



Sif Fodbold



Sif Fodbold



Øvelshæfte

over 12

Spillestil

Holdets udvikling

Personlig udvikling



2010



## Kære DGI fodboldskole ledere og instruktører

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

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

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

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

“DGI fodbold 2009” - inspirationsmateriale til DGI fodboldskolerne 2009

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

**Grafisk tilrettelæggelse:** GRC Graphic House ([www.grc.dk](http://www.grc.dk))

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



## Kom godt i gang

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

### Ved et godt træningsmiljø er det vigtigt

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

### Hvorledes opnås det gode træningsmiljø?

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

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

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

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

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

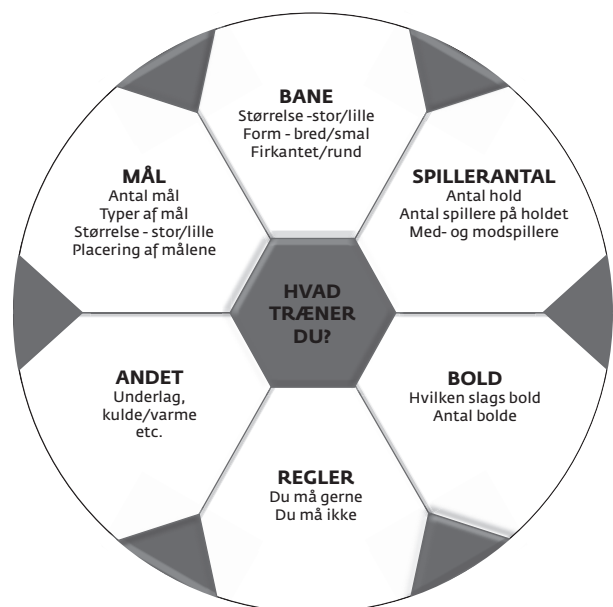
### Brug af dette øvelseshæfte

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

### Organisationscirklen

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

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





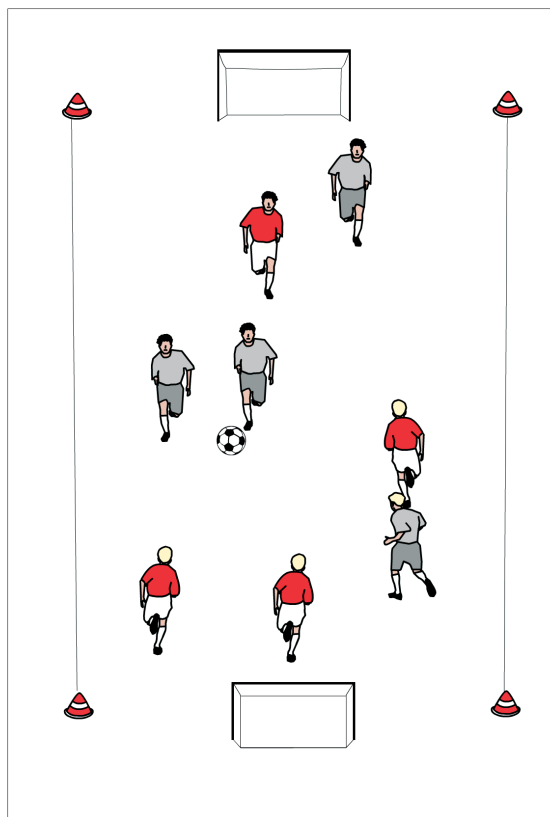
**DGI fodboldskoler**  
i samarbejde med NIKE

# Spillestil – at arbejde med at udvikle spillestil

Skrevet af Peter Fast



## 4 mod 4 med overlapninger 6 mod 6 med 1 målmænd



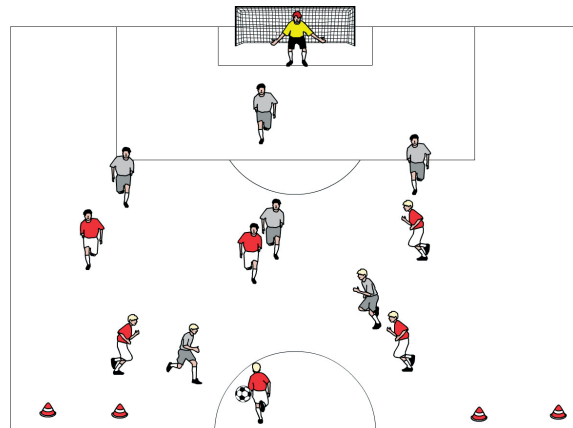
Der spilles 4 mod 4, og der sættes focus på overlapninger.

Kamp med scoringer og mål efter overlapning tæller 2. Frirum til indlæg af angriberne efter overlapning (udenfor sidelinjen.)

### Udbygning:

Sæt flere betingelser på f.eks.:

- scoring ved at placere bolden på modstanderens baglinje
- scoring på flere keglemål på baglinjen
- pause med focus på udførelse af overlap med spurt og signal
- spil med joker
- ændring af banestørrelsen



Der spilles på to hold f.eks. 6 mod 6 med 1 målmænd.

### Betingelser:

- Alle på det forsvarende hold har områdeopdækning.
- Alle skal bakke op, men især den bageste spiller.

### Regler:

- Ved scoring får holdet lov til at starte nyt angreb fra eget mål.

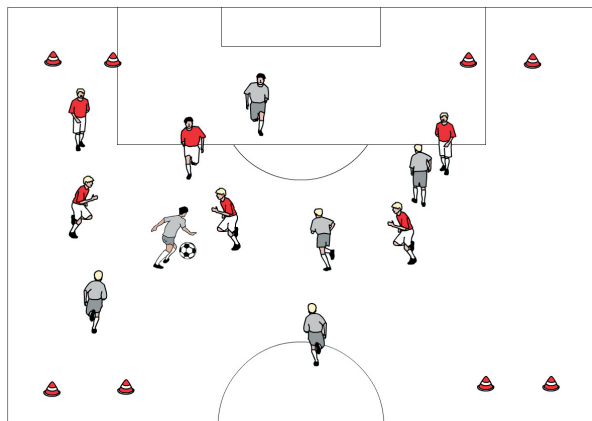
### Justeringer:

- Bolden må ikke sparkes langt frem på banen.
- Der skal forsøges scoring inden for 1 min efter angrebets start.
- Spil to små halvlege, hvor der skiftes banehalvdel.





## 6 mod 6 til fire små mål

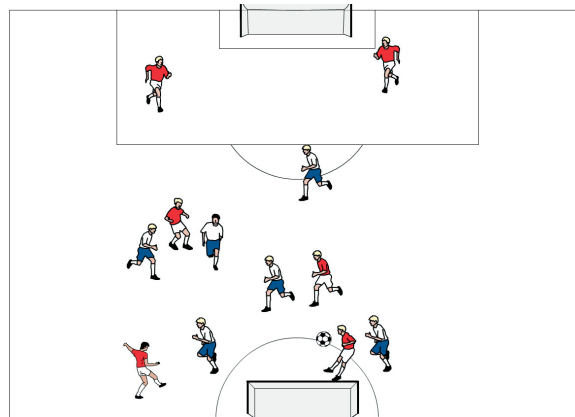


Der startes med kamp på ca. 1/2 bane.  
Hvert hold forsvarer og angriber to mål.

