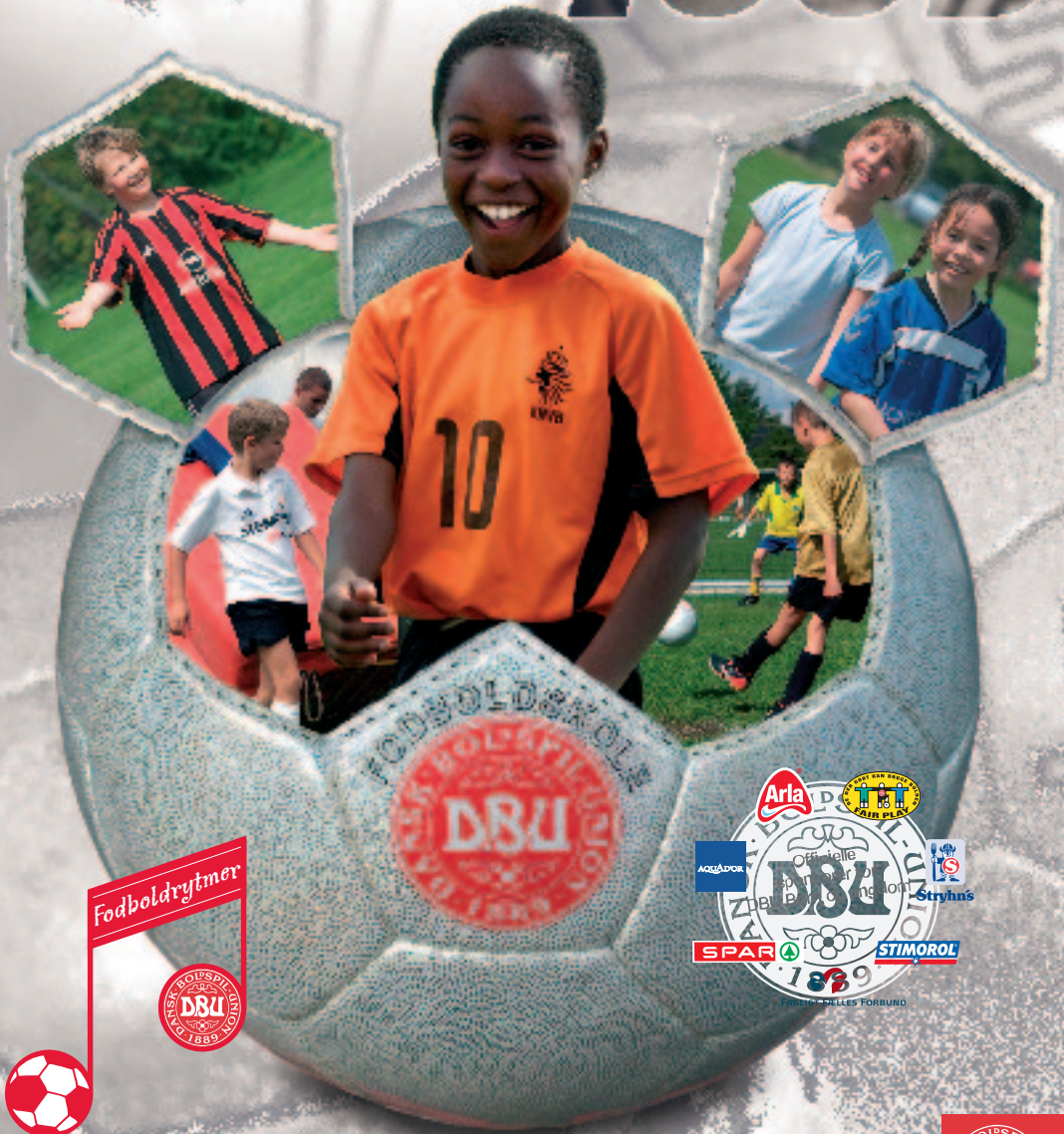


# Fodboldskole 2005



Fodboldrytmer

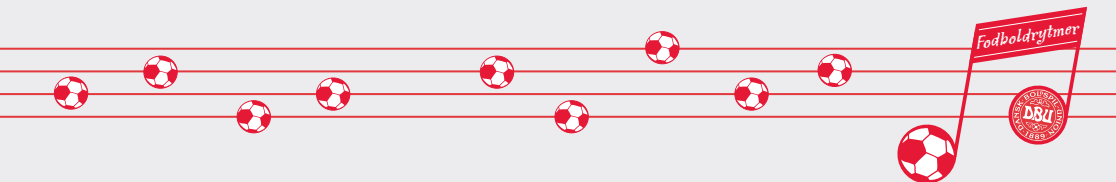


Fjertes Tema: Fodboldrytmer



- FRA LEG TIL LANDSHOLD





# Indhold

<b>Fodboldrytmer</b> .....	4
kom i gang – det er ikke så svært .....	4
Læsevejledning .....	5
<b>Rytmer og fodbold</b> .....	6
Træning af rytme .....	7
<b>Afrikansk opvarmning</b> .....	10
Dagbog fra Sydafrika (Maj 2003) .....	10
Organisation .....	12
Rytmeforslag .....	14
<b>Musik og fodbold</b> .....	20
Fodboldaerobic .....	20
Fodboldrock'n'roll .....	24
Teknik til musik .....	26
<b>Teknik og rytme</b> .....	28
Ginga .....	28
Footwork .....	30
<b>Fodboldstomp</b> .....	33
Grundrytmer .....	33
Byg rytmen op .....	34
Andre forslag rytmer .....	34
<b>Målmænd</b> .....	36
Individuelle øvelser .....	36
Parøvelser .....	37
Flere målmænd .....	38
<b>Referencer</b> .....	39

**Forfattere** Lars Olesen, Thomas Slosarich, Claus Fallentin • **Idé og oplæg** DBUs Beskrivergruppe  
**Layout** Hauberg Design • **Fotograf** Mikael Hauberg • **Udgiver** Dansk Boldspil-Union  
**Udgave** 1, 1 • **Oplag** 3.600 • **Udgivet** 2005 • **ISBN** 87-988836-5-8





# Fodboldrytmer

### **Kom godt i gang – det er ikke så svært**

Årets tema stiller krav til dig som træner. Det kan være svært at lægge frygten for at komme til at se dum ud bag sig, fordi man hverken føler sig som John Travolta eller en elegant lille dansesmølf.

Forberedelse og engagement kan dog kurere alle anfald af præstationsangst, og det gør det i hvert fald markant lettere at 'sælge varen' til de 16 forventningsfulde piger og drenge i din fodboldskolegruppe.

Som altid er undervisningsmaterialet vejledende og ment som inspiration. Du er meget velkommen til at benytte dine egne øvelser, som du så tilsætter enten musik eller et andet rytmisk aspekt.

### **DBU går i pladestudiet**

Vi har til lejligheden valgt at gå helt nye veje. Således udgiver vi sammen med et musikselskab en cd med fodboldrytmer.

Der er tale om en opsamlingsplade med diverse kunstnere, der alle udmærker sig ved at gøre sig i fede rytmer. Safri Duo er hovednavnet, men pladen indeholder masser af musik i forskelligt tempo og kan frit benyttes på DBUs Fodboldskoler.

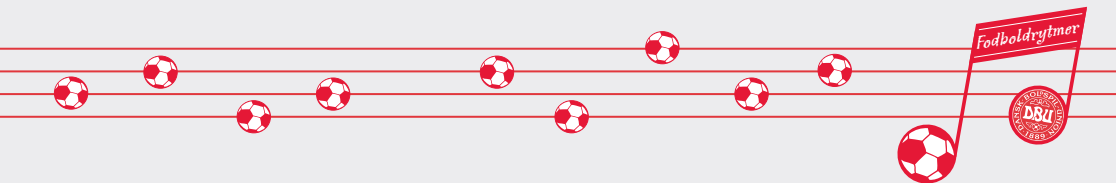
### **Et billede siger mere end 1000 ord**

Vi har forsøgt at krydre hæftet med en masse billeder, så øvelserne er lettere at forstå. Pigerne på billederne spiller til daglig i Skjold (røde trøjer) og HIK (hvide trøjer). Derudover har vi produceret en dvd med bud på masser af forskellige øvelser med Fodboldrytmer. De dygtige drenge på dvd'en er fra Viborg FK.

Dvd'en vil blive udsendt til alle landets Fodboldskoler og kan således bruges som inspiration til træningen. Det er lidt lettere at forstå de mere komplicerede øvelser, når man ser det på et videoklip.

Vi har etableret en platform på vores hjemmeside på [www.dbu.dk/fodboldrytmer/](http://www.dbu.dk/fodboldrytmer/), hvor filmklippene fra dvd'en vil blive lagt ud, og du kan finde mere om træning af rytmer.

