

Fair Play for alle



Fodbold skal være sjovt



Væk med resultaterne



Ingen negative tilråb

Hellere 5v5 end 11v11

Fokus på udvikling

DBUs Børnetræningsmanual 2006



DBUs Børnetræningsmanual 2006

Lars Olesen og Thomas Slosarich

Indholdsfortegnelse

Kapitel	Emne	Side
1	Indledning	5
2	Læsevejledning	7
3	DBUs holdninger til børnefodbold	9
4	Fair Play	11
5	Kampe	14
6	Børns udvikling og træning	17
7	Fodbold for børn og unge	26
8	Spillerne vil lære noget	29
9	Træningsplanlægning	32
10	Trænerens værktøjskasse	36
11	Opvarmning	44
12	Fodboldrytmer	48
13	Målsætning	50
14	Nedvarmning	52
15	Eksempler på træningslektioner	54
16	Småspil	57
17	Balance og kropsbeherskelse	61
18	Synet	65
19	Teknik er at spille selv og spille med	74
20	Afslutninger - masser af mål	78
21	Spark	82
22	Berøringer	88
23	Driblinger og finter	90
24	Vendinger	93
25	Hovedstød	95
26	Tacklinger/bolderobringer	97
27	Indkast	99
28	Taktik er at spille mod	101
29	Vi har bolden	104
30	De har bolden	110
31	Målmandstræning	113
32	Lege	119
33	Tikampe	125
34	Fodboldskole Cup, Divisionskampen og DBU Cup	131
35	Afslutning	135
	Litteraturliste	137



INDLEDNING

KAPITEL I >>



Fodboldskole

Indledning



'Hvis det bevæger sig, spark til det. Hvis det ikke bevæger sig, spark til det og få det til at bevæge sig. Hvis det er for stort til at sparke til, byt det med noget mindre og spark til det' (Pelé).



Fodbold skal først og fremmest være sjovt, og det er sjovest, når man lærer en masse. Denne manual henvender sig til trænere for børn og unge i alderen 5-15 år. Formålet med manualen er at give retningslinjer for, hvordan du som træner kan lave den meste lærerige træning, og hvordan du i øvrigt skal gebærde dig, når du omgås denne aldersgruppe. Vi har valgt ikke at bruge en skarp skelnen mellem børn og unge i manualen, men mere henviser til aldersgrupper.

Træning bør være velfunderet og bør ikke blot baseres på observationer af, hvad andre gør. Derfor har vi baseret en lang række af synspunkterne her i manualen på undersøgelser og forskning, og det har vi tilsat en solid omgang holdninger.

Indholdet i manualen er en konsekvens af Den Nye Vej (Bordinggaard, 2005), som DBU følger for børne- og ungdomsfodbolden i Danmark. Vi håber at vi med manualen giver trænerne et godt udgangspunkt for at beskæftige sig yderligere med ungdomsfodbold.

Tak

Vi vil gerne takke Claus Fallentin for afsnittet omkring målmandstræning. Maria Beadle Kops fra TrainYourEyes for at have taget sig tid til at kvalificere vores synspunkter omkring balance og synet. Også tak til Henrik Meng, Arne Nielsson og Horst Wein for bidrag og velvillighed.



LÆSEVEJLEDNING

KAPITEL 2 >>

Læsevejledning

Manualen indeholder både holdninger til fodboldtræningen og videnskabelige argumenter. Desuden indeholder den en række aktivitetsforslag, som kan bruges i træningen.

Det er ikke nødvendigt at læse manualen fra første til sidste bogstav for at kunne bruge den i din daglige træning. Manualen er delt op i en række kapitler, som i store træk dækker seks emner:

DBUs Holdninger

I kapitel 3-5 kan du læse om DBUs holdninger til børne- og ungdomsfodbold. Vi har holdninger til træning, kamp og forældreinvolvering. Udgangspunktet bør altid være at man behandler hinanden ordentligt og med respekt.

Træning af børn

I kapitel 6-16 gennemgår vi børn og unges udvikling både fysisk, motorisk, psykologisk og socialt. Yderligere præsenteres argumenter for, at træningen især skal tage udgangspunkt i småspil og spillets dimensioner skal tilpasses børnene.

Forudsætninger for fodbold

Kapitel 17 og 18 beskriver hvordan man – for at spille fodbold – skal kunne beherske sin krop og have en god balance. Desuden skal man have en god opfattelsesevne, og her er synet bl.a. en rigtig vigtig sans.

Teknik – at kunne kontrollere bolden

Kapitel 19-27 handler om teknik. Teknik er en samlet

betegnelse for færdigheder, der gør spilleren i stand til at kontrollere bolden. Vi beskriver nogle tekniske færdigheder og giver dig aktivitetsforslag til, hvordan du kan træne færdighederne.

Taktik

Kapitel 28-30 handler om taktik. Taktik handler om at spille mod andre. Vi beskriver nogle af de helt grundlæggende taktiske færdigheder som spilbarhed, bredde og dybde, bandespil, overlap, boldovertagelse og forsvar.

Målmandstræning

Kapitel 31 handler om målmændene. Der er en masse eksempler på øvelser, og du opfordres for de yngste til at lave målmandstræning med hele gruppen på en gang, så alle prøver at stå i mål.

Aktiviteter

Kapitel 32-34 giver forslag til nogle forskellige aktiviteter, du kan lave med børnene. Vi beskriver en række lege, giver eksempler på nogle sjove ti-kampe og præsenterer nogle turneringsformer, som er lette at lave træning ud fra.

Kildehenvisninger

Mange steder i bogen bruger vi viden fra andre bøger. Vi henviser til dem med en parentes, som fx Den Nye Vej (Bordinggaard, 2005). Navnet i parentes henviser til litteraturlisten bagerst i manualen og er den førstnævnte forfatter til et værk. Årstallet refererer til hvilket år værket er udgivet.





DBUs holdninger til børnefodbold

KAPITEL 3 >>

DBUs holdninger til børnefodbold

Børnefodbold er leg

Og leg skal være sjovt! Børnefodbolden er barnets første møde med organiseret fodbold. Organiseret i den form at man har trøjer og spiller på baner. Men husk at dette skal være leg – ikke blodig alvor. Det sidstnævnte møder man tidsnok. Og det første indtryk betyder meget for lysten – ja, måske alt. Lad børnene have det sjovt, lad dem lege – og lad resultatet være underordnet. Det vigtigste resultat, du kan få, er tilfredse børn, som får lov til at udfolde sig i en positiv leg med sine venner.

Det vigtigste for små spillere er, at være sammen med venner!

I gamle dage mødte man sine venner på gaden og andre fristeder. Her legede man – og her spillede man fodbold. Derfor er det vigtigt at huske, at også i dag søger børnene først og fremmest til fodbolden for at være sammen med sine venner. Det er dette sammenhold, som vi skal fremelske – og det er sådan et sammenhold, som skaber holdånd. Lad derfor vennerne og skolekammeraterne træne sammen og spille på samme hold.

Alle skal spille lige meget!

Ingen bliver bedre af at sidde på bænken, og alle synes det er sjovt at spille. Desuden er der ingen, som ved, hvem der bliver bedst som voksen – det er sjældent 'børnestjernerne' bliver 'voksenstjerner'. Et kredsmesterskab er ikke et mål i sig selv, og det er derfor en misforståelse kun at bruge de bedste for at vinde kampene. Lad alle spille lige meget, lad alle få lov til at spille fra start og lad alle spille forskellige pladser på holdet, men pres dem ikke til det.

Lær børnene at tåle både sejr og nederlag!

I børnefodbold kan alle deltage, ingen er for dårlig og ingen er for god. Det er derfor vigtigt at bygge på princippet om jævnbyrdig modstand både i kamp og til træning. Ingen kan lide at tabe eller vinde 'to-cifret'. Tag sejr og nederlag med fornuft – tåler de voksne at tabe, lærer barnet det også. Fodbold er et holdspil, hvor alle taber og alle vinder. En sejr tager hver enkelt spiller med sig hjem – et nederlag deles af alle.

Mere træning og færre kampe!

Det normale må være, at børn gennemfører flere trænings-enheder end kampe pr. uge. Børnene må opmuntres til at træne udover den fælles træning. For mange kampe kan være en hindring for sportslig og social udvikling. Spillere under 10 år bør max. spille 20 kampe eller stævner pr. år, og spillere mellem 10-12 år bør max. spille 25 kampe eller stævner pr. år.

Børnefodbold skal være alsidig træning!

Alsidig idrætserfaring er positivt med tanke på børns generelle udvikling og kan også være positivt for udviklingen af fodboldfærdigheder. Børnene bør derfor opmuntres til at deltage i flere idrætter, og idrætstilbudene må koordineres, således at det er muligt at deltage i flere aktiviteter.

Lad os samarbejde om glad fodbold for de små!

Børnefodbold skal være en positiv oplevelse, som fører til varig interesse for at deltage i spillet og generelt dyrke idræt. Barnet skal have opmuntring og vejledning, så det udvikler sine færdigheder og ser fremgang. Men der skal også lægges vægt på, at børnene lærer at indordne sig i en gruppe og bidrager til at gøre noget sammen til fælles bedste. De voksne må gøre, hvad de kan, for at ALLE kan trives med børnefodbold.

Husk: Du er et forbillede – børn gør, som du gør, ikke som du siger.

Vil du vide mere

Du kan læse mere om DBUs holdninger i Holdninger og Handlinger (Jørgensen, 2005) og Den Nye Vej (Borringgaard, 2005).



Fair Play

KAPITEL 4 >>

Fair Play

I Danmarksturneringen og til EM- og VM-slutrundene kåres det mest fair-spillende hold. Vinderen er det hold, der blandt andet har fået færrest gule og røde kort. Tidligere anfører på det danske Ligalands-hold, Morten Wieghorst, brænder i 2003 forsættigt et straffespark i kamp mod Iran. Straffesparket blev dømt, da en iransk spiller tror, der er fløjtet til halvleg og samler bolden op med hænderne, da en fløjte lyder fra tilskuerpladserne.

Fodboldloven siger noget om, hvilke regler der gælder. Spillereglerne er en slags grænse for, hvad du må, og hvad du ikke må, når du spiller fodbold. Fair Play handler om, hvordan spillerne skal opføre sig både på og uden for banen. Spillerne skal naturligvis kende reglerne, men de skal også vide, hvordan de skal opføre sig.

Fair Play kan fortolkes på tre forskellige måder, når man ser på handlinger ift. spilleregler: den oprindelige, den neutrale og den vulgære fortolkning. I DGIs Temahæfte: Etik og Moral er de beskrevet som følger:

- **Den oprindelige fortolkning.** Fair Play er mere end at spille indenfor reglernes rammer. Fair Play indeholder begrebet venskabelighed, at respektere andre og altid spille med den rette ånd. Fair Play er en måde at tænke på, ikke bare en måde at gøre sig på.
- **Den neutrale fortolkning.** Fair Play-grænsen er sammenfaldende med reglernes grænse. Fair Play er at spille efter reglerne. Hvis du følger spillets egne regler, er det Fair Play.
- **Den vulgære fortolkning.** Fair Play defineres ved antallet af overtrædelser af spillets regler. Udøveren overtræder reglerne og antallet af overtrædelser udgør graden af Fair Play. Den der overtræder reglerne færrest gange, udøver Fair Play.

Vi holder af den oprindelige fortolkning af Fair Play, hvor alle er (med)ansvarlige for den ånd spillet udfoldes i. Alle skal følge spillets regler, men også huske at alle de andre, som er med omkring kampen er mennesker, som skal behandles ordentligt.

Det er en kamp

Vi spiller ikke fodbold for sjov, men fordi det er sjovt. Vi træner for at blive bedre til fodboldkampen. Kampen er et alvorligt anliggende, som spillerne skal

lære at forholde sig til. Kampen skal være i centrum, ikke sejren eller nederlaget. Det er noget andet at kampen bliver sjov, fordi begge hold forsøger at spille bedst muligt. Derfor skal man heller ikke give op. I kampen er der altid mulighed for at lave en fantastisk dribbling, en god førsteberøring eller måske endda score et utrolig flot mål. Efter kampen giver man hånd til modstanderne og siger tak for kampen – ikke for sejren eller nederlaget.

Det der betaler sig?

Noget af det man ikke må, når man spiller fodbold, kan måske betale sig, hvis man kun tænker på at vinde. Man skal bestræbe sig til det yderste for at vinde, men der er en grænse for den pris, man skal betale for sejren. Alle spillerne og trænerne er selv med til at skabe kampens atmosfære. Det er ikke særlig fair at forsøge at få indkast, hvis man selv har sparket bolden ud eller forsøge at filme dig til et frispark. Det er fair at behandle medspillere, modspillere, dommere og tilskuere med respekt.

Dommerens opgave er at få kampen afviklet i en god ånd. Lyt derfor efter dommeren og tal pænt på og omkring banen. Også selvom man måske ikke helt er enig i dommerens kendelse. Faktisk kan det betale sig i sidste ende.

Tab og vind

Nogle gange taber man, andre gange vinder man. Det gælder for selv de bedste spillere i verden. Det er noget vrøvl, at man kan tabe og vinde med samme sind. Man må gerne ærge sig over at tabe, og når man taber kan man måske træne hårdere, så det ikke sker næste gang. Det er vigtigt at være god til både at tabe og vinde.

En god vinder er glad for sin sejr, men der er forskel på at glædes over en situation eller en sejr og på at hovere og nedgøre sin modstander. Vis hellere end gerne begejstring, men gør det på baggrund af din egen præstation.

Den gode vinder siger tak for kampen. Det gør en god taber også. Den gode taber bruger ikke dårlige undskyldninger for nederlaget. Dommeren kan ikke have skylden for et nederlag. En god taber bruger nederlaget til at blive bedre, og det bliver man ved at finde ud af, hvad man gjorde rigtigt og forkert. Så kan man finde ud af, hvad man kan gøre bedre næste gang.

Hjælp!

Alle kan lære af sine fejl. Prøv derfor at hjælpe andre til at blive bedre. Hvis en holdkammerat er ked af det, eller en modstander er kommet til skade, så hjælp vedkommende så godt som muligt. Ved EM i 2000 blev en fransk spiller skadet. Frankrig sparkede ikke selv bolden ud af banen. Da Jon Dahl Thomasen erobrede bolden, sørgede han for at bolden blev sparket ud af banen, så den skadede spiller kunne få behandling. Det modtog han en ekstraordinær Fair Play-pris for.

Aktiviteter som kan fremme Fair Play**Fair Play-snak**

Det kan være en god ide at diskutere Fair Play med spillerne. Prøv at spørge spillerne, hvad de synes Fair Play er. Lad dem selv komme med eksempler. Inden da har du måske noteret forskellige situationer ned fra træningen, hvor en spiller har vist Fair Play, eller måske mangel på samme. Spørg spillerne om, hvad de ville have gjort i den pågældende situation.

Lad spillerne dømme selv

Spillerne skal lære at spille med en dommer, og rette sig efter dommerens kendelser. Men de skal også selv kunne styre en kamp. Det er misforstået venlighed, når træneren altid skal dømme. Når spillerne fx spiller småspil 4v4 kan spillerne sagtens selv dømme. Hvis de bliver uenige om noget, behøver træneren

ikke at skride ind øjeblikkeligt for at løse konflikten. Bed spillerne om selv at løse konflikten ved at snakke sammen. Det har vi hørt skulle fremme forståelsen.

Dagens dommer

Lad en eller flere af spillerne i din gruppe prøve dommerens rolle i forbindelse med en kamp. Forklar spillerne, at de selvfølgelig skal rette sig efter dommerens kendelser. Noter diverse situationer, som kan danne grundlag for en god diskussion om dommerens rolle og Fair Play. Det eneste dommeren behøver er en fløjte. Det er ikke nødvendigt med gule og røde kort, da det er med til at give et forkert billede af dommerens rolle. Det er dommerens rolle at få spillet til at foregå i en god ånd, ikke at vise gule og røde kort.

Fodbold er sejt

Fodbold spiller vi fordi det er sjovt. Det er sjovest, hvis vi har et godt forhold til hinanden, og sørger for nogle intense og spændende kampe med masser af godt spil. Så kommer begejstringen og det gode humør af sig selv.

Tænk på, at alt hvad spillere og trænere gør, er med til at påvirke fodboldens omdømme. Vær stolt af din sport. Fortæl andre om dine oplevelser. Fortæl dem, hvorfor fodbold er det sjoveste spil i verden





Kampe

KAPITEL 5 >>

Kampe

'Det kunne være rart, om en drengetræner og drengenes forældre kunne holde mund i bare 20 minutter i en kamp. Lad os dog se, hvad den enkelte spiller selv kan finde ud af med bolden. I stedet bliver der hele tiden råbt 'spil nu ham'. Den selvstændige tænkning bliver dræbt, når de får en skideballe. Prøv dog at holde kæft'.

(Jan B. Poulsen, diplomtræner og tidl. U21-landstræner).

Det kan være sjovt at spille kamp og møde andre børn og unge. Og det bør være sjovt for alle dem, der er med i kampen. Det kræver først og fremmest at rammerne for kampen er gode, og når både trænerne og forældre opfører sig ordentligt, er rammerne for det meste gode. En kamp skal ikke handle om at tabe eller vinde, men den skal handle om kampen. At kæmpe er at gøre sig umage, at prøve så godt man kan, mens man får jævnbyrdig modstand, så man lærer noget og udvikler sig.

Alle skal spille mindst halvdelen af kampen (HAK)

Det er moderne i store klubber at køre rotationsprincip, og det hører i allerhøjeste grad hjemme i børne- og ungdomsfodbold. Alle på holdet bør efter vores mening spille lige meget, og man bør skiftes til at spille. Uanset hvad forældrene siger. Børnene vil nemlig gerne, og det er med til at skabe et bedre holdfællesskab, at alle er lige meget med på holdet. Når alle skal spille, og man kører rotationsprincip, gælder det naturligvis også i kampe, som efter trænerens og forældrenes mening måske betyder mere end andre. Vi mener, at alle bør spille mindst halvdelen af kampen.

Indskiftning

Vi skifter ikke en spiller ud, fordi han ikke gør det godt nok i børne- og ungdomsfodbold. Vi skifter en spiller ind, fordi han også skal have mulighed for at spille. Men ellers hænger dette sammen med rotationsprincippet. Når man spiller, er det dejligt at være på banen i længere tidsrum, så man føler sig hjemme i kampen. Derfor opfordrer vi også trænerne til mindst at give alle spillere mindst en halvleg i træk.

Taktiske oplæg

Det taktiske oplæg skal være kort og præcist. Spillerne skal vide, hvor de skal spille på banen. Derudover kan du give dem to-tre nøgleord, som de især skal tænke på. Det taktiske oplæg bør ikke indeholde noget, man ikke har trænet på træningsbanen. Det taktiske oplæg er meget forskelligt om det er rettet mod de 8-årige eller de 13-årige.

Delmål

Kampe handler naturligvis også om at tabe og vinde, og det er en del af spillernes opdragelse at lære at sejre og nederlag er en del af livet. Men det er ikke den afgørende del. Kampe handler også om at lære en masse mod andre spillere som gør sig lige så umage som en selv. Derfor er det en god ide som træner at opstille nogle delmål for kampen. Et delmål for en kamp kan fx være, at alle i løbet af kampen gerne skal prøve mindst en finte.

Under kampen

Der er ingen grund til at blande sig alt for meget under kampen. Trænere og forældre der står og råber, forvirrer ofte spillerne mere end de hjælper dem. Et andet og mere alvorligt problem er, at konstante tilbagemeldinger formentlig er skadeligt for læringen, fordi spillerne muligvis kan blive afhængige af tilbagemeldingen – og sigtet med trænergerningen er jo netop at gøre spillerne selvstændige og uafhængige. Det er nok også tvivlsomt, om man som træner kan ændre en masse under kamp.

'Hvor meget kan man ændre i løbet af en kamp? Jo mere man foresøger at ændre, jo værre går det ofte. Man skal stole på det, man har sat i værk'.

(Troels Beck til Onside TV3 02. 11. 2003).

Efter kampen

Når strabadserne er overstået, bør du kort evaluere kampen med spillerne. Du skal naturligvis veje dine ord, og evalueringen bør altid tage udgangspunkt i nogle gode oplevelser med kampen. Det er ikke nødvendigt at gå så meget op i selve resultatet. Begynd i stedet med delmålene og slut med resultatet.

Forældreopdragelse

Det er set før, at forældre er lidt overambitiøse på deres børns vegne. Det er vigtigt, at forældrene forstår, at de er tilskuere og ikke træner. Børnene bliver forvirrede hvis de får beskeder fra mange sider. Kun træneren bør give spillerne kommentarer under kampen. Forældrene kan naturligvis godt klappe af gode præstationer på banen.

Var det en god kamp?

Den første kommentar spilleren skal høre, når han kommer hjem, bør ikke være: 'vandt I?' men 'var det en god kamp?'. Denne lille forskel kan være med til at fokusere mere på det var en ordentlig kamp og om man lærte noget.

De 10 forældre-bud

- 1**
Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.
- 2**
Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.
- 3**
Giv opmuntringer i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik. Det kan være nyttigt med tavshed fra trænerens side, hvor man ser hvad spillerne selv kan finde ud af.
- 4**
Respekter trænerens brug af spillerne – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
- 5**
Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
- 6**
Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
- 7**
Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
- 8**
Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
- 9**
Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
- 10**
Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!





Børns udvikling og træning

KAPITEL 6 >>

Børns udvikling og træning

I dette kapitel skitseres nogle af de væsentligste udviklingstræk for børn og unge i alderen 5-15 år. Hver enkelt aldersgruppe har nogle generelle kendetegn, men alle børn er unikke og forskellige, og derfor er aldersgrupperne også kun tommelfingerregler for, hvornår børnene er på de forskellige udviklingsstrin.

Kapitlet gennemgår den generelle fysiske, fysiologiske, motoriske, psykiske og sociale udvikling, og giver retningslinjer for, hvad denne udvikling betyder for træningen og omgangen med spillerne. Endelig beskriver kapitlet kort forskelle på piger og drenge, hvor vi argumenterer for, at piger og drenge skal trænes ens, men behandles forskelligt.

