

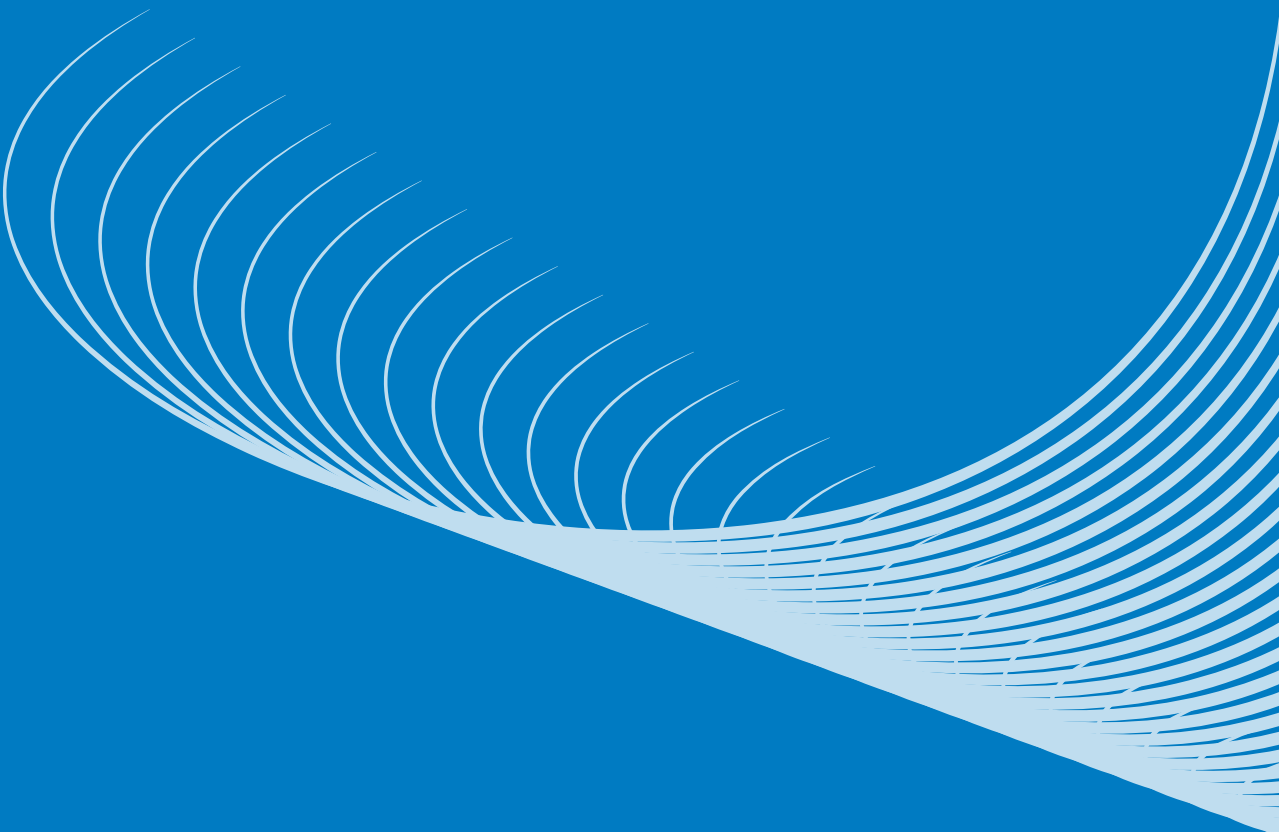


Børnefodbold – en alvorlig leg

Tricks, teknik og kreativitet



dgi.dk/fodbold



Forfattere: Thomas Elmar
Foto: Bo Nymann og Hans Asmussen, Packshoot
Udgivet af: DGI Fodbold
Layout: DGI Medier & Marketing 2020 / Jobnr. 34920

Indhold

Forord	05
Koordinationstræning	06
Koordinationshjulet	08
Sidestep	10
Stemafsæt	11
Løbekoordination	12
Hurtige fødder	13
Koordination og balance	14
Løbeskoling	15
Dagsskema for U6 samt øvelser	18
Dagsskema for U7 samt øvelser	50
Dagsskema for U8 samt øvelser	86



Velkommen til fodboldskoler for de yngste

Når man skal lære at spille fodbold er det vigtigt at man tager udgangspunkt i koordinationen og den generelle bevægelse, herunder motorisk træning. Dette er med til at styrke barnets fysiske udvikling og generelle kropskontrol. Det er derfor vigtigt at have en fokuseret tilgang til børnetræning omkring den motoriske udvikling, da man derved tidligt giver barnet en god forudsætning for, at lære at styre, kontrollere og spille bolden og dermed spillet.

For at denne del af træningen er så optimal som muligt er det vigtigt at forstå, at den kropslige alder kan variere meget i aldersgruppen, sådan forstået, at to 7 årige, kan have en aldersforskel på helt op til 4 år, rent kropsligt.

Af samme årsag giver det heller ikke mening at tale om, at den ene er en bedre fodboldspiller end den anden, en tendens mange trænere falder i. Ofte er der tale om forskellige niveauer af den motoriske udvikling og langt fra et udtryk for deres fodboldmæssige færdigheder.

Jeg har i manualen valgt at lave et afsnit alene, med nogle motoriske øvelser og agility, da disse øvelser er nemme at gå til og derfor ofte er gode at bruge i andre øvelsessammenhænge. Eksempelvis, kan en driblebane eller skudøvelse starte eller slutte med disse øvelser. Ved nogle øvelser er de med som en del af en samlet øvelse.

Langt de fleste øvelser, kan med få justeringer, benyttes i alle tre alderstrin. Nogle øvelser går igen, på alle alderstrin, eksempelvis koordinationshjulet og 1v1, uden og med bold. Det samme gælder enkelte spilformer, nogle dog med variationer. Vær parat til at justere på specielt spiløvelser, hvor de tekniske krav er enten for lave eller for høje. Det er vigtigt at spillet når at sætte sig, før der ændres, og samtidig skal børnene også opleve flow i spillet, uden en masse stop.

De enkelte dages træningssammensætning har både indhold med motorisk træning, fodboldkoordination, almen teknik samt naturligvis driblinger, vendinger og finter. Du er som træner velkommen til at bytte rundt eller gentage de samme øvelser. Ofte oplever børnene stor glæde ved genkendelse og nogle øvelser er mere populære end andre. Grib muligheden når du oplever stor begejstring for øvelserne og byg evt. mere på, eller lad den leve sit liv, med børnene som aktive medspillere.

God fornøjelse.
Thomas Elmar

Første gang på fodboldskole

For mange børns vedkommende er det første gang de er på fodboldskole. For at disse børn får så god en start og oplevelse af at være på fodboldskole, bør du som træner snakke med børnene om hvordan de kan bruge dig som træner, både til trøst, til sjov og til alvor. Det giver børnene tryghed at du som træner først og fremmest er interesseret i at gøre dem trygge og at de kan stole på, at du vil dem det bedste.

Snak også med børnene om hvordan de bør forvente en ordentlig opførsel overfor hinanden som blandt andet indebærer at acceptere, at nogle børn er generte, mens andre er mere fremme i skoene.

Snak med børnene om hvor de er henne (vis dem rundt) og hvad de kan forvente hver dag (mødested, pauser, leg, sjov, lære og prøve nyt, venskab).

6 gode råd til samtale med børn om vanskeligheder

Vær konkret og beskrivende

Sig fx "Jeg har lagt mærke til, at du bliver uvenner med nogle af drengene under træningen."

Vær anerkendende frem for vurderende og dømmende

Sig fx "Jeg kan høre på dig, at du er frustreret" frem for "Tror du ikke, du selv er skyld i de konflikter, du har med de andre drenge."

Vis interesse for barnet

Sig fx "Hvordan har du det her på holdet for tiden?" eller "Hvordan har du det for tiden?"

Vær nysgerrig

Sig fx "Hvad vil det sige, at det går nogenlunde?" eller "Hvor længe har du haft det sådan?" eller "Har du talt med andre om det?"

Vær løsningsorienteret

Sig fx "Hvad kan jeg gøre for at støtte dig i træningen?" eller "Hvad kunne hjælpe dig til at få det bedre?"

Informér evt barnet om inddragelse af forældre

Sig fx "Jeg vil gerne snakke med dine forældre om, hvad jeg kan gøre for at hjælpe dig. Hvordan har du det med det?"

Kom i børnehøjde – hvornår er fodbold sjovt?

Dette hæftes forfatter anerkender, at formålet med at deltage i fodbold er fordi den er en leg! Når børn spiller fodbold kan de føle sig frie til at lege og udforske på egne præmisser og være hitpåsomme og kreative. Børnenes lystbetonede, frie og ubundne leg er meget betydningsfuld for børns oplevelse af at det er sjovt.

Det kan derfor virke paradoksalt, når der er så mange illustrationer, fodboldspecifikke fokuspunkter og skemalagt program,

der kan flytte fokus fra "bare" at lege. Husk derfor at give børnene plads til "bare" at lege.

I forhold til at arbejde med trænerstyrede aktiviteter er det betydningsfuldt, at træneren ikke bliver så optaget af sit eget mål med aktiviteten, at der ikke er plads til også at afprøve børns egne kreative forslag. Giv derfor rum og mulighed for at børn kan komme med forslag, så aktiviteterne leges og udvikles kreativt.

Koncentration og opmærksomhed

Børn er ikke født med evnen til at være opmærksomme, men de kan lære det og særligt hvis de er omgivet af nysgerrige, pegende og engagerede børn og voksne. Den viljestyrede opmærksomhed sker ikke gennem naturlig kropslig modning. Modning af opmærksomhedsevnen udvikles i en læreproces, der kræver øvelse, gentagelse og variation.

Børn skal lære at holde fokus på det væsentlige i situationen, være vedholdende opmærksomme og ikke lade sig forstyrre af alt muligt andet samtidigt. Det er betydningsfuldt at børnene lærer at vente på tur og at de ikke altid kan blive nummer ét eller altid være først for at de synes det er sjovt at være med i en aktivitet. Dette kan de lære i aktiviteter hvor de

skal vente på hinanden og er afhængige af hinanden (sammenspil og timing). Ikke at forveksle med at køre til øvelser bør være lange.

Som træner må du tale med børnene om hvordan man står i kø og samtidig have så korte køer som muligt for at børnene ikke keder sig – hold flow uden for meget ventetid. Tænk også over hvor lang tid børnene arbejder med det samme fokus. Nogle børn kan koncentrere sig i 20 sekunder og så have glemt hvad de prøvede på, mens andre måske kan være dybt opslugte i flere minutter.

Børn er forskellige

At træne fodboldspecifikke færdigheder handler med børn ikke om fejlfinding, og hvad børnene bør kunne i den aktuelle aldersgruppe. Nærmere handler det om, at du som træner tilpasser aktiviteterne ved at gøre dem nemmere eller sværere, så de bliver lige tilpas udfordrede i forhold til de enkelte børns aktuelle formåen.

Det er vigtigt, at du som træner kan acceptere at børn har forskellige mål og interesser i at deltage i lege og øvelser, og at du derfor tilpasser aktiviteterne hertil. Husk at det at kigge på også er en form for deltagelse, hvor observation af andre børns aktivitet er en del af læringsprocessen.



Koordinationstræning

En vigtig del af træningen, i opbygningen af en fodbold-spiller, er koordinationstræningen. Her opbygger børnene de bevægelser, der skal gøre dem i stand til at bevæge sig hensigtsmæssigt i forhold til arbejdet med bolden og selve spillet.

Øvelserne i dette afsnit er både tænkt som opvarmning og tillæg til andre øvelser. Eksempelvis kan de indlægges efter en afslutning, ved en skudøvelse eller efter en driblebane.

Koordinationshjulet

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem "forhindringerne".

Beskrivelse af øvelsen

Figuren viser koordinationshjulets fem forskellige øvelser. Der arbejdes på hver station med 4-6 spillere på hver.

Koordinationshjulet kan gennemløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennemløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station.

Markér med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Hver station afsluttes med 4-6 meter sprint frem til en kegle.

Udvikling:

Gør det nemmere:

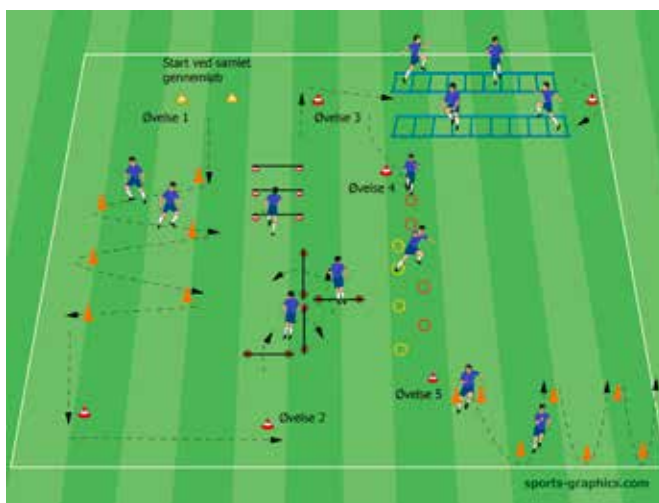
- Mindsk afstandene mellem keglerne både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Sprint som afslutning af stationen



Organisering

Opsæt evt. banen som et hjul, således at hver station har ca. 4-6 meter til en kegle i centrum af hjulet, hvortil sprinten udføres.

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Sidestep

Formål:

At spillerne øver sig på at retningsskifte og bevæge sig sidelæns med sidestep.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne skal bevæge sig på ydersiden af keglene inden retningsskifte. Keglerne opsættes så der opnås 3-4 sidestep i hver tværpassage. Der arbejdes med 4-6 spillere.

Stationen afsluttes med 4-6 meter sprint frem til en kegle.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Mindsk afstandene mellem keglene både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten
- Sidestep længere ned i knæ

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Sprint som afslutning af stationen



Fodarbejde

Fødderne bør ikke "klappe" hinanden, men næsten. Og kryds ikke fødderne over hinanden men hold dem ved siden af hinanden.

Øvelse 2: Fodboldkoordination – Stemafscæt

Formål:

At spillerne øver sig på at lave stemafscæt i forskellige retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal hoppe med samlede ben over hækken i et forløb startende med: Frem, til siden, frem, til siden osv. med henholdsvis højre og venstre ben. Fødderne peger frem i samme retning under hele øvelsen. Der arbejdes med 4-6 spillere.

Variant:

Øvelsen kan gennemløbes med stepover, hvor det er vigtigt at bevægelserne til højre eller venstre starter med det ben som bevægelsen sker i retningen af. Altså mod højre side – højre ben først. Bevægelsen frem skal have høj knæfremføring. Spilleren skal hele tiden "steppe" over forhindringerne med front frem mod afsluttende sprint.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Udvikling:

Gør det nemmere:

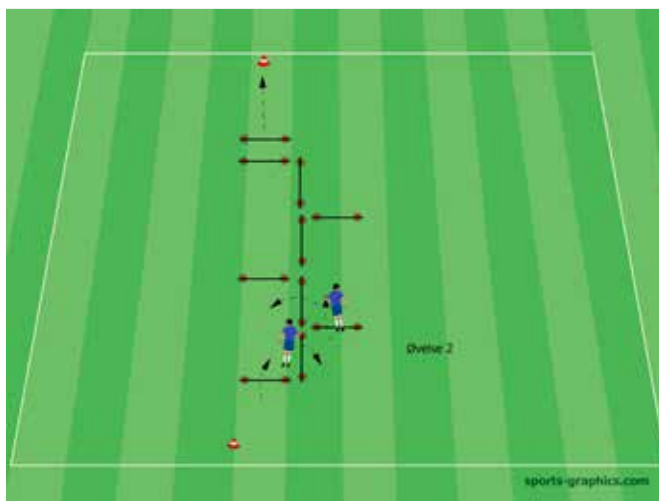
- Mindsk afstandene mellem keglerne både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav øvelsen baglæns og sidelæns

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Kom ned i knæ og hofte inden afsæt
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Optimalt vil spilleren lande og afsætte i én flydende bevægelse



Balance

Nogle vil benytte et ekstra lille hop for at finde balancen inden næste hop, og udfører derfor ikke bevægelsen i en samlet bevægelse.

Stemafscæt:

Stemafscæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 3: Fodboldkoordination – Hækkeløb

Formål:

At spillerne øver sig på at løbe med høj fart.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal løbe over hækkene med et ben mellem hver hæk. Arbejd med at være let foroverbøjet med et lille "knæk" i hoften – brystet og hagen frem.

Vær parat til at variere afstanden mellem hækkene så der opnås optimalt mellemrum at træde i, med plads til afsæt og landing i en naturlig bevægelse. Det kan derfor være en idé, at samle spillere af samme højde i en gruppe eller at have flere stationer klar når spillerne ankommer, så der kan varieres ved evt. store forskelle i skridtlængde.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Tilpas afstanden mellem hækkene
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten ved at læne sig fremover
- Sæt af med benet inden foden rammer jorden (træd igennem)
- Løb ned ad bakke inden løb over hækkene for at starte med højere fart

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Høj knæfremføring
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Optimalt vil spillerens hofte bevæges i en lige linje



Armtræk

Nogle vil trække armene ind foran kroppen, nærmest på tværs. Fokuser på at presse armene frem i en lige linje ud foran skulderen.

Øvelse 4: Fodboldkoordination – Hurtige fødder

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere skridt i forskellige rytmer og retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal løbe igennem stigerne med forskellige skridt i hver felt. Der findes et utal af varianter i stigetræningen og kun fantasien sætter grænser – lad spillerne eksperimentere med varianter. Uanset variant, så arbejd med at være let foroverbøjet med et lille 'knæk' i hoften – brystet og hagen frem.

I U6-8 er fokus på to-skridt og et-skridt i hver felt i fremadrettet bevægelse, da disse bevægelser går igen i arbejdet med løbekoordination.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sænk farten
- Mindsk variantens kompleksitet

Gør det sværere:

- Øg farten ved at læne sig fremover
- Øg variantens kompleksitet
- Skift variant ved orientering af signal fra træner

Fokus:

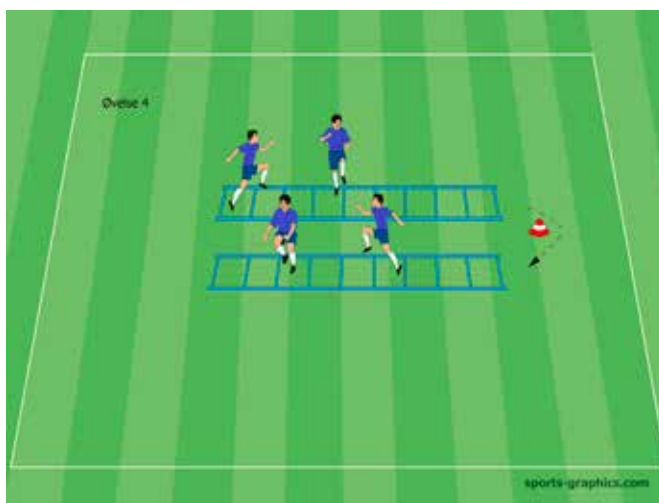
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Let foroverbøjet (knæk' i hoften)
- Kig op og frem

Armtræk

Vi vil gerne have armene med i bevægelse så de følger hvert skridt (diagonalt armtræk). Flere spillere har svært ved dette i starten. Hav tålmodighed.

Klar til den udfordrede:

Hav en ekstra stige klar, som spillerne frit kan bruge for at øve sig uden at blive forstyrret af den næste spiller i rækken.



Tålmodighed og kvalitet:

Mange spillere vil tro, at det handler om at komme først frem til målet. Præciser, at det ikke kun handler om fart fremad, men også fart på stedet. Vi øver teknikken, så kommer farten af sig selv.

Øvelse 5: Fodboldkoordination – Balance

Formål:

At spillerne øver sig i at balancere og koordinere spring i forskellige rytmer og retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal hinke igennem banen. Første del ved at hinke med venstre ben i den ene farverække og efterfølgende med højre ben i den anden farverække. I sidste del hinker spilleren fra side til side, skiftevis med venstre og højre ben. Hertil skal spilleren blive stående i balance i et helt sekund – fremme på forfoden og nede i knæ (skiløberstilling).

Øvelsen kan også gennemføres ved at sidste del udføres uden balancepausen og hinkes igennem som i første del.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

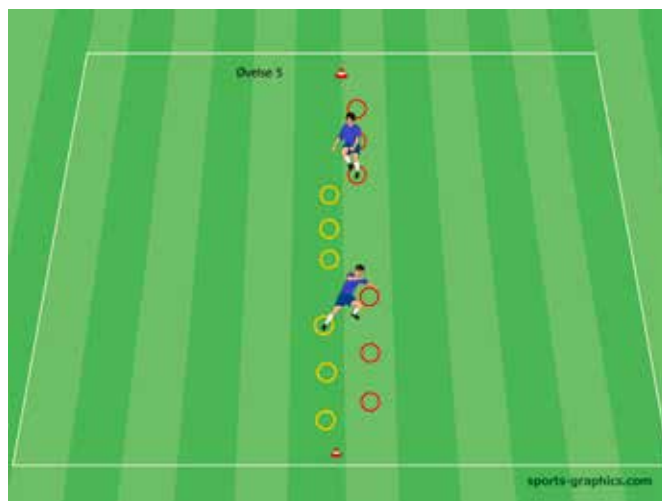
- Sænk farten
- Lav rækkefølgen i blokke – AAA BBB
- Mindsk afstanden mellem ringene

Gør det sværere:

- Lav rækkefølgen seriel – ABABAB
- Lav rækkefølgen tilfældig – ABBBAA

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Kig op og frem
- Find balancen



Armtræk

Vi vil gerne have armene med i bevægelse så de følger hvert skridt (diagonalt armtræk). Flere spillere har svært ved dette i starten. Hav tålmodighed.

Øvelse 6: Fodboldkoordination – Løbeskoling

Formål:

At spillerne øver sig i at temposkifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen gennemføres ved at spilleren løber forlæns og baglæns gennem keglebanen, hvor der løbes om ydersiden af keglerne.

Arbejd med at kigge over den rette skulder (orientering) når spillerne kigger efter keglen de skal forbi, såfremt de evner det uden at stoppe op i deres løb. Varier med start i den anden ende, så spilleren orientere sig til den anden side.

Der arbejdes med 4-6 spillere.



Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sænk farten
- Mindsk afstanden mellem keglerne

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav varierende afstande mellem keglerne

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Løb i lige linjer, ikke i buer
- Løb, ikke sidestep eller små hop
- Temposkift, eksplosivt op og ned i fart

Temposkift

Ved temposkifte, altså når spilleren skifter fra at holde en fart til enten at løbe hurtigere eller langsommere, bør spilleren tage små skridt. Det hjælper spilleren til at lave retningsskifte. Kommer spilleren op og ned i fart med lange skridt?





For samtlige øvelser i koordinationsdelen bør man sikre sig at afstande og varighed er tilpasset spillernes fysiske formåen. Heller ikke korte intense forløb af 3-5 sek. med en lille pause, end lange forløb som dræner. Denne form for træning er meget krævende ved mange og lange gentagelser. Fokus er på de rette bevægelser fremfor mange.



U6

Træningsprogram

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Formiddag: Session 1	Fodboldkoordination Dribling-vending	Fodboldkoordination Dribling-skud	Fodboldkoordination Dribling-vending
Pause	Frugt	Frugt	Frugt
Formiddag: Session 2	Fodboldkoordination 1v1	Fodboldkoordination Dribling	Dribling-finter 1v1 4v4
Middag	Frokost	Frokost	Frokost
Eftermiddag: Session 3	Fodboldkoordination Dribling-skud-hurtige fødder	Dribling-skud-hurtige fødder 2v1	3v3
Pause	Frugt	Frugt	Frugt
Eftermiddag: Session 4	1v1 2v2	Dribling 3v3	5v5

Dag 1 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Flyt bolden fra linje til linje

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser med bold.

Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen gennemføres ved at spilleren flytter bolden fra den ene linje til den anden på forskellige måder.

Krabbekravt: Bolden placeres i skødet og transporteres til modsatte linje og tilbage som en krabbe. Bolden må ikke ramme jorden.

Kejserpingvinen: Hold bolden fast mellem fødderne som pingvinens æg (bold) og flyt bolden, uden at tabe den, ved at gå frem. Her kan varieres med bolden fastholdt mellem lår, knæ eller fod. Der kan også hoppes afsted til modsatte linje.

Som variant kan bolden flyttes fra linje til linje ved kun at røre med knæ, numse, mave, fodsål, hæl osv.

Udvikling:

Gør det nemmere:

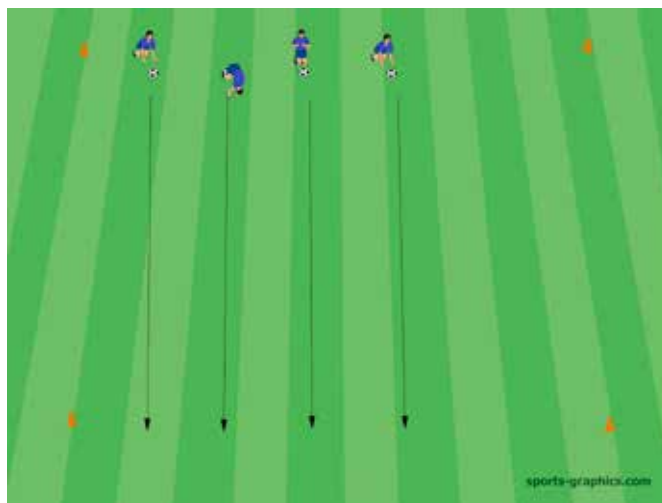
- Sænk farten
- Lad spillerne have god plads mellem hinanden

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lad spillerne starte på hver sin linje og flytte bolden modsat hinanden

Fokus:

- Koncentration
- Opfindsomhed
- Balance

**Medbestemmelse**

Prøv at lad spillerne komme med forslag til hvordan man kan føre bolden fra linje til linje. Når spillerne får muligheden for at have medbestemmelse, synes de det er sjovere.

Øvelse 2: Fodboldkoordination – Rodekassens 1.000 bevægelser

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser med bold.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler rundt imellem hinanden i firkanten. Ved signal fra træneren udføres forskellige bevægelser efter stop med fodsål.

- Sid i hugstilling ovenpå bolden
- Rør bolden skiftevis med højre og venstre knæ
- Rør bolden med panden eller brystet (armstræk)
- Rør bolden skiftevis med højre og venstre skinneben

Udvikling:

Gør det nemmere:

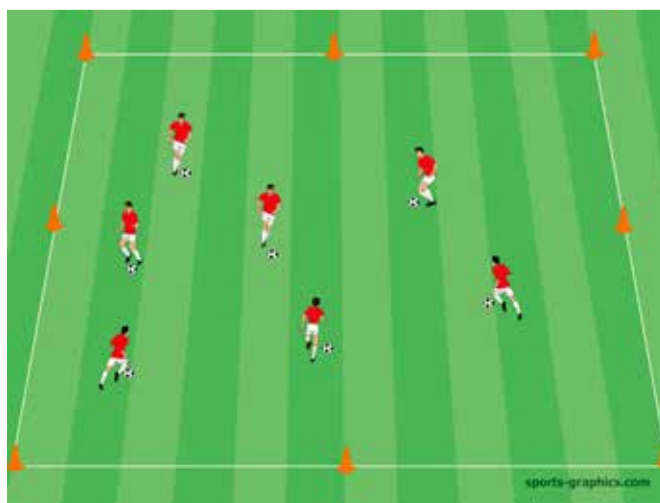
- Sænk farten
- Større bane eller mindre grupper på flere baner

Gør det sværere:

- Lav kombinationer
- Spillerne skal ikke længere stoppe bolden med fodsål før bevægelsen udføres

Fokus:

- Opmærksomhed
- Teknisk leg med bold
- Balance



Medbestemmelse

Prøv at lad spillerne komme med forslag til, hvordan de kan røre bolden. Når spillerne får muligheden for at have medbestemmelse synes de det er sjovere.

Øvelse 3: Dribling-vending

20 MINUTTER

Formål:
At spillerne øver sig i at dribble og vende efter orientering.

Beskrivelse af øvelsen:
Spillerne dribler rundt imellem hinanden i firkanten. Ved møde med keglerne laves en bestemt vending.

Der arbejdes med 10-14 spillere.

