



DGI fodboldskoler
i samarbejde med NIKE

Øvelshæfte

6-14 årige

Gode lege og spil

Tips, tricks og finurligheder

SoccerTriX

- elektroniske "lektier"
til fodboldskolens børn



NU MED NYE ØVELSER **2009**



Kære DGI fodboldskoleledere og instruktører

Vi ønsker den højeste kvalitet ved afholdelse af vores fodboldskoler i DGI. Det kan vi kun opnå ved, at vores samarbejde med arrangerende klubber også fungerer på det praktiske område. Det være sig med gode lokaler, hvor deltagerne kan få deres mad, få udleveret deres tøjpakke osv.

Det er også en vigtig opgave at få børnene til at føle sig trygge og fortrolige med, hvad der skal ske på fodboldskolen - ikke mindst ude på banen, for børnene har som I og DGI også deres forventninger, når de møder op.

DGI's forventninger til dig, når du er instruktør på en DGI fodboldskole

- Møder forberedt til hver enkelt skoledag samt laver en god og spændende træning. Giv børnene det bedste, du har - og giv dem en fantastisk fodbolduge.
- Møder hver dag i det tøj som er udleveret af DGI.
- Møder til aftalte tider og overholder eventuelle aftaler, der bliver indgået med skolelederen.
- Sørger for at dine spillere drikker rigeligt med vand i tilfælde af, at det er meget varmt.
- Ikke medbringer mobiltelefon ude på banerne.
- Skaber oplevelser for hvert enkelt barn, så alle får mulighed for udfordring, fællesskab og sundhed.

“DGI fodbold 2009” - inspirationsmateriale til DGI fodboldskolerne 2009

Udviklingsgruppe: Bjarne Hansen, Steen A. Pedersen, Ebbe Glargaard og konsulent Thomas Ahrentz

Grafisk tilrettelæggelse: GRC Graphic House (www.grc.dk)

Trykning: DGI print - Kopiering af materialet kan ske iflg. Copydan-reglerne.

Kom godt i gang

Formålet med dette afsnit er at give en beskrivelse af, hvad DGI fodbold mener med et godt træningsmiljø.

Ved et godt træningsmiljø er det vigtigt

- med tryk hos spillerne.
- at tage hensyn til de forskellige børns forudsætninger.
- at støtte spillerens forventninger og ambitioner.
- at give spillerne små og store succeser.
- at lave varieret, spændende og udviklende træning.
- at prioritere det sociale samvær højt.
- at involvere børnene i diverse beslutninger.

Hvorledes opnås det gode træningsmiljø?

Ved den første kontakt er det vigtigt, at du som instruktør er glad, smilende og byder spilleren velkommen til sit hold (for eksempel ved at give et håndtryk).

Det er en god ide, at du som instruktør på første-dagen lærer navnene på alle dine spillere. En god navneleg, hvor du selv er med, giver en god start på dagen.

Følgende spørgsmål kan du drøfte med dine spillere i løbet af den første dag:

- Hvorfor er I på fodboldskole?
- Hvad vil I have ud af ugen?
- Nævn tre ting der gør, at du glæder dig til at komme til fodbold?
- Nævn tre gode ting ved at være her?
- Nævn tre gode måder vi omgås hinanden på (lav aftaler)?
- Lav aftale om hvor vi mødes ved starten på dagen (ved afbud ring eller giv instruktøren besked dagen i forvejen)
- Start hver dag med at snakke om, hvad der skal ske i dag.

- Slut hver dag med at evaluere dagen. Hvad var godt/ikke godt - hvad vil I gerne prøve igen - spørg om spillerne har nogle forslag til i morgen.

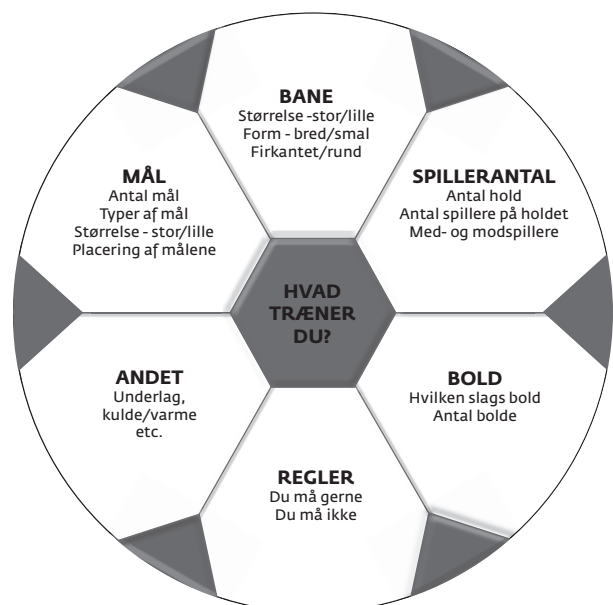
Brug af dette øvelseshæfte

Øvelserne er beskrevet for at give dig inspiration til, hvad du kan - ikke skal - lave med dine spillere. Det er meget vigtigt, at du supplerer de beskrevne øvelser med dine egne idéer til øvelser og ikke mindst tager din gruppe med på råd, når du planlægger indholdet på fodboldskolen. Sammen kan I skabe en uforglemmelig uge i DGI fodboldens tegn.

Organisationscirklen

Organisationscirklen - også kaldet "spilhjulet", er et pædagogisk redskab til både at planlægge din træning (ændre kendte øvelser og dermed give dem nyt indhold) og også som et "optik" på banen, når en øvelse "ikke rigtig" fungerer.

Med organisationscirklen kan du dreje på flere elementer i øvelsen (regler, banen, antal bolde etc.) og være med til at få øvelsen til at fungere efter hensigten - og dermed skabe udvikling og oplevelse for alle.