Børn er ikke små voksne og skal trænes som børn

Vil du vide mere

Du kan læse mere om børns udvikling i Aldersrelateret Træning (Pryce, 2005) eller i Leg, læring og mestring (Jørgensen, 2006).

Fysisk udvikling

Selektion

Børn og unges vækst sætter ind på forskellige tidspunkter i deres liv. Det betyder, at børns faktiske alder ikke nødvendigvis er sammenfaldende med deres biologiske alder. Træneren skal være opmærksom på, at idrætsudøverens fysiske og fysiologiske profil påvirker ydeevnen og derved præstationen. Det er vigtigt, at træneren er opmærksom på, hvilket udviklingsstrin de unge idrætsudøvere befinder sig på, så talentidentifikationen tager højde for, at nogle spillere er senere udviklet end andre spillere (Damsgaard, 2005; Bordinggaard, 2005).

Selektion bør vente

Børn udvikler sig i forskelligt tempo. Selektion af spillere bør derfor vente så længe som muligt.

Børn tager ikke skade af idræt

Børnenes vækst og modning er i vid udstrækning arveligt betinget, og børns deltagelse i idræt ændrer ikke ved deres vækst og modning, selv ikke ved in-

tensiv træning. Kroppens proportioner ændres heller ikke af hård træning. (Damsgaard, 2005).

Pubertetsudvikling

Pigernes pubertet både begynder og slutter generelt et par år før drengene. Det er især kønshormonerne, der styrer pubertetsudviklingen. Pigerne begynder at danne mere østrogen, mens drengene begynder at danne mere testosteron. Stigningen i østrogenniveauet for kvinderne er nødvendigt for modningen af kvindens kønsorganer og ægløsningen. Testosteron har betydning for sædproduktionen, skægvækst og muskeltilvækst; faktisk er testosteronniveauet omkring 20 gange højere efter pubertetsens indtræden end før (Klarlund Pedersen, 2005).

Højdetilvækst

Piger og drenge vækstmønster ligner hinanden indtil vækstspurten sætter ind i puberteten. Pigernes vækstspurt ligger gennemsnitlig to år før drengene. I forbindelse med vækstspurten er den motoriske præstationsevne hos nogle børn (mindre end 30%) forstyrret i op mod et halvt år i det der ofte kaldes lemmedaskerperioden (Damsgaard, 2005).

Kropssammensætning og muskelstyrke

I puberteten begynder drenge og piger at udvikle sig forskelligt. Hormonet østrogen bevirker, at pigerne får mere fedt på kroppen. Testosteronen hos drengene fremmer derimod muskelvæksten. Evnen til at producere kraft er knyttet til muskelmassen. Det betyder, at drengene fra puberteten bliver stærkere end piger. Men det har også stor betydning, hvor mange muskelfibre man formår at aktivere, når man laver en bevægelse. At aktivere alle muskelfibrene kræver træning.

Skelettet

Børns skelet er blødere og mere bøjeligt end voksnes. Almindelig og alsidig træning skader ikke skelettet, men faktisk er træning med til at øge knogletæthed. Knoglebrud tæt på vækstzonerne kan være skadelige for væksten. Derfor bør børn altid spille med benskiner, og de skal opfordres til at tage hensyn til hinanden, selvom de meget gerne må gå til den.

Motorisk udvikling

Den motoriske udvikling er aldersrelateret, men den er ikke aldersdetermineret. Så selvom der eksisterer

en forudsigelig udvikling, kan vi ikke bruge et skema til at bedømme barnet. Det hænger sammen med, at alle børn har deres eget udviklingsmønster og væksthastighed. Det er således ikke muligt at identificere nøjagtigt det tidspunkt, hvor barnet er mest modtagelig for at lære nye bevægelser. Generelt kan man sige, at alderen 8-12 år er en meget vigtig periode i børns motoriske udvikling (Damsgaard, 2005). Denne aldersgruppe kaldes ofte guldalderen.

10-13 år

I præpuberteten fra 10-13 år er reaktionsevnen forbedret, og børnene begynder at beherske mere finmotoriske bevægelser. Man kan begynde at arbejde med at forfine de forskellige bevægelser og introducere endnu vanskeligere bevægelser.

Giv børnene alsidige bevægelseserfaringer

Der er ikke noget i vejen for, at børn og unge kun



5-8 år

Motorikken er endnu ikke færdigudviklet, men børnene går gerne i gang med nye kropslige udfordringer.

8-10 år

I alderen 8-10 år er de motoriske færdigheder stadig under udvikling, og de har en relativ lang reaktionstid. Motorikken består især af grundlæggende bevægelser som løb, hop, kast og spark, men efterhånden er børnene klar til komplekse opgaver – også generelle færdigheder knyttet til idrætsgrenen.

spiller fodbold, hvis blot de får alsidige bevægelseserfaringer gennem fodboldtræningen. Hvis børnene vil være rigtig gode til fodbold, er det en god ide at træne fodbold fra en ung alder (Lüders, 2001). Ensiddig træning kan øge risikoen for overbelastningsskader, og det kan øge risikoen for at spilleren begynder at kede sig og derved medvirke til øget frafald.

Perception

Vi opfatter perception som evnen til at opfatte situationen, vurdere handlingsalternativer og beslutte

hvilket alternativ, der er det mest hensigtsmæssige. Selve udførelsen kalder vi færdigheder, motorik, koordination eller teknik. Disse fire stadier er lavet af analytiske årsager, og formentlig er de ikke så adskilte. Desto mere øvelse man får, desto hurtigere kan denne kobling mellem de forskellige stadier laves.

Perceptionen er først udviklet 11-12 årsalderen (Jørgensen, 2006). Yngre børn opfatter ikke så hurtigt, og de opfatter ofte noget andet end voksne. Fx har de vanskeligt ved at overskue en hel fodboldbane.



Kondition

Børn og unge bør ikke lave øvelser, som kun har til formål at forbedre deres kondition. Kondition er et mål for, hvor stor en iltoptagelse spilleren har pr. kg kropsvægt. De får tilstrækkelig træningseffekt ved blot at spille, evt. med betingelser om at alle skal være over midten, når der scores, hvorved børnene kommer til at løbe lidt mere. Børn og unge kan forbedre deres aerobe ydeevne (altså evnen til at arbejde med ilt over længere tid). Forbedringerne er dog kun små i den maksimale iltoptagelse. Til gengæld forøger børn der træner formentlig deres bevægelsesøkonomi, så nyttevirkningen af deres arbejde bliver bedre i forhold til kammerater, der ikke træner (Rowland, 2005). Tiden er imidlertid bedre brugt på aktiviteter, hvor de også forbedre deres kropsbeherskelse, teknik og spilopfattelse.

Kortvarige eksplosive aktiviteter

Noget tyder på at børn er dårligere end voksne til at danne energi, når der ikke er ilt til stede. Der kan ikke på baggrund af undersøgelser siges meget om trænerbarheden af den anaerobe præstationsevne (Damsgaard, 2005). Træningen må meget gerne indeholde øvelser, hvor spillerne når op på maksimal hastighed eller springer. Da børn godt kan forbedre sig ved styrketræning, er det sandsynligt, at maksimale aktiviteter som sprint og spring også kan forbedre deres præstationsevne, fordi nervesystemet optimerer udnyttelsen af hele musklens kapacitet (Rowland, 2005). Øvelser hvor spillerne danner mælkesyre bør undgås.

Udspænding

Der er efterhånden sagt så meget om udspænding, at man næsten ikke kan nå gulvet længere. I det følgende forsøger vi at opsummere, hvad gældende forskning siger om udspænding:

Udspænding forbedrer tilsyneladende

- Den funktionelle smidighed – måske pga. øget smertetolerance over for strækket. (Knudson, 2000; Schrier, 2000; Magnusson, 1998)
- Styrken hvis man strækker ud efter styrketræning (Schrier, 2000).



Det kan ikke påvises, at udspænding

- Har en skadesforebyggende effekt (Schrier, 2000).
- Forhindrer anden-dags-ømhed (Knudson, 2000; Schrier, 2000).
- Ændrer musklens mekaniske egenskaber (Magnusson, 1998).

Noget tyder på, at udspænding hæmmer

- styrken og hastigheden for kraftudvikling (rate of force development) i op til en time efter udspænding (Critchell, 2002)

Undersøgelserne viser, at man bliver funktionelt mere smidig af at strække ud. Det skal forstås således, at man efter at have strukket ud i en periode kan komme længere ud i yderpositioner. Men samtidig

viser undersøgelserne, at det tilsyneladende ikke er hensigtsmæssigt at lave en meget grundig statisk udstrækning inden aktivitet, fordi det tilsyneladende nedsætter styrken, og det samtidig ikke ser ud til at være skadesforebyggende. Derfor anbefaler vi, at man bruger tid på en lidt grundigere udspænding efter træning. Noget tyder på, at selvom man bruger ret begrænset tidsrum på udstrækning, så forbedrer det den funktionelle smidighed (Magnusson, 1998). Den største effekt på den funktionelle smidighed fås formentlig ved at holde strækket i omkring 30 sekunder.

Der er knap så mange studier, hvor man har under-



søgt, hvordan udspændingsøvelser virker på børn og unge. Børn er dog generelt mere smidige end voksne, og denne fleksibilitet kan der være en ide i at vedligeholde.

Vi vil imidlertid gerne understrege de videnskabelige fund ikke er fuldstændig entydige. Der er stadig mange ting, der bør undersøges. Det er altså først og fremmest nødvendigt at undersøge, hvordan udstrækning skal laves for at give en gavnlig effekt i forhold til fodbold. Tsatsouline (1997) mener fx, at man for at være smidigere i bevægelse skal strække i bevægelse, og helst i den hastighed ens sport foregår i.

Styrketræning for børn og unge

Hvorvidt du skal bruge styrketræning afhænger i høj grad af, hvor ofte du træner. Hvis du kun træner et par gange om ugen, er **træningstiden bedst brugt på decideret fodboldtræning**, men hvis du træner fire gange om ugen, kan du måske godt introducere mere systematisk styrketræning efter retningslinjerne, som de er skitseret nedenfor.

Børn må gerne styrketræne, og styrketræning er ikke mere risikabelt end mange andre idrætsaktiviteter. Styrketræning er effektivt til at udvikle muskelstyrke og udholdenhed. Før puberteten giver styrketræning ikke børn den store muskeltilvækst, men nervebanerne bliver styrket, så de bliver dygtigere til at udnytte alle muskelfibrene, og derfor bliver stærkere. Efter puberteten betyder det høje testosteronniveau hos drengene, at musklerne vokser en del, mens pigernes muskler ikke vokser så meget. Det vigtigste er at træningen er veltilrettelagt og især i begyndelsen baseret på tekniktræning.

Der er lavet en række undersøgelser om styrketræning med børn og unge. Nedenunder præsenteres nogle af konklusionerne fra undersøgelserne (for uddybning, se Zacho, 2004; Damsgaard, 2005; Rowland, 2005).

- Træning med vægte hæmmer ikke børns vækst eller skader knoglerne. Der er ingen undersøgelser, der viser at børn ikke opnår deres forventede højde efter at have vægttrænet. Tværtimod viser undersøgelser med juniorvægtløftere, at de har højere knogletæthed end andre idrætsaktive og især sammenlignet med inaktive.
- For hård træning kan overbelaste senetilhæftningerne. Dette problem deles med fysisk udfoldelse i alle idrætsgrene. Sener og tilhæftninger responderer langsommere til træning end muskler. Derfor er senetilhæftningerne ved de store muskler hos børn i vækstperioden særligt udsatte for overbelastningskader. Et typisk eksempel er lårmusklens tilhæftning på skinnebenet (patellasenen), hvor trænerne skal være meget opmærksomme på ømhed i forbindelse med fodbold og styrketræning.
- Styrketræning giver ikke større belastning end fodbold. Styrketræning producerer ikke højere belastninger på kroppen, end musklerne selv producerer. Ved landing efter et hovedstød eller ved tacklinger er belastningen på kroppen større end egen kropsvægt.

De potentielle problemer med styrketræning adskiller sig ikke fra andre idrætsudfoldelser. Børn kan sagtens styrketræne, men de skal gøre det under kyndig vejledning, så de får teknikken på plads.

Retningslinjer for styrketræning med børn og unge

Hvis du vælger at inddrage styrketræning, bør det foregå efter følgende retningslinjer (fra Zacho, 2004):

- Børn bør ikke styrketræne mere end to gange pr. uge.
- Børn og unge bør ikke løfte vægte, der er tunge, end at de kan løftes 8-15 gange.
- I teknikindlæringsfasen (i starten) kan man løfte vægte, der sagtens kunne være løftet flere gange.
- Når teknikken er på plads kan man arbejde tættere mod udmattelse, fx med 12 gentagelser af en vægt, der kan løftes 12-15 gange.
- Der bør sættes på alsidighed med en bred vifte af øvelser. Brug gerne øvelser der involverer flere led, fx kropshævninger i bom.
- Der kan anvendes vægte, kropsvægt og andre redskaber. Det er ikke redskabet der er problemet, men måden det anvendes på.

Det giver ikke nogen mening at operere med en tommelfingerregel, hvor belastningen skal være 'egen kropsvægt'. I nogle tilfælde vil denne belastning være for tung, mens den i andre situationer vil være alt for let. Benene kan jo klare meget mere end armene. Derfor er ovenstående retningslinjer bedre som tommelfingerregler, selvom man så har brug for lidt flere tommelfingre.

Psykologisk og social udvikling

5-8 år

Børnene kan ikke koncentrere sig i længere tid af gangen, og motivationen for en øvelse er kortvarig. Børnene kan ikke se store sammenhænge og forstår kun enkle regler. Børnenes legegrupper er ofte 2-6 personer.

8-10 år

I 8-10 års alderen kan børn begynde at overskue samværet i mindre grupper. Det er alderen, hvor de begynder at udforske det sociale. De har generelt et afslappet forhold til, om de vinder eller taber og kommer sig hurtigt over et nederlag. De kan have svært ved at overskue en stor bane. De er gode til at klare situationer i øjeblikket, men lægger ikke taktik. Generelt har de stor tiltro til egne evner (Klarlund Peder-

sen, 2005). Børnene befinder sig bedst i legegrupper, der har 5-9 personer.

10-13 år

I præpuberteten fra 10-13 år er børn meget motiverede for at lære noget. De vil gerne være gode til sport, og sejr og nederlag betyder mere for spillerne. De kan overskue større områder og grupper, og de har en større kollektiv bevidsthed om holdet, hvor man især kan arbejde med indbyrdes solidaritet. Legegrupperne kan nu være større og rumme 10-15 personer.

Træning af piger

Piger og drenge skal trænes ens, men behandles forskelligt.

Piger er mere følsomme og har større behov for at snakke end drenge. Piger skal først og fremmest føle sig velkomne. Flere piger end drenge kommer til fodbold, fordi veninderne går til fodbold, og så er det jo meget passende at kunne hyggesnakke lidt med hende. Det skal der være plads til.

Under træningen er det en god ide at rokere meget rundt med pigerne, så klikedannelse undgås. Sam-



tidig skal de dog også have lov til at være sammen med veninderne. Der skal være tid til sjov og hyggesnak under træningen. Det gælder især, når der arbejdes i mindre grupper. Endvidere er det vigtigt, at der bruges tid på andre aktiviteter end fodbold.

Du skal som træner hele tiden opmuntre pigerne. Du skal tage dig god tid til at forklare øvelserne og vise dem grundigt, og du skal altid huske at forklare pigerne formålet med den enkelte øvelse. Du skal få pigerne til at føle sig ligeværdige med drengene på fodboldbanen. Piger er mere opmærksomme på uretfærdigheder end drenge, så det er vigtigt at du tilstræber at behandle alle ens.

Opsamling og udblik

Børn og unge gennemgår forskellige udviklingstrin, som er aldersrelaterede, men ikke aldersdeterminerede. Træneren bør kende disse udviklingstrin for at målrette træningsøvelserne. Det følgende samler op på på indsigterne fra det ovenstående og giver bud på, hvad du kan præsentere på de forskellige alderstrin. Kommentarerne er tommelfingerregler, for træningen skal naturligvis altid tage udgangspunkt i den målgruppe, du står overfor. Tommelfingerreglerne retter sig især mod fodboldmæssige færdigheder, men der er også mange andre ting, man som skal træner skal være opmærksom på. Alle børnene skal lære, at de er en del af et fodboldhold – også uden for banen. Derfor skal de bl.a. også lære at være præcise, hjælpe med materialerne og behandle hinanden ordentligt.

Spillere på forskelligt alderstrin skal trænes forskelligt.

Karakteristika for 5-8 årige (efter Jørgensen, 2006)

- Er meget aktive og løber meget rundt.
- Koordinationsevnen er ikke færdigudviklet.
- Børnene vil gerne prøve noget nyt, men også prøve noget genkendeligt.
- Kan kun koncentrere sig kort tid, og motivationen daler hurtigt.
- Forstår kun enkle regler.

5-8 årige leger og spiller meget små spil

Denne årgang skal først og fremmest lege og spille på helt små baner. Spillerne ser ikke meget længere end deres egen støvlesnude. Spillerne bevæger sig som bisværme rundt på banen, og for at alle spillerne ikke føler sig alt for pressede bør det være med små hold på små baner – også i træningsøjemed. Spillerne

bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. Det gør ikke noget – det er ganske naturligt i den alder.

Denne aldersgruppe har brug for en masse forskellige bevægelsesopgaver, som træner hele deres balance og kropsbeherskelse. Du kan bruge fodbold i mange af bevægelsesopgaverne. Spillerne på denne alder har ikke brug for deciderede tekniske anvisninger. De skal ikke nødvendigvis lære at sparke indersidespark, men de skal lære at lave korte afleveringer. De skal ikke lære 10 finter, men de skal lære at løbe med bolden. De skal ikke lære bestemte måde at modtage bolden på, men de skal lære at kontrollere bolden, når den kommer. Lad spillerne selv bestemme sig for hvordan de vil spille fodbold. Din opgave som træner er først og fremmest at vejlede spillerne – fortælle dem om reglerne, vise hvilke øvelser og spil, I skal lave og ellers lege med børnene.

Når man træner børn i denne alder, bør man lade forældrene deltage som hjælpere. De er ofte i klubben alligevel for at kigge på, og de kan hjælpe til ved de forskellige øvelser. En god måde at organisere træningen på er at lave stationstræning, hvor en voksen kan stå for hver sin post. Dette gør det også lettere for børnene at overskue gruppen.

5-8 årige skal først og fremmest lære

- De grundlæggende regler.
- Grundlæggende motorik.
- Kontrollere bolden.

Karakteristika for 8-10 årige

- Begynder at interessere sig for andre børn.
- Kan overskue samværet i mindre grupper.
- Har et afslappet forhold til sejr og nederlag – eller glemmer dem hurtigt.
- Stor naturlig bevægelsestrang.
- Forholdsvis lang reaktionstid.
- Har svært ved at bedømme afstande.
- Kan klare 'her-og-nu' situationer.
- Spillernes motorik består hovedsagelig af totalbevægelser som løb, spring, hop, kast og spark.
- Kan ikke overskue større områder (på banen).
- Opfatter verden i billeder.
- Kan ikke koncentrere sig i lang tid – derfor hurtige skift mellem øvelser.

8-10 årige leger og spiller (tilvænningsfasen)

Børnene i denne alder er stadig ret egocentriske. Det skal de have lov til, for de har stadig nok at gøre med at kontrollere bolden og spille selv. De yngste løber alle rundt efter bolden, og det kan være svært for boldholderen at gøre noget konstruktivt med bolden. Boldholderen vil føle sig under et gevaldigt pres, og når man samtidig har svært ved at overskue større baner, kan det være vanskeligt at finde ud af, hvad man skal gøre med bolden. Det første boldholderen har lyst til er måske at skille sig af med bolden ved at sparke den fremad banen.

For at få spillet for de yngste til at ligne så meget fodbold som muligt, er det en god ide at introducere to enkle regler (Ruiz, 2002). Det gør vi for at spillerne skal blive så dygtige som muligt til at spille fodbold på længere sigt. Det handler ikke kun om at forbedre fysik og teknik, men også om at lave en fodboldhjerne:

- Spillere må ikke sparke bolden formålsløst op ad banen. De skal forsøge at spille fodbold.
- Spillere må ikke sparke bolden ud af banen med vilje.

Med disse to regler bliver børnene nødt til at kontrollere bolden og forsøge at spille den til en holdkammerat. I starten er det svært, men efterhånden lærer de at forsøge at spille sig ud af vanskelighederne. Det er muligt at fremgangsmåden koster nogle mål, men vi tror på at den er rigtig for udviklingens skyld.

Målmanden derimod bør opfordres til at forsøge at sparke bolden op ad banen i luften, selvom hun naturligvis skal forsøge at ramme en. Det er en vigtig færdighed for en målmand, og det er med til at forbedre fod-øje-koordinationen. Hvis det bliver for let for målmanden, kan hun bruge den svage fod, og hvis det også bliver for let, kan hun begynde at kaste den ud.

Spillerne skal have lov at dribble. Spillerne har endnu ikke fuldstændig lært, at de er en del af et hold. Du kan rose spillerne, hvis de laver en god aflevering, men lad ellers spillerne selv finde ud af, hvordan de vil spille fodbold. Børnene skal først og fremmest lære at forbedre deres eget spil og kontrollere bolden i denne aldersgruppe. Derfor skal du ikke bede de yngste spillere kigge op og aflevere hele tiden. Efterhånden som spillerne bliver ældre kan du bruge mere og mere tid på afleveringsspillet – og i denne aldersklasse er nærmeste afleveringsmulighed inden for rækkevidde.

Hvis du har spillere, som ikke er så dygtig og som

måske ikke formår at deltage så meget i spillet, kan du involvere mere ved at lade dem tage hjørnespark, indkast og nogle af frisparkene. Udførelsen bliver ikke den bedst mulige, men alle spillerne bliver mere involveret i træning og kamp.

