



Trænerhæfte 2015

SKILLS 2015 - på DBU's Fodboldskole

Officielle partnere for DBU's Fodboldskole:

Danske Bank



SPORTMASTER
Alt med sport







SKILLS 2015

- På DBU's fodboldskole

I 2014 introducerede vi DBU Fodboldskole SKILLS og har i overvejende grad modtaget positive tilbagemeldinger. I 2015 tilpasser og udvider vi DBU Fodboldskole SKILLS, således at det i højere grad favner alle målgrupper på Fodboldskolen, uanset køn, alder og niveau.

På DBU's Fodboldskole 2015 er der lagt op til en uge med græs på knæene, masser af spil og tekniske øvelser – en uge med masser af fodbold på skemaet. Det er vigtigt for os, at spillerne får en oplevelse af, at have udviklet sig som fodboldspiller efter en uge på DBU's Fodboldskole.

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

Du er altså en del af noget større!

The Coach is the key

Du er nøglen, og vi er bevidste om at deltagernes oplevelse af at være på Fodboldskole, i høj grad er afhængig af den træner der har ansvaret for deres daglige træning. Deltagerne skal forvente at du som træner er forberedt, og at dagens træning er lærerig og udviklende. Derfor har vi sikret at du og de mere end 1.500 andre trænere på Fodboldskolerne bliver udstyret med ny inspiration, værktøjer og den mest op-

timerede litteratur på øvelsesområdet. Ekspert på dette område har brugt lang tid på at udvikle det nye program som deltagerne skal prøve kræfter med på DBU's Fodboldskoler 2015.

Fokus på kvalitet - og differentiering

Kvalitet på DBU's Fodboldskoler er essentiel - og det gælder kvalitet for alle, uanset køn, alder og niveau. Fra kvaliteten af gaverne som deltagerne modtager over den daglige træning, til uddannelsesniveaet på de enkelte trænere. Som træner på DBU's Fodboldskole supporteres og vejledes du hele ugen af trænerledere, hvis specifikke opgave er at sikre kvaliteten til gavn for dig, din trænerassistent og deltagerne. Det er i lige så høj grad din opgave som træner at benytte jeres trænerleder, som det er dennes opgave at hjælpe dig! DBU's Fodboldskoler benyttes ydermere som en uddannelsesplatform, hvor du blandt de 1.500 trænere og de mere end 1.700 unge trænerassistenter bliver klædt på til ugen. Samtidig bliver I inspireret til jeres daglige trænergering i klubberne, hvilket er med til at give dansk børne- og ungdomsfodbold et enormt løft.

For DBU er det vigtigt at deltagerne får en oplevelse af, at have udviklet sig som fodboldspiller efter en uge på DBU's Fodboldskole. Derfor skal deltagerne i løbet af ugen, igennem en

Indhold

SKILLS 2015	3
Velkommen DBU's Fodboldskoler	5
► Danske Bank moduler:	
– 'Kan du regne med Fodbold?'	5
► Fair Play	6
► Fodboldskolens målsætning	6
► Mål	6
► Pædofili	6
► 'Fiskeri' af spillere	6
Trænerrollen på Fodboldskolen	7
► Trænerens værktøjskasse	7
► Trænerens 10 bud	8
► Presfarver – Spillerdifferentiering ...	8
► Små justeringer, stor betydning	
– Gruppendifferentiering	8
► Observationsfaser	9
► Instruktion, coaching og feedback ...	9
► Vis – forklar – vis	10
► Pauseaktiviteter	10
► Mobning flytter med ind i klubben	
Trænerlederen	11
► Trænerlederens rolle	11
Ugeprogram	12
► mandag	13
► tirsdag	22
► onsdag	32
► torsdag	41
► fredag	47
SJOV & SHOW	52
Fodboldskolturnering	53
► Fodboldskole Turneringsplaner	54
Træningssedler	55





række moduler og øvelser, hvor der er forskellige sværhedsgrader og niveauer. Det er vigtigt at understrege, at DBU's Fodboldskole er for alle uanset niveau, og det vigtigste er, at alle har det sjovt samtidig med, at der læres en masse nye driblinger, vendinger og afslutninger på fodboldbanen. Derfor har DBU's Fodboldskoler i år et særligt fokus på differentiering af øvelserne, som skal være med til at sikre at alle deltagerne får en god oplevelse af de samme øvelser, uanset deres forudsætninger. Hvordan vender vi tilbage til.

Landsholdsspillere på DBU's Fodboldskole

Dansk talentudvikling er i en rivende udvikling. Aldrig har udlandet og de store europæiske klubber haft mere fokus på de danske talenter end i øjeblikket. Det giver os et øjebliksbillede af at vi gør det rigtig godt. Dette skyldes dels en målrettet og struktureret tilgang til at ville uddanne sig som spiller på alle niveauer, men i høj grad også de mange udviklingsmuligheder de unge

fodboldspillere tilbydes. Den daglige træning i klubberne – samt de udbud DBU tilbyder.

Rigtig mange af de spillere, vi i dag ser i talentarbejdet omkring DBU's talentcentre og U-landsholdene – men og også de spillere, der optræder på A-Landsholdet har været igennem DBU's Fodboldskoler. En opgørelse fra efteråret hvor Morten Olsen udtog 24 spillere til A-truppen, viste, at 21 af disse været igennem DBU's Fodboldskoler én eller flere gange. Talentudviklingen skal starte et sted, så hvorfor ikke på DBU's Fodboldskole?

Landstrænergruppens tanker om træner- og spillerudvikling overføres til DBU's Fodboldskole

Udover at have ansvar for landsholdene, består landstrænergruppens arbejde også i at vurdere på trends og tendenser i træner- og spillerudvikling. Disse trends og tendenser formidles bredt til alle grupper i DBU-systemet. En af de største aftagere af denne viden er DBU's Fodboldskoler. I mindre skala

føres mange af de elementer Landstrænergruppen arbejder med ind i træningsprogrammet på Fodboldskolerne. Det er præcis det der gør aktiviteten for deltagerne så unik. Det betyder at DBU's Fodboldskoler er den eneste af sin slags der er kendetegnet ved at være et produkt af det danske uddannelsessystem for trænere og spillere, fra bredde til elite - fra 'Leg til Landshold'.

Rigtig god fornøjelse

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.

Vi håber, I alle får en forrygende Fodboldskole.

Rigtig god sommer!
DBU Bredde

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 assistenter kan give hver enkelt deltager de optimale muligheder for at forbedre sig mest muligt.

Som noget helt nyt vil vi i år præsentere jer trænere for to konkrete værktøjer, som skal være med til at gøre DBU's Fodboldskole endnu mere lærerig for alle. Det første værktøj er pres-farver, som skal sikre at deltagerne selv er med til at bestemme hastigheden i progressionen. Det andet værktøj er differentiering i øvelserne, som skal hjælpe til med at alle deltagerne laver de samme øvelser, men på deres eget niveau. Begge værktøjer vil blive beskrevet senere i hæftet.

SKILLS 2015

På årets fodboldskoler er der valgt at gentage temaet fra sidste år – SKILLS!!! 6 forskellige tekniske færdigheder er udvalgt (Dribling, Vending, Aflevering, Førsteberøring, Afslutning og Jonglering) og hver af færdighederne trænes i et specifikt modul – fordelt med et modul mandag, to tirsdag og onsdag, og et enkelt igen torsdag. Herudover er der lagt et modul mandag, som skal

give jer, som trænere, mulighed for at se spillerne lidt an, mens 5 andre moduler, hvor deltagerne primært gennem spil skal bruge de SKILLS de har arbejdet med, også er fordelt udover ugen. Som noget nyt er Fodboldskole Cup'en ændret fra at ligge torsdag eftermiddag, til at være fordelt udover hver eftermiddag fra mandag til torsdag. Således vil i hver dag kunne stille spillerne i udsigt, at der bliver rig mulighed for at spille kamp.

Fredag er de to moduler afsat til 'test', hvor spillerne skal vise, hvad de har lært i løbet af ugen. Det er vigtigt, at alle børn, der deltager på DBU's Fodboldskole, føler at de bliver udfordret, men også at alle kommer hjem med en succesoplevelse. Derfor er det selvfølgelig fuldstændig udelukket at lade nogen 'dumpe' til testen, men det er trænerens/assistentens rolle at sikre, at testen stilles op, så den heller ikke virker

som en pseudotest. Testen er tænkt som en seriøs måde, hvor spillerne kan vise, hvad de har lært (også og primært over for sig selv). Det er selvfølgelig ikke meningen, at vi skal have en sendt en stortudende 9-årig hjem til mor og far, fordi han/hun ikke bestod SKILLS-testen på Fodboldskolen...

Danske Bank-moduler

– 'Kan du regne med fodbold?'

DBU's Fodboldskoler tager begrebet 'Læring gennem leg' et skridt videre. Vi har i år i samarbejde med Danske Bank, der er hovedsponsor på DBU's Fodboldskoler, udviklet konceptet "Kan du regne med fodbold?". Deltagerne skal hver dag i opvarmningsmodulerne ikke kun varme kroppen op til dagens strabadser. De får også lejlighed til at bruge øverste etage, når vi i opvarmningsøvelserne har indlagt forskellige matematiske





udfordringer der matcher det fodboldrelevante. Vi er stolte og glade for dette samarbejde med Danske Bank, der giver os mulighed for i endnu højere grad, at tilføje endnu et aspekt til et i forvejen læringsrigt indhold på Fodboldskolerne. Fodbold kan nemlig noget exceptionelt i forhold til læring gennem leg.

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 bevæge 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 drenge 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, trænerledere, trænere og trænerassistenter 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

- At tilbyde en uges spændende og lærerig oplevelse 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 vores effektive pædofili-politik. Således

screenere vi alle vores ledere, trænere og trænerassistenter for pædofilirelaterede 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 trænere. Dette for at den enkelte deltager ikke i sin Fodboldskoleuge nødvendigvis 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 kunne sende deres børn af sted til naboklubber og andre, uden at skulle være bekymrede for, om de lokale trænere eller skolelederen/trænerlederen på stedet benytter sommerens Fodboldskole til at udvælge sig de bedste spillere fra de omkringliggende klubber og lokke dem til et klubsifte.

Alle former for 'fiskeri' af spillere i forbindelse med afviklingen af en af DBU's Fodboldskoler, vil blive betragtet som et klart brud på den samarbejdsaftale, der er indgået mellem DBU og vores værtsklubber eller det ansættelsesforhold der er mellem DBU og den enkelte træner.

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 undervise 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.

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 henlede opmærksomheden på, at i fodboldens verden er vidensdeling et absolut must. Det er fuldt lovligt..., Eller... vi vil gerne opfordre jer 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 jeres trænerleder.

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. Assistenten er oplagt til at dele gruppen i mindre grupper, så børnene

bliver 'vinderen' med flere boldberøringer pr. spiller, samtidig med at der nu er flere øjne til at se på deres fodboldspil, og instruere dem i de tekniske færdigheders udførelse. Faktisk er flere af årets øvelser designet så de, ideelt set, bedst fungerer hvis man deler den store gruppe i mindre grupper.

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!

Trænerens værktøjskasse

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 boldberørin-



ger. 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 udemærket læres via leg, og 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. Som tidligere nævnt kan det være ved at dele gruppen i to, og tildele din assistent noget ansvar.

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 i gang med. Den enkelte træner har frihed i forhold til hvordan man kommer 'i mål' og får gruppens deltagere forberedt i de basale tekniske færdigheder, så længe der er fokus på at hvert enkelt barn skal komme hjem fra Fodboldskolen med følelsen af en god oplevelse, med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling!



Husk dog altid på trænerens 10 bud:

Du SKAL:	Det er FORBUDT at:
Rose børnene og generelt skabe en god og tryk stemning!	Spille 11 v 11 eller gruppe mod gruppe
Undervise børnene ud fra Fodboldskolens Tema!	Varme op uden bold
Sikre børnene mange boldberøringer!	Tale grimt og hårdt til børnene
Have fokus på både den enkelte spiller og gruppen!	Straffe børnene med armbøjninger eller lignende
Sørge for at børnene spiller få mod få – på små områder!	Være uforberedt til træning

Presfarver - Spillerdifferentiering

Som tidligere nævnt, så vil vi i år præsentere jer for to nye værktøjer som I kan benytte jer af på årets fodboldskole. Det første er presfarver, som gør det muligt for jer som trænere, og for deltagerne selv, at justerer progressionen individuelt. Især i 1v1 situationer, både i modulet med det fokus, men også i andre formelle øvelser hvor der opstår 1v1 situationer kan det være et godt værktøj.

Den angribende spiller skal før sin tur tilkendegive hvilket pres han/hun ønsker. Det gøres ved at kalde Grøn, Gul eller Rød:

Grøn = passivt pres, hvor modstanderen ikke forsøger at få fat i bolden, men blot lægger et fysisk pres på boldholderen, fx en hånd i ryggen eller en anden markering.

Gul = moderat pres, hvor modstanderen kun forsøger at få fat i bolden, hvis boldholderen tager et for langt træk, eller fører bolden ind i modstanderen.

Rød = aktivt pres, hvor modstanderen forsøger at vinde bolden. Det er dog vigtigt at man stadig husker, at det er træning, og man derfor ikke tackler som i kamp.

Presfarverne er et godt værktøj for at sikre at deltagerne hele tiden tør udfordre og deltage i øvelserne, uden at en, måske, bedre modstander konstant hæmmer boldholderens tekniske udvikling. Alle øvelserne i år har primært fokus på spillerne med bolden, og derfor er det vigtigt at de har mulighed for at træne dette uden at tabe bolden konstant. Hvis du som træner bemærker, at en deltager kun kalder Grøn som presfarve, så se på to ting; deltagerens eget niveau og hvem er modstanderen?

Skal der roteres i rækkerne, eller skal deltageren opfordres til at kalde Gul en gang eller to?

Små justeringer, stor betydning

– Gruppendifferentiering

I år har vi valgt ikke at lave forskellige programmer for de yngste/uøvede og ældste/øvede, men i stedet er alle øvelserne lavet med forskellige differentieringsmuligheder. Disse differentieringer er ikke nødvendigvis kæmpe ændringer, men holder sig inden for aktivitetsbolden, uden at ændre fokus og formål for øvelsen. Bemærk også at hvert modul bliver indledt med en beskrivelse af fokuspunkter, som helst skal være det primære fokus i øvelserne. Eksempelvis er det vigtigste i modul 7, førsteberøringer. Men hvis den ene spiller bliver ved med at modtage en dårlig aflevering, er det nødvendigvis ikke afleveringen der skal rettes på. I stedet kan man bede spillerne gå tættere på hinanden, så afleveringen bliver mere medgørlig. I samme øvelse kan man gøre øvelsen sværere ved at sige at førsteberøringen skal ligge inden for et skridt.

Udover de differentieringer der er i hæftet vil det være en god idé at snakke om andre muligheder med de andre trænere på fodboldskolen eller med trænerlederen.



Observationsfaser

Det er vigtigt at du som træner hele tiden er opmærksom på hvad der sker under træningen, og hjælper deltagerne med at udvikle sig løbende.

Dette kan gøres ved konstant at følge en model der hedder; Opfatte/vurdere > Beslutte/ændre > Udføre/aktivere > og så forfra. Du er konstant i en situation, hvor at du skal overveje, hvorfor en detalje enten lykkes eller mislykkes, sådan at spillerens og gruppens muligheder forbedres.

Desuden skal man også overveje hvordan og hvornår, der skal gribes ind, eller om der ikke skal gribes ind.

Et eksempel på dette værktøj:

1. Opfatte: F.eks. at Peter skød ved siden af målet, da støttebenet var placeret knap en halv meter fra bolden.
2. Vurdere: At årsagen til, at Peter skød forbi var, at støttebenet var for langt fra bolden.
3. Beslutte: At det måske var en mulighed at give Peter en vejledning omkring støttebenets placering.
4. Udføre: At tage Peter til side, for at vejlede og have fokuserer på støttebenets placering
5. Opfatte: Hvordan skyder Peter nu?
6. Vurdere...
Osv.

Denne model kan også bruges efter hvert modul, ved at du og din assistent snakker om følgende spørgsmål:

- Hvad virkede/virkede ikke?
- Fik spillerne lært det de skulle?
- Var temaet tydeligt for dem/havde de forstået øvelserne?
- Kan der ændres noget ved træningen/metoden, der vil gøre træningen bedre næste gang?

Instruktion, coaching og feedback

Derfor er det vigtigt, at man som træner har styr på det fodboldfaglige, så man kan sikre at der er kvalitet i de instruktioner man kommer med. Ved en



øvelse, som den før med afslutninger, kunne eksempler på god vejledning/instruktion være: 'prøv at placerer dit støtteben tættere på bolden', 'sørg for næste gang at du strækker din vrist', 'se på bolden når du skyder, og ram den så lige midt på, for før ramte du den med ydersiden, og derfor gik den ved siden af'. Denne tilgang vil især være gavnlig for yngre spillere, eller spillere med lav fodboldfaglig kompetence.

En anden måde at hjælpe spilleren med sin udvikling på, kan være at vælge en mere coachende tilgang til vejledning. Dette gør man ved, at stille spørgsmål i stedet for at komme med svarene. Dette er med til at få spilleren til selv at vurdere og tænke over hvad der går galt. Det kan f.eks. være at spørge 'hvorfor var det at bolden gik ved siden af mål?'. Dette er dog primært gældende for spillere med et vist niveau, eller hvis spilleren i forvejen har kendskab til instruktionsmomenterne og fokuspunkterne.

Som træner skal man samtidig huske at rose spillerne, når de gør tingene rigtigt og tingene lykkes. Husk også at det er vigtigt at spillerne får støtte, når

tingene fejler. Det er med til at skabe et trygt læringsmiljø. Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT NOK' osv. kan være godt til at opmuntre, men giver ikke spillerne mulighed for at forbedre sig, hvorfor det ikke skal være det eneste de hører under en træning.

Inden træningen kan træneren derfor overveje:

- Hvordan skal spillerne instrueres?
- Hvor og hvornår skal de have instruktioner?
- Hvordan forklares det kort og præcist?
- Hvordan viser man det bedst muligt? (vis - forklar - vis)
- Husk at tage hensyn til vind, regn osv. Det kan være en fordel at tænke over følgende, når man skal instruere spilleren/spillerne:
- Give dem personlig vejledning mens spillet foregår, eventuelt tæt på spilleren.
- Trække spilleren til side og vise/forklare.
- Stoppe spillet så alle kan få at vide, hvad der menes.
- Spørge spillerne om deres mening og lægge op til dialog.

I forbindelse med dette, er det vigtigt at træneren altid husker at:

- Holde fast i spillets/øvelsens tema.
- Være engageret og vise det med krop og sprog.
- Bevæge sig omkring baneområdet, så alle spillere føler nærhed.
- Have øvelser og spil nok til hele træningslektionen.
- Samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op, og sikre at spillerne kan se sammenhængen.
- Gå i dialog med spillerne om træningen.
- Den perfekte øvelse ikke findes - kvaliteten af træningen afhænger af trænerens indsats og engagement.
- Benytte sig af 'vis-forklar-vis'-princippet.

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.

Pauseaktiviteter

Deltagerne på DBU's Fodboldskole er sjældent vant til at træne og spille så

meget fodbold, som de kommer til i løbet af ugen. Derfor er det vigtigt at man bruger pauserne til at få hvile og restituere. Når man er færdig med et modul kan det derfor være en god idé at 'lukke' banen ned, ved at man samler alle boldene i et boldnet og måske også lægger målet ned, så spillerne ikke fristes til at tage en bold og skyde på mål. Brug i stedet pauserne til at I kan lære hinanden bedre at kende, eller få en god fodboldsnak.

Det er vigtigt at understrege, at man som Fodboldskoletræner er sammen med sin gruppe hele dagen. 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. Sørg for altid enten du som træner, eller assistenten har et øje på deltagerne.

Vejr og temperatur kan gøre det nødvendigt, at man f.eks. søger skygge eller tørvejr til en kort drikkepause. Mind også spillerne om at pauserne er til toiletbesøg og opfyldning af vandflasker.

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 og på DBU's Fodboldskole.

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 og på Fodboldskolen.

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 fodboldverdens opgave at opbygge sunde og tolerante fællesskaber. Et godt sammenhold i gruppen er både vigtigt for det enkelte barn, men også for at fastholde dem i sporten. Det er derfor vigtigt, at der tænkes i 'vi' eller 'os' fremfor i den enkelte spiller (f.eks. 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

Trænerlederen på DBU's Fodboldskole forpligtiger sig til, i samarbejde med skolelederen, at afholde morgenmøder med trænere og assistenter forud for hver dag i afviklingsugen. Mødet skal indeholde en kort gennemgang af dagens fastsatte fodboldskoleprogram, med det formål at sikre at trænerne og assistenterne er informeret om hvad der forventes af dem på dagen. Trænerlederen og skolelederen har forud for afviklingen modtaget materiale der kan anvendes til formidling af ovenstående.

Dette materiale vil optræde i form af enten tillæg til trænermanualen, eller andet præsentationsmateriale.

Derudover skal trænerlederen 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 og assistenter.
- 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 på banerne.
- Sikre at børnene fungerer i grupperne.
- Varetage et dagligt morgenmøde, hvor dagens program bliver gennemgået og evt. spørgsmål bliver taget op.
- Opfordre trænerteamet til at bruge hinanden til sparring og idéudveksling.



UGEPROGRAM



MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSdag

FREDAG

9.00 - 9.45	Velkomst (15min)	Danske Bank MODUL 1 "Kan du regne med fodbold?"	Danske Bank MODUL 2 "Kan du regne med fodbold?"	Danske Bank MODUL 3 "Kan du regne med fodbold?"	Danske Bank MODUL 4 "Kan du regne med fodbold?"
	Intro i grupperne				
9.45 - 10.00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
10.00 - 11.15	MODUL 1 (Screening)	MODUL 4 (SKILL 2: Vending)	MODUL 7 (SKILL 4: Førsteberøring)	MODUL 10 (Possession)	SKILLS-TEST
11.15 - 12.00	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST	FROKOST
12.00 - 13.00	MODUL 2 (SKILL 1: Dribling)	MODUL 5 (Småspil til 4 mål)	MODUL 8 (Spil)	MODUL 11 (SKILL 6: Jonglering)	SKILL-TEST (fortsat)
13.00 - 13.15	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT	PAUSE & FRUGT
13.15 - 14.15	MODUL 3 (1:1)	MODUL 6 (SKILL 3: Aflevering)	MODUL 9 (SKILL 5: Afslutning)	MODUL 12 (Favoritterne)	 SJOV & SHOW
14.15 - 14.30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	
14.30 - 15.00	 CUP Runde 1	 CUP Runde 2	 CUP Runde 3	 CUP Finale	

Navnepasningskaos (15 minutter)

Træneren (og evt. assistenten) byder velkommen og præsenterer sig selv. Herefter præsenterer spillerne sig selv med navn, alder, klub og evt. position på banen. Det kan også være en idé, at man fortæller, hvor mange gange tidligere, man har været på Fodboldskole, hvor mange år, man har spillet fodbold eller noget lignende.

