



fodbold
camps



MANUAL 2013



– fra leg til landshold



Forord

DBU Fodboldcamps manual 2013



Vi ønsker med vores fodboldcamps at give deltagerne mulighed for at opleve en spændende og udviklende træning samt muligheden for at knytte venskaber gennem 4 dage. Deltagerne ønsker at møde et træningsmiljø som måske er forskelligt fra det som de er vant til. Derfor træner de flere gange end at de sikkert er vant til, og der er i programmet fokus på faglighed. På samme tid skal man være opmærksom på som træner, at spillerne kan have vidt forskelligt niveau, og man derfor som træner eller leder tilpasser træ-

ningsindholdet ud fra spillernes niveau. Det er derfor vigtigt med en støttende og anerkende tilgang til deltagerne.

Indholdet på træningspassene er tilpasset for der igennem at fylde dagen ud og ikke udmatte deltagerne. Vi har lagt en del spil ind, så meget af læringen foregår gennem spilsituationer. Som hovedregel er de fleste af træningspassene baseret på tekniske færdigheder i forskellige taktiske spilsituationer. Derfor vil der være mulighed for både at vejlede på det taktiske og tekniske del.

Indholdsfortegnelse

Forord	3
Camplederen	5
Trænerlederen/Gruppetrænerne/Rekvisitter	6
Praktiske forhold	7
Deltagere/Varelevering	8
Mobilpolitik	9
Ugeprogram	10
Undervisningsprincipper og -metoder	11
Opvarmning/koordination	12
Træningsøvelser	14
Træningsmodul 1	15
Træningsmodul 2	16
Træningsmodul 3	17
Træningsmodul 4	18
Træningsmodul 5	19
Træningsmodul 6	20
Træningsmodul 7	20
Træningsmodul 8	21
Kampmodul	22
Målmænd	23
Socialt fodboldmodul – Koordinations- og samarbejdsøvelser	26
Tema 'Teamøvelser-/spil (samarbejdsøvelser)'	27
Fodboldquiz og ungdomsquiz	29
Noter	30

Camplderen

Camplderen skal:

- forestå alle de praktiske ting før, under og efter afviklingen.
- forestå salg og eventuelle eftertilmeldinger, indsendelse og afregning af disse.
- være 'personalechef' for trænerstaben.
- indsamle, registrere og indsende data til DBU.
- modtage og udlevere eventuelle tøjpakker og manualer til gruppetrænerne og deltagerne.
- optælle og afkrydse rekvisitlisten ved varemodtagelsen og anmelde suppleringsbehov forud for afviklingen.
- være den, der har kontakten til stadioninspektør, kommunen, klubben, kantinen, rengøringen, lokalpressen m.m.
- Den, der fordeler baner, bolde osv. under hele arrangementet.
- Du skal også holde velkomsttale til deltagerne, forældrene og trænerne.
- være problemløseren, hvis noget uforudset opstår.
- kort sagt, være DBU's forlængede arm på afviklingsstedet.

Arbejdsopgaver frem til campstart:

- Finde Trænerlederen og oplyse DBU Bredde hans/hendes persondata.
- Være med til at finde evt. manglende trænere til campen.
- Tjekke at den madansvarlige har alt på plads.
- Sørge for at de beskrevne ting i samarbejdsaftalen under pkt. 'Arrangørklubbens forpligtelser' er til stede og på plads.
- Kontakt trænerne for at aftale ankomst.
- Evt. korrigerer gruppelisterne ifølge SWUB dagligt afhængigt af beslutninger om evt. ændrede grupper.
- Kopiere deltagerlisten til trænerne.
- Tjek at alle materialerne, som I modtager tirsdag el. onsdag i ugen før afvikling, er der.
- To 11-mandsbaner inkl. mål og net + forskellige måltyper (5 og 7).
- Sørge for omklædningsfaciliteter til deltagerne. Såvel drenge som piger.
- Sørge for 2 passende overnatningslokaler til såvel drenge- som pigedeltagerne.
- Det er også vigtigt at tjekke, om lokalerne er store nok til deltagerne, der medbringer luftmadras/liggeunderlag.

- Sørge for overnatningslokale med feltsenge og/eller madrasser til trænerstaben.
- Sørge for et klublokale til frokostpausen med rigtig service til deltagerne.
- Sørge for et klublokale med TV og DVD til deltagerne til sociale stunder.
- Sørge for et mødelokale til trænerstaben.
- Sørge for mulighed for køb af drikkevarer, frugt m.m.
- Sørge for diverse udstyr: Min. 48 kegler, min. 60 toppe, min. 48 overtræksveste.
- De nævnte faciliteter skal ligge samlet ét sted.
- Bispisningslokalet kan ligge op til 500 meter fra øvrige faciliteter.

Arbejdsopgaver under afviklingen:

- Byde velkommen og informere om praktiske ting.
- Navneopråb og gruppeinddeling. Check at alle er fremmødt, registrer fraværende og check om nogle børn ikke står på deltagerlisten.
- Ikke fremmødte børn skal du forsøge at kontakte telefonisk i løbet af eftermiddagen for at finde en årsag til udeblivelsen.
- Bekendtgør fordeling af omklædningsrum piger/drenge.
- Fortæl om hvordan man undgår at få stjålet sine ting.
- Fortæl om sovefaciliteterne og bademuligheder.
- Såfremt en deltager ikke figurerer på dine lister men hævder, at betaling har fundet sted, beder du vedkommende medbringe den udskrevne TicketFast-billet fra BILLETnet, som er kvittering for betaling. OBS ! Det er vigtigt, at du checker, at billetten er udstedt til din skole.
- Være 'praktisk gris' i forhold til trænerstaben og deltagerne under forløbet.
- Forestå fodboldquizen mandag aften mellem 19.30-21.00 mens Trænerlederen og trænerne forbereder sig på Teamøvelserne-/spillene.

Arbejdsopgaver efter Fodboldcampen

- Sige pænt farvel til alle deltagerne.
- Sikre at alle papirer returneres til DBU umiddelbart og senest 8 dage efter afviklingen.
- Sikre at Mosaiqsillet og evt. defekte bolde også returneres til DBU.

Trænerlederen

Er fundet af Camplederen, og skal bl.a. bestride følgende opgaver:

Koordinere træner og gruppeaktiviteter

- Være støttetræner/observatør for gruppetrænerne og gerne coache trænerne, så de får et feedback på deres træning.
- Være ansvarlig for den indholdsmæssige og etiske kvalitet af den enkelte camp, herunder at:
 - Gruppetrænerne følger campmanualen.
 - Gruppetrænerne benytter vis-forklar-vis-modellen.
 - Fiskeri' af spillere fra andre klubber er strengt forbudt.

Trænerlederens opgave i forbindelse med Teamøvelserne-/spillene:

Trænerlederen skal forestå introduktionen af Teamøvelses-modulerne overfor trænerne på campen. Trænerlederen skal sætte sig grundigt ind i det af DBU udlevede materiale. Trænerlederen er ydermere ansvarlig for den efterfølgende evaluering med deltagerne.

Gruppetrænerne

- Forestå undervisningen for den samme gruppe under hele campforløbet.
- Forberede sig grundigt på undervisningen. Herunder have nedskrevet sine egne træningsplaner.
- Medvirke til, at campens undervisningsprincipper og -metoder overholdes.
- Følge undervisningsmanualen for Campen.
- Være trænerlederens forlængede arm i forbindelse med Teambuildingmodulerne.

Som træner skal man følge den givne manual, som bl.a. tager udgangspunkt i de momenter, som gennemgås på DBU's B1 kursus. Skulle man som træner have andre ideer eller øvelser til afvikling i træningsmodulerne, er man velkommen til dette. Man skal fastholde fokus på temaerne fra manualen. Det vil være givtigt for alle parter, hvis man om aftenen på evalueringsmødet gennemgik dagens træning med støtte fra Trænerlederen og derefter planlagde næste dags træning og øvrige moduler, hvorunder også en snak omkring gruppefordeling kan indgå.

Rekvisitter

Til årets Fodboldcamps låner værtsklubber en taske med nogle Teamøvelser-/spil der skal benyttes i samarbejdsmodulerne. Tasken skal efter afviklingen returneres til DBU ved at benytte den medfølgende retur-pakkeseddel. Det er vigtigt at værtsklubben sørger for at holde styr på alle delene fra spil-tasken.

Værtsklubben skal sørge for, at der er tilstrækkeligt med toppe, kegler og veste til rådighed for deltagerne. Deltagerne modtager i år hver en bold til ejendom. Værtsklubberne bedes have et antal bolde i reserve i det tilfælde, at hvis der er nogle af deltageres bolde, der er defekte.

Praktiske forhold

Kostplanlægning

Til Fodboldcamps har DBU udarbejdet en Kostplan, som i vil modtage via mail. Kostplanen indeholder bl.a. opskrifter. DBU forventer at i skeler til den udleverede kostplan, og

som minimum sørger for at deltagerne tilbydes tilsvarende kvalitet og sund kost i udbudet.



Deltagere

I DBU's Børn og Ungdoms system SWUB har du adgang til deltagerlisten og kan se hvilke deltagere, der har tilmeldt sig din camp.

Mandag, ugen før campstart lukker BilletNet for deltageropdatering. Du kan til den tid frit rokere rundt på gruppeindelingen ud fra de nævnte kriterier.

Der er foretaget en gruppeinddeling, men du kan sam-

mensætte grupperne, som du finder bedst muligt, ud fra deres alder og køn. Det er dog vigtigt, du opretter en komplet pige gruppe, eller lader pigerne være sammen med drenge i grupper og ikke enkeltvis i grupperne.

Gør forholdene at i bliver nødt til at blande nogle deltagere bør i være opmærksomme på at sætte pigerne sammen med drenge der er et år yngre.

Varelevering

I modtager fodboldcamp varerne tirsdag el. onsdag i ugen før afviklingen. Varerne sender vi til afviklingsadressen, medmindre andet er oplyst.