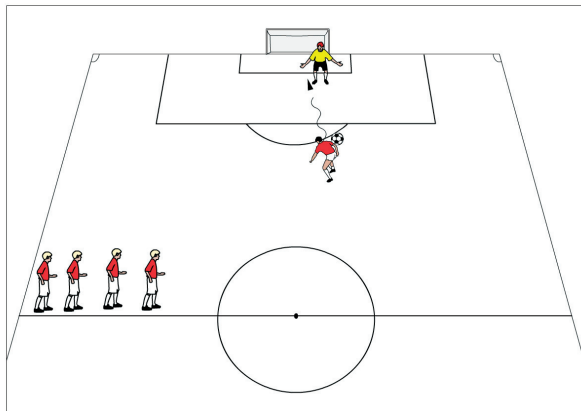


Gode lege og spil

Skrevet af Emil A. Krapper og Peter Fast



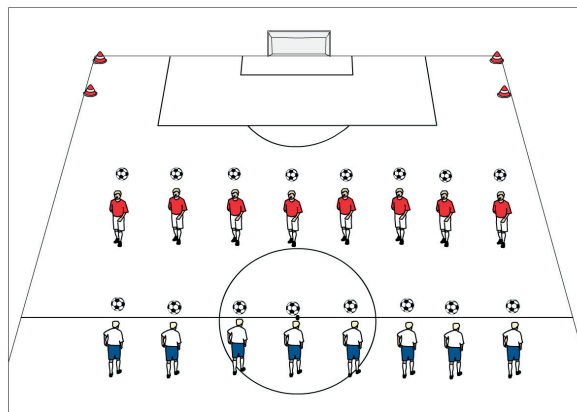
Amerikansk straffesparkskonkurrence



Den første spiller i rækken står på midten af banen og skal nu på 30 sek. dribble ned mod målmanden og forsøge at score.

Lav evt. to konkurrencer på samme tid, så der ikke bliver så meget ventetid.

Cowboydere og indianere

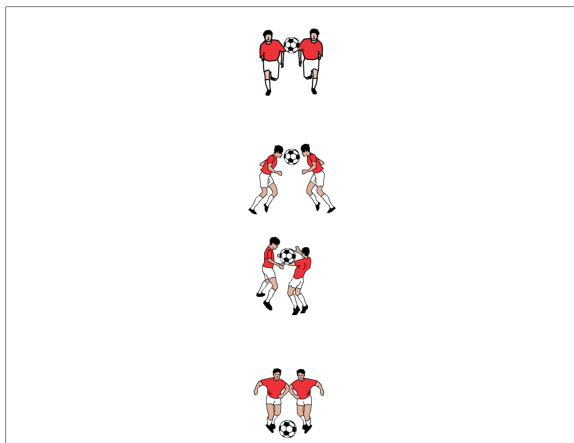


- De to hold placeres over for hinanden med bolden i løberetningen.
- Træneren bestemmer hvem, der må forsøge at fange hvem.
- På et signal forsøger cowboyderne at få fat i bolden og løbe ned og fange indianerne.
- Indianerne skal hurtigt vende rundt, få fat i deres bold og løbe ned til eget felt for at få helle.
- Hvis en indianer bliver fanget, bliver denne nu cowboyder.
- Legen kan leges på tid, eller indtil et af holdene har mistet alle sine spillere.





Det skøre transportbånd



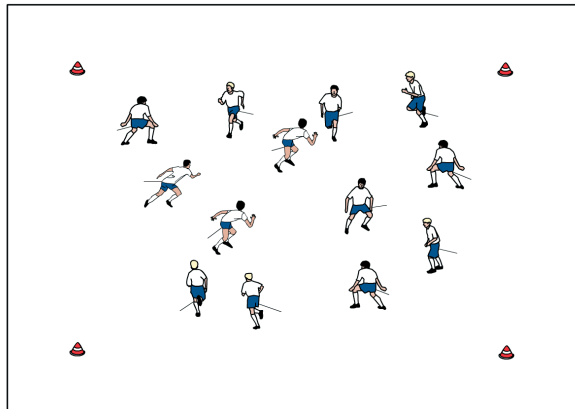
Spillerne går sammen i par og bliver udfordret af træneren til at transportere bolden en given afstand på forskellige måder. Spillerne skal selv tænke på løsningen.

Idéer til udfordringer.

Transporter bolden med:

- to skuldre
- to hoveder
- med to brystkasser
- med to fødder
- med en hånd og to knæ
- med to bagdele
- med et hoved, et knæ og en hånd
- med et lår, 4 hænder og en fod
- osv.

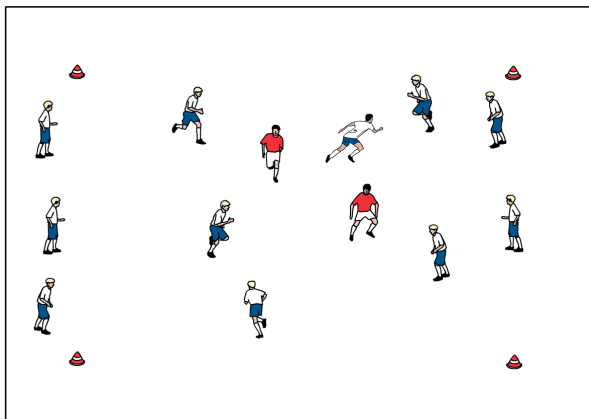
Halefanger



I et afgrænset område løber spillerne rundt og prøver at "stjæle" hinandens haler.