Fokuspunkter:

Det vigtigste er, at man får lært hinanden at kende, og at man får nogenlunde styr på navnene. Det er samtidig vigtigt, at alle spillerne får en god start på Fodboldskolen, og derfor er det en rigtig god idé hvis både træneren og assistenten får hilst personligt på alle spillerne.

Navnerepetition (15 minutter)

Deltagerne sidder i en rundkreds.

- Den første skal sige sit navn, og fortælle kort om sig selv.
- Den næste siger første persons navn, sit eget, og fortæller kort om sig selv.
- Den tredje siger første og anden persons navn, og fortæller kort om sig selv.

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. Desuden er børnene bedre til at huske billeder (ansigter) end ord, så det er vigtigt spillerne kan se hinanden i øjnene.

Differentiering:

Nemmere:

- Spillerne behøves ikke fortælle så meget om dem selv, men bare hvad de hedder.
- Det kan være nemmere at huske navnene, hvis man sætter et ord til sit navn, som starter med samme forbogstav. Fx Alletiders-Albert, Bare-bedre-Benjamin.

Sværere:

- I stedet for spillerne skal præsentere sig i den rækkefølge de sidder i, kan træneren efter en omgang pege på den første person der skal sige sit navn. Herefter peger træneren på en ny person, som så skal sige den forriges navn og så sit eget. En bold kan blive kastet med rundt fra spiller til spiller.

Navnepasningskaos (15 minutter)

Spillerne står i en stor cirkel. Der spilles med én bold til at starte med. Når en spiller afleverer bolden, skal spilleren der modtager den sige sit navn højt. Efterhånden indføres det, at modtageren starter med at sige navnet på den de har modtaget bolden fra, derefter sit eget navn og – hvis det går godt – navnet på den, som bolden spilles videre til.

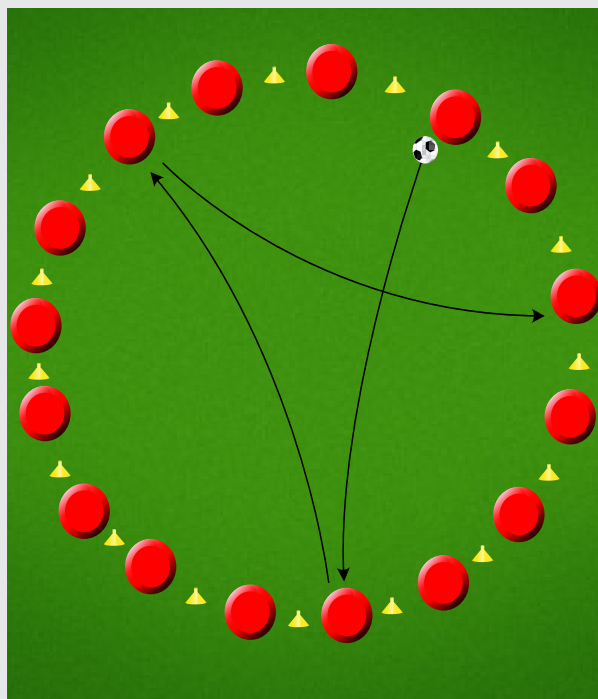
Differentiering:

Nemmere:

- Bolden kastes rundt mellem spillerne, i stedet for sparkes.
- Gør afstanden mindre, så spillerne nemmere rammer hinanden.

Sværere:

- Spillerne må ikke aflevere til den de lige har modtaget bolden fra, eller aflevere til spilleren ved siden af dem.
- I takt med spillernes evne til at huske navnene, og hvis deres evner er til det, kan man sætte flere bolde igang for at stresser dem lidt. Husk dog stadig at fokus er navnene, og ikke at holde boldene igang.
- For at skabe lidt kaos skal spilleren løbe over til den der afleveres til. Dette gør også at man skal forholde sig til nye placeringer.



Dette modul er til, for at træneren og assistenten kan danne sig et hurtigt overblik over spillernes niveau, derfor er der lavet fire forskellige øvelser, som giver et generelt billede af spillernes evner.

Trænerne skal bruge dette modul til, på bedst mulig vis, at planlægge hvordan resten af ugen skal gribes an i forhold til differentiering.

Fokuspunkter:

Fokus i dette modul er for trænerne, at finde ud af hvad spillerne kan. Dette er afgørende for at trænerne er i stand til, at finde ud af hvilket niveau øvelserne skal startes på resten af ugen.

Coaching på de forskellige fodboldfærdigheder er altså ikke vigtigt i dette modul.

Differentiering:

Der skal holdes øje med at spillerne hele tiden er i flow, eller hurtigst muligt kommer det. Hvis spillerne giver udtryk for at de keder sig, eller det er for nemt, så sættes kravene op. Omvendt hvis en øvelse ikke fungerer, så se på hvad der kan justeres for at den kommer i gang. Hver øvelse har flere differentieringspunkter, og derudover må træneren gerne selv justere.

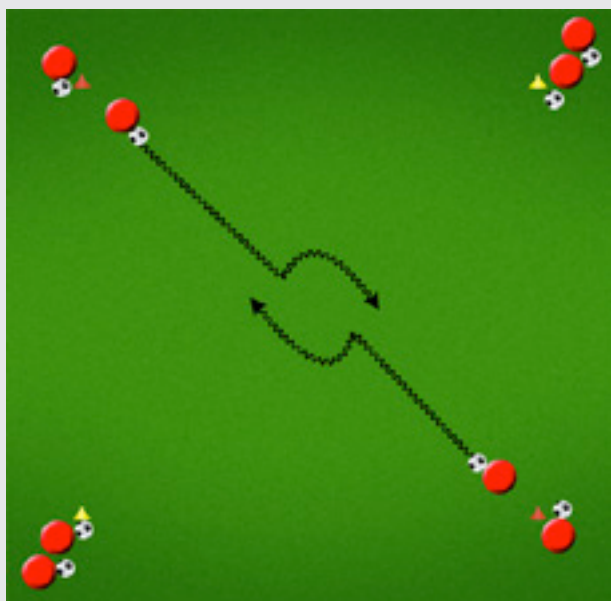
Driblekryds (15 minutter)

Spillerne placerer sig i hvert hjørne, og på trænerens signal dribler de diagonalt. Alle øvelser skal udføres med begge ben. Til at starte med dribler spillerne kun to af gangen (dem diagonalt for hinanden).

Til at starte med skal spillerne bare dribble forbi hinanden, men man kan tilføje at de skal lave en (bestemt) finte eller vending. Hvis de laver en vending kan de evt. dribble til højre/venstre i stedet for lige over.

Eksempler på løb med bold: Rul med fodsålen (skifte fod på midten), med vrist, med indersiderne, inderside+yderside.

Eksempler på vendinger: Inderside cut, yderside cut, Iniesta-rul, Johan Cruyff



Differentiering:

Nemmere:

- Nemmere dribleøvelser (motorisk).
- Mere fokus på korrekt udførelse, end på sværhedsgraden.
- Lavere tempo.

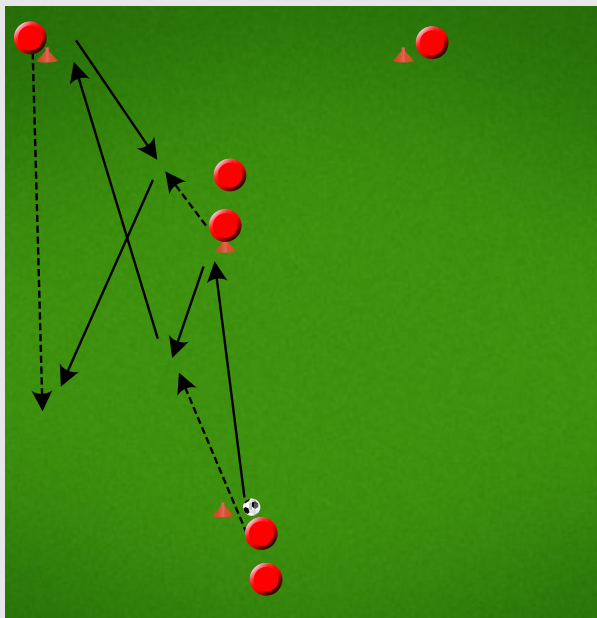
Sværere:

- Tempo i løb og efter finte/vending.
- Orientering (tving spillerne til at se op).
- Spillerne skal finte hinanden når de mødes på midten (passiv forsvar).

Y-øvelsen (15 minutter)

Denne pasningsøvelse har som formål at forbedre spillernes pasningsspil, men også at træne spillerne i ikke, at 'forsvinde' fra spillet når man har lavet en aflevering.

Ved at placere to spillere ved start keglen og den midtste kegle, vil man opnå en hurtigere cirkulation i øvelsen, da man hurtigt kan sætte den næste bold i gang.



Det er vigtigt at spillerne forstår forskellen på at sætte fart i en aflevering, samt dæmpe farten når man lægger bolden af. Samtidig er det vigtigt at spillerne timer deres løb på kanterne.

Husk at spillerne skal bruge begge ben.

Differentiering:

Nemmere:

- Lav afstanden kortere mellem keglene.
- Tillad spillerne at tage flere berøringer.
- Mindre fokus på farten i afleveringerne.

Sværere:

- Større afstand mellem keglene.
- Tving spillerne til at bruge to berøringer (så er der også fokus på en god førsteberøring med bageste ben, og aflevering med det andet ben).
- Der skal laves forfinter (evt. kun i midten ellers på alle kegler).
- Større fokus på farten i afleveringerne (hvornår sættes der fart i, og hvornår dæmper man).
- Kør den med førstegangsafleveringer.

Fri possession (4v4) (15 minutter)

Helt simpelt possessionspil, hvor bolden skal holdes i egne rækker. Retning i øvelsen er ligegyldig, men spillerne skal opfordres til at bruge hele banen når de har bolden. Desuden skal de forsøge at spille sig ud af presset. Det hold der jagter bolden, skal arbejde sammen og forsøge at gøre det kompakt.

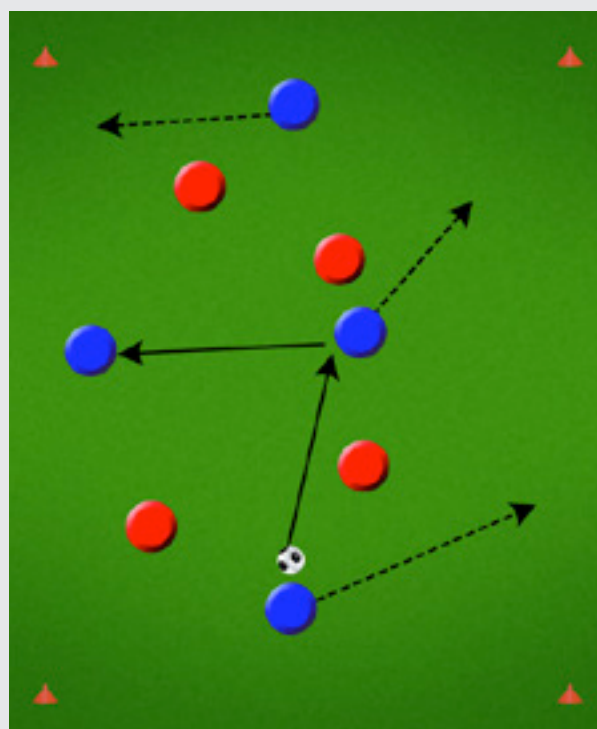
Differentiering:

Nemmere:

- Gør banen større.
- Ændre evt. til 5v3 og så spil på tid eller erobringer.

Sværere:

- Gør banen mindre.
- Sæt krav på maximum antal berøringer.



Overligger (15 minutter)

Klassisk fodboldkonkurrence, hvor spillerne skal forsøge at ramme overliggeren på et 11-mandsmål, fra kanten af feltet.

Spiller man med point, kan spillerne lave et 'Superskud'. 'Superskud' giver 3 point, men skal kaldes før man sparker, og hvis man så ikke rammer mister man et point.

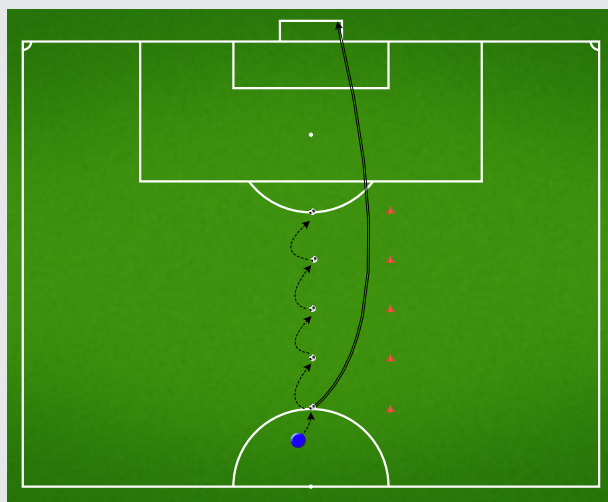
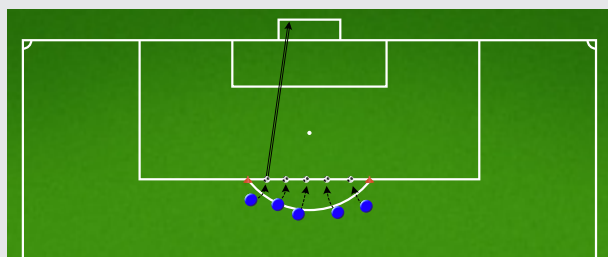
Differentiering:

Nemmere:

- Spillerne må gå tættere på.
- Man kan bruge et mindre mål (7mands eller 5mands), hvis spillerne har svært ved at få bolden op i luften.
- Stolperne kan også tælle, men fx kun give 1 point, mens overliggeren giver 3.

Sværere:

- Spiller skal sparke længere ude fra (på linje med buen).
- Hver gang en spiller rammer overliggeren, skal spilleren sparke fem meter længere ude.
- Der er placeret 5 bolde, med 5-6 meter i mellem sig, fra midtercirklen til buen på feltet. Spilleren skal nu i konstant bevægelse sparke boldene på overliggeren. Han må ikke stoppe op undervejs. (fig 2)



MODUL 2: SKILL – Dribling

12.00-13.00

At kunne løbe med bolden hurtigt og tæt ved fødderne er en absolut afgørende faktor i moderne fodbold. En spiller som Messi laver sjældent de vilde finter, men magter til gengæld at løbe med bolden så tæt ved fødderne, at han relativt ubesværet kan ændre retning, hvad øjeblik det skal være. Stop, start og retningsskifte er afgørende elementer, og udføres bedst og nemmest, hvis man evner at have mange berøringer på bolden, mens man fortsat evner at holde en høj fart i sit løb.



Fokuspunkter:

- Spilleren skal have lavt tyngdepunkt.
- Spilleren skal holde bolden tæt på foden, så han i næste bevægelse stadig har kontrollen.
- Spilleren skal under pres eller i små rum forsøge at dribble med den fod, der er længst væk fra modstanderen

Differentiering:

Noget af det vigtigste når man arbejder med driblinger er pladsen til at udfører dem i sit eget tempo. Forsøg derfor altid at justere øvelserne, så spillerne hele tiden har den tid der skal til for at de udvikler sig.

Med de bedre spillere skal de altså presses på plads og tid, mens de mindre øvede skal have større rum og tid.

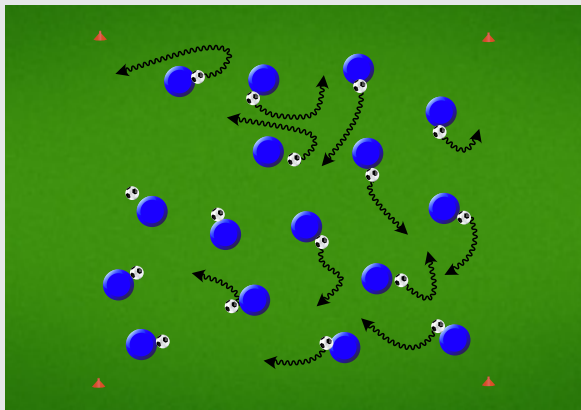
En anden faldgruppe er at stille for høje krav til spillerne i forhold til hvilke finter og bevægelser de skal lave. Hellere lave individuelle øvelser til de bedste, end at tabe de mindre øvede ved for hurtig progression.

Desuden skal spillerne mindes om, at de skal se op og orientere sig, så de ikke løber ind i hinanden eller en forsvarer.

Driblekaos (10 minutter)

Øvelsen starter ved at spillerne løber frit rundt mellem hinanden. Spillerne skal forsøge at have bolden under kontrol hele tiden.

Derefter udfordres spillerne igennem forskellige opgaver. Træneren, assistenten eller en spiller viser øvelsen der skal udføres.



Eksempler på øvelser:

- Spiller dribler kun med det ene ben. Fx først venstre, bagefter højre.
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med en del af kroppen. fx knæet, pande eller bagdelen

Differentiering:

Nemmere:

- Simple øvelser, men mange gentagelser.
- Øvelserne laves i lavt tempo (nærmest gående).
- Gør området større.

Sværere:

- Sværere opgaver.
- Sættet opgaverne i rækkefølge, 2-5 efter hinanden.
- Opgaverne skal laves i højere tempo.
- Tving spillerne til at orientere sig og se op.

Driblebane (15 minutter)

Der sættes en driblebane op, hvor spillerne arbejder med boldkontrol, finter, cuts, og vendinger. Spillerne deles i to grupper og starter forskudt på banen. En halvdel starter med at dribble over til 'de røde' kegler, den anden gruppe dribler til 'de blå'.

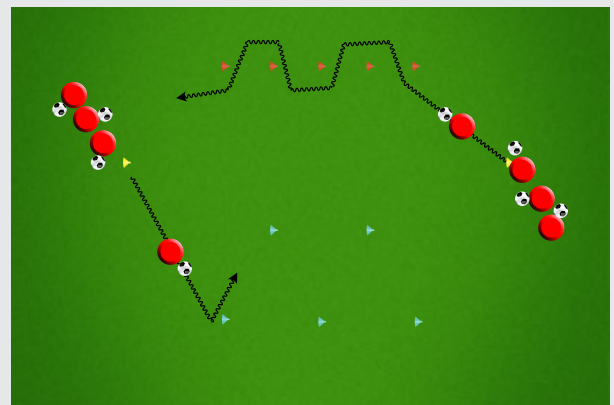
Eksempler på øvelser til keglerne på røde linje

(2-3 gentagelser, og de skal huske at bruge begge fødder):

- Dribble med en bestemt fod.
- Bolden rulles med fodsålen, skiftevis højre og venstre fod. Stop bolden med inderside før fodskifte.
- Skub med yderside gennem keglerne, stop med samme inderside, modsat yderside den anden vej, osv.
- Find selv på flere varianter, eller lad spillerne byde ind

Eksempler på øvelser ved de blå 'zig-zag'-kegler:

- Cuts, enten med inderside eller yderside
- Steptover før cut
- Cruyff-vending
- Stop og træk bagud
- Eriksen-vending



Differentiering:

Nemmere:

- Tempoet sættes ned, det er korrekthed i udførelsen der er det vigtigste.
- God tid mellem spillerne, så de ikke stresser hinanden.
- Større afstand mellem de røde kegler.

Sværere:

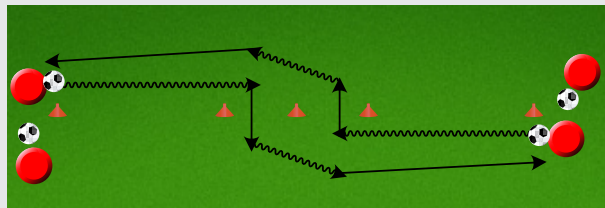
- Pres dem på tempoet, og temposkift efter vendinger ved de blå kegler.
- Gør afstanden mellem de røde kegler mindre.
- Tving spillerne til at se op, mens de laver øvelserne.

Laudrup-bane (15 minutter)

Spillerne fordeler sig bag de yderste kegler. De skal så koordinere det, en spiller fra hver ende løber samtidig ind til midten. Her skal spillerne lave en af variationerne, først med den ene fod, og senere med den anden (2 minutter pr. fod). Når en variation er dobbelt, skal spillerne gennem begge porte i midten.

Der kan laves følgende variationer:

- Fodskifte (inderside > inderside)
- Dobbelt fodskifte (inderside > inderside > inderside)
- Fodsålsrul (rul > skub)
- Dobbelt fodsålsrul (rul > skub > rul)
- Yderside > inderside
- Dobbelt yderside > inderside
- Find gerne på flere



Differentiering:

Nemmere:

- Tilpas tempoet, så den enkelte kan følge med.
- Kør kun en spiller ad gangen, så de ikke stresser hinanden.
- Større afstand mellem keglerne.

Sværere:

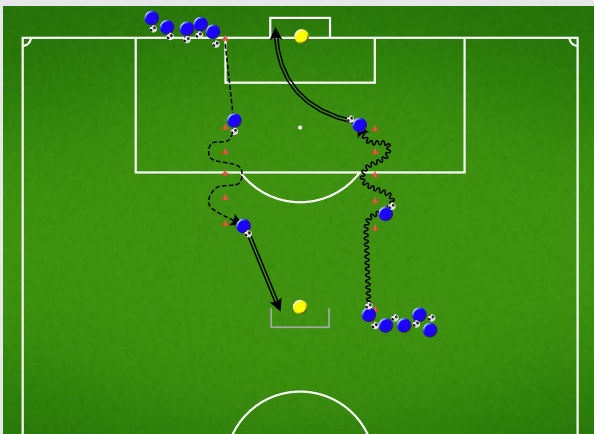
- Pres spillerne på tempoet.
- Tving dem til at se op.
- Mindre afstand, så de kommer helt tæt på hinanden i midten.

Driblebane med skud (15 minutter)

Spillerne står bag målene, og skal så dribble op til keglerne, hvor de laver forskellige drible øvelser igennem. Efter sidste kegle, tager de et træk og skyder på mål. Derefter henter de bolden, og løber om bag den anden kø. De skal huske at bruge begge ben, både til afslutning og dribbling. Start på den anden side af målet, for at køre med det andet ben.

Hvis der er en spiller eller to der gerne vil stå på mål, må de gerne det.

Eksempler på hvordan de kan dribble gennem keglerne kan ses under nogle af de andre øvelser de har lavet i dette modul (gentagelser skader ikke!).



Differentiering:

Nemmere:

- Større afstand mellem keglerne.
- Tilpasse tempoet til ens eget niveau.
- Lettere valg af øvelser.
- Ekstra berøring efter sidste kegle (før afslutning).

