



FORORD

Denne træningsmanual er udarbejdet med det formål at give generel vejledning og inspiration til fodboldtrænere i **Jetsmark IF** for årgangene U6-U13. Den beskriver, hvilke øvelser og fokusområder der er relevante for hver enkelt årgang, så vi sikrer en hensigtsmæssig progression i fodboldopdragelsen i **Jetsmark IF**. Samtidig skal den være en guide til, hvordan vi som trænere og ledere i samarbejde med forældrene går forrest med det gode eksempel for børnene.

Det er ambitionen, at fodboldopdragelsen – udover de fodboldmæssige egenskaber – skal indlære værdier og livskompetencer som viljestyrke, arbejdsomhed, respekt, selvtillid og robusthed. Som fodboldtrænere og -ledere er det vores ansvar så vidt muligt at repræsentere disse værdier og – gennem fodboldtræningen – give dem videre til de unge mennesker. Denne træningsmanual vil derfor – foruden at være en vejledning og inspiration til træningsøvelser – være en guide til at blive *den gode leder*.

Målet er, at disse egenskaber og værdier bliver så indgroede i den enkelte, at uanset om man bliver skolelærer, revisor, skraldemand, stålsælger eller måske – fodboldspiller – så vil de gode vaner, man har tillært sig som fodboldspiller, træner eller leder gennem kulturen i **Jetsmark IF**, have positiv indflydelse på ens videre færd i livet.

Derfor hedder denne manual til fodbolduddannelsen i **Jetsmark IF FODBOLD FOR LIVET**.

Rigtig god træning!

Et attraktivt fællesskab

Bo Zinck – Bøje Lundtoft og JIF/JFC Bestyrelse
Øverste sportslig ansvarlig i JIF/JFC



INDHOLD

FÆLLES FOR BØRNEFODBOLDEN I JETSMARK IF	4
FODBOLDFORÆLDRE I JETSMARK IF	7
U6-U7 (3-MANDS FODBOLD)	8
FANGELEG MED BOLD	10
KAOSDRIBLING	11
DRIBLEBANE MED AFSLUTNINGER	12
FOOTWORK MED BOLD	13
SKYD KEGLER NED	14
ABE EFTER	15
JONGLERINGER	16
FORSVAR LINJEN	17
MINEFELTET	18
U8-U10 (5-MANDS FODBOLD)	19
KOORDINATIONSSPRINT 1 MOD 1 MED AFSLUTNINGER	21
3/4 MOD 1 POSSESSIONSPIL	22
2 MOD 2 OMSTILLINGSSPIL	23
STAFET MED/UDEN BOLD	24



CHAMPIONS LEAGUE	25
2 MOD 2 PÅ 4 SMÅ MÅL	26
FOOTWORKBANE MED FINTER OG BANDESPIL	27
1 MOD 1 FINTESPIL PÅ 2 SMÅ MÅL	28
KALD PÅ BOLDEN	29
FORMEL HOVEDSTØDSTRÆNING	30
2 MOD 1 PÅ MÅL MED OMSTILLINGER OG GENPRES	31
U11-U13 (8-MANDS FODBOLD)	32
OPVARMNINGSKRYDSET	34
3 OM 1 BOLD	35
PASNINGER I 2 RÆKKER I HØJ FART	36
PRESSPIL 4 MOD 7 MED SCORINGSZONE	37
PRESSPIL 2 MOD 4 MED OMSTILLINGER OG GENPRES	38
VENDESPIL 7 MOD 7 (+1) MED MÅLMÆND SOM ENDEBANDER	39
PASNINGSFIRKANT	40
6 MOD 3 POSSESSIONSPIL	41
2 MOD 2 + 1 POSSESSIONSPIL MED ENDEBANDER	42
UDE-HJEMME	43
SPARKETRÆNING OG TÆMNINGER 2 MOD 2	44
MINEFELTET 2.0 - MED FOKUS PÅ FØRSTEBERØRING	45



INDLÆGSSPIL	46
ORIENTERINGS- OG DYBDELØBSSPIL MED SCORINGSZONE	47
ØVRIG INSPIRATION	48

FÆLLES FOR BØRNEFODBOLDEN I JETSMARK IF

I de efterfølgende afsnit vil der være en række træningsøvelser relevante for træningen fra U6-U13. Der vil være en beskrivelse af øvelsens indhold, hvad der skal bruges af materialer samt antal spillere, fokusområder og hvordan øvelsen evt. kan varieres. Nogle øvelser vil primært relatere sig til hhv. 3-mands, 5-mands eller 8-mands fodbold. De fleste af øvelserne vil dog være relevante for spillere på flere alderstrin. Progressionen i den enkelte øvelse for at gøre den udfordrende og relevant for ældre alderstrin vil således også fremgå.

I dette afsnit formuleres en række holdninger til og eksempler på, hvordan vi dyrker de værdier og egenskaber, vi gerne vil, gennem fodboldtræningen og den måde, vi leder på.

For U6 primært og til dels U7 kan vi med fordel involvere forældrene i træningen. Særligt i opstartsfasen. Børnenes **første glæde** ved at spille fodbold **fødes ofte gennem legen** med forældrene. Samtidigt kan det være med til at skabe forældrenes interesse for det at være træner. Spot hurtigt, hvem der kunne være trænerpotentiale i og involver vedkommende i nogle øvelser.

Et attraktivt fællesskab

Omkring slutningen af U7/starten af U8 skal børnene have fundet trygheden i selv at være til træning uden løbende forældrekontakt. Dvs. at i denne fase, hvor børnene skal tillære sig nogle nye vaner, kan det være en fordel at have en klar holdning til, hvor tæt på forældrene skal/må være. Det kan f.eks. være en fordel at have den regel, at forældre, der ikke deltager aktivt i træningen som hjælpere, ikke må være i fysisk kontakt med barnet under træningen. Derved undgår du, at de mest pylrede



løber ud til forældrene og søger trøst, når de oplever lidt modgang. Det kan være meget forstyrrende og en stor hindring ift. at skabe nogle gode vaner hos spillerne. Det samme kan med stor fordel indføres under kampe, hvor udskiftere holdes tæt ved træneren og IKKE ved forældrene.

If. **det mentale** træner vi allerede fra start børnene i at holde **fokus**. Dvs. vi påtaler og **stiller krav** om, at børnene holder fokus på den aktuelle øvelse, at de lytter opmærksomt, når træneren snakker og demonstrerer øvelser, samt at de viser vilje til at gøre sig umage med træningen. *Husk* at fodboldtræningen *kun* er 1-1,5 time 2 gange om ugen. Der kan vi som trænere godt stille krav om, at børnene anstrenger sig for at holde fokus. Jo større børn, jo større krav. Det er afgørende, at vi som ansvarlige trænere har modet til at være konsekvente overfor børnene, hvis deres manglende fokus forstyrrer træningen. Hvis de gentagne gange forstyrrer, så giv dem en pause udenfor banen. En **håndfast og konsekvent indsats** allerede fra U6/U7 omkring dette vil have **en tydelig og positiv effekt** på træningsparatheden hos samtlige børn, og I vil væsentligt **hurtigere** se **udviklingen**. Det er meget effektivt at kalde børnene sammen, når I påtaler en spiller for at forstyrre. Vær konkrete: *Hvem gjorde hvad, hvorfor vil I ikke acceptere det, og hvad er konsekvensen.*

Samtidig kan vi også godt tidligt begynde at **udfordre** børnene på deres **robusthed**. Dvs. når de slår sig i en tackling f. eks., så giv dem chancen for lige at arbejde lidt med sig selv og smerten. Kan de selv komme over det, rejse sig op og spille videre, har de vundet en vigtig sejr (som vi ikke må fratage dem unødigt!). Registrer/observer/vurder lynhurtigt hvad der er sket, opfordre spilleren til at kæmpe sig igennem smerten og videre i gang igen og lad i første omgang spillet/øvelsen fortsætte uhindret. Og se så om spilleren ikke i løbet af kort tid overvinder modgangen og kommer videre.

Vi vil gerne **skabe robuste og viljestærke mennesker gennem fodbolden**. Denne banale metode er en rigtig effektiv måde at gøre det på. I 99% af tilfældene vil du som træner erfare, at der ikke er noget alvorligt galt. Jo mindre børnene er, jo mere skal de opfordres og hjælpes videre gennem smerten/modgangen (primært verbalt). Jo ældre de bliver, jo mere skal de klare det selv.



Begrebet **spilintelligens** vil også være et tema i mange af træningsøvelserne – særligt fra U8 og opefter, hvor basisfærdighederne for de fleste har et niveau, så de langsomt kan begynde at bruge hinanden og arbejde relationelt på banen. Derfor vil mange af øvelserne her, være mere spil-/duel-relaterede. De individuelt og formelt trænedede færdigheder skal de bruge i spil, så de danner sig en masse erfaring i at træffe beslutninger ud fra forskellige spilsituationer. Derigennem udvikles **spilintelligensen** bedst. For de mindste vil det sige få med- og modspillere og på 2 mål evt. med et overtal. For de lidt større (fra U9/U10) kan det også være rene possession-spil i overtal/undertal (med bånd) uden mål eller til 1 mål f.eks. 2 mod 1 eller 3 mod 2.

Vi vil meget gerne udvikle *vindere*. Det handler ikke om at børnene skal vinde, hver gang de spiller. Det handler om, at de skal blive så glade for fodbold, at når de træner og spiller kampe udviser en vilje til at gå efter at vinde. At vi kan se på børnene, de anstrenger sig for at forbedre sig, bider smerten i sig, når det gør lidt ondt og viser mod og initiativ til at turde udfordre sig selv. Jo tidligere deres interesse for fodbold bliver til glæde, og glæden bliver til en passion for at træne og lege med bolden, jo større er sandsynligheden for, at vi kan udvikle vindermentalitet hos børnene. Denne vindermentalitet vil være til gavn for alle, uanset om de bliver fodboldspillere eller folkeskolelærere, revisorer eller renovationsarbejdere.

Sørg for som trænere (ift. ovenstående) at **fokuserer rigtig meget på præstationerne fremfor resultaterne**. (Men samtidig skal vi naturligvis altid glæde os over sejrene.) Børnene kan sagtens lykkes og gøre det rigtige uden at vinde hver gang. Og de kan også vinde uden at gøre det rigtige eller at have præsteret ret godt. Pointér overfor forældrene vigtigheden af at spørge ind til og interessere sig for præstationen og arbejdsindsatsen, og om de er lykkedes med nogle ting, de har arbejdet med fremfor altid kun at tillægge resultatet værdi.

Et attraktivt fællesskab

Jo før børnene tillærer sig **de gode vaner**, jo hurtigere forbedrer de sig, og jo hurtigere gribes de af at spille fodbold og I vil forholdsvis hurtigt spore fremgang! Vi vil også som trænere ofte erfare, at forældrene faktisk vil anerkende og med tiden sætte pris på, at vi påtager os en opdragende rolle fra starten og udstråler en vis form for **autoritet** overfor børnene. Så vær ikke usikre på, om forældrene nu kan kappe, at I stiller krav! **Det er JER der er trænere.**



På den følgende side står **10 retningslinjer til fodboldforældrene i klubben**. Disse er klubbens officielle holdning til, hvordan fodboldforældre bør og skal agere omkring fodboldaktiviteter i vores klub. Det er **gældende for ALLE forældre i ALLE årgange**. Retningslinjerne er til for at hjælpe trænerens arbejde med at opdrage og uddanne børnene i klubbens kultur og værdier. Trænerens opgave er i den forbindelse at kommunikere dette ud til sin forældregruppe og ellers henvise til den sportslige ledelse eller bestyrelsen ved vedvarende problemer omkring det. Det afgørende i denne forbindelse er dog, at vi som ansvarlige ledere og trænere i påtager os ansvaret for at værne om klubbens værdier, håndhæve disse retningslinjer samt påtale og være konsekvente omkring, hvis forældrene gentagne gange bevidst ignorerer disse.

Den **stærke kultur** og de **gode værdier i fodboldklubben** skal vi dyrke fra **ledelsen**, gennem **trænerne**, med hjælp fra **forældrene** ud hos **børnene**.

Et attraktivt fællesskab



FODBOLDFORÆLDRE I JETSMARK IF

1. **Vis interesse** for dit barns udvikling til fodbold. **Spørg ind** til, hvad han/hun har trænet/øvet, og hvordan det gik.
2. **Opfordre jeres barn til at øve sig derhjemme.** Leg gerne selv med – særligt med de yngste.
3. **Opfordre dit barn til ALTID at koncentrere sig** og træne og øve sig fokuseret i alle øvelser – også i de øvelser, som de finder kedelige.
4. **Acceptér at dit barn ikke nødvendigvis er blandt de bedste – lige nu!** En vedholdende og koncentreret indsats over tid kan ALTID ændre dette.
5. Forklar dit barn, at man IKKE er noget særligt, blot fordi man spiller på det bedste hold. Man har bare – over tid – trænet mere og bedre end de andre.
6. Bak op om og **respektér trænerens beslutninger** omkring holdudtagelse og positioner på banen. Det er **træneren der sætter holdet. Snak med dit barn om udfordringen** og udviklingen i at spille forskellige pladser.
7. Forældre løber **ALDRIG** ind på banen, hvis der er en spiller, der har slået sig eller er skadet. Det er trænerens og dommerens ansvar at vurdere, om spilleren skal have hjælp. Og i så fald er det træneren, der hjælper.
8. **Kritiser ALDRIG dommeren højlydt.** Diskuter heller ikke med modstanderholdets tilskuere. Fejlskøn er en del af fodbolden. Vi skal ikke give børnene undskyldninger.
9. **Læg aldrig udelukkende vægt på resultatet** af en kamp. **Spørg ind til indsatsen, viljen** til at ville vinde, og om jeres barn har lært noget af kampen.



10. **Glæd jer sammen med jeres børn, når de lykkes og opfordre dem til at arbejde endnu hårdere for at blive bedre.**

U6-U7 (3-MANDS FODBOLD)

KONCENTRATIONSEVNE/FOKUS, GLÆDE OG BASISFÆRDIGHEDER MED KROP OG BOLD

Når drenge og piger starter til organiseret fodboldtræning har nogle allerede leget med en bold i flere år. Og for andre er det måske første gang de stifter bekendtskab med legen med den lille runde. Derfor er der stor forskel på, hvor fangede børnene er, hvilket færdighedsniveau de har, samt hvor længe de kan holde fokus og koncentrationsevnen intakt omkring træningen. Derfor er den primære opgave for træneren for denne aldersgruppe at skabe **glæde, interesse og begejstring for og særligt koncentration omkring legen med bolden.**

Børnene skal i denne alder have lov at bevæge sig meget med bolden og kroppen. **Retningskift med og uden bold, generel kropskoordination og boldkontrol (med begge ben!)** er de vigtigste fodboldmæssige temaer. **Husk at træne begge ben!** Relationer indbyrdes som 1-2 kombinationer, pasningstrekanten og positioner på banen er ikke vigtige eller særligt trænerbare på dette tidspunkt. Til gengæld kan vi godt begynde fra U7 at vise børnene, at de nogle gange kan gøre det lettere for dem selv og deres medspillere ved at løbe væk fra bolden i stedet for, at alle søger i mod bolden altid. Stop så ind imellem spillet eller sæt børnene op på banen og spørg efter, hvor de måske kunne opnå en fordel ved at placere sig i forskellige situationer både i boldbesiddelse og, når de forsvare. Bl.a. på denne måde kan vi tage hul på at træne spilintelligens allerede i en tidlig alder.

Fælles for øvelserne for denne aldersgruppe er, at de tager udgangspunkt i den enkelte og hans/hendes leg med bolden og kroppen. Det er vigtigt, at børnene i denne alder holdes aktive som meget som muligt. For **lange køer og manglende "flow"** i eller imellem øvelserne vil **påvirke koncentrationsevnen.** Forsøg så vidt muligt at



stille alle øvelser op inden træningsstart, så børnene hurtigt kan skifte fra en øvelse til den næste. Opdeling i **mindre grupper på flere stationer** med skift undervejs virker ofte godt. **Tal højt og tydeligt og stil krav omkring koncentrationsevnen** – så lærer de hurtigst. Påtal forstyrrende og ukoncentrerede børn. Er du endnu ikke tryk ved at "råbe" børnene op, så kan en fløjte være en stor hjælp. Det er ofte effektivt at sætte sig på hug og komme ned i børnenes øjenhøjde, når du taler til den samlede gruppe. Og det er en fordel at få dem helt tæt på dig. Er der andre aktiviteter i gang på banerne ved siden af (andre hold træner/spiller kamp), så vend børnene, så de står med ryggen til, når de skal modtage information/coaches. **Øjenkontakt er afgørende!** For denne aldersgruppe er det **ikke nødvendigt at niveaudele** børnene.

Sørg for at **tilføre energi i træningen gennem jeres kropssprog og kommunikation**. **Glæd jer højlydt** sammen med børnene, **når de lykkes** med en detalje, og opfordr dem til at prøve igen og igen når det mislykkes.

