

TEMAHÆFTE 10 · 'TRÆN' SOM VM-STJERNERNE
– KOM TÆTTERE PÅ VM I SYDAFRIKA!



Fodboldskole



– fra leg til landshold

Officielle sponsorer for DBUs Fodboldskoleaktiviteter



ÅRETS TEMA:

'TRÆN' som VM-stjernerne

– kom tættere på VM i Sydafrika

DBUs Fodboldskole byder dig velkommen som fodboldskoletræner, træner-assistent, skoleleder eller trænerleder, og håber at du med din indsats vil være med til at gøre en forskel.

Du er én blandt mange, der i år har valgt at bruge en del af din ferie på at give 27000 forventningsfulde børn en god og lærerig oplevelse i netop deres sommerferie.

Vi har for længst taget konsekvensen af udviklingen og har tilrettet vores koncepter og vores uddannelsesmaterialer, så de hele vejen igennem er i tråd med vores holdninger.

Børne- og ungdomsfodbold er under en konstant udvikling, og det samme er de fodboldfaglige redskaber og materialer som børne- og ungdomstrænere benytter sig af, i forbindelse med den daglige træning. DBUs Holdninger og handlinger bliver stadig mere og mere udbredt over hele landet. Der arbejdes fortsat for at optimere rammerne for god børnetræning og give de bedst mulige betingelser for at børn og unges fodboldlæring kan leve op til DBUs slogan - fra Leg til Landshold!

Temaet i år er 'TRÆN' som VM-stjernerne. Det kommer til udtryk i ugeprogrammet på DBUs Fodboldskoler, hvor vi sætter fokus på:

- Sydafrika (VM-værtsnation) med balance og koordination.
- Brasilien (VM-nation nr. 1) med driblinger og finter.
- Danmark (Hvorfor mon?) med teknik og boldføling.
- England (fodboldens moder) med pasninger og præcision.

Vi har i år forsøgt at udvikle lidt på præsentationen af de træningsøvelser som børnene i år skal gennemgå på DBUs Fodboldskoler. Du vil i dette hæfte bl.a. finde en detaljeret oversigt over ugeprogrammet for fodboldskolen. Sædvanligvis er de respektive opvarmningstræningspas og de traditionelle træningspas beskrevet i tekst og billeder. Ydermere har vi, via den medsendte DVD-skive, valgt at få filmet en stor del af de træningsøvelser der er beskrevet i temahæftet.

For hvert træningspas vil der være 2-4 spil og øvelser. Øvelserne og spillene der er valgt, beskrevet til den gennemsnitlige aldersgruppe af børn der deltager på DBUs Fodboldskoler. Der er lagt op til, at du som træner kan vurdere om der skal justeres lidt i niveauet på spillene/træningsøvelserne. Til det formål er der yderligere beskrevet nogle eksempler på, hvorledes du kan skruer op og ned for niveauet på spillet/øvelsen. Det er dit valg, og op til dig at vurdere hvad der tjener børnenes læring bedst. Vi har prioriteret at komme med mange øvelsesforslag for at yde størst mulig hjælp til de trænere, der endnu ikke har opbygget en 'rygsæk' spækket med øvelser.

Er du træner med mange års erfaring, og synes du, at du ligger inde med en eller flere øvelser du hellere vil bruge, er det selvfølgelig helt OK – når blot temaet for dagens træning overholdes!

Du kan i dette hæfte læse om:

- Årets tema – 'TRÆN' som VM-stjernerne
- Generelle informationer om dét at være Fodboldskoletræner
- Forslag til Træningsøvelser til alle træningspas for alle dage
- Træningsplanlægningsedler til alle dage
- Fodboldskole MINI VM-CUP

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

Vi håber, at vi med dette temahæfte vil klæde jer alle sammen rigtig godt på til endnu en sommer med fantastiske fodboldskoleoplevelser, med sjov og smil på læben og massevis af piger og drenge over hele landet, der oplever en sjov og lærerig fodboldskoleuge.

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

Vi håber, I alle får en forrygende fodboldskole!

Rigtig god sommer!

DBU Børn og Ungdom

Udgiver: Dansk Boldspil-Union · **Redaktion:** DBU Børn og ungdom, Morten Nielsen. En særlig tak til Claus Oemig og årgang '98, Kastrup Boldklub · **Layout/dtp:** DBU Grafisk · **Fotos:** Anders & Per Kjærbye/Fodboldebilleder.dk og Frank Vestergaard-Olsen **Tryk:** Kailow Graphic A/S · **Oplag:** 4.000 stk · DBU forbeholder sig retten til at anvende fotos af situationer med alle deltagere, trænere, ledere og tilskuere på DBUs aktiviteter i markedsføringsmæssig sammenhæng uden beregning.

Indhold

Årets Tema.....	2
Velkommen på DBUs Fodboldskoler	3
Fair Play.....	4
Fodboldskolens målsætning.....	4
Mål.....	4
Pædofili.....	4
'Fiskeri' af spillere.....	4
Pauseaktiviteter.....	4
Metode.....	€
Trænerrollen på Fodboldskolen.....	€
Fodboldtræning.....	6
Træneren.....	6
Vejledning.....	6
Instruktion og feedback.....	6
Hvordan kan man bedst instruere?..f	
Træneren skal altid huske.....f	
Vis – forklar – vis.....f	
Ugeprogram.....	'
– intro – mandag.....%	
– opvarmning.....,	
– mandag.....	14
– tirsdag.....f	
– onsdag.....	20
– torsdag.....	23
– fredag/MINI-VM.....	26
– MINI-VM Gameplan „.....	27
– MINI-VM Gameplan 2.....	28
– MINI-VM Resultat.....	29
Træningsedler.....	30



Velkommen på DBUs Fodboldskoler!

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

Det er meget vigtigt for os at gentage, at vi naturligvis forventer, du møder velforberedt op til alle træningspas i løbet af ugen.

Læring via leg er en ufravigelig målsætning på DBUs Fodboldskoler. Masser af boldberøringer i ugens løb ved hjælp af organiseret leg, teknisk træning og småspil på mindre og større områder vil gøre sit til, at vores fagligt dygtige trænere og deres assistenter kan give hver enkelt deltager de optimale muligheder for at forbedre sig mest muligt.

Årets Tema

Hvert år udvælger DBU et nyt tema for Fodboldskolen.

Temaet i år, tager som bekendt afsæt i VM i fodbold i Sydafrika, hvor Landsholdet er blandt de 32 VM-nationer. Vi har lagt vægt på nogle af de kompetencer som nogle af VM-nationerne er kendetegnet ved. Mandag: Sydafrika (Balance & Koordination). Tirsdag: Brasilien (Driblinger & Finter). Onsdag: Danmark (Teknik & Boldføling). Torsdag: England (Pasninger og Præcision). Om fredagen

introducere vi MINI VM-CUP, der er en turnering som foregår i hver enkelt gruppe. Børnene får mulighed for hver at repræsentere en af de deltagende VM-nationer (se plan for turneringen sidst i dette hæfte).

Hver dag på Fodboldskolen, skal børnene således opleve at træne nogle af de tekniske færdigheder, der danner tema for den enkelte dag. Vi har valgt at fokusere på at børnene træner tekniske færdigheder. Hvert træningspas indeholder øvelser der lægger vægt på det overordnede tema for dagen, således at de træningsøvelser der skal trænes om mandagen har fokus på Balance & Koordination, og så fremdeles.

Deltagerne på Fodboldskolen vil næppe nå at perfektionere de tekniske færdigheder på årets Fodboldskole, men de skal meget gerne komme hjem med en oplevelse af, at være blevet markant bedre til at mestre de tekniske facetter af fodboldspillet i spilsituationer. Denne oplevelse skal så gerne danne grundlag for at børnene i den daglige klubtræning vil forsøge at perfektionere disse færdigheder yderligere.

Det er derfor vigtigt at du som træner på DBUs Fodboldskole ser det som din primære opgave at give børnene en fantastisk oplevelse, som vil gøre dem sultne efter at gå til fodbold og forbedre



deres færdigheder, til gavn for dem selv og hele FodboldDanmark!

Fair Play

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

Fodboldskolens målsætning

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

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

DBUs Fodboldskole er i høj grad baseret på, at dygtige engagerede

skoleledere/trænere er med til at skabe høj kvalitet for deltagerne. En varm og venlig atmosfære skal kendetegne skolen og medvirke til, at Fodboldskolen fremstår som en positiv sommerferieoplevelse for de deltagende børn og unge. Fodboldskolens voksne er ansvarlige for at leve op til skolens mål og hensigt.

Mål

- Tilbyde en uges spændende og lærerige oplevelser med fodbolden i centrum.
- Medvirke til uddannelse af fremtidens Fodboldskole- og klubtrænere.
- Fastholde høj kvalitet i undervisningen på Fodboldskolen.
- Skabe løbende fornyelse.
- Holdningsbearbejde deltagere, trænere, ledere og forældre.

Pædofili

Vi er både glade for og meget stolte af, at vi som nogen af de første i landet indførte en effektiv pædofili-politik. Således screener vi alle vores ledere, trænere og trænerassistenter for pædofili-relaterede domme, inden de kommer i marken på en af vores Fodboldskoler.

Sikkerheden for vores deltagere har

en meget høj prioritet hos os. Forældrene skal uden bekymring kunne lade deres børn deltage på vores Fodboldskoler, uanset hvor i landet disse afvikles. Derfor har vi også en udførlig vejledning til vores skoleledere på alle Fodboldskoler omkring deres rolle og medvirken til at skabe så trygge og sikre rammer for afvikling som overhovedet muligt.

'Fiskeri' af spillere

DBUs Fodboldskoles grundlæggende idé er at alle børn skal kunne deltage på en Fodboldskole forholdsvis tæt på deres bopæl uanset klubtilhørsforhold. Det samme gør sig principielt gældende for trænerne. Dette for at den enkelte deltager ikke i sin Fodboldskoleuge skal af sted til egen klub, med egne holdkammerater fra klubholdet og sin egen klubtræner som Fodboldskoletræner.

Vi tror på, at en del af det, der gør et Fodboldskoleophold til noget unikt, er de input, man får fra en ny træner, nye holdkammerater og evt. ved at være af sted i en klub, man ikke spiller i til dagligt.

Det er klart, at skal dette koncept kunne overleve, så skal forældre og klubber kun sende deres børn af sted til naboklubber og andre, uden at skulle være bekymrede for, om de lokale trænere eller skolelederen på stedet benytter sommerens Fodboldskole til at udvælge sig de bedste spillere fra de omkringliggende klubber og lokke dem til et klubskitte.

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

Pauseaktiviteter (Agility-træning)

Udover selve fodboldtræningen, vil det være oplagt med 'skæve aktiviteter og lege' i de pauser, der nødvendigvis skal





placeres mellem de forskellige moduler med teknisk træning, og her er det op til fantasien, hvad der skal ske. Måske en fangeleg, en jongleringskonkurrence, gamle lege fra skolegården eller anden let aktivitet. Spørg evt. børnene om de har forslag.

Ydermere vil alle værtsklubber i år modtage en stor portion materialer til at kunne lave en 'Agility-bane' hvor børnene på DBUs Fodboldskoler får mulighed for at bruge deres krop og hjerne. Koordination og balance er vigtige ingredienser i det at blive en komplet fodboldspiller. Til at træne koordination og balance er 'Agility-træning' en god mulighed fordi det indbefatter bevægelse i mange forskellige situationer.

Det er vigtigt at understrege, at man som Fodboldskoletræner er sammen med sin gruppe hele dagen – frokostpausen undtaget. Naturligvis kan der være behov for at udnytte en naturlig pause til et kort privat ærinde eller et toiletbesøg, men pauserne er ment som alternative aktiviteter sammen med gruppen.

Vejr og temperatur kan gøre det nødvendigt, at man f.eks. søger skygge eller tørvejr til en kort drikkepause. Men det kan lige så vel være en eller anden ikke specielt fodboldrelateret leg, der

er sjovt og lærerigt miljø, hvor alle hele tiden oplever udfordringer.

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

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

En stor del af disse færdigheder kan udmærket læres via leg, ligesom det er naturligt at benytte en del koordinationstræning og øvelser som basis for yderligere læring af tekniske færdigheder.

Som træner er det vigtigt, at man stiller sig selv spørgsmålet: 'Ville jeg selv synes, det vi laver er sjovt og lærende?' – står der eksempelvis mange spillere i kø, mens én eller få er aktive i øvelsen, er det nok en god idé at du som træner overvejer om du ved nogle få justeringer af øvelsen kan få flere i gang. Måske skal der ikke mere til end at øvelsen skal køre i to mindre grupper i stedet for én stor.

Måske skal der blot justeres lidt på banestørrelsen eller lignende.

Det er vigtigt at du som træner også

afvikles sammen med gruppen i en pause.

Metode

DBUs Fodboldskole adskiller sig fra træning i klubberne ved, at der kan være meget stor niveauforskel mellem spillerne i de enkelte grupper. Det er derfor yderst vigtigt, at træneren tager udgangspunkt i spillerne og sørger for at træningen udfordrer spillerne på deres niveau. Din opgave som træner er, at fremelske

har fokus på dig selv og din træning, og ikke kun på børnene og den enkelte øvelse man er midt i.

