



Afslutninger – masser af mål

KAPITEL 20 >>

Afslutninger – masser af mål

Spillerne kan rigtig godt lide at score nogle mål, og det kan vi godt forstå. Afslutninger med alle dele af kroppen, enten tæt på eller langt fra. I dette kapitel skitserer vi nogle forskellige organisationsformer, der kan bruges til at øve afslutninger.

Pas på køen

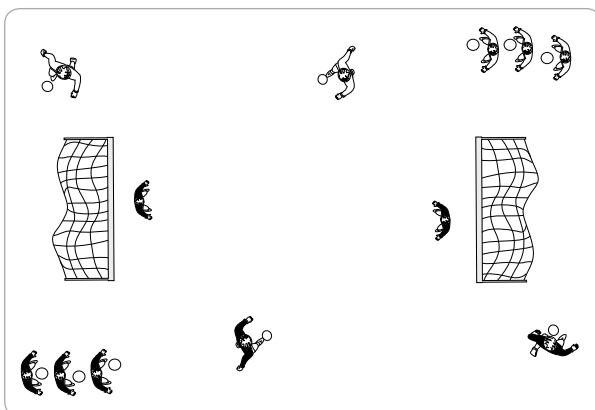
- Der må ikke gå for lang tid mellem den enkelte spiller får lov til at afslutte.
- Afslut på to mål af gangen.
- Lad halvdelen spille småspil, mens den anden halvdel afslutter.

Organisationsformer

Målene står tæt over for hinanden

Organisation. Stil målene med cirka 30 meter mellem dem. En målmand i hvert mål. Halvdelen af spillerne stiller sig på mållinjen lidt ud for stolpen af det ene mål, og den anden halvdel af spillerne stiller sig på mållinjen ud for stolpen ved det andet mål. Med denne organisation løber de første to spillere samtidig ned og afslutter på det andet mål. De henter bolden og stiller sig over i den modsatte række. Denne organisation gør, at spillerne ikke skal løbe så langt for at komme tilbage i rækken.

Variation. Øvelsen kan varieres på mange måder. Spillerne kan dribble til afslutning. De kan spille en bande med en spiller, der står mellem målene. De kan få spillet en høj bold. De kan tippe bolden op og lave flugtere. Der er masser af muligheder med denne organisation.



To mål står ved siden af hinanden

Organisation. Stil to mål ved siden af hinanden. En målmand i hvert mål. Halvdelen af spillerne er ved det ene mål, og den anden halvdel af spillerne er ved det andet mål. Spillerne sparker på tur.

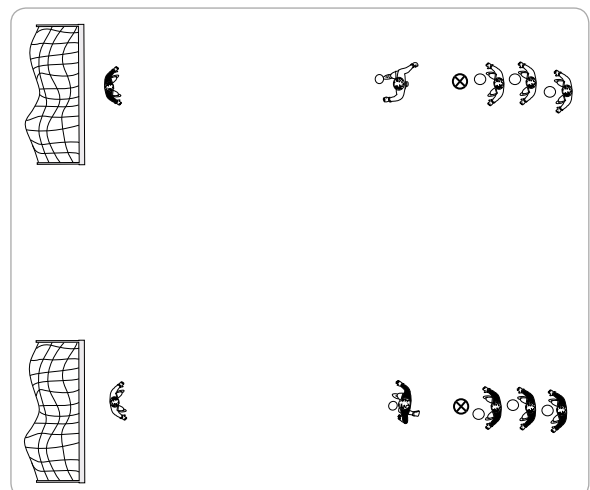
Variation

A Du kan lave konkurrencer mellem grupperne.

Fx kan begge grupper få 5 minutter til at lave så mange afslutninger som muligt, eller score så mange mål som muligt.

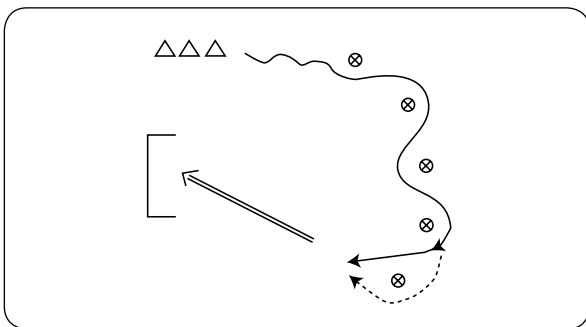
B Du kan også lade spillerne starte på samme tid.

Spillerne må selv om, hvornår de afslutter, men det gælder om at score først. Det betyder at spilleren skal vælge, om vedkommende skyder udefra og derved afslutter hurtigst, eller om spilleren har is i maven og løber tættere på målmanden og derved har større chance for at score, hvis den anden misser.



Øvelser

- 1 Afslutning efter vending. Spilleren står med ryggen til målet. Spilleren modtager en flad bold på sin højre side og vender så hurtigt som muligt og afslutter. Spilleren henter selv sin bold og går tilbage i rækken. Øvelsen bør også vendes til venstre side. Træneren kan eventuelt observere og kommentere spillerens balance, koordination og reaktion i udførelsen af øvelsen.
- 2 Afslutning efter slalomløb. Spillerne løber slalom forbi 3-4 kegler og afslutter med spark i målet. Øvelsen udføres fra både højre og venstre side af feltet.



- 3 Afslutning efter aflevering. Spillerne kan fx starte med bolden. De afleverer til en bandespiller, der afleverer tilbage første gang. Spilleren afslutter på den trillende bold. Træneren kan også starte med alle boldene og aflevere til spillerne, som afslutter på den trillende bold.

Konkurrence – kompetitiv arbejdsform

Det kan være sjovt at lave lidt konkurrence under målscorestræningen. Her er to forslag til, hvordan det kan organiseres.

- 1 Inden der startes med at sparke på mål, laver holdet en målsætning for hvor mange mål, de forventer at score. Samtidig laver målmændene en målsætning for, hvor få mål holdet scorer. Den gruppe der overholder sin målsætning, bestemmer en straf for den anden gruppe.
- 2 Hver enkelt spiller skal selv holde styr på, hvor godt det går. Alle spillerne starter i Danmarksserien. Hvis man scorer rykker man op. Hvis man brænder rykker man ned. Hver spiller skal naturligvis sætte sig en målsætning for, hvilken række vedkommende ønsker at ende i.



Spil

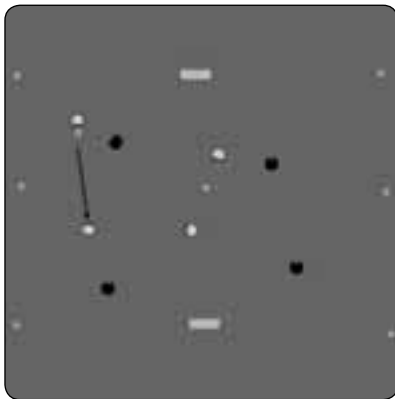
Spillene kan gennemføres såvel som intervalspil og som spil, hvor alle er i gang. Husk at tilbagespilsreglen gælder.

1 Kortbanespil mod store mål

Kan spilles 1v1, 2v2 eller 3v3 på et relativt lille område. Der deles hold, så nogle venter ved målene. Der spilles i intervaller på 25-30 sekunder. Det gælder om at få afsluttet på mål og ikke dribble bolden ind. Husk at have mange bolde og at få spillerne til at hente de bolde, der er skudt ved siden af.

2 Der spilles 4v4 på et mindre område

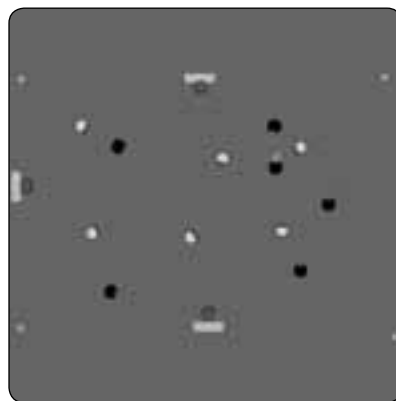
Spillerne skal opholde sig i enten angrebs- eller forsvarszonen. Der spilles altså 2v2 på hver banehalvdel. Man kan godt afslutte fra egen forsvarszone. Alternativ: 4 angribere mod 2 forsvarere i angrebszonen.



3 Spil på 1/3 bane eller lignende

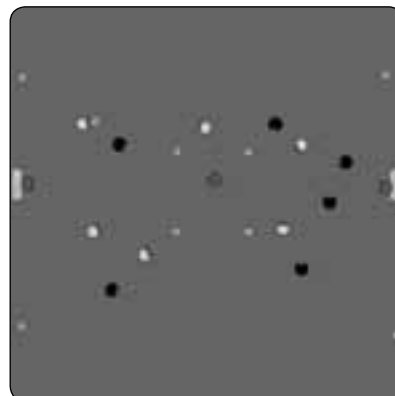
3 mål med hver sin målmand. Der spilles f.eks. 6v6 til to mål, men holdene har et neutralt mål, der kan scores i. Benyt joker (spiller, der hele tiden er med det boldbesiddende hold), hvis antallet af spillere i gruppen er ulige.

- Almindelig kamp.
- Hvis holdet erobrer bolden, skal den spilles retur til egen målmand, før der må scores.
- Når et hold scorer, sættes spillet i gang fra eget mål af målmanden.



4 Spil på mindre område med to mål og tre målmænd

Spillerne fordeles på to hold. I et neutralt område på banens midte står den ene målmand. Når et hold skal angribe, skal bolden via målmanden i det neutrale område, før der må afsluttes. Ellers almindeligt spil. Ingen markspiller må være i det neutrale område.





Spark

KAPITEL 21 >>

Spark

De forskellige spark er det der binder fodboldspillet sammen. Spillerne skal lære at aflevere præcist over både korte og lange afstande. Derudover skal de lære at sparke nogle gode indlæg og sparke på mål fra forskellige positioner.

Kapitlet starter med nogle generelle øvelser til at træne spark. Alle øvelserne kan bruges i forbindelse med de forskellige sparkeformer, som præsenteres i de følgende afsnit.

Øvelser

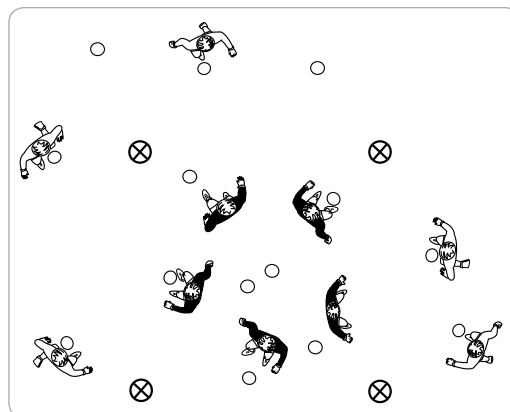
- 1 Skud på målmand. Der rammes efter et bestemt sted i målet. Træneren står bag målet viser 'stedet'. Skyd så hårdt du kan. Alle skal på skift være målmand.
- 2 Skud på keglemål. To spillere i hvert sit keglemål. 10 meters afstand mellem målene. Forsøge at score ved hinanden. Sæt eventuelt tid på. A) Kun mål under hoftehøjde tæller. B) Målmanden må ikke bruge hænderne. C) Afstanden varieres.

Bowling

Opstil 4-6 kegler i bowling-formation. 2 spillere bowler mod hinanden. 1 spiller får 5 forsøg, mens makkeren tæller væltede kegler og samtidig er keglerejser. Der byttes og resultatet gøres op. Der kan eventuelt laves en lille bowlingturnering.

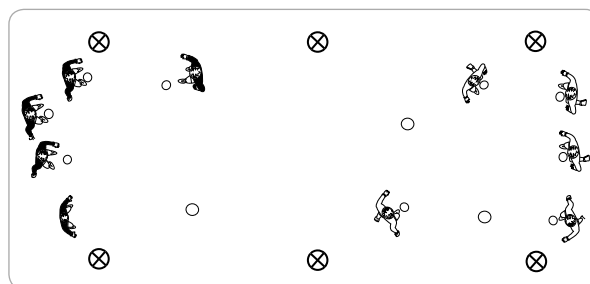
Hente bolde

Fire spillere i et kvadrat sparker eller kaster bolde så langt væk fra kvadratet som muligt (kræver mange bolde i kvadratet). Spillerne uden for kvadratet skal så hurtigt som muligt få fat i boldene og spille dem ind i kvadratet. Disse spillere må kun spille med fødderne. Der spilles på tid. Det hold, der har fået flest bolde placeret i kvadratet har vundet. Markspillerne må ikke opholde sig i kvadratet. Spillerne i kvadratet må ikke standse bolde, som er på vej mod kvadratet (se tegning øverst i næste spalte).



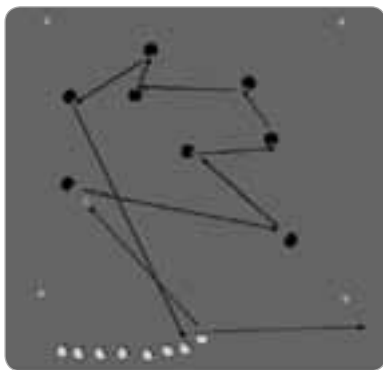
Ekspresbold

Banestørrelse: 20 x 40 meter. To hold stiller op på hver sin linje. Hver spiller har en bold. Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinje over på modstandernes område. Hvilket hold har færrest bolde på sin banehalvdel, når træneren giver signal? Der må kun sparkes fra egen linje. Bolde, der ender på eget område, må hentes og sparkes fra linjen. Disse bolde skal hentes af dem, der har sparket dem ud. Spillet kan bl.a. ændres på flg. måder: Området kan gøres bredere/smallere, længere/kortere forskellige boldtyper, bruge højre eller venstre fod. Der kan vælges én eller to spillere i eget område. De må sparke bolde tilbage til eget hold.



Fodboldrundbold

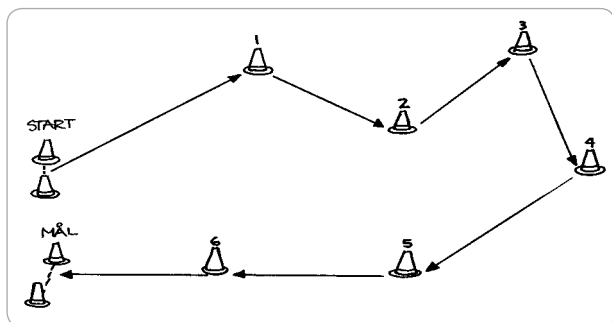
Der spilles på en bane, der max. er 20x20 meter. Gruppen deles i to hold: et udehold og et indehold. Indeholdet giver bolden op, dvs. at en spiller sparker bolden ud. Derefter løber spilleren rundt om banen og for hver kegle der passerer, gives 1 point (altså max. 4 pr. omgang). Løbes mere end én omgang tæles videre. Udeboldet skal have fat i bolden og hver af spillerne skal have en berøring, dvs. at spillerne skal aflevere til hinanden og den sidste sparker bolden ind til opgiveren, og pointstillingen stopper. Byt fx når alle på indeholdet har sparket, eller lad det foregå på tid. Der er ingen, der dør.



Udviklingsmuligheder. Udvikling kan foregå ved at alle på indeholdet har en bold, der sparkes ud samtidig, hvorefter der løbes points hjem. Hver spiller på udeholdet skal nu have en bold hver og dribble den hen til opgiverlinjen. Så har de to hold byttet plads, og spillet kan fortsætte med nyt inde- og udehold.

Fodboldgolf

Placer kegler rundt om på fodboldbanen. Spillerne sammen 2 og 2 med en bold. Spillerne rammer på skift efter næste kegle. Hvor mange spark bruger I til at ramme alle kegler? Spillerne starter ved hver sin kegle eller sendes af sted på skift. Ved gode spillere kan keglerne placeres på en måde, så de er lidt sværere at ramme.



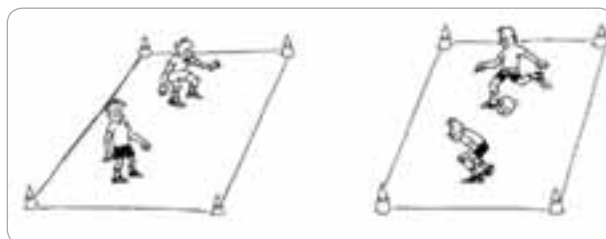
Skabelonøvelse

Du kan bruge forskellige skabelonøvelser til at træne spark. Ved at sætte spillerne op på nogle bestemte positioner på banen og få dem til at aflevere til andre positioner, kan du kontrollere lidt, om de skal lave korte eller lange afleveringer. I øvelsen selv ligger noget beslutningstagning, idet de altid alt efter hvor bolden ligger skal vælge den smarteste sparkeform, og om de skal tæmme eller spille første gang. Medspillerne skal også hele tiden vurdere, om de skal løbe i position første gang, eller de skal vente lidt. Du kan indføre endnu mere beslutningstagning ved at øvelsen har flere løsningsmuligheder.

Eksempel. En midtbanespiller spiller bolden ud på en back. Backen tager et træk og spiller bolden op på en angriber som lægger bolden af til midtbanespilleren, der i mellemtiden er løbet frem for at modtage bolden. Midtbanespilleren sparkes så vidt muligt første gang bolden ud til backen, som er løbet op langs sidenlinjen. Backen tager et træk og sparkes bolden ind over til angriberen, som i en bue er løbet mod første stolpe og midtbanespilleren, som i en bue er løbet mod bageste stolpe.

Tyskeren

I er sammen to og to. Spillet gælder om at sparke bolden over modstandernes baglinje. Bolden skal ramme jorden i modstandernes område (eller passere baglinjen langs jorden). Serven skal være forholdsvis blød bold langs jorden. Hvis det forsvarende hold ikke kan holde bolden i firkanten, får det angribende hold point. Du redder bolden ved at tæmme den over til din medspiller som skyder mod det andet felt. Der tælles point ligesom i bordtennis. Hvert hold har fem server i træk hvorefter serveretten skifter. Der er point til et af holdene ved hver serv. Hvert sæt spilles til fx 10.



Variationer

- I kan spille en mod en.
- Det forsvarende hold må tage bolden med hænderne. Hvis bolden er grebet skal den trilles til medspilleren som så sparkes for at score.

