

TRÆNERHÆFTE 13 · TRÆN OG BLIV DYGTIGERE  
– PÅ DBU's FODBOLDSKOLE!



# Fodboldskole



Officielle sponsorer for DBU's Fodboldskoleaktiviteter

Danske Bank



GOAL



– fra leg til landshold

# TRÆN og bliv dygtigere

## - på DBU's Fodboldskole

DBU's Fodboldskole byder dig velkommen som fodboldskoletræner, træner-assistent, skoleleder eller trænerleder, og håber at du med din indsats vil være med til at gøre en forskel.

Du er én blandt mange, der i år har valgt at bruge en del af din ferie på at give godt 30.000 forventningsfulde børn en god og lærerig oplevelse i netop deres sommerferie.

Børne- og ungdomsfodbold er under en konstant udvikling, og det samme er de fodboldfaglige redskaber og materialer som børne- og ungdomstrænere benytter sig af, i forbindelse med den daglige træning.

Der arbejdes fortsat for at optimere rammerne for god børnetræning og give de bedst mulige betingelser for at børn og unges fodboldlæring kan leve op til DBU's slogan – fra Leg til Landshold!

DBU's Fodboldskoler 2013 bliver bl.a. et produkt af DBU's seneste udgivelse på øvelsesfronten. Træningsøvelserne som børnene i år skal igennem på Fodboldskolen er alle øvelser der indgår i øvelseskataloget DBU Børnetræning.

Alle øvelser er baseret på aldersrelateret træning (ATK) og efterlever til fulde de holdninger til børnetræning der er beskrevet i DBU's holdningshæfte. Med dette produkt sikrer vi at alle børn på DBU's Fodboldskoler kommer til at gennemgå mange forskellige øvelser, der giver dem mulighed for at blive trænet i mange forskellige elementer i den basale fodboldtræning.

De forskellige træningspas er i tema-hæftet delt op i 3 forskellige niveauer. Et træningspas for de yngste, mellemste og de ældste. Aldersindelingen kan og betragtes som uøvede, øvede eller rutinerede. Det giver trænerne på

DBU's Fodboldskoler en mulighed for at vurdere hvilke af træningspassene netop deres tildelte gruppe af børn har bedst af at træne.

Ydermere giver elementet omkring stationstræningen også den mulighed for trænerne at niveaudele blandt spillerne i gruppen. Ved de øvelser hvor træningen har en overordnet formel karakter – altså hvor spillerne er dem selv med deres bold, skal der selvfølgelig ikke niveaudeles. Men i de øvelser hvor træningen primært foregår i spil (funktionel træning), kan det være en fordel at dele gruppen op i øvede og uøvede hvis der blandt gruppens deltagere er et forskelligt niveau.

Det er dit valg, og op til dig at vurdere hvad der tjener børnenes læring bedst.

Vi har prioriteret at komme med mange øvelsesforslag for at yde størst mulig hjælp til de trænere, der endnu ikke har opbygget en 'rygsæk' spækket med øvelser.

Er du træner med mange års erfaring, og synes du, at du ligger inde med en eller flere øvelser du hellere vil bruge, er det selvfølgelig helt OK – når blot temaet for dagens træning overholdes!

Vi håber, at vi med dette trænerhæfte vil klæde jer alle sammen rigtig godt på til endnu en sommer med fantastiske fodboldskoleoplevelser, med sjov og smil på læben og massevis af piger og drenge over hele landet, der oplever en sjov og lærerig fodboldskoleuge.

Du kan finde mere information omkring vores produkter, uddannelser og meget mere på [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk).

Vi håber, I alle får en forrygende fodboldskole. Rigtig god sommer!

DBU Bredde

### Projekt 1000 Mål:

Mange taler om det – Projekt 1000 Mål gør noget ved det...

På dette års fodboldskoler introducerer DBU 'Projekt 1000 MÅL'. I samarbejde med Thomas Weihrauch og Martin Enggaard Johansen har vi i fodboldskoleprogrammet udarbejdet afslutningsøvelser til 4 træningspas med fokus på mål, mål og atter mål.

Martin Enggaard Johansen og Thomas Weihrauch er af den opfattelse, at mange taler om de manglende mål fra danske spillere, men at få gør noget ved det. Derfor er Projekt 1000 MÅL startet i foråret 2011 i Hvidovre IF for at skabe debat om angribere, sætte fokus på træningen af angribere og for at give plads til at vise glæde ved spillet og i særdeleshed det at lave mange MÅL.

Glædesaspektet og selve afslutnings-træningen må ikke gå på kompromis med fagligheden og blot reducere målscoring til et spørgsmål om kvantitet. Høj faglighed kombineret med glæde, en masse mål og et målrettet fokus på den skarpe afslutning, tror vi på skaber gladere og mere ærgerrige spillere, der tør søge målet både i kampe og til træning. Derfor håber vi også, at glædesaspektet i træningen kan være med til at fastholde spillere på alle niveauer, hvad enten man ender som serie 3-spiller eller på landsholdet.

Projekt 1000 MÅL ønsker jer alle en god uge med masser af mål og glade spillere!

**Læs mere om Projekt 1000 Mål på Facebook og Twitter!**



# Indhold

Velkommen DBU's Fodboldskoler ...	2
Fair Play .....	3
Fodboldskolens målsætning .....	3
Mål .....	3
Pædofili .....	3
'Fiskeri' af spillere .....	3
Pauseaktiviteter .....	3
Metode .....	3
Trænerrollen på Fodboldskolen .....	4
Fodboldtræning .....	5
Træneren .....	5
Vejledning .....	5
Instruktion og feedback .....	5
Hvordan kan man bedst instruere? ..	5
Træneren skal altid huske .....	5
Vis – forklar – vis .....	6
Mobning flytter med ind i klubben ..	6
Trænerlederens rolle .....	6
SJOV & SHOW .....	7
Ugeprogram/Træningsøvelser .....	8
▶ mandag .....	9
▶ tirsdag .....	19
▶ onsdag .....	27
▶ torsdag .....	36
▶ fredag .....	39
▶ Fodboldskole Cup .....	40
▶ Fodboldskole Cup Gameplan 1 ....	41
▶ Fodboldskole Cup Gameplan 2 ....	42
▶ Fodboldskole Cup Pointskema ...	44
Træningssedler .....	45



## Velkommen på DBU's Fodboldskoler!

Trænerhæftet skal gøre dig i stand til at sætte dig ind i, hvad der kræves og forventes af dig som træner/trænerassistent.

Det er meget vigtigt for os at gentage, at vi naturligvis forventer, du møder velforberedt op til alle træningspas i løbet af ugen. Læring via leg er en ufravigelig målsætning på DBU's Fodboldskoler. Masser af boldberøringer i ugens løb ved hjælp af organiseret leg, teknisk træning og småspil på mindre og større områder vil gøre sit til, at vores fagligt dygtige trænere og deres assistenter kan give hver enkelt deltager de optimale muligheder for at forbedre sig mest muligt.

### Fair Play

Fair Play er heldigvis kommet for at blive. Vi opfordrer alle vores trænere på DBU's Fodboldskole til at bruge lidt tid på at snakke fair play med gruppen. Der kan i løbet af ugen opstå situationer i træning, spil eller på anden vis, hvor det vil være både naturligt og indlysende at tage emnet op.

### Fodboldskolens målsætning

- Deltagerne skal udvikle deres tekniske og motoriske kompetencer.
- Deltagerne skal røre sig (fysisk aktivitet).

- Deltagerne skal have mulighed for at lykkes (psykisk oplevelse).
- Deltagerne skal trives og have det sjovt (social oplevelse).

For at kunne leve op til disse mål er det vigtigt, at Fodboldskolens træning og aktiviteter tilpasses de deltagende piger- og drenges forudsætninger, og her skal det understreges, at DBU's Fodboldskole er for alle!

DBU's Fodboldskole er i høj grad baseret på, at dygtige engagerede skoleledere/trænere er med til at skabe høj kvalitet for deltagerne. En varm og venlig atmosfære skal kendetegne skolen og medvirke til, at Fodboldskolen fremstår som en positiv sommerferieoplevelse for de deltagende børn og unge. Fodboldskolens voksne er ansvarlige for at leve op til skolens mål og hensigt.

### Mål

- Tilbyde en uges spændende og lærerige oplevelser med fodbolden i centrum.
- Medvirke til uddannelse af fremtidens Fodboldskole- og klubtrænere.
- Fastholde høj kvalitet i undervisningen på Fodboldskolen.
- Skabe løbende fornyelse.
- Holdningsbearbejde deltagere, trænere, ledere og forældre.

### Pædofili

Vi er både glade for og meget stolte af, at vi som nogen af de første i landet indførte en effektiv pædofili-politik. Således screener vi alle vores ledere, trænere og trænerassistenter for pædofili-relaterede domme, inden de kommer i marken på en af vores Fodboldskoler.

Sikkerheden for vores deltagere har en meget høj prioritet hos os. Forældrene skal uden bekymring kunne lade deres børn deltage på vores Fodboldskoler, uanset hvor i landet disse afvikles. Derfor har vi også en udførlig vejledning til vores skoleledere på alle Fodboldskoler omkring deres rolle og medvirken til at skabe så trygge og sikre rammer for afvikling som overhovedet muligt.

### 'Fiskeri' af spillere

DBU's Fodboldskoles grundlæggende idé er at alle børn skal kunne deltage på en Fodboldskole forholdsvis tæt på deres bopæl uanset klubtilhørsforhold. Det samme gør sig principielt gældende

for trænerne. Dette for at den enkelte deltager ikke i sin Fodboldskoleuge skal af sted til egen klub, med egne holdkammerater fra klubholdet og sin egen klubtræner som Fodboldskoletræner.

Vi tror på, at en del af det, der gør et Fodboldskoleophold til noget unikt, er de input, man får fra en ny træner, nye holdkammerater og evt. ved at være af sted i en klub, man ikke spiller i til dagligt.

Det er klart, at skal dette koncept kunne overleve, så skal forældre og klubber kun sende deres børn af sted til naboklubber og andre, uden at skulle være bekymrede for, om de lokale trænere eller skolelederen på stedet benytter sommerens Fodboldskole til at udvælge sig de bedste spillere fra de omkringliggende klubber og lokke dem til et klubskitte.

Alle former for 'fiskeri' af spillere i forbindelse med afviklingen af en af vores Fodboldskoler, vil blive betragtet som et klart brud på den samarbejdsaftale, der er indgået mellem DBU og vores mange

værtsklubber eller det ansættelsesforhold der er mellem DBU og den enkelte træner.

### Pauseaktiviteter

Udover selve fodboldtræningen, vil det være oplagt med 'skæve aktiviteter og lege' i de pauser, der nødvendigvis skal placeres mellem de forskellige moduler med teknisk træning, og her er det op til fantasien, hvad der skal ske. Måske en fangeleg, en jongleringskonkurrence, gamle lege fra skolegården eller anden let aktivitet. Spørg evt. børnene om de har forslag.

Det er vigtigt at understrege, at man som Fodboldskoletræner er sammen med sin gruppe hele dagen – frokostpausen undtaget. Naturligvis kan der være behov for at udnytte en naturlig pause til et kort privat ærinde eller et toiletbesøg, men pauserne er ment som alternative aktiviteter sammen med gruppen.

Vejr og temperatur kan gøre det nødvendigt, at man f.eks. søger skygge eller tørvejr til en kort drikkepause. Men det kan lige så vel være en eller anden ikke specielt fodboldrelateret leg, der afvikles sammen med gruppen i en pause.

### Metode

DBU's Fodboldskole adskiller sig fra træning i klubberne ved, at der kan være meget stor niveauforskel mellem spillerne i de enkelte grupper. Det er derfor yderst vigtigt, at træneren tager udgangspunkt i spillerne og sørger for at træningen udfordrer spillerne på deres niveau. Din opgave som træner er, at fremelske et sjovt og lærerigt miljø, hvor alle hele tiden oplever udfordringer.

Der må ikke være for langt mellem, at børnene lykkes med tingene, og samtidig må det ikke være så nemt, at de bliver understimulerede.

På Fodboldskolen er der fokus på teknisk træning og masser af boldberøringer. Børnene forventer at lære en masse forskellige ting på Fodboldskolen, og







det er din opgave at præsentere alle de basale tekniske færdigheder.

En stor del af disse færdigheder kan udmærket læres via leg, ligesom det er naturligt at benytte en del koordinationsstrærende lege og øvelser som basis for yderligere læring af tekniske færdigheder.

Som træner er det vigtigt, at man stiller sig selv spørgsmålet: »Ville jeg selv synes, det vi laver er sjovt og lærende?« – står der eksempelvis mange spillere i kø, mens én eller få er aktive i øvelsen, er det nok en god idé at du som træner overvejer om du ved nogle få justeringer af øvelsen kan få flere i gang. Måske skal der ikke mere til end at øvelsen skal køre i to mindre grupper i stedet for én stor.

Måske skal der blot justeres lidt på banestørrelsen eller lignende.

Det er vigtigt at du som træner også har fokus på dig selv og din træning,

og ikke kun på børnene og den enkelte øvelse man er midt i.

Den enkelte træner har frihed i forhold til hvordan man kommer 'i mål' og får gruppens deltagere forbedret i de basale tekniske færdigheder (dog skal du som træner overholde vores 5 'påbud' og 5 'forbud', som du finder flere steder i dette hæfte), så længe der er fokus på at hvert enkelt barn skal komme hjem fra Fodboldskolen og have haft en god oplevelse, med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling!

#### **Trænerrollen på Fodboldskolen**

Udover det rent fodboldfaglige og rent undervisningstekniske har man som Fodboldskoletræner et ansvar for den generelle afvikling af fodboldskolen.

Trænerens opgave er både at under vise børnene og samtidig tage ansvaret for den generelle trivsel hos både den enkelte og gruppen.

Dette gælder såvel hvis alle børn er glade og træningsparate, som hvis enkelte eller flere af den ene eller anden grund ikke fungerer i gruppen. Som træner skal du forsøge at tilgodese alle, så alle får en god oplevelse af det at være på DBU's Fodboldskole. Er der problemer, der ikke lige umiddelbart lader sig løse, skal der rettes henvendelse til skolelederen eller trænerlederen, som så vil træde hjælpende til.

Trænerne på DBU's Fodboldskole er en god blanding af ungdom og rutine

Uanset undervisningsmateriale og alle velmenende ord, så er der heldigvis en stor portion af de basale elementer, der stadig er gode solide hjørneste i vores Fodboldskolekoncept. Den kendsgerning, at vi har en del trænere og ledere, der har været med hos os i en årrække er medvirkende til at sikre en fornuftig overlevering af den fornødne information til nye trænere og ledere.

Vi opfordrer naturligvis folk, der er med for allerførste gang, til at kigge vores undervisningsmaterialer og de udsendte informationer ekstra grundigt igennem.

Vi skal igen i år gøre opmærksom på, at i fodboldens verden er vidensdeling et absolut must. Det er fuldt lovligt, ja der opfordres faktisk ligefrem til, at man som træner deler sine øvelser og erfaringer med hinanden og dermed også besidder en naturlig nysgerrighed for at tilegne sig ny viden, nye øvelser indgangsvinkler til træningstemaer mm. Her er det oplagt at gøre brug af trænerlederen.

En del trænere kommer til at arbejde sammen med en trænerassistent. Her vil det i høj grad være naturligt og nødvendigt at uddelegere arbejdsopgaver, så assistenten også oplever at få tildelt ansvar, og gerne med børnene som 'vindere', ved eksempelvis at udføre en øvelse i små grupper med deraf følgende flere boldberøringer pr. spiller, samtidig med at der nu er flere øjne til at se på deres fodboldspil, og instru-

ere dem i de tekniske færdigheders udførelse.

Vi forventer at alle trænere, assistenter og ledere er loyale over for Fodboldskolekonceptet og sætter en ære i at give de deltagende børn en så god, sjov og lærerig fodboldoplevelse som muligt!

### Fodboldtræning

En model for trænerens virke ser således ud: Opfatte/vurdere, Beslutte/ændre, Udføre/aktivere.

Træneren er hele tiden i den situation, at han/hun skal overveje, hvorfor en detalje lykkes eller mislykkes, så spillernes og holdets muligheder forbedres. Desuden skal man overveje, hvornår og hvordan der skal gribes ind, eller om der ikke skal gribes ind.

### Træneren

- 1) **Opfatter:** bl.a. at Peter skød ved siden af målet, da støttebenet var placeret knap en halv meter fra bolden.
- 2) **Vurderer:** at årsagen til, at Peter skød forbi var, at støttebenet var for langt fra bolden.
- 3) **Beslutter:** at specialtræner Peter næste gang i afslutninger med vejledning i, og fokus på støttebenets placering.
- 4) **Udfører/formidler:** at specialtræningen foregår som besluttet.
- 5) **Opfatter:** bl.a. hvordan Peter nu skyder.
- 6) **Vurderer... osv...**

### Vejledning

Det er vigtigt, at man som træner sørger for, at der er kvalitet i de vejledninger/anvisninger, der gives under træningen. Spilleren skal have mulighed for at forbedre sine færdigheder. Ved en øvelse med spark kunne eksempler på gode vejledninger være:

- »Placer dit støtteben tættere på bolden.«
- »Sørg for næste gang at strække din vrist.«

- »Se på bolden – og ram den så lige midt på.«
- »Du ramte bolden med ydersiden af vristen, og derfor gik den ved siden af.«

Det kan også være en god idé at stille spilleren spørgsmål som f.eks.: »Hvorfor gik bolden ved siden af målet?« – for at få spilleren til at vurdere/ tænke over, hvad der gik galt. Dette kan være specielt hensigtsmæssigt, når spilleren har kendskab til de enkelte instruktionsmomenter/fokuspunkter.

### Instruktion og feedback

Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT NOK' osv. kan være glimrende til at opmuntre, men de giver ikke spillerne muligheder for at forbedre! Inden træningen skal du overveje:

- Hvordan skal spillerne instrueres?
- Hvor og hvornår skal de have besked?
- Huske at forklare kort og tydeligt.
- Huske at vise (og spare mange ord).
- Huske at tage hensyn til vind, regn m.v.

### Hvordan kan man så bedst instruere spilleren/spillerne?

- Give dem personlig vejledning mens spillet foregår (eventuelt tæt på spilleren).
- Trække ham/hende til siden og vise/ forklare.
- Stoppe spillet så alle kan få at vide, hvad der menes.
- Spørge spilleren om hendes/hans mening og lægge op til dialog.

### Træneren skal altid huske

- At holde fast i spillets/øvelsens tema.
- At være engageret og vise det med krop og sprog.
- At bevæge sig omkring baneområdet, så alle spillere føler nærhed.
- At have øvelser og spil nok til træningslektionen.
- At samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.



- At gå i dialog med spillerne om træningen.

Den geniale øvelse findes ikke – kvaliteten af træningen afhænger af din indsats og engagement!

Du kan derfor også bruge modellen fra før på din egen træning, når du har gennemført en træning, kan du reflektere over det du så... hvad virkede/ virkede ikke?... fik spillerne lært det de skulle?... blev temaet tydeligt for dem?... Kan du ændre noget ved din træning/ metode der vil gøre næste træning bedre?... Du kan med andre ord også: Opfatte/vurdere, beslutte/ændre, udføre/aktivere din egen indsats som træner og din træning...





### Vis – forklar – vis

En god forevisning af f.eks. et spark kan erstatte mange ord. Sørg derfor for at vise detaljerne. Herefter sættes deltagerne hurtigst muligt i gang. Efter passende tidsrum stoppes øvelsen, deltagerne får forklaring samt endnu en forevisning, hvorefter øvelsen sættes i gang igen.

Generelt kan man måske sige, at de yngste nemmest forstår dét, de ser – mens de ældre også gerne vil høre forklaringer.

### Mobning flytter med ind i klubben

Vi ved fra skolen, at mobning og dårlige børnefællesskaber findes. Mobningen, udelukkelse og mistrivsel kan også tages med i fritidslivet og kan – alt efter de voksnes attituder og handlinger – forstærkes eller mindskes i klubberne.

Det er livsvigtigt for børn at være en del af et fællesskab. Mobning er en udstødelse af dette fællesskab. Derfor er det et meget vigtigt tema at beskæftige sig med i klubberne.

Mange myter trives forsat. Om onde børn. Børn der er ofre. At det er de tykke

børn, der bliver mobbet. At børnene selv er ude om det. At det er en naturlig del af børns samvær. Men nej, mobning er ikke naturligt. Mobning er invaliderende. Børn, der mistrives, vokser ikke. Hverken i skolen eller på fodboldbanen.

Mobning skyldes, at der er en lav tolerancekultur i gruppen – altså megen fokus på hvad der er rigtig og hvad der er forkert. Mobning sker paradoksalt for at finde et fællesskab. Men det bliver et usundt fællesskab, hvor man er sammen om at bestemme, hvem der er inde, og hvem der er ude. Derfor skal mobning ses som en fællesskabskonstruktion og forebygges ved at arbejde med hele børnegruppen og ikke enkelt-individer.

Det er også klubbens opgave at opbygge sunde og tolerante fællesskaber. Et godt sammenhold på holdet er både vigtigt for det enkelte barn, men også for at fastholde dem i sporten og for resultaterne på banen. Det er derfor vigtigt, at der tænkes i 'vi' eller 'os' fremfor i den enkelte spiller (fx når man gennemgår og analyserer holdindsats). Samtidig bør man:

- Inddrage børnenes meninger, hvor der er mulighed for det og det er relevant (i træningsøvelser, rækkefølgen i træningsøvelser, taktiske træk etc.).
- Sidestille den gode kammerat med den gode spiller.
- Lade spillerne være med til at definere, HVAD der kendetegner den gode kammerat.
- Som træner være opmærksom på mobning og udelukkelse, og tale med børnene om dette hvis sådanne situationer observeres.

### Trænerlederen

Igen i år har vi på fodboldskolerne ansat en trænerleder, som skal være med til at sikre, at det faglige niveau bliver overholdt. Dette er ikke en kontrol af jer som trænere, men en gylden mulighed for også – udover løn, tøj og glæden ved at tilbringe en uge med 16 glade børn, at få fodboldfaglig sparring og videreudvikling af jeres trænermæssige kompetencer.

### Trænerlederens rolle

- Faglig sparringspartner for trænerstaben.
- Coache på, og medvirke til at motivere, trænere.
- Garant for fodboldfagligheden på afviklingen, herunder sikre at tankerne bag manualen følges, og DBU's grundlæggende undervisningsprincipper og holdninger til god børne/ungdomstræning føres ud i livet.
- Sikre at børnene fungerer i grupperne.
- Trænerlederen kan være en træner du vælger, som har en træneruddannelse og gode kommunikationsevner.
- Være dig behjælpelig med at rekruttere værtsklubbens andel af trænere (75%).

# SJOV & SHOW

SJOV & SHOW er en tilbagevendende begivenhed på DBU's Fodboldskoler. Der er tradition for at afslutningen på en fantastisk uge med bl.a. fodboldtræning og mødet med nye og gamle venner/veninder krydres med en sjov og anderledes begivenhed. Fantasien har været benyttet meget forskelligt fra Fodbold-

skole til Fodboldskole. Elementer som vandkampe, kampe mellem trænere og trænerassistenter, ballonfodbold for store og små og mange andre finurligheder har fundet sted.

Det vigtigste for DBU er at dette element på Fodboldskolerne også har fokus på maksimal indragelse af

deltagerne. Kampe mellem trænere og trænerassistenter danner ikke basis for dette.