### Focus på:

- Spilbredde og skift fra side til side.
- Driblinger.
- Holde bolden i egne rækker.
- Når vi har bolden, er alle angribere, og når modstanderen har bolden, skal vi alle dække op.

## 6 mod 6 uden målmand



Der spilles på ca. 1/2 bane

### Beskrivelse: 6 mod 6 uden målmand.

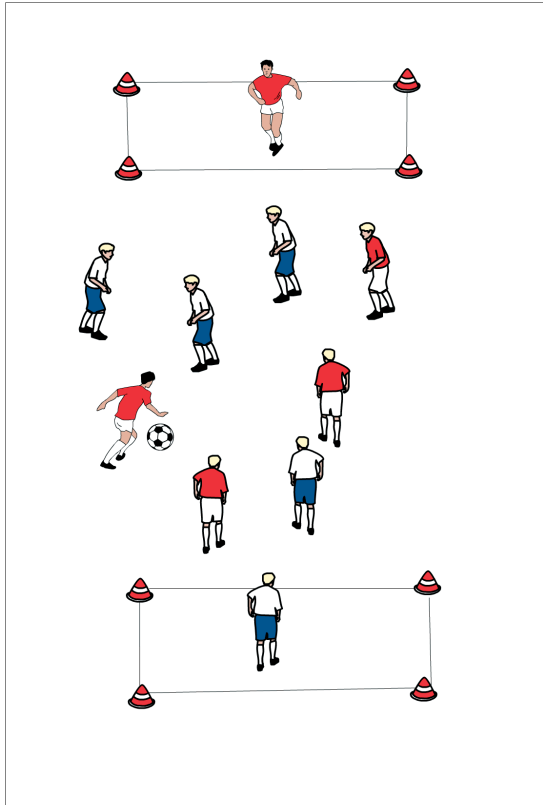
Start med fodbold på de to mål, og så bygges der betingelser på.

- Maksimalt 2 berøringer pr. spiller.
- Scoring tæller kun ved hovedstød eller flugtning.
- Alle skal være over midterlinjen, før scoring tæller.
- Angriberne har "frirum" i feltet foran målet.

Både træneren og spillerne kan være med til at justere spillet, så det hele tiden kommer til at have passende udfordringer.



## Grøftemål

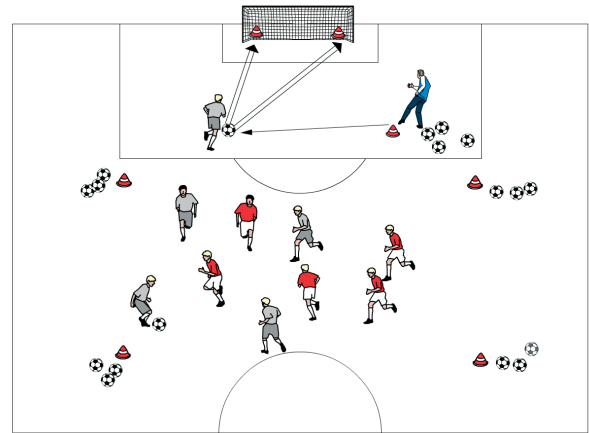


Spil fodbold, og spil ind i grøften til målmanden.

**Ændringer:** Spil uden målmand, og scor ved at få bolden ind i grøften.

- Scor ved at dribble ind i grøften.
- Spil kamp, og scor fra alle sider i grøften.

## Hold bolden i egne rækker



De to hold prøver at holde bolden i egne rækker og tæller afleveringer i træk inden for holdene. Hver spiller har et nummer. Når dette bliver råbt op, afvikler spilleren bolden og løber ind mod træneren og afslutter på dennes aflevering.

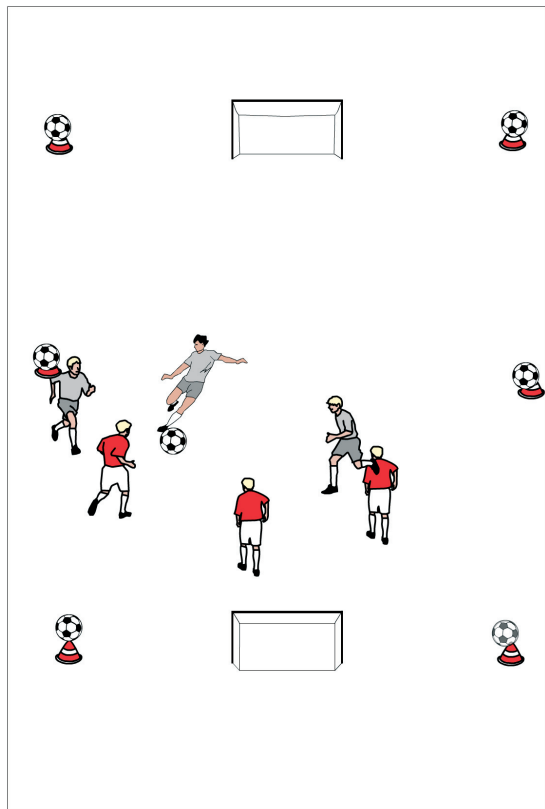
### Instruktionsmomenter:

- Koncentration i afleveringerne i pasningsspillet.
- Hurtig afvikling af bold hvis ens nummer bliver råbt op.
- Hurtigt antrit til afleveringen.
- Frit valg af afslutning.





## Hurtigt til afslutning

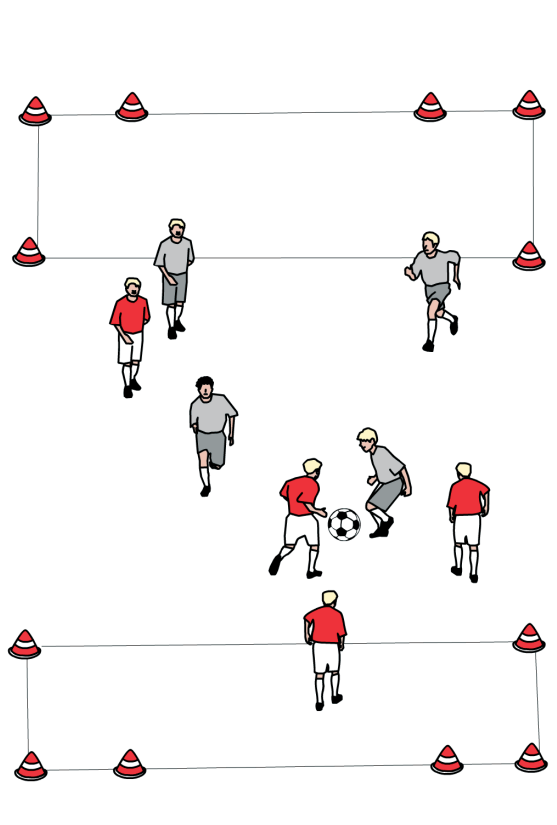


Kamp 3 mod 3 - hurtigt til afslutning.  
De to hold spiller kamp. Der skal afsluttes, når den mindste chance byder sig. Hvis bolden ryger ud af spillet, sættes spillet hurtigt i gang med en ny bold. På grund af spillets tempo tilrådes det at spille i intervaller, så spillerne får hvile og stadig er i stand til at have kvalitet i afslutningerne.