Indersidespark

Indersidesparket er det mest præcise spark. Til gengæld kan man ikke sparke så langt eller så hårdt med sparket.

Instruktionsmomenter

- Se på bolden.
- Ram bolden med vinklerne eller striberne på støvlen (indersiden).
- Støttebenet tæt ved siden af bolden.
- Ram midt på bolden ('Ækvator').
- Spark igennem bolden (før sparkebevægelsen igennem).
- 'Spænd i foden' (lås i anklen).
- Kroppen (knæet) ind over bolden.
- Godt bagudsving giver større sparkekraft.
- Hælen mod jorden.

Øvelser

1 Parvis om en bold. Stå overfor hinanden. A) Spark bolden frem og tilbage mellem hinanden, mens man hele tiden skifter afstand. B) Under bevægelse i et afgrænset område – fx straffesparksfeltet.

2 Parvis om en bold. Præcisionsspark mellem kegler eller stænger. A) Bolden tæmmes hver gang. B) Bolden sparkes første gang gennem kegleporten (bandespil).



3 Ramme eller vælte hinandens kegler. Kort afstand. Spillerne står ved siden af kegler. A) Hvor mange kan du ramme/vælte på x minutter. B) Hvor mange kegler kan du vælte på 2 minutter med højre og derefter venstre ben.

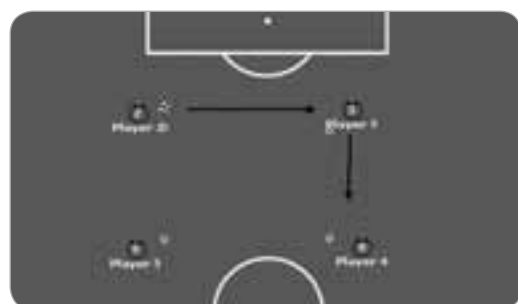
4 Vælte kegler. Spillerne bevæger sig i et begrænset område. I området er der opstillet mange kegler. Hver spiller har en bold. Spillerne dribler rundt. 3-5 meter fra keglen forsøger de med et indersidespark at vælte keglen. Husk at få spillerne til at rejse keglen, hvis de vælter den.

Spil

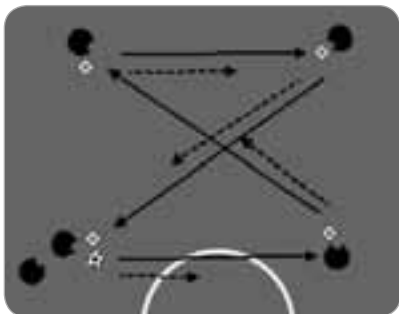
- 1 7v7 med mange kegler.** Holdet scorer ved at vælte en kegle med et indersidespark. Modstanderne rejser keglerne op.
- 2 7v7 med mange mål.** Der placeres 7 keglemål rundt omkring på banen. Det ene hold er målmænd. Det andet hold dribler fra mål til mål og forsøger at score med et indersidespark. Spillerne skal besøge alle målene, og de må ikke score på det samme mål flere gange i træk. Hver spiller tæller selv, hvor mange mål vedkommende når at score. Der byttes målmand og forsvarer enten på tid eller efter at alle har været ved alle mål.

Lege

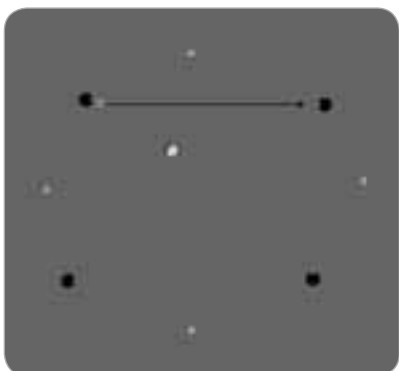
- 1 Klink.** Spillerne er sammen parvis. Det giver point, når man rammer makkerens bold.
- 2 Ramme bold.** Drible i begrænset område. Det gælder om at ramme de andres bolde med ens egen. Hvem rammer flest på 1 minut?
- 3 Mange små keglemål.** Boldholderen dribler hen imod et mål, makkeren løber på den anden side af målet og modtager en indersideaflevering. Nu dribler den nye boldholder mod et nyt mål, makkeren løber om på den anden side osv. Hvem når først 15 scoringer? Spørg spillerne hvad der er vigtigt for at øvelsen kan lykkes?
- 4 Spillerne placerer sig udenfor hjørnerne i en keglefirkant.** Bolden spilles udenom om firkanten. A) Bolden afleveres på 2. berøring hver gang. B) Bolden spilles førstegangs. Husk at spille bolden begge veje rundt om keglerne, og spark med nærmeste ben.



5 5 i keglefirkant. Aflevér en til en af de andre spillere og løb efter bolden. Temposkift efter aflevering. Brug begge ben og køør begge veje rundt.



6 4v1. De 4 spillere med bolden står alle udenfor linjerne mellem keglerne. Bolden skal spilles ind imellem keglerne til makkeren. Spilleren i midten skal prøve at røre bolden og hun/han må ikke komme udenfor linjen mellem keglerne. Når bolden er rørt, bytter spillerne. Kan spilles med 1. gangsafleveringer med gode spillere.



Ydersidespark

Ydersidesparket er et hurtigt spark. Det er lidt overset, og spillere opfordres ofte til at lade være med at bruge det. Vi vil snarere sige, at man gerne må bruge det, man skal bare træne lidt mere i det. Ydersidesparket er især velegnet til korte afleveringer, hvor bolden kan stikkes mere overraskende end med et indersidespark. Til lange, løftede afleveringer er sparket vanskeligt at udføre, og det er formentlig først de 12-13 årige, der kan begynde at bruge det.

Instruktionsmomenter

- Løb til bolden ved siden af den.
- Støtteenet lidt bag ved bolden og et stykke derfra.
- Bolden rammes med forfodens yderside.
- Bolden rammes under midten af bolden.
- Lås fodledet.

Halvtliggende vristspark

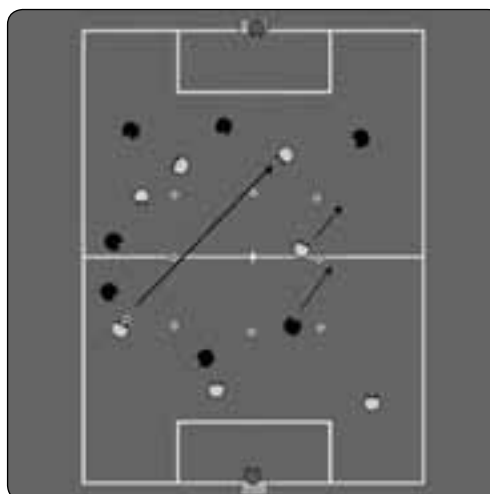
Det halvtliggende vristspark bruges til lange afleveringer. Ofte sparker spillerne lidt mere med indersiden, så bolden får lidt sideskru. Husk på at det vigtigste er, at spillerne sparker nogle præcise afleveringer, end at de bruger lige nøjagtig den teknik, der står i manualerne.

Instruktionsmomenter

- Skråt tilløb til bolden.
- Ram bolden med snørebåndet (strakt vrist).
- Støtteenet på højde med bolden men et lille skridt ved siden af bolden.
- Støtteenets fod skal pege i sparkeretningen.
- Ram bolden under midten ('Ækvator') ved løftet bold.
- Lav en halvcirkel i græsset med tåen på sparkebenet.
- Vægten over på støtteenet.
- Brug armene som balancestænger.
- Kroppen let bagoverbøjet ved løftet spark.
- Underskru i bolden.

ØVELSER

- 1 To hold.** Bolden sparkes over 11 mands-mål. Det gælder om at sparke alle bolde væk fra ens eget område.
- 2 Ram overliggeren fra forskellige afstande.** Forsøg fra stille bold, efter aflevering eller efter dribling.
- 3 Parvis.** Spillerne stiller med kegler en firkant op i en god afstand fra hinanden (så langt de kan sparke). Spillerne sparker til hinanden. Det gælder om at ramme over i makkerens firkant uden at bolden rammer jorden. Hvor mange gange kan I gøre det på 3 minutter?
- 4 Giftig midterzone.** Der laves en midterzone på banen, som ikke må betrædes. Bolden må gerne passere midterzonen. Når bolden er ude startes med indspark. Ellers almindelige regler. Spil fx 7v7.



5 Grøftespil. 5v5 eller lignende med målmænd. Langs kanterne er der grøfter dvs. frie områder, hvor bolden føres frem uden modstand, så der kan sparkes nogle gode indlæg.

Lodret vristspark

Det lodrette vristspark bruges især til afslutninger på mål, fordi det er den måde, man kan sparke hårdest på. Vær lidt forsigtig med at introducere det lodrette vristspark for tidligt, for det er et ret svært spark.

Instruktionsmomenter

- Se på bolden.
- Snørebåndet skal ramme bolden (strakt vrist).
- Støttebenet ved siden af bolden i sparkeøjeblikket.
- Spark igennem bolden.
- Støttebenets fod skal pege i sparkeretningen.
- Kroppen (knæet) ind over bolden ved fladt spark.
- Godt bagudsving med sparkebenet.
- Brug armene som balancestænger.

Flugtninger

En flugter er når bolden rammes i luften. Det er sjovt at sparke flugtere, men det er også ret svært at koordinere, fordi der er så mange ting at tage højde for.

Instruktionsmomenter

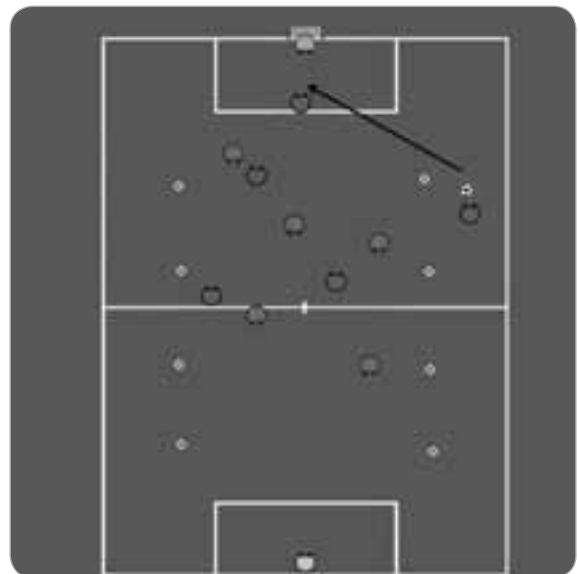
- Kig på bolden.
- Støttebenet skal pege i sparkeretningen (mod målet).
- Ram bolden på snørebåndet.
- Bruge armene som balance.
- Bagudsving af sparkeben.
- Kroppen (knæet) indover bolden.
- Koncentration omkring at ramme bolden rigtigt i stedet for om at skyde hårdt.

Øvelser

- 1** Hver spiller står med bolden i hånden eller eventuelt begge hænder. Lad bolden falde mod jorden og ram så bolden i luften, før den når jorden. Udfør eventuelt øvelsen mod et mål eller lignende, så boldene ikke ryger for langt væk. Det kan i nogle tilfælde være lettere for børnene, at lade bolden ramme jorden før der sparkes.
- 2 Flugtning fra kegle enkeltvis.** Halvdelen af spillerne står 3-4 meter fra kegle. Øvrige halvdel af spillerne er boldhentere. På tur går spilleren frem til keglen

og flugter til bolden. Efter passende antal forsøg skifter de 2 grupper.

- 3** Træneren står bag målet og kaster bolden over målet og spilleren forsøger at flugte bolden i mål.
- 4** Spillerne løber rundt i kaos udenfor 16 meter linjen, og på trænerens meldning løber spilleren frem til den hoppende bold og forsøger flugtning mod mål.
- 5 Almindeligt spil 5v5 med målmænd.** Den spiller, der har bolden under kontrol, må gerne tage den op i hænderne og flugte den mod mål, men man må ikke løbe med bolden i hænderne. Der scores også på almindelig vis.
- 6 Grøftespil.** Grøfter langs kanterne af banen er friområde. Derved kan den frie spiller i området lægge bolden godt indover, hvor flugtning og heading i mål tæller dobbelt.



Halvflugtninger

En halvflugter er når du netop rammer bolden samme tid, som den rammer jorden. Det er oftest sådan en målmand sparkes bolden ud, når han står med den i hænderne. Det kan være svært at koordinere.

- 1 Skud mod mål.** Bolden spilles til træneren, der kaster den til halvflugtning mod mål.
- 2 Spil til 2 mål med målmænd.** Bolden kan tages op i hænderne og halvflugtes mod mål. Der må ikke løbes med bolden i hænderne. Der kan scores på almindelig vis.



Førsteberøringer

KAPITEL 22 >>

Førsteberøringer

En førsteberøring defineres som den første kontrollerende berøring spilleren tager, når han eller hun selv skal have den næste berøring. Tidligere kaldte man en førsteberøring for en tæmning, men det er vigtigt at spillerne netop ikke tæmmer bolden, men i stedet kontrollerer bolden i en ny retning og lægger den tilrette for sig selv.

Instruktionsmomenter

- Se på bolden.
- Fang bolden ved at 'suge den til dig'.
- Giv efter med den del af kroppen, der skal dæmpe bolden – 'forestil dig at bolden rammer en dyne'.
- Sørg for god balance (fødderne fra hinanden).
- Bøj let i knæ og hofter.
- Vær opmærksom på boldens hastighed før.
- Giv bolden fart i ny spilretning (retningsbestemt).

Øvelser

- Bolden serves fra baglinjen til spiller, der med retningsbestemt førsteberøring kommer venstre eller højre om kegle og afslutter. Prøv både afleveringer forfra, bagfra og fra siden i forhold til målet.

- Spil på smal bane fx 3v3. Der spilles med indkast, når bolden er ude. De skal kastes, så spilleren på banen kan kontrollere bolden, mens den er i luften.
 - a** Den spiller der kastes til må ikke presses.
 - b** Frit spil.
- Mindst to berøringer. Denne regel er med til at fremme at spillernes førsteberøring skal være retningsbestemt, så de ikke bliver tacklet med det samme. Ved at bruge tvungen to berøringer skærper du yderligere kravene til spillerne.





Driblinger og finter

KAPITEL 23 >>

Driblinger og finter

Da dribling og finter hører meget sammen, er nedenstående øvelser tænkt anvendt til træning af begge dele. Når spillerne begynder at mestre en finte, er det vigtigt, at de opfordres til at afprøve finterne på hinanden. Kun på den måde får de en fornemmelse for rytmen i finten i forhold til modstanderens og egen balance og timingen i, hvornår finten skal sættes ind.

Vil du vide mere

Du kan læse mere om dribling og finter i Fodboldens Tricks (Olesen, 2003).

Instruktionsmomenter

- Se på bolden, men se efterfølgende op, hvis du kan.
- Skub behersket til bolden med fx indersiden.
- Bolden skal kunne nås i næste skridt.
- Du skal føle, at du har 'lim på støvlerne'.
- Løb med lavt tyngdepunkt (lidt ned i knæene).
- Kroppen let foroverbøjet (vægten fremover).
- Temposkift efter finte eller vending.

Udvælgelse af finte

Spørg spillerne, hvilke finter de kan, og lad dem vise dem. Når spillerne har vist deres finte, kan I beslutte jer for, hvilke finter I vil træne lidt mere på.

Organisationsformer

Nedenstående kan være gode råd, når du træner driblinger.

- Bruge frisparksmænd eller kegler.
- Give angriberne en fordel ved at lade forsvarerne sidde ned, når angriberen starter. Forsvareren skal rejse sig op så hurtigt, han kan, når angriberen kommer ned mod ham.
- Et andet trick kan være at lade forsvareren lukke øjnene, indtil han får besked på at han må åbne dem.
- Spille med jokere i driblespil.
- Man kan spille med mandsopdækning så man hele tiden har en at forholde sig til, når man har bolden.

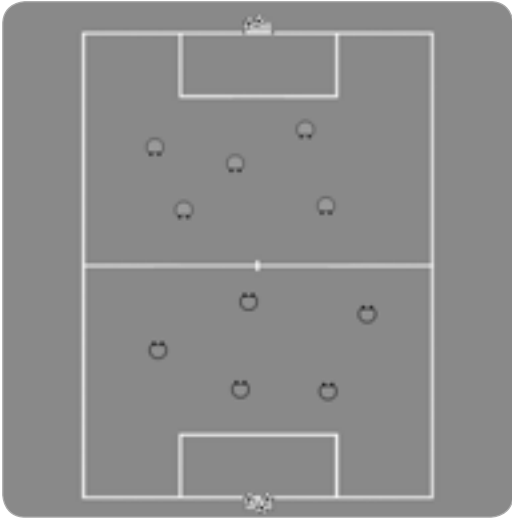
Øvelser

1 Driblebane. Drible med højre fod. Drible med

venstre. Drible med skiftevis h/v inderside. Drible skiftevis med h/v yderside. Drible med temposkift. Drible med kropsfinter.

- 2 Kaosdribling på begrænset område.** Frit. Med retningsændringer på signal. Med boldbytte. Når der fløjtes, træder spilleren på bolden og løber hen og får en anden bold.
- 3 Drille hinanden.** Pas godt på ens egen bold, men prik de andres ud af området.
- 4 Kongens efterfølger.** Parvis sammen. Den forreste har en bold, den bagerste løber efter, eller omvendt.
- 5 Dribling i kegleområde.** Mange kegler stillet op i spredt orden. Hver gang en kegle passerer gøres en af følgende ting:
 - a Dribles der rundt om keglen (1 gang).
 - b Skiftes der dribleben (fra højre til venstre).
 - c Skiftes der foddel (fra inderside til yderside).
- 6 Hver spiller har sin bold.** Der er lavet 4 firkanter, der alle får et nummer. Spillerne dribler rundt i en firkant. Træneren råber et nummer. Alle spillerne dribler hurtigt over i den nye firkant.
- 7 Penduldribling.** Spillerne står i rækker på 3-4 overfor hinanden. Drible over til spilleren i modsatte række og aflever bolden. Der kan fx være en tre-fire kegler midtvejs, man skal gennem.
- 8 8-tals dribling.** To spillere placeres ved hver sin kegle, der ikke står alt for langt fra hinanden. Spillerne skal nu drible efter hinanden i 8-tal omkring de to kegler. Husk at få øvet begge veje rundt i 8-tallet. Variation: Kan du indhente den anden spiller? Dribling imod hinanden med det formål at se op, før de mødes, så der dribles udenom.
- 9 Fast keglebane.** Deltagerne dribler gennem keglebanen på tid. Ved senere lejlighed forsøger hver enkel deltager at forbedre sin egen tid. Du kan også lade halvdelen af holdet løbe banen gennem på tid og så lade den anden halvdel forsøge at slå tiden.
- 10 Driblestafet.** Lav en bane med 3-4 kegler samt én, der står lidt længere ude. Hvem får først hele holdet gennem hele banen og tilbage igen?