Den enkelte træner har frihed i forhold til hvordan man kommer 'i mål' og får gruppens deltagere forbedret i de basale tekniske færdigheder (dog skal du som træner overholde vores 5 'påbud' og 5 'forbud', som du finder flere steder i dette hæfte), så længe der er fokus på at hvert enkelt barn skal komme hjem fra Fodboldskolen og have haft en god oplevelse, med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling!

Trænerrollen på Fodboldskolen

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

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

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

Trænerne på DBUs Fodboldskole er en god blanding af ungdom og rutine

Uanset undervisningsmaterialerne og alle velmenende ord, så er der heldigvis en stor portion af de basale elementer, der stadig er gode solide hjørnesteene i vores Fodboldskolekoncept. Den kendsgerning, at vi har en del trænere og ledere, der har været med hos os i en årrække er medvirkende til at sikre en fornuftig overlevering af den fornødne information til nye trænere og ledere.

Vi opfordrer naturligvis folk, der er med for allerførste gang, til at kigge vores undervisningsmaterialer og de



at se på deres fodboldspil, og instruere dem i de tekniske færdigheders udførelse.

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

Fodboldtræning

En model for trænerens virke ser således ud: Opfatte/vurdere, Beslutte/ændre, Udføre/aktivere



Træneren er hele tiden i den situation, at han/hun skal overveje, hvorfor en detalje lykkes eller mislykkes, så spillernes og holdets muligheder forbedres. Desuden skal man overveje, hvornår og hvordan der skal gribes ind, eller om der ikke skal gribes ind.

Træneren

1) Opfatter: bl.a. at Peter skød ved siden af målet, da støttebenet var placeret knap en halv meter fra bolden.

2) Vurderer: at årsagen til, at Peter skød forbi var, at støttebenet var for langt fra bolden.

3) Beslutter: at specialtræner Peter næste gang i afslutninger med vejledning i, og fokus på støttebenets placering.

4) Udfører/formidler: at specialtræningen foregår som besluttet.

5) Opfatter: bl.a. hvordan Peter nu skyder.

6) Vurderer...

osv...

Vejledning

Det er vigtigt, at man som træner sørger for, at der er kvalitet i de vejledninger/anvisninger, der gives under træningen. Spilleren skal have mulighed for at forbedre sine færdigheder. Ved en øvelse med spark kunne eksempler på gode vejledninger være:

- »Placer dit støtteben tættere på bolden.«
- »Sørg for næste gang at strække din vrist.«
- »Se på bolden – og ram den så lige midt på.«
- »Du ramte bolden med ydersiden af vristen, og derfor gik den ved siden af.«

Det kan også være en god idé at stille spilleren spørgsmål som f.eks.: »Hvorfor gik bolden ved siden af målet?« – for at få spilleren til at vurdere/ tænke over, hvad der gik galt. Dette kan være specielt hensigtsmæssigt, når spilleren har kendskab til de enkelte instruktionsmomenter/fokuspunkter.

Instruktion og feedback

Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT NOK' osv. kan være glimrende til at opmuntre, men de giver ikke spillerne muligheder for at forbedre! Inden træningen skal du overveje:

- Hvordan skal spillerne instrueres?
- Hvor og hvornår skal de have besked?
- Huske at forklare kort og tydeligt.
- Huske at vise (og spare mange ord).
- Huske at tage hensyn til vind, regn m.v.

udsendte informationer ekstra grundigt igennem.

Vi skal igen i år gøre opmærksom på, at i fodboldens verden er vidensdeling et absolut must. Det er fuldt lovligt, ja der opfordres faktisk ligefrem til, at man som træner deler sine øvelser og erfaringer med hinanden og dermed også besidder en naturlig nysgerrighed for at tilegne sig ny viden, nye øvelser indgangsvinkler til træningstemaer mm. Her er det oplagt at gøre brug af trænerlederen.

En del trænere kommer til at arbejde sammen med en trænerassistent. Her vil det i høj grad være naturligt og nødvendigt at uddelegere arbejdsopgaver, så assistenten også oplever at få tildelt ansvar, og gerne med børnene som 'vindere', ved eksempelvis at udføre en øvelse i små grupper med deraf følgende flere boldberøringer pr. spiller, samtidig med at der nu er flere øjne til

Hvordan kan man så bedst instruere spilleren/spillerne?

- Give dem personlig vejledning mens spillet foregår (eventuelt tæt på spilleren).
- Trække ham/hende til siden og vise/forklare.
- Stoppe spillet så alle kan få at vide, hvad der menes.
- Spørge spilleren om hendes/hans mening og lægge op til dialog.

Træneren skal altid huske

- At holde fast i spillets/øvelsens tema.
- At være engageret og vise det med krop og sprog.
- At bevæge sig omkring baneområdet, så alle spillere føler nærhed.
- At have øvelser og spil nok til træningslektionen.
- At samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.
- At gå i dialog med spillerne om træningen.

Den geniale øvelse findes ikke – kvaliteten af træningen afhænger af din indsats og engagement!

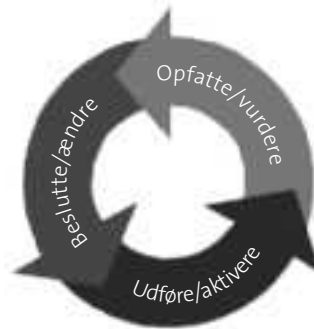
Du kan derfor også bruge modellen fra før på din egen træning, når du har gennemført en træning, kan du reflektere over det du så... hvad virkede/virkede ikke?... fik spillerne lært det de skulle?... blev temaet tydeligt for dem?... Kan du ændre noget ved din træning/metode der vil gøre næste træning bedre?... Du kan med andre ord også: Opfatte/vurdere, beslutte/ændre, udføre/aktivere din egen indsats som træner og din træning...

Vis – forklar – vis

En god forevisning af f.eks. et spark kan erstatte mange ord. Sørg derfor for at vise detaljerne. Herefter sættes deltagerne hurtigst muligt i gang. Efter passende tidsrum stoppes øvelsen, deltagerne får forklaring samt endnu en





forevisning, hvorefter øvelsen sættes i gang igen.

Generelt kan man måske sige De yngste forstår nemmest det, de ser – mens de ældre også gerne vil høre forklaringer.



UGEPROGRAM

TRÆN SOM VM-STJERNERNE

	MANDAG: 	TIRSDAG: 	ONSDAG: 	TORSdag: 	FREDAG: MINI VM-CUP
9.00 - 9.45	INTRO: KOM GODT IGANG – LÆR GRUPPEN AT KENDE	OPVARMNING: DRIBLINGER & FINTER	INTRO: TEKNIK & BOLDFØLING	INTRO: PASNINGER & PRÆCISION	INTRO: VALGFRI – DET BEDSTE FRA DE FOREGÅENDE DAGE
PAUSE 15 MNUTTER		PAUSE 15 MNUTTER		PAUSE 15 MNUTTER	
10.00 - 11.15	TRÆNINGSPAS 1: BALANCE & KOORDINATION	TRÆNINGSPAS 1: DRIBLINGER & FINTER	TRÆNINGSPAS 1: TEKNIK & BOLDFØLING	TRÆNINGSPAS 1: PASNINGER & PRÆCISION	VM-CUP
11.15 - 12.00	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST
12.00 - 13.15	TRÆNINGSPAS 2: BALANCE & KOORDINATION	TRÆNINGSPAS 2: DRIBLINGER & FINTER	TRÆNINGSPAS 2: TEKNIK & BOLDFØLING	TRÆNINGSPAS 2: PASNINGER & PRÆCISION	VM-CUP
13.15 - 13.45	PAUSE & FRUGT: EVT. DIVERSE BOLDSPIL ELLER AGILITY	PAUSE & FRUGT: EVT. DIVERSE BOLDSPIL ELLER AGILITY	PAUSE & FRUGT: EVT. DIVERSE BOLDSPIL ELLER AGILITY	PAUSE & FRUGT: EVT. DIVERSE BOLDSPIL ELLER AGILITY	SJOV OG LEG
13.45 - 15.00	TRÆNINGSPAS 3: BALANCE & KOORDINATION	TRÆNINGSPAS 3: DRIBLINGER & FINTER	TRÆNINGSPAS 3: TEKNIK & BOLDFØLING	TRÆNINGSPAS 3: PASNINGER & PRÆCISION	

INTRO – MANDAG

KOM GODT I GANG – LÆR GRUPPEN AT KENDE



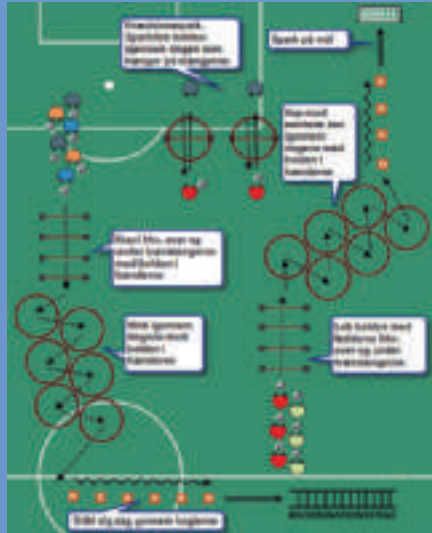
At kende navnene på de nye mennesker, man skal tilbringe en fodboldskoleuge sammen med, er som udgangspunkt en rigtig god forudsætning. I det nedenstående har vi givet et par bud på, hvordan man kan lære og lagre en stor mængde navne på en effektiv og samtidig morsom måde.

1. Navnerepetition	2. Kaste/sparke bold	3. Fangeleg	4. Småspil
<p>Deltagerne sidder i hesteskoform eller i rundkreds.</p> <ul style="list-style-type: none">● Den første skal sige sit navn og fortælle kort om sig selv.● Den næste siger denne persons navn, sit eget samt fortæller kort om sig selv.● Den tredje siger første og anden persons navn og fortæller kort om sig selv.● Dette fortsættes der med, til man har været hele kredsen rundt. På denne måde repeteres navnene så mange gange, at man har lettere ved at huske dem, og børnene er bedre til at huske billeder (ansigter) end ord.	<p>Alle står i en cirkel.</p> <ul style="list-style-type: none">● En fodbold kastes rundt i kredsen på kryds og tværs. Den, der kaster bolden skal samtidig råbe sit navn og sige navnet på den person, bolden kastes til. <p>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none">● Bolden skal have været hos alle, inden den samme person kan få bolden 2. gang.● Der kan bruges flere bolde på en gang.● Spillerne kan bevæge sig rundt på et afgrænset område.● Spillerne kan sparke bolden til hinanden.	<p>Fangeleg med én, evt. to fangere (deres navne, skal siges først). Man har 'helle' hvis man står med en anden spiller i hånden og kan sige vedkommendes navn. Kan man ikke, bliver man fanger. Spillere kan også fanges, hvis de berøres under løbet.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Der spilles 2:2 eller 3:3 spillerne præcenterer sig kort navn for hinanden. Når der afleveres i småkampen, skal navnet på den spiller man afleverer bolden til siges højt.● En naturlig udvikling vil være, at spillerne hurtigt begynder at kalde på hinanden for at få bolden.● Der spilles meget korte kampe og laves nye små hold efter hver kamp.

OPVARMNING – TIRSDAG

DRIBLINGER & FINTER

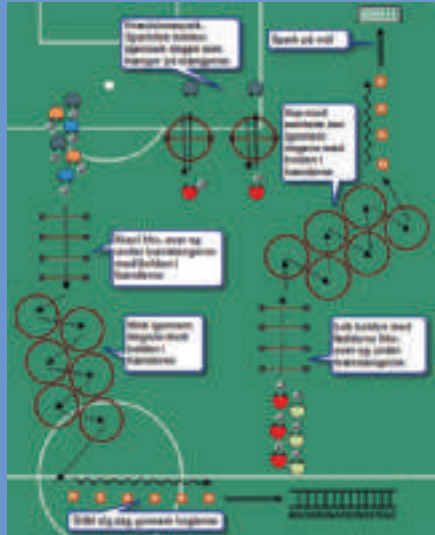


Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Evt. agility
<p>Fokus: Balance 2 spillere 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Der skiftes mellem at den ene spiller kaster bolden til sin makker mens denne hopper på ét ben. Der kastes 10 gange inden der skiftes. 2 1 gentages men denne gang lukkes det ene øje. Der kastes 10 gange inden der skiftes. 3 2 gentages, men denne gang tages den ene arm på ryggen. Der kastes 10 gange inden der skiftes. 	<p>Fokus: Koordination 1 spiller 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Hver spiller står med bolden i hænderne, og taber bolden på skiftevis højre og venstre lår, og derefter tilbage i hænderne. 2 1 gentages men denne gang skal både højre og venstre lår røre bolden inden den spilles tilbage i hænderne. 3 1 gentages, men nu med fødderne. 4 2 gentages, men nu med fødderne. 	<p>Fokus: Teknik 1 spiller 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Kast bolden i jorden så den springer op. Efter nedfald løftes/sparkes bolden op i hænderne. Skiftevis højre og venstre. 2 Start bolden ved jorden. Bolden løftes fra jorden med højre fod. Bolden falder til jorden, efter hop løftes nu med venstre fod. Der fortsættes så længe man kan. 3 Som 2, men denne gang forsøges at stoppe bolden med foden, og få den til at balancere. 	<p>Fokus: Balance, koordination & teknik</p> <p>Alle DBUs fodboldskoler har modtaget et antal materialer til brug for agilitytræning. Grupperne på DBUs fodboldskoler kan skiftes til at bruge agilitybanen til deres opvarmning</p> 