Du bør som træner huske, at træning og kamp skal være med til at forberede spillerne til at spille fodbold hele livet. Derfor bør du ikke lave en særlig effektiv taktik, som måske kun virker, når man spiller 5v5 uden off side, hvor man kan spille med en spiller, der konstant løber og fisker. Prøv også at få forsvarerne til at løbe frem på banen, så de deltager i spillet. De kan jo altid løbe hjemad igen, hvis modstanderen skulle snuppe bolden.

Spillerne skal have masser af mulighed for at dribble og score masser mål. Det er noget af det spillerne på denne alder synes er allersjovest, så derfor nytter det heller ikke, at al træning bliver brugt på forsvarsspil og at taktikken er defensiv. Lad børnene angribe så meget som muligt. Og lad børnene spille så meget som muligt. Træneren skal ikke afbryde for ofte. Det er langt bedre at få noget flow i spillet og lade spillerne selv komme med nogle løsninger til de problemer spillet byder dem.

De 8-10 årige skal først og fremmest lære

- Reglerne og hvad spillet handler om.
- At kontrollere bolden.
- At tage indkast – det er en lukket færdighed, som alle børnene kan lære. Den er med til at forbedre deres motorik, og indkastet er glimrende til at lære modtagerne af et indkast at kontrollere bolde i luften.
- At sparke på mål.
- At bruge hovedet (helst med lette bolde).
- At bevæge sig som fodboldspillere (dvs. med rettingsændringer, vendinger, hop, temposkift mv.).
- At spille nærmeste afleveringsmulighed.
- At bevæge sig efter at have afleveret.

Karakteristika for 10-13 årige (indlæringsfasen)

- Meget motiverede for at lære noget.
- Stadig stor naturlig bevægelsestrang.
- Forbedret reaktionsevne.
- Færdigudviklet opfattelsesevne i 11 års-alderen.
- Nogenlunde beherskelse af finmotoriske bevægelser.
- Større kollektiv bevidsthed.
- Større forståelse for sammenspillets betydning.
- Kan overskue større grupper.
- Nederlag og sejre gøres til noget personligt og føles derfor stærkere.

- Forståelse for taktiske momenter i spillet.
- Øget forståelse for fodboldreglerne, fx off side.

10-13 årige lærer det grundlæggende

Når barnet bliver 10-11 år kan man begynde at træne fodbold lidt mere seriøst. Spillerne skal stadig spille en masse, arbejde med kropsbeherskelse og teknik, men nu kan spillerne overskue mere komplekse sammenhænge, og de kan bedre forstå mere komplekse taktiske forhold. Dog vil spillerne stadig lave mange uhenigtsmæssige valg i en kamp. Der er imidlertid kun en ting at gøre, og det er at træne. Mange boldtab skyldes i lige så høj grad forkerte valg på banen som dårlig teknik. Det gælder om at sætte spilleren i valgssituationer mange gange, og efterhånden bliver han bedre til at foretage de rigtige valg i forskellige situationer.

10-13 årige skal først og fremmest lære

- Balance, dribling, finter, at snyde en mand.
- Boldkontrol – alle dele af kroppen.
- At skærme bolden.
- Arbejde med den svagere fod.
- At gøre sig spilbar.
- Forståelse for et-to (bandespil).
- Sammenspil skal fremmes mere og mere.
- Teamwork – støtte.
- At de skal møde bolden.
- At 'spille ind i lyset' – dvs. ind i de åbne områder.
- Hovedstød.
- At sparke med ydersiden. Det er en meget hurtigere aflevering end en aflevering med indersiden.
- At bruge vristen efterhånden som spillerne bliver 12-13 år.

Karakteristika for 13-15 årige (udviklingsfasen)

- Pubertet.
- Kraftig højdevækst med efterfølgende vægtforøgelse.
- Midlertidig forringelse af koordinationsevnen for nogen.
- Tager ikke alt for givet – bliver let modvillige.
- Stiller sig kritisk over for mange ting.
- Ønsker øget medbestemmelse og ansvar.
- Andre interesser end fodbold.
- Forstår taktiske elementer i spillet.
- Drengene får relativ større fysisk styrke og udholdenhed.
- Færdigudviklet finkoordination.

13-15 årige lærer taktik

Den bedste tid til at perfektionere færdigheder og forbedre den taktiske forståelse og viden. De kan prøve meget svære færdigheder. Færdigheder bør

trænes så det er teknik, som kan bruges i kampsituationer på et begrænset område og under pres. Kun færdigheder der er udviklet og perfektioneret ved at spille spillet, vil være værdifulde når de skal bruges i kampsituationer.

Alle tekniske færdigheder har et taktisk aspekt. Tingene ændrer sig hurtigt i en kamp, hvor man må improvisere og ændre. Vær opmærksom på at denne alder er vanskelig for spillerne. Der sker mange ting i deres liv. De bliver opmærksom på en masse nye aspekter, og de er ved at finde ud af hvilket ben, de skal stå på.

De 13-15 årige skal først og fremmest lære

- Løse én mod én situationer.
- Perfektionere de tekniske færdigheder.
- Skru i boldene, hovedstød i luften, flugtere.
- Teamwork på holdet. Alle er involveret i kampen uanset om de har bolden eller ej.
- Spille spillet som et hold.
- Førsteberøring – at lægge bolden til rette med det samme.
- Løbe med bolden – skærme bolden.
- Lære at kigge op.
- One-touch.
- Forsvarteknik og kollektivt forsvar.





Fodbold for børn og unge

KAPITEL 7 >>

Fodbold for børn og unge

Fodbold er et fantastisk spil. Det bliver spillet over stort set hele verden. Praktisk talt alle kan deltage i spillet, og de fleste kan blive gode til spillet uanset kropstype. Fodbold kan spilles overalt, og spillet kan fungere på mange niveauer, så længe deltagerne synes at det er sjovt. Spillet bølger ofte frem og tilbage, og som et af de få spil, er der en midtbane, hvor der udspiller sig en kamp om selve initiativet i kampen. Og så er det så dejligt uforudsigeligt. Børnene må gerne blive lige så afhængige af spillet, som vi er.

For at fremme læringen for de aldersgrupper, hvor det 11v11 er for kompliceret forenkles det færdige spil, så der spilles på mindre baner med færre spillere. Denne trinvis introduktion sker for at involvere spillerne mere i spillet og få flere boldberøringer. Men selvom vi forenkler spillet, må vi samtidig bibeholde de typiske karakteristika for spillet (Lingen, 1997).

- Formålet med spillet er at score mål og begge hold kan score (formålet med spillet; hvad gør vi, når vi har bolden og hvad gør man når modstanderne har den?)
- To hold spiller mod hinanden fra hver sin ende af banen (målene er placeret på mållinjen og ikke bare tilfældige steder på banen)
- Banen har faste rammer og giver spillet struktur
- Spillet har en retning
- Spillets regler (som ganske vist forenkles lidt)

Fodbold er et intervallspil, som hele tiden veksler mellem gang, jogging, løb og sprint.

Formålet med at bruge småspillene er at spillerne får en bedre oplevelse og bliver mere involveret i spillet. Hovedsigtet med forenklingen af spillet er at spillerne lærer en masse, som de kan bruge senere, når de skal til at deltage i det endelige spil. Derfor er det vigtigt, at kampene og træningen foregår i den ånd, så trænerne ikke finder på smarte taktiske manøvrer, som kun er anvendelige i de små spil.

Fodbold er at spille

De grundlæggende elementer i spillet er at:

- **At spille.** Regelkendskab. At have det sjovt med at spille. At opleve kamp, samarbejde, modstand. At røre sig.

- **At spille selv.** Den individuelle boldbehandling. At kunne kontrollere bolden, tæmme den, dribble, vende, aflevere, skyde og heade. Desuden målmandens specielle færdigheder.
- **At spille med.** Sammenspillet på holdet. At kunne aflevere, modtage, gøre sig spilbar og samarbejde.
- **At spille mod.** Forsvar og angreb. At kunne snyde forsvarere, spille sig forbi modstandere, at skabe chancer. At kunne erobre bolden, forstyrre modstandernes opstil, læse afleveringer.

Først og fremmest handler fodbold om at spille, og om at få nogle gode oplevelser med at spille. Forudsætningen for at få nogle gode oplevelser, er at man kan spille selv, altså kontrollere bolden. Det betyder ikke, at begyndere nødvendigvis kun skal lave øvelser med boldføling og -kontrol, indtil de har fuldstændig kontrol over bolden. Færdighederne skal også trænes i kamp.

Så snart spillerne begynder at kontrollere bolden, kan man arbejde mere med at spille med hinanden. Prøv at få spillerne til at samarbejde om at komme frem ad banen, og se om du kan få spillerne til at gøre sig spilbare, når de spiller i kampene. Man kan jo ikke have bolden hele tiden, men det bedste er, hvis alle gerne vil have den.

Næste progression er at arbejde lidt med at spille mod andre. Vi understreger, at spillerne allerede fra første færd, bør spille en masse små kampe. Dette punkt betyder, at nu kan træneren begynde at arbejde med nogle principper for, hvordan man spiller mod de andre. Vi anbefaler, at man starter med at træne angrebsprincipper, som fx bandespil, overlap, og når spillerne får styr på det, kan man begynde at arbejde lidt med nogle forskellige forsvarsprincipper.

Hvordan skal vi spille – små hold og små baner?

Fodbold handler dog først og fremmest om at spille. Men hvordan sikrer vi os, at børnene lærer mest muligt? Det gør vi ved at tilpasse det voksne spil til børnene.

Hvad siger forskerne?

Der er lavet flere undersøgelser (for en kortfattet gennemgang Bordinggaard, 2005), der viser at den

enkeltes involvering i spillet bliver større, når banen bliver mindre. En undersøgelse fra Italien sammenlignede 7v7 med 11v11. Den andel af tiden spillerne brugte på at stå, gå, jogge, løbe og sprinte kunne nogenlunde sammenlignes for de to kampe. Derimod var der i 7v7 markant flere afleveringer pr. spiller (156 vs. 107) og færre tacklinger (43 vs. 51) end for 11v11 (Capranica, 2001). En undersøgelse fra USA sammenlignede 8v8 med 4v4, og undersøgelsen viste, at spillerne i 8v8 kampen havde under 0,4 berøring i minuttet, mens spillerne i 4v4 kampen havde 4,3 berøringer i minuttet (Buckley, 2004).

Tilpas dimensionerne!

Dimensionerne på banen skal tilpasses de enkelte aldersgrupper, for at gøre banen overskuelig for det enkelte barn. De mindre baner sætter oftere spillerne i situationer, hvor de skal løse nogle af de problemer, som de kan overskue. De 8-10 årige kan ikke overskue store grupper og store arealer, og derfor lærer de ikke de taktiske forpligtelser spillerne langt fra bolden på et 11-mands hold har. En af de væsentligste indikatorer for, hvor dygtige spillere bliver, er træning og antal af gentagelser. Men det skal netop være træning som problemløsning, og gentagelserne skal ikke være kopier af tidligere forsøg. De mindre dimensioner er altså ideelle for læring af fodboldrelevante færdigheder. En anden konsekvens af de ændrede dimensioner, er at spillerne gerne skal finde spillet sjovere, fordi det rammer mere præcist deres niveau, så de derved bibeholder interessen for fodbold (Bordinggaard, 2005).

Dimensionerne for spillet skal tilpasses børnenes udviklingstrin, så de kommer til at løse problemer, de kan overskue, så ofte som muligt.

Ændringen af dimensioner bør både gælde for træning og kamp. Den Nye Vej (Bordinggaard, 2005) skitserer hvordan poderne spiller 3v3 på en lille bane, og hvordan de ældre aldersgrupper gradvist kommer flere på en bane, der samtidig bliver lidt større, indtil U/15 spiller 11v11. Den nye model for børnetræning i Danmark giver en rød tråd gennem hele ungdomsarbejdet helt op til seniorfodbold.

Brug spil som fremmer det du gerne vil træne

Vi vil gerne give muligheder for udvikling i stedet for at holdene kun beskæftiger sig med at score mål og afholde de andre fra at score mål. Det kan fx gøres ved at lade andre fodboldmæssige færdigheder være med til at tælle i regnskabet.

Den spanske fodboldskoles pointspil (Ruiz, 2002)

Dette spil tager højde for alle de forskellige ting, der bør trænes for børne- og ungdomsspillere.

Organisation

Der spilles efter de almindelige fodboldregler, der gælder for den aldersgruppe, du træner. Der spiller med to halvlege på en almindelig bane.

Kampen afgøres på point.

Kampen vindes af det hold, der får flest point. Ikke det hold der scorer flest mål.

- **Mål.** Hvert mål giver et point til det hold der scorer. Hvis alle spillere er på modstanderens banehalvdel, tæller målet dobbelt.
- **Gode detaljer.** En god detalje giver ekstra point. Det kan være en god redning, en god dribbling, en god aflevering. Når træneren ser en god detalje, råber han det til spillerne.
- **Spillets regler.** Det er vigtigt, at alle spillerne kender spillets regler. Alle spillerne starter kampen med et point, som han tager, hvis han begår en stor fejl: begår et grimt frispark, gentagne gange laver små foreseelser. Træneren kan også give et ekstra point til en spiller, der viser stor forståelse for reglerne.
- **Fair play.** Spillerne bør opføre sig ordentligt. Alle spillerne får et point fra starten af kampen. Hvis de opfører sig dårligt, fx råber grimme ting efter hinanden, mister de pointet. Hvis de viser eksempler på fair play, fx at hjælpe en spiller op eller give positive tilråb, får de et ekstra point.
- **Straffespark.** Alle spillere får et straffespark til sidst i kampen. De får alle et point, hvis de scorer. De får et ekstra point, hvis der scores på en usædvanlig flot måde. Målmand kan få point ved at lave rigtig gode redninger.
- **Frispark.** Denne regel indføres først, når spillerne er 13-14 år. Efter kampen får alle spillerne ud over et straffespark et frispark hver. De bestemmer selv, om bolden skal ligge til højre eller venstre for målet. Hvis de scorer får det et point.



Spillerne vil lære noget

KAPITEL 8 >>

Spillerne vil lære noget

Der er i hvert fald tre centrale målsætninger for fodboldtræningen. For det første skal børnene lære så meget som muligt i en udfordrende og varieret træning – både fysisk, psykisk og socialt. For det andet skal de opleve, at de er værdsat og at livet med fodbold er vedkommende og forpligtende. For det tredje skal aktiviteterne i klubberne formå at fastholde de unge spillere til spillet.

Træning af børn og unge handler først og fremmest om at udvikle spillere. At vinde og tabe er noget der følger med.

De skitserede punkter hænger sammen med frafaldsproblematikken, og en træner, som ikke lever op

bibeholder de lysten til at være i klubberne. Der skal ikke blot være plads til alle i fodboldklubben. Der skal også være brug for alle.

'Det skal være sjovt, og jeg vil være dygtigere'

Det er først og fremmest vigtigt at børn og unge trives i idræt. Børn og unge vægter 'at dygtiggøre sig', 'at have det sjovt' og 'samværet med kammerater' højt, når de skal vurdere, hvad der betyder noget for dem, når de træner. Meget færre nævner 'at vinde' som noget, der er væsentligt for dem (se bl.a. Jensen, 1999; Ewing, 1990). At komme til træning skal skabe glæde hos børnene – glæden bør være et befriende og nødvendigt element i både træning og kamp (Richter, 1999). Den gode trænings- og kampkultur er kendetegnet ved at være lærerig, sjov, spændende og social, og hvor sejre og nederlag ikke overskygger glæden og er det altafgørende.



til børnenes forventninger, kan have en betydning for, at nogle børn falder fra (Hansen, 1998). Hvis børnene møder en venlig træner, der lærer dem noget, fastholder de også interessen for spillet – og hvis det sker med udfordrende og varierede øvelser er træningen hele tiden spændende. Hvis de samtidig oplever, at de har betydning og føler at de er med i et forpligtende fællesskab med kammerater og voksne

Hvordan bliver jeg bedre?

Spillernes arveanlæg spiller en rolle for hvor god en spiller kan blive, men træning er endnu vigtigere. Træning er den mest betydningsfulde faktor, når man skal forudsige, hvor dygtig en spiller er. Dygtige spillere træner sammenlagt mere, og især den tid der bruges i organiseret træning med holdet kan bruges til at forudsige, hvor god spilleren er (se Williams,

2005). Der er ikke nogen tvivl om, at gentagelser og træning er en årsag til, at spillere bliver dygtigere uanset hvilket niveau, man træner på – og det er formentlig vedholdenhed og motivation til at træne, der er den mest betydningsfulde faktor for at blive en rigtig dygtig spiller.

Udvikling er vigtigere end sejre

Ofte ser man at trænere ofrer udviklingen for en enkelt spiller for holdets bedste. Fx når man tager holdets bedste spiller og sætter ham til at spille sweeper for at styrke forsvaret – eller når man giver en spiller besked på, at vedkommende ikke må gå over midten, selvom hun har lyst til det. På den anden side kan det være en god ide, at spillerne prøver forskellige positioner. Flere undersøgelser har vist, at forsvarere er bedre til at forudsige hvad modstanderen er ved at gøre med bolden end angribere. Denne evne til at forudgribe tingenes gang kan imidlertid trænes (Williams, 2005), og hvis man lader spillerne rotere lidt rundt på forskellige pladser, vil angriberen på sigt blive mere forudseende og kan måske oftere stjæle bolden fra forsvarerne.

Træneren skaber rammerne

En træner har mange opgaver. En af dem er at skabe rammer, der fremmer spillernes læring af færdigheder. Der er mange myter forbundet med at lave en god træning, og der er stadig ikke fuldstændig enighed i forskerkredse om, hvordan den mest effektive træning ser ud. Rammerne handler om, hvordan selve træningen er bygget op, hvordan øvelserne er organiseret, og hvordan træneren bruger sine redskaber: observation, instruktion, demonstration og feedback.

Der skal være mulighed for at mislykkes

Mange bøger om træning fremhæver, at træneren skal lave et miljø, hvor der er mulighed for at lykkes. Vi vil gerne understrege at miljøet også bør give mulighed for at mislykkes med ting, men give spillerne mulighed for at forbedre sig på baggrund af sine fejl.

Motivation

Nøglebegrebet i al undervisning er motivation. Uden motivation er det umuligt at lære nogen noget som helst. Nielsen (1999) kobler motivation med opmærksomhed, og opmærksomhed er en af de egenskaber, træneren bør fremelske hos sine spillere. Uopmærksomme spillere er ikke nødvendigvis bare dovne eller ugidelige – måske er der noget galt med den måde

der trænes eller undervises på. Motivation er kernen i al undervisning, og spillere skal måske gribes an på forskellige måde.

Ofte arbejder man med begreberne indre og ydre motivation.

- **Den indre motivation** er den motivation, der kommer fra spilleren selv. Det er når spilleren gerne vil træne, fordi vedkommende synes, at spillet er sjovt og ufordrende.
- **Den ydre motivation** er en motivation spilleren finder i omgivelserne. Det kan være at spilleren træner, fordi forældrene siger at man skal.

Det er ikke overraskende, at spillere hvor motivationen kommer indefra er de spillere, som holder ved spillet længst. Træneren kan fremme den indre motivation ved hele tiden at gøre træningen lærerig, varieret og vedkommende.

Præstationer er ikke det samme som læring

Læring er en proces over tid. Læring har fundet sted, hvis en spiller kan noget, vedkommende ikke kunne før. Læring kan foregå, når spilleren øver sig. Spilleren behøver ikke nødvendigvis øve sig med det formål at blive bedre, men når man gentager en færdighed, så bliver man sikkert på et eller andet tidspunkt bedre til at udføre færdigheden. Læring er en ændring i spillerens præstationspotentiale. Læring er ikke noget, der kan overføres fra træneren, men noget der sker i spilleren. Det er ikke noget, vi kan observere direkte.

Det vi kan se er spillerens præstationer. En præstation er det vi kan observere en spiller gøre på et bestemt tidspunkt i en bestemt situation. Præstationer kan imidlertid variere mærkbart fra situation til situation; spilleren kan fx være nervøs, uopmærksom og træt. Når vi kigger på om spilleren har lært noget, er det altså spillerens præstationer, vi kigger på, og hvis de generelt virker til at blive bedre, siger vi, at spilleren har lært noget.

Denne forskel mellem præstationer og læring har snydt mange trænere og mange forskere. Træneren bør ikke kun iagttage sine spillere i en enkelt træning, men holde øje med dem over et par uger, for at se om de rent faktisk lærer noget af øvelserne.



Træningsplanlægning

KAPITEL 9 >>

Træningsplanlægning

Lege, øvelser og spil

Vi opfordrer til, at fodbold leges ind, men spillerne skal også spille en masse fodbold. Det skal gøres gennem aktiviteter. Vi bruger især tre typer aktiviteter: Lege, øvelser og spil (Jørgensen, 2006).

- **En leg** er en aktivitet, hvor selve aktiviteten er målet for spilleren. Træneren kan godt bruge legen som et redskab til at fremme den tekniske læring. I en leg er der kun lidt vejledning, så alle gebærder sig efter de samme spilleregler. I en leg er det ofte tilladt at fejle, fordi man ofte kan genindtræde i legen igen.
- **En øvelse** er en enkeltstående situation, som trænes separat fra kampsituationen som et middel til at forbedre spillernes færdigheder til at handle hensigtsmæssigt i kampen. Instruksen er mere præcis, og spillerne skal stræbe efter en korrekt udførelse af øvelsen. Hvis en spiller fejler, ødelægger det ofte øvelsen.
- **Et spil** kræver en organisation og regelbetingelser, som tilgodeser et bestemt mål med træningen, eller spillerne kan frit spille, men spillene bruges formålsbestemt af træneren. Det er tilladt at fejle, for ofte kan man genoprette fejlen, men enkelte fejl er uoprettelige.