Udvikling:
Gør det nemmere:

- Større afstand mellem gule og røde kegler
- Lav vendingen i slow-motion

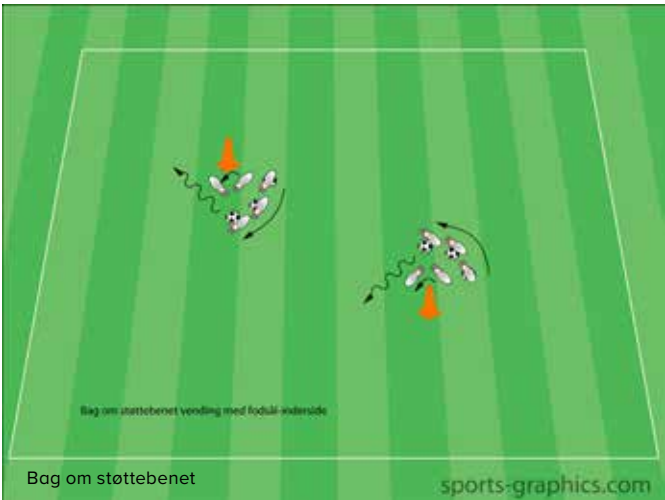
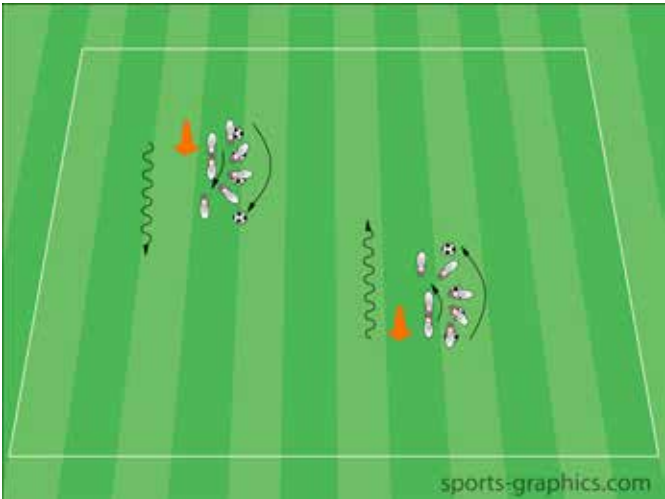
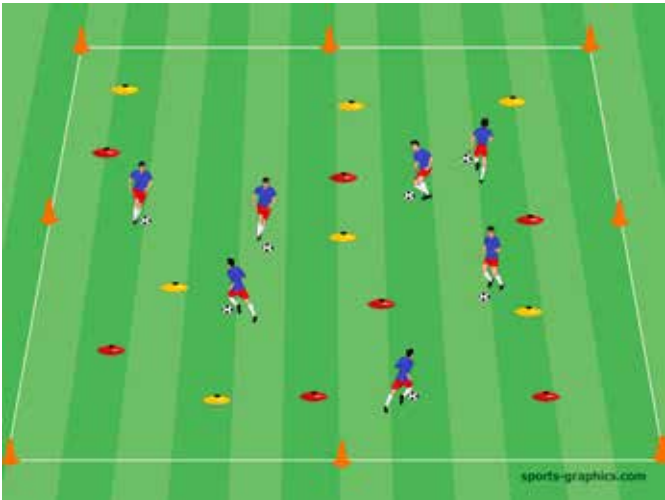
Gør det sværere:

- Lav kombinationer
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Vending
- Mange små berøringer under dribling

Fodsål:
Bolden trækkes med fodsål den vej de kommer fra (180 grader). Ved træk med fodsål er det vigtigt, at spilleren roterer i hoften samme vej rundt som bolden, således at fokus hele tiden er på bolden. I denne aldersgruppe vil der være nogle som trækker bolden med højre ben og drejer venstre om – så de får ryggen til bolden.



Bag om støttebenet:

Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).

Pelé:

Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis der trækkes med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hoften og kan være for svær.

Laudrup:

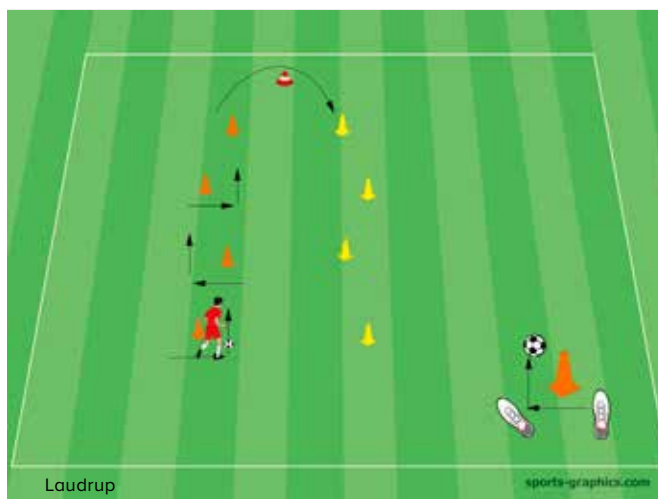
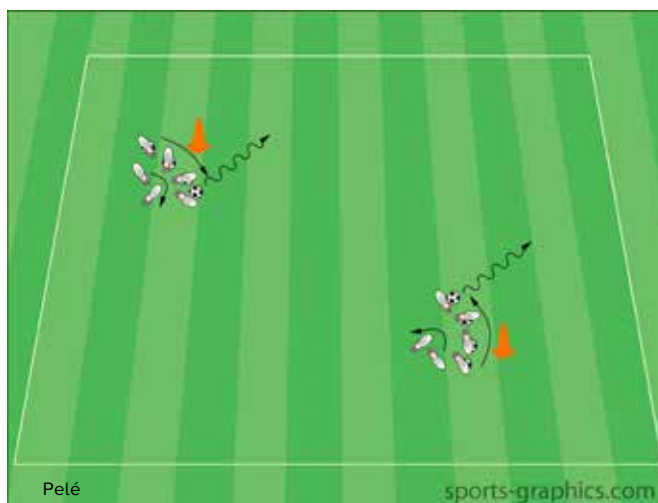
I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.

Langsomt

Mange vil forsøge at lave vendingen hurtigt og uden succes – husk derfor at øvelsen vises langsomt.



Dag 1 formiddag: Session 2

Øvelse 1a: Fodboldkoordination – Balance

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at balancere og koordinere spring i forskellige rytmer og retninger.

Beskrivelse af øvelsen

Spilleren skal hinke igennem banen. Første del ved at hinke med venstre ben i den ene farverække og efterfølgende med højre ben i den anden farverække. I sidste del hinker spilleren fra side til side, skiftevis med venstre og højre ben. Hertil skal spilleren blive stående i balance i et helt sekund – fremme på forfoden og nede i knæ (skiløberstilling).

Øvelsen kan også gennemføres ved at sidste del udføres uden balancepausen og hinkes igennem som i første del.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

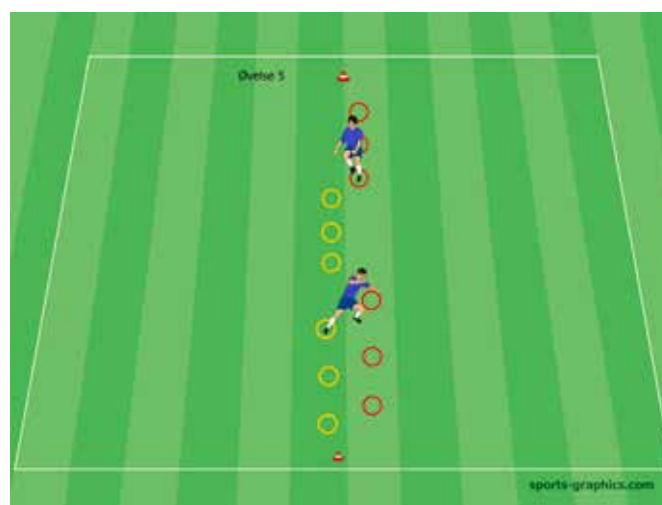
- Sænk farten
- Lav rækkefølgen i blokke – AAA BBB
- Mindsk afstanden mellem ringene

Gør det sværere:

- Lav rækkefølgen seriel – ABABAB
- Lav rækkefølgen tilfældig – ABBBAA

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Kig op og frem
- Find balancen

**Armtræk**

Vi vil gerne have armene med i bevægelsen så de følger hvert skridt (diagonalt armtræk). Flere spillere har svært ved dette i starten. Hav tålmodighed.

Øvelse 1b: Fodboldkoordination – Løbeskoling

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at skifte tempo.

Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen gennemføres ved at spilleren løber forlæns og baglæns gennem keglebanen, hvor der løbes om ydersiden af keglerne.

Arbejd med at kigge over den rette skulder (orientering) når spillerne kigger efter keglen de skal forbi, såfremt de evner det uden at stoppe op i deres løb. Varier med start i den anden ende, så spilleren orienterer sig til den anden side.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sænk farten
- Mindsk afstanden mellem keglene

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav varierende afstande mellem keglene

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Løb i lige linjer, ikke i buer
- Løb, ikke sidestep eller små hop
- Temposkift, eksplosivt op og ned i fart



Temposkift

Ved temposkift, altså når spilleren skifter fra at holde en fart til enten at løbe hurtigere eller langsommere, bør spilleren tage små skridt. Det hjælper spilleren til at lave retningskifte. Kommer spilleren op og ned i fart med lange skridt?

Øvelse 2a: 1v1 – Fangeleg uden bold

15 MINUTTER

Formål:
 At spillerne øver sig i at snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:
 Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at løbe igennem. Hvidt hold skal undgå at blive fanget af blå (tagfat). Blå vinder point ved at røre grøn.

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:
 Gør det nemmere:

- Tagfat tæller ikke ved at røre arme – kun ved at røre ryg, skulder eller lår

Gør det sværere:

- Blå må ikke bakke

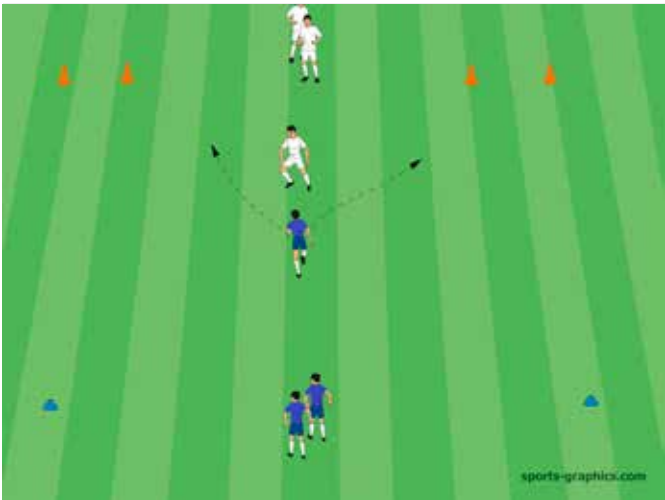
Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt

Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kom-
 menter stemafsæt.

Stemafsæt:
 Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.



Øvelse 2b: 1v1 – Fangeleg med bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Hvid starter øvelsen ved at aflevere til blå. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at dribble igennem. Hvidt hold skal forhindre blå i at dribble igennem et af de to porte. Blå vinder point ved at erobre bolden og sparke bolden i et af de to små mål med det samme (kom hurtigt ud af pres).

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

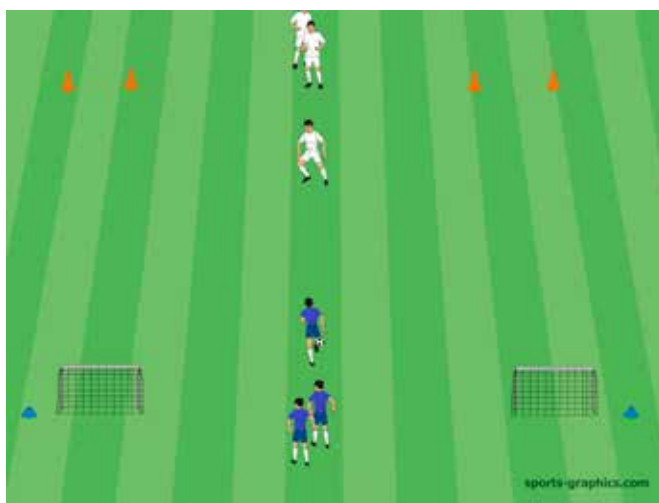
- Gør portene bredere

Gør det sværere:

- Blå må ikke dribble tilbage i banen, kun frem eller til siden
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt
- Mange små berøringer på bolden



Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Dag 1 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Hurtige fødder

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere skridt i forskellige rytmer og retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal løbe igennem stigerne med forskellige skridt i hver felt. Der findes et utal af varianter i stigetræningen og kun fantasien sætter grænser – lad spillerne eksperimentere med varianter. Uanset variant, så arbejdt med at være let foroverbøjet med et lille "knæk" i hoften – brystet og hagen frem.

I U6-U8 er fokus på to-skridt og et-skridt i hver felt i fremadrettet bevægelse, da disse bevægelser går igen i arbejdet med løbekoordination.

Der arbejdes med 4-6 spillere. 6-8 gennemløb for hver variation.

Udvikling:

Gør det nemmere:

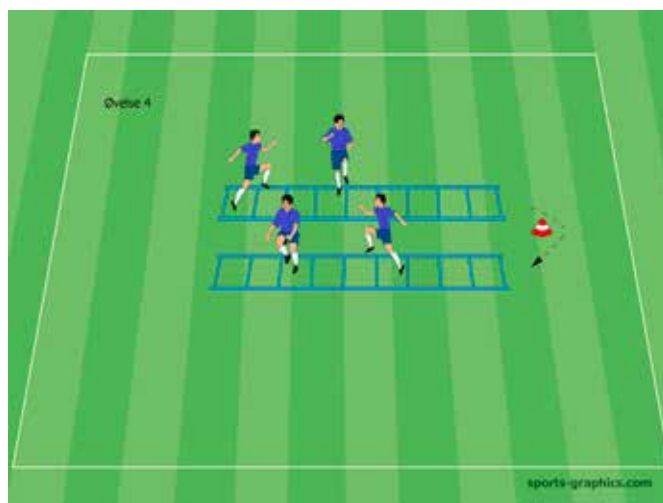
- Sænk farten
- Mindsk variantens kompleksitet

Gør det sværere:

- Øg farten ved at læne sig fremover
- Øg variantens kompleksitet
- Skift variant ved orientering af signal fra træner

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Let foroverbøjet (knæk i hoften)
- Kig op og frem



Klar til den udfordrede

Hav en ekstra stige klar som spillerne frit kan bruge for at øve sig – uden at blive forstyrret af den næste spiller i rækken.

Tålmodighed og kvalitet

Mange spillere vil tro, at det handler om at komme først frem til målet. Præciser, at det ikke kun handler om fart fremad, men også fart på stedet. Vi øver teknikken, så kommer farten af sig selv.

Armtræk

Vi vil gerne have armene med i bevægelse så de følger hvert skridt (diagonalt armtræk). Flere spillere har svært ved dette i starten. Hav tålmodighed.

Øvelse 2: Dribling-skud-hurtige fødder

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble, skyde og bruge hurtige fødder. Spillerne øver sig også i at skifte fra ét fokus til det næste.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglerne med snørebåndene (vrist). Herefter skud og direkte over i stigen med gennemløb med 1 skridt i hvert felt.

Arbejd med at dribble med snørebåndene. Spillerne bør få kroppen med udenom keglerne når de dribler.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

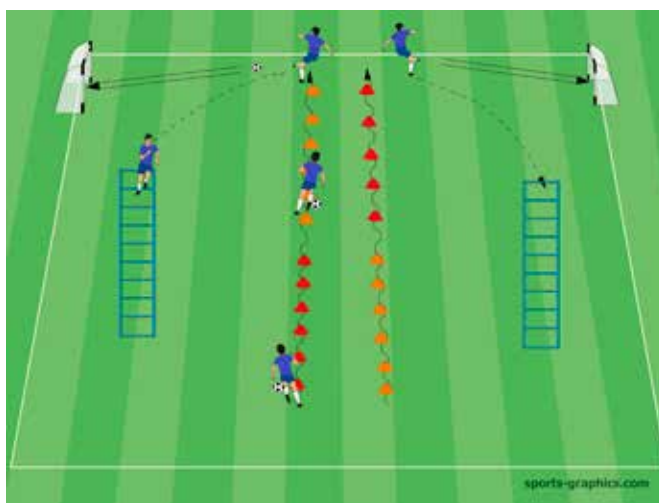
- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Mindre afstand mellem keglerne

Fokus:

- Dribble med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Mange små berøringer på bolden
- Koncentrationsskifte



Dribleteknik

For at dribble med snørebåndene skal foden være i lodret stilling, hvor tæerne peger lige ned i græsset og bolden skubbes frem med vristen. Forsøg at få en berøring på bolden ved hver skridt.

Dette kræver timing af fart på bolden og skridtlængden. Husk at træne driblinger til begge sider med begge ben.

Dag 1 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: 1v1 – Champions League

30 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i 1v1 – prøv driblinger, finter og vendinger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne er 1v1. Scoring ved dribling gennem mål. Vinderen går den ene vej, taberen den anden. Hver kamp er 4 minutter.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Bredder mål (minimum 2 meter)
- Scoring ved at aflevere igennem mål

Gør det sværere:

- Smållere mål

Fokus:

- Vendinger
- Finter
- Temposkift

**Anvendt teknik**

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af – det er gratis.

Øvelse 2: 2v2 – Champions league

30 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i 2v2 – prøv driblinger, finter og vendinger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne er 2v2. Scoring ved dribling gennem mål. Vinderen går den ene vej, taberen den anden. Hver kamp er 6 minutter.

Udvikling:

Gør det nemmere:

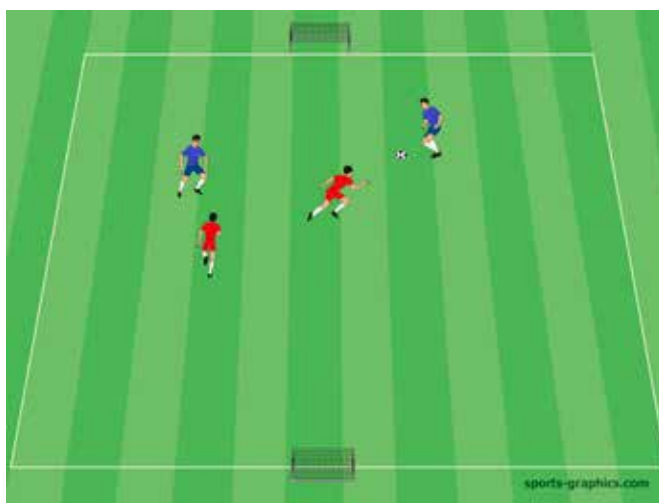
- Bredere mål (minimum 2 meter)
- Scoring ved at aflevere igennem mål

Gør det sværere:

- Smallere mål

Fokus:

- Vendinger
- Finter
- Temposkift

**Anvendt teknik**

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af – det er gratis.

Dag 2 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Stemaafsæt

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at lave stemafsæt i forskellige retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal hoppe med samlede ben over hækken i et forløb startende med: Frem, til siden, frem, til siden osv. med henholdsvis højre og venstre ben. Fødderne peger frem i samme retning under hele øvelsen. Der arbejdes med 4-6 spillere.

Variant: Øvelsen kan gennemløbes med stepover, hvor det er vigtigt at bevægelserne til højre eller venstre starter med det ben som bevægelsen sker i retningen af. Altså mod højre side – højre ben først. Bevægelsen frem skal have høj knæfremføring. Spilleren skal hele tiden 'steppe' over forhindringerne med front frem mod afsluttende sprint.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Udvikling:

Gør det nemmere:

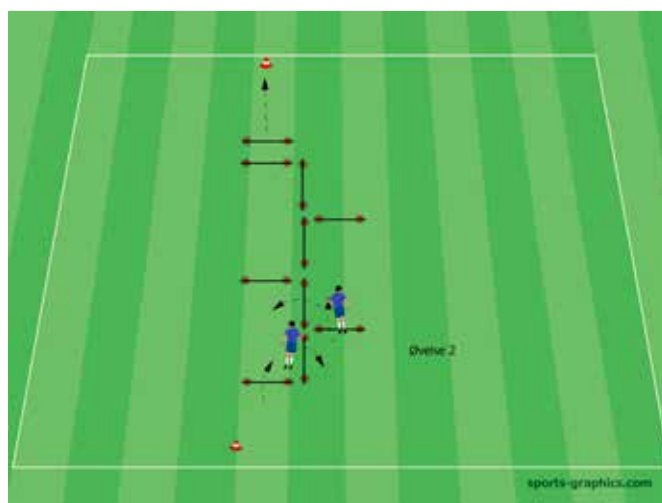
- Mindsk afstandene mellem keglene både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav øvelsen baglæns og sidelæns

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Kom ned i knæ og hofte inden afsæt
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Optimalt vil spilleren lande og afsætte i én flydende bevægelse



Balance

Nogle vil benytte et ekstra lille hop for at finde balancen inden næste hop, og udfører derfor ikke bevægelsen i en samlet bevægelse.

Stemaafsæt:

Stemaafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 2a: Dribling-skud – Retningsskifte

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble i høj fart og skyde på mål med strakt vrist fra et lige tilløb.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler igennem keglerne i høj fart. Hav god afstand mellem de tre kegler så der kan opnås fart. Lav et skarpt retningsskifte inde i boksen og skyd på mål med strakt vrist. Forsøg at bruge begge ben på skift, både i driblinger og skud.

Arbejd med det lodrette vristspark. Spillerne skal have kroppen bag bolden når de sparker. Før sparkebenet igennem og fortsæt frem med kroppen efter den strakte vrist har ramt bolden.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

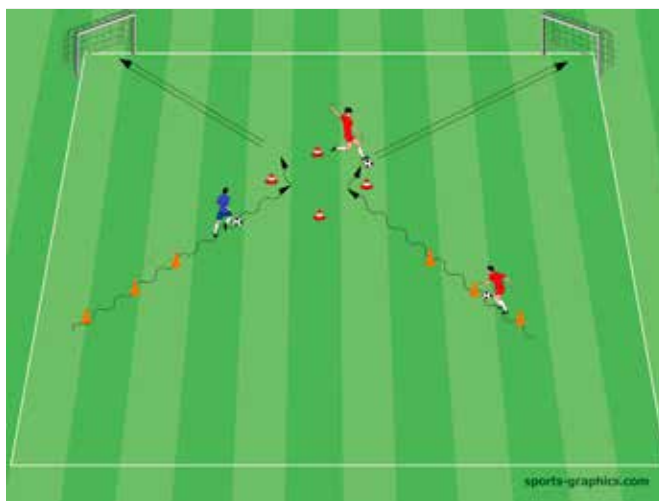
- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned
- Gør boksen større

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble endnu hurtigere
- Gør boksen mindre

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Mange små berøringer på bolden
- Lige tilløb
- Strakt vrist
- Skyd med snørebandene



Lodret vristspark

Vær opmærksom på at spillerne lærer at finde tilløb i en lige linje på bolden. Ikke med en vinkel på bolden, som de fleste gerne vil ty til. Mange spillere sparker et slags halvliggende spark, svinger benene ligesom en te på marken og er uden kontrol over arme (krop).

Vigtigst er: At strække vristen (tæerne ned mod græsset).

Øvelse 2b: Dribling-skud – Finte

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble i høj fart, finte og skyde på mål med strakt vrist fra et lige tilløb.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebandene i høj fart ind til midten, rundt om keglen (orange) og ud af firkanten. Lav Laudrup-finten inde i boksen og skyd på mål med strakt vrist fra et lige tilløb. Forsøg at brug begge ben på skift, både i dribbling og skud.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Udvikling:

Gør det nemmere:

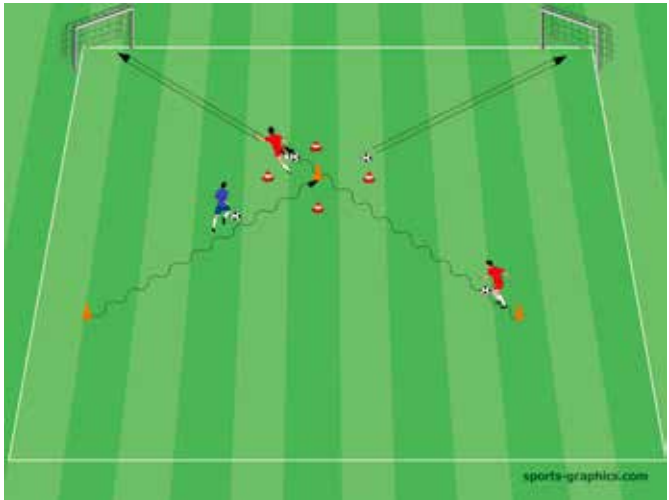
- Sæt farten ned
- Gør boksen større

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble endnu hurtigere
- Gør boksen mindre

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Mange små berøringer på bolden
- Lige tilløb
- Strakt vrist
- Skyd med snørebandene
- Laudrup-finten



Lodret vristspark

Vær opmærksom på at spillerne lærer at finde tilløb i en lige linje på bolden. Ikke med en vinkel til bolden, som de fleste gerne vil ty til. Mange spillere sparker et slags halvliggende spark, svinger benene ligesom en le på marken og er uden kontrol over arme (krop).

Vigtigst er: At strække vristen (tæerne ned mod græsset).

Dag 2 formiddag: Session 2

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Rodekassens 1.000 bevægelser

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser med bold.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler rundt imellem hinanden i firkanten. Ved signal fra træneren udføres forskellige bevægelser efter stop med fodsål.

- Sid i hugstiling ovenpå bolden
- Rør bolden skiftevis med højre og venstre knæ
- Rør bolden med panden eller brystet (armstræk)
- Rør bolden skiftevis med højre og venstre skinneben

Udvikling:

Gør det nemmere:

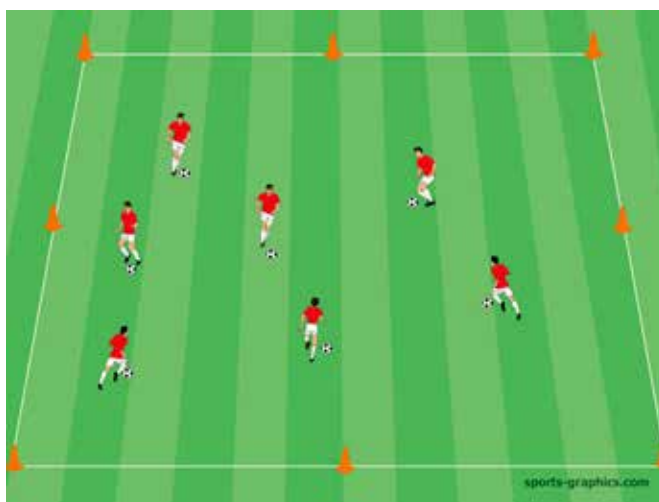
- Sænk farten
- Større bane eller mindre grupper på flere baner

Gør det sværere:

- Lav kombinationer
- Spillerne skal ikke længere stoppe bolden med fodsål før bevægelsen udføres

Fokus:

- Opmærksomhed
- Teknisk leg med bold
- Balance



Medbestemmelse

Prøv at lad spillerne komme med forslag til hvordan de kan røre bolden. Når spillerne får muligheden for at have medbestemmelse, synes de det er sjovere.

Øvelse 2: Fodboldkoordination – Koordinationshjulet

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem "forhindringerne".

Beskrivelse af øvelsen:

Figuren viser koordinationshjulets fem forskellige øvelser. Der arbejdes på hver station med 4-6 spillere på hver.

Koordinationshjulet kan gennemløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennemløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Hver station afsluttes med 4-6 meter sprint frem til en kegle.

Udvikling:

Gør det nemmere:

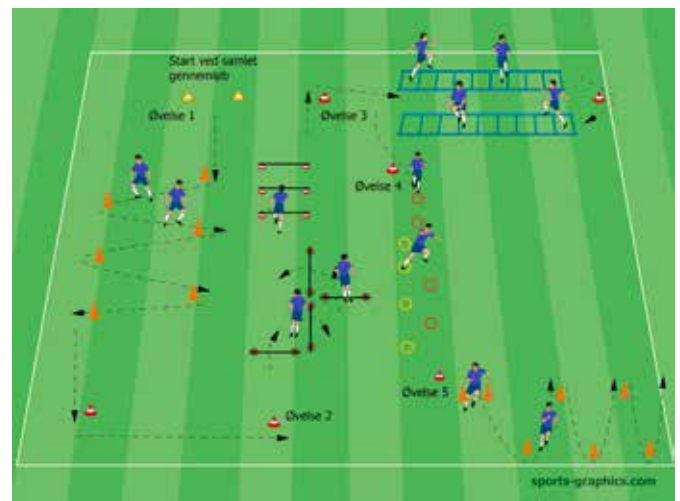
- Mindsk afstandene mellem keglene både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjed knæ
- Sprint som afslutning af stationen
- Se fokus til hver enkelt øvelse på side 8-17



Organisering

Opsæt evt. banen som et hjul, således at hver station har ca. 4-6 meter til en kegle i centrum af hjulet, hvortil sprinten udføres.

Øvelse 3: Dribling – 1.000 mål

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble med en lille berøring mellem hver skridt.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebåndene og scorer mål ved at dribble igennem de opstillede keglemål. Der skal dribles i et let tempo frem mod et nyt mål. Lad spillerne tælle hvor mange mål de kan dribble mod, og se om I sammen kan lave 1.000 mål under øvelsen samlet. Optæl mellem øvelsesvarianterne. Husk at dribble med begge ben.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Arbejd med hver variant i 7 minutter ad gangen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Gør keglemålene større

Gør det sværere:

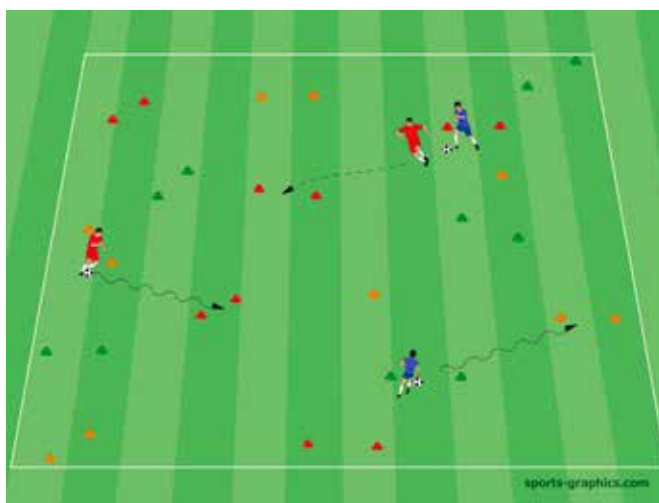
- Inviter til at dribble endnu hurtigere
- Gør keglemålene mindre
- Sæt keglemålene tættere på hinanden

Fokus:

- 1. berøring mellem hver skridt
- Dribble med snørebåndene

Farveleg:

Spillerne dribler igennem keglemålene i en bestemt farverækkefølge. Forsøg her at dribble i lige linjer med bolden, så vi får tydelige retningsskift og tvinger spillerne til at orientere sig – og derved tænke frem inden de er igennem keglemålet foran. Skift farverækkefølge for hvert 20. sekund for at udfordre yderligere.