OPVARMNING – ONSDAG

TEKNIK & BOLDFØLING


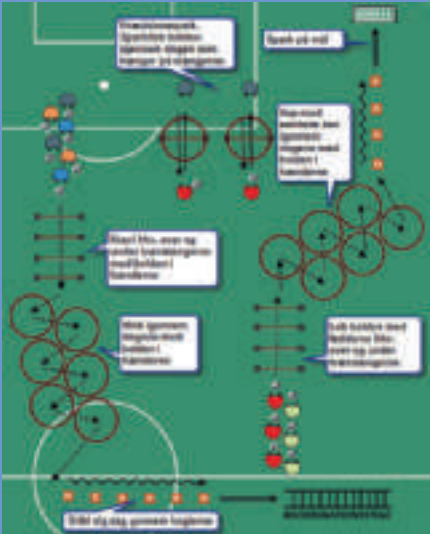


Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Evt. agility
<p>Fokus: Moderate berøringer (kattepote), lavt tyngdepunkt 1 spiller 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none">1 Bolden på jorden mellem benene. Træk bolden med hhv. højre og venstre yderside ud mod siden og stop den med fodsålen. 10 gentagelser.2 1 gentages men denne gang med rul under fod.3 1 og 2 gentages med yderside og inderside i flydende bevægelser.	<p>Fokus: Rytme, lavt tyngdepunkt & koordination 1 spiller 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none">1 Bolden på jorden mellem benene. Spil bolden fra højre til venstre inderside. Kør i hurtigt tempo hvor der stepes mellem afleveringerne.2 Bolden på jorden mellem benene. Step op på bolden med hhv. højre og venstre fodsål. Tempo øges langsomt.3 Som 1, men denne gang bevæger spilleren sig rundt om sig selv. Højre og venstre om.	<p>Fokus: Boldfølelse, balance & koordination 1 spiller 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none">1 Yderside driblinger, højre yderside mod højre og venstre yderside mod venstre.2 Rul bolden under fodsål, venstre fodsål mod højre fodsål og højre fodsål mod venstre.3 Skub bolden forlæns under fodsålen, skiftevis højre og venstre4 Hvis du har dobbelt så mange kegler, deles gruppen op. Øvelsen køres igennem 3 gange	<p>Fokus: Balance, koordination & teknik</p> <p>Alle DBUs fodboldskoler har modtaget et antal materialer til brug for agility-træning. Grupperne på DBUs fodboldskoler kan skiftes til at bruge agilitybanen til deres opvarmning</p> 

OPVARMNING – TORSDAG

PASNINGER & PRÆCISION

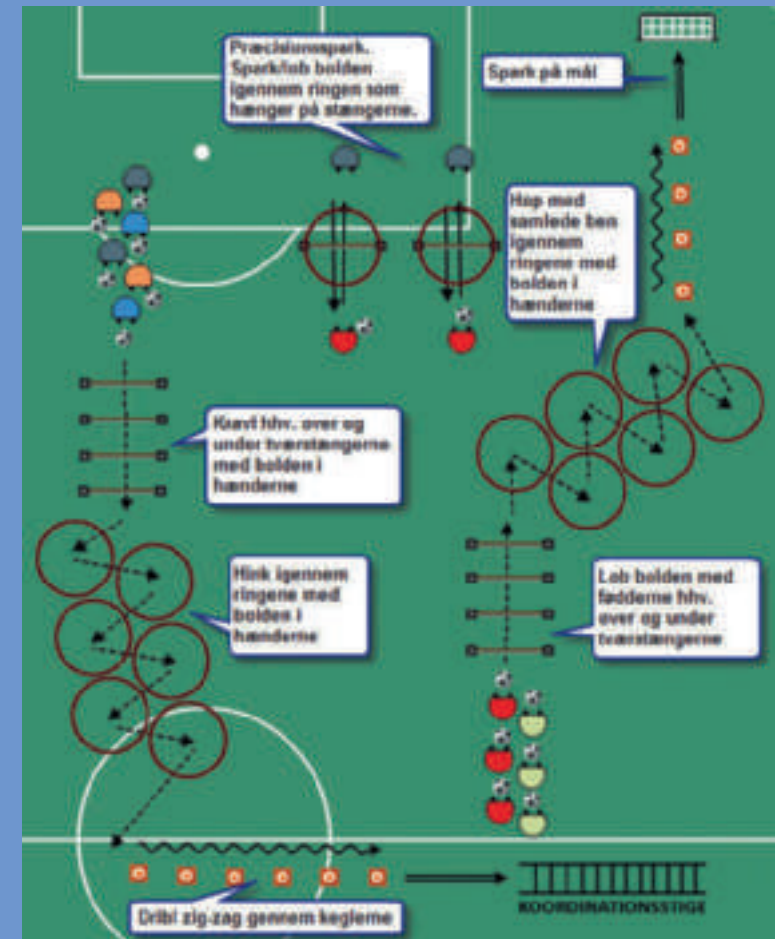
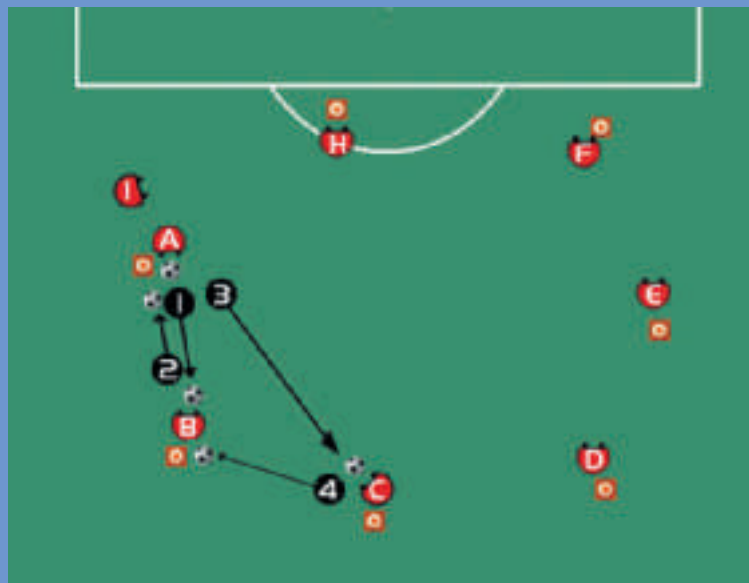
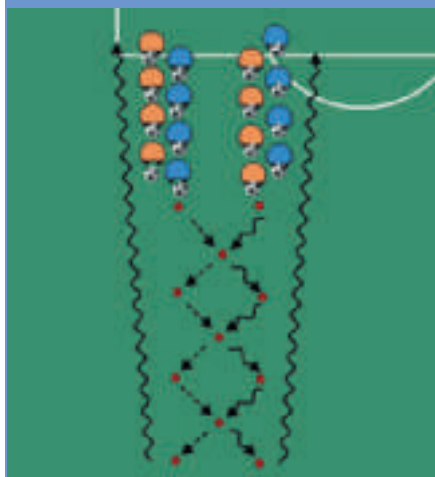


Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3	Evt. Agility
<p>Fokus: Fodstilling, balance & præcision. 2 spillere 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Stå overfor hinanden med 3 meter imellem. Korte pasninger m. inderside højre/venstre, 1. berøring tag fart af bolden. 2. berøring aflevering. 2 Som 1, men denne gang med førstegangs-afleveringer skiftevis højre og venstre. 	<p>Fokus: Parathed, fodstilling & lavt tyngdepunkt. 2 spillere 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Stå overfor hinanden med 2 meter imellem. Den ene spiller kaster bolden til makker som i luften lægger bolden tilbage med hhv. højre og venstre inderside. Der byttes efter 10 kast. 2 Som 1, med vrist 3 Som 1, men første berøring med lår, og derefter lægges bolden tilbage med samme lårs inderside af fod. Øvelse køres med både højre og venstre. 	<p>Fokus: 1. Gangspasning 8 spillere, 7 kegler og 1 bold</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 A afleverer til B, B lægger af til A, A afleverer til C og rykker til B's plads. C lægger af til B, B afleverer til D og rykker til D's plads osv. 	<p>Fokus: Balance, koordination & teknik.</p> <p>Alle DBUs fodboldskoler har modtaget et antal materialer til brug for agility-træning. Grupperne på DBUs fodboldskoler kan skiftes til at bruge agilitybanen til deres opvarmning</p> 

OPVARMNING – FREDAG

VALGFRI – DET BEDSTE FRA DE FOREGÅENDE DAGE

BALANCE – KOORDINATION – DRIBLINGER – FINTER
TEKNIK – BOLDFØLING – PASNINGER – PRÆCISION



14 TRÆNINGSPAS 1 – MANDAG

BALANCE & KOORDINATION



Øvelse 1a + 1b

Øvelse 1a. 8 spillere og 1 bold. (2 grupper af 8 ved siden af hinanden). En stiller sig i midten og de syv andre danner en cirkel uden om med ca. 2 meter ind til centrum.

Bolden starter altid ude i cirklen. A kaster bolden ind til B, som griber den og kaster ud til en anden spiller (C). Efter A har kastet løber han ind som spilleren i midten (A) og er derfor klar til at modtage bolden fra C. Efter B har kastet bolden, løber han ud og finder et rum i cirklen. Og sådan fortsætter øvelsen.

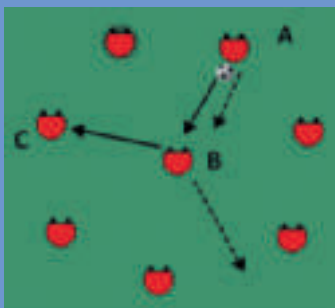
Fokus: Sørg for at bolden bliver kastet rundt til alle i cirklen. At spilleren der har afleveret skal bevæge bagefter sig og hurtigt komme i balance i midten. Spillerne skal prøve at være forudseende. Spillerne snakker sammen.

Varighed 10 min.

Øvelse 1b Ligesom 1a, men nu er bolden på joden og fødderne bruges i stedet for hænderne. Varighed 10 min.

Niveau op: Hurtigere tempo. Større cirkel.

Niveau ned: To spillere i midten, dvs. at når den ene har modtaget og løber ud, står den anden klar til at modtage, den der kommer ud i stedet er så to'er ved næste bold. Mindre cirkel. Mindre tempo.



Øvelse 2

8 spillere, de 6 med bold (2 grupper af 8 ved siden af hinanden). 2 spillere i midten, de 6 andre danner en cirkel uden om med ca. 2 meter ind. I midten er den ene spiller angriber og den anden forsvarer. Der skiftes ved ca. 30 sekunder imellem de to spillere i midten, og derefter er det to nye spillere der skal i midten. A kaster bolden ind til B som returnere med hoved, knæ eller fod, derefter søger han en ny server (D) og sådan forsætter øvelsen. C prøver at få bolden med 50-60 procent intensitet.

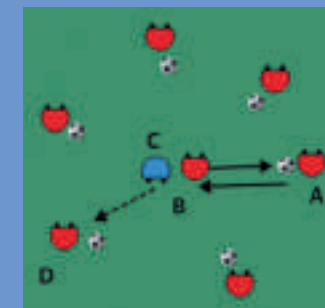
Fokus: Balance og koordination.

Timing. Spillerne skal prøve at være forudseende. Spillerne snakker sammen.

Varighed 15 min.

Niveau op: Hurtigere tempo. Større cirkel. Større intensitet fra forsvarsspilleren evt. 100 procent med bolderobring hvis muligt, dvs. komme før på bolden.

Niveau ned: Mindre cirkel. Mindre tempo.



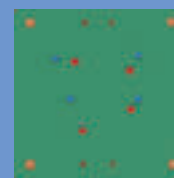
Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

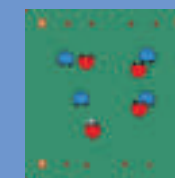
Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer.

2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

TRÆNINGSPAS 2 – MANDAG

BALANCE & KOORDINATION



Øvelse 1a + 1b

Øvelse 1a. Tagfat og samarbejdsøvelse. 4x4x4 hold i straffesparksfeltet. Et fangehold og 3 hold der hvert hold har en bold. Bold kastes rundt og skal gribes, hvis bold ryger ud af felt skal træner være klar med en ny. Man kan ikke fanges hvis man har en bold. Når der kun er 3 spillere tilbage har 'gråt' hold vundet og træneren tager tid. Derefter er det en af de andre holds tur. Hurtigst tid af de fire hold til at fange vinder. Man er fanget ved en berøring.

Fokus: Balance og især koordination. Samarbejde mellem hvert hold, med hurtigt kaste bolden til en medspiller der er ved at blive fanget. Løbe-finter
Varighed 15 min.



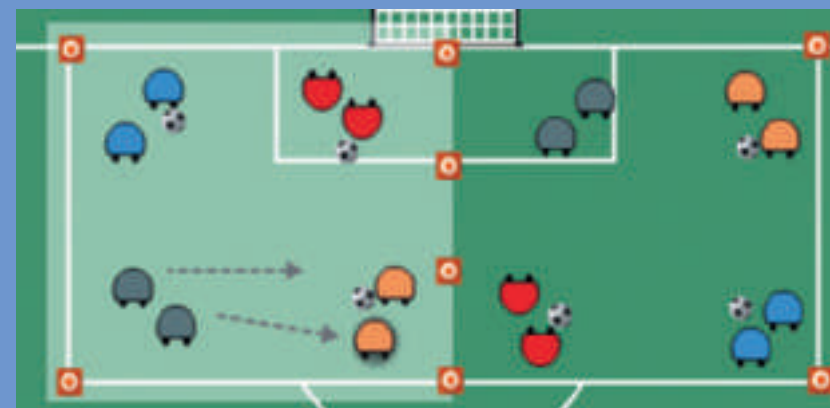
Øvelse 1b Ligesom 1a, men nu er bolden på jorden og fødderne bruges i stedet for hænderne.
Varighed 15 min.

