

U8 Trænermanual



Indhold

- 
- 2 Forord
 - 3 10 råd til kampen
 - 5 10 råd til træningen
 - 7 Forældrehåndtering
 - 8 Årets Tema
 - 9 Spillestil
 - 10 Træningsprogrammer

Kolofon

Udgiver

AaB A/S
Hornevej 2
9220 Aalborg Ø

Redaktion

Kenneth Hedegaard
Mathias Krogh
Lars Lunde
Theis Larsen

Layout

Kenneth Hedegaard

Tryk

Nordjyske Grafisk
Langagervej 1
9220 Aalborg Ø

Foto

Morten Binderup
Kenneth Hedegaard

Forord

Velkommen til den første udgave af Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejdes nye trænermanualer for U8-U12, der skal ses, som en kilde til inspiration, hjælp og uddannelse til den nordjyske børnefodboldtræner.

For knap ét år siden stod vi fire repræsentanter for de tre ungdomslicensklubber i Nordjylland, AaB, Hobro IK og Hjørring IF på Hobro IK's stadion DS Arena. Her blev der givet håndslag om etableringen af et nyt talent- og klubsamarbejde på tværs af Nordjylland. Startskuddet til *Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde* lød denne dag, og siden har missionen været at løfte børnefodbolden i Nordjylland med et primært fokus på U8-U12 drenge. Ét af initiativerne for at følge denne mission, og det måske vigtigste initiativ, er netop disse trænermanualer.

Trænermanualerne er udarbejdet af vores absolut bedste trænere indenfor børnefodbold, og vi kan derfor stå inde for indholdet. Manualerne er udarbejdet i den største respekt for de flere hundrede børnefodboldtrænere i Nordjylland, som uge efter uge bruger

utallige timer på grønsværen med titusindvis af børnefodboldspillere.

Vi har den største respekt for landdelens frivillige trænere, og dette initiativ skal derfor ikke anses, som en kritik af det fantastiske arbejde, der foregår på fodboldbanerne. Det skal ses, som et forsøg på at løfte et i forvejen fantastisk stykke arbejde til et enestående stykke arbejde. Men som sagt er vi udmærket klar over, at alle børnetrænere har andre og obligatoriske prioriteringer i livet såsom job og familie.

Manualerne skal ses, som en hjælp til de børnetrænere, der har brug for inspiration til træningen. De trænere, som kunne tænke sig at lette tidsforbruget på trænergerningen. De trænere, som ønsker at højne kvaliteten i egen træning, eller blot ønsker nye idéer og inspiration til træningen. Vi ønsker at hjælpe de trænere, som kan

have en udfordring med at skabe sammenhæng i sit træningspas, og som kan have udfordringer med at sikre, at spillerne kommer igennem alle alderssvarende temaer. Sidst men ikke mindst ønsker vi at hjælpe alle trænere med at skabe en fodboldtræning for alle spillere - uanset niveau. Den måske største udfordring for børnefodboldtræneren! Vi har derfor i trænermanualerne lagt stor vægt på at vejlede i progression, regression og fokuspunkter.

Sidst men ikke mindst er det vigtigt at nævne, at dette absolut ikke er den eneste sandhed - blot vores bud!

Per Andersen
Formand, Hobro IK

Allan Kaufmann
Formand, Hjørring IF

Claus Fallingborg
Formand, AaB af 1885

Anders Damgaard
Talentchef, AaB A/S



10 gode råd til kampen

1) Spillerne skal lære at vinde, tabe og spille uafgjort

Vi skal vinde i dag, drenge! Du har sikkert hørt dén før til en børnefodboldkamp. Men skal en børnefodboldkamp altid vindes?

Som med alle andre nederlag i livet, skal man lære at håndtere dem. Det gælder også i fodbold og anden sport.

barn husker i gennemsnit alligevel kun én ting fra *en snak inden kampen*.

3) Brug opvarmning som træning

Opvarmning handler om én ting - at klargøre kroppen til dét, som den skal til at udføre - at spille fodbold. Kroppen og hovedet skal være klar - ikke brugt!

Med de i forvejen begrænsede antal timer på træningsbanen med vores

kendes overfor spillerne, når der er sket en udvikling.

5) Ros den rigtige løsning

Den lille hurtige kantspiller har forsøgt at dribble 3-4 modstandere hver gang, han har haft bolden i kampen. Han har mistet den gang på gang - og hver gang har samtlige forældre på sidelinjen stået, og rystet på hovedet. Hvorfor spillede han ikke bare en af de to holdkammerater, som stod helt fri i en langt bedre position på banen? Pludselig lykkes han dog, og får med lidt held og flotte finter driblet sig forbi 3-4 modstandere, og kan score et mål. Samtlige forældre står nu på sidelinjen, og klapper og roser den lille hurtige kantspiller. Skal vi, som hans træner også rose ham?

Ros er et mentalt signal om, at dette er godt, og at vi gerne vil have mere af det. Men vil vi gerne have mere af den løsning, som spilleren i situationen valgte? Én ting er, at spilleren lykkedes med aktionen, og fik scoret et mål. En anden ting er, om løsningen var den rigtige, og om vi gerne vil have spilleren til at vælge denne løsning igen i den næste lignende situation? Eller vil vi hellere have spilleren til at spille en af de to frie holdkammerater i bedre positioner?

I en situation, som beskrevet først i afsnittet, kan og skal vi ikke styre, hvordan forældrene reagerer. Men vi kan styre, hvordan vi selv reagerer. Vores anbefaling i denne konkrete situation ville være at rose spilleren for at sparke bolden forbi målmanden og i mål. I forlængelse heraf ville vi stille spilleren spørgsmålet, om der havde været en bedre og mere fornuftig løsning til at holdet kunne have scoret et mål?

6) Coaching frem for styring

Du skal prøve det på egen krop! Det er ubetinget den bedste kilde til udvikling, og det gælder også i fodbold. Lader du spillerne forsøge selv at løse situationerne i kampen, eller dikterer du løsningerne fra sidelinjen midt under aktionerne?



”

Der er tidspunkter, hvor der ikke skal coaches. Ofte er det bedre at lade dem lave fejl. Ofte lærer de mere af fejlen end at have fået fortalt, hvad de skulle gøre.

Dennis Bergkamp

spillere, anbefaler vi at bruge opvarmningen før kamp til teknisk træning. Her kan der med fordel eksempelvis øves boldkontrol, 1 mod 1, afslutninger, afleveringer. Vi ønsker, at få gjort en ende på opvarmning med løb uden bold og høje knæløft til de nordjyske børnefodboldkampe.

Vi vil anbefale at lave en aktivitet, som lægger sig op ad de fokuspunkter, der skal trænes i kampen.

4) Ros mindre, men effektivt

I enhver udvikling er ros helt essentielt, for det viser barnet, at det er på rette vej. Men kan ros overgøres?

Som med alt andet mister ros sin effekt, hvis det overgøres. Vi mener derfor, at ros først skal bruges, når en spiller gør noget nyt og uventet - når der er sket en udvikling med spilleren. Benyt ros når en spiller gør noget ekstraordinært godt, eller når spilleren gør noget, som ikke er normalt for spilleren.

Ved på denne måde at bibeholde effekten af ros skabes der også et udviklingsmiljø, hvor det tydeligt aner-

Det er bare lettest og vigtigst at få lært allerede fra barnsben. Det er helt sikkert ikke sidste gang, barnet har tabt!

2) Intet taktikmøde - hvad så?

Skal børnefodboldhold have taktikmøde inden en kamp?

Ja, det skal de! Men det er en fejl at kalde det *taktikmøde*. Taktik hører ældre ungdoms- samt seniorfodbold til. Vi kan derfor bedre lide udtrykket *en snak om kampen*.

En snak om kampen tager maksimalt 5-6 minutter, hvor der vises en opstilling, og gennemgås 1-2 fokuspunkter, som skal øves i kampen. Et

Vores job er at lære spillerne selv at løse situationerne i kampen - ikke at løse situationerne for dem. Hvis vi blot løser situationerne for dem fra sidelinjen, er det en meget begrænset udvikling, der sker, og i den næste lignende situation vil vi igen skulle løse situationen for spilleren.

Børnefodboldspillere skal forsøge selv at finde løsninger, og sker det ikke, kan vi begynde at coache dem - uden at diktere. Som træner kan man med fordel spørge spilleren om, hvordan en given situation kunne løses. Ofte kan spilleren svare selv, hvis blot de bliver spurgt, og får lov til at tænke sig om eller *prøve det på egen krop*.

7) Feedback ved tendens - men først når der er tid

Taler du til spillerne under en igangværende situation, eller først når bolden er ude af spil? Det er en vigtig overvejelse, som få trænere har gjort sig.

Vores anbefaling er først at tale til spilleren, når bolden er ude af spil. Under en igangværende aktion i kampen har et barn rigeligt at se til, og er ikke mentalt klar til at modtage en besked fra sidelinjen.

Herudover er det vigtigt at gøre sig en overvejelse om, på hvilket tidspunkt der skal tales til en spiller; første gang en bestemt situation opstår eller først ved en tendens?

