



# DBU FODBOLDSKOLE TRÆNERHÆFTE

2023

Officielle partnere:

**Forenet  
Kredit**

  
**unisport.dk**

Hovedpartner:

**REMA 1000**



**FODBOLDSKOLE**  
EN DEL AF NOGET STØRRE



# INDHOLD



<b>Forord</b> .....	5	Modul 13: Basis tekniske færdigheder	68
<b>Din rolle på fodboldskolen</b> .....	6	Modul 14: Duel	73
<b>Trænerens værktøjskasse</b>		Modul 15: Kvindelandsholdet	78
Instruktion .....	7	Modul 16: Spil	83
Giv feedback til spillerne .....	8	Modul 17: Basis tekniske færdigheder	86
Tilpas øvelsen til dine spillere .....	8	Modul 18: 1 mod 1 offensivt	91
Skab kreative beslutningstagere .....	10	Modul 19: Spillernes favoritter	96
Rund dagen af med evaluering .....	10	Modul 20: Fodbold for sjov	97
Modul 1: Intro .....	12	Modul 21: Velkommen	98
Modul 2: Basis tekniske færdigheder	16	Modul 22: Driblinger og finter	103
Modul 3: Herrelandsholdet	21	Modul 23: Scor mange mål	108
Modul 4: Spil	26	Modul 24: Miniturnering	113
Modul 5: Basis tekniske færdigheder	30	Modul 25: Velkommen tilbage	118
Modul 6: Kroppen	34	Modul 26: Driblinger og motorik	123
Modul 7: Kvindelandsholdet	39	Modul 27: Score mål	128
Modul 8: Spil	44	Modul 28: Fodbold for sjov	133
Modul 9: Basis tekniske færdigheder	48	Sådan bruger du træningsprogrammet	137
Modul 10: Vi spiller sammen	52		
Modul 11: Herrelandsholdet	57		
Modul 12: DBU Cup	62		



# FORORD

## VELKOMMEN PÅ DBU FODBOLDSKOLE 2023!

Danmarks mest populære fodboldskole er tilbage med et brag! Solens stråler skinner på banerne, græsset skyder i vejret, spillerne trækker i deres nye tøj og du står klar til at tage imod med åbne arme. Vi er begejstrede over, at du vil være med til at gøre årets fodboldskoler til en uforglemmelig oplevelse.

### NU ER TIDEN KOMMET

Målsætningen er altid den samme. Nemlig at skabe magiske øjeblikke, vække følelser og dyrke passionen for fodbold, så du får lyst til at komme igen år efter år – uanset om du er spiller, assistent, træner eller leder.

For nogle spillere vil årets fodboldskole være første skridt i jagten på landsholdsdrømmen, mens andre vender tilbage for at genopleve sidste års fællesskab og succesoplevelser. På DBU Fodboldskole er ingen drømme for små eller store til at gå i opfyldelse. Også selvom det blot kan være for en stund indtil den næste fodboldskole.

### EN DEL AF NOGET STØRRE

Du er en del af noget større, når du trækker i træner-tøjet på DBU Fodboldskole. Vi har frivillige assistenter, trænere og ledere fra hele landet med på holdet, som alle ønsker at gøre en forskel for de mange fodboldglade drenge og piger på grønsværen. Du er en del af et stort fællesskab af fantastiske frivillige, som alle fortjener et kæmpe klap på skulderen for indsatsen, både på og uden for træningsbanen.

### NØGLEN TIL FANTASTISKE OPLEVELSER

Vidste du, at træneren er nøglen til fantastiske oplevelser for spillerne? Du er faktisk vigtigere for den gode oplevelse på DBU Fodboldskole end alt andet – uanset om vi taler om vejret, holdkammeraterne, øvelserne eller frokosten. Du kan skabe relationer til spillerne. Du kan skabe en god og tryk stemning. Du kan skabe et sjovt og lærerigt træningsmiljø. Du kan samle

spilleren op, som har det svært. Du kan udfordre spilleren, som savner modstand. Vi forventer derfor, at du kommer med overskud, faglighed og masser af personlighed.

### SÅ NEMT ER DET AT PLANLÆGGE DIN TRÆNING

Trænerhæftet indledes med en kort beskrivelse af, hvordan du får en god relation til spillerne på dit hold og giver dem den bedste og mest motiverende oplevelse af at være på fodboldskole. Stil dig selv spørgsmålet: Hvordan kan jeg bringe glæde, entusiasme og engagement ind i min trænergerning? Det smitter af på spillerne, når deres træner emmer af positiv energi, og omvendt.

Hvis forberedelsestiden er knap, har vi lavet skræddersyede træningsprogrammer til dig. Du finder et overblik over både 2-dages og 5-dages træningsprogrammet bagerst i trænerhæftet. Ellers kan du dykke direkte ned i trænerhæftet på side 12-97 og finde modulerne til en 5-dages fodboldskole for de mellemste og ældste årgange. Herefter følger et målrettet træningsprogram til en 2-dages fodboldskole for de yngste på side 98-136.