Med håbet om en fremragende fodboldsommer, hvor det vil svinge endnu mere end normalt, når vores 220 Fodboldskoler fyrer den af til masser af fodboldrytmer.



### **Få hjælp**

Hvis du stadig er lidt tilbageholdende og synes, at det er for svært, kan du måske lave en aftale med en træner fra en af de andre grupper et par timer, mens du selv overtager træningen i den anden gruppe.

### **Lav en lille opvisningssekvens**

I løbet af træningen kan du med din gruppe udvikle en lille rytmisk sekvens, som I øver grundigt. Hvis I har lyst til det, kan I bruge sekvensen til en lille opvisning for hele fodboldskolen under afslutningen fredag eftermiddag. Sekvensen skal højst vare et par minutter, men det vil blive et brag af en afslutning, hvis alle grupperne under stort applaus fra alle andre deltagere, viser noget af det, de har lært i løbet af ugen.

### **Læsevejledning**

Du behøver ikke læse hæftet fra ende til anden for at få fornøjelse af det. Du er meget velkommen til at plukke lidt ud af det, du synes ser mest interessant ud.

I første kapitel om Afrikansk Opvarmning giver vi nogle forslag til rytmisk opvarmning uden bold. Afsnittet er skrevet af Lars Olesen.

I andet kapitel om Musik og Fodbold forsøger vi at give nogle anvisninger på, hvordan du kan træne fodbold til musik. Vi giver eksempler på fodboldaerobic, fodboldrock'n'roll, og hvordan du kan give almindelige afleveringsøvelser et ekstra friskt pust. Afsnittet er redigeret og samlet af Lars Olesen.

I tredje kapitel handler det om Teknik og Rytmik. Her handler det især om at tage nogle kendte øvelser og give dem et ekstra rytmisk præg. Afsnittet er skrevet og redigeret af Lars Olesen og Thomas Slosarich.

I fjerde kapitel prøver vi kræfter med Fodboldstomp, hvor vi skal bruge kroppene og boldene til at skabe rytmer. Afsnittet er redigeret af Lars Olesen.

I femte og sidste kapitel får målmandene fortjent opmærksomhed. Afsnittet er skrevet af Claus Fallentin.

*God fornøjelse med rytmerne • Med venlig hilsen  
DBUs Beskrivergruppe for Fodboldskolen*



# Rytmer og fodbold

De gamle grækere have en dyd, de kalder eubuli. Begrebet dækker over evnen til at se noget på en ny baggrund og evnen til at se noget nyt i det gamle. I sin rene betydning betyder eubuli "godt gået". Det er en sans for mulighederne og en evne til at opdage uopdagede muligheder (Fogh Kirkeby: 128). Hvis du tager temaet fodboldrytmer alvorligt, så er det godt gået. Ting er kun sjove, hvis det tages alvorligt!

Rytme er måske den vigtigste bestanddel overhovedet i fodbold. Rytme har betydning for alt der har med den enkeltes spillers måde at behandle bolden på – og for den måde holdet spiller på.

Steen Eiler Rasmussen beskriver i sit essay 'Michelangelo og fodbold' lighedspunkter mellem kunsten og sporten. Han fremhæver rytmen i sporten:

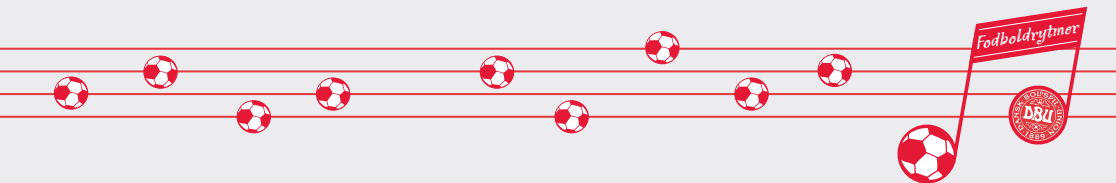
*"Fodboldspilleren er strateg, han beregner sit spil ligesaa vel som skakspilleren, men bare lynsnart. Men han har tillige den rytme i kroppen, som skal til for gennemførelsen af spillet. Det, der giver den gode sportsmand, er ikke muskler, det er først og fremmest fornemmelsen for rytmen i hans sport."*

Vi vil gerne have sydlandsk smidighed og løssluppenhed ind i vores spillere og spillet på banen. Vi nyder brasilianernes elegance, som vi tilskriver en udpræget sans for rytme. Vi bliver imponerede, når vi ser afrikanere, der varmer op med taktfaste klap og skøre skrål. Vi mener begrundelsen for deres udviklede rytme skal findes i stammedansene og sambaen. Men vi kan selv tage fat på rytmen som et element i vores træning – også selvom du ikke er vokset op på eksotiske breddegrader eller er født på en danseskole.

Lad os forsøge at nærme os lidt, hvad rytme er? Hvad mon de gamle grækere mente om fænomenet?

Ordet kairos var indhugget i en stensøjle ved indgangen til den oldgræske olympiade. Det betyder 'det rette øjeblik'. Et øjeblik man kan udnytte eller miste. Ordet minder atleten om at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt på den rigtige måde (Thybo 1999). Vi kan oversætte kairos til timing, og timing er nært beslægtet med rytme.

For at blive ved de gamle grækere et øjeblik endnu, så brugte de ordet *rhythmos* til at betegne noget med et flydende forløb. Men det er ikke bare flydende. Der er et mønster i det flydende. Tingene sker netop på den rette tid og på det rette sted. Kigger vi på rytme fra idrættens perspektiv, er rytme ifølge Thybo (1999) et synkroniseret



bevægelsesmønster i tid. Det er en rimelig åben definition – et bredt udgangspunkt, som vi vil forsøge at angribe fra forskellige vinkler i dette hæfte.

Vi nærmer os en lidt mere præcis definition af fodboldrytme med en skelnen mellem individuel og holdmæssig rytme:

### 1. Den individuelle rytme

Rytme er en flydende bevægelse i et mønster af afspænding og spænding mellem musklerne på det rigtige tidspunkt i en regelmæssig afveksling. En god rytme sørger for, at den enkelte koordinerer kroppens bevægelser, så de udføres lettest muligt. En god rytme er sammen med en god balance grundlæggende for en god koordination.

### 2. Den holdmæssige rytme

Her kigger vi mere på den timing, vi gerne vil fremelske hos spillerne. Hvis spillerne konstant bevæger sig de rigtige steder hen på de rigtige tidspunkter til bolde, der netop bliver afleveret med den rette hastighed og kraft, så vil vi opleve, at der er rytme i spillet. Eller når forsvaret netop får en indbyrdes forståelse, der gør, at hele forsvarsblokken ubesværet sværmer hen over banen i sin jagt efter bolden i en vekslen mellem afventende og pressende spil.

## Træning af rytme

Man forbinde ofte rytme med musik, og musik kan også være et glimrende redskab til at fremelske og fremhæve rytme i bevægelser. Rytme giver musikken karakter og en fornemmelse af regelmæssighed, forudsigelighed og harmoni (Thybo 1999). Rytmen i musikken kan være taktstok for bevægelser og dermed give bevægelserne samme regelmæssighed og harmoni.

Men musik er ikke nødvendig for at arbejde med rytme!

**Individuel rytme.** Det vanskelige er, at vi ikke kan fortælle dig nøjagtig, hvordan en god rytmisk bevægelse ser ud. Bevægelser er individuelle og afhænger af den kontekst de udføres i (Thybo 1999). Som træner kan du kun se, om du synes bevægelsen ser let og ubesværet ud, og om bevægelsen har rytme. Hvordan du vurderer, det du ser, beror på et skøn.

**Holdmæssig rytme.** Du kan i mange af øvelserne med flere spillere forsøge at fremelske rytmen og timingen i udførelsen. Hold fast i timingen som et instruktionsmoment, og du må gerne understrege over for spillerne, hvordan du synes rytmen i udførelsen af en øvelse skal være. Igen kan vi ikke beskrive os ud af, hvordan

>>



## Fodboldskoletema 2005: Fodboldrytmer

rytmen i en afleveringsøvelse skal være, men vi forsøger at give nogle pejlingspunkter, og så må du give øvelserne dit eget personlige præg på baggrund af den målgruppe, du underviser.

Fodboldrytmer kan faktisk findes i alle træningsøvelser. Det er blot et spørgsmål om at udvælge egnede øvelser, bruge fantasien og eksperimentere med kombinationen af rytmer og fodboldrelaterede bevægelser.