Niveau op: Større felt. Niveau ned: Mindre felt.

Øvelse 2

Del feltet i to grupper med 8 spillere i hver. Dan hold med to og to. 3 hold har bold og et hold uden. Det hold uden bold skal så erobre bolden fra en af de andre hold. Ved erobring bytter man.

Fokus: Samarbejde mellem hvert hold.
At bevare overblikket under pres.
Varighed 20 min.

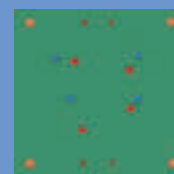


Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

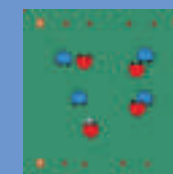
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer.
2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

91 TRÆNINGSPAS 3 – MANDAG

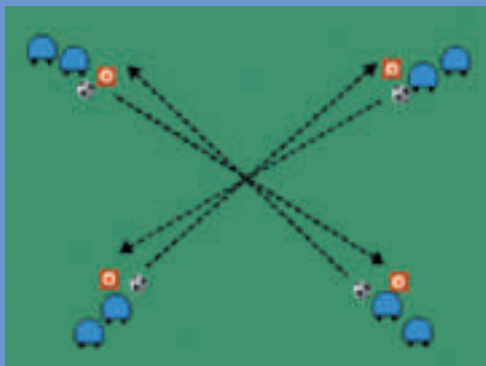
BALANCE & KOORDINATION



Øvelse 1

De fire forreste ved hver top løber 'krydser' samtidigt over og aflevere bolden i modsat side og modtager gør det samme. Undervejs laves øvelser med bold.

Yderside 1 touch * Inderside / yderside h/v * Yderside / yderside / inderside.
* Fodsålsrulning. * Rytme (inderside). * TipTap. Osv. Ekstra: Finte (her udføres forskellige finter mod hinanden med vending på midten). Drag-push * Scissors enkelt / dobbelt * Slap step-over * Twist-off yderside / inderside.
Varighed 20 min.

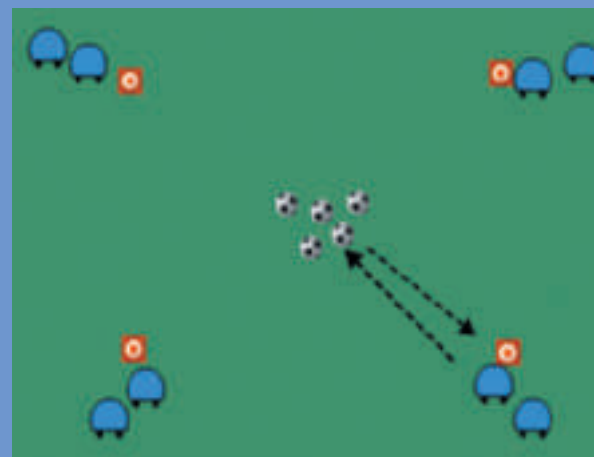


Niveau op:
Større felt. Mere tempo i krydset.

Niveau ned:
Mindre felt. Mindre tempo.

Øvelse 2

5-6 bolde i midten, de fire forreste spillere ved hver top løber samtidigt ind og hugger en bold, dribler tilbage og ligger den død foran toppen. Næste mand løber uden bold ind i feltet og hugger en bold fra en af de andre holds toppe. Det hold der først har tre bolde foran sin top har vundet.
Varighed 20 min.



Niveau op:
Større felt.
Mindre start bolde.

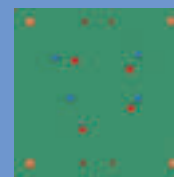
Niveau ned:
Mindre felt.
Flere start bolde

Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

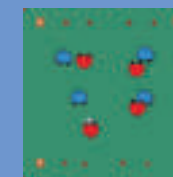
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer.
2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

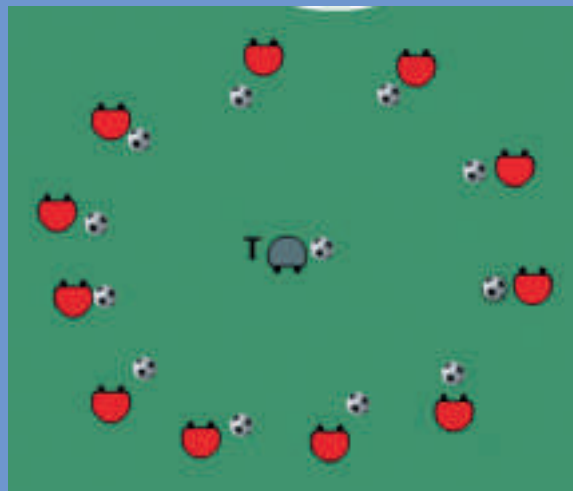
TRÆNINGSPAS 1 – TIRSDAG

DRIBLINGER & FINTER



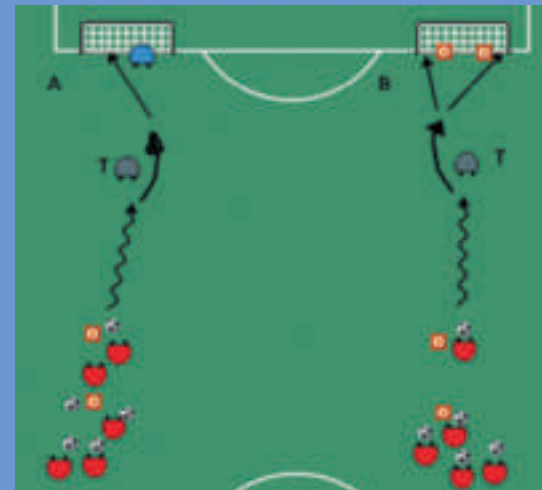
Øvelse 1 – Prøv de andres finter

Trænerne samler alle og snakker finter, evt. viser en finte. evt. 'Laudrup' med ben hen over bold og træk modsat. Eller sparke-finten. Derefter prøver spillerne at vise en finte og resten af gruppen skal så kopiere finten osv. Evt. kan finten der laves opkaldes efter spillerens navn.
Varighed 20 min.



Øvelse 2 – Dribling/udfordring

Drible uden om trænerne og afslut på mål. Enten med fri finte eller tvungen finter, her kan vælges sparke finten eller Laudrup, ben over bold finten. Hvis der ikke er en målmand kan man altid sætte to toppe på målstregen og der må så kun scores mellem top og stolpe.
Varighed 20 min.



Niveau op:
Træner er sværere at komme forbi.

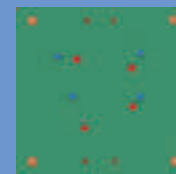
Niveau ned:
Meget svagt forsvarsspil fra træner.

Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

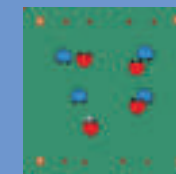
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer.
2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

TRÆNINGSPAS 2 – TIRSDAG

DRIBLINGER & FINTER

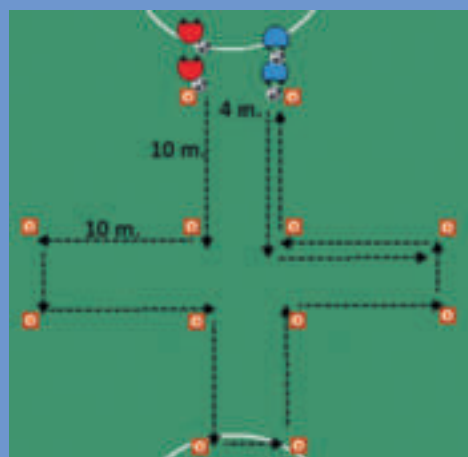


Øvelse 1 – Vendinger

Vendinger, i et stort plus. 10x10x4 m. Rød og blå løber samtidigt hver sin vej rundt. Start med alm. vending med bold. Vending med yderside og inderside.

Vending med fodsål (knopperne). Derefter evt. med vending hvor bold trækkes bag om støtteben.

Varighed 20 min.



Niveau op:

To røde og to blå af sted samtidigt, der ved opstår lidt hurtigere tempo. Hvem kommer først rundt?

Niveau ned:

Kun én spiller af gange, dvs f.eks kun en rød, derefter blå spiller.

Øvelse 2 – Med finte og afslutning



Ved signal fra træner sætter rød og blå i gang samtidigt, rød er forsvar og blå angriber.

Træner spiller blå undervejs og blå skal så dribble forbi i en af de to rum ved siden af rød.

Varighed 20 min.

Niveau op:

Træner afleverer bolden til bryst tæmning eller til hoved. Mindre rum ved siden af rød forsvarsspiller.

Niveau ned:

Rød må ikke tage bolden, kun stå i vejen.

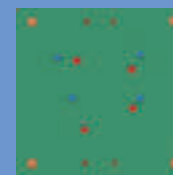
Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

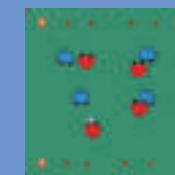
Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer.

2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

TRÆNINGSPAS 3 – TIRSDAG

DRIBLINGER & FINTER



Øvelse 1 – 11

1:1 turnering Scoring foregår ved at man lægger bold død på mållinje (træder på bolden). Hver kamp varer ca. 90 sek. Alle spillere på den ene bundlinje går videre til næste kasse. Varighed 20 min.



Øvelse 2 – Med finte og afslutning – A+B

Øvelse A. Rød dribler slalom mellem toppe og dribler forbi blå og afslutter.

Øvelse B. Rød løber med bold og dribler slalom mellem toppe, når rød er ved top 2 må blå spiller prøve at indhente rød. Afslut inden linjen mellem de to toppe. Efter at have afsluttet på mål, skal spilleren stille sig i kø som forsvarer. Varighed 20 min.

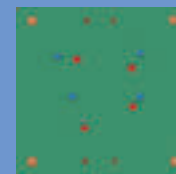


Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

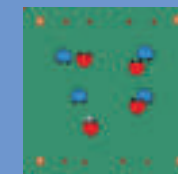
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer. 2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling



Øvelse 1 – Kaosøvelse med servere

Der løbes fra midterkegle (startkegle) til server i rundkreds, hvor der udføres teknisk øvelse. Derefter løbes retur til midterkegle og startes forfra (dog løb til ny server). Progression: Der må ikke løbes til samme server 2 gange i træk. Der skal løbes retur til midterkegle inden der søges ny server. Rotation på tid (2-3 min.). Varighed 20 min.

Variationsmuligheder:

1. Alm. pasning
2. Alm. pasning med dobbelt touch, h/h, v/v, h/v, v/h.
3. Modtagning med yderside + bagom støtte + pasning retur med modsatte fod.
4. Modtagelse + rytme ml. fødder + pasning retur.
5. Lår + flugt.
6. Bryst + flugt.
7. Bryst + head.
8. Head stående.
9. Head afsæt.
10. Dobbelt head.
11. Head + flugt
12. Touch imod server + vending mod midterkegle + vending mod server + pasning retur.
13. Modtagelse + dribling til server i maks. fart.



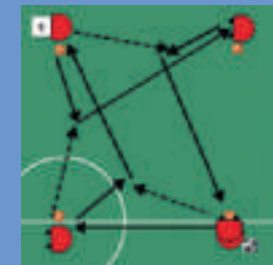
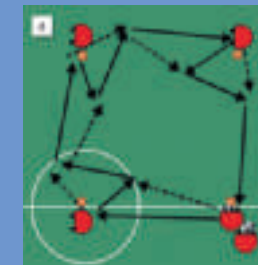
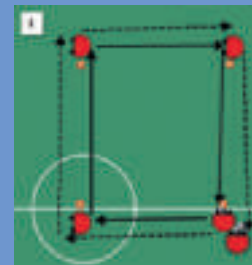
Øvelse 2 – 'Landsholdsfiranten'

8 spillere pr. opstilling. Fordeles med 2 spillere pr. kegle.

Variationsmuligheder:

- a. Med / mod uret (illustration 1).
- b. Op / støtte omkring top (illustration 2).
- c. Op / støtte / diagonal (illustration 3).

Fokus- og vejledningspunkter: 1. berøring. Tydelighed. Orientering. Løsrive sig (tjek ud / tjek ind). Pasningskvalitet (fart og præcision). Åben kropsvinkel. Variation i tempo med og uden bold. Angribe rum. Støttespil. Varighed 15 min.

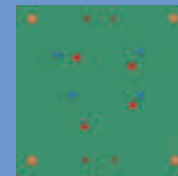


Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

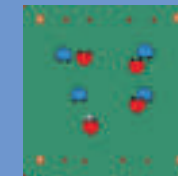
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer. 2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

TRÆNINGSPAS 2 – ONSDAG

TEKNIK & BOLDFØLING

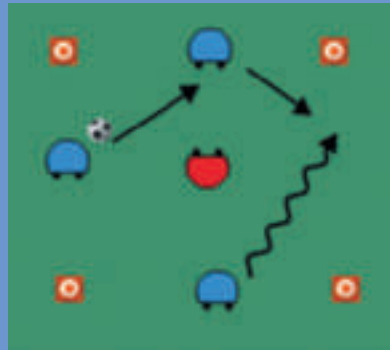


Øvelse 1 – Possessionsspil 1

Bane størrelse 3x3 m. 3:1. Blå spiller to berøringer eller fri. Rød spiller skal erobre bold. Ved erobring skiftes der plads. Bolden må ikke spilles lige over.