Der findes ikke et entydigt svar på spørgsmålet, men vi har en klar overbevisning om, at der først skal gives feedback til spilleren ved en tendens. En børnefodboldspiller skal forsøge selv at løse en situation, og finder spilleren ikke løsningen efter flere gentagelser af samme situation, kan der ske coaching fra sidelinjen.

”

Vi har ikke brug for at råbe på sidelinjen. Jeg tror, vi kan skabe et miljø, hvor barnet er ansvarlig for eget spil og egne beslutninger.

Jürgen Klinsmann

8) Tal hvis spilleren udvikles

Hvor ofte taler du til spillerne på banen? Det er meget forskelligt fra træner til træner, og der er ikke et entydigt svar, for det kommer også an på den enkelte spiller og det enkelte hold.

Vi mener dog, at der findes et delvist svar på spørgsmålet, og som vi tror på, er mere effektiv end alternativerne. Tommelfingerreglen er: *Bliver spilleren bedre af, at jeg siger det?* Hvis ikke, er vores anbefaling at lade være! Når man kommer til den konklusion, at beskeden skal siges, er det vigtigt, at man er tydelig og konkret i sin kommunikation. *Sig det med størst effekt og færrest antal ord.*

9) Ingen faste positioner

Den fysisk store og mindre tekniske spiller er forsvarsspiller, den tekniske spiller med overblikket er på midtbanen, den lille og hurtige ryger ud på kanten, mens målscoreren er i angreb. Det er vel en selvfølge?

Vores anbefaling er, at en spiller ikke knyttes fast til en bestemt position på banen før 11-mandsfodbold. For det første kan man ikke allerede på en 5-mands- og til dels en 8-mandsbane se hvilken position på en 11-mandsbane, spilleren bliver bedst på. For det andet er det vores overbevisning, at en bestemt position på en 11-mandsbane ikke kan trænes ved kun at spille én bestemt position på en 8-mandsbane og da slet ikke på en 5-mandsbane.

10) Rund kort præstationen

Kampen er fløjtet af, spillerne skynder sig ud efter en drikkedunk, og samles i

rundkreds omkring træneren. Fra træneren lyder, som det første: *Tillykke med sejren, drenge!*

Det er vigtigt at gøre op med sig selv, hvad pointen med at spille kamp med sit børnefodboldhold er. Er det for med sejre at sikre gode oplevelser og succeser for spillerne? Eller er det vigtigere at få øvet nogle fokuspunkter i kampsituationer? Efter denne afgørelse med sig selv er det altafgørende at sikre, at spillerne ikke har den modsatte forventning til dig, som træner.

Vi mener, at alt for få børnefodboldtrænere er klar til at gå på kompromis med resultatet for at få øvet de fokuspunkter i kampsituationer, som der bliver trænet til træning. Alt i fodbold er alt andet lige sværere at udføre i kamp end til træning, da tempoet og intensiteten er højere. Netop derfor er det vigtigt, at alt der bliver trænet til træning, også bliver øvet i kamp. Der kan med sikkerhed siges, at man kommer til at gå på kompromis med resultatet, for at kunne lykkes med dette.

Hvad lykkedes vi med i dag, siden at vi vandt kampen? Hvis man afgør med sig selv, at præstation og udvikling kommer over resultatet, vil dette være en mere anbefalelsesværdig indledning af samtalen, når spillerne står i rundkredsen efter kampen. Fokus på præstationen og læringen frem for resultatet i den fælles afrunding af kampen. *Hvad skulle vi have gjort bedre for måske, at kunne have vundet kampen? Hvad er vi blevet bedre til siden sidste kamp?*



10 gode råd til træningen

1) Miljø for selvtræning

Ingen fodboldspillere er nogensinde blevet rigtig dygtige uden at selvtræne! Den påstand tør vi godt at stå inde for. Men den daglige konkurrence mod alternativerne er større end nogensinde før efter den teknologiske revolution med iPad, Playstation og computer. Hvor meget selvtræner dine spillere?

Vi ønsker at skabe et miljø for selvtræning i nordjysk børnefodbold, hvor det er sejt at selvtræne, og hvor spillere er uddannet i effektiv og udviklende selvtræning.

Et tiltag, som kan hjælpe dette på vej, er, at nordjyske børnefodboldtrænere opfordrer til selvtræning inden den almindelige holdtræning. Har du mulighed for at gøre bolde til rådighed 20 minutter før træningsstart - måske endda sætte en simpel selvtræningsøvelse op? Opfordr spillerne til at komme 20 minutter før træningsstart.



”

Jeg trænede 3-4 timer om ugen i Ajax, da jeg var lille, men spillede 3-4 timer hver dag på gaden. Hvor tror du, jeg lærte at spille fodbold?

Johan Cruyff

2) Rød tråd i træningen

Udvikling i fodbold kræver, som i alt andet, gentagelser, tålmodighed og kontinuitet. Har du styr på, hvad du egentlig træner med de øvelser, som du benytter til træning? Træner du det samme tema i hele træningen, eller er det tilfældigt?

Hver gang en ny øvelse sættes i gang, eller der tages hul på et andet tema, skal spillerne bruge tid på at komme ind i øvelsens/temaets fokuspunkter, før der kan begynde at ske en god læring med gode gentagelser og situationer. Det er derfor altafgørende med kontinuitet og tålmodighed, når først læringen påbegyndes.

En rød tråd gennem hele træningen er afgørende for et optimalt udbytte, da flere forskellige temaer i samme træning vil skabe en unødigt forstyrrelse og fokusskift hos spillerne.

3) Træn fodbold, ikke øvelser

Hvor mange forskellige øvelser har du introduceret dine spillere for? Og er de bedste øvelser de mest avancerede med brug af flest kegler?

Fodbold er et simpelt spil, og spillet er den ubetinget bedste læremester - derfor: *keep it simple!* Det er vores bedste råd.

For at uddybe det lidt handler god børnefodboldtræning og udvikling ikke om at udføre så mange forskellige og avancerede øvelser, som muligt. Det handler derimod om at få så mange gode gentagelser og situationer, som muligt. Det handler om, hvad øvelserne træner spillerne i, og ikke hvad øvelsen går ud på. Undgå at bruge en masse forskellige øvelser, som træner det samme. Benyt i stedet de samme øvelser, som spillerne kender spillereglerne for, og fokuser på mange gentagelser og gode situationer. Træn fodboldsitua-

tioner og ikke fodboldøvelser. Situationer og fokuspunkter er det primære, øvelser er sekundært - et redskab.

4) Niveaudel den enkelte

Niveaudeling er et effektivt redskab til at sikre, at hver enkelt spiller træner på netop det udviklingsstadium, som den enkelte spiller er på. Men niveaudeling skal gøres korrekt, og det kræver planlægning inden træningsstart og trænerressourcer under træningen. Bruger du niveaudeling i din fodboldtræning?

Børnefodboldtræning handler om at finde den næste udfordring for den enkelte spiller for at ramme den optimale udvikling. Det kan være svært med 15-20-25 spillere til træning. Her kan niveaudeling med fordel benyttes. Niveaudeles spillerne i 2-3 grupper, vil udfordringen være væsentlig mere optimal for den enkelte spiller. Den sværeste disciplin ved niveaudeling er at få delt spillerne korrekt ind.

Vi oplever i høj grad dette til børnefodboldtræning: *A-holdet kommer herhen, og C-holdet går derhen.* Trænes der så for den enkelte spillers udvikling,

eller trænes der for holdets resultater? Det er klart, at der vil være en overvægt fra det højstrangerende hold i den ene gruppe, mens der vil være en overvægt fra det lavestrangerende hold i den anden gruppe. Men alle spillere har svage sider. Niveaudel derfor efter hvilket udviklingsstadium den enkelte spiller er på i netop det tema, som skal trænes. Lad de to grupper træne det samme - den eneste progression/degression kan være, at der spilles sammen med spillere på ca. samme udviklingsstadium i netop det tema.

5) Fodbold er et intervallspil

Fodbold er et komplekst intervallspil, som foregår i længere perioder med høj intensitet og pauser mellem perioderne. Træner du også sådan? Eller er dine spillere på i få sekunder, hvorefter der igen er pause i en kø?

Vi ønsker at træne, som vi spiller kamp - for det er derfor, at vi træner. For at blive dygtige til at spille kamp og dermed forbedre vores forudsætninger for at kunne vinde fodboldkampe.

I alt for mange træningsøvelser spilles der med enten for korte situationer eller situationer med for lav intensitet. Det betyder, at vi kommer til at træne situationerne i kortere tid eller mindre intensivt, end det ville være tilfældet i kamp. I fodbold arbejdes der i høj intensitet i længere perioder end blot nogle få sekunder, og der vil være pauser, når der er spilstop i kampen.

Forsøg derfor at opbygge træningen, som en kamp. Længere og mere koncentrerede arbejdsperioder med høj intensitet og med flere indlagte pauser - ikke blot pauser mellem hver øvelse. Brug pauser, som et redskab til at holde intensiteten på sit højeste i alle situationer i træningen. Vi ønsker altid at træne med høj intensitet.

6) Aktive pauser

Hvad laver dine spillere i pauserne - udover selvfølgelig at drikke vand? Hvad laver spillerne, når du taler?