Opfordr forældrene til at lege og spille så meget fodbold som muligt sammen med børnene derhjemme, og inviter dem gerne med på banen ind imellem. Glæden ved fodbold starter ofte gennem legen med forældrene (eller søskende) og den bliver styrket og gødet, hver gang vi som voksne leger og spiller med. Jo sjovere vi synes det er at spille fodbold, jo sjovere synes børnene det er. **Vær selv meget aktive og energiske som trænere** i øvelserne og spil/leg med. **Glæde og engagement smitter.**

Et attraktivt fællesskab



FANGELEG MED BOLD

Antal spillere: Frit

Materialer: Bolde, veste, 4 kegler

Antal bolde: 4-5 bolde

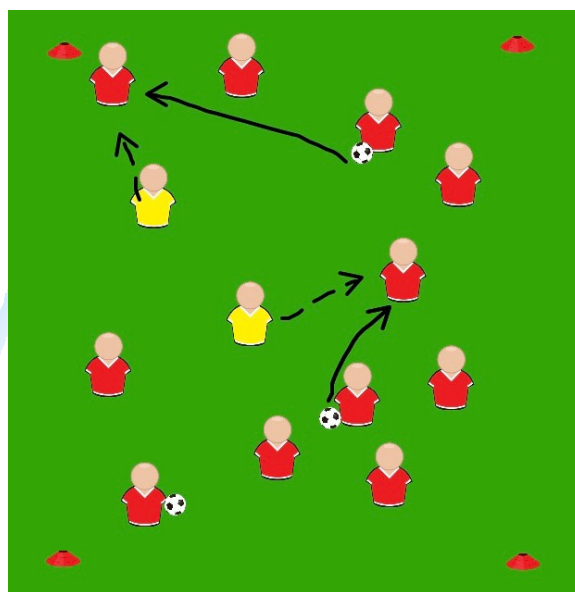
Tid: 5-10 minutter

Beskrivelse: 1-3 fangere jagter resten indenfor et afgrænset område. 2-4 spillere har en bold i hænderne. De som har en bold kan ikke fanges. Man må gerne spille bolden videre til en kammerat, som er ved at blive fanget. Bliver man fanget får man "fangertrøjen" og er nu fanger.

Variation: I stedet for at give "fangertrøjen" videre kan man i stedet få en "straf" hvis man bliver fanget, f.eks. 5-10 armbøjninger.

Fokusområde: Løbekoordination, tempo- og retningskift, sprint og orienteringsevnen. Samtidig skal børnene lære at samarbejde og kommunikere her. Hvem har brug for hjælp? Og de skal lære at træffe lynhurtige beslutninger. Hvem skal jeg spille og skal jeg spille? Derved trænes også spilintelligensen, da de hele tiden skal afkode banen, med- og modstandere samt forholde sig til at modtage eller aflevere bolden.

Progression: For U9+ kan man gøre følgende: I stedet for at have bolden i hænderne, så har de den ved fødderne og skal således spille den videre til de som er ved at blive presset. Bliver man fanget skal man stå med spredte ben. Man bliver atter fri, når en af de spillere med bolden har spillet den imellem benene på den fangede. Målet for fangerne er, at fange alle spillerne undtagen dem med en bold.



Et attraktivt fællesskab



KAOSDRIBLING

Antal spillere: Frit

Materialer: 4/8 kegler/toppe, bolde

Antal bolde: 1 til hver spiller

Tid: 5-10 minutter

Beskrivelse: Der dribles rundt imellem hinanden *indenfor* kvadratens linjer med forskellige betingelser: Kun højre/venstre ben, indersideyderside/inderside, fodsål, baglæns, med forskellige finter, boldskift eller stop med forskellige kropsdele på trænerens signal.

Variation: Kan laves med 2 kvadrater med ca. 10 meters afstand – evt. i 2 grupper. Ved trænerens signal skiftes der fra en kvadrat til den anden i max. fart. Evt. straf (f.eks. 5 armbøjninger) til de 2-3 langsomste. Lad evt. børnene selv vælge de forskellige betingelser undervejs, når de er bekendt med øvelsen. Kan afsluttes med at man må sparke de andres bold ud af firkanten!

Fokusområde: Koncentrations-/orienteringsevne, boldkontrol med begge ben, bevægelse, retningskift.

Progression: Denne øvelse er god til alle alderstrin. Jo større børn, jo mere boldkontrol og fart i driblinger kan vi forlange.

Og jo større de er, jo flere og sværere finter kan I tage med. En ekstra udfordring til de større børn kan være, at de skal jonglere rundt imellem hinanden.



Et attraktivt



DRIBLEBANE MED AFSLUTNINGER

Antal spillere: Frit

Materialer: Bolde, kegler, toppe, hække, pinde, porte, osv.

Antal bolde: 1 til hver spiller

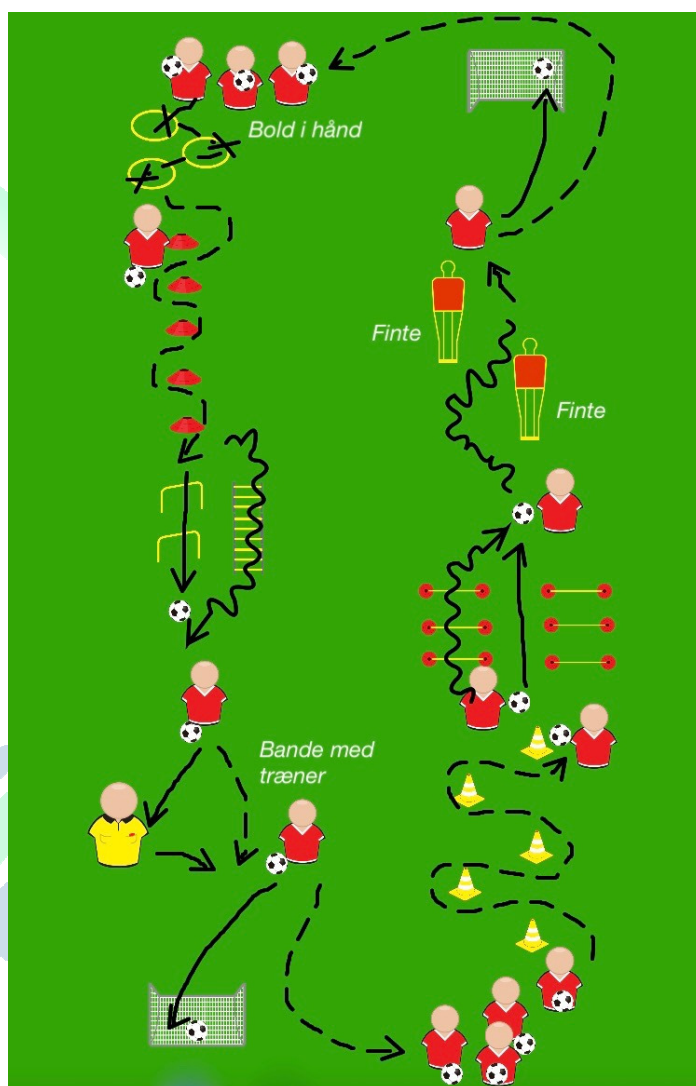
Tid: 15-20 minutter

Beskrivelse: Hver spiller har en bold og dribler gennem banens forhindringer. Der afsluttes på mål, bolden fanges igen og man fortsætter videre. Sørg for at demonstrere banen først og lav gerne et par stop undervejs, coach og vis igen. Placer børnene på forskellige punkter fra start eller flyt dem lidt undervejs, så der ikke opstår for megen kødannelse. Ros dem for at arbejde koncentreret (hvis de gør det)!

Variation: Kun fantasien sætter grænser!

Fokusområde: Boldkontrol/spark med begge ben, finter, retningskift, balance, koordination OG koncentrationsevnen.

Progression: For U8-U10 kan der sættes et 5-mands mål op med en målmand i. For U11-U13 et 8-mands mål og en målmand.





FOOTWORK MED BOLD

Antal spillere: Frit

Materialer: Bolde

Antal bolde: 1 til hver spiller

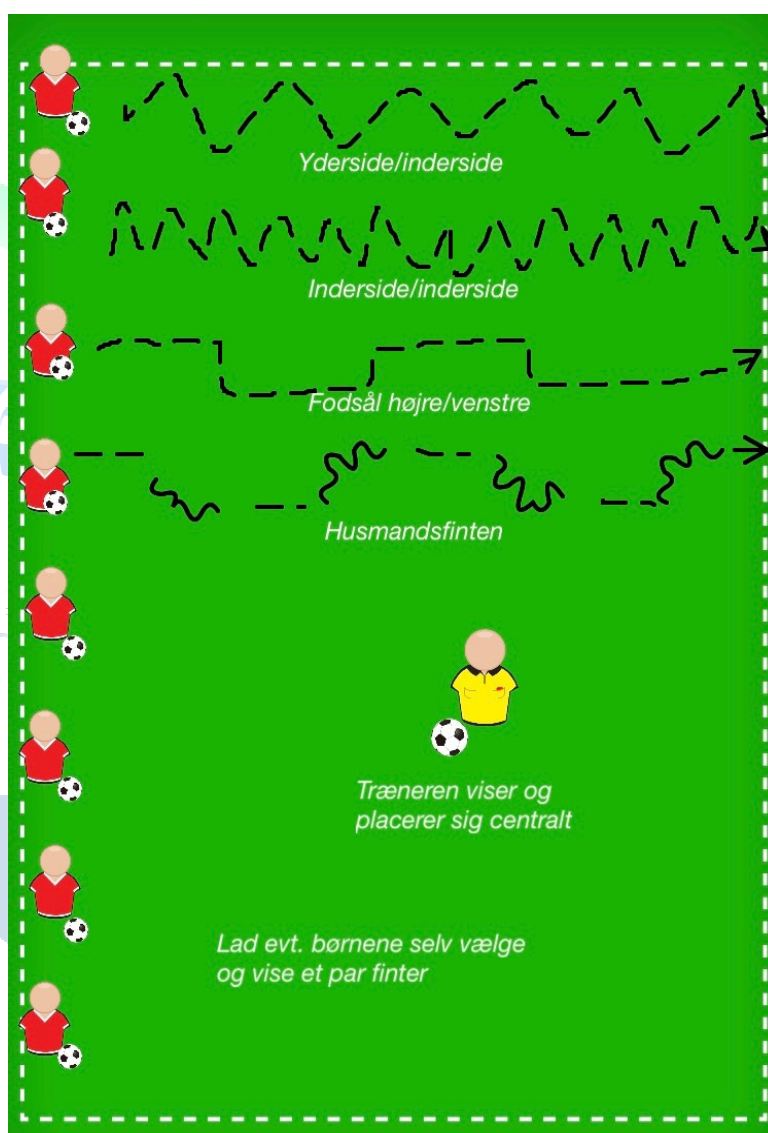
Tid: 10-15 minutter

Beskrivelse: Børnene placerer sig på en linje med en bold hver (ca. 2-3m afstand). Der dribles på forskellige måder ud til et punkt (10-15m) og retur. HUSK BEGGE BEN! Lav hellere færre forskellige øvelser i starten med flere gentagelser end at jappe for mange igennem. Vis-træn-vis! Og coach! Sørg for at være centralt, så du er synlig for alle, når du demonstrerer.

Variation: Kun fantasien sætter grænser. De kan også stå overfor hinanden i par og skal dribble udenom hinanden eller i en stor cirkel og ind mod midten og ud igen.

Fokusområde: Boldkontrol, balance, driblinger og finter med begge ben, koordination OG koncentrationsevnen.

Progression: For U10+ kan man lave øvelsen som 3 om 1 bold. Dvs. at der står 2 spillere på den ene side og 1 spiller 10-15 meter overfor. Bolden starter der, hvor der er 2. Den 1. mand dribler over til 2. mand og overgiver bolden til ham, som dribler retur til 3. manden, som overtager og dribler til 1. manden osv. Her stilles der udover til tekniske niveau krav til kommunikation ved boldovertagelsen.





SKYD KEGLER NED

Antal spillere: 6-8

Materialer: Bolde, kegler

Antal bolde: 1-2 pr. spiller

Tid: 5-10 minutter

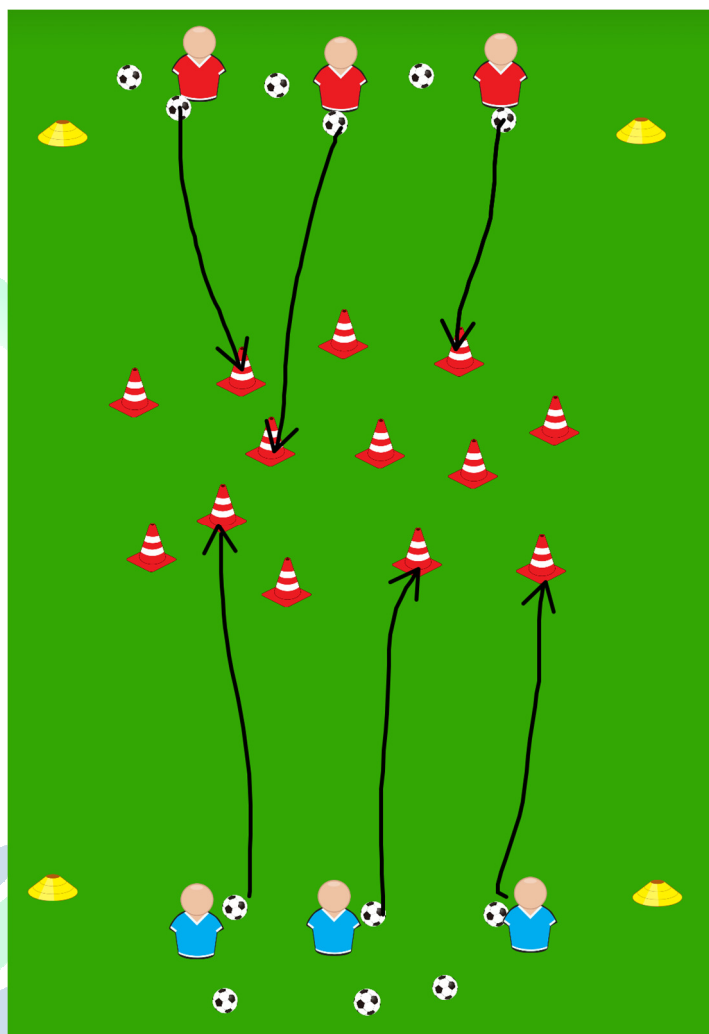
Beskrivelse: Man er sammen i hold á 3-4. Hver spiller starter med en bold uden for den ene ende af banen sammen med sine medspillere. 8-10 kegler placeres spredt på midten af banen. Ved startsignal skal hvert hold forsøge hurtigst muligt at ramme flest kegler og dermed hente dem hjem. Det hold, der har flest kegler, når tiden er gået, vinder. Bolde, der ligger stille inde på banen på ens egen banelhalvdel, må hentes og bruges til at skyde med igen. Bolde der er røget ud af banen må ligeledes bruges igen.

Variation: Der kan laves en regel om kun at bruge det svage ben til at sparke. Hvis man spiller med høje spidse kegler kan der laves en regel om, at de

SKAL væltes før de tæller som ramt.

Fokusområde: Sparketeknik OG koncentrationsevnen.

Progression: Afstanden øges jo større børnene bliver. Man kan også lave øvelsen med flere spillere, men hvor der placeres en let genkendelig bold på midten som så ved hjælp af de andre bolde skal skydes over modstanderens baglinje.





Et attraktivt fællesskab



ABE EFTER

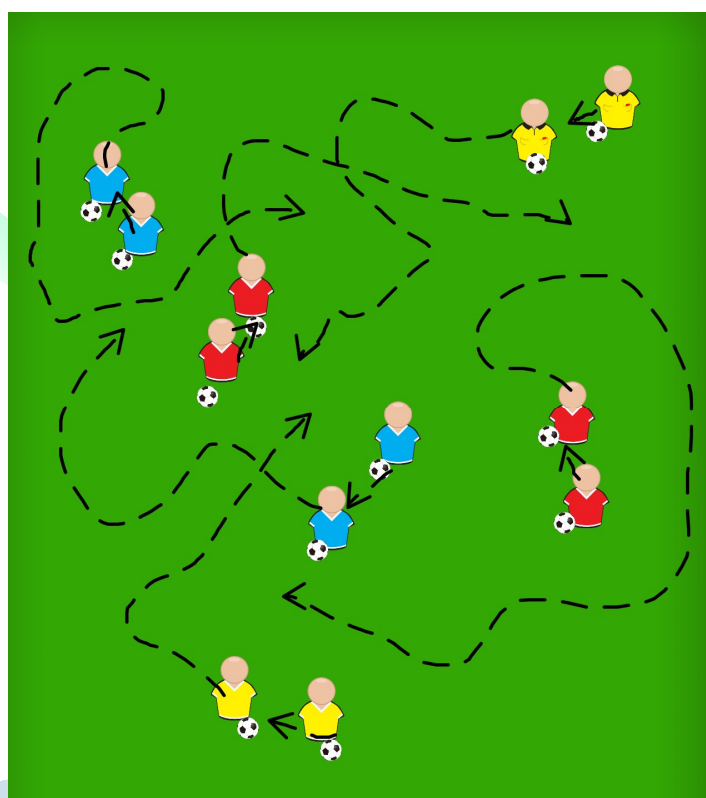
Antal spillere: Frit

Materialer: bolde

Antal bolde: 1 til hver spiller

Tid: 5-10 minutter

Beskrivelse: Spillerne er sammen i par. Hver spiller har en bold. Den ene spiller dribler rundt i området (det må godt være stort og behøver ikke nødvendigvis at være afgrænset af kegler/linjer), mens makkeren forsøger at drible lige i hælene med samme dribleform/finte/fod. I starten kan dribleformen være dikteret af træneren, men som børnene bliver større er det en god ide at lade dem vise og bestemme ind imellem. Øvelsen går i sin enkelthed ud på at den bageste skal være så tæt på sin makker som muligt. (1-1,5 meters afstand. Han skal samtidig reagere lynhurtigt på den forreste spillers retningsskift, temposkift og når han veksler mellem dribleform, finter og fødderne. Ved et bestemt signal vender øvelsen, så rollerne nu med ét byttes om. Der skal reageres hurtigt ved "skift"-signalet. Prøv at stille krav om at børnene øger intensiteten og hastigheden på deres driblinger i løbet af øvelsen.



Variation: Kun fantasien sætter grænser for, hvordan de bevæger sig rundt med bolden. Men prøv en runde hvor den forreste ikke har en bold, men må løbe frit rundt. Den bageste skal bare følge med men stadig med god kontrol over bolden.

Fokusområde: Boldkontrol, koordination, finter/driblinger OG koncentrationsevnen.