- 11 Stjæle æg.** Reden er fyldt med bolde, og man stjæler bolde hos hinanden (én af gangen). Man har helle på egen banehalvdel. Hvis man bliver rørt (med eller uden bold) på modstanderens banehalvdel, går man tilbage og prøver igen. I starten bærer man bolden, senere dribler man. Prøv også med time out (taktik).



- 12 5v5 eller lignende.** Bolden skal dribles fremad og spilles bagud. Scoring ved at dribble over modstandernes baglinje.
- 13 Drible og skyde.** Spillerne dribler ind mod mål og afslutter.
- a 3-4 kegler passeres inden skud.
 - b Træneren er forsvarer, og går på spillernes finte.
 - c Spille bolden uden om en kegle og løbe den anden vej.
 - d Find selv på andre sjove detaljer.
- 14 3 spillere sammen.** To er målmænd i hvert sit keglemål, og én dribler/skyder. A dribler og skyder mod B. A henter sin bold. B tager sin bold og dribler/skyder mod C, osv.
- 15 A afleverer til B,** der tæmmer og dribler imod A, som passiv modstander. B afleverer til C osv.
- 16 Lav fire områder på en lang række.** I hvert område placeres en spiller, som sætter sig som en krabbe. De resterende spillere starter for enden af de fire områder. Driblerne skal forsøge at komme hele vejen igennem de fire områder. Der gives point til spillerne alt efter hvor langt de når.
- 17 A spiller en lang aflevering ud til B,** der benytter en god førsteberøring og dribler mod mål. A løber ud mod B, der finter og dribler omkring A og afslutter mod mål.
- 18 A afleverer til B, der dribler lige mod mål.** A løber efter B som modstander. B afslutter. Spilles såvel fra venstre som fra højre side. Der byttes række efter hver omgang.

Lege

- 1 Stjæle hinandens bolde I.** Et område dribler alle spillere. En fanger uden bold får lov til at løbe rundt og sparke de andres bold væk. Spillerne forsøger at dække deres egen bold. Hvis bolden sparkes væk, henter spilleren sin egen bold og går med i legen igen.
- 2 Stjæle hinandens bolde II.** To hold. Mindst en bold pr. spiller. Boldene ligger på hver sin baglinje. Det gælder om at få fat i så mange af det andet holds bolde som muligt ved at dribble dem tilbage. Driblere kan tages af det andet holds spillere blot ved berøring, og de skal så aflevere bolden tilbage igen. Der er frit løb på udturen.
- 3 Ståtrold.** Alle spillerne har en bold. En fanger uden bold fanger de øvrige. Den fangne stiller sig med spredte ben. Han er med i legen igen: a) når der er spillet en bold imellem hans ben eller b) en spiller har driblet rundt om ham.

Spil

- 1 1v1, 2v2 eller 3v3.** Scoring enten på kegler, mål, ved at lægge bolden på baglinjen eller ved at dribble over baglinjen. Øvelsen er hård, så husk pauser.
- 2 Almindelige spil** hvor du opfordrer til at dribble så vidt muligt.



Vendinger

KAPITEL 24 >>

Vendinger

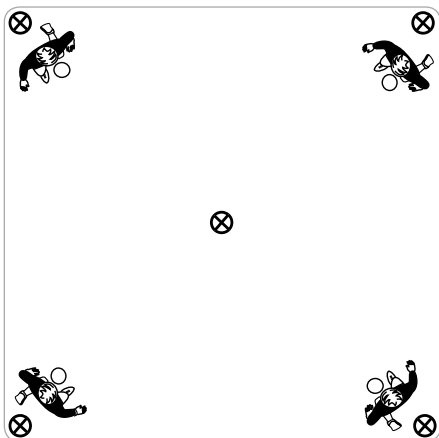
De skarpe vendinger med stop og retningsændring kan være meget effektive i forsøg på at skabe sig plads eller komme af med en modstander. Mange øvelser under Dribling og finter kan ved en ganske lille ændring bruges til også at træne vendinger.

Vil du vide mere

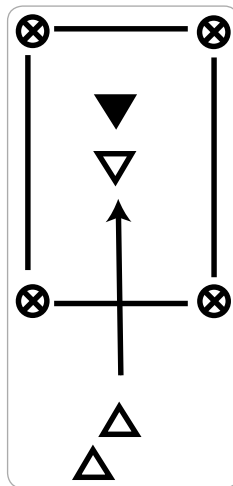
Du kan se eksempler på vendinger i Fodboldens Tricks (Olesen, 2003).

Øvelser

- Coerver øvelse.** Der stilles fire kegle op i en firkant og en kegle i midten. Der er fire spillere pr. firkant, og de står ved keglen. Spillerne løber ind mod midterkeglen og vender om.



- 1v1.** Fire spillere om en firkant. To spillere inde i firkanten. Den ene er forsvarer og den anden er angriber. Spillerne uden for firkanten står for enden og er servere. De sparker bolden ind til angriberen, som forsøger at vende rundt med bolden og dribble over baglinjen. Du kan arbejde med modløb (altså hvor spilleren løber væk og kommer mod bolden), eller du kan arbejde med at spilleren hele tiden kan fornemme forsvarsspilleren gennem kropskontakt.



- 5v5 på begrænset område.** 4 små mål. Holdet skal forsvare 2 mål og kan score i 2. Almindeligt spil med fokus på indersidespark, både som aflevering og skud.





Hovedstød

KAPITEL 25 >>

Hovedstød

Hovedstød er en vigtig del af fodboldspillet, men det er også en meget omdiskuteret del. Mange af de yngre spillere synes det er sjovt at prøve, men nogen er også bange for det. Du bør bruge nogle lette bolde til at træne hovedstød med, indtil spillerne er fortrolige med det. Som refleks vil spillerne ofte automatisk lukke øjnene. Det kan have flere årsager.

- Spillerne kan være bange for bolden.
- Spillernes samsyn fungerer ikke optimalt, og de har svært ved at bedømme afstande, når bolden er tæt på hovedet (se mere i kapitlet om Synet).

Sørg for at varme nakken og halsen godt op, inden du lader spillerne heade. Gør det med små stræk og brug små tekniske boldøvelser, hvor spillerne header lidt. Spillerne kan ikke holde til at heade alt for mange gange i løbet af en træningslektion, så det kan være en god ide blot at have en enkelt øvelse.

Instruktionsmomenter

- Se på bolden hele tiden.
- Ram bolden med panden.
- Sig 'goddag' til bolden (aktiv hovedbevægelse).
- Bevæg overkroppen fremad.
- Spænd musklerne i nakke og hals.
- Bøj kroppen bagover (god forspænding).
- Bevæg armene bagud i headeøjeblikket.
- Hvis man sidder ned (med benene strakt foran sig), vil man helt naturligt trække med armene og kippe med kroppen, når man header.
- Forestil dig eventuelt dit hoved er en hammer.

Øvelser

- 1** Kast bolden op i luften og head til sig selv. Kast bolden op i luften og head mod væg eller mål. Kast bolden op i luften og head flere gange.
- 2** Parvis. Den ene spiller sætter sig ned og den anden server. På den måde tvinges man mere til at lave kip med kroppen og armtræk.
- 3** B kaster bolden til A, der forsøger at score i målet, hvor B nu er målmand. A og B løber derefter bag i modsatte række (bytter).
- 4 Kaste-head-gribe.** Der spilles 5v5 eller 6v6 på forholdsvis kort bane. Der kan kun scores på hovedstød – enten i mål eller over baglinje, hvor en medspiller griber bolden. Der skal skiftevis kastes, heades og gribes. Griberen skal så igen kaste. Hvis bolden rammer jorden, får det andet hold bolden. Bolderobring kan

ske ved at vinde headning efter kast eller ved at gribe bolden efter headning. Kan gøres lettere ved at spille håndbold med krav om, at der kun kan scores på hovedstød.

- 5** Spil 7v5. Med 2 målmænd på halv bane eller mindre. A og B er hele tiden med det hold, der angriber, og bevæger sig i grøfter. A og B må ikke angribes i deres område. A og B skal lave høje indlæg. Scoring på hovedstød giver 3 point. Scoring på andre måder giver 1 point. Hvis forsvaret header bolden væk giver det 2 point. A og B udskiftes undervejs i øvelsen med nye spillere.



Headespil (Ruiz, 2002)

Organisation. Øvelsen kræver 8 spillere. Der spilles 2v2 på en lille bane med et mål i hver ende. I hvert mål er der en målmand, som ikke må tage med hænder. Desuden er der to jokere, som spiller med det boldbesiddende hold. Sørg for at bytte roller ofte.

Betingelser. Spillet spilles kun med hovedet. Spillet starter med at bolden kastes op mellem to spillere, som header til den. Hvis bolden lander på jorden, samler en spiller den op; kaster den op i luften og header den videre. Spillerne må løbe fremad med bolden på hovedet, og de må spille til hinanden. Hvis bolden går ud af banen, eller der er scoret, skal man kaste bolden op i luften og lave et hovedstød, hvor man hopper. Hvis der dømmes strafespark, stiller træneren sig ved siden af målet og kaster bolden ind til spilleren. Hvis han formår at score på et flyvende hovedstød, får han 3 point. Spektakulære mål eller detaljer giver også point.

Variation. Når de er dygtige til spillet, kan du lave banen lidt større og spille 4v4. Hvis man har et skud på mål, som bliver reddet, får man et forsøg, hvor træneren kaster bolden inde til vedkommende, der afsluttede.



Tacklinger/bolderobringer

KAPITEL 26 >>

Tacklinger/bolderobringer

Der skal arbejdes med tackling som teknisk disciplin. Tacklingerne skal indøves som leg, men jo ældre spillerne er, jo mere kamplignende situationer, skal der trænes. Tacklinger og bolderobring opstår lettest ved 1v1 situationer, men vær opmærksom på, at disse situationer er meget fysisk krævende. Det skal endvidere nævnes, at det også kan lade sig gøre at erobre bolden uden at tackle.

Instruktionsmomenter

- Se på bolden.
- Spænd i foden (pres tæerne opad i støvlen).
- Bøj vristen ca. 90 grader.
- Bøj let i knæet og spænd musklerne i benet.
- Skub med skulderen.
- Vægten over mod bolden og modstanderen.

Øvelser

- 1 To spillere uden bold (fangere) skal prøve at få fat i en bold ved at erobre den. Den spiller, som bolden erobres fra, bliver ny fanger.
- 2 Der opstilles tre sammenhængende områder, og der placeres en tackler i hvert område. Efter tur forsøger spillerne at dribble igennem kegleområderne (samme forsvarere). Forsvarerne får to point ved at erobre bolden. Et point for at sparke bolden ud af firkanten.
- 3 Tackleinferno. Der laves med tre felter på række. Midterfeltet er tackleområde med 3-4 tacklere. De to yderfelter er friområder (man må være der ca. 30 sekunder). Man opnår points ved at dribble igennem tackleområdet. Bliver man tacklet og mister bolden, bliver man tacklet, og tackleren beholder bolden og bliver dribler.
- 4 4 spillere sammen. De to danner hver et mål med deres ben. De to andre spiller mod hinanden og skal forsvare/score i hver sit mål. Skift for hvert minut.
- 5 4v4 på begrænset område (gerne lang og smal for at fremprovokere tacklinger). Bolden skal dribbles fremad og må kun afleveres bagud. Scoring ved at dribble over baglinjen.





Indkast

KAPITEL 27 >>



Indkast

Indkastet er klart den tekniske færdighed, der bliver trænet mindst i fodboldverdenen. Når spillerne når en vis alder, er der af og til trænere, der tillægger det lange indkast nok værdi til at man træner i den tekniske udførelse af kastet. Man kan med justering af sin kasteteknik forbedre og dermed forlænge sit indkast markant. Det er klart at styrke også spiller ind, men forbedring af kasteteknikken kan altså medføre længere indkast.

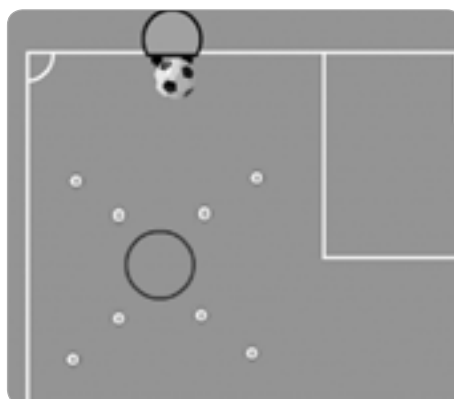
Instruktionsmomenter

For at udføre et korrekt indkast kræver fodboldloven, at kasteren:

- Skal have front mod banen.
- Skal have en del af hver fod enten på sidelinjen.
- Eller på jorden uden for linjen.
- Skal bruge begge hænder.
- Skal kaste bolden bagfra over hovedet.

Øvelser

- 1 Lad spillerne kaste til hinanden to og to. Når kastet udføres teknisk korrekt er det indlysende at man lader indkastet være en kasteform i mange af de tekniske øvelser, hvor man arbejder sammen med en makker. Eksempelvis hvor bolden kastes og hel eller halvflugtes tilbage.
- 2 Det er simpelt at lave en konkurrence, hvor der kastes fra linjen og markeres, hvor langt man kan kaste.
- 3 Der kastes fra en linje efter felter sat op af kegler. Rammer man i det mindste felt i midten giver det 10 point. Det næste lidt større felt giver 5 point og det store yderfelt (som bør kunne rammes hver gang) giver 1 point.





Taktik er at spille mod

KAPITEL 28 >>

Taktik er at spille mod

Taktik handler først og fremmest om at spille mod. Det handler om at lægge planer for, hvordan vi overlever modstanderne, når vi angriber og forsvarer. Vi kan dele de taktiske elementer op efter, hvem der har bolden.

- Vi har bolden.
- De har bolden.
- Overgangsspillet – øjeblikket hvor bolden er vundet eller tabt.

Spillestilsbolden i figuren på næste side illustrerer denne opdeling med lidt flere detaljer.

Spillerne skal lære, hvad de skal gøre i disse forskellige situationer, men der er naturligvis forskel på, hvad du skal lære en 8-årig og en 13-årig. Den 8-årige har i bund og grund nok at gøre med at kontrollere bolden, mens den 13-årige sagtens kan gennemskue ret komplicerede holdtaktiske genistreger.

Spillerne får efterhånden en fornemmelse for de taktiske elementer, når de spiller mange småspil. Du bør ikke stille spillerne op i en helt formel øvelse, hvor de fx træner overlap igen og igen. Det kan være nødvendigt at træne et overlap nogle gange, men det skal hurtigt bruges i en mere funktionel øvelse eller spil, for på den måde lærer spillerne mest på længere sigt, selvom fremgangen måske er lidt langsommere.

Hvordan undervise i taktik?

Spillerne skal tænke fodbold

Det er din opgave at få spillerne til at blive bedre til at tænke fodbold – ikke at de følger din taktik til punkt og prikke. Det er nu engang sjældent, at modstanderne løber præcis de samme steder hen, som de gør på taktikbrættet. Spillerne skal gøres i stand til at træffe de rigtige valg på banen. Spillerne skal imidlertid heller ikke finde ud af det hele på egen hånd. Du giver dem nogle genveje i form af korte, præcise instruktioner. Spillerne bør bevidstgøres om, hvorfor én løsning er bedre end en anden.

Spilintelligens kan trænes

Vi siger ofte at spillere, der ofte(st) vælger de rigtige løsninger er spilintelligente. Det er det vi gerne vil fremelske hos spillerne. Spillere med stor spilintelligens har tilsyneladende ikke overlegne synsegenskaber, men meget tyder på at spilintelligens kan trænes (Hughes, 2005; Wein, 2004). Spilintelligensen udvikler sig efterhånden, som spillerne spiller en masse og modnes, så de kan overskue mere komplicerede sammenhænge.

