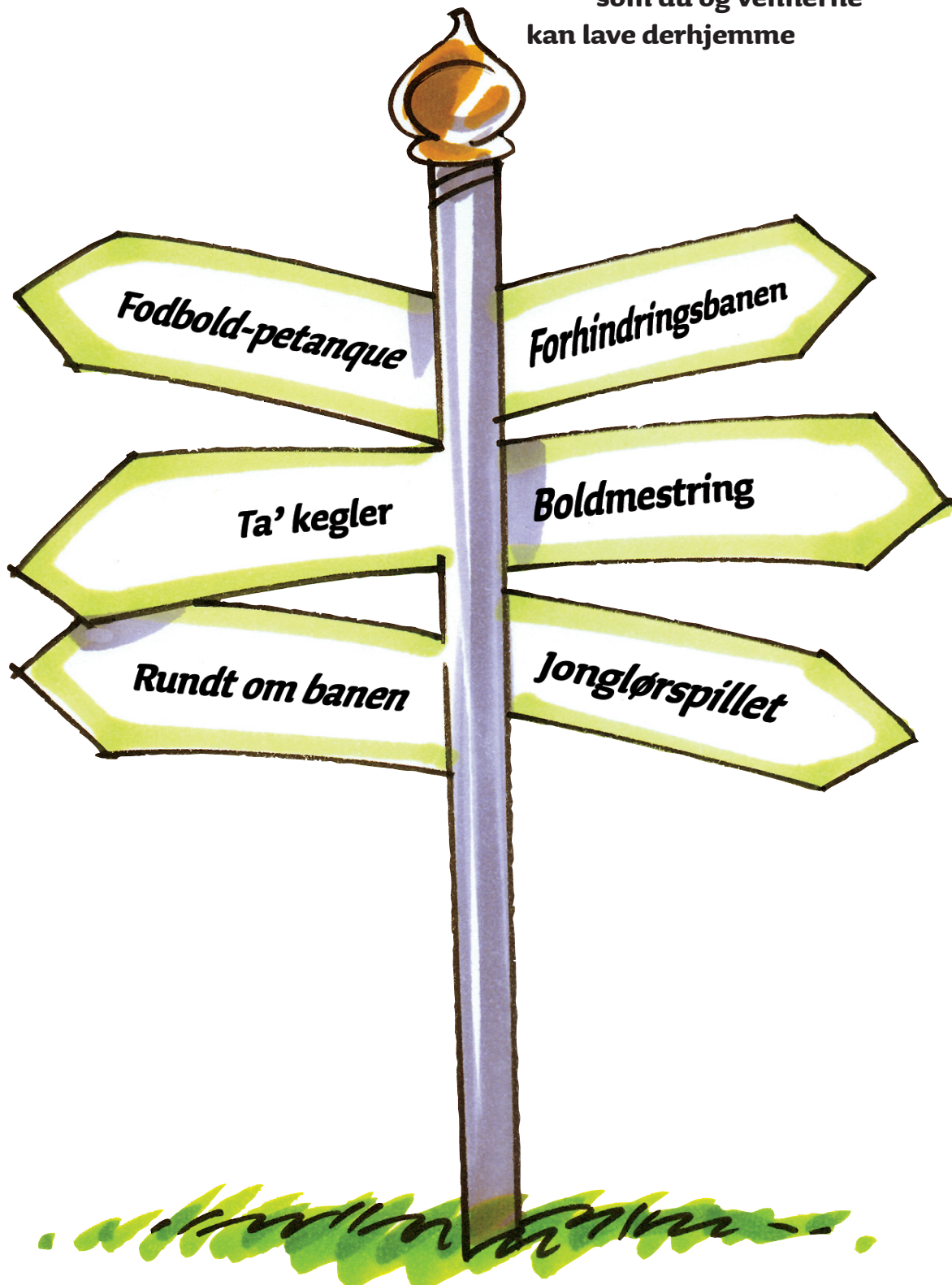


Baghavetræning



Træningsøvelser

som du og vennerne
kan lave derhjemme





Boldmestring

– øvelse gør mester

Jyske Bank og fem lokalunioner samarbejder om spillet Jyske 3-bold. Spillet skal give fodboldspillere en bedre teknik ved hjælp af bl.a. flere boldberøringer og driblinger.

Hvis du er helt vild med fodbold, kan du også træne din teknik hjemme.

I hæftet finder du en række øvelser, som du kan lave i baghaven, i gården eller på det grønne område.

Men husk at spørge dine forældre om lov, inden du tager ting fra redskabsskuret eller knækker grene af æbletræet.

Derefter er det bare om at komme i gang, så du og dine venner kan øve jer i rigtig mange forskellige boldtricks.