Fodboldtræning handler ikke om øvelser

Fodboldtræning handler ikke om at præsentere øvelser. Fodboldtræning handler om at skabe rammer, så spillerne kan forbedre deres fodboldfærdigheder. De forbedrer først og fremmest deres færdigheder ved at spille fodbold – og derfor opfordrer vi til at bruge småspil meget aktivt i træningen, og introducere nogle betingelser, som fremmer de taktiske eller tekniske aspekter, træningen omhandler.

Formålet med træning er at skabe læring hos spillerne. Læringsprocessen kræver mange gentagelser. Formålet med gentagelserne er, at kroppen kommer i situationer der ligner hinanden mange gange, så det bliver lettere for dem at lave et hensigtsmæssigt valg.

Spil småspil

Småspil er med til at sætte spillerne i situationer, som skal løses. Når man træner nogle af de grundlæggende færdigheder vha. småspil sikrer man sig, at spillerne ikke bare kopierer de tidligere løsninger, men forsøger at løse situationen på ny. Desto flere gange spilleren løser situationer, desto bedre bliver spilleren til at lave de mest hensigtsmæssige handlinger i de skiftende situationer, som kendetegner fodbold.

Fodboldtræning er også øvelser

Når det er sagt, så er fodboldtræningen også ud over småspillene bygget op omkring nogle øvelser.

Justér ved hjælp af aktivitetsbolden

Som træner kan du afgøre hvilke dele af fodboldspillet, der især lægges vægt på i de aktiviteter, du inddrager. Du kan justere ud fra aktivitetsbolden, som ses til venstre.

Alle organisationsændringer har en betydning for aktiviteterens kendetegn, og hvilke aspekter af fodboldspillet, der især lægges vægt på. Nedenunder skitserer vi nogle mulige ændringer og deres konsekvenser:



Banen

<i>Lille</i>	Driblinger og tacklinger og hurtigt positionsspil.
<i>Stor</i>	Lange afleveringer, lettere at spille sammen, udnytte spilbredde og -dybde.
<i>Aflang</i>	Spildybde, høje afleveringer, dybdeløb, presspil.
<i>Bred</i>	Udnytte banens bredde, tværafleveringer, arbejde med opbakning i forsvaret.
<i>Trekantet</i>	Split vision og beslutningstagning.

Mål

<i>Små</i>	Driblinger, hurtigt positionsspil.
<i>Store</i>	Forbedre afslutningsmulighederne, samarbejde målmand og forsvaret.
<i>Andre</i>	Scoringer efter antal afleveringer animerer til hurtigt positionsspil, scoringer ved at dribble over baglinje fremprovokerer driblinger, scoring med bestemte kroppsdele.

Bold

<i>En</i>	Almindelig fodbold.
<i>Flere</i>	Split vision og beslutningstagning.

Spillere

<i>Overtal</i>	Fremmer afleveringsspil, lettere at komme til afslutning, spilbredde, pres på modspiller med bolden.
<i>Undertal</i>	Forsvarsspil, holde på bolden.
<i>Ligetal</i>	Bandespil, afleveringsmuligheder, hurtig omstilling.
<i>Få</i>	Mange boldberøringer, stor deltagelse i spillet, fysisk krævende.
<i>Mange</i>	Arbejdsdeling mellem spillerne.
<i>Tre hold</i>	Beslutningstagning.

Betingelser

<i>Friområde</i>	Gør det lettere at slå indlæg, fremmer temposkift.
<i>Berøringer</i>	Vendinger og driblinger hvis man spiller med mindst 5 berøringer, hurtigt pasningspil hvis man spiller med maksimalt to berøringer, førsteberøring hvis man spiller med nøjagtig to berøringer.

Det var blot nogen af justeringsmulighederne. Aktivitetsbolden er dit vigtigste redskab, hvis du har sat en aktivitet i gang, og du gerne vil have et eller andet aspekt i spillet tydeligere frem.

Træningen bør bestå af flere små kampe med færre folk på banen, så spillerne får mange boldberøringer, afleveringer og skud på mål. Aktiviteterne skal imidlertid også fordre, at spillerne lærer det nødvendige for at blive gode fodboldspillere.

Sæsonplanlægning

Lav en sæsonplan

Først på sæsonen bør du lave en plan over træning og kamp i sæsonen. Planen kan indeholde en oversigt over det, du gerne vil præsentere for dine spillere i løbet af sæsonen, eller det kan være en datoplan, så du har styr over alle datoerne. Sådant en sæsonplan hjælper både dit eget arbejde, og det gør det lettere for forældrene at følge med i, hvad der sker henne i klubben.

Inddrag forældrene og fordel opgaver

Ved at planlægge tidligt er det også lettere at inddrage forældrene. Når de sender deres børn til fodbold, skal de også vide, at de må involvere sig i klubarbejdet. Der er mange opgaver forældrene kan lave. Vi anbefaler at du udformer overskuelige og tidsbegrænsede opgaver, som du sørger for at beskrive grundigt. Forældrene kan fx hjælpe med at arrangere ture eller selv lave en kørselsordning.

Planlægning af den enkelte træning

Vær altid forberedt

Du bør altid have en nøjagtig plan for træningen nedskrevet på papir. Hvis du er ordentligt forberedt, vil træningen næsten altid forløbe med et godt resultat – også selvom du bliver nødt til at lave om undervejs. Det kan være, at I skal bruge mere tid på en aktivitet, end man havde forventet og derfor lade en anden aktivitet glide ud af programmet. Det kan være, at spillerne netop i dag ikke er rigtig opmærksomme, og du bliver nødt til at droppe nogle aktiviteter og spille noget mere kamp.

Brug et tema

Hver træning bør have et tema, som du forfølger i

hele træningen – og som danner baggrund for udvælgelsen af aktiviteterne. I denne proces bør du vurdere, om du har valgt den aktivitet, som bedst muligt træner netop dit tema.

Overvej justeringsmuligheder

Når du har sat en øvelse i gang på træningsbanen, skal du altid overveje, om det er nødvendigt at justere øvelsen. Hvis aktiviteten er for svær, kan du fx justere på banen eller antallet af spillere på hvert hold.

Stil op i god tid

Det er en god ide at have gjort sig nøje overvejelser om, hvordan du stiller baner og kegler op. Hvis du inden træningen, kan sætte alle banerne op, er det meget lettere under træningen at lave nogle gode skift mellem aktiviteterne. Hvis du laver flere baner, bør du have en god afstand mellem banerne, så du har mulighed for at justere aktiviteterne undervejs.

Indhold i træningen

For børn og unge må træningen altid indeholde mindst følgende punkter:

- Velkomst.
- Opvarmning – fx i form af en leg eller koordination.
- Småspil.
- Teknisk træning.
- Nedvarmning – gerne med en leg eller en øvelse med lav intensitet.
- Farvel og tak.

Træningen kan organiseres på flere forskellige måder. I kapitlet 'Eksempler på træningslektioner' giver vi et par bud på, hvordan du kan lave en god træning.

Holddeling til træning

Der er mange måder at dele hold på. Vi opfordrer træneren til at dele holdene, så de bliver så jævnbyrdige som muligt. Kampe er sjovest, hvis holdene er nogenlunde lige stærke. Holdene bør skifte ofte, så spillerne kommer til at spille med en masse forskellige spillere – og derved lærer at indstille sig på forskellige måder at spille fodbold på.





Trænerens værktøjskasse

KAPITEL 10 >>

Trænerens værktøjskasse

Personlighed

Vær parat til at træne – sådan rigtig parat!

Du skal naturligvis være forberedt, når du går på banen. Det er vigtigt at gøre sig nogle tanker om, hvordan man vil gribe træningerne an. Det er dog mindst lige så vigtigt, at man er bevidst om den meget store rolle man som voksen har i påvirkningen af de børn, man træner. Trænere er en væsentlig person i børnenes tilværelse og bliver et emne for masser af historier derhjemme: 'min træner siger' og 'min træner gør sådan'.

Derfor skal man være optimalt forberedt til alle træningspas – både på papiret, men også mentalt. Den ti-dobbelte verdensmester i roning Arne Nilsson lever i dag af at coache idræts- og erhvervsfolk, holde foredrag og skrive bøger. Arne Nilsson filosofi er, at det handler om at begejstres og skabe begejstring. Det er efter hans mening et bevidst valg, om en oplevelse skal være positiv eller negativ. Blandt andet skriver han i Viljen til sejr (Nilsson, 2005):

'Begejstring skal vises. Det kan være: 'Yes!' Eller: 'Ih, hvor er du god i dag!' eller 'Ih, hvor er jeg glad!' Og du kan godt øve dig i at vise begejstring. Børn er eksempelvis ret gode til det. Der er jo ingen af os voksne der ikke som børn har suset rundt og ment at vi simpelthen var verdens bedste. Selv legede jeg Allan Simonsen. Og når jeg scorede var hænderne oppe. Hele verden skulle se det, men da jeg blev ældre, var begejstring og glæde ikke noget jeg viste, for folk kiggede underligt på mig'.

En af øvelserne i Arne Nilssons bog handler om at få flere 'Hænderne-over-hovedet dage'. Inden man træder ind af døren til en ny oplevelse (det kan være døren til fodboldklubben), bør man pause et øjeblik, trække vejret dybt og tænke over en bevidst positiv og begejstret måde at træde ind af døren på.

Det gælder med andre ord om, at glemme problemerne fra jobbet eller andre steder fra sig (i det mindste på stand by) så man kan begejstre og blive begejstret sammen med de forventningsfulde fodboldpiger og -drengene, man skal ind og være sammen med.

Arne Nilsson mener i øvrigt, at
'Det er kendetegnende for den dygtige træner, at

hun eller han kan fokusere på potentiale frem for udelukkende på fortidens eller nutidens præstationen. Potentialet er det, personen har af færdigheder eller evner, der endnu ikke er udviklet. Husk – det du ser efter, er det, du får øje på'.

Det handler et langt stykke hen af vejen om at skabe nogle muligheder for at lykkes og om at se disse. Konsulent og coach Henrik Meng har i sine bøger; Nøøjjj (Meng, 2000) og Kan man revne af begejstring taget stilling til vigtigheden af, at man tror på sig selv og skaber optimale rammer for at lykkes med det, man er i gang med eller står foran at skulle igangsætte.

Med en god humoristisk indgangsvinkel til mange af tilværelsens spørgsmål – også de store og de svære holder han fokus på vigtigheden af, at man hele tiden bibeholder troen på sig selv, fokuserer på det positive og ser muligheder frem for begrænsninger. I Nøøjjj skriver Meng blandt andet:

'Børns naturlige instinkter starter altid med mulighederne. Børn gør uden at vide det ting, de slet ikke har lært endnu. Børn fokuserer helt naturligt altid på at se og tænke i muligheder. Det med at se og tænke forhindringer er noget, de lærer af os voksne. På den måde er opgaven for os voksne at blive som børn igen. I hvert fald når det gælder indstillingen til, hvilke muligheder vi hver især har'.

Betragtninger der er væsentlige i vores daglige arbejde med fodboldpigerne og -drengene i klubben.

Du kan læse mere om Arne Nilssons tanker på www.foqus-management.dk og om Henrik Meng på www.meng.dk.

'Sig 'det bli'r svært' – og du får ret. Sig 'Selvfølgelig kan jeg det, jeg har bare ikke lært det endnu' – og du får ret. Hvad vil du helst have ret i?'

(Meng, 2000)

Organisation

Organisation handler om at planlægge opstillingen af øvelserne og skiftene mellem de forskellige øvelser.

I forbindelse med læring begynder vi med at forklare nogle forskellige måder at organisere træningsøvelserne på, fordi det betyder en del for, hvor effektiv læringen hos den enkelte er. Organisationsformerne er opdelt efter hvordan omstændighederne for udførelsen af færdigheden og om, hvorvidt færdighederne blandes i træningen.

- **Konstant træning.** Her træner du en færdighed under nøjagtig de samme forhold. Et eksempel er hvis spillerne sættes i en fast afstand over for hinanden og afleverer med indersiderne til hinanden.
- **Variabel træning.** Her varieres omstændighederne færdigheden skal udføres under. Et eksempel er hvis spillerne efter at have afleveret altid skal flytte sig et nyt sted hen, så kammeraten bliver nødt til at aflevere med en anden hastighed eller retning for at ramme.

Den mest effektive for læringen er at lave det man kalder variabel træning, hvor omstændighederne ikke er konstante. Dette forhold gør sig tilsyneladende især gældende for børn. Så selvom de konstante omstændigheder måske giver den hurtigste fremgang i det enkelte træningspas, så giver de variable forhold den bedste læring over tid (Williams, 2005).

- **Bloktræning.** Her trænes den samme færdighed i et længere tidsrum ad gangen. Fx kunne træneren vælge først at træne skud på mål i 20 minutter og derefter træne driblinger i 20 minutter.
- **Blandet træning.** De forskellige færdigheder trænes i blandet rækkefølge. Fx kan afslutninger, afleveringer og driblinger blandes i samme træningsøvelse. I mange studier har man lavet en træning, hvor rækkefølgen var tilfældig, men i træningsøjemed foretrækker vi betegnelsen blandet træning, fordi det formentlig giver nogenlunde samme resultater.

Der er evidens for, at bloktræning meget tidligt i indlæringsforløbet er blandet træning overlegent på kort sigt. Det er imidlertid vigtigt, at træneren hurtigt begynder at introducere blandet træning, fordi den er mest effektiv på lang sigt. Det er en udfordring at

introducere blandet træning på det rigtige tidspunkt, men den blandede træning bør introduceres så tidligt som overhovedet muligt. Selvom bloktræningen under den enkelte træning viser den hurtigste fremgang, men den blandede træning giver den største læring over tid. Den blandede træning fordrer, at spillerne indgår i en problemløsningssituation og det øger læringen hos spillerne. Enhver træning bør altså bestå af en masse forskellige færdigheder. Formentlig er blandet træning den mest gavnlige organisation, jo mere færdighederne adskiller sig fra hinanden (Williams, 2005).

Hold fokus

Som træner kan du godt under en blandet træning vælge at vejlede på en af færdighederne. Fx kan spillerne dribble gennem en keglebane, spille bande med en bænk eller en træner og bagefter sparke på mål. Her kan du vejlede på selve sparket eller på selve dribblingen.

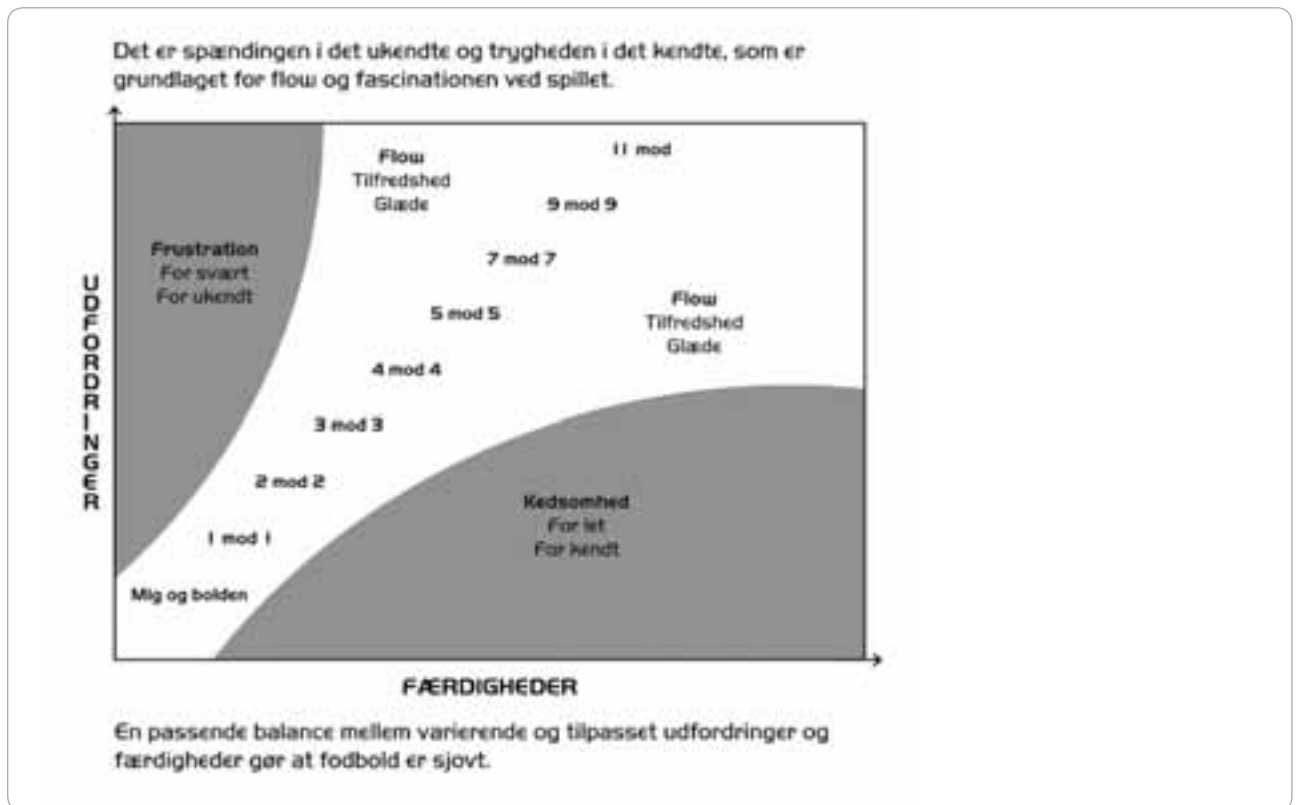
Progression – opbygning af øvelsen

En god balance mellem udfordring og det at lykkes med tingene (succesoplevelse) er meget vigtig i al træning og især når vi har med børn at gøre. Det er således vigtigt at man som træner tager udgangspunkt i den enkelte spiller, når der skal trænes og sørger for at hun eller han er udfordret i det de skal udføre. Er øvelsen for let, vil spilleren være understimuleret og kede sig. Er øvelsen for svær, vil spilleren være overmatchet på sine kompetencer og hurtigt miste modet. Forholdet kan skitseres som i figuren på næste side.

Fodbold er heldigvis ikke et statisk spil. Den enkelte spiller vil derfor kontinuerligt udvikle sig og have brug for at deres træner justerer træningsøvelserne, så disse hele tiden tilpasses spillernes niveau og kompetencer.

Det er samtidig nødvendigt at man har et basalt udgangspunkt, når der skal trænes i en ny teknisk færdighed. Tingene skal læres fra bunden og på en måde, så der relativt hurtigt skabes nogle muligheder for at lykkes med tingene. Så snart spillerne har opnået en konstant og tilstrækkelig succesrate i en øvelse, er det vigtigt at der sker en progression (udvikling) af øvelserne, så forventninger og kravene til spilleren øges.

Når træningen planlægges er det naturligvis vigtigt,



at der tages højde for at gruppen af spillere med meget stor sandsynlighed har forskelligt niveau. Der skal derfor opstille nogle rammer, hvor alle kan udfordres og alle samtidig også kan lykkes.

Eksempel på progression med et indersidespark

I det efterfølgende eksempel, skal der laves en træning i indersidespark.

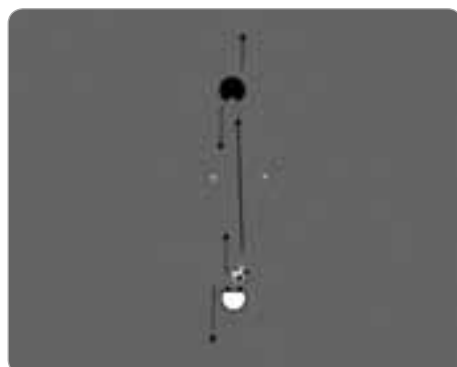
- 1 Indledningsvis er spillerne sammen 2 og 2. Sparket vises og spillerne bliver bedt om at sparke inderside spark til hinanden med varieret afstand (2-10 meter), mens instruktionsmomenterne gennemgås. Spillerne stopper bolden efter hvert spark, ændrer afstanden ved at bevæge sig tættere sammen eller længere væk fra hinanden og sparkes så bolden retur.



- 2 Det vil være spillere, der allerede eller meget hurtigt behersker denne øvelse, de opfordres nu til

i højere grad at bruge begge ben og at sparke til bolden uden at stoppe den først (førstegangsafleveringer).

- 3 Nu kan der sættes et keglemål på ca. 2 meters bredde op midt mellem spillerne. Uanset om bolden stoppes mellem sparkene eller om der sparkes første gang kan man nu lave nye regler:
 - a Får begge spillere bolden gennem målet, så rykker begge spillere yderligere en meter væk fra keglemålet i midten, og der sparkes igen.
 - b Rammer en af spillerne ved siden af målet eller vælter en af keglene rykker begge spillere en meter tættere på, og der sparkes igen.
 - c Man kan også lade det helt individuelt, så den der rammer gennem keglemålet går væk fra keglene, mens makkeren der måske rammer går tættere på. Sværhedsgraden i øvelsen justeres på den måde hele tiden og der vil ikke være særlig lang tid mellem at man lykkes med sparket.



- 4 Når dette beherskes, er den næste progression, at der sættes en god førsteberøring på modtagelsen. Enten spilles bolden på tværs af kroppen med den ene fods inderside og tilbage til makkeren med modsatte fod. Eller bolden skubbes ud til siden med højre yderside og returneres til makkeren med højre inderside. Bolden skal hele tiden være i bevægelse.



- 5 Der opsættes en port (cirka 3 meter) ved hver af spillerne, der står med 10 til 15 meters afstand. Bolden spilles igennem porten, makkeren spiller bolden ud om en af keglerne med en god førsteberøring og afleverer tilbage gennem makkerens port.



Observation

Observation er det vigtigste værktøj for en træner. Studier har vist, at når unge spillere bliver observeret laver de mere relevant træning og bruger mere tid på at løse opgaverne (for kort opsamling, se Olesen, 2006), og derfor er denne del af trænerens værktøjskasse meget vigtig.