Progression: For større børn kan der i stedet for at drible også jongleres rundt.



JONGLERINGER

Antal spillere: Frit

Materialer: Bolde

Antal bolde: 1 til hver spiller

Tid: 5-10 minutter

Beskrivelse: Hver spiller har en bold. Til at starte med er øvelsen at tage bolden i hænderne, lade den ramme jorden og i opspringet sparke den behersket op i luften igen og gribe den. Når børnene mestrer det øges det til 2 jongleringer inden de skal gribe bolden. Når de har for let ved det, skal de selv vippe bolden op med foden og forsøge at gribe den efter x antal jongleringer. Hjælp dem, der har det svært. Udfordr de, som har let ved det. Det er meget vigtigt, at I fokuserer på at de FASTHOLDER KONCENTRATION også selvom det i starten er svært for dem at lykkes.

Variation: Jo bedre de bliver til det, jo flere kropsdele skal de benytte (lår, hoved, hæl, skulder osv.) De dygtigste kan evt. gå sammen i par og jonglere til hinanden, men det er nok næppe muligt på U6-U7 niveau.

Fokusområde: Boldkontrol, koordination, balance OG koncentrationsevnen.

Progression: Når børnene kan mestre mere end 20 jongleringer, så kan I udfordre dem ved at skulle benytte flere kropsdele (lår, hoved, hæl, skulder osv.) Fra U12+ kan de evt. gå sammen i par eller flere sammen og jonglere til hinanden.





FORSVAR LINJEN

Antal spillere: Frit, sammen i par

Materialer: Bolde, toppe/kegler

Antal bolde: 1 pr. par

Tid: 10-15 minutter

Beskrivelse: Man går sammen i par om 1 bold. Der sættes 2 kegler op med ca. 2 meters afstand. Den ene spiller er forsvarer og står på linjen imellem keglerne. Den anden har bolden og skal forsøge at finte forsvareren og dribble forbi over linjen. Forsvarsspilleren må IKKE forlade linjen og tackle, men sætte tacklingen ind, når angriberen forsøger at dribble forbi. Efter 1 minut byttes der. Sørg for at skifte ud i parrene ind imellem, så de får nye modstandere.

Variation: Øv forudbestemte finter. Forsvareren skal evt. lave et temposkift med bolden på 5 meter, hvis han erobrer bolden.

Fokusområde: Boldkontrol, finter, forsvarsspil

Progression: Jo større børn, jo større mellemrum mellem keglerne.



Et attrak



MINEFELTET

Antal spillere: 4-6

Materialer: Bolde, toppe, små mål

Antal bolde: 1 bold pr. spiller

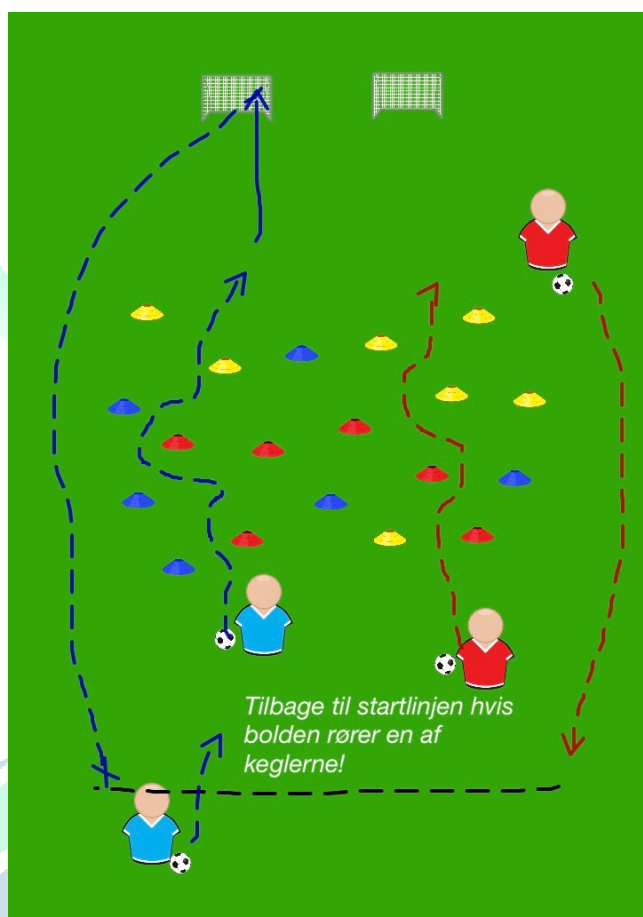
Tid: 10-15 minutter

Beskrivelse: Der laves 2 hold á 2-3 spillere. Der stilles 2 små mål/keglemål op med ca. 5 meters afstand. Spillerne starter 8-10 meter fra mål bag en linje mellem 2 kegler. De skal så hurtigst muligt dribble imellem et "minefelt" af kegler og toppe og sparke bolden i mål. Når de har sparket på mål (scoret eller brændt) starter den næste i rækken, mens den første får fat i sin bold og løber tilbage til start og er klar. HVIS bolden rører en af keglerne/toppene skal man tilbage til start og forsøge på ny. Man kan også lave den regel at den næste i rækken får lov at forsøge. Man kan spille på tid eller til x antal mål.

Variation: Udtænk selv andre forhindringer. Det kan være pinde, agility-bøjler, veste, ringe osv.

Fokusområde: Boldkontrol, driblinger, spark, koncentrationsevne

Progression: Denne øvelse kan sagtens laves med større børn. Evt. med større mål og målmand fra modstanderholdet. Man kan også jonglere igennem "minefeltet". Eller kun med det "dårlige" ben.



Et attraktivt fællesskab



U8-U10 (5-MANDS FODBOLD)

UDVIDEDE FÆRDIGHEDER, SPRINT-/KOORDINATIONSTRÆNING, MÅLMANDSSPILLET, SPILINTELIGENS, PLACERINGSEVNE, ROBUSTHED

For denne aldersgruppe har vi fortsat et stort fokus på de motoriske færdigheder med og uden bold, hvor øvelserne bliver mere formelle og strukturerede i takt med at koncentrationsevnen forbedres. De skal nu kunne begynde at kontrollere bolden med retningskift og samtidig flytte bolden over lidt længere distancer, så vi i deres tid som 5-mands spillere kan tage hul på næste step i deres udvikling. Dette step starter samtidig med, at de introduceres for 5-mands fodbold i kampregi. Dvs. fodbold med en målmand, indkast, hjørnespark, målspark osv. Samtidig får de 2 ekstra med- og modspillere, som de skal forholde sig til samt en betydeligt større bane at manøvrere på. Der er naturligvis et stort spring fra U8 til U10, hvilket jeg vil komme ind på i dette afsnit. Enkelte spillere vil igennem deres 5-mands tid stadig være udfordret på basisfærdighederne. Andre vil være rigtigt langt og derfor bliver det også for dette trin **mere og mere relevant at niveaudele indimellem**, for at matche alle spillere med spillere på deres niveau, så de får mulighed for at lykkes. Samtidig kan reglen omkring 25 procent under niveau, 50 procent på niveau og 25 procent over-niveau i den daglige træning bruges aktivt.

I turneringsregi skal der fra U8/U9 inddeles i niveau (A-, B- og C-rækker) ved holdtilmelding. Dette kan vi som trænere med fordel allerede i slutningen af U7/U8-sæsonen begynde at forberede spillerne på både lejlighedsvis i træningen samt til evt. stævner i slutningen af sæsonen (F.eks Vodskov Cup eller KFUM CUP)

Fra U9-U10 kan vi begynde at sætte **fokus på de relationelle færdigheder**, såsom hvordan de løser en given spilsituation ved at bruge deres individuelle færdigheder og medspillerne på banen samt vurdere modstandernes styrker og svagheder. Dette kaldes også for **spilintelligens**, hvilket vi kan begynde at træne mere bevidst. Dertil knytter sig også **evnen til at orientere og placere sig**, hvilket vi godt kan begynde at arbejde med allerede fra U8-alderen. Hvordan fordeler vi os mest hensigtsmæssigt



på banen i forhold til både medspillere, modspillere og boldens placering? **VIS** børnene hvad I mener, når I coacher på det, da det kan være svært for dem at visualisere selv. Flyt dem gerne rundt på banen som små brikker, for at tydeliggøre det. Når de så småt har fået nogle værktøjer med omkring placering så stop spillet/øvelsen indimellem og spørg børnene selv til, hvad de tænker om deres placering. Hvor/hvordan kan de opnå en fordel i næste spilsekvens? Og så øv dem i at kommunikere dette til deres medspillere, hvis de kan se noget, de andre ikke kan.

Samtidig kan vi med fordel begynde at formalisere det løbetekniske endnu mere og sprint- og koordinationstræne med endnu større krav, udfordringer og intensitet. Det kan med fordel gøres mere duelpræget, så børnene tvinges til at give sig maksimalt. F.eks. med stafetter eller en sprint efter en forhindring i par efterfulgt af en kamp om at komme først til afslutning. Der vil være øvelseseksempler på dette.

Desuden er det afgørende, at vi **nu begynder at udfordre børnenes robusthed og vilje endnu mere**. Så når de bliver 8-mands spillere fra U11 er i stand til at håndtere dette skridt, hvilket for mange er et ret stort skridt med store fysiske og mentale udfordringer. Lad dem arbejde endnu mere med sig selv i fysisk og sportslig modgang. Undgå at stoppe spillet, når de slår sig. Og vær afventende med at hjælpe dem ud fra banen til kamp, når de ligger ned, medmindre I vurderer, at det er alvorligt. Vi skal heller ikke gøre børnene en bjørnetjeneste ved at forsøge hele tiden at forskåne dem for nederlag. Nederlag og modgang er en del af livet, og det skal man lære at håndtere før eller siden. Jo før vi begynder at ruste børnene og øve dem i at arbejde med sig selv under modgang, jo stærkere mennesker får vi ud af det på sigt. Reglen om, at man må sætte en ekstra spiller på banen for hver 3 mål man er bagud, fordrer ikke udviklingen af robuste individer. Allerede fra U8-alderen er det vores holdning at vi (i det mindste på de bedste hold) skal undgå at benytte os af den.

Målmandsspillet er endnu et nyt område, som børnene præsenteres for fra U8. Det er i den forbindelse vigtigt, at flere spillere får lov til at prøve målmandsspillet af. Det er rigtigt fint at skifte meget på denne position både til træning og i kamp. Børnene skal først og fremmest udvikle deres evner gennem spillet i marken – også målmændene. Men fra U9 **skal** vi have fundet faste målmænd, så de bliver specialiseret indenfor dette med regelmæssig målmandsspecifik træning.



Videoptagelse og -gennemgang af kampe kan være et effektivt redskab til at konkretisere, hvorvidt et givent område, der har været i fokus i en periode, har været succesfuldt. Så få en forælder eller en af trænerne til at optage en kamp ind imellem og analyser udviklingen over tid. Børnene synes også det er spændende og lærerigt at se sig selv.

Ledelsesmæssigt fordrer det nu, at træneren løbende gennem 5-mands tiden **øger sine krav** til spillerne om at træne fokuseret, opfordrer **mere og mere til selvtræning** samt **gradvist øger kravene til intensiteten og det fysiske aspekt i fodboldspillet** (returløb, pres, duelstyrke osv.). Vil du have robuste, (vilje)stærke og hårdtarbejdende spillere, så vis dem det gennem din egen adfærd som træner. Adfærd smitter! Både den gode og den uhensigtsmæssige! Derfor vil flere af øvelserne for disse årgange blive endnu mere konkurrenceprægede for at fremelske disse egenskaber.

Et attraktivt fællesskab



KOORDINATIONSSPRINT 1 MOD 1 MED AFSLUTNINGER

Antal spillere: 8-12 + målmand

Materialer: Bolde, mål, rebstiger el. små toppe

Antal bolde: min. 8-10 bolde

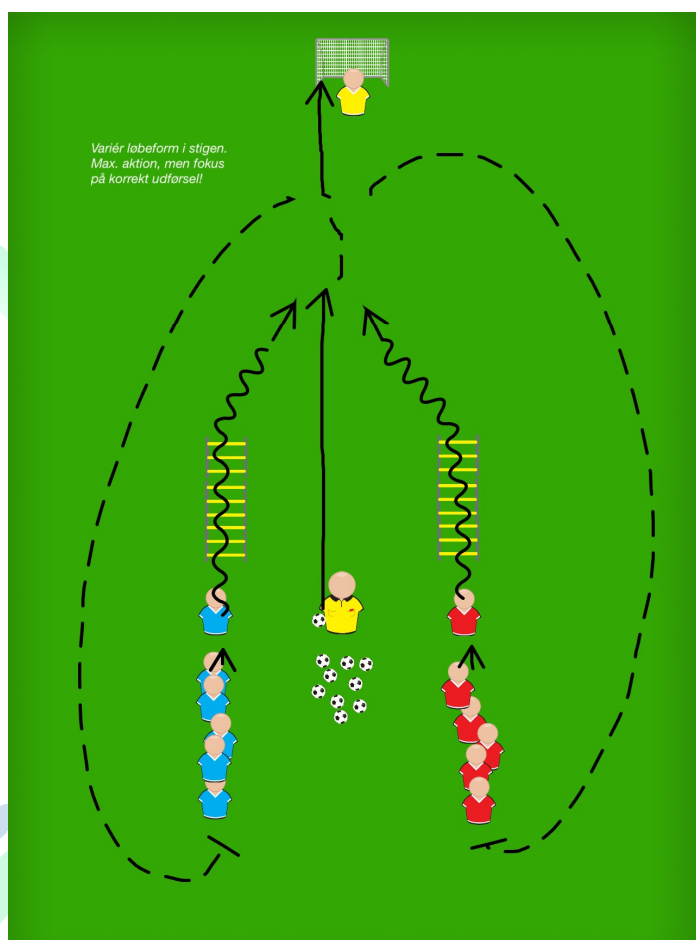
Tid: 10-15 min.

Beskrivelse: 2 grupper står klar bag hver sin rebstige. Træneren står i midten med boldene. Ved hans signal løber spillerne med en given løbeform igennem rebstigen og sprinter efter bolden som i mellemtiden er sat i spil ned mod mål. Første spiller på bolden går mod mål, den anden forsøger at tackle. Målmanden må ikke gå ud før den første spiller har rørt bolden. Der kan tælles scoringer indbyrdes i faste par eller som hold mod hinanden.

Variation: Kan laves med en række kegler, pinde eller andre redskaber istedet.

Fokusområde: Sprint, koordination, vilje, afslutninger, duelstyrke

Progression: Denne øvelse kan laves for alle aldersgrupper fra U8+. Jo ældre år-gange, jo mere udfordrende kan forhindringen være. Bolden kan også spilles, så den hopper eller skrues, og derved bliver endnu sværere at tage med i høj fart under pres.



Et attraktivt fællesskab



3/4 MOD 1 POSSESSION-SPIL

Antal spillere: 4 pr. gruppe

Materialer: 4 kegler, bolde

Antal bolde: 3-4 pr. gruppe, så der ikke hele tiden skal hentes, når bolden ryger ud.

Tid: 10-15 min

Beskrivelse: De 3 røde spillere skal holde bolden i egne rækker.

Den gule skal presse og erobre.

Efter 3 erobringer byttes der

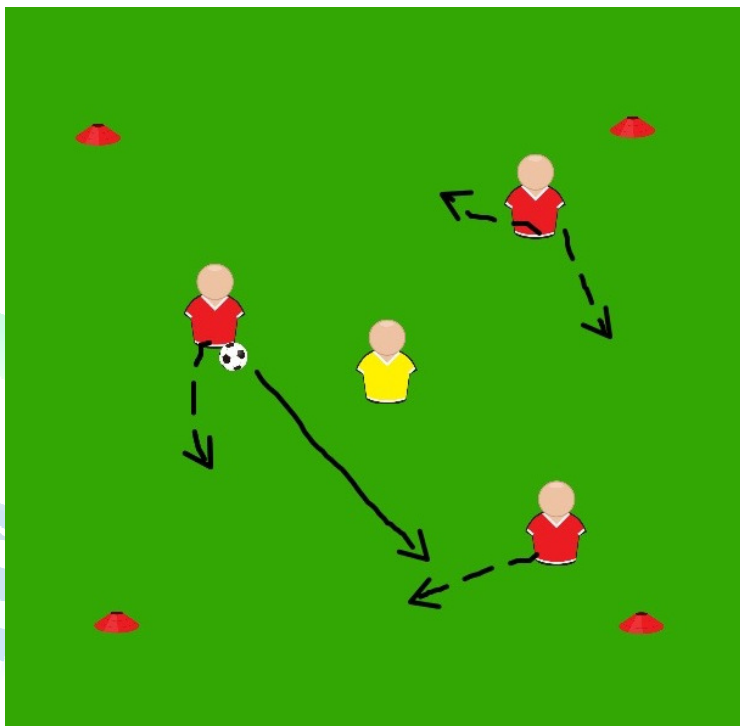
med en af de røde eller på tid. Coach i starten meget på at de

skal bevæge sig og skabe vinkler for hinanden. Spørg senere hen spillerne ind til, hvordan de kan gøre det svært for ham (dem) i midten.

Variation:

Fokusområde: Pasninger, 1. berøring, kommunikation, spilintelligens, pres (spilleren i midten).

Progression: Dette er 1. fase i possessionspillet. Jo dygtigere og ældre spillerne bliver, jo mere kaos (flere spillere omkring sig) skal de udsættes for f.eks. 4/5 mod 2 (U10+), 6 mod 3 og 8 mod 4 (U11+). På hhv. større områder. Sæt antal berøringer ned til max. 2 fra U12.