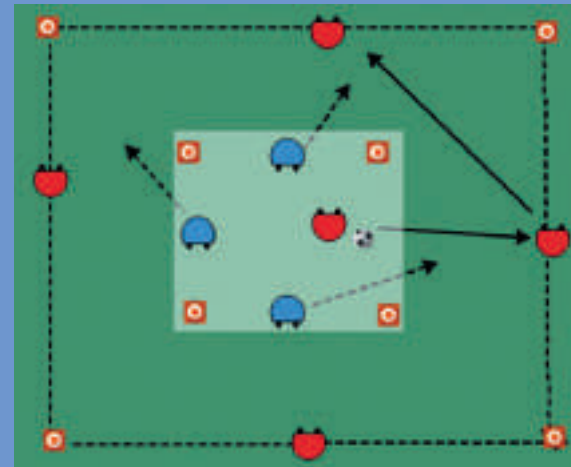
Fokus: At danne trekanter – Vinkel i spillet – Bevægelse med og uden bold – Pasnings- og 1. berøringskvalitet – Fasthold bolden.

Fokus: Rød skal forholde sig til hvad blå bag hans ryg gør, time sine indgreb og stresser blå, når blå er i ubalance. Progression: En berøring eller valg af større bane som så giver mulighed for temposkift hos blå (holde på bolden og kigge op). Varighed 20 min.



Øvelse 2 – Possessionsspil 2

Samme øvelse i midten som øvelse 1 med en bane størrelse 3x3 m. stor firkant 15x15 m. 3:1. Blå spiller to berøringer eller fri. Rød spiller skal erobre bold. Ved erobring eller hvis bold tabes ud af lille firkant spilles der videre i stor firkant hvor der så spilles 5 røde mod 3 blå, de 3 røde kant spiller har max 2 berøringer og midt rød har fri berøring. Hvis blå erobre bold, startes spillet igen i lille firkant. Varighed 20 min.

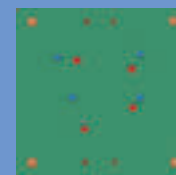


Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

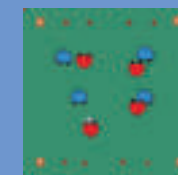
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer. 2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



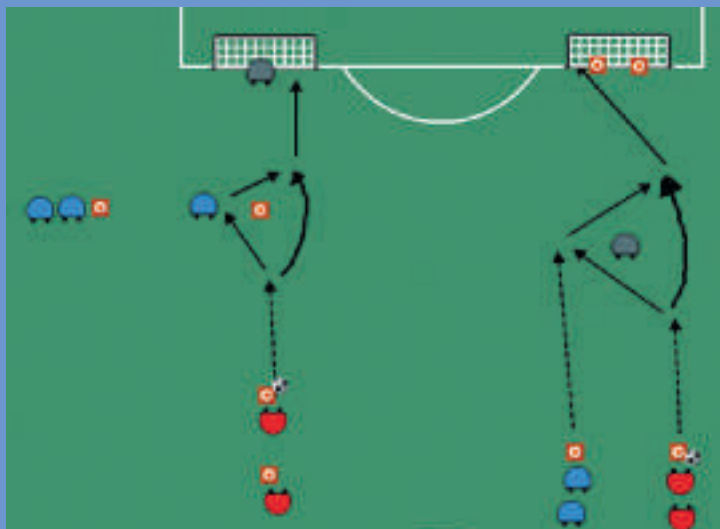
Eksempel på baneopstilling



Øvelse 1 – Bandespil med aflutning

2 øvelser med bandespil. Den ene hvor spillerne skal spille bande uden om en top, her stå blå spiller stille og klar til bande. Den anden hvor spillerne skal spille bande uden om trænerne.

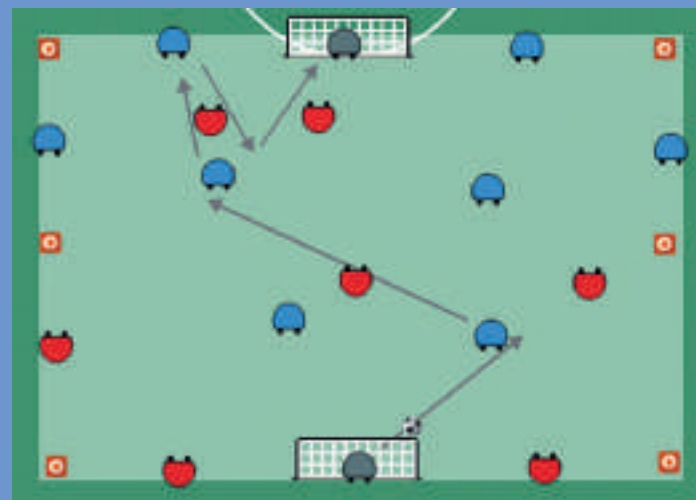
Varighed 20 min.



Øvelse 2 – Bandespil på 2 mål og bane

Spiløvelse med tvungen bandespil, dvs. der må kun scores efter et bandespil enten fra mållinje, som vist eller fra kant. Spillerne på banen har enten frie berøringer eller tvungen (max 2-3 berøringer). Efter 2-3 min. skift holdene mellem at være bander og være på banen.

Varighed 20 min.

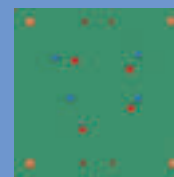


Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

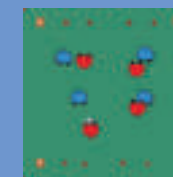
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer.
2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

TRÆNINGSPAS 1 –TORSDAG

PASNINGER & PRÆCISION



Øvelse 1

Spillerne stiller sig i grupper af 2 over for hinanden med ca. 10 – 15m i mellem dem. Der afleveres mellem keglerne til makker, der trækker bolden ud til siden for keglerne og aflvere tilbage til makker mellem hans kegler. **Progression:** Begge ben og lad 1. berøring være med hhv. yderside og inderside.

Fokus: Præcision fart i bolden-korrekt inderside. Støtteben, 90 grader på sparkeben. **Varighed** 15 min



Niveau op:

Kortere afstand mellem de to kegler på baglinjerne. Banen laves 5 m længere. Der kan sættes en kegle i midten af banen som der hhv. skal afleveres højre og venstre om.

Niveau ned:

Banen laves 5 m kortere. Der kan bruges frie berøringer fra modtagelse til aflevering.

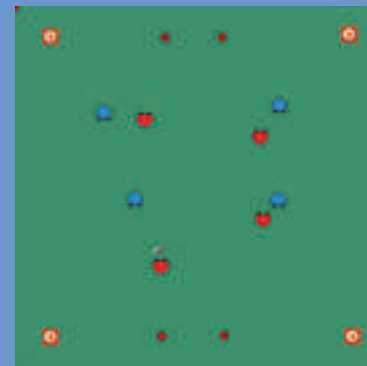
Øvelse 2

spilles 4:4 med 8 bander. Det gælder om at holde bolden i egne rækker. 3 berøringer til spillere i midten, 1 berøring til bänder. **Progression:** Man må ikke spille samme spiller som man får den fra. Bänder må ikke spille til bänder.

Fokus: Løb efter aflevering. Præcision i aflevering. Skift efter 5 min. **Varighed** 20 min.



Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓



Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. **Varighed:** Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer. 2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

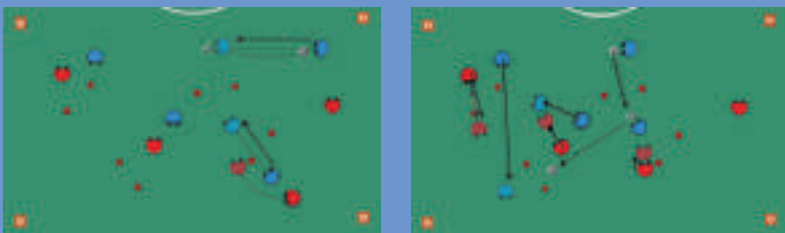
Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Øvelse 1

Der spilles 4:4 på keglemarkeret bane med 4 små keglemål fordelt rundt på banen. Der spilles med frie berøringer, og det gælder om at holde bolden i egne rækker, og der kan scores hvis en spiller afleverer bolden til en medspiller, igennem et af keglemålene. **Progression:** Man må ikke score på det samme mål 2 gange i træk.

Fokus: Løb uden bold. Præcision i afleveringer. Vende spillet ved boldholders beslutning om hvor der skal scores. Varighed 20 min.



Niveau op: Evt. 1) begrænsning i antal berøringer. 2) bolden skal modtages med ydersiden som 1. berøring. 3) der skal foretages en vending med bolden efter modtagelse ved scoring.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse. 2) flere små keglemål på større baneareal.

Øvelse 2

Spillerne går sammen i to grupper af 8 spillere. De stiller sig i en cirkel med en kegle i midten, og med én bold. Spilleren med bolden dribler til keglen i midten. Undervejs besluttet hvem der skal afleveres til når spilleren kommer til midten. Spilleren siger navnet på modtageren samtidig med at der afleveres, og løbes til den plads der afleveres til. Modtageren af afleveringen dribler til midten osv. **Progression:** Der dribles med bolden tæt til fødderne. 1. berøring ved modtagelse skal være under kontrol. **Fokus:** Præcision i afleveringer. Parathed. **Varighed 15 min.**



Niveau op: Evt. 1) der læses dribbling/vending ved kegle. 2) der bruges 2 bolde.

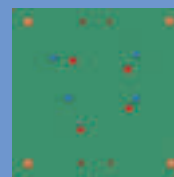
Niveau ned: Evt. 1) færre spillere i grupperne.

Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

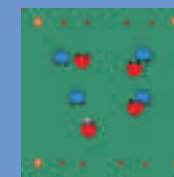
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. **Varighed:** Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begrænsning i antal berøringer. 2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

TRÆNINGSPAS 3 – TORSDAG

PASNINGER & PRÆCISION



Øvelse 1

Spillerne går sammen i grupper af 4, som fordeler sig 2 og 2 ved hver sin kegle med ca. 10 m imellem. A spiller til C, og løber diagonalt ud til venstre. C modtager bolden med en 1. gangsafløring diagonalt ud til A. A lægger bolden af til C, som spiller til B, og løber diagonalt ud til venstre, modtager bolden fra igen fra B og lægger bolden af til B osv.

Fokus: Førstegangsafløringer. Præcision i afleveringer.
Varighed 20 min.



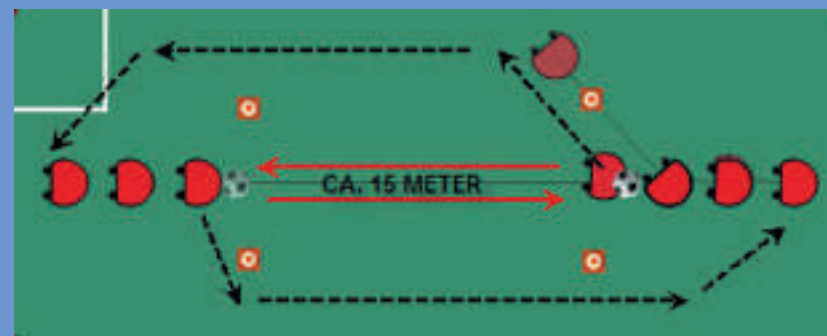
Niveau ned: Spillerne må bruge flere berøringer.

Øvelse 2

Del gruppen op i to. Denne øvelse afvikles som 2 sideløbende øvelser. Lad evt. trænerassistenten forestå den ene af øvelserne.

4 kegler placeret som mål med ca. 15 meter imellem. Spillerne går sammen i to grupper af 8, som fordeler sig 4 og 4 ved hver mål. Bolden kører mellem spillerne med førsteberøringer. Efter afleveringen/førsteberøringen, løbes højre om keglen og ned rækken i den anden.

Fokus: Præcision i afleveringer. Løb efter aflevering.
Varighed 15 min.



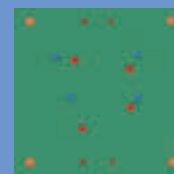
Niveau ned: Spillerne må bruge flere berøringer.

Øvelse 3 – Frit spil 2:2 / 4:4 / 8:8 – eller ↓

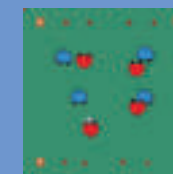
Almindeligt spil på keglemarkeret bane (ex. 20x20 m). 2 mål, 4:4 med frie berøringer. Varighed: Resten af træningspasset.

Niveau op: Evt. 1) begænsning i antal berøringer.
2) justering af banestørrelse. 3) flere mål.

Niveau ned: Evt. 1) justering af banestørrelse (større bane).



Eksempel på baneopstilling



Eksempel på baneopstilling

FREDAGENS FODBOLDSKOLE MINI VM-CUP



Til fredagens fodboldskole MINI VM-CUP skal alle deltagerne i din gruppe have et svedbånd, der repræsenterer en af de 16 udvalgte VM-nationer. Fordeling af svedbåndene foregår ved lodtrækning blandt deltagerne.

Selve VM-CUP'en foregår således: Der spilles på 4 baner sat op med kegler. Banenerne skal måle 10x15 meter med et keglemål i hver ende.