Under observation bør træneren fokusere på få ting af gangen. Man kan ikke overskue alt på en gang. Derfor bør observationer tage udgangspunkt i træningens tema. Når man lærer nye færdigheder eller taktiske finesser, er ens præstationer ikke helt stabile. Derfor bør du observere mindst fire-fem forsøg af en spiller, inden du begynder at give tilbagemelding til vedkommende. Det er en vigtig del af læringsprocessen, at spillerne har variable præstationer.

Instruktion og demonstration

Træneren må før hver øvelse give information om, hvordan øvelsen skal forløbe. Under læring af tekniske færdigheder skal spillerne lære noget kropsligt, og det kan ikke altid formidles verbalt uanset hvor meget træneren ved om færdigheden. Demonstration af færdigheder er formentlig den mest brugte form for instruktion af færdigheder (Magill, 2001), men en demonstration skal ikke altid bruges ukritisk.

Stil bevægelsesopgaver

Hvis bevægelsesopgaven ikke fordrer brugen af en specifik teknik, kan en forevisning af øvelsen begrænse spillernes udfoldelsesmuligheder. Hvis spillerne fx skal ramme et mål, er det jo ikke afgørende om de sparker med inderside eller vrist, men at de rammer målet uden for målmandens rækkevidde. En bevægelsesopgave kan være, at de skal afslutte fladt i målet. Dette får spillerne til at skulle løse opgaven selv, og de tvinges til at vurdere deres handlinger i forhold til opgaven. Så kan træneren altid senere tage en diskussion med spillerne om, hvilken teknik der er mest hensigtsmæssig i situationen, hvor det mest hensigtsmæssige skal forstås som, det der med højst mulig sandsynlighed og med mindst mulig anstrengelse opfylder målet.

Vis => Forklar => Vis => Afprøv

'Prøv at se, hvad jeg gør'

Formålet med en demonstration er at skabe en skabelon af færdigheden hos spillerne i hjernen. Denne skabelon kan spillerne bruge som udgangspunkt for at vide, hvad de skal gøre – og demonstrationen kan også være et sammenligningsgrundlag, så spillerne kan rette deres egne bevægelser. Meget tyder på, at demonstrationen især er med til at forme den overordnede skabelon af bevægelsen (koordinative strukturer) snarere end i forsøget på at forfine eller tilpasse en eksisterende bevægelse (kontrolstrukturerne) (Horn, 2004).

Træneren kan benytte imitationsprincippet. 'Prøv at se, hvordan Ronaldinho gør.' Træneren skal rette spillernes opmærksomhed mod selve målet for deres bevægelse. Meget tyder nemlig på, at det er hæmmende for læringen at fokusere på selve kroppens bevægelser, mens det er langt mere effektivt at rette opmærksomheden mod målet med bevægelsen. Hvis man kigger efter, hvad Ronaldinho gør, skal man altså

kigge efter, hvor han sætter sine fødder, og hvordan han flytter bolden og forsøge at efterligne det. Man skal ikke forsøge at kopiere hans nøjagtige bevægelser, for det kan hjernen alligevel ikke omsætte til bevægelse hos en selv.

Imitationen har den fordel, at spillerne bliver opmærksom på selve handlingen. Når spilleren imiterer, eksperimenterer spilleren selv med færdigheden, og hun skaber nye sammenhænge. Hvis hun fx vil efterligne en af Ronaldinhos finter, er det ikke nok at kopiere bevægelsen. Hun skal eksperimentere med den. Når hun træner, skal hun naturligvis have en masse gentagelser, men det skal ikke bare være gentagelser. Gentagelserne skal gang på gang forsøge at løse bevægelsesudfordringen. Fx vil det være langt mere gavnligt at øve finten sammen med en kammerat, som yder lidt modstand fremfor at lave den alene. Imitationen skal være en rekonstruktion og ikke en kopi. Kopisten træner godt nok bevægelsen, men kun i rekonstruktionen får man den helt rigtige fornemmelse for bevægelsen, og man lærer at succesraten med en finte også i høj grad afhænger af omgivelserne.

Stil dig rigtigt og tal tydeligt

Tænk over hvordan du står i forhold til spillerne. Alle skal kunne se og høre dig, når du instruerer og demonstrerer. Det betyder:

- Spillerne skal have solen i ryggen.
- Tal ikke i modvind.
- Tal tydeligt og højt.

Brug flere vinkler

Når du viser en færdighed, er det en god ide at vise den fra mange vinkler, men i hvert fald bagfra. Spillerne vil efter al sandsynlighed hurtigst tilegne sig koordinationsmønsteret, hvis de ser færdigheden bagfra, dvs. hvis du står med ryggen til dem (Ishikura, 1995). Begynd altid med at vise færdigheden i det rigtige tempo. Derefter kan du vise den langsommere, og slut altid med at vise færdigheden i det rigtige tempo igen. Fordi demonstrationen skaber en skabelon af bevægelsesmønsteret i hjernen, kan det betale sig for spillerne mentalt at forestille sig bevægelsen, inden de udfører den. Denne mentale forestilling er en aktiv proces, som klargør skabelonen til at blive udført.

Brug nøglepunkter og forklar kort og tydeligt

For at skabe den bedst mulige læring af færdigheder hos udøverne, bør demonstrationen understøttes af enkle, præcise nøglepunkter, som kan rette spillernes opmærksomhed mod de rette dele af bevægelsen.

Nøglepunkterne kan målrette selve bevægelsesopgaven, fx 'se hvordan bolden rammer nederst i målet ved den fjerne stolpe', eller den kan knytte tættere an til bevægelsen men være formuleret så eksternt som muligt, fx 'støttefoden er placeret ved siden af bolden' og 'foden føres igennem bolden op mod den anden arm'.

Det er sandsynligt at læringen er lige så effektiv, uanset om man iagttager en levende model eller et videoklip. Det ser ud til at et videoklip, hvor nøglepunkterne både skrives og understreges af en kommentator er det mest effektive (Janelle, 2003). Det er en fordel at vise videoklippene på en så stor skærm som praktisk muligt (Al-Abood, 2002). Disse nøglepunkter skal helst være formuleret, så de retter sig mod effekter, som er så tæt på bevægelseeffekten som muligt (se bl.a. Wulf, 2004).

Brug feedback under demonstration

Det er stadig en stående diskussion, om det er mest effektivt at iagttage en rigtig dygtig spiller udføre en færdighed, eller det er mere formålstjenligt at iagttage en lærende spiller, som er på nogenlunde samme niveau som en selv, som også er i en aktiv læringsproces (se bl.a. McCullagh, 1997). Meget tyder på, at spillerne kan lære meget ved at observere andre spillere foretage en færdighed, og især når de andre spillere undervejs får feedback på udførelsen af færdigheden fra en underviser (Hebert, 1994). Observationen skaber en skabelon for bevægelsen, som spilleren selv kan udnytte, og samtidig knytter det fejlretningsoplysninger til bevægelsen.

Lad være at sige det hele

Man kan lære implicit eller eksplicit. Den implicite læring er når man prøver sig frem og selv gør sig nogle erfaringer i læringsituationer. Den eksplicite læring er når træneren nøjagtig fortæller, hvordan en færdighed skal udføres, og hvordan den skal bruges. Forskning tyder på, at færdigheder som er lært implicit er mere robuste og stabile, når spilleren kommer under pres og skal bruge færdighederne i nye, lidt uvante situationer (Bright, 1998). En lang, indviklet forklaring er altså ikke den bedste måde at instruere spillerne i ens forventninger til dem.

Lad spillerne øve sig i grupper

Det er sandsynligt, at det er effektivt at få spillerne til at øve sig i mindre grupper, hvor de kan diskutere hvilken fremgangsmåde de hver især bruger. Denne kombination af, at de hele tiden får lejlighed til at iagttage hinanden, og når de kan udnytte hinandens

læringsproces (Shea, 1999). Det er ikke tilrådeligt at lade spillerne give hinanden feedback i de små grupper, hvilket vi uddyber i næste afsnit om feedback.

Trænerne behøver altså ikke være bekymrede over, at de ikke selv kan vise færdighederne. De kan bruge flere indgangsvinkler.

- Du kan lade en spiller vise færdigheden. Hvis du samtidig giver din tilbagemelding til spilleren, vil de observerende spillere også få bedre forudsætninger for at lære noget.
- Du kan bruge videoklip. Hvis videoklipet ikke understøttes af nøglepunkter, bør du supplere fremvisningen med nøglepunkter.

Feedback

Formålet med feedback er at styrke spillerens billede af den rigtige bevægelse. Derudover skal tilbagemeldingen hjælpe spilleren med at bekræfte spillerens egne sammenligning mellem spillerens egen bevægelse, og den bevægelse spilleren arbejder hen mod.

Timing – hvornår?

Tilbagemeldingen skal gives efter udførelsen af færdigheden, så tilbagebagemeldingen kan bruges i næste udførelse af færdigheden. Det er sandsynligvis en god ide at vente et par sekunder med at give tilbagemeldingen, så spilleren får lejlighed til at begynde sin egen fejlhåndtering.

Gør tilbagemeldingen så eksternt som muligt

Nyere forskning tyder på, at trænerne skal være mere opmærksomme på, hvordan de giver feedback. Det tyder på at detaljeret feedback, der retter sig mod udøverens bevægelser, er hæmmende for læringen, selvom tilbagemeldingen i den enkelte time tilsyneladende fungerer rigtig godt. Dette har fået flere forskere til at konkludere, at det er mest effektivt at reducere frekvensen af det antal forsøg, træneren giver feedback på, men i virkeligheden er det nok mere afgørende, hvad tilbagemeldingen indeholder. Ligesom med instruktion skal tilbagemeldingen rette sig mod effekter, der er så eksternt fra kroppen som muligt (se bl.a. Wulf, 2004; Olesen, 2006).

Frekvens – hvor ofte?

Træneren har flere spillere at tage sig af. Den enkelte får sjældent tilbagemelding mere end 3-5 gange i løbet af en træning. For motivationens skyld er det formentlig væsentligt, at tilbagemeldingerne fordeles

ud over timen. Hvis fokus for opmærksomhed er eksternt er det formentlig gavnligt – især for begyndere – at få tilbagemelding efter hvert forsøg. Hvis du er i tvivl om, din tilbagemelding skaber et eksternt fokus, er det formentlig en god ide at reducere feedback-frekvensen, fx ved at lade spillerne selv bestemme, hvornår de har brug for feedback.

Feedback skal være korrekt, ellers er den skadelig

Det er muligt at lære uden at få feedback, fx ved at få bevægelsesopgaver eller ved at se andre træne, men efter al sandsynlighed når man til et præstationsplateau, hvis man ikke får brugbar feedback fra underviseren. Til gengæld kan tilbagemelding også være skadeligt for læringen, hvis den ikke udformes korrekt (Olesen, 2006). Hvis du som træner ikke er helt sikker på, hvad udøveren bør rette ved bevægelsen, er det bedste, at du præciserer udøverens opgave. Hvis spillerne står og afleverer til hinanden, kan træneren fx sige: 'Se, om du kan undgå at bolden kommer til at hoppe'.

Hvordan?

Du kan give feedback til spillerne på flere måder:

- Hvis du observerer at hele gruppen har problemer med en færdighed, kan du lave et kollektivt stop, hvor du viser og forklarer.
- Hvis en spiller har problemer, kan du enten vejlede spilleren, mens øvelsen er i gang, eller du kan trække spilleren lidt til side og give en forklaring.

Eksempler på vejledning

Ved en øvelse med spark kunne eksempler på gode vejledninger være:

- 'Placer dit støtteben tættere på bolden'.
- 'Stræk din vrist'.
- 'Se på bolden – og ram den så lige midt på'.
- 'Du ramte bolden med ydersiden af vristen, og derfor gik den ved siden af'.

Opsamling

Hvis alle børnene skal synes, at det er sjovt og spændende at spille fodbold, skal man som træner og leder være opmærksom på:

- At holde fast i temaet for aktiviteten.
- At være engageret og vise det med krop og sprog.
- At bevæge sig rundt på baneområdet så alle spillere føler nærhed.

- At have aktiviteter nok til træningslektionen.
- At samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.
- At gå i dialog med spillerne om træningen.
- At den geniale øvelse ikke findes; kvaliteten af træningen afhænger af din indsats og engagement.
- At spillet og træningen skal passe til børnenes forudsætninger og behov.
- At træningen skal være præget af forståelse for børns behov for tryk i idrætsmiljøet.
- At børns konkurrence-mentalitet er helt forskellig fra voksnes. Børn er først og fremmest interesserede i at komme til at spille og tillægger endnu ikke sejre og nederlag større betydning.
- At børn føler sig usikre ved overambitiøse voksne.
- At børn ikke har noget imod en 'stram styring' – så længe de også får 'åndehuller'.
- At de fleste børn vil tage alt, hvad du siger, bogstaveligt.
- At børn har behov for at snakke med dig om løst og fast.
- At børn har et stort behov for, at du kommenterer deres præstationer i ny og næ.
- At børn har behov for alle slags oplevelser, ikke nødvendigvis kun fodbold – men gerne med sine fodboldkammerater.
- At samspillet uden for banen ofte har større betydning end selve kampen.
- At sammenhold skabes af mennesker og ødelægges af menneskers ligegyldighed.
- At sæsonens målsætning også kan være: 'glade børn' og x antal nye spillere og trænere/ledere.
- Undgå at tvinge/overtale/motivere spillere til at have faste pladser for længe.





Opvarmning

KAPITEL II >>

Opvarmning

Opvarmning er en aktivitet, der er før hovedaktiviteten. Børn skal også varme op af de samme årsager som voksne, men de er jo noget mindre, så de behøver ikke varme op så længe. Vi anbefaler en opvarmning på omkring 10-15 minutter, som opfylder nedenstående kriterier.

Betragtninger om opvarmning starter ofte med at formulere, at formålet med opvarmning er at øge præstationsevnen under den efterfølgende aktivitet. Dernæst beskrives hvilke fysiologiske parametre den retter sig mod, og at den afledede konsekvens er, at risikoen for skader nedsættes. Endelig lægges vægt på, at opvarmningen har et psykologisk og socialt sigte. Vi vil gerne bruge lidt andre ord, og vende tingene lidt på hovedet. Opvarmningen skal oplive, oplade, udfordre, udvikle og opvarme (ordene er fra Frederiksen, 1982).

- **Oplive og oplade.** Efter vores mening er det først og fremmest vigtigt at spillerne bliver oplivet og opladet. Opvarmningen skal være humørfyldt og spændende – og derfor skal man være omhyggelig som træner. Det er svært at redde en dårlig start, mens en god start kan bære en træning igennem.
- **Udfordre og udvikle.** Selvom opvarmningen er en indledende aktivitet, kan den ligeså godt bruges fornuftigt. Der er så meget, spillerne gerne må lære, og opvarmningen er et godt sted at starte. Det er naturligvis ikke i opvarmningen, at de største krav skal stilles til spillerne, men opvarmningen er oplagt til at arbejde med tekniske øvelser, grundlæggende bevægelsesforudsætninger for teknik (Sejerup, 2000), kommunikation, løbemønstre, eller måske endda fodboldrytmer (Olesen, 2005). Mulighederne er uendelige – brug fantasien og kreativiteten.
- **Opvarme.** Opvarmningen skal naturligvis også opvarme kroppen. Formålet er at hæve spillerens kropstemperatur og varme kroppen alsidigt op, så du skal som træner tilgodese, at de store muskelgrupper bliver brugt (ben, baller, ryg, mave og arme). Desuden skal du sørge for at ryggen får rotationer i de forskellige planer. Endelig skal du sørge for at spillerne kommer ud i yderpositionerne – og i fodbold gælder det naturligvis hovedsageligt benene.

Oftest skelner man mellem opvarmning til træning og kamp. Det er efter vores mening ikke nødvendigt – og de samme kriterier bør gælde for opvarmning både til træning og kamp.

Øvelser

Nedenfor skitserer vi nogle opvarmningsøvelser. Mange af teknikøvelserne kan også bruges som opvarmningsøvelser.

Dribl et ord

Skriv dit navn, mens du løber fremad med bolden. Prøv at skrive det så småt, du overhovedet kan. Prøv derefter at skrive det så stort, at det fylder hele banen. Vær sammen to og to. Prøv at gætte hvad makkeren skriver?

Italiensk opvarmning

(Koordination med redskaber)

Italienerne er dygtige til koordination; træn det på italiensk i opvarmningen med en masse koordinationsøvelser. Opstil en koordinationsbane, hvor man skal løbe på forskellige måder igennem. fx med høje knæløft over kegler; dribble gennem kegler med forskellige betingelser; jonglere mellem to kegler; lave balancer med bolden; hollænderhop mellem to kegler, hvor man springer frem på højre, et lille tilbagehop, springer frem på venstre, et lille tilbagehop og så fremdeles. Kig fx i Koordinationstræning og løbeskoling (Sejerup, 2000) og sammensæt et godt italiensk opvarmningsprogram. Spillerne vil elske det

Lynlåsen (Schreiner, 2000)

Organisation. Lynlåsen er en glimrende ramme til en varieret opvarmning. Der stilles fire kegler op i en rhombe-form. Spillerne stiller op i to rækker bag keglene på den bredeste side. Spillerne løber op ad langsiden, hvor de kan lave forskellige koordinationsøvelser. Når de kommer til keglen drejer de om keglen og løber diagonalt for at komme ned og stå i den anden række. I midten skal spillerne altså afpasse deres fart efter holdkammerater, så de fletter ind i hinanden. Øvelsen kan laves med og uden bold.

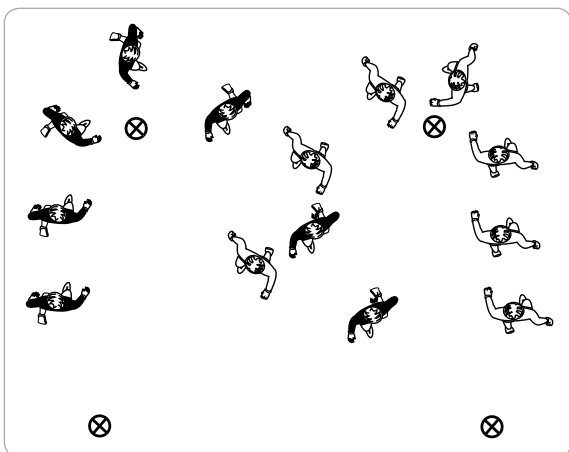
Langsiderne.

- Forskellige koordinationsløb, fx hælsark, knæløft, gadedrengeløb, krydsløb og måske endda noget mere fantasifuldt.

- Øvelser med bold. Kast bolden op i luften og grib den; dribble fremad med hænderne; dribble med fødderne; forskellige finter; step på bolden.
- Alle mulige variationer, som du selv finder på.

Diagonale sider

- I midten kan de også løbe på forskellige måder. Det er afgørende, at spillerne afpasser hastigheden, så de fletter ind i hinanden.
- Sværhedsgraden øges ved at lade spillerne udføre en opgave inden de fletter; fx snurre rundt, hoppe.
- Øvelser med makker. Når spillerne mødes i midten kan de lave forskellige opgaver; fx klappe den anden i hånden, klappe begge hænder, slå brystet sammen.
- Øvelser med bold. Spillerne kan bare dribble ind mellem hinanden. Måske har kun en række bolden, og i midten laves der en boldovertagelse. Ellers kan den ene gruppe have bolden i hænderne, og den anden bolden på fødderne. I midten bytter de så bold.
- Mulighederne er nærmest udtømmelige.



Memoryopvarmning

Organisation. Deltagerne løber på to rækker med god afstand mellem sig. Træneren beskriver nogle øvelser, som hver får et nummer. Hver gang nummeret nævnes skal øvelsen gennemføres. Træneren starter med at vise to øvelser, men efterhånden introduceres flere øvelser, så der til sidst er i alt fem-seks forskellige øvelser.

Eksempler uden bold

- 1 Ned på maven og op igen.
- 2 Englehop .
- 3 Lange spring.
- 4 Mavebøjning.
- 5 Armstrækning.
- 6 Hovedstød.

Snik og snak

Organisation. Børnene er sammen parvis. Den ene hedder Snik, og den anden hedder Snak. Træneren styrer legen ved hele tiden at give opgaver til Snik og Snak. Træneren kan fx bruge følgende øvelser:

- Snak rundt om Snik.
- Snik over Snak.
- Snik kravler under Snak (Snik kravler igennem benene på Snak).
- Snak klapper.

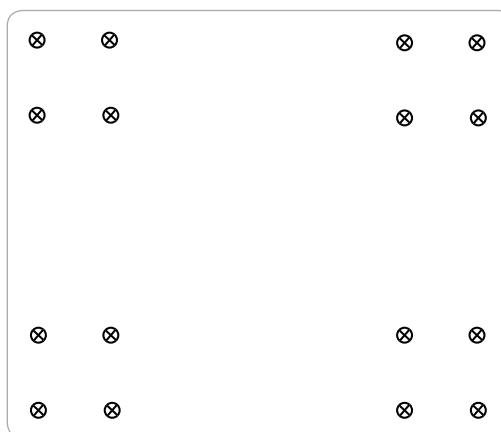
Variationer. Denne leg kan varieres på utallige måder, og træneren kan også inddrage bolden. Med bold vil Snik under Snak blive til, at Snik skal have bolden gennem benene på Snak.

Byspillet (Lingen, 1997)

Organisation. Lav en stor firkant (20 x 20 meter).

I hvert hjørne af den store firkant laves ud fra firkanten en lille firkant på 4 x 4 meter. Hver af de lille firkanter får et bynavn. Fx Rønne, Aalborg, Odense og København. Hver spiller får hver sin bold og fordeler sig ligeligt på byerne.

Betingelser. Spillerne bevæger sig fra by til by på forskellige måder. Først kan de løbe langs vejen uden om den store firkant. De kan bevæge sig langsomt (på en trehjulet cykel) eller hurtigt (som i en racerbil). Senere kan du lade spillerne vælge deres egen vej rundt mellem byerne.



Variationer. Du kan variere øvelsen på et utal af måder.