Sværere:

- Tving spillerne til at skulle se op.
- Øget tempo, så spilleren presses.
- Målmænd på (alternativt scoringsområder i målet med kegler - ude ved stolperne).
- Krav til afslutningsform (fx vrist spark, fladt langt/højt kort).

Magien ved fodbold er blandt andet de spillere, som kan få deres direkte modstander til at falde på halen. Formålet med dette modul er at fremelske denne magi hos spillerne. Derfor er det vigtigt at de opfordres til turde udfordre hinanden.

Det er dog også vigtigt, at man arbejder med presfarverne så spillerne selv er med til at bestemme progressionen i deres udvikling. Vær dog opmærksom på at spillerne helst ikke skulle holde sig selv fast i den grønne farve.

Fokuspunkter:

- Få modstanderen ud af balance.
- Ned i fart før udførelse af finte, op i fart bagefter.
- Lavt tyngdepunkt.
- Timing i hvornår udfordringen skal finde sted, og pludseligt at gøre det uventet
- Spillerne skal have modet til at turde udfordre.

Differentiering:

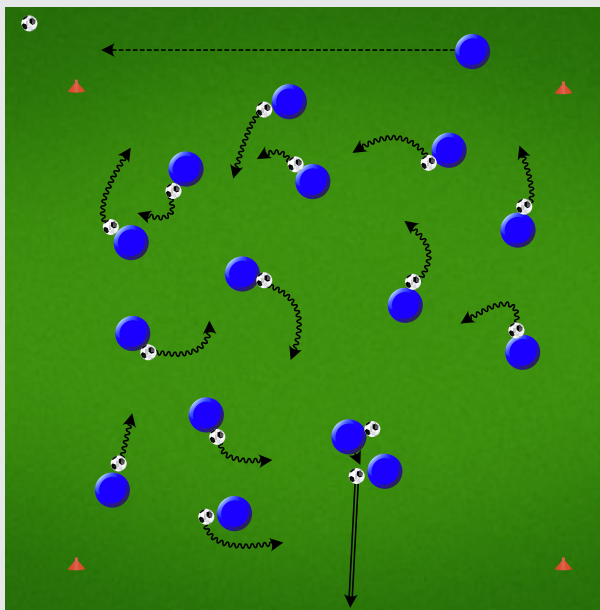
Udover den individuelle differentiering ved presfarverne, kan det være nødvendigt at man som træner er opmærksom på at øvelserne kommer ordentligt i gang. Dette kan gøres med tvungen presform (fx passiv). Desuden er det vigtigt i de øvelser, hvor der er en server, at det bliver gjort godt, og derved er en god træningsmakker.

Spillerne skal endvidere opfordres til hele tiden at være modig og turde lave en udfordring.

Kaosdribling (10 minutter)

Alle spillere har en bold. Formålet er at sparke de andres bolde ud af firkanten, mens man beskytter sin egen. Bliver ens bold sparket ud, skal man løbe en tur rundt om firkanten, hente sin bold, og deltage igen. Efter to minutter stoppes spillet, og de spillere der ikke har en bold bliver slået ud. Sådan forsættes det, indtil der er en vinder. Det er en god idé at have en øvelse til dem der bliver slået ud, fx jongleringer.

Øvelsen kan sluttes af som en 'sidste mand vinder', hvor spillere der bliver skudt ud ikke må deltage igen. I stedet kan de øve jongleringer, eller man kan have sat en driblebane op til dem.



Differentiering:

Nemmere:

- Gør banen større, så der er mere plads mellem spillerne.

Sværere:

- Krav om at ens egen bold skal være tæt på, når man sparker de andres ud.
- Der sættes en eller to ekstra forsvarsspillere ind (som ikke har en bold).

1v1 til to keglemål (15 minutter)

Forsvarsspilleren starter mellem keglemålene, og spiller bolden op til en angriber som er cirka 12 meter væk. Angriberen skal nu udfordre forsvarsspilleren, og forsøge at dribble gennem et af de to kegle mål. Efter hver tur skifter angriber og forsvarer plads.

Det er vigtigt at angriberen får en god førsteberøring, og hverken stopper bolden fuldstændig, eller lægger den død.

Samtidig er det vigtigt at forsvarsspilleren laver en god aflevering, og ikke bare tænker på at slagte angriberen.

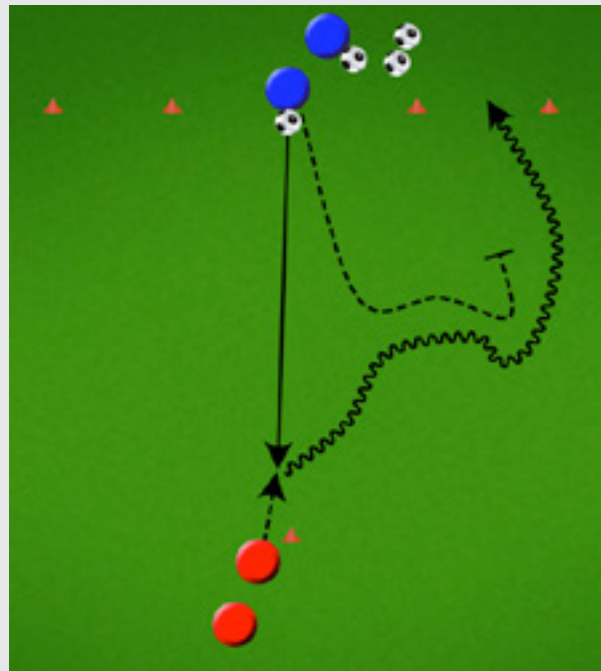
Differentiering:

Nemmere:

- Brug passivforsvar, så angriber får mulighed for at øve sin udfordring.
- Man kan indføre reglen om presfarver (se introduktionen til trænerhæftet).
- Lav en baglinje der skal dribles over, i stedet for to keglemål.

Sværere:

- Krav om at der skal laves en vending før scoring.
- Forsvarsspilleren skal sparke/kaste bolden i brystet på angriberen.
- Angriber må først dribble gennem et keglemål, når han har lavet bandespil med den forsvarsspiller der står i kø.



1v1 Barca med afslutninger (15 minutter)

1v1 hvor der SKAL udfordres før der må afsluttes. Forsvarsspilleren sætter duellen igang, ved at aflevere op diagonalt til angriberen, der så skal udfordre.

Herefter roteres der videre med uret.

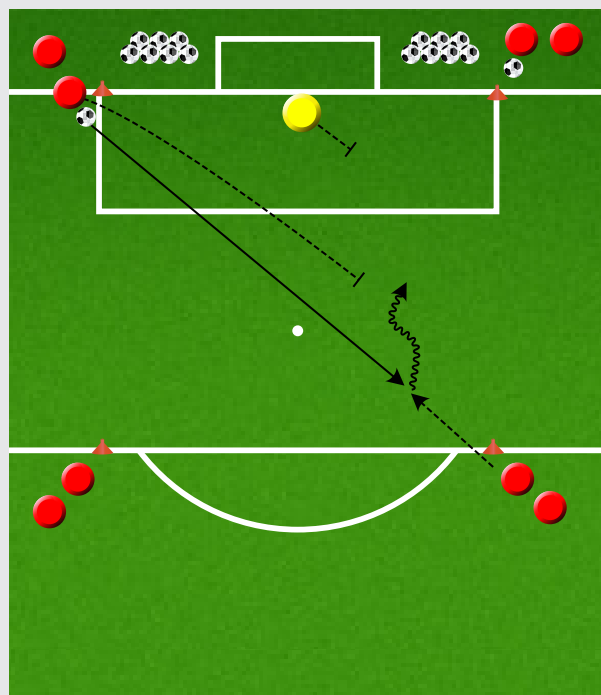
Differentiering:

Nemmere:

- Brug passivforsvar, så angriber får mulighed for at øve sin udfordring.
- Man kan indføre reglen om presfarver (se introduktionen til trænerhæftet).
- Angriber må bruge forsvarerne ved siden af målet til bandespil

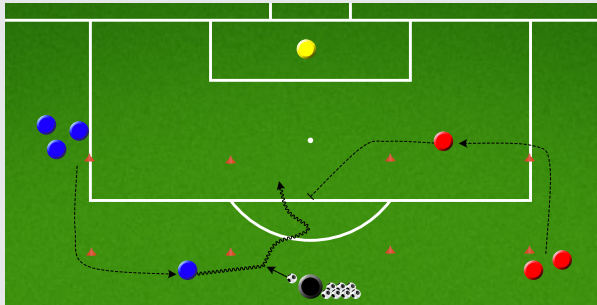
Sværere:

- Forsvarsspilleren skal sparke/kaste bolden i brystet på angriberen.
- Krav om hvilken finte der skal laves.



1v1 DBU øvelse (15 minutter)

Der stilles kegler og mål op som vist her på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper der agerer forsvars- og angrebs-spillere. På signal fra træneren løber forreste angriber og forsvarer rundt om keglerne. Undervejs får angriberen en bold fra træneren. Angriberen dribler ind i firkanten og udfordrer forsvarsspilleren. Angriberen tager beslutning, om der skal dribles højre eller venstre om forsvareren for herefter at afslutte på mål.



Differentiering:

Nemmere:

- Brug passivforsvar, så angriber får mulighed for at øve sin udfordring.
- Man kan indføre reglen om presfarver (se introduktionen til trænerhæftet).
- Forsvarsspilleren må kun være i den midteste zone.

Sværere:

- Der sættes målmand på, alternativt kegler hvor man skal score ude i siderne.
- Forsvareren behøves ikke møde angriber i den midteste zone, men kan løbe på plads mellem zonen og målet



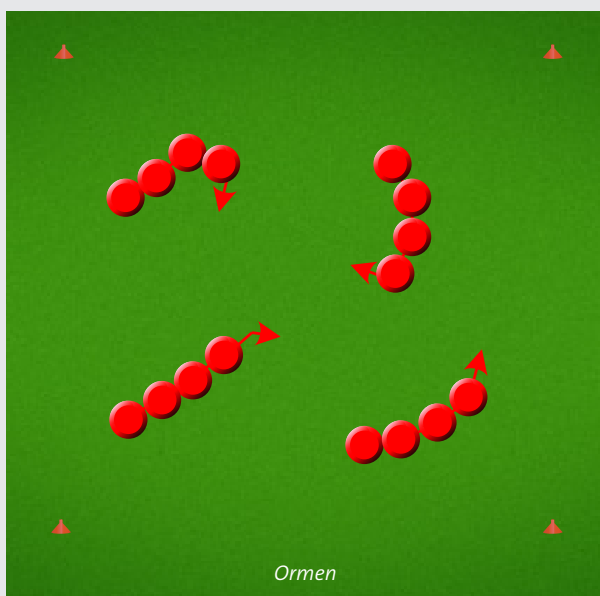
Fysiske lege (10 minutter)

Spillerne skal til opvarmning i dag lave et par fysiske lege, og man behøver ikke lave alle tre lege.

Ormen:

Spillerne går sammen i grupper af minimum 4 spillere - gerne flere (jo flere spillere i hver række desto flere succeser). De stiller sig i en række/slange og holder spilleren foran på hofterne. Dette greb skal fastholdes. Det gælder nu for den forreste spiller om at finte sig (sidelæns højre/venstre) til en berøring af den spiller, der står bagerst i rækken/slangen. De øvrige spillere skal blot følge med den bevægelse, der bliver ført af spilleren foran og bagved.

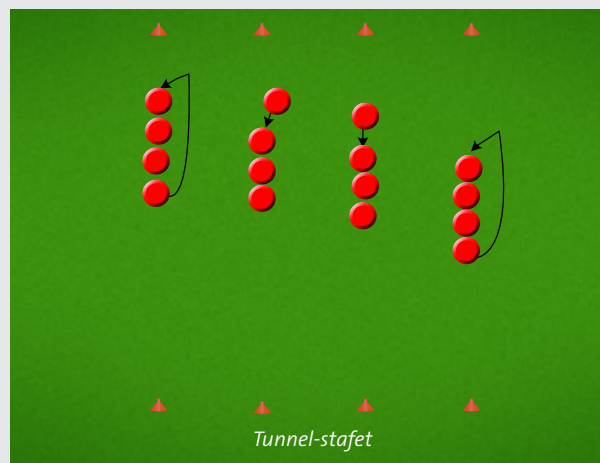
Ved berøring skiftes der position blandt spillerne, således at alle får lov at prøve nye pladser. Hvis der ingen berøring finder sted inden 30 sek-1 min., skiftes der blandt spillerne.



Tunnel-stafet:

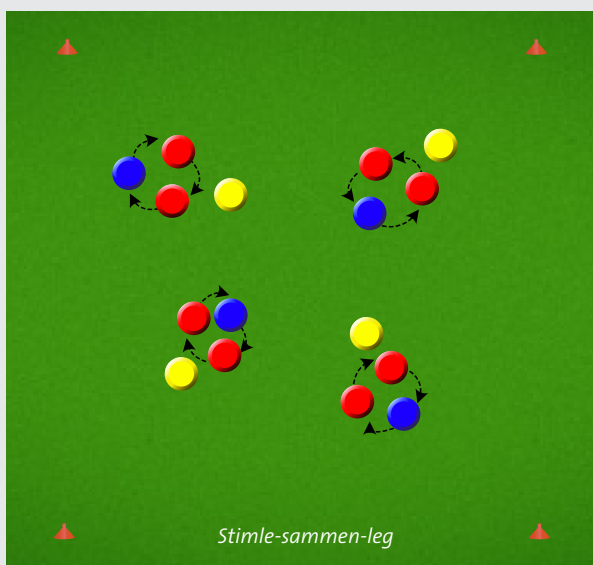
Der stilles 2 stafetbaner op med én kegle i hver ende. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Spillerne stiller sig op i en række og står med let spredte ben. Forreste spiller har en bold. Ved signal fra træneren starter forreste spiller med at bukke sig og trille bolden mellem benene på resten af rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, løbes der op foran i rækken og startes forfra. Rækken vil nu langsomt bevæge sig ned mod keglen i den anden ende.

Det hold, der kommer først, har vundet. Efter første gennemløb laves der nye hold. Hold øje med, at der ikke 'snydes' ved at have for stor afstand mellem spillerne.

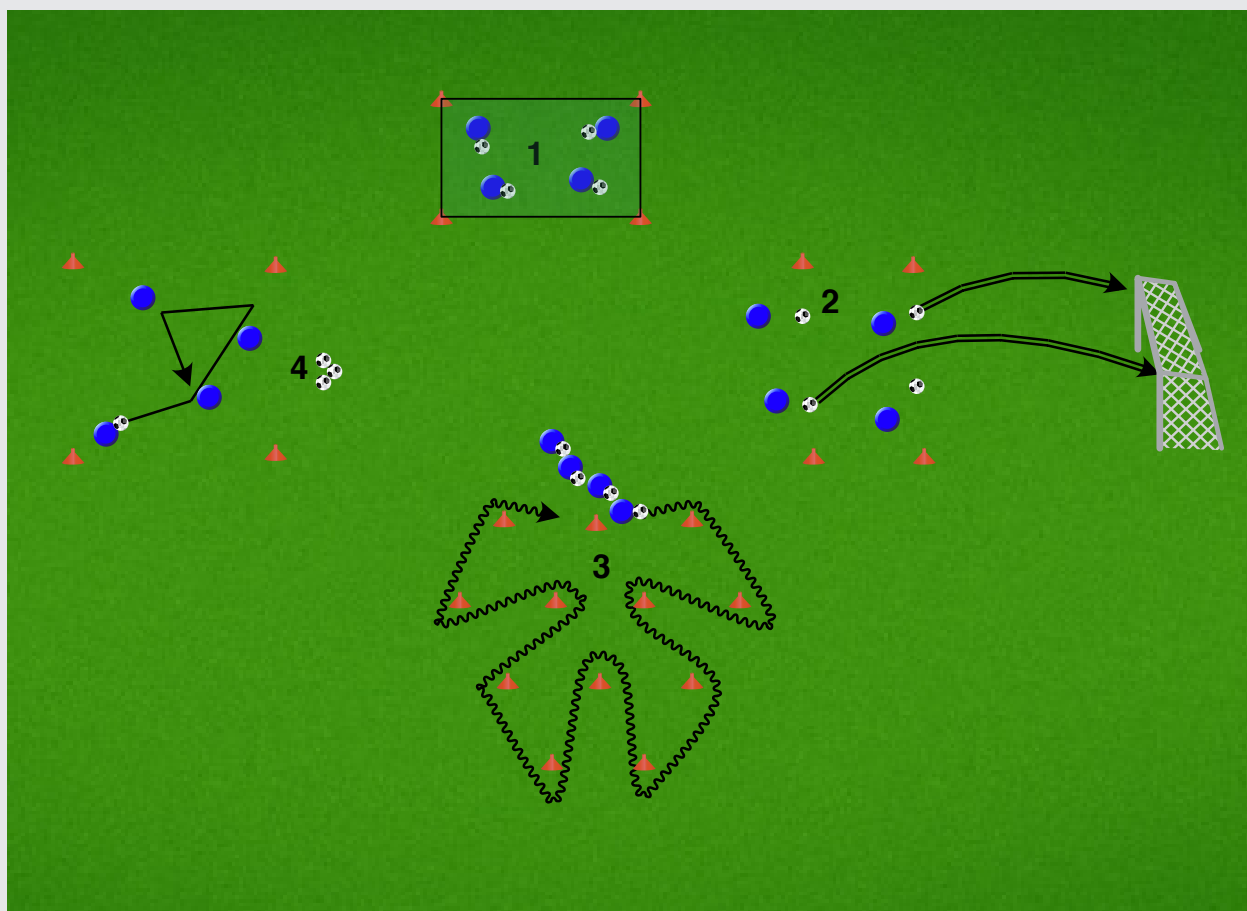


Stimle-sammen-leg:

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



Danske Bank Stjerneløb – multiplikation = gange (30 minutter)



Spillerne skal igennem 4 poster, hvor de skal udføre en fodboldfærdighed. Det resultat spilleren opnår, skal multipliceres (ganges) med et tal (antal point), og denne udregning skal spilleren selv lave. Hvis det er svært, så må træneren eller assistenten gerne hjælpe spilleren. Der konkurreres ikke blandt spillerne eller grupperne, så det er ikke afgørende om spilleren multiplicerer med 2 eller 9, bare spilleren får multipliceret.

Øvelserne sættes op som illustreret, og hver gruppe af 4 spillere har 6 minutter ved hver post, og cirka 1 minuts pause i mellem:

Post 1 - Jongleringer: Spilleren skal jonglere, så mange gange de kan. Det er antallet fra bedste og dårligste runde der tæller.

Post 2 - Ram målet: Spillerne skal på en passende afstand i forhold til alder (alder=meter), ramme målets stolper og overligger. Spillerne skal gange antallet af stolpeskud med 2 og antallet af overliggeren med 4.

Post 3 - Driblebane: Der sættes 12 kegler op som driblebane, som spillerne skal løbe igennem. Der skal løbes stafet, så den anden spiller først må starte, når første er færdig. Hver spiller skal multiplicere det antal gange de når at løbe.

Post 4 - Pasninger: Spillerne går sammen 2:2 eller 4:4, og skal aflevere bolden rundt mellem hinanden. De yngste kan øve en tabel, hvor den spiller der modtager bolden, skal sige det næste tal, fx $3 > 6 > 9 > 12$ osv. Det er den spiller der starter med bolden, som bestemmer hvilken tabel der skal bruges. De ældste/bedste kan lege 'Bom', med bolden kørende rundt i mellem hinanden, fx $1 > 2 > \text{bom} > 4 > 5 > \text{bom}$ o.s.v.

Differentiering:

- Vælg en tabel der passer til spillernes niveau.
- Forsøg evt. at dele regnstykkerne op. Hvis de fx skal multiplicere 7 med 16 jongleringer, så starter de med at sige $7 \times 10 = 70$, så $7 \times 6 = 42$ og så lægge dem sammen $70 + 42 = 112$.

Vendinger er essentielle i forhold til at kunne sætte en modspiller af og skabe et overtal et sted på banen. Vendinger kan både være, når man løber med bolden og det kan være i forbindelse med modtagelsen af bolden. For at kunne lave en god vending, skal man have orienteret sig om, hvor der er et godt rum at vende ind i, ligesom man skal have overblik over med- og modspillere. Det er i særdeleshed vigtigt for de centrale spillere, men også både kanter og angribere kan med fordel bruge det at kunne vende med bolden.

Fokuspunkter:

- At man vender med det ben fjernest modspilleren.
- At man holder sin arm oppe for dels at holde modstander væk, men også for at vide hvor modstanderen er.
- At man kommer op i tempo, hvis man vender mod et tomt område.
- Spilleren skal kunne nå bolden i første bevægelse efter vendingen, så bolden skal være tæt på foden hele tiden.

Differentiering:

Ligesom med driblinger er pladsen vigtig, når man skal lære at lave vendinger. Lav derfor hellere området for stort end for småt. Desuden er det vigtigt at holde fokus på vendinger, så hvis vendingerne bliver dårlige pga. fx svære afleveringer, så hellere lav afstanden kortere, så afleveringerne bliver nemmere at slå.

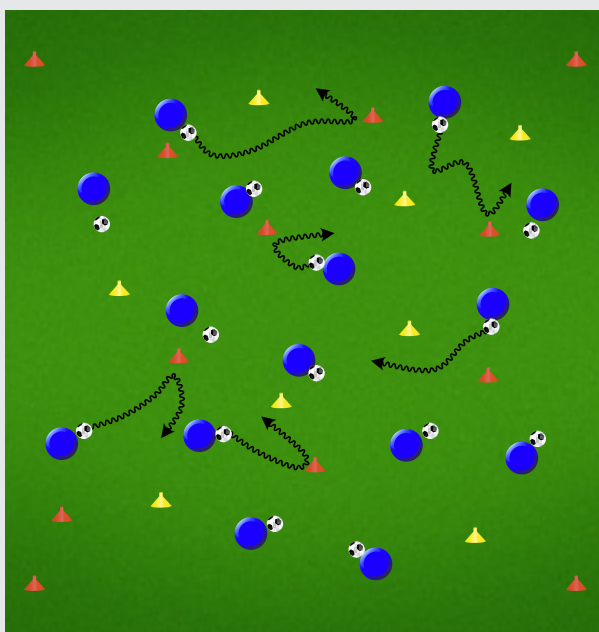
DBU Minefelt (15 minutter)

Spillerne har en bold hver, og skal løbe rundt i området. Der sættes toppe op i området, gerne i to forskellige farver. Gul top er fx 'underside cut', rød top er 'yderside cut'. Når træneren kalder en farve, skal spillerne dribble hen til en top i den pågældende farve og lave den aftalte vending.

Man kan med fordel bruge nogle af de finter og vendinger, som man øvede mandag.