8-tal:

Scor ved at dribble i 8-tal omkring keglemålene. Brug masser af små skub mellem hver små skridt. Husk at komme op på tæerne og ned i knæene.

Kongens efterfølger:

Spillerne danner par og den ene spiller er kongen og bevæger sig rundt på banen uden bold, mens den anden skal følge efter ved at dribble med bolden. Vær opmærksom på kongens fart, så spilleren bagved kan nå at følge med. Tæl hvor mange gange de scorer sammen.

Dag 2 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: Dribling-skud-hurtige fødder

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble, skyde og bruge hurtige fødder. Spillerne øver sig også i at skifte fra ét fokus til det næste.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglebanen på ydersiden af keglerne. Herefter skud med vristen og direkte over i stigen med varierende gennemløb.

Arbejdet med at dribble rundt om hver kegle i siden udføres med den store indersideflade. Højre inderside skubber bolden til venstre og omvendt. Arbejd med så mange berøringer på bolden som muligt mellem hver kegle.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

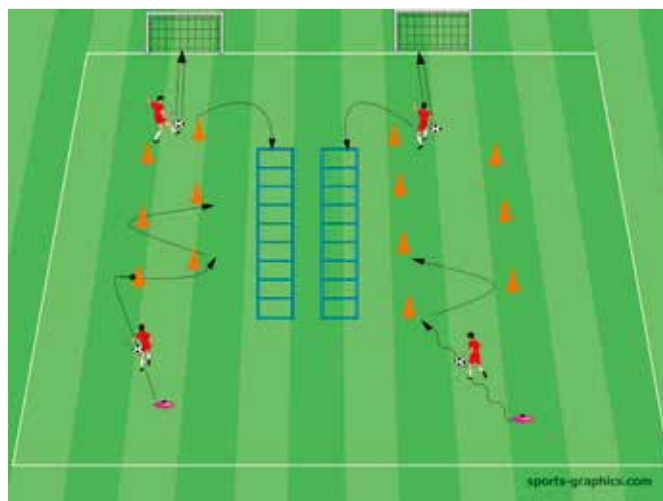
- Mindre afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Større afstand mellem keglerne
- Sværere gennemløb i stigen

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Skub med den store indersideflade
- Mange små berøringer på bolden
- Koncentrationsskifte



Dribleteknik

For at dribble med snørebåndene skal foden være i lodret stilling, hvor tæerne peger lige ned i græsset og bolden skubbes frem med vristen. Forsøg at få en berøring på bolden ved hver skridt.

Dette kræver timing af fart på bolden og skridtlængden. Husk at træne driblinger til begge sider med begge ben.

Øvelse 2: 2v1 – På et mål

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at hjælpe hinanden med at score.

Beskrivelse af øvelsen:

Forsvarende blå spiller starter spillet med en aflevering til en af de to angribende røde spillere. Rød skal nu forsøge at spille sammen forbi blå og score. Hvis blå erobrer bolden skal der skydes mod keglemålet med det samme, og rød skal forhindre blå i at score.

Spillerne roterer startpositioner efter hvert angrebsforsøg.

Arbejd med at spillerne eksperimenterer med at spille sammen på forskellige måder for at komme forbi forsvarsspilleren og score. Lad spillerne selv komme frem til løsninger, men udfordrer som træner dem gerne på kreativiteten.

Der arbejdes med 6-10 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

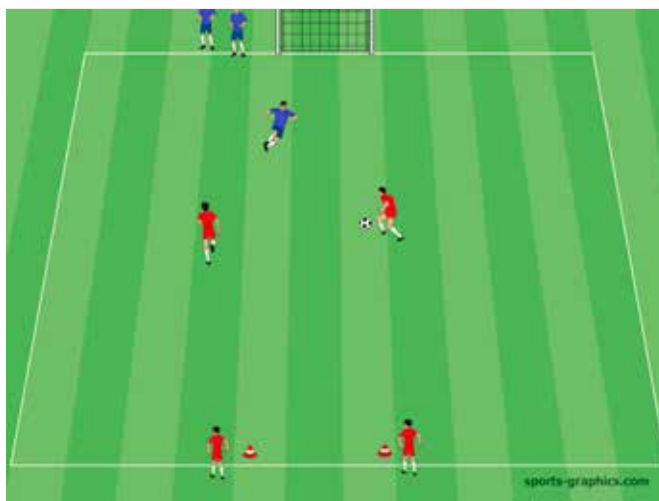
- Lad forsvarsspilleren starte fremme på banen

Gør det sværere:

- Lav en scoringszone

Fokus:

- Sammenspil



Dag 2 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: Dribling – Stafet

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at time berøringer og fart under dribling.

Beskrivelse af øvelsen:

Opdel spillerne i to grupper. Spillerne dribler igennem keglene som et stafetløb. Næste spiller må starte når første spiller er igennem keglemålet. Holdet er i mål når sidste spiller på holdet dribler igennem keglemålet. Der løbes stafet tre gange.

Arbejd med forskellige drible varianter.

- Snørebånd
- Højre-venstre
- Fodsål
- Inderside-inderside
- Inderside-yderside
- Yderside yderside

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

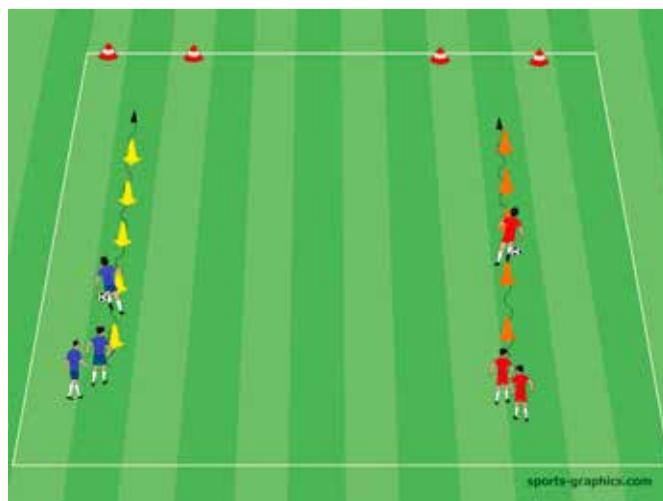
- Større afstand mellem keglene
- Gør keglemålet større

Gør det sværere:

- Øg afstanden mellem keglene og inviter til at drible endnu hurtigere
- Gør keglemålene mindre

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Sprint som afslutning af stationen
- 1. berøring mellem hver skridt
- Drible med snørebåndene

**Jubel!**

At heppe på sine holdkammerater og at opleve hinandens opbakning er en fantastisk oplevelse. Her er du som træner et forbillede. Gør meget ud af at juble og heppe.

Øvelse 2: 3v3 – På fire mål

45 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og prøve driblinger, finter og vendinger af.

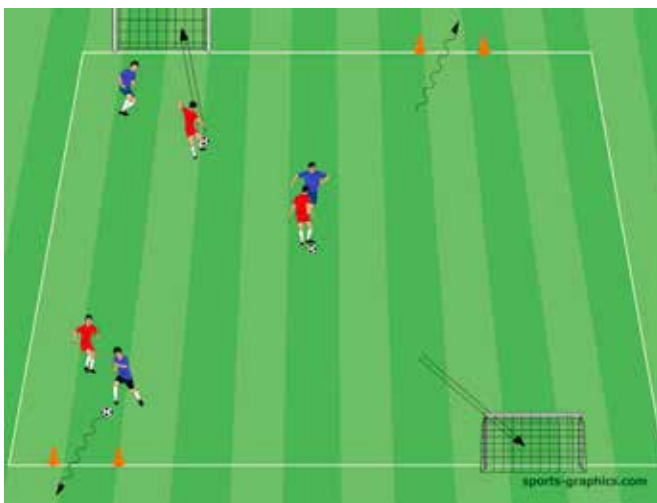
Beskrivelse af øvelsen:

Spil kampe som en miniturnering af fire hold med 3-4 spillere pr. hold med én udskifter.

Spiller kan score ved enten at dribble mellem keglemålene eller sparke i mål (3-mandsmål)

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Der spilles kampe af fem minutter på fire mål.



Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større mål

Gør det sværere:

- Mindre mål

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- 1. berøring mellem hver skridt
- Dribble med snørebandene

Intervalspil:

Tre hold af fire spillere. De tre hold roterer med intervaller af 2 1/2 minut.

Diagonalmål:

Der scores og forsvares diagonalt med samme regler, driblinger eller skud.

Anvendt teknik

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 3 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Masser af mål

15-20 MINUTTER

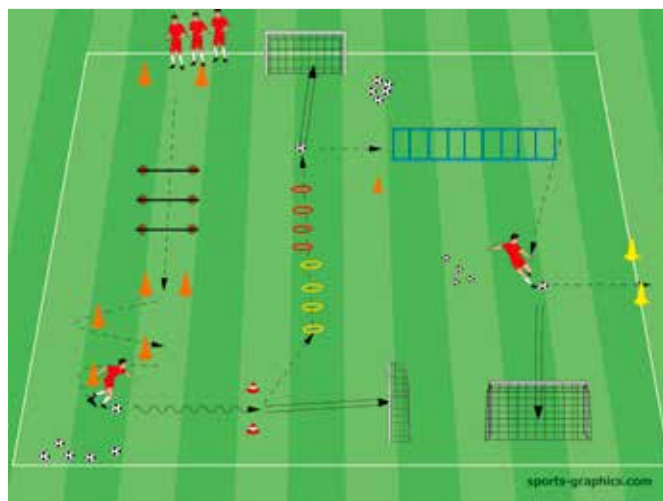
Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem "forhindringerne".

Beskrivelse af øvelsen:

Figuren viser en bane med forskellige koordinationsøvelser og muligheden for at score flere gange. De enkelte øvelser kan frit flyttes og varieres.

Banen kan gennembløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennembløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station. Gennembløb kan gøres på tid, som gruppe eller enkeltvis.



Arbejd med simpelt fokus gennem hele banen. Pas på banen ikke bliver for lang, da spillerne vil være trætte inden de er færdige med banen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Mindre bane

Gør det sværere:

- Større bane
- Større kompleksitet i hver enkelte øvelse

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjed knæ
- Lodret vristspark med snørebåndene
- Se fokus til hver enkelt øvelse på side 8-17

Tålmodighed og kvalitet

Mange spillere vil tro, at det handler om at komme først frem til målet. Præciser, at det ikke kun handler om fart fremad, men også fart på stedet. Vi øver teknikken, så kommer farten af sig selv.

Øvelse 2: Dribling-vending

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og vende efter orientering.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler rundt imellem hinanden i firkanten. Ved møde med keglerne laves en bestemt vending. Der arbejdes med 10-14 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større afstand mellem gule og røde kegler
- Lav vendingen i slow-motion

Gør det sværere:

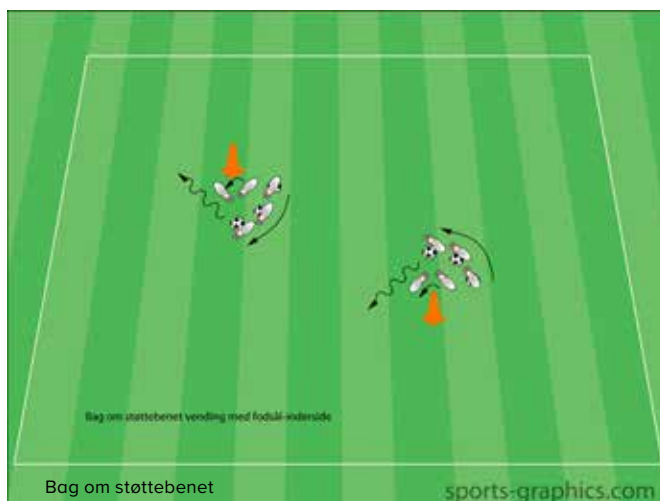
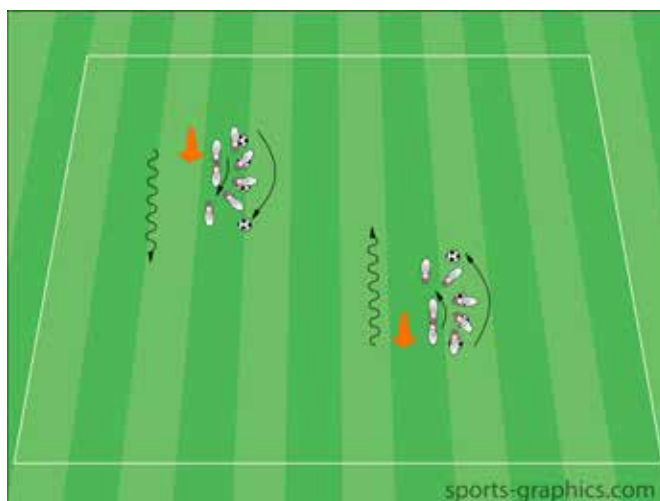
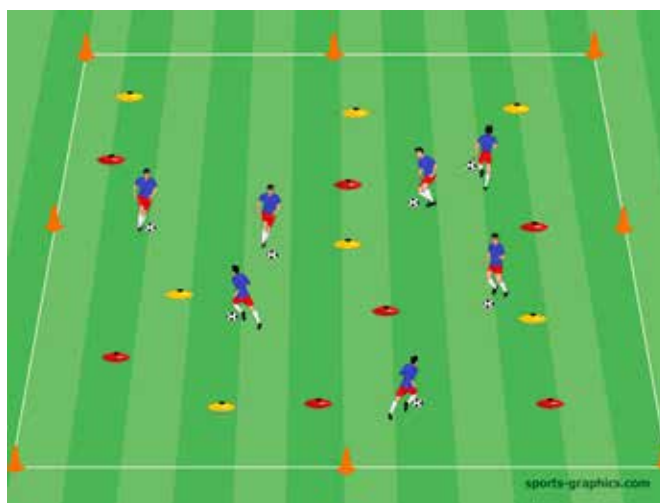
- Lav kombinationer
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Vending
- Mange små berøringer under dribling

Fodsål:

Bolden trækkes med fodsål den vej de kommer fra (180 grader). Ved træk med fodsål er det vigtigt, at spilleren roterer i hoften samme vej rundt som bolden, således at fokus hele tiden er på bolden. I denne aldersgruppe vil der være nogle som trækker bolden med højre ben og drejer venstre om – så de får ryggen til bolden.



Bag om støttebenet:

Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).

Pelé:

Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis der trækkes med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hoften og kan være for svær.

Laudrup:

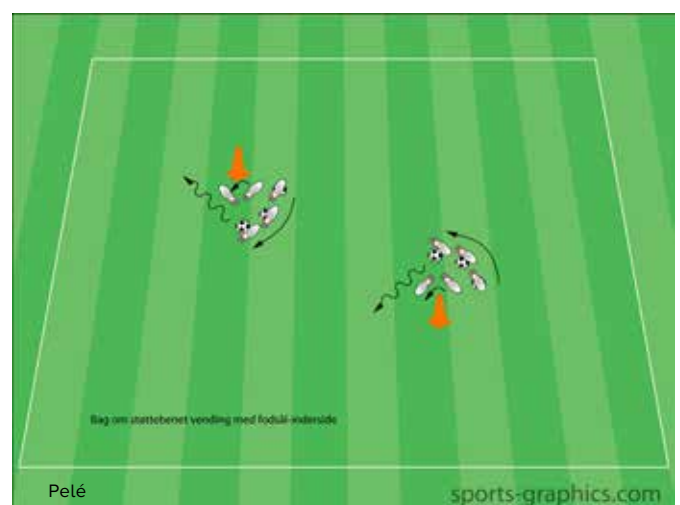
I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.

Langsomt

Mange vil forsøge at lave vendingen hurtigt og uden succes – husk derfor at øvelsen vises langsomt.



Dag 3 formiddag: Session 2

Øvelse 1: Dribling-finter

20 MINUTTER

Formål:

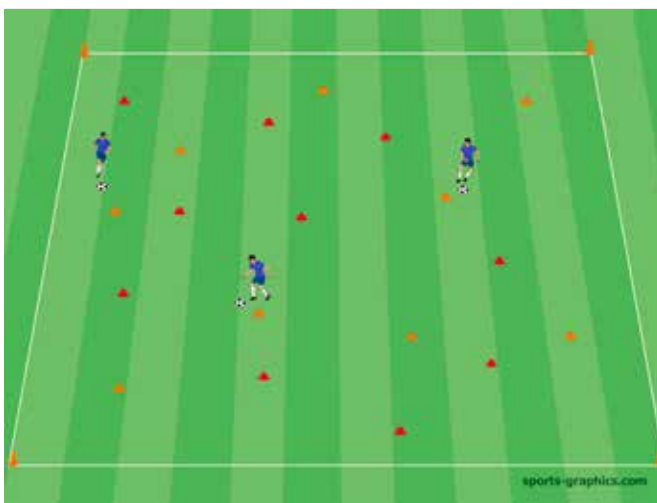
At spillerne øver sig i at dribble og i passende afstand finte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebandene rundt i firkanten. Der dribles frem til keglen og foretages en finte. Ved rød kegle fintes til den ene side, ved gul til den anden side.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Arbejd med hver variant i tre minutter ad gangen. Arbejd med tydelige bevægelser – lav et overbevisende skuespil. Temposkift væk.



Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Større afstand mellem keglerne

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble hurtigere
- Lav en finte-rækkefølge

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hver skridt
- Drible med snørebandene

Husmands:

Foden føres foran og over bolden. Støttebenet skal nu skubbe bolden til den anden side.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Øvelse 2: 1v1 – Fangeleg med bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Hvid starter øvelsen ved at aflevere til blå. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at dribble igennem. Hvidt hold skal forhindre blå i at dribble igennem et af de to porte. Blå vinder point ved erobre bolden og sparke bolden i et af de to små mål med det samme (kom hurtigt ud af pres).

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

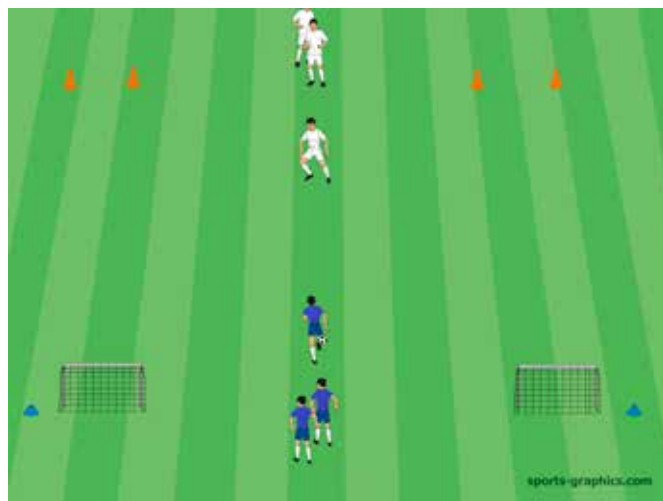
- Gør portene bredere

Gør det sværere:

- Blå må ikke dribble tilbage i banen, kun frem eller til siden
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt
- Mange små berøringer på bolden



Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kom-menter stemafsæt.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 3: 4v4 – På 4 mål og scoringszone

25 MINUTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og ind i scoringszonen.

Beskrivelse af øvelsen:

Holdet skal forsvare to mål og angribe to mål. Der må kun scores når man er i scoringszone (området mellem mål og sort streg ved blå kegler).

Arbejd med at spille en medspiller fri i scoringszonen. Så vidt muligt afleveres med en 1. gangsaflevering ind i scoringszonen. Det kræver at spiller 3 og 4 er på vej i frit rum når spiller 1 afleverer til spiller 2.

Arbejd også med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

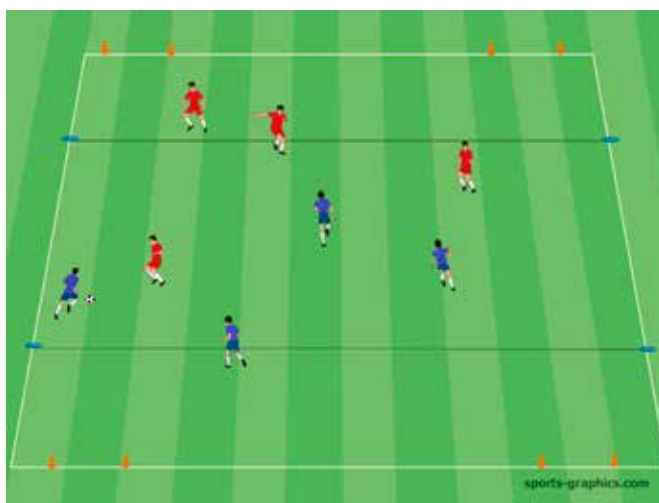
- Større mål
- Større scoringszone

Gør det sværere:

- Mindre mål
- Mindre scoringszone

Fokus:

- Sammenspil
- Løb uden bold, find frit rum



Anvendt teknik

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 3 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: 3v3

45 MINUTTER

Formål:

At spillerne leger sammen og prøver dagens læring af.

Beskrivelse af øvelsen:

Spiller kan score ved enten at dribble mellem keglemålene eller sparke i mål (3-mandsmål).

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Der spilles kampe af 5 minutter på 2 mål (3-mandsbane).

Udvikling:

Gør det nemmere:

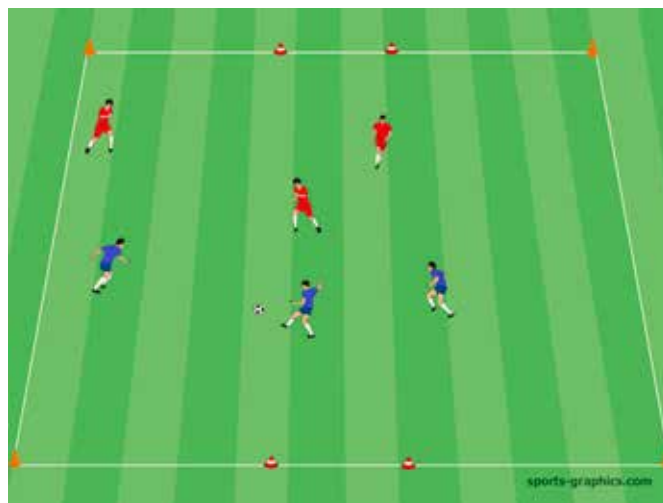
- Større mål

Gør det sværere:

- Mindre mål

Fokus:

- Leg
- Juble
- Samarbejde



Dag 3 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: 5v5

60 MINUTER

Formål:

At spillerne leger sammen og prøver dagens læring af.

Beskrivelse af øvelsen

Spiller kan score ved enten at dribble mellem keglemålene eller sparke i mål (3-mandsmål).

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Der spilles kampe af 5 minutter på 2 mål (3-mandsbane).

Udvikling:

Gør det nemmere:

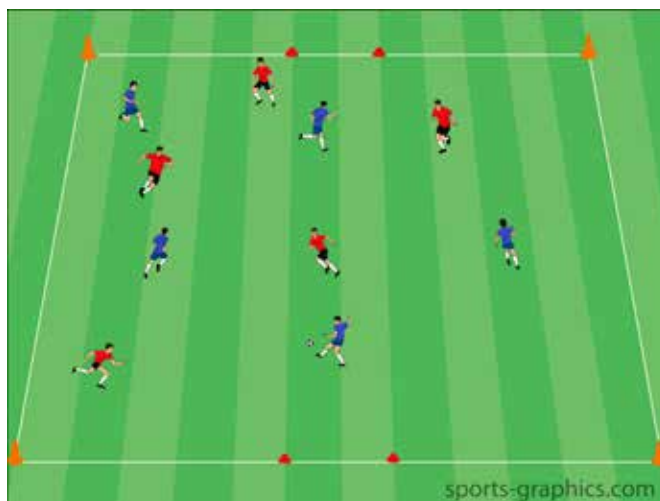
- Større mål

Gør det sværere:

- Mindre mål

Fokus:

- Leg
- Juble
- Samarbejde





U7

Træningsprogram

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Formiddag: Session 1	Fodboldkoordination 1v1	Hurtige fødder-dribling-skud Dribling-vending 1v1	Fodboldkoordination Bandespil 4v4
Pause	Frugt	Frugt	Frugt
Formiddag: Session 2	Dribling-vending Dribling-skud-hurtige fødder	Dribling Fodboldkoordination 2v2	Vending-skud Vending Dribling-finte-skud
Middag	Frokost	Frokost	Frokost
Eftermiddag: Session 3	Fodboldkoordination Dribling	Fodboldkoordination	1v1 2v1 Halvliggende vristpark
Pause	Frugt	Frugt	Frugt
Eftermiddag: Session 4	Dribling-finter 4v4	Dribling-finter 3v3	5v5

Dag 1 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Teknikboksen

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser med bold.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne udfører øvelsen, som vist af træner eller spiller. Lav øvelserne skiftevis mellem højre og venstre fod.

Arbejd i intervaller af 30-45 sekunder med 20 sekunders pause imellem hver øvelse. Hver øvelse øves af tre omgange.

- Forfod på bold (Toe-tap)
- Inderside-inderside (hurtige fødder)
- Fodsålstræk-vristskub
- Fodsålstræk-indersideskub

Udvikling:

Gør det nemmere:

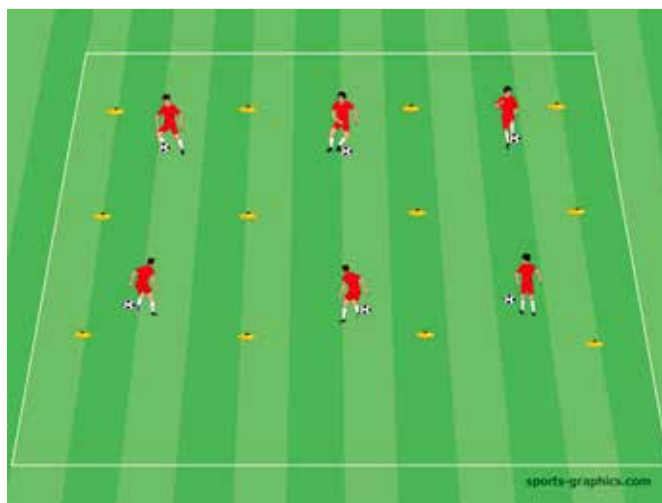
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Lav kombinationer

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)

**Medbestemmelse**

Prøv at lade spillerne komme med forslag til hvordan de kan røre bolden. Når spillerne får muligheden for at have medbestemmelse synes de det er sjovere.

Hurtige fødder:

Mange spillere ligner en pingvin der flytter bolden fra den ene inderside til den anden. Denne bevægelse med stor udsving af balance fra side til side er ikke hensigtsmæssig. Man kan forestille sig hvordan man løber op ad trapper – på samme måde bør kroppen bevæges, samtidig med at bolden snittes eller blidt kyskes af forfodens inderside på boldens side.

Øvelse 2: Fodboldkoordination – Koordinationshjulet

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem "forhindringerne".

Beskrivelse af øvelsen:

Figuren viser koordinationshjulets fem forskellige øvelser. Der arbejdes på hver station med 4-6 spillere på hver.

Koordinationshjulet kan gennemløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennemløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Hver station afsluttes med 4-6 meter sprint frem til en kegle.

Udvikling:

Gør det nemmere:

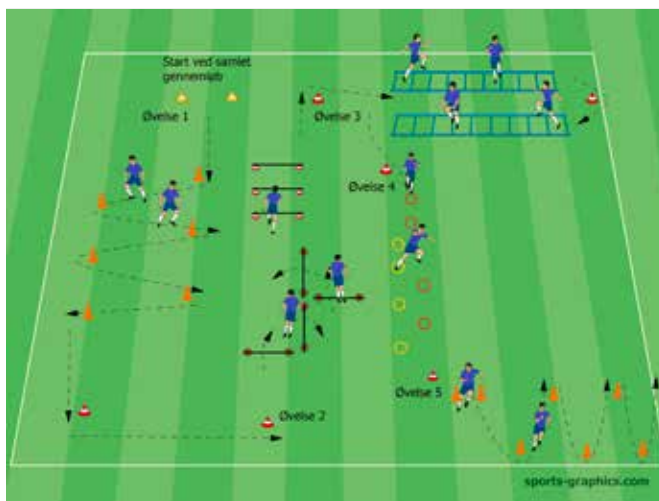
- Mindsk afstandene mellem keglerne både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Sprint som afslutning af stationen
- Se fokus til hver enkelt øvelse på side 8-17



Organisering

Opsæt evt. banen som et hjul, således at hver station har ca. 4-6 meter til en kegle i centrum af hjulet, hvortil sprinten udføres.