I dette års temahæfte vil vi bringe et eksempel til inspiration på hvorledes SJOV & SHOW kan afvikles. Dette skal ikke opfattes som den eneste måde at afvikle det på, blot som et forslag.

## Station 1 - Driblebane

Der dribles på skift gennem keglene.

## Station 2 - Overligger

Ram overliggeren så mange gange i kan.

## Station 3 - Masser af mål

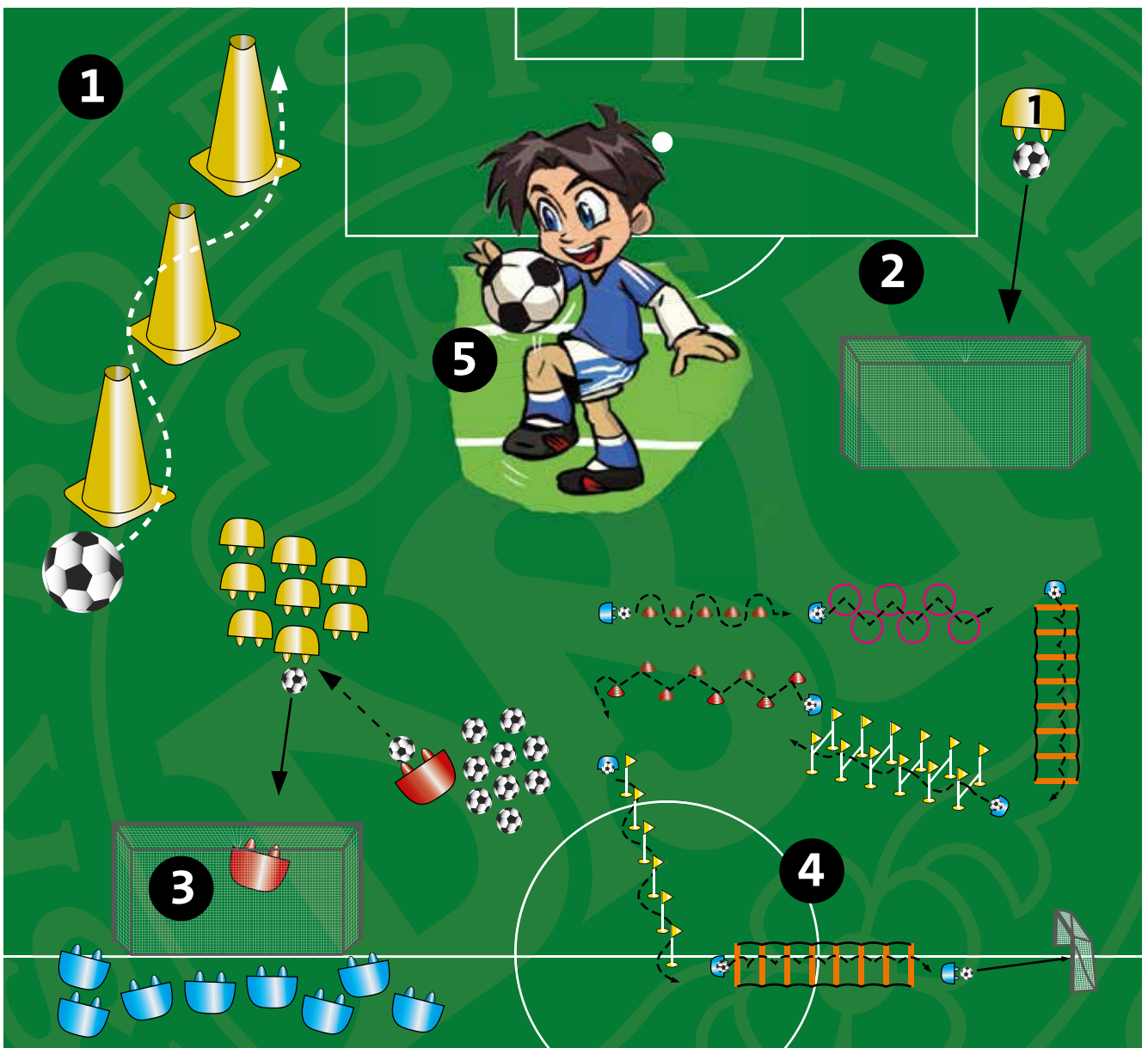
Lav så mange fede mål som muligt.

## Station 4 - Agilitybane

Gennemfør agilitybanen i fuld fart.

## Station 5 - Jonglering

Hvor mange jongleringer kan i få?





# UGEPROGRAM



# Fodboldskole



## Træn og bliv dygtigere

 *Fodboldskole*  
**CUP**  
**'SJOV & SHOW'**



### MANDAG

### TIRSDAG

### ONSDAG

### TORSdag

### FREDAG

9.00 - 9.45	<b>INTRO</b> Kom godt igang – lær gruppen at kende	<b>OPVARMNING</b>	<b>OPVARMNING</b>	<b>OPVARMNING</b>	<b>OPVARMNING</b>
Pause 15 minutter		Pause 15 minutter		Pause 15 minutter	
10.00 - 11.15	<b>1000 MÅL</b> 'Før målet'	<b>TRÆNINGSPAS 1</b>	<b>1000 MÅL</b> 'Hurtig afvikling'	<b>TRÆNINGSPAS 2</b> Den bedste øvelse 1	 <i>Fodboldskole</i> <b>CUP</b>
11.15 - 12.00	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST
12.00 - 13.15	<b>TRÆNINGSPAS 2</b>	<b>TRÆNINGSPAS 2</b>	<b>TRÆNINGSPAS 2</b>	<b>TRÆNINGSPAS 2</b> Den bedste øvelse 2	 <i>Fodboldskole</i> <b>CUP</b>
13.15 - 13.45	<b>PAUSE &amp; FRUGT</b> Småøvelser & lege	<b>PAUSE &amp; FRUGT</b> Småøvelser & lege	<b>PAUSE &amp; FRUGT</b> Småøvelser & lege	<b>PAUSE &amp; FRUGT</b> Småøvelser & lege	<b>'SJOV &amp; SHOW'</b>
13.45 - 15.00	<b>TRÆNINGSPAS 3</b>	<b>1000 MÅL</b> 'Saksespark'	<b>TRÆNINGSPAS 3</b> Masser af mål	<b>1000 MÅL</b> 'Jubel'	

# INTRO – MANDAG

## KOM GODT I GANG – LÆR GRUPPEN AT KENDE

At kende navnene på de nye mennesker, man skal tilbringe en fodboldskoleuge sammen med, er som udgangspunkt en rigtig god forudsætning. I det nedenstående har vi givet et par bud på, hvordan man kan lære og lagre en stor mængde navne på en effektiv og samtidig morsom måde.

1. Navnerepetition	2. Kaste/sparke bold	3. Fangeleg	4. Småspil
<p><b>Deltagerne sidder i hesteskoform eller i rundkreds.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Den første skal sige sit navn og fortælle kort om sig selv.</li><li>● Den næste siger denne persons navn, sit eget samt fortæller kort om sig selv.</li><li>● Den tredje siger første og anden persons navn og fortæller kort om sig selv.</li><li>● Dette fortsættes der med, til man har været hele kredsen rundt. På denne måde repeteres navnene så mange gange, at man har lettere ved at huske dem, og børnene er bedre til at huske billeder (ansigter) end ord.</li></ul>	<p><b>Alle står i en cirkel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● En fodbold kastes rundt i kredsen på kryds og tværs. Den, der kaster bolden skal samtidig råbe sit navn og sige navnet på den person, bolden kastes til.</li></ul> <p><b>Variationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Bolden skal have været hos alle, inden den samme person kan få bolden 2. gang.</li><li>● Der kan bruges flere bolde på en gang.</li><li>● Spillerne kan bevæge sig rundt på et afgrænset område.</li><li>● Spillerne kan sparke bolden til hinanden.</li></ul>	<p>Fangeleg med én, evt. to fangere (deres navne, skal siges først). Man har 'helle' hvis man står med en anden spiller i hånden og kan sige vedkommendes navn. Kan man ikke, bliver man fanger. Spillere kan også fanges, hvis de berøres under løbet.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Der spilles 2:2 eller 3:3 spillerne præcenterer sig kort navn for hinanden. Når der afleveres i småkampen, skal navnet på den spiller man afleverer bolden til siges højt.</li><li>● En naturlig udvikling vil være, at spillerne hurtigt begynder at kalde på hinanden for at få bolden.</li><li>● Der spilles meget korte kampe og laves nye små hold efter hver kamp.</li></ul>



# 1000 MÅL – FOR DE YNGSTE – MANDAG

## FØR MÅLET

### SAMLET ØVELSE – MÅLFANGE – Ca. 20 min.

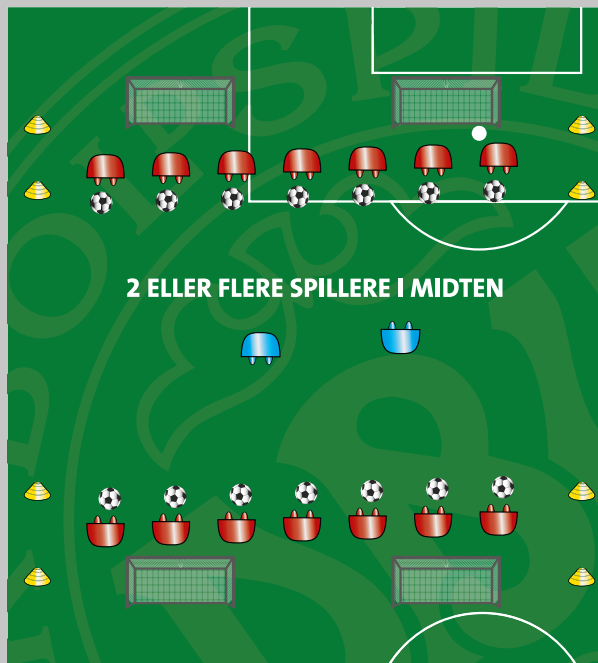
En afslutningsleg med fokus på dribbling, vendinger, afslutning med vinkel og afslutning efter offensive udfordringer. Dimensioner: Længde/bredde: ca. 20 meter plus 2 meter hellefelt i hver ende. Bredde: ca. 15-25 meter. Størrelsen af banen kan tilpasses efter alder, antal spillere og niveau. Materialer: 4 stk. 3- eller 5-mandsmål, 8 kegler og en bold pr. spiller. Spillere: to i midten og X-antal spillere med bold. Til mål kan også benyttes hjørneflag.

#### BETINGELSER:

- Når bolden er ude af banen, bliver spilleren forsvarsspiller/fanger. Dette gælder også, hvis bolden rammer andre bolde, medspillere eller andet.
- Fangerne må ikke opholde sig i hellefeltet.
- Der må afsluttes frit fra hele banen. Spilleren skal dog score i den modsatte ende efter hver scoring.

#### FOKUS:

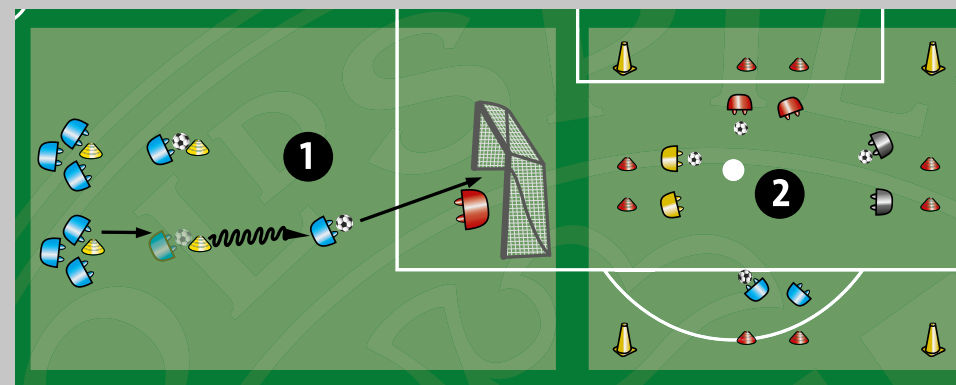
- Spillerne skal orientere sig i forhold til fangerne, andre spillere med bold og målene
- Scor så mange mål som muligt!
- Trænerens opgave er at gøre legen sjov og inspirerende for spillerne



### STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

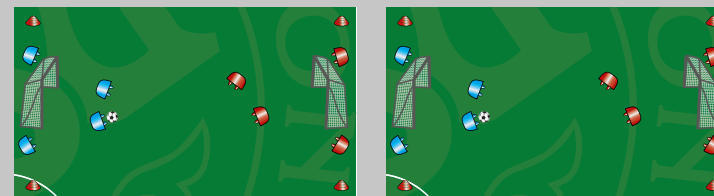
**STATION 1 - FRILØBER UNDER PRES:** Spillerne deles i to grupper. Afslutteren starter med bolden ved den forreste kegle. I det afslutteren starter sit løb sætter spilleren ved anden kegle efter afslutteren og forsøger at tage bolden. Forsvarsspilleren bliver afslutter, og afslutteren går om bag i køen. Målmand findes blandt deltagere/træner/assistent. **FOKUS:** Der holdes højt tempo mod mål. **PROGRESSION:** Der kan laves kortere afstand mellem de to kegler, så afslutteren vil komme under større pres. Keglerne kan flyttes ud til siderne, så der kommer vinkel på løbet mod mål.

**STATION 2 - SCOR MÅL OG STJÆL TRØJER:** Spillerne er sammen 2 og 2 eller 4 og 4. Hvert hold har en bold og skal forsvare et mål. Bag målet er der overtrækstrøjer, som spilleren der scorer hjembringer til eget mål. Der løbes tilbage med trøjen straks efter scoring. Man lader spillet køre i et par minutter, og herefter har det hold med flest overtrækstrøjer vundet. Hvis en spiller sparker bolden væk, skal han selv hente den. Til gengæld er bolden også hans, når den er hentet. Spillet skal helst spilles på mål med net, så boldene ikke ryger langt væk, hver gang der scores. **FOKUS:** Træneren laver en konkurrence ud af, hvem der efter spillets afslutning har flest trøjer. Spillet gentages en masse gange, så der er mulighed for revanche holdene imellem.



### AFSLUTTENDE INTERVALSPIL I TO GRUPPER – Ca. 20 min.

- Spilles som intervalspil med 4x2 hold på hvert hold med 1 minutters intervaller
- Spilles på så store mål som muligt
- Spillere der ikke er i midten samler bolde



# 1000 MÅL – FOR DE MELLEMLSTE – MANDAG

## FØR MÅLET

### SAMLET ØVELSE – MÅLFANGE – Ca. 20 min.

En afslutningsleg med fokus på dribling, vendinger, afslutning med vinkel og afslutning efter offensive udfordringer. Dimensioner: Længde/bredde: ca. 20 meter plus 2 meter hellefelt i hver ende. Bredde: ca. 15-25 meter. Størrelsen af banen kan tilpasses efter alder, antal spillere og niveau. Materialer: 4 stk. 3- eller 5-mandsmål, 8 kegler og en bold pr. spiller. Spillere: to i midten og X-antal spillere med bold.

#### Betingelser:

- Når bolden er ude af banen, bliver spilleren forsvarsspiller/fanger. Dette gælder også, hvis bolden rammer andre bolde, medspillere eller andet.
- Fangerne må ikke opholde sig i hellefeltet.
- Der må afsluttes frit fra hele banen. Spilleren skal dog score i den modsatte ende efter hver scoring.

#### Fokuspunkter:

- Spillerne skal orientere sig i forhold til fangerne, andre spillere med bold og målene
- Scor så mange mål som muligt!
- Trænerens opgave er at gøre legen sjov og inspirerende for spillerne



### INTERVALSPIL – Ca. 20 min.

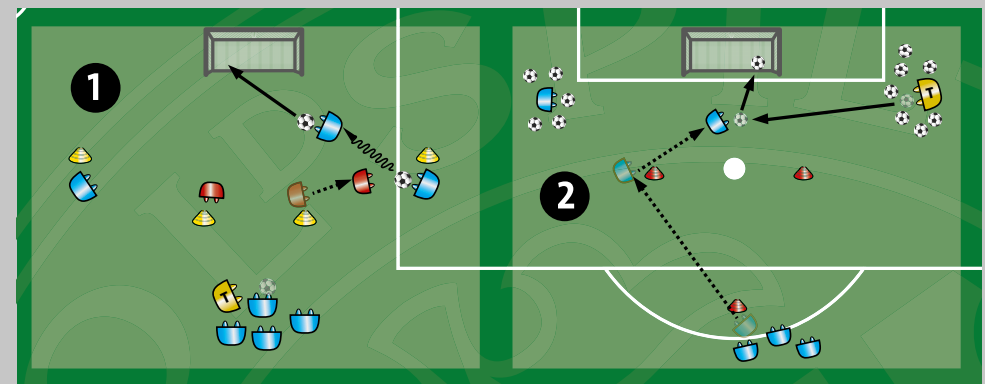
- Spilles som intervalspil med 4x2 hold på hvert hold med 1 minutters intervaller
- Spilles på så store mål som muligt
- Spillere der ikke er i midten samler bolde



### STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1 - MÅLSØGENDE 1. BERØRING:** Øvelsen udføres helst med målmand, men kan laves uden. Afslutteren modtager bolden i fødderne fra spilleren i midten. Når bolden passerer forsvarsspilleren, må han starte sit pres mod afslutteren. Afslutteren tager en aggressiv og målsøgende 1. berøring og skærer forsvarsspillerens bane og afslutter hvis muligt på 2. berøringen. Der roteres blandt spillerne, med uret. **PROGRESSION:** Det er vigtigt, at keglerne står med en sådan afstand, at afslutteren lige nøjagtigt kan klemme sig foran forsvarsspilleren ved at tage en målsøgende og aggressiv 1. berøring. Dette afhænger af spillernes hurtighed, så dette vurderes af træneren. Er det for svært for afslutteren, øges afstanden og omvendt. **FOKUS:** Afslutteren udfører øvelsen perfekt, hvis han/hun på 1. berøringen skærer forsvarsspillerens løbebane af, og afslutter på 2. berøringen.

**STATION 2 - SIMPEL KNÆKLØBSØVELSE:** Der kan stilles kegler, et mindre mål eller en målmand ind i målet for at øge sværhedsgraden. Det er vigtigt, at afslutteren timer sit løb, så han ikke kommer for tæt på mål, inden indlægget bliver slået. **FOKUS:** Knækløbet skal udføres med et tydeligt tempo- og retnings skift. En typisk fejl vil være, at afslutteren laver et bueløb i stedet for knækløb, eller løber for hurtigt inden temposkiftet. Afslutteren skal søge at rette sin afslutning i bunden og mod siderne af målet. Timingen i afslutterens løb er vigtig. Afslutteren bør møde bolden i fart og ikke stå stille i feltet, når indlægget bliver slået. For at udnytte farten i sit løb bedst muligt og afslutte mest naturligt, skal afslutteren forsøge at afslutte med foden nærmest træneren. Laves skiftesvis fra begge sider.



# 1000 MÅL – FOR DE ÆLDSTE – MANDAG

## FØR MÅLET

### SAMLET ØVELSE – MÅLFANGE – Ca. 20 min.

En afslutningsleg med fokus på dribbling, vendinger, afslutning med vinkel og afslutning efter offensive udfordringer. Dimensioner: Længde/bredde: ca. 20 meter plus 2 meter hellefelt i hver ende. Bredde: ca. 15-25 meter. Størrelsen af banen kan tilpasses efter alder, antal spillere og niveau. Materialer: 4 stk. 3- eller 5-mandsmål, 8 kegler og en bold pr. spiller. Spillere: to i midten og X-antal spillere med bold.

#### Betingelser:

- Når bolden er ude af banen, bliver spilleren forsvarsspiller/fanger. Dette gælder også, hvis bolden rammer andre bolde, medspillere eller andet.
- Fangerne må ikke opholde sig i hellefeltet.
- Der må afsluttes frit fra hele banen. Spilleren skal dog score i den modsatte ende efter hver scoring.

#### Fokuspunkter:

- Spillerne skal orientere sig i forhold til fangerne, andre spillere med bold og målene
- Scor så mange mål som muligt!
- Trænerens opgave er at gøre legen sjov og inspirerende for spillerne



### INTERVALSPIL – Ca. 20 min.

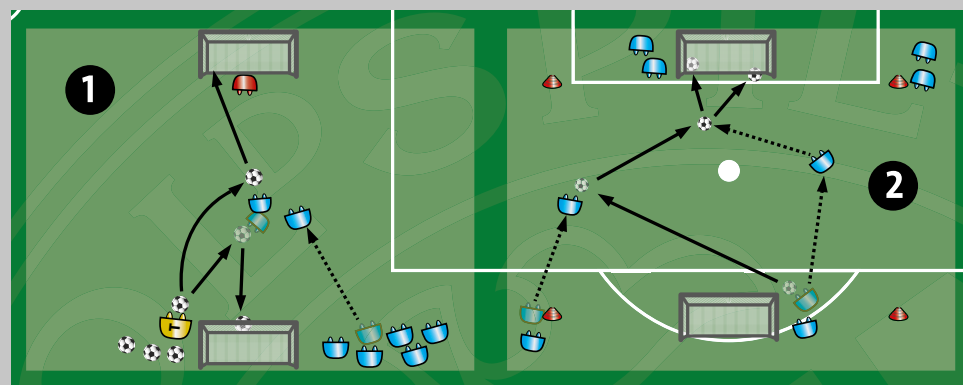
- Spilles som intervalspil med 4x2 hold på hvert hold med 1 minutters intervaller
- Spilles på så store mål som muligt
- Spillere der ikke er i midten samler bolde



### STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1 - AFLÆG OG FRILØBER:** Afslutteren modtager en serv fra træneren. Afslutteren lægger af i det lille mål, hvis afslutteren rammer det lille mål, kaster træneren en ny bold hen over hovedet på afslutteren. Næste spiller i køen løber straks efter angriberen og forsøger at tage bolden. Herefter bliver forsvarsspilleren afslutter og afslutteren går om bag i køen. Der benyttes 1 stk. 11-mandsmål og 1 stk. 3- eller 5-mandsmål. Der må meget gerne benyttes målmand. **PROGRESSION:** Størrelsen af det lille mål kan variere. Jo mindre mål, des højere er sværhedsgraden. Træneren/spilleren som server kan øge sværhedsgraden ved at serve bolde, så den er i luften eller på anden måde er sværere at håndtere for afslutteren. Afslutteren skal bruge sine hurtige fødder til at komme op i tempo inden afslutningen på 11-mandsmålet.

**STATION 2 - KNÆKLØB TIL FORRESTE STOLPE:** Øvelse med fokus på knækløb og temposkift i feltet samt afslutning på indlæg. Øvelsen er simpel, men giver mulighed for fordybelse og fokus på den enkelte spillers færdigheder samt de relationelle færdigheder mellem spilleren, der laver indlægget og angriberen. Der kan stilles et mindre mål eller en målmand ind i 11-mandsmålet for at øge sværhedsgraden. For at afslutteren kan time sit indløb i feltet, skal kanten slå indlægget på første berøring. Det er vigtigt, at afslutteren timer sit løb, så han ikke kommer for tæt på mål inden indlægget bliver slået. Øvelsen køres i begge ender af banen. **PROGRESSION:** Spillerne, der laver indlægget rykkes længere ud til siden. Derudover kan målene rykkes længere væk fra hinanden. **FOKUS:** Knækløbet skal udføres med et tydeligt tempo- og retningskift. Fokus på, at afslutteren ikke laver bueløb i stedet for knækløb. Afslutteren skal søge at rette sin afslutning i bunden og mod siderne af målet. Timingen i afslutterens løb er vigtig. Afslutteren bør møde bolden i fart og ikke stå stille i feltet, når indlægget bliver slået.





# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE YNGSTE – MANDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

Der sættes kegler op i en cirkel. Størrelsen på cirklen 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 til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

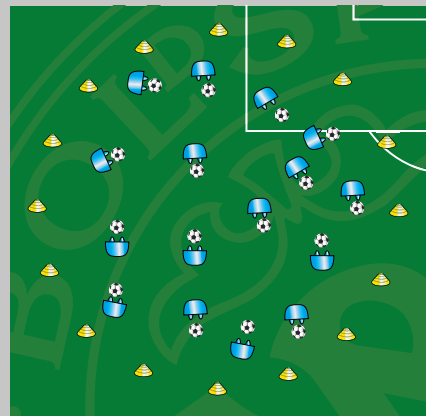
Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved, at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om én af nedenstående opgaver.

1. Stoppe bold og hhv. sætte sig på og rejse sig fra bolden.
2. Stoppe bold og steppe op på bolden hhv. højre og venstre.
3. Stoppe bold og trække bolden med fodsålen, mens der hinkes let baglæns på modsatte ben. Skift mellem højre og venstre.
4. Stoppe bold og derefter sprinte ud til nærmeste kegle i cirklen og sprinte tilbage til bolden igen.

Der kan med fordel benyttes mange gentagelser af opgaverne. Gå først videre til næste opgave, når spillerne er fortrolige med den givne opgave.

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

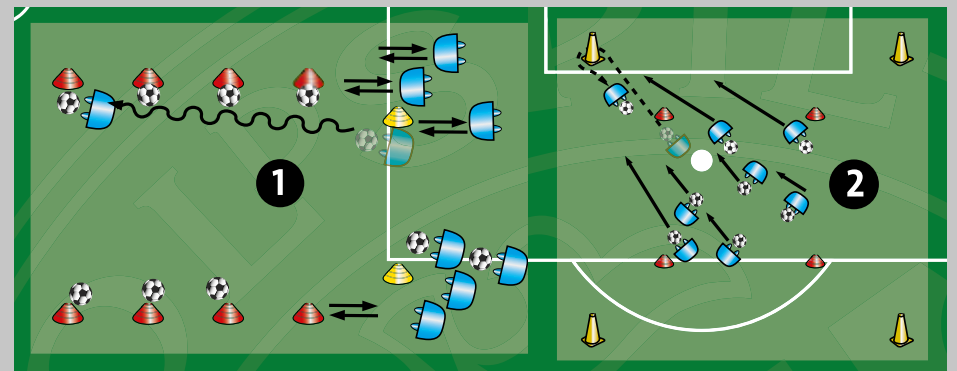
**FOKUS:** Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen. **PROGRESSION:** Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden indenfor samme stop.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

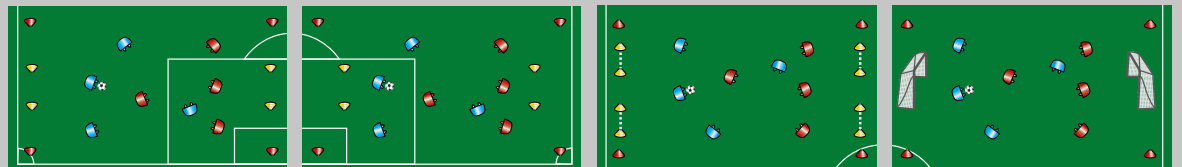
**STATION 1 – 4 PÅ STRIBE:** Der stilles rækker af kegler op med 4 stk. i hver række, og kegler hvor spillerne skal starte fra. Spillerne går sammen i grupper af 4 spillere. Spillerne har hver én bold og stiller sig bag ved startkeglerne. Der aftales rækkefølge spillerne imellem. På signal fra træneren starter spiller nummer 1 i hver række, og dribler ud og lægger bolden ved en valgfri kegle i holdets række. Herefter sprinter spilleren tilbage i rækken og klapper spiller nummer 2 i hånden osv. Det hold, der først får placeret bolde ved alle deres kegler, har vundet. Der kan herefter byttes ud blandt spillerne på holdene.

**STATION 2:** Spillerne dribler rundt i firkanten ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant og vender ved en valgfri top og tilbage i den lille firkant. De øvrige spillere skal herefter – så hurtigt som muligt – følge efter den opkaldte spiller og vende ved den samme top. Træneren kalder herefter en ny spillers navn, og øvelsen fortsætter. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. **PROGRESSION:** Der skal vendes både højre og venstre om toppene.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE MELLEMLSTE – MANDAG

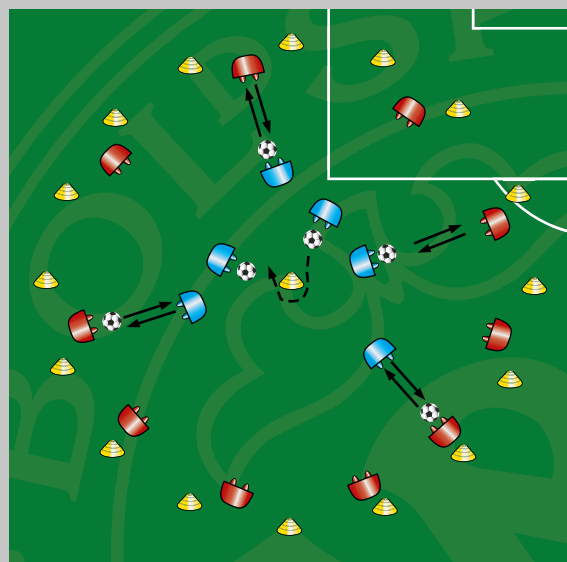
## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

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.

2 tredjedele af spillerne fordeler sig rundt i cirklen. Den sidste tredjedel har hver én bold. Spillerne med bold skal dribble ind i centrum og vende ved keglen. Herefter dribles ud til en valgfri klar spiller, der står ude i cirklen. Bolden afleveres til spilleren, der er driblet til, og de bytter plads, således at det nu er spilleren ude fra cirklen, der dribler ind og vender ved keglen i midten og ud til en ny valgfri klar spiller.

**FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles.

**BOLDOVERTAGELSE:** Give modtageren af bolden de bedste betingelser for at arbejde videre med bolden.

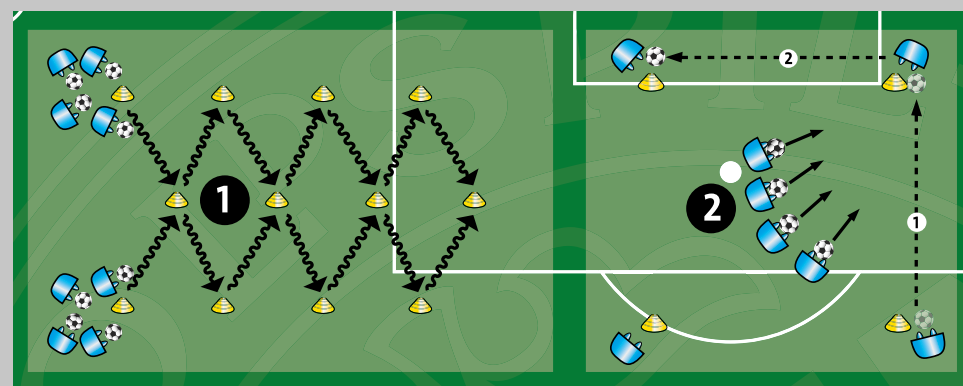


## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1:** Der sættes en 'zig-zag' bane op med kegler. Spillerne har hver en bold og fordeles ligeligt bag keglerne i den ene ende. Der dribles 'zig-zag' fra kegle til kegle. Ved hver kegle vendes med hhv. venstre og højre fod. Når banen er gennemført, dribles der uden om keglerne og bag i rækken. **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:** Alt efter niveau kan det foreslås, at der kun dribles med inderside eller kun yderside af foden.

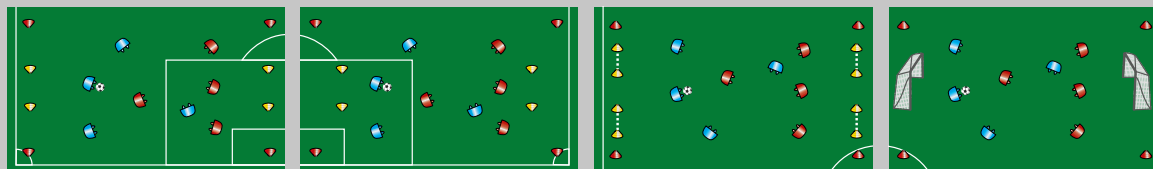
**STATION 2:** Der sættes én firkant op på ca. 15x15 meter med kegler. Ved hver kegle står én spiller (udeholdet). Den ene af spillerne har en bold, og den spilles rundt i firkanten langs linjerne blandt spillerne på udeholdet. De øvrige spillere (indeholdet) dribler inde i firkanten med hver en bold. Udeholdets bold signalerer dribleretning for indeholdet. Når bolden spilles til den spiller der står øverst i højre hjørne, skal spillerne på indeholdet dribble i retning mod den kegle spilleren står ved. Der skiftes inde og udehold hvert 3. minut.

**FOKUS:** Indeholdet skal kigge op og holde øje med boldretningen mens de dribler. **PROGRESSION:** Boldretningen varieres tit.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE ÆLDSTE – MANDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

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.

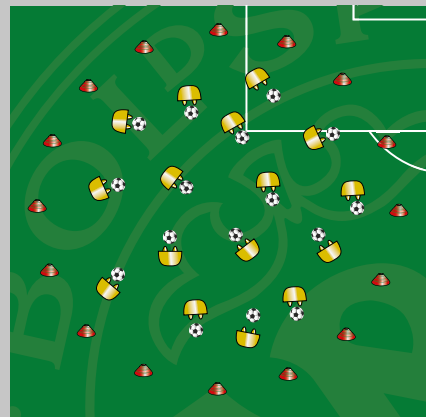
Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt ved fødderne, og hele tiden have den under kontrol.

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.

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

Husk gentagelser. 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.

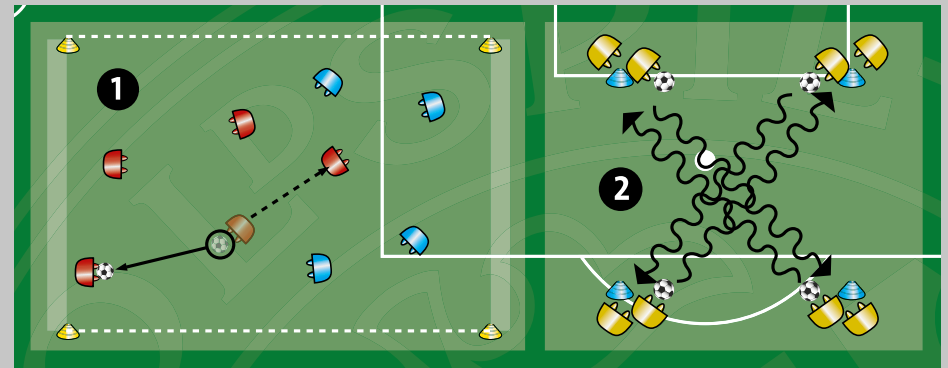


## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1 – TOUCH RUGBY:** Der sættes kegler som vist. Det ene hold tager farvede veste på. Dette spil spilles med hænderne. Der scores ved at lægge bolden bag ved modstanderens baglinje. Boldholderen må løbe med bolden, indtil denne berøres af en modspiller. Herefter skal bolden afleveres til en medspiller inden for 3 skridt. Der må kun afleveres til siden eller bagud. Når boldholderen er blevet berørt og skal aflevere til en medspiller, har modstanderholdet chancen for at erobre bolden ved at komme imellem afleveringen. Ca. 10 minutter pr. kamp.

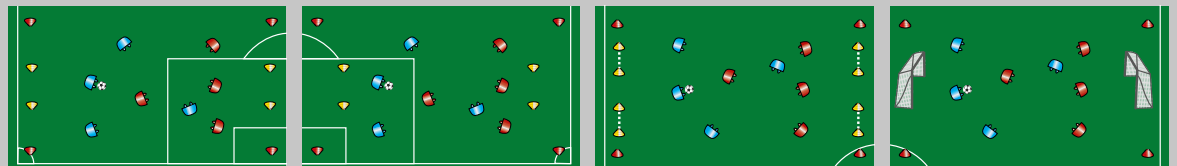
**STATION 2:** Der sættes én firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. De forreste spillere har en bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til spilleren, der ikke har en bold og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden dribler ligeledes diagonalt osv. Der lægges træning af forskellige tekniske færdigheder på øvelsen: Rul bolden under fodsålen, kast bolden på knæ, kast bolden på fod. Husk både højre og venstre.

**FOKUS:** Spillerne dribler i samme tempo og mødes på midten. Spillerne skal hele tiden at have kontakt med bolden. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.

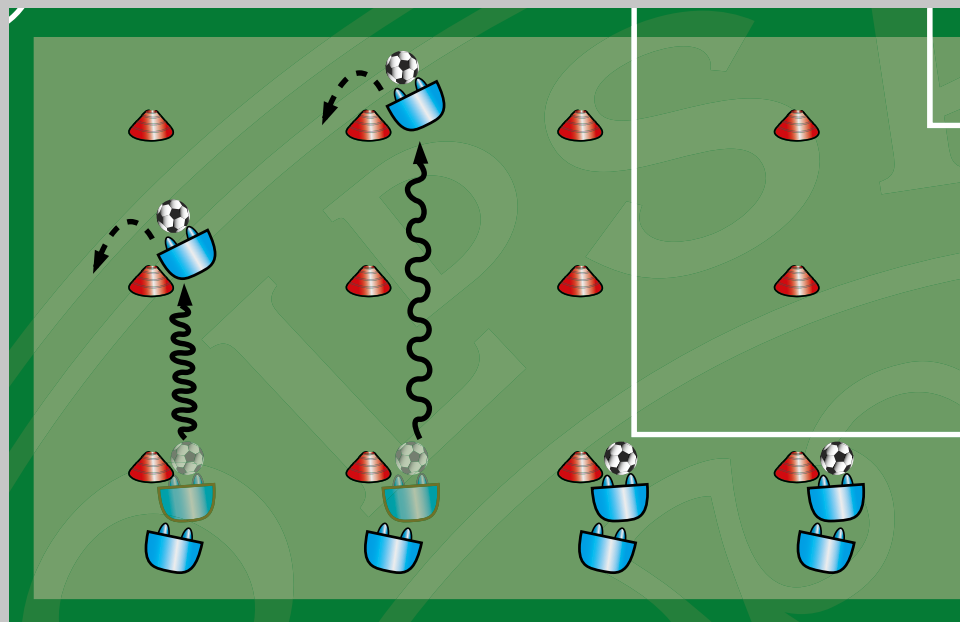




# TRÆNINGSPAS 3 – FOR DE YNGSTE – MANDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

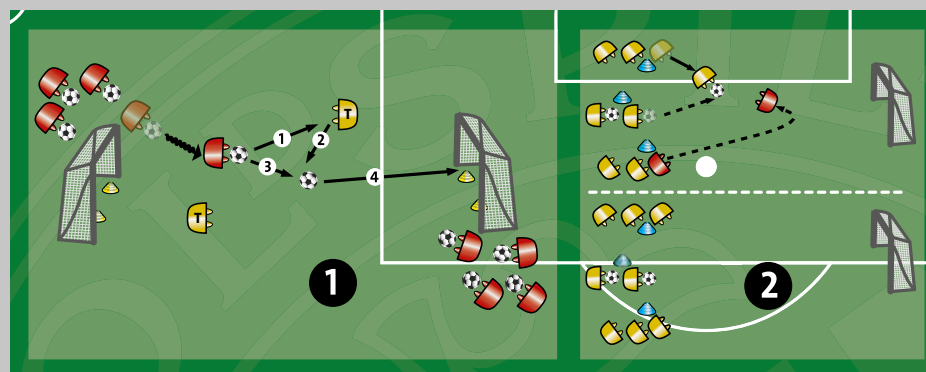
Der stilles rækker af toppe op med 3 stk. i hver række. Spillerne går sammen i grupper af 2 spillere. Hver gruppe har én bold og stiller sig bag ved startkeglerne. Der aftales rækkefølge spillerne imellem. På signal fra træneren starter spiller nummer 1 i hver række, og dribler ud og vender ved den første top. Herefter dribler spilleren tilbage til den første top og vender. Nu dribles der ud til rækkens sidste top, og der vendes og dribles tilbage afleveres til spiller to osv. Det hold der først kommer igennem banen har vundet. Der kan herefter byttes ud blandt spillerne på holdene.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

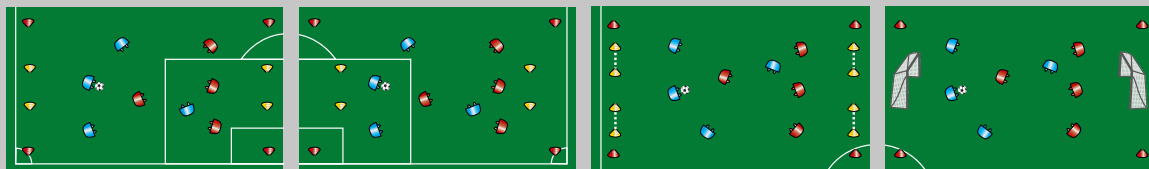
**STATION 1:** Der stilles én bane op med 2 mål. Spillerne deles op i 2 lige store grupper med én bold hver og placerer sig bag den ene målstolpe ved hvert sit mål. Træneren og en assistent (evt. forældre) stiller sig ud på banen som modtager/bande i en passende afstand. Forreste spiller dribler ud mod banden (træner/assistent) og spiller bolden i god tid til at få returneret bolden fra banden og kunne afslutte med skud på mål. Der skal afsluttes på målet med vristen. Efter sparket hentes bolden, og spilleren stiller sig op bagerst i modsatte række.  
**FOKUS:** Have kontakt med bolden, når der dribles. Stræk vristen ved sparket.

**STATION 2:** Der benyttes 3, 5 el. 7-mands mål. Spillerne deles op bag hver sin kegle. Spillerne bag den midterste kegle har en bold hver. Det er dem, der starter øvelsen. Spilleren med bolden ved den midterste kegle inviterer med sin første aflevering en valgfri spiller (spilleren der står forrest ved højre eller venstre kegle), der skal spille angriber sammen med. Spilleren, der ikke får afleveringen, skal forsøge at forsvare målet for de 2 angribere. Der spilles nu 2 vs. 1. De 2 angribere skal forsøge at spille udenom forsvaren og score på målet. Spilleren, der agerede forsvare, stiller sig bag ved midterkeglen og gør klar til et nyt spil.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 3 – FOR DE MELLEMLSTE – MANDAG

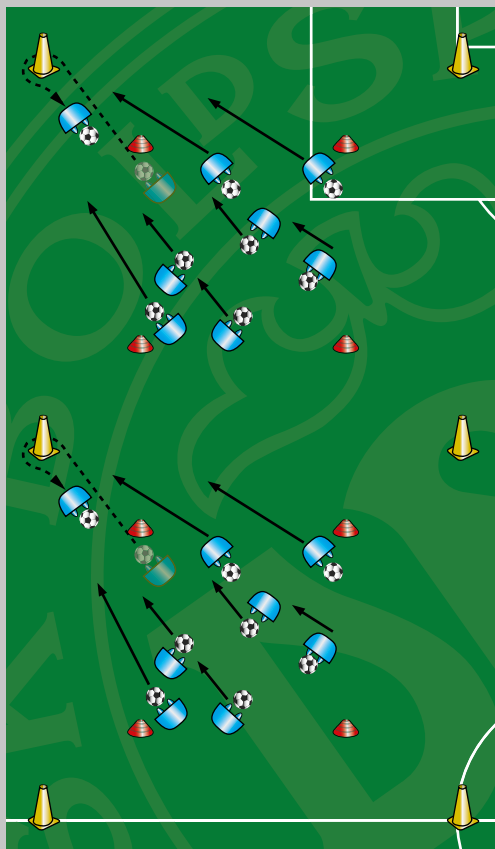
## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

Der sættes kegler op til 2 firkanter. I hver firkant sættes toppe op til 2 mindre firkanter. Størrelsen på hver firkant variere efter hvor mange spillere der er med i øvelsen.

Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne dribler spilleren ud af den lille firkant og rundt om en valgfri kegle og tilbage i den lille firkant. De øvrige spillere skal herefter så hurtigt som muligt følge efter den opkaldte spiller og dribble rundt om den samme kegle. Træneren kalder herefter en ny spillers navn, og øvelsen fortsætter.

**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.

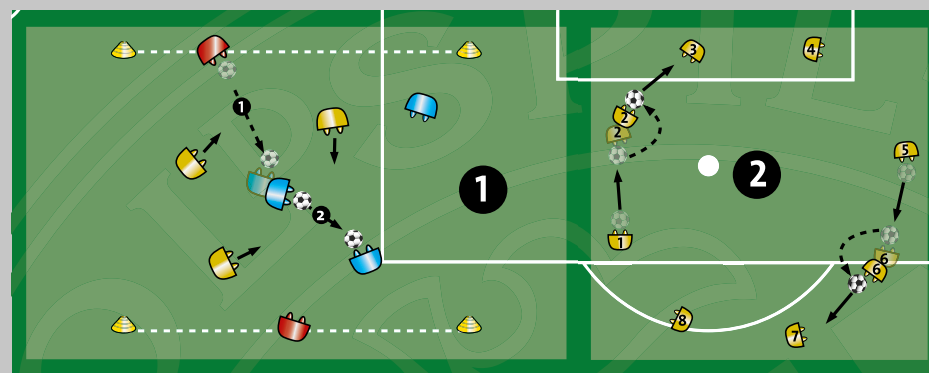
**PROGRESSION:** Det kan besluttes at der skal dribles højre om keglerne for derved at få vendt med både højre og venstre fod, og eventuelt inderside og yderside.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

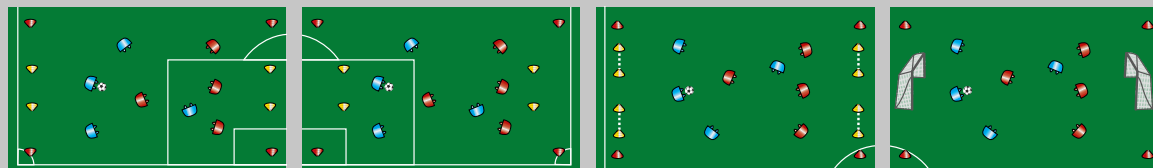
**STATION 1: OVERTALSSPIL 3 vs. 3 med 2 jokere:** Der sættes kegler op til en firkant på 20x20 meter. De 2 jokere (røde spillere) stiller sig på hver sin linje overfor hinanden. Jokerne er sammen med det boldbesiddende hold. Bolden skal holdes i egne rækker mens det gule hold (erobrerne) skal forsøge at få fat i bolden. Når bolden erobres af det gule hold, er jokerne på hold med dem og spillet fortsætter. **FOKUS:** Det boldbesiddende hold skal forsøge at flytte bolden fra spiller til spiller over midten med bolden langs jorden.