Og husk, det handler om at have det sjovt med bolden og hinanden.



www.fbu.dbu.dk



www.jbu.dbu.dk



www.kbu.dbu.dk



www.lfbu.dbu.dk



www.sbu.dbu.dk

Fodbold-petanque

Deltagere:

2-5 (alle med hver sin bold)

Øvelsen:

Spark efter en genstand (en spand, plasticflaske, bold, flagstang, sten) fra en afstand, der passer til jeres kunnen. Øvelsen handler om at sparke hver jeres bold tættest på genstanden. Den, der kommer tættest på, får 1 point. Og den, der først får 7 point, har vundet.

Udfordringer:

- Skyd med det "forkerte" ben
- Spark kun med:
 - Inderside
 - Vrist
 - Halvliggende vrist
 - Yderside
 - Hæl
- Gør afstanden større
- Brug flere bolde, så man har mulighed for at skyde hinandens bolde væk.

I fodboldpetanque træner du:

- **Forskellige sparkeformer**
- **Boldens fart**
- **Præcisionspark**



Forhindringsbanen

Deltagere

1-4 (en bold hver)

Øvelsen

Snak med din far eller mor, og find en masse ting, der kan og må bruges som forhindreder. Spande, krukke, havestole, græsslåmaskiner og legetøj er perfekte forhindreder. Brug alle tingene til at lave en snørklet forhindrederbane på græsplænen. Banen skal du drible igennem uden at berøre forhindrederne, som er giftige.

Udfordringer

- Jo mere snørklet banen er, jo sjovere og sværere er den at løbe igennem.

- Hvis du berører en forhindreder, skal du lave et "englehop", før du må drible videre.
- Brug dit "forkerte" ben til at drible med.
- Når du er kommet forbi forhindreder nummer 2, må en af dine kammerater jage dig og prøve at få bolden fra dig. Kammeraten skal også forbi forhindrederne med bold.
- Lav to ens baner. Så kan I drible om kap side om side.
- Find på bestemte måder, man skal drible forbi og rundt om forhindrederne.
- Kan du drible hurtigere gennem banen end din far og mor?

I forhindrederbanen træner du:

- **Boldkunst**
- **Boldkontrol under pres**
- **Retningskift**
- **Balance**
- **Orientering**

Rundt om banen

Deltagere:

Min. 3 (en bold)

Øvelsen:

Samme princip som "Rundt om bordet" i bordtennis. Lav en bane på 2 X 6 meter med en plastflaske i hvert hjørne og to flasker inde på midten med 1-1½ meters afstand. Stil jer op med tre spillere i hver ende. Første spiller sparker med

inderside gennem midterflaskerne, hvorefter han løber ned bag køen i modsatte ende. Rammer man ikke gennem midterflaskerne, går man ud. En ny runde begynder, når der kun er to spillere tilbage.

Udfordringer:

- Maks. to berøringer
- Maks. en berøring
- Skyd kun med det "forkerte" ben

I rundt om banen træner du:

- **Modtagning**
- **Aflevering og løb**





Ta' kegler

Deltagere:

2-6 (alle med hver sin bold)

Øvelsen:

Lav en bane. Stil fem eller flere plasticflasker (kegler) på hver baglinje. Nu gælder det om at vælte modstanderens kegler ved at ramme dem med bolden. Du må kun bevæge dig på din egen baglinje, og du må ikke stoppe modstanderens skud. Når du vælter en kegle, skal den placeres på din egen baglinje. Det hold, der først tager alle modstanderens kegler, har vundet.

Udfordringer:

- Gør afstanden større
- Skyd kun med det "forkerte" ben
- Det er selvmål at ramme egen kegle, og den skal afleveres til modstanderen
- Tillad stop af modstanderens skud
- Brug flere bolde, end der er spillere
- Spark kun med:
Inderside
Vrist
Halvliggende vrist
Yderside
Hæl

I ta' kegler træner du:

- **Præcisions-spark**
- **Sparketeknik**
- **Taktik**
- **Samarbejde**

Jonglør-spillet

Deltagere:

1-4 (en bold hver)

Øvelsen:

Du begynder med bolden i hænderne og kaster den op til dig selv. Nu begynder du at jonglere med bolden, dvs. holde bolden i luften. Du skal forsøge at jonglere i kombinationer. Jo sværere kombinationer du laver, jo flere point får du. Den, der først får 30 point, har vundet.

Du kan selv finde på kombinationerne, men her er nogle forslag:

- Hoved, hoved, hoved (1 point)
- Højre fod, venstre fod, højre fod, venstre fod (2 point)
- Fod, lår, hoved, hoved (5 point)
- Hoved, bryst, lår, fod, fod, fod (10 point)
- Lår, hoved, død på nakken (15 point)

Udfordringer:

- Brug begge fødder
- Gør kombinationerne sværere, jo bedre du bliver
- Spil mod din far (så tæller dine point dobbelt)
- Hvor mange point kan du få på fem forsøg?

I jonglør-spillet træner du:

- **Boldkunst**
- **Boldkontrol**
- **Balance**

