



På banen med bolden!

– fodboldøvelser for børn





Forord

God børnetræning handler om at give spillerne mulighed for at røre den vidunderlige bold så meget som muligt, og det kan gøres på tusinde forskellige måder! Men som ny træner er det ikke altid nemt at overskue, hvordan det skal organiseres.

Derfor har vi lavet denne lille "legemanual" med 28 forskellige lege/øvelser, som du kan tage med direkte ud på banen. Du vil hurtigt opdage hvilke fantastiske ting, som dine spillere kan med "verdens bedste legetøj".

Vi håber at materialet vil inspirere dig til selv at opfinde flere lege/øvelser, til glæde for dig selv og ikke mindst dine spillere. Eller hvad med en "idégruppe" blandt børnetrænerne i din klub?

Mulighederne er uendelige, men det vigtigste ligger fast:
"På banen med bolden – det betaler sig!"

Rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen

DBU Uddannelse



1. berøring



Beskrivelse 2 spillere med én bold.
4 kegler til markering af de to sparkelinier.
Den ene afleverer, mens makkeren dæmper bolden, før den spilles tilbage igen – gerne retningsbestemt 1. berøring.

Du kan stoppe bolden med indersiden – evt. fodsålen.
stoppe bolden med venstre eller højre fod.

Du skal stoppe bolden mellem dine to kegler.
tag udgangspunkt et sted bag linien.
se på bolden.
gå bolden i møde.

Du må retningsbestemme 1. berøring gerne lidt skråt fremad.
returnere bolden mens den triller efter 1. berøring.

Du må ikke sparke direkte tilbage.

Se Se på bolden.
instruktions
momenter Gå bolden i møde.
Giv efter i den fod, der rører bolden.
Brug armene til at få god balance.



Modtage – returnere



- Beskrivelse** 4 spillere – én bold.
4 kegler i en firkant med 10 m's afstand.
Bolden spilles udenfor firkanten fra spiller til spiller.
Træneren vælger evt. bestemte betingelser.
- Du kan** 1. berøring med inder – eller ydersiden af foden.
1. berøring med en fod og sparke med den anden.
- Du skal** røre bolden ca. 90° omkring keglen, før den afleveres.
aflevere bolden udenfor keglernes se på bolden.
aflevere med indersiden.
- Du må** gå lidt tilbage fra keglen, så du kan gå bolden i møde.
modtage med den ene fods yderside og aflevere med samme fods inderside.
- Du må ikke** møde bolden for tidligt.
- Se** Gå bolden i møde
instruktions Se på bolden.
momenter Retningsbestemme 1. berøring.
Afleveringen skal helst falde, mens bolden triller.
Balancen skal være god ved 1. berøring og aflevering.



Afleveringsskygge



Beskrivelse 4 spillere og 1 bold. Lille kvadratisk område. Den ene spiller er i midten og skal forsøge at fange bolden fra de 3, som har den.

Du kan spille bolden med begge ben.
spille bolden 1. gang.
stoppe den, før du spiller den.

Du skal være parat til at kunne spilles – være ude af afleveringsskyggen.
hele tiden kunne se dine 2 medspillere og bolden.

Du må ikke stå stille

Se Stå i skygge af boldjægeren.
Hele tiden øje på bolden.
Ude af skyggen.
Beslutte hurtigt hvor afleveringen skal hen.

instruktions
momenter



Aflevering/pasning



Beskrivelse 2 spillere – én bold.
Afstand mellem spillerne ca. 10 m.
I midten et lille keglemål (størrelse efter spillernes eget valg).
Bolden sparkes igennem det lille mål over til makkeren – tæl points.

Du kan spille bolden med venstre eller højre fod.
spille bolden, mens den triller.
stoppe bolden, før du aflerer tilbage.

Du skal spille bolden med indersiden af foden.
forsøge at sparke igennem målet.
få bolden helt over til din makker.

Du må spille bolden 1. gang.

Du må ikke ramme bolden med tåen.

Se Ram med indersiden af foden (striberne, vinklerne, halvbuen el. lign.).
Støttebenet ved siden af bolden i sparkeøjeblikket.
**instruktions
momenter** Se på bolden.
Før foden igennem i sparkebevægelsen.
Gå bolden i møde.