**STATION 2:** Spillerne fordeler sig i en cirkel med god afstand til hinanden. Der spilles med to bolde. De to spillere der står diagonalt overfor hinanden starter med hver en bold. Spiller 1 afleverer til spiller 2, der foretager en vending med bolden og afleverer videre til spiller 3. Det samme gør sig gældende mellem spiller 5 og 6. Herefter kører bolden rundt i cirklen i urets retning. Fokus på vendingerne, inderside, yderside, højre og venstre.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

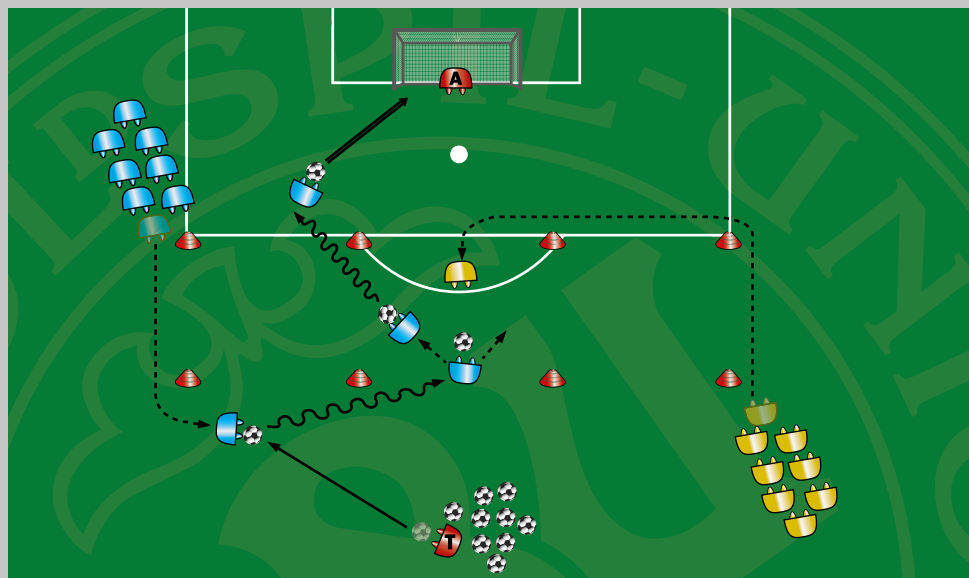
Børn elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 3 – FOR DE ÆLDSTE – MANDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

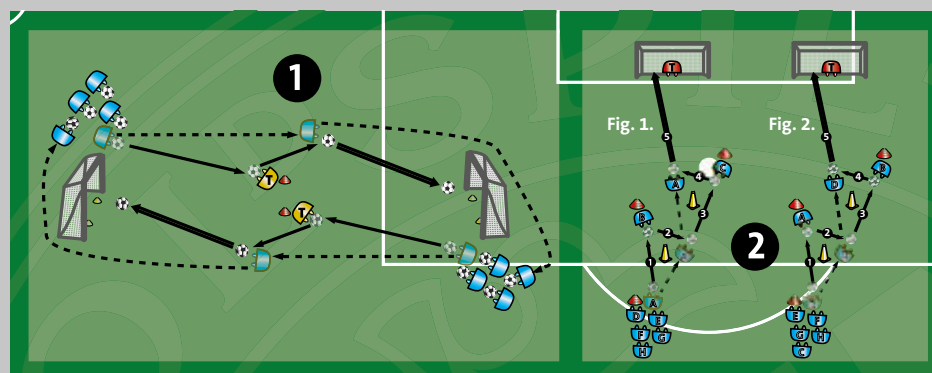
**FORSVAR/ANGREB AFSLUTNING:** Der stilles kegler og mål op som vist her på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper der agerer forsvars-(gul) og angrebsspillere (blå). På signal fra træneren løber forreste angriber og forsvarer rundt om kegle. Undervejs får angriber en bold fra træneren. Angriberen dribler 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 assistent kan stå på mål. Øvelsen kan med fordel deles yderligere op så der er færre spillere der står i kø og venter. I det tilfælde passer trænerassistenten den ene gruppe og træneren den anden. Spillerne bør opfordres til at lave sjove og vilde jubelscener efter scoring.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

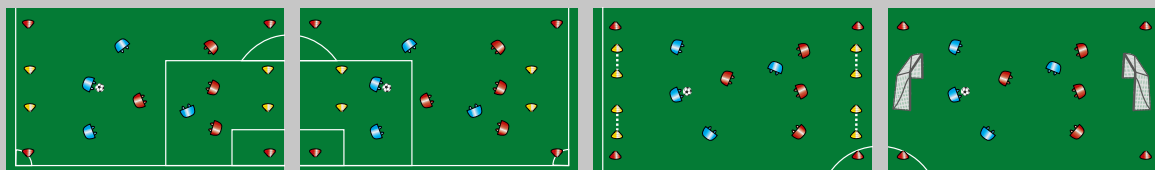
**STATION 1 – PASNINGER OG AFSLUTNINGER:** Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 stk. mål med ca. 30 m afstand. Imellem de 2 mål står træneren og assistenten (evt. forældre). Spillerne fordeles bag hvert mål. Spillerne laver en pasning til træneren, løber forbi og modtager en pasning i medløb, som der afsluttes på. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række. **PROGRESSION:** Træner og assistent kan skiftes ud med spillere, der går med i rotationen.

**STATION 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. Træneren og en assistent kan eventuelt stå på mål. **FOKUS:** Der skal være fokus på præcise pasninger der kan arbejdes videre med. **PROGRESSION:** Spejlvend øvelsen, så der arbejdes med begge ben.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.

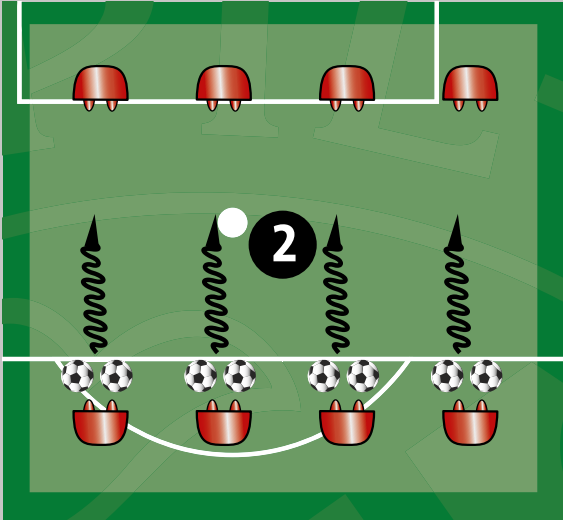




# OPVARMNING – TIRSDAG

Start dagen med kort at fortælle spillerne om dagens program. Læg blødt ud med nogle af nedenstående øvelser.

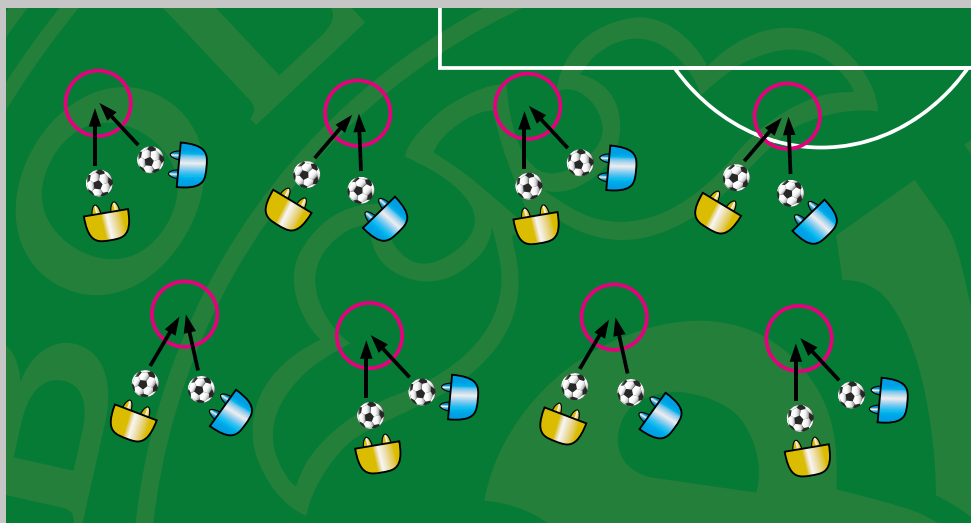
61

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3
<p><b>Fokus: Koordination</b></p> <p><b>1 spiller 1 bold</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Hver spiller står med bolden i hænderne, og taber bolden på skiftevis højre og venstre lår, og derefter tilbage i hænderne.</li><li>2 Punkt 1 gentages men denne gang skal både højre og venstre lår røre bolden inden den spilles tilbage i hænderne.</li><li>3 Punkt 1 gentages, men nu med fødderne.</li><li>4 Punkt 2 gentages, men nu med fødderne.</li></ol>	<p><b>Fokus: Teknik</b></p> <p><b>1 spiller 1 bold</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Kast bolden i jorden så den springer op. Efter nedfald løftes/sparkes bolden op i hænderne. Skiftevis højre og venstre.</li><li>2 Start bolden ved jorden. Bolden løftes fra jorden med højre fod. Bolden falder til jorden, efter hop løftes nu med venstre fod. Der fortsættes så længe man kan.</li><li>3 Som punkt 2, men denne gang forsøges at stoppe bolden med foden, og få den til at balancere.</li></ol>	<p>Spillerne går sammen i grupper af 4 med 2 bolde. De stiller sig med 3-4 meters afstand til hinanden. De skiftes til at dribble i moderat tempo i kontrol med 2 bolde over til makkeren. Nu er det så makkerens tur til at dribble de 2 bolde. <b>PROGRESSION:</b> Efter 3-4 minutter skiftes til dribbling med 1 bold med højt tempo. Næste skift med to bolde og højt tempo. Sidste skift er med 1 bold og max speed.</p> 

# TRÆNINGSPAS 1 – FOR DE YNGSTE – TIRSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

**FODBOLDGOLF.** Spillerne går sammen 2 og 2 med hver en bold og en hulahopring. Hvert par lægger deres hulahopring på et valgfrit sted indenfor det aftalte område. Herefter startes der med, at de skiftevis sparker efter en udvalgt ring, som et af de øvrige par har lagt fra sig. Spillerne tæller sammen, hvor mange spark de hver især bruger på at få bolden til at ligge stille i den udvalgte ring. Spillerne forsøger at bruge så få spark som muligt. Når begge spillere har ramt ringen, fortsættes til en ny udvalgt ring. **FOKUS:** Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrst, inderside og yderside). **PROGRESSION:** Der kan sættes forhindringer op, som der enten skal sparkes igennem eller udenom.



20

## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

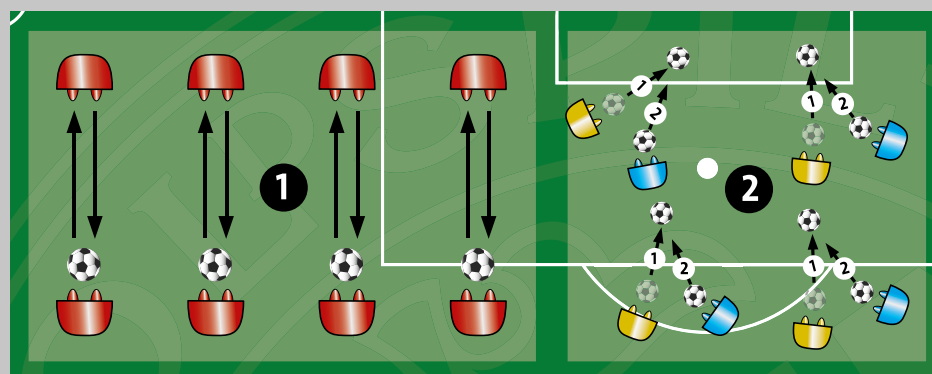
**STATION 1:** Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters mellemrum og skiftes til at sparke bolden til hinanden. Ved boldmodtagelse stoppes bolden med foden, inden den sparkes tilbage.

**FOKUS:** Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrst, inderside og yderside).

**PROGRESSION:** Der arbejdes med både højre og venstre fod.

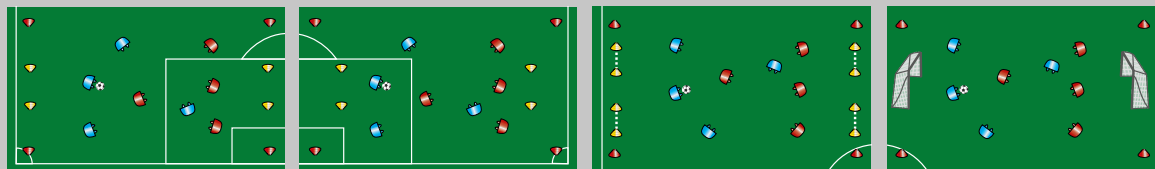
**STATION 2 – 'KLINK':** Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der spilles 'KLINK', hvor spiller 1 først sparker sin bold frit ud i et areal på ca. 20 diameter. Spiller 2 skal nu forsøge med indersiden at ramme spiller 1's bold ved at bruge så få forsøg som muligt. Når bolden er ramt huskes antallet af forsøg. Det er nu spiller 2, der skal sparke sin bold frit ud i arealet, og spiller 1 skal forsøge at ramme bolden med indersiden.

**FOKUS:** Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrst, inderside og yderside).



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 1 – FOR DE MELLEMLSTE – TIRSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

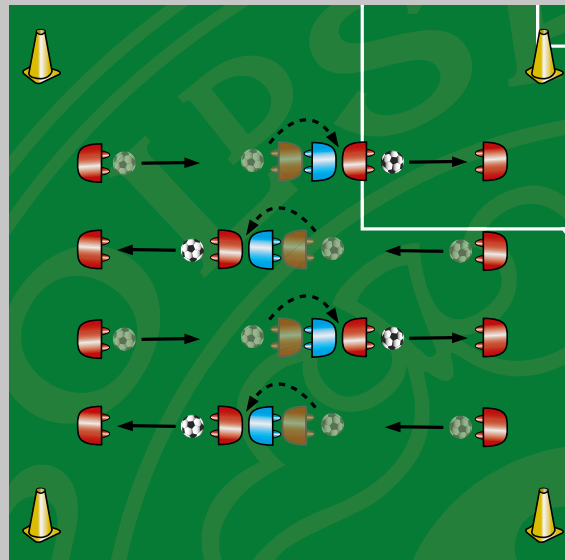
Spillerne går sammen 4 og 4 om én bold. Opstilling af spillerne som vist på tegningen. Spilleren med bolden afleverer med indersiden til den røde spiller i midten. Den røde spiller vender med bolden med venstre eller højre inderside udenom den blå spiller der står bag ved ham (forsvareren). Den vendende spiller (rød) afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

De to spillere i midten skifter roller. Nu afleveres der til den blå spiller, der vender med venstre eller højre inderside udenom den røde spiller. Den vendende spiller (blå) afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

Der byttes pladser blandt spillerne efter ca. 5 minutter, så alle prøver at stå i midten.

**FOKUS:** Der afleveres med indersiden af foden.

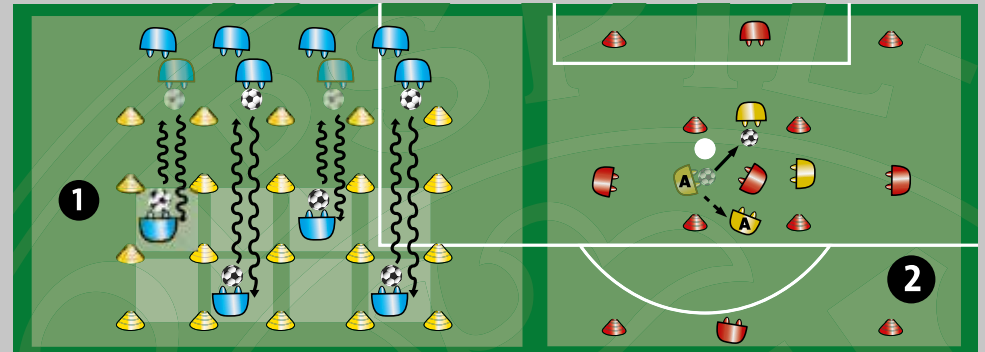
**PROGRESSION:** Vendingerne kan ændres således: Hvis der vendes venstre om benyttes venstre yderside og tilsvarende, hvis der vendes højre om benyttes højre yderside. Der kan ydermere lægges større pres af forsvareren på den modtagende spiller.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

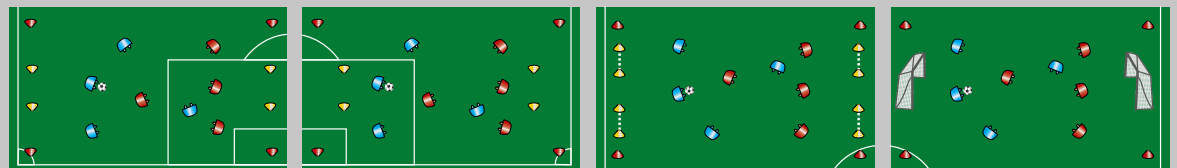
**STATION 1:** Der sættes kegler op som vist på tegningen. Spillerne fordeles 2 og 2 med én bold bag hver sin række af firkanter. Spillerne dribler ud til firkant 2 og laver en vending med ydersiden af foden. Herefter dribles tilbage til start og herfra ud til firkant 3, hvor der laves en vending med indersiden. Der dribles tilbage til start og bolden afleveres til makkeren, som gentager løbet. **PROGRESSION:** Der vendes med både højre og venstre inderside og yderside.

**STATION 2: 3 vs. 1 - 5 vs. 3 - OMSTILLINGSSPIL:** Der stilles kegler op til en firkant på ca. 15x15 meter. Inde i firkanten stilles ligeledes kegler op til en firkant på ca. 5x5 meter. 5 af spillerne tager farvede veste på. De 4 af dem stiller sig på linjerne mellem keglerne i den store firkant, og den sidste spiller stiller sig i midten af den lille firkant. De øvrige 3 spillere stiller sig på linjerne mellem keglerne i den lille firkant. Spillet starter med at der spilles 3 vs. 1 i den lille firkant. De 3 spillere må max. bruge 2 berøringer. Der arbejdes på at løbe ud af afleveringsskyggen. Hvis den ene spiller i midten erobrer bolden vendes spillet til at foregå ude i den store firkant, hvor der nu spilles 5 vs. 3. Når spillet foregår i den store firkant er der frie berøringer blandt spillerne på linjerne. Spilleren i midten skal bruges som bande, og har derfor kun én berøring.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.





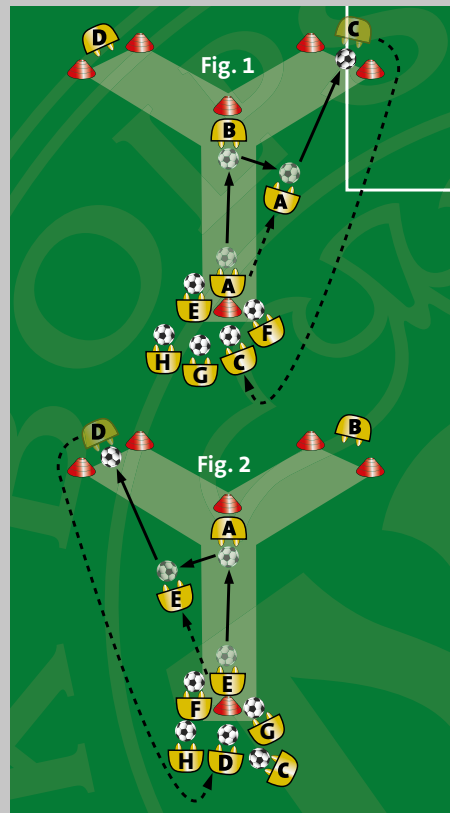
# TRÆNINGSPAS 1 – FOR DE ÆLDSTE – TIRSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

**PASNINGS-Y'ET 1:** Der stilles kegler op i et Y som vist på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper a 8 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 dribler nu ned i rækken i bunden af Y'et.

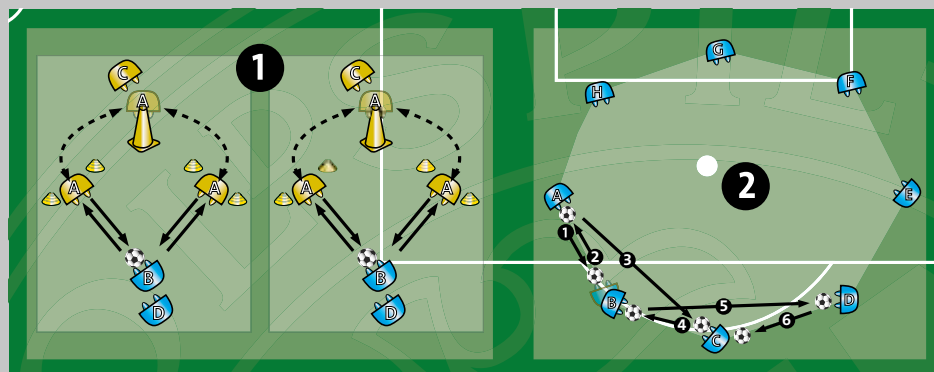
**Fig. 2:** Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et mellem de 2 kegler. Spiller E går frem i rækken og starter nu øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en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



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

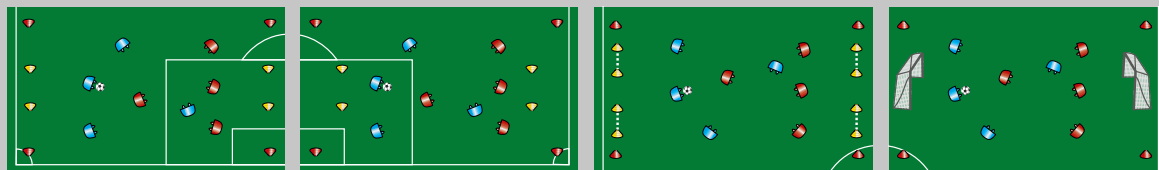
**STATION 1 – 1. GANGS AFLEVERINGER:** Der stilles kegler og toppe op som vist på tegningen. Spiller A arbejder sidelæns til hhv. de højre og venstre opstillede keglemål. Samtidig med at spiller A nærmer sig mållinjen, afleverer spiller B bolden til spiller A. Spiller A lægger den af til spiller B med 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.

**STATION 2 – 1. GANGS PASNINGER – VEND EFTER PASNING:** Spillerne fordeler sig, så de står i en cirkel. Der spilles med én bold. Spilleren, der starter med bolden (A), afleverer til spilleren der står nærmest i retning mod uret (B). Der afleveres tilbage til A med en 1. gangs aflevering og spiller A, der startede med bolden afleverer nu langt til spiller C, der står som nummer 2 modsat urets retning. Spiller C lægger af til spiller B, der afleverer langt til spiller D. Herefter fortsættes der rundt i cirklen. **FOKUS:** Spillerne skal have parathed og vende sig, så de er retvendte i forhold til bolden. **PROGRESSION:** Flere bolde kan benyttes.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE YNGSTE – TIRSDAG

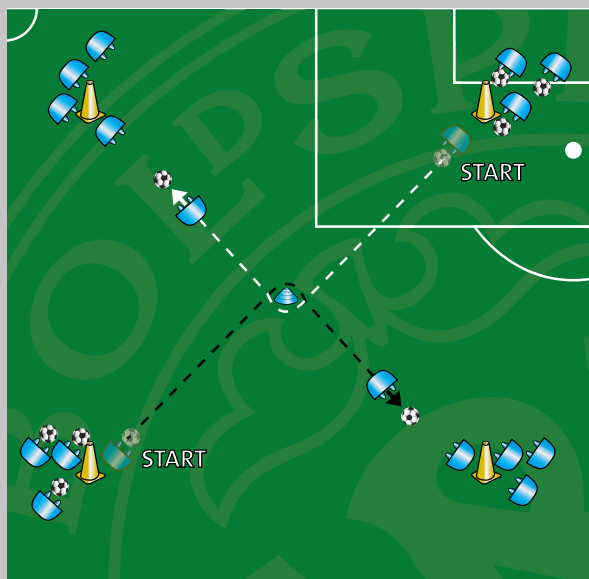
## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

Der sættes kegler op til 1 firkant. Størrelsen på firkanten skal være ca. 15x15 meter.