Spillerne finder selv løsninger

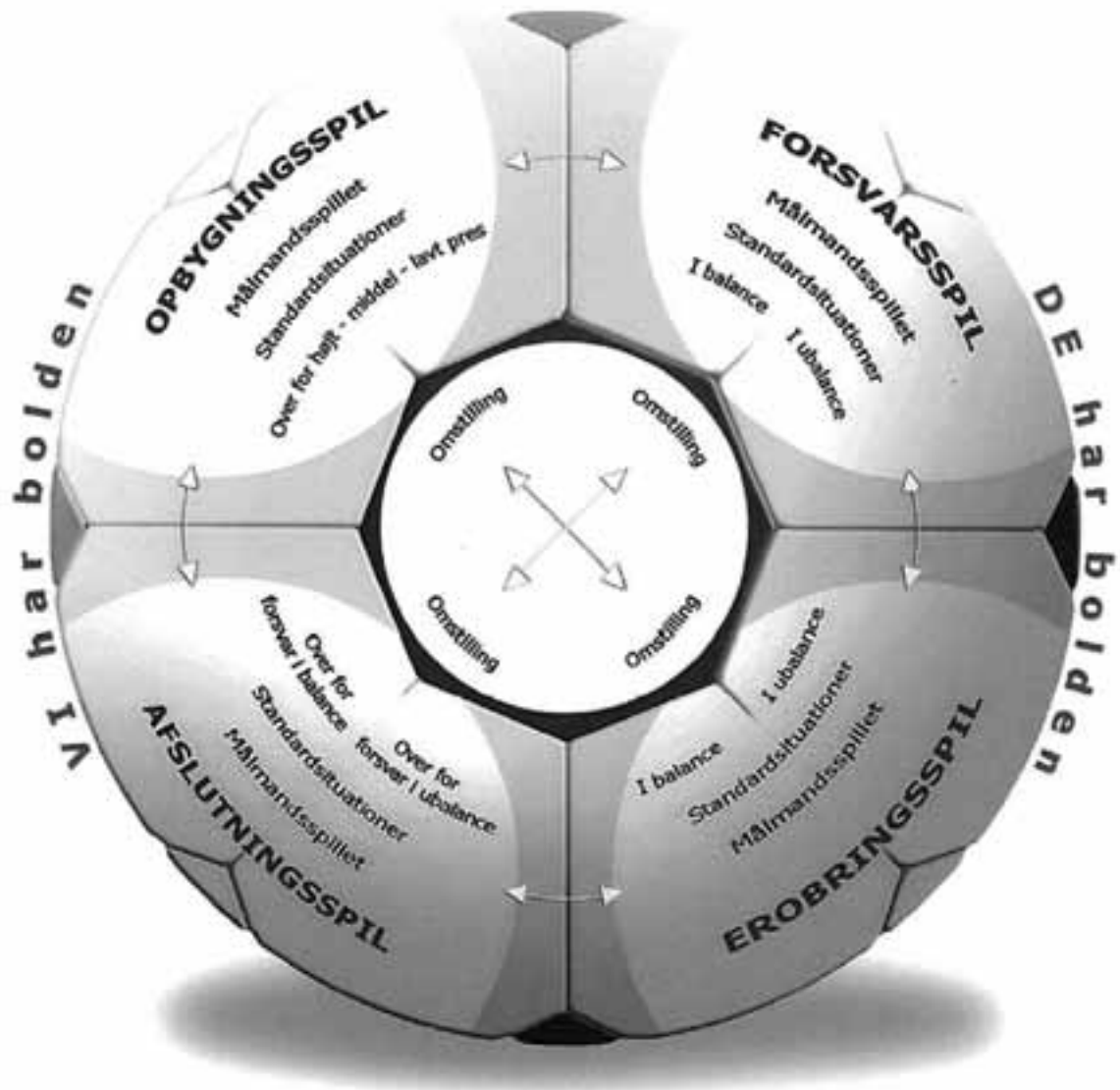
Vær opmærksom på, at spillerne ofte selv finder løsninger på de problemer, de stilles overfor. Det kan være, at deres løsninger er bedre, end dem du selv har tænkt på. Det er en god idé at drøfte de taktiske elementer med spillerne i løbet af spillet, så du tvivler dem til at tænke over, hvordan de selv spiller, og hvordan de andre spiller.

Sæt spillet i gang og vent med den taktiske vejledning

Det kan være en god ide, at sætte aktiviteten i gang, så spillerne vænner sig til den og selv gør sig nogle erfaringer, inden du vejleder. Det er vigtigt, at du nøjes med at fokusere på en eller to ting ad gangen. Det giver også dig bedre mulighed for at komme med gode rettelser i løbet af træningen – især hvis du inden træningen har overvejet, hvilke instruktionsmomenterne du fokuserer på.

Brug få stop i spillet

Du skal selvfølgelig ikke stoppe spillet uafbrudt. I et spil på 15 minutter kan du lade spillerne spille et par minutter uden stop. I de næste 5-7 minutter kan du bruge flere stop og i de sidste minutter skal spillerne selv have lov at løse de problemer, der opstår. Du kan eventuelt råbe få vejledende bemærkninger. Når spillet er slut evaluerer du, hvordan det er gået.





Vi har bolden

KAPITEL 29 >>

Vi har bolden

Når vi selv har bolden gælder det først og fremmest om at komme frem til en afslutning mod modstanderens mål, og det skal spillerne have nogle værktøjer til. Det diskuteres fortsat, hvordan den mest effektive måde at score mål på er (se bl.a. Mønsted, 2003; Poulsen, 1993). Vi går ikke yderligere ind i denne diskussion, da vi mener, at børn og unge skal gøre sig erfaringer med forskellige angrebsprincipper (Eiberg, 2001):

- Spilbarhed.
- Bredde og dybde.
- Bandedspil.
- Overlap.
- Boldovertagelse.

Når man træner angrebsprincipper, kan det være en god ide at bruge overtalsspil, hvor angriberne er flere end forsvarerne. Efterhånden som spillerne bliver bedre til spillet, kan man introducere flere forsvarsspillere.

Vil du vide mere

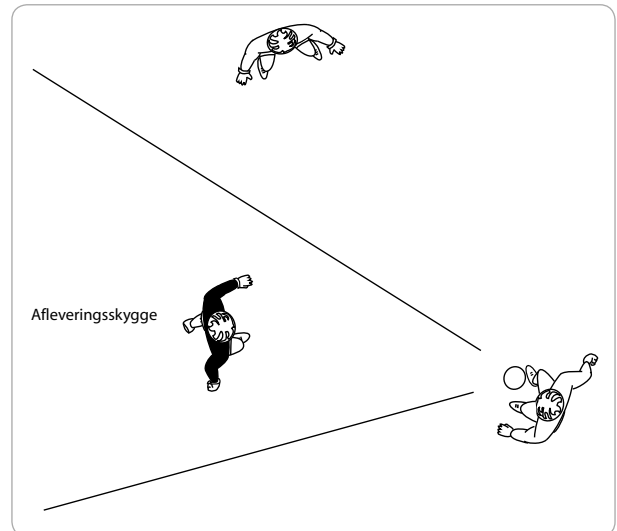
Hvis du vil gå mere i dybden med taktik, når vi har bolden, kan du læse mere i Vi Angriber (Bangsbo, 1997).

Spilbarhed

Spillerne uden bold skal løbe en masse for at hjælpe boldføreren. Alle spillerne bør tage del i spillet og forsøge at gøre det let for boldholderen at beslutte sig for, hvem han vil aflevere til og hvornår. Det betyder, at boldholderen bør have mindst to, men gerne tre afleveringsmuligheder. Hvis der ikke er brug for afleveringsmuligheden, bør man rykke hen i en ny position. Spilbarhed er at bevæge sig hen, hvor man kan modtage bolden og arbejde videre med den (Eiberg, 2001).

En spiller kan blive spilbar ved

- At gøre sig fri og derved skabe en god afleveringsvinkel for boldføreren. Dvs. at spilleren skal løbe ud fra modstanderens 'skygge' og ud i 'lyset', så det er let at aflevere forbi modstanderen eller måske over modstanderen.
- At der er en passende afleveringsafstand, som hverken er for stor eller for lille.



Medspillerne kan bruge følgende værktøjer til at gøre sig spilbar

- Temposkift. Spilleren kan bevæge sig hen i et nyt område, hvor modstanderen ikke kan nå at følge med, fordi spilleren skifter tempo.
- Finte. Spilleren kan lade som om vedkommende vil løbe en vej, men pludselig ændre retning og løbe en anden vej. Dette bruges fx ofte som modløb, hvor spilleren løber lidt op i banen for pludselig at vende om og løbe ned mod boldholderen for at modtage den.

Kommunikation er meget vigtig

Spillerne der gør sig spilbare kan råbe, at de er fri, eller de kan gøre det helt tydeligt med deres kropssprog, hvor de vil have bolden henne, fx ved at pege eller ved at lave et tydeligt løb.

At skabe frie områder

At skabe frie områder hænger sammen med temaet spilbarhed. Spilleren uden bold kan bevæge sig bagud, til siden eller fremad for at skabe frit område til andre medspillere, der så må træne i at løbe i og udnytte det frie område. Spilleren med bold kan i øvrigt selv søge det frie område med en dribling.

Stop og vejled

Sørg for at lave nogle få stop, hvor du får spillerne til at give bud på, hvad en god bevægelse kan være. Ofte kan man komme i en fri position eller skabe et område blot ved at flytte sig et par meter til siden.

Træn det med partibold

Partibold er småspil, hvor det gælder om at holde

bolden i egne rækker. Sådan nogle spil er velegnede til at træne spilbarhed, fordi spillerne konstant tvinges til at lave så fornuftige bevægelser som muligt. For at få 'bold-i-egne-rækker'-spillet til at køre, kan det være en fordel at drage nytte af aktivitetsbolden. Hvis det er for svært for det holdførende hold at beholde bolden, skal spillet måske spilles som et overtalsspil, eller også kan banen måske laves større.

Spillene kræver pauser

Da spillene godt kan have en høj intensitet, må spillerne bevidstgøres om, at de skal sørge for at veksle tempo. Sommetider skal de lure lidt og holde bolden i egne rækker for bagefter at sprinte i en god position. Husk pauser under spillene.

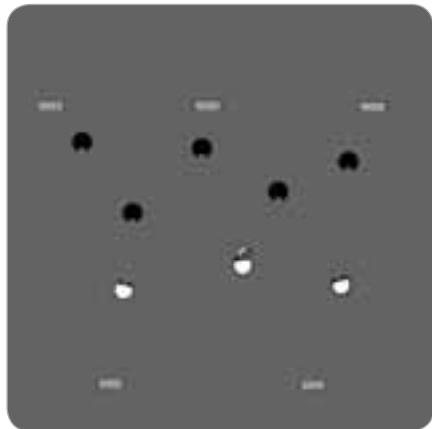
Øvelser

5v2 i et begrænset område

Læg vægt på medspillernes placering i forhold til boldholderen.

5v3 på lille bane

De 5 forsvarer 3 mål, mens de 3 forsvarer de 2 mål. Husk at lade spillerne skifte hold.



4v4 på håndboldbane eller lignende

Der scores ved at dribble bolden over modstandernes baglinje i fuld fart.

6v6 eller 7v7 på fx halv bane

Én spiller skal blive på modstandernes banehalvdel (som indendørs).

1+3v3 med en målmand

A spiller de tre angribere, der under konstant nærmærkning skal søge/skabe frie områder. B søger det frie område bag C's forsvarer, B's forsvarer følger med,

og der er skabt et frit område på midten. D har mulighed for at udnytte dette. Dette er én mulighed. Lad spillerne selv finde løsningsforslag. Hvis angriberne ikke kan bryde igennem, skal de spille tilbage til A. Hvis forsvarerne erobrer bolden, skal de spille A, eller forsvarerne angriber modsat og scorer i et lille mål.

5v5 + 2 jokere

Jokerne er med de 5, der har bolden (så der er masser af mulighed for at løbe i frie områder). Der kan spilles i et afgrænset område eller på en bane med små mål. Lav af og til nogle stop og snak med spillerne om deres placering.

5v5 + 5 (rød, gul og blå)

Overtalsspil hvor de to af farverne er på samme hold, mens den tredje er i midten (ligner 5v2 noget). Der spilles på et begrænset område uden mål. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og der kan selvfølgelig indlægges betingelser med hensyn til antal berøringer; at man ikke må spille til egen farve osv. Disse betingelser afhænger af spillerniveauet. Sørg for, at spillerne bevidstgøres om betydningen af at løbe i frie områder og gøre sig spilbare for boldholderen (eller den kommende boldholder).

8v8 til store mål

Spil på fx halv bane, hvor der fokuseres på emnet. Husk at have målmanden med som spiller, der også kan bringes sig i spilbar position, især når bolden er i bagerste række på holdet. Lær de øvrige at bruge målmanden, så det bliver naturligt i spillet.

Bredde og dybde

Bredde og dybde handler om at skabe plads til at få lov at spille. På den måde hænger det sammen med spilbarhed, for når der er bredde og dybde i spillet, er det lettere at blive spilbar. For at lave bredde i spillet, kan man sørge for at spille bolden ud i siden, eller spillere kan løbe ud i siden. For at skabe dybde i spillet kan man spille bolden fremad i banen, eller at spillere løber frem eller tilbage i banen.

Det er især vanskeligt for knap så erfarne spillere at bruge princippet om bredde og dybde i spillet, for de vil helst være tæt på bolden.

4v4

4v4 er den mindste form for det komplekse spil. Hvis du vil arbejde med bredde og dybde kræver det altså, at I mindst spiller 4v4.

Bandespil

Bandespil er tilsyneladende ganske simpelt: boldholderen spiller bolden til en medspiller, rykker om bag modstanderen og får bolden igen. Bandespil kræver imidlertid en god timing og en god teknik.

Boldholderen skal være opmærksom på

- Han skal udfordre sin modstander ved at dribble direkte imod ham.
- Han skal aflevere i rette øjeblik, dvs. i en afstand fra modstanderen, så denne lige netop ikke kan nå at tackle – normalt 1-2 meter. Hvis afleveringen falder for tidligt (for langt fra modstanderen), vil modstanderen have mulighed for at vende sig om og indtage en mere fordelagtig position. Hvis afleveringen falder for sent (for tæt på), vil modstanderen kunne blokere.
- Afleveringen kan være med vristen/ydersiden, så at løbertytmen ikke ændres. Det giver større mulighed for at camouflere afleveringen.
- Bolden skal spilles direkte i fødderne på medspilleren.
- Afleveringen må hverken være for hård eller for blød. Den er afhængig af afstand mm.
- Idet bolden spilles, skal der ske et temposkift, så spilleren rykker forbi modstanderen.

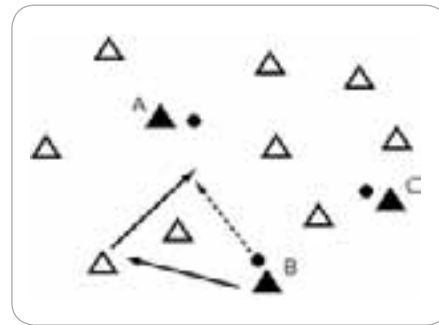
Banden skal være opmærksom på

- Han skal ud af afleveringsskyggen.
- Hvis medspilleren selv dækkes tæt op, er det vigtigt, at han rykker hen imod boldholderen, idet bolden spilles. Det er vigtigt, at boldholderen tør spille bolden til en tæt markeret spiller, og omvendt, at en tæt markeret spiller er indstillet på at modtage og spille bolden til trods for den tætte markering.
- Medspilleren må ikke være for langt væk fra boldholderen, idet det giver modstanderen tid til at indtage en bedre position. På den anden side må afstanden til boldholderen heller ikke være for lille, idet modstanderen så har let ved at opfange bolden. For mange spillere vil den ideelle afstand være 3-4 meter. Afleveringen skal spilles tilbage første gang, og den skal spilles ind i det frie rum bag forsvarsspilleren, men foran angriberen (han skal løbe ind i boldens bane). Afleveringen kan selvfølgelig spilles med begge ben, men hvis man bruger indersiden af den fod, der er længst væk fra forsvarsspilleren, bliver afleveringsvinklen størst mulig, og afleveringen bliver derfor sværere at opfange.

Øvelser

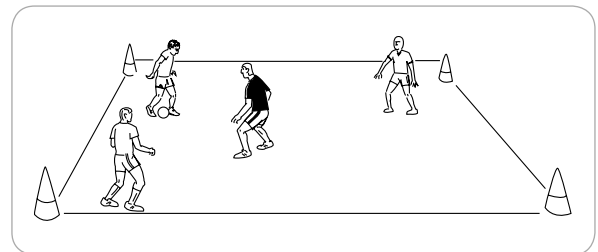
Kaosorganisation

Der spilles omkring 12-16 spillere i et område. Tre spillere har en bold (her A, B og C). De dribler omkring og spiller bande med en af de andre, når der er øjenkontakt (forståelse for bandespillet). Spillerne uden bold skal hele tiden være i bevægelse. Øvelsen kan være en opvarmingsøvelse. Husk temposkift.



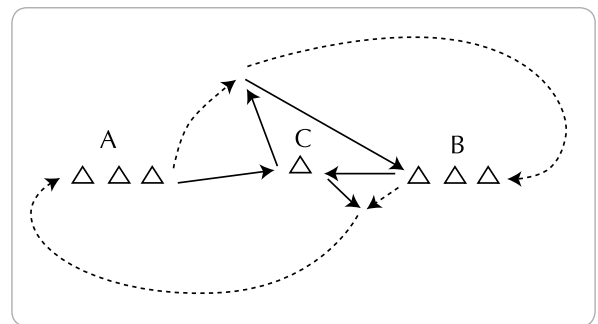
3v1 i keglefirkant

Bolden spilles så vidt muligt 1. gang (ikke betingelse). Der skal altid være to afleveringsmuligheder for boldholderen (ved nærmeste kegler). Midtermanden kommer ud, enten når han rører eller erobrer bolden.



To rækker med spillere

C er bandespiller. A spiller til C, der spiller til A, der er løbet i position. A spiller til B, der nu bruger C som bande. Husk at skifte bandespilleren efter hver omgang.



Overtalsspil

Der spilles 5v5+5 på begrænset område. Det gælder for spillerne i overtal om at bibeholde bolden i egne rækker, mens de andre presser. Instruér i skiftevis at trække spillet over mod et område for så at sprede spillet ud, at tilbyde sig rigtigt og bevægelse i spillet. Skift spillerne i midten, enten når de har erobret den fem gange eller efter fx to minutter.

5v5 + 2 jokere til 2 mål

De 2 jokere er med det boldbesiddende hold, men de skal spille bolden 1. gang (bande). Jokerne skal skiftes ud med passende mellemrum. Sørg for at de afleverende spillere også får lært, at deres aflevering er af stor betydning, og at den afleverendes spillers bevægelse efter afleveringen er utrolig vigtig.

Vendespil

I et område spilles 2v2 med 4 bander. På linjen imellem keglerne er placeret 4 spillere, der deltager som bandespillere. De skal spille bolden tilbage til den spiller, de fik bolden fra. Det er faktisk en ret svær øvelse. Sørg for hyppige skift, for det er en hård øvelse for dem i midten.

7v7

Det forsvarende hold skal have to spillere over midten, så der spilles 7v5.

Overlap

Formålet med overlap er at skabe dybde/bredde i spillet. Det er altid en spiller i en position bag boldholderen, der skal rykke frem – oftest udvendigt, men i princippet også indvendig for boldholderen.

Boldholderen skal være opmærksom på

- Han skal udfordre modstanderen ved at dribble lige imod ham. Ofte ser man boldholderen standse op og vente på, at overlapperen skal løbe forbi. Derved er overraskelsesmomentet væk.
- Han skal spille bolden i det frie rum foran overlapperen, så denne løber ind i boldens bane. Afleveringen skal som regel falde lige før, overlapperen er på højde med boldholderen.
- For de fleste vil det være en fordel at spille bolden med ydersiden med den fod, der er nærmest overlapperen.