Øvelse 3a: 1v1 – Fangeleg uden bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at løbe igennem. Hvidt hold skal vinde point ved at fange blå.

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.



Udvikling:

Gør det nemmere:

- Tagfat tæller ikke ved at røre arme – kun ved at røre ryg, skulder eller lår

Gør det sværere:

- Blå må ikke bakke

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt

Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt:

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 3b: 1v1 – Fangeleg med bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Hvid starter øvelsen ved at aflevere til blå. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at dribble igennem. Hvidt hold skal forhindre blå i at dribble igennem et af de to porte. Blå vinder point ved erobre bolden og sparke bolden i et af de to små mål med det samme (kom hurtigt ud af pres).

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

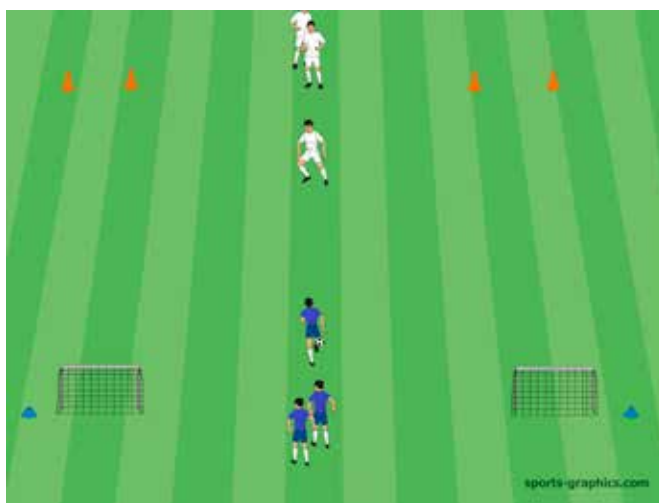
- Gør portene bredere

Gør det sværere:

- Blå må ikke dribble tilbage i banen, kun frem eller til siden
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt
- Mange små berøringer på bolden



Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt:

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Dag 1 formiddag: Session 2

Øvelse 1: Dribling-vending

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og vende efter orientering.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler rundt imellem hinanden i firkanten. Ved møde med keglerne laves en bestemt vending.

Der arbejdes med 10-14 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større afstand mellem gule og røde kegler.
- Lav vendingen i slow-motion

Gør det sværere:

- Lav kombinationer
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

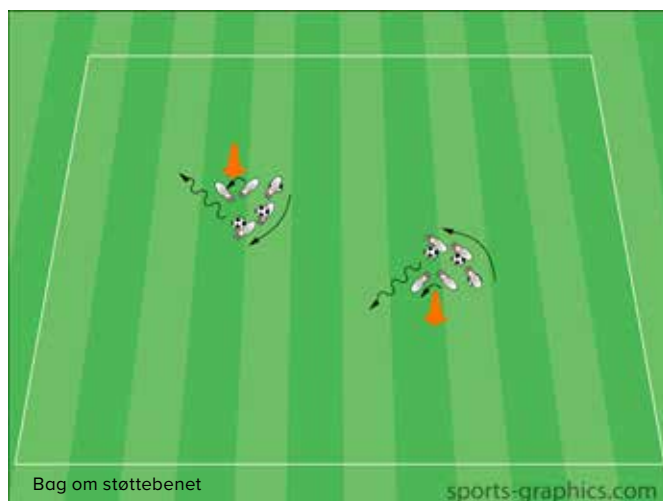
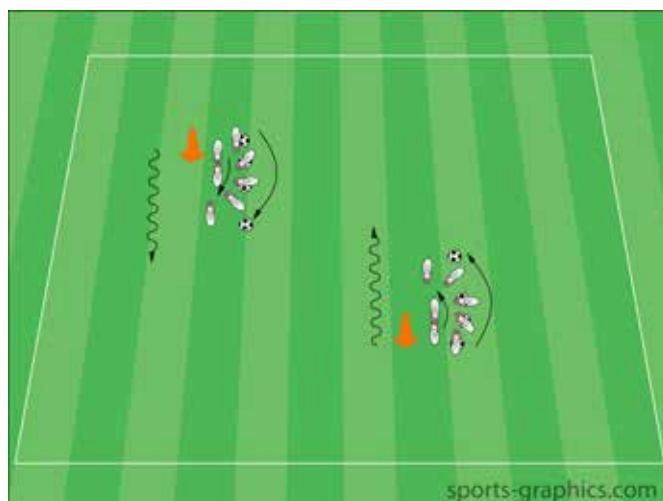
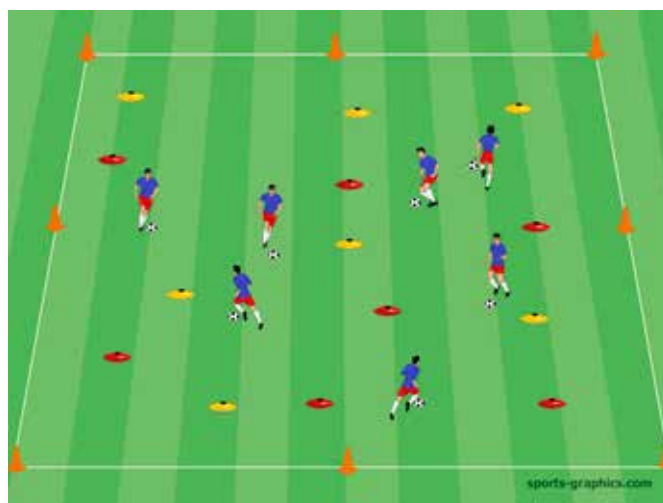
- Vending
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1 berøring mellem hvert skridt

Fodsål:

Bolden trækkes med fodsål den vej de kommer fra (180 grader). Ved træk med fodsål er det vigtigt at spilleren roterer i hoften, samme vej rundt som bolden således at fokus hele tiden er på bolden. I denne aldersgruppe vil der være nogle som trækker bolden med højre ben og drejer venstre om så de får ryggen til bolden.

Bag om støttebenet:

Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).



Pelé:

Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis trukket med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hoften og kan være for svær.

Laudrup:

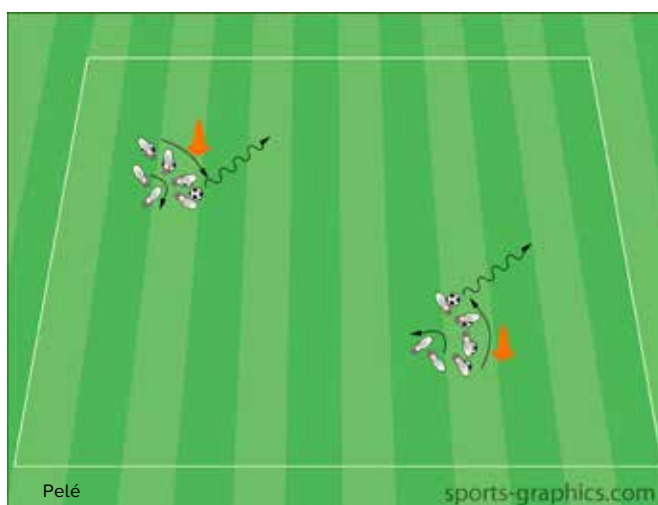
I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.

Langsomt

Mange vil forsøge at lave vendingen hurtigt og uden succes – husk derfor at vise øvelsen langsomt.



Øvelse 2: Dribling-skud-hurtige fødder

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble, skyde og bruge hurtige fødder. Spillerne øver sig også i at skifte fra ét fokus til det næste.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglerne med snørebåndene (vrist). Herefter skud og direkte over i stigen med gennemløb med ét skridt i hvert felt.

Arbejd med at dribble med snørebåndene. Spillerne bør få kroppen med udenom keglerne når de dribler.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

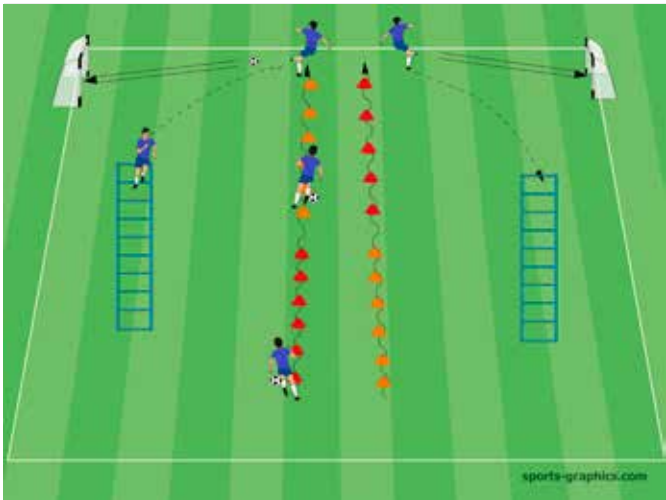
- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Mindre afstand mellem keglerne

Fokus:

- Drible med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Mange små berøringer på bolden
- Koncentrationsskifte



Dribleteknik

For at dribble med snørebåndene skal foden være i lodret stilling, hvor tæerne peger lige ned i græsset og bolden skubbes frem med vristen. Forsøg at få en berøring på bolden ved hver skridt. Dette kræver timing af fart på bolden og skridtlængden. Husk at træne driblinger til begge sider med begge ben.

Dag 1 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1a: Fodboldkoordination – Stemafsæt

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at lave stemafsæt i forskellige retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal hoppe med samlede ben over hækken i et forløb startende med: Frem, til siden, frem, til siden osv. med henholdsvis højre og venstre ben. Fødderne peger frem i samme retning under hele øvelsen. Der arbejdes med 4-6 spillere.

Variant:

Øvelsen kan gennemløbes med stepover, hvor det er vigtigt at bevægelserne til højre eller venstre starter med det ben som bevægelsen sker i retningen af. Altså mod højre side – højre ben først. Bevægelsen frem skal have høj knæfremføring. Spilleren skal hele tiden "steppe" over forhindringerne med front frem mod afsluttende sprint.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Udvikling:

Gør det nemmere:

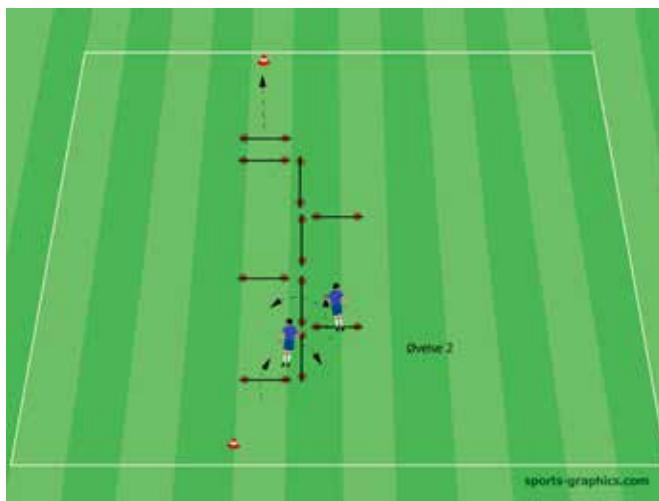
- Minsk afstandene mellem keglerne både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav øvelsen baglæns og sidelæns

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Kom ned i knæ og hofte inden afsæt
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Optimalt vil spilleren lande og afsætte i én flydende bevægelse



Balance

Nogle vil benytte et ekstra lille hop for at finde balancen inden næste hop og udfører derfor ikke bevægelsen i en samlet bevægelse.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 1b: Fodboldkoordination – Hækkeløb

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at lave stemafsæt i forskellige retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal hoppe med samlede ben over hækken i et forløb startende med: Frem, til siden, frem, til siden osv. med henholdsvis højre og venstre ben. Fødderne peger frem i samme retning under hele øvelsen. Der arbejdes med 4-6 spillere.

Variant:

Øvelsen kan gennemløbes med stepover, hvor det er vigtigt at bevægelserne til højre eller venstre starter med det ben som bevægelsen sker i retningen af. Altså mod højre side – højre ben først. Bevægelsen frem skal have høj knæfremføring. Spilleren skal hele tiden "steppe" over forhindringerne med front frem mod afsluttende sprint.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Minsk afstandene mellem keglene både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav øvelsen baglæns og sidelæns

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Kom ned i knæ og hofte inden afsæt
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Optimalt vil spilleren lande og afsætte i én flydende bevægelse



Balance

Nogle vil benytte et ekstra lille hop for at finde balancen inden næste hop og udfører derfor ikke bevægelsen i en samlet bevægelse.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 2: Dribling – 1.000 mål

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble med en lille berøring mellem hver skridt.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebåndene og scorer mål ved at dribble igennem de opstillede kegle mål. Der skal dribles i et let tempo frem mod et nyt mål. Lad spillerne tælle hvor mange mål de kan dribble mod, og se om I sammen kan lave 1.000 mål under øvelsen samlet. Optæl mellem øvelsesvarianterne. Husk at dribble med begge ben.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Arbejd med hver variant i syv minutter ad gangen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Gør keglemålene større

Gør det sværere:

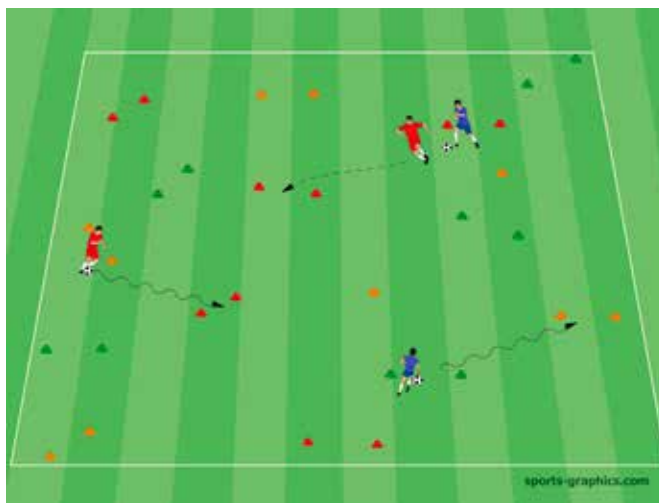
- Inviter til at dribble endnu hurtigere
- Gør keglemålene mindre
- Sæt keglemålene tættere på hinanden

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hver skridt
- Dribble med snørebåndene

Farveleg:

Spillerne dribler igennem keglemålene i en bestemt farverækkefølge. Forsøg her at dribble i lige linjer med bolden, så vi får tydelige retningsskift og tvinger spillerne til at orientere sig og derved tænke frem inden de er igennem keglemålet foran. Skift farverækkefølge for hvert 20. sekund for at udfordre yderligere.



8-tal:

Scor ved at dribble i 8-tal omkring keglemålene. Brug massere af små skub mellem hver små skridt. Husk at komme op på tæerne og ned i knæene.

Kongens efterfølger:

Spillerne danner par og den ene spiller er kongen og bevæger sig rundt på banen uden bold, mens den anden skal følge efter ved at dribble med bolden. Vær opmærksom på kongens fart, så spilleren bagved kan nå at følge med. Tæl hvor mange gange de scorer sammen.

Dag 1 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: Dribling-finter

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og i passende afstand finte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebåndene rundt i firkanten. Der dribles frem til keglen og foretages en finte. Ved rød kegle fintes til den ene side, ved gul til den anden side.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Arbejd med hver variant i tre minutter ad gangen. Arbejd med tydelige bevægelser – lav et overbevisende skuespil. Temposkift væk.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Større afstand mellem keglene

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble hurtigere
- Lav en finte-rækkefølge

Fokus:

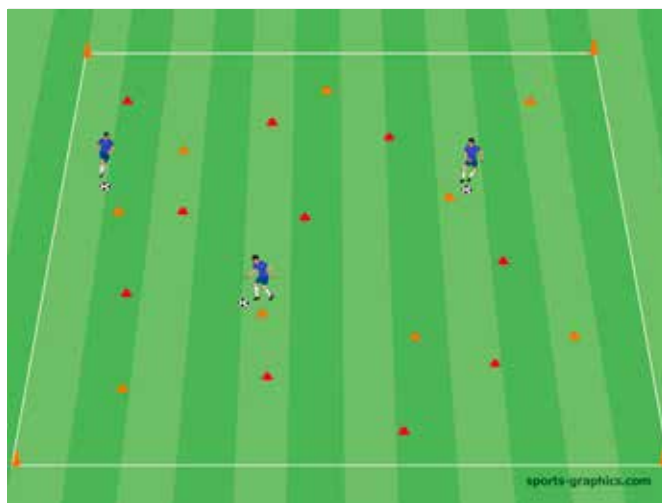
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hver skridt
- Dribble med snørebåndene

Husmands:

Foden føres foran og over bolden. Støttebenet skal nu skubbe bolden til den anden side.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).



Øvelse 2: 4v4 – På fire mål

40 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og ind i scoringszonen.

Beskrivelse af øvelsen:

Holdet skal forsvare to mål og angribe to mål. Der må kun scores når man er i scoringszone (området mellem mål og sort streg ved blå kegler).

Arbejd med at spille en medspiller fri i scoringszonen. Arbejd også med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

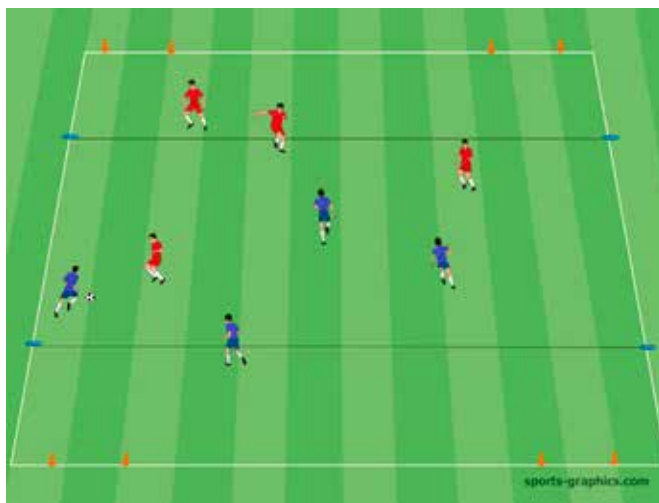
- Større mål
- Større scoringszone

Gør det sværere:

- Mindre mål
- Mindre scoringszone

Fokus:

- Sammenspil
- Løb uden bold – find frit rum



Anvendt teknik

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 2 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Hurtige fødder-dribling-skud

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble, skyde og bruge hurtige fødder. Spillerne øver sig også i at skifte fra ét fokus til det næste.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglerne med snørebåndene (vrist). Herefter skud og direkte over i stigen med gennemløb med ét skridt i hvert felt.

I den første stige arbejdes fremad. Spilleren flytter bolden ved at rulle bolden frem i næste felt med højre fodsål og stopper den med venstre fodsål. Bevægelsen gentages hele vejen i stigen. Næste runde rulles bolden frem i næste felt med venstre fodsål og stoppes med højre fodsål.

I den anden stige arbejdes sidelæns. Spilleren flytter bolden ved at rulle bolden til siden med højre fodsål og stopper den med venstre fodsål. Bevægelsen gentages hele vejen i stigen. Næste runde starter spilleren på den anden side af stigen. Bolden rulles frem i næste felt med venstre fodsål og stoppes med højre fodsål.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

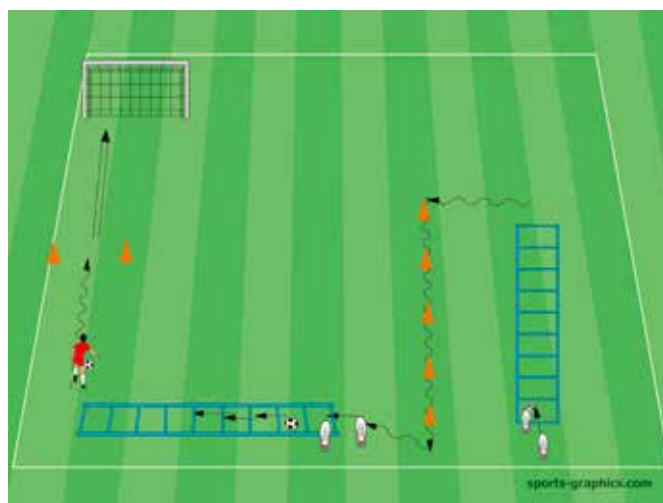
Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Mindre afstand mellem keglerne



Fokus:

- Drible med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Mange små berøringer på bolden
- Koncentrationsskifte

Rul-stop

Nogle spillere har nemmere ved at lære bevægelsen uden at benytte stigen og kan med fordel lave øvelsen uden for stigen til at starte med.

Øvelse 2: Dribling-vending

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og vende efter orientering.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglebanen og udfører en vending. Start vendingen når bolden er på ydersiden af keglebanen.

Arbejd med lavt tyngdepunkt og at få armene koordineret under vendingen.

Der arbejdes med 8-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Mindre afstand mellem keglene
- Lav vendingen i slow-motion

Gør det sværere:

- Lav kombinationer
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

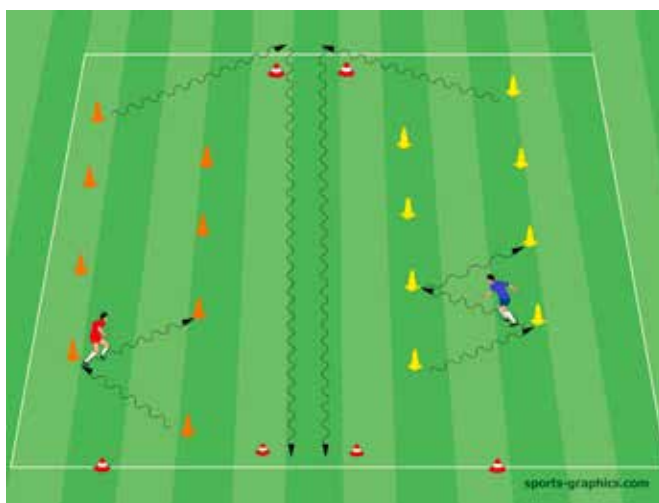
- Vending
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hvert skridt

Bag om støttebenet:

Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).

Pelé:

Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis trukket med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hofte og kan være for svær.



Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.

Langsomt

Mange vil forsøge at lave vendingen hurtigt og uden succes – husk derfor at vise øvelsen langsomt.

Øvelse 3a: 1v1 – Fangeleg uden bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at løbe igennem. Hvidt hold skal vinde point ved at fange blå.

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.



Udvikling:

Gør det nemmere:

- Tagfat tæller ikke ved at røre arme – kun ved at røre ryg, skulder eller lår

Gør det sværere:

- Blå må ikke bakke

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt

Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 3b: 1v1 – Fangeleg med bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Hvid starter øvelsen ved at aflevere til blå. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at dribble igennem. Hvidt hold skal forhindre blå i at dribble igennem et af de to porte. Blå vinder point ved erobre bolden og sparke bolden i et af de to små mål med det samme (kom hurtigt ud af pres).

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

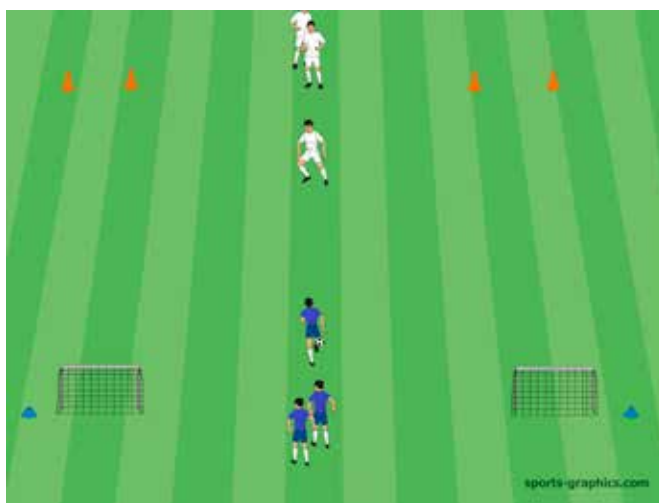
- Gør portene bredere

Gør det sværere:

- Blå må ikke dribble tilbage i banen, kun frem eller til siden
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt
- Mange små berøringer på bolden



Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Dag 2 formiddag: Session 2

Øvelse 1a: Dribling – Yderside-inderside

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble med en lille berøring mellem hver skridt.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglebanen med yderside-inderside med højre fod i den gule række og venstre i den orange række. Der dribles med høj fart ind mod frisparksmanden, som passeres med en Husmands- eller Laudrup-finte. Spillerne skal forsøge at komme igennem begge porte før og efter frisparksmanden. Spillerne roterer mellem rækkerne for at arbejde med begge ben.

Der arbejdes med 4-8 spillere.



Husmands:

Foden føres foran og over bolden. Støttebenet skal nu skubbe bolden til den anden side.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Større afstand mellem keglene

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble endnu hurtigere
- Større porte

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hvert skridt

Øvelse 1b: Fodboldkoordination – Løbeskoling og skud

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at temposkifte og skyde med lodret vristspark.

Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen gennemføres ved at spilleren løber forlæns og baglæns mellem stængerne, med front samme vej og dribler derefter rundt om keglerne og skyder med lodret vristspark.

Arbejd med at kigge over den rette skulder (orientering) når spillerne kigger efter keglen de skal forbi, såfremt de evner det uden at stoppe op i deres løb. Varier med start i den anden side, så spilleren orienterer sig til den anden side.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

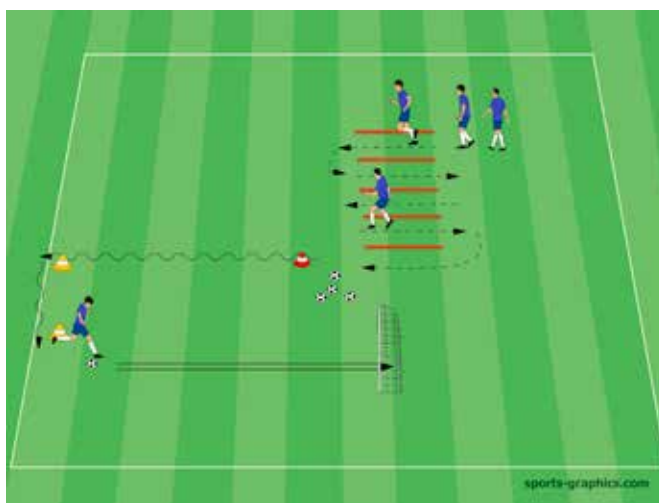
- Sænk farten
- Mindsk afstanden mellem stængerne

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav varierende afstande mellem stængerne

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Løb i lige linjer, ikke i buer
- Løb, ikke sidestep eller små hop
- Temposkift, eksplosivt op og ned i fart



Temposkift

Ved temposkifte, altså når spilleren skifter fra at holde en fart til enten at løbe hurtigere eller langsommere, bør spilleren tage små skridt. Det hjælper spilleren til at lave retningskifte. Kommer spilleren op og ned i fart med lange skridt?

Øvelse 2: 2v2 – Dribling-vending

30 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og prøve driblinger, finter og vendinger af.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne arbejder inden for egen banehalvdel (fra midten og ud til siden) og forsøger at komme fri til scoring med vendinger og driblinger. Spillerne må kun arbejde i egen zone som forsvarer eller angriber. Derved vil der opstå spil i bredden for at skabe rum.

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Der spilles kampe af fem minutter på fire mål.

Udvikling:

Gør det nemmere:

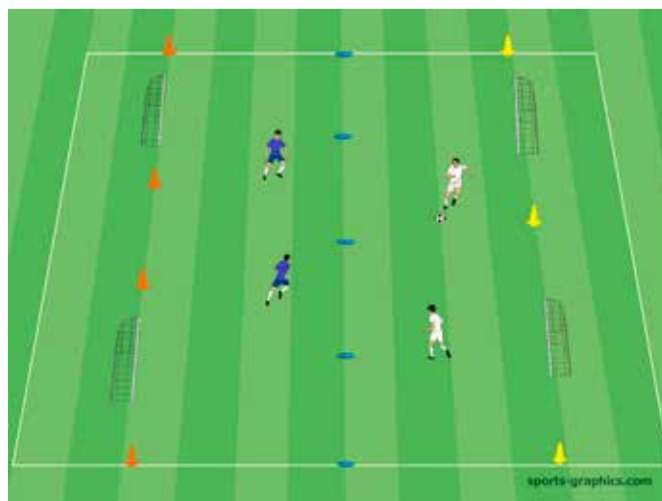
- Større mål
- Kun forsvarer skal blive i egen zone

Gør det sværere:

- Mindre mål

Fokus:

- 1. berøring mellem hver skridt
- Drible med snørebandene
- Husmand
- Laudrup
- Pelé
- Bag om støttebenet



Anvendt teknik

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 2 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Hale tag-fat

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne leger sammen og tør udfordre hinanden.

Beskrivelse af øvelsen:

I et afgrænset område skal to fangere forsøge at fange de andre spillers haler, som er sat fast i bukselinningen bagpå. Hvis en fanger får fat i en hale, bytter de to spillere roller.

Arbejd med kropsfinter ved temposkift i stemafsæt.