Der spilles 2:2 i 5 min. pr. kamp. Derefter indhentes resultater af kampene samt uddeles point til deltagerne.

Der gives 20 point pr. deltager pr. vundne kamp og 10 point pr. deltager for uafgjort, og 0 point for at tabe. Ydermere tildeles hver deltager 1 point pr. mål.

Se turneringsplan på næste side.



Fodboldskole



Gameplan-1 MNI VM-CUP

RUNDE 1:	RESULTAT:
SPANIEN/ARGENTINA vs. TYSKLAND/USA	-
FRANKRIG/AUSTRALIEN vs. DANMARK/HOLLAND	-
SYDKOREA/JAPAN vs. SYDAFRIKA/BRASILIE	-
MEXICO/ENGLAND vs. ITALIEN/CAMEROUN	-

RUNDE 3:	RESULTAT:
SPANIEN/AUSTRALIEN vs. SYDKOREA/ENGLAND	-
ARGENTINA/FRANKRIG vs. JAPAN/TYSKLAND	-
MEXICO/USA vs. BRASILIE/ITALIEN	-
DANMARK/SYDAFRIKA vs. HOLLAND/CAMEROUN	-

RUNDE 5:	RESULTAT:
SPANIEN/JAPAN vs. DANMARK/CAMEROUN	-
HOLLAND/ITALIEN vs. USA/BRASILIE	-
TYSKLAND/SYDAFRIKA vs. ARGENTINA/SYDKOREA	-
FRANKRIG/ENGLAND vs. AUSTRALIEN/MEXICO	-

RUNDE 7:	RESULTAT:
SPANIEN/ENGLAND vs. HOLLAND/SYDAFRIKA	-
MEXICO/CAMEROUN vs. TYSKLAND/ITALIEN	-
FRANKRIG/JAPAN vs. ARGENTINA/DANMARK	-
AUSTRALIEN/USA vs. SYDKOREA/BRASILIE	-

RUNDE 2:	RESULTAT:
SPANIEN/FRANKRIG vs. ARGENTINA/AUSTRALIEN	-
SYDKOREA/MEXICO vs. JAPAN/ENGLAND	-
TYSKLAND/DANMARK vs. USA/HOLLAND	-
SYDAFRIKA/ITALIEN vs. BRASILIE/CAMEROUN	-

RUNDE 4:	RESULTAT:
SPANIEN/SYDKOREA vs. TYSKLAND/HOLLAND	-
AUSTRALIEN/ENGLAND vs. SYDAFRIKA/CAMEROUN	-
USA/ITALIEN vs. FRANKRIG/MEXICO	-
ARGENTINA/JAPAN vs. DANMARK/BRASILIE	-

RUNDE 6:	RESULTAT:
SPANIEN/MEXICO vs. HOLLAND/BRASILIE	-
ENGLAND/CAMEROUN vs. DANMARK/ITALIEN	-
USA/SYDAFRIKA vs. ARGENTINA/TYSKLAND	-
FRANKRIG/SYDKOREA vs. AUSTRALIEN/JAPAN	-

RUNDE 8:	RESULTAT:
SPANIEN/TYSKLAND vs. FRANKRIG/CAMEROUN	-
AUSTRALIEN/SYDKOREA vs. ARGENTINA/ITALIEN	-
JAPAN/BRASILIE vs. MEXICO/SYDAFRIKA	-
ENGLAND/HOLLAND vs. USA/DANMARK	-

Gameplan-2 MINI VM-CUP

RUNDE 9:	RESULTAT:
SPANIEN/USA vs. ARGENTINA/CAMEROUN	-
FRANKRIG/ITALIEN vs. AUSTRALIEN/BRASILIE	-
JAPAN/HOLLAND vs. SYDKOREA/SYDAFRIKA	-
ENGLAND/TYSKLAND vs. MEXICO/DANMARK	-

RUNDE 11	RESULTAT:
SPANIEN/HOLLAND vs. USA/CAMEROUN	-
ARGENTINA/MEXICO vs. FRANKRIG/SYDAFRIKA	-
AUSTRALIEN/ITALIEN vs. ENGLAND/BRASILIE	-
JAPAN/DANMARK vs. SYDKOREA/TYSKLAND	-

RUNDE 13	RESULTAT:
SPANIEN/BRASILIE vs. SYDKOREA/CAMEROUN	-
JAPAN/ITALIEN vs. ENGLAND/DANMARK	-
ARGENTINA/USA vs. AUSTRALIEN/SYDAFRIKA	-
FRANKRIG/TYSKLAND vs. MEXICO/HOLLAND	-

RUNDE 15	RESULTAT:
SPANIEN/CAMEROUN vs. ARGENTINA/HOLLAND	-
FRANKRIG/DANMARK vs. AUSTRALIEN/TYSKLAND	-
SYDKOREA/ITALIEN vs. JAPAN/SYDAFRIKA	-
MEXICO/BRASILIE vs. ENGLAND/USA	-

RUNDE 10:	RESULTAT:
SPANIEN/DANMARK vs. ENGLAND/ITALIEN	-
FRANKRIG/BRASILIE vs. AUSTRALIEN/CAMEROUN	-
ARGENTINA/SYDAFRIKA vs. SYDKOREA/HOLLAND	-
JAPAN/USA vs. MEXICO/TYSKLAND	-

RUNDE 12	RESULTAT:
SPANIEN/SYDAFRIKA vs. JAPAN/CAMEROUN	-
SYDKOREA/DANMARK vs. MEXICO/ITALIEN	-
ARGENTINA/ENGLAND vs. TYSKLAND/BRASILIE	-
FRANKRIG/USA vs. AUSTRALIEN/HOLLAND	-

RUNDE 14	RESULTAT:
SPANIEN/ITALIEN vs. JAPAN/MEXICO	-
TYSKLAND/CAMEROUN vs. ARGENTINA/BRASILIE	-
FRANKRIG/HOLLAND vs. SYDKOREA/USA	-
AUSTRALIEN/DANMARK vs. ENGLAND/SYDAFRIKA	-

Notér kampenes resultater på disse skemaer, og lav den samlede udregning af MINI-VM

Resultat af MINI VM-CUP

NATION:	KAMP1	KAMP2	KAMP3	KAMP4	KAMP5	KAMP6	KAMP7	KAMP8	KAMP9	KAMP10	KAMP11	KAMP12	KAMP13	KAMP14	KAMP15	IALT:
SPANIEN																
ARGENTINA																
TYSKLAND																
USA																
FRANKRIG																
AUSTRALIEN																
DANMARK																
HOLLAND																
SYDKOREA																
JAPAN																
SYDAFRIKA																
BRASILIEN																
MEXICO																
ENGLAND																
ITALIEN																
CAMEROUN																

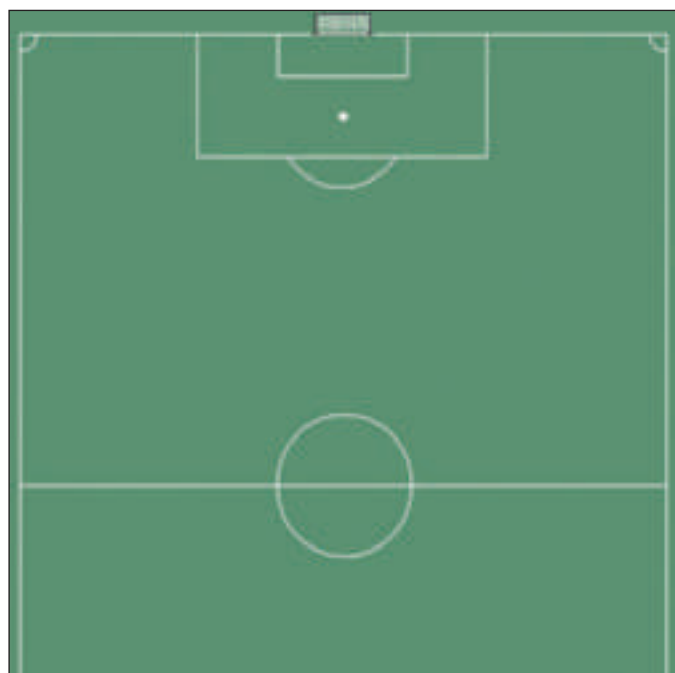
SAMLET STILLING:

1:	2:	3:	4:	5:	6:	7:	8:
9:	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:

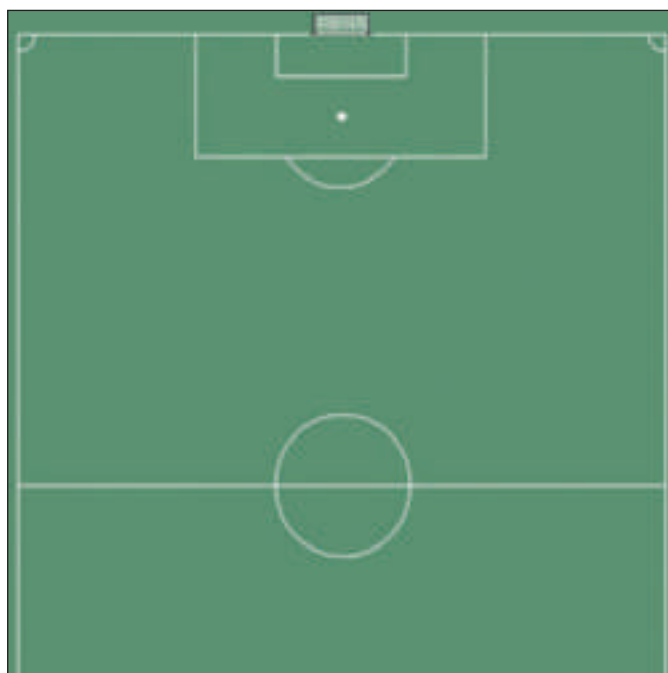
Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				







Øvelse/spil:



Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

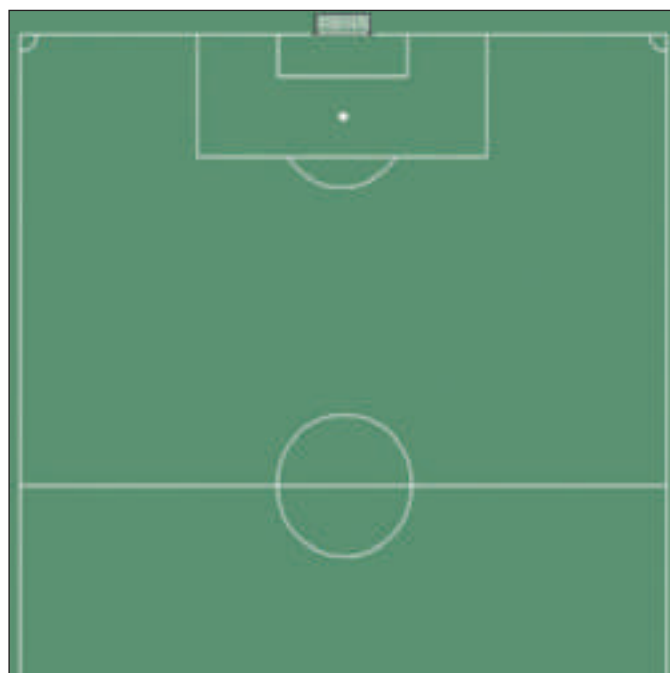
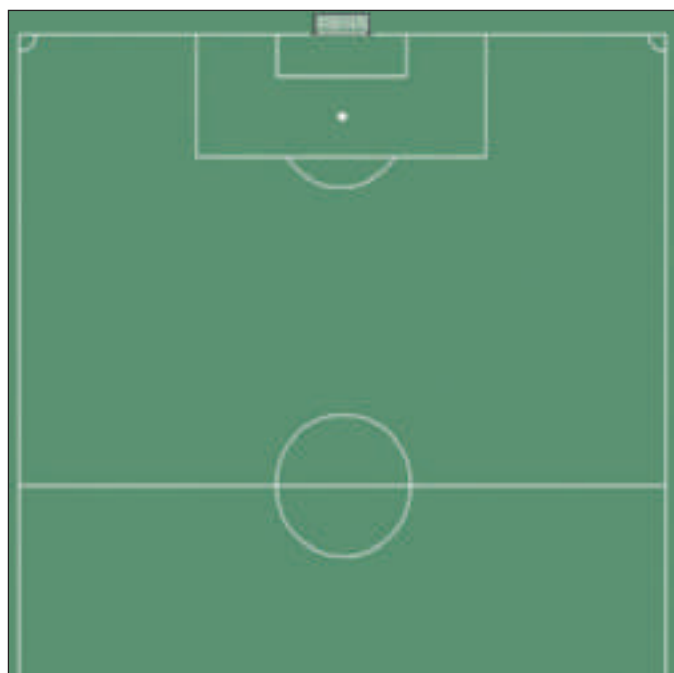
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