Overlapperen skal være opmærksom på

- Han skal løbe på det rigtige tidspunkt, dvs. når boldholderen har kontrol over bolden, har front imod modstanderens mål.
- Han skal løbe i en bue bagom boldholderen.
- Han skal løbe med maksimal hastighed, indtil han løber ind i boldens bane, eller boldholderen har afdrillet modstanderen.

Både boldholderen og overlapperen skal være opmærksom på

- At boldholderen bliver klar over, at en medspiller vil overlapse. Det er derfor af afgørende betydning, at medspilleren råber til boldholderen, at han er på vej, og at han skal holde på bolden (give medspilleren tid til at løbe).
- At overlapperen fortæller boldholderen, hvornår han skal aflevere, dvs. hvornår han er nået næsten op på højde med boldholderen. Det er derfor vigtigt, at boldholderen og overlapperen kommunikerer.

ØVELSER

Touch-rugby

2 hold à 6-8 spillere. Bolden skal afleveres bagud, men løbes fremad. Der scores ved at løbe bolden over modstandernes baglinje. Hvis man bliver berørt af en modstander, skal man stoppe og kaste bolden bagud inden 3 sekunder. Øvelsen indøver løbet bag om boldholderen. Kan i øvrigt også spilles som fodbold, hvor der dribles fremad og afleveres bagud. 2 Skud på mål Boldholderen (A) afleverer til en medspiller (B), der dribler direkte mod forsvareren (C) og udfordrer ham. A løber hurtigt bag om B, får bolden mod baglinjen, og spiller den indover til afslutning. Husk at bytte forsvareren ud af og til.

2v2 til stort mål

A begynder at løbe i frit område, og bolden spilles til ham af B. Nu må de to forsvarere forhindre scoring eller erobre bolden, hvis de kan. De scorer ved at spille bolden op i midtercirklen. Spillerrollerne byttes, og der coaches. Spillet kan gøres lettere ved at spille 2v1.

Boldovertagelse

En boldovertagelse foregår ved, at boldholderen og en medspiller løber mod hinanden. Idet de passerer hinanden, overtager medspilleren bolden og dribler i modsat retning (han vender spillet). Boldovertagelsen er vel nok det sværeste af de her omtalte angrebsprincipper. Det er svært, fordi det kan være unaturligt for en medspiller at løbe imod boldholderen, og fordi timingen er vanskelig.

Boldholderen skal være opmærksom på

- Han skal dække bolden således, at modstanderen ikke kan erobre den. Derfor skal boldholderen altid være imellem bold og modstander, og han skal dribble med den fod, der er længst væk fra modstanderen.
- Han skal lade bolden ligge i selve skiftet. Han må absolut ikke sparke til den, træde på den eller aflevere kort.
- Han skal sætte tempoet op (temposkift) i det øjeblik, medspilleren overtager bolden.

Medspilleren skal være opmærksom på

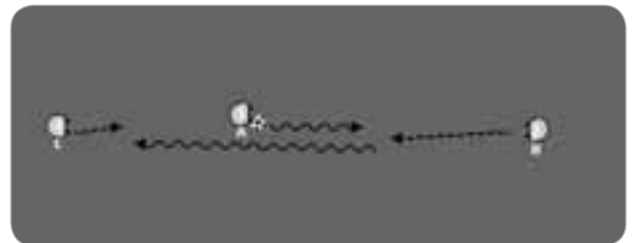
- Han skal løbe lige imod boldholderen.
- Han skal fortælle boldholderen, at han skal lade bolden ligge.
- Han skal rykke (temposkift), lige efter overtage-


sen af bolden. Boldholderen og medspilleren Det er som ved de to øvrige angrebsprincipper meget vigtigt, at kommunikation mellem boldholder og medspiller er i orden. Derfor kommuniker – tal sammen og etabler øjenkontakt!

ØVELSER

3 spillere om 1 bold

A dribler mod B, der møder A. B overtager bolden og spiller C, der dribler mod A. A overtager bolden og spiller B osv. 2 2 spillere pr. bold A dribler mod midten. B krydser bag om A, overtager bolden og dribler rundt om keglen og derefter ind mod midten. A runder også en kegle, løber mod midten og overtager bolden osv.





De har bolden

KAPITEL 30 >>

De har bolden

Når modstanderne har bolden, gælder det for det første om at erobre bolden tilbage, så vi selv kan score. For det andet gælder det om at modstanderne ikke scorer. Vi opfordrer til, at spillerne ikke nødvendigvis skal lære at spille mandsopdækning, men i stedet eksperimentere med zoneforsvar. Det mener vi giver den bedste fodboldforståelse. Det væsentligste er at få fat i princippet om at flytte sig ift. bold og medspillere, snarere end modspillerne.

At forsvare handler både om god individuel forsvarsteknik og om at arbejde sammen. Vi vil hurtigst muligt have bolden, for det er nu engang sjovest, så vi skal være gode og kloge forsvarsspillere!

Jeg vil vide mere

Hvis du vil gå mere i dybden med taktik, når vi har bolden, kan du læse mere i 'Vi Forsvarer' (Bangsbo, 1997).

En forsvarsspiller skal hele tiden tænke på, om han

- Skal udfordre eller presse boldholderen?
- Skal bakke den medspiller, der presser boldholderen, op?
- Skal dække et farligt område mellem bold og eget mål?
- Skal markere en modspiller, der befinder sig i nærheden af boldholderen?
- Skal følge en modspiller, der løber i dybden bag forsvaret?

Det kan være en god ide, at bruge nogle fangelege med flere fangere som opvarmning. Tanken er, at de skal arbejde sammen for at fange de andre – ligesom man er nødt til som forsvarere.

Individuel forsvarsteknik

Instruktionsmomenter

- Ned i knæene.
- Siden til.
- Se på bolden, når den skal erobres.
- Løb, mens bolden er på vej.
- Vær tålmodig.
- Placere sig mellem bolden og målet.

Øvelser

1v1 til kegler eller små mål

Her trænes den individuelle forsvarsteknik i spillet

mand mod mand. Sørg for at spillerne får pauser, så det ikke bliver for hårdt. Det er forsvarsteknikken, der er væsentlig. Du kan efter 1v1-øvelser gå videre til at inddrage flere spillere i øvelserne, men husk stadig at fokusere på den individuelle forsvarsteknik.

Kollektiv forsvarstaktik

Kollektiv forsvarstaktik handler først og fremmest om samarbejde. I et zoneforsvar orienterer man sig på følgende måde:

- 1 Bolden.
- 2 Medspillere.
- 3 Modspillere.

Det betyder at den spiller, der er tættest på boldholderen skal løbe frem og presse boldholderen. Den næste forsvarsspiller støtter spilleren lidt bagved. Den tredje forsvarsspiller sikrer, hvis de to andre spillere skulle blive overlistet. Dette princip kaldes pres, støtte og sikring.

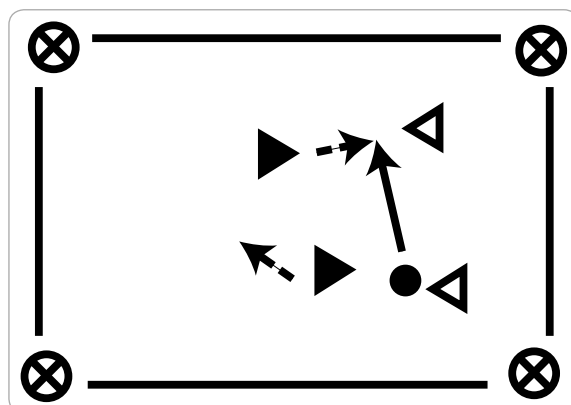
Instruktionsmomenter

- Pres, støtte og sikring.
- Kommunikation (snakke sammen).

Øvelser

2v2 til mål eller baglinje

Her trænes både markerings- og opbkningsarbejdet, og der vil hele tiden være et skift mellem de forsvarsmæssige opgaver. Der kan også spilles 3v3 og 4v4 eller eventuelt med jokere, som er med det forsvarende hold, der så får overskud til forsvarsarbejdet. Læg vægt på at spillerne ikke må skifte plads, men de skal blive i deres zone.



6v2 på begrænset område

Der arbejdes med de to i midten. De skal presse de seks men på en sådan måde, at bolden ikke kan spilles mellem dem.

2v2 med stort mål

Banen er ca. 40 meter lang. Spillet begynder med, at A spiller bolden diagonalt til C. A og B bliver forsvarsspillere, mens C og D spiller imod mål, hvor der afsluttes. Der kan spilles med offside. Forsvarerne scorer ved at spille bolden til målmanden i midtercirklen (skal ramme ham i cirklen). Fokusér igen på forsvarrets arbejde ud fra de givne betingelser.

**7v7 + målmænd bag baglinjen**

Spillerne stilles op i kæder. Der spilles kampe på 4 minutter. Holdets forsvarsarbejde er i fokus. Nærmeste spiller presser boldholderen, næste forsvarer støtter og tredje forsvarer sikrer. Fjerneste modspiller står fri. Ved boldtab skal nærmeste spiller straks angribe boldholderen meget aggressivt (så kan der ikke spilles en lang aflevering). Der kan spilles med offside. Der scores ved at sparke bolden til målmanden på modstandernes baglinje.

Presspil

Du kan eventuelt udvide forsvarsarbejdet til at være et presspil. En god måde at organisere sit forsvarsspil på er, hvis man skiftevis kan være pressende og afventende. På den måde har modstanderen vanskeligere betingelser. Pressspillet kræver et større løbepensum og en god kommunikation mellem spillerne. Samtidig kræver det naturligvis dygtige forsvarsspillere med en god individuel forsvarsteknik. Lav nogle fælles stop med instruktioner for dem alle, samt selvfølgelig de individuelle vejledninger i spillene.

Presspilleren skal

- Være på den rigtige side af bolden, så du kan se den.
- Være mellem bold og eget mål (kegle).
- Se på bolden og modstanderen på samme tid.
- Holde rigtig afstand til modstanderen.

Støttespilleren skal blandt andet

- Holde korrekt afstand.
- Dække rigtigt i forhold til bold og eget mål.

ØVELSER**3v3 til meget små keglemål**

- Alle tre på boldside før pres.
- Én lægger pres.
- Én bakker op (støtter).
- Den tredje dækker den næstfarligste (sikre).

6v3 + målmand

En rigtig god øvelse, der har stor kamprelevans. De tre spillere skal spille med zoneforsvar (og offside). De seks skal med bredt og hurtigt spil forsøge at trække forsvarerne fra hinanden. Hver gang der er afslutte eller forsvarsspilleren erobrer bolden, sættes nyt angreb i gang fra midten, så 4-back kæden har en mulighed for at skubbe op (komme længere væk fra eget mål).

Der coaches på

- Sideforskyding.
- Afstand mellem spillerne i forsvarskæden.
- Pres-støtte-sikring.
- Om kæden står på linje.
- Om kæden skubber op.



Målmændstræning

KAPITEL 31 >>

Målmandstræning

Målmanden er en særlig spiller på et hold, som har brug for andre færdigheder end markspillerne. Målmanden er stadig en del af holdet og skal være med til at vinde kampen, og derfor skal målmanden også øve sig i at spille sammen med markspillerne, og markspillerne skal øve sig i at spille sammen med målmanden.

Alsidede opgaver

Målmandsspillet kan opdeles i følgende hovedområder:

- Koordination og behændighed.
- Gripe-, spring- og faldteknik.
- Afslutninger.
- 1v1.
- Reaktion.
- Indlæg.
- Igangsætning (kast og spark).
- Målmanden som markspiller.

Alle bør prøve det

Vi opfordrer til at især de yngste fra 5-10 år alle prøver at være målmand. Du fx lave opvarmning for alle spillerne med målmandstekniske færdigheder. Fx kan gribeøvelser, hvor spillerne skiftevis sparker til hinanden sagtens være en god måde at varme op på. Du kan også bruge et rotationsprincip både til træning og kamp, så alle prøver at stå på mål, og når spillerne efterhånden finder ud af, om det er noget de har lyst til, så kan du mere fast vælge de tre-fire stykker, som måske synes at det er sjovt.

Specialtræning

Når du har valgt nogle målmand (og du kan sagtens vælge flere end du har brug for), så kan du begynde at lave lidt specialtræning med dem. Fx kan du lade assistenttræneren spille småspil med de øvrige spillere og bruge lidt tid til hver træning på at arbejde med de målmandstekniske færdigheder.

Opvarmning

Målmanden skal varme op på en lidt anden måde end de øvrige spillere, for han bruger jo også hænderne. Det betyder ikke, at målmanden altid skal varme op for sig selv, for spillet med fødderne er også rigtig vigtigt, men det betyder, at du skal tænke målmandens opvarmning med ind i din planlægning, så han ikke bare sættes ind i målet foran 15 meget skudhungrende spillere.

Du kan fx vælge mellem nedenstående øvelsesforslag til opvarmningen:

ØVELSER

Følgende øvelser er opvarmningsøvelser, der helt specifikt er relateret til målmandsspillet. De er her sådan opstillet således, at man som træner blot kan følge dem slavisk, eller også kan man selv vælge til og fra.

- 1 Dribleøvelser med bolden. Både med fod og med hånd.
- 2 Tril bolden frem, og samle den op igen.
- 3 Stående kastes bolden op i luften og gribes igen. Det er en god idé at lade bolden ramme jorden først.
- 4 Stående med let bredstående benstilling skal bolden kastes fra den ene hånd til det anden hen over hovedet.
- 5 Stående med bredstående benstilling trilles bolden i 8-taller mellem benene. Bolden kan også løftes fra jorden.
- 6 Stående med let bredstående benstilling skal bolden føres rundt om taljen. Først med og dernæst mod uret.
- 7 Med let bredstående kastes bolden med begge hænder ned i jorden lige foran fødderne og gribes igen i opspringet.
- 8 Kast bolden op i luften, head til den, og grib dernæst bolden over hoved højde.
- 9 Siddende med strakte ben og bolden fastholdt mellem fødderne vippes/løftes benene nu hen over hovedet og bolden afleveres i hænderne bagved hovedet. Øvelsen gentages 8-10 gange.
- 10 Spillerne står to og to med ryggen mod hinanden og med spredte ben. Der arbejdes med én bold, der afleveres til makkeren over hovedet, og modtages derefter nede mellem benene.
- 11 Spillerne står to og to med ryggen mod hinanden og med let spredte ben. Der arbejdes med én bold. Bolden afleveres til makkeren ved aflevering til højre side, og modtages igen ved venstre side. Der skiftes retning undervejs.
- 12 Alle spillere har en bold i hånden. De løber rundt og kaster bolden op i luften og griber den igen. Spilleren kan også sætte sig ned, inden de griber bolden, eller dreje en gang rundt om sig selv.
- 13 Samme, men nu skal spillerne på signal kaste bolden op i luften, og gribe en anden spillers bold. Et godt råd er at skabe øjenkontakt først.

Koordinations- og behændighedsøvelser

- 1 Målmanden står med sin egen bold. Knæene løftes på skift ligesom en Can-Can danser. Når benet er løftet føres bolden med højre hånd under låret på det løftede ben og over låret til det venstre ben, og modtages med venstre hånd. Øvelsen udføres så modsat når venstre ben er løftet.
- 2 Ligesom øvelsen ovenfor danser målmanden Can-Can. Målmanden har bolden i begge hænder i et greb lige udfør brystet. Når højre ben er løftet tabes bolden ned på låret/knæet og sendes med lårets/knæets kraft op til greb i hænderne igen.
- 3 Målmanden står med bolden i begge hænder foran sig selv. Bolden studsnes nu ned i jorden med stor kraft, og målmanden snurrer 360 grader rundt om sig selv og griber bolden igen. Øvelsen udføres både med og mod uret.
- 4 Fra bredstående stilling kastes bolden bagud op mellem benene. Målmanden vender sig hurtigt rundt og griber bolden så hurtigt som muligt.
- 5 Fra bredstående føres bolden med begge hænder over hovedet således at der foretages et bagud svaj i ryggen. Bolden tabes/spilles nu mellem benene bagfra, og gribes hurtigt foran kroppen.
- 6 Målmanden står med let spredte ben. Bolden holdes i et greb mellem benene hvor højre hånd griber bolden forfra, og venstre hånd griber bolden bagfra imellem benene. Bolden slippes og hænderne skal skifte position, altså venstre fremme og højre bag, og bolden fanges igen inden den rammer jorden. Øvelsen kan gøres lidt lettere ved, at bolden gerne må ramme jorden en gang.
- 7 Målmanden står med let spredte ben, og bolden ligger på jorden mellem benene. Bolden skubbes nu med begge hænder bagud. Målmanden vender sig om og indhenter bolden der nu skubbes i den anden retning. Således forsætter øvelsen.

Udgangsstilling og placering

Udgangsstillingen er den position hvorfra målmanden kan reagere hurtigst og mest hensigtsmæssigt ud fra i en given situation. Er bolden langt væk fra mål står målmanden i en mere oprejst og afslappet stilling, men er bolden tæt på, og der er mulighed for afslutning mod målet, står målmanden lavt og spændt klar til at reagere.

Placeringen for målmanden er af afgørende betydning for om bolden placeret udenfor den nærmeste rækkevidde kan reddes. Man kan sige, at placeringen er fundamentet for det rette indgreb. Den ideelle placering kan findes ved at placere en kegle midt i målet ca. 50 cm bag mållinjen. Den 'tænkte' snor man så kan trække fra keglen ud til bolden skal så, hvis placeringen er rigtig, gå lige igennem målmandens ben.

ØVELSER

- 1 To kegler med en meter afstand er udgangspunktet for denne øvelse. Den ene målmand løber 2 meter frem og imellem keglerne, og søger i udgangsstilling. Bolden kastes af makkeren og gribes. Derefter byttes roller.
- 2 Ligesom i øvelse er udgangspunktet to kegler med 1 meters afstand. Målmanden står imellem keglerne med ryggen til makkeren. På signal vender målmanden sig og stiller sig i udgangsstilling, og griber bolden der bliver kastet. Der byttes roller.
- 3 Et keglemål opstilles med 4 meter imellem keglerne. En kegle placeres som ovenfor beskrevet bag mållinjen. Makkeren flytter nu bolden rundt 4-5 meter fra målet, og de to checker om den tænkte linje fra kegle til bold går igennem benene på målmanden. Der justeres evt. på placeringen og der afsluttes derefter på målet.