Det kunne for eksempel være:

- Underside cut
- Yderside cut
- Iniesta-træk
- Iniesta-yderside
- Johan Cruyff
- McGeady



Differentiering:

Nemmere:

- Fokus på en vending af gangen, og ikke brug forskellige farver, men bare signaler hvornår de skal løbe til en top/lave en vending.
- Større plads mellem toppene, giver mere plads til spillerne.

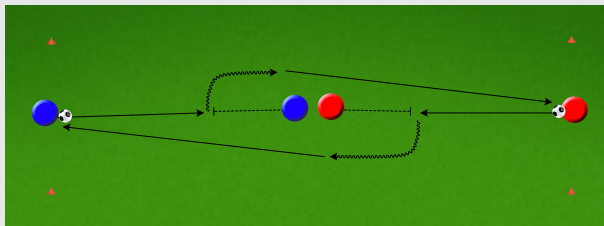
Sværere:

- Kort tid mellem de forskellige kald, så spillerne hele tiden skal være opmærksomme.
- Lav kombinationer af farverne, fx rød - gul - rød, så spillerne skal både huske, orientere sig på kort tid og bevæge sig hurtigt.

4:4 med vending (15 minutter)

Spillerne går sammen 4 og 4 om 2 bolde. De to spillere med bold stiller sig over for hinanden med ca. 30 meter imellem sig. De to andre spillere stiller sig midt imellem med ryggen mod hinanden.

De løber nu ud mod de to med bold, modtager en aflevering og foretager en vending (uden at støde sammen), hvorefter de afleverer bolden op til spilleren i den modsatte ende, løber imod denne og modtager en ny aflevering osv.



Der byttes efter 45-60 sekunder, og det kan både være op til spillerne selv, hvilke vendinger, de vil lave, eller man kan fastlægge på forhånd hvilken vending, der arbejdes med i den kommende periode.

Differentiering:

Nemmere:

- Frit valg til hvordan man vender med bolden.
- Kortere afstande.

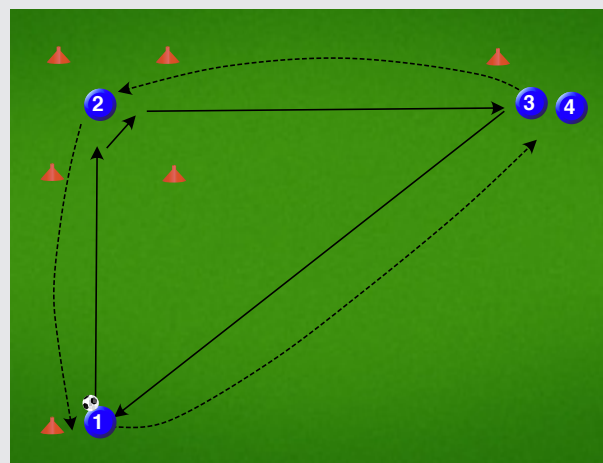
Sværere:

- Krav om hvordan der skal vendes.
- Krav til tempoet i vendinger.
- Kun en af spillerne i midten, skal modtage bolden. Den anden spiller går i pres (presfarver).

Vending i firkant (15 minutter)

Spilleren i firkanten modtager til at starte med en aflevering til sit venstreben. Spilleren modtager bolden med en retningsbestemt førsteberøring/vending til venstre, og afleverer bolden videre til den næste spiller. Herefter spilles bolden ned hvor den startede, og der roteres i boldens retning. Cirka halvvejs vendes der, så førsteberøringen og afleveringen bliver med det modsatte ben.

Det er okay med kort afstand på afleveringerne, da der er fokus på selve førsteberøringen/vendingen, samtidig bør spilleren i midten opfordres til at aflevere med det modsatte ben af deres førsteberøring.



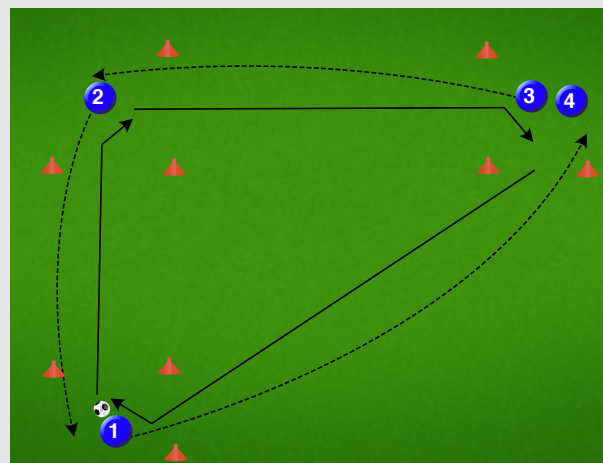
Differentiering:

Nemmere:

- Førsteberøringen må gerne være ud af firkanten.
- Mindre fart i afleveringerne, så bolden er nemmere at arbejde med.
- Spillerne må gerne komme helt på plads, før man forsætter
- Afstanden mellem keglerne tilpasses spillernes niveau. Både i forhold til længde på afleveringer, og plads til modtagelsen.

Sværere:

- Krav om at førsteberøring holdes i firkanten.
- Krav om førsteberøring med fjerneste ben.
- Timing i indløb, så bolden kommer samtidig med spilleren (så man ikke står stille).
- Der sættes tre trekanten op, med fokus på den retningsbestemte førsteberøring i alle tre. (se fig. 2)



DBU Vendespil (15 minutter)

Der spilles 5v3 i to zoner, men med en zone i mellem sig. Når der er afleveret minimum 5 gangen, må man skifte til den anden zone, men det skal foregå ved at spille bolden via midterzonen. Her skal en spiller fra den anden zone komme ned for at modtage, og vende med bolden. Efter 5 afleveringer må der spilles retur. Der spilles 3-4 minutter pr. tur, og så kommer der nogle nye spillere i undertal.

Differentiering:

Nemmere:

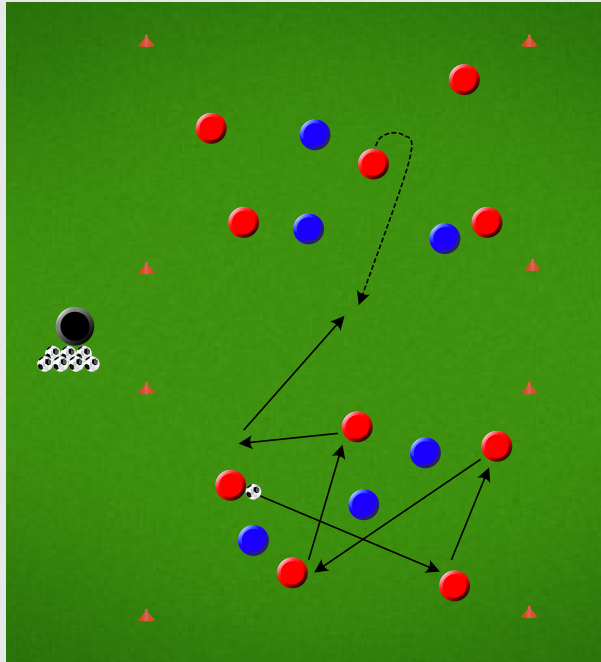
- Gøre midterzonen større, så der er mere plads at vende på.
- Gøre spillezonerne større, så der kan komme mere flow i spillet.
- Regel om at boldhenteren ikke må presses før han har spillet bolden ind i zonen.

Sværere:

- Krav om hvordan der skal vendes med bolden.
- Regel om antal berøringer i midterzonen (eller spillet generelt).
- En forsvarsspiller må gå med i midterzonen, og sætte pres på boldhenteren.
- Flere afleveringer i træk, før der må vendes.

Vær opmærksom på:

- Spilleren der søger ned for at vende, må ikke 'stå fast' i midterzonen.
- Bolden skal hentes, og må ikke spilles direkte gennem midterzonen.



MODUL 5: Småspil til 4 mål

12.00-13.00

Småspil til 4 mål går ud på at arbejde med spillernes spilintelligens og forståelse. Derfor er der udviklet en lang række forskellige spil med dette som formål. Det mest kendetegnende er tanken om at man spiller til fire mål i stedet for to. Desuden er der udviklet et regelsæt, som skal være med til at fremme spillernes færdigheder og spilintelligens.

(Man behøves ikke nå at spille alle tre spil.)

Regler:

- Der spilles på en bane, der måler ca. 15-22 x 25-32 meter.
- Der spilles til 4 minimål, som er placeret i siderne i hver ende. Kan også være keglemål.
- Der spilles 3 mod 3, og et hold må max bestå af 4 spillere.
- Hvert hold kan score på 2 mål og skal forsvare 2 mål.
- Scoringer tæller kun, såfremt der scores i scoringszonen, som er 4-6 meter fra mållinjen.
- Der spilles i 2-3 minutter. Derefter en pause på 30-45 sek. Evt. spilles der interval med 4 hold eller med en udskifter på hvert hold.
- Hvis der spilles med udskifter, er der tvunget udskiftning efter hver scoring, og alle spillere skal spille lige meget.

- Bolden bliver altid givet fra eget mål eller fra træneren på sidelinjen. Det vil sige, at holdene starter hver spilsituation fra egen scoringszone. Det betyder, at der ikke spilles med hjørne og indkast.
- Når et hold scorer, bliver det belønnet ved at få lov til at give bolden op fra eget mål.

Fokuspunkter:

Forsøg så vidt muligt at holde spillet igang, og kun komme med justeringer og ændringer i pauserne. Dog kan det være et godt værktøj at fremhæve de gode situationer.

Differentiering:

Forsøg at tilpas spillet, så der hele tiden er mest muligt spil. Hvis spillerne hele tiden taber bolden, eller skyder den ud, så gør banen lidt større. Det vigtigste er at spillerne får mulighed for at lære og udvikle sig gennem spil, og ikke så meget coaching og spilstop.

Jagt dribleren (10 minutter)

Del spillerne i par, og fordel dem ved hver deres kegle (et par skal stå diagonalt af hinanden). Den ene har en bold (rød angriber), og den anden (rød forsvarer) skal forsøge at fange angriberen.

Hver gang angriberen når en kegle, giver det et point.

Angriberen lærer at dribble med bolden, og at holde bolden væk fra forsvareren.

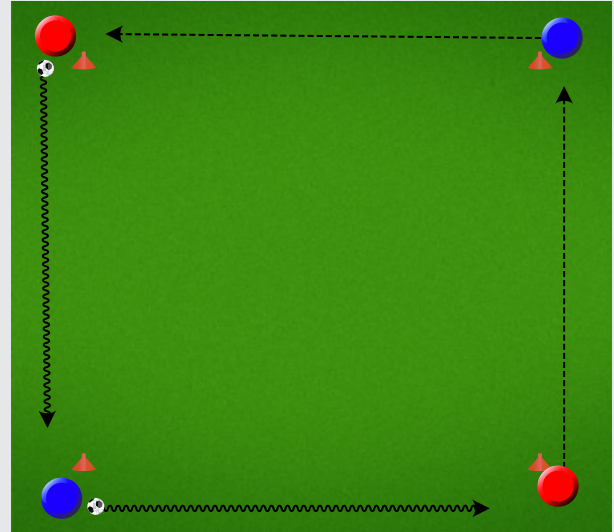
Differentiering:

Nemmere:

- Lad spillerne starte med, at forsvareren skal røre angriberen på skulderen med hånden, for at det tæller som fanget. Det kan gøre det lidt nemmere for forsvareren, og man kan undgå ukontrollerede tacklinger.
- I stedet for at røre på skulderen, skal forsvarsspilleren ind og prikke til bolden (ikke glidende). Det gør det nemmere for angriberen at dække af, og arbejde med forsvarsspillerens evne til at tackle stående.

Sværere:

- Forsvarsspilleren starter ved keglen lige bag angriberen. De to par kan køre mod hinanden, og først til 5 point vinder. (Det giver også point at prikke bolden.)

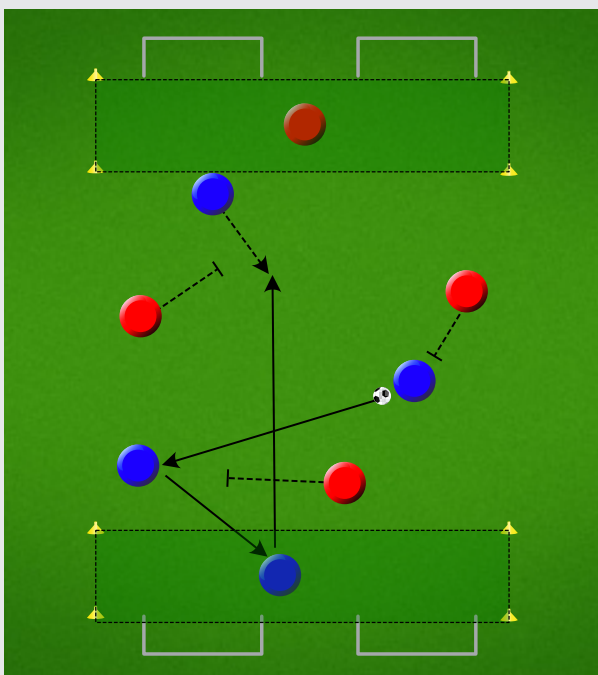


4v4 med fast angriber (15 minutter)

Banen sættes op med to kegle mål i begge ender (små mål kan bruges med fordel), foran målene er der en scoringszone, hvor der kun må scores i, og så er der en spilzone mellem de to scoringszoner.

I denne variation skal hvert hold have en spiller fast i modstanderens scorings-zone (angrebsspiller), som de også kan bruge som 'angriber med ryg til mål'. Angrebsspilleren må ikke score, og der må kun scores på aflæg af angrebsspilleren.

Træneren vælger max to fokuspunkter fra introduktionen, men skal passe på med at stoppe spillet for ofte. Det vigtigste er at spillerne oplever flow i spillet. Træneren må meget gerne også stoppe ved gode spilsituationer, og vise dem igen.



Differentiering:

Nemmere:

- Man kan lade spillerne spille frit.
- Angrebsspilleren i scoringszonen må gerne score.
- Der kan fjernes en regel, så spillerne kun skal fokusere på en ting.
- Man må gerne score uden aflæg fra angriberen.

Sværere:

- Begræns spillernes antal berøringer for at få højere tempo i spillet. Desuden presser det deres teknik.

4v4 med fast forsvarer (15 minutter)

Banen sættes op med to keglemål i begge ender (små mål kan bruges med fordel), foran målene er der en scoringszone, hvor der kun må scores i, og så er der en spilzone mellem de to scoringszoner.

I denne variation skal hvert hold have en spiller fast i egen scoringszone (forsvarsspiller), som de også kan bruge som 'playmaker'.

Differentiering:

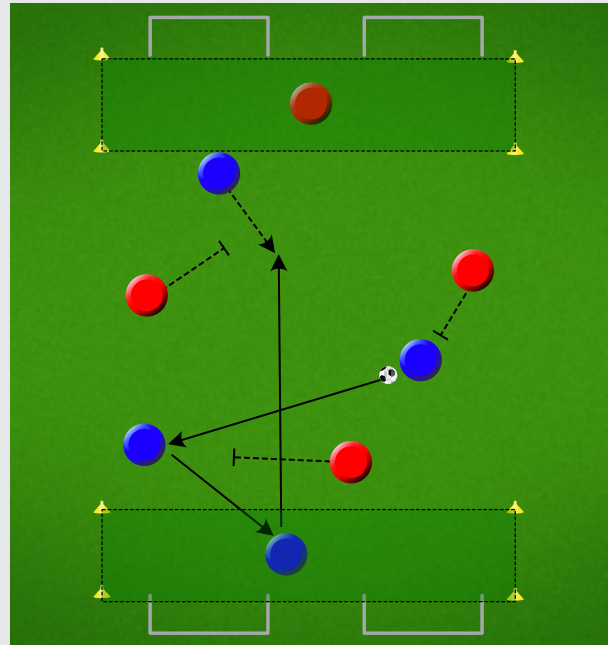
Nemmere:

- Man kan lade spillerne spille frit.
- Spillerne i scoringszonen er kun aktiv, når hans hold har bolden. Han er altså ikke forsvarsspiller.
- Der kan fjernes en regel, så spillerne kun skal fokusere på en ting.

Sværere:

- Begræns spillernes antal berøringer for at få højere tempo i spillet. Desuden presser det deres teknik.
- Lav en regel om at alle spillere skal have rørt bolden før der må scores.

Træneren vælger max to fokuspunkter fra introduktionen, men skal passe på med at stoppe spillet for ofte. Det vigtigste er at spillerne oplever flow i spillet. Træneren må meget gerne også stoppe ved gode spilsituationer.



2v2 med fire (kegle)mål (15 minutter)

Banen sættes op med to keglemål i begge ender af banen. Der spilles uden scoringszone.

I denne variation skal der spilles 2v2 (så 4 spillere holder sig klar), og der scores ved at dribble gennem et af modstanderens keglemål.

Differentiering:

Nemmere:

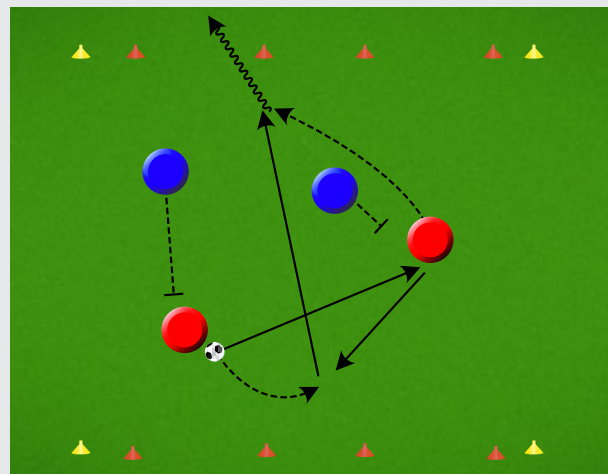
- Gør banen større, så spillerne får nemmere plads.
- En af de spillere der er passive, kan få en aktiv rolle som mellem holdets mål. Spilleren er borte når holdet har bolden.
- Bolden må sparkes gennem keglemålet for scoring (evt. med scoringszoner).

Sværere:

- Begræns spillernes antal berøringer for at få højere tempo i spillet.
- Lav en regel om at bolden skal være spillet fx 5 gange, før der må scores.

Spillerne skal arbejde med deres spil forståelse. De skal forsøge at score på et af kegle målene, enten ved afslutning eller dribbling (kun en af tingene).

Der spilles 2 minutter af gangen, og de aktive spillere bytter med de passive.



Indersideafleveringen er den mest benyttede afleveringsform. Det er den hovedsageligt fordi, det er den sikreste og letteste måde at flytte bolden over kortere afstande. I DBU lægger man rigtig stor vægt på at udvikle pasningsstærke spillere, som kan spille sikre afleveringer i små rum, selv når de er under pres.

Der findes mange former for afleveringer, men i dette modul vil der være fokus på indersideafleveringer, hvor der skal arbejdes med to former for afleveringer; et aflæg og en aflevering.

Begreber:

Aflæg: Når en bold lægges af til en medspiller, ved at man 'dæmper' farten i bolden. Vigtigt at man lægger af mod en medspiller, og ikke bare til siden.

Afleveringer: Kan både være korte og lange, hvor bolden tilføres fart fra afsenderen.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal vurdere boldens hastighed.
- Bøje i knæet og en anelse i hoften, for at få bedre balance.
- Spænde i fodleddet når der sparkes.
- Se på bolden lige før og under boldkontakten.
- Støttebenet skal være tæt på bolden, og pegende mod den spiller man vil afleverer til.
- Man skal ramme bolden midt på, med indersiden af foden.

Differentiering:

Den vigtigste forudsætning for en god aflevering er præcision, og det er derfor vigtigere at træneren forsøger at få spillerne til at ramme hinanden, før der sættes krav til farten i aflevering.

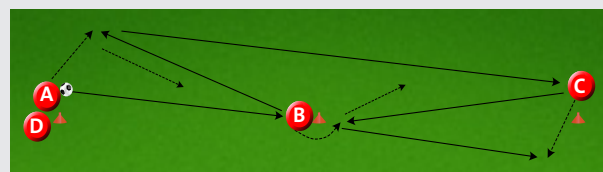
Kort, kort, lang (15 minutter)



Pasningsøvelse med fokus på aflæg og afleveringer, samt bevægelse.

Spillerne står på en række. A afleverer til B der ligger bolden af til A, før A spiller helt ned til C. B bytter med A, og A tilbyder sig for C for at ligge bolden af, osv. Ved den kegle hvor bolden starter, står der to spillere.

Giv spillerne 2 berøringer, og mind dem om det. De skal ikke nødvendigvis gøre det hurtigt, men de skal gøre det rigtigt. Så det er vigtigere de tager de berøringer der er nødvendige.



Differentiering:

Nemmere:

- Kortere afstande.
- Spillerne har fri berøring.
- Fokus på begreberne 'aflæg' og 'aflevering'.

Sværere:

- Færre berøringer for at fremme koncentration og tempo.
- Fokus på at skabe vinkler, så spillerne ikke er i vejen for hinanden.

Pasningstrekan (20 minutter)

Der sættes en trekant op, og spillerne placerer sig ved hver kegle, og til hvor bolden starter.

Til at starte med skal spillerne spille bolden rundt om keglene, men det er vigtigt at de tager en god førsteberøring (bageste ben), for nemmere at kunne aflevere på deres 2. berøring (figur 1). Det er vigtigt, at de får spillet begge veje rundt, så de får trænet begge ben.

En variation på denne øvelse er, at der kommer et aflæg på, før den bliver spillet foran keglene (figur 2). Det er her vigtigt at spillerne arbejder med forskellen på aflevering og aflæg (se introduktion til modulet). Det er også her vigtigt, at de får spillet begge veje rundt.

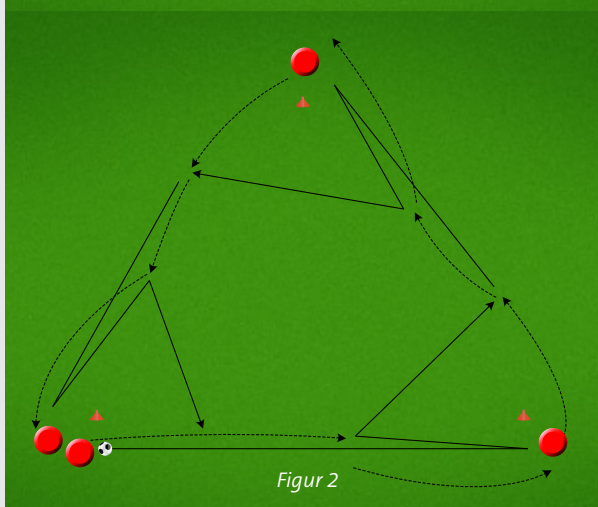
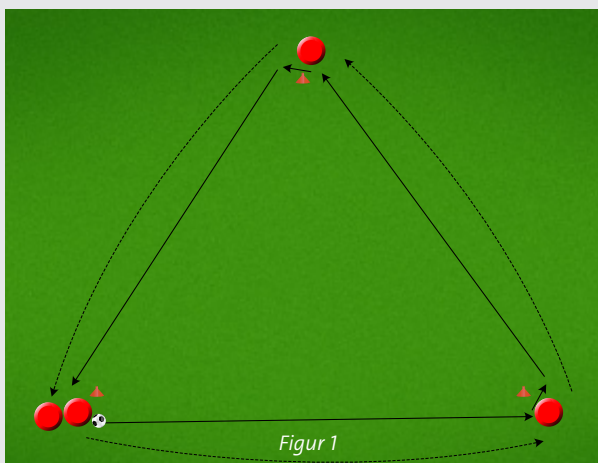
Differentiering:

Nemmere:

- Fjern fokus fra at første berøringen skal være med bageste ben.
- Giv spillerne flere berøringer til at få kontrol over bolden.
- Tilpas afstandene, men vær opmærksom på at variation 1 og variation 2 kan kræve forskellige afstande mellem keglene.