Udvikling:

Gør det nemmere:

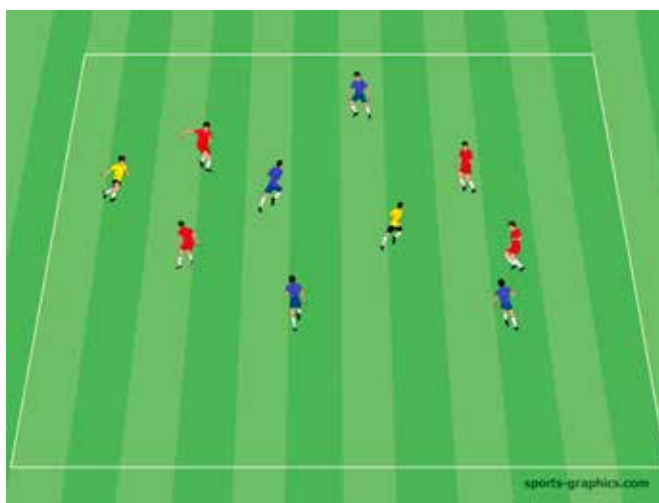
- Flere fangere

Gør det sværere:

- Større bane

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Stemafsæt

**Stemafsæt**

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 2: Fodboldkoordination – Koordinationshjulet

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem "forhindringer".

Beskrivelse af øvelsen:

Figuren viser koordinationshjulets fem forskellige øvelser. Der arbejdes på hver station med 4-6 spillere på hver.

Koordinationshjulet kan gennemløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennemløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Hver station afsluttes med 4-6 meter sprint frem til en kegle.

Udvikling:

Gør det nemmere:

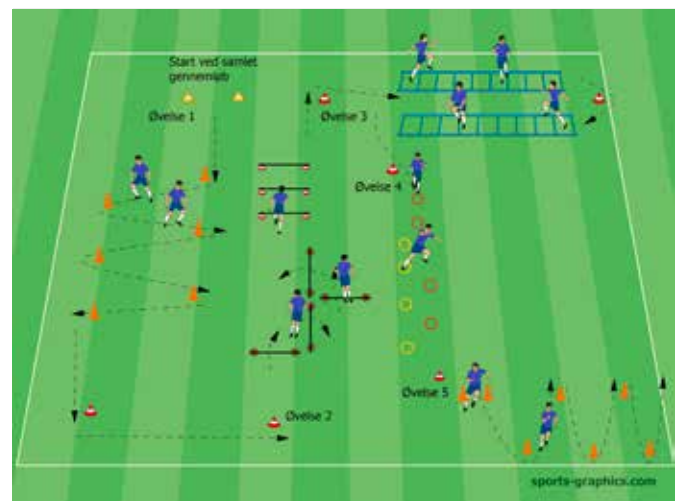
- Mindsk afstandene mellem keglene både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøje knæ
- Sprint som afslutning af stationen
- Se fokus til hver enkelt øvelse på side 8-17



Organisering

Opsæt evt. banen som et hjul, således at hver station har ca. 4-6 meter til en kegle i centrum af hjulet, hvortil sprinten udføres.

Dag 2 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: Dribling-finter

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og i passende afstand finte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebandene rundt i firkanten. Der dribles frem til keglen og foretages en finte. Ved rød kegle fintes til den ene side, ved gul til den anden side.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Arbejd med hver variant i tre minutter ad gangen. Arbejd med tydelige bevægelser – lav et overbevisende skuespil. Temposkift væk.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Større afstand mellem keglerne

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble hurtigere
- Lav en finte-rækkefølge

Fokus:

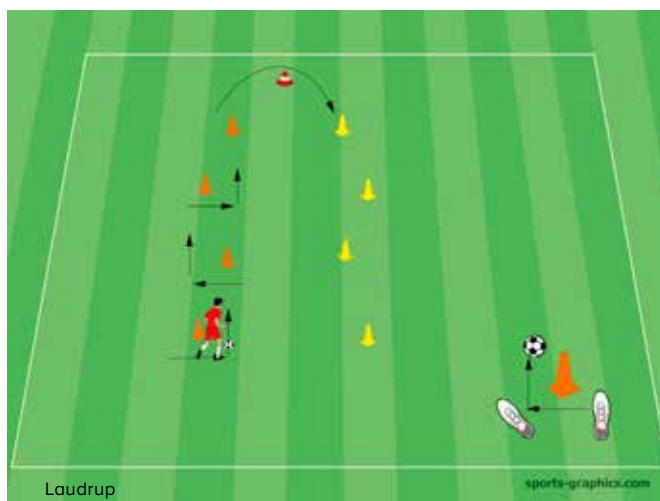
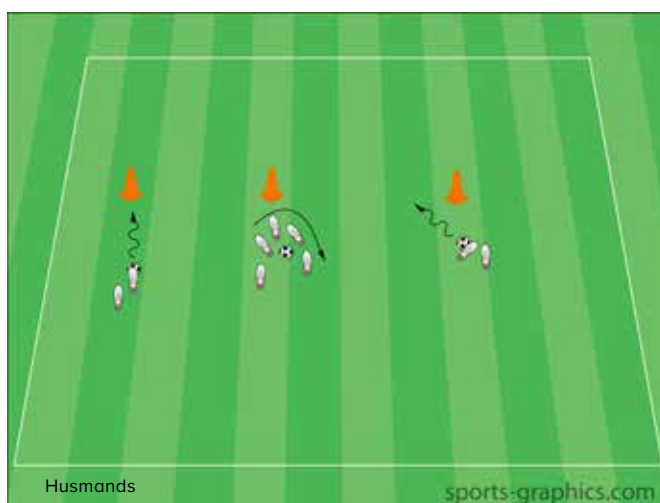
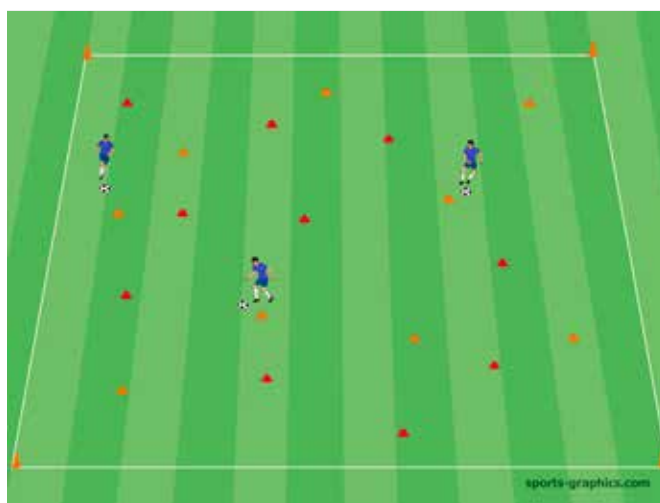
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hver skridt
- Dribble med snørebandene

Husmands:

Foden føres foran og over bolden. Støttebenet skal nu skubbe bolden til den anden side.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).



Øvelse 2: 3v3 – På 4 mål

45 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og prøve driblinger, finter og vendinger af.

Beskrivelse af øvelsen:

Spil kampe som en miniturnering af 4 hold med 3-4 spillere per hold med 1 udskifter.

Spiller kan score ved enten at dribble mellem keglemålene eller sparke i mål (3-mandsmål)

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Der spilles kampe af 5 minutter på 4 mål.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større mål

Gør det sværere:

- Mindre mål

Fokus

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- 1 berøring mellem hver skridt
- Drible med snørebandene

Intervalspil:

3 hold af 4 spillere. De tre hold roterer med intervaller af 2 1/2 minut.

Diagonalmål:

Der scores og forsvares diagonalt med samme regler, driblinger eller skud.

**Anvendt teknik**

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 3 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Koordinationshjulet

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem "forhindringerne".

Beskrivelse af øvelsen:

Figuren viser koordinationshjulets fem forskellige øvelser. Der arbejdes på hver station med 4-6 spillere på hver.

Koordinationshjulet kan gennemløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennemløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Hver station afsluttes med 4-6 meter sprint frem til en kegle.

Udvikling:

Gør det nemmere:

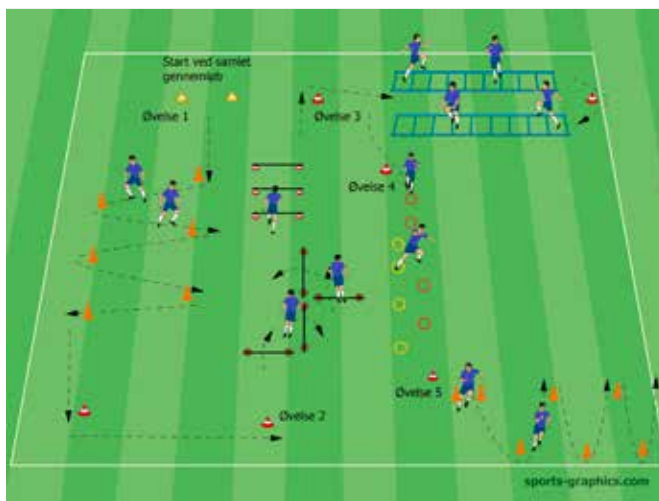
- Mindsk afstandene mellem keglene både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Sprint som afslutning af stationen
- Se fokus til hver enkelt øvelse på side 8-17



Organisering

Opsæt evt. banen som et hjul, således at hver station har ca. 4-6 meter til en kegle i centrum af hjulet, hvortil sprinten udføres.

Øvelse 2: Bandespil

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i bevægelser under bandespil.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler i høj fart frem mod porten, hvor der afleveres med den store indersideflade til træneren. Spilleren fortsætter sit løb frem og træneren afleverer tilbage til spilleren. Spilleren skyder med lodret vristspark på første berøring. Aflevering fra træneren bør ske fra begge sider. Spilleren kan også være afløser for træneren efter at have skudt på mål.

Arbejd med løbebevægelsen efter spillerens aflevering. I det samme spilleren afleverer med indersiden, skal han sætte samme fod frem i løberetning og sætte af med den.

Arbejd også med selve skuddet. Stræk vristen, før bevægelsen igennem (spark foden igennem bolden). Støttebenet bør pege i samme retning som bolden skydes hen.

Der arbejdes med 4-8 spillere. Lav to stationer.

Udvikling:

Gør det nemmere:

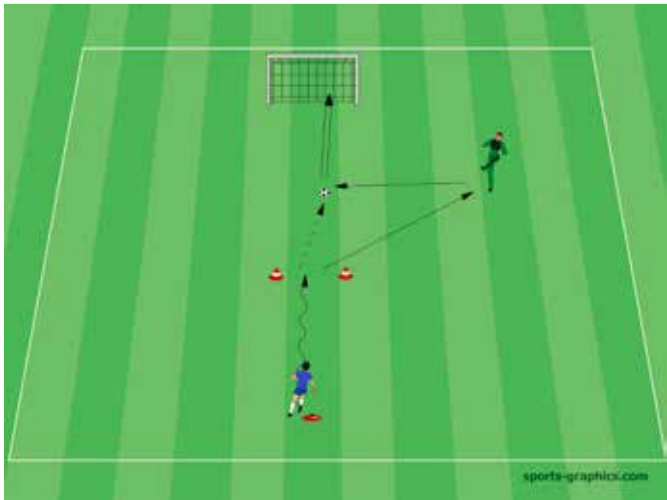
- Aflever og løb frem i slow-motion
- Skyd på 2. berøring

Gør det sværere:

- Stil bandespilleren længere ind i banen

Fokus:

- Drible med snørebåndene
- 1. berøring mellem hvert skridt
- Løb i rum efter aflevering (spil og flyt)



Før-under-efter
 Under kamp er der mange aktioner i træk. I et bandespil skal man både forholde sig til hvad man skal gøre før bandespillet (drible frem), under bandespillet (spil og flyt) og efter (skud). Derfor vil vi gerne træne spillerne i at holde eller skifte koncentrationen effektivt mellem

Øvelse 3: 4v4 – Bandedspil og 1. gangsaflevering

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og ind i scoringszonen.

Beskrivelse af øvelsen:

Holdet skal forsvare to mål og angribe to mål. Der må kun scores når man er i scoringszone (området mellem mål og sort streg ved blå kegler).

Arbejd med at spille en medspiller fri i scoringszonen. Så vidt muligt afleveres med en 1. gangsaflevering ind i scoringszonen. Det kræver at spiller 3 og 4 er på vej i frit rum når spiller 1 afleverer til spiller 2.

Arbejd også med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

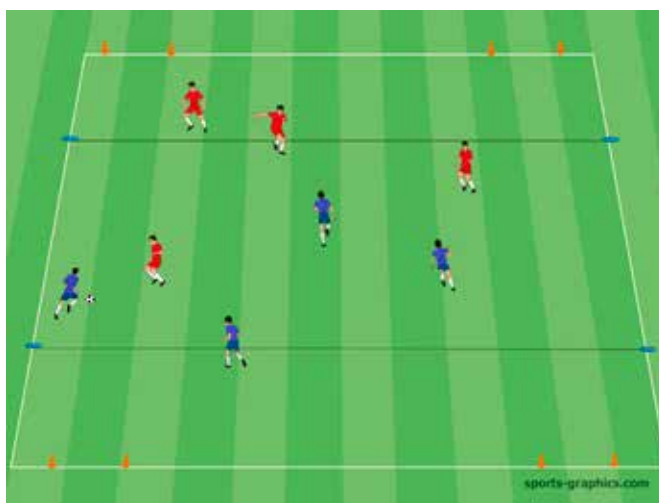
- Større mål
- Større scoringszone

Gør det sværere:

- Mindre mål
- Mindre scoringszone

Fokus:

- Sammenspil
- Løb uden bold, find frit rum



Anvendt teknik

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 3 formiddag: Session 2

Øvelse 1: Vending-skud

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at vende og skyde.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler frem til rød kegle og laver en vending tilbage til gul kegle, hvor der igen foretages en vending og dribles ud af firkanten. Herefter skydes på mål med lodret vristspark.

Arbejd med at forskellige vendinger og særligt temposkiftet før og efter vending. Arbejd også med at sprinte efter sidste vending og skyd derefter på mål.

Der arbejdes med 4-8 spillere. Lav to stationer.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Mindre afstand mellem keglerne
- Lav kombinationer af vendinger
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Drible med snørebandene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Temposkift

Fodsål:

Bolden trækkes med fodsål den vej de kommer fra (180 grader). Venstre fodsål ved gul kegle. Højre fodsål ved rød kegle. Ved træk med fodsål er det vigtigt at spilleren roterer i hoften, samme vej rundt som bolden således at fokus hele tiden er på bolden. I denne aldersgruppe vil der være nogle der trækker bolden med højre ben og drejer venstre om så de får ryggen til bolden.



Cut med inderside/yderside:

Foden føres henover og foran bolden før der skubbes (cut) med inderside/yderside tilbage. Yderside cut med højre fods yderside sker med tæerne pegene ud til højre. Inderside cut med højre fod sker med tæerne pegene til venstre og på venstre side at støttebenet.

Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.

Langsomt

Mange vil forsøge at lave vendingen hurtigt og uden succes – husk derfor at vise øvelsen langsomt.

Øvelse 2: Vending – Motorvej

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i vendinger og temposkift.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren i midten har bolden og skal dribble frem og tilbage på "motorvejen". Scoring sker ved at gøre sig fri til skud med vendinger og temposkift væk fra presset. De to øvrige spillere må kun bevæge sig i "grøfterne" (skyggepres), og skal forsøge at lukke muligheden for scoring i hver deres side. Spilleren i midten scorer ved at skyde bolden imellem en af de fire porte og ind i mål. Bolden er tabt hvis den er i "grøften".

Arbejd med at forskellige vendinger og særligt temposkiftet før og efter vending.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Brede "motorvej"
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

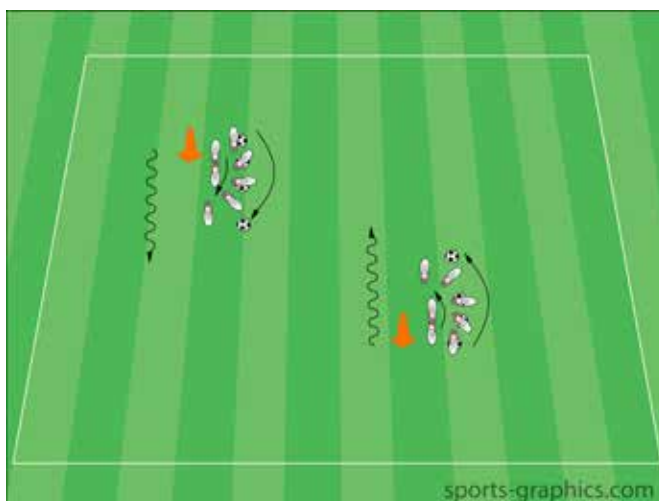
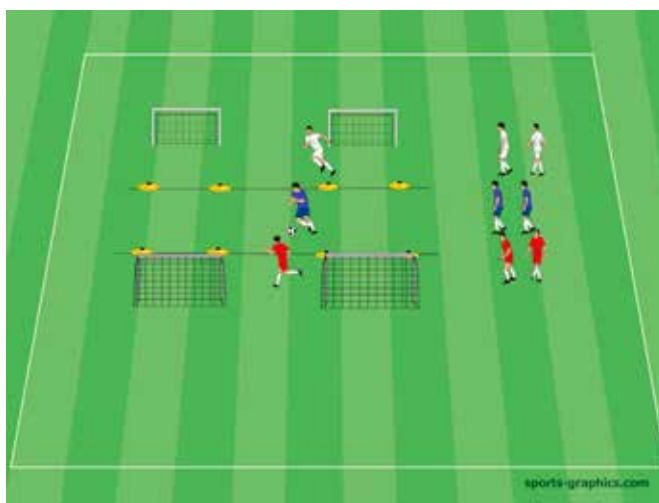
- Smalere "motorvej"
- Den samme vending må ikke bruges 2 gange i træk
- Bolden må ikke ligge stille
- Lav mindst 2 vendinger før skud

Fokus:

- Dribble med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Temposkift
- Vendinger

Fodsål:

Bolden trækkes med fodsål den vej de kommer fra (180 grader). Ved træk med fodsål er det vigtigt, at spilleren roterer i hoften, samme vej rundt som bolden, således at fokus hele tiden er på bolden. I denne aldersgruppe vil der være nogle som trækker bolden med højre ben og drejer venstre om så de får ryggen til bolden.



Cut med inderside/yderside:

Foden føres henover og foran bolden før der skubbes (cut) med inderside/yderside tilbage. Yderside cut med højre fods yderside sker med tæerne pegene ud til højre. Inderside cut med højre fod sker med tæerne pegene til venstre og på venstre side af støttebenet.

Bag om støttebenet:

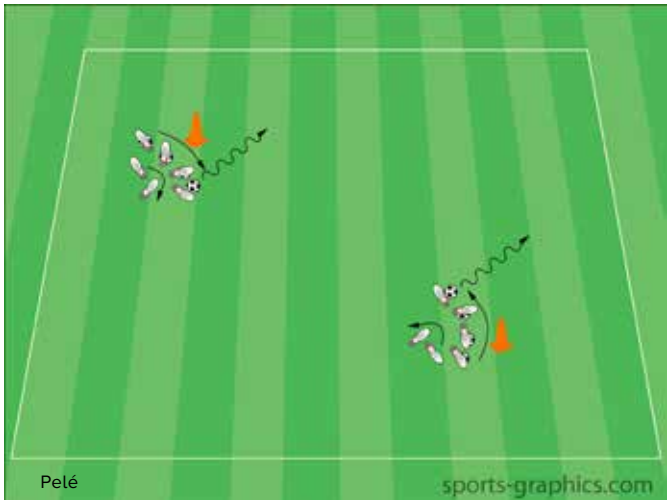
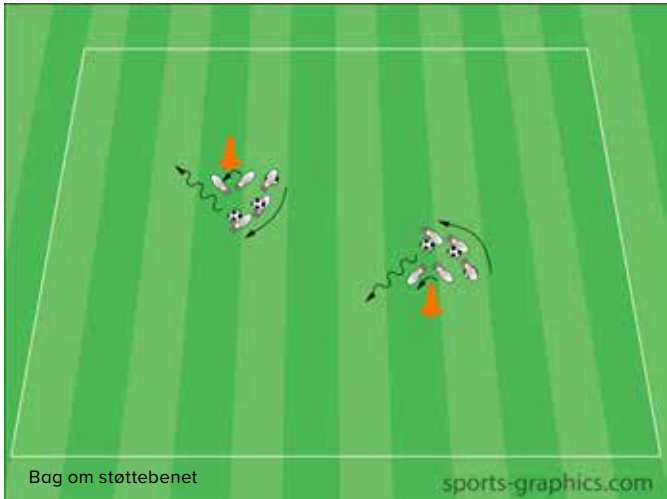
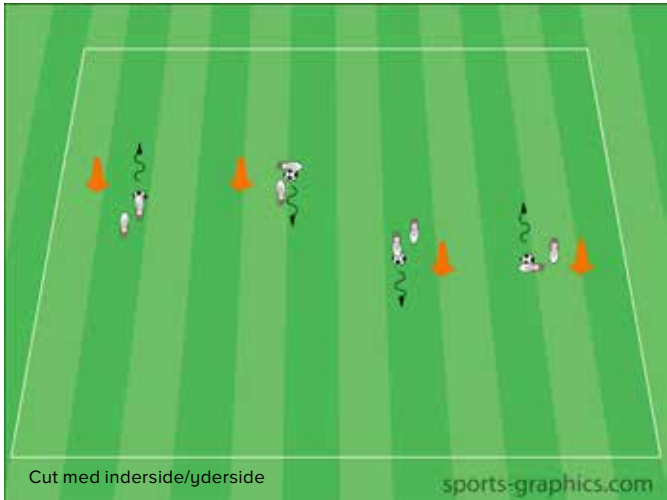
Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).

Pelé:

Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis trukket med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hoften og kan være for svær.

Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.



Øvelse 3: Dribling – Finte – Skud

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble med høj fart, finte og skyde på mål.

Beskrivelse af øvelsen

Spillerne dribler i høj fart igennem keglebanen med snørebåndene. Der dribles med høj fart ind mod frisparksmanden, som passeres med en Husmands- eller Laudrup-finte. Spillerne skal forsøge at komme igennem begge porte før og efter frisparksmanden. Herefter afsluttes med lodret vristspark.

Der arbejdes med 4-8 spillere. Lav to stationer.

Husmands:

Foden føres foran og over bolden. Støttebenet skal nu skubbe bolden til den anden side.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Udvikling:

Gør det nemmere:

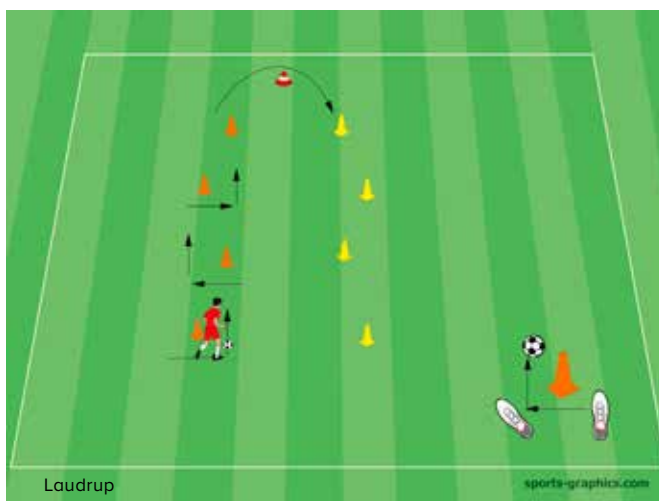
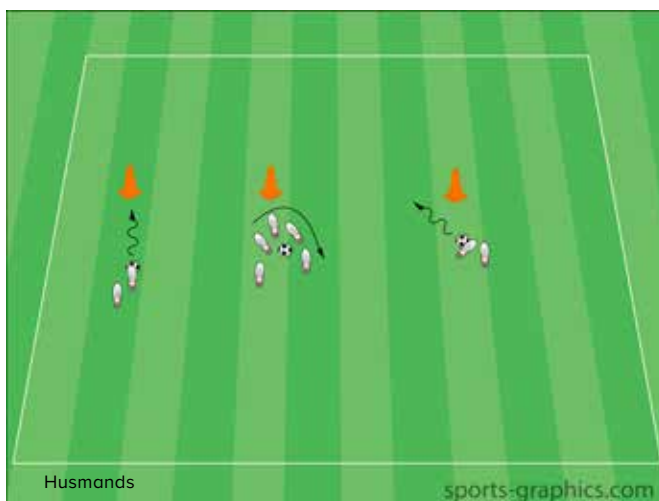
- Sæt farten ned
- Større afstand mellem keglene

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble endnu hurtigere
- Større porte

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hver skridt
- Finter



Dag 3 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: 1v1 – Fangeleg med bold

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Hvid starter øvelsen ved at aflevere til blå. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at dribble igennem. Hvidt hold skal forhindre blå i at dribble igennem et af de to porte. Blå vinder point ved erobre bolden og sparke bolden i et af de to små mål med det samme (kom hurtigt ud af pres).

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Gør portene bredere

Gør det sværere:

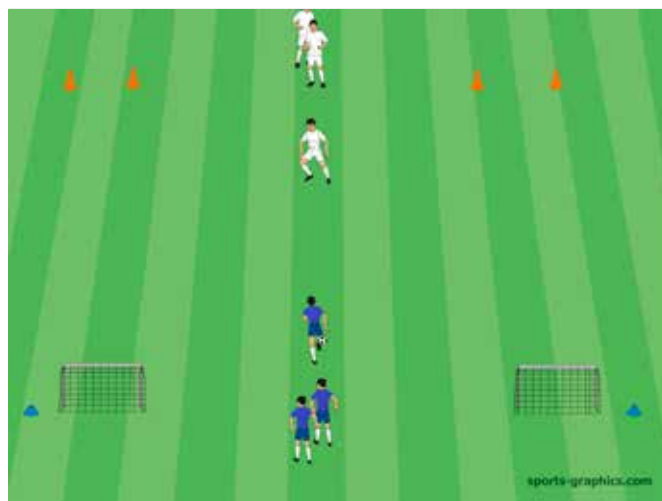
- Blå må ikke dribble tilbage i banen, kun frem eller til siden
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt
- Mange små berøringer på bolden

Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.



Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 2: 2v1 – Scoringszone

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at hjælpe hinanden med at score.

Beskrivelse af øvelsen:

Forsvarende blå starter spillet med en aflevering til en af de to angribende røde spillere. Rød skal nu forsøge at spille sammen forbi blå og score inde fra scoringszonen. Hvis blå erobrer bolden skal der skydes mod keglemålet med det samme og rød skal forhindre blå i at score.

Spillerne roterer startpositioner efter hvert angrebsforsøg.

Arbejd med at spillerne eksperimenterer med at spille sammen på forskellige måder for at komme forbi forsværsspilleren og score. Lad spillerne selv komme frem til løsninger, men udfordrer som træner dem gerne på kreativiteten.

Der arbejdes med 6-10 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

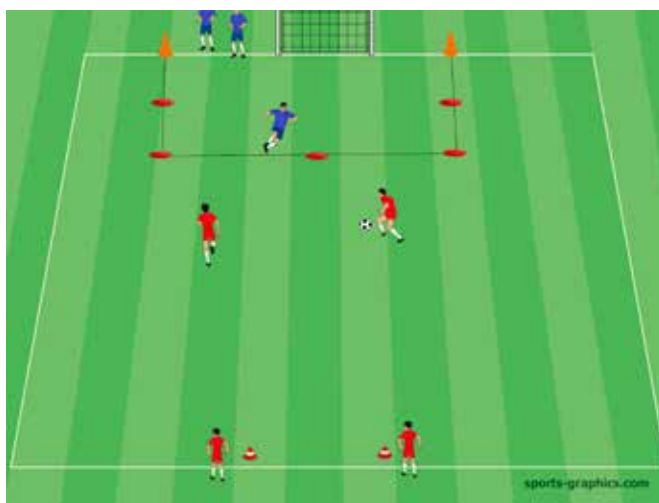
- Lad forsværsspilleren starte fremme på banen

Gør det sværere:

- Mindst én aflevering i scoringszonen før der må skydes på mål

Fokus:

- Sammenspil



Øvelse 3: Halvliggende vristspark – Chipskuddet

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser under halvliggende vristspark.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne skal sparke bolden over keglene og ind i mål. Sparket skal være et halvliggende vristspark. Bolden skal lande på jorden inden den går i mål.

Lav eventuelt en konkurrence ud af det – kan spillerne forbedre de første fem forsøg på de fem næste? Hvem kan lave det flotteste spark?

Der arbejdes med 2-4 spillere. Lav flere stationer.