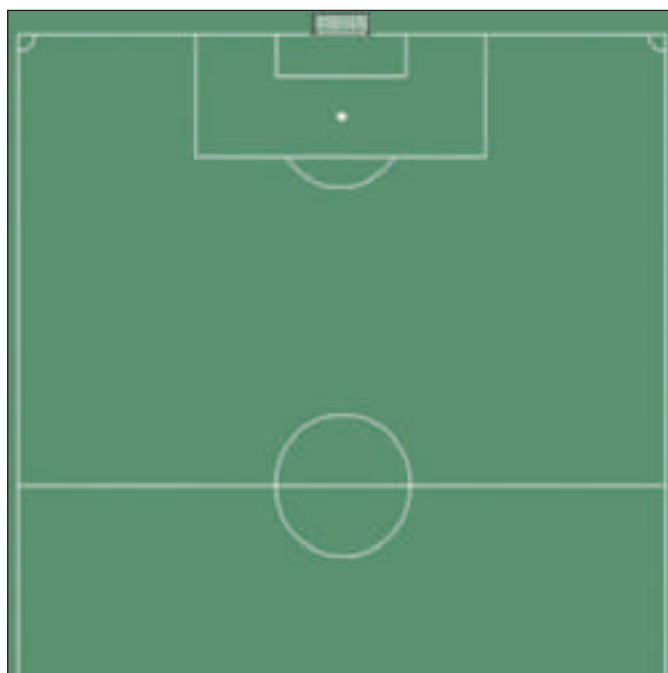
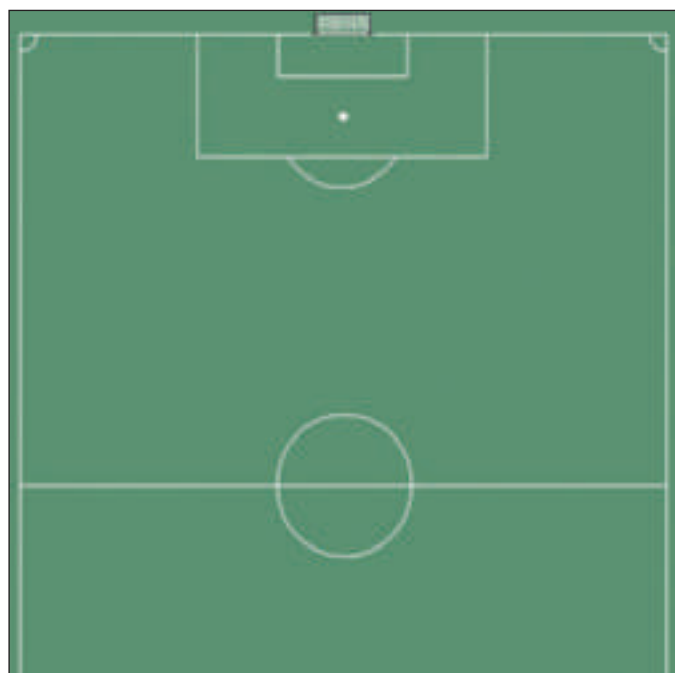
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

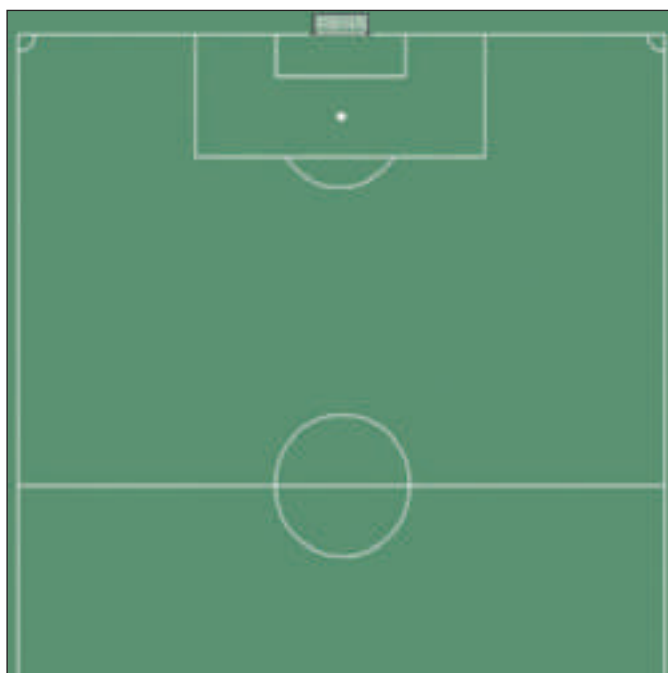
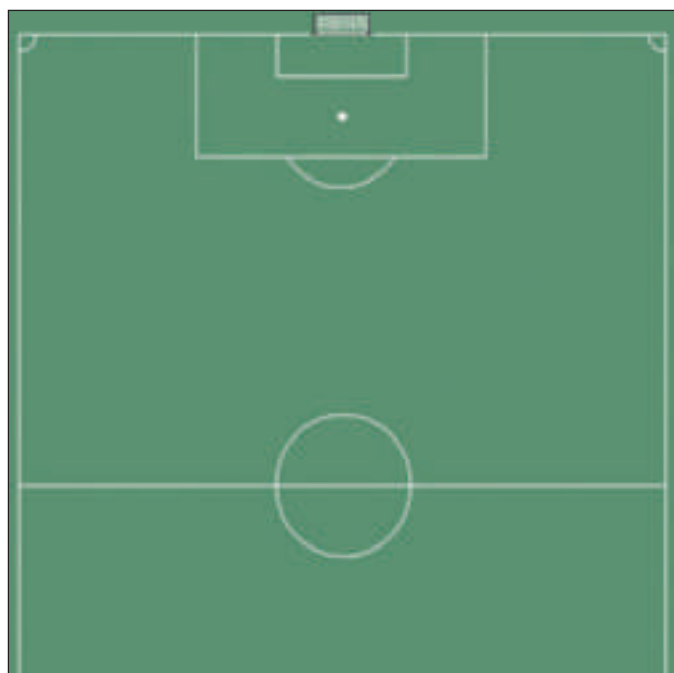
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

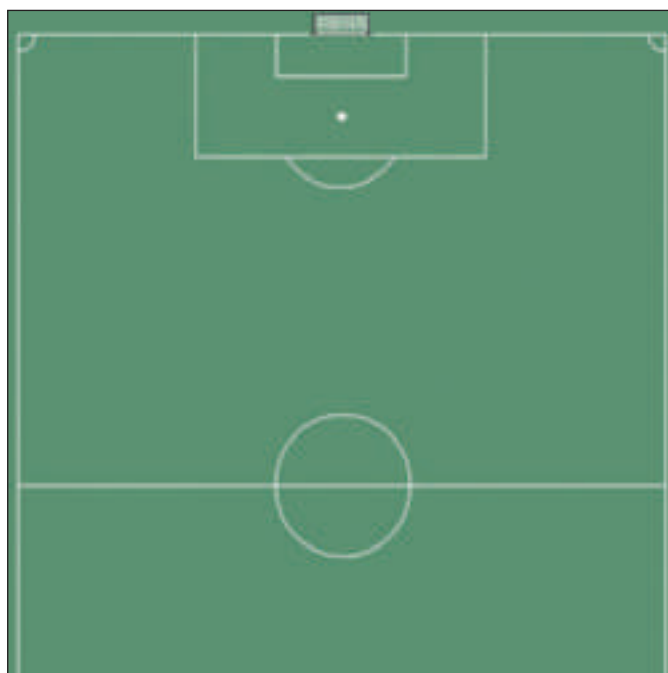
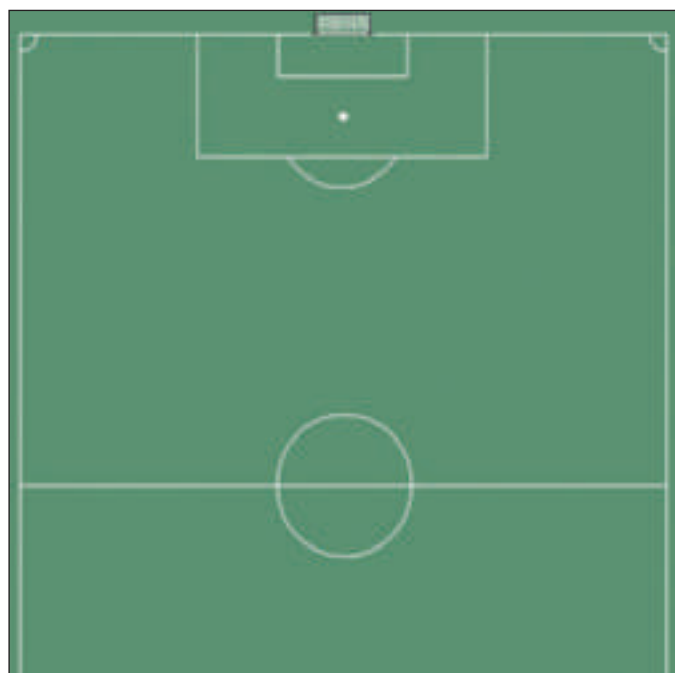
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

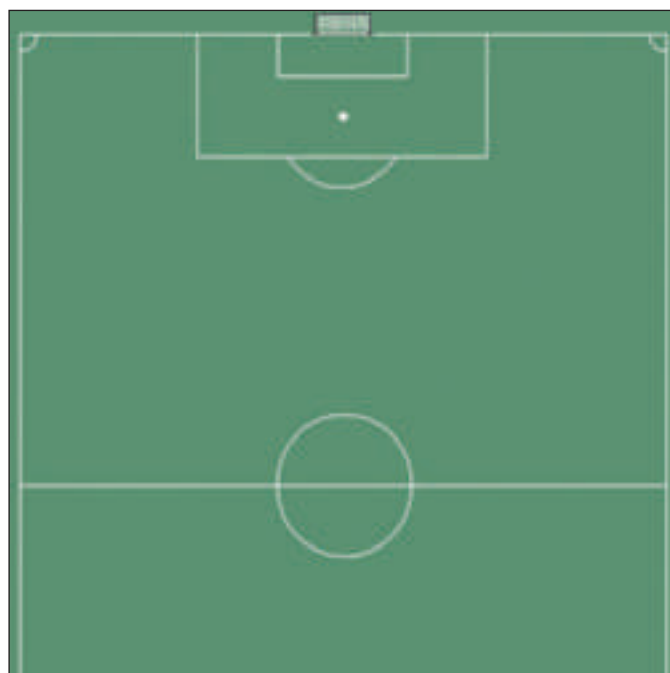
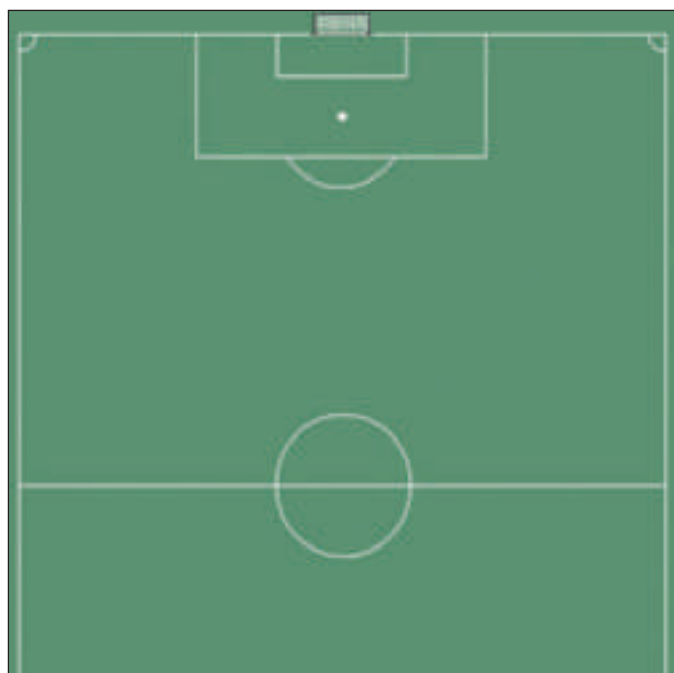
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

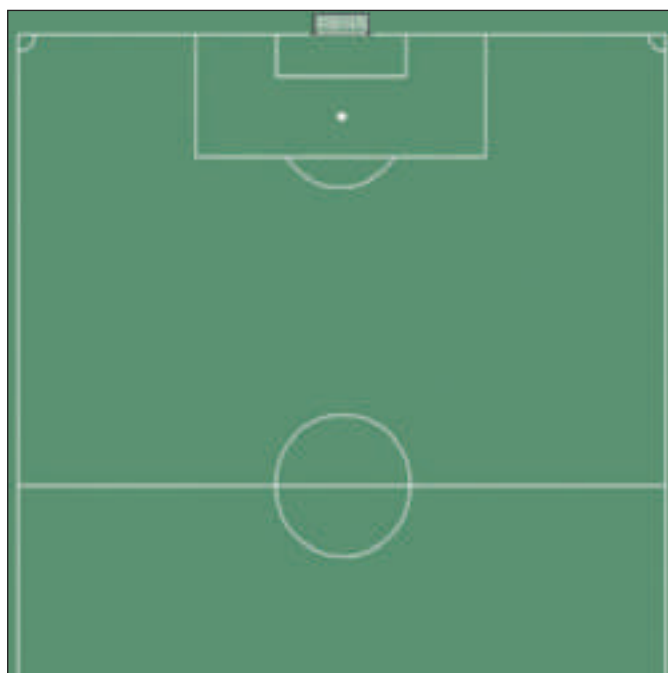
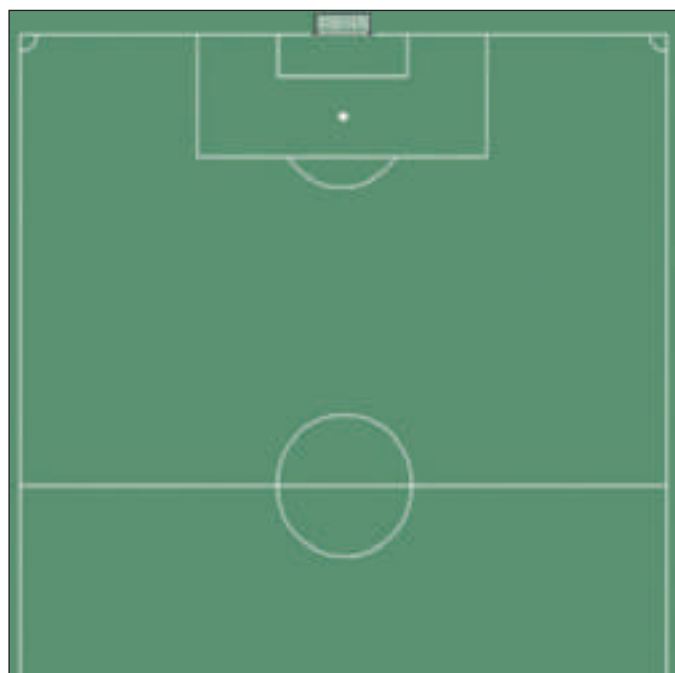
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