- Lad spillerne røre bolden så mange gange som muligt mellem to byer. Derefter skal de røre bolden så få gange som muligt mellem to byer. Kan de nøjes

med et spark mellem to byer?

- Indtil nu har vi kun brugt vejene mellem byerne. Du kan også bruge vandet midt mellem byerne.
- Alle spillerne løber rundt ude i vandet, mens de laver svømmebevægelser. Hvem kommer først hen til Rønne?
- Et par spillere er fangere, og resten skal forsøge at komme hen til nye byer.
- Du kan ændre banens dimensioner. Fx kan du introducere en ø midt i vandet.

Spil i firkant

Lav en firkant på omkring 10 x 10 meter. Spillerne bestemmer selv, om de spiller bolden lige eller diagonalt. Hvis man spiller bolden lige, skal man løbe diagonalt. Hvis man spiller bolden diagonalt, skal man løbe lige. Spillerne sørger for at intet hjørne er frit, så de skal også orientere sig og tænke lidt, mens de udfører øvelsen.

Slangen

Alle spillerne løber på en række. Den forreste bestemmer en måde at løbe på. Når vedkommende mener, at det er nok løber man ned bag i. Alle skal vise en måde at løbe på.

- * Med samme organisation kan man lade den bageste løbe op foran i rækken, eller den forreste sprinte ned bag i rækken.
- Desuden kan man lave slalom gennem rækken mv.

Reaktionsøvelse

Løbe stille og roligt fremad med bolden på tæerne. Det er reaktionen der er vigtig. Der skal reageres på følgende tegn fra træneren:

- Kommandoen hop: fremad sprint.
- Kommandoen hop-hop: Vending med bolden.
- Peg ned ad: sæt ned på hug.
- Peg op ad: hovedstød.
- Peg til siden: Tag bolden med til den pågældende side.

Boldbehændighedsøvelser

- Stå front mod hinanden. Kast bolden mellem de bredstående ben og over ryggen på dig selv til makkeren.
- Hold bolden over hovedet lidt bagud. Kast bolden bag om kroppen, lad den ramme græsset og få den

frem mellem benene, så du kan gribe den foran kroppen. Kræver lidt skru (den rigtige vej).

- Lig på maven. Hold bolden frem for dig. Bank bolden ned i jorden, rejs dig op og gribe bolden, inden den rammer jorden.
- Stå i bredstående stilling, hold bolden i hænderne imellem benene og med armene på hver sin side af kroppen. Nu skal det gå stærkt, du skal roterer i overkroppen samtidig med at du slipper bolden, gribe bolden i luften med armene på modsatte side.
- Kast bolden lige op i luften, flyt armene om på ryggen og gribe bolden på ryggen. Fra den nye stilling kastes bolden tilbage, frem over hovedet.
- To og to sammen, ryg mod ryg, én bold. Kan bruges som opvarmningsøvelse for ryggen. Skiftevis aflevere modtager bolden ved siden af hoften. Brug hænderne.
- To og to sammen, ryg mod ryg, én bold. Kan bruges som opvarmningsøvelse for ryggen. Skiftevis aflevere modtager bolden op over hovedet og i mellem benene. Brug hænderne.





Fodboldrytmer

KAPITEL 12 >>

Fodboldrytmer

Rytme er måske den vigtigste bestanddel overhovedet i fodbold. Rytme har betydning for alt der har med den enkeltes spillers måde at behandle bolden på – og for den måde holdet spiller på.

Vi kunne også godt tænke os noget sydlandsk smidighed og løsslupenhed fra vores spillere og spillet på banen. Vi nyder brasilianernes elegance, som vi tilskriver en udpræget sans for rytme. Vi bliver imponerede, når vi ser afrikanere, der varmer op med taktfaste klap og skøre skrål. Vi mener begrundelsen for deres udviklede rytme skal findes i stammedansene og sambaen. Men vi kan selv tage fat på rytmen som et element i vores træning – også selvom du ikke er vokset op på eksotiske breddegrader eller er født på en danseskole.

Fodboldrytmer kan faktisk findes i alle træningsøvelser. Det er blot et spørgsmål om at udvælge egnede øvelser, bruge fantasien og eksperimentere med kombinationen af rytmer og fodboldrelaterede bevægelser.

At træne rytme kræver noget af dig

Der er ikke nogen tvivl om, at undervisning i rytmer kræver noget ekstraordinært af dig. At træne rytme kræver noget af spillerne. De færreste spillere er vant til at arbejde med rytme; derfor vil det uden tvivl være noget meget ukendt, du præsenterer for dem. Det er kun godt, men du må altid huske på, at de fleste mennesker også gerne vil møde noget kendt, som de mestrer i forvejen, hvis de for alvor skal have mod på at tilegne sig ukendt stof. Derfor er det en god ide, hvis du tager nogle lidt velkendte øvelser, men måske forsøger at give det et rytmisk aspekt.

Vil du vide mere

Fodboldrytmer kan også fungerer rigtig godt i Danmark, og det giver en følelse af sammenhold. Du kan kigge i Fodboldrytmer (Olesen, 2005) eller på www.legestue.net/fodboldrytmer/ (hvor du også kan downloade hæftet) for forslag til øvelser.





Målsætning

KAPITEL 13 >>

Målsætning

Du kan lade dine spillere arbejde lidt med målsætning. Hvis du har mod på det, kan du introducere målsætninger fra spillerne er omkring 10 år.

Vil du vide mere

Du kan se en praktisk indgangsvinkel til at lave målsætninger for unge spillere i Fodboldens Træningshjælper (Olesen, 2001).

Hvorfor skal spillerne lave en målsætning

Ved at have en målsætning kan spillerne præstere mere, og spillerne bliver bedre til at koncentrere sig. Målsætningen hjælper spillerne med at fokusere på det, de gerne vil være bedre til. Målsætningen øger spillernes selvtillid og motivation, og de tager større ansvar for deres egen læring.

Hvad er et godt mål?

Et mål er en handling, som spilleren gerne vil udføre. Spillernes mål kan være færdigheder, som de gerne vil blive bedre til; altså noget de kan kontrollere. Sådant et mål kaldes et præstationsmål.

Hvordan kan spillerne lave en god målsætning?

Spillerne skal først vurdere hvilke styrker og svagheder, de har. En målsætning skal være udfordrende og realistisk, og den skal være konkret og målbar. Målene skal formuleres som den handling, spillerne gerne vil blive bedre til.

Eksempel

'Jeg vil gerne kunne sparke bolden fra straffesparksfeltet og op i midtercirklen på en bold der ligger stille. Jeg vil gerne gøre det 8 ud af 10 gange inden sommerferien'.

Hvad så når målsætningen er lavet?

Når målsætningen er lavet, skal spilleren naturligvis tage konsekvensen af det, og gøre det vedkommende har sat sig for. Spilleren skal engang imellem overveje om målsætningen skal justeres – enten op eller ned – hvis den viser sig at være for svær eller for let.

Spillerne bør altid følge op på målsætningen og skrive i hvor høj grad vedkommende opnåede målsætning, og spilleren kan tænke på, hvad næste målsætning kan være.





Nedvarmning

KAPITEL 14 >>

Nedvarmning

Det er en god ide at nedvarme efter fysisk aktivitet. Forskere har sammenlignet en gruppe voksne, der aktivt varmer ned i 12 minutter med en gruppe, som siddende slapper af i 12 minutter. Begge grupper blev testet før en kamp og fulgt efter kampen. Gruppen der varmede ned med fem minutters jogging, fem minutters strækøvelser og to minutter hvor spillerne fik benene rystet af deres holdkammerater, restituerede hurtigere, når man sammenlignede med kontrolgruppen – og de klarede sig bedre på både spring- og sprinttests. Forskerne viste, at man 72 timer efter en kamp kan være fuldstændig restitueret, hvis man varmer ned, mens det tager længere tid, hvis man ikke gør. Det er uklart nøjagtigt, hvilke faktorer der forårsager forskellene mellem grupperne. Årsagerne kan være, at mælkesyre fjernes hurtigere fra blodet og at kropstemperaturen falder mere jævnt, når man varmer ned. En vigtig sideeffekt er, at aktiviteten i nervesystemet formentlig dæmpes hurtigere, hvis man varmer ned (se Reilly, 2005).

Der er ikke lavet lignende studier med børn og nedvarmning. Det er sandsynligt, at børn også vil drage nytte af nedvarmning. Børn danner ganske vist ikke den samme mængde mælkesyre som voksne, men et jævnt fald i kropstemperatur vil formentlig være en fordel for børn, som ikke er lige så gode til at regulere kropstemperaturen som voksne (Rowland, 2005). At aktiviteten i nervesystemet dæmpes hurtigere er i hvert fald en fordel for børn.

Nedvarmning behøver imidlertid ikke være kedelig. Når du planlægger nedvarmningen, skal du bare sørge for at intensiteten rammer mellem 50% og 60% af den maksimale iltoptagelse. Ved denne intensitet fjernes mælkesyren nemlig mest effektivt fra musklerne.

Øvelser

Restitutionstræning behøver ikke at foregå som løb på tværs eller rundt om banen. Mange af de klassiske fodboldøvelser kan bruges som en rolig sidste aktivitet. Det er bare vigtigt at intensiteten ikke er for høj. Fx kan man bruge en afleveringsøvelse, hvor spillerne står i to rækker og skal få bolden til at køre mellem rækkerne med indersideafleveringer.





Eksempler på træningslektioner

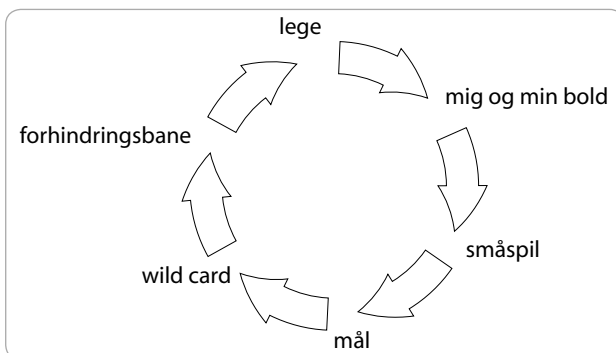
KAPITEL 15 >>

Eksempler på træningslektioner

Dette kapitel indeholder to eksempler på, hvordan du kan organisere en træning.

Stationstræning

Organisering. Stationstræning er en god og motiverende måde at træne på for spillerne. Når man vil undgå at niveaudele de yngste, kan stationstræning være en god måde at slå flere hold sammen på – og når man er flere trænere er det en god måde at strukturere træningen på, så man får en lidt mindre gruppe. En gruppe med kun en træner kan stadig lave stationstræning, men så skifter hele gruppen bare rundt med ham. Det eksempel vi har valgt her retter sig mod nogle af de yngre børn, som gerne skal lege en masse. Hvis man bruger stationstræning til de større børn, kan det være en fordel måske at have småspil på to eller tre stationer.



Forhindringsbane

- Der laves en bane, hvor kegler, naturlige forhindringer og evt. deltagerne benyttes.
- Slalomløb mellem kegler.
- Bolden gennem ben på træneren.
- Drible rundt om anden spiller eller assistenttræneren.
- Vippe bolden over eller hoppe over væltede kegler med bolden låst mellem benene.
- Bolden sparkes gennem keglemål og der laves en kolbøtte.
- Bolden trilles mod en kegle og der løbes fx baglæns, sidelæns, høje knæløft efter den.
- Der dribles med hhv. højre og venstre ben.

Mig og min bold

Organisation. Øvelsen organiseres ved at alle spillere har en markeringskegle og en bold i hver sin hånd og stiller sig i en cirkel tæt sammen. Herefter går man baglæns indtil cirklen har en passende størrelse og sætter keglen.

- Deltagerne går ind i cirklen, dribler rundt mellem hinanden med hver sin bold. Spillerne skal orientere sig, have styr på egen bold og undgå at løbe sammen.
- Bolden dribles med venstre og højre ben. Det er op til træneren at bestemme, hvilke kombinationer spillerne skal lave.
- Der laves stop på trænerens kommando. Stop med knæ, numse, bryst og pande (pas på hinanden).
- Egen bold stoppes og der løbes videre til anden bold (kombineres med flere bolde og berøringer med forskellige kropsdele).
- Hoppe over bolden (side til side eller frem og tilbage).
- Tappe på bolden med tåspidserne (hurtige føder).
- Danse rundt om bolden.
- Bolddans – der mangler en bold: Spillerne stopper egen bold, berører yderligere to bolde og skal samle den tredje op. Træneren fjerner hurtigt en bold, så der er én bold mindre end der er spillere.

Leg – Fangeleg

Denne leg benyttes som begynderleg (opvarmning) inden gruppen deles op i mindre gruppe med henblik på stationstræning. En halv bane deles op i to lige store dele delt af kegler og spillerne deles i to hold. Hvert hold har to kegler firkantede med bolde, som skal forsvares.

Når man er på modstandernes banehalvdel kan man fanges med mindre man når ned i firkanten med bolde. Den vundne bold dribles (man har helle) ned i eget boldhus. Bliver man fanget kommer man i fængsel (kegler mellem modstanderens boldhuse). Her kan man befries, hvis en løber fra eget hold vælger at løbe herved i stedet for i et af boldhusene. Legen slutter når man har erobret alle modstanderens bolde eller hvis alle deltagere fra ene hold bliver taget til fange.

Småspil – divisionskampen

Divisionskampen: Der spilles kampe på mindre baner. 1 bane bliver udnævnt til Superligaen den næste til 1. division, så 2. division osv. Efter hver kamp rykke det vindende hold en række op og det tabende en ned. Ved uafgjort laves der 'Sten, saks, papir' om udfaldet. Der kan spilles 1v1 (bolden skal placeres på baglinjen), 2v2, 3v3 eller 4v4.

Wild card

Her kan træneren bruge sin fantasi. Det behøver ikke nødvendigvis have noget med fodbold at gøre. Fx kan man lave myreslugeren – en stafet, hvor alle børnene har kegle foran ansigtet. Med keglen foran ansigtet skal de forsøge at dribble gennem en keglebane. Det er ret svært, og det ser ret morsomt ud, når spillerne pludselig løber forbi holden.

Mål

En øvelse hvor børnene får lov til at score en masse mål. Det kan være som en skudøvelse eller som et lille småspil.

Almindelig træningslektion

Træningen sørger for at skifte mellem øvelserne og hele tiden veksle mellem småspil og øvelser. Træningslektionens tema er finter.

Spillere. Der er 16 spillere.

Opvarmning: Kaosdribling (10 minutter)

Der opstilles to små firkanter med 20 meter mellem. Otte spillere i hver firkant. Spillerne dribler rundt med mange retningsskift og vendinger. På signal skifter spillerne firkant så hurtigt som muligt.

Driblekongen (15 minutter)

Opstil otte firkanter på en lang række. Den ene ende er driblekongens felt. Spillerne spiller en mod en. Alle spillerne har fem angreb til at dribble forbi modstanderen og passere baglinjen. Det giver to point at dribble forbi. Det giver et point at erobre bolden, hvis man kan dribble over angriberens baglinje bagefter. Efter fem angreb til hver spiller findes en vinder. Vinderen rykker et felt op mod driblekongens felt.

Småspil 4v4 (15 minutter)

Der spilles 4v4 på små jernmål. Der er fri berøring. Alle opfordres til at dribble og finte så meget som muligt. Afbryd spillet undervejs når der er nogle gode eksempler på hensigtsmæssige steder på banen eller hvor man har isoleret modstanderen, hvor det er godt at dribble og finte. Sørg for at gøre spillerne modige, så de tager chancen så ofte som muligt.

Rundtossede krabber (15 minutter)

Der opstilles tre felter på vej mod målet med lidt afstand mellem felterne. Det sidste felt slutter uden for feltet. I hver felt placeres en spiller som sætter sig som en krabbe. I målet placeres en målmand. Spillerne prøver en efter en at overliste krabberne. De tvinges til at lave store retningsskift i dribblingen og et lille temposkift efter finten. Hvis man bliver tacklet af en krabbe, må man stadig løbe ned for at score. Der er et point for at komme forbi en krabbe, og der er et point for at score. Maksimalt kan man altså få fire point på et forsøg.

Nedvarmning: Find sammen

Spillerne lunter stille og roligt rundt om banen med en bold hver. Træneren løber med. Undervejs bestemmer træneren nogle forskellige gruppestørrelser. Fx kan træneren sige fire sammen. Spillerne finder hurtigst muligt fire sammen i en gruppe. Når der er seksten spillere, passer det med at alle kommer i en gruppe. Derefter løber spillerne langsomt videre igen, og træneren bestemmer en ny gruppestørrelse. Denne gang siger han tre, og spillerne finder hurtigt sammen. Nu er der en, der ikke har en gruppe. Vedkommende kan fx bestemme en udstrækningsøvelse, eller vedkommende skal lave fem armstrækninger. Sådan fortsætter legen fx til man har løbet en omgang omkring banen.



Småspil

KAPITEL 16 >>

Småspil

Tendensen i dansk børnefodbold er heldigvis blevet, at man bevæger sig væk fra voksenspillet 11v11 og mod mindre variationer af spillet 3v3, 5v5, 7v7 og 9v9 afhængig af hvilke aldersgrupper indenfor børne- og ungdomsfodbold, der er tale om.

Det er vigtigt, at også børnetræningen afspejler denne tendens. I stedet for at spille 11v11 mod andet-holdet, er der både noget fornuftigt og noget udviklende i at spille mange kampe med småspil i stedet.

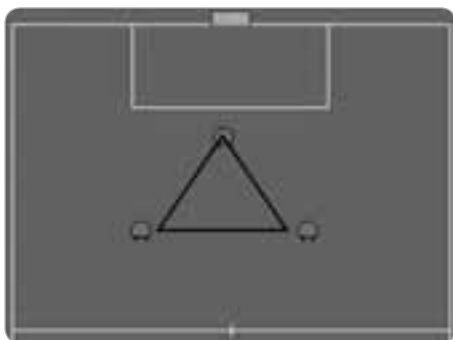
Ved tidlig introduktion og hyppig anvendelse af småspil i form af 1v1, 2v2, 3v3 og 4v4, vil spillerne langt hurtigere udvikle deres færdigheder i mand mod mand offensivt og defensivt samt en variation af andre kompetencer (Bordinggard, 2005) – se nedenfor.

2v2 – det mindste hold

- Ideel introduktion til fodbold som holdspil (samarbejde, lederskab).
- Mig, bolden og dig.
- Få modstandere.
- Masser af overgange mellem 2v2, 2v1, 1v2 og 1v1.
- Masser af muligheder for selv at opdage fidusen ved overlap, forfinteløb og bandespil samt pres og støtte.

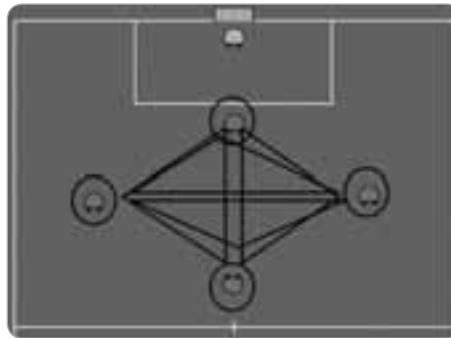
3v3 – det mindste hold med en form

- Børnene udvikler en intuitiv forståelse for form, afstande og vinkler.
- Spillet får flere komplekse problemer og løsninger – mere end blot en ekstra spiller.
- De samme situationer opstår igen og igen.



4v4 – den mindste model af det færdige spil

Børnene videreudvikler en intuitiv forståelse for bredde, dybde og vinkler. Spillet får flere komplekse problemer og løsninger – mere end blot en ekstra spiller. De samme situationer opstår igen og igen.



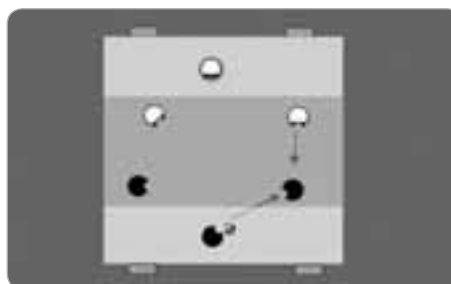
'Jeg sammenligner det med at lære at spille violin. Der bliver et barn bedt om at øve sig for sig selv et par år, før det overhovedet kan komme på tale at komme med i et orkester, for ellers ville det blive en fantastisk larm. I fodbold bliver nybegynderne med det samme smidt ind på et hold, hvor de i vrimmelen af børn på en alt for stor bane har langt sværere ved at lære spillet rigtigt. Det forstår jeg ikke' (Simon Clifford).

Når den daglige træning organiseres med brug af småspil, har vi høj aktivitetsniveau på mange spillere på en gang. Der skal naturligvis bruges noget plads rent fysisk, men husk at tilpasse banernes størrelse efter spillernes evner, alder og spillets formål.

Der vil være rig lejlighed til at konstruere det enkelte spil, så der opstår præcis den tekniske færdighed der er på dagsordenen den pågældende træningsaften:

- Driblinger og finter.
- Førsteberøringer.
- Vendinger.
- Tackling/bolderobring.
- Sparkeformer.

Horst Wein beskriver i sin bog *Developing Game Intelligence in Soccer* (Wein, 2004) forskellige småspil, der på en god måde giver spillerne forståelse for spillet og samtidig sikre, at de udvikler deres fodbold-intelligens og via småspil bliver klædt på til det mere komplekse spil på større bane – med flere spillere.



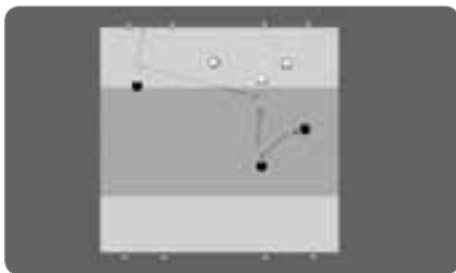
Fra 3v3 til 7v7

3v3 på en bane, hvor to mål angribes og to forsvares. En forsvarsspiller har helle i forsvarszonen og ikke må angribes.