Der startes samtidig ved at første spiller, i de rækker hvor der står 'START', begynder at dribble ind mod keglen i midten. Når keglen nås, dribles der venstre om keglen og videre ud mod den række spillere, der står nærmest til højre. Når spillerne når ud til rækken, stiller de sig bag i rækken og venter til det bliver deres næste tur. Herefter fortsættes efter samme princip med at dribble ind til keglen i midten og derefter venstre om og ud til næste række nærmest til højre.

**FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

**PROGRESSION:** Det kan besluttes, at der skal dribles højre om keglen i midten for derved at få vendt med både højre og venstre fod – og eventuelt inderside og yderside.

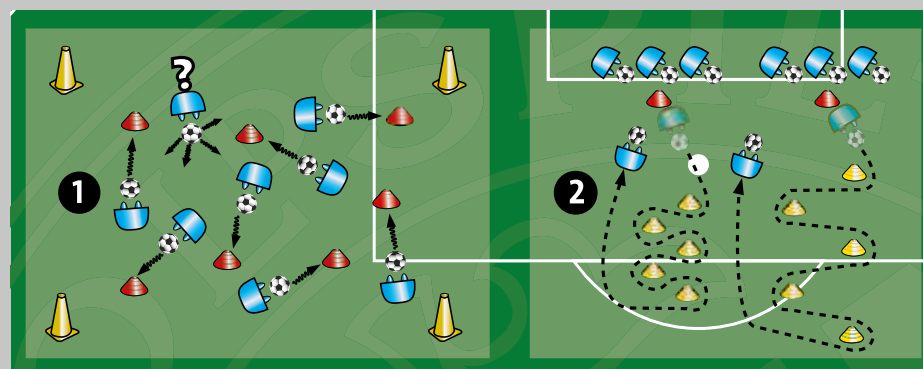


## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1:** Der sættes toppe op i en firkant. Spillerne har hver én bold. Der placeres et antal kegler fordelt i firkanten. Der skal være én kegle mindre, end der er spillere. Spillerne skal dribble rundt i firkanten. På signal fra træneren skal der dribles hen til en kegle, der er fri (ej optaget af anden spiller). Den spiller, der ikke når at 'få' en kegle, 'belønnes' med forskellige kropslige øvelser evt. 'sidde på bold' el. 'step på bold'.

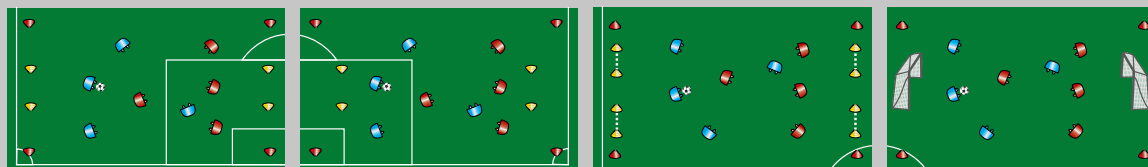
**FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

**STATION 2:** Der stilles 2 'zig-zag-baner' op med forskellig afstand mellem keglerne. Første 'zig-zag-bane' har ca. 2 meter mellem keglerne og anden bane ca. 4 meter. Spillerne fordeles ligeligt. De forreste spillere dribler ud til første kegle og dribler venstre om keglen. Der fortsættes med at dribble med venstre ben indtil næste kegle, hvor der vendes højre om keglen. Herefter dribles med højre ben hen til næste kegle osv. Grupperne bytter bane efter ca. 6 minutter.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.

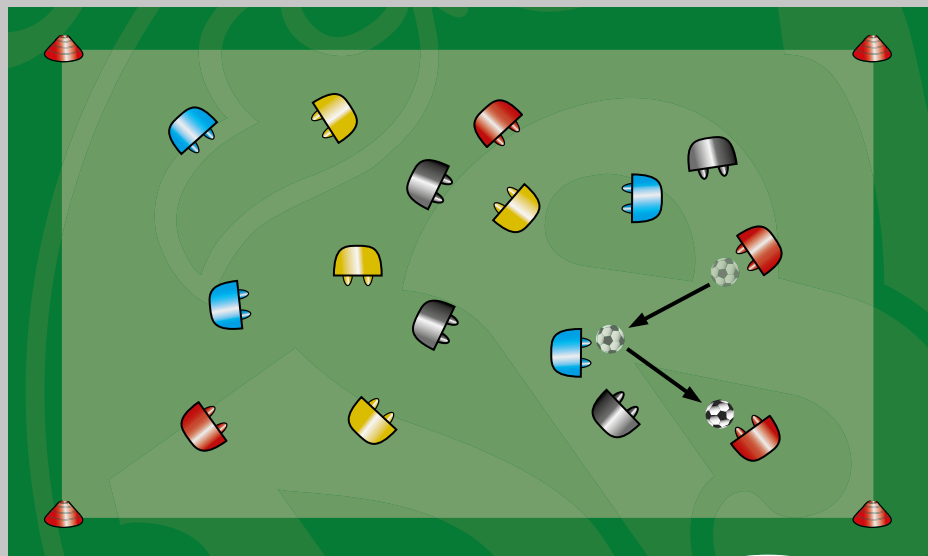


# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE MELLEMLSTE – TIRSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

**12 vs. 4 - OMSTILLINGSSPIL:** Der stilles kegler op til en aflang bane. Der spilles med 4 hold á 4 spillere. Det ene hold (sort) er i midten og skal erobre bolden. De 3 øvrige hold (rød, blå og gul) er sammen om at forsvare bolden og holde den i egne rækker.

De 3 boldbesiddende hold må kun benytte to boldberøringer. Hvis det er en rød spiller der mister bolden til sort hold, skiftes der hold, således at det nu er rødt hold der skal forsøge at erobre bolden. Hvis der går mere end 3 minutter inden at bolden erobres, sørger træneren for at der bliver skiftet hold. Der holdes fokus på at spillerne vender med bolden.

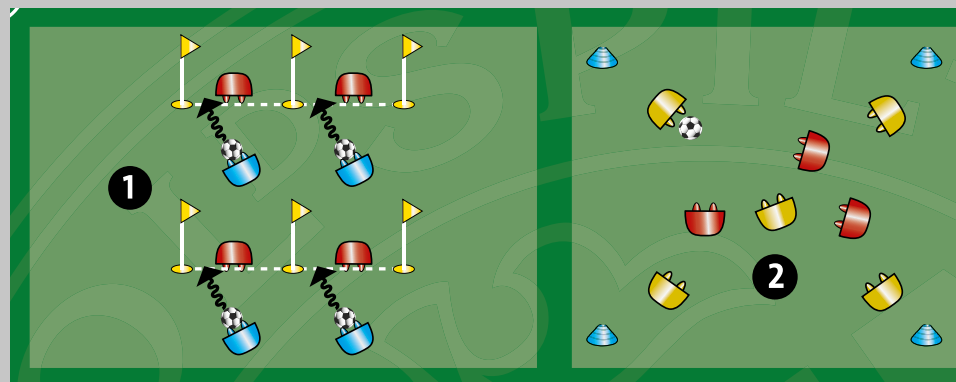


24

## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

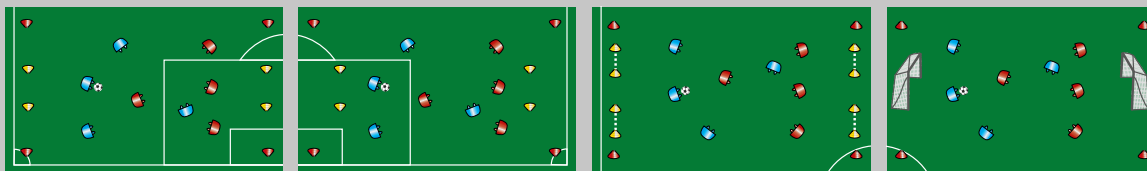
**STATION 1:** Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der stilles stænger el. kegler op for at markere et mål med en usynlig linje mellem stængerne/keglerne. Der spilles 1 vs. 1, hvor den forsvarende spiller skal forsvare den usynlige linje mellem hjørneflagene. Den angribende spiller skal forsøge at finte sig til at bryde den usynlige linje med bolden – uden at løbe ind i den forsvarende spiller. Der byttes efter ca. 2 min. **FOKUS:** Bolden må ikke tages af den forsvarende spiller. Alt efter niveau gøres linjen der skal forsvares smallere eller bredere.

**STATION 2:** Der sættes én firkant op med kegler på ca. 20x20 meter. Spillerne fordeles med 5 spillere på det ene hold og 3 spillere på det andet. Holdet med 3 spillere har en farvet vest på. Der spilles 5 vs. 3 - overtalsspil. Holdet med 5 spillere fordeler sig med én spiller ved hver kegle og én i midten. Når spilleren i midten modtager bolden, må der ikke afleveres tilbage til spilleren, der har afleveret. **FOKUS:** Spillet fordrer, at der laves vendinger. Skift mellem spillere hvert 3. minut. **PROGRESSION:** Begrænsning i antal boldberøringer.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.





# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE ÆLDSTE – TIRSDAG

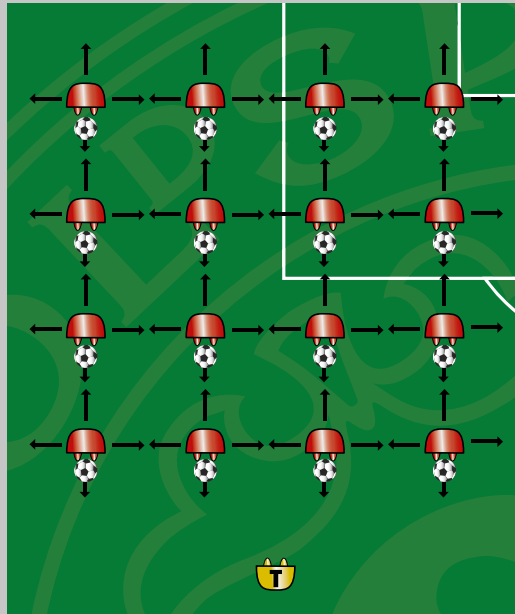
## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

Hver spiller har én bold og fordeler sig med god plads til sig selv på det anviste areal. Træneren sætter øvelsen igang. Der startes altid med at dribble i luntetempo fremad. Hvis træneren fløjter 1 enkelt kort fløjt, vender spillerne 90° til venstre og fortsætter med at dribble lige frem. Hvis træneren fløjter 2 korte fløjte, vender spillerne 90° til højre og fortsætter med at dribble lige frem. Hvis træneren fløjter 1 langt fløjt, vender spillerne 180° og sprinter, mens der dribles til nærmeste sidelinje/baglinje.

**FOKUS:** Spillerne trænes her til dels at dribble og holde bolden tæt til fødderne, samtidig med at de hele tiden skal være parate og lytte til trænerens anvisninger og huske, hvad de forskellige fløjt betyder.

**PROGRESSION:** Træneren kan drille spillerne ved at signalere de samme fløjt flere gange efter hinanden, og undlade at signalere efter samme mønster hele tiden. Spillerne kan udfordres ved at skulle benytte specifikke typer af berøringer eller former for driblinger. Se nedenstående:

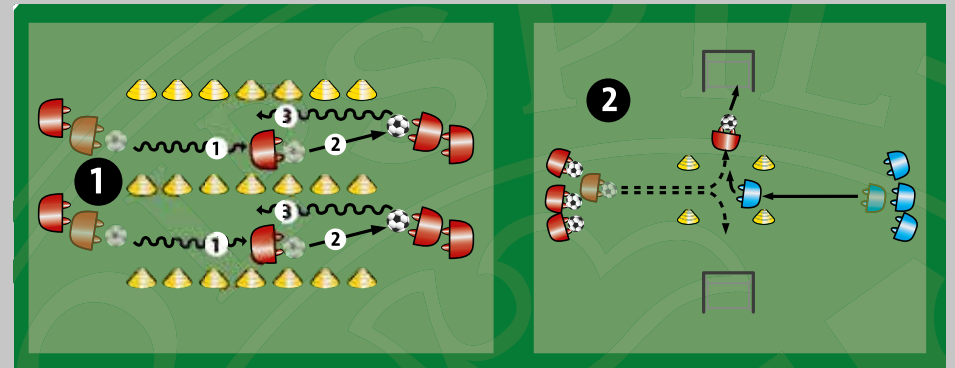
- 1: Der dribles kun med indersiden af foden.
- 2: Der dribles kun med ydersiden af foden.
- 3: Der dribles kun med vristen.
- 4: Der dribles kun ved at rulle bolden under foden.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

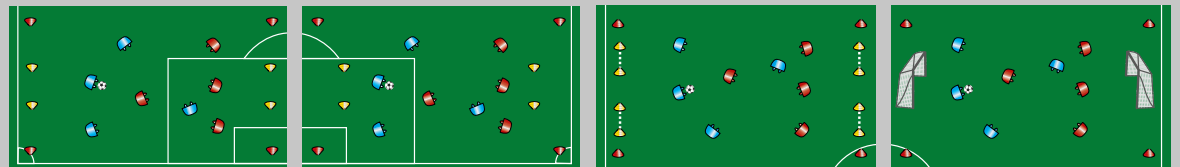
**STATION 1:** Der sættes kegler op til 2 stier. Niveautet hos spillerne afgør hvor smalle stierne skal være. Jo højere niveau, jo smallere stier. Spillerne fordeles ligeligt ved hver sti. Halvdelen af spillerne står i den ene ende af stien med bold, og den anden halvdel i den anden ende af stien uden bold. De første spillere med bold starter med at dribble i så høj fart som muligt (dog stadig med kontrol over bolden) ned til spilleren i den anden ende af stien. Her afleveres bolden til den ventende spiller, og der fortsættes. **FOKUS:** Spillerne skal holde sig inde på stien uden at ramme keglerne.

**STATION 2:** Der stilles en bane op med 2 mål. Spillerne deles op i 2 lige store grupper. Den ene gruppe er angribere, og den anden gruppe er forsvarere. Gruppen med angribere har hver én bold. Mellem de 2 mål sættes 1 firkant op med kegler. På signal fra træneren løber én angriber og én forsvarer ind i firkanten. Den angribende spiller skal nu finte forsvareren og vælge, hvilket af målene der dribles til. Forsvareren skal lægge et moderat pres på angriberen. Når der er afsluttet, løber angriber og forsvarer til den modsatte gruppe af, hvor de kom fra.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.

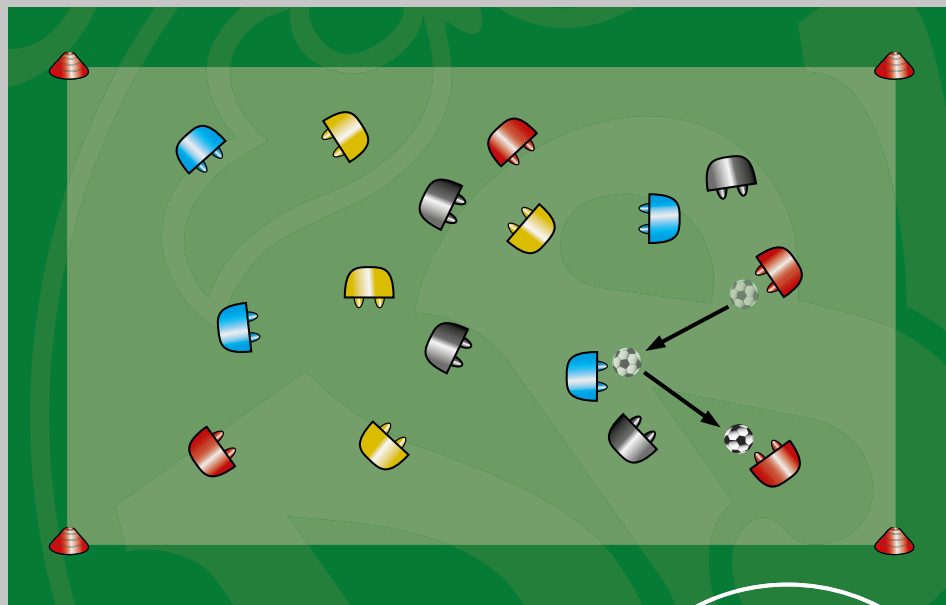


# 1000 MÅL – FOR DE YNGSTE, MELLEMLSTE OG ÆLDSTE – TIRSDAG

## SAKSESPARK

### SAMLET ØVELSE – KRABBEBOLD – Ca. 20 min.

Saksespark er en svær færdighed, som stiller store krav til koordination og motorik. Koordination og motorik er oplagt at træne gennem leg. I krabbefodbold skal man bevæge sig rundt i krabbegang på alle fire med ryggen ned mod græsset. Man må bruge hele kroppen, på nær arme og hænder, til at score mål. Banen kan justeres i størrelse alt efter, hvor mange deltager der er, og hvor høj intensiteten skal være. Brug flere bolde for at øge intensiteten. Brug så store mål og så mange mål som muligt. Det er tilladt at sakse bolden i mål liggende på ryggen. Man kan eksempelvis selv jonglere bolden op, så der kan afsluttes med saxespark.



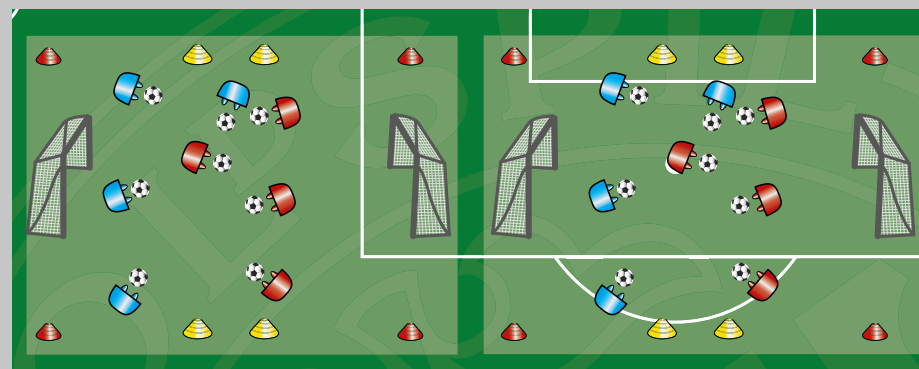
### SAMLET ØVELSE – SAKSESPARK – Ca. 30 min.

Fokus på saxespark. Spilleren ligger, sidder eller står med ryggen til målet og sakser bolden i mål.

**DIMENSIONER:** Mål: 5- eller 7-mandsmål og en bold pr. spiller. Hvis man mangler mål, kan man stå med ryggen mod et hegn eller andet, som standser bolden. Men det er jo sjovest at sakse bolden i mål...

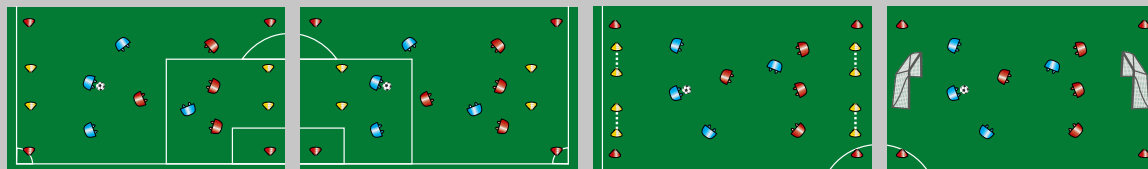
#### PROGRESSION:

- Spilleren ligger på ryggen med bolden i strakte arme og sakser den ud af hænderne
- Spilleren ligger på ryggen med bolden i hænderne, kaster bolden op og sakser den i mål
- Spilleren sidder på hug og læner sig bagover, mens han sakser bolden ud af hænderne
- Spilleren går ned i knæ, kaster bolden op og lader sig falde roligt bagover, mens han sakser bolden i mål
- Spilleren forsøger sig med at kaste bolden op og sakse normalt
- Der kan eventuelt benyttes en madras eller lignende, når spilleren skal lære at kaste sig og lave saxespark.



### AFSLUTTENDE SPIL 4v4, 8v8 – Ca. 25 min.

Se om i kan score på saxespark...  
Der spilles på så store mål som muligt.



# OPVARMNING – ONSDAG

Start dagen med kort at fortælle spillerne om dagens program. Læg blødt ud med nogle af nedenstående øvelser.

27

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3
<p><b>Fokus: Moderate berøringer (kattepotte), lavt tyngdepunkt</b></p> <p><b>1 spiller 1 bold</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Bolden på jorden mellem benene. Træk bolden med hhv. højre og venstre yderside ud mod siden og stop den med fodsålen. 10 gentagelser.</li><li>2 Punkt 1 gentages men denne gang med rul under fod.</li><li>3 Punkt 1 og 2 gentages med yderside og inderside i flydende bevægelser.</li></ol>	<p><b>Fokus: Rytme, lavt tyngdepunkt &amp; koordination</b></p> <p><b>1 spiller 1 bold</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Bolden på jorden mellem benene. Spil bolden fra højre til venstre inderside. Kør i hurtigt tempo hvor der steppes mellem afleveringerne.</li><li>2 Bolden på jorden mellem benene. Step op på bolden med hhv. højre og venstre fodsål. Tempo øges langsomt.</li><li>3 Som punkt 1, men denne gang bevæger spilleren sig rundt om sig selv. Højre og venstre om.</li></ol>	<p><b>Fokus: Boldfølelse, balance &amp; koordination</b></p> <p><b>1 spiller 1 bold</b></p> <p><b>Sæt kegler op i zig-zag i 2 rækker. Spillerne arbejder nu igennem banen.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Yderside driblinger, højre yderside mod højre og venstre yderside mod venstre.</li><li>2 Rul bolden under fodsål, venstre fodsål mod højre fodsål og højre fodsål mod venstre.</li><li>3 Skub bolden forlæns under fodsålen, skiftevis højre og venstre.</li><li>4 Hvis du har dobbelt så mange kegler, deles gruppen op. Øvelsen køres igennem 3 gange.</li></ol>



# 1000 MÅL – FOR DE YNGSTE – ONSDAG

## HURTIG AFVIKLING

### SAMLET ØVELSE – VENDING/AFSLUTNING – Ca. 20 min.

Spillerne deles op i to grupper af 8. Samme øvelse gennemføres af alle. En afslutningsøvelse med fokus på vending, afslutning og afslutterens brug af sin fysik. Afslutteren modtager en flad aflevering fra træneren, som afslutteren tager en retningsbestemt 1. berøring på mod foranstående top i højre eller venstre side. Afslutteren vender rundt om toppen og afslutter. Forsvarsspilleren skal holde sig bag afslutteren, indtil han har lavet sin vending. Forsvarsspilleren skal løbe med rundt om toppen og må ikke skære hjørnet.