Kamp 3:3 eller 4:4



Beskrivelse 2 hold a 3 eller 4 spillere.
2 små mål - evt. keglemål.
Evt. begrænset område (brug banens streger).
Aftal specielle regler med spillerne.

Du kan dribble med bolden af og til.
kalde på bolden, når du er spilbar.

Du skal spille sammen med de to tre medspillere.
score i modstandernes mål.
løbe i spilbar position (løbe fri).
hjælpe dine medspillere.

Du må hjælpe medspillerne med gode råd.

Du må ikke skælde ud, når der bliver lavet fejl.

Se Afleveringens kvalitet (hårdhed, præcision m.v.).
instruktions
momenter At der bruges retningsbestemte 1. berøringer.
(STOP, hvis de ikke bruges og vis spillerne, hvad der menes).
At de bevæger sig hensigtsmæssigt for boldholder.



Kamp 5:5



Beskrivelse 2 hold med 5 spillere på hver (ingen målmand).
4 små mål – hvert hold forsvarer to/angriber to.
Afgrænset område – evt. lidt bredt.
Scoring i de to mål – forfra.

Du kan skifte side med en lang aflevering.
skifte side ved at løbe over i det frie område.

Du skal spille sammen med dine 4 medspillere (ingen målmand).
aflevere bolden, så den ligger foran modtageren.
score i et af de to mål.
bevæge dig over hele banen.

Du må kalde på bolden, når du kan spilles (er fri).
lave en god 1. berøring, før du spiller den videre.

Du må ikke score i målene bagfra.

Se Kvalitet i afleveringerne.
instruktions Kvalitet i 1. berøringerne.
momenter Forståelse for løbet uden bold.



1. berøring – sparke



Beskrivelse 1 bold pr. to spillere.

Spillerne deles op i 4 grupper.

2 kegler lige udenfor straffesparksfeltet er til skytterne.

De to andre grupper står ved hver sin stolpe med boldene.

Bolden afleveres lige frem mod keglen, hvor spilleren møder den, udfører en god 1. berøring og skyder på mål.

Derefter byttes plads.

Der afleveres/skydes skiftevis fra hver sin side.

Du kan lave 1. berøring med det ene ben og skyde med det andet.
sparke med vristen.
forsøge at placere bolden et bestemt sted i målet.

Du skal løbe, når bolden spilles.
lave 1. berøring skråt fremad, så der kan sparkes på mål.
strække vristen i sparket, hvis det er et vristspark.
sparke igennem.

Du må gerne 1. berøring med samme ben, som du skyder med.

Du må ikke løbe før afleveringen er faldet.

Se God kvalitet i 1. berøringerne – det giver god skudmuligheder.
Vristen er strakt ved vristspark og at benet føres igennem.
Se på bolden.
God balance (armene bl.a.).

instruktions
momenter



1. berøring



Beskrivelse Spillerne i to rækker bag hinanden.
10-15 m's afstand.
En bold.
Bolden spilles frem og tilbage – spillerne bytter plads i de to rækker.
Efter modtagelsen dribles ud til midten, hvorfra den afleveres.
Træneren kan bestemme, at det er bestemte 1. berøringer, der skal benyttes.

Du kan spille høje eller lave afleveringer alt efter kunnen.
lave 1. berøring med alle dele af kroppen undtagen arme og hænder.

Du skal se på medspilleren og bolden, så du er klar.
være oppe på tæerne.
lave 1. berøring med et "blødt" ben.
lave 1. berøring skråt fremad.

Du må ikke ikke aflevere direkte tilbage.
ikke lade bolden ligge stille.

Se Balance i berøringsøjeblikket.
Modtagelse med f.eks. indersiden er OK.
instruktions
momenter



Rundesang



Beskrivelse Alle de spillere, som man synes, står i en cirkel med 2 bolde (efter niveau/ antal måske flere bolde). 2 spillere lige overfor hinanden i cirklen står med hver sin bold. På et startsignal starter boldene med at blive kastet/ afleveret/sparket rundt i cirklen, og det gælder om at den ene bold skal indhente den anden.

Du kan godt være rigtig mange, så er der bare flere bolde.
bruge musik, så boldene kører mens musikken er på og stopper, når musikken stopper.