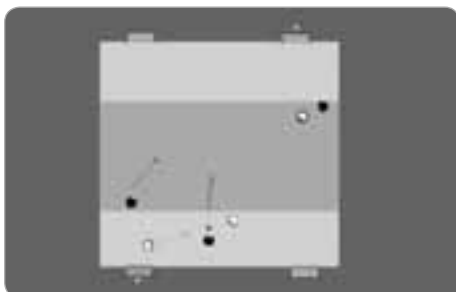
Når spillerne er blevet vant til denne model ophæves reglen om helle og alle spillere kan og må spille og angribes overalt på banen. Der spilles dog fortsat uden målmand

Der kan dog indføres yderlige regler:

- Mål kan først scores når alle spillere på holdet har haft mindst én boldberøring.
- Bolden må ikke spilles over hoved- eller hoftehøjde.
- Alle spillere på det scorende hold skal være på modstandernes banehalvdel før scoringen tæller.
- Bolden skal dribles over mållinjen før scoringen tæller. (Spillerne skal evt. udføre finte eller tricks på mållinjen før scoringen tæller).



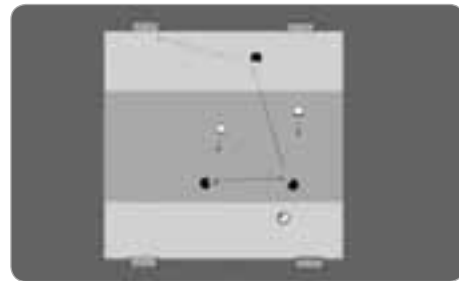
Hernæst ændres spillet, så holdene angriber og forsvarer mål, der står diagonalt placeret. Det sorte hold skal således angribe de to mål, hvor der er placeret en kegle bag målet. Spillerne udvikler nu fornemmelse for rum (360 grader) og skal skabe og udnytte 2 mod 1 situationer).



Næste udvikling kunne være, at man vender tilbage til det originale 3v3 spil, men nu med den regel, at man først må angribe modstandernes mål, når man har haft 3 sammenhængende afleveringer på holdet. På den måde, vil spillerne have fokus på boldbesiddelse og den bevægelighed, der skal til for at opretholde denne.

I næste fase spilles der 3v3 men nu kan der scores på alle fire mål. Her vil opstå masser af 1 mod 1 situationer plus der hele tiden vil være mindst et mål, der ikke er dækket af en modstander, da vi arbejder med fire mål, men kun 3 modstandere.

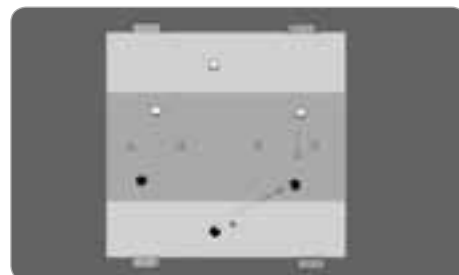
Nu spilles der med en gennembrudsaflevering. Begge hold har en spiller i angrebszonen. Først når det angribende hold laver en gennembrudspasning til spilleren i angrebszonen, må det forsvarende holds spillere løbe derned og forsøge at afværge scoring. Der arbejdes her med angriberens første og anden berøring. Der kan evt. opstilles regel om at gennembrudspasningen skal afleveres i luften. Alternativt må angriberen ikke score selv, men er nødt til at afvente et støttende løb fra en medspiller.



I det næste spil kan alle fire mål angribes igen. Holdet der scorer kører videre med bolden. Man må kun forsøge at tage bolden fra modstanderne i midterzonen. Bliver der således lavet en god gennembrudspasning har man helle i angrebszonerne. Der skal angribes i modsatte ende efter scoring.

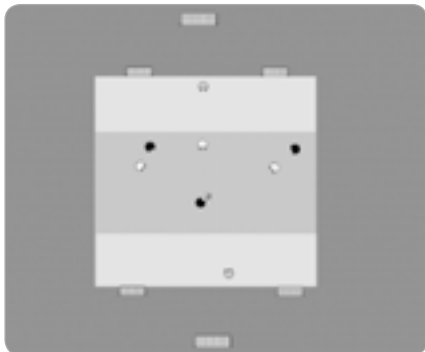
Nu skal der fokus på bredde i spillet:

Det angribende hold skal spille eller dribble bolden igennem en af de to kegleporte før målene kan angribes og der kan scores.

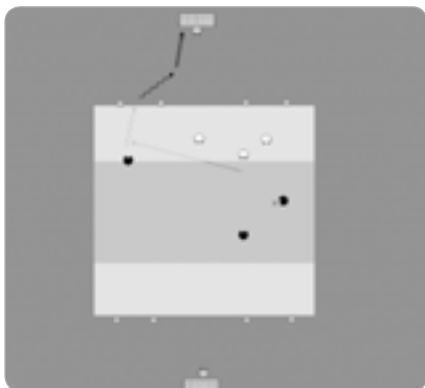


Nu introduceres overgangen til 7v7 banen og spilleprincipperne stille og roligt. Der stilles to 7v7 mål op med den korrekte afstand, men der spilles stadig blot på området som hidtil.

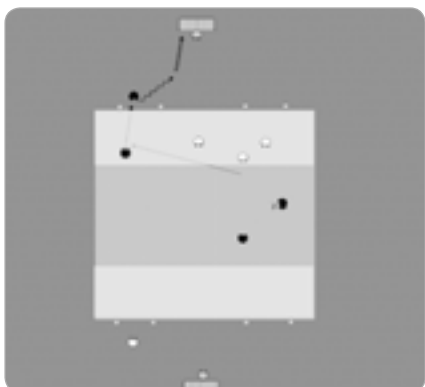
Alle småspillene fra tidligere kan benyttes. En progression i øvelserne er, at sætte en målmand til at dække begge de to små mål. Sørg for, at det ikke er den samme spiller, der er målmand hele tiden.



Nu benyttes øvelsen fra tidligere, hvor man kunne score ved at dribble bolden over mållinjen. Progressionen ligger i, at man efter at have driblet gennem kegleporten nu har 3 sekunder til at afslutte på det store mål.

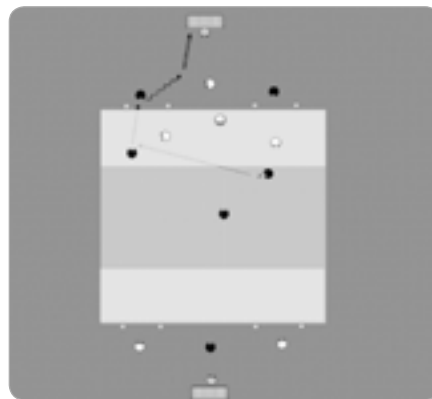


I næste øvelse bygges der videre og indsættes yderligere en spiller på hvert hold. Den 'nye' spiller er angriber og må kun befinde sig i zonen mellem kegleportene og 7v7 målet. Angriberen spilles gennem kegleportene og har 3 sekunder til at afslutte på 7v7 målet med målmand.

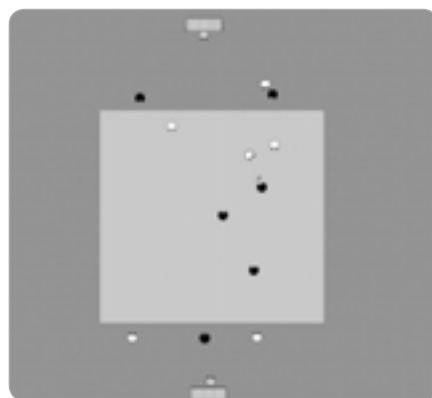


Nu indsættes der yderligere 2 spillere på hvert hold (7v7). Endnu en angriber, så der nu er to (én ved hver kegleport) og en forsvarsspiller, som må være i zonen men i første omgang først forsøge boldrobring, når angriberen har modtaget bolden. Progressionen kunne være, at forsvarsspilleren må forsøge boldrobring med det samme og efterfølgende at de to angribere må spille hinanden (2 mod 1 situation).

- Når spillerne er klar på denne situation kan offside reglen gradvis tages i brug.
- Det tillades dernæst at en spiller fra midtbanen trækker med frem i angrebszonen og en spiller fra det forsvarende hold falder ned i forsvarzonen, så der periodevis spilles 3v2 i det angribende holds favør.



Sluttelig fjernes kegleportene og der kan spilles 7v7 med forskellige regler.



Den oprindelig spillezone bibeholdes, og der spilles med definerede roller: 1 målmand, 1 forsvarsspiller, 3 midtbanespillere og 2 angribere. Rollerne skal jævnlige fordeles så alle prøver alle positioner og arbejdsopgaver. Med udgangspunkt i de forskellige fokusområder vi har haft i de tidligere småspil, trænes der nu de samme ting – denne gang i 7v7 format.



Balance og kropsbeherskelse

KAPITEL 17 >>

Balance og kropsbeherskelse

Balancen er evnen til at opretholde den stilling, man er i. Kropsbeherskelse kaldes også ofte koordination, og det er evnen til at få kroppen til at gøre det, man gerne vil have den til.

Kropsbeherskelse og balance er tæt forbundet. Balancen er fundamentet for at have en god kropsbeherskelse – og en god kropsbeherskelse er nødvendig for at blive en god tekniker. Udsæt gerne spillerne for en masse øvelser, der fremmer balance og kropsbeherskelse. Hvis du søger efter flere ideer, kan vi anbefale Løbesskole og koordinationstræning (Sejerup, 2000).

Balance

Spilleren skal have magt over balancen og kunne kontrollere vægtoverførslen fra højre til venstre side. Desuden skal en dygtig fodboldspiller naturligvis også være god til at genvinde balancen. Balancen er en integration af ligevægtssansen, følesansen, stillingssansen og synet. Alle delene har indvirkning på den samlede balance, og alle delene kan og bør trænes.

- **Ligevægtssansen (vestibulær- eller labyrinsansen).** Labirynten i det indre øre består både af vandrette, lodrette og skrå buegange med væske. Labirynten registrerer alle hovedbevægelser; hovedets stilling, rotationer og accelerationer og decelerationer. Hvis ligevægtssansen er dårlig trænet, bliver man let rundtosset, når man roterer omkring sig selv. Labirynten i mellemøret sørger for at opretholde et skarpt og enkelt syn, når hovedet bevæges. Det er fx vigtigt, når man tackles hurtigt at kunne stille skarpt igen, og målmanden som hele tiden følger spillet med hurtige hovedbevægelser har også brug for denne evne. Faktisk bør man uden problemer kunne snurre otte gange rundt om sig selv uden at blive rundtosset.
- **Følesansen (taktilsansen).** Følesansen registrerer gennem sansereceptorer i huden berøring af huden og består af to systemer. Det første system er beskyttende, mens det andet er diskriminerende. Det beskyttende system træder fx i kraft, hvis man træder på noget spidst. Det diskriminerende bruges til at lære omgivelserne at kende. Nogle børn kan være berøringssky – og det kan betyde, at de bliver overforsigtige. Følesansen sørger for korrekte besked til hjernen om det underlag, man står på. Du kan selv mærke følesansen træde i kraft, når du står

på et ben uden sko og lukker øjnene; mærk hvordan tærerne nærmest griber fat i underlaget.

- **Stillingssansen (kinæstesisansen).** Stillingssansen registrerer spænding i muskel, sener og led. Det er stillingssansen som gør at bevægelserne kan blive præcise, og at man kan lære noget. Uden stillingssansen ville man ikke få tilbagemelding på, hvordan bevægelsen var forløbet. Stillingssansen er afhængig af ligevægtssansen og følesansen. Stillingssansen er med til at rette kroppen op igen, når man har været ude af balance, fx efter et skulderskub.
- **Synet.** Synet orienterer om rumforholdene, og hvad der er lodret og vandret. Dette har også en stor betydning for den samlede balance, og ofte vil øjnenes evne til at arbejde sammen forbedres, når de andre sanser fungerer optimalt. Det kan imidlertid være gavnligt at træne synet yderligere i forbindelse med afstandsbedømmelse, udholdenhed og koncentration (se mere i kapitel [cha:Synet]). Selve synsevnen kan ikke trænes.

Hvis et barn har problemer med balancen, bliver det også usikkert, når det bevæger sig. Barnet bliver let svimmel og køresyg, men heldigvis er det ikke så svært at træne balancen – og det er aldrig spildt at arbejde med balancen, fordi balancen eller evnen til at genvinde den er grundlaget for alle bevægelser.

Øvelser

Træning af følesansen

Der er store forskelle på hvor mange sanseceller, der er i huden forskellige steder på kroppen. På ryggen er der langt mellem sansecellerne, på underarmen sidder de tættere, mens sansecellerne sidder helt tæt i håndfladen. Hvis nogen børn er berøringssky, er det en fordel at lave øvelser, hvor berøringen sker på steder, hvor der er langt mellem sansecellerne, fx på ryggen.

- Børnene er sammen to og to. Den ene tegner en tegning på ryggen af den anden, som skal gætte hvad det er. Derefter skifter de.

Træning af ligevægtssansen

Træning af ligevægtssansen foregår ved at sætte bevægelse i den væske, der er i labirynten. Der kom-

mer bevægelse i væskerne, fx når man gynger, snurrer rundt, ruller rundt og hopper. Træningen bør altså indeholde bevægelser i alle plan og med rotationer om sig selv i alle retninger.

- Stå med samlede ben og luk øjnene. Man skal kunne stå på denne måde i et minut uden at svaje.
- Stå med samlede ben, hænderne langs siden. Bøj forover, bagover og sidevejs uden at svaje i ryggen.
- Man skal kunne dreje otte gange rundt om sig selv uden at blive rundtosset.
- Spillerne ligger på banen med benene samlede og armene ind til siden. De skal kunne rulle op til 8 gange mod højre, derefter rejse sig og sparke til bold. Bagefter skal de rulle op til 8 gange mod venstre, rejse sig og skyde til bold.
- Placér kegler i forlængelse af stregerne på banen. Spillerne holder en finger på keglen og løber så hurtigt som muligt rundt om keglen med urets retning (skal op på mindst 8 omgange). Derefter gå langs den hvide streg videre til næste kegle, hvor spilleren skal løbe hurtigst muligt rundt mod urets retning (skal komme op på mindst 8 omgange). Efter rotationerne løbes langs streg hen til en placeret bold, der skal sparkes præcist til. Sværhedsgraden kan varieres ved at holde hovedet henholdsvis oprejst og pegende nedad.
- Kolbøtter. Spillerne sætter sig på knæ og slår kolbøtter. De skal kunne slå otte kolbøtter lige efter hinanden. Det er meget vigtigt, at holde hagen helt ind mod brystet, for ikke at beskadige nakken. Varier med at når spillerne kommer op fra kolbøtten skal de holde balance på et ben – skiftevis højre og venstre.
- Baglæns kolbøtter. Lav dem skiftevis over højre og venstre skulder. Man skal kunne lave otte kolbøtter efter hinanden.

Træning af stillingssansen

Stillingssansen er i alle bevægelser – lige fra løb til øjenbevægelser. Stillingssansen gør bevægelserne præcise, og hvis denne sans ikke registrerer rigtigt og melder forkerte informationer tilbage til hjernen, bliver bevægelserne klodsede. Stillingssansen trænes i sammenhæng med alle de andre sanser.



- Stå med fødderne foran hinanden og helt tæt samlet – skosnude mod skohæl. Øjnene skal også her være lukkede. Hold balancen så længe som muligt.
- Hop på begge ben rundt i en firkant. Hop den anden vej.
- Hop på et ben rundt i en firkant. Først den ene vej, og så den anden vej. Skift ben.
- Kopimaskinen. Spillerne er sammen to og to. Begge har en bold. Den ene laver en bevægelse, som den anden skal imitere.
- Vælt mig. Spillerne er sammen to og to. Den ene spiller ligger på siden. Den anden spiller forsøger at skubbe vedkommende over på ryggen. Den liggende spiller skal gøre modstand og forsøge at holde balancen uden at bruge hænderne. Derefter laver man øvelsen ud fra andre udgangspositioner: siddende i skrædderstilling, knælende eller kravlende.

Træning af den samlede balance

Med åbne og lukkede øjne laves:

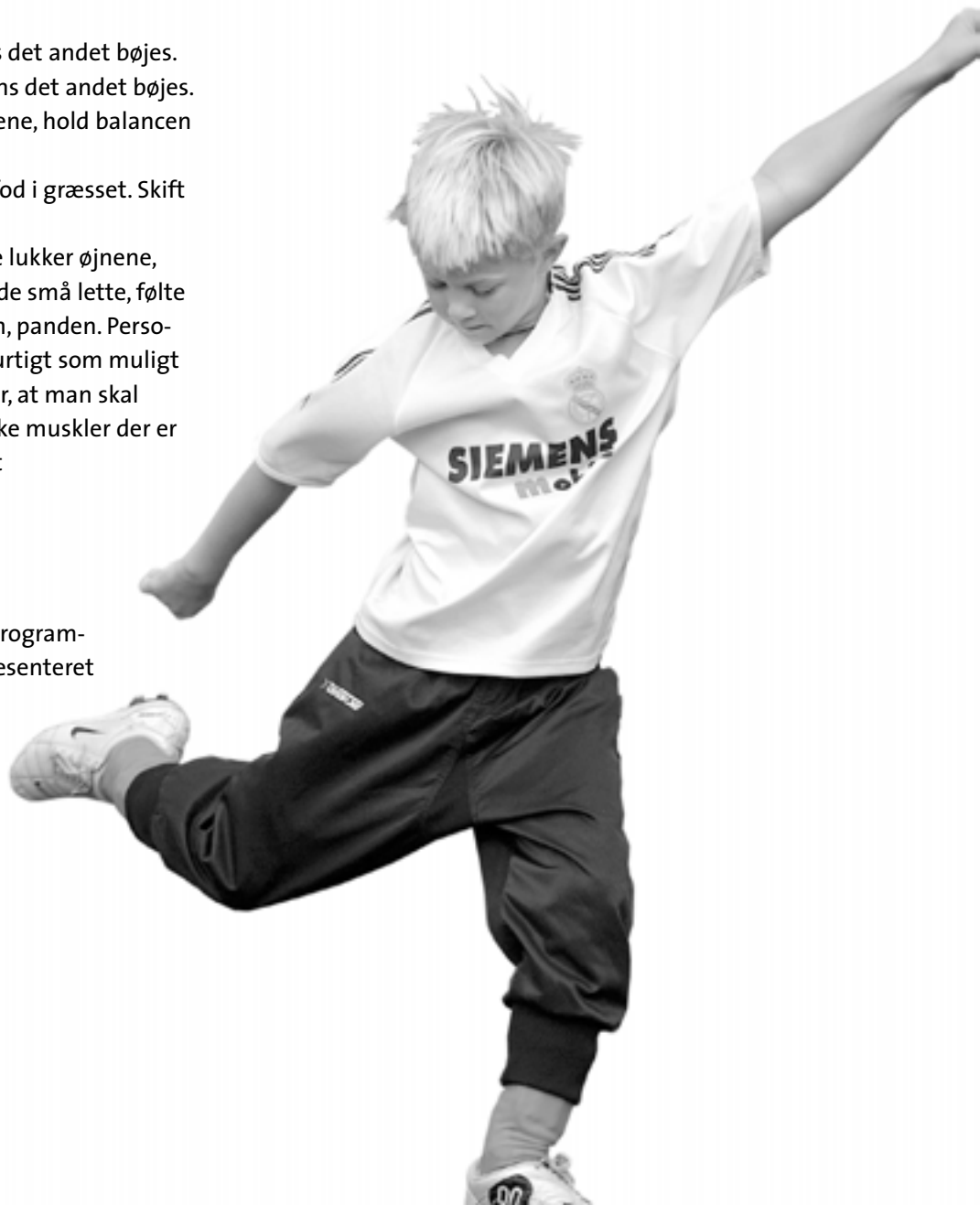
- Det ene ben strækkes frem, mens det andet bøjes.
- Det ene ben strækkes bagud, mens det andet bøjes.
- Ned i knæ, op på tæer, stræk benene, hold balancen på tæerne. Forfra.
- Balance med modsatte hånd og fod i græsset. Skift på trænerens signal.
- Arbejd sammen to og to. Den ene lukker øjnene, den anden skal give vedkommende små lette, følte skub på brystet, skulderen, hoften, panden. Personen som bliver skubbet skal så hurtigt som muligt finde grundstillingen. Det betyder, at man skal være meget opmærksom på, hvilke muskler der er spændt og hvilke der er afslappet

Kropsbeherskelse

Færdigheder styres af nogle forudprogrammerede kommandoer, som er repræsenteret

i hjernen i form af et billede af bevægelsen. Dette billede indeholder ikke nøjagtigt, hvilke muskler der skal bruges til at lave bevægelsen. Billedet af bevægelsen skal nemlig tage højde for at to bevægelser aldrig er fuldstændig ens, fordi kræfterne fra omgivelserne aldrig er fuldstændig ens. Til gengæld ligner bevægelserne dog hinanden fra gang til gang. Hvilke muskler der bruges og hvor meget de skal trække sig sammen afgøres i et system, hvor hjernen giver en ramme for, hvad bevægelsen skal opnå, men hvor bevægelsens detaljer ikke er beskrevet. Ved at forudsige hvilke kræfter, der er til stede i omgivelserne, kan kroppen udføre bevægelsen, så den bliver så effektiv som muligt.

Det er derfor man skal gøre sig mange erfaringer med en given bevægelse, inden man bliver bedre, for at kroppen bliver bedre til at optimere systemet og koble tingene sammen. Men det er også derfor spillerne ikke altid kan omsætte ens instruktioner og tilbagemeldinger direkte til handling.





Synet
KAPITEL 18 >>

Synet

Synet er den vigtigste sans i fodbold. Den bruges når vi orienterer os på banen og bedømmer afstande til både bold og modspillere – og så er synet også vores sigtekorn. Fodbold kræver meget af synet. Spillerne er nødt til konstant at kunne skifte fokus fra korte til lange distancer. Det kræver en smidig omstillingsevne og at øjnene rammer det nøjagtigt samme punkt samtidigt. Desuden skal en god fodboldspiller naturligvis også have en god øjen-fod koordination.

