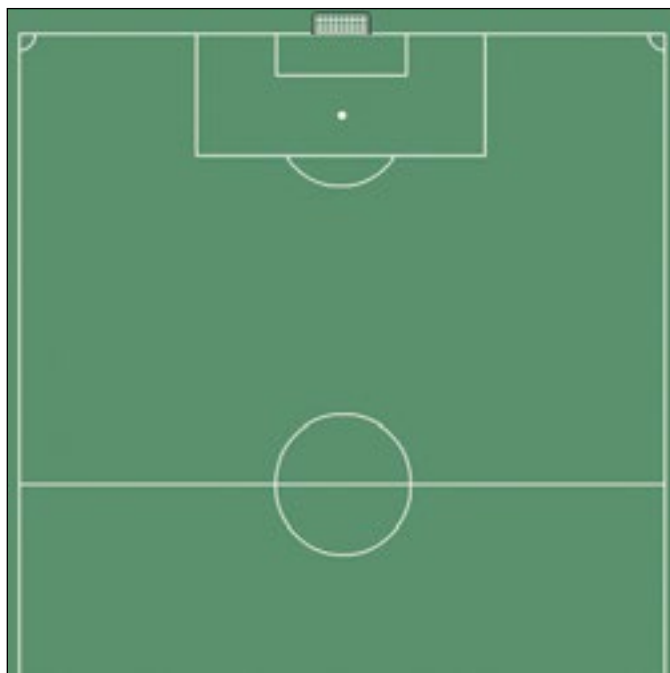
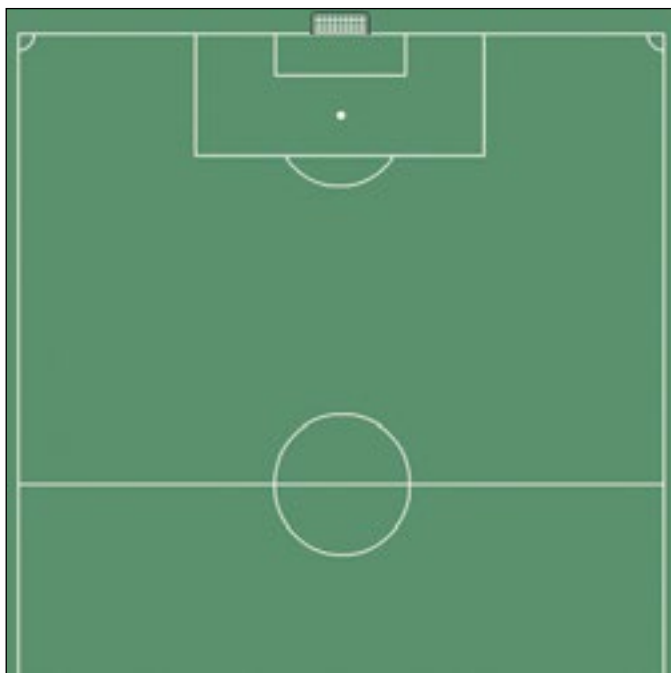
Husk at have pauseaktiviteter klar!	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

TRÆNINGSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

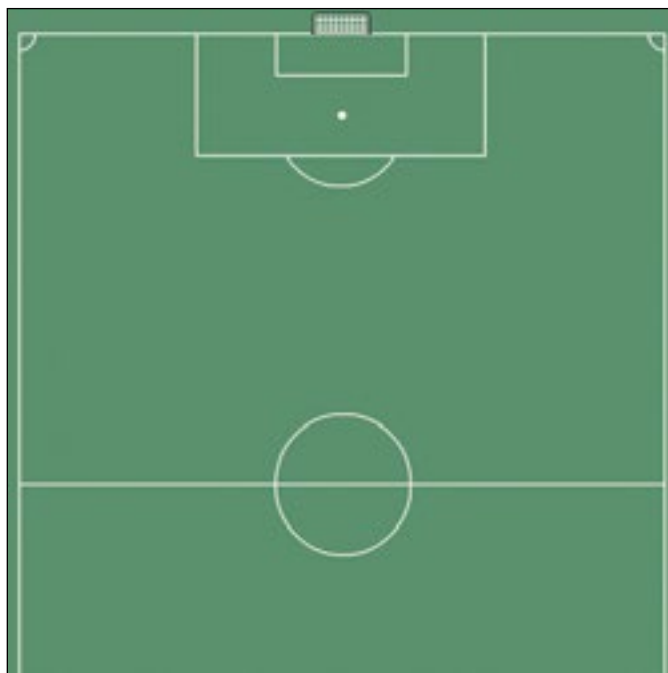
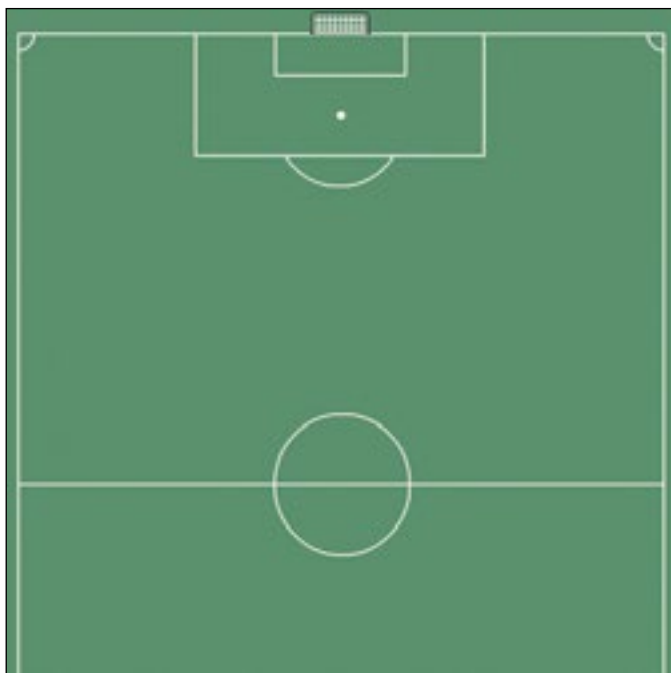
Husk at have pauseaktiviteter klar!
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:

TRÆNINGSSEDDEL – DBU'S FODBOLDSKOLE

Dato: _____ Tid: _____ Sted: _____ Hold: _____

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

Husk at have pauseaktiviteter klar!	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	



Dansk Boldspil-Union

DBU Bredde
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby
Telefon 4326 2222
e-mail: dbu@dbu.dk
www.dbu.dk