Gribe-, spring- og faldteknik

Disse tre områder er det mest grundlæggende i målmandsspillet. Derfor skal langt de fleste af de øvelser man laver med målmændene indeholde et af disse tre elementer. Begyndermålmænd skal starte med simpel gribe træning. Når det er indlært sikkert, så arbejdes der videre med spring- og faldteknik. Disse to områder hænger uundgåeligt sammen, og skal trænes parallelt.

ØVELSER

Ved gribe træning arbejdes der med gribe langsgående jorden, i mavehøjde og over skulderhøjde

- 1 Løbende fremad kaster målmænd bolden i jorden, og skal hurtigt med korrekt gribeteknik sikre sig bolden igen.
- 2 Målmænd kaster bolden højt op i luften, og har på forhånd fået at vide i hvilket leje bolden skal gribes når den kommer ned igen.
- 3 To målmænd står overfor hinanden med en afstand på 3 meter. Der arbejdes med en bold, der studs i jorden over til makkeren der griber bolden korrekt. Bolden kan studs såvel oppe, mellem eller nede.
- 4 To målmænd stående overfor hinanden med en afstand af 4 meter. Der sparkes flade inderside afleveringer til makkeren der med korrekt teknik opsamlers den flade bold. Vedkommende ligger bolden på jorden, og sparker tilbage til makkeren.

- 5 Målmænd sammen parvis. Liggende med fødderne mod hinanden. Op til siddestilling, hvor målmændene med begge hænder kaster bolden i høj fart til hinanden. Sørg for at bøje knæene, så det ikke går ud over lænden.
- 6 Den ene målmænd sidder med bolden. Bolden kastes nu skiftevis højre og venstre. Målmændene griber bolden korrekt. Den kaster lige over, mens den anden kaster diagonalt. Kig efter korrekt gribeteknik, og om de lander på skulderen og ikke albuen.
- 7 Den ene målmænd løber henover en liggende bold, og modtager i samme øjeblik en kastet bold fra makkeren. Kastet kan ligge i 3 forskellige lejer. Lavt, mellem eller halv højt.

Springtræning og faldteknik

Ved springtræning og faldteknik arbejdes der med bolde i siderne og lige på. Det være sig bolde i alle højder. Det er vigtigt at pointere at faldteknikken er en meget vigtig del af det at være målmænd. Uden den korrekte faldteknik vil man slå sig alt for meget. Derfor vil udviklingen i de øvelser man bruger gå fra:

- 1 Siddende stilling, til
- 2 Knæsiddende stilling, til
- 3 Hugsiddende stilling, til
- 4 Let bøjede knæ og hofte, til
- 5 'Almindelig' opretstående stilling.



Øvelser

- 1 Målmanden sidder på numsen. Bolden trilles af makkeren til siden, så målmanden kan falde ud til siden og gribe bolden. Målmanden skal lande på siden og skulderen. Hverken mave eller ryg.
- 2 Målmanden på knæene. Makkeren spiller en bold til siden som målmanden lægger sig ned til.
- 3 Målmanden på hug. Nu skal målmanden fange bolden skiftevis til højre og venstre side.
- 4 Målmanden stående. Bolde langs jorden eller i luften.
- 5 Målmanden hopper sidelæns over en bold. Makkeren kaster herefter en halv høj bold som målmanden springer efter og griber. Det er vigtigt at makkeren kaster bolden præcist, og ikke sender en umuligt bold af sted.
- 6 Målmanden foretager tre lave hop på stedet, og springer derefter fladt til siden efter den bold makkeren triller af sted langs jorden. Der skiftes mellem højre og venstre side.

I v I situationer og afslutninger

Både i 1:1 situationer og i afslutninger mod mål gælder det om, at komme i en gunstig udgangsstilling i forhold til bold og modstander. I 1v1 starter målmanden i høj fart ud mod modstanderen, men sætter tempoet gradvist ned idet han kommer tættere på bolden. Samtidig bevæger målmanden sig også fra et højt leje til et lavt leje helt tæt på modstanderen. Ved afslutninger er det vigtigt at målmanden kan vurdere hvornår sparket eller headningen falder, således at han kan nå at komme i en forspænding og derved producere den muskelkraft der skal til for, at udføre springet til en evt. redning.

Øvelser

- 1 Bolden flyttes af makkeren rundt på et relativt lille område, og målmand skal følge med og hele tiden være klar til indgreb overfor modstanderen. Det vil sige at han skal befinde sig i udgangsposition og i lavt leje.
- 2 Der opstilles en smal bane med kegler (4m x 8 m). De to målmænd skal skiftevis forsøge at dribble forbi den forsvarende målmand, og score bag dennes baglinje.
- 3 Denne øvelse udføres med tre personer. Den ene person spiller en lang stikning til angriberen der forfølger bolden. Målmanden løber frem mod bol-

- den, og sikrer sig den inden angriberen når den.
- 4 Forspændingshop. To pinde ligger foran målmanden. Han skal tage et skridt over den første, sætte af, og lande på samlede ben bag den næste. Først udfører begge målmænd øvelse uden bold. Dernæst udføres øvelsen ved at makkeren kaster en bold lige på målmanden idet forspændingen sker.
 - 5 Denne øvelse hedder 'Aben i midten'. I et kvadrat med en sidelængde på 5 meter. Spiller 3 markspillere rundt mellem hinanden. Målmanden i midten forsøger enten at erobre bolden, eller at få sendt den ud af firkanten. Spilleren der sidst rørte bolden bliver ny målmand.

Igangsætninger

Målmandens igangsætninger er en vigtig del af holdets kontrol af bolden og eventuelt første angrebsbølge i forsøget på at score mål. Derfor er det vigtigt at der under denne træning fokuserer meget på kraft og præcision i igangsætningen. Der arbejdes med igangsætninger i form af bowlingkast, slyngkast, overhåndskast, målsark og udspark (halv- og helflugtere).

Øvelser

- 1 De to målmænd står overfor hinanden med en afstand imellem sig på 5 meter. Bolden trilles med et bowlingkast imellem dem. Samme øvelse kan også foretages med de andre former for igangsætninger.
- 2 De to målmænd står med front imod hinanden og en afstand imellem dem på 5 meter. Imellem dem er opstillet et keglemål med 2 meter imellem keglerne. Målmændene sidestæpper nu til højre for målet og foretager et kast eller spark til makkeren. Herefter sidestæppes der til venstre for målet, og samme igangsætning udføres.

Reaktionstræning

Som målmand er det umådeligt vigtigt at være i besiddelse af en hurtig reaktion. Ofte har man nemlig som målmand ikke meget til at reagere på når en bold kommer susende med en hastighed på mellem 50 og 100 km/t. Reaktion kan trænes igennem opfattelsesøvelser, hvor målmanden lynhurtigt skal observere, vurdere og reagere på en bold mod mål

Øvelser

- 1** 4-5 målmænd lunter rundt imellem deres bolde der ligger spredt placeret på et lille område. På et givent signal fra træneren søges den nærmeste bold, og man smider sig ned over den for at sikre sig den.
- 2** De to målmænd står med en afstand på 5 meter imellem hinanden. Den ene studser bolden i jorden mellem de to. Målmanden skal lynhurtigt vurdere bolden, og søge at gribe den så hurtigt som muligt.
- 3** De to målmænd står overfor hinanden med ca. 1 meter afstand. Målmanden står i udgangsstilling, og makkeren står med en bold i hver hånd. Den ene bold tapes og målmanden skal lynhurtigt kaste sig over den løse bold. Således forsætter øvelsen.
- 4** Den ene målmænd står i udgangsstilling med ryggen til makkeren. Makkeren står ca. 2 meter fra målmanden, og kaster en bold blødt på ryggen af målmanden. Denne vender sig lynhurtigt om og kaster sig over den løse bold.
- 5** Den ene målmænd ligger på maven. På signal fra makkeren skal han hurtigt op og stå, og løbe frem mod en bold makkeren spiller i et af de tre lejer oppe, mellem eller nede.





Lege

KAPITEL 32 >>

Lege

En leg kan være en god måde at komme i gang med træningen på. De yngste skal især bruge meget tid på at lege.

Vil du vide mere

Hvis du vil finde flere lege, kan du bl.a. kigge i 'Fodboldens Lege' (Olesen, 2001), som hovedsageligt indeholder lege, som spillerne kan lave i fritiden.

VM-salat

Der laves en stor rundkreds med kegler (én pr. spiller), og afstanden mellem kegleerne er cirka 1 1/2-2 meter. Alle spillerne stiller sig ved en kegle, og træneren står inde i midten af rundkredsen. Spillerne får på skift at vide, om de er Danmark, Brasilien, Italien eller Tyskland. Brug kun fire lande i starten, og husk at give dig selv et landenavn. Personen i midten styrer hele tiden, hvilket landenavn, der skal råbes op. Hvis der råbes 'Brasilien', skal alle grækerne skifte plads, medens de andre bliver stående ved deres kegle. Personen, der står i midten, løber selvfølgelig selv ud til en kegle. Den spiller, der ikke får en kegle, skal ind i midten, og bestemmer derefter, hvilket landenavn, der skal råbes op. Hvis der råbes 'VM-salat', skal ALLE skifte plads.

Udviklingsmuligheder. I første omgang har spillerne ikke en bold. Man kan indføre begrebet 'kort' til de spillere, der kommer i midten. Hver gang man kommer i midten får man et kort. Den første, der får tre 'kort', skal fx tage kegler med ind, samle bolde osv. Træneren bestemmer selv opgavetype, og hvor mange spillere, der skal have en opgave. Start med tre prøveomgange, inden det tæller. Lad spillerne bestemme, hvilket land, de vil være. Find eventuelt på andre navne.

Banke bøf med bold

Spillerne står i en rundkreds med bolden ved fødderne. En spiller dribler udenom og prikker de andre på ryggen, mens hun/han siger: Banke-banke-banke. Når der siges 'Bøf', dribles der hurtigt af sted og nu gælder det om at komme ind i kredsen på den ledige plads, før den spiller, der blev prikket tager pladsen.

Væddeløbsbold

6-8 spillere danner en kreds. Én har en bold, som afleveres til sidemanden. Derefter løber spilleren rundt om kredsen. De resterende spillere triller bolden videre rundt kredsen. Hvem kommer først: Bolden eller spilleren? Juster kredsen, så den passer til spillerne? det er ikke marathontæning! Kan også udføres ved at kaste, eventuelt heade-gribe osv.

Stikbold med opgaver

Der leges traditionel stikbold. Når spilleren rammes, skal han for at være med igen løse forskellige opgaver, fx:

- Spilleren skal dribble rundt om en keglebane.
- Spilleren skal dribble hen til træneren, kravle mellem benene (husk bolden) og dribble tilbage igen.
- Dribble fremad og stoppe bolden hver gang han kommer til en kegle.
- Find selv på nye udfordringer til spillerne.

Cowboys og indianere

Børnene deles op i to nogenlunde lige store hold, hvoraf nogle er cowboys og andre indianere (de bestemmer selv, hvad de vil være). De to holds spillere placeres liggende på maven og lige overfor hinanden (så de ser på hinanden) ved midterlinjen med en afstand af ca. 3 meter. Spillernes bold er placeret ca. 2 meter fra dem i løberetningen (i starten kan bolden udelades).

Træneren bestemmer, hvornår cowboys må forsøge at fange indianerne. På et signal rejser cowboys sig op, får fat i bolden og løber mod indianerne. Indianerne skal hurtigt vende rundt og løbe ned bag deres egen baglinje med bolden for at få helle. De indianere, der blev fanget, bliver nu gjort til cowboys, der skal hjælpe med at fange de resterende indianere, hvorefter legen er slut.

Udviklingsmuligheder

- Udgangstillingen kan være liggende på ryggen/maven, hoppende, knælende.
- Signaler kan være råb, klap, fagter.
- Startafstanden kan ændres.
- Træneren kan bestemme, hvem der skal løbe efter hvem. Råber han indianer, er det indianerne, der skal forsøge at fange cowboys og omvendt.

Jag hestene hjem

Materialer. 1 bold pr. deltager. 10 stk. store kegler (hestene). 1 stk. opkridtet 5 mandsbane eller 20 stk. små kegler (paddehatte). Synlig linje. Stopur.

Organisation. Deltagerne deles ligeligt på 2 hold. De 10 store kegler (hestene) placeres på en opkridtet linje (brug en af banernes midter- eller sidelinje). Der laves 2 parallelle linjer på hver side af den denne linje. Disse linjer laves 10 meter fra den synlige midterlinje. Man kan eventuelt bruge små kegler (paddehatte) til markering.

Deltagerne placeres bag de to parallelle linjer med hver sin bold. Når legen starter gælder det om at ramme de store kegler (Hestene) så de vælter. Træneren rejser keglerne op på det sted hvor keglen lander. Jo hårdere skud jo længere vælter keglen inde på modstanderens område. Når den fastsatte tid er gået gælder det op at have færrest kegler (heste) inde på sit område.

Straf. Kun spark skudt bag egen linje er gældende. Skydes der fx tættere på, kan staffen være at en kegle flyttes fra modstanderens banehalvdel til egen banehalvdel eller til midterlinjen.

Variation. Hvis børnene spiller imod deres forældre vælger man at flytte forældrenes parallelle linje længere væk end børnenes. fx kan børnenes linje være 10 meter væk og forældrenes 15 meter væk.

Pointsluger

Pointsluger er en fodboldteknisk prøve for de yngste spillere. Det er væsentligt at understrege, at der ikke skal aflægges egentlig prøve i de enkelte øvelser, men spillerne kan konkurrere med sig selv.

Det er vigtigt, at spillerne føler glæde ved at deltage i øvelserne og ikke føler sig unødigt testet. Øvelserne skal tilpasses spillernes niveau, så bliver det sjovt at deltage.

- **Indersidespark.** Bolden sparkes mellem to kegler, der er placeret 10-15 meter fra sparkestedet. Der gives 5 spark, valgfrit ben.

- **Langsparket.** Et langt spark der måles op. Bolden må ikke komme udenfor keglerne. Vurdér selv hvor lang banen bør være.

- **Dribleturen.** Banen består af 8 kegler, og åbningen er 1 meter. Det gælder om at dribble forbi så mange kegler som muligt uden at røre dem med bolden.

- **Indkast.** Bolden kastes med indkast ind i firkanten (5x5 meter), der er placeret 3-5 meter fra startkeglen. Der gives 5 kast.

- **Målscoring.** Et 7-mands mål deles med kegler eller tov. Træneren bestemmer, hvor spilleren skal forsøge at score.

Snuppe haler

En bold og en vest pr. spiller. Vesten sættes fast i buksekanten. Afhængig af spillerantallet vælges et antal fangere, der ikke har nogle veste. Alle dribler rundt i et afgrænset område, og på et givet signal må fangerne begynde at jage. Fanger og jaget skifter rolle, når en hale er snuppet.

Variation. Hver spiller har en bold og en hale. Alle kæmper mod alle, og man skal samle så mange haler som muligt.

Ståtrold

En eller flere fangere forsøger at fange de øvrige. Når man fanges, stiller man sig med spredte ben og kan befries, hvis en af de andre deltagere kravler imellem



de spredte ben. Der skiftes fangere efter fx 1 minut.

Variation. Alle dribler, og befrielsen sker ved, at en af de andre deltagere skyder sin bold mellem benene på en af de fangede.

Stjæl en bold

To hold på hver sin baglinje. I et område midt imellem de to hold ligger samtlige bolde. Ved signal forsøger hver spiller at få fat i en bold og dribble den tilbage til sin baglinje og sætte sig med bolden. Holdet, der sidder først, har vundet.

Variation. Færre antal bolde end spillere. Fire hold på hver sin side i et kvadrat.

Dribletagfat

En bold pr. fanger. Fangerne skal, mens de dribler, forsøge at røre en af de andre spillere. Bolden skal i fangeøjeblikket være under kontrol. Når en spiller er fanget, afleverer fangeren bolden til vedkommende, der nu bliver fanger. Under legen kan området gradvist gøres mindre.

Hospitalstagfat

En eller flere fangere forsøger at fange de andre. Hvis man fanges, sætter man sig ned på jorden. Fire, som endnu ikke er fanget, skynder sig hen til en af de sidende og tager fat i dennes arme og ben. Den fangne bæres herefter udenfor områdets afgrænsning og kan deltage i legen igen. De fire transportører kan ikke tages til fange, før transporten er afsluttet. Husk at skifte fangere.

Sultne fugle

Fuglene er fordelt i reder i det afgrænsede områdes fire hjørner. I midten ligger føden (en bold til hver). På signal flyver fuglene ud og henter deres bold, som

skal dribles, bæres, holdes mellem fødderne eller andet, hjem til reden. Hvilket hold kommer først hjem?

Hvem får ingen kegle?

Afgrænset område med vilkårlig kegleopstilling. Antal kegler: en mindre end antal spillere. Alle dribler rundt mellem keglene. På et signal skal hver spiller dribble hen til en kegle. Træneren fjerner en kegle, så der er to kegler færre end antallet af spillere. Alle spillere er fortsat med.

Fang nr. 3

En fanger i et område. Spillere, der står skulder mod skulder, kan ikke tages, men der kan komme én og stille sig op ved den ene side. Nu skal nr. 3 (den yderste) løbe. Er god til lidt ældre spillere.

Krydstagfat

Der vælges en fanger. Fangeren skal løbe efter en spiller. Hvis én krydser imellem de to, skal fangeren løbe efter den spiller, der krydsede. Det er altså spillerne, der bestemmer, hvem fangeren skal løbe efter.

Kineser tagfat

Der udpeges en fanger, som fra start skal holde sig på hovedet med den ene hånd. Når den næste fanges, skal hun/han holde sig på det sted, hvor berøringen er. Der skiftes hele tiden fanger på denne måde.