### At træne rytme kræver noget af dig

Der er ikke nogen tvivl om, at undervisning i rytmer kræver noget ekstraordinært af dig. Vi forlanger ikke, at du skal kunne lave din egen fodbolddans til musik. Vi forlanger heller ikke, at du mestrer alle rytmiske øvelser i hæftet. Vi forventer derimod, at du gør en indsats for at tilegne dig nogle af de forslag, vi lægger frem – og evt. supplerer med dine egne. Hvis du gerne vil dele dit supplement med andre, er du hjertens velkommen på [www.legestue.net/fodboldrytmer/](http://www.legestue.net/fodboldrytmer/)

### At træne rytme kræver noget af spillerne

De færreste spillere er i deres klub vant til at arbejde med rytme; derfor vil det uden tvivl være noget meget ukendt, du præsenterer for dem. Det er kun godt, men du må altid huske på, at de fleste mennesker også gerne vil møde noget kendt, som de mestrer i forvejen, hvis de for alvor skal have mod på at tilegne sig ukendt stof. Derfor er det en god ide, hvis du tager nogle lidt velkendte øvelser, men måske forsøger at give det et rytmisk aspekt – og det er en god ide at fjerne fokus fra rytmerne nogle gange, så spillerne får et lille pusterum, hvor indtrykkene kan lagre sig.

### Mere inspiration

Klik forbi [www.legestue.net/fodboldrytmer/](http://www.legestue.net/fodboldrytmer/) og få endnu mere inspiration – og se videoklip af bl.a. Afrikansk Opvarmning.







# Afrikansk opvarmning

Afrikansk opvarmning er en opvarmningsform, hvor der især bruges klap til synkrone øvelser uden bold. Den besnærende, rytmiske opvarmning i den afrikanske variant er sandelig værd at iagttage og helt sikkert værd at imitere i Danmark.

Jeg har iagttaget og deltaget i rytmeopvarmningen i mange variationer; på forskellige hold; og med forskellige aldersgrupper. Fælles for alle er, at bevægelserne er fuldstændig synkroniseret, så klappene runger højt og taktfast. Derudover stiger humøret gradvist gennem hele opvarmningen, når spillerne spontant begynder at råbe og synge, samtidig med at de finder på nye øvelser.

Når vi bliver så imponerede af, hvor rytmiske de afrikanske spillere udfører deres opvarmning, er det fordi de har øvet sig længe. Det har været en del af deres fodboldopdragelse lige fra de er helt små. Spillerne i Afrika er ikke født rytmiske. Hvis vi begyndte at øve rytmisk opvarmning med vores spillere, når de stadig skal have hjælp til at snøre fodboldstøvlerne, ville superligaholdenes opvarmning rundt på de danske stadions sagtens kunne erstatte de kønne cheerleaders' optræden inden kampene. Enkelte ungdomshold i Danmark er faktisk begyndt at implementere den rytmiske variant af opvarmning uden bold.

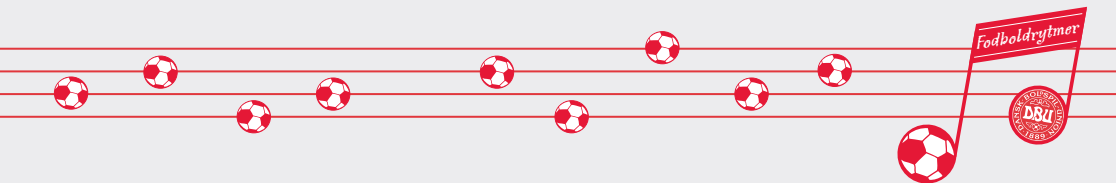
*Her følger lidt fra min dagbog fra Sydafrika:*

### Dagbog fra Sydafrika (maj 2003)

Jeg står og fumler med mit videokamera; jeg er forventningsfuld ved at gøre klar til at overvære den første træning for University of Port Elizabeth FC København (UPE FCK), Sydafrika. Spillerne stiller op på tre rækker og løber langsomt fremad. Umiddelbart virker det ikke så forskelligt fra en dansk opvarmning. Spillerne slår over i nogle stille og rolige gadedrenghep. Pludselig begynder spillerne at knipse i takt. Ligheden med dansk opvarmning er forsvundet. Det jeg har glædet mig til at se er ved at begynde. Jeg overværer et festfyrværkeri af forskellige rytmeøvelser, og jeg får optaget en masse på video. Jeg glæder mig allerede til at komme hjem og se det.

*"Det kommer bare naturligt, og sommetider kopierer du de ældre spillere. Jeg er vokset op og har set seniorerne gøre det, og så har jeg bare efterlignet dem", siger Sandele fra UPE FCK.*

Det er især de sorte spillere som fører an – og smilene bliver stadig bredere, når Fire, Kimba og Shorty sætter ekstra krydderi på opvarmningen med xhosa- og zulu-råb. De supplerer let med bevægelser fra danse, som de kender fra deres stammer. De hvide deltager dog også uden problemer og lige så elegant.



*"Det er ikke noget særligt. Jeg har gjort det hele livet, og det er en fast del af træningen", siger Warren, som er en af de hvide spillere i UPE FCK.*

### **Drengene kan lide det**

Den afrikanske opvarmning har ikke haft en så lang levetid, som man måske tror. Faktisk blev det først populært i Afrika i starten af firserne, så den har faktisk kun små 20 år på bagen, siger Eddie, som er assistenttræner i UPE FCK. Han er således ikke flasket op med den afrikanske opvarmning, men den er blevet introduceret, da han var seniorspiller. Eddie har dog taget opvarmningen til sig.

*"Drengene kan lide det. Vi bruger det som opvarmning uden bold for at højne moralen. Langt de fleste afrikanske lande gør det", siger Eddie.*

Keith Hutton, som er immigreret englænder og træner for Sct. Georges Football Club, er enig med Eddie.

*"Vi skal gøre det. Der er to ting vi skal gøre før hver kamp, det er at bede og at lave denne rytmeopvarmning, hvor drengene får lov at udfolde sig. Jeg synes det er med til at bringe harmoni ind på holdet. Så er det samtidig ret sjovt og giver en god koordination".*

### **Happy Clappy**

Marc Tommy, som bl.a. træner UPE FCKs U15-hold, giver et lidt overraskende, men samtidig tankevækkende svar, da jeg spørger ham om, hvad han ved om afrikansk opvarmning.

*"aha, du mener 'happy clappy'. Det er godt for koordinationen, men jeg er mere tilhænger af, at man bruger bolden mere i opvarmningen inden en kamp, så spillerne får mere boldføling. Mange hold bruger faktisk kun 'happy clappy', og det synes jeg ikke er rigtigt".*

Marc har fat i noget. Alle gode ting mister noget værdi, hvis de ikke bruges på den rigtige måde, eller de overdrives. Det er altså op til den træner, som gerne vil introducere rytmisk opvarmning for sine spillere, at finde en god balance. Men så er der også masser at smil at hente. Træneren skal dog samtidig være forberedt på, at spillerne måske i begyndelsen kan gøre lidt modstand, så længe tingene er lidt vanskelige at koordinere. Men Sibusiso Zuma lærte jo heller ikke alle sine tricks på en dag.



### Hvorfor afrikansk opvarmning?

- **Opvarmningseffekt**

For overhovedet at have en berettigelse som opvarmning skal øvelserne tilgodese nogle fysiologiske parametre, og det opfylder den afrikanske opvarmning, når den laves ordentligt og grundigt. En bevægelsesanalyse vil afsløre, at øvelserne får spillerne ud i yderstillingerne, når de udføres som de skal. Det kræver dog, at spillerne ikke sjusker med øvelserne.

Supplerende begrundelser for at indføre den afrikanske opvarmning i træningen er:

- **Koordination og rytme**

Øvelserne kan let være en del af den daglige koordinationstræning, som jo skal handle om at beherske kroppen i mange forskellige situationer. Vi løber ikke tør for forskellige kombinationer af rytmer lige foreløbig.

- **Teamspirit**

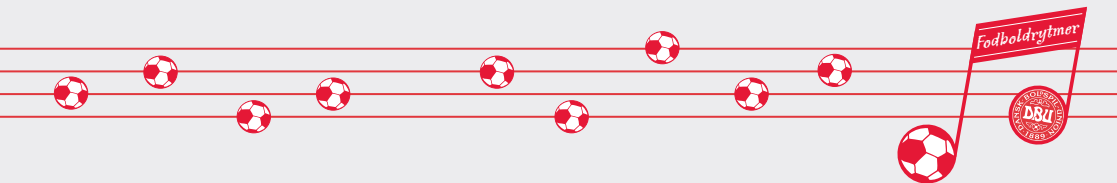
Når holdet laver noget sammen, hvor spillerne er afhængige af hinanden, kan det skabe en samhørighed. Den enkelte spiller kommer til at føle sig som en del af holdet (så snart han har lært at følge med). Det kan være med til at skabe en rytme og selvtillid før kamp, og som opvarmningsritual giver det en sikkerhed.

### Organisation

Du kan organisere den afrikanske opvarmning på forskellige måder. I Afrika ser man den oftest praktiseret med spillerne på rækker, men cirkelorganisationen giver lejlighed til at nyde de andres udførelse af øvelserne.