- Hvis man får en ekstra hale, sættes den fast i bukserne ved siden af den anden.
- Hvis man ikke har nogen hale, får man en ny af træneren.
- Legen leges på tid.
- Når tiden er gået, kan den med flest haler kåres som vinder.

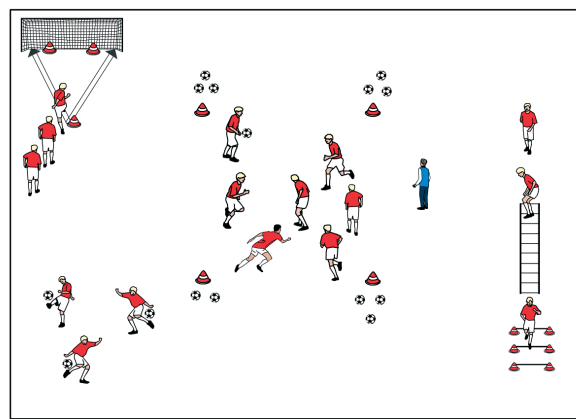
Ræve og harekillinger



I et afgrænset område skal harekillingerne forsøge at løbe fra den ene ende af banen til den anden uden at blive rørt af ræven.

- Hvis en harekillinger bliver rørt, bliver denne også ræv og er altså nu også fanger.
- Legen slutter, når alle er fanget.
- Legen kan også leges med bold.

Stikbold med opgaver

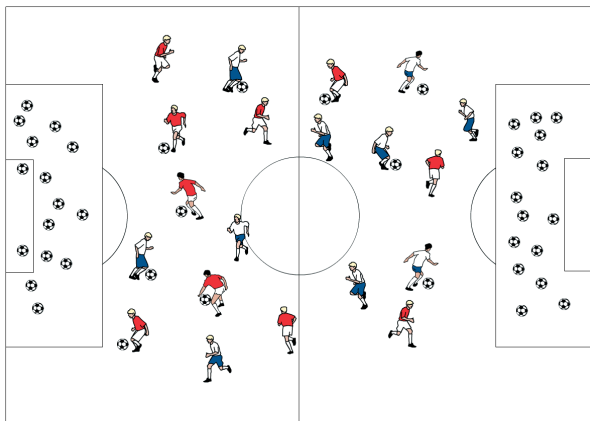


Der spilles stikbold i et afgrænset område. Når man bliver skudt udføres en opgave efter trænerens anvisning.

F.eks. 5 jongleringer, løb koordinationsbanen igennem 2 gange, lav to afslutninger i mål.



Stjæle æbler



De to hold starter på hver sin halvdel.

Nu gælder det om at løbe ned til modstanderens straffesparksfelt og prøve at "stjæle" en bold for derefter at dribble denne ned til egen straffesparksfelt.

- Lige så snart man er inde på modstanderens halvdel, kan man fanges.
- Hvis man bliver fanget af en modstander, skal man tilbage til egen halvdel for at kunne prøve at "stjæle" en bold igen.
- Når man har "stjålet" en bold, har man helle og kan frit dribble denne ned til eget straffesparksfelt.
- Legen kan leges på tid eller stoppes, når et hold har alle boldene i eget felt.

Banestørrelsen skal reguleres alt efter spillernes fysiske formåen samt efter, hvor mange deltagere, der er med i legen.

Superligasalat

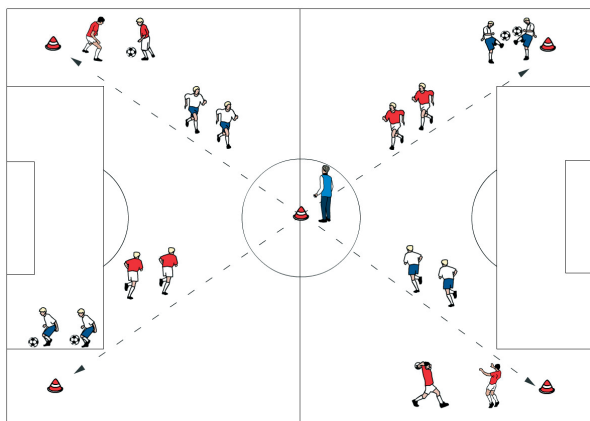


Alle spillerne, som står ved en kegle, får et klubnavn, f.eks. FCK, Brøndby og OB.

- Spilleren i midten bestemmer, hvem der skal bytte plads.
- Hvis han råber FCK, skal alle FCK'erne bytte plads med hinanden, men samtidig skal spilleren i midten prøve at nå en kegle.
- Den spiller, der ikke får en kegle, går i midten og bestemmer, hvem der skal bytte plads næste gang.
- Hvis der råbes SUPERLIGASALAT, skal alle bytte plads.

Øvelsen kan fint udvikles, således at spillerne har bold med.

Teknikstjerneløb

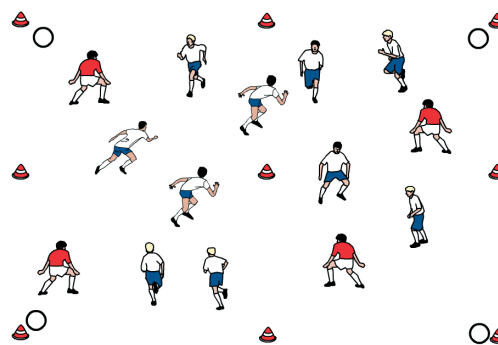


På en fodboldbane eller i et andet terræn laves nogle poster med anvisninger til, hvad der skal udføres på posten. Træneren sender spillerne i par rundt på banen. Når parret har udført øvelsen, løber de tilbage til træneren, der sender dem til en ny post.