### Instruktionsmetoder:

- Spil i længderetningen, så der søges en hurtig afslutning.
- Spark på alt.
- Følg op på 2.-bolden.

## Opbakning



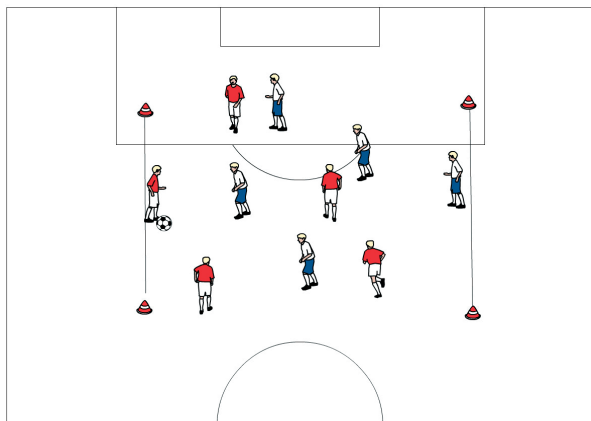
Der spilles på to hold f.eks. 4 mod 4, hvor det forsvarende hold skal have en "opbakker" bagest. Det er kun denne forsvarsspiller, der må komme i det markerede felt.

- Scoring ved at drible igennem feltet.
- Spillet kan bruges til træning af områdemarkering og opbakning.





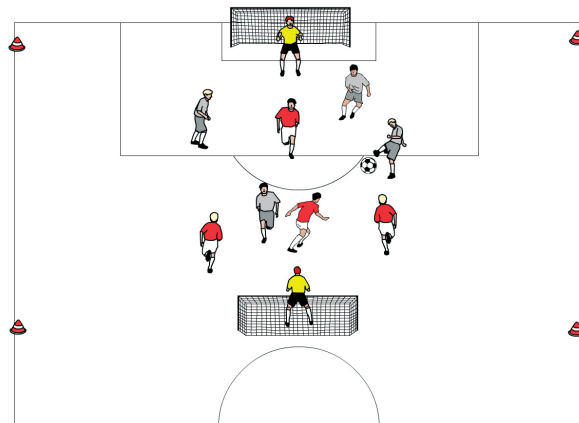
## Partibold



- Spil fodbold og få bolden over modstanderens mållinje.
- Spil fodbold, og nu skal der dribles over modstanderens mållinje.
- Spil fodbold og placer bolden på modstanderens mållinje.

Scor 1 mål ved at dribble over mållinjen, og 2 ved at ramme en af keglerne.

## Spil 4 mod 4 med 2 målmænd



Spil 4 mod 4 med 2 målmænd. Der spilles til mål, og der skal forsøges mange skud på mål. Afslutning inden for 30 sekunder.

### Formål:

- At udvikle målmændens reaktioner og forsvar over for pludselige skud/langskud.
- At øve spillernes langskud og skud under pres.

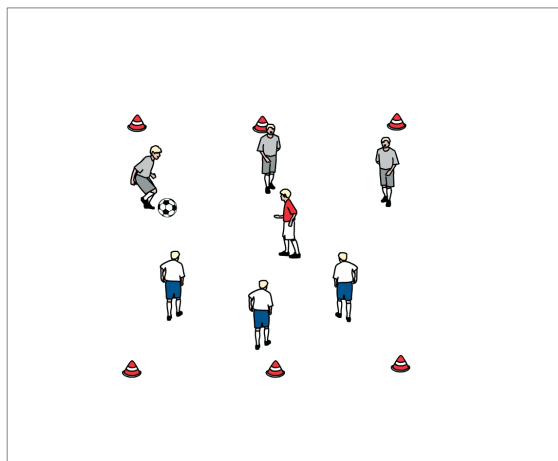
### Justeringer:

- Banens størrelse.
- Flere/færre spillere.
- Kun scoring på 1. gangsskud.
- Kun scoring fra egen banehalvdel, langskud, tæmning, dribling ...





## Spil med joker



Der spilles fodbold på to hold, og der kan scores på keglene.

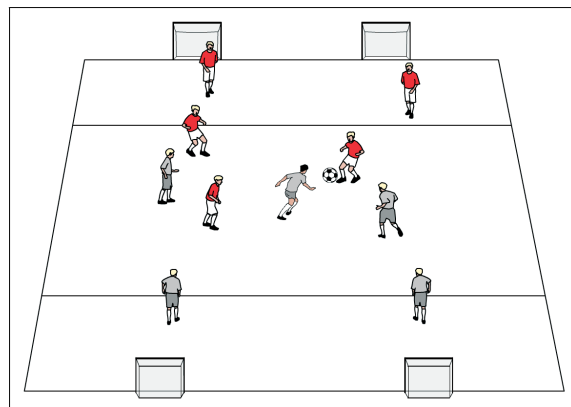
Angriberne har altid en joker (den hvide) med, så holdet er i overtal. f.eks. 4:3.

Når bolden er mistet, skifter jokeren til det nye angrebshold.

### Ændringer:

- Jokeren kan være med holdet på tid eller til næste mål.
- Mål fra jokeren tæller 1 mål, og fra øvrige spillere tæller mål 2.

## Spil med taktik



Start kampen med to hold, der spiller kamp på den lille bane.

Hold taktikmøde med hele gruppen.

- Hvad går godt?
- Hvad kan vi gøre bedre?

Prøv at spille videre.

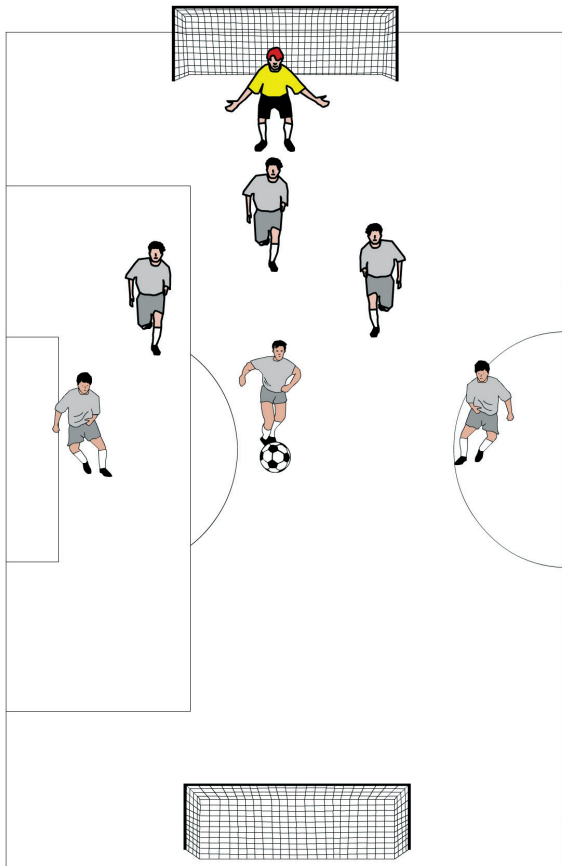
Time-out.