Et attraktivt fællesskab



2 MOD 2 OMSTILLINGSSPIL (bedst fra U9+)

Antal spillere: 12-16 + 2 målmænd

Materialer: 2 mål, kegler til at markere banen, veste, bolde

Antal bolde: 5-6 på siden af hvert mål

Tid: 20-25 min

Beskrivelse: Der spilles fra felt til felt i feltbredde. Boldene ligger klar på siderne af målene i begge ender. Gul er sammen men i par af 2. Det samme for rød. Begge hold starter med 2 spillere på banen. Det ene hold starter med at angribe, det andet forsvarer. Når bolden er ude af spil eller det forsvarende hold har kontrolleret bolden, går det forsvarende hold ud bag sit eget mål og et nyt fra samme farve sætter straks en ny bold i gang som en kontra, og skal forsøge at "fange" det hold, der lige har angrebet, i en omstilling. Dvs. det hold der lige har angrebet bliver straks det forsvarende hold. Når dette angreb er afsluttet byttes der igen ved, at det forsvarende hold forlader banen bag sit eget mål og et nyt sætter i gang med en ny bold. Sørg for at sætte holdene i gang og holde flow i spillet. Vær tydelige omkring, hvornår bolden er "væk" eller "død" så det nye angribende hold kan sætte en ny bold i spil på dette signal. Spil 2-4 intervaller á 4-6 minutter og tæl mål. Man kan også spille til x antal mål. Der skal sprintes, løbes dybt (og retur!) og udfordres i dette spil! Sørg for der hele tiden er bolde ved målene.



Variation: Kan spilles 3 mod 3 på større bane (11-mands). Der kan også sættes en joker ind, som er med det hold, der har bolden.

Fokusområde: Driblinger/finter, afslutninger, duelspil, vilje, sprint, spilintelligens

Progression: På 8-mands spilles der i feltbredde på minimum halv banelængde. Der skal være rum at løbe dybt i. På 11-mands niveau kan øvelsen laves på endnu større



bane og 3 mod 3. Fra 11-meter til 11-meter og fuld bredde. Da bliver det et meget fysisk krævende spil.

STAFET MED/UDEN BOLD

Antal spillere: Frit, men minimum 2 grupper.

Materialer: Kegler, bolde, pinde, veste

Antal bolde: 1-3 bolde pr. gruppe

Tid: 10-15 min

Beskrivelse: Der startes i samlet

gruppe bag en kegle og dribles f.eks.

zig-zag imellem nogle pinde ud og

runde en kegle og samme vej tilbage,

hvorefter næste spiller overtager bol-

den UD FOR keglen og sætter afsted på

samme tur. Turen SKAL udføres kor-

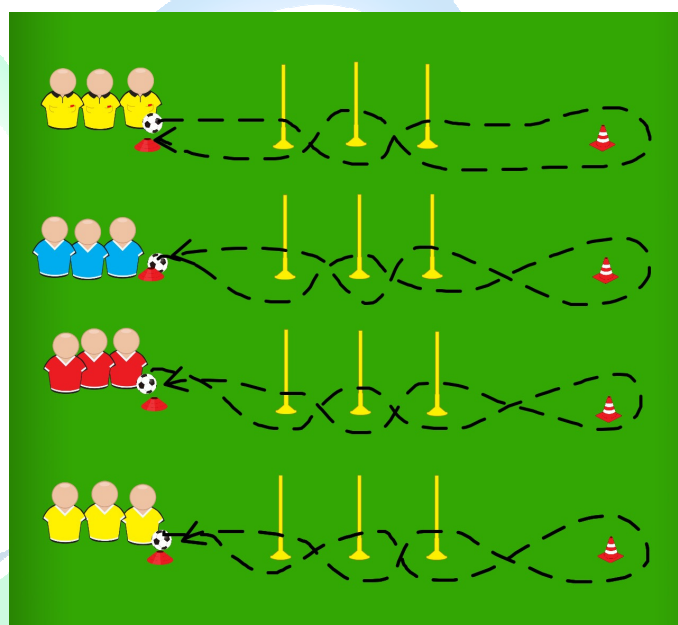
rekt. Snydes der taber HELE holdet.

"Straf" til de langsomste hold. Største

"straf" (f.eks. flest armbøjninger) til det langsomste hold. Færre til næstsidste osv.

Vinderholdet går fri. Opfordr til at børnene kommunikerer og hepper på deres hold-

kammerater.



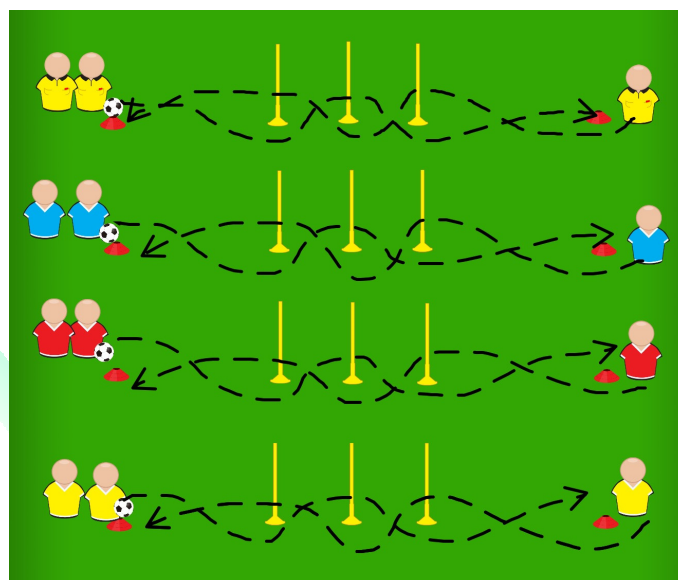
Et attraktivt fællesskab



Variation: Stafetten kan varieres uendeligt. Med bold/uden bold. Der kan også skiftes på hver side af banen. Antal ture kan varieres osv.

Fokusområde: Boldkontrol i høj fart, sprinttræning, vilje, kommunikation, koncentration.

Progression: Jo større børn, jo sværere forhindringer eller længde på banen. Men ofte er de simple stafetter ligeså effektive og sjove, som de avancerede – også for de større børn. Det der udvikler sig er intensiteten og viljen til at vinde samt kommunikationen. Øg fokus på disse ting og selvfølgelig kvaliteten jo større børn I træner.



CHAMPIONS LEAGUE

Antal spillere: Frit, blot et lige antal

Materialer: Bolde, kegler/toppe, evt. små mål

Antal bolde: 1 bold pr. bane (6-8m x 10-12m)

Tid: 15-20 minutter

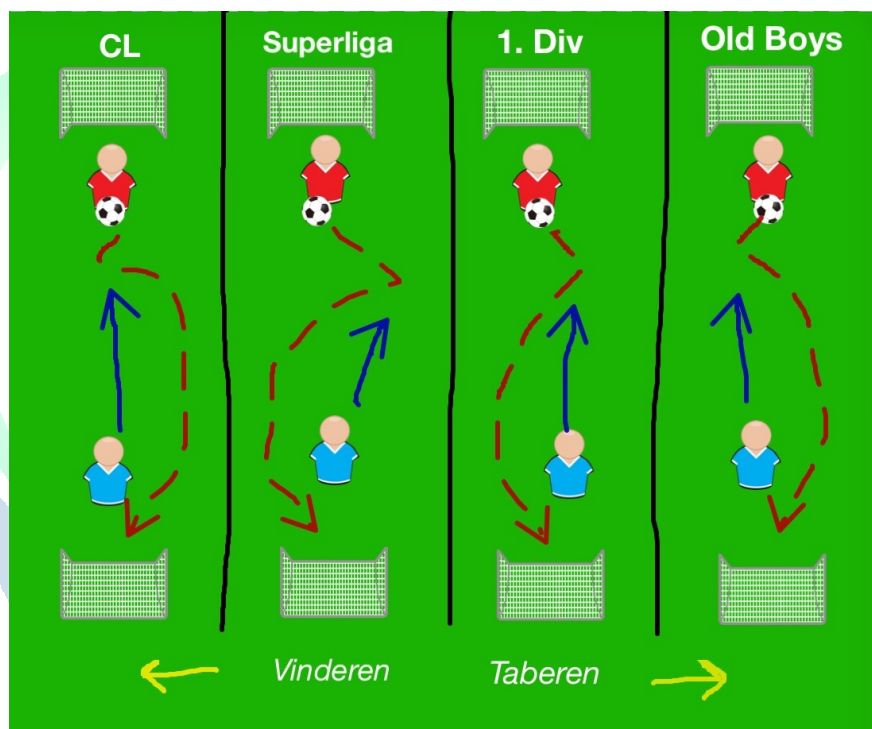
Beskrivelse: Der spilles 1 mod 1 på hver bane. Er der ikke små mål nok til rådighed, spilles på keglemål (ca. 1,5-2m brede). Sparker man bolden ud, får modstanderen den. Der spilles i intervaller á 1-2 minutter. Efter hvert interval rykker vinderne den ene vej og taberne den anden vej til nærmeste bane. Ved uafgjort vinder den spiller, der scorede først. Ved 0-0 vinder den spiller der kom ind til kampen som vinder. Gør det tydeligt for børnene at den ene ende er Champions League (de bedste!) og den anden ende er Old Boys, f.eks. Deltag evt. selv som træner ved ulige antal. Det synes børnene også er sjovt!

Variation: Man kan opfordre til at lave en bestemt finte, som holdet har arbejdet specifikt med i en periode og måske aftale at en scoring efter en sådan finte tæller dobbelt.

Fokusområde: Driblinger, finter, retningsskift, afslutninger.



Progression: Denne øvelse er relevant for alle aldersgrupper, men i stedet for at score i et mål kan man fra U9/U10 fjerne målet og i stedet score ved at stoppe bolden på modstanderens baglinje. Dette udfordrer endnu mere ift. boldkontrol, acceleration/deacceleration. Sørg for at tilpasse banens størrelse til det pågældende alderstrin.



2 MOD 2 PÅ 4 SMÅ MÅL (bedst fra U9+)

Antal spillere: 2- hold á 4 spillere pr. bane

Materialer: 4 små mål (alternativt keglemål), toppe, bolde, veste

Antal bolde: 5-6 bolde pr. bane

Tid: 15-20 min.

Beskrivelse: 2 forsvarsspillere starter ved det ene sæt mål med en diagonalaflevering til et angriberpar, der starter ved det andet sæt mål. Når angriberparret modtager bolden er der frit spil til bolden enten er ude af spil eller i mål. Derefter bytter hhv. forsvarerparret og angriberparret indbyrdes position, så de forsvarer og angriber fra forskellige sider. Efter x antal minutter eller scoringer byttes der ende. Forsvarerne bliver angribere og omvendt. Coach også her spillerne i, hvordan de gør en

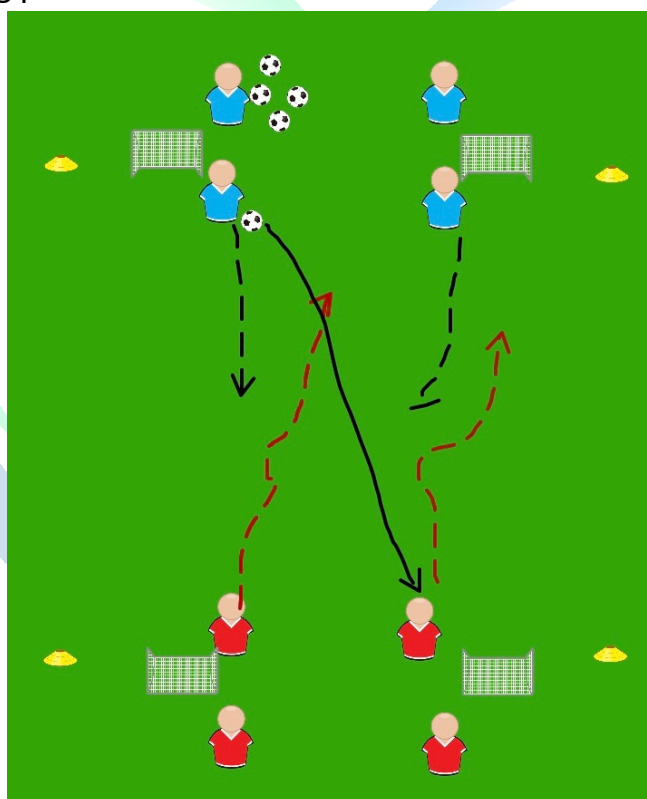


2 mod 2 til en 2 mod 1 ved at lave krydsløb og den ikke-boldførende spiller løber væk fra den støttende forsvarsspiller.

Variation: Der kan spilles på tid, med nye bolde eller blot til bolden er ude af spil.

Fokusområde: Driblinger/finter, duelspil, kommunikation, relationelle færdigheder, spilintelligens, vilje, aggressivitet

Progression: Denne øvelse er god allerede fra U9, men fra U11 begynder den at rykke ift. det defensive, genpresset og duelstyrke. Jo større børn, jo større krav til vilje, aggressivitet og presintensiteten.



Et attraktivt fællesskab



FOOTWORKBANE MED FINTER OG BANDESPIL

Antal spillere: Frit, men undgå flaskehalse. Start dem forskellige steder på banen og flyt dem evt. rundt, hvis de ophober sig.

Materialer: toppe, bolde, pinde

Antal bolde: 1 pr. spiller

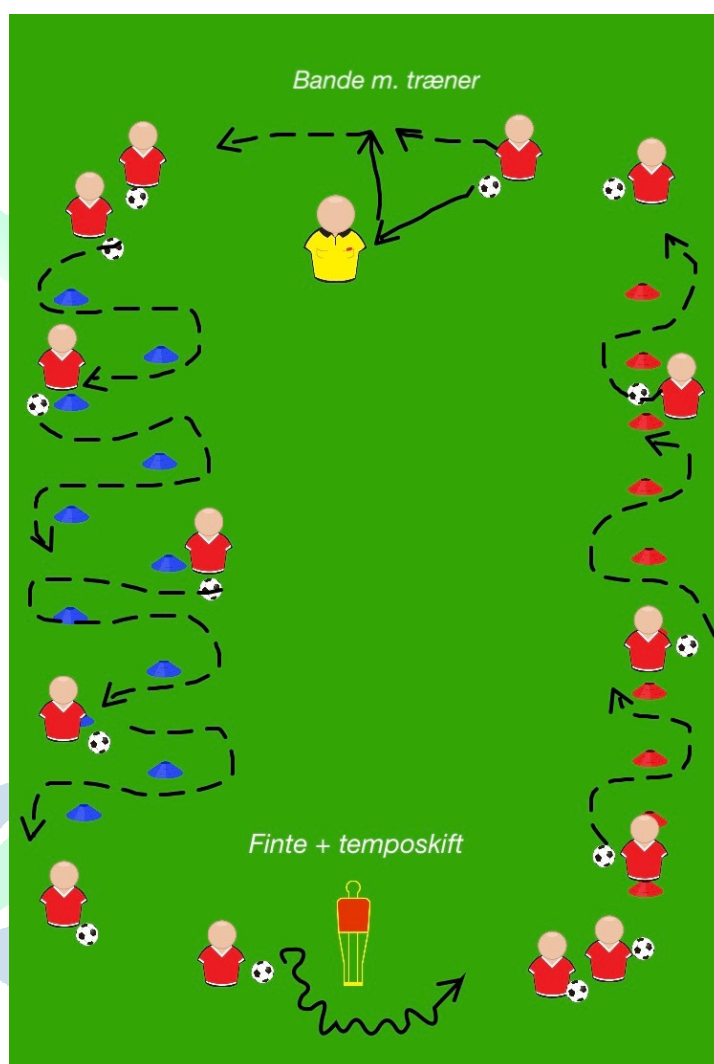
Tid: 10-15 min

Beskrivelse: Der opstilles en firkantet bane med forskellige forhindringer. På 2 af siderne er der en keglærække. Den ene side er det en lige række med ca. 50 cm mellemrum. På den anden side står de forskudt med ca. 1 meters afstand. På de øvrige langsider er der enten en træner eller en pind der skal fintes og afdribles forbi med efterfølgende temposkift.

Variation: Variér driblerformerne, spil evt. bane med træneren på den ene langside og spil den tilbage på forskellige måder: fladt tilbage, fladt i medløb eller i luften til en fremadrettet brysttæmning.

Fokusområde: Driblinger/finter, boldkontrol,

Progression: Jo dygtigere spillere, jo større sværhedsgrad på driblerformerne og jo større krav til tempo og kvalitet. Øv de dygtigste i at orientere sig samtidigt.





1 MOD 1 FINTESPIL PÅ 2 SMÅ MÅL

Antal spillere: 6-8

Materialer: 2 små mål/keglemål, bolde

Antal bolde: 3-4 stk. pr. gruppe

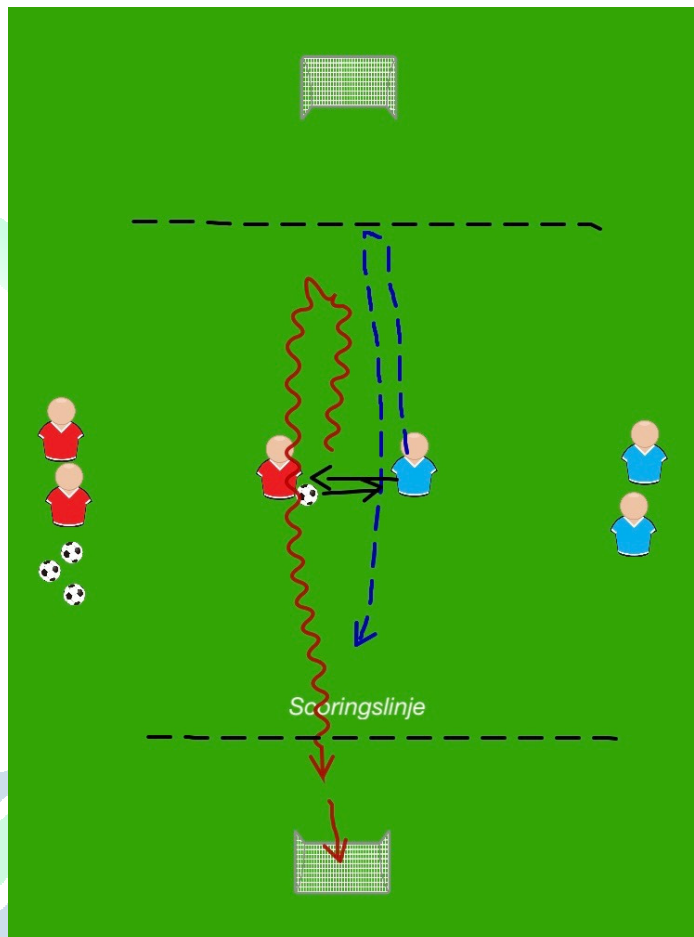
Tid: 15-20 min

Beskrivelse: 2 spillere står overfor hinanden med 1-2 meters afstand mellem 2 tomme små mål og afleverer til hinanden. Den ene (valgt på forhånd) har retten til når som helst i stedet for at aflevere tilbage at tage bolden med mod et af målene. Gør han dette må den anden spiller jage ham og forsøge at tackle og stoppe ham i at score i et af målene. Spilleren med bolden skal nu forsøge at bruge (stop)finter og retningsskift til at lokke modspilleren den ene vej for så lynhurtigt at dribble i den anden retning og score. Der må kun scores indenfor en afstand af 2 meter fra mål.