På nedenstående oversigt kan du se hvilke materialer, du skal modtage fra DBU. **Tjek straks når du modtager varerne, at alt er der.** Modtager du ikke alle materialer, beder vi dig

omgående ringe til DBU Børn og Ungdom, der så sørger for, at der bliver suppleret op med det samme.

- Trænere der tidligere har været på Fodboldskole eller Fodboldcamp i år har fået udleveret tøjpakke og får derfor ikke igen!

Vare	Til	Bagefter
Landsholdets træningssæt shorts & tee	1 sæt pr. deltager	Beholdes af deltageren
Unik Fodboldcamp Select bold	1 pr. deltager	Beholdes af deltageren
Fodboldcamp Select bold	1 pr. gruppe + 2 stk.	Beholdes af klubben
Tøjpakker	Campleder, Trænerleder og trænere	Beholdes af de respektive
Taske med teamøvelser-/spil	Campen	Returneres til DBU efter afvikling
Diplomer	1 pr. deltager	Til spilleren
Drikkedunke	1 pr. person	Beholdes af personen

Mobilpolitik

Under campen er det ikke tilladt for spillerne at snakke i mobil i 'offentlige' rum. Det vil sige fællesarealer, baner, hal osv. Dette indebærer i realiteten, at det eneste sted, hvor det vil være muligt at bruge mobiltelefonen vil være på

sovesalen indtil tidspunktet hvor der skal være ro. I tidsrummene under spisning, teori og praktisk træning osv er det ikke tilladt at have mobiltelefonen tændt.



Ugeprogram

I nedenstående ugeprogram har vi planlagt ugen på DBU's Fodboldcamps. Temaet i år er 'Teamøvelser-/spil'. Vi har derfor indlagt moduler hvor deltagerne skal gennemgå en række forskellige spil med fokus på: Samarbejde, kommu-

nikation, strategi, taktik og problemløsning. Vi har ligeledes indlagt et socialt fodboldmodul hvor der er fokus på koordination og samarbejde i en aktiv sportslig social karakter. Ugeprogrammet ser ud som følger:

Tidspunkt	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
08.30-09.30		Vækning/morgenmad	Vækning/morgenmad	Vækning/morgenmad
9.30-11.00	Trænere, Trænerleder og Campleder holder møde. Deltagere ankommer Kl. 11.00 – 11.30	Opvarmning (koordination og hurtige fætter) Træningsmodul 3	Opvarmning Træningsmodul 6 og Samarbejdsmodul ** Teamøvelser-/spil valgfrit modul	Opvarmning (koordination og hurtige fætter) Træningsmodul 7
11.30-12.30	Velkomst 12.00 - 13.00 Frokost Velkomst i gruppen	Træningsmodul 4 Possesion og 1. gangs afleveringer	Træningsmodul 6 og Samarbejdsmodul ** Teamøvelser-/spil valgfrit modul	Træningsmodul 8 Afslutnings sandwich/ sportsbolle 12.00-12.30
13.00-14.00		Frokost + restitution	Frokost + restitution	Bad og afrejse ca. 13.00
14.00-15.30	Opvarmning (koordination og hurtige fætter) Træningsmodul 1	Socialt fodboldmodul Koordinations- og samarbejdsøvelser	Kampmodul Der spilles kampe i alle afskygninger fra 1:1 til 11:11	<p>* Camplederen forestår den medsendte fodboldquiz med deltagerne.</p> <p>Samtidig går trænerlederen og trænerne sammen og gennemgår og forbereder sig til Teamøvelserne-/spillene</p> <p>** Halvdelen af deltagerne (max. 30) laver samarbejdsmodul og de resterende gennemgår træningsmodul 6 som er deltagerne egne øvelser.</p>
16.30-17.30	Træningsmodul 2	16.30-18.00 Træningsmodul 5 Landsholdsfirkanten	Modulet varer til 17.30 incl. indlagte pauser	
18.00-19.00	Aftensmad	Aftensmad	Fri! Omklædning, bad mv. til den afsluttende middag	
19.30-21.00*	Fodbold Quiz og Ungdoms Quiz Quiz med spørgsmål fra fodboldens og de unges verden	Gruppearbejde Deltagerne egne øvelser. Deltagerne skal i dette teorimodul selv planlægge træningsmodul 6. Se side 18	Afsluttende middag med eventuel deltagerunderholdning	
21.00	Frugt	Frugt	Frugt	
21.00-21.30	Dagens status	Fri/hygge	Fri/hygge	
21.30-23.00	Fri/hygge			
23.00	Godnat	Godnat	Godnat	

Undervisningsprincipper og -metoder

Fodbolden er et godt rum for at udvikle spillernes evner til at reflektere. I fodboldsprog kaldet spilintelligens. Det passer fint overens med, at unge i dag efterspørger, at være en større del af træningen. De vil gerne inddrages for at blive dygtigere fodboldspillere. Det er derfor vigtigt, at man som træner forsøger, at få spillerne er med til at finde løsningen eller kommer med bud på løsningen. Træneren skal derfor spørge og vejlede spillerne i øvelserne. Det er selvfølgelig vigtigt, at det fodboldfagligt er de rigtige løsninger.

I alle træningsforløbene skal der arbejdes med 'Vis – forklar – vis' – princippet.

Dette indebærer, at træneren først viser øvelsen selv (evt. med et par spillere som hjælpere) UDEN at begynde at tale omkring øvelsen. Dernæst gennemgår træneren kort øvelsen mundtligt for til sidst at vise øvelsen igen.

Så sættes øvelsen i gang og man kan derefter rette de spillere, som ikke lige har forstået meningen og huske at rose de spillere, der gør det godt.

Det vigtige er at huske, at 1 billede siger mere end 1000 ord!

Det er vigtigt at kunne differentiere øvelserne, for der kan være niveauforskel i spillernes kunnen. Måske kan det endda blive nødvendigt, at man fra dag til dag skal ændre lidt i

grupperne alt efter engagement. Således at grupperne ikke er fastlåst, men med mulighed for at trænerne kan snakke sammen om morgenen omkring inddelingen af dagens grupper.

Det er ligeledes vigtigt at forstå, at alle spillerne ikke altid befinder sig på samme udviklingsmæssige niveau, men selv unge på samme alder kan have forskellig modenhedsmæssig udvikling. Derfor er det vigtigt, at man kan snakke med de unge og også prøve at sætte sig ind i deres generelle situation.

Følgende stikord kan være gode at huske på:

- Personligt engagement fra træneren på en positiv måde.
- Ros under træning og kamp.
- Støtte til alle uanset 'fodboldniveau'.
- Ærlig interesse for børnene – lyt.
- Faste rammer.
- Overholdelse af aftaler.
- Opmuntre.
- Foregå med et godt eksempel.
- Brug et 'pænt sprog' – ikke bande.
- Retfærdighed.
- Hjælpsomhed.
- Gensidig respekt for individet.



Vejledende træningsmoduler

På de næste sider vil du kunne se en vejledning i nogle træningsøvelser du som træner kan præsentere for deltagerne i din gruppe.

Vi har i år besluttet **IKKE** at forlange, at trænerne på Fodboldcamps nødvendigvis **SKAL** træne deltagerne i de foreslåede øvelser. Det vil derfor, for dig som træner, være frit hvilke træningsøvelser du vil træne.

Først og fremmest er det vigtigt at sikre at træningsøvelserne er alsidige, og at du som træner selv tilpasser øvelserne til dine spilleres niveau. Ikke alle spillere spiller i de øverste rækker og de er måske ikke vant til at træne så koncentreret som her.

Dette indebærer, at de gerne skal have billedet af, hvad øget træning kan medføre for dem.

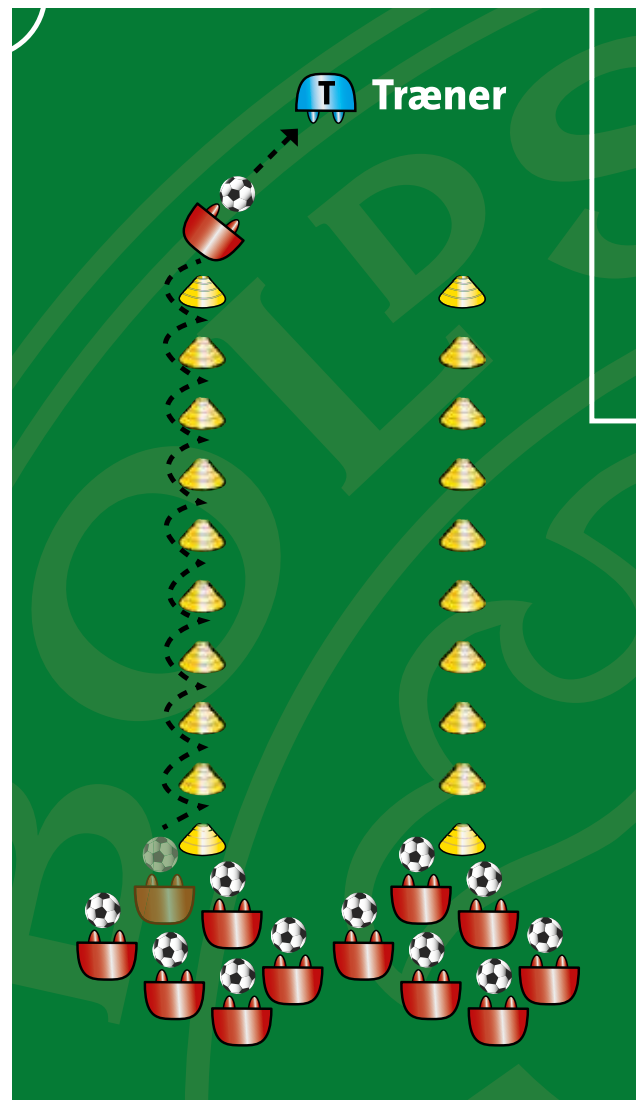
Du skal være opmærksom på at bruge Vis – forklar – vis for dem, så du får givet dem en god forståelse af selve træningsøvelsen. De yngste spillere kan være 12 år, så igen: du skal være opmærksom på instruktionsmomenterne i træningen.