Øjnene skal arbejde perfekt sammen hele tiden for at have en god afstandsbedømmelse og for at udnytte det perifere synsfelt til at overskue både modspillere, modstandere, mål og bold – altså have et veludviklet split vision. Et hovedstød kræver, at spilleren har kontrol over sine øjnes indadretning og fokuseringssevne. Derudover skal alle de synsmæssige og motoriske færdigheder fungere optimalt under hårdt fysisk pres og i stressede situationer.

Synet kan trænes. Du kan ikke træne selve synsevnen, så du pludselig kommer til at se både langt og skarpt. Men du kan træne tre ting som er meget vigtige for fodboldspilleren. Du kan træne øjnenes samsyn, så du bliver bedre til at afstandsbedømme, øjnenes udholdenhed så du kan koncentrere dig længere og endelig evnen til split vision, så du får et bedre overblik. Og det er faktisk ikke så vanskeligt. Til gengæld har det nogle rigtig store fordele, fordi når man først har trænet synet, for så forsvinder træningseffekten ikke bare igen. Skolelærerne bliver også rigtig glade, hvis du arbejder lidt med det, for når træningen er fremskreden øger det børnenes evne til at læse og til at koncentrere sig.

Når spillernes koordination og kropsbeherskelse er god, vil øjnenes samsyn også ofte være god, så det er vigtigt hele tiden at arbejde med koordination og kropsbeherskelse, da det kan have en indvirkning på øjnenes evne til samsyn (bl.a. er ligevægtssansen knyttet øjenbevægelserne) og så kan du supplere med nogle af øvelserne i dette kapitel. Øvelserne skal ikke og kan ikke erstatte et evt. behov for at konsultere fagfolk.

TrainYourEyes

Dette kapitel er skrevet i samarbejde med Maria Beadle Kops fra TrainYourEyes. TrainYourEyes er et dansk firma, der har systematiseret viden om og arbejdet med samsyn, balance og koordination. Firmaet beskæftiger sig bl.a. med udøvere på eliteplan og har testet tusinder af eliteidrætsudøvere i Danmark og Norge bl.a. flere topfodboldspillere. Du kan læse mere om TrainYourEyes på www.trainyoureyes.com.

Afstandsbedømmelse

Afstandsbedømmelsen afhænger af øjenbevægelserne, evnen til at få øjnene til at ramme samme punkt (fiksering) og evnen til at stille skarpt (fokusering). Desuden skal fodboldspilleren kunne styre sin øjendrejning indad for at kunne vurdere hastighed og placering af en bold, som nærmer sig.

Øjenbevægelser. For at følge noget, der bevæger sig, skal øjnene kunne arbejde sammen og begge øjne skal rettes mod genstanden. Når en bold nærmer sig skal øjnene altså kunne følge bolden. Øjnene skal også kunne springe fra en genstand til en anden. Fx skal man kunne kigge på en modstander og umiddelbart efter flytte synet til bolden.

Fiksering og konvergens. Øjnene skal samtidigt og stabilt kunne rettes mod et punkt helt ind til næsen og ud på lang afstand. Denne evne bruger man meget i fodbold, når man skal vurdere boldens bane.

Dybdesyn. Er dybdesynet ikke optimalt vil afstandsbedømmelsen være nedsat. Hvis en spiller bedømmer for kort, vil han have tendens til at komme for hurtigt frem til bolden og aflevere den for blødt. Hvis man sigter for langt, vil man omvendt være for langsomt henne ved bolden, og man vil have en tendens til at aflevere bolden for hårdt.

Evnen til at styre øjnenes fiksering. En fodboldspiller der følger en bold i bevægelse skal kunne styre øjnenes fiksering og øjendrejning. Dette kan fx være når en bold kommer mod spilleren til et hovedstød.

Når bolden nærmer sig hovedet, skal spilleren kunne dreje øjnene indad, så han stadig kan se bolden. Hvis man ikke kan det, vil spilleren have tendens til at blive usikker over for hurtige bolde, der kommer direkte mod en og spilleren vil måske lukke øjnene.

Sigtehorn. Øjnene er spillerens sigtehorn – og det er ikke altid kalibreret perfekt. Hvis du iagttager spillere konsekvent skyde forbi målet til venstre, kan det være fordi spilleren sigter for meget til venstre, ikke nødvendigvis at den er galt med teknikken. Det er jo ret afgørende, at man ikke begynder at lave om på spillerens teknik, hvis det i virkelighed er øjnene, den er gal med.

Træning af afstandsbedømmelse

I træning af afstandsbedømmelsen indgå en mængde forskellige øvelser, der laves individuelt med den enkelt spiller. Det er nødvendigt at træne øjenmusklerne op, så de fungerer bedre.

Train Your Eyes' priktest

Denne test optræner øjnenes evne til at dreje indad samtidig og helt ind til næsen. Spillerne lærer at fiksere med øjnene på tæt hold, så begge øjne rammer et punkt præcist i midten.

Introduktion. Lav en kopi af figuren på næste side. Placer papiret vandret og hold det, så enden af papiret hviler på næsetippen. Papiret skal placeres så næsetippen vender mod stregen med prikkerne på, så du kan se stregen og alle prikkerne ud for dig. Prik nummer et skal være tættest på næsen. I begyndelsen kan øvelsen godt være vanskelig, men med ganske lidt træning, bliver det hurtigt bedre. Øvelsen er let at have med ud på fodboldbanen, og hver spiller kan sagtens få et ark papir med hjem hver.

Trin 1. Fiksér på prikken længst borte. Bemærk, at samtidig med, at du ser på prikken, ser du også to linjer, der går ud fra prikken i v-form. Fiksér dernæst på den næstyderste prik. Samtidig med at du ser på denne prik, ser du også to linjer med prikker på. Linjerne krydser midt i den næstsidste prik. Herefter fortsætter du med at fokusere prikkerne, indtil du når til den prik tættest på næsen.





Trin 2. Fiksér skiftevis på prikkerne fra prikken længst væk fra næsen til den tættest på og tilbage igen i en glidende bevægelse. Når det lykkes, kan du få det til at ligne en lynlås, der åbner og lukker.

Trin 3. Fiksér på en prik midt på kortet. Flyt krydset fra midten af prikken til lige bag ved prikken ved at dreje øjnene lidt udad. Flyt herefter krydset om foran prikken – tættere på dig – ved at dreje øjnene mere indad. Gentag øvelsen ved andre af prikkerne, indtil du føler, at du kan styre dine øjne.

Trin 4. Lav derfor øvelsen, mens du går rundt. Prøv at krydse benene, snakke, gå rundt med en bold, hold balancen på en fod osv.

Vigtigt. Linjerne skal være ubrudte og de skal krydse i den fikserede prik. Du er færdig med øvelsen, når du kan flytte fikseringen fra den ene prik til den anden i et stille og jævnt tempo. Når du kan det, kan du styre dine øjne.

Split vision – overblik

Split vision er når spilleren kan holde fokus på et objekt – fx bolden – i det centrale synsfelt og samtidig se objekter – fx medspillere i sit perifere synsfelt. Det kræver, at to nervesystemer arbejder godt sammen – det selvstyrende og det viljekontrollerede.

I fodbold er det hensigtsmæssigt at have et godt overblik; altså at have kontrol over sit split vision. Det gør det lettere at placere sig korrekt, når man kan overskue banen, spillerne og bolden. Rum- og retningsfornemmelsen har også betydning, når man bedømmer afstande.

Træning af split vision

Du kan træne split vision på flere måder.

Ninja-træning

Formål. Formålet med øvelsen er at blive bedre til at udnytte det perifere synsfelt. Dernæst at kunne lave flere ting samtidig med at du både udnytter central-synet og periferisynet.

Introduktion. Hæng et lille talkort (fx tal- og bogstavkortet i dette afsnit) op nogenlunde i øjenhøjde. Du kan fx bruge fodboldmålets net. Stil dig 20 cm fra talkortet. Lav 20 forskellige afmærkninger rundt om-

kring kortet, fx med klemmer i forskellige farver. De skal sidde spredt rundt om talkortet. Tjek at den afstand du står i passer med, at de yderste markeringer også er yderst i dit synsfelt. Hvis det ikke passer, kan du gå tættere på eller længere væk, indtil det passer. Hold noget du kan pege med i den foretrukne hånd (fx en kuglepen eller en pind).

Trin 1. Se på talkortet i centrum. Hvis du kigger afslappet på centrum, vil du bedre kunne se periferien. Få en hjælper til at fortælle, hvilken afmærkning du skal ramme med pegepinden. Ram markeringen kun ved brug af dit perifere synsfelt. Når du mener at have ramt målet, retter du blikket derhen og kontrollerer, at du har ramt præcist. Du skal ramme i markeringen på midten. Ret blikket tilbage til centrum og gentag øvelsen med ét af de andre mål, så du kommer hele synsfeltet rundt. For at øge sværhedsgraden kan du lave målene mindre og flytte dem længere væk fra centrum – eller selv gå tættere på målet.

Trin 2. Læs tallene på talkortet op. Prøv at finde en rytme. Nu må du ikke se direkte ud på markeringerne, men hele tiden holde øjnene rettet mod talkortet. Du kan enten læse fra venstre til højre eller i retningen op-ned. Du skal pege på de forskellige markeringer samtidigt med at du læser op fra talkortet – og hånden må ikke bevæges i samme rytme, som du læser op i.

Trin 3. Tag en pegepind i hver hånd. Gentag trin 2. Højre og venstre hånd må ikke bevæges i samme rytme.

Trin 4. Ønsker du lidt mere udfordring i øvelsen, kan du lave en helt anden bevægelse med benene. Du kan fx kombinere øvelsen med at holde balancen på et ben eller stå på et balancebræt.

Vigtigt. Målet skal rammes helt præcist. Bevægelserne skal være langsomme og præcise. Du skal kunne overskue alle målene på én gang, også selv om de er svage helt ude i periferien. Du er færdig med øvelsen, når du kan lave den med små markeringer i et bredt synsfelt, samtidig med at du læser på talkortet.

Fire på stribe

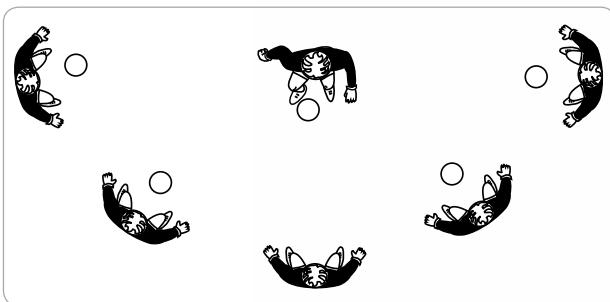
16 kegler fordeles rundt på banen, så der står placeret i fire gange fire rækker. Der skal være langt mellem keglerne. Spillerne inddeles i to hold og får fire ens trøjer på hvert hold. Spillerne skal så hurtigst muligt placere trøjerne, så de får fire på stribe. Desto større

B L T 4 N 8 K R 5 6 0 W
Z K 2 D R S M U 4 L F R
R H C 0 5 R V T 5 B R 0
T 1 G B P T 6 E N U R Z
D R 9 S M X 8 2 J T H U
1 3 V P D N 1 G T 7 N T
N A P T 9 0 5 R V T Y 8
P B A V X N S P Q 2 3 Y
2 W E S 8 R 0 X W N 1 2
T K 2 D S U 4 7 L 0 F Z
3 W E B C R U Q 6 G T N
7 T R N Y O R S E 3 Y R

banen er, desto mere overblik og split vision kræves der af spillerne. Spillerne skal også samarbejde på verbalt og nonverbalt for først at få fire på striben.

Halvmånen

En spiller trænes af 4-5 andre spillere, der står i en halvbue rundkreds om vedkommende. Spillerne i rundkredsen laver i tilfældig rækkefølge og på skift afleveringer til spilleren, der skal kunne overskue dem alle på én gang. For at øge sværhedsgraden kan halvbuen gøres større og større samt skudfrekvensen øges. Øvelsen kan laves med både afleveringer langs jorden, og afleveringer i luften. Nogle spillere kan kaste bolden, mens andre kan sparke til den.



Udholdenhed – koncentration

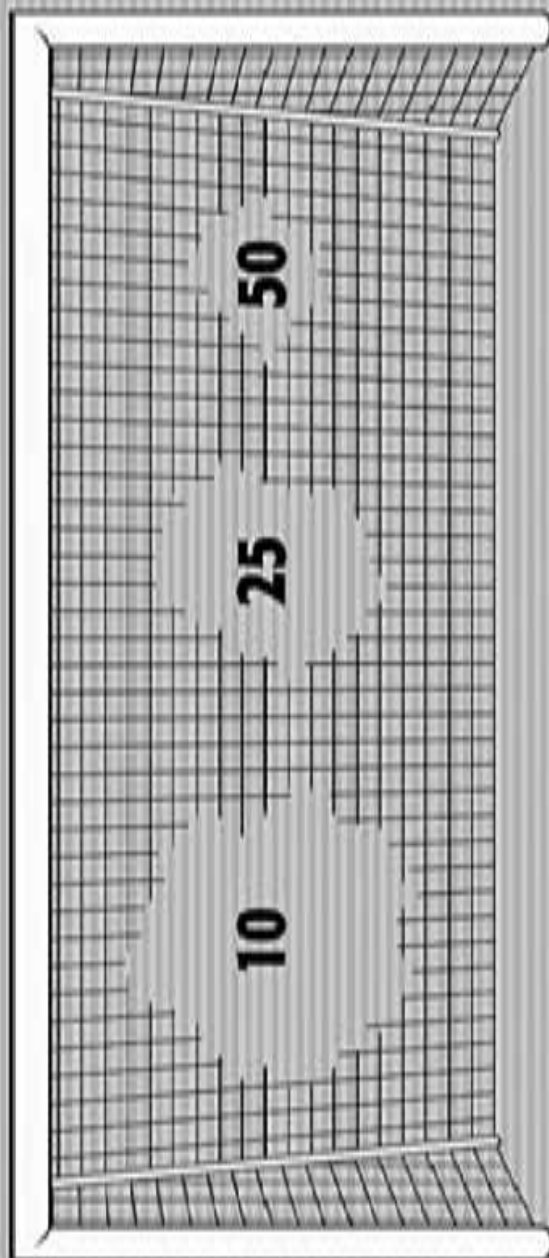
Langt de fleste af alle sanseindtryk for normaltseende kommer gennem synet. Derfor er det vigtigt at have en høj visuel udholdenhed. Hvis øjnenes udholdenhedsreserver tømmes, er det vanskeligt at opretholde koncentration og fokus igennem en hel træning eller fodboldkamp – og hvis den generelle tærskel er lav, bliver man let distraheret.

Træning af udholdenhedsreserverne

Du kan træne udholdenhedsreserverne ved at bruge dit tredimensionelle syn. Denne træning laves ofte med en computer, men TrainYourEyes har konstrueret en lille øvelse (se figuren på næste side), som vil more de fleste spillere, men måske især appellerer til angribere. Det gælder om at få bolden i mål.



Ka' du få 100 point på 4 skud?



Kigger du på billederne og gør dig skeløjet, ryger bolden i mål.
Nægter den at lys-tre eller smutter hurtigt ud igen, kan du have et dårligt samsyn (øjjenkoordination)





Teknik er at spille selv og spille med

KAPITEL 19 >>

Teknik er at spille selv og spille med

Grundlaget for en god teknik er god balance og kropsbeherskelse. Der er ikke nogen rigtig teknik. Det afhænger af spillernes krop og måden den er sat sammen på (antropometriske kendetegn). Derfor kan du ikke træne teknisk træning mekanisk efter en skitse fra en instruktionsbog. Fx er det sandsynligt at der er forskel på, hvordan det er mest effektivt at dribble, hvis man er hjulbenet ift. kalveknæet. Når man er hjulbenet er det formentlig mest energiøkonomisk at dribble med ydersiden, men hvis man er kalveknæet kan det være at indersiden er den smarteste måde at dribble på.

Derfor skal du stille dine spillere opgaver, som kræver at de løses med en teknisk færdighed. Fx kan opgaven være at spille korte afleveringer. De korte afleveringer kan både sparkes med indersiden og ydersiden. Indersiden er formentlig mest præcis, men hvis vi kun træner inderside, lærer spillerne ikke at sparke den hurtigere ydersideaflevering.

Organisér træningen så øvelserne involverer en grad af beslutningstagning, fx om hvilken teknisk færdighed der skal bruges eller hvilken vej spilleren skal løbe.

Først beskrives i kapitlet nogle organisationsformer, og derefter kommer vi nærmere ind på mere specifikke tekniske færdigheder.

Organisationsformer

I dette afsnit præsenteres nogle forskellige måder at organisere den tekniske træning på. Organisationsformerne kan bruges til at træne flere af de forskellige tekniske færdigheder.

Tre sammen om en eller to bolde på linje

Spillerne stiller sig op på en række. Spilleren i midten arbejder, mens de andre har en aktiv pause.

- Spillerne i siden har bolden. Når midterspilleren byder sig til afleverer de bolden til vedkommende. Vedkommende i midten sørger for at møde bolden og returnere den på en bestemt måde. Spillerne i siden kan fx aflevere til et indersidespark eller kaste til et hovedstød. Spillerne i siderne bør flytte sig en meter til den ene eller anden side lige efter at

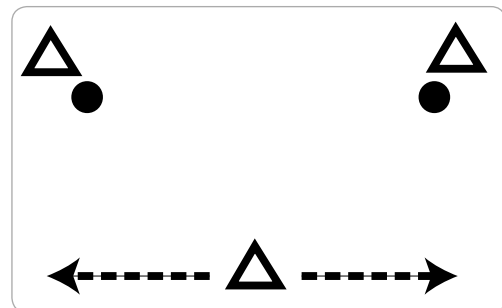
have afleveret til midterspilleren, så han afleverer med en lille vinkel.

- Spilleren i midten har bolden. Spilleren afleverer til spillerne i siden og får bolden tilbage med en aflevering. Midterspilleren vender med bolden og spiller den over til den anden makker. Sørg for at gå bolden i møde.



Tre sammen om en eller to bolde

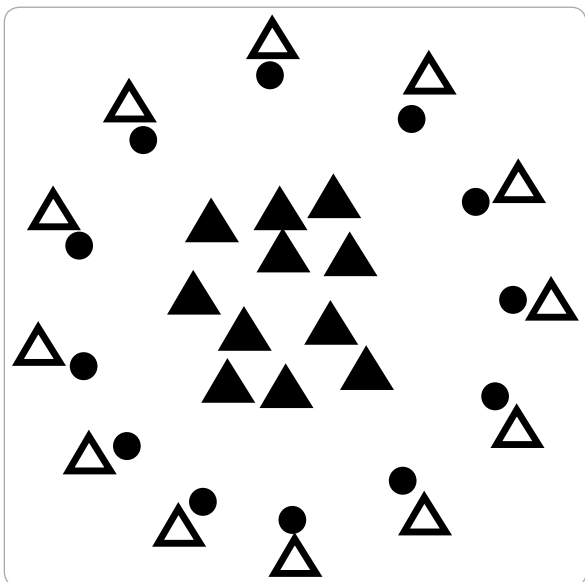
To spillere står ved siden af hinanden og er servere. Den tredje spiller arbejder fra side til side og returnerer bolden til serverne på forskellige måder. Bland de forskellige tekniske færdigheder lidt. Den arbejdende spiller kan også tage bolden med i en ny retning hen til den ventende spiller.



Rundt om teknikken

Halvdelen danner en rundkreds, og den anden halvdel går ind i cirklen. Organiseres let ved at folk går to og to sammen om en bold. Spillerne danner så en cirkel, fx i midterbuen.

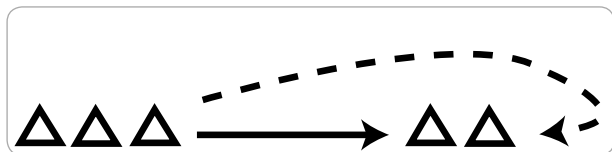
- Kredsen har boldene. Resten løber rundt inde i midten og løber skiftevis hen til en ny i cirklen. Vedkommende med bolden server, og spilleren i midten returnerer. Efter et stykke tid byttes pladser.
- Spillerne i midten har bolden. Bandespil og boldovertagelse.



På langs med teknikken

To rækker over for hinanden. Når den forreste har afleveret over i den anden række, skal han enten løbe enten bag i egen række eller over i modsatte række. Øvelsen er velegnet til alle afleveringsformer, boldovertagelse, driblinger og bandespil.

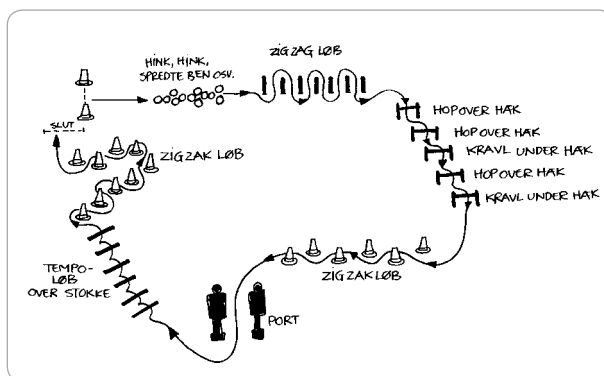
Variation. Spilleren laver en bande inden vedkommende løber over i modsatte række.



Handlebane

En handlebane giver mange muligheder for at variere bevægelsesmønstrene i opvarmningen. Man kan lægge lidt formelt løb ind, hvor det også træner kordinationen, eller man kan lave øvelser med bold.

- Uden bold: sidelæns mellem keglene, drejning ved keglene mv.
- Med bold: Forskellige driblerformer, fx træk bolden tilbage og slå den bagom støttebenet ved hver kegle.



Særlige regler

For at fremskynde en teknisk færdighed, kan scoringer efter udførelsen af færdigheden tælle dobbelt.