Variation: Der kan evt. være fokus på 2-3 udvalgte vendinger/finter, som holdet har arbejdet specifikt med.

Fokusområde: Driblinger/finter, boldkontrol i høj fart, duelspil, accelerationsevne med/uden bold

Progression: De større årgange og allerdygtigste kan evt. jonglere eller heade til hinanden inden den ene stikker af mod mål. Øvelsen kan også laves med normale mål og målmænd, hvor der så også bliver fokus på selve afslutningen.





KALD PÅ BOLDEN

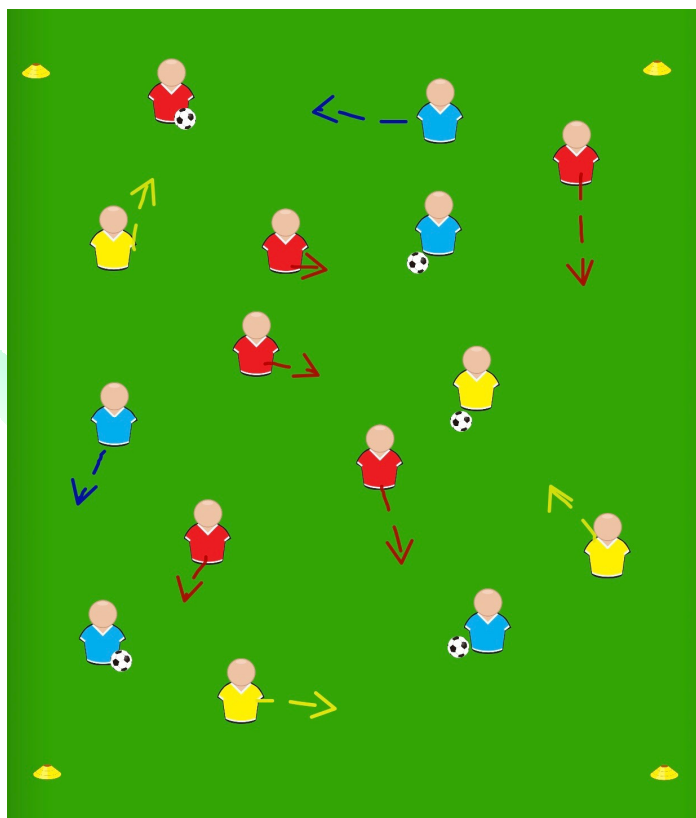
Antal spillere: frit

Materialer: bolde, toppe/kegler, evt. veste

Antal bolde: 1 bold pr. 3 spillere.

Tid: 5-10 min

Beskrivelse: Spillerne fordeler sig i et firkantet område på ca. 10 x 20 meter. Ca. en tredjedel af spillerne har en bold. De dribler rundt med bolden mellem hinanden. De øvrige spillere uden bold skal så højt og tydeligt kalde på bolden og med deres kropssprog vise sig for en af de spillere, som har en bold. Ved modtagelse af bolden laver man et retningsskift og gør klar til at spille den



til en anden spiller, som kalder på den. Det, der er vigtigt i denne øvelse er, at alle er i bevægelse hele tiden, og at de spillere uden bold hele tiden kalder på og viser sig for bolden. Hold øje med at **INGEN STÅR STILLE** mere end et par sekunder ad gangen. Får man ikke bolden, når man har tilbudt sig, så finder man lynhurtigt en ny position og tilbyder sig for en anden. Hvis en eller flere står stille i mere end 5-6 sekunder gives en kollektiv straf i form af armbøjninger/mavebøjninger eller lign. I denne øvelse trænes også kommunikation, dvs. at spillerne tvinges til at kalde på bolden – og det skal være **HØJT OG TYDELIGT!** VIS for dem, hvad **HØJT OG TYDELIGT** vil sige. Dvs. spillerne træner både orienteringsevne, kommunikation, bevægelse for boldholderen udover tekniske basisfærdigheder – alt sammen elementer som indgår i spilintelligensen.

Variation: Forsøg jer med små og store områder og hvilken effekt det har på øvelsen. Man kan med fordel ind imellem træne på større områder, så afleveringerne bliver længere og evt. i luften. Så tvinges spillerne til at være endnu tydeligere i kommunikationen. Man kan også lave 2-3 hold i forskellige farver veste, hvor man kun må spille til/modtage bolden en spiller i en bestemt farve. Dette skærper orienteringsevnen yderligere.



Fokusområde: Kommunikation, orienteringsevne, pasninger, driblinger, spilintelligens.

Progression: Får de større børn kan der være en regel om, at inden de tilbyder sig, skal de have orienteret sig over skulderen. Der kan også være en regel om at 1. berøringen skal være retningsbestemt med et efterfølgende temposkift. Man kan også spille et dobbeltpas eller på 3. Mand, så flere spillere indgår relationelt i aktionen, hvilket træner spilintelligensen yderligere.

FORMEL HOVEDSTØDSTRÆNING

Antal spillere: frit, sammen i par

Materialer: bolde

Antal bolde: 1 pr. par

Tid: 10-15 min

Beskrivelse: Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold. De står med ca. 3 meters afstand. Den ene kaster en blød bold til den anden, som header retur. Kasteren forsøger at tæmme/kontrollere bolden med så få berøringer som muligt, så bolden ligger død. Derefter samles bolden på og kastes på ny til et hovedstød. Der byttes efter 8-10 hovedstød. Vær meget coachende og VIS hellere en gang for meget, hvordan man bruger armene til at trække overkroppen frem med og rammer bolden med panden. Vi lukker IKKE øjnene, bøjer nakken og hopper op i bolden. VIS, VIS, VIS.

Variation: Øvelsen kan også laves som en formel afslutningsøvelse på mål ind imellem for at give børnene en ekstra gulerod og så som en konkurrence i 2 hold. Der skal så heades bag en linje x antal meter fra mål. Træneren kan serve boldene.

Fokusområde: Hovedstød, fokus, mod, boldkontrol.

Progression: Når de bliver bedre øges afstanden og der kan trænes med afsæt.

Et attraktivt fællesskab



2 MOD 1 PÅ MÅL MED OMSTILLINGER OG GENPRES

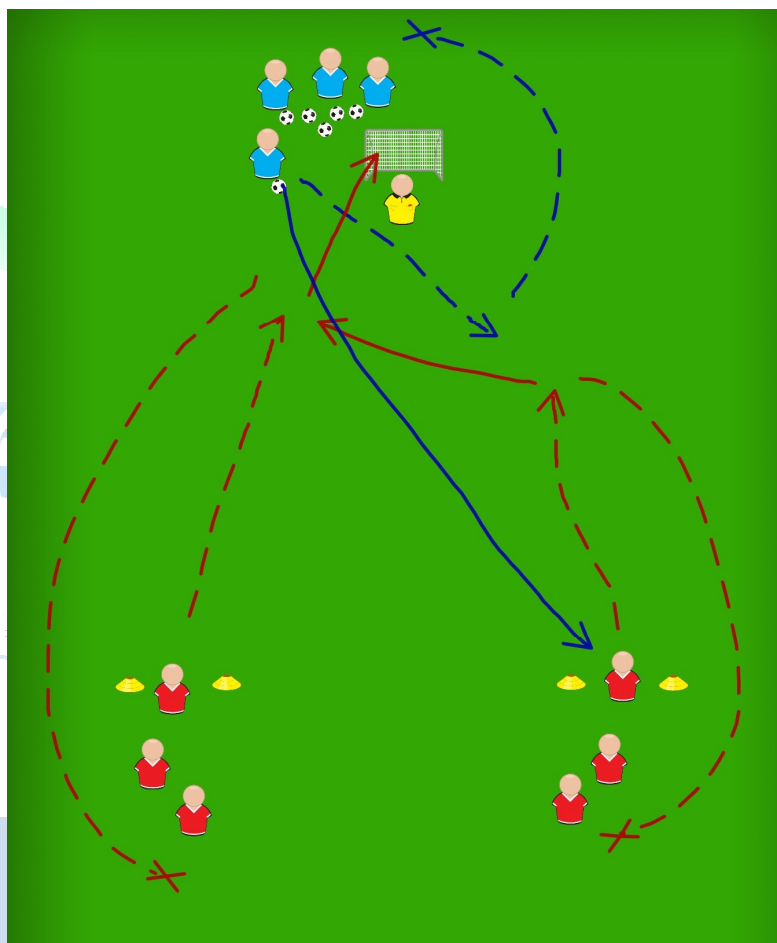
Antal spillere: 8-10 (1 målmand)

Materialer: 1 stk. 5-mands mål, bolde, 4 toppe/kegler

Antal bolde: 6-8 stk. pr. gruppe

Tid: 10-20 min

Beskrivelse: 3-4 forsvarsspillere starter på siden af målet. 4-6 angribere starter i par i hver sit keglemål 20-25 meter fra målet og med ca. 10 meters afstand imellem. En forsvarsspiller server bolden ud til et angriberpar, som forsøger at komme til afslutning og score på målet, mens forsvarsspilleren sprinter ud og forsøger at forhindre dem i at score. Får forsvarsspilleren fat i bolden kan han score i et af de 2 keglemål ved at dribble igennem. Der-



ved opstår en mulig genpressituation idet angriberparret mister bolden. **VIS** hvordan angriberne skal flytte sig for hinanden og gøre forsvareren i tvivl om, hvem han skal dække. UD AF SKYGGEN!

Variation: Kan også laves 3 mod 2, 4 mod 2 osv.

Fokusområde: Driblinger/finter, relationelle færdigheder, spilintelligens, afslutninger, defensive kropsposition, duelspil

Progression: For de dygtige og større børn kan der være en regel om, at server og boldmodtagelsen skal være i luften. Begynd at sætte fokus på krydsløb for angriberne og stil større krav til genpresset. For U13 kan der evt. spilles med offside.



U11-U13 (8-MANDS FODBOLD)

TAKTISK FORSTÅELSE, SPILINTELLIGENS, SPRINT-/SPRINGTRÆNING, FYSISK TRÆNING, KOMMUNIKATION, ORIENTERING-/PLACERINGSEVNE, AGGRESSIVITET, RESPEKT OG VILJE

Fra U11 spilles der 8-mands fodbold, hvilket stiller store krav til både fysik, den taktiske forståelse, samt spilintelligensen. **Duelspil spiller en større og større rolle** i kampene og i den daglige træning, hvilket kræver både aggressivitet og vilje. Samtidig er hastigheden på spillet også øget markant og stadigt stigende fra U11-U13.

Spillerne vil nu opleve at hver enkelt position på banen stiller forskellige krav til ovenstående kompetencer, og det er stadig **vigtigt at lade dem prøve flere positioner** af. Målmanden er dog på nuværende tidspunkt identificeret, men det er stadig vigtigt at han deltager i så meget af den "normale" fodboldtræning som muligt, for at udvikle sig både teknisk, taktisk og fysisk.

Meget af træningen fra U11 kan med fordel laves i forskellige **spilrelaterede og/eller duelprægede** øvelser. **Possessionspil eller forskellige presspil i zoner** - evt. med mulighed for at gå mod mål efter en erobring - er effektive til både at skærpe børnenes basisfærdigheder, samt at udvikle deres **aggressivitet, kommunikationsevne samt spilintelligens**. Overtals-/undertalsspil eller "Ud-af-skyggen" spil, hvor spillerne hele tiden skal flytte sig og skabe vinkler for hinanden er gode og meget kamprelevante, nu hvor det alt andet lige er sværere at dribble eller sparke fra den ene ende af banen til den anden. Derigennem trænes kommunikationen og orienteringsevnen også effektivt. Husk stadig at **VISE** hvad I mener, når I siger de skal kommunikere, skabe vinkler og orientere sig. **Spilintelligens dyrkes effektivt ved at give spillerne nogle konkrete værktøjer** og råd såsom at orientere sig hyppigt, placere sig fordelagtigt og tænke fremad **og så lade dem øve sig** på dette og **hele tiden give feedback** på, om de arbejder godt med det og lykkes eller det modsatte.

Sprint(udholdenheds)træning er et godt redskab til at udvikle deres vilje, selvom fysiologer sikkert vil betvivle den fysiske effekt af at træne udholdenhedstræning



hos børn før pubertetsalderen. Dvs. en gang imellem at lave 4-5 minutters formel sprintudholdenhedstræning som afslutningen på en træningsaften, hvor børnene virkelig bliver fysisk pressede kan være med til at rykke deres mentale grænser, hvilket kan være mindst ligeså effektivt før puberteten som efter.

Sparke-/afslutningstræning er meget relevant og vigtig for denne aldersgruppe, gerne integreret i et spil eller som en duelpræget øvelse, så spillerne bliver tvunget til at være omhyggelige og effektive omkring deres sidste boldberøringer inden sparket. I vil se at langskudsmål eller mål på returbolde herefter vil udgøre en større andel af målene i kampene nu, hvor målstørrelsen har ændret sig og i takt med at spillerne bliver bedre til at sparke. **HUSK stadig at træne begge ben lige meget! Opfordr til at træne sparket i fritiden!**

Intensiteten omkring træningen og kampene både skal og vil blive større nu, hvilket kræver en større kontrol over følelsesregistret i pressede situationer. I den forbindelse er det vigtigt at vi dyrker respekten for både, med- og modspillere, trænere, dommere samt tilskuere/forældre. **Regler såsom at sige "god kamp" til modstanderen før og "tak for kampen" efter er et must for alle uanset kampens forløb eller resultat!** I forhold til dommeren er det en god ide at have en regel om, at det **KUN er træneren der må kommentere dommerens kendelser – ALDRIG forældrene. Der henvises her til klubbens holdning til forælderrollen beskrevet på s. 7.** Det er dog til stadighed vigtigt, at vi som **trænere aldrig mister besindelsen overfor dommeren.** Vi vil gerne lære de unge mennesker at de skal spille videre med samme robuste udtryk uanset kampens forløb og dommerens indflydelse derpå. Derfor skal vi som trænere gå forrest og vise **RESPEKT** overfor dommerens og hans ret til at dømme. Undgå så vidt muligt at kommentere negativt på hans kendelser eller lade jeg påvirke af oplagte fejlskøn.

Et attraktivt fællesskab



OPVARMNINGSKRYDSET

Antal spillere: 10-12 (10 er det ideelle antal)

Materialer: Bolde, 4 toppe

Antal bolde: 4 bolde pr. gruppe

Tid: 10-15 min

Beskrivelse: Ved hver hjørnekegle står 2-3 spillere. I den ene ende 3 spillere ved hver kegle, i den anden ende 2 spillere. Den forreste hvert sted har en bold. Fra den ene ende dribles der diagonalt til modsatte hjørne. Fra den anden ende dribles der lige op.

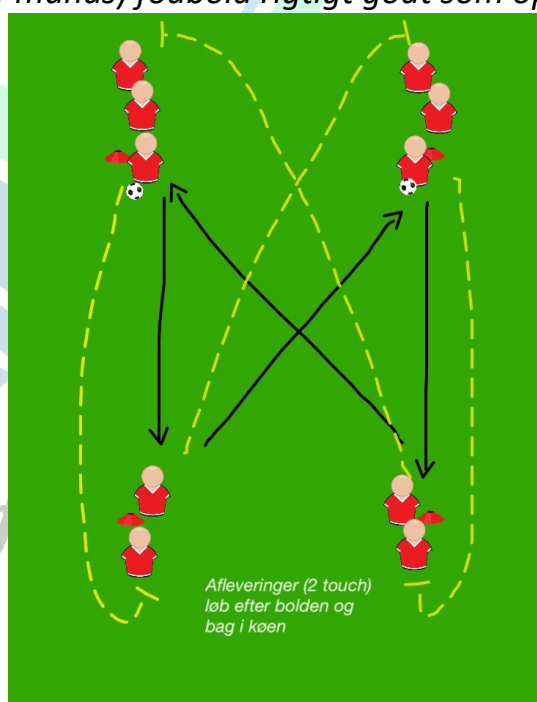
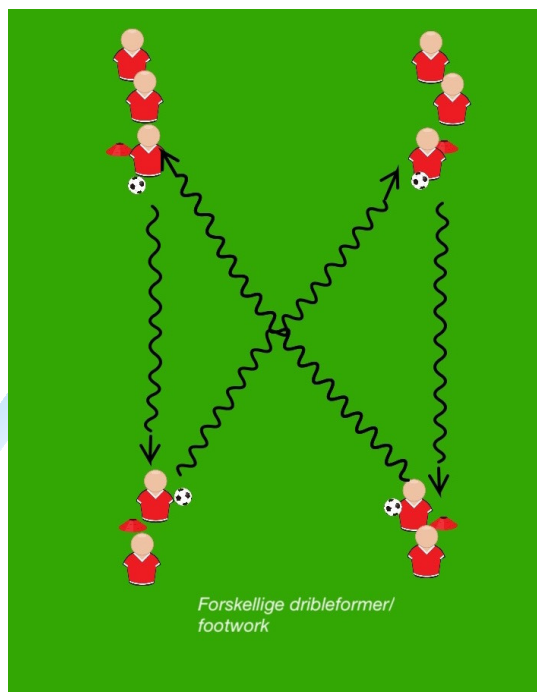
Variation: Variér dribleformer, sæt finter på evt. forbi en træner på langsiderne.