Pindsvinestafet

Spillerne opdeles i et passende antal hold, der stiller op bag en kegle. Ved den anden ende placeres også en kegle, hvor der ligger et antal tøjklammer. En af deltagerne skal være pindsvin, og han/ hun skal ligge på alle fire. Deltagerne skal efter tur løbe ud efter én klemme, som sættes i trøjen (på ryggen).



Rundkredsstafet

Deltagerne stiller op i en rundkreds med front mod midten bortset fra én, der er udfordrer. Når udfordrerer prikker én på ryggen, løber de to hver sin vej rundt om kredsen, og den, der kommer først tilbage får den ledige plads. Pas på, at det ikke bliver den samme hele tiden!

Parvis stafet med benene bundet sammen

Spillerne løber parvis omkring en kegle eller lignende med to af benene bundet sammen. De skal holde om hinanden med armene. Kan laves med flere spillere end to ad gangen.

Tre mand høj

Deltagerne stiller sig parvis i en rundkreds med front mod midten. To skal være henholdsvis fanger og bytte. Der må løbes rundt imellem parrene. Byttet kan stille sig foran et par. Den, der nu står bagest, bliver så bytte og skal løbe, så fangeren ikke kan tage hende/ham. Der skal byttes fanger fx på tid.

Boldstafet

Laves som parvis stafet, hvor et par ad gangen skal bevæge sig med en bold imellem sig (mave-ryg). Hænderne holdes på hovedet eller foldede over brystet. Alle skal prøve at være både foran og bagved. Tabes bolden, begynder man forfra.

Variation. Der laves en lang slange af hele holdet med bold imellem alle (svær, men sjov leg).

Katten efter musen

Deltagerne står med hinanden i hånden i en stor kreds. Én skal være kat (fanger) og en anden mus. Mellemmrummene mellem deltagerne er musehuller, hvor musen nemt kan flygte igennem, mens katten forhindres i at passere. Når musen er fanget, skiftes både kat og mus. Ellers skiftes fx hvert minut.

Ståtrold med/uden bold

En eller flere fangere. Den fangne kan befries på forskellige måder.

- En ikke fangen kravler mellem benene på den fangne.
- En ikke fangen spiller sin bold mellem benene på den fangne.
- Den fangne hopper med samlede ben omkring en bestemt kegle.

Troldebo med/uden bold

I et område afgrænses fire mindre baner. I hvert banerområde er der en trold, som skal fange spillerne.

Men der kan løbes fra bane til bane, så spillerne kan undgå at blive fanget, hvis fangerne ikke arbejder sammen. Trolde må kun være på egen bane. Når en spiller er rørt, er han fanget og skal med ned til troldeboet i det ene hjørne. Der skiftes trolde, når alle er fanget eller efter et bestemt tidsrum.

Swindon på udebane

Øvelsen tager udgangspunkt i, at Swindon altid blot sparker bolden op i luften, når de spiller på udebane. Spillerne fordeler sig i grupper á 4 i hver sit kegleområde. Spillerne skal forsøge at få en bold til at hoppe hele tiden inde i firkanten. Når bolden har ramt jorden 1-2 gange, sparkes den op i luften (= over hovedhøjde) igen af en ny spiller. Der er ikke en bestemt rækkefølge blandt spillerne. Man kan afvikle øvelsen som en konkurrence mellem holdene. Hvem når at få flest spark, inden bolden stopper med at hoppe?

Variationsmulighed. Samme som ovenstående, men nu får spillerne et nummer fra 1-4 og skal i den rækkefølge holde bolden i spil. Vedkommende spiller, der begår fejl, tildeles et strafpoint, og efterhånden findes en vinder på de enkelte hold.

Ram halen

Spillerne står bag hinanden med fatning om hofterne. Den forreste har en bold i hænderne. Hun skal nu prøve at røre den bagerste med bolden. Resten af slangen skal hjælpe halen, så den ikke bliver rørt eller ramt. Når halen rammes, bliver hovedet ny hale. Går der for lang tid, kan der sættes tidskrav på legen.

Rundt om banen

Der spilles rundt om banen. Samme princip som rundt om bordet i bordtennis. Der laves en keglebane på 2x6 m med kegler i hjørnerne og på miden. Der er tre spillere i hver ende. Der serves med inder side gennem midterkeglerne og serveren løber ned bag køen i modsatte ende. Rammer man ikke gennem midterkeglerne eller sparker højere end keglehøjde går man ud og holdes aktiv på en driblebane til resten af spillerne har spillet færdig.

Ostespillet

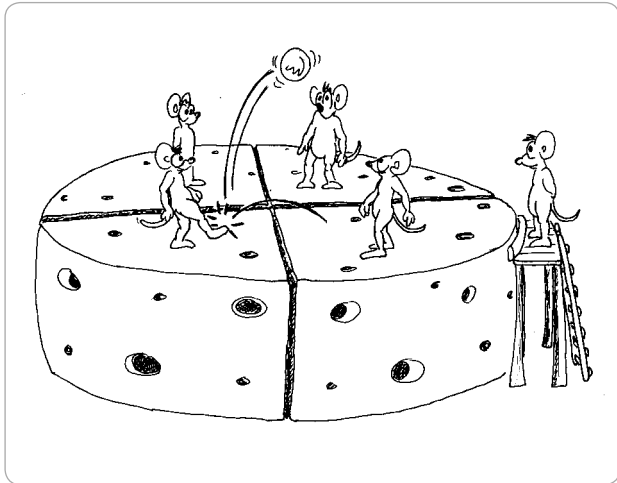
Lav en bane med fire felter (fx fire x fire m). Der er en spiller i hvert felt, og en eller to spillere der venter udenfor. Spilleren i felt fire server med et underhåndskast mod et af de andre felter.

Bolden må nu kun lande i ens felt en gang. Man må selv bestemme hvilket felt man spiller bolden hen til.

Hvis bolden rører ens felt to gange, eller man sparker bolden ud, ryger man ud i venteposition. Derefter kommer der en ny spiller ind på felt fire, og de andre rykker op, så alle felterne er fyldte. Det gælder om at være i felt et.

Variationer

- Bolden må ikke spilles tilbage til det felt bolden kom fra.
- I kan spille flere sammen i hvert felt.



Kryds-og-bolle-stafet

10-40 x 20 meter – der laves et 'Kryds og bolle' – område. 2x3 par. Hvert tremandshold har en bold. Alle spillere får en vest i hånden. Begge hold starter bag en linje. Spillerne skal dribble op til de ni kegler og lægge en trøje vest på en af toppene. Derefter dribles tilbage, og bolden gives videre til den næste spiller. Når den tredje spiller lægger sin vest, dribler han tilbage og overlader bolden til den næste spiller. Denne spiller må flytte en af vestene. Hvis man har rørt en vest, skal den flyttes. Spillet fortsætter indtil et af holdene har tre veste på linje. Det er en god ide at lave stafetten nogle gange, fordi den sommetider i begyndelsen kan være hurtigt afgjort. Desuden er det en god ide at seede spillerne efter hurtighed.

Terningspil

Deltagerne slår med terning. Øjnene på terningen bestemmer, hvilken opgave deltageren skal lave. Opgaverne kan have meget forskellig karakter, og man kan rette dem mod forskellige idrætsgrene (hvor spillerne så kan have deres egen bold med rundt).

Eksempel

- 1 Driblebane
- 2 Skud på mål
- 3 Indersidespark mod mur
- 4 Jongleringer
- 5 Tricks
- 6 Hovedstød

Donkey Kong

En er Donkey Kong. Han står i den ene ende af banen. Resten af børnene står i modsatte side. Nu er det Donkey Kongs opgave, at råbe: 'Donkey Kong kommer' Derefter løber både Donkey Kong og resten af børnene over i den modsatte ende af banen. Donkey Kong skal forsøge at fange så mange børn som muligt. Børnene skal undgå at blive fanget. Er man blevet fanget, sætter man sig og bliver til en kødædende plante. De kødædende planter sidder ned og svinger med armene. Bliver man rørt af en af planterne, bliver man selv til en plante. Når Donkey Kong og børnene hver er kommet over i den modsatte ende af banen vendes der om, og når alle er faldet lidt til ro råber Donkey Kong igen, 'Donkey Kong kommer' og løber afsted. Sådan fortsætter legen indtil alle børnene er blevet fanget af Donkey Kong eller en af de kødædende planter.

Variation

Når Donkey Kong og deltagerne skal over på den anden side, må de kun kravle, hinke, løbe baglæns, gå krabbegang eller lignende

Boldkapløb

To lige store cirkler. Det gælder om at få bolden hurtigst muligt rundt i cirklen. Når man har afleveret, lægger man sig ned på maven. Kapløbet starter på signal fra underviseren. Holdet er færdig, når sidste mand ligger på maven.

Trække gulerødder

Børnene lægger sig på maven i en kreds. De tager fat i hinandens hænder og prøver at holde fast så godt som muligt. De to af børnene ligger ikke i kredsen. Det er de to landmænd, som prøver på at trække gulerødderne (børnene i kredsen) ud af cirklen. De tager fat i gulerøddernes fodder og trækker til. Når de har klaret at trække en gulerod op, bliver guleroden til en landmand, som også prøver på at trække de resterende gulerødder op. Når der opstår et hul, fordi en gulerod er blevet trukket ud, er det bedst, hvis kredsen bliver lukket så hurtigt som muligt.



Ti-kampe

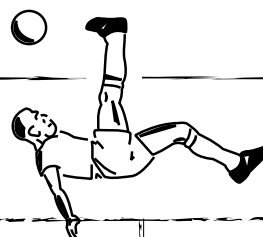
KAPITEL 33 >>



Fodbold 10-kamp (øvet)

| | | | |
|--|--|--|--|
| Hvem får flest? | | | |
| Jonglere på hovedet - Kun med hovedet. | | | |
| Fodboldshuffle - Se spillet i Fodboldens Lege. | | | |
| Finter - Hvem kan flest forskellige finter? | | | |
| Amerikansk straffe - Dribl fra midten. Den anden står i mål. 5 forsøg hver. | | | |
| Hvem kan længst? | | | |
| Målmandsudkast - Kast så langt du kan med et slyngkast. | | | |
| Jonglere - Hold bolden i luften mens du går fremad. | | | |
| Halvflugter - Bolden rammer jorden lige når du sparker til den. | | | |
| Hvem er hurtigst? | | | |
| Jonglere 50 gange - Hvis du taber den samler du bare bolden op igen. | | | |
| Sprint - Fra baglinie til straffesparksfeltets kant. | | | |
| Score 10 gange med hovedet - Kun en bold. Fra straffepletten. Smid selv bolden op. | | | |
| I alt | | | |

(c) 2002 Fodboldens Legestue



Fodbold 10-kamp

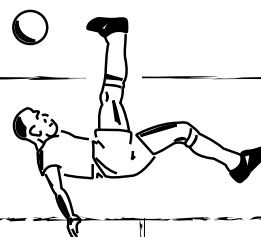
| | | | |
|--|--|--|--|
| Hvem kan længst? | | | |
| Indkast - Kast så langt du kan. | | | |
| Udspark - Start med bolden i hænderne. | | | |
| Vristspark - Bolden ligger stille på jorden. | | | |
| Headning - Kast bolden op til dig selv. | | | |
| Hvem kan flest? | | | |
| Borups konkurrence - Flest point på 10 spark. | | | |
| Jonglere - Alle kropsdele. To forsøg. Bedste tæller. | | | |
| Straffe - Scor flest på 10 spark. | | | |
| Hvem kan hurtigst? | | | |
| Driblebane - Hurtigst gennem keglebane | | | |
| Score 10 mål - En bold. Der sparkes fra feltet. | | | |
| Fodboldgolf - Ram alle huller så hurtigt som muligt | | | |
| Point i alt | | | |



Fodbold 10-kamp (øvet)

| | | | |
|--|--|--|--|
| Hvem får flest? | | | |
| Jonglere på hovedet - Kun med hovedet. | | | |
| Fodboldshuffle - Se spillet i Fodboldens Lege. | | | |
| Finter - Hvem kan flest forskellige finter? | | | |
| Amerikansk straffe - Dribl fra midten. Den anden står i mål. 5 forsøg hver. | | | |
| Hvem kan længst? | | | |
| Målmandsudkast - Kast så langt du kan med et slyngkast. | | | |
| Jonglere - Hold bolden i luften mens du går fremad. | | | |
| Halvflugter - Bolden rammer jorden lige når du sparker til den. | | | |
| Hvem er hurtigst? | | | |
| Jonglere 50 gange - Hvis du taber den samler du bare bolden op igen. | | | |
| Sprint - Fra baglinie til straffesparksfeltets kant. | | | |
| Score 10 gange med hovedet - Kun en bold. Fra straffepletten. Smid selv bolden op. | | | |
| I alt | | | |

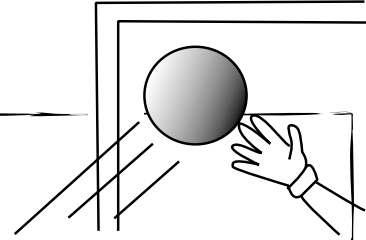
(c) 2002 Fodboldens Legestue



Fodbold hold-10-kamp

| | | | |
|--|--|--|--|
| Hvem får flest? | | | |
| Hovedstød 2 og 2 - uden at bolden rammer jorden. | | | |
| Jonglering 2 og 2 - uden at bolden rammer jorden. | | | |
| Scoringer på indlæg - 5 indlæg hver. Scoring på flugter. | | | |
| Præcise indersideafleveringer - 5 afl. hver. 15 meter mellem jer. Stå stille. | | | |
| Hvem kan længst? | | | |
| Sparke langt og gribe - Bolden ligger stille. En sparker og en griber. | | | |
| Målmandsudkast og gribe - Bolden i hånden. En kaster; en griber. | | | |
| Et hælspark hver - En starter, den anden sparker videre. | | | |
| Hvem er hurtigst? | | | |
| 100 indersideafleveringer - Stå med 10 meters mellemrum | | | |
| Drible fra sidelinie til sidelinie - I skifter ved sidelinien. Dribler halvdel hver. | | | |
| Spille hinanden fra linie til linie - Ved siden af hinanden. 1x afleveringer. | | | |
| Point i alt | | | |

(c) 2002 Fodboldens Legestue



Pletskud 10-kamp

| | | | |
|--|--|--|--|
| Hvem rammer bedst? | | | |
| Ramme kegle* - 20 spark. Hvor mange kan du ramme? | | | |
| Ramme overliggeren - Flest "klink" på 10 spark | | | |
| Udspark til midtercirklen - 10 spark. Start med bolden i hænderne | | | |
| Hælspark* - 20 spark. Hvor mange kegler rammer du? | | | |
| Indkast - 10 kast. Ram efter et lille område | | | |
| Hovedstød - 10 forsøg. Ram trøje i målet | | | |
| Langt spark til midtercirklen - 10 spark. Start med bolden på jorden | | | |
| Udkast - 10 kast. Ram efter et lille område | | | |
| Basketball - 10 forsøg til at ramme kurven | | | |
| Borups konkurrence - Flest point på 10 spark. Se manualen. | | | |
| Find selv på flere - Send dem evt. til www.legestue.net | | | |
| * Sæt fx 5 kegler op på en bane som fx er 50 meter lang. Spillerne sparker så efter den første kegle. Når den er ramt, fortsættes til den næste. Rammes alle forsætter de bare forfra. | | | |

(c) 2004 Fodboldens Legestue



Fodboldskole Cup, Divisionskampen og DBU Cup

KAPITEL 34 >>

Fodboldskole Cup

Fodboldskole Cup er en turnering, hvor én person kan styre 20-50 spillere i 90 minutter på en bane.

Fodboldskole Cup er en god form, fordi

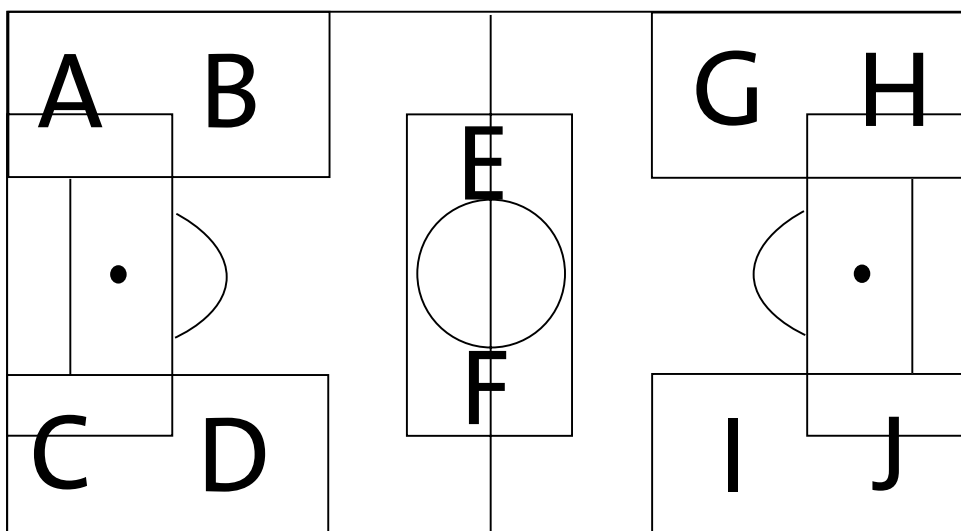
- Alle spiller samtidigt, så der er ingen ingen ventetid.
- Der skiftes hele tiden med- og modspillere.
- Stor sandsynlighed for, at man kommer til at vinde mindst en gang.
- Let at organisere.

Forberedelse

- Tæl spillerne.
- Det er passende at spille 4v4 eller 5v5 på hver bane.
- For hver påbegyndt 50 deltagere afvikles 1 turnering, dvs. 144 deltagere betyder tre turneringer.
- 5 baner markeres med kridt eller kegler for hver turnering.
- Banen kan være 30-40 m lang og 15-20 m bred.
- Små mål – hvert mål får et bogstav eller et tal.
- Veste ved hver bane (spillerne lader vestene ligge i målene).