Sværere:

- Opmærksomhed på 1. berøring med bageste ben, og at den helst er med indersiden.
- Tvungen genstart, hvis spillerne ikke gør det rigtigt.
- Læg en forfinte før modtagelse af aflevering.



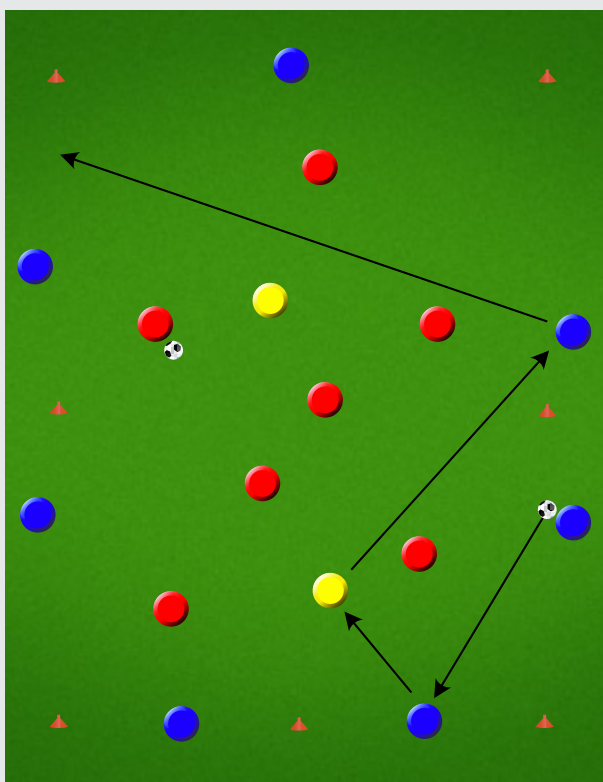
Killerpasses (20 minutter)

Der deles to grupper af 7 spillere, og med 2 jokere. På tid skal de to hold skiftes til at være ude på kanterne og i midten. Der er forskellige regler og fokuspunkter for de to hold.

Holdet på kanterne (Blå) skal forsøge at spille bolden rundt mellem sig, og scorer et point når det lykkes dem at lave en 'killerpass' - altså en aflevering går mellem mindst to af de røde spillere i midten uden at jokeren rører den. Jokeren er med blå hold, og kan bruges til støttestøt. Blåt hold stiller sig som vist på illustrationen.

Holdet i midten (Rød) skal forsøge at holde spillet fyldende og have fokus på ikke at komme til at stå på pasningslinjer med hinanden, og hele tiden være bevægelige. Rødt hold skal helst være så bevægelige, at blå hold har svært ved at finde muligheden for killerpasses.

Der byttes efter 3 minutter eller når det er lykkedes det hold på kanterne at lave fx 10 killerpasses. Det er vigtigt, at der ikke slås høje afleveringer.



Differentiering:

Nemmere:

- Del grupperne på to baner, så der ikke er et hold i midten, men sæt i stedet kegler op, som der skal spilles igennem.
- Jokerne må gerne bruges til at spille mellem to røde spillere.

Sværere:

- Killerpasningen skal slås som en førstegangsafl levering.
- Alle spillere på kanterne skal have rørt bolden, før den må slås igennem.
- Banderne skal konstant være bevægelige og tilbyde sig. Når bolden er blevet afleveret bytter man plads med sin holdkammerat, hvis man står på samme side.



Pasningsfirkant med brøkgregning (20 minutter)

Spillerne går sammen 2:2 og en af spillerne placerer sig, med en bold, ude på linjerne mellem to kegler, den anden spiller i midten.

Spillerne i midten løber i et afgrænset område, og på trænerens opfordring skal de yderste samle sig på det område der bliver sagt. Det kan fx være 50% af banen, eller 3/4 dele osv. Spillerne i midten følger altså med til det mindre område.

Mens spillerne løber rundt og afventer trænerens signal, skal de lave forskellige pasningsøvelser.

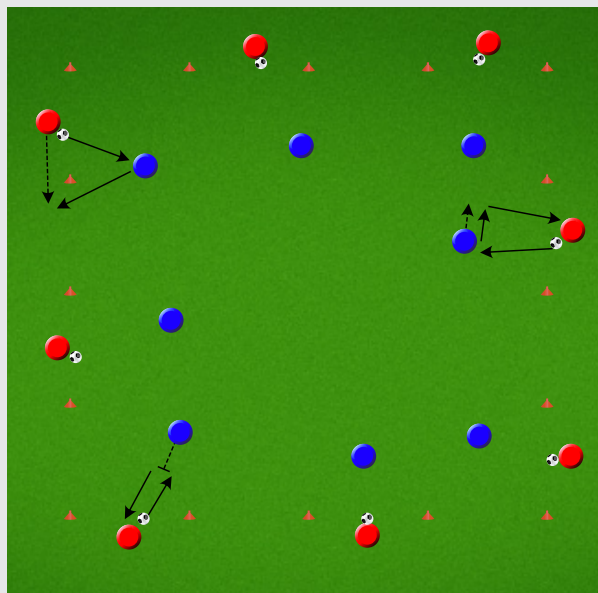
Foreslag til øvelser:

Langs jorden:

- Førstegangsafl levering.
- Fodskifte og tilbage (modtage med fx højre, spille tilbage med venstre).
- Førsteberøring ud til siden, afl levering tilbage.
- Spilleren på linjen bevæger sig til en af siderne for at modtage bolden igen.

I luften (kastes med underhåndskast):

- Hovedstød
- Lår + vrist
- Lår + inderside
- Bryst + vrist
- Bryst + inderside

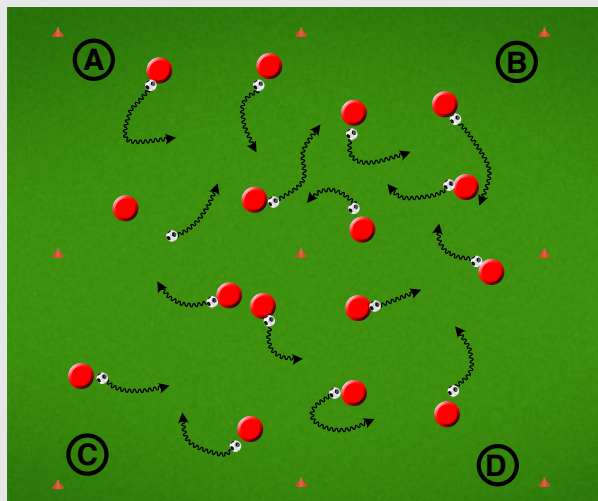


Drible i zoner (20 minutter)

Spillerne dribler rundt på et areal med fire zoner (A, B, C, D). Når træneren stiller et matematisk opgave, skal spillerne forsøge at løse den. Det kan fx være at på trænerens signal skal 6/8 (12 spillere) dele af spillerne dribble over i zone C. Bagefter skal 25% af spillerne være i hver zone, og efter det skal 50% af spillerne være i zone A og 50% i zone B, osv.

Spillerne må gerne kommunikerer, og snakke sammen. Det er dog vigtigt at de gør de i en god tone, så de mindre matematisk stærke ikke føler de bedre råber af dem. Fokus skal være at spillerne hjælper hinanden.

Som udgangspunkt er det ikke vigtigt, hvordan spillerne løber med bolden, men hvis de virker til at miste koncentrationen, skal der stilles krav til at de fx dribler med fodsålen, den ene fod, ser op osv. >>





Differentiering:

Nemmere:

- Træneren kan også komme med nemmere opgaver som fx at der skal være 6 spillere i to af zonerne, eller at der skal være 4 i hver. Det kan også være at der bare skal være lige mange i hver zone eller at der skal være dobbelt så mange i zone D i forhold til de andre zoner til sammen.

Sværere:

- Spillerne skal fx dele sig, så $\frac{3}{4}$ dele er i zone C, mens $\frac{1}{8}$ er i zone A og $\frac{1}{8}$ i zone D, altså varieret brøker og procenter i de forskellige zoner, så spillerne bliver tvunget til at regne efter.
- Der kan laves flere zoner.

MODUL 7: SKILL 4 – Førsteberøring

10.00-11.15

Førsteberøringer er selvsagt vigtige i forhold til at kunne fastholde bolden på eget hold. Når en spiller får en aflevering fra en holdkammerat er det afgørende, at spilleren er i stand til at modtage den, uden at den springer væk, så modstanderne får mulighed for at tage den. Men førsteberøringer kan være forskellige alt efter, hvor på banen og hvordan, man får bolden. Får man en bold i dybden, er det vigtigt, at man kan modtage den på en måde, så man kan holde farten i sit løb uden at miste kontrollen over bolden. Får man derimod bolden med ryggen til mål og en modstander i ryggen, skal man kunne modtage den og samtidig beskytte den mod spilleren bagved en.

Et godt værktøj at præsentere spillerne for er '0-1-2-3-4', som er en observationsmetode, der giver et direkte indtryk af førsteberøringen. Spillerne kan selv forholde sig til, og sætte tal på sin egen førsteberøring.

0 = Spilleren ligger bolden stille med sin førsteberøring. Spilleren er altså nødt til at tage et eller to træk inden bolden kan spilles videre.

1 = Bolden ligger lidt væk fra foden, så der med et skridt kan foretages en ny handling (Andenberøring).

2 = Spilleren behøver efter førsteberøringen to skridt for at nå bolden igen, og derefter spille videre.

3-4 = Spilleren behøver efter førsteberøringen tre-fire skridt for at nå bolden igen, og derefter spille videre.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal før bolden modtages orientere sig.
- Spilleren skal under og ved modtagelsen se på bolden
- Spilleren skal forsøge at få så stor kontaktfalde med bolden som muligt



Differentiering:

Afleveringen som der skal arbejdes med, er selvfølgelig et nøglepunkt, når det er man skal arbejde med en førsteberøring. Derfor er det vigtigere, at der er mulighed for at lave nemme, gode afleveringer fremfor at det også bliver trænet. Forsøg altså at skabe de bedste muligheder for at arbejde med førsteberøringen.

Parøvelser (15 minutter)

Spillerne går sammen 2 og 2, og skal i første omgang jonglerer bolden frem og tilbage mellem dem. Til at starte med, er det frit hvordan de gør det.

Det er vigtigt at spillerne husker at afleverer bolden op af, så den er nemmere at arbejde videre mere. Samtidig skal spillerne have minimum to berøringer.

Spilleren kan jonglerer med:

- Begge ben.
- Kun højre eller kun venstre.
- Kun fødderne.
- Kun lårene.
- Kun hovedet.

Differentiering:

Nemmere:

- Hvis spillerne har svært ved det, så er det okay at de kaster bolden til hinanden, i stedet for at jonglerer.
- Bolden må gerne ramme jorden mellem to berøringer af samme spiller.
- Spilleren starter selv med bolden i hånden, og kaster den op til sig selv. Dog skal der stadig afleveres med foden til makkeren.

Sværere:

- Lav en konkurrence om hvem der kan holde den længst tid i luften.
- Jongleringer tæller kun for én pr. ben/kropsdel, så for at få to jongleringer skal det være med højre og venstre, eller fod og lår.

Førsteberøring mellem kegler (15 minutter)

Spillerne går sammen 2 og 2, og stiller sig mellem to kegler med 10 meter i mellem sig. De skal så afleverer bolden frem og tilbage, men have fokus på deres førsteberøring, som skal blive inden for keglerne, og ligge så bolden kan spilles tilbage helst på andenberøringen.

Der skal arbejdes formelt, så det er vigtigt der er fokus på hvor langt førsteberøringen kommer væk fra foden. Desuden skal spillerne være opmærksom på hvilket ben bolden modtages med. Som udgangspunkt skal bolden modtages med den ene fod, og afleveres med den anden.

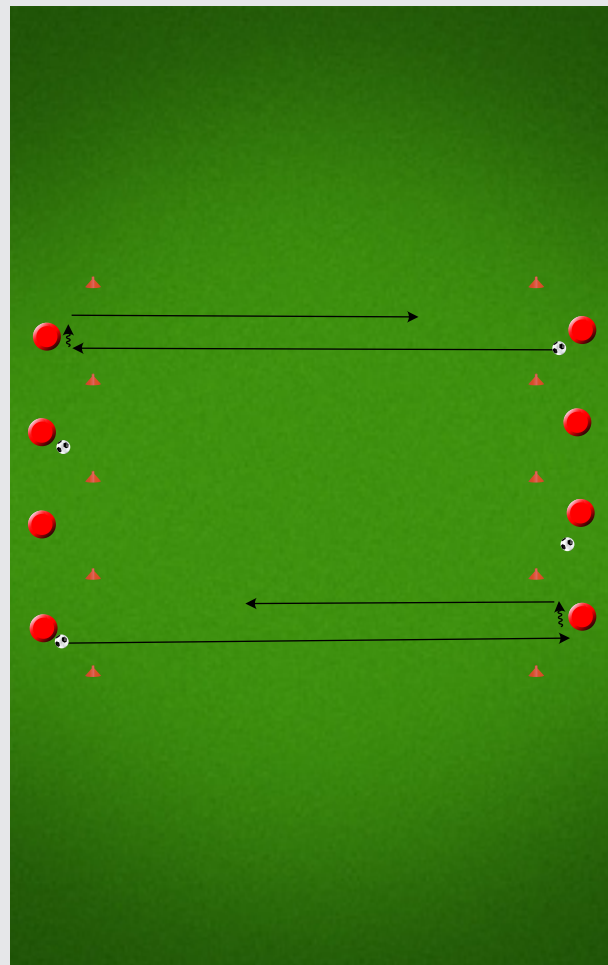
Differentiering:

Nemmere:

- Gør afstanden mindre mellem spillerne.
- Gør det frit hvilken fod spilleren modtager bolden med.
- Opfordrer spillerne til ikke at aflevere for hårdt til hinanden, så de i stedet kan fokusere på førsteberøringen.

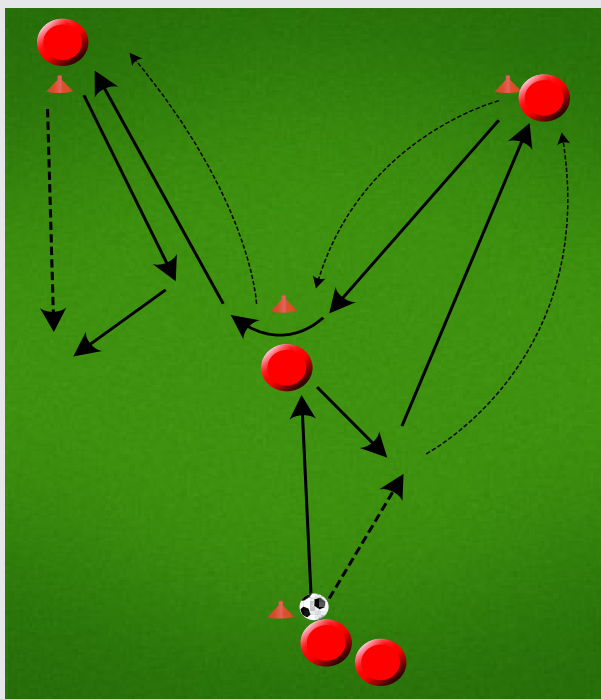
Sværere:

- Lav en firkant eller trekant, som spillerne skal bevare bolden i efter deres førsteberøring.
- Point på for hver gang de modtager med det ene ben, og afleverer med det andet.
- Point når de har modtaget og afleveret med begge ben efter hinanden. Selvfølgelig med førsteberøring med den ene fod, og aflevering med den anden.



Y-øvelsen med sideskift (15 minutter)

Dette er en variant til Y-øvelsen, hvor der bliver fokus på den centrale spiller. Det er dennes opgave at vende spillet, og hele tiden være spilbare. Derfor er det vigtigt at spilleren hele tiden er spilbar, og ude af skyggen.



Når den centrale spiller skal modtage bolden fra en af kanterne, er det vigtigt spilleren kommer væk fra sin kegle og med sin førsteberøring kommer forbi keglen. Der er altså fokus på bevægelsen før modtagelse, selve førsteberøringen, og så afviklingen/afleveringen.

Den kan kun køres en side af gangen, så det er vigtigt man efter et par minutter husker at skifte side.

Start eventuelt med to spillere ved midtste kegle, så man hurtigere kan sætte den næste bold igang.

Differentiering:

Nemmere:

- Lav afstanden kortere mellem keglene.
- Tillad spillerne at tage flere berøringer.
- Mindre fokus på farten i afleveringerne.

Sværere:

- Større afstand mellem keglene.
- Spilleren i midten må kun lave sin førsteberøring med det bageste ben.
- Ydeligere krav om at der skal modtages med bageste ben, og afleveres med modsatte.
- Større fokus på farten i afleveringerne (hvornår sættes der fart i, og hvornår dæmper man).

Possession 3v3+2 (20 minutter)

8 spillere fordeles på to hold med 3 spillere på hvert hold. Yderligere er der 2 jokere, der er med det boldførende hold. Det gælder om, at fastholde bolden indenfor sit eget hold. Der skiftes jokere efter 2-3 minutter.

Fokus på at spillerne får en god førsteberøring væk fra presset, derfor spilles der med minimum to berøringer.

Træneren samler, har boldene og igangsætter øvelsen hver gang bolden har været ude af spil.

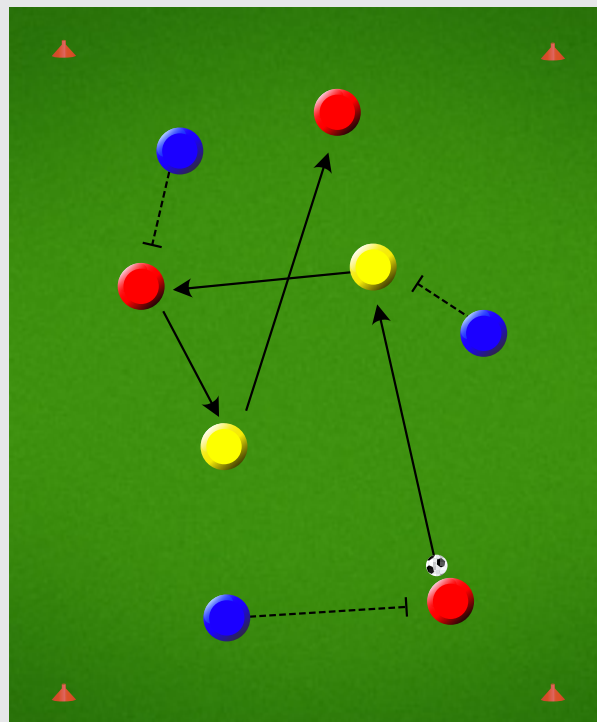
Differentiering:

Nemmere:

- Fri berøring
- Passive forsvarsspillere til der kommer flow i spillet, skift efter 2 minutter.

Sværere:

- Max på tre berøringer
- Der spilles 4v4 i stedet



I dette modul skal der laves forskellige spil, hvor man kommer til at skulle bruge de SKILLS man hidtil har været igennem på fodboldskolen (dribling, vending, aflevering, førsteberøring). Der vælges to af de tre forslåede spil, i forhold til hvilke man mener, giver spillerne bedst muligheder for at arbejde med deres nylærte færdigheder.

Fokuspunkter:

Offensivt er det vigtigt, at man formår at holde fast i boldbesiddelsen, mens man hele tiden er opmærksom på hvordan man kan komme til scoring.

Defensivt skal der være fokus på at lukke af for de muligheder, og holdet skal derfor lave et fælles-pres, hvor det ikke kun er en spiller der løber rundt efter bolden.

Differentiering:

Da hvert spil har sine egne fokuspunkter, er det eneste man generelt skal holde øje med, hvordan holdene bliver delt. Det er vigtigt at man forsøger at lave dem så jævne som muligt.



Smørklat (15 minutter)

To spillere starter i midten, mens resten står i en firkant rundt om dem. De spillere der ikke er i midten, skal forsøge at holde bolden igang uden at dem i midten får fat i dem. Der spilles med få antal berøringer (de bedste laver den med én berøring). Spillerne i midten skal røre bolden tre gange før det tæller som en erobring.

Man bytter med den der har været længst tid i midten, hvis man taber bolden. Spillerne i midten holder en vest i hånden. Hvis der ikke er nogen der vil starte i midten, kan det fx være 'de klogeste', 'de smukkeste' eller 'de sejeste'.

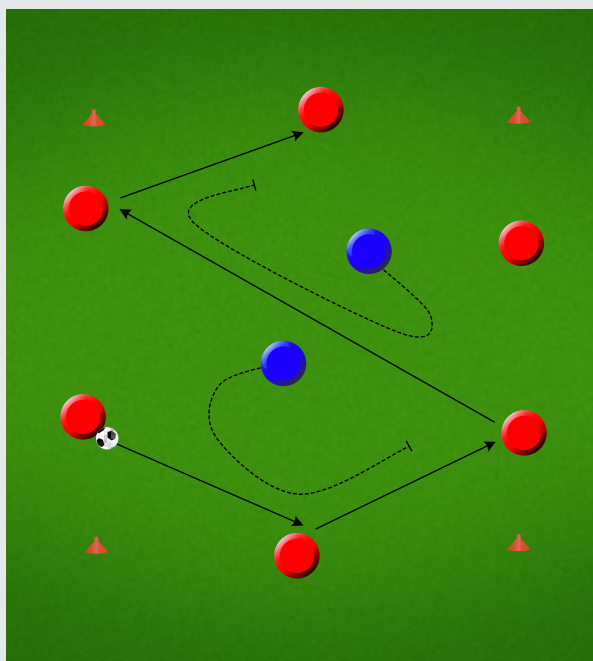
Differentiering:

Nemmere:

- Bolden skal bare røres af spillerne i midten.
- Man har fri berøring hvis bolden kommer i luften.
- Max 3 berøringer

Sværere:

- Der spilles med indkast (hvis en spiller i midten sparker/prikker den ud), tæller det ikke som erobring.
- Der gives ekstra tur hvis;
 - 1) der laves tunnel på en af spillerne i midten,
 - 2) der laves 10 sammenhængende afleveringer,
 - 3) hvis bolden med en førstegangsaflevering spilles gennem de to spillere i midten.
- Max 1 berøring



Driblespil (20 minutter)

Der spilles 4v4, med scoringszoner i begge ender af banen. Man skal dribble bolden ind i modstanderens zone for at score. Man har minimum 5 berøringer, hvilket er for at fremme spillernes driblefærdigheder.