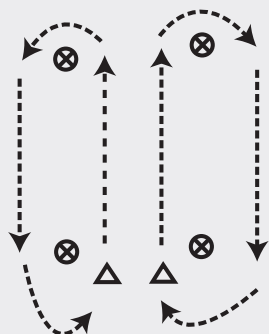
Når du laver øvelserne, kan det være en god ide at bruge stemmen som en del af øvelserne. Når man klapper på ydersiden, kan alle samtidig råbe yderside.





## Rækkevis

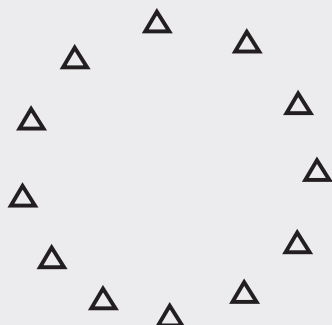
Der stilles fire kegler op. Rækkerne starter på indvendige side af de to første kegler og arbejder ned mod den anden ende markeret af to kegler. Når spillerne når til disse kegler, vender de om ved at løbe rundt om keglen og løbe ned igen på udvendige side. Ved de lettere øvelser laver spillerne bare øvelsen begge veje. Ved hurtigere øvelser slapper spillerne af på vej tilbage.



Når spillerne står rækkevis, kan du vælge at arbejde modsat spillerne, så de kan se, hvornår I starter. Hvis du arbejder modsat spillerne skal du huske at gøre det spejlvendt, ellers kan det blive vanskeligt for spillerne at omsætte dine bevægelser og vende dem om inden i hovedet.

## Cirkelorganisation

Spillerne arbejder fra en cirkel ind mod midten og tilbage igen. Deres bevægelser kan veksles med, at de ind mod midten laver øvelsen forlæns, mens de tilbage til udgangspunktet laver øvelsen baglæns.



>>



## Chassé eller sidestep

I den afrikanske opvarmning bevæger vi os ofte med et chassé eller et sidestep. Et chassé er når du tager et skridt til siden, samler benene og tager endnu et skridt til siden. Det er faktisk det samme, som når man laver sidestep fremad. Denne måde at bevæge sig på bruges meget inden for gymnastik og dans, og den er også flittigt brugt i afrikansk opvarmning.

## Rytmeforslag

Nedenunder kan du se en række rytmeforslag til den afrikanske opvarmning. Navnene bruges til at skelne øvelserne fra hinanden – ikke så meget fordi rytmen er specielt karakteristisk for det pågældende land. Her har vi valgt at beskrive nogle enkelte af øvelserne, som er relativt enkle at gå til. Hvis du vil have endnu mere inspiration, kan du klikke ind på [www.legestue.net/fodboldrytmer/](http://www.legestue.net/fodboldrytmer/)

**Egypteren.** Egypteren er den rytme, man ofte hører tilskuerne lave under en håndboldkamp. Tramp med højre fod, tramp med venstre fod. Klap en gang. Tramp med højre og venstre igen. Klap to gange. Derefter begynder man forfra, og vi er efterhånden midt i et lydinferno

**Madagascar.** Almindelig løb fremad. Klask på højre yderside; klask på venstre yderside og klap en gang. Klap igen på ydersiderne og næste gang klapper du to gange. Du kan variere Madagascar ved at klappe på lårene eller indersiderne i stedet for ydersiden.



**Elfenbenskysten.** Før højre knæ lige frem og drej benet udad i hoften. Lav et chassé mod højre, mens du klapper to gange. Herfra gør du det samme med venstre ben og laver chassé mod venstre og klapper to gange.



**Burundi.** Samme som ovenstående. Men i stedet for at føre benet udad, fører du det udefra og indad. På den måde skal du lave chassé-trinet lidt mere fremadrettet.



**Namibia.** Almindelig langsomt løb fremad. Her klappes i tre planer. Først klappes lige over græsset. Dernæst med armene strakt lige frem og til sidst klappes en gang over hovedet.



**Gambia.** Hop frem med samlede fødder. Drej højre fod udad. Klap på højre yderside. Hop fremad igen. Drej venstre fod udad og klap på venstre yderside.



**Zambia.** Spring to gange frem på et ben. Spred benene og klap. Spring to gange frem på det andet ben. Spred benene og klap.



**Senegal.** Spillerne fra Senegal lavede ofte denne bevægelse ved VM i 1998, når de scorede mål. Hop frem med samlede fødder, tilbage og frem igen. Spark til højre, spark til venstre med klap. Lav øvelsen forfra.



**Benin.** Lav to hop fremad med samlet afsæt. Klap to gange på skinnebenet. To klap på maven og stræk højre arm ud til siden. Lav serien forfra, men næste gang er det venstre arm ud til siden. Lav serien endnu en gang, og sidste gang er det begge arme op over hovedet.



**Kenya.** Små gadedrengehop fremad. Armene føres samtidig tilbage med den ene arm over hovedet og den anden arm nede langs siden. Næste gang skifter armene position. Derefter klappes tre gange hurtigt efter hinanden.



**Tanzania.** Små gadedrengehop fremad. Bevægelsen går fremad som en slange, altså i zig-zag. Man skifter lidt retning hver gang, man har trukket albuerne tilbage. Der klappes foran, bagved foran, og albuerne trækkes tilbage. Når albuerne trækkes tilbage råber man 'fodbold'.



**Zanzibar.** Små gadedrengehop fremad. Start den ene hånd lige ud foran dig og den anden hånd ud til siden. Nu slår du med hånden fra siden til den anden hånd, så de bytter plads.





**Angola.** Vi skal lave en lille fransk inspireret can can. To og to tager fatning om hinandens skuldre. Først laves gadedrengehop fremad i takt for at finde rytmen. Næste tur starter man med at løfte højre knæ op lidt med venstre, og derefter sparker man med højre ben lidt mod venstre. Det gælder om at være i takt, for ellers rammer man jo hinanden. Derefter løftes venstre knæ op lidt med højre. Bevægelsen ligner lidt can can. Når spillerne har prøvet det to og to, kan du lave større og større grupper. Det skal nok give det gode humør et hak opad.



**Sydafrika.** Klask på højre lår, et lille chassé fremad med et dobbeltklap, klask på venstre lår, chassé fremad. Derefter laver du et fejespark ud til højre side, chassé og så et fejespark til venstre side.



**Cameroun.** Små gadedrengehop fremad. Klap på knæene, kryds armene på brystet, klap på knæene, armene over hovedet.





**Burkina-Faso.** Klap på højre yderside, chassé, klap på venstre yderside, chassé, klap på højre yderside, venstre yderside og højre yderside, mens du drejer rundt med højre ben yderst.



**Mozambique.** Klap på højre knæ, chassé, klap på venstre knæ, chassé. Før højre ben ud til siden og bagud. Samme med venstre ben. Dobbeltklap på et chassé fremad først med højre, så med venstre. Start forfra.

**Lesotho.** Klap på højre yderside. Chassé. Klap på venstre yderside. Chassé. Klap på højre inderside. Chassé. Klap på venstre inderside. Chasse. Klap under højre ben med knæet bøjet. Chassé. Klap under venstre ben med knæet bøjet.





# Musik og fodbold

Det er ligheden i struktur musik og bevægelser, der gør, at vi uden problemer kan overføre elementer fra musikkens til kroppens verden og omvendt. Vi kan bl.a. tale om musik og bevægelser med nogle af de samme metaforer; fx flydende, harmonisk, rytmisk, arytisk (Thybo 1999).

Husk: det er kun fantasien, der sætter grænser. Evnerne har du. Spillerne forventer ikke, at du bevæger dig lige så elegant som fitnesssildene i det lokale motionscenter. Men det er naturligvis nødvendigt, at du lige bruger lidt tid på at øve dig, inden du skal vise øvelserne.

**Knips eller klap i takt.** For at hjælpe spillerne med at høre rytmen i musikken, kan I knipse eller klappe på taktslagene. Prøv at se, om du kan hjælpe spillerne med at få rytmen ind i kroppen.

Du kan bruge musikken på flere måder. Vi har valgt at give nogle forslag til fodboldaerobic, fodbolddrock'n'roll og teknik til musik:

### Fodboldaerobic

Du har hjemmefra bestemt dig for nogle trin, som du synes spillerne skal lære. Du forsøger at sætte det sammen til musikken, og I laver sammen en lille serie.

Formålet med fodboldaerobic er at forbedre din koordination – og så skal det være sjovt. Du kan fx bruge 10 minutter et par gange i løbet af ugen på fodboldaerobic.