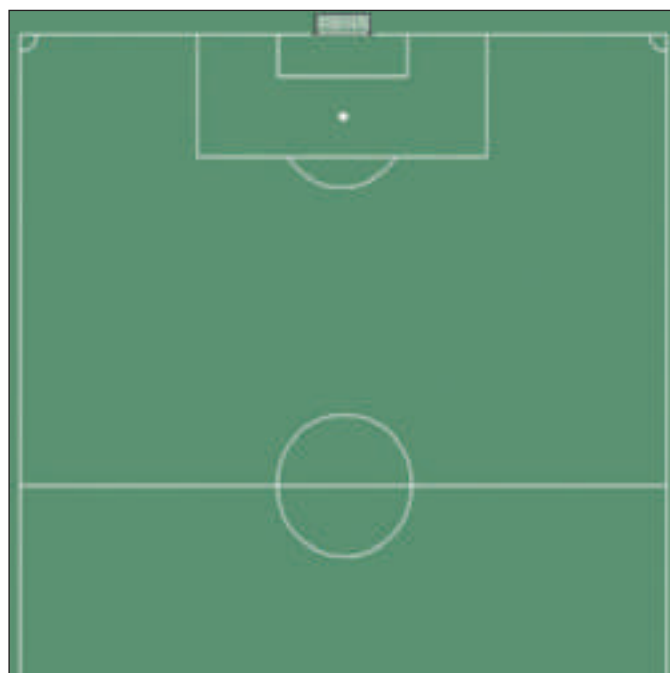
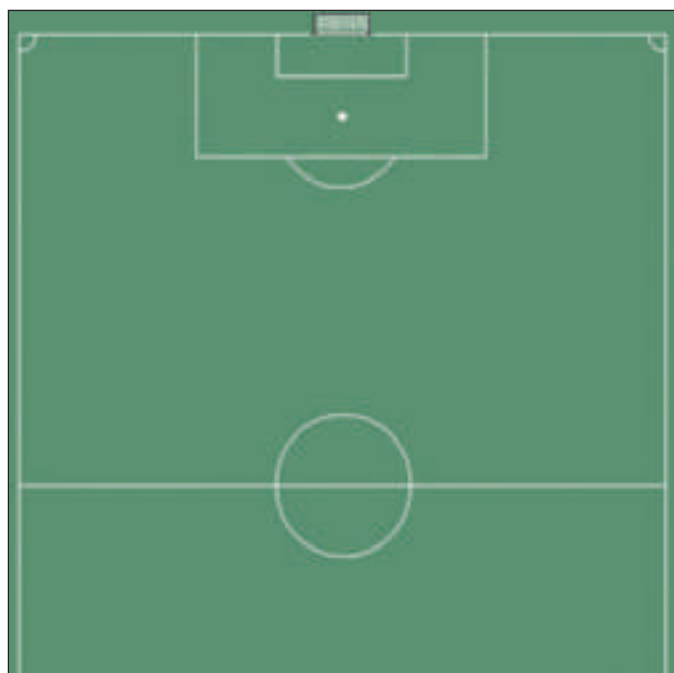
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

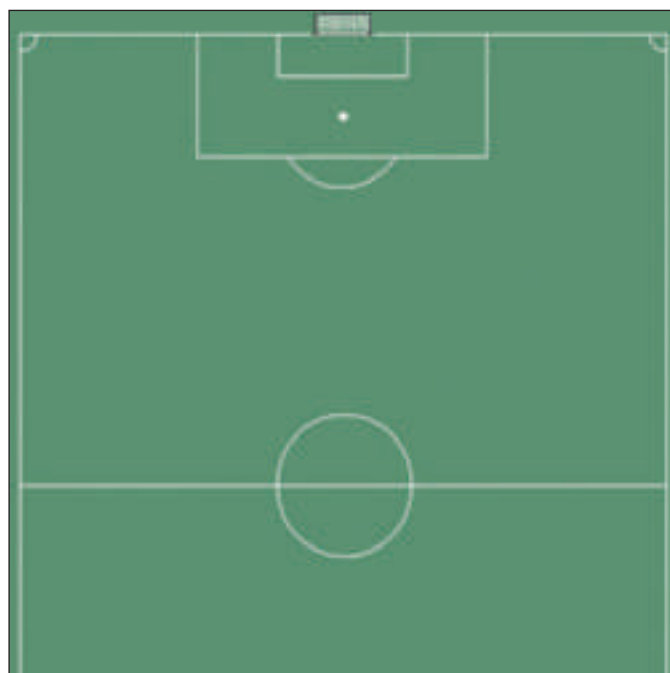
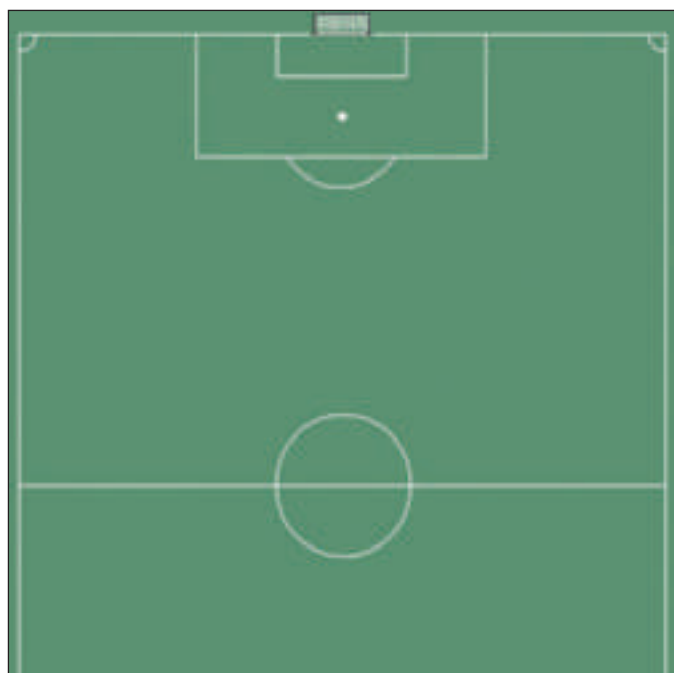
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

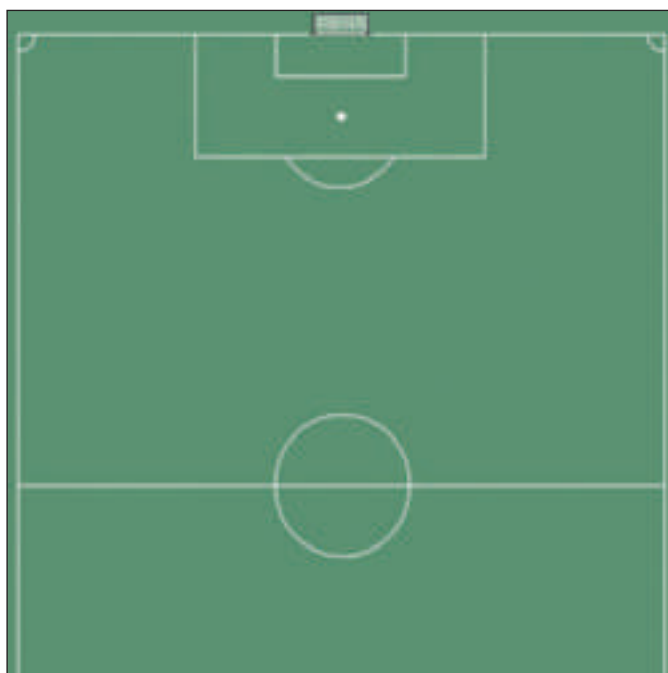
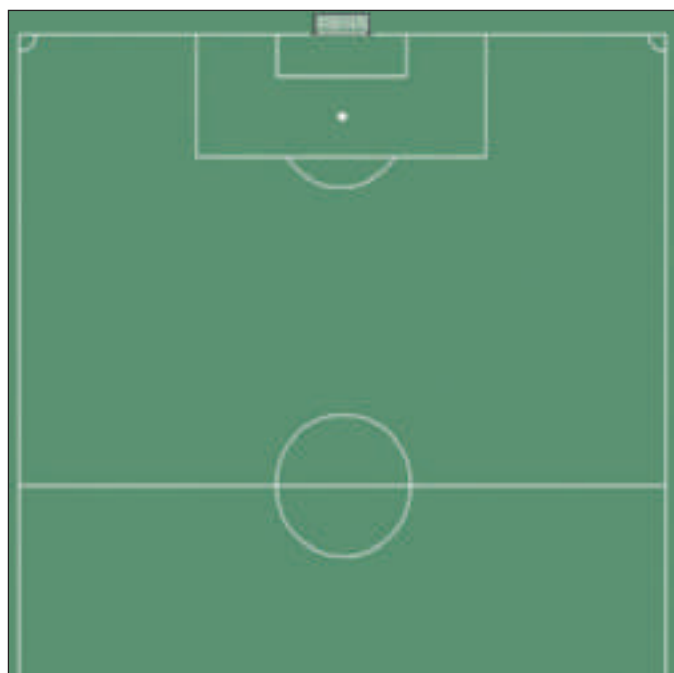
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

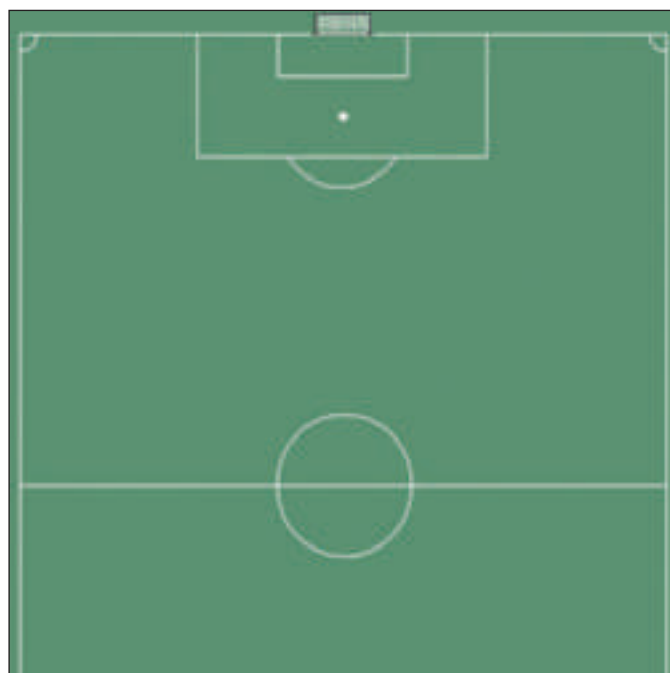
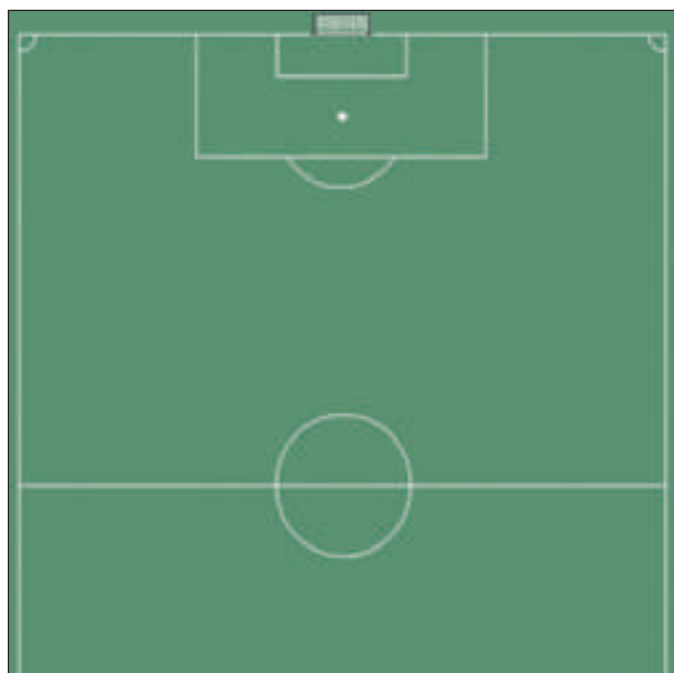
Pauseaktiviteter:

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

Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

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

Dansk Boldspil-Union
DBU Børn & ungdom
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby
Telefon 4326 2222
Telefax 4326 2245
e-mail: dbu@dbu.dk
www.dbu.dk