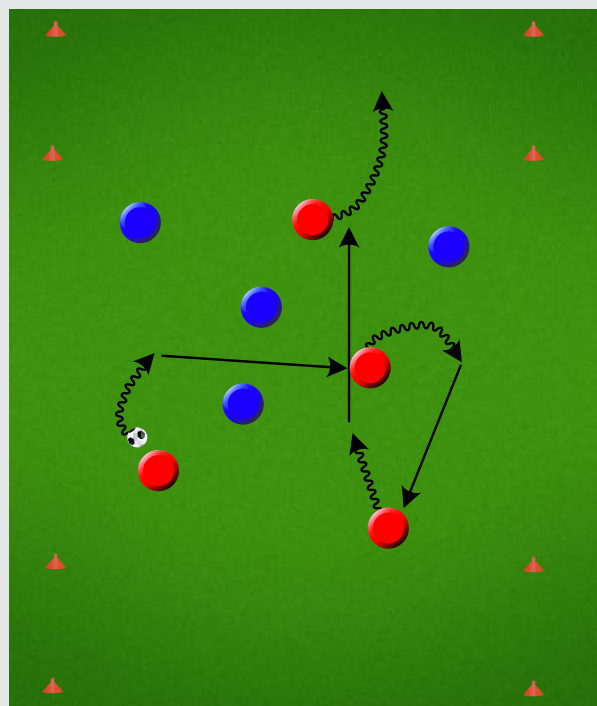
Differentiering:

Nemmere:

- Der spilles med passive forsvarsspillere til at starte med. Rollerne skiftes på tid eller ved scoring.
- Banen gøres bred så der er mere plads at udfordre på.
- Berøringer sættes ned, mod at der kommer en finte på fx.

Sværere:

- Krav om flere berøringer.
- Der må kun dribles fremad, og afleveres bagud.
- Porte som der skal dribles igennem for flere point.



Arsenal-spil til 4 mål (20 minutter)

Spil hvor det handler om at holde bolden i egne rækker. Vigtigt man spiller bolden godt rundt, og når man så når i afslutningsspil kan lave en sikker afslutning – det er ikke nødvendigt at sparke hårdt, hvis bare man gør det sikkert. Der spilles med scoringszone hvor man ikke må bevæge sig ind, og det hold der scores mod starter med bolden i forsvaret.

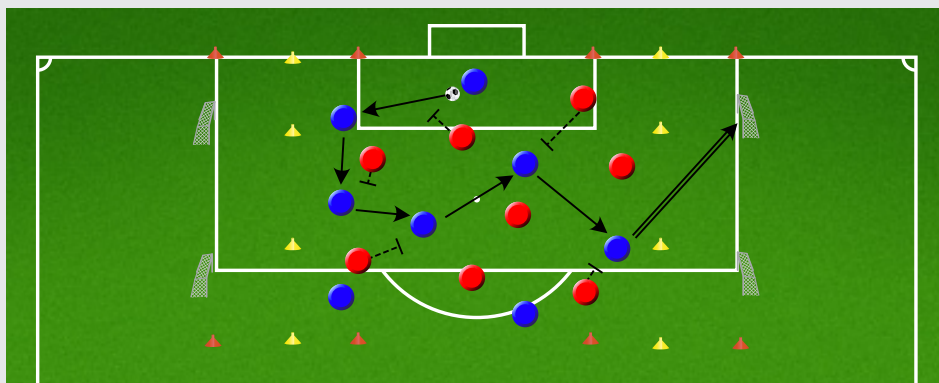
Differentiering:

Nemmere:

- Angriber må bevæge sig ned i scoringszone, men kun efter afleveringen er slået (offside). Kan udvides til at de så kun har en berøring i zonen.
- Der spilles på to større mål i stedet for små.
- Banen gøres større.

Sværere:

- Der sættes berøringer på (max 3).
- Der skal afsluttes første gange.
- Der spilles med store mål, men med målmand på.



4v4+2 interval med bander (20 minutter)

Intervalspil hvor der spilles 4v4. Hvert hold har to bander bag modstanderens mål, som man skal spille til, og de to andre spillere der er ude samler bolde bag eget mål.

Man må kun score over midten, og efter aflevering fra banden. Man giver fra eget mål, og hvis man scorer får man bolden.

Der kan også spilles med faste målmænd, men så spilles der 4v4 og 3v3.

Der spilles intervaller af 2 minutter.

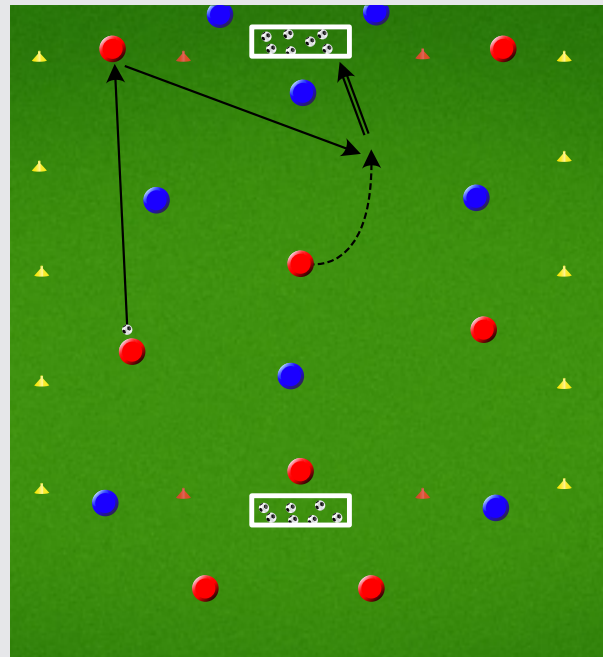
Differentiering:

Nemmere:

- Banden behøves ikke spilles før scoring.
- Der må scores over hele banen.
- Førstegangsafslutning efter aflevering fra banden tæller dobbelt.

Sværere:

- Der må kun scores på førstegangsafslutning.
- Der skal spilles på tredjemand for at der må scores.
- Banderne må kun stå mellem de to yderste kegler på baglinjen.



MODUL 9: SKILL 5 – Afslutninger

13.15-14.15

Afslutninger er selvfølgelig et vidt begreb, og selvom det hele er spændende, så holder vi os til afslutninger med fødderne fra en relativt kort afstand. Afslutninger er selvsagt nøglen til at score mål, og mål er jo som bekendt fodboldens essens – det, det hele, handler om. For at være en dygtig afslutler, skal man mestre kunsten at vælge den rigtige afslutning på det rigtige tidspunkt. Det handler om at vælge, hvilken fart, bolden skal have, hvordan og hvor bolden skal passere målmanden og hvor i målet, den skal ende. Det er alt sammen en meget kompleks udregning, som naturligvis influeres af både med- og modspillere, hvorfra bolden skal afsluttes, hvor den kommer fra, vejrforhold og alt muligt andet. Men man kan blive bedre til det, hvis man træner det.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal forsøge at afslutte fladt mod bageste stolpe, og højt mod forreste.
- Spilleren skal forsøge at sparke gennem bolden, for at få mest mulig fart i.
- Spilleren skal være bevidst om betydningen af at sigte med sit støtteben.
- Spilleren skal have øjenkontakt med bolden, i det øjeblik han rammer den.

Differentiering:

Da det er selve afslutningen der er i fokus, er det vigtigt at spillerne kommer til så mange afslutninger som muligt. Træneren skal altså være opmærksom på, at forsvareren fx hele tiden tager bolden fra angriberen eller at afleveringerne ligger så dårligt, at der ikke kan afsluttes!



Vending før afslutning (15 minutter)

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 førsteberøring 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.

Differentiering:

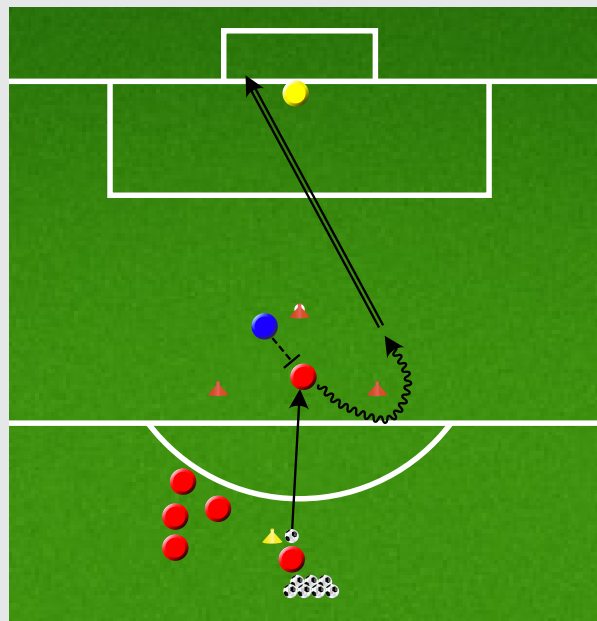
Nemmere:

- Angriberen starter selv med bolden, hvis boldmodtagelsen er for svær.
- Der er ingen forsvarsspiller på (evt. presfarver).
- Vendingen skal bare være i trekanten.

Sværere:

- Der serves høje eller hårde bolde, som skal kontrolleres med førsteberøringen.
- Førsteberøringen må ikke være ud af trekanten.
- Der skal afsluttes med fjerneste ben.

Det kan også være en spiller der server boldene, og øvelsen kan også laves med målmand.



Bandespil før afslutning (20 minutter)

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.

Husk at sætte op, så den kan køre med sidste aflæg fra begge sider.

Differentiering:

Nemmere:

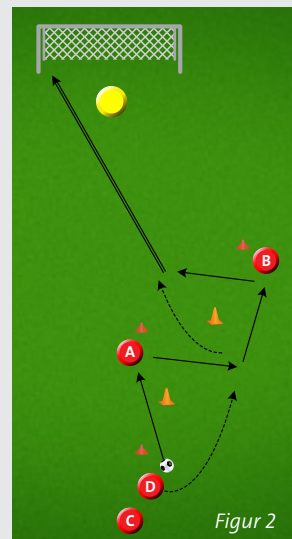
- Gør det frit hvor og hvordan der afsluttes.
- Juster afstande.
- Spillerne må tage et træk før der afsluttes.

Sværere:

- Større afstande.
- Krav til at der enten afsluttes kort og højt, eller langt og fladt.
- Sæt en målmand på, det kan også være et mindre mål eller kegler.



Figur 1



Figur 2

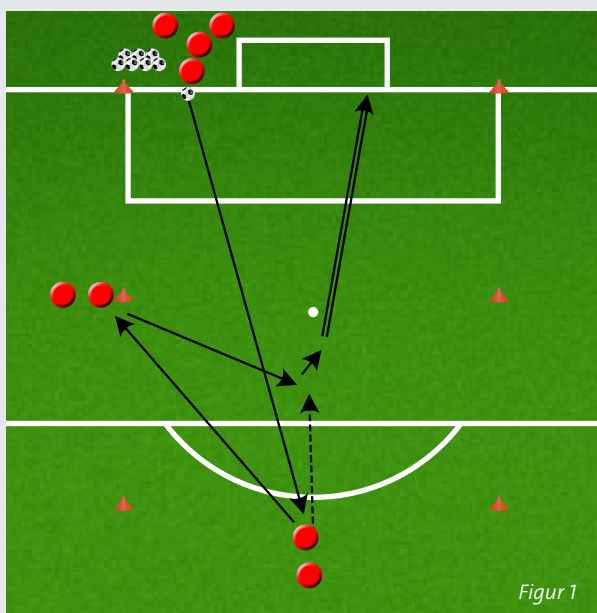
Ajax afslutninger (20 minutter)

Spillerne fordeler sig, så der er to på siden (kanten), to som skal afslutte (angriberen) og fire ved siden af målet. Det er vigtigt at spillerne hele tiden er klar til at sætte igang, så tiden i kø er så kort som mulig. (figur 1).

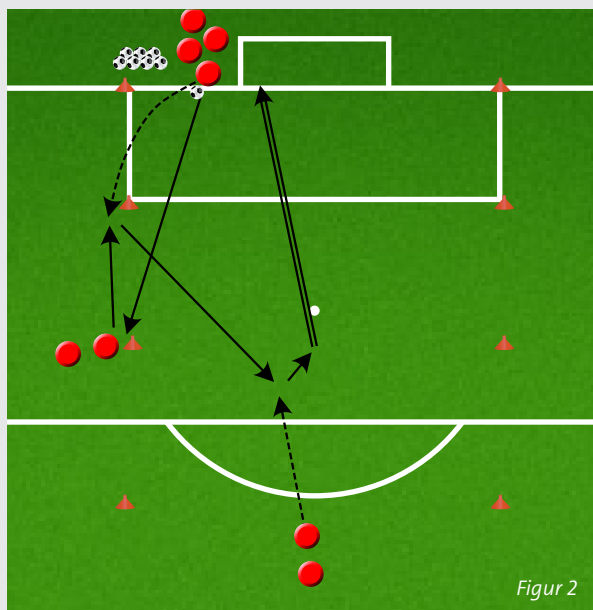
Spillerne ved målet afleverer op til angriberen, der lægger bolden af til kanten, som spiller angriberen igen. Angriberen har nu en berøring før der skal afsluttes med fjerneste ben. Spillerne roterer en plads frem af gangen.

Husk at øvelsen skal køres fra begge sider.

En lille variation til øvelsen (figur 2): Serveren afleverer til kanten, som afleverer tilbage til serveren, der så afleverer op til angriberen, som afslutter.



Figur 1



Figur 2

Differentiering:

Nemmere:

- Det er frit hvordan og hvor der afsluttes.
- Spillerne må gerne tage mere end en berøring.
- Afstanden justeres.

Sværere:

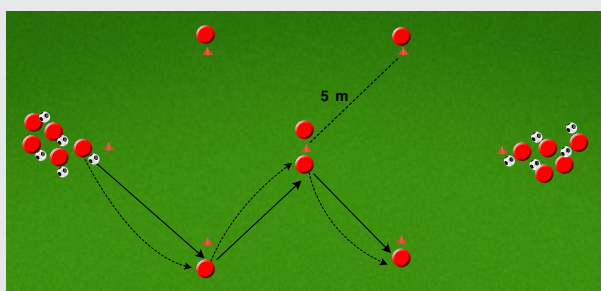
- Der laves en linje, som førsteberøring ikke må krydse.
- Der skal afsluttes første gang.
- Sæt en målmand på, det kan også være et mindre mål eller kegler.



Ruder 2 (20 minutter)

Spillerne skal lave indersideafleveringer, og skal aflevere til hinanden i et 8-tal, hvor afstanden mellem hver kegle er 5 meter. Når man har afleveret bolden, løber man hurtigt op til keglen, som man har afleveret til og gør sig klar til at modtage en ny bold. Spillerne skal regne sammen, hvor langt de får afleveret.

Husk at køre begge veje, så spillerne får trænet begge ben.



Differentiering:

Nemmere:

- Giver spillerne lov til at aflevere som de har lyst.
- Tilpas afstandene så spillerne ikke synes det er for svært.

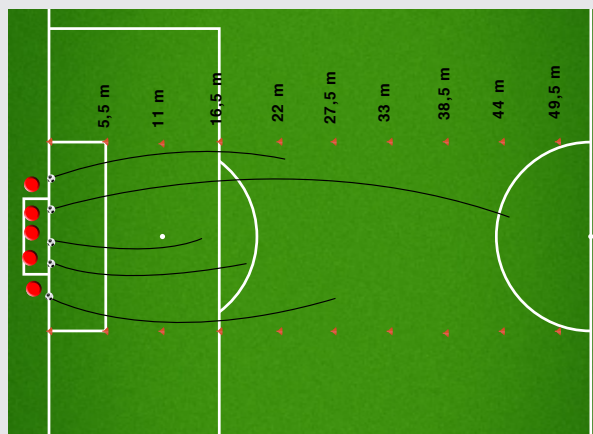
Sværere:

- Tilpas afstandene så spillerne ikke synes det er for nemt.
- Spillerne skal lave en retningsbestemt førsteberøring, for at afleveringen er godtaget.
- Når spilleren har afleveret bolden, skal der løbes modsat boldens retning.

Længdespark (20 minutter)

Træneren har på forhånd sat kegler op, med fx 5,5 meters mellemrum, som skal bruges til at måle hvor langt spillerne cirka sparker.

Spillerne starter med hver deres bold på baglinjen, og skal så forsøge at sparke bolden så langt de kan, uden at den rammer jorden. Hvert spark bliver noteret af træneren/assistenten, og spillerne skal så lægge deres tre bedste spark sammen. Spillerne skal sparke 3 spark med begge ben, og det er de to bedste resultater med deres foretrukne ben, og det bedste med det andet ben, der tæller.



Kan laves hvor spillerne har tre spark med hver sparkeform, og hver spiller får så tre forskellige resultater.

Det er vigtigt at huske, at det ikke er en konkurrence, men handler om at forsøge at overgå sig selv.

Differentiering:

Nemmere:

- Spillerne må gerne starte med bolden i hånden, og lave et udspark.
- Det er helt frit for spilleren hvordan de sparker.

Sværere:

- Det er kun det ene spark med favoritbenet der tæller, sammen med de to bedste med det andet spark.
- Der laves en runde, hvor spilleren skal kaste bolden som et indkast. Igen er det de tre bedste kast der tæller.
- Der laves en runde, hvor spillerne skal kaste bolden som indkast. Denne gang siddende på knæ. Det er de tre bedste kast der tæller.

Formålet med dette modul er, at spillerne som hold skal lære at holde bolden i egne rækker. Der er både offensive og defensive fordele ved at være gode til possession, fx kan det være med til at man får skabt/flyttet modstanderens forsvar så meget at en angriber pludselig står helt fri, mens det defensivt er umuligt for modstanderen at score, når ikke de har bolden.

Differentiering:

Nemmere:

Det er vigtigt at der er plads til at være boldbesiddende, dog uden at banen bliver så stor at det mere er de store afstande der gør at forsvarer ikke kan få fat i bolden end boldomgangen.

Spillerne skal derfor arbejde med både aflevering, bevægelse og kommunikation i dette modul, som bl.a byder på spil med og uden mål og zoner.

Fokuspunkter:

- Holdene skal forsøge at holde bolden i egne rækker.
- Spillerne skal forsøge at lade være med at spille ind i de områder med mange modstandere.
- Spillerne skal tilbyde sig for hinanden, og komme ud af skyggerne, så de kan modtage bolden.
- Holdet skal, når de forsvarer, forsøge at gøre pladsen omkring boldholder så lille som muligt.
- Spillerne skal, når de forsvarer, forsøge at benytte presse > støtte princippet.

Håndboldspil (20 minutter)

Spillerne skal kaste bolden til hinanden, men må ikke bevæge sig når de har bolden. Spillerne skal forsøge at holde bolden i egne rækker, og det er vigtigt at de derfor bevæger sig for hinanden. Desuden vil det være en fordel hvis spillerne opfordres til, at lave korte afleveringer frem for lange. Hvis spillerne ikke kan se sammenhængen mellem spil med hænderne og spil med fødderne, så vis et eksempel hvor de gentager en situation de har lavet med hænderne med fødderne.

Regler:

- Der gives point for hver 5. aflevering
- Bolden må gerne ramme jorden
- Bolden må ikke tackles fra en spiller, som har den i hånden

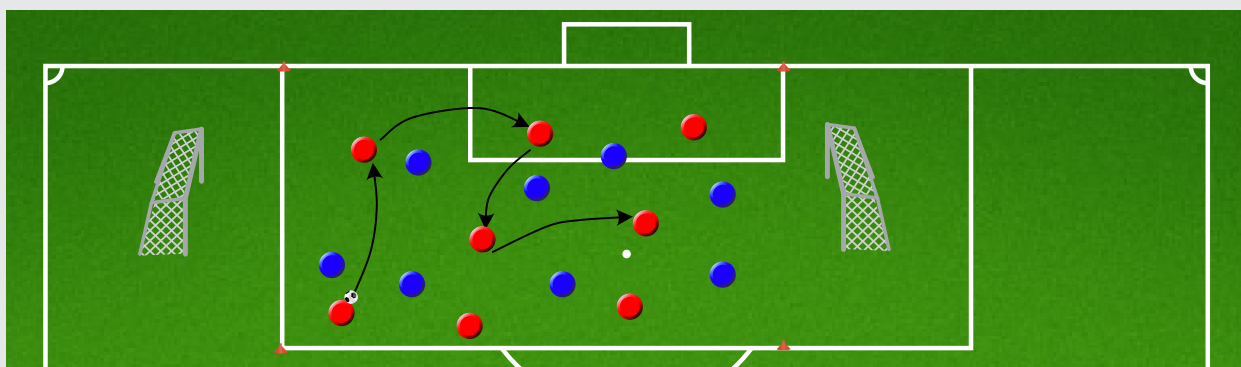
Differentiering:

Nemmere:

- Hvert hold spiller med en bold, så de kan få en fornemmelse af bevægelserne.
- Sæt et mål i begge ender, hvor der kun må scores med fx hovedet, eller førstegangsafslutning. Da alle må tage med hænder, spilleres der uden fast keeper.
- Skab et overtal ved at tage en spiller fra hvert hold, og lav dem om til jokere.

Sværere:

- Bolden må ikke ramme jorden.
- Der skal laves overlap, før bolden må spilles (behøves ikke være til spilleren i overlap).
- Der gives point, hvis bolden bliver headet til en medspiller og gribes.



4v4 med scoringszoner (20 minutter)

Spillerne skal spille 4v4 i en afmærket firkant, og ved midten hver sidelinje er der sat en kegleport op. Det primære fokus er at spillerne skal holde bolden i egne rækker, men portene er til for at motivere spillerne til at arbejde med bredde og dybde i banen. Ved at dribble eller aflevere gennem en af portene modtager holdet altså et point. Efter 'scoring' overtager det andet hold bolden.