Opvarmning foregår hver morgen som koordinations- træning. I de andre træningspas kan du vælge ganske kort at starte med en øvelse, for lige at komme i gang, men kan også vælge at gå i gang med øvelserne som beskrevet.

Opvarmning/koordination

Du kan bruge 2-3 øvelser til hvert opvarmnings/koordinationsmodul.

- 1) Benyt koordinationsstiger eller læg 10 kegler i en række med en fods afstand. Spillerne løber hen over dem forlæns/baglæns/sidelæns. Husk at foden flyttes hurtigt op. Det skal være som at sætte foden på en varm kogeplade. 2 rækker af 6.
- 2) Som 1, men man har en bold, som kastes frem over stigen/keglerne, inden man løber. Denne sparker man til træneren, når man har løbet igennem.
- 3) Som ovenstående, men nu med hovedstød, så der hoppes efter gennemløb. Træner kaster til spiller.



Opvarmning/koordination

4) Der sættes kegler op i en cirkel eller firkant. Størrelsen på arealet afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt ved fødderne, og hele tiden have den under kontrol.

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om én af nedenstående opgaver.

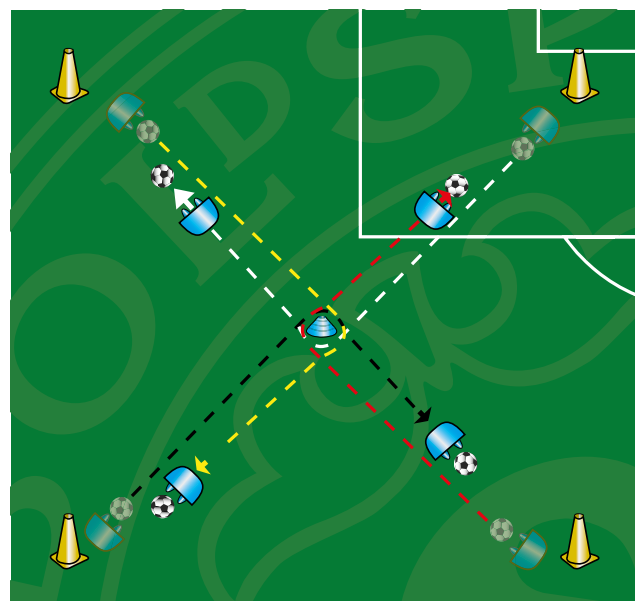
- a. Stoppe bold og lave hurtige indersider 1-2 mellem egne ben.
- b. Stoppe bold og trække skiftevis højre og venstre ben rundt om bolden uden at røre den.
- c. Stoppe bold og lave kort yderside og rulle bolden med fodsålen til modsatte ben og igen lave kort yderside osv.
- d. Stoppe bold og trække den bag om støttebenet skiftevis med højre og venstre ben. Bolden rulles tilbage med fodsålen, og spilles med samme fods inderside bag om benet.
- e. Stoppe bold og spille kort yderside-yderside-inderside med hhv. højre og venstre ben. Denne opgave laves i bevægelse.

Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

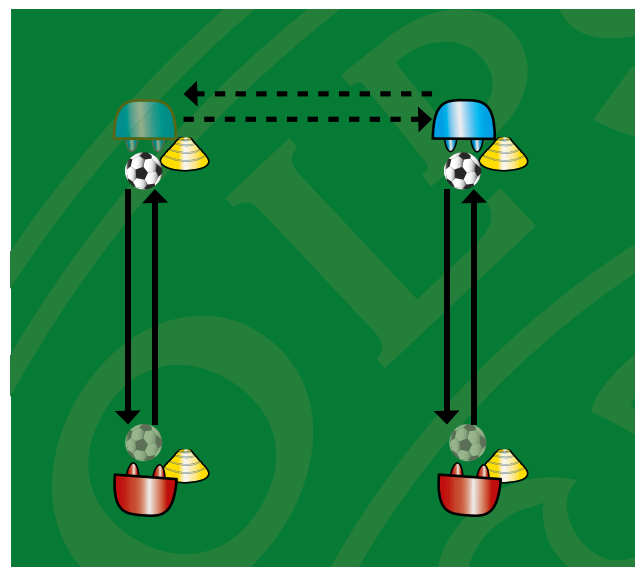
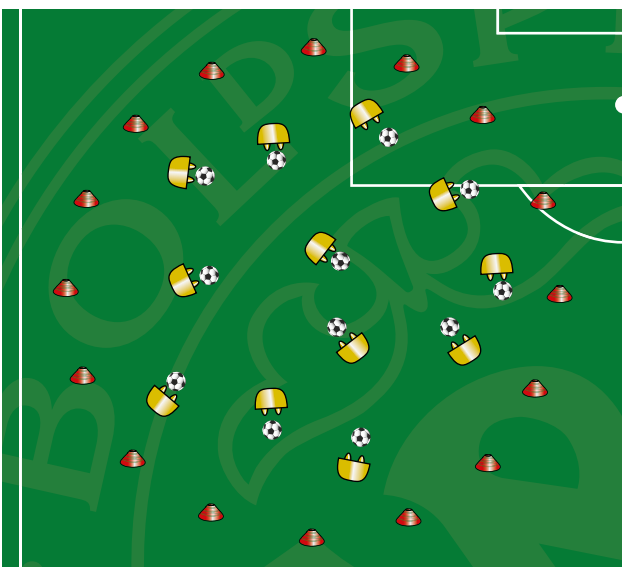
FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.

PROGRESSION: Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden indenfor samme stop.

5) Løb til kegler i midten. Samme firkant som før. 4 spillere ved hver kegle. Der sættes en kegle i midten. 1 øvelse dribles til midten og til keglen til højre. Der cuttes skarpt med h. yderside. Der arbejdes i 2 min. Så vender man og bruger v. yderside. Derefter h. inderside og v. inderside. Efter dette laves 'træd over finten' til højre. Så 'træd over finten' til venstre. Og sluttelig 'Laudrup' eller Zidane' til højre og så til venstre. Hver øvelse kører i ca. 2 min. Denne gruppe af øvelser kan fint fungere som en hel opvarmning.

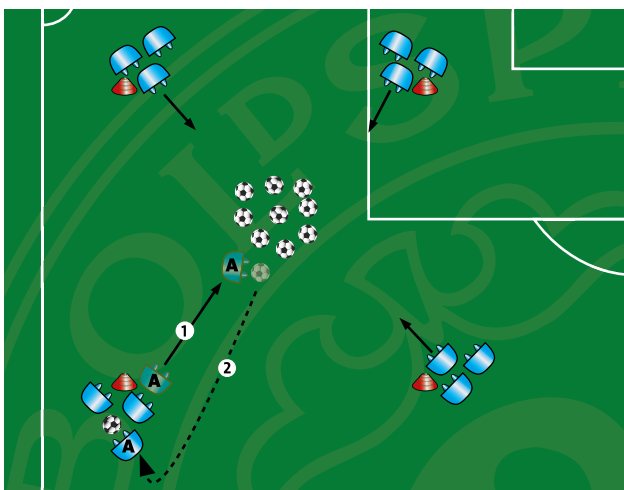


6) Der arbejdes i grupper a' 3. To spillere med bold, der kaster til arbejdende spiller. Der spilles tilbage med inderside, vrist, lår, yderside, bryst og hoved. For hver kropsdel bytter spillerne.

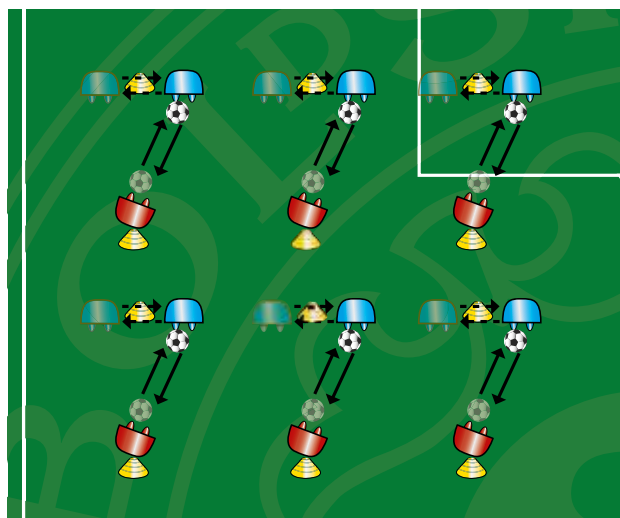


Opvarmning/koordination

7) Der placeres kegler til en firkant på 20x20 meter. 8-10 bolde lægges i midten af firkanten. Spillerne fordeler sig ligeligt bag de 4 kegler. På signal fra træneren løber de 4 forreste spillere ind i midten af firkanten og 'hugger' en bold. Bolden tages med retur til keglen. Herefter er det næste spiller, der gentager. Når der ikke er flere bolde i midten, kan boldene 'stjæles' fra de andre. Der stoppes ved signal fra træneren. Det hold, der har flest bolde, har vundet. Der spilles i 1 minut. Spillerne må ikke forhindres i at 'hugge' bolden fra de andre. Denne øvelse kan spilles med både hænder og fødder.



8) Der lægges en kegle og spillerne arbejder sammen 2 og 2. En spiller kaster bolden til den anden, der træder sidelæns over keglen og flugter den med inderside tilbage efter at have trådt over. Så arbejdes med vrist, lår og yderside. Derefter trædes frem og tilbage. Sluttelig kastes bolden til hovedet.



Alle øvelserne skal ikke bruges til hver koordinationspas, men man kan bruge 2-3 af dem og evt. 1 til at komme i gang på i de andre pas.

Træningsøvelser

Træningsmodul 1-7 er moduler, hvor vi arbejder dels med tekniske færdigheder, men samtidig prøver at sætte dette ind i forskellige former for spil, som også rummer taktiske elementer. Hvert af disse moduler SKAL slutte med kamp, enten 3:3, 4:4 eller 6:6. Under denne kamp bør man trække nogle af de trænedte elementer med ind i kampen, så de sættes i et spillerspektiv. Inspiration til forskellige former for miniturneringer kan hentes i Jan M Hansens lille bog, som sendes ud til alle camps.