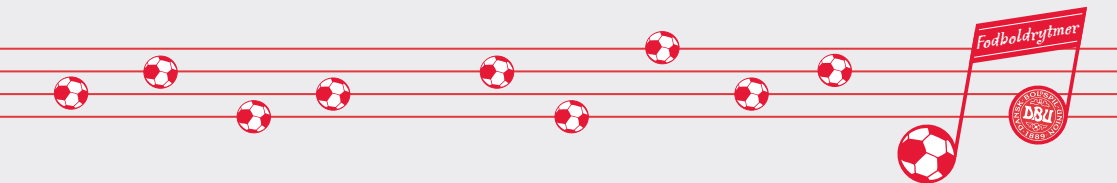
### Mere inspiration

Se mere på videoen Soccerobics med Peter Schreiner, Reedswain Inc. Du kan købe videoen hos [traenershoppen.dk](http://traenershoppen.dk).

### Basistrin

Basistrin kan udføres i mange variationer og kombinationer. Basistrinene kan du falde tilbage til, når du skifter mellem øvelser. Vi har valgt at kalde dem noget med bogstaver, fordi det kan være med til at forklare, hvordan trinene ser ud – og fordi vi synes det er sejt, når vi hører det i fitnesscentrene, hvor der står en masse folk i stramt tøj og kigger ind i et spejl.

Alle grundtrinene kan laves i to forskellige hastigheder. Den første hastighed er lidt ligesom at gå, mens den anden hastighed minder mere om hop. Det er det instruktørerne i tætsiddende tøj refererer til som low impact (altid en fod på jorden) og high impact (begge fødder kan være løftet fra jorden).



Sørg for tyngdepunktet følger med, og at spillerne udviser lidt tegn på rytme. Fodboldaerobic skal være smidigt og rytmisk.

**GÅ-step.** Du starter med at komme ind i rytmen ved at gå på stedet bag bolden. Men kun lige et par skridt, for så er du klar til at gå videre til næste udfordring.

**H-step.** Du går almindeligt, men nu rører du bolden ovenpå med det underste af tåen, hver gang du løfter det ene ben. Først rører du den med højre fod. Træk højre fod tilbage igen og stå. Derefter rører du den med venstre fod. Træk den tilbage igen og stå.



**A-step (H-step advanced).** En variation af H-step. Du starter bredstående. Du skal røre bolden med det underste af tåen, hver gang du løfter det ene ben. Forskellen er, at du altid vender tilbage til en mere bredstående udgangsstilling.



**I-step.** Vi har selv fundet på et I-step. Du rører først bolden med tåen af den ene fod, dernæst med den anden fod. Så tager du to almindelige GÅ-step bag bolden, og så gøre du det igen. Måske ligner det ikke helt et i, men det kommer det til, når vi sætter tempoet op ved high impact.

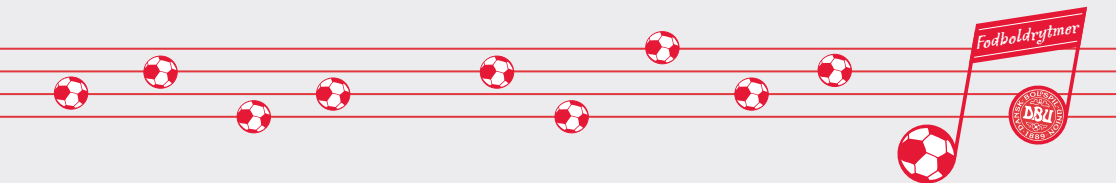


**ONE-step.** Den ene fod ved siden af bolden. Træd op på bolden med den anden fod. Træd ned ved siden af bolden igen. ONE-step kan varieres på mange måder; fx kan du træde ned ved siden af bolden, foran den eller bagved den. På den måde kan du også lave små kombinationer, hvor du fx kører i en cyklus med at træde ned til højre for, bagved og til sidst til venstre for bolden, hvorefter du starter forfra.



**ONE-step advanced.** Start lige bag bolden. Træd et skridt til højre og saml benene. Træd et skridt til venstre igen med venstre ben, men denne gang rører du lige bolden med højre tå, hvorefter du tager et skridt til højre igen. Sådan kører du tre gange. Fjerde gang laver du i stedet et dobbelt sidestep bag bolden, så du kan køre det samme fra den modsatte side, hvor du i stedet skal røre bolden med venstre tå.





Trinene er ikke så vanskelige, men det kræver, at du lige har øvet dig et par gange hjemme i stuen foran kæresten, inden du stiller dig op foran en flok forventningsfulde fodboldpiger og -dreng. Det er sjovest, hvis du laver dem til musik.

### Fra langsomt til hurtigt

Du starter med at udføre trinene som low impact, som de er beskrevet, hvor man nærmest går på stedet. Hurtigt sætter du dog tempoet op og udfører dem som high impact, hvor du i stedet for at stå bag bolden, laver det som et mellemhop. Så i stedet for gang bag bolden, kan du starte med at løbe på stedet bag bolden.

Når spillerne mestrer det nogenlunde begynder du at skifte lidt mellem low og high impact. Fx kan du lave fire trin hvor du går, og derefter fire trin hvor du hopper. Når du laver high impact, kan du også lege lidt med at snurre rundt eller bevæge dig lidt rundt, mens rytmen holdes.

### Variationer

Her er nogle få variationer, du også kan prøve kræfter med. Du kan fx lave otte af en af basistrinene. Derefter kan du lave otte gentagelser af en af variationerne og slutte af med otte basistrin igen. Husk at lytte efter rytmen i musikken. Prøv fx en af følgende, eller find selv på nogen:

**Fodsål.** Træk bolden med under fodsålen mod højre fire gange. Træk den derefter med mod venstre fire gange.

**Step på bold.** Step på bolden. Gå otte gange fremad. Drej rundt om dig selv med otte berøringer. Træk bolden otte gange med tilbage. Drej derefter den anden vej.

**Revilino.** Træd over bolden med højre fod. På vej tilbage rører du bolden med tåspidsen af højre fod. Træd over bolden med venstre fod og tilbage rører du bolden med venstre tåspids. Når rytmen er inde kan man trække bolden tilbage med tåspidsen og spille den lidt ud til siden med indersiden (som fristefinten).

**Denilson.** Bolden ligger stille foran dig. Træd over med højre ben indefra og udefter; træd over med venstre ben indefra og udefter. Step bagved bolden som en kropsfinte med højre ben. Step bagved bolden med venstre ben... og forfra. Du kan også bruge mange af øvelserne under footwork sat sammen til musik.

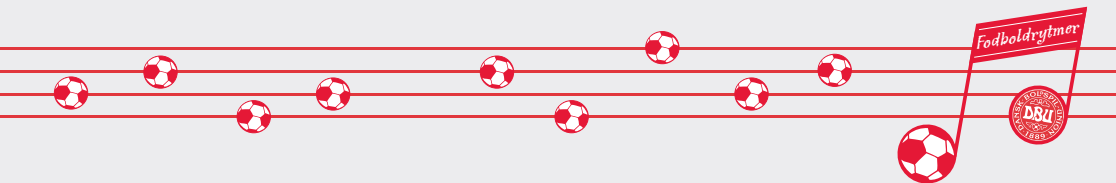


## Fodboldrock'n'roll

### Grundtrin

Udgangspunktet for grundtrinet i rock'n'roll er spark skiftevis med højre og venstre ben med et lille mellemhop.





## Koreografi

**Parvis.** Spillerne går sammen en og en med én bold. Lad spillerne starte med at lave fire grundtrinsspark bag bolden. Derefter afleveres bolden frem og tilbage med fodsålen fire gange. De næste fire gange afleveres med indersiden. Hele tiden holdes rytmen med grundtrinnet.



Hvis spillerne er rigtig dygtige, kan spillerne have en bold hver. Afleveringerne skal så ske på samme tid, og man afleverer lige over til foden af makkeren.

**To par.** Nu går parrene sammen to og to. De arbejder med afleveringer på samme måde som før, men efter otte afleveringer, skifter man på fire (eller otte) grundtrinsspark makker med parret ved siden af.

Er det heller ikke noget problem, kan spillerne holde en bold i hånden. På de første tre takter rækker spilleren bolden frem hver gang. På fjerde taktslag gives bolden til den anden spiller, som så tre takter rækker bolden frem mod den anden spiller.

**To par afleverer i firkant.** Afleveringerne skal nu i stedet for at gå frem og tilbage spilles rundt i firkant. Man tæmmer med den ene fod og afleverer med den anden fod. Så kan man tage bolden op i hænderne. Man kaster bolden lidt op til sig selv og afleverer med indersiden af foden... eller knæet, eller vristen, eller skulderen, eller hvad du nu kan finde på.



## Teknik til musik

Her kan du bruge mange af øvelserne under teknik og rytme. Du krydrer øvelserne med den ekstra dimension. Øvelsen skal ikke blot se rytmisk ud, men bevægelserne og boldkontakterne skal rent faktisk ramme taktslag i musikken.