Differentiering:

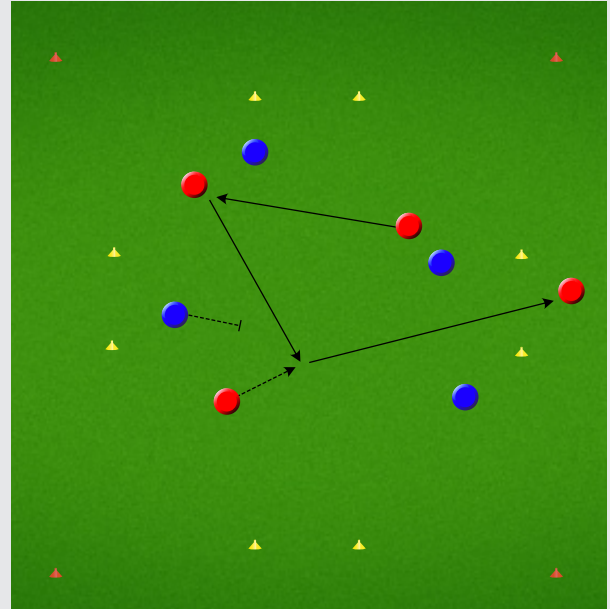
Nemmere:

- Lad holdene på skift forsøge at spille bolden rundt med passivt forsvar. Når holdet har scoret i hvert port (uden bare at løbe i cirkel, men fx først bredt så dybt), skifter holdene roller.
- Når man scorer beholder man bolden, og man må gerne score i den samme port to gange i træk.

Sværere:

- Når man scorer beholder man bolden, men man må ikke score i den samme port to gange i træk.
- Når man har scoret i en port, skal man vende spillet til modsatte port, og score der, for at pointet tæller.

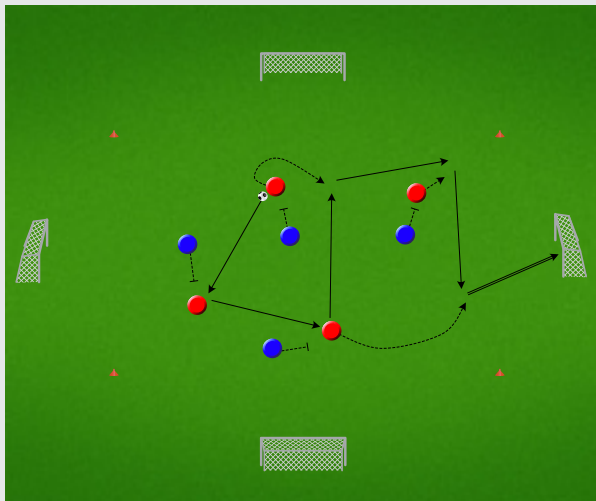
Arbejde med at spille sig ud af presset, så hvis en port bliver lukket ned af det forsvarende hold, skal spillerne opfordres til at orientere sig og søge mod en anden port.



Milan possession (20 minutter)

Der skal spilles 4v4 i en opstillet firkant. Cirka 5 meter ude for side- og baglinjerne skal der være opstillet minimål (eller kun ved baglinjerne).

Det gælder om at holde bolden inden for egne rækker, og efter X antal pasninger må man forsøge at score i et af målene. Når bolden sendes ud af banen, eller ved scoring bliver spillet sat igang med en ny bold fra træneren.



Differentiering:

Nemmere:

- Tilpas banens størrelse.
- Passivt pres i starten, fx de første fem afleveringer (hvis der må scores efter 10).
- Større mål.

Sværere:

- Tilpas banens størrelse.
- Flere antal afleveringer før scoring.
- Færre berøringer.

MODUL 11: SKILL 6 – Jonglering

Jonglering er fedt at kunne og der ligger en masse 'blær' i at kunne jonglere rigtig godt. Men jonglering er også formel træning af boldkontrol, nærmere bestemt førsteberøringen. Man kan sige, at hver gang bolden kommer ned, har man teknisk set en førsteberøring på den, som man skal kunne kontrollere. På den måde er jonglering en meget effektiv måde at træne mange gentagelser af førsteberøringer i luften på. Desuden er der selvfølgelig, når man bliver lidt bedre til det, en hel masse kropskontrol, balance og koordination i at udføre nogle af de mange tricks, der også hører jongleringen til.

Fokuspunkter:

- Spilleren skal stå med let spredte ben, for at opnå bedst balance.
- Spilleren skal spænde i foden, men ikke låse fodledet.
- Spilleren skal koncentrere sig, da jonglering er gentagelser.

Differentiering:

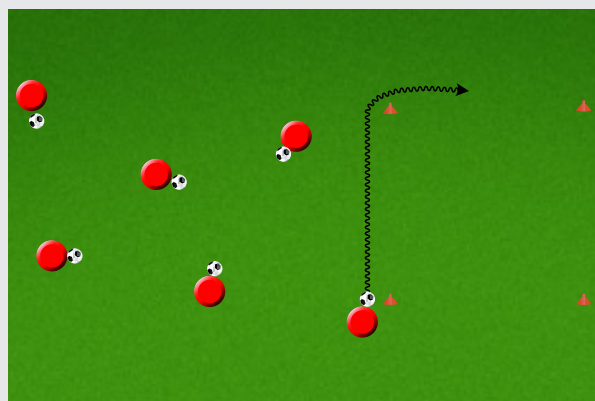
Da dette er noget af det sværeste i fodbold, er det vigtigt at alle spillere får lov at gå frem i deres eget tempo. Det er dog også noget der hurtigt kan gå konkurrence i, men pas på at dette ikke ender på en negativ måde, med nogen som fx bliver drillet fordi de ikke kan tage lige så meget jonglering.

Fri jonglering (20 minutter)

Spillerne har hver en bold, og der introduceres nu til en udviklingsmetode til at blive bedre til at jonglere. Bolden holdes i hånden og 'tabes' ned mod låret, hvorefter den returneres med lår/knæ og gribes igen. Dette forsøges med begge ben. Herefter 'tabes' bolden til foden og sparkes retur og gribes igen. For de ældre/dygtigere, kan man begynde at arbejde med de forskellige flader på foden (inderside, yderside, vrist, hæl) eller med hovedet.

Efterhånden som de enkelte elementer mestres bedre og bedre, kan man udvide, så det er 2 berøringer (eks. lår + fod eller fod + fod), inden bolden gribes igen og så fremdeles.

Det er en god idé, at man som træner tager styringen på, hvor hurtigt, denne øvelse udvides, og sammen med sin assistent kan man med fordel også dele gruppen op, således at nogle fortsætter på introduktionsniveau, mens andre udfordres mere og mere i løbet af den lille halve time.



Differentiering:

Nemmere:

- Lad spillerne starte med bolden i hænderne, og hvis det stadig er svært, så lad dem 'tabe' bolden ned på foden og så sparke den op i hænderne på sig selv. Dette giver dem en føling af hvordan de skal ramme bolden. Med tiden kan man sige de skal jonglere to gange før de må gribe den osv.
- Give dem lov til at bolden rammer jorden mellem jongleringer.

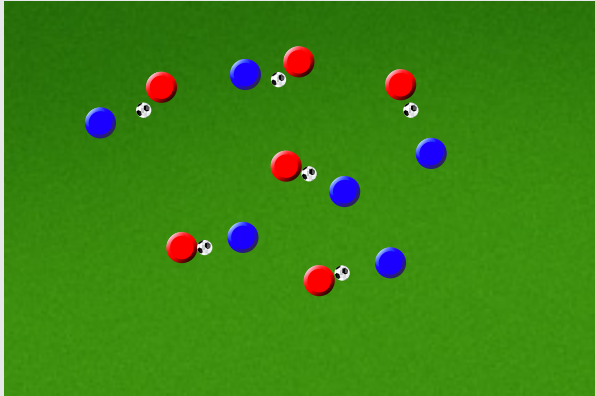
Sværere:

- De skal jonglerer i et bestemt mønster, fx 2 med højre fod, 2 med venstre fod, osv.
- Holde armene i forskellige positioner, for at påvirke deres balance. Det kan fx være krydset over brystet, på rykken, på hovedet eller for det ene øje.
- Lav en lille bane (firkant 5x5 meter), som de skal gå rundt om, mens de jonglerer.



Efterbereren (20 minutter)

Spillerne går sammen 2 og 2, og skal jonglere i par. Spiller 1 laver en jonglering, så skal spiller 2 lave en jonglering, så laver spiller 1 to jonglering osv. Hvis bolden tabes, starter man bare fra det antal jongleringer, som man er kommet til.



Differentiering:

Nemmere:

- Spilleren må gerne starte med bolden i hånden.
- Giv dem lov til at bolden må ramme jorden mellem jongleringerne.

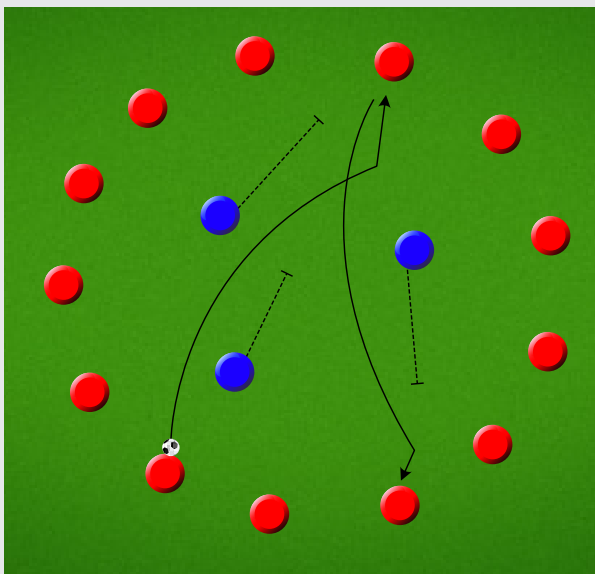
Sværere:

- Lav en regel om at de ikke må bruge samme ben/kropsdel to gange i træk.
- Spillerne skal konkurrerer mod et par, som er på samme niveau. Hvem kan lave flest, hvis man starter på 1?
- Hvis bolden rammer jorden starter man helt forfra.

Stor smørklat (15 minutter)

Spilles på samme måde som normal smørklart, men bolden skal være i luften når man spiller den rundt. Det er derfor vigtigt at der er god plads, og at spillerne laver kontrolleret spark i stedet for bare at sparke bolden op i luften eller hårdt mod de andre.

Fire spillere starter i midten, mens resten (12 spillere) står i en cirkel rundt om dem. De spillere der ikke er i midten, skal forsøge at holde bolden igang uden at dem i midten får fat i dem. Man bytter med den der har været længst tid i midten, hvis man taber bolden. Spillerne i midten holder en vest i hånden.



Differentiering:

Nemmere:

- Enten færre eller ingen spillere i midten, i stedet er der fokus på at kunne afleverer til hinanden i luften.
- Bolden må gerne ramme jorden.
- Del gruppen i to á 8 spillere, som skal have bolden til at køre rundt i mellem dem.

Sværere:

- Hver spiller har kun fx to berøringer.
- Man må ikke aflevere til sin nabo (kan også udvides til at man ikke må aflevere til den spiller man har modtaget fra).
- Når bolden 'dør' er det den af fangerne der først rører boldtaberen, der kommer ud af midten.

Dette modul starter med at trænerne sammen med spillerne bestemmer hvilke øvelser de synes har været sjovest i løbet af ugen. Det er derfor meget forskelligt fra gruppe til gruppe hvad der laves i dette modul.

Forsøg dog så vidt muligt at opfordrer spillerne til at lave noget andet end kamp.



Danske Bank Countdown – Subtraktion = minus (40 minutter)

Spillerne skal lige som i første Danske Bank Modul, lave et stjerne løb, hvor de ved hver post skal tælle ned fra et tal ved at lave en teknisk øvelse. Når man er kommet ned på 0, løber man videre til næste øvelse.

Man trækker et tal fra en bunke ved hver post, det er det tal man skal tælle ned fra. (træneren laver bunken med tal).

Øvelserne sættes op som illustreret, og spillerne fordele sig ved hver post. De har 5 minutter ved hver post, og cirka 1 minuts pause i mellem. Hvis en spiller når ned til 0, så skal de forsøge at komme op på samme tal, eller det dobbelt af hvad de startede på.



Post 1 – Jongleringer: Spilleren skal jonglerer til de rammer nul.

Post 2 – Overligger: Spilleren skal forsøge at ramme overliggerne, hver gang de rammer tæller de ned.

Post 3 – Dribling: Spilleren skal lave X antal veludførte finter, og når det er gjort skal der laves vendinger. De bestemmer selv hvilken finte eller vending de vil lave, men kun de veludførte tæller.

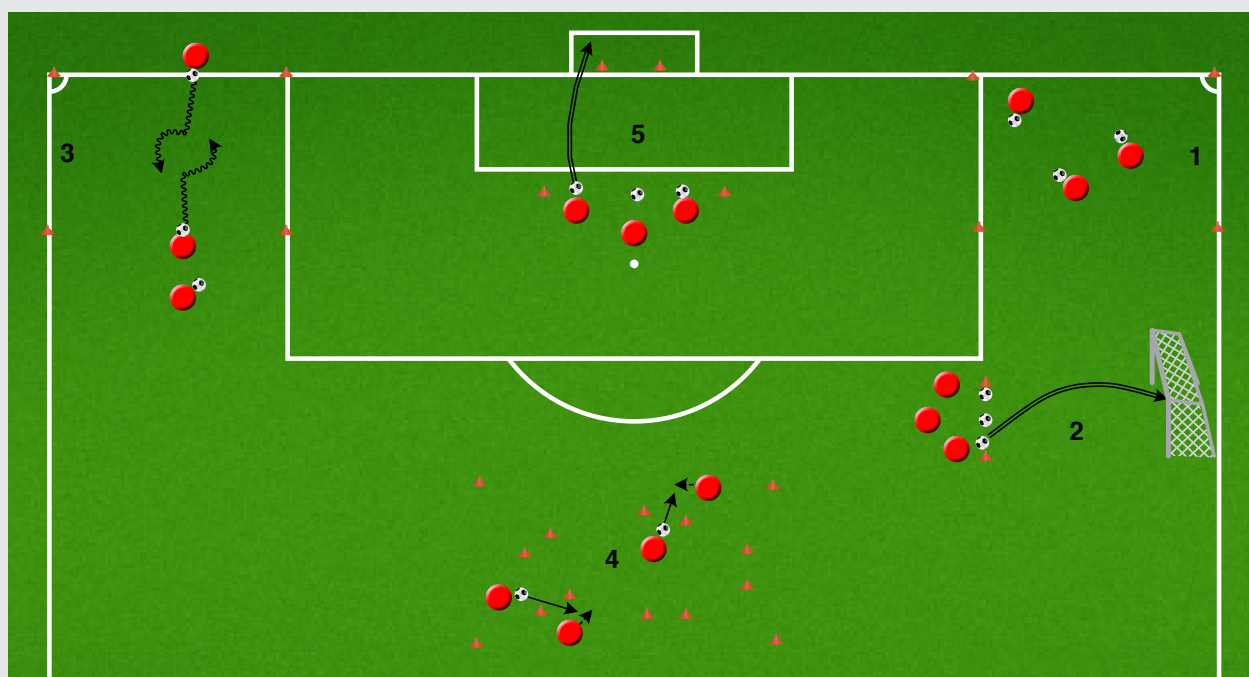
Post 4 – Pasninger: Spillerne skal være sammen 2:2 eller 3:3, og lave X antal afleveringer gennem porte.

Post 5 – Afslutninger: Der sættes en kegle op en meter fra stolpen, inden i målet. Spilleren skal fra en markeret afstand så forsøge at score X antal gange. Hvis det er for nemt, så må de ikke score to gange i samme side i træk.

Differentiering:

Generelt:

- Hvis der er stor niveau forskel i gruppen, så lav to bunker med tal ved hver post.
- For de ældste kan man sige at de skal trække et andet tal (fx 8 eller 9) fra, end de yngste (1 eller 2).





Gennem hele ugen skulle spillerne helst været blevet klædt på, til at kunne klare årets SKILLS-test. Alligevel er det vigtigt at man husker spillerne på, at de IKKE skal konkurrerer mod de andre spillere, men kun imod dem selv.

Det kan være en god idé at man dele sin gruppe op i to mindre hold á 8 spillere, som så laver hver deres test.

Man kan også på hele skolen lade de forskellige chefræ-
nere stå for en test, og så er det assistenterne der går
rundt med spillerne. Dog kan 16 spillere være for mange
på en gang, og derfor skal der sættes to baner op.

Spillerne må meget gerne forsøge at klare testen mere
end én gang, både for at se om de kan klare den, men lige
så meget for at se om de kan forbedre deres personlige
bedste resultat.

Test SKILL 1 (Dribling) (20 minutter)

Der sættes en dribleanen op, som spillerne skal løbe igennem på tid. Dribleanen, kan enten være den man lavede om mandagen, eller den man lavede i Danske Bank-modulet om tirsdagen. Ved at gentage en af disse oplever spillerne også en genkendelse, som kan være med til at motiverer dem til at gøre det bedre end sidst. Desuden er det også hurtigere at komme i gang.

Alle spillerne skal igennem på tid, og målet for at klare testen er at man minimum forbedre sin egen tid tre gange i løbet af testen.

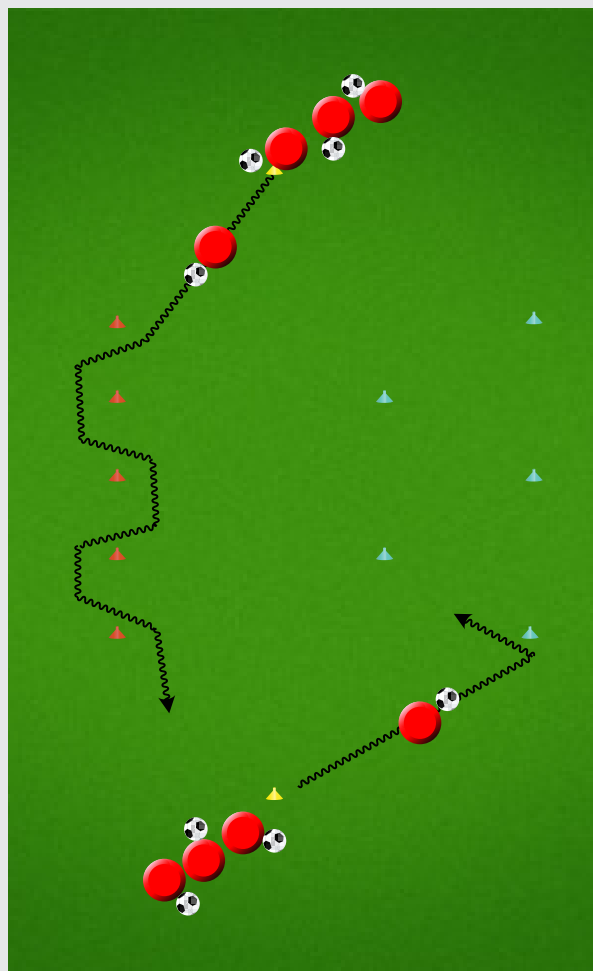
Differentiering:

Nemmere:

- Tiden skal kun forbedres to gange.
- Der er sat en bestemt tid, som alle spillere skal under (sæt den gerne lidt højt).
- Spilleren må selv bestemme hvordan de dribler igennem dribleanen.

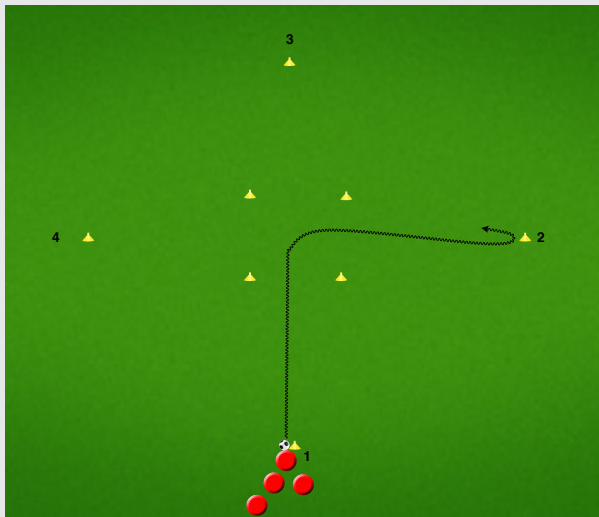
Sværere:

- Der er en bestemt tid, som alle spillere skal under (pres dem gerne lidt, uden at være urealistisk).
- Sæt krav til hvilke driblinger spilleren skal lave gennem banen.
- Send en passiv forsvarer på for at presse dribleren, eventuelt med en hånd i ryggen.



Test SKILL 2 (Vending) (20 minutter)

Øvelsen afvikles i et kryds, med en firkant i midten (1x1 meter). Fra kegle 1 dribbler spilleren gennem kvadratet ud mod kegle 2 og udfører en vending. Derefter tilbage gennem kvadratet ud mod kegle 3 osv. Efter vending ved kegle 4 samme vej tilbage til kegle 1. Hver vending udføres altså 3 gange til højre og 2 gange til venstre (eller omvendt). Der må gerne være pauser mellem omgangene. For hver omgang skal spillerne kun lave en bestemt vending, så spilleren får gentaget vendingen.



Spilleren skal kunne lave 5 slags vendinger.

Vendinger der kan laves:

- Inderside-vending
- Yderside-vending
- Stop-vending
- Dreje-vending
- Cruyff-vending
- Fodsåls-vending
- Spring over-vending

Differentiering:

Nemmere:

- Sæt kravet ned til 3 vendinger.
- Spilleren må selv bestemme hvilken vendinger de vil lave.
- Lavere tempo, men stadig med kvalitet i vendingen.

Sværere:

- Der skal laves 7 forskellige vendinger.
- Krav om højere tempo og fokus på temposkiftet efter vending.
- Vendingen skal også laves i kvadratet.

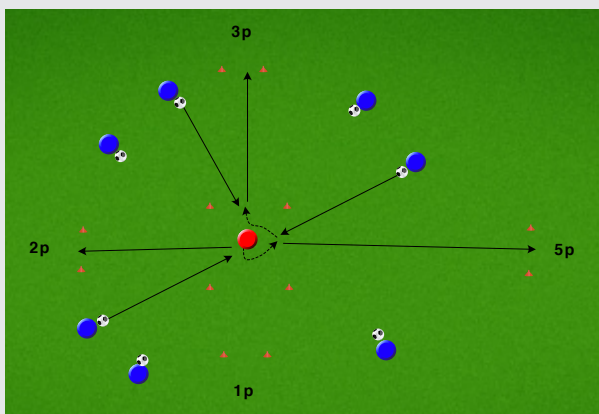
Test SKILL 3 (Afleveringer) (20 minutter)

Der sættes fire porte op rundt om en firkant i midten. Afstanden til de fire porte skal være varieret, så spillerne kan få forskellige point for at ramme igennem, det kan fx være 3 meter (1 point), 5 meter (2 point), 10 meter (3 point) og 15 meter (5 point).

De spillere som ikke laver testen, skal stille sig mellem portene, så de er klar til at aflevere bolden til den aktive

spiller. Der skal opnås 15 point for at testen er klaret, så snart man kan se om afleveringen går igennem porten eller ej, skal den næste spiller aflevere ind i midten. Spilleren i midten må ikke forlade firkanten. Spilleren i midten har tre berøringer.