Kampmodulet skal fokusere på udvikling fra små holdstørrelser til store holdstørrelser og der er afsat tid til at tage snakken med spillerne mellem de enkelte kampe. Ideen er at spillerne bevidstgøres om hvilke spilformer der kan udvikle deres teknik og hvilke der er bedst egnede til taktisk forståelse.

Se træningsmodulerne beskrevet på de næste sider.

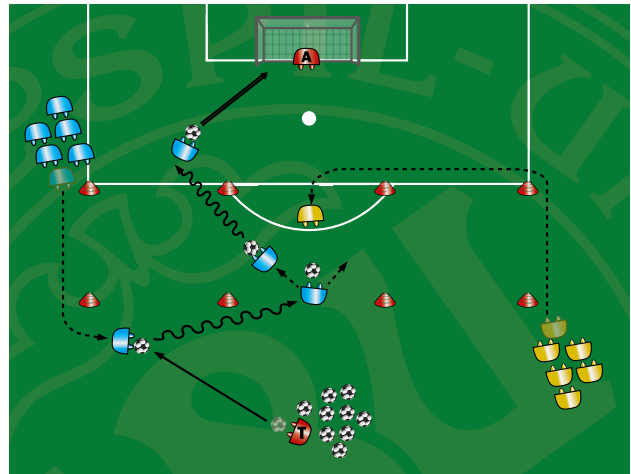
Træningsmodul 1

ØVELSE 1

FORSVAR/ANGREB AFSLUTNING: Der stilles kegler og mål op som vist her på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper der agerer forsvars- (gul) og angrebsspillere (blå).

På signal fra træneren løber forreste angriber og forsvarer rundt om kegle. Undervejs får angriberen en bold fra træneren. Angriberen dribler ind i firkanten og udfordrer forsvarsspilleren. Angriberen tager beslutning, om der skal dribles højre eller venstre om forsvareren for herefter at afslutte på mål.

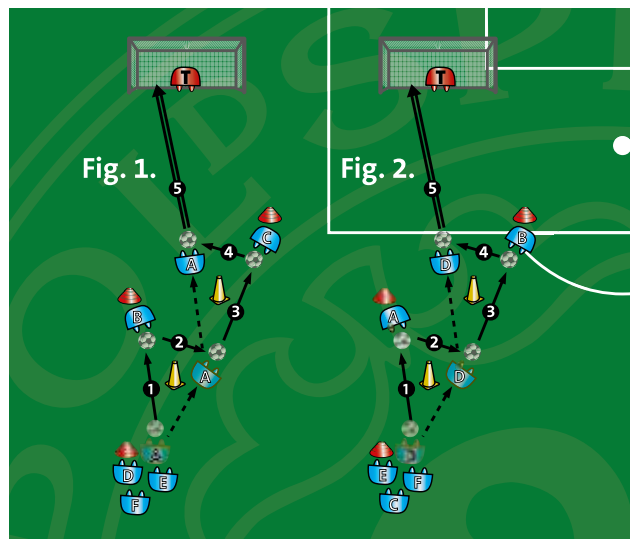
En eventuel deltager kan stå på mål. Alternativt kan der opstilles to kegler i målet tæt ved målstolperne. Scoring tæller kun hvis bolden placeres mellem målstolpe og kegle.



ØVELSE 2

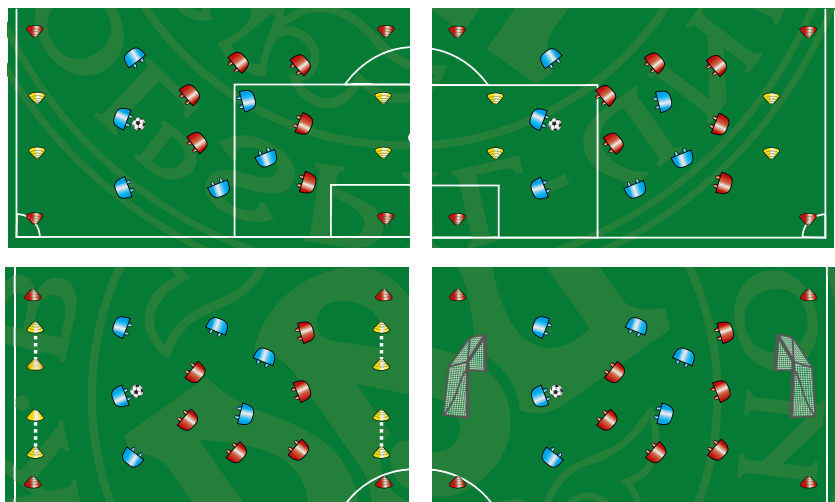
BANDESPIL OG AFSLUTNINGER: Fig. 1. Der stilles kegler og mål op som vist på tegningen. Spiller B og C stiller sig ved hver sin kegle. De øvrige spillere stiller sig bag den sidste kegle. Spiller A afleverer til B, der spiller 1-2 til A igen. Spiller A afleverer nu til spiller C, der igen spiller 1-2 til A. Spiller A afslutter på målet. Spiller C henter bolden efter afslutning og løber ned bagerst i rækken. På fig. 2 ses spillernes nye placering efter første gennemspil. En deltager kan eventuelt stå på mål. Alternativt kan der opstilles to kegler i målet tæt ved målstolperne. Scoring tæller kun hvis bolden placeres mellem målstolpe og kegle.

FOKUS: Der skal være fokus på præcise pasninger der kan arbejdes videre med. **PROGRESSION:** Spejlvend øvelsen, så der arbejdes med begge ben.



SPILE

Børn og unge elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan du evt. kan organisere disse spil.



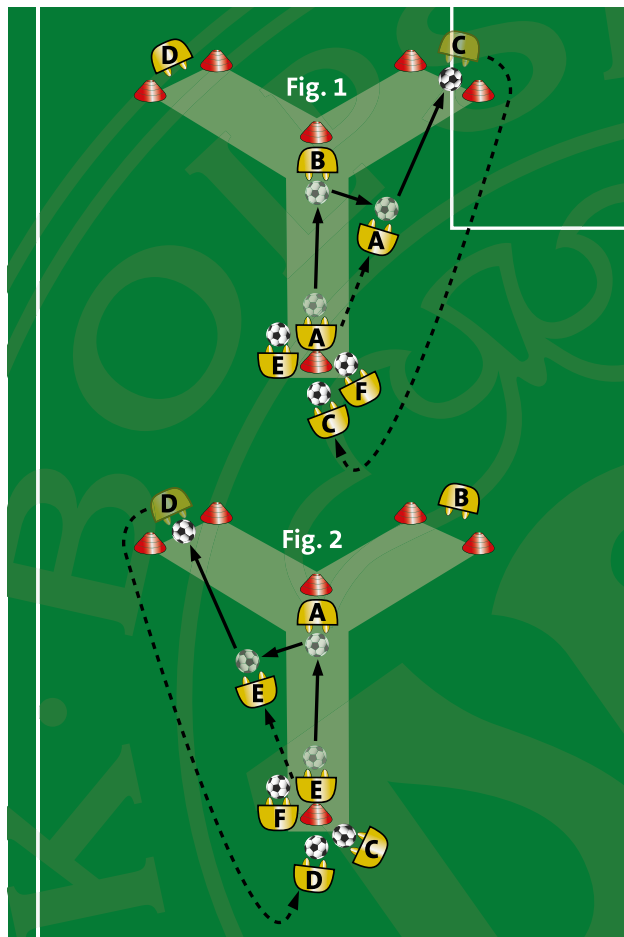
Træningsmodul 2

ØVELSE 1

PASNINGS-Y'ET 1: Der stilles kegler op i et Y som vist på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper a max. 8/min. 5 spillere. Spillerne fordeler sig, så der står én spiller i hver af spidserne i Y'et (mellem de 2 kegler). Én spiller stiller sig ved keglen i midten af Y'et. De resterende spillere stiller sig med hver en bold i bunden af Y'et.

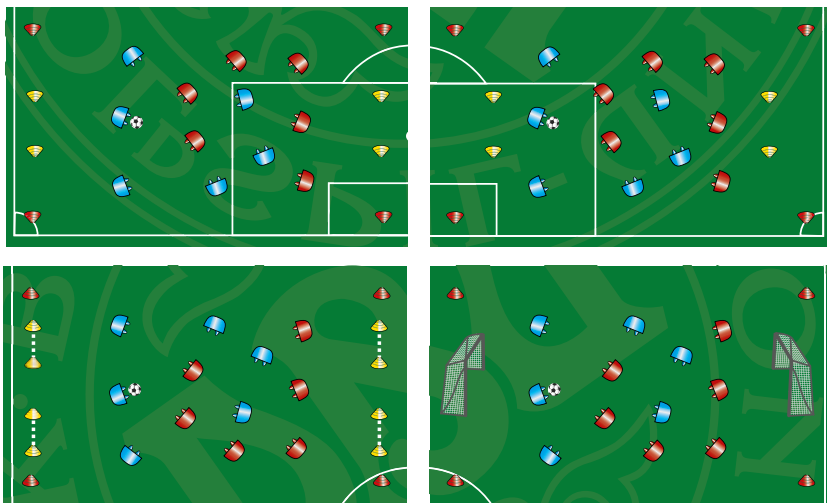
Fig. 1: Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B for herefter at løbe ud til højre og modtage bolden igen fra B. Spiller A laver en ny pasning til spiller C, der står imellem de 2 kegler i spidsen af Y'et. Spiller C dribbler nu ned i rækken i bunden af Y'et.

Fig. 2: Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et mellem de 2 kegler. Spiller E går frem i rækken og starter nu øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en ny pasning til spiller D, der står mellem de 2 kegler i den venstre spids af Y'et. Øvelsen fortsættes.



SPIL

Børn og unge elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan du evt. kan organisere disse spil.