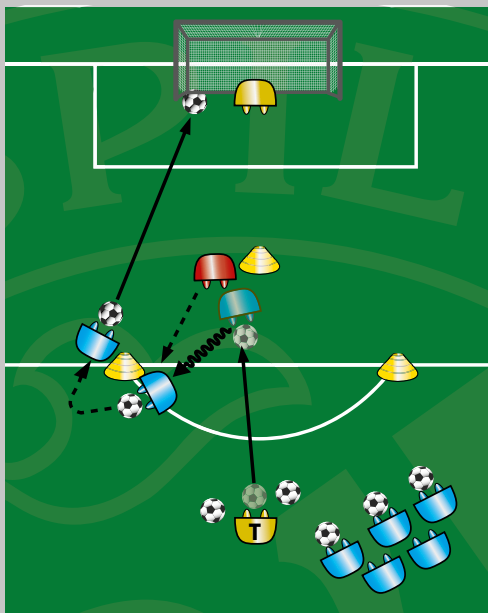
#### PROGRESSION/REGRESSION:

De yngste starter selv med bolden, da de kan have svært ved at modtage bolden.

- Afslutteren får servet hårde eller høje bolde, som han skal kontrollere på 1. berøringen.

#### FOKUS:

- Spilleren skal afslutte hurtigst muligt efter vendingen
- Afslutteren skal have fokus på at holde forsvarsspilleren bag sig. Til dette må afslutteren gerne bruge sin fysik. Afslutteren skal forsøge at sætte forsvarsspilleren af i trekanten inden vendingen. Hvis dette ikke lykkes, skal afslutteren fokusere på at holde forsvarsspilleren bag sig under og efter vendingen.
- Vending foretages med cut eller en fodsålsvending. Især de yngste, kan have svært ved at lave et cut. Derfor kan fodsålsvendingen være god til de yngste.



### INTERVALSPIL – Ca. 20 min.

- Spilles som intervalspil med 4x2 hold på hvert hold med 1 minutters intervaller
- Spilles på så store mål som muligt
- Spillere der ikke er i midten samler bolde



### SAMLET ØVELSE – KONSTANT AFSLUTNING – Ca. 30 min.

#### 4X4 SPILLERE:

Spillerne har to bolde hver, som afleveres i tilfældig rækkefølge, så afslutteren ikke på forhånd ved, hvor bolden kommer fra. En god idé kan være at de afleverende spillere går sammen og hurtigt aftaler rækkefølgen af afleveringerne inden øvelsen går i gang. Spilleren i midten afslutter på seks bolde. Herefter skifter spillerne plads, så der kommer en ny spiller i midten. De afleverendes spilleres position kan med fordel ændres i forhold til alder og niveau. Øvelsen kan laves uden brug af målmand. Der kan i stedet placeres et mindre mål i midten af målet som alternativ målmand. Det anbefales dog, at der altid er målmand på.

#### FOKUS:

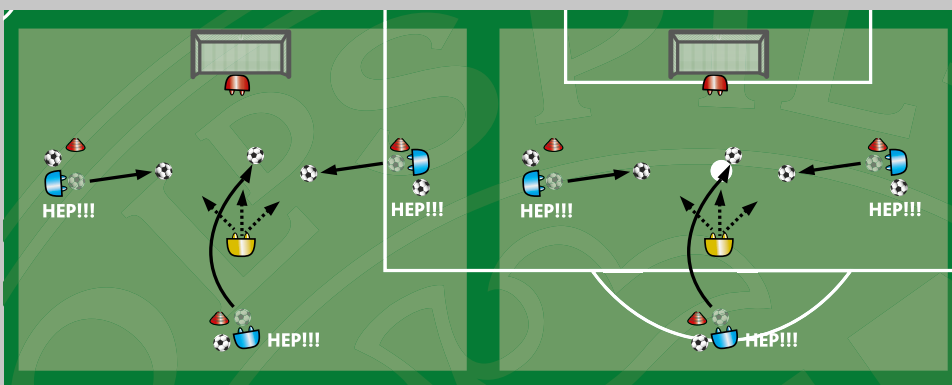
Så vidt muligt afslutter spilleren på første berøring. Der afsluttes med nærmeste ben. Hvis der afsluttes på anden berøring, skal situationen afvikles hurtigst muligt. Det er trænerens opgave at forklare spilleren, at en hurtig afslutning ikke er det samme som en stresset afslutning i ubalance. Afslutteren skal søge at afslutte der, hvor målmanden efterlader mest plads.

#### PROGRESSION:

Spillerne der afleverer, kan øge sværhedsgraden ved at variere afleveringerne til afslutteren. Den spiller der afleverer bolden råber tydeligt »hep« lige inden afleveringen falder.

#### BETINGELSE:

Øvelsen deles op i 4 grupper så alle træner den samme øvelse.



# 1000 MÅL – FOR DE MELLEMSTE OG ÆLDSTE – ONSDAG

## HURTIG AFVIKLING

### SAMLET ØVELSE – VENDING/AFSLUTNING – Ca. 20 min.

Spillerne deles op i to grupper af 8. Samme øvelse gennemføres af alle. En afslutningsøvelse med fokus på vending, afslutning og afslutterens brug af sin fysik. Afslutteren modtager en flad aflevering fra træneren, som afslutteren tager en retningsbestemt 1. berøring på mod foranstående top i højre eller venstre side. Afslutteren vender rundt om toppen og afslutter. Forsvarsspilleren skal holde sig bag afslutteren, indtil han har lavet sin vending. Forsvarsspilleren skal løbe med rundt om toppen og må ikke skære hjørnet.

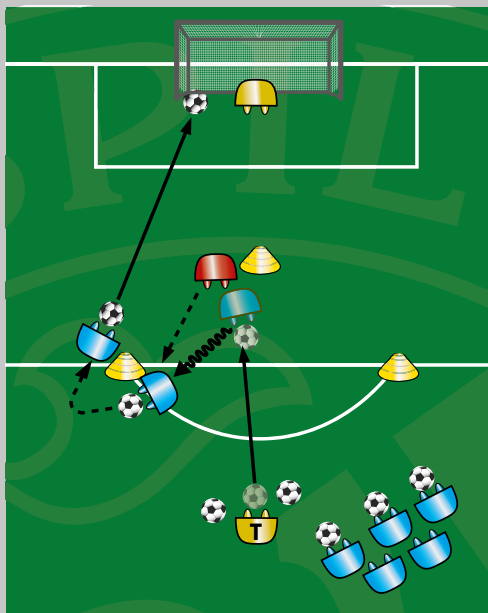
#### PROGRESSION/REGRESSION:

De yngste starter selv med bolden, da de kan have svært ved at modtage bolden.

- Afslutteren får servet hårde eller høje bolde, som han skal kontrollere på 1. berøring.

#### FOKUS:

- Spilleren skal afslutte hurtigst muligt efter vendingen
- Afslutteren skal have fokus på at holde forsvarsspilleren bag sig. Til dette må afslutteren gerne bruge sin fysik. Afslutteren skal forsøge at sætte forsvarsspilleren af i trekanten inden vendingen. Hvis dette ikke lykkes, skal afslutteren fokusere på at holde forsvarsspilleren bag sig under og efter vendingen.
- Vending foretages med cut eller en fodsålsvending. Især de yngste, kan have svært ved at lave et cut. Derfor kan fodsålsvendingen være god til de yngste.



### INTERVALSPIL – Ca. 20 min.

- Spilles som intervalspil med 4x2 hold på hvert hold med 1 minutters intervaller
- Spilles på så store mål som muligt
- Spillere der ikke er i midten samler bolde



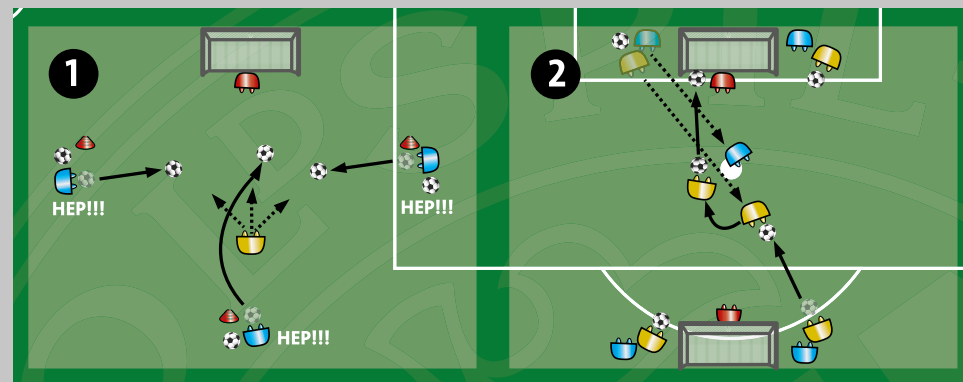
### STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1 - KONSTANT AFSLUTNING - 2X4 SPILLERE:** Se beskrivelse af øvelsen under '1000 MÅL FOR DE YNGSTE - ONSDAG'.

**STATION 2 - 1V1 RYGVENDT:** Helst to målmænd, men kan laves uden. Afslutningsøvelse med fokus på at afslutte under pres med ryggen til mål. Øvelsen bør startes med svagt/ingen pres fra forsvarsspilleren. Herefter øges presset. Afslutteren modtager bolden i fødderne med ryggen til mål af spilleren på modsatte mållinje som vist. Det er vigtigt, at spilleren ikke afleverer bolden for tidligt, da afslutningen i så vil falde tilbage, unaturligt tæt under mål. Afslutteren skal nu hurtigst muligt forsøge at blive retvendt for at score. Der er én angriber og én forsvarsspiller ved alle 4 stolper, og spillet sættes i gang på skift efter rotationsprincip. Bolden afleveres altid diagonalt. Spillerne skiftes til at være forsvarsspiller og angriber. Det er vigtigt, at de spillere der skal fordele boldene er parate. **PROGRESSION:** Efter afslutningen er der mulighed for, at afslutteren straks vender sig om og afslutter på en flad bold på det andet mål. Det stiller krav til, at serveren er klar!

**FOKUS:** Spillerne skal orientere sig inden boldmodtagelsen for at vurdere, om en vending på

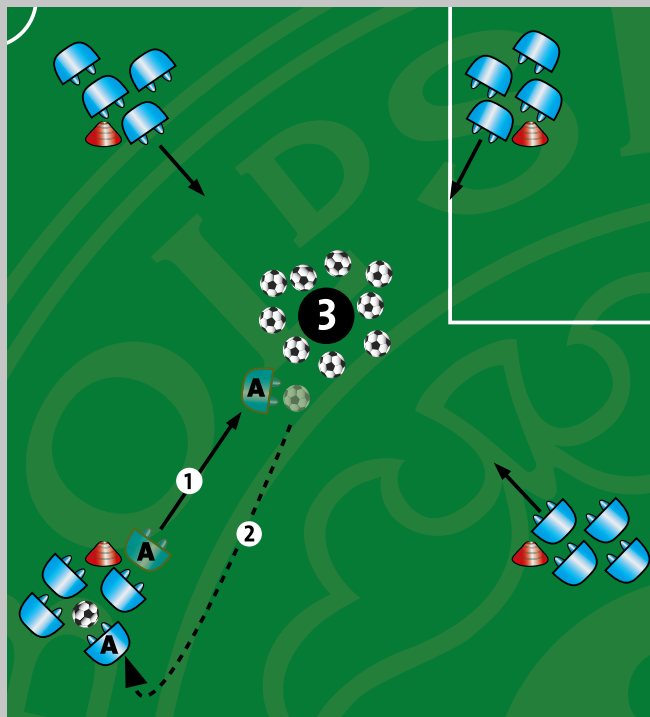
- 1. berøring er mulig samt for at vurdere, hvor forsvarsspilleren befinder sig.
- Spillerne skal bruge 'vognstangen' (balance armen) for at holde forsvarsspilleren væk. Dette gøres også for at vurdere, på hvilken side af kroppen forsvarsspilleren befinder sig.
- For at gøre øvelsen kamprelevant, skal spillerne forsøge at afslutte hurtigst muligt og de bør opfordres til, at afslutte selvom der ikke er meget plads.
- Oplever spillerne at blive tacklet for let, kan et fokuspunkt være at modtage bolden med benet længst væk fra forsvarsspilleren.



# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE YNGSTE – ONSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

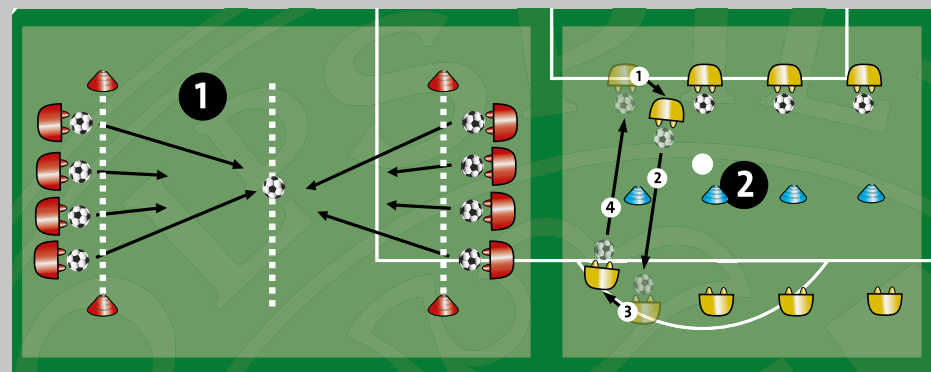
Der placeres kegler til en firkant på 20x20 meter. 8-10 bolde lægges i midten af firkanten. Spillerne fordeler sig ligeligt bag de 4 kegler. På signal fra træneren løber de 4 forreste spillere ind i midten af firkanten og 'hugger' en bold. Bolden tages med retur til keglen. Herefter er det næste spiller, der gentager. Når der ikke er flere bolde i midten, kan boldene 'stjæles' fra 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.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

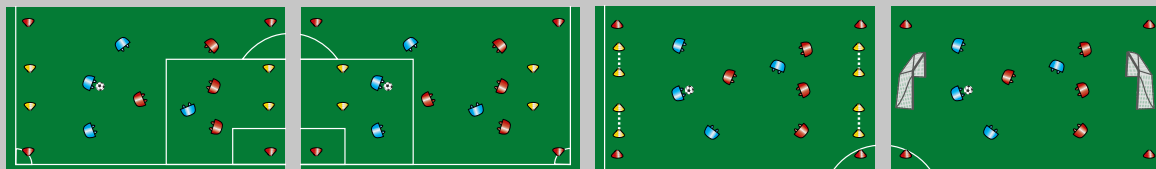
**STATION 1 – TRÆFBOLD:** Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen markeres 2 baglinjer med kegler i hver sin ende. Der deles 2 lige store hold, hvor hver spiller har én bold. Der placeres en bold (gerne en bold der afviger fra de øvrige) på midten af banen. Begge hold skal nu forsøge flytte bolden i midten ved at sparke deres bold efter bolden. Bolde, der ligger på egen halvdel, skal hentes retur før nyt forsøg. Det hold, der først får bolden i midten flyttet over modsatte holds baglinje, har vundet.

**STATION 2:** Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold og stiller sig med ca. 3 meter til hinanden. Imellem dem stilles én kegle. Spillerne skal aflevere til hinanden med indersiden af foden. Første spiller afleverer til makkeren ved at spille bolden på højre side af keglen. Makkeren modtager bolden med venstre fod og spiller den over til højre fod, og der afleveres igen højre om keglen. **FOKUS:** Ved modtagelse tages fart af bolden og lægges til rette til modsatte ben. **PROGRESSION:** Efter ca. 5 minutter skiftes der til at afleveringerne skal spilles på venstre side af keglen. Der arbejdes således med både højre og venstre fod.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.

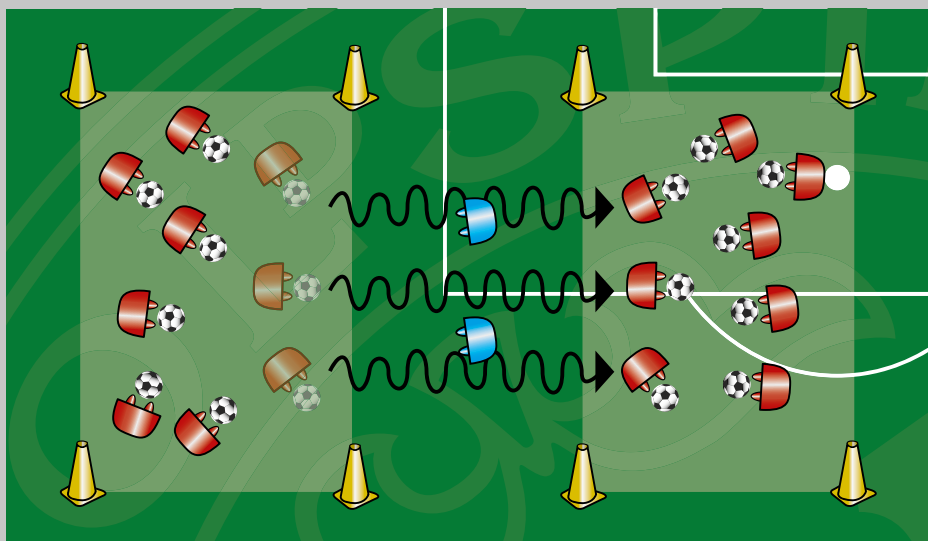


# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE MELLEMLSTE – ONSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

**KONGELØBER:** Der stilles én bane op med toppe. Der markeres 2 yderzoner og 1 mellemzone med kegler. I mellemzonen står to fangere, som har til opgave at prøve at erobre bolde fra de spillere, der dribler igennem zonen. Alle øvrige spillere har en bold.

Spillerne med bolde skal forsøge at dribble fra den ene yderzone til den anden – uden at få taget deres bold. Spillerne må kun stå i yderzonerne i 15 sek. Hvis bolden bliver taget, skal spilleren hjælpe fangerne med at erobre bolde. Den, der sidst er tilbage, har vundet.

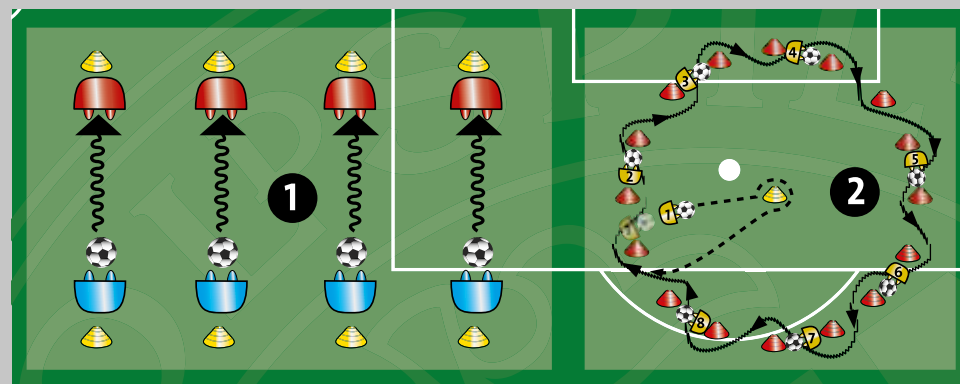


## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1:** Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold og skal forsvare hver en kegle. Der trænes driblinger, hvor spilleren med bolden skal forsøge at komme udenom modspilleren og score ved at ramme modstanderens kegle med bolden.

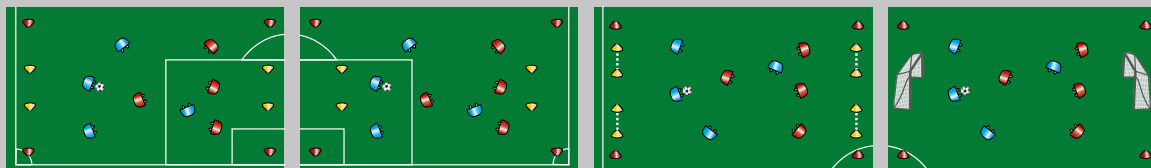
**FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

**STATION 2:** Der stilles kegler op i en cirkel med ca. 2 meters mellemrum og én enkelt kegle i midten af cirklen. Hver spiller får hvert et nummer eller navn (frugtnavn, landsholdsspiller, klubhold eller lignende). Spillerne har hver en bold og starter med at dribble slalom mellem keglerne, mens der ventes på signal fra træneren. Når træneren råber et af spillernes tildelte navne, skal spilleren dribble ind i midten og runde keglen. Herefter dribles ud i cirklen igen, og der fortsættes med slalom-driblingerne. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. **PROGRESSION:** Der dribles både med og mod uret i cirklen.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.

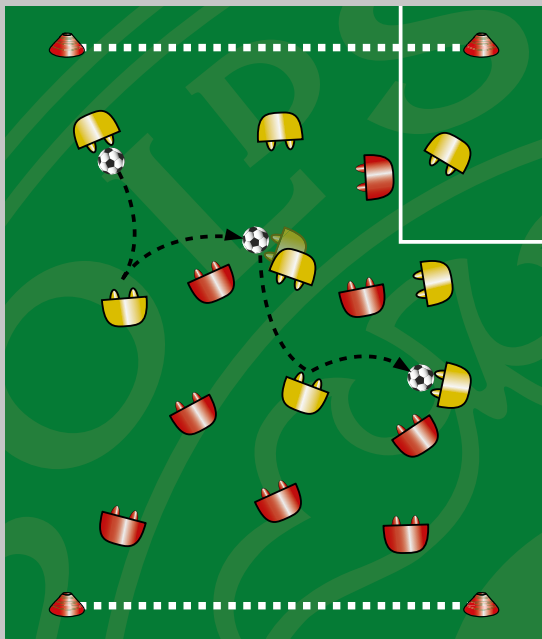




# TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE ÆLDSTE – ONSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

**KASTE-HEADE-GRIBE:** Der sættes kegler op i en aflang bane som vist på tegningen. De 2 korte ender benyttes som baglinjer, som der skal scores på. Spillerne deles i 2 hold, hvoraf det ene hold tager farvede veste på. Der spilles med én bold, som kun må kastes-heades-gribes mellem spillerne. Boldholderen må tage op til 3 skridt tilbage eller til siden inden der skal kastes til en medspiller. Medspilleren må kun heade bolden videre til en medspiller, der igen må gribe. Der må heades til alle andre medspillere end den spiller, som bolden blev kastet af. Modstanderholdet kan kun erobre bolden ved at komme imellem et kast eller head fra det boldbesiddende hold. Scoring foregår ved, at der bliver headet over modstandernes baglinje. Scoring tæller dobbelt, hvis der heades 2 gange inden bolden passerer baglinjen. **FOKUS:** Placering og løb uden bold.

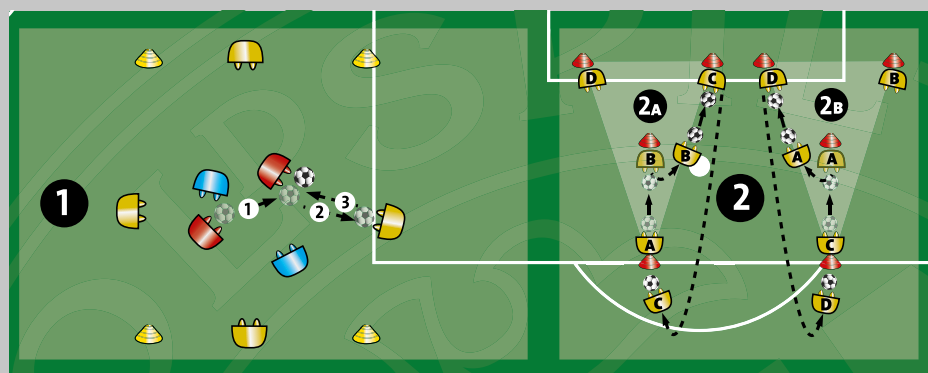


## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

**STATION 1:** Der stilles kegler op til en bane på ca. 20x20 meter. Spillerne fordeles, så der står en spiller på hver langside af firkanten. Spillerne skal agere bander. I firkanten spilles der 2 vs. 2. Det ene par tager farvede veste på. Det boldbesiddende hold må bruge banderne. Banderne har kun én berøring. Der skiftes bander hvert 3. minut.