Forslag til poster:

- Lav 15 førstegangsafløvere til hinanden
 - Lav 10 jongleringer hver
 - Head 10 gange hver til hinanden
 - Leg driblekongens efterfølger
- Osv.

Troldebo

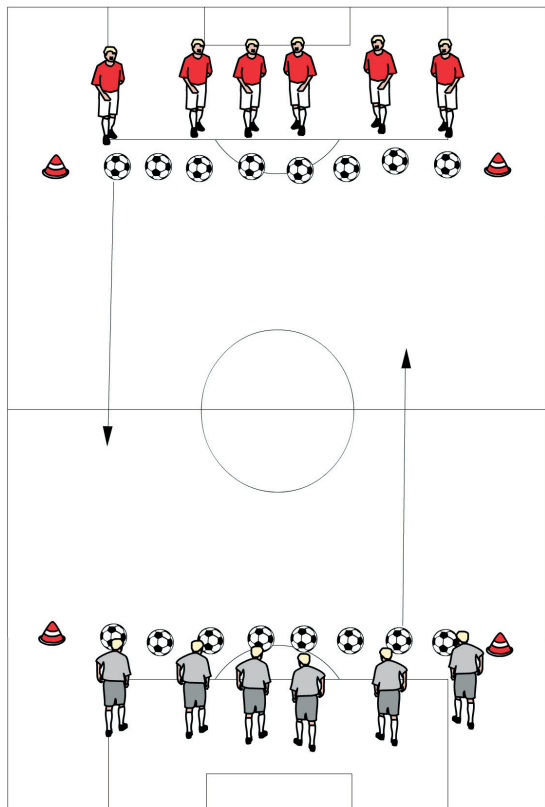


I et område afgrænses fire mindre baner. I hvert baneområde er der en trolld, som skal fange spillerne.

- Der kan løbes fra bane til bane.
- Trolde må kun være på egen bane.
- Når en spiller er blevet fanget, føres denne ned til troldens troldebo, som findes i et hjørne af troldens bane.
- Når alle er fanget, kåres den trolld, som har fanget flest, som vinder.
- Legen kan også leges med bold.



Ekspresbold

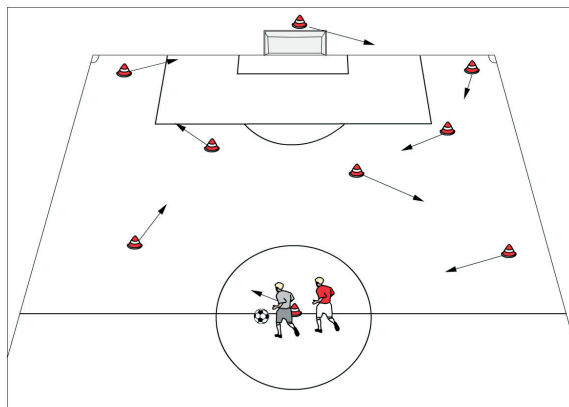


Legen går ud på at sparke boldene fra egen baglinje over på modstanderens område. Hvilket hold har færrest bolde på sin halvdel, når træneren giver signal?

Ændringer:

- Spil med en boldhenter i eget område, som må sparke bolden tilbage til holdet.
- Området kan gøres større/mindre.
- Husk at skifte boldhenter.

Fodboldgolf



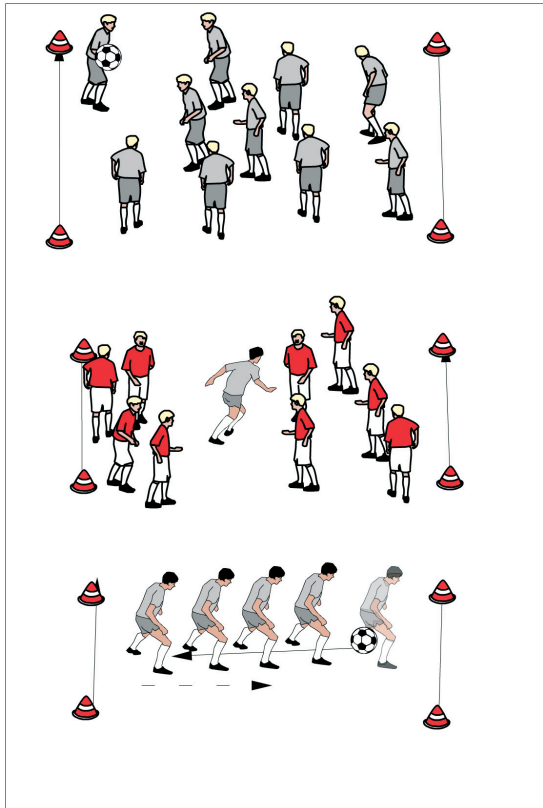
Der spilles fodboldgolf på de 9 huller.

- Hver deltager prøver at spille banen, hvor man tæller antal forsøg.
- To spillere spiller med hinanden, og der tælles antal forsøg.
- To spillere skiftes, og man ser, hvem der vinder på de 9 huller.
- Husk at man ikke må spille bolden, før den ligger helt stille.

Spillerne kan starte fra forskellige startsteder.



Frikvarter



En fodboldskole er også et godt frikvarter fra de forskellige spil, og her er et par bud på sådanne aktiviteter.

1) Høvdingebold med blød PVC-bold.

- Børnene kender alle dette spil fra folkeskolen eller DR1 program.

2) Stopbold med blød PVC-bold.

- Børnene kender sikkert også dette spil. Spil dog med flere "at blive fri - regler", da det er sjovere at være med end at sidde ude. Når et barn bliver ramt (død), sætter man sig ned på stedet.

Man bliver fri ved,

- At bolden kommer hen til én.
- At den, der ramte én, selv bliver ramt (dør).
- At instruktøren råber "alle fri".