Vi er af den overbevisning, at pauserne i en fodboldtræning skal bruges aktivt. Spillerne skal have en pause fra aktiviteten, så intensiteten kan bibeholdes. Det mener vi dog ikke, er ens-

betydende med, at der ikke kan laves fysisk aktivitet i pauserne!

Pauserne er en oplagt mulighed for at udnytte træningstiden og samtidig få trænet noget, som ikke vil påvirke den efterfølgende aktivitet. Sæt spillere til at lave 5 kolbøtter eller gå trillebør i en pause. Måske stå på ét ben i de 30 sekunder, hvor du taler. Gåturen ud til vandflasken kan gøres i krabbegang. Kun fantasien sætter grænser for den fysiske pauseaktivitet!

7) Coach individuelt

Hvordan giver du den enkelte spiller feedback under træning/en øvelse?

Langt de fleste børn på denne alder har svært ved at koncentrere sig om flere forskellige inputs på én gang. Det betyder, at hvis der gives feedback til en spiller, mens spilleren er ved at hente sin bold i målet, løbe hen i køen eller er i en igangværende situation i øvelsen, vil udbyttet af ens feedback være begrænset. Samtidig kan det være yderst grænseoverskridende for mange børn at få højlydt feedback foran sine holdkammerater/venner. Mange vil komme til at føle sig dårligere end holdkammeraterne.

Vores anbefalede metode til feedback er ved at tage den enkelte spiller ud af øvelsen under ens feedback. Ser du noget, som spilleren skal have feedback på, kan du kalde spilleren hen til dig efter endt aktion. Her kan der tages en snak en-til-en med spilleren, uden at andre spillere kan høre, hvad der tales om. Det kan også sagtens være positiv feedback og ros.

8) Stil spørgsmål

Spørger du spillerne om, hvad de bedste løsninger kunne være? Eller fortæller du dem det blot?

Når der skal ske en indlæring hos børn, er det vigtigt at få dem til at tænke. Det samme gælder til fodboldtræning. Frem for blot altid at give spillerne svarene på, hvordan en situation i en øvelse kan løses, kan man i stedet forsøge at spørge spillerne. For det første kommer svaret til at sidde bedre fast i bevidstheden, hvis de selv finder svaret. For det andet lærer spillerne, at selv skulle finde løsninger på udford-

ringerne - præcis, som de skal i en fodboldkamp.

Det er dog vigtigt at pointere, at det ikke må blive en gætteleg. Har spillerne ikke et fornuftigt svar på de første 1-2 svar, kan der gives en ledetråd. Så snart det begynder at blive en gætteleg, skal svaret gives.

9) Stop og tal, hvis det er nødvendigt

Hvor meget taler du under en træning uden en igangværende aktivitet? En dansk fodboldtræner taler i gennemsnit 30% af træningstiden - det er fakta. Gør du også?

Der er ingen regler for, hvornår det er forkert at stoppe for at tale. Heller ikke hvor lang tid, der må tales. Det er dog vigtigt at huske på, at spillet er den ubetinget bedste læremester! Langt det meste tale vil ikke kunne slå selve spillet på netop dette parameter.

Vi vil derfor opfordre til, at man laver en overvejelse med sig selv omkring, hvornår og hvor meget man egentlig taler til sin træning. Tal kun når det er nødvendigt, eller når det vil udvikle spillerne.

10) Frys i situationen

Fryser du en øvelse midt i en situation, når du skal vise et eksempel? Eller opstiller du et kunstigt eksempel under et fastlagt stop i øvelsen?

Ved indlæring hos børn er det måske vigtigste element *visualisering*. Men indlæringen skal ikke blot visualiseres, de skal også kunne relatere til det. Er det et konkret eksempel fra øvelsen, som der skal relateres til, er det samtidig vigtigt, at der ikke går for lang tid.

Vi vil derfor - på lige fod med DBU - anbefale, at man fryser en situation i en igangsværende øvelse, når den situation, som man gerne vil have et eksempel på, opstår. Det gør, at alle spillerne kan visualisere og ikke mindst relatere til eksemplet. Ingen spillere har glemt situationen, da den er igangsværende, men frosset.

Det er en rigtig svær disciplin, som fodboldtræner. Udover den øgede visualisering og relatering vil der også spares træningstid, da der ikke skal opstilles et eksempel efterfølgende - situationen er allerede opstillet.

Forældrehåndtering

Forældrene begynder at betyde mere og mere i børnefodbolden, og det er en tendens, som ser ud til at fortsætte i fremtiden. Men hvordan skal de håndteres?

De fleste forældre tager sig større og større indflydelse i sit barns sportsgren, og er mere ambitiøse end nogensinde før på barnets vegne. Her er fodbold absolut ikke en undtagelse. En af de helt store udfordringer i børnefodbolden er, at langt de fleste trænere selv er forælder til en af spillerne. Hvordan skal de øvrige forældre håndteres, når man selv er forælder i trænerrollen?

deres rolle, som forældresupportere er mindst ligeså vigtig for barnets og spillerens udvikling. Men det er to forskellige opgaver, som skal holdes adskilt - også for dig, som forældertræner.

11 anbefalinger til forældregruppen

· Der er mange valg og fravalg. Støt dit barn og synliggør mulige konsekvenser af de forskellige valg ifm. fodbold.

- Lad trænerne gøre sit arbejde - og støt dit barn i at have en aktiv, god og positiv dialog med træneren.
- Respekter dommere, forældre, spillere, ledere, frivillige og trænere - husk at du er den vigtigste rollemodel.

Forældreregler til kamp

Et yderst effektivt redskab, som vi vil anbefale alle trænere at indføre, er at have forældreregler til kamp. Reglerne møder altid stor opbakning fra langt størstedelen af forældregruppen.

Det er vigtigt, at der ikke er for mange forældreregler. Reglerne skal overholdes. Det er derfor bedre med 4-5 konkrete regler, som alle forældre kender, og ved, skal overholdes. Eksempler på forældreregler, som vi anbefaler, kunne være:

- **Modsatte sidelinje** – Alle forældre må kun opholde sig på modsatte sidelinje under kampen. Forældregruppen har ikke mere at gøre på samme sidelinje, som trænere og udskiftere. Samtidig gør det, at spillerne ikke er i tvivl om, hvem som henvender sig til dem under kampen, og hvad de (ikke) skal lytte på.

- **Ingen kontakt** – I tidsrummet fra spilleren møder ind til kamp, og til at kampen er slut, må forældrene ikke have kontakt med spillerne. Hverken inden kampen (under opvarmningen) eller under kampen (i halvlegen eller på udskiftningsbænken). Forældrene har ikke noget at tale med barnet om, når barnet er til fodboldkamp!

- **Kun klap** – Forældrene ved ikke, hvad du har snakket med spillerne om, eller hvad I har trænet i ugens løb. Dét er grund nok til, at forældrene ikke skal råbe til spillerne under kampen - de har ikke trænerrollen - det har du! Derudover ved forældrene heller ikke, hvad der skal roses. Vi har ofte oplevet, at en forældregruppe har rost en spiller under kamp, da spilleren har gjort noget, som i forældrenes øjne er godt, men som i trænerens øjne ikke er godt. Forældrene må meget gerne bakke op og rose - men det er med klapsalver.



Forælderrollen/trænerrollen

Som fodboldtræner for et børnefodboldhold, hvor man selv er forælder til en spiller, er det vigtigste til at starte med at afstemme forventninger med den resterende forældregruppe. Det er vigtigt, at grænsen mellem forælder og træner pointeres for forældregruppen. Når du er på banen, er du træner. Når de andre forældre er på banen, er de forældre. Når du er derhjemme, er du forælder, som de andre forældre. Det skal forældregruppen forstå og indvillige i at respektere.

Forældregruppen skal respektere dine beslutninger, som træner, og skal lade dig gøre dit job, som træner for holdet. Derudover skal de forstå, at

- Fodbold er fyldt med følelser, men husk at relationen til dit barn varer hele livet - også når fodbolden er slut.
- Støt op om den daglige planlægning ifm. fodbold, men husk at målet er selvstændighed og ansvarlighed.
- Tal med de andre forældre - også modstanderens. De er ikke fjender!
- Dyrk rollen, som forældersupporter med en positiv tilgang.
- Tag udgangspunkt i relationen til dit barn - lad trænerne tage sig af præstationen til kamp og træning.
- Afstem forventninger med dit barn ifm. fodbold: *Hvad forventer du af mig? Hvad forventer vi af dig?*
- Spørg til og fremhæv den indre motivation for fodbolden - ikke resultatet!

Årets Tema: Visuel Perception

I årets tema vil vi i år introducere jer for begrebet *visuel perception*. En evne til at være et skridt foran modstanderen - få følelsen af, at man *spiller i fremtiden*.

Alle er fascinerede af bolden. Smid en bold blandt en gruppe af drenge og de *jagter* den. *Bikube-effekten* gør, at alle spillere vil løbe efter det samme område, fordi bolden bliver *magneten*. Dette er et sundhedstegn, at bolden er en magnet for børnene. Men udfordringen kommer, når de ikke ved, hvad de skal/vil/bør gøre, når de så får fat i bolden. Måske vender de op i en modstander, eller bruger for mange berøringer, så spillet bliver langsomt, og flowet udebliver. Derfor vil vi i dette års trænermanual sætte fokus på begrebet *visuel perception*, som har til formål at gøre spillerne mere bevidste om, at der også sker handlinger, inden de modtager bolden. Denne fornemmelse for områder er ikke noget, man er født med. Det er vores erfaring, at man kan træne sig til det.