- Hvordan gik det med aftalerne?

Derefter spilles der igen kamp.



## Spillerne arbejder med at udvikle spillestil



### Hvad kan man bruge det til?

Taktik kan bl.a. beskrives som:

- At udtænke og gennemføre en bevidst handling med henblik på at opnå en spillemæssig fordel.

Er hjemmearbejdet på plads til fodboldkampen, så skulle det gerne kunne ses til både træning og kamp.

Hvad kan man fokusere på?

- Når vi har bolden, angriber vi.
- Når modstanderen har bolden, dækker vi op.
- Angrebsspil.
- Dødboldssituationer.
- Forsvarsspil.
- Erobre bolde.
- Forsvar til angreb.
- Komme frem til målchancer.
- Målmandsspil.

Altså, der er nok at arbejde med, men det er jo også udfordringen.





# Holdets udvikling – at tage medansvar for holdets udvikling

Skrevet af Peter Fast



## 3 mod 3 og skift

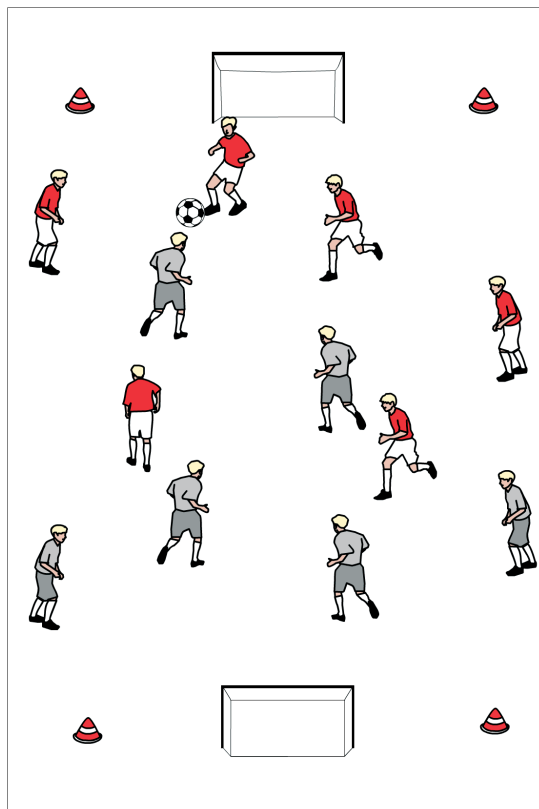


Bag hvert mål står 2 nye hold klar til kamp.  
Hvis bolden tabes, skal alle spillere rykke til egen baglinje.  
Det nye hold må ikke komme på banen, før alle 3 er "hjemme".

### Justeringer:

- Ved scoring bliver holdet på banen.
- Hvis det ene hold har bolden i lang tid råbes "skift", hvorefter begge hold løber ud.
- Holdene kan også skifte på signal, så der skiftes løbende.
- Husk at vurdere banens størrelse.

## Bandespil



Start kampen med to hold, der spiller kamp på den lille bane.

Hold taktikmøde med hele gruppen.

- Hvad går godt?
- Hvad kan vi gøre bedre?

Prøv at spille videre.

Time-out.

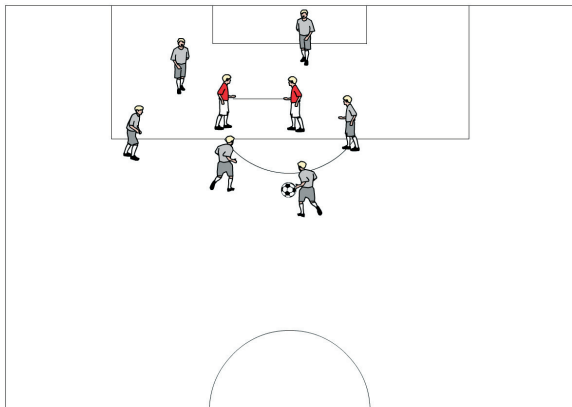
- Hvordan gik det med aftalerne?

Derefter spilles der igen kamp.





## Bevægeligt mål



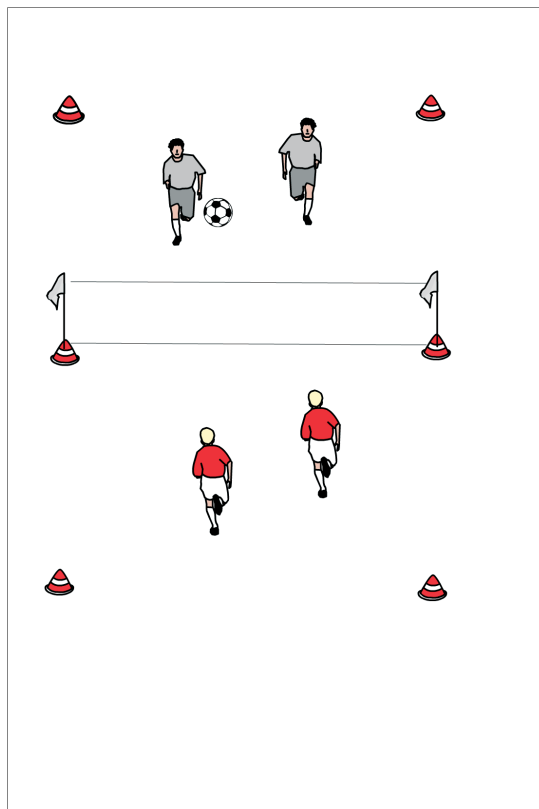
Der spilles fodbold mod et bevægeligt mål, som går rundt på banen.

Holdet spiller sammen, så der kan scores under det bevægelige mål.

### Ændringer:

- Ændre banestørrelsen.
- Der kan spilles 3:3.
- Forslag til ændringer fra spillerne.

## Fodtennis



Så er der fodtennis fra Wimbledon.