3) Evighedsbold med blød PVC-bold

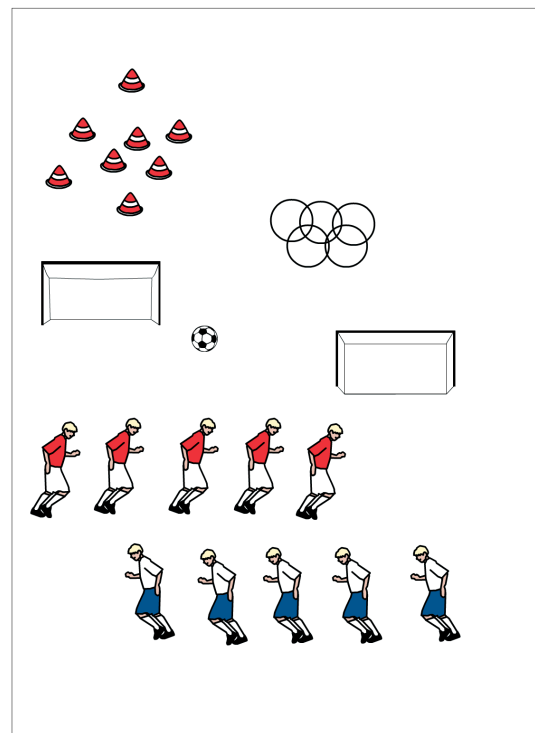
- Man rammer hinanden med bolden, og man går ud, når man er ramt. Til gengæld må man komme ind igen, når ens besejrer ryger ud.

4) Samarbejde

- Her er vist bolden ned til den bagerste, som så løber forrest.

Der kan vælges en række forskellige øvelser i frikvarteret, og det vil kunne holdes på tværs af aldersgrupperne. Hver station kan tage 10 min, og så går holdet videre til næste.

Lykkehjulet

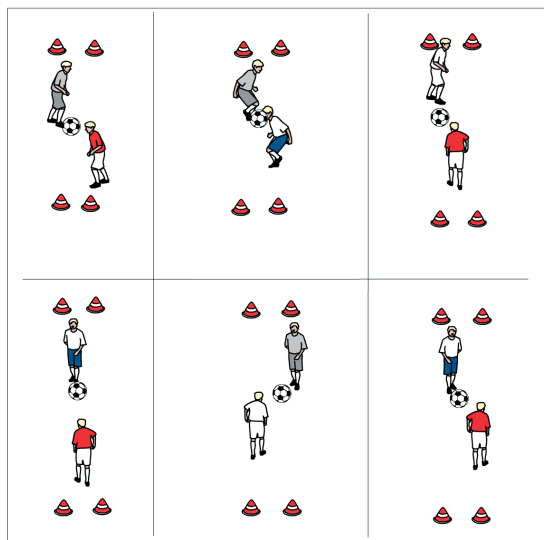


Her skal spillerne og trænerne selv bruge fantasien, så der bliver opfundet nogle nye spil og lege. Brug de materialer, der er fundet frem på pladsen, men det vigtigste er din medbragte fantasi. Her starter de nye talenter deres trænerkarriere, og der er altid plads til en ekstra træner.





Ryk op



Baneoversigt

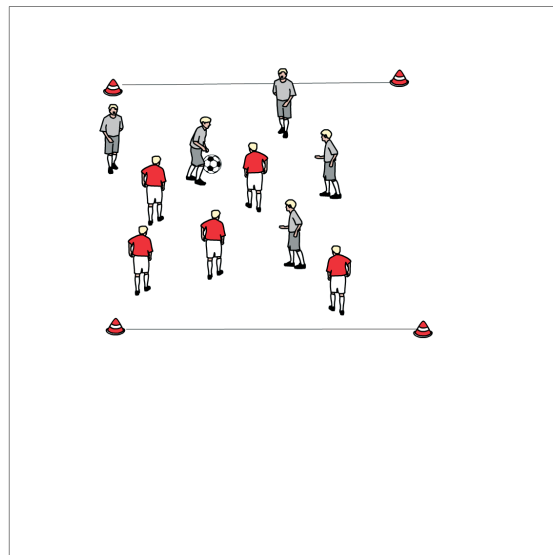
| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |

En lille turnering på små keglemål, hvor vinderen går videre til næste bane. Vinderen på bane 1 møder altså vinderen fra bane 2, og taberen på bane 1 går til bane 2. osv. til bane 6, hvor vinderen går til bane 5, og der kommer så også en taber fra bane 5. Spil nogle runder med denne model.

Ændringer:

- Spillerne på bane 1 og 2, 3 og 4, 5 og 6, møder hinanden i små kampe.
- Byt på kryds og tværs.

Skubbebold



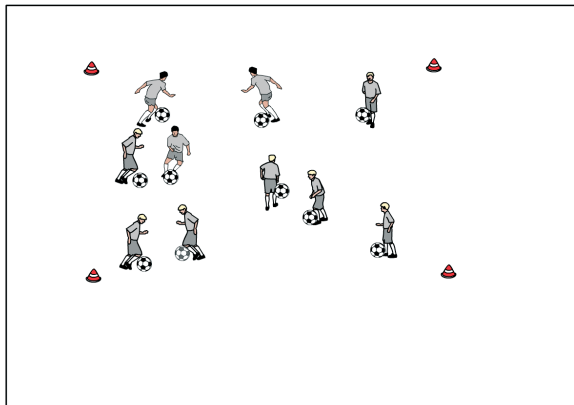
Der spilles på to hold mod hinanden, og der må kun skubbes til bolden med åben eller lukket hånd. Scoring sker ved at få bolden over mållinjen. Bolden skal hele tiden være på jorden.