Træningsmodul 3

ØVELSE 1

DRIBLECIRKEL: Der sættes kegler op i en cirkel og én kegle i centrum af cirklen. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

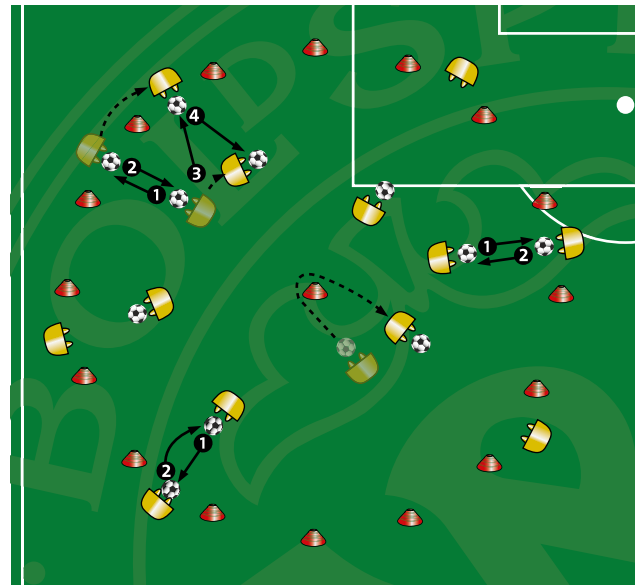
Halvdelen af spillerne fordeler sig rundt i cirklen. Den anden halvdel bliver inde i cirklen og har hver en bold. Spillerne dribler rundt inde i cirklen og skal løbe ind i centrum og runde keglen. Herefter løbes der ud til en valgfri spiller, der står ude i kanten af cirklen. Når der er øjenkontakt med boldholderen, afleverer denne bolden, og der spilles tilbage med en 1. gangs inderside pasning. Keglen i centrum rundes igen, og der fortsættes til ny spiller. Der skiftes blandt spillerne ca. hvert 5. minut.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

PROGRESSION: Sideløbende med inderside pasninger kan der puttes forskellige andre tekniske færdigheder ind:

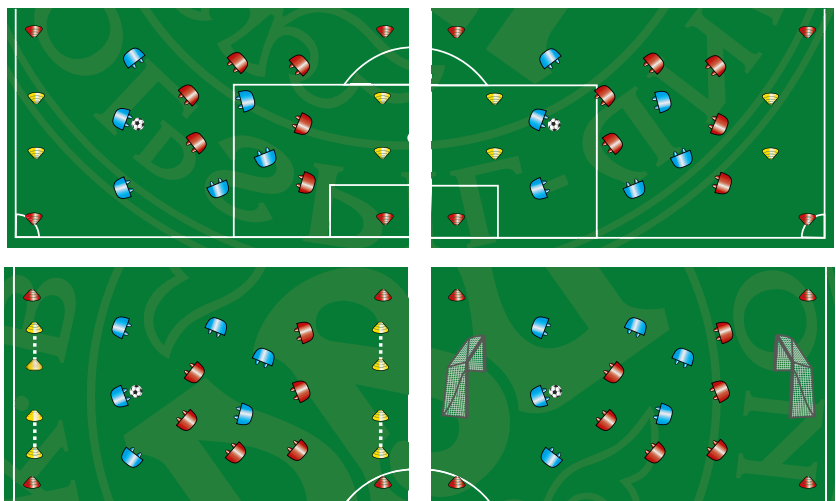
- 1: Bolden kastes tilbage til enten lår, bryst eller hoved, og førsteberøringen herefter skal bringe bolden i kontrol, inden der vendes.
- 2: Bolden spilles et-to hvorefter spilleren ude i cirklen løber til rummet til højre eller venstre, og der spilles en ny et-to... osv.

Træneren kan til enhver tid lægge nye opgaver ind i øvelsen. Det er kun fantasien, der sætter grænser.



SPIL

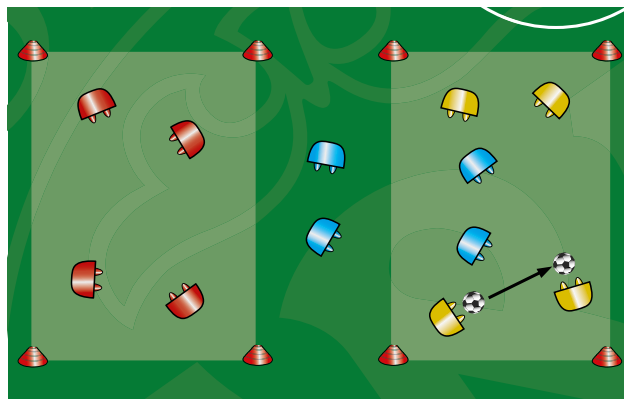
Børn og unge elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan du evt. kan organisere disse spil.



Træningsmodul 4

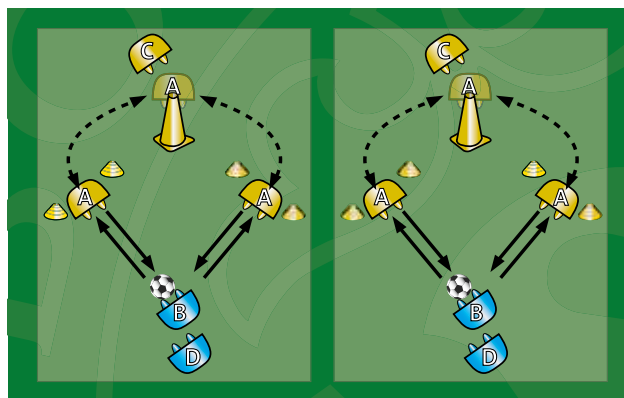
ØVELSE 1

POSSESSIONSSPIL OG OMSTILLING: Der stilles kegler op til en aflang bane, hvor der laves 3 zoner. 2 lige store zoner i hver sin ende og en mindre ventezone i midten. Spillerne fordeles i 3 grupper med 4 spillere i hver. Holdene tager forskelligt farvede veste på. Spillet starter med at der spilles 4 vs. 2 (gul mod blå) i den ene endezone. To af spillerne fra det ene hold (blå) står i ventezonen. Når holdet med 4 spillere alle har rørt bolden, må den spilles over i den anden endezone, og de 2 spillere fra ventezonen må nu løbe ind, og der spilles 4 vs. 2 (blå mod rød) igen. Hvis holdet fra ventezonen erobrer bolden, byttes der.



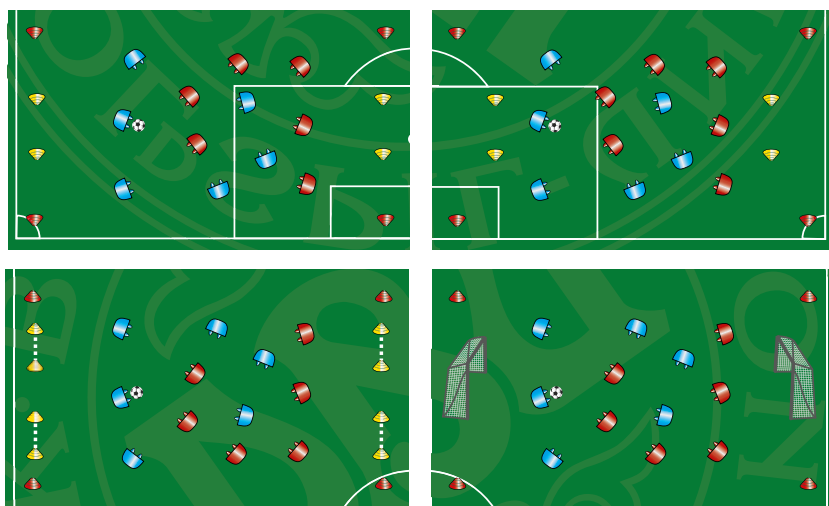
ØVELSE 2 – DER OPSTILLES 4 BANER

1. GANGS AFLEVERINGER: Der stilles kegler og toppe op som vist på tegningen. Spiller A arbejder sidelæns til hhv. de højre og venstre opstillede keglemål. Samtidig med at spiller A nærmer sig mållinjen, afleverer spiller B bolden til spiller A. Spiller A lægger den af til spiller B med en 1. gangs berøring. Spiller A arbejder sig herefter sidelæns til modsatte keglemål og modtager på ny en aflevering fra B, som returneres med en 1. gangs aflevering. Der skiftes til spiller C og D efter 30 sek. Ved næste skift bytter spiller B og D med spiller A og C.



SPIL

Børn og unge elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan du evt. kan organisere disse spil.



Træningsmodul 5

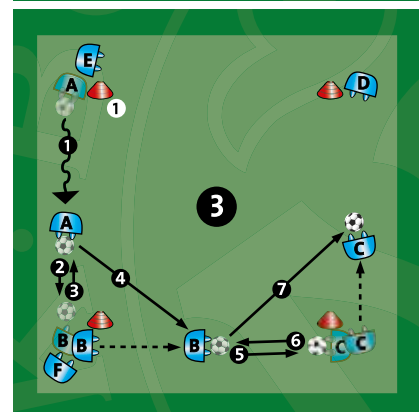
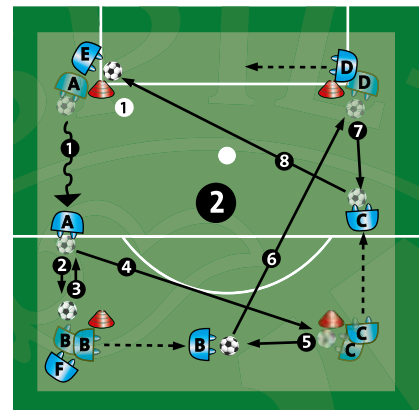
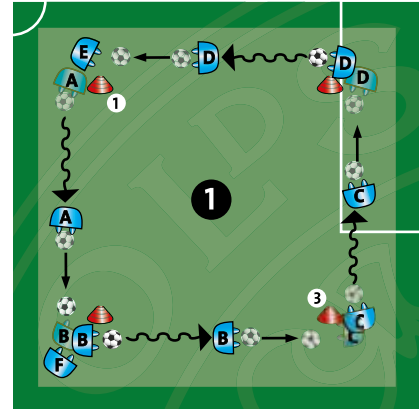
ØVELSE 1

LANDSHOLDSFIRKANTEN 1-3: Denne opvarmningsøvelse indeholder 3 step. Det anbefales at benytte min. 8 spillere til hvert step. Der stilles en firkant op på ca. 20x20 meter (se tegning). De 8 spillere fordeler sig med 2 spillere i hvert sit hjørne af firkanten.