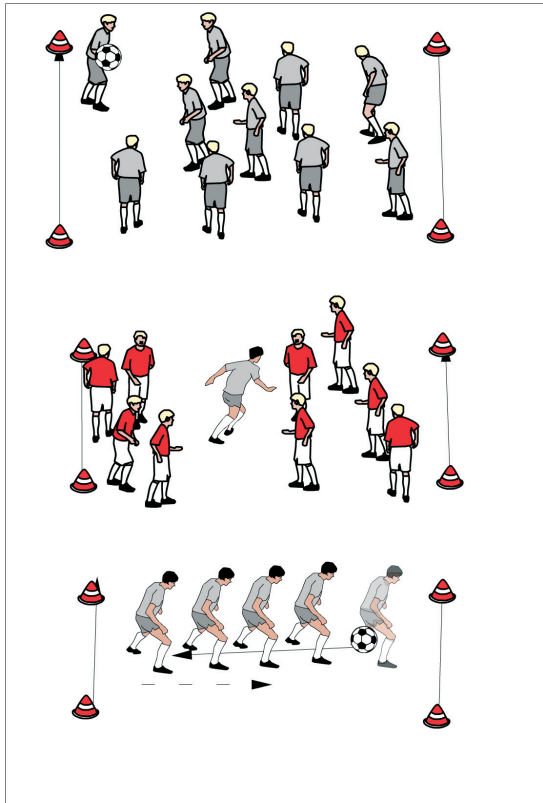
– Lav en bane til fodtennis, så du kan få forbedret din teknik.

Spil 2 mod 2 eller 3 mod 3, og der må både spilles med fødderne og hovedet. Prøv jer frem med banen og bolden, da opspring og hastighed gerne skulle passe med jeres niveau.

Et godt frikvarter fra fodboldkampene, og teknikken får lige en tak op.



## Frikvarter



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

### 1) Evighedsbold med blød PVC-bold

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

### 2) Fangeleg

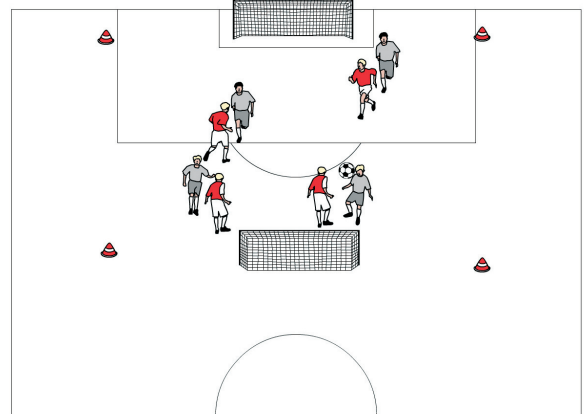
- Børnene har garanteret en fangeleg på lager.

### 3) Samarbejde

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

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

## Headning i spil



8 spillere, 4 kegler og 2 mål, 1 bold, bane 20 x 30 meter.

### Ide:

Spil 4 mod 4 med bolden i hænderne. Bolden kastes, heades og gribes. Headningen kan være både aflevering og afslutning på mål.

### Mål:

- At indøve headning.

### Regler:

- Kun scoring på hovedstød.
- Spilleren må løbe 3 skridt med bolden i hænderne.
- Der må ikke dribles.
- Berøres spilleren af en modspiller, skal bolden afleveres (kaste til en headning).

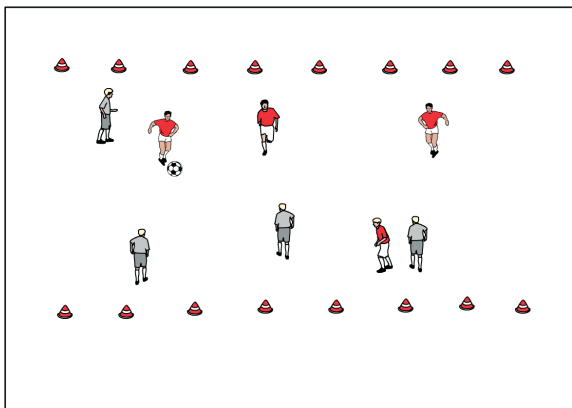
### Ændringer:

- Større/mindre bane.
- Flere/færre spillere.
- Flere mål.
- Brug på skift mandsopdækning og områdeopdækning.
- Spil med time-out, så der kan drøftes taktik.





## Kegletyveri

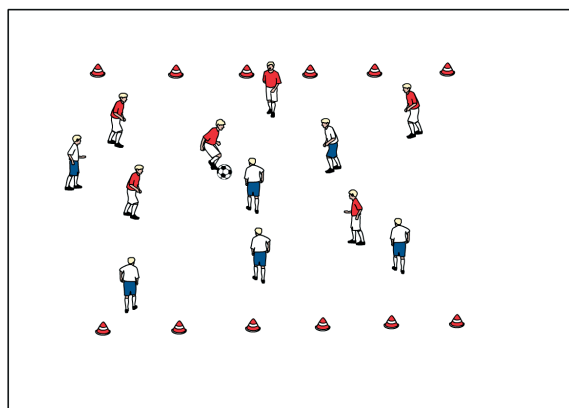


Der kan spilles 4 mod 4, hvor hvert hold skal forsvare et antal kegler (her 8), som står placeret på mållinjen.

For at stjæle skal man ramme keglen (for de store børn evt. vælte keglen). Når det sker, skal målscoren tage den ramte kegle og stille den op i rækken på ens egen mållinje.

Man kan evt. tillade, at såfremt målscoren, der er på vej tilbage med keglen, bliver ramt af bolden, må han stille keglen retur på modstanderens mållinje. Holdet med alle kegler har vundet.

## Headning i spil



Spil fodbold på 2 hold med spillere fra 5:5 til 7:7.

Hvert hold forsvare holdets kegler og kan score ved at ramme en på modstanderens række. En ramt kegle betyder ret til at flytte endnu en kegle over på rækken hos modstanderholdet, og der spilles straks videre.

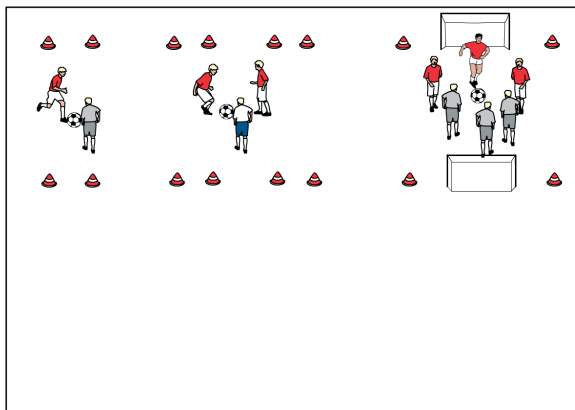
### Ændringer:

- Vurder banens størrelse.
- Antal kegler.
- Antal spillere.





## Masser af små kampe

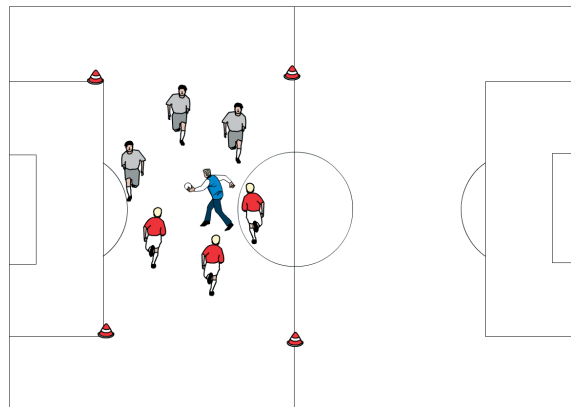


En DGI-fodboldskole skal være fyldt med masser af små fodboldkampe, så der spilles en stribe forskellige spil.