Fokusområde: Driblinger, boldkontrol, pasninger, kommunikation, fokus.

OBS: Denne øvelse fungerer i 8 mands (samt 11-mands) fodbold rigtig godt som opvarmningsøvelse til kamp. Der er en naturlig progression i intensiteten, kamprelevante bevægelser og kommunikationsmæssige elementer.

Progression: For de dygtigste årgange/hold kan der også spilles 1-2 eller med 1.-gangsberøringer hele vejen rundt. Bolden kan også spilles diagonalt i luften til en tæmning og aflevering lige op, ny diagonal i luften osv.

Link til video: <https://www.youtube.com/watch?v=96r8gVhGbdI>





3 OM 1 BOLD

Antal spillere: frit, grupper á 3

Materialer: toppe, bolde

Antal bolde: 1 pr. gruppe

Tid: 15-20 min

Beskrivelse: Spillerne går sammen 3 og 3 om 1 bold. De yderste spillere har en afstand på 10-15 meter. 1) Ved den ene kegle starter 2 spillere. Den ene dribler med forskellige dribleformer/finter over til den 3. Spiller ved modsatte kegle og bytter plads. Han dribler tilbage og bytter osv.

2) Den ene spiller placerer sig mellem keglene, hvor de andre spillere er. Han spiller med 1-2 berøringer til de yderste spillere og falder ud i en vinkel, vender på sin 1. berøring og spiller modsatte spiller.

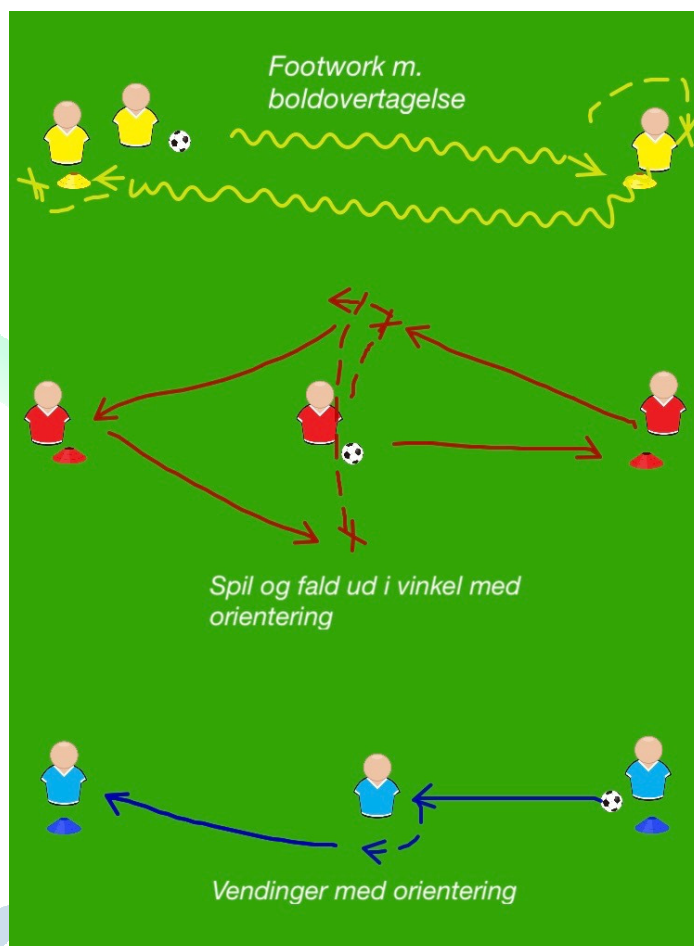
Dernæst finder han en ny vinkel, modtager, vender og spiller igen. Der byttes pladser efter ca. 1 minut eller efter x antal vendinger. Husk at orientere jer inden boldmodtagelse.

3) Spilleren i midten har front imod yderspilleren og laver en skarp inderside- eller ydersidevending og spiller bolden til modsatte spiller. Han laver et ny modløb, vender igen og spiller. Byt efter ca. 1 minut eller x antal vendinger.

I denne øvelse er det meget vigtigt, at både dem i midten og de yderste spiller øver sig i at kalde højt på bolden.

Variation: Der kan laves et hav af forskellige vendinger, finter og dribleformer. Man kan også spille op-ned-op, hvor den midterste spiller fungerer som bande, og de yderste efter en 1-2 med banden spiller langt til hinanden.

Fokusområde: Driblinger/finter, boldkontrol, vendinger, orienteringsevne, kommunikation





Progression: Når spillerne er dygtige nok, kan der stilles krav om at spille med 1 berøring på banderne. Boldmodtagelse i midten kan også være i luften.

PASNINGER I 2 RÆKKER I HØJ FART

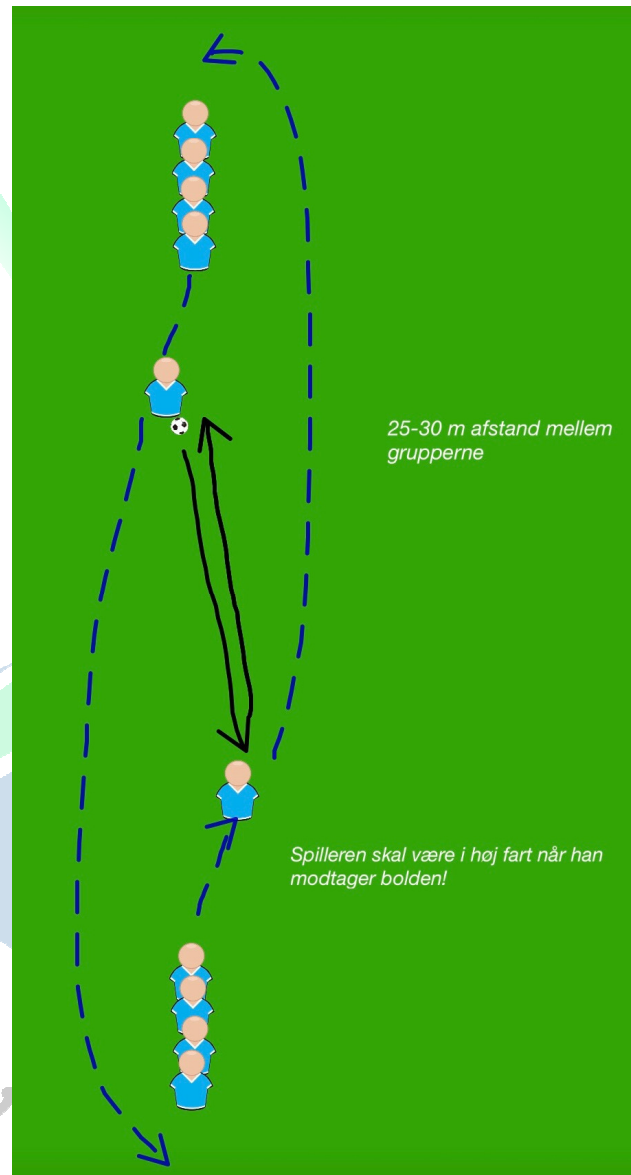
Antal spillere: 8-10 pr. gruppe

Materialer: Bolde

Antal bolde: Min. 5-6 bolde pr. gruppe

Tid: 10-15 min

Beskrivelse: 2 rækker á 4-6 spillere står overfor hinanden i en afstand af ca. 25-30 meter. Den første spiller i den ene række starter med at spille en flad pasning til den første spiller i den anden række. Når man har afleveret, holder man farten i sit løb og løber ned bag i den modsatte række. Præmissen er, at den modtagende spiller skal modtage bolden i høj fart, så han/hun bliver udfordret på at modtage/bryde en bold i høj fart. Derfor skal spillerne starte en sprint hen imod bolden mens afleveringen er på vej. Spilles der med 2 berøringer så startes løbet mod bolden, når den afleverende spiller har taget sin første berøring. Spilles der med 1. gangs afleveringer skal den modtagende spiller



hele tiden aflæse tempoet og starte sit løb idet den afleverende spiller er på vej hen imod bolden. Denne øvelse vil i starten være kaotisk og med en meget høj fejlprocent. Derfor skal der være en del ekstra bolde ved grupperne som hurtigt kan sættes i spil. Det er en teknisk svær øvelse at modtage en bold i høj fart og dæmpe den med kvalitet og den rette fart, men I vil også efter nogle gange med denne øvelse



formodentlig hurtigt se forbedringer. Vær meget verbal som træner ift. at få spillerne til at sprinte imod bolden hele tiden. Fokuser i starten på om de sprinter mod bolden – senere hen på kvaliteten af deres berøringer/pasninger.

Variation: Varier antal berøringer. Bolden kan evt. også dribles fra spiller til spiller i høj fart. Tving spillerne til at bruge begge ben.

Fokusområde: Boldkontrol i høj fart, sprinttræning, pasninger, 1. berøringer.

Progression: Øg kravene til sprints hastighed og kvaliteten i boldkontrollen løbende. Og øg længden på intervallerne I kører. Det er faktisk en hård øvelse med mange gentagende sprints, hvis I kører øvelsen 3-5 min. uden pause.

PRESSPIL 4 MOD 7 MED SCORINGSZONE

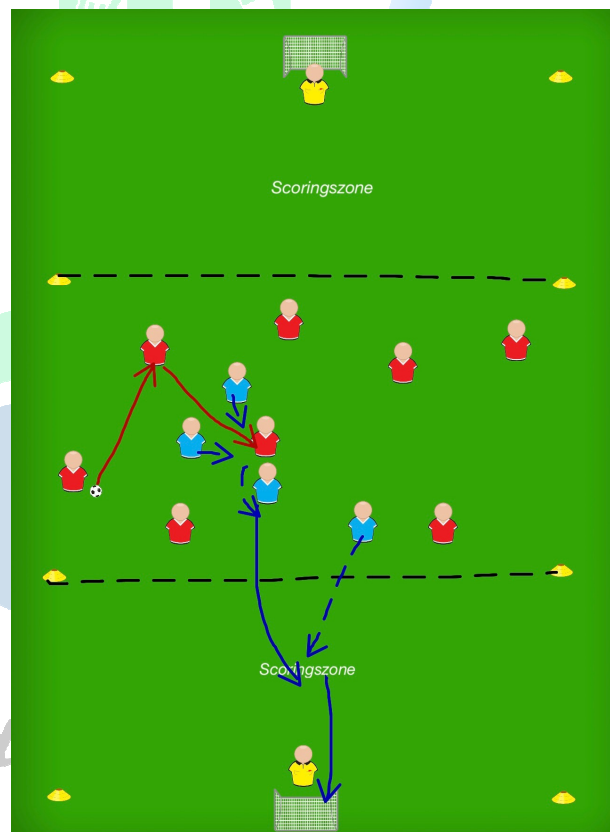
Antal spillere: 8-10 pr. gruppe

Materialer: Bolde, toppe/kegler, veste, 2 mål

Antal bolde: 5-6 ekstra bolde til at sætte hurtigt i gang med.

Tid: 15-25 min

Beskrivelse: En bane på ca. 30 x 50 meter deles i 3 zoner. I hver endezone står en målmand. I midterzonen har de øvrige spillere sit udgangspunkt. De 4 blå spillere er erobringsspillere og skal presse, erobre og derefter score i en af endezoneerne (valgfrit). De røde skal holde bolden i egne rækker i midterzonen med x antal berøringer. Når de blå erobrer bolden, skal de lynhurtigt angribe mod et af målene og se om de kan score inden rød generobrer. Dvs. at der SKAL LØBES DYBT MOD MÅL ved erobring, men de bestemmer selv hvilken ende de angriber i. Hvis ikke der har været en afslutning inden 8 sekunder efter erobring, starter spillet forfra. Alle tilbage i midterzonen – en ny bold sættes i gang til rødt hold. Husk at skifte de 4 erobringsspillere efter x antal scoringer eller





efter tid. Hold fokus på aggressiviteten i presset/genpresset, og omstillingsvilligheden. **DER SKAL SPRINTES MOD MÅL!**

Variation: Spillet kan også laves uden målmænd på 5-mands mål eller 2 3-mands mål placeret i hjørnerne. Der kan sættes max. berøringer på også. Øvelsen kan naturligvis laves med både færre og flere spillere og mere ligetalligt. Eksperimentér selv med, hvad der virker bedst, og hvad de forskellige variationer betyder for spillet.

Fokusområde: Possession, pasninger, presspil, aggressivitet, sprint, vilje, spilintelligens, kommunikation, afslutninger, orienteringsevne, målmandsspillet.

Progression: Øg kravene til aggressiviteten i presset, hårdhed i duellerne og impulserne omkring omstillingerne. Spillet kan laves på både mindre område (=flere dueller og omstillinger) eller større (=flere løb, længere sprints – fysisk mere krævende)

PRESSPIL 2 MOD 4 MED OMSTILLINGER OG GENPRES

Antal spillere: 8-9 pr. gruppe

Materialer: Bolde, kegler, veste, 2 små mål

Antal bolde: Min. 5-6 bolde pr. gruppe

Tid: 10-15 min

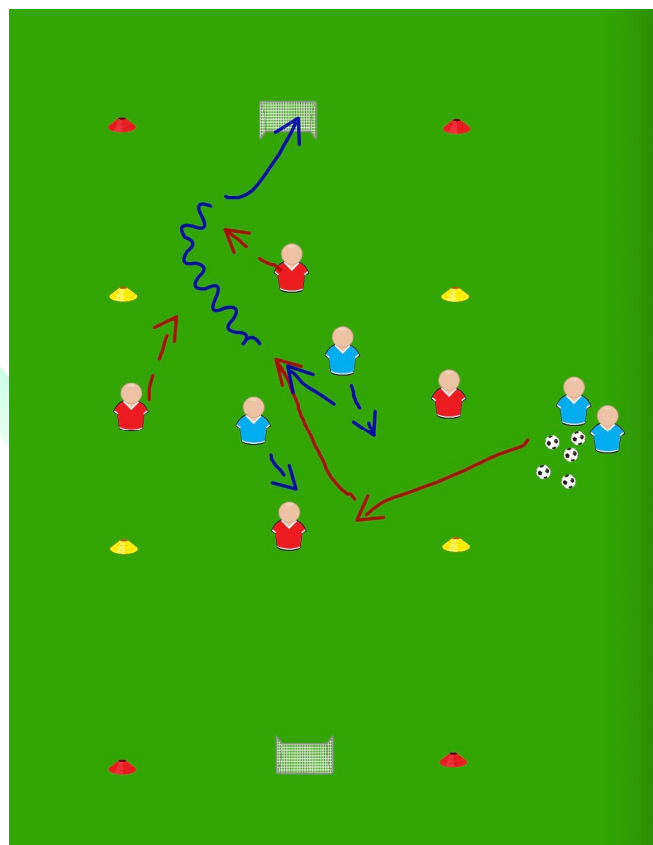
Beskrivelse: Der laves en rektangulær bane på 5-6 meter i bredden og 12-15 meter i længden. For hver ende placeres et 3-mands mål eller et keglemål. I midterzonen starter 2 pres-/erobringsspillere (blå) mod 4 possessionsspillere (rød). Udenfor står 2 servere (blå) som efter et par omgang skifter med de 2 blå presspillere i midten. Øvelsen starter ved at den ene server (blå) spiller til en rød, hvorefter de 2 blå aktiverer presset. Erobrer de bolden inden for banen kan de score i et af de 2 mål. Rød skal forsøge at fastholde bolden, samt generobre ved boldtab. Når bolden ryger ud af banen, finder alle spillere sin startposition i midterzonen igen, før der serves på ny. Efter et par spillede bolde bytter serverne med de 2 blå i midten. Hold fokus på aggressiviteten i presset/genpresset. Der SKAL sprintes og tackles på kroppen! De 2 servere udenfor skal samtidig kommunikere og piske de 2 i midten. Korte men højintense sekvenser.



Variation: Denne øvelse kan også laves med 1 presspiller mod 2 possessionspillere. Eller på større områder med flere spillere. Se s. 37.

Fokusområde: Aggressivitet, vilje, sprint, omstillingsimpuls, duelspil, pres-/erobringsspil, pasningsspil.

Progression: Øg kravene til hårdheden i duellerne og sprinthastigheden. Sæt evt. max berøringer på possessionsspillerne (rød). Så tvinges de til at tænke hurtigere, og der kommer flere erobringer og omstillingsituationer.



Et attraktivt fællesskab



VENDESPIL 7 MOD 7 (+1) MED MÅLMÆND SOM ENDEBANDER

Antal spillere: 14-17

Materialer: Bolde, kegler, veste

Antal bolde: Min. 5-6 bolde.

Tid: 15-30 min

Beskrivelse: Banestørrelse ca. 20

x 40 meter. 2 hold spiller frit

mod hinanden om boldbesid-

delse. På hver ende er der en

målmand som kun må bevæge

sig langs linjen udenfor banen.

Han har 2 touch og spiller tilbage

til det hold, han modtager bol-

den fra. En scoring opnås, når et

hold vender bolden via den ene

målmand, får den igen, vender

ned til den anden målmand og

modtager bolden igen UDEN at

modstanderholdet har rørt bol-

den. Der kan spilles på tid eller til

x antal scoringer i x antal inter-

valler á 3-5 minutter. Banestør-

relsen er afgørende for, om dette spil virker. Hellere lidt større område end for småt

i starten. Så bliver spillet også ganske fysisk krævende. Sørg for at coache på orien-

teringsevnen, kommunikationen ift. at tilbyde sig tydeligt både verbalt og med

kropssproget samt løbevilligheden. Opfordr både boldholder men i særdeleshed de

øvrige medspillere til at tænke et skridt fremad. Kan godt spilles 5 mod 5, 6 mod 6

og både med/uden joker. Juster banestørrelsen derefter.