Udvikling:

Gør det nemmere:

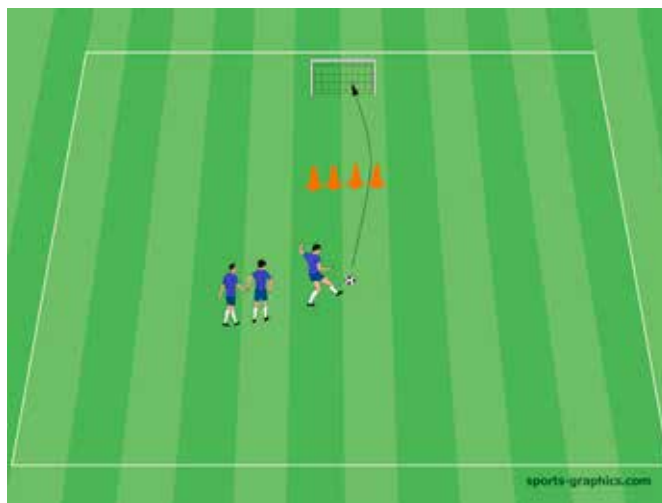
- Lav en linje til tilløb og en til afleveringens retning

Gør det sværere:

- Spark længere
- Spark over noget højere: en spiller eller et mål

Fokus:

- Tilløbet er skråt bagfra
- Støttefoden peger samme vej som boldens ønskede retning
- Kom godt ned i knæ på støttebenet
- Armene bruges til balance (diagonalt armtræk)
- Ram bolden under boldens midte (ækvator) mellem vrist og inderside så den flyver opad
- Afstem kraften der sparkes med, så bolden flyver i en let bue
- Før sparkebenet igennem bolden og fortsæt løb frem



Dag 3 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: 5v5 – Turnering

45 MINUTTER

Formål:

At spillerne leger sammen og prøver dagens læring af.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne inddeles i hold af fem spillere. Spillere fra hvert hold møder hinanden i 1v1. Dernæst 3v3 og til sidst 5v5.

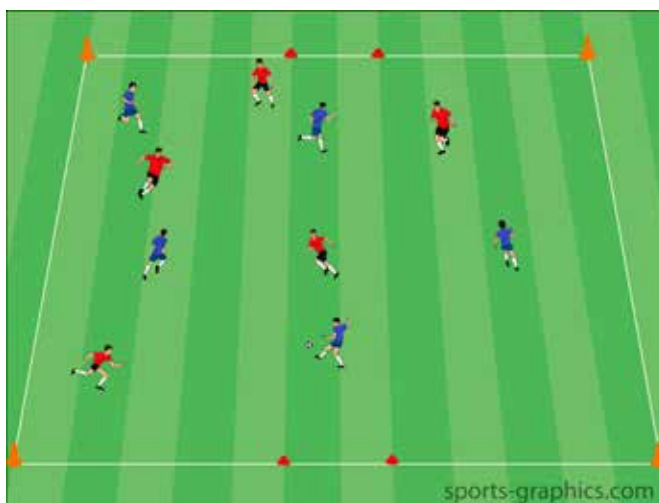
Alle kampe er på 5-mandsbane og -mål.

1v1 kampe spilles i 3 minutter, i alt 5 kampe.

3v3 kampe spilles i 5 minutter, i alt 5 kampe.

5v5 kampe spilles i 15 minutter, i alt 1 kamp.

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

**Udvikling:**

Gør det nemmere:

- Færre kampe

Gør det sværere:

- "Scoring" ved forsøg på vending, finte eller chipbold

Fokus:

- Leg
- Juble
- Samarbejde



U8

Træningsprogram

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Formiddag: Session 1	Driblinger 1v1	Fodboldkoordination 2v2	Fodboldkoordination Finter-skud
Pause	Frugt	Frugt	Frugt
Formiddag: Session 2	Fodboldkoordination 3v2 4v4	Vending-finter Halvliggende vristspark 2v2	Vending 3v3 Fodboldkoordination
Middag	Frokost	Frokost	Frokost
Eftermiddag: Session 3	Fodboldkoordination Vending-skud Vending-finte-skud	Dribling-finter 4v4 3v3	Dribling-skud-hurtige fødder 1v1
Pause	Frugt	Frugt	Frugt
Eftermiddag: Session 4	Dribling-skud-hurtige fødder Bandespil-skud 1v1	Fodboldkoordination 3v2	5v5

Dag 1 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Dribling – 1.000 mål

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble med en lille berøring mellem hver skridt.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebåndene og scorer mål ved at dribble igennem de opstillede keglemål. Der skal dribles i et let tempo frem mod et nyt mål. Lad spillerne tælle hvor mange mål de kan dribble og se om I sammen kan lave 1.000 mål under øvelsen samlet. Optæl mellem øvelsesvarianterne. Husk at dribble med begge ben.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Arbejd med hver variant i syv minutter ad gangen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Gør keglemålene større

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble endnu hurtigere
- Gør keglemålene mindre
- Sæt keglemålene tættere på hinanden

Fokus:

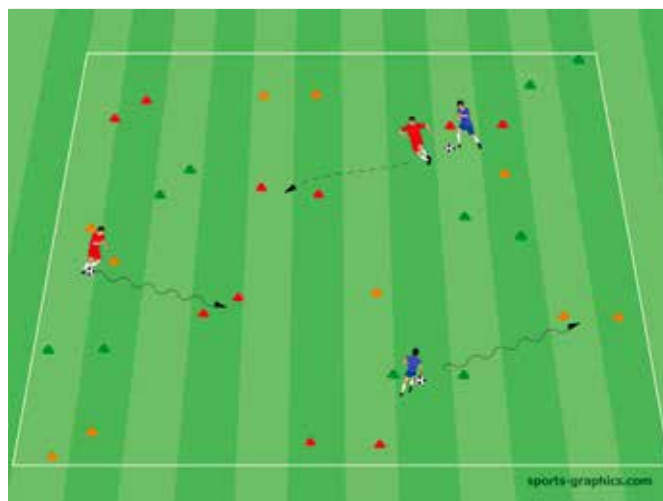
- 1. berøring mellem hver skridt
- Dribble med snørebåndene

Farveleg:

Spillerne dribler igennem keglemålene i en bestemt farverækkefølge. Forsøg her at dribble i lige linjer med bolden, så vi får tydelige retningsskift og tvinger spillerne til at orientere sig og derved tænke frem inden de er igennem keglemålet foran. Skift farverækkefølge for hvert 20. sekund for at udfordre yderligere.

8-tal:

Scor ved at dribble i 8-tal omkring keglemålene. Brug masser af små skub mellem hver små skridt. Husk at komme op på tærne og ned i knæene.



Kongens efterfølger:

Spillerne danner par og den ene spiller er kongen og bevæger sig rundt på banen uden bold, mens den anden skal følge efter ved at dribble med bolden. Vær opmærksom på kongens fart, så spilleren bagved kan nå at følge med. Tæl hvor mange gange de scorer sammen.

Øvelse 2: 1v1 – Stjæl bolde

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at samarbejde og udføre kropsfinter.

Beskrivelse af øvelsen:

Holdene skal forsøge at "stjæle" hinandens bolde ved at løbe ned i modstanderens endezone, tage en bold og dribble den tilbage til egen endezone. Det er kun tilladt for spillerne at være i egen endezone, når de skal placere en af modstanderens bolde, som de har "stjålet". I midterzonen er det tilladt at tilbageerobre egne bolde og genplacere dem i egen endezone ved at tackle eller erobre spillerens bold under dribling. Spillet vindes når et hold har alle bolde i egen endezone eller ved optælling efter tid.

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

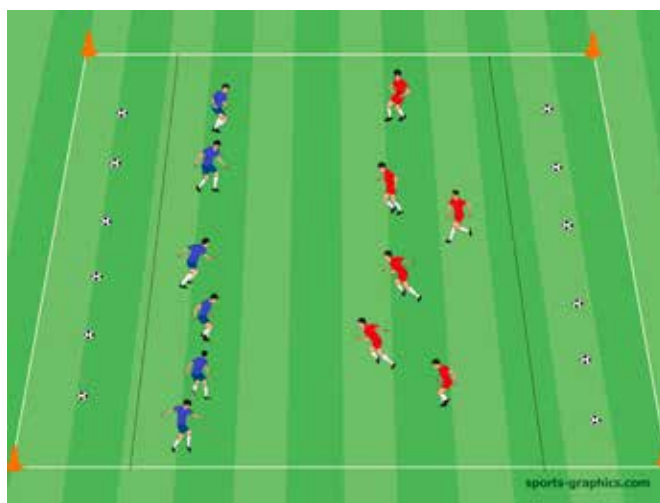
- Større bane
- Mindre midterzone

Gør det sværere:

- Større midterzone

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Drible med snørebandene
- Stemafsæt



Samarbejde

Snak med spillerne om hvornår de vælger at forsvare, og hvornår de vælger at angribe. Hvad gør de hold der lykkes?

Øvelse 3a: 1v1 – Fangeleg uden bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at løbe igennem. Hvidt hold skal vinde point ved at fange blå.

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.



Udvikling:

- Gør det nemmere:
- Tagfat tæller ikke ved at røre arme – kun ved at røre ryg, skulder eller lår

Gør det sværere:

- Blå må ikke bakke

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt

Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 3b: 1v1 – Fangeleg med bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Hvid starter øvelsen ved at aflevere til blå. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at dribble igennem. Hvidt hold skal forhindre blå i at dribble igennem et af de to porte. Blå vinder point ved erobre bolden og sparke bolden i et af de to små mål med det samme (kom hurtigt ud af pres).

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

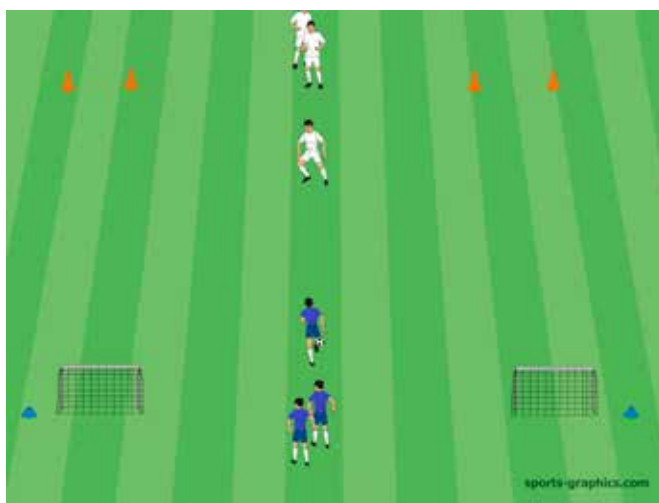
- Gør portene bredere

Gør det sværere:

- Blå må ikke dribble tilbage i banen, kun frem eller til siden
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt
- Mange små berøringer på bolden



Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Dag 1 formiddag: Session 2

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Masser af mål

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem "forhindringerne".

Beskrivelse af øvelsen:

Figuren viser en bane med forskellige koordinationsøvelser og muligheden for at score flere gange. De enkelte øvelser kan frit flyttes og varieres.

Banen kan gennemløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennemløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station. Gennemløb kan gøres på tid, som gruppe eller enkeltvis.

Arbejd med simpelt fokus gennem hele banen. Pas på banen ikke bliver for lang, da spillerne vil være trætte inden de er færdige med banen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

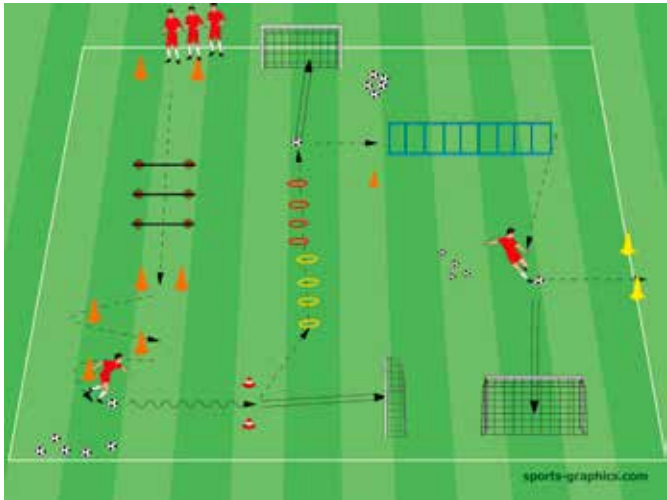
- Mindre bane

Gør det sværere:

- Større bane
- Større kompleksitet i hver enkelte øvelse

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjed knæ
- Lodret vristspark med snørebåndene
- Se fokus til hver enkelt øvelse på side 8-17



Tålmodighed og kvalitet

Mange spillere vil tro, at det handler om at komme først frem til målet. Præciser, at det ikke kun handler om fart fremad, men også fart på stedet. Vi øver teknikken, så kommer farten af sig selv.

Øvelse 2: 3v2

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at hjælpe hinanden med at score.

Beskrivelse af øvelsen:

Forsvarende blå starter spillet med en aflevering til en af de to angribende røde spillere. Rød skal nu forsøge at spille sammen forbi blå og score. Rød har 15 sekunder til at forsøge en scoring. Hvis blå erobrer bolden skal der skydes mod de to mål i siderne med det samme og rød skal forhindre blå i at score.

Spillerne roterer startpositioner efter hver angrebsforsøg.

Arbejd med at spillerne eksperimenterer med at spille sammen på forskellige måder for at komme forbi forsvarsspilleren og score. Lad spillerne selv komme frem til løsninger, men udfordrer som træner dem gerne på kreativiteten.

Der arbejdes med 8-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Lad forsvarsspilleren starte fremme på banen

Gør det sværere:

- Alle angrebsspillere skal røre bolden

Fokus:

- Sammenspil
- Skab overtalssituationer
- Spil og flyt (løb i frit rum)



Øvelse 3: 4v4 – På fire mål

40 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og ind i scoringszonen.

Beskrivelse af øvelsen:

Holdet skal forsvare to mål og angribe to mål. Der må kun scores når man er i scoringszone (området mellem mål og sort streg ved blå kegler).

Arbejd med at spille en medspiller fri i scoringszonen. Så vidt muligt afleveres med en 1. gangsaflevering ind i scoringszonen. Det kræver at spiller 3 og 4 er på vej i frit rum når spiller 1 afleverer til spiller 2.

Arbejd også med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

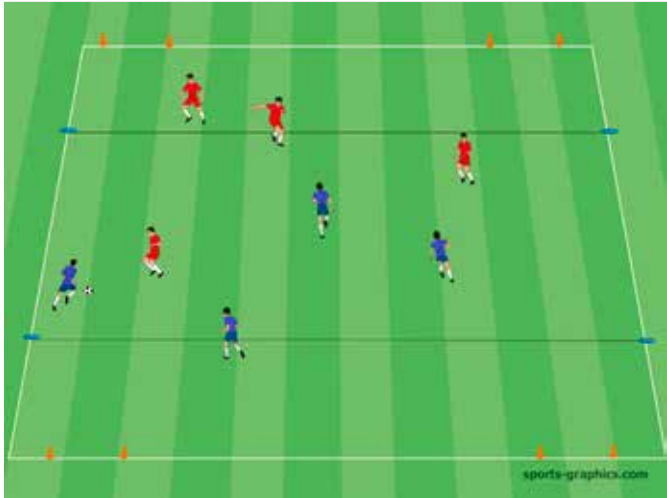
- Større mål
- Større scoringszone

Gør det sværere:

- Mindre mål
- Mindre scoringszone

Fokus:

- Sammenspil
- Løb uden bold, find frit rum



Anvendt teknik

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 1 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Rodekassens 1.000 bevægelser

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser med bold.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler rundt imellem hinanden i firkanten. Ved signal fra træneren udføres forskellige bevægelser efter stop med fodsål.

- Sid i hugstilling ovenpå bolden
- Rør bolden skiftevis med højre og venstre knæ
- Rør bolden med panden eller brystet (armstræk)
- Rør bolden skiftevis med højre og venstre skinneben

Udvikling:

Gør det nemmere:

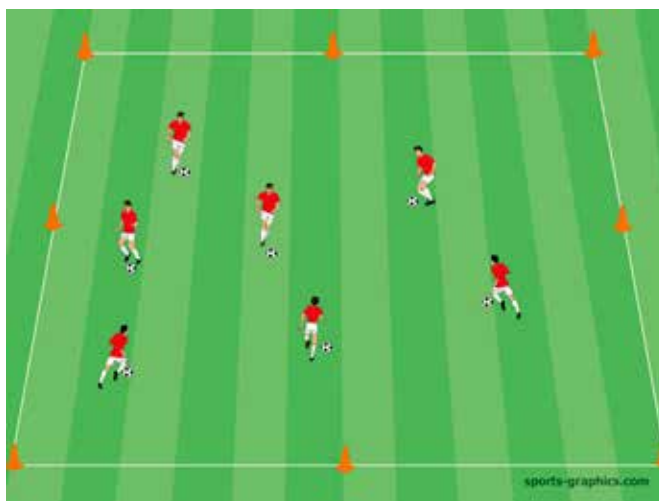
- Sænk farten
- Større bane eller mindre grupper på flere baner

Gør det sværere:

- Lav kombinationer
- Spillerne skal ikke længere stoppe bolden med fodsål før bevægelsen udføres

Fokus:

- Opmærksomhed
- Teknisk leg med bold
- Balance



Medbestemmelse

Prøv at lade spillerne komme med forslag til hvordan de kan røre bolden. Når spillerne får muligheden for at have medbestemmelse synes de det er sjovere.

Øvelse 2: Vending-skud

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at vende og skyde.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler frem frisparksmuren og udfører et inder-side eller yderside cut ind i banen for at komme til skud på mål med lodret vristspark. Spillerne roterer så der vendes og sparkes fra begge sider.

Arbejd med at forskellige vendinger og særligt temposkiftet før og efter vending. Arbejd også med at sprinte efter sidste vending og skyd derefter på mål.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Mindre afstand til mål
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Drible i høj fart
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Drible med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Temposkift
- Lodret vristspark

Cut med inderside/yderside:

Foden føres henover og foran bolden før der skubbes (cut) med inderside/yderside tilbage. Yderside cut med højre fods yderside sker med tæerne pegende ud til højre. Inderside cut med højre fod sker med tæerne pegende til venstre og på venstre side at støttebenet.



Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.

Øvelse 3: Vending-finte-skud

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at vende og skyde.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler frem til indersiden af keglene og laver inderside eller yderside cuts. Herefter udføres Laudrup forbi frisparksmuren og skydes på mål med lodret vristspark.

Arbejd med at forskellige vendinger og særligt temposkiftet før og efter vending. Arbejd også med at sprinte efter sidste vending og skyd derefter på mål.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større afstand mellem keglene
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Mindre afstand mellem keglene
- Lav kombinationer af vendinger
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Drible med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Temposkift

Cut med inderside/yderside:

Foden føres henover og foran bolden før der skubbes (cut) med inderside/yderside tilbage. Yderside cut med højre fods yderside sker med tæerne pegende ud til højre. Inderside cut med højre fod sker med tæerne pegende til venstre og på venstre side at støttebenet.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).



Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.

Dag 1 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: Dribling-skud-hurtige fødder

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble, skyde og bruge hurtige fødder. Spillerne øver sig også i at skifte fra ét fokus til det næste.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglebanen med forskellige vendinger. Herefter skud og direkte over i stigen med gennemløb med et skridt i hvert felt.

Arbejd med at dribble med snørebandene og temposkifte i vendingerne.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned
- Lav den samme vending fra kegle til kegle

Gør det sværere:

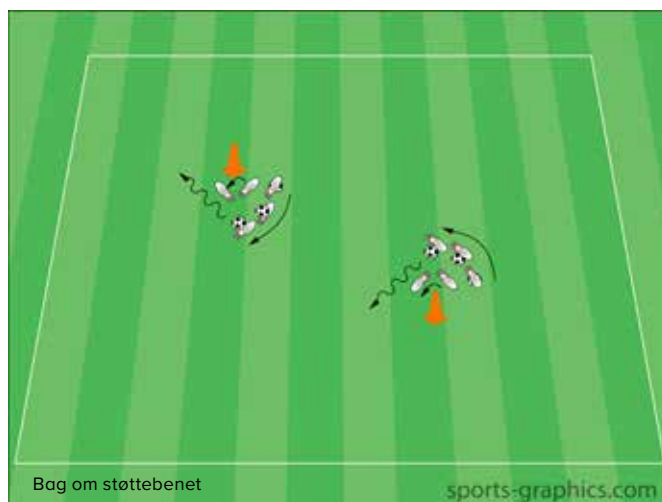
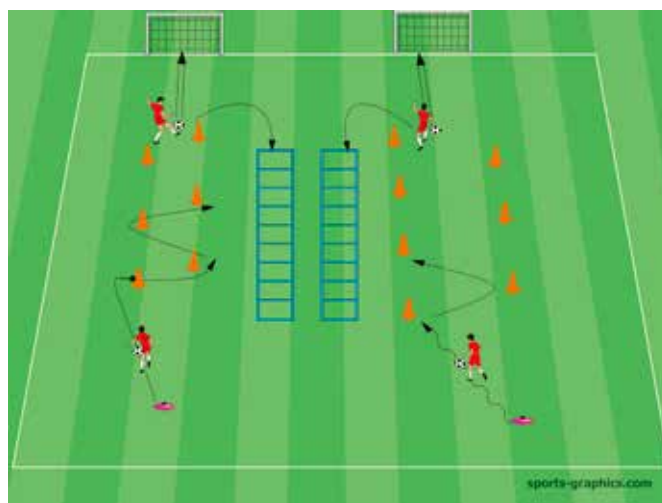
- Mindre afstand mellem keglerne
- Lav forskellige vendinger fra kegle til kegle

Fokus:

- Dribble med snørebandene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- 1. berøring for hver skridt
- Koncentrationsskifte

Bag om støttebenet:

Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).



Pelé:

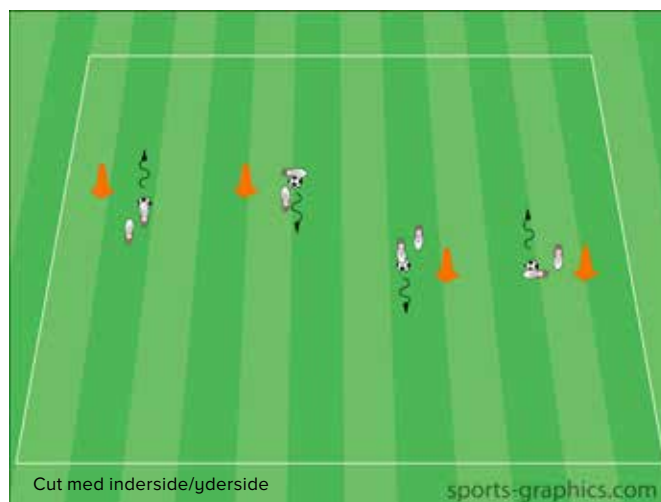
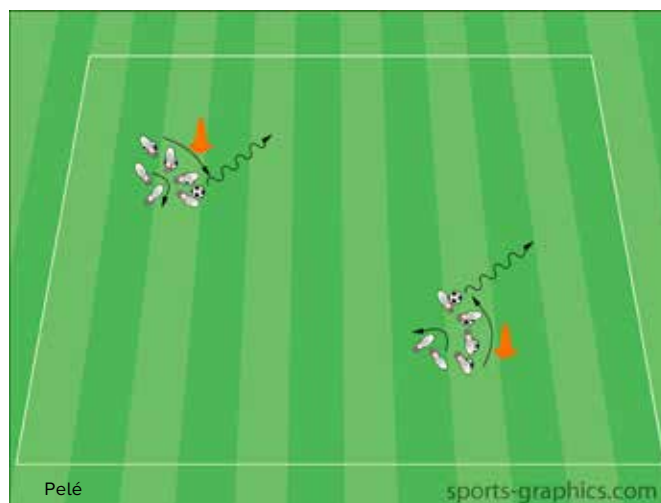
Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis der trækkes med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hoften og kan være for svær.

Cut med inderside/yderside:

Foden føres henover og foran bolden før der skubbes (cut) med inderside/yderside tilbage. Yderside cut med højre fods yderside sker med tæerne pegende ud til højre. Inderside cut med højre fod sker med tæerne pegende til venstre og på venstre side at støttebenet.

Dribleteknik

For at dribble med snørebåndene skal foden være i lodret stilling, hvor tæerne peger lige ned i græsset og bolden skubbes frem med vristen. Forsøg at få en berøring på bolden ved hver skridt. Dette kræver timing af fart på bolden og skridtlængden. Husk at træne driblinger til begge sider med begge ben.



Øvelse 2: Bandespil-skud

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i bevægelser under bandespil.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler i høj fart frem mod porten, hvor der afleveres med den store indersideflade til blå. Spilleren fortsætter sit løb frem og blå afleverer tilbage til spilleren. Spilleren skyder med lodret vristspark på første berøring i det første mål lige foran og får i samme øjeblik afleveret en ny bold fra hvid, som skal sparkes i målet til siden. Blå og hvid spiller roterer/bytter efter 10 afleveringer.

Arbejd med løbebevægelsen efter spillerens aflevering. I det samme spilleren afleverer med indersiden, skal han sætte samme fod frem i løberetning og sætte af med den.

Arbejd også med selve skuddet. Stræk vristen, før bevægelsen igennem (spark foden igennem bolden). Støttebenet bør pege i samme retning som bolden skydes hen.

Der arbejdes med 6-10 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

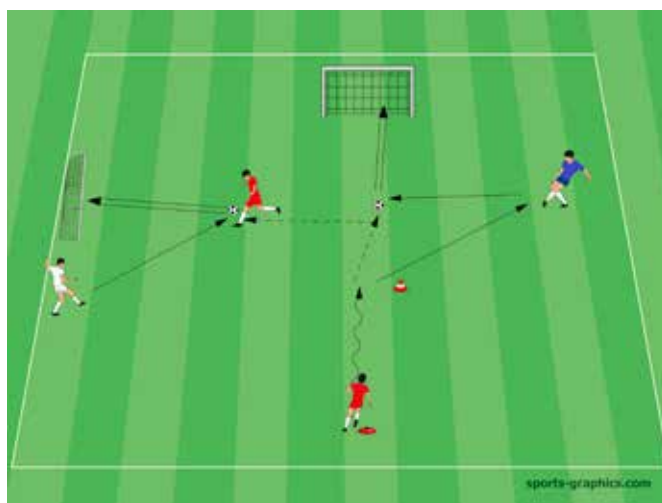
- Aflever og løb frem i slow-motion
- Skyd på 2. berøring

Gør det sværere:

- Stil bandespilleren længere ind i banen

Fokus:

- Drible med snørebåndene
- 1. berøring mellem hvert skridt
- Løb i rum efter aflevering (spil og flyt)



Før-under-efter

Under kamp er der mange aktioner i træk. I et bandespil skal man både forholde sig til hvad man skal gøre før bandespillet (drible frem), under bandespillet (spil og flyt) og efter (skud). Derfor vil vi gerne træne spillerne i at holde eller skifte koncentrationen effektivt mellem før, under og efter.

Øvelse 3: 1v1 – Champions League

30 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i 1v1 – prøv driblinger, finter og vendinger

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne er 1v1. Scoring ved dribling gennem mål. Vinderen går den ene vej, taberen den anden. Hver kamp er på fire minutter.

Udvikling:

Gør det nemmere:

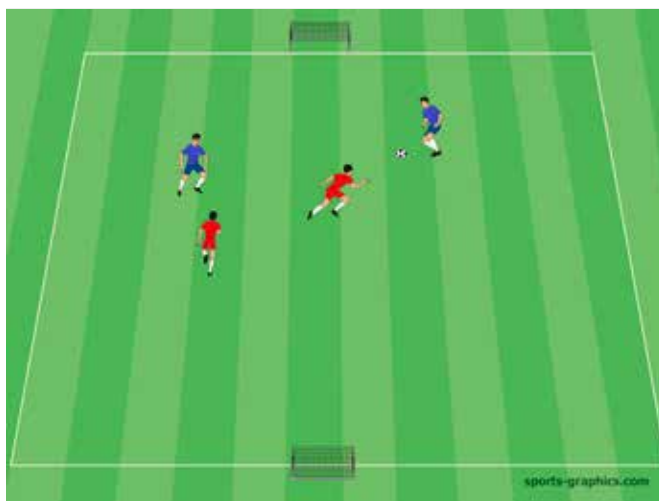
- Brede mål (minimum 2 meter)
- Scoring ved at aflevere igennem mål

Gør det sværere:

- Smallere mål

Fokus:

- Vendinger
- Finter
- Temposkift

**Anvendt teknik**

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af – det er gratis.

Dag 2 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Teknikboksen

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser med bold.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne udfører øvelsen, som vist af træner eller spiller. Lav øvelserne skiftevis mellem højre og venstre fod.

Arbejd i intervaller af 30-45 sekunder med 20 sekunders pause imellem hver øvelse. Hver øvelse øves af tre omgange.

- Forfod på bold (toe-tap)
- Inderside-inderside (hurtige fødder)
- Fodsålstræk-vristskub
- Fodsålstræk-indersideskub.

Udvikling:

Gør det nemmere:

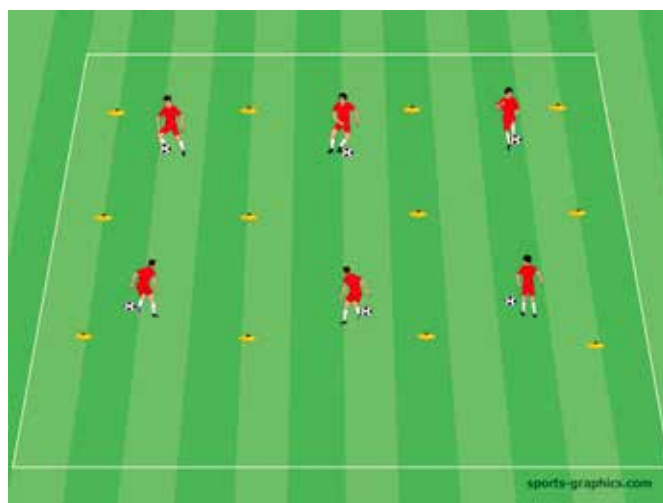
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Lav kombinationer

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)



Medbestemmelse

Prøv at lad spillerne komme med forslag til hvordan de kan røre bolden. Når spillerne får muligheden for at have medbestemmelse synes de det er sjovere.