Du skal være parat hele tiden.
aflevere bolden så korrekt som muligt.

Du må gerne hjælpe med sjove tilråb.

Du må ikke lave svære bolde.

Se Koordinationen i at modtage og aflevere under stress.
Hold øje med flere bolde på én gang.
instruktions
momenter Instruktions momenterne i 1. berøring og afleveringer, hvis der sparkes/ spilles.



Ståttrold



- Beskrivelse** På et afgrænset område.
Én fanger eller flere.
Fangeren "rør" de andre, de "rørte" skal blive stående.
De tilfangetagne kan blive løst, evt. ved at kravle gennem benene.
Lege kan leges med og uden bold (fanger uden/med bold).
- Du kan** løbe frit på et afgrænset område.
blive fanget ved at blive rørt af fangeren.
blive fri igen ved hjælp af dine kammerater.
frigøre dine tilfangetagne kammerater.
- Du skal** undgå at blive rørt.
holde bolden tæt ved dig.
frigøre så mange af dine kammerater som muligt.
- Du må** gerne drille fangerne.
- Du må ikke** ikke stå stille.
- Se** Vær hele tiden i bevægelse.
Frigør (red) dine kammerater.
Hurtig væk, når du har "reddet" en kammerat.
Hold hele tiden øje med med fanger og eventuelle tilfangetagne.
- instruktions
momenter



Kongeløber



Beskrivelse På et afgrænset område.
 3-4 fangere.
 2 hold løber fra hver sin ende af en rektangulær bane igennem et "fangeområde".
 Ved gentagne løb fanges efterhånden alle (de tilfangetagne supplerer evt. de gamle fangere).
 3-4 nye fangere udpeges.

Du kan løbe stærkt.
 finte fangerne.
 "luske" igennem.

Du skal igennem området indenfor 1 minut.

Du må ikke løbe tilbage.

Se Løb når andre løber.
 Finte, skifte tempo.
 instruktions
 momenter



Dribletagfat



Beskrivelse På et afgrænset område.
Alle dribler rundt med hver sin bold.
Et antal fangere er uden bold.
Når man bliver rørt, er man ny fanger, og fangeren overtager bolden.
Nu skal fangeren erobre bolden.
Hvis man udstyrrer fangerne med bolde, skal der nok være flere fangere.

Du kan hele tiden dribble væk fra fangerne.

Du skal hele tiden have "kontrol" over bolden. Gælder også fangerne.
hele tiden være i bevægelse.

Du må ikke løbe væk fra din bold.
fange ham, der lige har fanget dig.

Se Hold hele tiden øje med din bold, men også med fangerne.

instruktions
momenter



Klink



Beskrivelse 2 og 2, hver sin bold.
Start med boldene i en vis afstand.
Skiftevis forsøger man at ramme sin makkers bold med sin egen.
Træfferne tælles.

Du kan sparke som du vil.

Du skal forsøge at få bolden til hele tiden at røre græsset.

Du må gerne ramme den anden bold, så den triller langt væk.
kun sparke én gang til bolden, så er det den andens tur.

Se Prøv med indersiden.
Kik på den anden bold, idet du sparker.
Lad foden følge bolden så længe som muligt.

instruktions
momenter



Krabbebold



Beskrivelse På et afgrænset område (f.eks. en gymnastiksal).
2 hold bevæger sig som krabber.
Bolden spilles med fødderne.
Der er scoret, hvis bolden passerer mållinien.

Du kan kravle for-, bag- og sidelæns.

Du skal bruge alle fire, når du "går".
hele tiden have numsen mod jorden/gulvet.

Du må gerne sparke bolden i luften.
gerne heade til bolden.

Du må ikke rejse dig op.
vende dig om og kravle almindeligt.

Se Placér jer fornuftigt –"over det hele" – på banen.
instruktions
momenter Spark bolden op imod en af dine kammerater.



Klemmeleg



Beskrivelse På et afgrænset område placeres et antal kegler. Under disse kegler placeres et antal klemmer af forskellig farve. Der skal være lige mange af hver farve. Børnene deles ind i et antal hold (lige så mange som der er farver). Én efter én leder hver farve efter "deres" klemme (en til hver). Første hold, der er færdig, har vundet.