### Individuelle øvelser

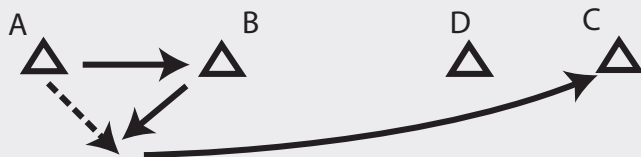
**Kaosdribling.** Du lader spillerne bevæge sig til musik. Du kan organisere det i et kaosdriblingområde. Du giver spillerne forskellige bevægelsesopgaver, fx brug kun højre inderside, brug skiftevis inderside og yderside, brug kun fodsålen. Spillerne dribler rundt mellem hinanden og forsøger at ramme taktslagene i musikken.

### Parvis

Du kan lade spillerne arbejde parvis med forskellige mere eller mindre formelle øvelser, hvor de skal gøre tingene i takt til musikken. Brug fx indersidespark, hovedstød, dribling og finter og vendinger.

### Flere om en bold

**Afleveringsøvelse.** For de lidt mere avancerede, kan du forsøge at sætte en afleveringsøvelse op, hvor I skal aflevere til taktslag i musikken. Det er en svær øvelse, men du skal ikke give op, fordi det ikke lykkes i begyndelsen. Det kræver stor tilvænning pludselig at spille til musik, så spillerne skal have noget tid, inden de kan overskue at tænke på taktslagene i musikken.







## Teknik og rytme

Vi giver nogle eksempler på nogle footwork-øvelser, hvor du sagtens kan appellere til, at spillerne får fornemmelse for rytmen. Derefter giver vi nogle enkelte eksempler på øvelser, hvor du kan kigge efter timing og rytme. Rytme og timing kan nemlig være instruktionsmoment i rigtig mange øvelser.

Kig på nogle af de øvelser, du allerede kender; hvilke rytmiske elementer ser du i øvelsen? Hvordan kan du fremprovokere at spillerne kommer til at se, hvordan man bedst får timing ind i øvelsen, hvor deres bevægelser netop synkroniseres så spillet bliver bedst muligt? Det er "godt gået", hvis du kan tænke rytme og timing ind i nogle af de skabelonøvelser, du allerede bruger.

### Ginga

Ginga er portugisisk og betyder at svaje.

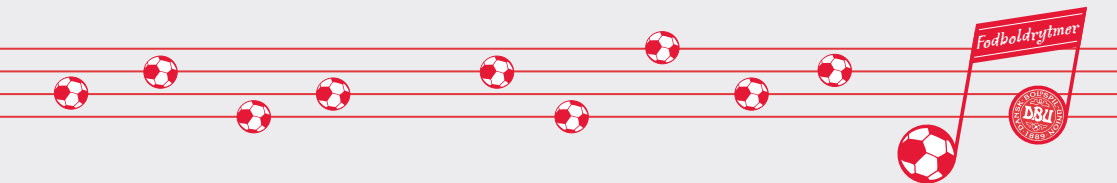
Roger Spry, der pt. fungerer som fitness- og koordinationstræner for Panathinaikos i den bedste græske fodboldrække, har været en inspiration til nedenstående afsnit. Du kan læse meget mere om Roger Spry og hans metoder på:

<http://etamz.active.com/sites/fitness4soccer>

**Den isolerede fod.** Denne øvelse kan være med til at gøre spillerne lidt mere kreative i deres bevægelser. Vi arbejder med at isolere den ene fod. Nu er opgaven med enten tåen eller hælen af foden limet fuldstændig fast til græsset at bevæge sig i så mange forskellige positioner som overhovedet muligt. Øvelsen kan laves til musik, eller den kan laves uden musik. Det varer ikke så længe inden spillernes bevægelsesmønster løsnes meget op fra den noget stive start.







### Formel teknisk træning (med eller uden musik)

I de følgende øvelser arbejdes parvis. Den ene spiller holder bolden, mens den anden arbejder. Pas på ikke at blive ramt over fingrene. Spilleren, der holder bolden, sørger for at hæve eller sænke bolden, så højden præcist tilpasses den sparkende. Sparkeren skal være udfordret, uden at opgaven virker umuligt, eller sparket udføres forkert.

Der sparkes 10 gange med hvert ben, hvorefter der skiftes roller – holderen sparkes og sparkeren holder.

**Hold bolden på siderne.** Spark nedefra og op på bolden med vristen af foden. Mellem hvert spark laves et lille mellemhop.



**Hold bolden ovenpå og nedenunder.** Herefter sparkes på samme rytmiske måde med fodens inderside og efterfølgende med ydersiden.

Det er vigtigt at benet føres op i en cirkelbevægelse, så bolden rammes fra siden og ikke nedefra.





**Brug begge ben.** Når bevægelserne er på plads kan du skiftes til at sparke med højre og venstre ben med et lille mellemhop mellem sparkene. Dette giver en krydsbevægelse og styrker evnen til at finde og bevare en god balance i kroppen.

**Mere inspiration**  
Hvis du vil have mere inspiration kan du kigge i Fodboldens Tricks 2003.

**Kombinationer.** Endelig kan du lave små serier, hvor bolden først rammes med vristen, derefter føres benet i en cirkelbevægelse over bolden (indefra og udefter). Benet rammer kun jorden en enkelt gang, hvorefter bolden skal rammes med indersiden. Her er det vigtigt, at den der holder bolden er opmærksom på at ændre sit grebet ift. hvor sparket kommer fra, så vedkommende ikke bliver ramt over fingrene.

Disse øvelser kan nemt varieres, hvor der skabes boldkontakt med knæet, låret eller andre fodboldrelevante dele af kroppen. Prøv at få hele holdet til at arbejde i samme takt. Er der ikke musik til stede, kan træneren klappe takten eller måske endda begive sig ud i en lille sang.

### Footwork

#### At bryde rytmen

Lad spillerne dribble fremad på en bestemt måde. Nu kan du arbejde med at de skal bryde rytmen på nogle tællinger. I følgende eksempler kører spillerne **bolden mellem indersiderne**, og de bryder rytmen på:

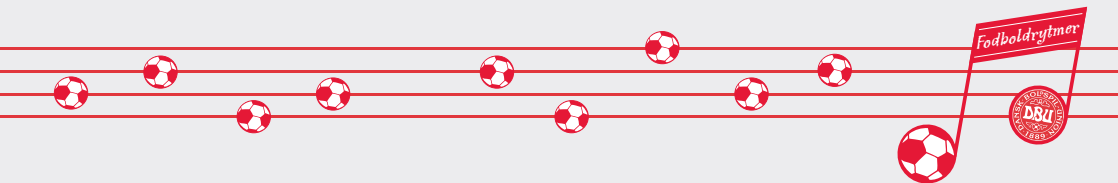
**2 og 4** Der spilles en inderside, og bolden trækkes med på tværs af kroppen under fodsålen. Rytmen bliver altså inderside, fodsål, inderside, fodsål. Brug begge ben.

**3** Rytmen brydes på tre. Hvis vi bruger fodsålen til at bryde rytmen igen, vil rytmen altså blive: højre inderside, venstre inderside, træk med under højre fodsål, venstre inderside, højre inderside, træk med under venstre fodsål.

**3 og 5** Rytmen brydes på tre og fem. Eksempel: højre inderside, venstre inderside, højre fodsål, venstre inderside, højre fodsål, venstre inderside, højre inderside, venstre fodsål osv.

Du kan også bryde rytmen ved at steppe op på bolden med tåen, eller ved at trække bolden udad med fodsålen og stoppe den med indersiden.

Spillerne kan også føre **bolden fremad under fodsålen**. Sørg for at bolden kører lige frem lidt på udvendig side af kroppen. Bryd rytmen på:



**3** Kør bolden på tværs af kroppen med fodsålen, så den kommer over til det andet ben.

Du kan selv finde på flere rytmer og rytmebrud med footwork.

### Klappe rytme

I denne sektion skal spillerne klappe på samme tid med at foden sættes et bestemt sted.

**Step på bold.** Spillerne skal steppe op på bolden skiftevis med højre og venstre fod. Spillerne klapper i hænderne hver gang højre fod rører bolden.

**A-step med klap.** Steppet er beskrevet under fodboldaerobic. Hver gang spillerne træder ned på jorden med højre fod klappes der. Senere kan det udvides til at klappe hver gang en fod sættes på jorden.

**ONE-step.** Steppet er beskrevet under fodboldaerobic. Der arbejdes med step op på bolden med den ene fod. Når foden sættes ned kan den sættes ned først til højre for bolden og derefter til venstre for bolden. Spillerne klapper når de sætter foden op på bolden.

**FK-step.** Stå til højre for bolden. Step op på bolden med højre fod. Sæt højre fod til venstre for bolden. Step op på bolden med venstre fod. Sæt venstre fod til venstre for bolden. Step op på bolden med venstre fod osv.