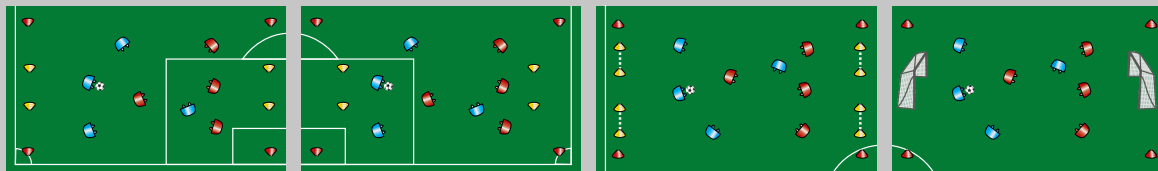
**STATION 2- Y'et: FIG A:** Der sættes kegler op i et Y (se tegningen). Spiller A står ved foden af Y'et med bolden. De øvrige spillere stiller sig ved hver en kegle. A spiller til B i fødderne. B vender til venstre mod C med højre inderside eller venstre yderside. B afleverer til C, der modtager bolden og dribler ned på A's plads. **FIG B:** A rykker til B's plads, og B rykker til C's plads. Der fortsættes, men nu vender A til højre mod D.

**FOKUS:** Spillerne benytter indersiden til pasningerne.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.



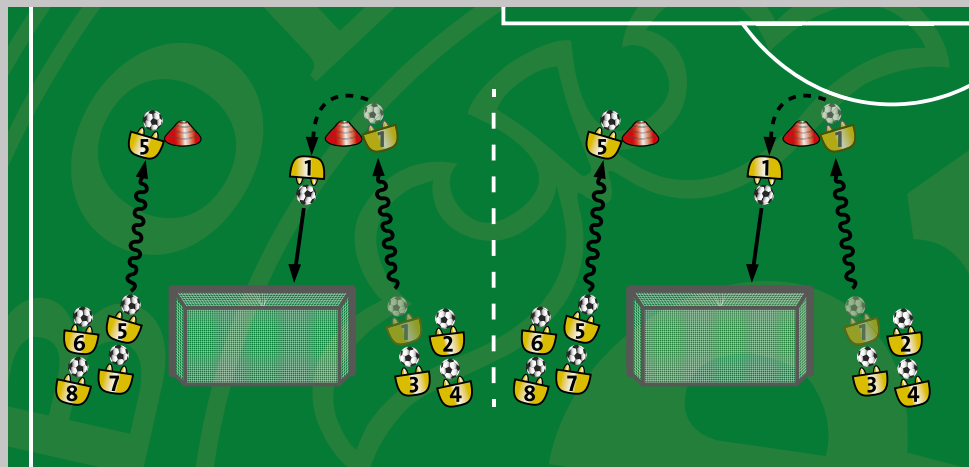
# TRÆNINGSPAS 3 – FOR DE YNGSTE – ONSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

Der stilles to stk. 3, 5 eller 7-mands mål op. Spillerne deles i 2 grupper med 8 i hver. I hver gruppe fordeles spillerne sig ligeligt i 2 yderligere grupper på hver side af målet ved stolperne.

Den forreste spiller i den ene af grupperne dribler ud og vender ved toppen og dribler mod målet og afslutter med det lodrette vristspark. Så snart spilleren har afsluttet på målet, hentes bolden og spilleren løber tilbage bagerst i modsatte gruppe. Herigennem trænes der i at vende højre og venstre om keglen. Herefter er det den forreste spiller fra modsatte gruppe der dribler ud og vender ved toppen. Sørg for at holde fart i øvelsen så ventetiden mindskes.

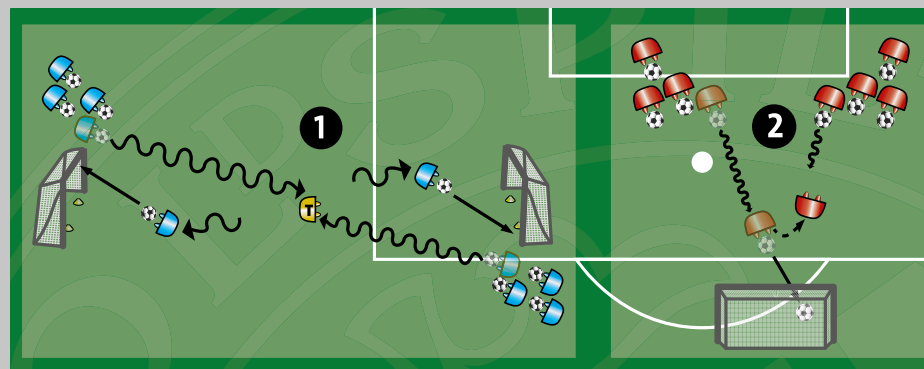
Øvelsen fortsættes. Der kan med fordel øves i forskellige sparkeformer i afslutningerne, og afslutninger med begge ben. Husk at bede spillerne juble når de har scoret.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

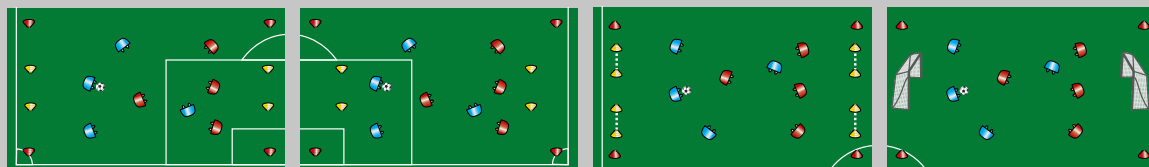
**STATION 1:** Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 stk. mål med 20 m afstand (3-mands, 5-mands el. 7-mands). Imellem de 2 mål står træneren el. en assistenten. Spillerne fordeles ligeligt bag hvert sit mål. Spillerne dribler skiftesvis frem mod træneren/assistenten, dribler udenom, og afslutter herefter på målet. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række. **PROGRESSION:** Alt efter niveau øger træneren/ass. presset på spilleren.

**STATION 2:** Der stilles et stk. 3, 5 eller 7-mands mål op. Spillerne fordeles sig ligeligt i 2 grupper forskudt af hinanden ca. 20 meter fra målet. Den forreste spiller i én af grupperne dribler mod målet og afslutter med det lodrette vristspark. Så snart spilleren har afsluttet på målet, vender han sig og gør klar til at være forsvarer mod den forreste spiller fra modsatte gruppe. Når denne spiller har afsluttet, vender han sig ligeledes og gør klar til at forsvarer mod næste spiller fra den første gruppe. Den allerførste spiller der afsluttede, henter nu sin bold og løber tilbage bagerst i sin gruppe. Sørg for at holde fart i øvelsen så ventetiden mindskes. Øvelsen fortsættes. Der kan med fordel øves i forskellige sparkeformer i afslutningerne, og afslutninger med begge ben.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

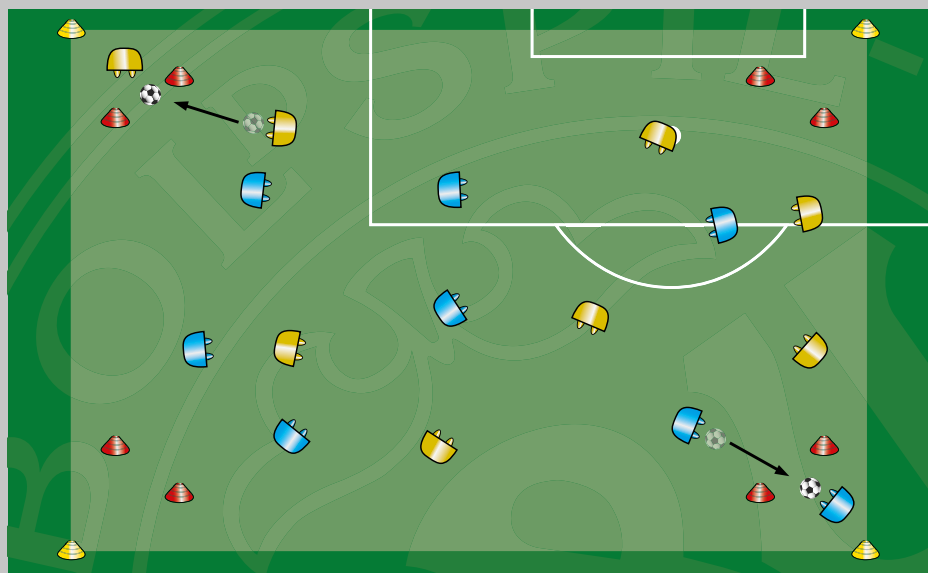
Børn elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På illustrationerne til højre giver vi inspiration til, hvordan evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 3 – FOR DE MELLEMLSTE – ONSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

**SCOR I HJØRNERNE – OMSTILLINGSSPIL:** Der stilles en firkant 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.

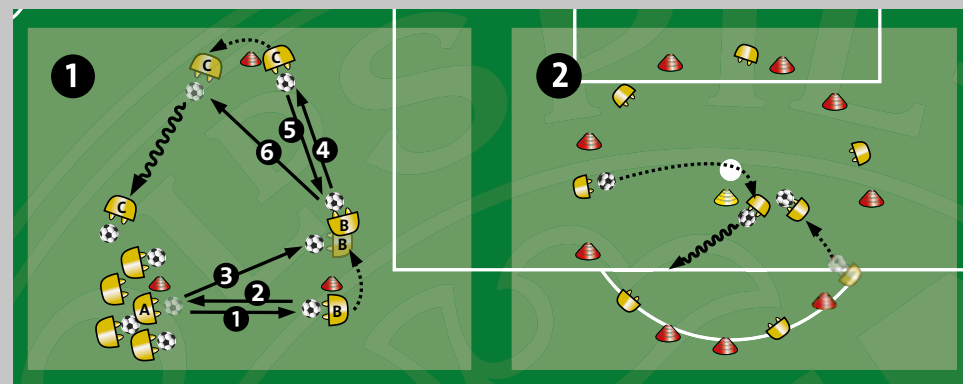


34

## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

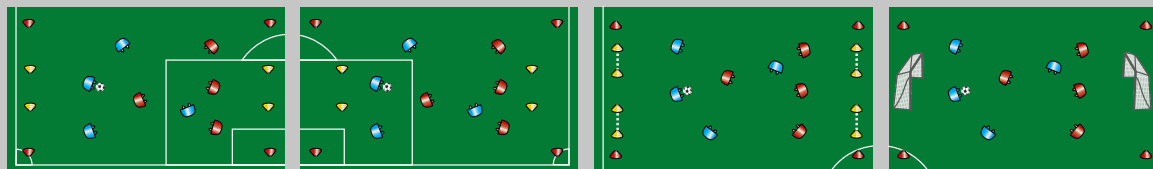
**STATION 1 - BARCA-TREKANT:** Der stilles toppe op til en trekant. Afstanden mellem toppene tilpasses spillerens niveau. Spiller B og C stiller sig ved hver sin top uden bold. De resterende spillere stiller sig ved den sidste top med hver en bold. Spiller A starter med at spille op-ned-ud med vinkel på sidste pasning. Efter at spiller B har lagt af løbes bag om toppen og modtager bolden fra spiller A. Spiller B og C gentager spillet hvorefter C dribler 'hjem'. Der roteres således at A flytter til B's plads osv. **PROGRESSION:** Der kan eventuelt lægges en afslutning på øvelsen, inden 'C' dribler hjem.

**STATION 2:** Der sættes toppe op i en cirkel og én top i centrum. Alle spillere starter ude i cirklen. To spillere har hver en bold. På signal fra træneren dribler de to boldholdere ind og vender ved toppen i midten. Efter vendingen dribles ud til én af de spillere der ikke har nogen bold og laver en boldovertagelse. **FOKUS:** Boldholderen skal inden og under dribling mod midter-toppen være opmærksom på hvem der dribles ud til. **PROGRESSION:** Der kan benyttes flere bolde så spillerne skal være mere opmærksomme.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.



# TRÆNINGSPAS 3 – FOR DE ÆLDSTE – ONSDAG

## SAMLET ØVELSE – Ca. 20 min.

**INTERVALSPIL MED AFSLUTNINGER:** Der spilles på en lille bane med to stk. 7-mands mål. Der deles 2 hold af 8 spillere. Hvert hold deles op i 2 grupper af 4 spillere. Den ene gruppe venter bag målet/baglinjen. De øvrige spillere spiller 4 vs. 4.

Det gælder om for de spillende hold at nå til så mange afslutninger som muligt. Efter 30-60 sekunder fløjter træneren, og uanset hvor bolden ligger må den ikke røres før de nye spillere kommer på banen.

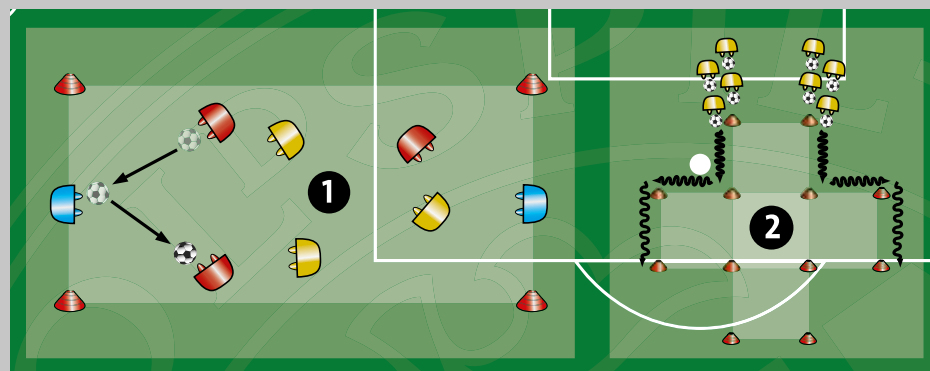
De hold der venter bag målet må først løbe ind på banen og fortsætte spillet, når den sidste spiller fra eget hold har krydset baglinjen. Spillet fortsættes i intervaller af 30-60 sekunder. Hvis bolden ryger ud af banen, tages en ny fra målet.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

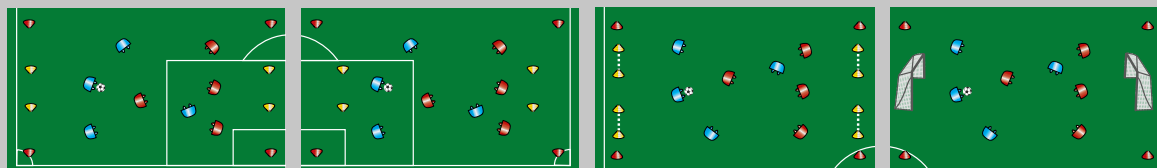
**STATION 1:** Der stilles kegler op til en aflang bane. Der spilles 3 vs. 3 med 2 bender. Banderne er på hold med de boldbesiddende spillere. Der kan gives point til holdene, hvis begge bender bliver taget med i spillet, uden at bolden bliver erobret. Banderne må godt afleveres til hinanden. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

**STATION 2:** Der sættes kegler op i et kors som vist på tegningen. Spillerne dribler med tilpas afstand til hinanden rundt om kegle i korset. Ved hver kegle foretages en vending inden der dribles til næste kegle. Ved at lade spillerne dribble hele vejen rundt kan der trænes vendinger med højre og venstre fod og med både inderside og yderside. **ALTERNATIVE DRIBLEFORMER:** 1. Rul bolden under fodsålen. 2. Step bolden fremad med fodsåler (højre og venstre). 3. Træk bolden baglæns med fodsåler (højre og venstre). 4. Hink forlæns og baglæns mens bolden rulles med fodsåler (højre/venstre). **FOKUS:** Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.



## AFSLUTTENDE SPIL 2v2, 4v4 – Ca. 20 min.

Børn 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 evt. du kan organisere disse spil.

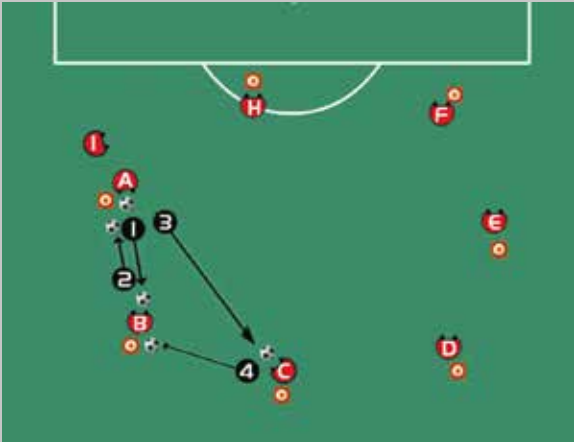




# OPVARMNING – TORSDAG

Start dagen med kort at fortælle spillerne om dagens program. Læg blødt ud med nogle af nedenstående øvelser.

36

Øvelse 1	Øvelse 2	Øvelse 3
<p><b>Fokus: Fodstilling, balance &amp; præcision.</b></p> <p><b>2 spillere 1 bold</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Stå overfor hinanden med 3 meter imellem. Korte pasninger m. inderside højre/venstre, 1. berøring tag fart af bolden. 2. berøring aflevering.</li><li>2 Som punkt 1, men denne gang med førstegangs-afleveringer skiftevis højre og venstre.</li></ol>	<p><b>Fokus: Parathed, fodstilling &amp; lavt tyngdepunkt.</b></p> <p><b>2 spillere 1 bold</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 Stå overfor hinanden med 2 meter imellem. Den ene spiller kaster bolden til makker som i luften lægger bolden tilbage med hhv. højre og venstre inderside. Der byttes efter 10 kast.</li><li>2 Som punkt 1, med vrist.</li><li>3 Som punkt 1, men første berøring med lår, og derefter lægges bolden tilbage med samme lårs inderside af fod. Øvelse køres med både højre og venstre.</li></ol>	<p><b>Fokus: 1. Gangspasning.</b></p> <p><b>8 spillere, 7 kegler og 1 bold</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 A afleverer til B, B lægger af til A, A afleverer til C og rykker til B's plads. C lægger af til B, B afleverer til D og rykker til D's plads osv.</li></ol> 

# TRÆNINGSPAS 1 og 2 FOR YNGSTE, MELLEMSTE OG ÆLDSTE – TORSDAG

## TRÆNINGSPAS 1 – FOR DE YNGSTE, MELLEMSTE OG ÆLDSTE

TRÆN DE BEDSTE ØVELSER FRA UGEN – SPILLERNE BESTEMMER

## TRÆNINGSPAS 2 – FOR DE YNGSTE, MELLEMSTE OG ÆLDSTE

TRÆN DE BEDSTE ØVELSER FRA UGEN – TRÆNEREN OG TRÆNERASSISTENTEN BESTEMMER

37



# 1000 MÅL – FOR DE YNGSTE, MELLEMLSTE OG ÆLDSTE – TORSDAG

JUBEL

## SAMLET ØVELSE – JUBELLEGL – Ca. 20 min.

Fri scoringsleg med efterfølgende jubelscene. Fokuspunkterne er glæde, jubel og fællesskab. Spillerne dribler rundt som i kaosdribling, hvor træneren har mulighed for at sætte fokus på forskellige aspekter eks. vendinger, finter eller driblinger. Ved trænerens signal scorer spilleren på første mulighed. Herefter jubles der!

Der arbejdes både med jubel på følgende måder: **ALENE**: spilleren udtrykker sin egen glæde og begejstring ved scoring. **TO OG TO**: Spillerne arbejder sammen i par og finder på sjove jubelscener. **FÆLLES**: Alle spillere scorer og samles til fælles jubel - Der gives tid til, at spillerne kan opfinde jubelscener. **DIMENSIONER**: Område: udefineret – der skal blot være plads til at juble! Mål: X-antal mål og en bold pr. spiller.

### FOKUS:

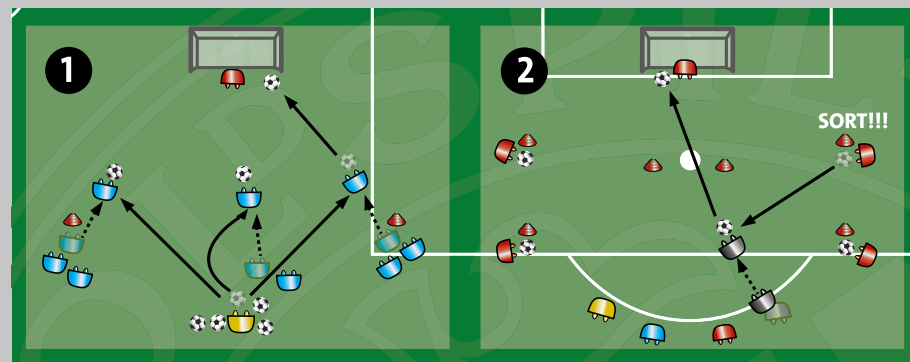
- Trænerens fokuspunkter er at være kreativ og give gode ideer, så spillerne selv kan udvikle deres kreativitet og glæde.
- Spillerne har lettere ved at udtrykke sig, hvis træneren går med på legen!
- Træneren skal ikke diktere, hvordan der skal jubles.



## STATIONSTRÆNING – 2x8 SPILLERE – Ca. 15 min. pr. station

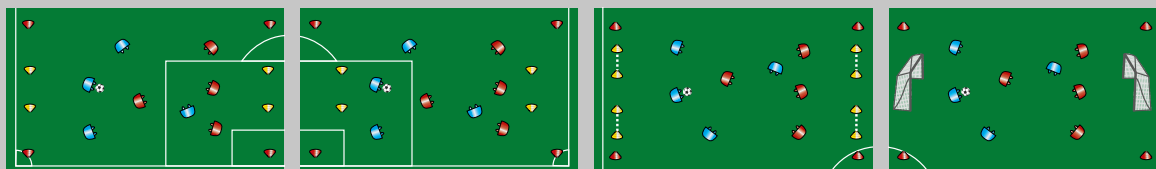
**STATION 1 – FRILØBER MED JUBELSCENE**: Friløber med efterfølgende jubelscene. Spillerne modtager en aflevering i dybden af træneren. På siderne afleveres der en flad bold. I midten afleveres der en blød bold henover hovedet på spillerne. Spilleren løber med bolden mod målet og afslutter. Hvis der scores jubler målscoren. Herefter roterer spilleren med uret, så alle prøver øvelsen fra alle tre vinkler. Det er vigtigt, at der er målmand med i denne øvelse. Hvis der ikke er en målmand i jeres gruppe, skal I skiftes til at stå på mål. Målmandsopgaven skal tages seriøst, da det er vigtigt for afslutteren at lære at forholde sig til en aktiv målmand på en friløber. **PROGRESSION**: Farten i afleveringen og løb med bolden sættes op. De yngste kan med fordel starte med bolden, da de kan have svært ved at modtage en vinklet aflevering.

**STATION 2**: Spillerne med overtrækstrøjer i forskellige farver står med ryggen til mål. Spillerne med boldene skiftes til at råbe en farve. Når de har kaldt en farve, spiller de bolden til kanten af feltet, hvor spilleren vender rundt, løber frem og afslutter på afleveringen. Der skal jubelscene på, når der er scoret! Brug nogle af de jubelscener, som spillerne fandt på i øvelsen: Jubelleg. **PROGRESSION**: Der kan opstilles forhindringer i feltet: eksempelvis et lille mål, spillere fra frisparksmur, stænger til sprinttræning eller andet – tænk kreativt!



## AFSLUTTENDE SPIL 4v4 – Ca. 20 min.

- Pause ved mål, så der er tid til jubelscener
- Spilles på så store mål som muligt



# OPVARMNING – FREDAG

Start dagen med kort at fortælle spillerne om dagens program. Læg blødt ud med nogle af nedenstående øvelser.