Ændringer:

- Godt med lille bane.
- Fint med udskifttere, da der er brug for ny luft.
- Spillet kan også spilles som partibold, hvor boldholderen ikke må flytte sig med bolden.
- Husk at vurdere banestørrelse og antal spillere.



Spil i kaos

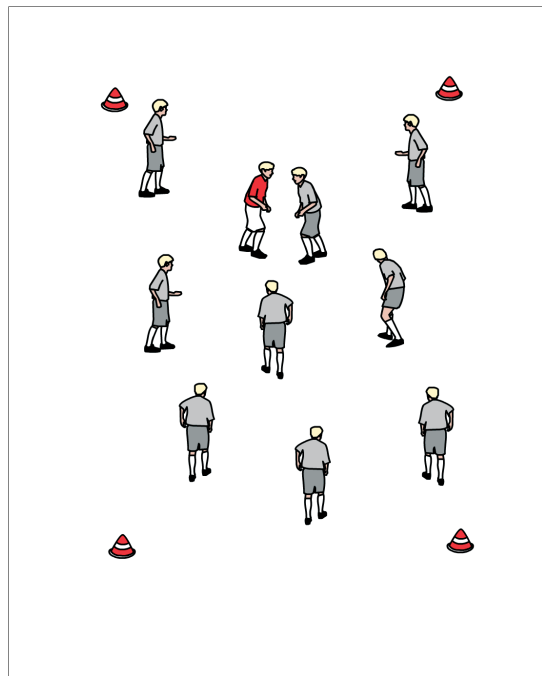


Alle dribler rundt i området, og man må skyde de andres bold væk.
Når spilleren har hentet bolden, så er man med igen.

Ændringer:

- Juster på banens størrelse.
- Spil til der er 3 tilbage.

Ståtrold



Uden bold:

- Et antal spillere og en fanger. Spillerne løber rundt i området, og de kan så fanges. Den fangne stiller sig med spredte ben, og en af de andre befrier ved at kravle mellem benene. Der kan være flere fangere. Udskift dem efter passende tid.

Med bold:

- Et antal spillere og en fanger. Spillerne dribler rundt i området med bolden. En fanger uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når han har fanget en, siger han "stå". Den fangne stiller sig med spredte ben og kan befries af en af de andre, ved at bolden spilles mellem benene.

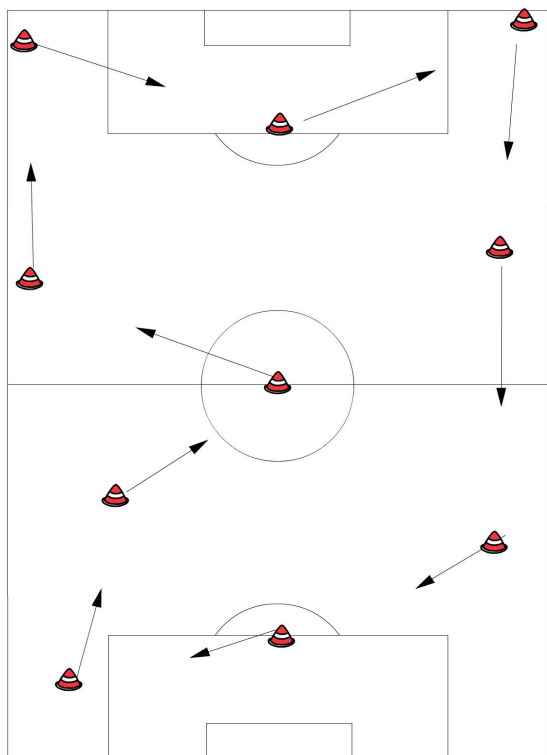
Ændringer:

- Flere fangere.
- Større/mindre bane.





Stjernetræf

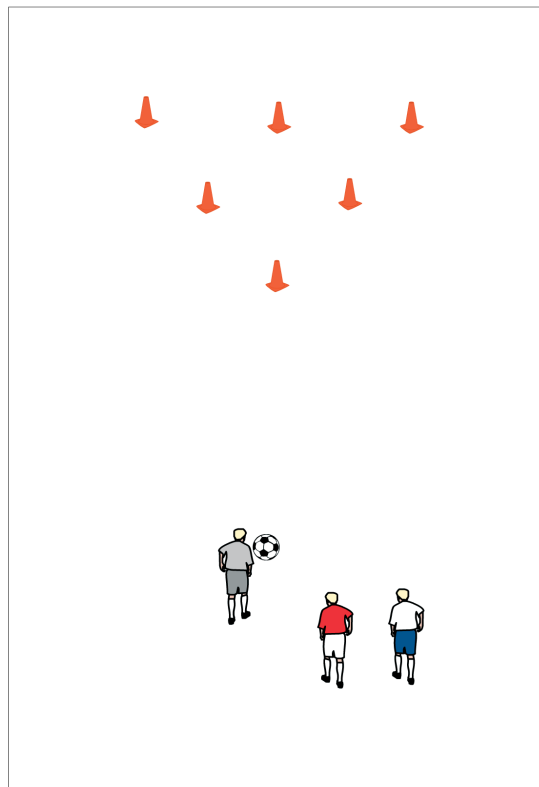


Spillerne er sammen parvis, og de skal her rundt til 10 stationer.