Du kan lede efter klemmer under alle kegler.

Du skal lede indtil du har fundet en klemme i jeres farve. skynde dig tilbage til holdet, når du har fundet en klemme.

Du må ikke tage mere end én klemme.

Se Prøv at huske, hvor de andre har ledt og taget klemmer.

instruktions
momenter



Fodboldgolf



Beskrivelse På et stort område opstilles et antal kegler. Keglerne nummereres. Den direkte vej til keglerne må gerne være forhindret af mål, buske eller lignende. Keglerne må også gerne være i forskellig niveau. To og to med hver sin bold følges man nu rundt og tæller antal "slag", man skal bruge for at ramme keglen.

Du kan selv bestemme dine sparkformer og din strategi. skiftes til at sparke eller lade den, der ligger længst væk fra keglen sparke hele tiden. sparke med skiftevis højre og venstre ben.

Du skal blive ved indtil du rammer keglen.

Du må gerne ramme den andens bold med din bold.

Du må ikke sparke til din modstanders bold.

Se Vær omhyggelig og koncentreret, når du skal sparke langt. Kik på hullet/keglen, når du skal "putte".
instruktions Før foden igennem, både når du sparker langt og kort.
moment



Heade



Beskrivelse 2 og 2 om 1 bold – starter med at kaste en blød bold til hinanden, som så skal heades tilbage.
 Næste trin: Hvis man kan heade til hinanden.
 Næste trin: løbe og heade til hinanden.

Du kan selv bestemme hvor langt fra bolden skal komme.

Du skal prøve og kigge på bolden
 ramme bolden med panden

Du må ikke lukke øjnene

Se Kig på bolden
 Ramme med panden
 instruktions
 momenter



Gribe/kaste



Beskrivelse 2 og 2 om 2 bolde – De skal kaste til hinanden samtidig.
– begge kaster med højre og griber med venstre.
– den ene triller - den anden kaster.
– den ene kaster højt - den anden ligeud.
– der kan findes på flere variationer.

Du kan selv vælge hvor langt I skal stå fra hinanden.

Du skal forsøge at kaste og gribe samtidig med din makker.

Du må gerne gøre dig umage med at kaste præcist.

Du må ikke kaste for hårdt.

Se Hold øje med din bold.
instruktions Hold øje med din makkers bold.
momenter Være afslappet i fingrene .



Langspark



Beskrivelse 2 og 2 om 1 bold – starter med 20 m imellem sig og skal sparke til hinanden. Hver gang de har sparket, går begge 2 skridt baglæns, og det bliver de ved med, indtil de ikke kan sparke længere.

Du kan ligge bolden stille inden du sparker til den.
sparke både høje og flade afleveringer.

Du skal sørge for at være varmet godt op, for du skal sparke igennem.

Du må gerne eksperimentere med forskellige spark og se hvilke, der kommer længst.

Se Se på bolden.
Støttebenet ved siden af bolden.
Spark igennem bolden.
Ram bolden under midten.

instruktions
momenter



Drible langs streger (midtercirkel)



Beskrivelse Drible rundt langs midtercirklen, højre eller venstre om.
Brug inder-/ydersiden – begge ben.

Du kan skubbe bolden foran dig med små skub med inder-/ydersiden – begge ben.

Du skal forsøge at gøre det på den måde, din træner siger.
forsøge at holde bolden så tæt ved cirklen som muligt.

Du må ikke lade bolden komme for langt væk fra dig.

Se Se på bolden, se på strengen, se alligevel op.
instruktions
momenter Rør bolden så mange gange som muligt.



Slalomdrible mellem kegler



Beskrivelse Et antal kegler er anbragt hulter til bulter eller i rækkefølge. Børnene dribler rundt mellem keglerne i egen rækkefølge eller efter anvisning fra træneren. Sværhedsgraden skærpes ved tætheden af keglerne, men også ved trænerens påbud om at bruge den eller den fod eller disse kombinationer.

Du kan selv bestemme.

Du skal følge trænerens anvisninger.
drible så tæt på keglerne som muligt.

Du må gerne gøre det hurtigt.

Se Se på bolden.
instruktions Se på keglerne.
momenter Så tæt på keglerne som muligt.