Hurtige fødder

Mange spillere ligner en pingvin der flytter bolden fra den ene inderside til den anden. Denne bevægelse med stor udsving af balance fra side til side er ikke hensigtsmæssig. Man kan forestille sig hvordan man løber op ad trapper – på samme måde bør kroppen bevæges, samtidig med at bolden snittes eller blidt kyskes af forfodens inderside på boldens side.

Øvelse 2: Fodboldkoordination – Koordinationshjulet

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig på at styre kroppen gennem 'forhindringerne'.

Beskrivelse af øvelsen:

Figuren viser koordinationshjulets fem forskellige øvelser. Der arbejdes på hver station med 4-6 spillere på hver.

Koordinationshjulet kan gennembløbes som en lang forhindringsbane i 3-5 omgange eller ved at deles op som gennembløb af de enkelte stationer med 5-7 gentagelser inden næste station.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Hver station afsluttes med 4-6 meter sprint frem til en kegle.

Udvikling:

Gør det nemmere:

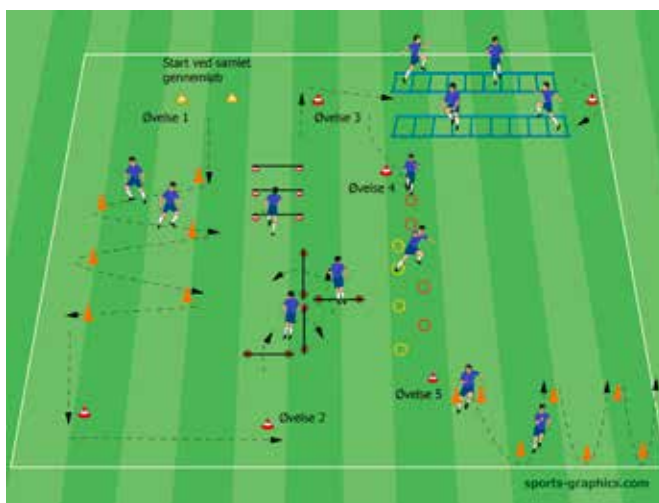
- Mindsk afstandene mellem keglerne både til siden og frem eller tilbage
- Sænk farten

Gør det sværere:

- Øg farten

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Sprint som afslutning af stationen
- Se fokus til hver enkelt øvelse på side 8-17



Organisering

Opsæt evt. banen som et hjul, således at hver station har ca. 4-6 meter til en kegle i centrum af hjulet, hvortil sprinten udføres.

Øvelse 3: 2v2 – Champions League

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i 2v2 – prøv driblinger, finter og vendinger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne er 2v2. Scoring ved dribling gennem mål. Vinderen går den ene vej, taberen den anden. Hver kamp er på seks minutter.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Brede mål (minimum 2 meter)
- Scoring ved at aflevere igennem mål

Gør det sværere:

- Smållere mål

Fokus:

- Vendinger
- Finter
- Temposkift

**Anvendt teknik**

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af – det er gratis.

Dag 2 formiddag: Session 2

Øvelse 1: Vending-finter

20 MINUTTER

Formål:

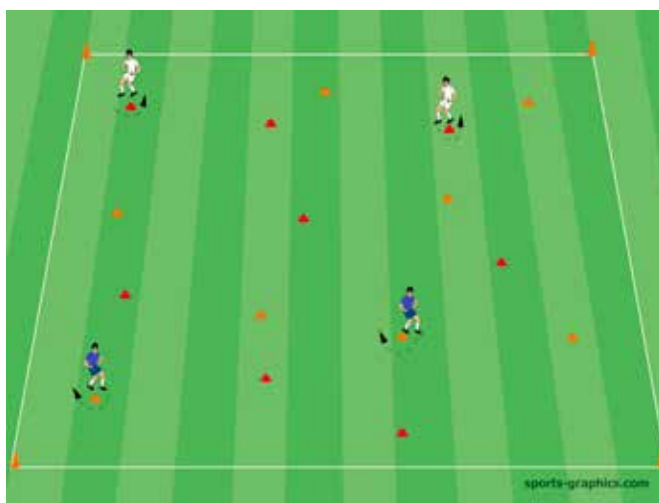
At spillerne øver sig i at dribble og i passende afstand finte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler med snørebåndene rundt i firkanten. Der dribles frem til keglen og foretages en finte. Ved rød kegle fintes til den ene side, ved gul til den anden side.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Arbejd med hver variant i tre minutter ad gangen. Arbejd med tydelige bevægelser – lav et overbevisende skuespil. Temposkift væk.



Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Større afstand mellem keglerne

Gør det sværere:

- Inviter til at dribble hurtigere
- Lav en finte-rækkefølge

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hver skridt
- Dribble med snørebåndene

Husmands:

Foden føres foran og over bolden. Støttebenet skal nu skubbe bolden til den anden side.

Bag om støttebenet:

Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).

Øvelse 2: Halvliggende vristspark – Chipskuddet

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser under halvliggende vristspark.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne skal sparke bolden over keglene og ind i mål. Sparket skal være et halvliggende vristspark. Bolden skal lande på jorden inden den går i mål.

Lav eventuelt en konkurrence ud af det – kan spillerne forbedre de første fem forsøg på de fem næste? Hvem kan lave det flotteste spark?

Der arbejdes med 2-4 spillere. Lav flere stationer.

Udvikling:

Gør det nemmere:

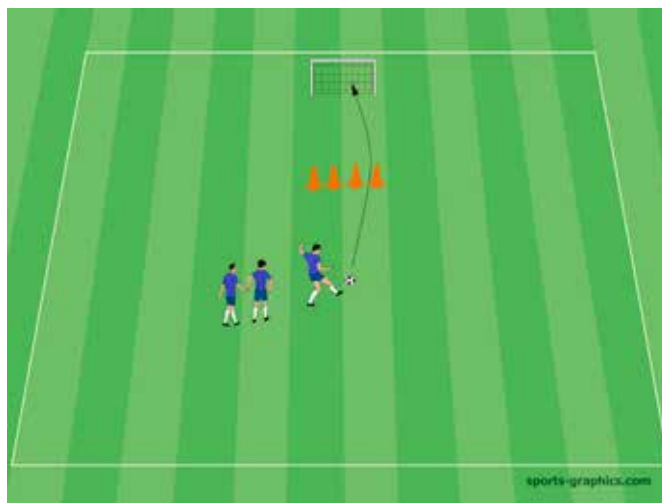
- Lav en linje til tilløb og en til afleveringens retning

Gør det sværere:

- Spark længere
- Spark over noget højere: en spiller eller et mål

Fokus:

- Tilløbet er skråt bagfra.
- Støttefoden peger samme vej som boldens ønskede retning
- Kom godt ned i knæ på støttebenet
- Armene bruges til balance (diagonalt armtræk)
- Ram bolden under boldens midte (ækvator) mellem vrist og inderside så den flyver opad
- Afstem kraften der sparkes med, så bolden flyver i en let bue
- Før sparkebenet igennem bolden og fortsæt løb frem



Øvelse 3: 2v2 – På fire mål med hurtige fødder

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen i overtalssituationer og prøve driblinger, finter og vendinger af.

Beskrivelse af øvelsen:

Blå og rød spiller 1 starter ved signal fra træneren gennemløb af stigen. Rød spiller 3 sætter en aflevering afsted, timet så den ankommer når rød spiller 1, runder keglemålet. Rød og blå spiller 2, igangsætter løb, samtidig med at rød 3 afleverer. De løber forbi stigen og ind i banen ved gul kegle og deltager i spillet. Spiller 1 og 2 er nu 2v2 og kan score i alle 4 mål.

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

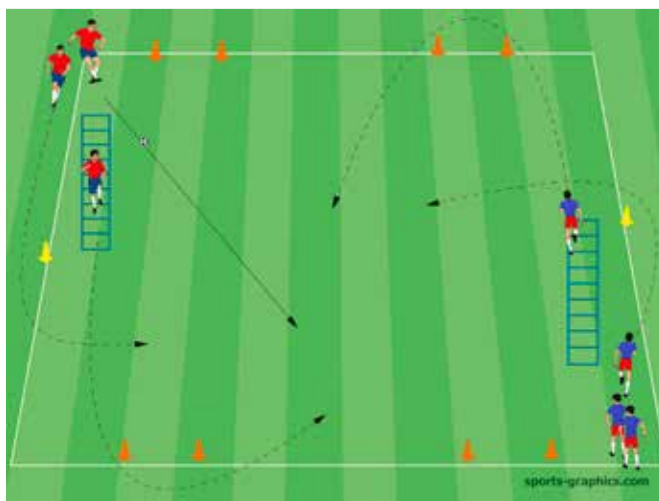
- Større mål
- Mindre bane

Gør det sværere:

- Mindre mål.
- Kræv mindst to vendinger eller finter før scoring

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- 1. berøring mellem hver skridt
- Drible med snørebandene
- Sammenspil



Anvendt teknik

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 2 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: Dribling-finter

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og i passende afstand finte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren dribler på skift (rød og rød eller blå og blå) med snørebåndene ind mod midten. Her udføres Laudrup finten til hver sin side. Når blå er i midten starter rød.

Der arbejdes med 6-10 spillere.

Arbejd med tydelige bevægelser – lav et overbevisende skuespil. Temposkift væk.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sæt farten ned
- Placer hjælpekegler der viser hvor finten kan startes

Gør det sværere:

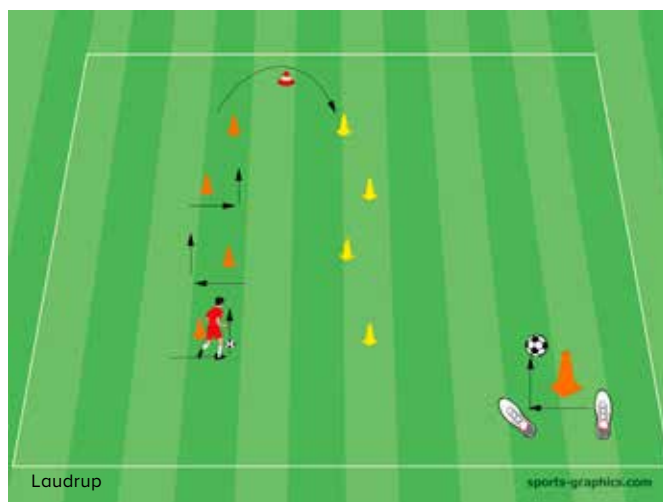
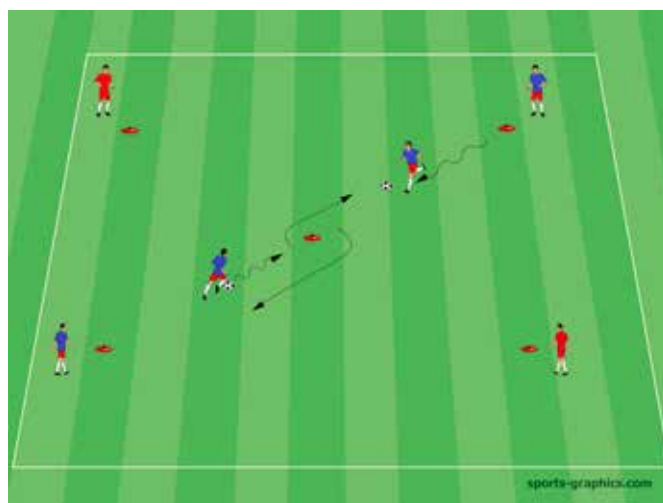
- Inviter til at dribble hurtigere
- Lav andre finter
- Fjern den røde kegle i midten

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- 1. berøring mellem hver skridt
- Drible med snørebåndene
- Finte
- Sprint efter finte

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).



Øvelse 2: 4v4 – Bandespil

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i bevægelser under bandespil.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne skal spille bandespil gennem midten, fra side til side. Hvert hold har en bold som skal flyttes fra den ene bandespiller til den anden. Spiller 1 i midten skal forsøge at spille bolden til spiller 2, som spiller videre til modsatte bandespiller.

Arbejd med løbebevægelsen efter spillerens aflevering. I det samme spilleren afleverer med indersiden, skal han sætte samme fod frem i løberetning og sætte af med den for at komme i en ny position som bandespiller.

Arbejd også med bandespillerens orientering af kroppen med henblik på afleveringen som bandespiller. Lukker eller åbner bandespilleren kroppen hen mod eller væk fra den han vil spille?

Der arbejdes med 3, 6 eller 9 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

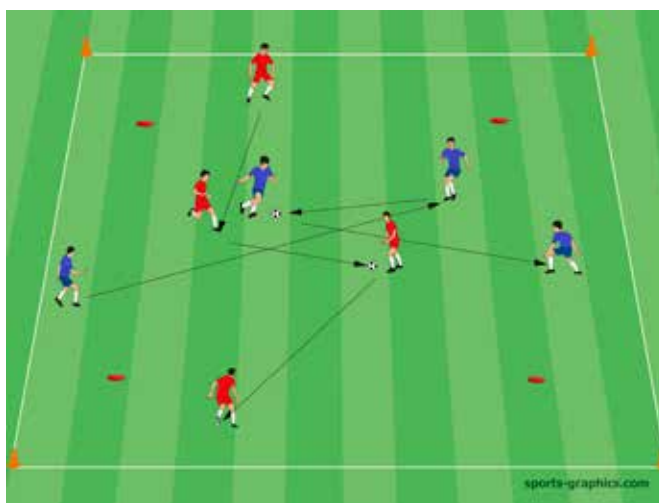
- Spillerne i midten har to berøringer

Gør det sværere:

- Forsøg så vidt muligt 1. gangsafleveringer
- Spillerne i midten har så få berøringer som muligt, spil med én bold og flyt den fra den ene side til den anden uden at modstanderholdets to spillere i midten erobrer.

Fokus:

- Drible med snørebandene
- 1. berøring mellem hvert skridt
- Løb i rum efter aflevering (spil og flyt)



Før-under-efter

Under kamp er der mange aktioner i træk. I et bandespil skal man både forholde sig til hvad man skal gøre før bandespillet (drible frem), under bandespillet (spil og flyt) og efter (orientere efter ny bandespiller). Derfor vil vi gerne træne spillerne i at holde eller skifte koncentrationen effektivt mellem før, under og efter.

Øvelse 3: 3v3 – På fire mål

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og prøve driblinger, finter og vendinger af.

Beskrivelse af øvelsen:

Spil kampe som en miniturnering af fire hold med 3-4 spillere pr. hold med én udskifter.

Spillere kan score ved enten at dribble mellem keglemålene eller sparke i mål (3-mandsmål)

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Der spilles kampe af 5 minutter på 4 mål.

Udvikling:

Gør det nemmere:

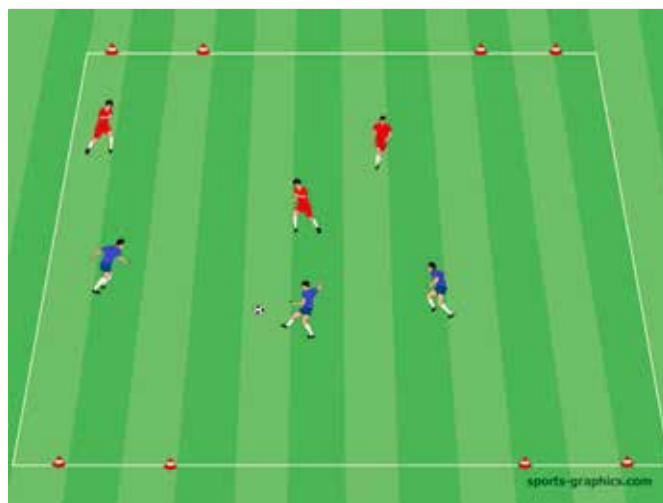
- Større mål

Gør det sværere:

- Mindre mål

Fokus:

- Vendinger
- Finter
- Temposkifte
- Sammenspil

**Anvendt teknik**

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Dag 2 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1a: Fodboldkoordination – Løbeskoling

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at temposkifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen gennemføres ved at spilleren løber fortlæns og baglæns gennem keglebanen, hvor der løbes om ydersiden af keglerne.

Arbejd med at kigge over den rette skulder (orientering) når spillerne kigger efter keglen de skal forbi, såfremt de evner det uden at stoppe op i deres løb. Varier med start i den anden ende, så kan spilleren orientere sig til den anden side.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sænk farten
- Mindsk afstanden mellem keglerne

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav varierende afstande mellem keglerne

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Løb i lige linjer, ikke i buer.
- Løb, ikke sidestep eller små hop
- Temposkift, eksplosivt op og ned i fart



Temposkift

Ved temposkifte, altså når spilleren skifter fra at holde en fart til enten at løbe hurtigere eller langsommere, bør spilleren tage små skridt. Det hjælper spilleren til at lave retningskifte. Kommer spilleren op og ned i fart med lange skridt?

Øvelse 1b: Fodboldkoordination – Balance

10 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at balancere og koordinere spring i forskellige rytmer og retninger.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren skal hinke igennem banen. Første del ved at hinke med venstre ben i den ene farverække og efterfølgende med højre ben i den anden farverække. I sidste del hinker spilleren fra side til side, skiftevis med venstre og højre ben. Hertil skal spilleren blive stående i balance i et helt sekund – fremme på forfoden og nede i knæ (skiløberstilling).

Øvelsen kan også gennemføres ved at sidste del udføres uden balancepausen og hinkes igennem som i første del.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

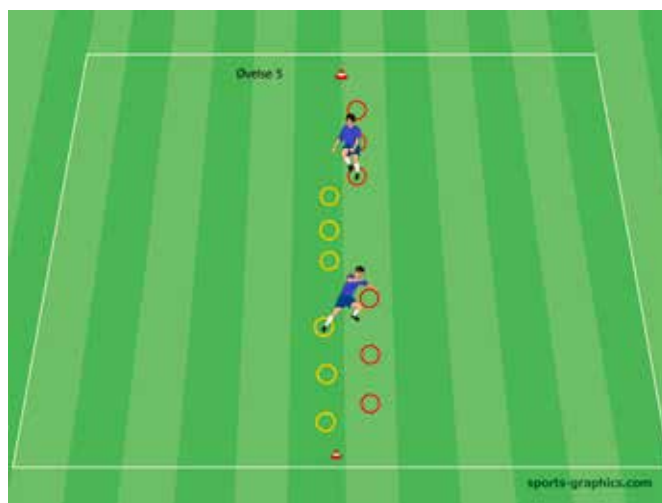
- Sænk farten
- Lav rækkefølgen i blokke – AAA BBB
- Mindsk afstanden mellem ringene

Gør det sværere:

- Lav rækkefølgen seriel – ABABAB
- Lav rækkefølgen tilfældig – ABBBAA

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Kig op og frem
- Find balancen



Armtræk

Vi vil gerne have armene med i bevægelse så de følger hvert skridt (diagonalt armtræk). Flere spillere har svært ved dette i starten. Hav tålmodighed.

Øvelse 2: 3v2 – Scoringszone

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at hjælpe hinanden med at score.

Beskrivelse af øvelsen:

Forsvarende blå spiller starter spillet med en aflevering til en af de to angribende røde spillere. Rød skal nu forsøge at spille sammen forbi blå og score. Rød har 15 sekunder til at forsøge en scoring. Hvis blå erobrer bolden skal der skydes mod de 2 mål i siderne med det samme og rød skal forhindre blå i at score.

Spillerne roterer startpositioner efter hver angrebsforsøg.

Arbejd med at spillerne eksperimenterer med at spille sammen på forskellige måder for at komme forbi forsvarsspilleren og score. Lad spillerne selv komme frem til løsninger, men udfordrer som træner dem gerne på kreativiteten.

Der arbejdes med 8-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

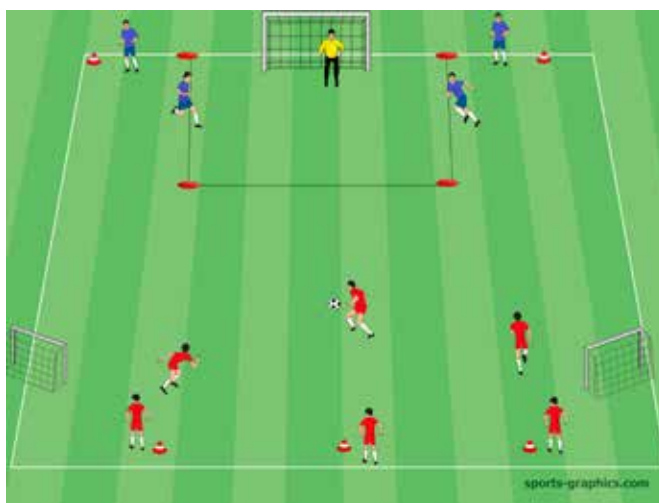
- Lad forsvarsspilleren starte fremme på banen

Gør det sværere:

- Alle angrebsspillere skal røre bolden

Fokus:

- Sammenspil
- Skab overtalssituationer
- Spil og flyt (løb i frit rum)



Dag 3 formiddag: Session 1

Øvelse 1: Fodboldkoordination – Teknikcirklen

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at koordinere kroppens bevægelser med bold.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne i midten skal løbe ud og modtage en aflevering eller kast fra spillerne i cirklen udenom, aflevere tilbage 1. gang og derefter lave en kort sprint, tilbage og runde en kegle i midten, før spilleren igen må løbe ud og modtage en pasning. Der arbejdes i intervaller af to min.

Arbejd med afleveringer langs græsset og kast i luften til

- Inderside
- Vristspark

Udvikling:

Gør det nemmere:

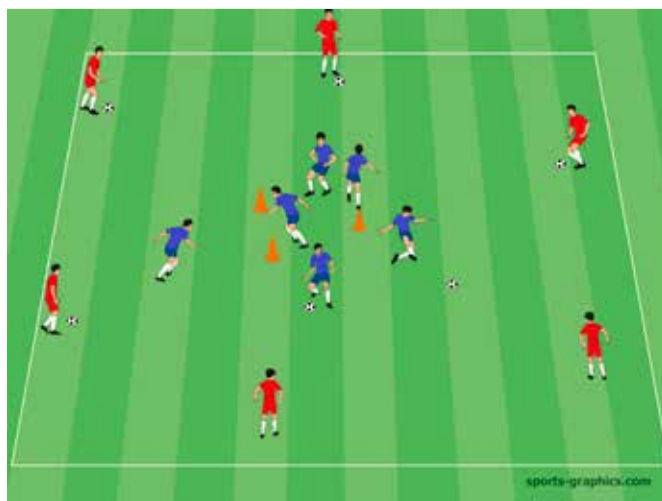
- Sænk farten
- Mindre cirkler

Gør det sværere:

- Lav kombinationer

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Let bøjede knæ
- Balance
- Temposkift

**Ejerskab**

Prøv at lade spillerne komme med forslag til hvordan de kan røre bolden. Når spillerne får muligheden for at have medbestemmelse synes de det er sjovere.

Øvelse 2: Fodboldkoordination – Løbeskoling – Skud

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at temposkifte og skyde med lodret vristspark.

Beskrivelse af øvelsen:

Øvelsen gennemføres ved at spilleren løber forlæns og baglæns mellem stængerne, med front samme vej og dribler derefter rundt om keglerne og skyder med lodret vristspark.

Arbejd med at kigge over den rette skulder (orientering) når spillerne kigger efter keglen de skal forbi, såfremt de evner det uden at stoppe op i deres løb. Varier med start i den anden side, så spilleren orienterer sig til den anden side.

Der arbejdes med 4-6 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

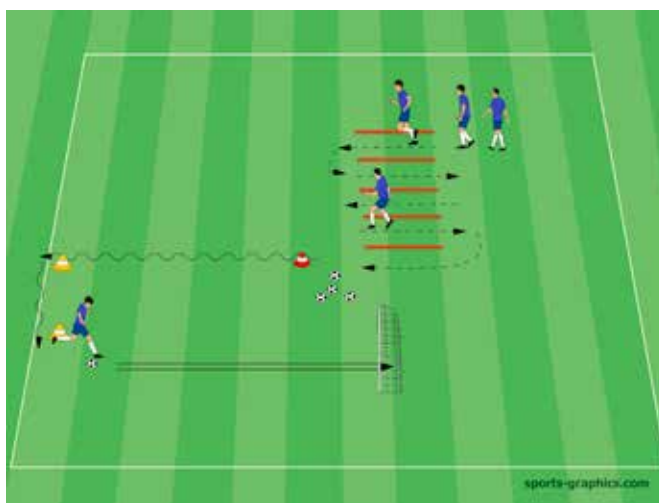
- Sænk farten
- Mindsk afstanden mellem stængerne

Gør det sværere:

- Øg farten
- Lav varierende afstande mellem stængerne

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Krydskoordiner med armene (diagonalt armtræk)
- Løb i lige linjer, ikke i buer
- Løb, ikke sidestep eller små hop
- Temposkift, eksplosivt op og ned i fart



Temposkift

Ved temposkifte, altså når spilleren skifter fra at holde en fart til enten at løbe hurtigere eller langsommere, bør spilleren tage små skridt. Det hjælper spilleren til at lave retningsskifte. Kommer spilleren op og ned i fart med lange skridt?

Øvelse 3: Finter-skud

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at vende med temposkift og skyde.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler ud mod indersiden af keglerne og laver vendinger eller finter. Herefter skydes på mål med lodret vristspark. Lav to keglebaner med forskellige størrelser for at udfordre spillernes timing.

Arbejd med forskellige vendinger og særligt temposkiftet før og efter vending.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Mindre afstand mellem keglerne
- Lav kombinationer af vendinger
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

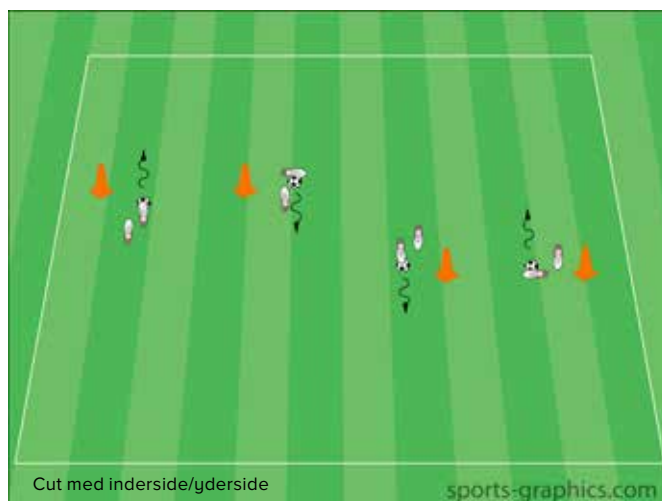
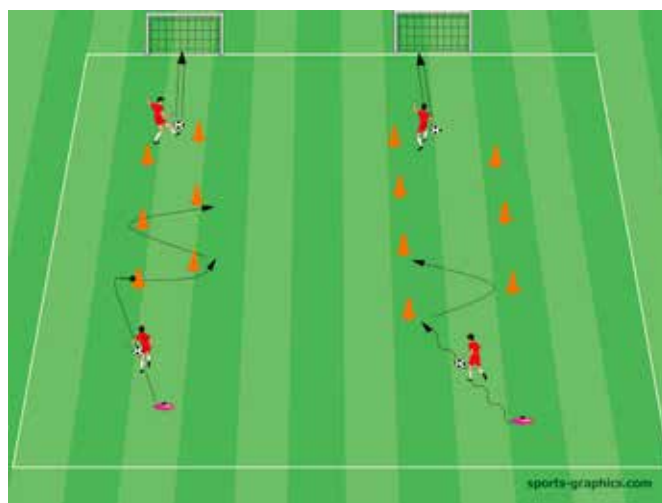
- Drible med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Temposkift
- Vendinger

Cut med inderside/yderside:

Foden føres henover og foran bolden før der skubbes (cut) med inderside/yderside tilbage. Yderside cut med højre fods yderside sker med tæerne pegende ud til højre. Inderside cut med højre fod sker med tæerne pegende til venstre og på venstre side at støttebenet.

Laudrup:

I ét hop sparkes bolden med det ene bens inderside hen til det andet bens inderside og sparkes frem (90 grader).



Husmands:

Foden føres foran og over bolden. Støttebenet skal nu skubbe bolden til den anden side.