Hver runde består af 7 bolde.



Differentiering:

Nemmere:

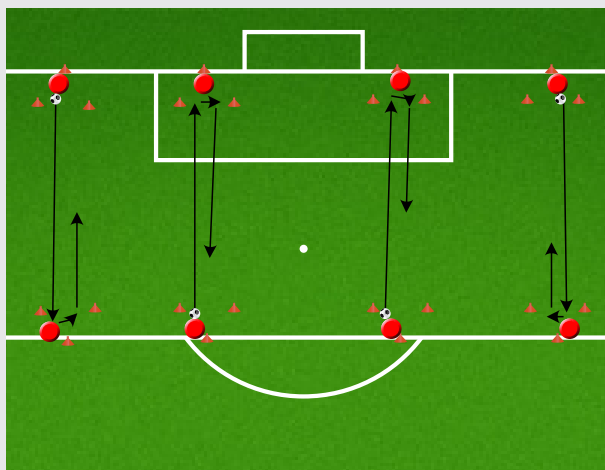
- Spilleren i midten må gerne tage flere berøringer.
- Antallet af point der skal opnås sættes ned.
- En runde består af 10 bolde.

Sværere:

- Spilleren i midten har to berøringer.
- Der må kun afleveres med inderside.
- Antallet af point der skal opnås sættes op.

Test SKILL 4 (Førsteberøring) (20 minutter)

Spillerne går sammen 2:2, og placerer sig i en trekant overfor hinanden. De skal nu afleverer til hinanden, og holde bolden inden for deres trekant med en førsteberøring. Bolden må ikke ligge stille eller komme ud af trekanten.



Hver spiller skal lave 25 gode førsteberøringer for at klare testen. De skal ikke være i træk. Spillerne testes individuelt, så man er ikke afhængig af sin makker også laver gode førsteberøringer.

Differentiering:

Nemmere:

- Afstanden mellem spillerne gøres kortere.
- Trekanten gøres større, eller laves til en firkant (kræver mange kegler).
- Bolden må gerne ligge stille.

Sværere:

- De gode førsteberøringer skal være i træk (evt. sæt antallet ned).
- Begge spillere skal lave gode førsteberøringer for at de tæller.
- Trekanten gøres mindre.

Test SKILL 5 (Afslutninger) (20 minutter)

Afslutningstest hvor spillerne kommer igennem 3 forskellige afslutninger fra begge sider (bold i modløb, bold i luften, bold i medløb), samt et langskud efter vending på midten.

Gul spiller starter med ryggen til mål, og skal vende med bolden, og så afslutte inden han kommer ind i feltet. Herefter løber han tilbage mellem de to røde kegler (startlinjen). Hvorefter turen går frem og tilbage til en afslutningsbold, tilbage til startlinjen osv. Rækkefølgen er, skiftende fra hver side (først blå, så rød): vending + skud, fladt indlæg, højt indlæg, stikning, fladt indlæg, højt indlæg, stikning.

Spillerne har to berøringer, og bestemmer selv før sin start, hvor mange mål der skal scores, for at testen klarer. Der skal scores på ydersiden af de to kegler der står i målet.

De andre spillere skal hjælpe afslutteren ved at lave gode afleveringer, mens den spiller der lige har været gennem testen har pause. For at sikre den bedst mulige præcision i indlæggene, kan det være en god idé at disse kastes med underhåndskast.

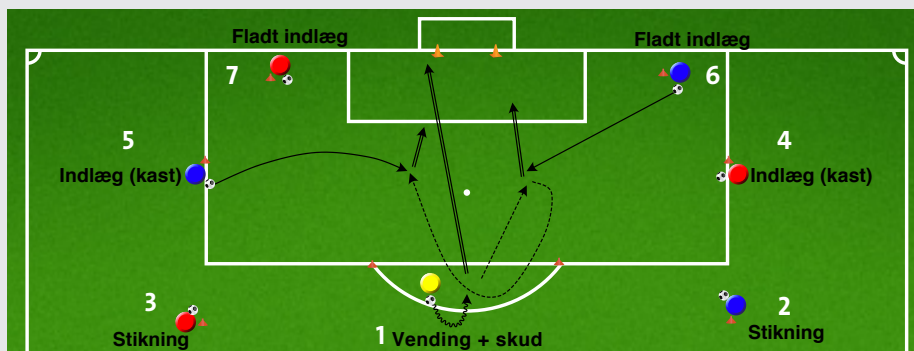
Differentiering:

Nemmere:

- Spilleren bestemmer selv hvor afleveringen skal komme fra. Det skal dog kaldes så snart han vender ved startlinjen.
- Keglerne i målet fjernes, så der må scores i hele målet.
- Der skal ikke vendes ved startlinjen, men spilleren skal bare tilbyde sig på ny.

Sværere:

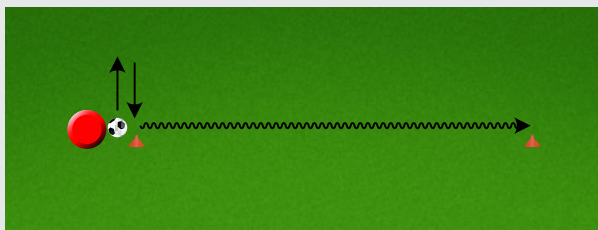
- Spilleren skal afslutte med fjerneste ben.
- Der skal afsluttes første gang.
- Der sættes tid på (60 sekunder).



Test SKILL 6 (Jonglering) (20 minutter)

Spilleren står ved den første kegle, og jonglerer 10 gange med bolden (samme kropsdel må ikke bruges to gange). Derefter jongleres der med bolden til den næste kegle, hvor der atter laves 10 jongleringer (igen med forskellig kropsdel hver gang). Til sidst jongleres der tilbage til den første kegle. Under jongleringerne frem og tilbage må samme kropsdel gerne berøres to eller flere gange i træk.

De andre spillere holder sig klar ved at træne deres jongleringer.



Differentiering:

Nemmere:

- Der skal ikke jongleres frem og tilbage, men laves X antal jongleringer på stedet.
- Afstanden mellem de to kegler gøres kortere.
- Man må gerne bruge samme kropsdel to gange i træk.
- Bolden må godt ramme jorden mellem hver jonglering

Sværere:

- Antallet af jongleringer før man går mellem keglene sættes op.
- Afstanden mellem keglene gøres større.
- Der sættes en passiv forsvarer på, som hele tiden holder en hånd i ryggen på jongløren (ikke skubbe).



SJOV & SHOW (120 minutter)

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 Fodboldskole 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 inddragelse af deltagere. 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 keglerne.

Station 2 - Overligger

Ram overliggeren så mange gange i kan.

Station 3 - Masser af mål

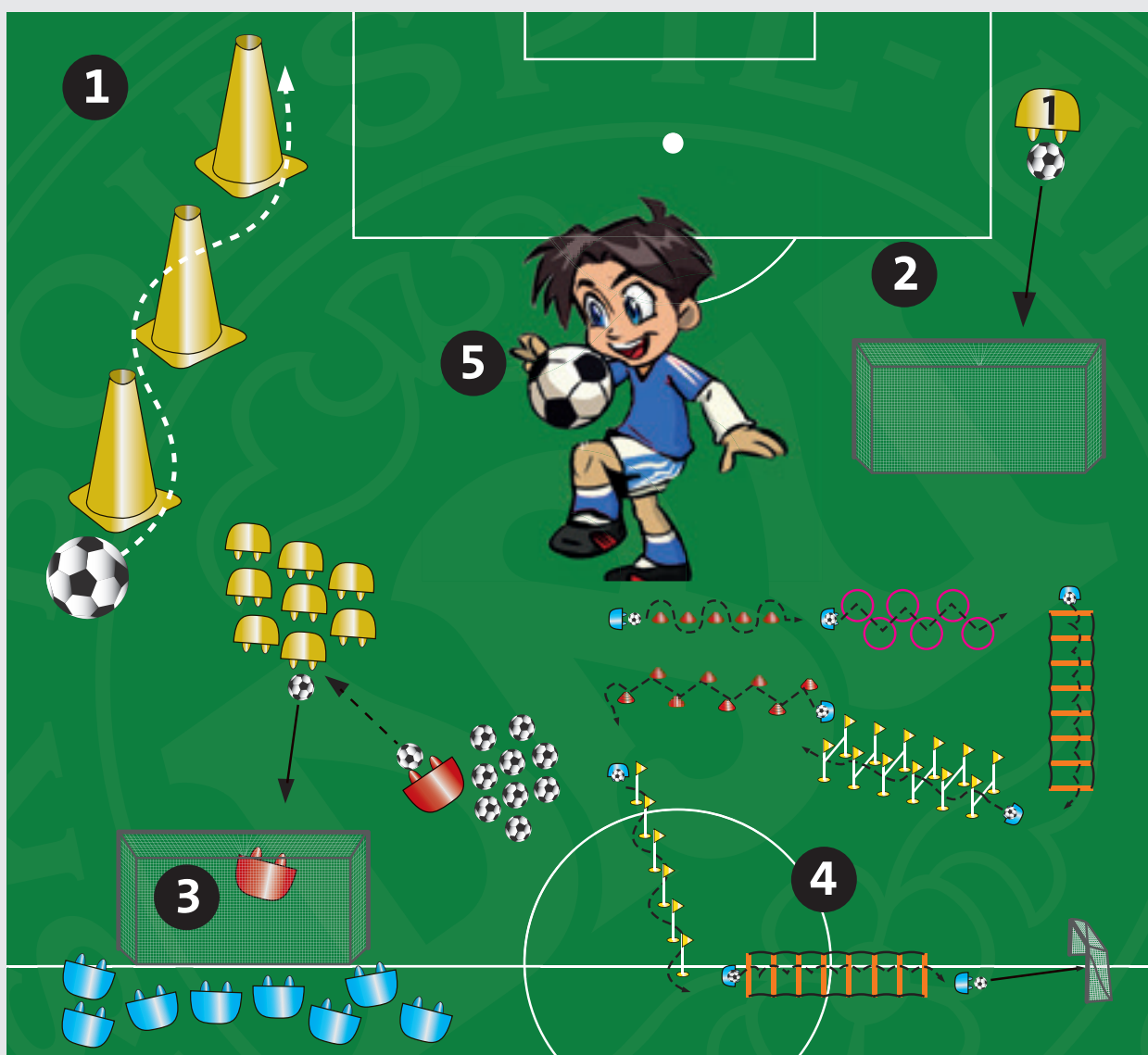
Lav så mange fede mål som muligt.

Station 4 - Agilitybane

Gennemfør agilitybanen i fuld fart.

Station 5 - Jonglering

Hvor mange jongleringer kan i få?




Turnering:

Turneringen har til formål, at skabe en masse spændende kampe imellem en gruppe spillere som er lidt uens i niveau.

I denne turnering spiller man 4 hold af 4 spillere, men i hver kamp spilles der kun 2v2. Resultaterne i hver kamp tæller på hele holdets scorekort.

Alle spiller 3 kampe, én kamp med hver af de øvrige på holdet. Holdsammensætningen sker ved, at træneren på forhånd har niveauinddelt de 16 spillere i 4 grupper á 4. Derefter laver træneren 4 hold med 1 spiller fra hvert niveau til hvert hold. På hvert hold tildeles niveau 1-spilleren nummer 1, niveau 2-spilleren nummer 2 osv.

I kampene spilles der 2v2 efter en turneringsnøgle, som bevirker at niveau 1-spilleren hver gang møder hinanden med de tre andre som skiftende medspillere. Det samme er tilfældet for niveau 2-, 3- og 4-spillerne. Holdsammensætningen er derfor så jævnbyrdig som muligt.

Organisering:

- 4 ens baner opstilles ved siden af hinanden. (15x10 meter, helst med 3 mandsmål, alternativt keglemål)
- Træneren inddeler spillerne i deres 4 hold (som træneren har forberedt til turneringen), hvert hold får en farve veste (hvid, blå, rød og gul).
- Hver turneringsdag er en spillerunde, og efter tre turneringsdage har alle mødt alle, så man på den fjerde dag kan spille finale kampe.
- Efter hver kamp indsamles resultaterne inden næste runde starter.
- 4. dagen er finale dag, hvor de to hold med flest point møder hinanden i en finale, mens de to hold med færrest point skal spille bronzefinale.

Regler:

- Hver kamp i den indledende runde indgår i det samlede kampresultat mellem de to hold.
- Der gives 3 point for vunden kamp, 1 point for uafgjort og 0 for nederlag.
- Der spilles 7 minutter pr. kamp



Spilleplan – runde 1: (Mandag)

Bane	Kamp	Resultat	Point Hvid	Point Blå	Point Rød	Point Gul
1	Hvid 1+4 - Blå 1+4					
2	Hvid 2+3 - Blå 2+3					
3	Rød 1+4 - Gul 1+4					
4	Rød 2+3 - Gul 2+3					
1	Hvid 1+2 - Blå 1+2					
2	Hvid 3+4 - Blå 3+4					
3	Rød 1+2 - Gul 1+2					
4	Rød 3+4 - Gul 3+4					
1	Hvid 1+3 - Blå 1+3					
2	Hvid 2+4 - Blå 2+4					
3	Rød 1+3 - Gul 1+3					
4	Rød 2+4 - Gul 2+4					
		Point i alt				
		Placering				



Spilleplan – runde 2: (Tirsdag)

Bane	Kamp	Resultat	Point Hvid	Point Blå	Point Rød	Point Gul
1	Hvid 1+4 - Rød 1+4					
2	Hvid 2+3 - Rød 2+3					
3	Blå 1+4 - Gul 1+4					
4	Blå 2+3 - Gul 2+3					
1	Hvid 1+2 - Rød 1+2					
2	Hvid 3+4 - Rød 3+4					
3	Blå 1+2 - Gul 1+2					
4	Blå 3+4 - Gul 3+4					
1	Hvid 1+3 - Rød 1+3					
2	Hvid 2+4 - Rød 2+4					
3	Blå 1+3 - Gul 1+3					
4	Blå 2+4 - Gul 2+4					
		Point i alt				
		Placering				



Spilleplan – runde 3: (Onsdag)

Bane	Kamp	Resultat	Point Hvid	Point Blå	Point Rød	Point Gul
1	Blå 1+4 - Rød 1+4					
2	Blå 2+3 - Rød 2+3					
3	Hvid 1+4 - Gul 1+4					
4	Hvid 2+3 - Gul 2+3					
1	Blå 1+2 - Rød 1+2					
2	Blå 3+4 - Rød 3+4					
3	Hvid 1+2 - Gul 1+2					
4	Hvid 3+4 - Gul 3+4					
1	Blå 1+3 - Rød 1+3					
2	Blå 2+4 - Rød 2+4					
3	Hvid 1+3 - Gul 1+3					
4	Hvid 2+4 - Gul 2+4					
		Point i alt				
		Placering				



Spilleplan – finaler: (Torsdag)

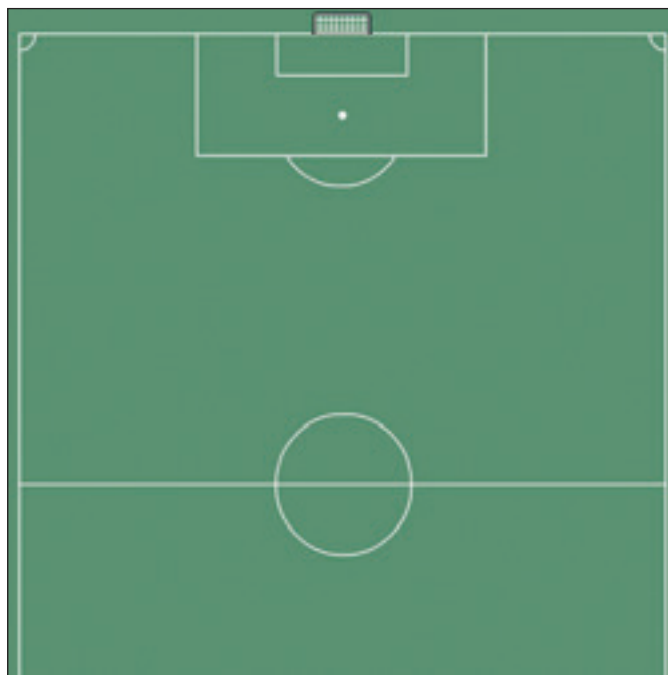
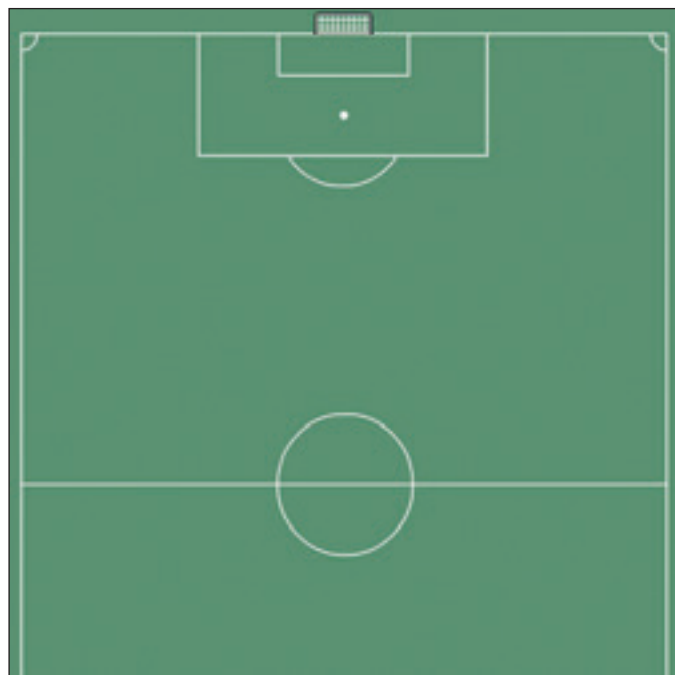
Bane	Kamp	Resultat	Point Hvid	Point Blå	Point Rød	Point Gul
1	-					
2	-					
3	-					
4	-					
1	-					
2	-					
3	-					
4	-					
1	-					
2	-					
3	-					
4	-					
		Point i alt				
		Placering				

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:

Husk at have pauseaktiviteter klar!

Pause 1:

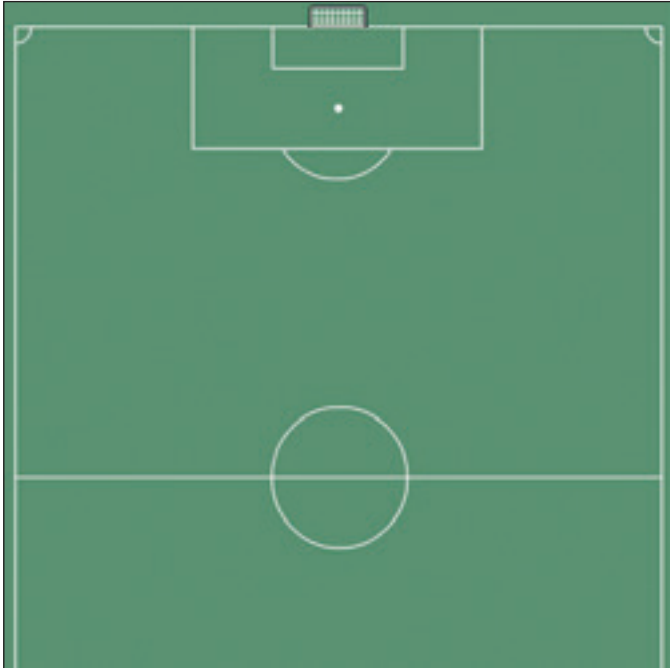
Pause 2:

Pause 3:

Træningsseddel på DBU's Fodboldskole

Dato: Tid: Sted: Hold:

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				

[illegible][illegible]

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

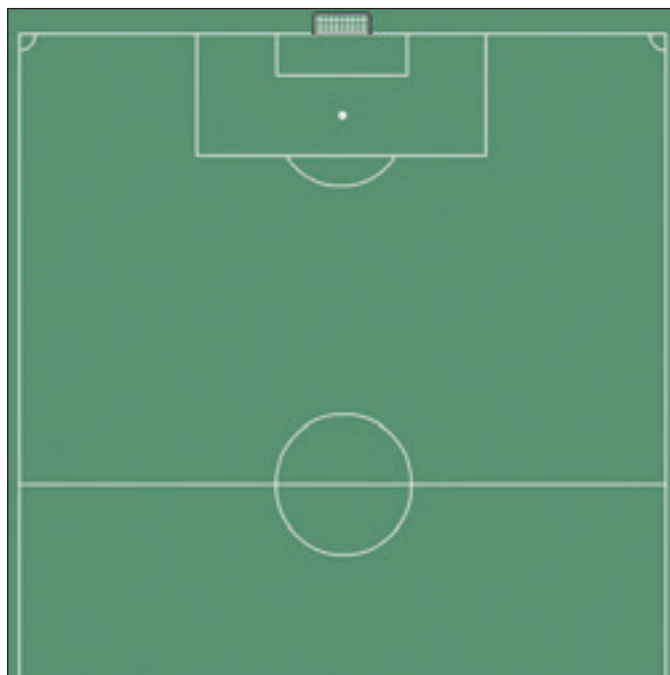
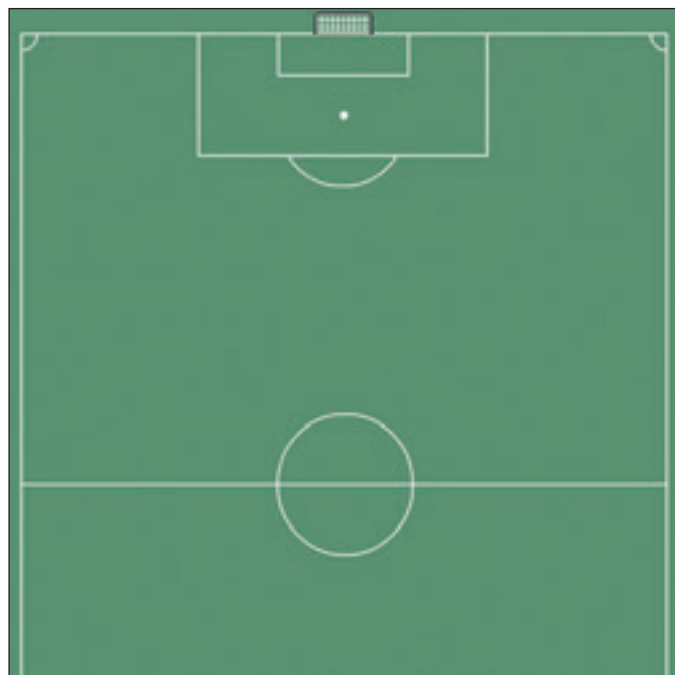
Husk at have pauseaktiviteter klar!
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:

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:

Husk at have pauseaktiviteter klar!
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:



Dansk Boldspil-Union

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



**EN DEL AF
NOGET STØRRE**