Begynd med 1:1, og byg videre med forskellige mål og antal spillere.

Her på siden er vist 1:1, 2:1, 2:2 og 3:3.

## Medansvar for holdets udvikling



### Hvad kan man fokusere på?

Fodboldspillere ønsker medindflydelse og medansvar.

- Såfremt en planlagt taktik eller et på forhånd planlagt spillemønster skal blive en succes, er det vigtigt, at spillere og trænere taler samme sprog.
- Medindflydelse og medansvar er derfor altafgørende for en effektiv indlæring af taktiske emner. Den enkeltes spilforståelse er nøglen til større glæde og oplevelse ved fodboldspillet.

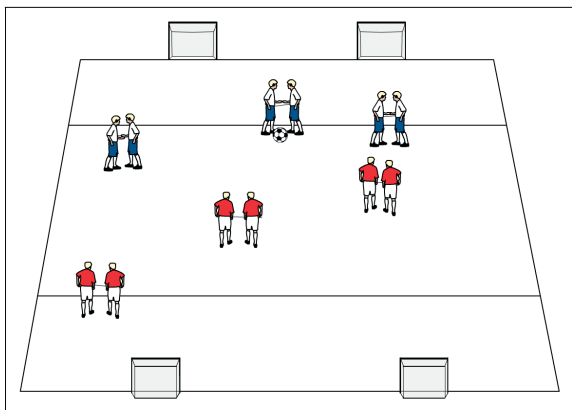
### Hvad kan man bruge det til?

- At udvikle og træne i bestemte taktiske temaer.
- At træne fodbold gennem spil.
- At skabe en atmosfære, der åbner plads for drøftelse, stillingtagen og indlæring.
- At inddrage spillerne i de taktiske dispositioner, således at den enkelte spiller får medindflydelse og medansvar og herigennem udvikler sin spilforståelse.





## Parfodbold



Spillerne er sammen parvis, og gruppen deles op på 2 hold.

Der spilles en kamp på banen, hvor der er stillet kegler eller mål op.

Ideen er at få spillerne til at samarbejde om spillet.

### Regler:

- Spille fodbold.
- Parrene skal hænge sammen, for at bolden må spilles.

### Ændringer:

- En spiller må løbe frit.
- Flere mål.
- Spille kun med venstre fod.

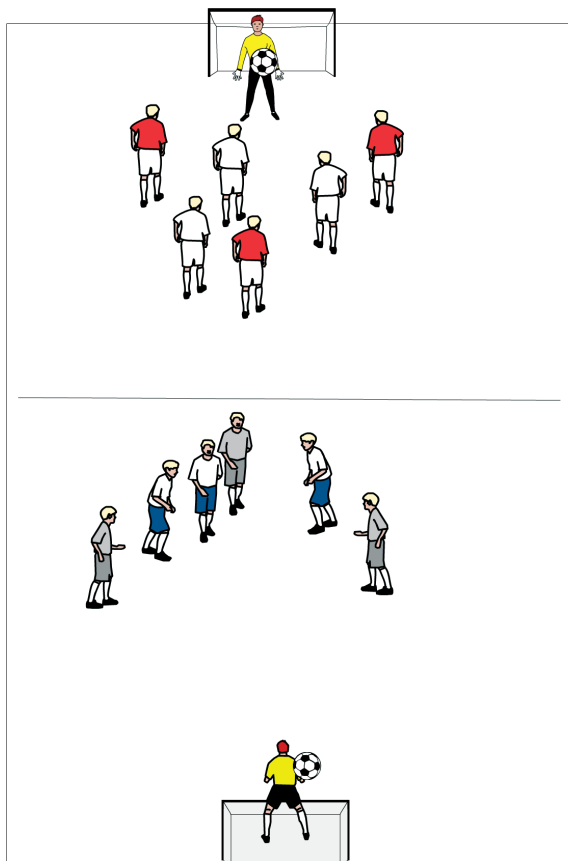


# Personlig udvikling – at tage medansvar for personlig udvikling

Skrevet af Peter Fast

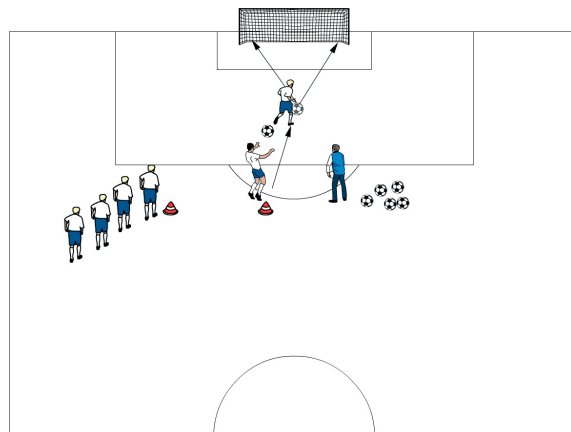


## 3 mod 3 med en målmand



– Så er der kamp 3 mod 3, og der spilles på et mål med målmand.  
Der tælles mål, og så kan 3 hjørnespark give strafespark.  
Spil til bestemt resultat eller på tid, og så byttes der modstandere med holdene på den anden bane. Altså vi har her en lille turnering.

## Afslutning efter førsteberøring



På en aflevering fra træneren laver spilleren en førsteberøring med låret, hovedet eller foden og afslutter umiddelbart herefter i en af siderne.

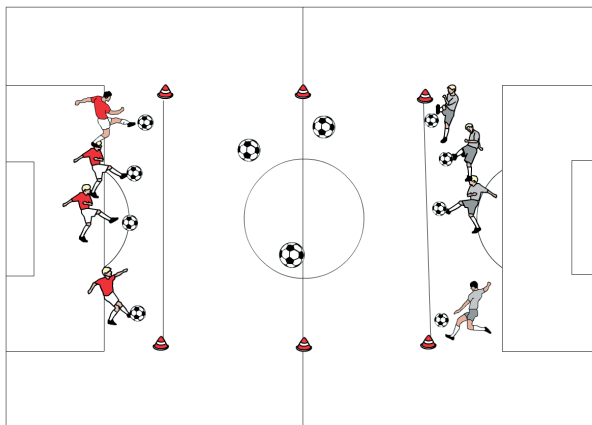
### Ændringer:

- Der kan skydes på målmand.
- Øvrige spillere har en kamp på den lille bane, og der kan byttes.



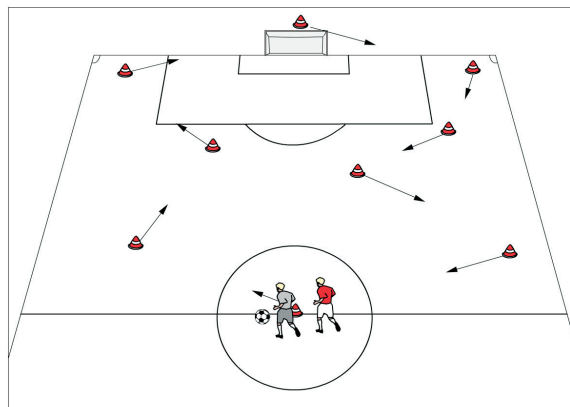


## Brug bolden - ram bolden



To hold stiller op på hver deres linje. Hver spiller har en bold. Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinje over på de store bolde. Hvilket hold kan få de store bolde over på modstanderens banehalvdel?