Bag om støttebenet:

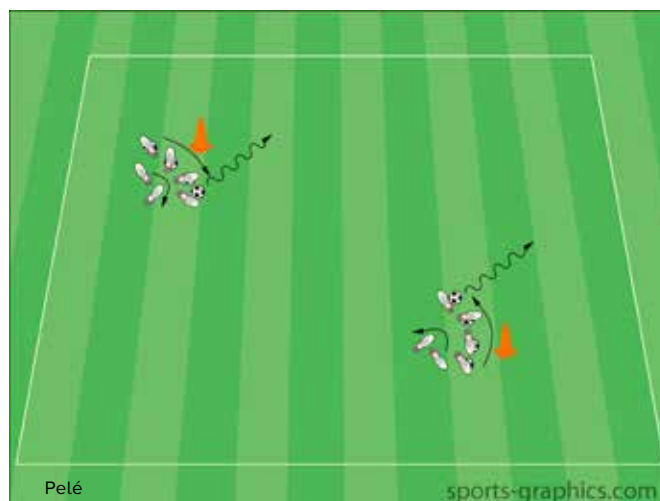
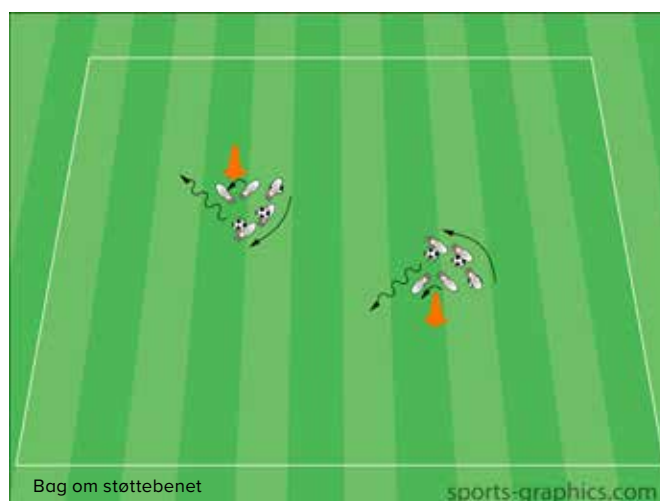
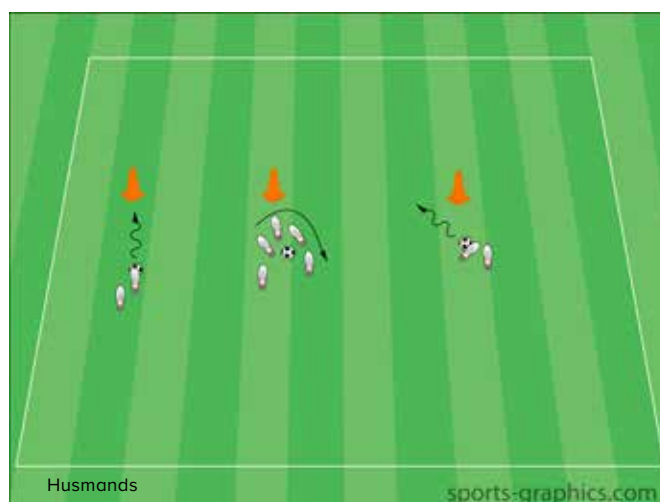
Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).

Pelé:

Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis trukket med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hoften og kan være for svær.

Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.



Dag 3 formiddag: Session 2

Øvelse 1: Vending – Motorvej

25 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i vendinger og temposkift.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren i midten har bolden og skal dribble frem og tilbage på "motorvejen". Scoring sker ved at gøre sig fri til skud med vendinger og temposkift væk fra presset. De to øvrige spillere må kun bevæge sig i "grøfterne" (skyggepres), og skal forsøge at lukke muligheden for scoring i hver deres side. Spilleren i midten scorer ved at skyde bolden imellem en af de fire porte og ind i mål. Bolden er tabt hvis den er i "grøften".

Arbejd med at forskellige vendinger og særligt temposkiftet før og efter vending.

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Brede "motorvej"
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

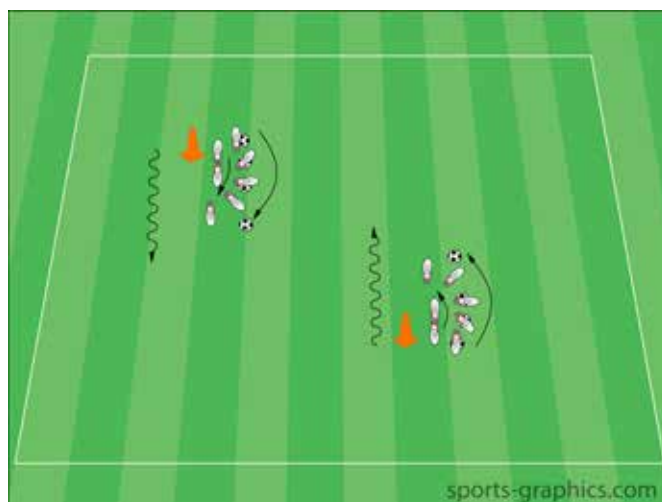
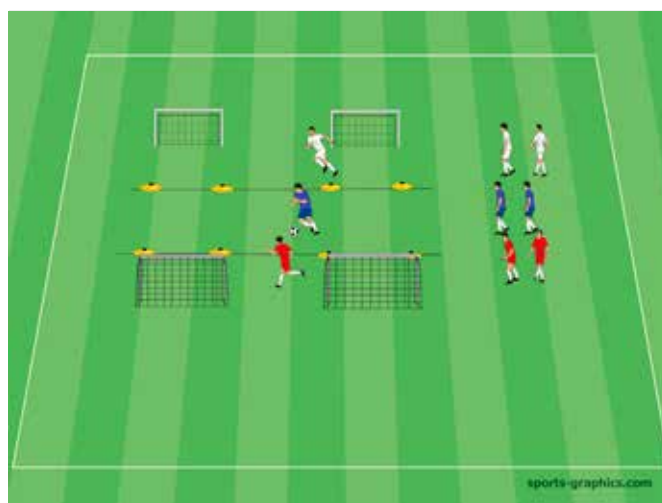
- Små "motorvej"
- Den samme vending må ikke bruges to gange i træk
- Bolden må ikke ligge stille
- Lav mindst to vendinger før skud

Fokus:

- Drible med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Temposkift
- Vendinger

Fodsål:

Bolden trækkes med fodsål den vej de kommer fra (180 grader). Ved træk med fodsål er det vigtigt at spilleren roterer i hoften, samme vej rundt som bolden således at fokus hele tiden er på bolden.



I denne aldersgruppe vil der være nogle som trækker bolden med højre ben og drejer venstre om så de får ryggen til bolden.

Cut med inderside/yderside:

Foden føres henover og foran bolden før der skubbes (cut) med inderside/yderside tilbage. Yderside cut med højre fods yderside sker med tæerne pegende ud til højre. Inderside cut med højre fod sker med tæerne pegende til venstre og på venstre side af støttebenet.

Bag om støttebenet:

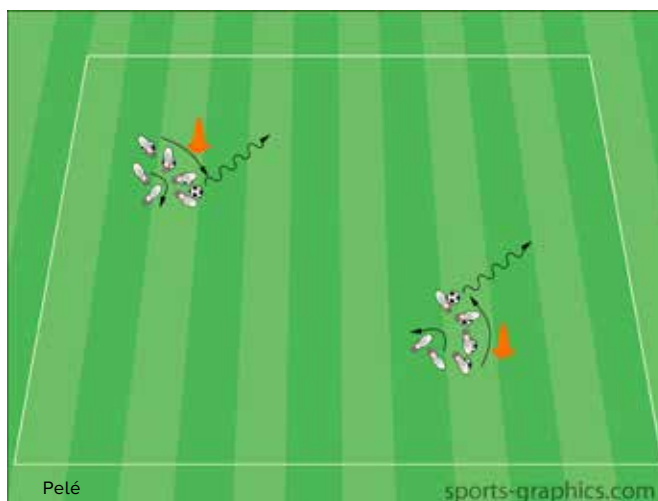
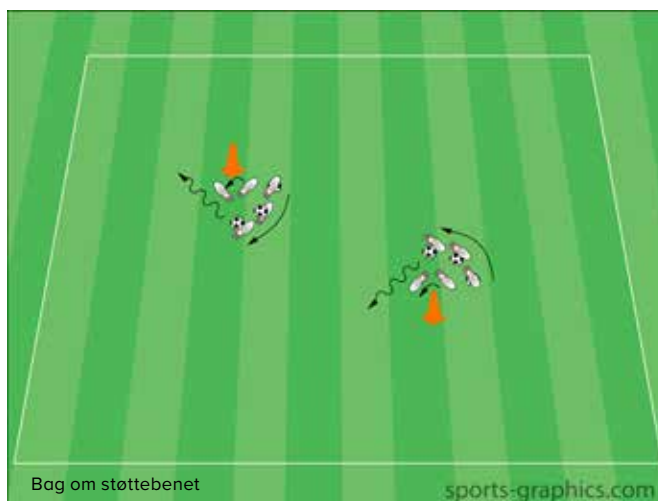
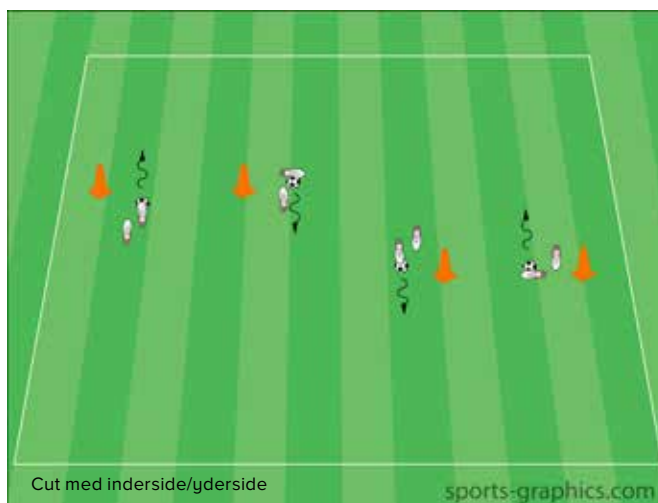
Træk bolden med fodsål bagom støttebenet og skub den til støttebenets side med indersiden (90 grader).

Pelé:

Bolden trækkes tilbage med fodsål og skubbes med samme fods inderside ud til højre side, hvis trukket med højre fodsål (90 grader). Denne øvelse stiller høje krav til at åbne op i hoften og kan være for svær.

Vending

Læg mærke til om spilleren får bolden med sig frem efter vending. Bolden må ikke ligge under spilleren.



Øvelse 2: 3v3 – Scoringszone

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at spille sammen og ind i scoringszonen.

Beskrivelse af øvelsen:

Holdet skal forsvare to mål og angribe to mål. Der må kun scores når man er i scoringszone (området mellem mål og sort streg ved blå kegler).

Arbejd med at spille en medspiller fri i scoringszonen. Så vidt muligt afleveres med en 1. gangsaflevering ind i scoringszonen. Det kræver at spiller 3 er på vej i frit rum når spiller 1 afleverer til spiller 2.

Arbejd også med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

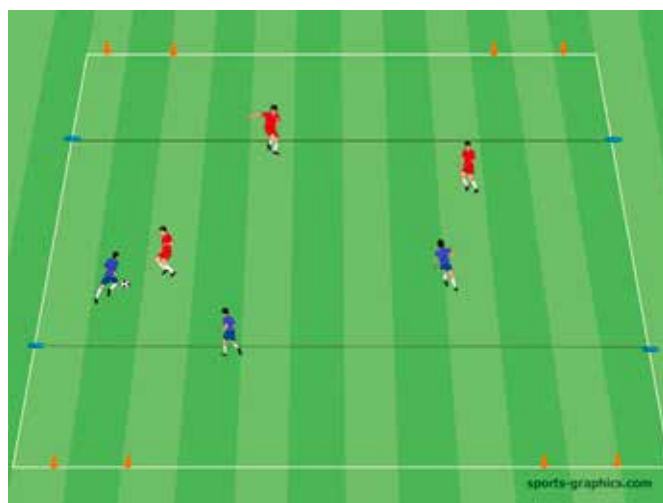
- Større mål
- Større scoringszone

Gør det sværere:

- Mindre mål
- Mindre scoringszone
- Mindst én aflevering inde i zonen før scoring

Fokus:

- Sammenspil
- Løb uden bold, find frit rum

**Anvendt teknik**

Største udfordring med vendinger og finter er, at bringe det ind i spillet. Opfordrer spillerne til at prøve dem af og ikke at være bange for at fejle – det er gratis.

Øvelse 3: Fodboldkoordination – Jonglering

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at kontrollere bolden i luften.

Beskrivelse af øvelsen:

Spilleren jonglerer med hver deres bold inden for den afmærkede boks.

Start med bolden i hånden. Lad spilleren slippe bolden og lad den ramme jorden én gang for derefter at sparke den op i hænderne igen. Først højre fod, så venstre.

Start med bolden i hånden. Lad spilleren slippe bolden og lad den ramme jorden én gang for hver gang der sparkes til den. Se hvor mange jongleringer spilleren kan tage sådan inden for boksen. Skiftevis højre og venstre fod.

Start med bolden i hånden. Lad spilleren slippe bolden og lad den ramme jorden én gang for derefter at sparke to gange til den i træk med samme ben. Varier med at skifte fod mellem de to jongleringer.

Skiftevis højre og venstre fod uden at lade bolden ramme jorden.

Brug lår.

For de øvede: Skiftevis højre og venstre fod med rytme.

For ekspert: Fast rækkefølge (fod – hoved – lår eller lår – hoved – fod).

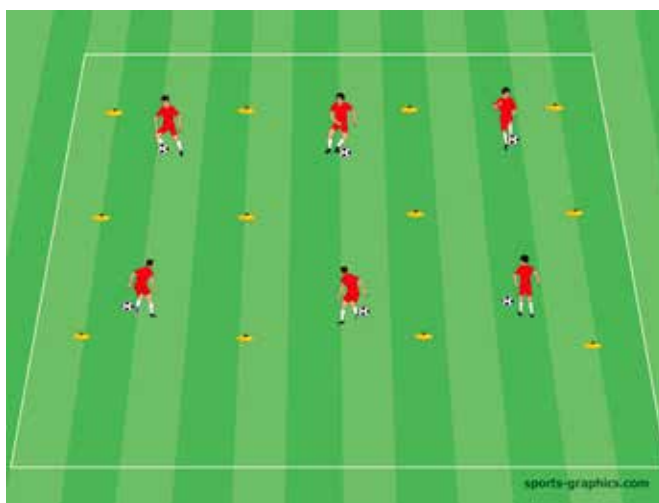
Arbejd med at lade bolden blive under brysthøjde ved jonglering med fod og at ramme bolden med forreste del af vristen (mellem snørebåndene og tåen).

Der arbejdes med 6-12 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Sænk farten
- Mindsk afstanden mellem keglerne



Gør det sværere:

- Skift mellem hvert ben
- Lav varierende bokse

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance
- Koncentration
- Tålmodighed

Spin

Mange spillere vil helt naturligt få bolden til at dreje rundt samtidig med at den bliver sparket op i luften. Dette kan ofte være fordi spillerne arbejder med bolden for langt væk fra kroppen. Ideelt set bør bolden sparkes lige op uden at dreje og tæt foran kroppen. Vis spillerne forskellen på boldens spin når bolden bliver ramt med en knyttet næve nedefra og lige op under boldens midte (Sydpolen) og når den bliver ramt nedefra og op nærmere siden af bolden (Australien).

Dag 3 eftermiddag: Session 3

Øvelse 1: Dribling-skud-hurtige fødder

20 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble, skyde og bruge hurtige fødder. Spillerne øver sig også i at skifte fra ét fokus til det næste.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne dribler igennem keglerne med snørebåndene (vrist). Herefter skud og direkte over i stigen med gennemløb med ét skridt i hvert felt.

Arbejd med at dribble med snørebåndene. Spillerne bør få kroppen med udenom keglerne når de dribler.

Marker med en kegle hvornår spilleren foran den næste spiller i rækken skal være forbi, før den næste må begynde – giv god plads til spilleren foran.

Der arbejdes med 6-10 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

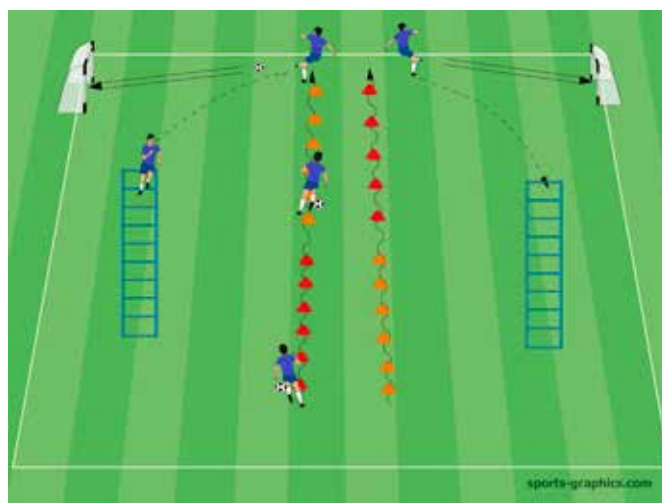
- Større afstand mellem keglerne
- Sæt farten ned

Gør det sværere:

- Mindre afstand mellem keglerne

Fokus:

- Dribble med snørebåndene
- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Mange små berøringer på bolden
- Koncentrationsskifte



Dribleteknik

For at dribble med snørebåndene skal foden være i lodret stilling, hvor tæerne peger lige ned i græsset og bolden skubbes frem med vristen. Forsøg at få en berøring på bolden ved hvert skridt. Dette kræver timing af fart på bolden og skridtlængden. Husk at træne driblinger til begge sider med begge ben.

Øvelse 2a: 1v1 – Fangeleg uden bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Blåt hold skal score i et af de to porte ved at løbe igennem. Hvidt hold skal undgå at blive fanget af blå (tagfat). Blå vinder point ved at røre grøn.

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

- Tagfat tæller ikke ved at røre arme – kun ved at røre ryg, skulder eller lår

Gør det sværere:

- Blå må ikke bakke

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt



Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kommenter stemafsæt.

Stemafsæt

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Øvelse 2b: 1v1 – Fangeleg med bold

15 MINUTTER

Formål:

At spillerne øver sig i at dribble og snyde modstanderen med retningsskifte.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne kæmper imod hinanden 1v1. Hvid starter øvelsen ved at aflevere til blå. Blå hold skal score i et af de to porte ved at dribble igennem. Hvidt hold skal forhindre blå i at dribble igennem et af de to porte. Blå vinder point ved erobre bolden og sparke bolden i et af de to små mål med det samme (kom hurtigt ud af pres).

Arbejd med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter med stemafsæt.

Der arbejdes med 4-8 spillere.

Udvikling:

Gør det nemmere:

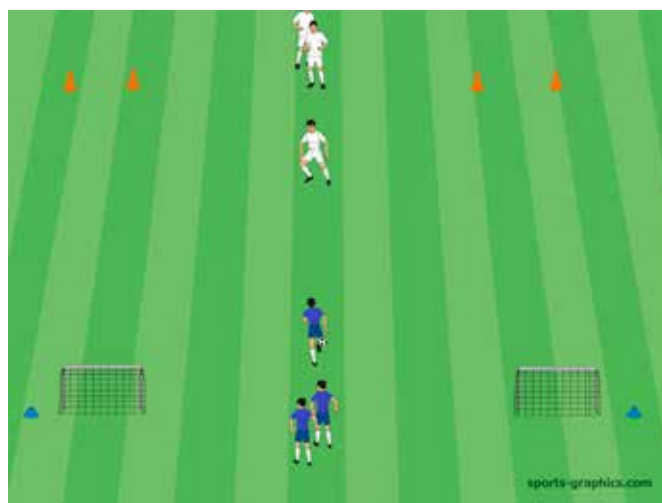
- Gør portene bredere

Gør det sværere:

- Blå må ikke dribble tilbage i banen, kun frem eller til siden
- Bolden må ikke ligge stille

Fokus:

- Oppe på tæerne (fremme på forfoden)
- Balance (ned i knæ)
- Stemafsæt
- Mange små berøringer på bolden



Retningsskift

Snak med spillerne om at løbe i et-taller – ikke i otte-taller. Vis og forklar spillerne om stemafsæt og kom-menter stemafsæt.

Stemafsæt:

Stemafsæt er når man bruger benet som en fjeder til at hoppe videre i en anden retning.

Dag 3 eftermiddag: Session 4

Øvelse 1: 5v5 – Turnering

60 MINUTTER

Formål:

At spillerne leger sammen og prøver dagens læring af.

Beskrivelse af øvelsen:

Spillerne inddeles i hold af 5 spillere. Spillere fra hvert hold møder hinanden i 1v1. Dernæst 3v3 og til sidst 5v5.

Alle kampe er på 5-mandsbane og -mål.

1v1 kampe spilles i 3 minutter, i alt 5 kampe.

3v3 kampe spilles i 5 minutter, i alt 5 kampe.

5v5 kampe spilles i 15 minutter, i alt 1 kamp.

Arbejd med at prøve de driblinger, finter og vendinger af som de har brugt i løbet af dagen.

Udvikling:

Gør det nemmere:

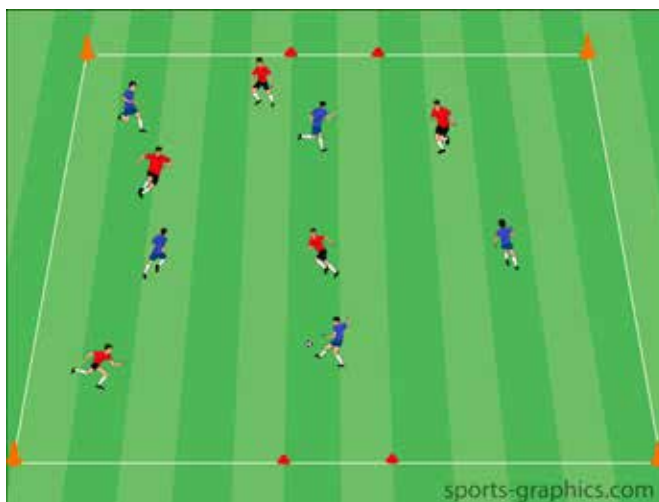
- Færre kampe

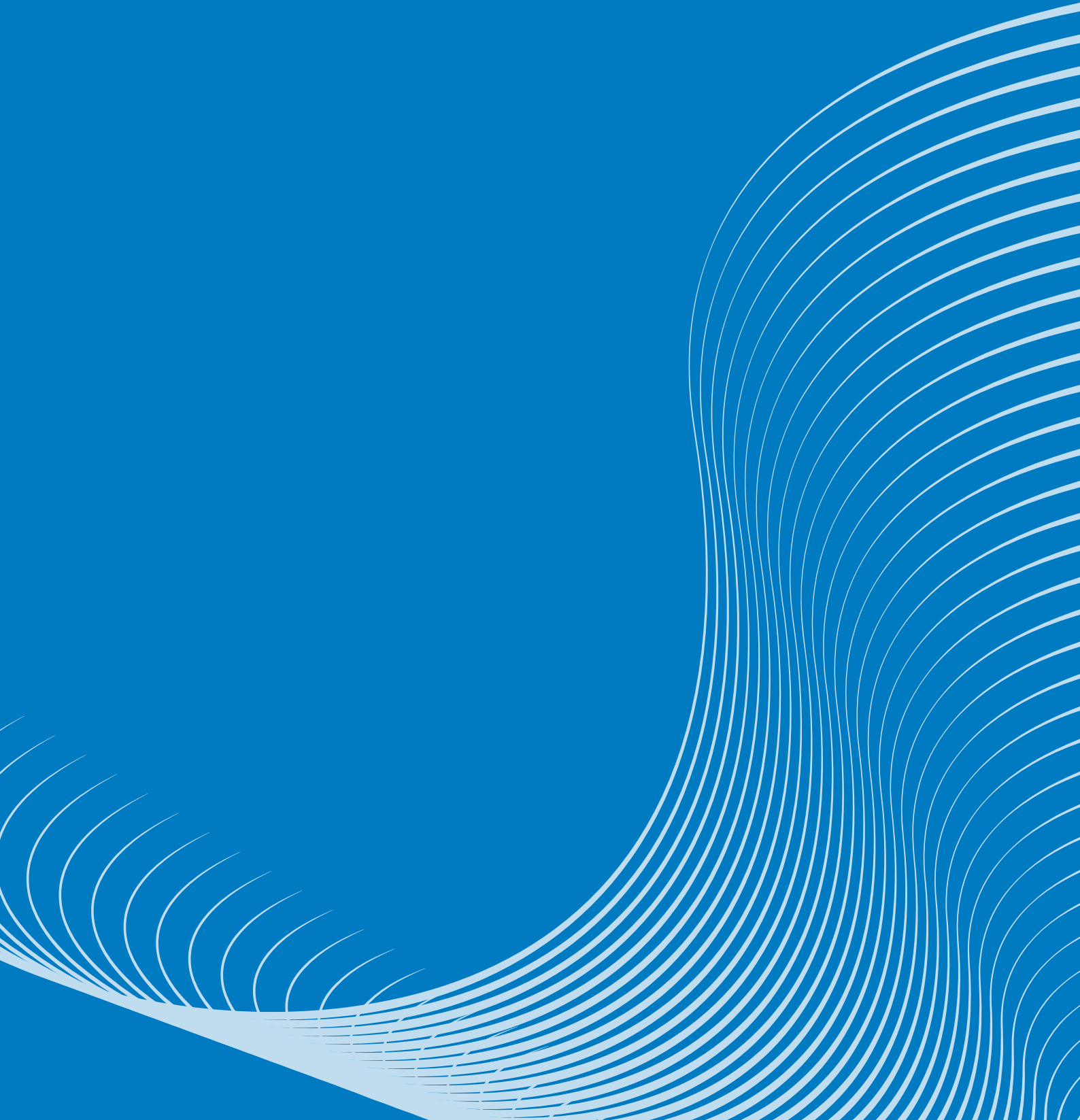
Gør det sværere:

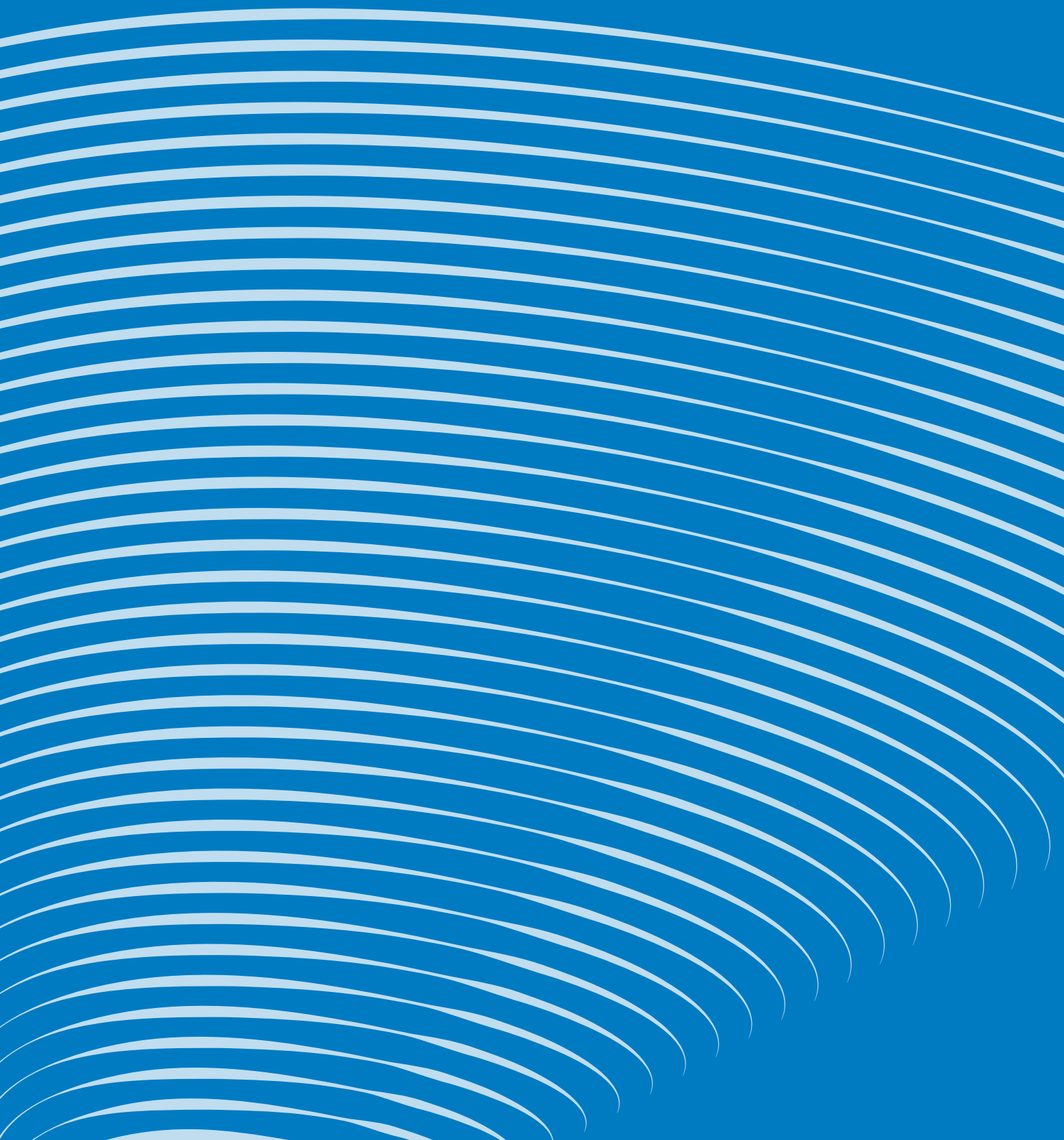
- "Scoring" ved forsøg på vending, finte eller chipbold

Fokus:

- Leg
- Juble
- Samarbejde









dgi.dk/fodbold



Vingsted Skovvej 1 | 7182 Bredsten | Tlf. 79 40 40 40 | info@dgi.dk | dgi.dk