Visuel perception dækker over, om spilleren har set væk fra bolden, inden man modtager den. Dette kan gøres over begge skuldre, og det kan gøres kort og langt. Vi kalder det at scanne området via *søg*, og definerer det, som en bevægelse af hoved/krop, hvor spillerens ansigt midlertidigt vender væk fra bolden. Formålet med *søg* er at indsamle informationer om:

- Hvor er modstanderne?
- Hvor er nærmeste medspillere?
- Hvor er der frie områder?

Et *søg* skal gerne aflede en justering, som kan være af egen kropsholdning eller position på banen.

Tre væsentlige parametre under *visuel perception* og *søg* er:

- **Frekvens** – Hvor ofte søger spilleren i en periode på 10 sekunder inden boldmodtagelse?
- **Timing** – Ser spilleren sig omkring, når der er *tid*. F.eks. ved en pasning mellem to medspillere og/eller når bolden er på vej til ham?
- **Justering** – Hvad bruger spilleren de informationer til, der kommer via *søgene*?

Skal spillerne kunne *spille i fremtiden*, skal spillerne være på forkant, og vide hvor der er frie områder, og hvor med- og modspillere befinder sig. Derfor håber vi, at dette tema kan sætte lidt fokus på en meget lille del af spillet. Startende med at spillerne oparbejder en frekvens i deres *søg*, dernæst en søgetiming, således at spillerne søger hensigtsmæssigt, og slutteligt når de er trygge i at søge, begynder at forhol-

de sig til informationer fra deres *søg*, og reagerer og justerer.

Det interessante i dette tema er, at det ikke behøver at være et tema i sig selv, men kan være en del af al spilstræning og udvalgte øvelser. Visuel perception er lagt ind med instruktioner, som en del af udvalgte øvelser i trænermanualens træningsprogrammer.

Vi vil med dette tema sætte fokus på, at vi bliver dygtigere til at *spille i fremtiden*.

Før: Modtag – Se – Beslut – Udfør

Nu: Scan – Beslut – Modtag – Udfør

Hvis spillerne kan scanne med større frekvens og bedre timing, tror vi på, at de kan skabe mere flow samt en følelse hos modstanderne, som er, at *de spiller i fremtiden*.

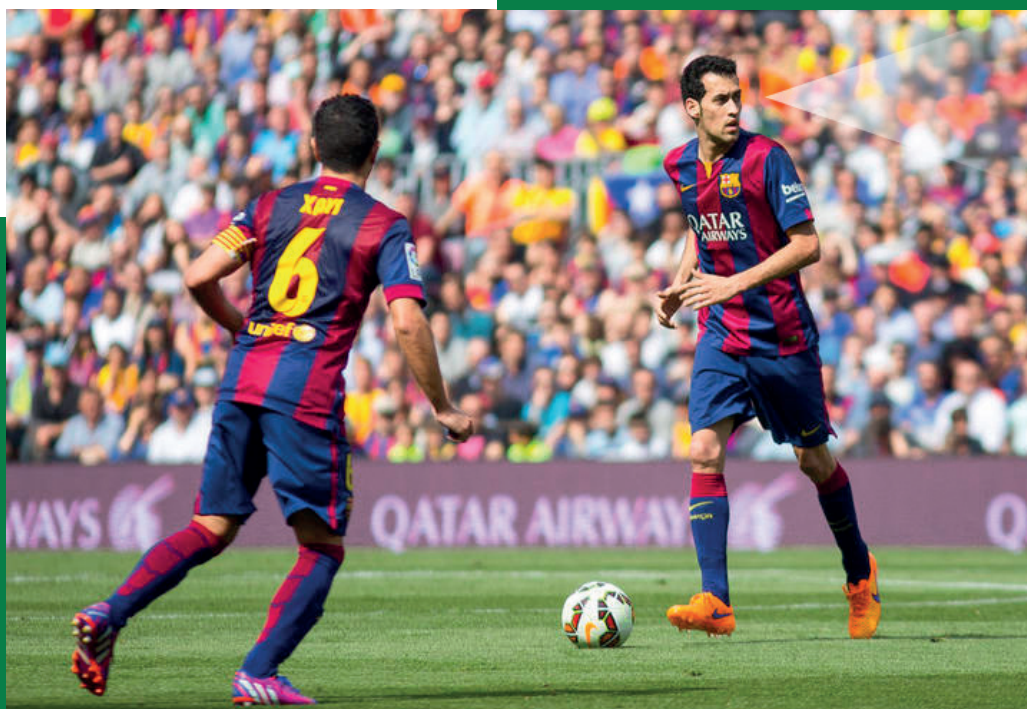
Norsk forskningsprojekt fra sidste år viser, at Xavi i de undersøgte kampe for FC Barcelona i gennemsnit lavede 0,89 søg per sekund i de 10 sekunder inden, han modtog en aflevering. Det er hundredevis af søg - hver eneste kamp!

Dr. Geir Jordet

”

*Think quickly, look for spaces. That's what I do: look for spaces. All day, I'm always looking. All day, all day. Here? No. There? No. People who haven't played don't always realise how hard that is. Space, space, space. It's like being on the PlayStation. I think ****, the defender's here, play it there. I see the space and pass. That's what I do.*

Xavi



Spillestil (5-mandsfodbold)

Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner. Vi har her givet vores bud!

Selvom en 5-mandskamp virker kaotisk for spillerne med 10 spillere på et relativt lille område, mener vi i Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde, at det er for tidligt at forvente en struktur (selvom det kunne hjælpe på kaosset). Accepter derfor at der er kaos, og at der er spillere over det hele.

I løbet af den periode hvor spillerne spiller 5-mandsfodbold, er det dog naturligt, at man som træner gerne vil se, at det man træner, giver mening. Her kan man sagtens bringe træningen ind i kampen ud fra den forudsætning, at man accepterer, at det er elementer, som primært handler om spilleren selv og ikke en strukturering af holdet.

Man kan med fordel til kampopvarmningen vælge træningsøvelser, som er kendte fra træningen og vælge 1-2 fokusområder fra denne øvelse, som kampens fokuspunkter.

Formation

5-mandsfodbold kan gribes an med en række forskellige formationer - altid

med en målmand, og typisk vil en af de valgte spilformationer være:

· **Grøn:** 1-2-2 – målmand, to *forsvarsspillere* og to *angrebsspillere*.

· **Blå:** 1-1-2-1 – målmand, en *forsvarsspiller*, to *midtbanespillere* og en *angrebsspiller*.

Alle positioner udover målmanden er i *kursiv*, da spillerne vil flyde rundt på banen afhængigt af de forudgående situationer i kampen.

Målmand

Man kan som klub tage stilling til, hvornår der påtænkes fast keeper. Vores forslag er, at der i 5-mandsfodbold skiftes, medmindre der er en spiller, som rigtig gerne vil stå i mål hver gang. Dog kun på den betingelse at andre spillere, som viser interesse i målmandspillet, ikke bliver nægtet at prøve det.

Positioner

Ligeledes kan man som klub tage stilling til, om man vil bruge faste positio-

ner eller ej. Vores forslag er ikke at have faste positioner i 5-mandsfodbold. Lad spillerne rotere mellem alle positioner, så de får en masse erfaringer.

Kampoplæg

Vores anbefaling er, at man ikke bruger tid på at holde et kampoplæg til en 5-mandskamp, og fortæller børnene om, hvad de skal, kan og bør gøre.

Brug i stedet tiden på at hygge sammen med spillerne og brug opvarmningen, som en ekstra træning. Tag derfor udgangspunkt i et af træningsprogrammerne fra trænermanualen og lav 1-2 af delene i opvarmningen i ca. 2x 15 minutter med spillerne.

Det man gerne vil have, at spillerne træner i kampen, kunne dermed være indholdet af opvarmningen (øvelser, som de har prøvet i forvejen). Dette gør, at det abstrakte kampoplæg, som børn i denne alder har svært ved, kan kropsliggøres i opvarmningen, og dermed gøres mere konkret. Det øger sandsynligheden for, at spillerne forstår det, og at de opbygger en masse erfaringer.



Driblekegler

Træningsprogram 1 | Øvelse 1 | 10 minutter



Beskrivelse:

Der dribles igennem en række af 8-10 kegler med 3 fodlængder mellem hver kegle. Der kan laves fri dribbling eller bestemte varianter. Vi anbefaler at lave simple varianter og øve disse med højere tempo og intensitet.