## Fodboldgolf



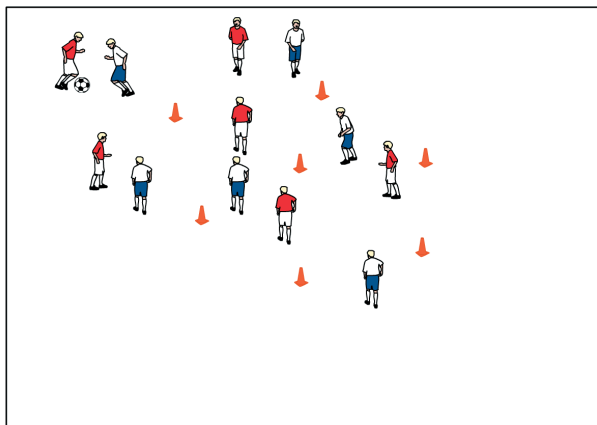
Der spilles fodboldgolf på de 9 huller.

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

Spillerne kan starte fra forskellige startsteder.

God kamp .

## Keglebold



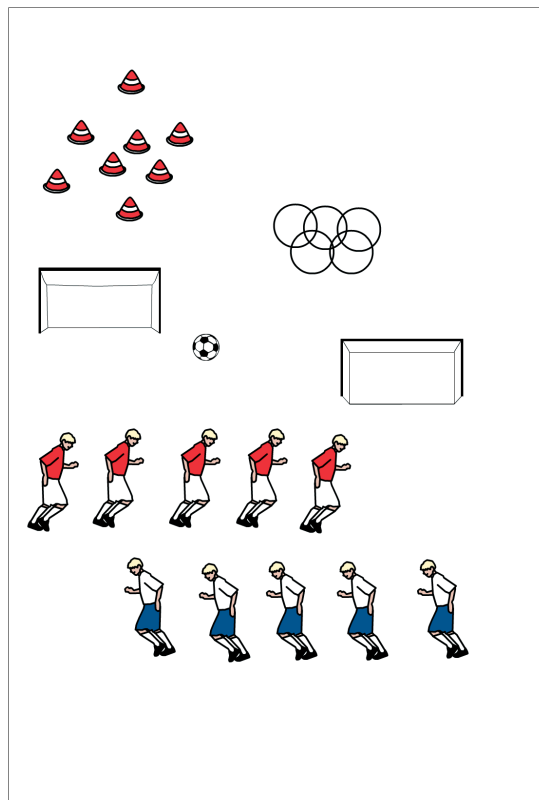
To hold spiller mod hinanden. Et antal kegler (en mere end antal spillere på hvert hold) placeres tilfældigt i området. Der scores ved at ramme en af keglerne.

– Der må ikke scores på samme kegle to gange i træk.

### Ændringer:

- Ingen tilbagespil til den spiller, bolden kom fra.
- Bolden afleveres til modstanderholdet efter scoring.
- Max. 3 berøringer i træk pr. spiller.
- Ændring af banens størrelse.

## Lykkehjulet



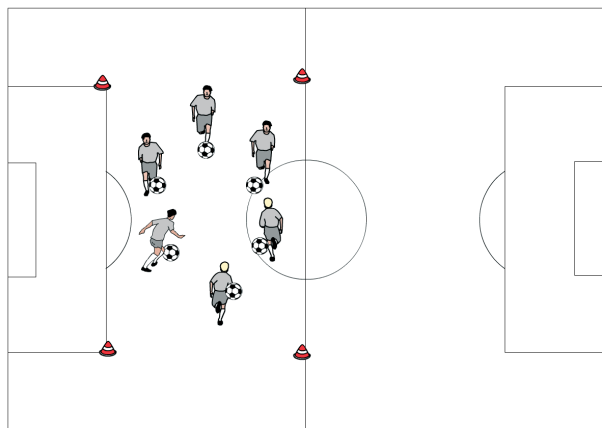
Her skal spillerne og trænerne selv bruge fantasien, så der bliver opfundet nogle nye spil og lege. Brug de materialer, der er fundet frem på pladsen, men det vigtigste er din medbragte fantasi.

Her starter de nye talenter deres trænerkarriere, og der er altid plads til en ekstra træner.

– God kamp og leg til alle.



## Medansvar for personlig udvikling



### Hvad kan man fokusere på?

Spilforståelse kan bl.a. beskrives som: At kunne "læse spillet" og til en vis grad forudse, hvordan spillet vil udvikle sig på kort sigt og derved kunne tage beslutninger om egne handlinger

Men.....

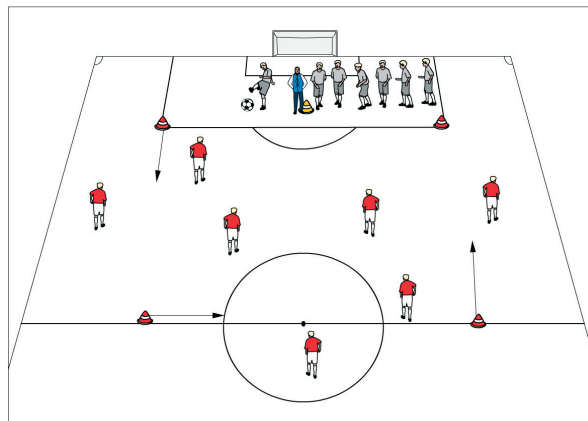
Taktik, teknik, motivation, engagement, plads til alle og holdsamarbejde kunne også komme i spil.

### Hvad kan man bruge det til?

Fodbold er et holdspil, og der skal trækkes i samme retning.

Derfor er alle spillere en vigtig del af det store hold, og ved fælles opbakning og positiv deltagelse skabes både bedre og sjovere fodbold.

## Rundbold



Der spilles alm. rundbold.

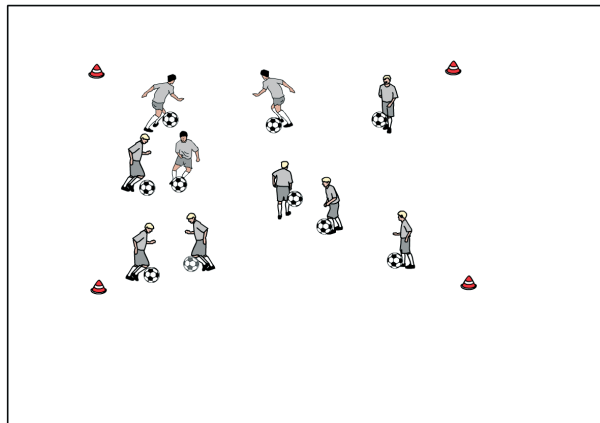
I stedet for at slå bolden ud, så sparkes bolden ud med et vristspark eller en "højder".