FIRKANT 1: Forreste spiller i hjørne 1 og 3 (se tegning) har hver én bold. Boldholderne dribler modsat uret. Når de er midtvejs, afleveres bolden til den spiller, der står forrest ved nærmeste kegle. Den modtagende spiller tager bolden med rundt om keglen med højre fod og dribler bolden videre i firkanten. Spillerne roterer med boldens retning. **PROGRESSION:** Der spilles både med og mod urets retning.

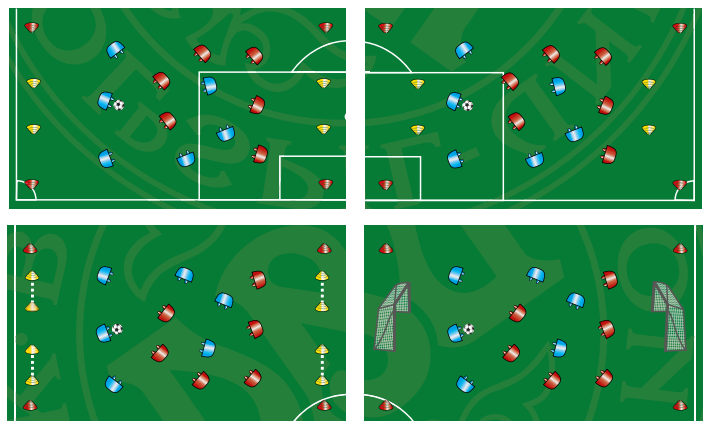
FIRKANT 2: Forreste spiller i hjørne 1 (se tegning) har en bold og dribler modsat uret. Midtvejs mellem keglene afleverer spiller A til spiller B med en 1-2 kombination. Når spiller A modtager den igen, afleveres bolden langt diagonalt til spiller C. Spiller C lægger bolden af til spiller B, der spiller langt diagonalt til spiller D. Herefter fortsættes der med spiller D, der lægger af til spiller C, der spiller langt diagonalt til spiller E osv. **PROGRESSION:** Der spilles både med og mod urets retning.

FIRKANT 3: Forreste spiller i hjørne 1 (se tegning) har en bold og dribler modsat uret. Midtvejs mellem keglene afleverer spiller A til spiller B med en 1-2 kombination. Når spiller A modtager den igen afleveres bolden kort diagonalt til spiller B, der i mellemtiden har rundet keglen. Herefter fortsættes der med spiller B, der inviterer spiller C til en 1-2 pasning osv. **FOKUS:** Spilleren, der modtager 1-2 kombinationen, skal hurtigt vende sig ved keglen og gøre klar til at modtage bolden diagonalt. **PROGRESSION:** Der spilles både med og mod urets retning.



SPIL

Børn og unge elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan du evt. kan organisere disse spil.



Træningsmodul 6 - Grupperarbejde. Deltagernes egne øvelser

Træningsgruppen deles i tre grupper, hvor den ene gruppe forbereder opvarmning, den anden gruppe forbereder teknisk træning, den tredje gruppe forbereder taktisk træning. Gruppetræneren vejleder de enkelte grupper. Når grupperne

skal være 'trænere' agere den resterende del af gruppen spillere. Hvis det kun er 2 spillere, som fremviser gruppens øvelser indgår resten af gruppen som spillere.

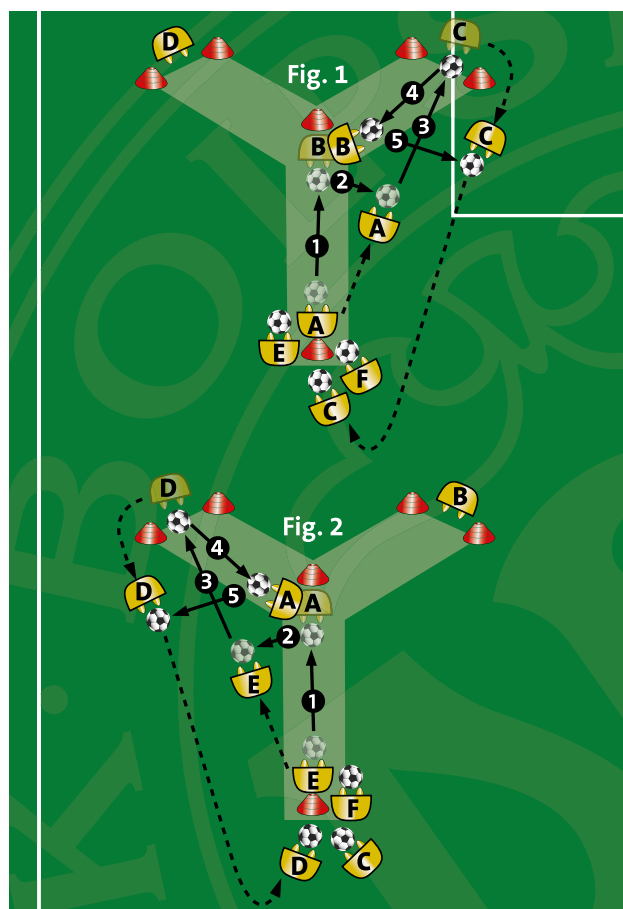
Træningsmodul 7

ØVELSE 1

PASNINGS-Y'ET 2: Der stilles kegler op i et Y som vist på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper a max. 8/min. 5 spillere. Spillerne fordeler sig, så der står en spiller i hver af spidserne i Y'et (mellem de 2 kegler). Én spiller stiller sig ved keglen i midten af Y'et. De resterende spillere stiller sig med hver en bold i bunden af Y'et.

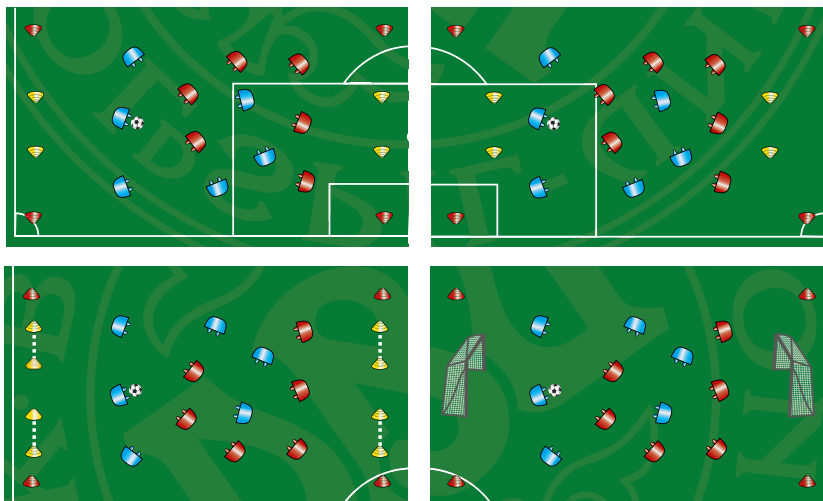
Fig. 1: Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B for herefter at løbe ud til højre og modtage bolden igen fra B. Spiller A laver en ny pasning til spiller C, der står imellem de 2 kegler i spidsen af Y'et. Spiller C spiller bolden tilbage til spiller B, der nu er vendt. Spiller B spiller bolden ud til spiller C, der modtager bolden og dribler ned i rækken i bunden af Y'et.

Fig. 2: Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et mellem de 2 kegler. Spiller E går frem i rækken og starter øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der nu lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en ny pasning til spiller D, der står mellem de 2 kegler i den venstre spids af Y'et. Spiller D spiller bolden tilbage til spiller A, der nu er vendt. Spiller A spiller bolden ud til spiller D, der modtager bolden... osv...



SPIL

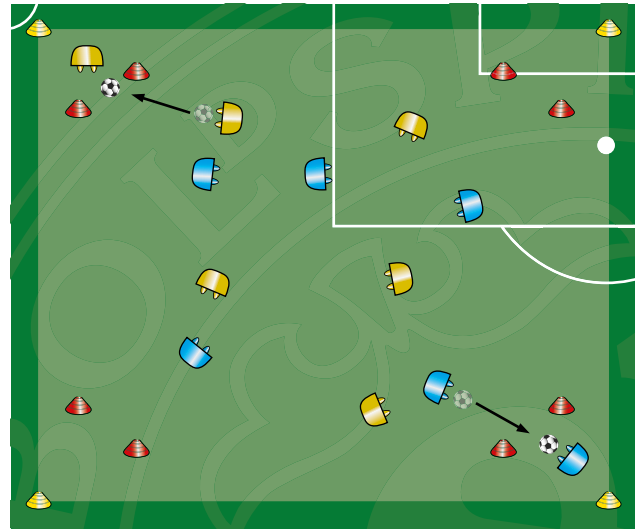
Børn og unge elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan du evt. kan organisere disse spil.



Træningsmodul 8

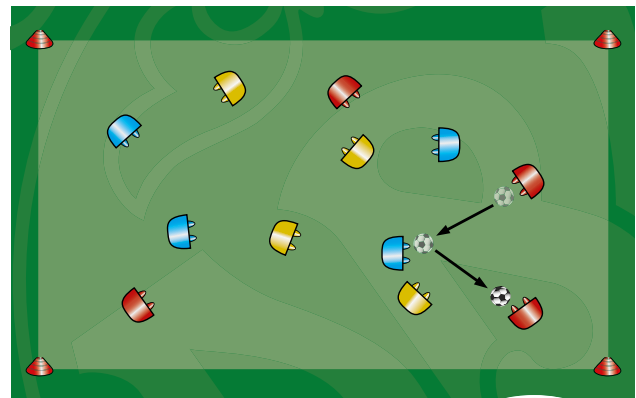
ØVELSE 1

SCOR I HJØRNERNE – OMSTILLINGSSPIL: Der stilles en fir-kant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs. 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side. **PROGRESSION:** Når spillet spilles med 8 eller flere spillere pr. hold, kan der med fordel benyttes 2 el. 3 bolde. Hvis spillet spilles med færre end 8 spillere pr. hold laves banen tilsvarende mindre.