### Flere om en bold

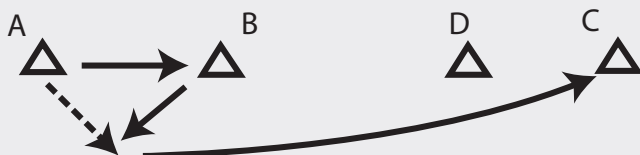
**Parvis.** Der arbejdes med korte afleveringer. Først spilles en hård aflevering, modtageren dæmper afleveringen, og næste aflevering er også relativt blød. Derefter skal den anden spiller spille en hård aflevering, som makkeren dæmper. Du kan selv finde på andre rytmer at spille i, eller du kan stille krav til, hvilket ben afleveringerne skal afleveres til.



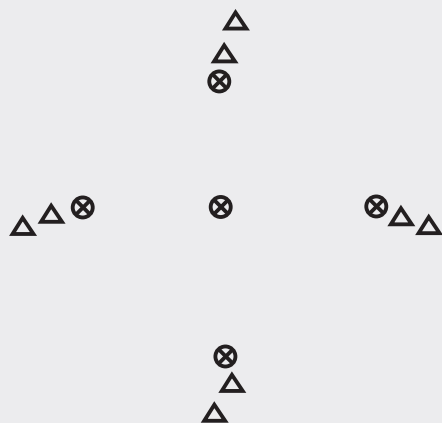
>>



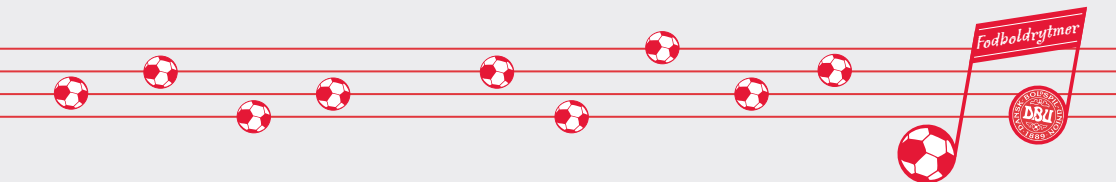
**4 om en bold.** Først spilles en lang, hård aflevering. Modtageren dæmper bolden, går lidt ud i en vinkel, hvor han modtager en blød aflevering, som han spiller hårdt op i den anden ende. På den måde arbejdes skiftevis med hårde og dæmpede afleveringer. Sørg for at spillerne tilbyder sig i en vinkel altid. Hvis du vil lave øvelsen rigtig svær, kan du forlange at den lange aflevering skal gå igennem benene på spilleren, der dæmper bolden. Du kan lade spillerne bytte indbyrdes plads i enderne, eller du kan stoppe øvelsen en enkelt gang, så alle bytter plads på samme tid.



**Plusorganisation.** Stil en kegle i midten og fire kegler rundt om i en firkant, så det ligner et plus. Stil rækker bag hver af de yderste kegler. Den forreste løber ind mod midten, drejer til højre. Spillerne skal gøre det på samme tid. Spillerne modtager en aflevering fra den forreste i rækken og returnerer bolden igen. Det er sprint ind til keglen, hvor man igen drejer til højre. På den måde kører de fire forreste først igennem øvelsen. Når de har taget en runde, starter de næste fire.



Du kan også lave øvelsen, så spillerne dribler ind mod keglen i midten. De kan lave en vending ved keglen eller lave en finte på vej derind. Med denne opstilling er der rigtig mange muligheder, og det ser flot og rytmisk ud, når øvelsen kører.



# Fodboldstomp

Fodboldstomp er en lidt usædvanlig kombination af dans, musik og fodbold. Vi skaber musik med dansen og fodbolden. Fodboldstomp er bevægelser, fodbolde og lyde (se også Holst og Berggren 2002).

Boldenes egenskaber (enerti) spiller sammen med gruppens timing. Træningseffekten af timing er afgørende i musik som grundlag for rytmisk sammenspil, som svinger. Selve metaforen er også anvendelig i forbindelse med boldspil. Vi tror på, at fornemmelsen af timing og rytme kan overføres til det færdige spil – at spillerne opdager, at de er afhængige af hinanden. Vi arbejder altså med den holdmæssige rytme i andre omgivelser, end spillerne er vant til. Samtidig giver kendskabet til stomp en mulighed for dig som træner for at anvende det rytmiske sammenspil som et billede på hvor afhængige man er af hinanden for at kunne spille ordentligt sammen. Ved at benytte bolde som instrumenter i stomp, knytter vi også forbindelsen mellem rytme og fodbold konkret.

Det er ikke så indviklet i praksis, som det lyder, så hold godt fast. Fodboldstomp er lettest, hvis underlaget er rimelig hårdt, men det kan også sagtens lade sig gøre på græs. Dog er lydene ikke så høje, når øvelserne udføres på græs.

## Grundrytmer

Du kan arbejde med tre forskellige grundrytmer (Holst og Berggren 2002). Vi forsøger at ramme en rytme med fire taktslag.

**Lav dribling.** Dette er samme niveau som en highhat. Lad spillerne gå ned i knæ, og bolden skal ramme jorden på 1, "og", 2, "og"...

**Høj dribling.** Den høje dribling er det samme som en lilletromme. Bolden rammer jorden på 1, 2, 3 og 4.

## Mere inspiration

Hvis du vil læse mere om stomp, kan vi anbefale Finn Holst og Mette Berggrens Stomp – musik med krop, som er udgivet på Folkeskolens Musiklærerforenings forlag i 2002. Heri kan du læse om stomp med flere instrumenter end boldene.



**Kast i gulv.** Dette er grundslaget, og det svarer til en stortromme. Bolden skal ramme jorden på 1, og man klapper på bolden på 3.



## Byg rytmen op

Først kan du lade spillerne forsøge sig frem med de forskellige rytmer, inden du sætter det sammen til en velkomponeret harmonisk enhed.

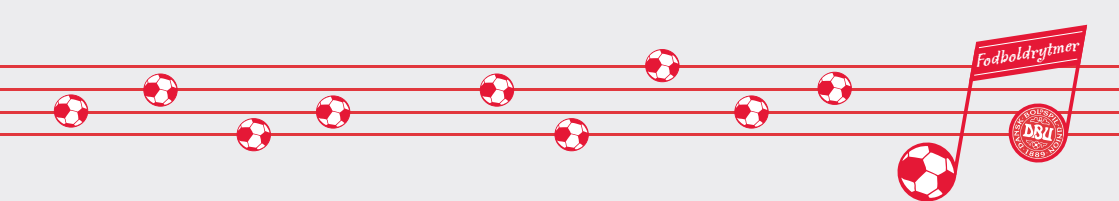
**Byg rytmen op.** Der skal ikke være nogen, der tæller for. Man kan ganske enkelt høre, når rytmen er der. Vi starter fra mikrorytmen (den lave dribling) og arbejder os via den høje dribling op til makrorytmen (kast i gulv). Vælg fx halvdelen til at lave den lave dribling. Når alle er i rytme, føjes den høje dribling til. Efter lidt tid vil der være etableret et veldefineret rytmemønster, og så kan gruppen med grundslaget (kast i gulv) falde ind.

**Lav et break.** Når rytmen er etableret, kan I prøve at lave et break – altså en takt med stilhed. Når gruppen begynder igen er det spændende at se, om rytmen stadig er der. Kunne gruppen under pausen fornemme rytmen i dem selv?

## Andre forslag rytmer

De følgende rytmer kører som den høje dribling – altså i samme niveau som en stortromme.

- Kast bolden i jorden. Klap to gange på lårene. Klask på bolden, når du griber den.
- Kast bolden i jorden. Hop to gange fremad. Grib bolden med et klask.
- Kast bolden i jorden. Gå fremad med to tramp. Grib bolden med et klask.
- Kast bolden i jorden. Tramp to gange med den ene fod. Grib bolden med et klask.
- Kast bolden i jorden. Hop op, og ram bolden med hovedet. Lad bolden ramme jorden. Grib den. Vend om og gå den anden vej.
- Hold bolden i hånden. Ram den med højre knæ, venstre knæ, skyd bolden lidt op med højre knæ og grib bolden med et klask. Start forfra.



- En tredjedel af spillerne laver en langsom rytme med høj dribbel. En anden tredjedel kaster bolden op og klapper hurtigt tre gange på den. Den sidste tredjedel kaster hver anden gang bolden hurtigt i jorden to gange.
- Start med bolden i hænderne. Lad bolden ramme knæet, spark let til den med vristen, lad den ramme gulvet og grib bolden med et klask.
- Start med bolden i hænderne. Spark til bolden med knæet, tag fat i det nederste af trøjen og brug det som trampolin for bolden, inden bolden rammer gulvet og bliver grebet igen.