Kategori 1:

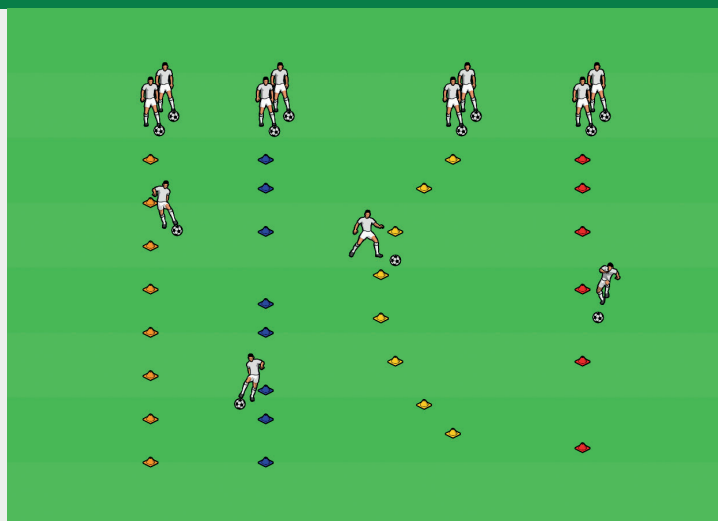
- Højre inderside – Venstre inderside
- Højre yderside – Venstre yderside
- Højre inderside – Højre yderside
- Venstre inderside – Venstre yderside

Kategori 2:

- Højre yderside – Højre inderside – Venstre yderside – Venstre inderside
- Højre inderside – Højre yderside – Venstre inderside – Venstre yderside
- Rul højre fodsål – Venstre inderside – Rul venstre fodsål – Højre inderside

Gør øvelsen sværere:

- Forskellige afstande mellem hver kegle
- Bueformet keglerekke
- Øg afstand mellem hver kegle med 1 skridt, så tempoet skal øges hele vejen



Gør øvelsen lettere:

- Længere afstand mellem kegler
- Lavere fart/evt. gang

Fokuspunkter:

- Hold bold tæt på fødderne
- Arbejd i let bøjede knæ
- Arbejd oppe på forfoden

Vælte kegler

Træningsprogram 1 | Øvelse 2 | 10 minutter



Beskrivelse:

Spillerne opdeles i to hold. Det ene hold skal vælte kegler (kun med hænderne), mens det andet hold skal rejse kegler op i et afgrænset område. Der spilles fire runder á 1 minut med pauser. I de to første runder har ingen spillere en bold. I de to sidste runder har alle spillere en bold.

I pauserne laves:

- 5 forlæns kolbøtter
- 5 baglæns kolbøtter
- 5 vejrmøller

Gør øvelsen sværere:

- Armsving med en/begge arme, mens der løbes/dribles
- Hop over de kegler, som man vælter
- Drible rundt om keglen, før den må væltes/rejses op

Gør øvelsen lettere:

- Flere kegler
- Større område



Fokuspunkter:

- Retningsskift med vægt på modsatte ben af ny retning
- Drible i høj fart med bold tæt på fødderne

Ståtrold med bold

Træningsprogram 1 | Øvelse 3 | 10 minutter



Beskrivelse:

Alle spillere har en bold i et afgrænset område. 1-2 spillere udvælges, som fangere med bold. Fanges man, ståes der med spredte ben og bolden i hænderne. Ved at få sparket en bold igennem benene bliver man befriet. Der spilles 3 runder á 2 minutter med pauser, hvor der skiftes fangere.

Gør øvelsen sværere:

- Fangere uden bold
- Mindre bane
- Flere fangere
- Både bold og spiller skal igennem benene

Gør øvelsen lettere:

- Større bane



Fokuspunkter:

- Drible i høj fart med bold tæt på fødderne
- Orienter sig efter fangere

Usynlig linje

Træningsprogram 1 | Øvelse 4 | 15 minutter



Beskrivelse:

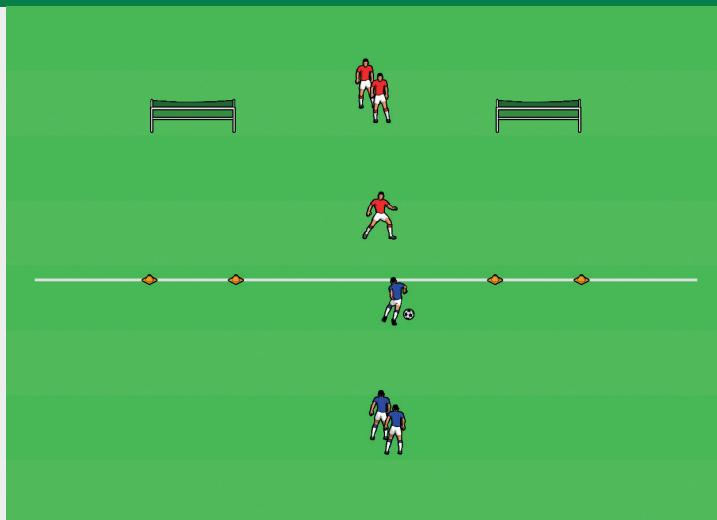
Blå spiller starter med bolden mod rød spiller. Rød spiller skal forblive bag hvid linje, og må først erobre bolden, når blå spiller passerer hvid linje. Blå spiller må kun passere hvid linje igennem én af de to kegleporte. Blå spiller skal forsøge at score i ét af de små mål uden at miste bolden.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre porte
- Kortere afstand mellem porte

Gør øvelsen lettere:

- Større porte
- Rød spiller har også en bold



Fokuspunkter (blå):

- Skab en fri kegleport (få fanger til at løbe modsat) ved brug af vendinger samt retnings- og temposkift

Fokuspunkter (rød):

- Følg boldens bevægelse

Kamp – 2v2/3v3 med keepere

Træningsprogram 1 | Øvelse 5 | 15 minutter



Beskrivelse:

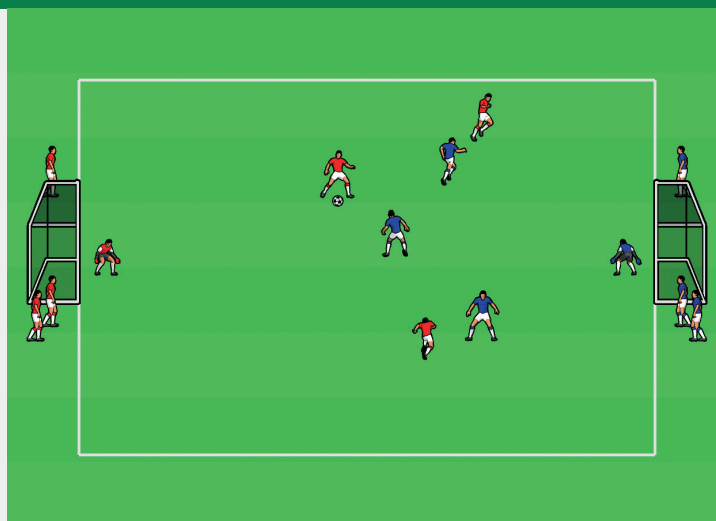
Der spilles kamp 2 mod 2 eller 3 mod 3 samt målmænd. Kan både spilles på flere baner med indlagte pauser eller, som interval, hvor holdene bytter hvert 2. minut.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre bane

Gør øvelsen lettere:

- Større bane
- Joker med boldbesiddende hold



Kaosdribling

Træningsprogram 2 | Øvelse 1 | 10 minutter



Beskrivelse:

Alle spillere har en bold i et afgrænset område.

Del 1:

Spillerne dribler rundt mellem hinanden med forskellige rytmer, som bestemmes af træneren i små intervaller:

- Højre inderside / Venstre inderside
- Højre yderside / Venstre yderside
- Højre fodsål / Venstre fodsål

Del 2:

Spillerne skal forsøge at sparke hinandens bolde ud af det afgrænsede område. Bliver ens bold sparket ud, kan man komme ind igen ved at drible hele vejen rundt om det afgrænsede område.

Gør øvelsen sværere:

- Bestem en regel ved fløjt – f. eks. at spillerne skal stoppe bolden med en bestemt kropsdelt og derefter fortsætte
- Gå som træner rundt og peg forskelligt antal fingre i luften 2-3 gange i løbet af 1 minut, hvorefter spillerne skal tælle sammen og fortælle, hvor mange fingre der blev vist



Gør øvelsen lettere:

- Større bane
- Fri dribling uden bestemt rytme

Fokuspunkter:

- Mange boldberøringer
- Orienter sig efter andre spillere

Boldfangeleg

Træningsprogram 2 | Øvelse 2 | 10 minutter



Beskrivelse:

Der udvælges 2 fangere uden bold, mens de resterende spillere hver har en bold i et større afgrænset område med en mindre afgrænset firkant i hvert hjørne. Spillerne skal dribble fra hjørnefirkant til hjørnefirkant uden at miste bolden til en fanger. Fangerne må ikke træde ind i en hjørnefirkant. Hvis bolden mistes, er man selv ny fanger. Der afsluttes med en runde på 3-4 minutter uden bold, hvor der laves almindelig fangeleg med helle i hjørnefirkanterne.