- 1) Heade til hinanden. Hvor mange kan I få?
- 2) Straffespark. Hvem vinder kampen?
- 3) Indersidespark 10 m afstand. Hvor mange kan I få?
- 4) Spil kamp 1 mod 1.
- 5) Længdekast med f.eks. friesbee og støvler. Hvor langt?
- 6) Jonglere. Hvor mange kunne I tage parvis?
- 7) Ram plet. Hvem rammer først målstolpen eller keglen?
- 8) Kast med tøndebånd. Ram omkring keglene.
- 9) Bowling mod kegler.
- 10) Skyd tættest på keglen i midten.

Instruktørerne kan placere et antal stationer ude i området, og der kan vælges ud fra de lokale forhold. Øvelserne kan også laves på kryds af alder, hvor de er en fælles aktivitet på programmet.

Vælt keglene



Det gælder om på skift at skyde mod keglene, så banen bliver ryddet.

Hvor mange kegler kan hver spiller vælte?

Ændringer:

- Mælkekartoner med sand i kan bruges, og plastikflasker med vand i hitter også.
- Antallet af kegler kan varieres.
- Længden af banen.

Skønt med "Vælt keglen" på en varm fodboldskoledag.



SoccerTriX

– elektroniske "lektier" til fodboldskolens børn

DGI fodbold er i skrivende stund ved at lave et unikt samarbejde med fodboldanimationsfirmaet SoccerTriX. Dette betyder, at det forventes, at der på www.dgi.dk under udøver/fodbold (direkte <http://www.dgi.dk/Udover/Fodbold.aspx>) vil være **15 øvelser og finter** i DGI's virtuelle fodboldverden.

Giv børnene "lektier" for – de vil elske det!

Om SoccerTriX

SoccerTriX er udviklet på den måde, at man har sat 100 elektroder på en dygtig fodboldspiller, og med 17 forskellige kameravinkler har man bedt ham lave forskellige finter, tricks og øvelser. Derefter har man animeret ham i "cyber space" og dermed konstrueret en ny fodboldverden ud fra rigtige fodboldbevægelser.

www.dgi.dk



Boldcirkus (tricks og finurligheder)

Skrevet af Bjarne Hansen



Forskellige boldløft

Det almindelige

Bolden ligger lidt foran dine fødder. Med det ene bens fødsål trækkes bolden tilbage ind mod kroppen. Herefter føres det samme bens vrist ind under bolden, og foden løftes, og vristen vippe op. Nu kan jongleringen begynde.

Loopløftet

Fodenden af den ene fod placeres så langt inde under en bold som muligt. I en blød bevægelse føres foden under bolden, så den løftes op. Man kan nu konkurrere lidt med, hvor lang tid man kan få bolden til at ligge helt stille på foden.

Skrueløftet

Du står med fødsålen ovenpå bolden. Træd nu hårdt på bolden, så der kommer skru i den. Løft nu bolden op med vristen.

Skrueløftet 2

Du står med fødsålen ovenpå bolden. Træd nu hårdt på bolden ud mod siden, så der kommer sideskru i den. Løft nu bolden op med siden af foden.

Vipløftet

Placer fødderne krydset på hver side af bolden. Sørg for at tåspidserne ikke er længere fremme end enden af bolden. Med et lille ryk samler du benene og læner dig lidt bagover. Bolden presses nu op mellem dine fødder, og du kan begynde jongleringen.

Vristløftet

Bolden ligger lidt foran dine fødder. Du tager den ene fod og ruller bolden tilbage med fødsålen. Med det andet bens vrist vipper du bolden op og begynder at jonglere. Det kan være en hjælp, at du giver et lille hop baglæns, når du skal vippe bolden op.

Ydersideløftet

Man modtager en aflevering fra en kammerat fladt langs jorden. Når bolden kommer trillende, stiller du dig lidt med siden til. Lige når bolden rammer ydersiden, løfter du foden lidt op ud til siden, og bolden springer op, så du kan begynde at jonglere.

Knæløftet

Bolden ligger foran på græsset. Knæene placeres på hver side af bolden, og der klemmes til om bolden. Løft nu bolden op, slip den og begynd at jonglere.

Lårløftet

Man modtager en aflevering fra en kammerat fladt langs jorden. Der skal være god fart i afleveringen. Når bolden kommer, tager du den ene fod og træder et skridt meget skråt frem; bolden skal nu vippe op med modsatte bens vrist.

Krydsløftet

Bolden ligger foran på græsset. Træk bolden lige tilbage med fødsålen og sæt benet ned med en hurtig bevægelse, så benene krydses. Herefter vippe bolden med det andet bens storetå op. Vend dig hurtigt rundt og begynd jongleringen.

Tåløftet

Minder meget om krydsløftet, dog er det i tåløftet det samme ben, som foretager tilbagerulningen og løftet. Placer støttebenet lidt bagved og lidt til siden for den stilleliggende bold. Træk bolden tilbage og løft med det samme bens storetå bolden op (løftet skal ske bagved støttebenet).





Hælløftet

Fodenden af den ene fod placeres tæt på bolden, dog ikke for tæt. Det skal være sådan, at bolden er placeret på den indvendige side af fodens storetå. Foden skal være drejet lidt udad. Nu sparker man med det andet bens hæl ind på bolden samtidig med, at man vipper bolden op med storetåen af det første ben. Man må gerne selv give et lille hop, idet man laver bevægelsen. Nu kan jongleringen begynde.