Bolden kastes eller sparkes ind til opgiveren med indersidespark/vristspark.





## Spil i kaos



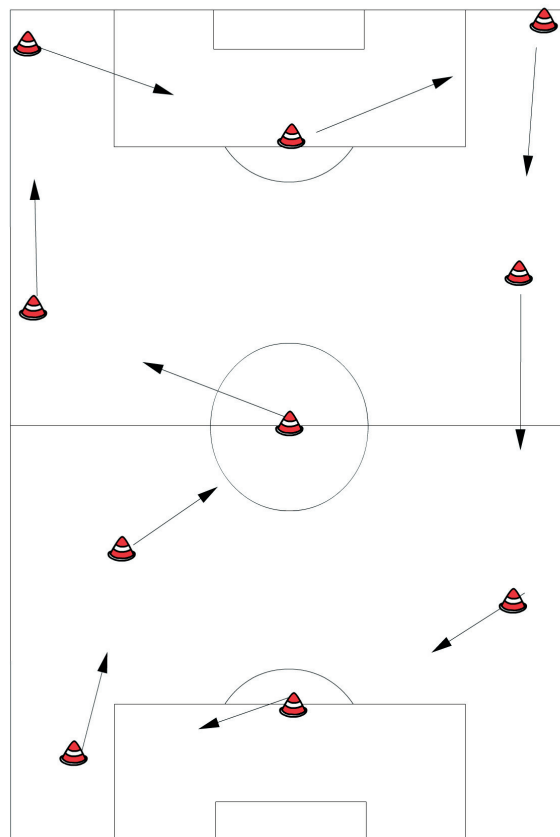
Alle dribler rundt i området, og man må skyde de andres bold væk.  
Når spilleren har hentet bolden, så er man med igen.

### Ændringer:

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

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

## Stjernetræf



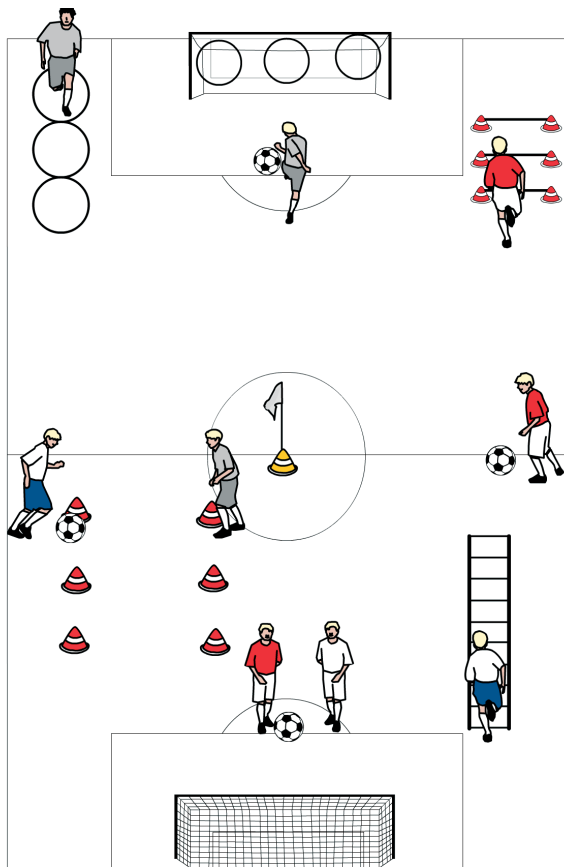
Spillerne er sammen parvis, og de skal her rundt til 10 stationer.

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





## Store legeland

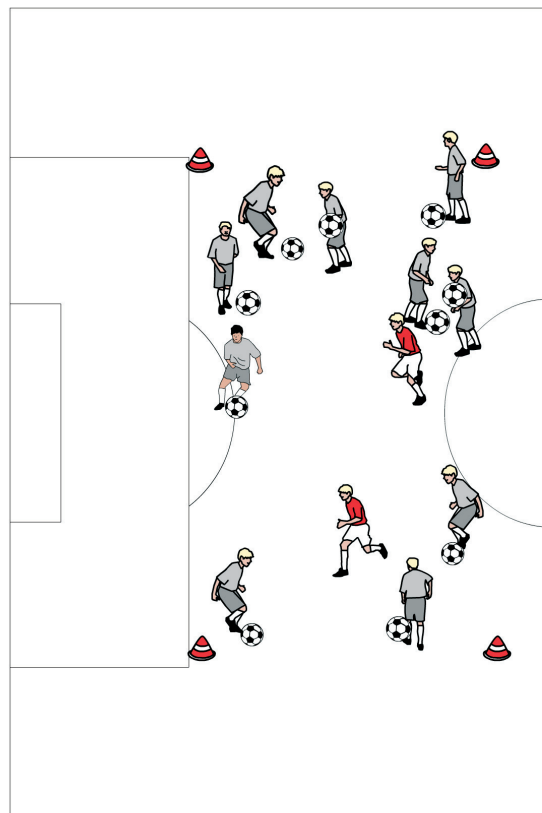


Udfordringer til spillernes teknik og motorik.

- Ram gennem tøndebånd
- Hoppebane
- Keglebane
- Tættest på midten
- Ram overliggeren
- Springbane

Der er sikkert 117 øvelser i rygsækken, men nu har du nogle indspark.

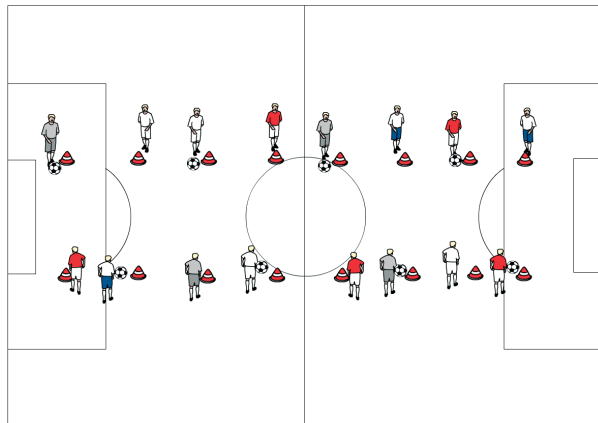
## Ståtrold



Spillerne dribler i et afgrænset område. To fangere uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når de fanger en, siger de "stå". Den, der er blevet fanget, stiller sig med spredte ben og kan befries af en af de andre ved, at bolden sparkes mellem benene på ham.



## Vælde hinandens kegler



Kort afstand. Spillerne står ved siden af keglen.

**A)** Hvor mange gange kan du ramme/vælde keglen på x minutter?

**B)** Hvor mange gange kan du ramme/vælde keglen på x minutter med dit "dårlige" ben?

**C)** Alternativt kan der i stedet for kegler bruges store plasticflasker fyldt med vand. Den der ved hjælp af korrekt udført indersidespark først tømmer den andens flaske har vundet kampen.





# DGI fodboldskoler

i samarbejde med NIKE

## Hvad er en DGI-fodboldskole?

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

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

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

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

Sportigan 

CODAN 