Gør øvelsen sværere:

- Tidsbegrænsning i hjørnefirkant
- Større bane
- Flere fangere

Gør øvelsen lettere:

- Større hjørnefirkanter
- Mindre bane



Fokuspunkter:

- Find og løb i frit område i høj fart

Tusindmål

Træningsprogram 2 | Øvelse 3 | 10 minutter



Beskrivelse:

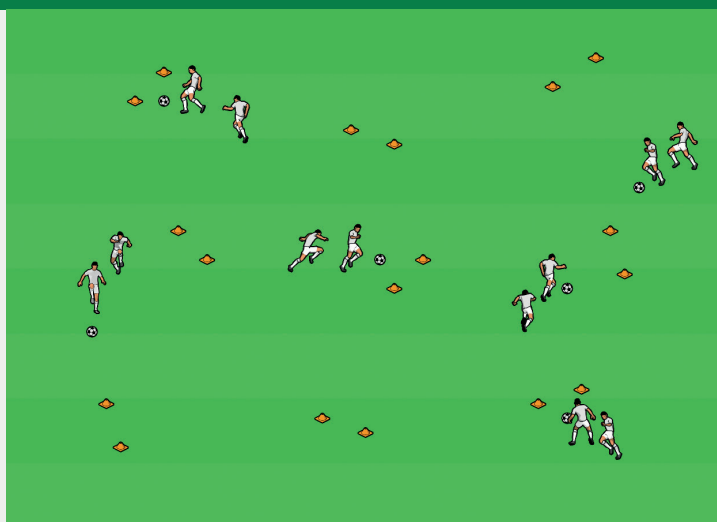
Spillerne sættes sammen parvis med en bold. Der spilles 1 mod 1 i intervaller á 1 minut med pauser. Der skal scores så mange mål som muligt. Der scores ved at dribble igennem et af de 8-10 keglemål i et uafgrænset område. I pauserne står spillerne på ét ben.

Gør øvelsen sværere:

- Færre keglemål
- Mindre keglemål
- Afgrænset område – bolden afleveres til partner ved dribbling ud af området

Gør øvelsen lettere:

- Boldholder får forspring på 5-10 sekunder
- Flere keglemål
- Større keglemål
- Ingen par – spillere uden bold må tage bold fra alle spillere med en bold og ikke kun fra en bestemt partner



Fokuspunkter:

- Beskyt bold
- Bold tæt på fødderne ved vendinger og keglemål

1v1 – Fra kant

Træningsprogram 2 | Øvelse 4 | 15 minutter



Beskrivelse:

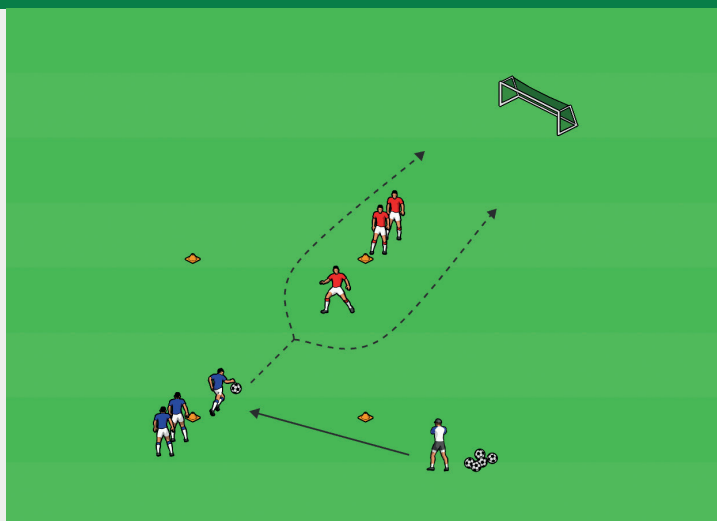
Bold igangsættes fra træner, som laver en aflevering til blå spiller. Blå spiller skal forsøge at passere rød spiller og score på det lille mål. Rød spiller må først starte sit pres, når træner spiller bolden. Ved endt aktion byttes kø.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre afstand mellem blå og rød spiller
- Større afstand til mål

Gør øvelsen lettere:

- Blå spiller starter selv med bold
- Større afstand mellem blå og rød spiller



Fokuspunkter:

- Tempo- og retnings skift forbi modstander
- Bold tæt på fødderne ved modstander

Kamp – 3v3/4v4 på 4 små mål

Træningsprogram 2 | Øvelse 5 | 15 minutter



Beskrivelse:

Der spilles kamp 3 mod 3 eller 4 mod 4 på 4 små mål. Hvert hold forsvarer 2 mål. Kan spilles på flere baner eller, som interval, hvor der byttes hold hvert 2. minut.

Gør øvelsen sværere:

- Smaller bane
- Kun dribble fremad

Gør øvelsen lettere:

- Større bane
- Flere mål



Fokuspunkter:

- Turde udfordre 1 mod 1
- Skab 2 mod 1 med medspiller

Fangetrekant

Træningsprogram 3 | Øvelse 1 | 10 minutter



Beskrivelse:

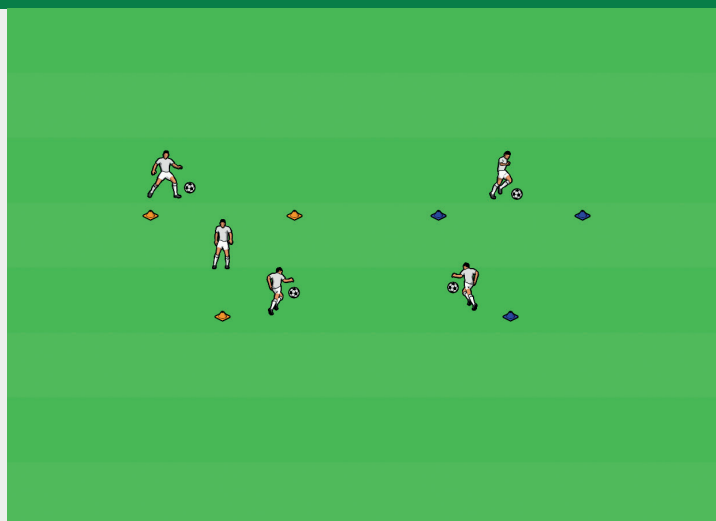
2-3 spillere spiller i en kegletrekant med 2-3 meter mellem hver kegle. To spillere med en bold hver placerer sig udenfor trekanten, hvor den ene er fanger. Fangeren skal forsøge at fange den anden spiller. Der må dribles i begge retninger – men kun rundt om trekanten. En evt. tredje spiller holder pause i trekanten, hvor der laves 10 hop over en bold med samlede ben. Spil i intervaller á 30-40 sekunder med pauser. Afsluttes med en enkelt runde fangeleg uden bold.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre afstand mellem hver kegle
- Fanger uden bold

Gør øvelsen lettere:

- Større afstand mellem hver kegle
- Firkantet bane



Fokuspunkter:

- Mange boldberøringer ved kegler
- Færre boldberøringer mellem kegler

1v1v1 – Keeper efter afslutning

Træningsprogram 3 | Øvelse 2 – Station 1 | 5 minutter



Beskrivelse:

3 spillere er sammen ved 2 mål. 2 spillere starter som målmænd. Tredje spiller starter med en bold mellem målene, og dribler ned og sparker på et valgfrit mål. Herefter er spilleren selv ny målmænd, mens den tidligere målmænd tager bolden, og dribler ned og sparker på modsatte mål.

Gør øvelsen sværere:

- Målmænd gå ud mod sparker

Gør øvelsen lettere:

- Målmænd skal blive på mållinje

Fokuspunkter:

- Let bøjlet støtteben ved spark
- Udfordre målmænd 1 mod 1, hvis målmænd går ud



Friløber fra midten

Træningsprogram 3 | Øvelse 2 – Station 2 | 5 minutter



Beskrivelse:

Der løbes ned og sparkes på mål med en målmand. Er der ikke en fast målmand, skal den sparkende spiller stå på mål ved efterfølgende spark.

Gør øvelsen sværere:

- Målmænd gå ud mod afslutteren

Gør øvelsen lettere:

- Målmænd skal blive på mållinje

Fokuspunkter:

- Se på og aflæs målmand inden spark
- Præcision før kraft
- Udfordre målmand 1 mod 1, hvis målmand går ud



Hårdt eller følt

Træningsprogram 3 | Øvelse 2 – Station 3 | 5 minutter



Beskrivelse:

Der dribles igennem den orange kegleport og skarpt til højre eller venstre – bagom en blå kegle. Herefter sparkes der på mål evt. med målmand. Er der ikke en fast målmand, skal den sparkende spiller stå på mål ved det efterfølgende spark.

Gør øvelsen sværere:

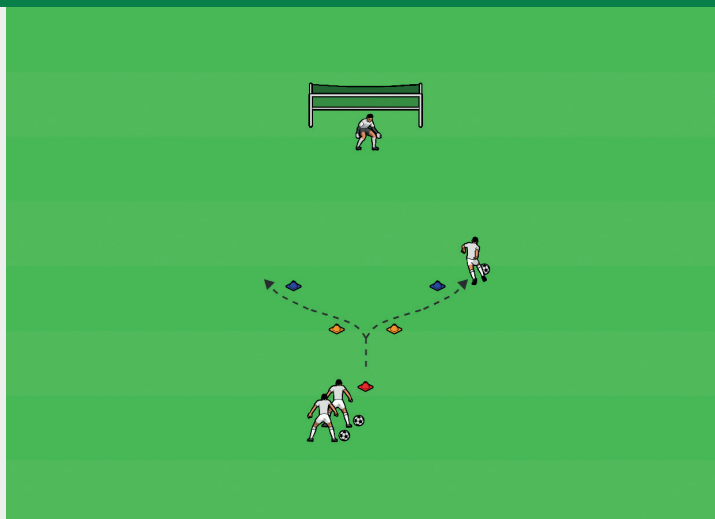
- Ved start modtages bold ved aflevering fra træner
- Større afstand til mål
- Større vinkel mod mål

Gør øvelsen lettere:

- Mindre afstand til mål
- Mindre skarp vinkel mod mål

Fokuspunkter:

- Indersidespark i nærmeste side af mål
- Vristspark i fjerneste side af mål
- Hofte og støttestof pege mod mål



Flugtere

Træningsprogram 3 | Øvelse 2 – Station 4 | 5 minutter



Beskrivelse:

Bold placeres på en høj kegle, hvor der skal sparkes på mål med en flugter. Er der ikke en fast målmand, skal den sparkende spiller stå på mål ved det efterfølgende spark.