Springløftet

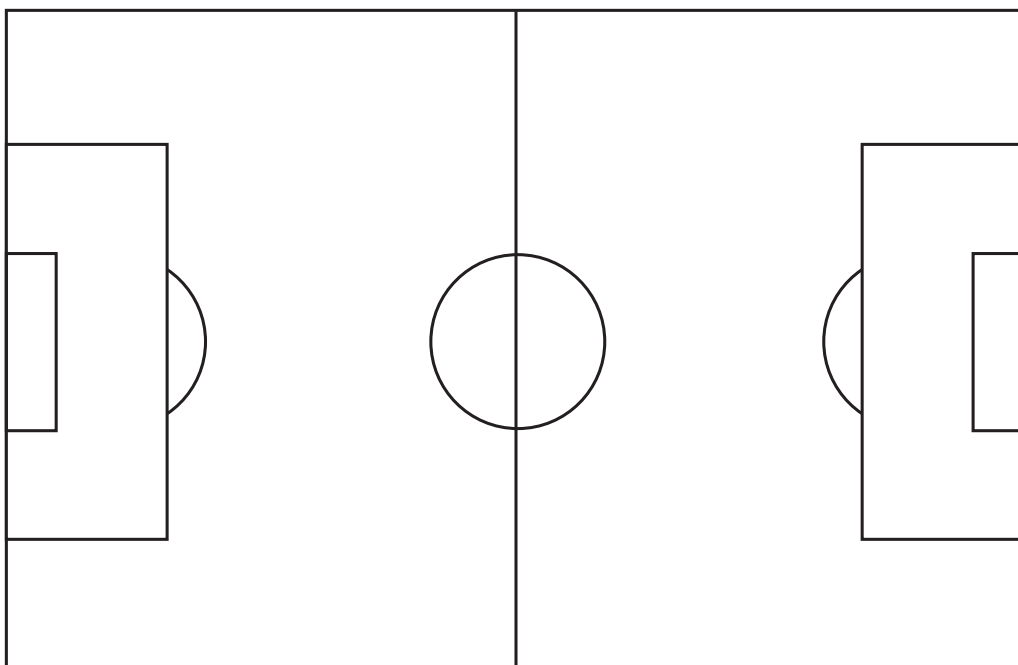
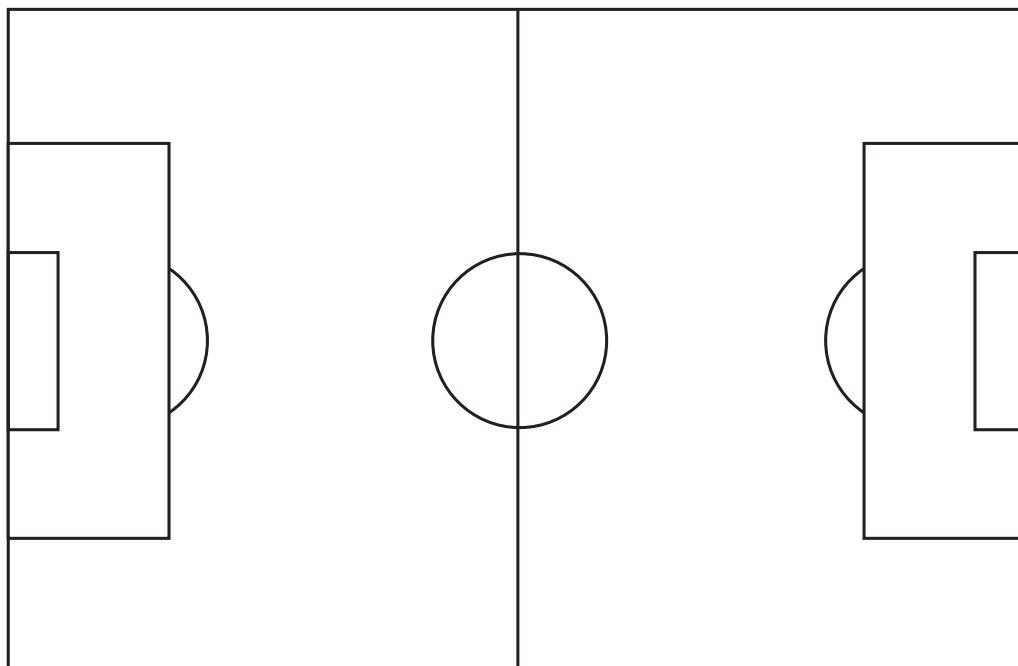
Placer den ene fod oven på bolden og den anden fod et lille stykke bagved bolden. Samtidig med at du med fodsålen trækker bolden ind mod dig selv, føres den modsatte fod i en springende bevægelse ind under bolden. Vip lidt op i vristen, og bolden er i luften. Det er en god ide at læne sig lidt bagover samtidig med, at bevægelsen udføres.

Klapløftet

Placer den ene fodsål så tæt foran bolden som muligt. Sving nu det andet ben forbi bolden. Kraften fra svingbenet skulle gerne få dig til at springe lidt på den fod, der er placeret tæt foran bolden. Bolden skulle også gerne vippes lidt op i luften. Når den er oppe i luften, så slås den i jorden med fodsålen af den fod, som er på vej tilbage fra svinget.



Egne øvelser





DGI fodboldskoler

i samarbejde med NIKE

Hvad er en DGI-fodboldskole?

Fodboldskolen sætter fokus på forskellige temaer. Temaerne er valgt ud fra de aldersmæssige udviklingstrin. Dette er gjort for at få en mere synlig udvikling i træningen på vores fodboldskoler.

- Aldersgruppen 6-9 år: Fodbold gennem leg med fokus på
- Boldberøringer - tæmninger og spark
 - Bold og bevægelse
 - Spillet og samspillet

- Aldersgruppen 9-12 år: Fodbold og spil med fokus på
- Teknisk træning
 - Koordinationstræning
 - Kampen - at spille mod andre

- Aldersgruppen o. 12 år: At udvikle sit eget og andres spil med fokus på
- Spillerne arbejder med at udvikle spillestil
 - Medansvar for holdets udvikling
 - Medansvar for personlig udvikling

Sportigan 

CODAN 