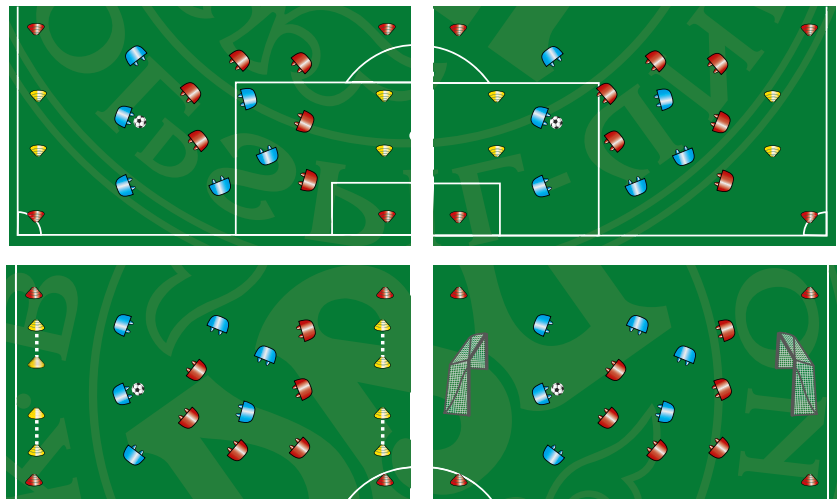
ØVELSE 2

8 vs. 4 – OMSTILLINGSSPIL: Der stilles kegler op til en aflang bane. Der spilles med 3 hold á 4 spillere. Det ene hold (gul) er i midten og skal erobre bolden. De 2 øvrige hold (rød og blå) er sammen om at forsvare bolden og holde den i egne rækker. De 2 boldbesiddende hold må kun benytte én boldberøring. Hvis det er en rød spiller, der mister bolden til gult hold, skiftes der hold, således at det nu er rødt hold der skal forsøge at erobre bolden. Hvis der går mere end 5 minutter inden bolden erobres, sørger træneren for, at der bliver skiftet hold. Alt efter niveau på spillerne kan der ændres i antal boldberøringer.



SPIL

Børn og unge elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan du evt. kan organisere disse spil.



Kampmodul

I dette modul tages udgangspunkt i forskellige former for kamp. Trænergruppen og Trænerlederen vurderer inden modulet, hvordan man bedst kan organisere dette modul.

Ideen er at give spillerne indblik i, at spil med færre spillere på et mindre område giver en form for læring, mens man med flere spillere på et større område kan træne anderledes.

Det skal pointeres, at årgang 96 spillere, der spiller kampe under KBU spiller 9:9 og ikke 11:11.

Følgende model bruges:

- 1) Alle spillere parres 2 og 2 og man starter med at spille 2:2 på keglemål på baner af 10 x 7 m. Der spilles flere runder, hvor holdene hele tiden skifter modstander. Efter ca. 20 minutter med dette går man til næste aktivitet.
- 2) Så spilles 4:4. Fordel spillerne efter styrke, så holdene bliver jævnbyrdige. Hvis klubben råder over Jyske Bank mål, 5 mands mål etc. kan disse med fordel bruges. Ellers bruges kegler. Banestørrelse 15 x 10 m. Varighed ca. 30 minutter med kampe a' 4 minutter og 1 minut til at skifte. Snak kort med spillerne omkring forskellen på 2:2 og 4:4 efter kampene.
- 3) Dernæst spilles 6:6. Sørg igen for at mikse holdene, så de bliver jævnbyrdige. Her spilles på 7 mandsmål og med baner, der er 30 x 20 m. Varighed ca. 45 minutter med kampe a 10 minutter. Efter kampene samler man igen op på forskellen på spilformerne. Snak evt. om hvor mange gange man har rørt bolden i de enkelte spil.
- 4) Og sluttelig prøve afvikles 12:12. 4 hold, der igen er jævnbyrdigt sat sammen og som spiller 3 kampe a' 12 minutter. Og igen rundes af med en snak om forskellen og de ting, som man nu har mulighed for at afprøve i spillet og fordele og ulemper.



Målmænd

Der er også i år en specifik målmandscamp. Dette betyder ikke, at der ikke vil være målmænd på de andre camps og vi har derfor valgt at lade camp manualen for målmænd være en del af denne manual.

Dette medfører, at instruktøren kan vælge at bruge elementer fra denne manual til specifik målmandstræning på sin egen camp.

Vi håber at målmandsmanualen vil være til stor inspiration.

Program for DBU Målmandscamp

Træningsmodulernes varighed: 1½ time

Alle træningsmoduler starter med ca. 10 min. opvarmning bestående af:

Let løb m. armsving, knæløft, hælspark, gadedrengeløb, stigningsløb og let stræk.



Træningsmodul 1 – Gribeteknik, fra jorden til over hovedet

- Bolde langs jorden lige på som samles op med hænder, mens albuerne er samlet.
- Helflugter i maven som gribes med begge arme som en skål.
- Helflugter i hovedhøjde og højere som gribes med gribetrekant og derefter sikres.

Ovenstående øvelser foregår 3 og 3 i en trekant, mens træneren assisterer og korrigerer.

FOKUS: Gribetrekant, samlede albuer og sikring.

Træningsmodul 2 – Placering, i længde og bredderetning

- Skud fra forskellige positioner i straffesparksfeltet. Målmand skal placeres i lige linie fra bold til midten af målet. Placering i længderetning skal være så redningen bliver foretaget foran stolpen.

Øvelserne foregår med 4 målmænd på mål, der skiftes til at placere sig og redde et skud. 2 målmænd fra 4 positioner i straffesparksfeltet der afslutter. Målmændene rotere så alle kommer på mål.

FOKUS: Placering.

Træningsmodul 3 – Faldteknik, 'den reddende hånd'

- Flade bolde i siderne fra kort afstand, ca. 6 meter. Bygges op ved at starte siddende, derefter på knæ og til sidst stående. Målmanden skal søge frem i bolden og lande på siden, ikke mave eller ryg. Den reddende hånd er den nederste hånd som 'kører' langs jorden. Alle bolde skal sparkes så målmanden kan holde bolden.
- Afslutninger i ca. 1 meters højde. Bolden skal holdes og faldteknikken skal være korrekt.

Øvelserne foregår 4 og 4. Målmændene skiftes så alle sparker og redder.

FOKUS: Faldteknik og den 'reddende' hånd.

Træningsmodul 4 – Spillet i feltet, høje bolde

- Kast fra hvor baglinie skærer det lille felt. Derefter indlæg fra hjørnesparksposition efterfulgt af indlæg fra position midt på banehalvdel ved sidelinie. Sidst indlæg fra midt på bane midtfor.

Øvelsen foregår ved at træneren kaster og sparker indlæg.

FOKUS: Placering, timing i at gribe på højeste punkt. Yderste knæ op til beskyttelse. Benarbejde.

Træningsmodul 5 – Igangsætninger

- Målspark og udkast sparkes efter små mål eller toppe.
- Udspark sparkes efter anden spiller.

Øvelserne foregår 2 og 2.

FOKUS: Præcision.

Træningsmodul 6 – Standardsituationer, kommunikation og placering

- Frispark: Opstilling af mur. Muren skal dække 1½ mand på den 'forkerte' side af målet. Målmanden kommunikerer altid med næstyderste mand, så yderste mand kan dække yderside. Placering i målet. Opstilling af situationer med frispark, hvor målmand kommunikerer med forsvar om mur og opdækning. Træning i straffespark.

Øvelserne foregår i samlet gruppe, hvor alle målmænd skal opstille mur. Alle skal sparke straffespark og være målmand på straffespark.

FOKUS: Kommunikation og placering.

Træningsmodul 7 – Kamp med skiftende målmand

- Kamp hvor alle kommer på mål og alle er markspiller.
- Frembring alle situationer: Frispark, straffe, hjørne o.s.v.

FOKUS: Alle aspekter i målmandsspillet.

Alle træningsmoduler bliver gennemført efter DBU's motto:

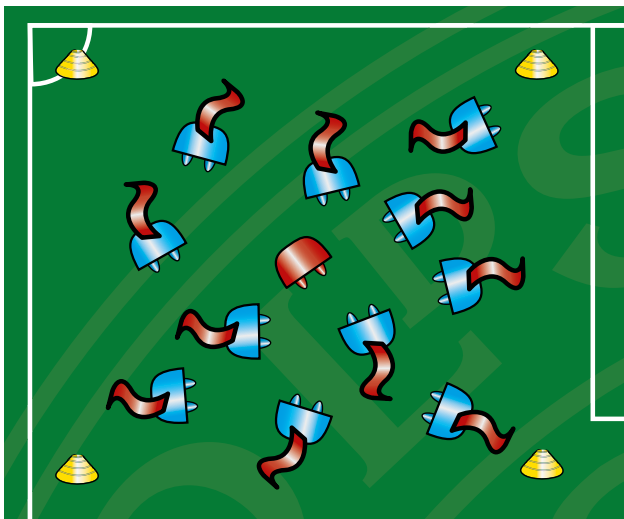
Vis – Forklar – Vis

Socialt fodboldmodul – Koordinations- og samarbejdsøvelser

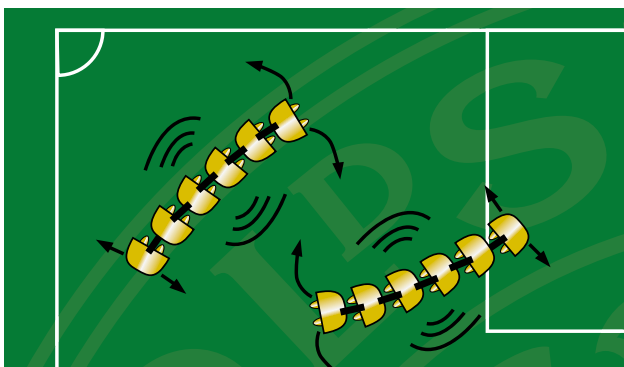
RÆV EFTER HARE: Der vælges en 'ræv' blandt spillerne. De resterende spillere er 'harer'. Hver 'hare' sætter et markeringsbånd/træningsvest i buksekanten på bagsiden af kroppen. Når legen bliver givet fri, skal 'ræven' forsøge at fange 'harerne' ved at gribe fat i markeringsbåndet/træningsvesten. Når 'ræven' har fanget en 'hare' bytter de 2 roller.