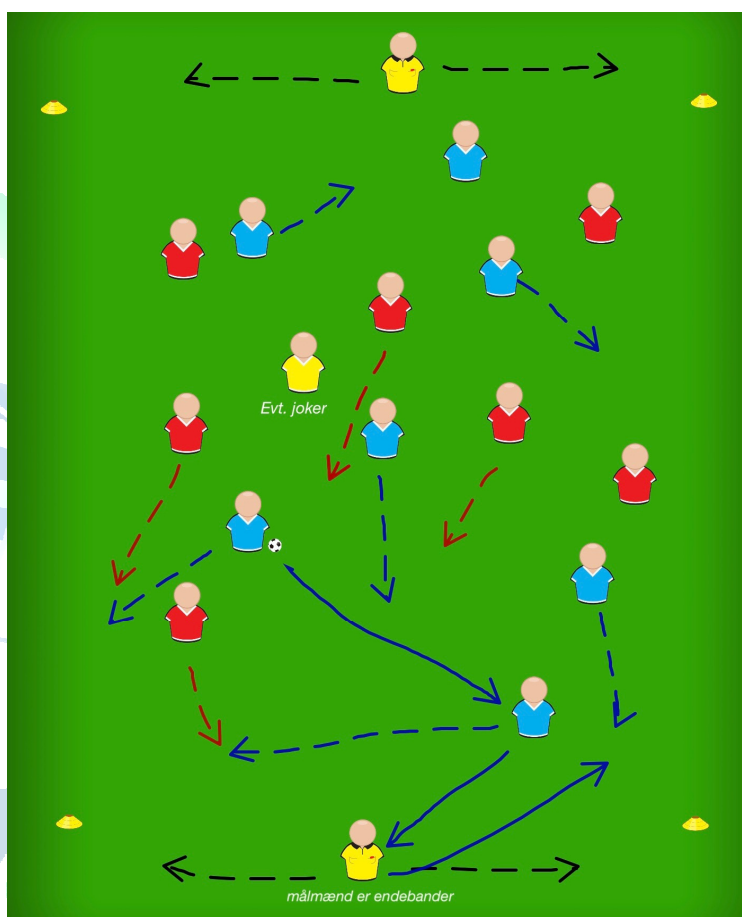
Variation: Der kan spilles med at bolden SKAL sparkes/chippes op i luften til mål-

manden, som må gribe og sætte i gang med hænderne for at score. Får han den i

fødderne spilles blot normalt videre.

Fokusområde: Spilintelligens, pasninger, orienteringsevne, kommunikation, vilje.

Progression: Når de bliver dygtigere sættes begrænsninger på antal berøringer og kravet til kvaliteten øges.





PASNINGSFIRKANT

Antal spillere: 8-10 pr. gruppe

Materialer: Bolde, kegler

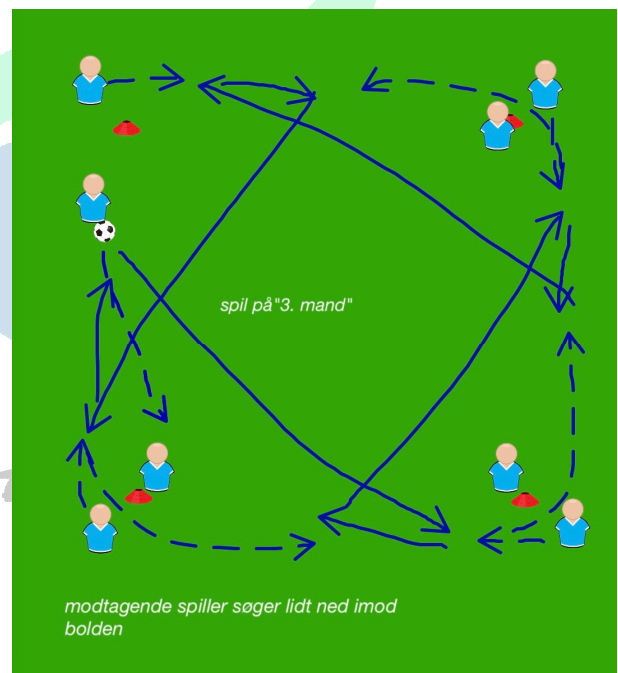
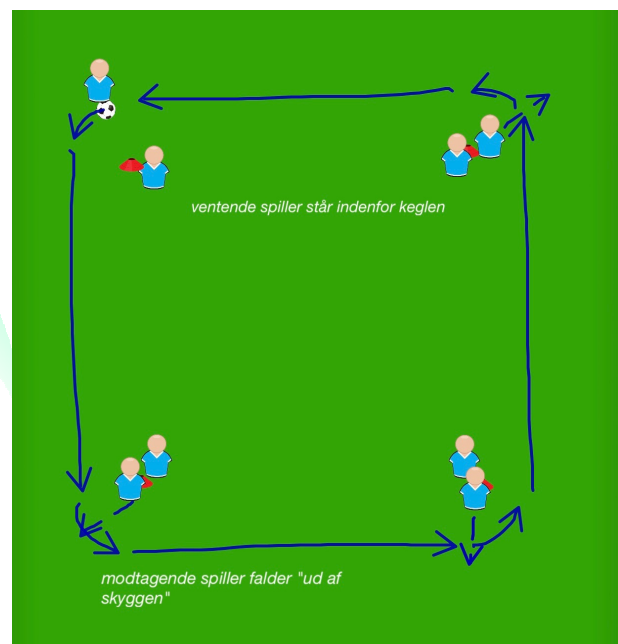
Antal bolde: 4-5 bolde

Tid: 15-20 min.

Beskrivelse: Der laves en firkant på ca. 10x10 meter. 2 spillere står ved hver kegle. Der sættes en bold i gang ved at en spiller laver en hård præcis flad pasning til næste hjørne i firkanten, hvor en spiller falder "ud af skyggen" og væk fra keglen, så han kan lave en retningsbestemt 1. berøring med fjerneste fod og spille bolden præcist videre til næste hjørne på sin 2. berøring. Bolden SKAL spilles på udvendig side af keglen, samt modtages og spilles videre med fjerneste fod. Sørg for at kommunikere tydeligt som modtagende spiller og åbne godt op i hoften. Og så er timingen i, hvornår man falder "ud af skyggen afgørende." Idet den afleverende spiller tager sin 1. berøring og åbner op, faldes der væk fra keglen med et samtidigt tydeligt kald på bolden. HUSK at spille begge veje, så begge ben trænes. Der SKAL tæmmes og spilles med det svage ben også.

Variation: Der spilles både og på 3. mand i stedet, så der nu er endnu flere involveret i øvelsen på samme tid. Lang pasning – støttepasning (dæmper) – lang pasning – støttepasning osv.

Fokusområde: Pasninger, bandespil, kommunikation, koncentrationsevne





Progression: 2 bolde sættes i gang på samme tid fra 2 modsatte hjørner. Dette stiller endnu større krav til spillernes koncentrationsevne og træner spilintelligens, da de hele tiden skal ændre fokus fra den nuværende bold til den næste situation.

6 MOD 3 POSSESSIONSPIL

Antal spillere: 9 pr. gruppe

Materialer: Bolde, toppe/kegler, veste

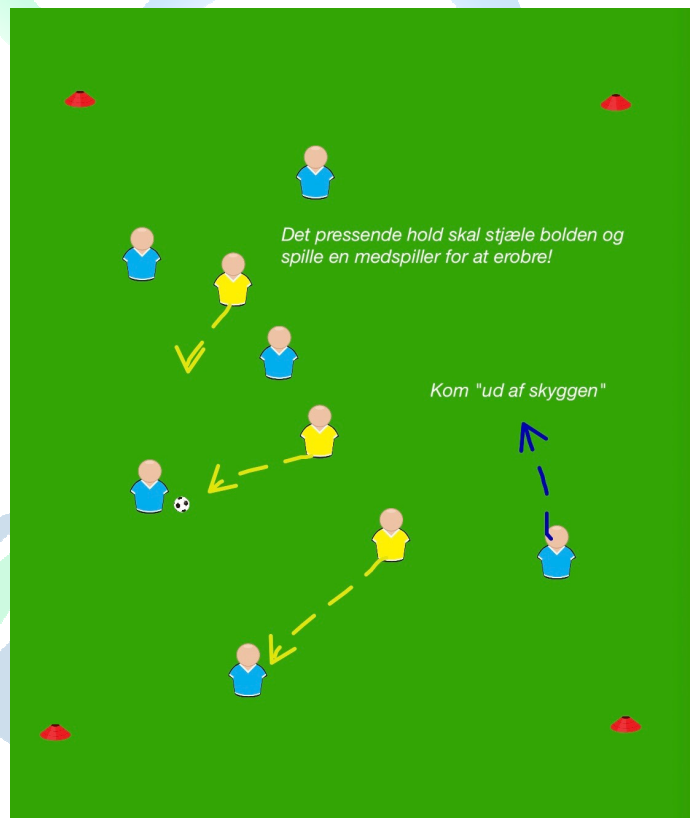
Antal bolde: 4-5 bolde så der er ekstra til hurtig igangsætning.

Tid: 10-20 min

Beskrivelse: 6 spillere skal forsøge at holde bolden i egne rækker mod 3 presspillere. Når de 3 erobrer bolden skal den lynhurtigt spilles til en af de øvrige 2 inden de andre generobrer. Lykkes det, tæller det som en erobring. Spiller de 6 bolden ud af området tæller det også for en erobring. Eller bruger de for mange berøringer (hvis man spiller med max. berøringer) tæller det også for en erobring. Man kan spille på tid og tælle antal erobringer, hvert hold opnår inden for x antal sekunder/minutter (med en efterfølgende straf til holdet med færrest erobringer). Eller man kan spille indtil det pressende hold har fået x antal erobringer og så bytte. **HOLD FOKUS PÅ DET BOLDBESIDENDE HOLD!** Bevægelse, kommunikation, orientering, genpres, kvalitet i pasninger + førsteberøringer. Kan de spille på deres første touch?

Variation: Leg med størrelsen af området. Prøv både med kvadratisk og rektangulært område. Spil evt. med et par bander, hvis antallet ikke passer.

Fokusområde: Pasninger, bevægelse, kommunikation, presspil, genpres, vilje, spilintelligens, orienteringsevne





Progression: Øg kravene til antal berøringer fx max. 2 eller endda 1 for de allerdygtigste. Lav nogle gange området større, nogle gange mindre.

2 MOD 2 + 1 POSSESSIONSPIL MED ENDEBANDER

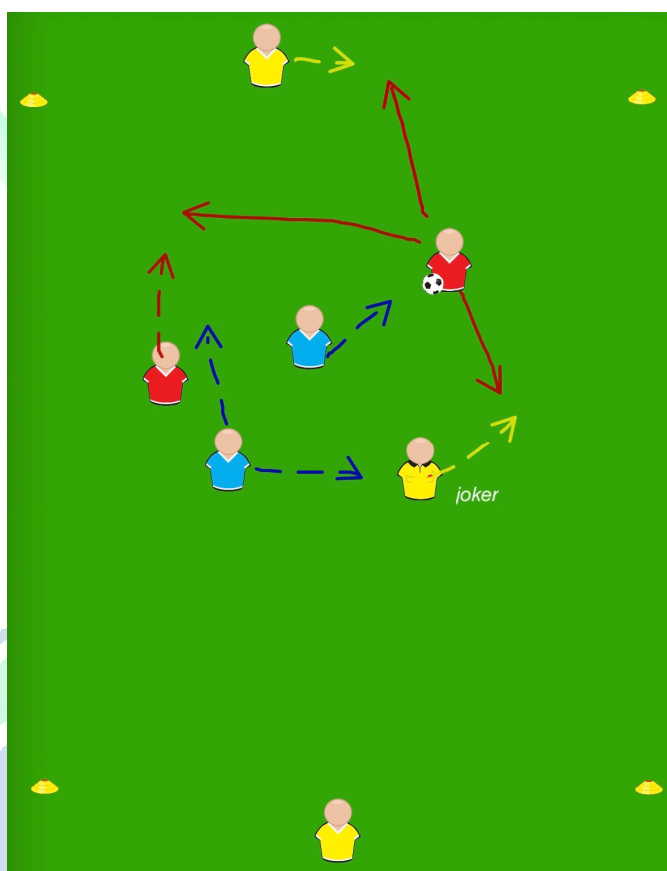
Antal spillere: 7 pr. gruppe

Materialer: Bolde, kegler/toppe, veste

Antal bolde: Min. 5-6 bolde pr. gruppe

Tid: 10-20 min

Beskrivelse: Der laves en rektangel med kegler/toppe på ca. 8x12 m. På hver endeside placeres en spiller. I midten spilles der 2 mod 2 med en joker. Jokeren samt de 2 endebander spiller bolden til det hold, de får den fra. Så når man er i boldbesiddelse er man 5 mod 2. Spil på tid f.eks. 2-3 minutter, hvorefter et af holdene bytter med banderne. Lad også gerne jokerrollen rotere mellem spillerne. Det handler om at arbejde ud af skyggen og i vinkler og spille udenom presset på et forholdsvis lille område. Fokus på spillernes bevægelse for boldholderen, orienteringsevne inden boldmodtagelse, 1. berøringer væk fra presset samt kommunikationen.



Variation: Lad spillet foregå med begrænsninger på antal berøringer eller 3 mod 3, 4 mod 4.

Fokusområde: Pasninger, driblinger, finter, pres, genpres, vilje, spilintelligens, kommunikation, orienteringsevne

Progression: Prøv at ændre banestørrelsen. Stil endnu større krav til bevægelse og kvalitet. Spil med færre berøringer.



UDE-HJEMME

Antal spillere: 10-18 pr. gruppe

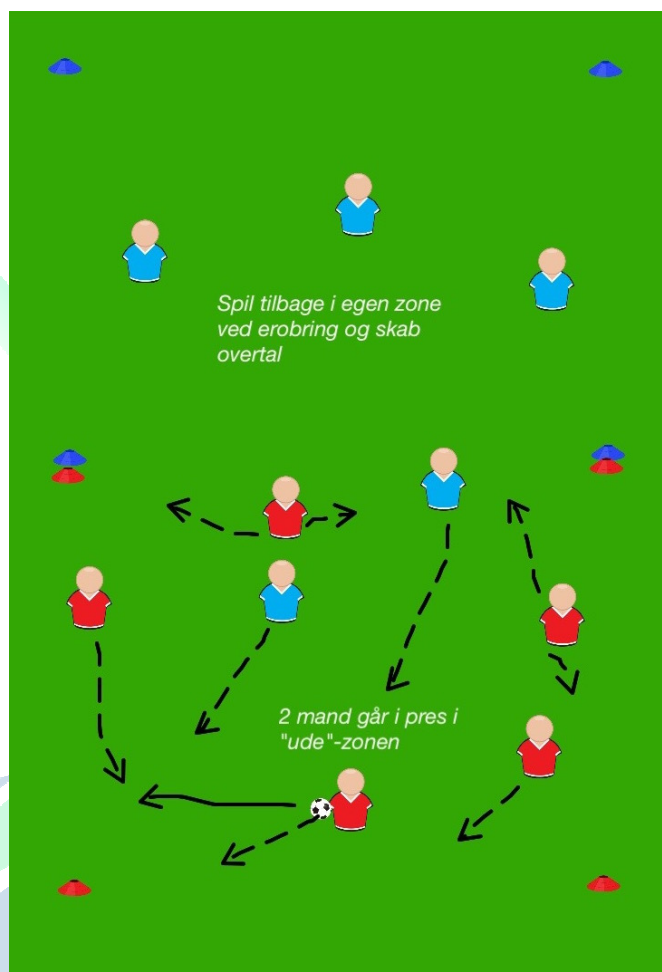
Materialer: Bolde, kegler/toppe, veste

Antal bolde: Min. 5-6 bolde pr. gruppe

Tid: 10-20 min

Beskrivelse: Der laves et rektangel med en tydelig midte, som deler området op i 2 zoner. En zone til det ene hold og en zone til det andet hold. I holdets zone skal "hjemme"-holdet holde bolden i egne rækker med x antal berøringer. "ude"-holdet må sende x antal spillere ind i modstanderholdets zone for at presse og erobre bolden. Ved erobring spilles bolden lynhurtigt over i egen zone, hvorefter pres- og erobringsspillerne følger efter og bliver det boldbesiddende hold. Det hold der lige har mistet bolden, sender lynhurtigt x antal spillere over for at erobre bolden tilbage. Spiller "hjemme"-holdet bolden ud af sin egen zone, sættes en ny bold i gang til det andet hold. Lykkedes "hjemme"-holdet at generobre bolden inden pres- og erobringsspillerne fra "ude"-holdet har spillet bolden over i deres zone fortsætter spillet. Sørg for at der er minimum dobbelt så mange i "hjemme"-zonen som der er presspillere. Gerne et lille overtal. Spil x antal intervaller på 3-5 minutter. Dette er en rigtig god øvelse til at træne aggressiviteten i (gen)presset.

Variation: Varier antallet af spillere i pres og i øvelsen i det hele taget. Ændr på størrelsen af banen og dimensionen ift. længde/bredde for at se, hvordan øvelsen ændrer karakter. Sæt begrænsninger på antal pasninger. Hovedreglen er: Små områder = høj intensitet, mange dueller, mange omstillinger, genpressituationer, meget høj puls. Større områder = flere løbemeter, mere flow i possessiondelen, lidt lavere puls (afhænger af antal presspillere kontra "hjemme"-spillere).