# Målmænd

De følgende øvelser laves til musik. Du kan se frem til at opleve glæden ved at eksperimentere med musikken, når du introducerer det til træningen. Musikken giver glæde og begejstring, og kvaliteten af træningen er intakt.

### Individuelle øvelser

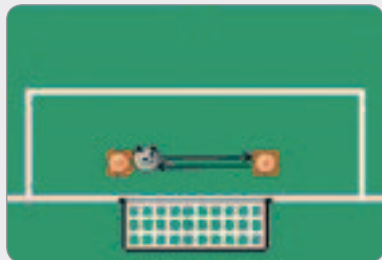
**Kast og grib.** Bolden kastes i en rytmisk bevægelse med to hænder lige op i luften. Musikkens rytme afgør om kastene skal være høje eller lave.

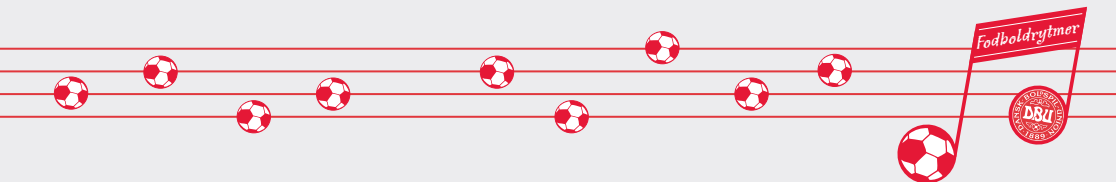
**8-taller.** Målmanden står med spredte ben, foroverbøjet med overkroppen og med bolden i hænderne. Målmanden skal nu bevæge bolden i ottetaller rundt om benene i takt til musikken. Supplér med alle mulige andre gymnastiske øvelser.

**Footwork.** Målmanden står i et afgrænset område med kegler tilfældigt opsat. Målmanden står med let bøjede ben (udgangsstilling) og holder bolden sikkert i favnen. I takt til musikken bevæger målmanden sig sidelæns i firkanten og skal hver gang en kegle passeres skifte retning.

**Driblinger.** I et afgrænset område skal målmanden dribble rundt med enten enhånds- eller tohånds-driblinger. Målmanden kan bevæge sig lige frem eller steppe sidelæns. Rytmen i musikken følges f.eks. ved at bolden rammer jorden på hvert eller hvert andet taktslag.

**Sidestep 1.** Målmanden står ved den første kegle med bolden i favnen. Han/hun skal nu i takt til musikken sidesteppe fra kegle til kegle hele tiden med front fremad. Musikken kan afgøre om der skal være 3 eller 4 sidestep imellem keglerne før der vendes ved en top.





**Cirkelrytmer.** 7-10 kegler placeres i en cirkel med en diameter på ca. 2-3 meter. Målmanden skal i rytme til musikken bevæge sig fra centrum af cirklen ud og røre en kegle med den ene hånd for derefter at søge tilbage til centrum igen. Man må ikke søge ud til den samme kegle to gange i træk. Øvelsen kan få tilbygget en yderligere dimension ved at keglerne nemmeres fra f.eks. 1-10. Målmanden skal nu berøre keglerne i numerisk rækkefølge. Målmandstræneren kan så vælge om keglerne skal opstilles fortløbende eller om de skal blandes.



## Parøvelser

**Op og ned.** Målmændene står med ryggen til hinanden med spredte ben. Den ene målmand står klar med bolden og afleverer den til makkeren over hovedet. Makkeren modtager bolden og afleverer den tilbage mellem sine spredte ben. Rytmen i musikken afgør, hvor hurtigt øvelsen udføres.

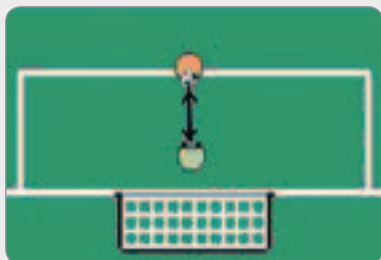
**Kropsdrejning.** Målmændene står med ryggen til hinanden med let spredte ben. Den ene målmand står klar med bolden og afleverer den i hoftehøjde til den ene side. Makkeren modtager bolden og med en kropsdrejning afleverer denne bolden tilbage i modsat side. Rytmen i musikken forsøges at rammes og fastholdes. Målmændene kan enten dreje samme vej rundt eller dreje modsat hinanden.

**Mavebøjning.** Målmændene sidder på jorden overfor hinanden med fodsålerne mod hinanden og let bøjede knæ. Den ene målmand sidder klar med bolden over hovedet og afleverer derfra bolden til makkeren. Makkeren griber bolden over hovedet og holder bolden i den position. Begge målmand foretager en mavebøjning, og i bevægelsen op afleveres bolden tilbage. Vær opmærksom på, at øvelsen er fysisk krævende, og det derved kan være svært at holde en hurtig rytme.

**Kaste til hinanden.** Målmændene står lige overfor hinanden med front mod hinanden i et par skridt afstand. I rytme til musikken sidesteper de henholdsvis til højre og venstre. Hvor mange step, de skal tage, afgøres af musikkens rytme. Hver gang målmændene skifter retning kastes bolden til makkeren med underhåndskast og makkeren griber den i favnen.



**Sidestep 2.** Målmanden står ved den første kegle med bolden i favnen. Han/hun skal nu i takt til musikken sidesteppe fra kegle til kegle hele tiden med front fremad. Musikken kan afgøre om der skal være 3 eller 4 sidestep imellem keglerne før der vendes ved en top.

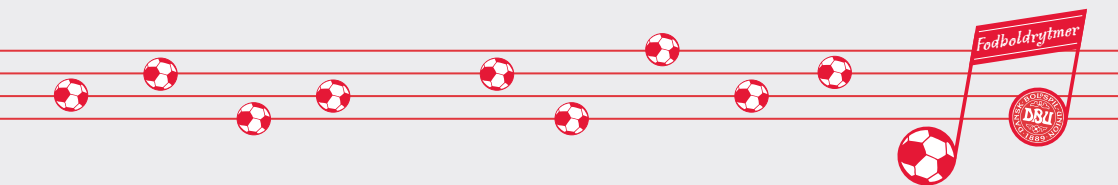


## Flere målmænd

**Smørklat.** Der står en målmand i midten, og de 3-4 andre målmænd - hver med en bold - udgør enten en trekant eller en firkant rundt om denne. Til musikkens rytme skal målmanden i midten bevæge sig fra centrum ud mod en af de øvrige målmænd. Her modtager målmanden et kast (lavt-mellem-højt) der gribes og kastes tilbage igen. Målmanden bakker tilbage til centrum og søger nu en anden målmand.

**Fang en bold.** I et afgrænset område på 10x10 m (kan varieres) er placeret 8-12 bolde. Målmændene skal med sidestep bevæge sig rundt til musikkens rytme. Hver gang de passerer en bold skal de med korrekt faldteknik sikre sig bolden. Op igen og hen til næste bold.





# Referencer

**Kjeld Fredens (1989): 'Bevægelse, musikalitet og rytmesans: grundlaget for vores udvikling',**  
i: Krop og Sjæl, Mosegård

**Finn Holst og Mette Berggren (2002): 'Stomp. Med musik og krop'**  
Folkeskolens Musiklærerforening

**Ole Fogh Kirkeby: Ledelsesfilosofi**

**Steen Eiler Rasmussen: 'Michelangelo og fodbold'**  
i: Essays gennem mange Aar, Gyldendal

**Roger Spry**  
<http://eteamz.active.com/sites/fitness4soccer>

**Peter Thybo (1999): 'Rytmer - om menneskets bevægelseskoordination'**  
Danske Fysioterapeuter nr. 22/1999  
(<http://www.birgitte-christensen.dk/artiklernes/artikler/rytmebev.htm>)

**Fodboldens Legestue**  
[www.legestue.net](http://www.legestue.net)

**Dansk Boldspil-Union**  
[www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)

...det er en

# Vi har den grafiske proces samlet på én adresse

...det er en fordel



- Design og grafisk tegnestue
- Fotostudio og billedbank
- Scan og repro
- IT- og online-løsninger
- Computer-to-plate samt digitalt prøvetryk
- Trykkeri med 4-, 5- og 8-farve maskiner
- Digital tryk, kopi og posterprint
- Bogbinderi og lagerhotel
- Licens til at producere med Svane- og FSC mærket
- ISO 14001 Miljø certificeret og OHAS 18001 Arbejdsmiljø certificeret

**KAILOW** Graphic

Fjeldhammervej 5-9 · 2610 Rødovre · Telefon 3876 0200 · [info@kailow.dk](mailto:info@kailow.dk) · [www.kailow.dk](http://www.kailow.dk)