Gør øvelsen sværere:

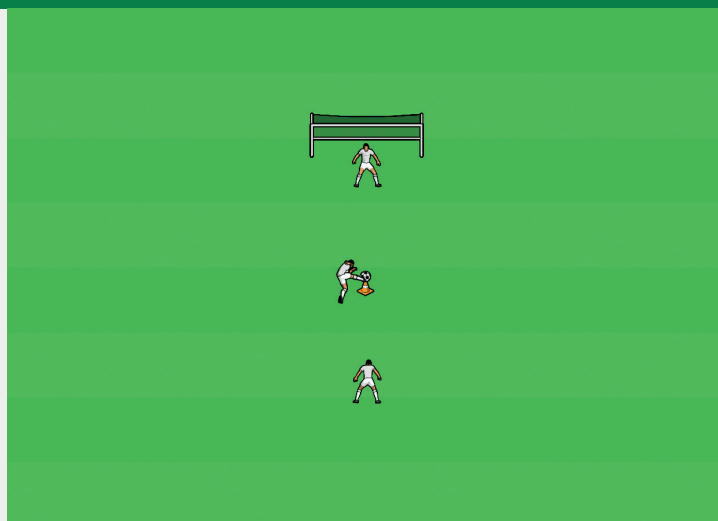
- Kast selv bold op i luften
- Medspiller kaster bold op i luften

Gør øvelsen lettere:

- Mindre afstand til mål
- Lavere kegle

Fokuspunkter:

- Tilløb med vinkel
- Ram på eller over midten af bolden



Fladt og hårdt

Træningsprogram 3 | Øvelse 2 – Station 5 | 5 minutter



Beskrivelse:

Der tages et langt træk langs keglerne, hvorefter der sparkes på mål på andenberøring. Husk også at udføre fra modsatte side med det andet ben. Er der ikke en fast målmand, skal den sparkende spiller stå på mål ved det efterfølgende spark.

Gør øvelsen sværere:

- Ved start modtages bolden ved aflevering fra træner
- Større afstand til mål
- Større vinkel mod mål

Gør øvelsen lettere:

- Mindre afstand til mål
- Mindre vinkel mod mål
- Flere boldberøringer inden spark

Fokuspunkter:

- Indersidespark i nærmeste side af mål
- Vristspark i fjerneste side af mål
- Hofte og støttefod pege mod mål



Chipspark

Træningsprogram 3 | Øvelse 2 – Station 6 | 5 minutter



Beskrivelse:

Der tages et langt træk langs keglene, hvorefter der afsluttes på mål på andenberøringen med et chip over en række høje kegler. Husk også at udføre fra modsatte side med det andet ben. Er der ikke en fast målmand, skal den afsluttede spiller stå på mål ved den efterfølgende afslutning.

Gør øvelsen sværere:

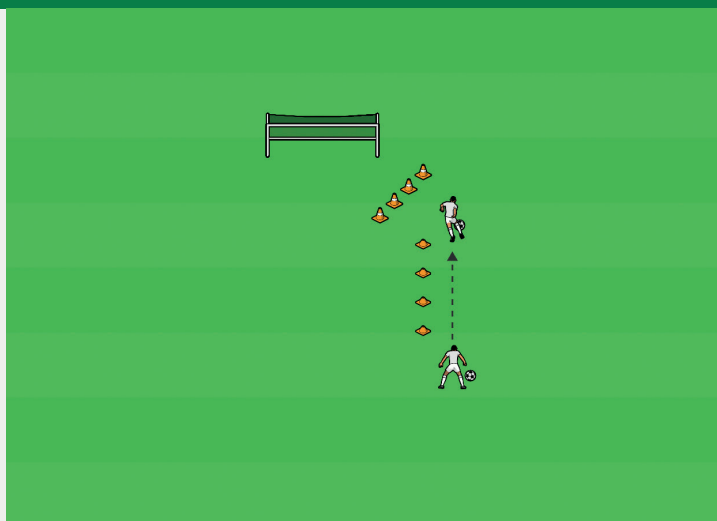
- Ved start modtages bold ved aflevering fra træner
- Større afstand til mål
- Højere udfordring (evt. målmand)

Gør øvelsen lettere:

- Mindre afstand til mål
- Flere boldberøringer inden afslutning

Fokuspunkter:

- Ram under bolden



Kamp – 2v2/3v3 med keepere

Træningsprogram 3 | Øvelse 3 | 15 minutter



Beskrivelse:

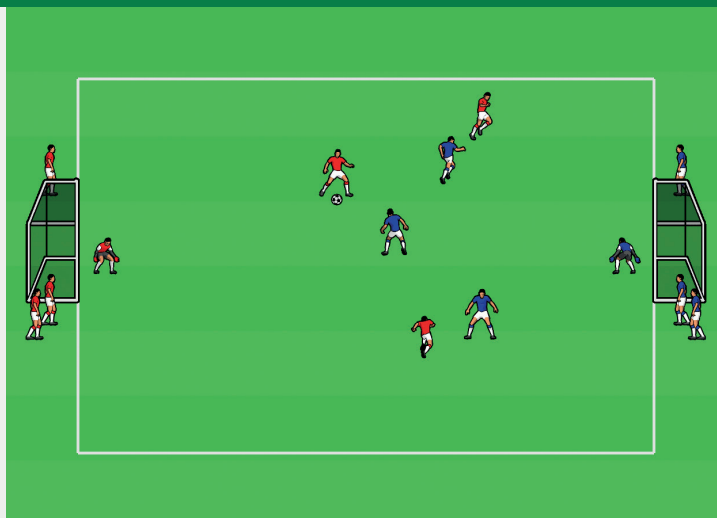
Der spilles kamp 2 mod 2 eller 3 mod 3 samt målmand. Kan både spilles på flere baner med indlagte pauser eller, som interval, hvor der byttes hold hvert 2. minut.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre bane

Gør øvelsen lettere:

- Større bane
- Joker med boldbesiddende hold



Kaosdribling med kegler

Træningsprogram 4 | Øvelse 1 | 10 minutter



Beskrivelse:

Alle spillere har en bold i et afgrænset område, hvor der placeres samme antal kegler. Der dribles rundt mellem hinanden, og udføres en af følgende ved møde med en kegle:

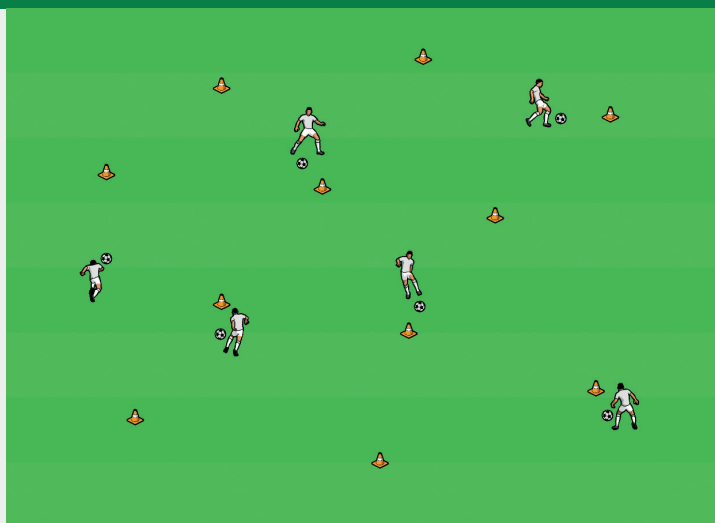
- Drible højre/venstre om kegle
- Drible hele vejen rundt om kegle
- Stoppe bold og fortsætte
- Vende med bold og drible modsatte vej
- Trille bold forbi kegle og hop over kegle

Gør øvelsen sværere:

- Udføre en finte
- Gå som træner rundt og peg forskelligt antal fingre i luften 2-3 gange i løbet af 1 minut, hvorefter spillerne skal tælle sammen og fortælle, hvor mange fingre der blev vist
- Gå som træner rundt og ræk 3 forskellige farver kegler i luften på skift i løbet af 1 minut, hvorefter spillerne skal fortælle rækkefølgen af farver, der blev vist

Gør øvelsen lettere:

- Større afstand mellem kegler
- Flere kegler



Fokuspunkter:

- Drible med høj fart og få berøringer mellem kegler
- Drible med mange berøringer ved kegler

1v1 – 3 keglemål

Træningsprogram 4 | Øvelse 2 | 15 minutter



Beskrivelse:

Rød spiller starter med bolden, og skal forsøge at drible igennem ét af de tre keglemål uden at miste bolden til blå spiller. Blå spiller må starte sit løb, når rød spiller begynder sit løb med bolden. Efter endt aktion byttes kø. Der afsluttes med en enkelt omgang uden bold, hvor både rød og blå spiller skal gå krabbegang. Rød skal forsøge at komme igennem en kegleport uden at blive fanget af blå spiller.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre afstand mellem keglemål
- Mindre keglemål
- Mindre antal keglemål

Gør øvelsen lettere:

- Større afstand mellem keglemål
- Større keglemål



Fokuspunkter:

- Tempo- og retnings skift ved dribling forbi modstander

1v1 – Små mål

Træningsprogram 4 | Øvelse 3 | 15 minutter



Beskrivelse:

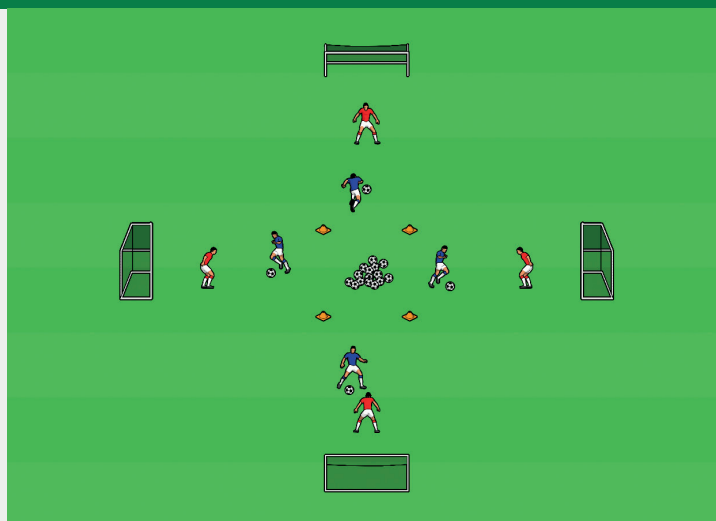
Spillerne opdeles i to hold. Rødt hold skal forsvare et lille mål hver, mens blåt hold starter i orange firkant med en bold hver. Spillerne skal forsøge at score på et mål hver med så mange bolde fra den orange firkant som muligt og hurtigst muligt uden at miste bolden til rød forsvarsspiller. Rød spiller må ikke træde ind i orange firkant. Når alle bolde i orange firkant er brugt, byttes der roller.

Gør øvelsen sværere:

- Kortere afstand til mål
- Målmand på hvert mål

Gør øvelsen lettere:

- Længere afstand til mål
- Større mål (uden målmand)



Fokuspunkter:

- Tempo- og retnings skift ved dribling forbi modstander
- Afslut så hurtigt som muligt

Kamp – 3v3/4v4 på 4 små mål

Træningsprogram 4 | Øvelse 4 | 20 minutter



Beskrivelse:

Der spilles kamp 3 mod 3 eller 4 mod 4 på 4 små mål. Hvert hold forsvare 2 mål. Kan både spilles på flere baner eller, som interval, hvor der byttes hold hvert 2. minut.

Gør øvelsen sværere:

- Smallere bane

Gør øvelsen lettere:

- Bredere bane
- Joker med boldbesiddende hold



Footwork i kanal

Træningsprogram 5 | Øvelse 1 | 15 minutter



Beskrivelse:

3 spillere er sammen om en aflang kanal af fire kegler. Der placeres en spiller i hver ende af kanalen. Tredje spiller starter med bolden i en af enderne. Spilleren med bolden skal dribble ned i modsatte ende med en bestemt rytme fra øvelsen *Driblekegler*:

- Højre inderside – Venstre inderside
- Højre yderside – Venstre yderside
- Højre inderside – Højre yderside
- Venstre inderside – Venstre yderside
- Højre yderside – Højre inderside – Venstre yderside – Venstre inderside
- Højre inderside – Højre yderside – Venstre inderside – Venstre yderside
- Rul højre fodsål – Venstre inderside – Rul venstre fodsål – Højre inderside

I modsatte ende afleveres bolden til næste spiller. Arbejd med rytmerne i intervaller á 3-4 minutter.

Gør øvelsen sværere:

- Smalere kanal
- Armsving med en/begge arme, mens der dribles



Gør øvelsen lettere:

- Bredere kanal

Fokuspunkter:

- Fremadrettet dribbling
- Mange boldberøringer

Halefange

Træningsprogram 5 | Øvelse 2 | 10 minutter



Beskrivelse:

Der udvælges 2 fangere, mens de resterende spillere får en overtrækstrøje, der sættes bag i bukserne, som en hale. I et afgrænset område laves der fangeleg, hvor fangerne skal forsøge at få fat i en hale. Fanger de en hale, tager de den selv i bukserne, mens spilleren uden hale er ny fanger.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre bane
- Flere fangere

Gør øvelsen lettere:

- Større bane



Fokuspunkter:

- Orienter sig efter fangere
- Beskyt sin hale

1v1 – Vending

Træningsprogram 5 | Øvelse 3 | 15 minutter



Beskrivelse:

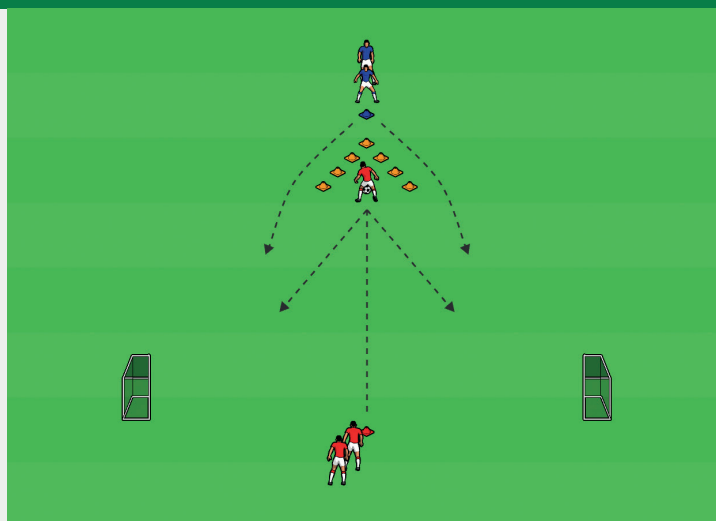
Rød spiller dribler op i orange trekant, hvori der laves en vending med bolden. Rød spiller skal forsøge at score på ét af de 2 små mål uden at miste bolden til blå spiller. Blå spiller må starte sit løb, så snart rød spiller laver en vending i orange trekant. Blå spiller skal løbe udenom trekanten. Efter endt aktion byttes der kø. Der afsluttes med en enkelt runde fangeleg uden bold, hvor rød spiller skal nå ned og røre ét af målene uden at blive fanget af blå spiller.

Gør øvelsen sværere:

- Blå spiller må løbe, når rød spiller dribler ind i trekanten
- Blå spiller må løbe igennem trekanten
- Større bane
- Mindre trekant

Gør øvelsen lettere:

- Mindre bane
- Større trekant



Fokuspunkter:

- Hurtigt op i fart efter vending
- Orienter sig efter modstander
- Scor på lettest mulige mål

Kamp – 2v2/3v3 med keepere

Træningsprogram 5 | Øvelse 4 | 20 minutter



Beskrivelse:

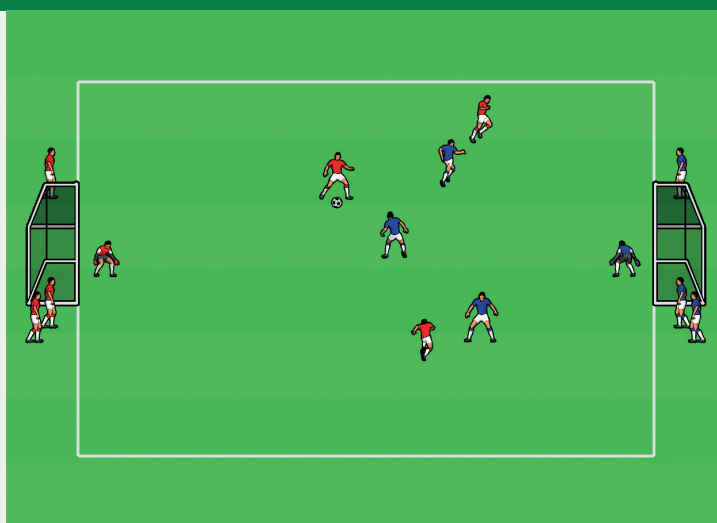
Der spilles kamp 2 mod 2 eller 3 mod 3 samt målmand. Kan både spilles på flere baner eller, som interval, hvor der byttes hold hvert 2. minut.

Gør øvelsen sværere:

- Mindre bane

Gør øvelsen lettere:

- Større bane
- Joker med boldbesiddende hold



Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde

AaB A/S

Hornevej 2

9220 Aalborg Ø

E-mail: info@fnfklubsamarbejdet.dk

www.fnfklubsamarbejdet.dk



FNF

FÆLLES NORDJYSK FODBOLDSAMARBEJDE