Fokusområde: Pasninger, aggressivitet, vilje, omstillingsimpuls, erobringsspil, gennepres, duelspil, spilintelligens

Progression: Hvis presspillerne ikke lykkedes med at erobre bolden efter noget tid og de mister energien og aggressiviteten i presset, må deres passive medspillere gerne bytte med dem. Vær tydelig i kommunikationen omkring disse skift.



Et attraktivt fællesskab



SPARKETRÆNING OG TÆMNINGER 2 MOD 2

Antal spillere: 4 pr. gruppe

Materialer: Bolde, kegl/toppe

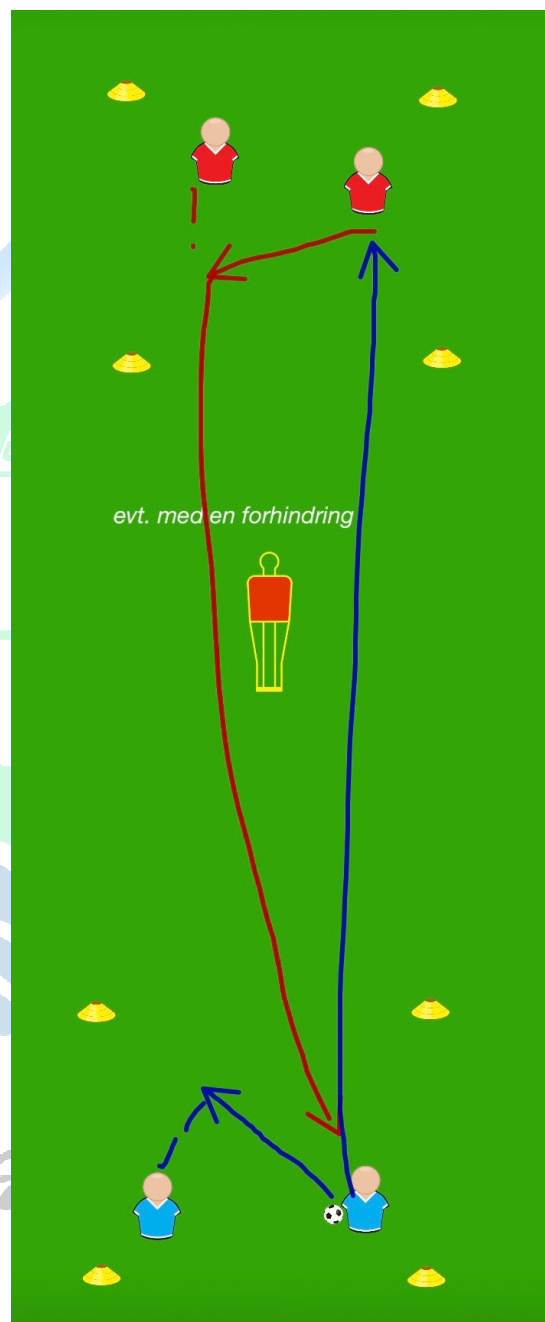
Antal bolde: 2-3 bolde pr. gruppe

Tid: 10-15 min

Beskrivelse: 2 kvadrater med en sidelængde på 6-8 meter laves med toppe/kegler med 12-15 meters afstand imellem. Et hold á 2 spillere står i hver sin kvadrat. Den ene spiller fra det ene hold server en bold fra jorden over i modsatte kvadrat. Den ene spiller lægger af til sin makker og den anden spiller bolden retur. Alle berøringer skal foregår inden for linjerne i holdets kvadrat. Ryger bolden ud, bruges der for mange berøringer (træneren bestemmer antal berøringer, men de dygtigste skal kunne spille med 1 berøring!) eller rammer man ikke modstanderens kvadrat, når man skal spille bolden over, så får modstanderholdet 1 point. Der spilles til x antal point eller på tid. Sørg for at spillerne indbyrdes på holdene efter hver aflevering skiftes til at modtage og spille bolden over til modstanderholdet. Opfordr spillerne til at kommunikere tydeligt indbyrdes. **BEGGE BEN SKAL TRÆNES HER!**

Variation: Afleveringerne mellem holdene kan være langs græsset eller i luften. De kan evt. lægge bolden af til makkeren, som lægger den rette igen, så den spiller, der modtager også spiller bolden over igen. (Op-ned-op).

Fokusområde: Sparketeknik, kommunikation, koncentration, boldkontrol, pasninger





Progression: Øg afstandene, lav områderne mindre. Eller placér en forhindring imellem kvadraterne. Tving dem til kun at bruge det dårlige ben. Spil øvelsen med op- og nedrykning ligesom "CHAMPIONS LEAGUE" (s. 25)

MINEFELTET 2.0 - MED FOKUS PÅ FØRSTEBERØRING

Antal spillere: 8-10 pr. gruppe

Materialer: Bolde, små toppe, Et 8-mands mål.

Antal bolde: Min. 5-6 bolde pr. gruppe

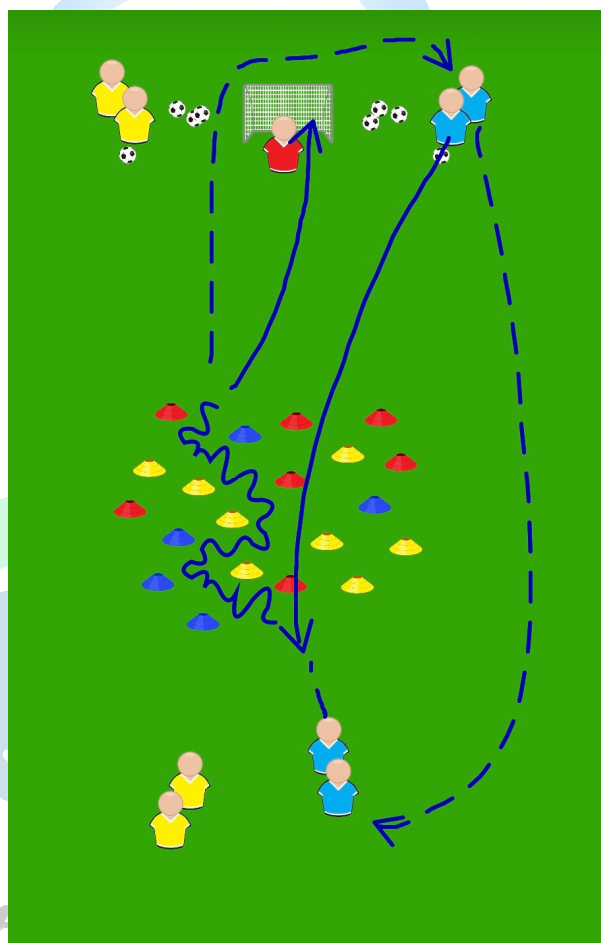
Tid: 10-15 min

Beskrivelse: I et område 10-15 meter placeres en masse små toppe, "minefeltet" med ca. 70-80 cm afstand imellem. 3-5 meter længere ude står 2 spillere fra hvert af 2 hold. På siden af målet står 2-3 spillere fra begge hold med boldene. Bolden spilles i luften ud til en medspiller bagved toppene, som laver en kontrolleret førsteberøring ind imod "minefeltet", dribler i så højt tempo som muligt ind imellem keglene og afslutter lige på den anden side. Den afleverende spiller løber ud til afslutning. Den afsluttende løber ind ved siden af målet og gør klar til at aflevere. REGLEN er, at bolden IKKE må røre toppene. Rører den toppene er bolden død og det er det andet holds tur. Holdene skiftes til at forsøge at dribble sig igennem "minefeltet" til afslutning. Lav gerne øvelsen til en konkurrence på tid eller til x antal mål.

Variation: Brug evt. pinde eller andre støre keglere.

Fokusområde: Boldkontrol (i luften), driblinger, afslutninger, koncentration

Progression: Øg afstanden på afleveringen eller reducér afstanden mellem toppene.





INDLÆGSSPIL

Antal spillere: 10-20 pr. gruppe

Materialer: Bolde, 2 8-mands mål, veste, toppe

Antal bolde: 15-20 bolde

Tid: 15-20 min

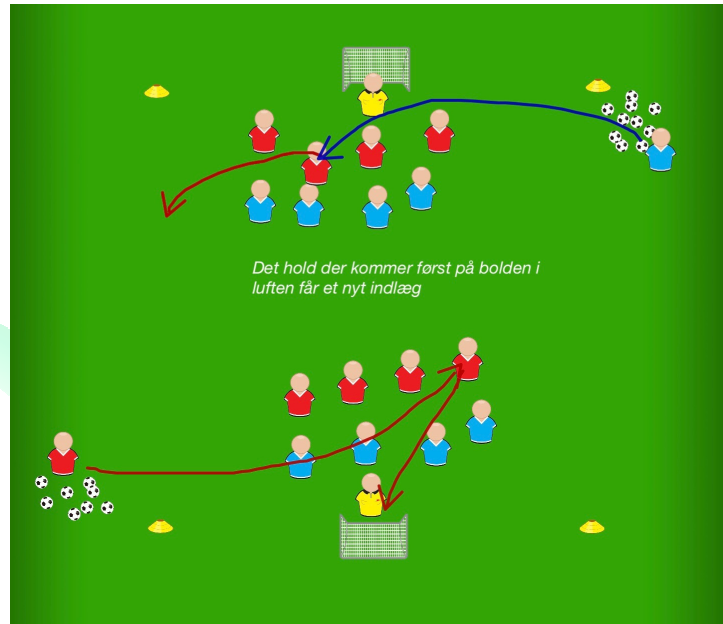
Beskrivelse: 2 hold fordeler sig på banen med nogle der angriber og nogle der forsvare. Hvert hold har en indlægsspiller (server) i hvert hjørne. Ved serverne fordeles boldene. De skal bruge mange. Spillet starter med, at en af serverne slår

et indlæg. Kommer det angribende hold først på bolden, får de en ny serv. Uanset om de scorer eller ej. Kommer det forsvarende hold først på bolden, får dette hold et indlæg til deres angribere i den modsatte ende. Man kan derfor få mange indlæg efter hinanden i samme ende, hvis det samme hold kommer først på bolden hver gang. Er der ingen af holdene, der rammer bolden, får holdet i den modsatte ende serven. Hold fokus på indlægskvalitet, løb og bevægelse i feltet, MOD og VILJE.

Variation: Spile evt. flade indlæg ind imellem. Tillad scoringer på nedfaldsbolden.

Fokusområde: Hovedstød, vilje, mod, orienteringsevne, duelspil, kommunikation

Progression: Øg afstanden på indlæggene. Og ellers kommer det helt af sig selv, da duellerne bliver hårdere, jo ældre spillerne bliver.



Et attraktivt fællesskab



ORIENTERINGS- OG DYBDELØBSSPIL MED SCORINGSZONER

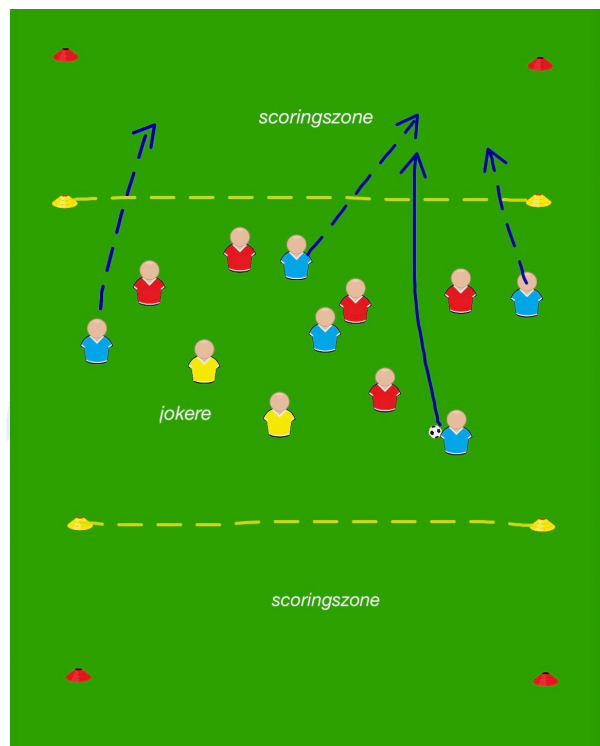
Antal spillere: 8-18

Materialer: Bolde

Antal bolde: Min. 5-6 bolde pr. gruppe

Tid: 10-20 min

Beskrivelse: Der laves en bane, som ikke må være for lille. Den deles med toppe/kegler op i 3 zoner. Midterzonen er den største zone. Endezonerne er 5-8 meter dybe. Der spilles frit i midterzonen, hvor de to hold forsvarer hver sin endezone. Man scorer ved enten at dribble ind i endezone eller løbe derind og modtage en aflevering fra sin medspiller. Det er et krav at bolden kontrolleres i endezone. Tæmmer man f.eks. bolden ud af banen på sin 1. berøring eller mister den straks til modstanderen tæller det ikke. Øvelsen laves med fordel med 1-2 jokere, som er med det boldbesiddende hold for at give ro til at sætte spillet. Fokus i øvelsen er at tvinge spillerne til at løbe og spille i længderetningen af banen. Offensivt handler det om at løbe i "ryggen" på forsvarerne. Dvs. når de orienterer sig mod bolden, så skal der løbes i deres blinde vinkel. Derved udfordres den defensive orienteringsevne. Samtidig skærpes spilintelligensen omkring det offensive dybdeløb. Hvornår kan vi fange modstanderen i et øjeblik uopmærksomhed? For de ældre årgange (U12/U13) er det en måde at forberede dem på at forholde sig til en offside-linje. Oveni det individuelle trænes i særdeleshed kommunikationen internt i holdet. Der skal hele tiden gives beskeder ift. løb i dybden osv.



Variation: Variér med banestørrelse og antal spillere. Prøv evt. spillet af som en opvarmingsøvelse, hvor spillerne må kaste til hinanden.

Fokusområde: Orienteringsevne (defensivt), løbevillighed, pasninger (spil i rum), spilintelligens, kommunikation.

Progression: Der kan spilles med offside-linje ved scoringszonerne. Der kan spilles med x antal berøringer.



ØVRIG INSPIRATION

TRYKT MATERIALE

Aldersrelateret træning – DBU's eget hæfte med øvelsesinspiration til børnefodbold fra 5-14-årige

Link – http://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/bu/aldersrelateret_traening_2008_ny.pdf

ONLINE

DBU-appen - har en lang række øvelser under "øvelsesbanken." Appen er gratis, og den giver fri adgang til både puljer og resultater fra samtlige fodboldrækker i Danmark samt en masse andre ting.

www.YOUTUBE.com - der findes en uendelig række af træningsøvelser fra hele verden

VÆRKTØJER

Der findes rigtig mange veludviklede programmer til at konstruere sine egne øvelser både til PC/Mac og iPad/iPhone. Nogle er meget avancerede og temmelig dyre, andre er simple og ganske billige eller endda gratis. Her er et par eksempler:

PC/Mac:

Sideline XPS Network - <http://www.sidelinesports.com/da/>

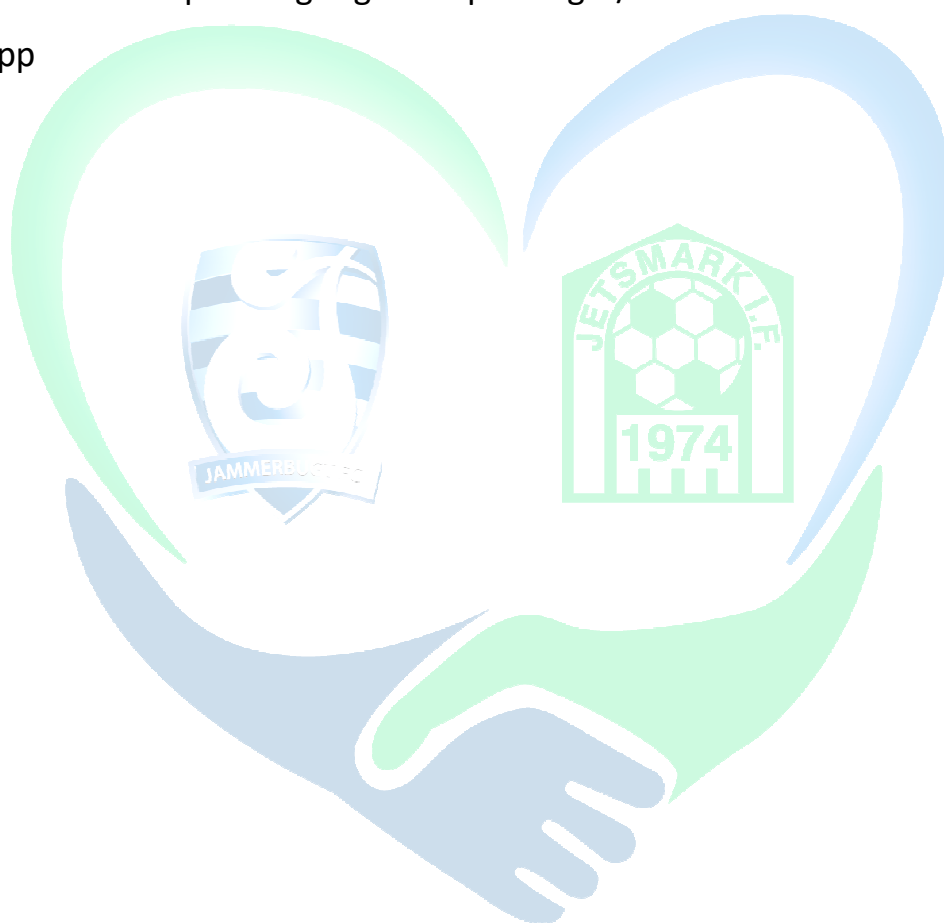


iPad/iPhone:

Taktisk tavle – lav dine egne øvelser, simpelt og let at bruge

KickPower – måler skudhastighed

iCoach Soccer – lav trupoversigt og holdopstillinger/-formationer med denne smarte og enkle app



Et attraktivt fællesskab