## Øvelse 1

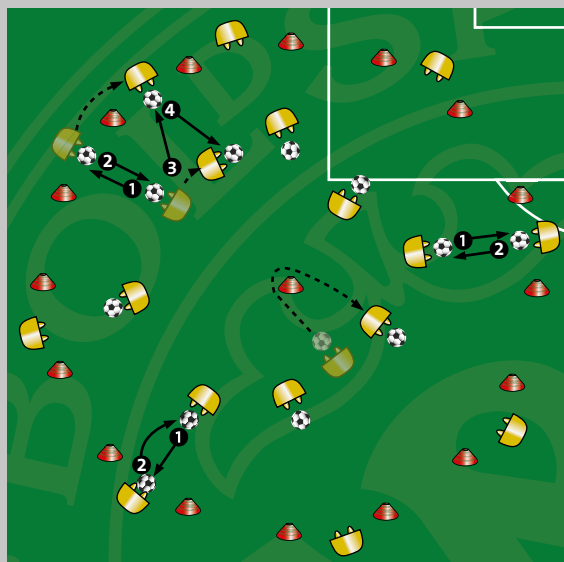
Der sættes kegler op i en cirkel og én kegle i centrum af cirklen. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

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.

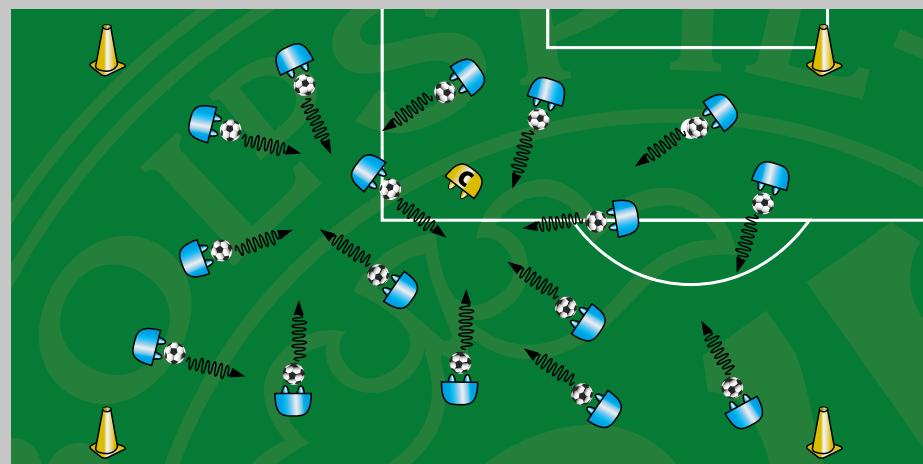


## Øvelse 2

**'SIMON SIGER':** Der stilles én bane op med toppe. Træneren er 'Simon'. Spillerne har hver én bold og dribler rundt på banen med fokus på at have bolden under kontrol. Når træneren siger 'Simon siger', stopper spillerne bolden med fodsålen og venter på beskeden, som 'Simon siger'. Hvis spillerne ikke gør som 'Simon siger', tildeles de et strafpoint. De eller den spiller med færrest strafpoint har vundet.

**Eksempler på hvad 'Simon siger':**

1. Skift retning (foretag en vending med bolden).
2. Stop bolden og sæt dig på den.
3. Saml bolden op, kast den i luften og head til dig selv.
4. Stop bolden og rul den under foden – både højre og venstre.
5. Etc...







# Fodboldskole CUP

## Lidt om Fodboldskole Cup

I Fodboldskole Cup deltager hver enkelt spiller individuelt. Resultaterne i hver kamp tæller på den enkeltes personlige scorekort. Alle spiller hele tiden, og cupnavnet er derfor lidt misvisende, idet ingen bliver slået ud ved nederlag. Der spilles 4 eller 5 runder. I hver kamp udskiftes medspillerne, så ingen er sammen mere end 2 gange. Modstanderne udskiftes også, så man maximalt møder den samme spiller 2 gange.

40

## Organisering og regler

- Cupsystem vælges på baggrund af det samlede antal spillere (16 eller 32).
- Banerne opstilles i forlængelse af hinanden.
- Hvert mål markeres med et bogstav på en seddel så deltagerne let kan finde deres hold og kampbane.
- Holdsammensætningen er lavet på forhånd og fremgår af turneringsoversigten.
- Spillere med samme bogstav samles ved målet med dette bogstav.
- Efter kampen indsamles resultaterne inden spillerne finder sit nye mål/hold.
- Spillernummer og holdkombination kan skrives med tusch på armen af hver enkelt spiller, f.eks. 5 – A, C, B, D, B.
- For hver kamp, man deltager i, samles point sammen. Spillerne får både point for kampens resultat og for hvert mål holdet har scoret. Der gives 3 point til hver spiller for en vunden kamp, 1 point for uafgjort, 0 point for nederlag, samt 1 point for hvert mål, holdet har scoret.

### ANTAL SPILLERE:

- 16 eller 32  
(1 eller 2 grupper) 4v4

### BANESTØRRELSE:

- 25x15 m

### REKVISITTER:

- 8-20 kegler (til mål)
- 2-4 bolde
- 8-16 veste
- 1 kuglepen
- 1 tusch

### SPILLETID:

- 3-10 min

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IALT/PLACERING
1:		A	B	C	B	C		
2:		B	A	B	C	C		
3:		C	D	A	D	C		
4:		D	C	D	A	C		
5:		A	C	B	D	B		
6:		B	D	C	A	B		
7:		C	A	D	B	B		
8:		D	B	A	C	B		
9:		A	D	D	C	A		
10:		B	C	A	B	A		
11:		C	B	B	A	A		
12:		D	A	C	D	A		
13:		A	A	A	A	D		
14:		B	B	D	D	D		
15:		C	C	C	C	D		
16:		D	D	B	B	D		



# Fodboldskole CUP – 4v4 – 32 SPILLERE – SPILLEPLAN:

side 1/2

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IALT/PLACERING
1:		A	A	A	A	A		
2:		F	A	C	C	G		
3:		C	A	E	E	E		
4:		H	A	G	G	C		
5:		E	B	C	H	F		
6:		B	B	A	C	D		
7:		G	B	G	E	B		
8:		D	B	E	B	H		
9:		A	C	D	B	G		
10:		B	C	F	A	F		
11:		C	C	H	F	H		
12:		D	C	B	H	B		
13:		E	D	D	G	E		
14:		F	D	F	D	H		
15:		G	D	H	C	A		
16:		H	D	B	B	D		



# Fodboldskole CUP – 4v4 – 32 SPILLERE – SPILLEPLAN:

side 2/2

43

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IALT/PLACERING
17:		A	E	C	G	H		
18:		G	E	A	H	C		
19:		E	E	E	D	B		
20:		C	E	G	C	F		
21:		H	F	A	E	F		
22:		F	F	B	F	A		
23:		D	F	G	A	D		
24:		B	F	C	D	E		
25:		A	G	F	F	E		
26:		C	G	D	H	A		
27:		E	G	H	B	C		
28:		G	G	B	D	G		
29:		B	H	D	F	B		
30:		D	H	F	E	C		
31:		F	H	H	G	D		
32:		H	H	E	A	G		





# Fodboldskole CUP – POINTSKEMA 16 spillere:

side 1/1

RUNDE	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D
1:	-			-		
2:	-			-		
3:	-			-		
4:	-			-		
5:	-			-		

44



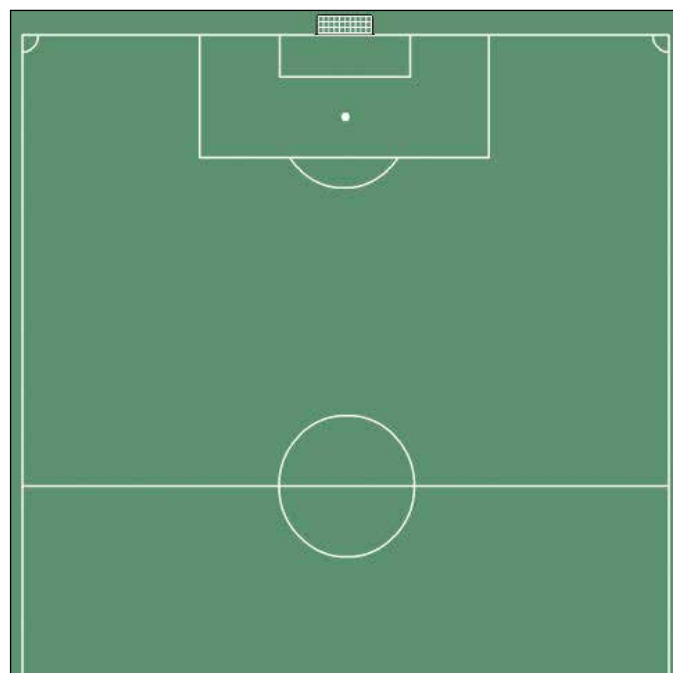
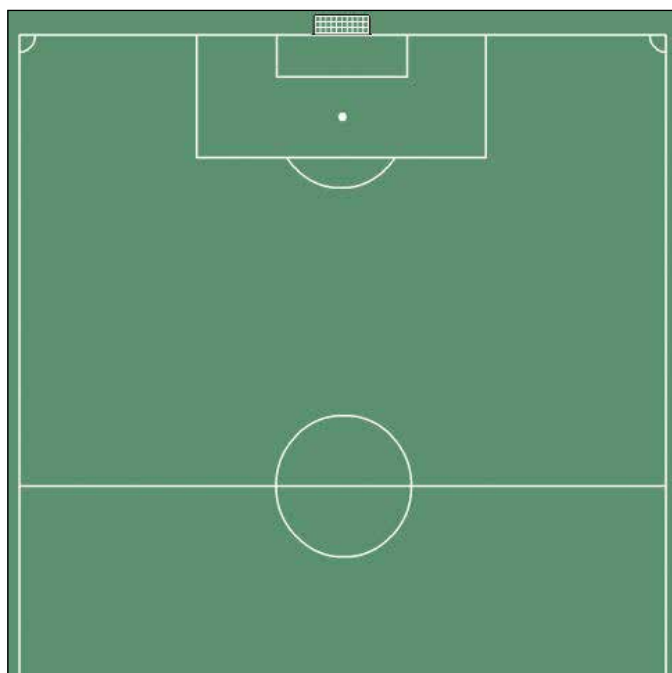
# Fodboldskole CUP – POINTSKEMA 32 spillere:

RND	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D	HOLD E-F	POINT E	POINT F	HOLD E-F	POINT E	POINT F
1:	-			-			-			-		
2:	-			-			-			-		
3:	-			-			-			-		
4:	-			-			-			-		
5:	-			-			-			-		

# Træningsseddel på DBU's Fodboldskole

Dato: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_ Hold: \_\_\_\_\_

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

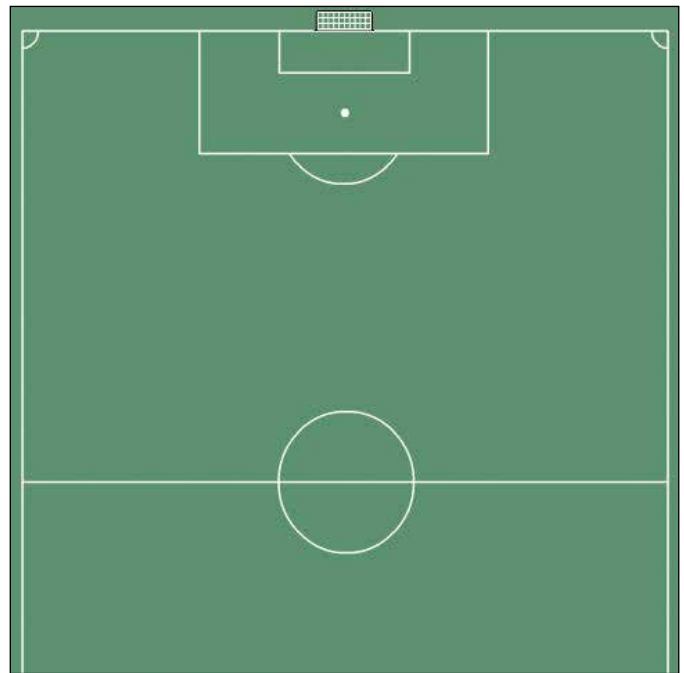
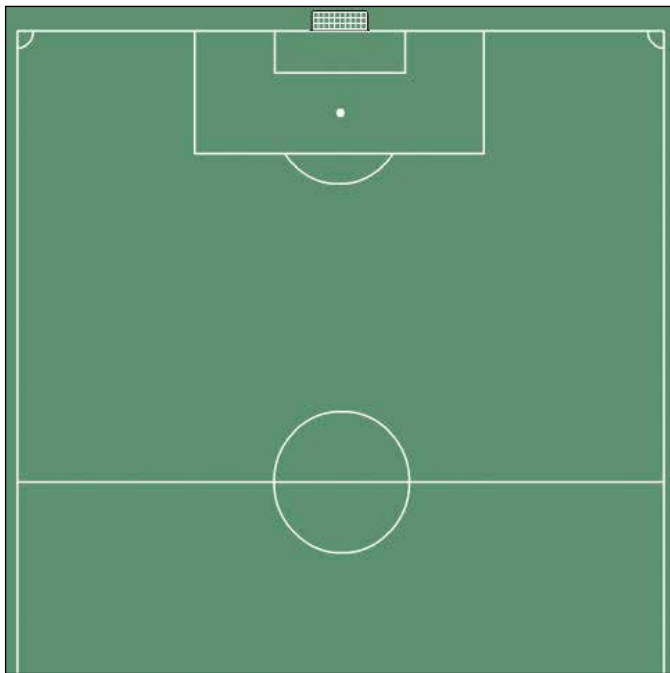
Pauseaktiviteter:

<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:

# Træningsseddel på DBU's Fodboldskole

Dato: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_ Hold: \_\_\_\_\_





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

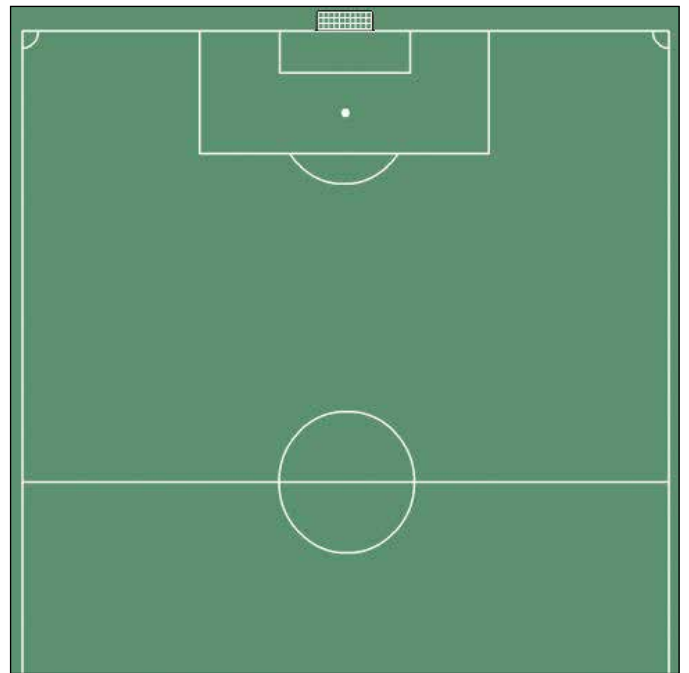
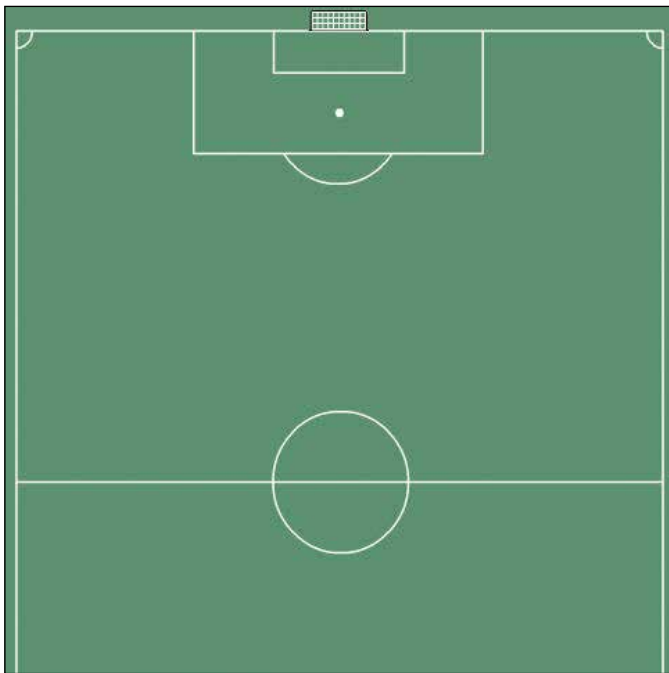
Pauseaktiviteter:

<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

# Træningsseddel på DBU's Fodboldskole

Dato: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_ Hold: \_\_\_\_\_





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:

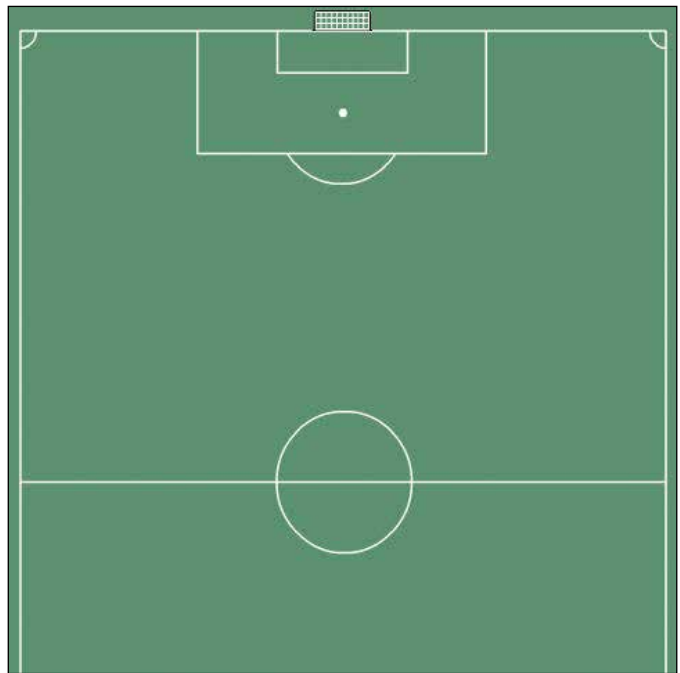
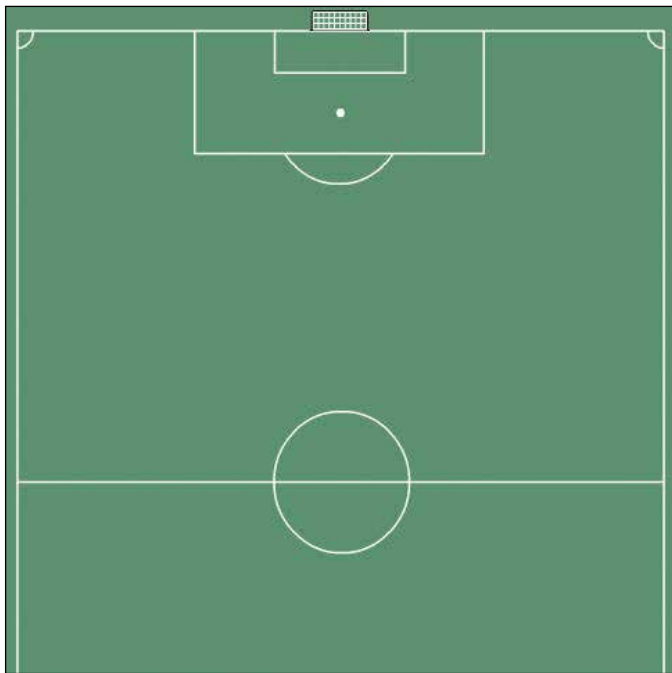


# Træningsseddel på DBU's Fodboldskole

Dato: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_ Hold: \_\_\_\_\_

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer

Bemærkninger:



Øvelse/spil:

Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

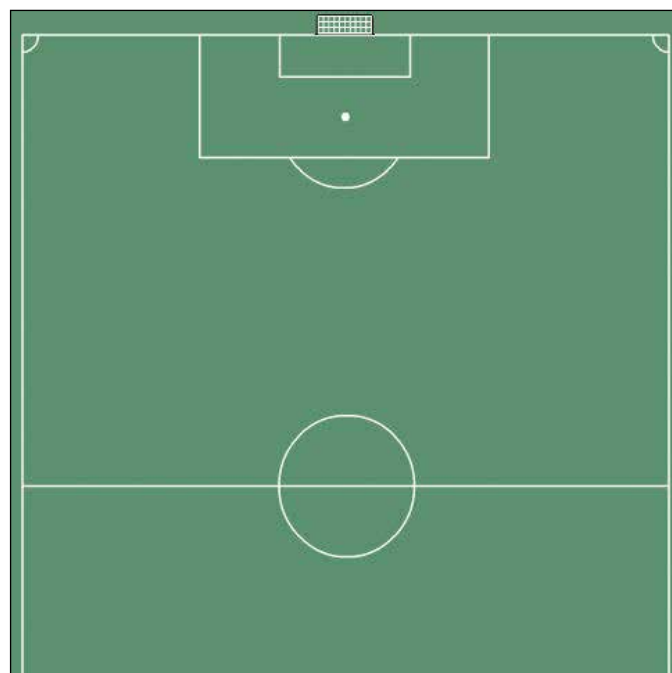
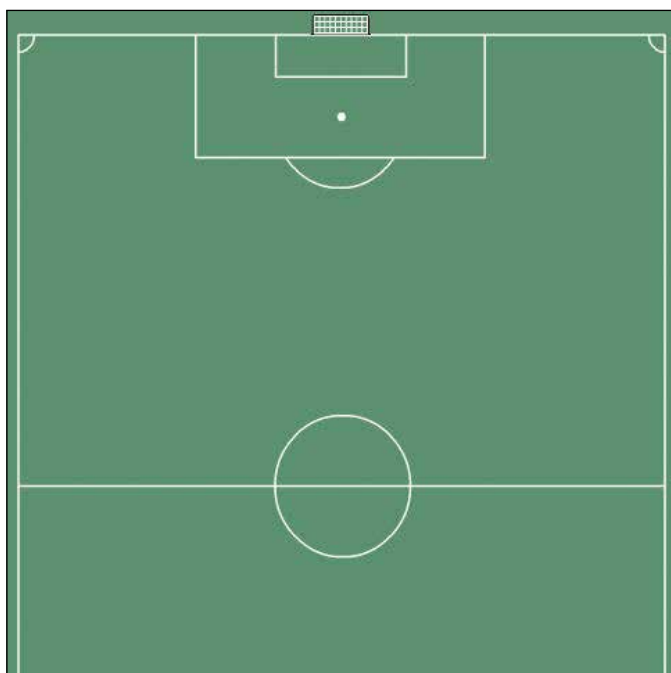
Pauseaktiviteter:

<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:

# Træningsseddel på DBU's Fodboldskole

Dato: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_ Hold: \_\_\_\_\_

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

Dansk Boldspil-Union  
DBU Bredde  
Fodboldens Hus  
DBU Allé 1  
2605 Brøndby  
Telefon 4326 2222  
Telefax 4326 2245  
e-mail: dbu@dbu.dk  
www.dbu.dk