FOKUS: Sidelæns bevægelse, kropsfinter og temposkift.

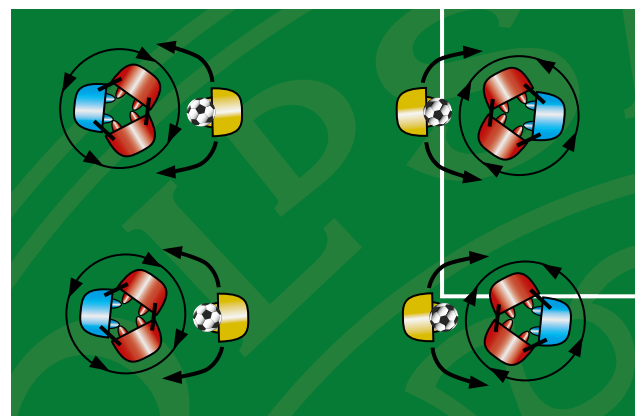
PROGRESSION: Der kan arbejdes med 2 'ræve' hvor de fange de 'harer' så skal stå stille, når de er blevet fanget.



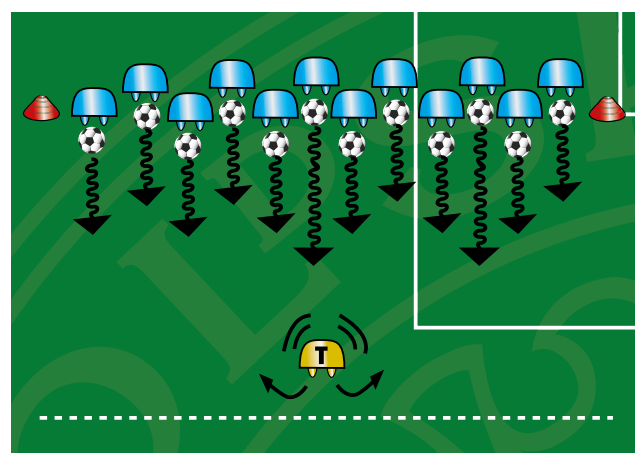
ORMEN: Spillerne går sammen i grupper af minimum 6 spillere – gerne flere. De stiller sig i en række/slange og holder spilleren foran på hofterne. Dette greb skal fastholdes. Det gælder nu for den forreste spiller om at finte sig (sidelæns højre/venstre) til en berøring af den spiller, der står bagerst i rækken/slangen. De øvrige spillere skal blot følge med den bevægelse, der bliver ført af spilleren foran og bagved. Ved berøring skiftes der position blandt spillerne, således at alle får lov at prøve nye pladser. Hvis der ingen berøring finder sted inden 30 sek-1 min., skiftes der blandt spillerne.



STIMLE-SAMMEN-LEG: Spillerne deles ligeligt i grupper af minimum 4 spillere med én bold. Én af spillerne har bolden i hænderne. Af de øvrige spillere skal én af dem have en farvet vest på. Spillerne uden bold 'Stimler' sammen i en cirkel og holder hinanden over skuldrene med ryggen ud mod boldholderen. Spilleren med vesten skal vende væk fra boldholderen. Det gælder nu for boldholderen om at røre med bolden på spilleren med den farvede vests ryg. De 'sammenstimlede' spillere skal forsøge at forsvare spilleren med vesten ved at rotere i en cirkel væk fra boldholderen. Når spilleren med den farvede vest er rørt, skiftes boldholder og vest til en af de øvrige spillere. Der skiftes efter 1 minut, hvis ikke spilleren med vesten bliver rørt.



'RØDT LYS STOP': Spillerne stiller sig samlet med hver én bold klar til at dribble fremad. Der må kun dribles, når træneren har ryggen til spillerne. Når træneren vender sig med front mod spillerne, skal de stoppe med at dribble. Hvis træneren opfatter en bevægelse hos én eller flere af spillerne, skal træneren sende dem tilbage til startlinjen og starte forfra. Den spiller, der først når slutlinjen, har vundet.



Samarbejdsmoduler – Teamøvelser-/spil

På programmet er der placeret 2 teamøvelser. Spillerne arbejder her med en anderledes aktivitet, der udfordrer deres evner til at planlægge og samarbejde som hold.

Formålet med øvelserne er dels, at spillerne får mulighed for at arbejde fysisk med en opgave, som udfordrer deres evner til kommunikation, teamspirit, taktik og fight. Men øvelserne lægger også op til bearbejdning. Dvs. at spillerne både før, under og umiddelbart efter øvelsen skal reflektere over deres muligheder, valg og handlinger mhp. på at forbedre disse.

Under evalueringen er det trænerens opgave at projicere snakken om vanskeligheder, kriser eller opture under øvelsen over på lignende situationer på fodboldbanen eller på situationer i spillernes hverdag (skolen, hjemmet mv.) Koncepter som f.eks. 'teamplayer' kobles herved sammen

med andet end fodbold, så spillerne udvikler en større helhedsforståelse for en række vigtige værdier.

I øvelserne arbejder spillerne i grupper, og skal kæmpe for at klare sig godt – både i forhold til de andre grupper, men også for at forbedre sig som gruppe. Alle spillerne vil være aktive under øvelserne, og der er mulighed for at involvere skadede spillere ved at tildele dem særlige roller under aktiviteten.

Træneren bør sætte sig godt ind i den enkelte teamøvelse for at opnå størst udbytte. Trænerne aftaler fordelingen af roller før, under og efter øvelsen. Hvis øvelserne tilrettelægges godt, indeholder de stor team power – både fysisk og mentalt, og spillerne vil opdage nye sider af sig selv og deres holdkammerater.



Samarbejdsmodul 1 – 'Vende-spillet'

I vende-spillet kæmper 4 hold om at løse hver deres memory-spil. Brikkerne ligger ude af syne og et stykke væk fra holdet. Holdets spillere løber på skift for at skaffe holdet information om, hvor de næste løbere kan finde et par.

Spillerne vil støde ind i vanskeligheder undervejs på trods af, at de har haft tid til at forberede sig. Hvordan evner holdet at ændre deres taktik? Får de brugt deres timeout godt nok? Hvordan kommunikerer holdet? Hvad gavner moralen – og hvad gør ikke?

Samarbejdsmodul 2 – 'Stratego'

I aktiviteten Stratego, skal to hold med base i hver ende af et område, kæmpe om at fange det andet holds fane. Spillerne tildeles brikker med rang, og skal indenfor området fange hinanden. Når en spiller er rørt af en modstander viser begge spillere deres rang frem. Spilleren med den højeste rang vinder – og beholder begge kort. Man kan få et nyt kort af strategen, så længe der er flere tilbage.

Aktiviteten er en kamp, hvor holdets taktik, fysik og kommunikation har en afgørende betydning for udfaldet af kampen.

Der lægges vægt på energi og sjov i denne aktivitet. Som i de andre teamøvelser kan udfordringer, roller og taktik debatteres efterfølgende.

MosaiQ spillet indeholder:

- 120 Plastic rammer med tal
- 4 Vendespil (120 kort)
- 1 Strategospil (80 kort)
- 1 kæmpeterning
- 1 Spilmanual
- 1 Taske.

Derudover skal følgende eller tilsvarende materialer bruges til de 2 samarbejdsmoduler:

Kegler, Overtræksveste, En fløjte, Papir, Skriveunderlag, Blyanter, En pose Elastikker, En pose Teltpløkker (af den tynde runde slags), En pose Piberensere el. tynd snor

HUSK AT TASKEN MED INDHOLD SKAL RETURNERES TIL DBU VED AT BENYTTÉ DEN MEDSENDTE FRAGLABEL.



Quiz-hjørnet – Fodboldquiz, Ungdomsquiz og Sundhedsquiz

Camplederen vil inden afvikling modtage materiale til forskellige Quiz via mail.

Modulet til Quiz er lagt mandag aften og bliver kørt af Camplederen. I mellemtiden forbereder Trænerlederen og trænerne sig på de kommende dages samarbejdsmoduler.

Den enkelte camp må selv beslutte om de vil køre alle de

udsendte quiz, eller om de blot vil benytte enkelte af dem.

Campen beslutter også selv hvordan de vil lægge konkurrence-elementet ind i modulet, og om holdene skal deles i store eller mindre grupper, på tværs af alder og køn. Det vigtigste for dette modul er at campens deltagere hygger sig og at de efterfølgende føler sig godt rystet sammen.





Ungdomstræning

Det handler også om andet end fodbold



Bogen giver et samlet bud på hvordan vi skaber det rette fodboldmiljø for breddeungdomsspillere. Bogen beskriver unges livstrategier, krav til den gode ungdomstræner samt et konkret bud på hvordan det udviklende fodboldmiljø skal indrettes i klubben. Bogen afsluttes af tre fodboldfaglige kapitler med fokus på den tekniske, taktiske og fysiske træning tilpasset målgruppens behov.

Pris 40 kr + forsendelse. Du kan bestille bogen på dbu.dk/litteratur



Dansk Boldspil-Union • DBU Bredde
Fodboldens Hus • DBU Allé 1 • DK-2605 Brøndby
Telefon 43 26 22 22 • Telefax 43 26 22 73 • www.dbu.dk