1.berøringer



- Beskrivelse** 1. berøring med inderside/yderside af bold langs jorden.
Makkeren kaster/sparker bolde til spilleren.
- Du kan** 1. berøre bolden med enten inder- eller ydersiden af foden.
skyde på mål efter 1.berøringen.
- Du skal** prøve at tage bolden med dig ved 1.berøringen.
gerne se op efter 1.berøringen.
give efter – som en elastik – når foden møder bolden.
- Du må** lade bolden løbe for langt fra dig efter 1.berøringen.
- Du må ikke** møde bolden med foden.
- Se** Prøv selv at bestemme, hvor bolden skal hen efter 1.berøringen.
instruktions
momenter Bolden skal blive ved jorden efter 1.berøringen.



Driblekaos/vende-dreje på kommando



Beskrivelse Hver sin bold, dribble rundt mellem hinanden.
På fløjt eller anden kommando skifter spilleren retning.
Drej skarpt til højre eller venstre.
Stop bolden, vende og dribble den anden vej.

Du kan selv bestemme din driblemåde.

Du skal både bruge indersiden, vristen og ydersiden af foden.
holde bolden ved jorden.

Du må sørge for at bolden er tæt på dig hele tiden.
selv bestemme din måde at dribble på.

Du må ikke støde ind i de andre, hverken med bold eller dig selv.
stå stille.

Se Hold hele tiden øje med bolden.
Pas på ikke at støde ind i de andre.
Bolden må ikke løbe fra dig.
Brug både inder- og yderside af foden.

instruktions
momenter



Sparkeformer til person/på mål



Beskrivelse Der øves inderside- og vristspark.
Indersidespark fra person til person, evt. gennem to kegler.
Vristspark som spark på mål, gerne fra målmand til målmand.

Du kan sparke hårdt med indersiden gennem keglerne, bolden langs græsset.
sparke på mål, gerne i luften

Du skal ved inderside få bolden til at blive ved græsset.
ved vristspark sparke så hårdt som muligt.
sørge for at foden følger bolden, også efter sparket.

Du må gerne sparke hårdt, også med indersiden.
gerne kikke op på målmanden, idet du sparker på mål.

Se Støttefoden hen på siden af bolden.
Kik på bolden.
instruktions
momenter Før foden igennem i sparket og følg bolden med øjnene.



Jonglering/holde bolden i luften



Beskrivelse Kaste bold op i luften, grib den.
Slip bolden i luften, op i luften igen med låret.
Slip bolden i luften, spark den med foden/vristen op i hænderne igen.
Slip bolden i luften, ram den et antal gange med foden, gerne begge.
Prøv at få bolden i luften ved hjælp af foden/fødderne.
Hold bolden i luften ved hjælp af fødder, lår hoved eller lignende.

Du kan selv bestemme, hvordan du vil prøve.

Du skal blive ved med at prøve til du kan et vist antal gange.

Du må gerne bruge fødder, lår, skuldre og hoved i egen rækkefølge.
gerne bruge samme del mange gange.
gerne lade bolde røre jorden ind imellem.

Se Kik på bolden.
Øv det du kan mange gange.
Start bare med bolden i hånden.
Øv også at "løfte" bolden med foden/fødderne.

instruktions
momenter



Stjæle bolde



Beskrivelse 2 firkanter som ligger lige ved siden af hinanden. 4 spillere med hver sin bold i hver firkant, altså i alt 8 spillere. Det gælder om at stjæle bolde fra hinandens firkanter. Man kan f.eks. tælle bolde efter hvert andet minut.

Du kan efterlade din bold og gå på "rov" hos modstanderne.
forsvare mere end én bold i din egen firkant.

Du skal hele tiden enten forsvare eller angribe en bold.
aflevere bolden hvis den ryger ud af din firkant.

Du må godt hjælpe med råb til dine medspillere.

Du må ikke gemme boldene under blusen.

Se Du skal ikke buse.
Prøv at prikke bolden.
Være ned i knæene.

instruktions
momenter



Chancen



Beskrivelse Et afgrænset område med et midterfelt, hvor der placeres to-tre tacklere. De øvrige spillere, som hver har en bold, deles op i to grupper. En gruppe på hver sin side af midterfeltet. Spillerne med bold skal dribble fra den ene frizone til den anden. Tacklerne skal erobre bold – sparke væk men kun i midterzonen. Der byttes tacklere ud f.eks. hvert minut (ikke længere tid).