Regler

- 5 kampe á 5-10 minutter.
- Alle baner starter og slutter samtidig.
- Spillerne dømmes selv.
- Spillerne deles tilfældigt ud på holdene. Spillerne får et tilfældigt tal eller bogstav og går ned i det mål, som svarer til det.
- Efter kampafslutning samles spillerne hos træneren.
- Enten skrives resultaterne i et skema med alle spillernes navne – eller spillerne husker selv på resultaterne.
- En sejr giver 20 point. En uafgjort 10 point. Et nederlag 0 point. Desuden får holdet et point pr. mål de scorer.
- Der startes igen.
- Sådan fortsættes indtil alle runder er spillet.
- Husk at sige til spillerne, at de skal ligge trøjerne, når kampen er færdig.



Divisionskampen

Organisation

- Der spilles på 4 baner.
- Banestørrelsen tilpasses holdstørrelsen, ligesom at målene godt kan være keglemål, syvmandsmål etc.
- Der kan deltage 8 hold, når der er 4 divisioner, baneantallet kan øges og dermed det maximale deltagerantal.

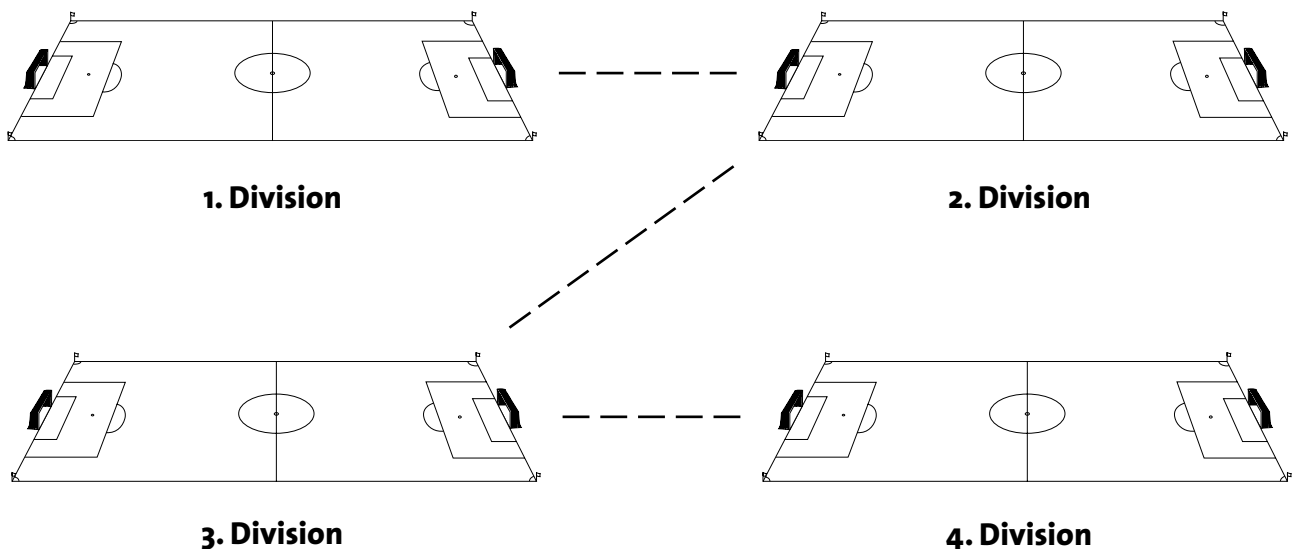
Turneringseksempel

- 4 baner med 7 mandsmål.
- 7 spillere på hvert hold, 56 spillere ialt.
- Kampens varighed er 7 minutter uden halvlæg.
- Spillerne dømmes selv.
- Spillerne fordeles ved lodtrækning, eller ved at træneren sammensætter hold fra egen gruppe, så de har nogenlunde ens styrke.
- Inden opstarten trækkes lod om divisionsstatus, antallet af spillerunder aftales. Ved 6 spillerunder tager det 42-50 minutter incl. baneskiift at få afgjort DM.
- Ved sejr i en divisionskamp rykkes op og ved nederlag rykkes ned. I tilfælde af uafgjort er holdet, der har scoret det første mål, oprykker og modstanderen rykker ned.

Kommentarer

Divisionskampen er en spændende og medrivende måde at konkurrere på, og turneringsformen stiller ikke store krav til arrangøren. Et nederlag er hurtigt glemt og snart er en ny kamp i gang. Håbet om advancement er hele tiden indenfor rækkevidde.

Prøv at variere holdstørrelsen; 1v1 er også rigtig fodbold, og her kan divisionskampen også fungere.



DBU Cup

Hvorfor en god turneringsform?

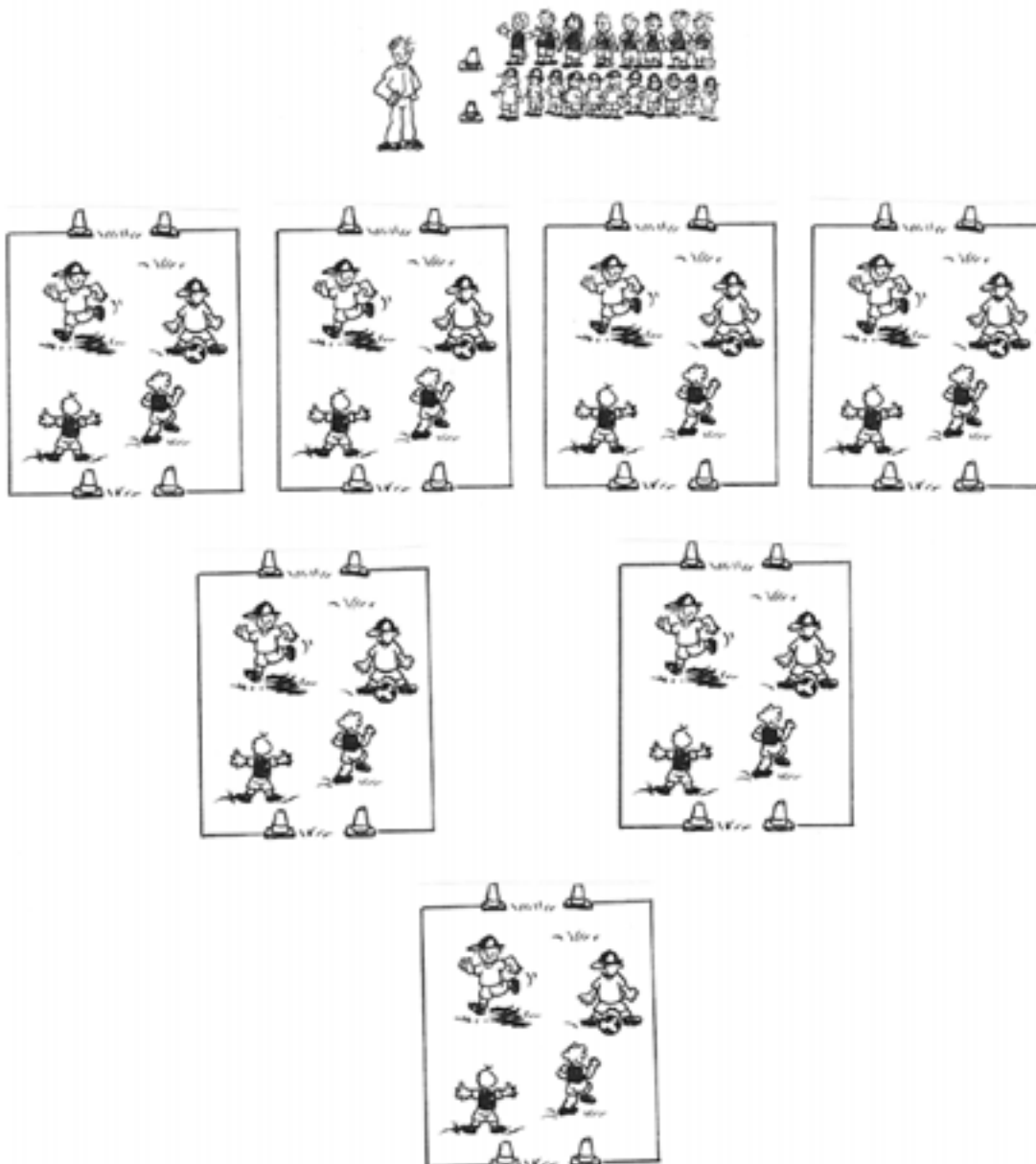
- Alle spiller hele tiden, også selvom man taber.
- Ingen eller kun minutters ventetid mellem kampe.
- Gode chancer for at vinde mindst én kamp.
- Efter 3 runder runder kan der kåres en vinder i hver runde, dvs. hvert 3. minut.

Organisation

- 7 baner afmærkes med kegler som mål og i hjørnerne.
- Bane: 10 x 6 til 15 x 9 meter.
- Mål: 1-2 meter bredt. Højden er keglehøjde.
- Rekvisitter: 1 bold og 2-4 ensfarvede veste pr. bane.
- Spilletid: 3 minutter pr kamp.
- Spillerantal: 2v2 (3v3 eller 4v4).

Regler

- Det vindende hold bliver sammen som hold og går videre frem mod finalen – op i rangstien.
- Det tabende hold opløses, og spillerne sættes i næste kamp sammen med ny medspiller.
- Finalevinderne opløses også og indgår på ny i turneringen.





Afslutning

KAPITEL 35 >>

Afslutning

Så er vi inde i tillægstiden for Børnetræningsmanualen. Vi håber, at du har fået en masse inspiration til din træning, for nu er det tid til at komme ud og bruge noget af det i praksis. Du vil opdage, at spillerne er forskellige og at nogle aktiviteter passer godt til en gruppe, mens de måske passer knap så godt til en anden gruppe.

Vi opfordrer til at du forsøger dig frem de forskellige aktiviteter og prøver at justere dem, så de bliver endnu bedre og passer nøjagtig ind i din træning – og den måde du gerne vil være træner på.

Vi håber på, at denne Børnetrænermanual er medvirkende til at det bliver endnu sjovere at gå til fodbold i Danmark. Husk på: Dit vigtigste redskab er engagement og humør, fodbold skal være sjovt og spillerne skal lære så meget som muligt. Så går vi en god fodboldfremtid i møde.

God fornøjelse med træningen.

Det eneste hold, der skal vinde her i klubben, er Æresdivisionsholdet. Resten af holdene træner og spiller for at udvikle sig.

(Frank Arnesen da han var i PSV Eindhoven)

Børns rettigheder i idræt

- At deltage i idræt som barn og ikke som voksen.
- At deltage i idræt uanset færdighedsniveau.
- At deltage på et niveau, som er i overensstemmelse med barnets udviklingstrin.
- Kvalificeret lederskab fra voksne.
- At deltage under sikre og sundhedsfremmende forhold.
- For hvert barn at tage del i beslutningen om deres egen idrætsudøvelse.
- Afpasset forberedelse indenfor den respektive idrætsgren.
- Lige muligheder i stræben efter at lykkes.
- At blive værdigt behandlet af alle indblandede.
- At have det sjovt gennem idræt.
- Fodboldklubberne vil bestræbe sig på at gøre det sjovt og spændende for alle børn.



Litteraturliste

- Al-Abood, Saleh A., Bennett, Simon J., Hernandez, Francisco Moreno, Ashford, Derek og Davids, Keith, (2002) Effect of verbal instructions and image size on visual search strategies in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Sciences* 20: 271-278.
- Bangsbo, Jens og Peitersen, Birger, (1997a) Vi angriber. Fodboldspillets taktik 1. DHL/Hovedland.
- Bangsbo, Jens og Peitersen, Birger, (1997b) Vi forsvarer. Fodboldspillets taktik 3. DHL/Hovedland.
- Bordinggaard, Keld og Hjulmand, Kasper, (2005) Den nye vej. http://www.dbu.dk/data/dbu/_ledb/2054.pdf.
- Bright, J. E. H. og Freedman, O., (1998) Differences between implicit and explicit acquisition of a complex motor skill under pressure: An examination of some evidence. *British Journal of Psychology* 89: 249-263.
- Buckley, Glen, (2004) Ukendt titel. Ukendt tidsskrift – Buckley var Director of Coaching på Eden Prairie Soccer Club Minneapolis, USA.
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. og Figura, F., (2001) Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sport Sciences* 19: 379-384.
- Critchell, Mick, (2002) Warm Ups for Soccer. A dynamic approach. Reedswain Publishing.
- Damsgaard, Rasmus og Hansen, Lone, (2005) Fysisk og fysiologisk udvikling. I: Rama Pryce, Søren Willeberg, Charlotte Falkentoft og Thomas Meyho_ (red.), Aldersrelateret træning – målrettet og forsvarlig træning af børn og unge, kapitel 3. Team Danmark.
- Eiberg, Stig og Siggaard, Peter, (2001) Boldbasis. En praktisk håndbog. Hovedland/Institut for Idræt, 1. udgave.
- Ewing, M. E. og Seefeldt, V., (1990) American youth and sport participation: A study of 10,000 students and their feelings about sport. FL: Athletic Footwear Association.
- Frederiksen, Birgit Trier, (1982) Opvarme – oplive – oplade – men også udfordre – udvikle – udfolde. *Tidsskrift for Idræt* (5): 192-198.
- Hansen, Henning, (1998) Ja, jeg spørger bare, hvad gør du? Rekvireret hos DBU.
- Hebert, Edward P. og Landin, Dennis, (1994) Effects of a learning model and augmented feedback on tennis skill acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 65 (3): 250-257.
- Horn, Robert R. og Williams, A. Mark, (2004) Observational learning. is it time we took another look? I: Mark A. Williams og J. Hodges, Nicola (red.), *Skill Acquisition in Sport*. Routledge.
- Hughes, Mike og Franks, Ian, (2005) Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sport Sciences* 23 (5): 509-514.
- Ishikura, Tadao og Kihiro, Inomata, (1995) Effects of angle of model-demonstration on learning of motor skill. *Perceptual and Motor Skills* 80: 651-658.
- Janelle, Christopher, Champenoy, Jamy D., Coombes, Stephen A. og Mousseau, Melanie B., (2003) Mechanisms of attentional cueing during observational learning to facilitate motor skill acquisition. *Journal of Sports Sciences* 21: 825-838.
- Jensen, Bente og Graabek, Lars, (1999) Træneren skal forstå, hvad jeg vil. Puls 2.
- Jørgensen, Freddy Lund, (2006) Leg, læring og mestring. Books On Demand GmbH.
- Jørgensen, Steen, (2005) Holdninger og handlinger. http://www.dbu.dk/data/dbu/_ledb/2397.pdf.
- Klarlund Pedersen, Bente, (2005) Børn og motion. Nyt Nordisk Forlag.
- Knudson, Duane V., Magnusson, Peter og McHugh, Malachy, (2000) Current issues in flexibility fitness. *President's Council on Physical Fitness and Sports. Research Digest* 3 (10).
- Lingen, Bert van, (1997) Coaching Soccer. Reedswain Inc.
- Lüders, Kurt, (2001) Hvorfor tidlig specialisering? *Focus* 2: 70-74.
- Magill, Richard A., (2001) Motor Learning. Concepts and Applications. McGraw Hill.

Litteraturliste (fortsat)

- Magnusson, Peter S., (1998) A Biomechanical Evaluation of Human Skeletal Muscle During Stretch. Doktorafhandling, Lægeforeningens Forlag, København.
- McCullagh, Penny og Meyer, Korinne N., (1997) Learning versus correct models: Influence of model type on the learning of a free-weight squat lift. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 68 (1): 56-61.
- Meng, Henrik, (2000) Nøøjjj. ProMotivator ApS.
- Mønsted, Claus, (2003) Possession. Opgave på Elite-trænerskolen.
- Nielsen, Knud Aage, (1999) Spil bold – med livet som indsats. DGI.
- Nielsson, Arne, (2005) Viljen til sejr. People's Press.
- Olesen, Lars, (2001a) Fodboldens Lege. Lavpristrykkeriet.
- Olesen, Lars, (2001b) Fodboldens Træningshjælper. Eget Forlag.
- Olesen, Lars, (2003) Fodboldens Tricks. DBU.
- Olesen, Lars, (2006) Motorisk læring og verbal feedback. Speciale, Syddansk Universitet.
- Olesen, Lars, Slosarich, Thomas og Fallentin, Claus, (2005) Fodboldrytmer. Dansk Boldspil-Union.
- Poulsen, Jan B., (1993) Direkte Spil. DBU.
- Pryce, Rama, Willeberg, Søren, Falkentoft, Charlotte og Meyhoff, Thomas, (2005) Aldersrelateret træning – målrettet og forsvarlig træning af børn og unge. Team Danmark.
- Reilly, Thomas og Ekblom, Bjorn, (2005) The use of recovery methods post-exercise. *Journal of Sport Sciences* 23 (6): 619-627.
- Richter, Jørn, (1999) Guld betyder glæde? Puls.
- Rowland, Thomas W., (2005) Children's Exercise Physiology. Human Kinetics.
- Ruiz, Laureano, (2002) The Spanish Soccer Coaching Bible. Reedswain Publishing.
- Schreiner, Peter, (2000) Coordination, Agility, and Speed. Training for Soccer. Reedswain Inc.
- Schrier, Ian og Gossal, Kav, (2000) Myths and truths of stretching. *The Physician and Sportsmedicine* 28 (8).
- Sejerup, Karsten, (2000) Løbeskoling og koordinationsstræning – aldersbestemt opdelt. Forlaget Boldleg.
- Shea, C. H. AND Gabriele Wulf AND Whitacre, Chad (1999) Enhancing Training Efficiency and Effectiveness Through the Use of Dyad Training. *Journal of Motor Behavior* 31(2) 119-125
- Tsatsouline, Pavel, (1997) Beyond Stretching.
- Wein, Horst, (2004) Developing Game Intelligence in Soccer. Reedswain Publishing.
- Williams, A. Mark og Hodges, Nicola J., (2005) Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging. *Journal of Sports Sciences* 23 (6): 637-650.
- Wulf, Gabriele og Shea, Charles H., (2004) Understanding the role of augmented feedback: the good, the bad and the ugly. I: A. Mark Williams og Nicola J. Hodges (red.), *Skill Acquisition in Sport*, kapitel 7, ss. 121-144. Routledge.
- Zacho, Morten, (2004) Børn og styrketræning. www.motion-online.dk.



Dansk Boldspil-Union • DBU Børn og ungdom

DBU Allé 1 • 2605 Brøndby

Telefon 4326 2222 • www.dbu.dk