Du kan forsøge at finte dribleren, så bolden bliver nem at få fat i. hjælpe en anden tackler.

Du skal se på den bold, du vil have fat i.
gå ned i knæene.
have den ene fod lidt foran den anden.
erobre bolde eller sparke dem væk.

Du må erobre bolde i hele feltet
erobre så mange bolde som muligt.

Se Tacklerne er i god balance (lidt nede i knæene).
Korrekt forsvarsstilling.
"Oppe på tæerne".
Har den ene fod lidt foran den anden.
Ikke "buse" på boldholder.

instruktions
momenter



Kamp 1:1



Beskrivelse En bold pr. par.
Hver spiller forsvare en kegle.
Der scores ved at ramme keglen (fra alle sider).
Max. 1 minut i hver kamp.
Kan laves som lille turnering ved at få ny modstander efter hver kamp.

Du kan finte dribleren, så hun/han begår en fejl.

Du skal erobre/spille bolden fra din modstander.
se på bolden (ikke på modstanderen).
kunne se bolden, hvis skal erobre den.

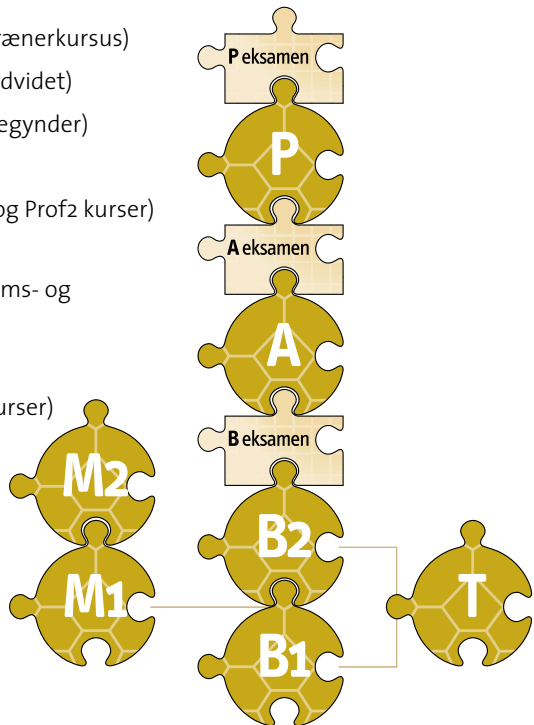
Du må ikke "buse" på modstanderen.
tackle bagfra.

Se Ned i knæene (god balance).
Vægten lidt forover (oppe på tæerne).
Den ene fod lidt foran den anden (bestemme retning).
Evt. finte dribleren.

instruktions
momenter



- P = DBU P-træner**
(afløser det tidligere Diplomtrænerkursus)
- A = DBU A-træner**
(afløser det tidligere Elitetrænerkursus)
- M2 = DBU Målmandstræner 2** (udvidet)
- M1 = DBU Målmandstræner 1** (begynder)
- T = DBU T-træner**
(afløser de tidligere Prof1- og Prof2 kurser)
- B2 = DBU B2-træner**
(afløser de tidligere Ungdoms- og
Seniortrænerkurser)
- B1 = DBU B1-træner**
(afløser de tidligere Basiskurser)



Læs mere på:
www.dbu.dk



Vil du være en bedre fodboldtræner?

Bliv fodboldtræner på kun 40 timer!

DBU B1-træner giver dig konkrete værktøjer til hjælp med træningen af dit hold.

DBU B1-træner er første trin af DBU's træneruddannelse. Du følger undervisningen i en "klasse" på maksimalt 24 kursister og to faste instruktører, der forestår undervisningen.

De 40 timers undervisning byder på teori og praktik indenfor følgende emner:

- Ledelse
- Fair Play
- Fodbold
- Metode
- Fysiologi

Uddannelsen udbydes geografisk fordelt over landet. Læs mere om uddannelsen og om terminerne for afvikling på www.dbu.dk

Tilmeld dig nu - vi er sikre på at du og ikke mindst dine spillere vil få stor glæde af din ny erhvervede viden!