Du kan også gå på opdagelse i trænerhæftet og designe dit helt eget træningsprogram, som passer til netop din gruppe af spillere.

### RIGTIG GOD FORNØJELSE

Vi håber du får nogle fantastiske dage både på og uden for kridtstregerne, som vækker følelser og skaber magiske øjeblikke - så både du, spillere og alle de andre frivillige får lyst til at komme igen næste år.

Rigtig god fornøjelse.

DBU Fodboldskole

# DIN ROLLE PÅ FODBOLDSKOLEN

## GODE RÅD TIL TRÆNEREN

Din vigtigste opgave som træner er at inspirere, udvikle og underholde hver enkelt spiller, så de får lyst til at deltage på DBU Fodboldskole igen. Træningen skal være sjov og på spillernes præmisser. Du giver spillerne den klart bedste oplevelse, når du behandler dem som børn/unge, og ikke som små voksne. Mød spillerne på deres niveau og husk, at du ikke træner Superliga lige nu. Husk på, at man skal kravle, før man kan gå. Giv spillerne tid og mulighed for at udvikle sig.

### BLIV EN SUCCES SOM TRÆNER

Trænerhæftet og trænerlederen hjælper dig med at sætte retningen for træningen på DBU Fodboldskole. I løbet af fodboldskolen skal spillerne igennem spændende træningsmoduler, hvor de prøver kræfter med en stribe forskellige øvelser, der udfordrer dem både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Det er ikke afgørende, at spillerne når at gennemføre alle øvelserne i et modul. Brug gerne lidt mere tid på de øvelser, som virker bedst og skaber størst glæde blandt spillerne. Du er desuden velkommen til at anvende egne træningsøvelser inden for rammerne på det pågældende modul, så længe spillerne bliver udfordret og underholdt på samme tid.

### 11 GODE RÅD TIL TRÆNEREN

Her er 11 gode råd til, hvordan du som træner kan give spillerne en god oplevelse på DBU Fodboldskole med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling.

1. Byd hver enkelt spiller velkommen hver morgen.
2. Sæt ord på, hvad der skal trænes, hvorfor og hvordan, så spillerne kan forberede sig bedst muligt.
3. Brug tiden effektivt, så spillerne får tid og mulighed for at lære mest muligt (start til tiden, korte instrukser osv.).
4. Træn altid med bold, så hver enkelt spiller får masser af boldberøringer.
5. Skab en god og tryk stemning, hvor spillerne tør stille spørgsmål, tage chancer og få nye færdigheder.
6. Involvér spillerne ved f.eks. at lade dem vise tekniske færdigheder eller komme med input til øvelserne.
7. Træn spillernes spilintelligens ved at stille dem åbne spørgsmål og lade dem finde løsningerne selv.
8. Tilpas sværhedsgraden på den enkelte øvelse, så spillerne bliver udfordret på deres eget niveau.
9. Brug din trænerleder og dine trænerkollegaer til sparring og idéudveksling.
10. Snak med hver enkelt spiller hver eneste dag.
11. Evaluér dagen i fællesskab og sig tak for i dag til spillerne.



## TRÆNERENS VÆRKTØJSKASSE

### DIN GENVEJ TIL FANTASTISK TRÆNING

#### INSTRUKTION

Inden træningen bør du overveje, hvordan du vil instruere dine spillere, hvor og hvornår du vil instruere, og hvordan du forklarer dig kort og præcist. Vi anbefaler i den forbindelse, at du kaster et blik på læringsværktøjerne 'vis-forklar-vis' og 'stop/frys', som fungerer særlig godt til henholdsvis igangsætning af øvelser samt løbende instruktion og vejledning under øvelserne.

##### **VIS-FORKLAR-VIS**

Indlæring sker forskelligt fra barn til barn, hvor nogen lærer bedst ved at se og andre ved at lytte. Derfor anbefales 'vis-forklar-vis'. Værktøjet handler om, at lange forklaringer oftest kan erstattes af udførelser eller visning i stedet for. Det gælder om at vise det, der skal trænes; om det er en øvelse eller et bestemt spark. Derefter kan forklaringen komme, og til sidst vises det igen. Dermed opnås den største forståelse af emnet, og når spillerne både har set og hørt øvelsen eller sparket, er indlæringen allerede godt på vej.

##### **STOP/FRYS**

Der er mange måder at instruere og vejlede den enkelte spiller eller hele holdet på. Stop/frys er et simpelt, men effektivt værktøj til at instruere og vejlede gennem øjebliksbilleder. Når træneren råber stop, så stopper/fryser spillerne. Et stop i spillet kan bl.a. bruges til:

- Instruktion, hvor træneren præsenterer én eller flere løsninger.
- Coaching, hvor træneren lader spillerne finde løsningerne på egen hånd ved at stille åbne og undersøgende spørgsmål.
- Fokus på spillernes færdigheder, valg og/eller handlinger.
- Tilpasning, ændringer mv. af øvelsen under øvelsen.

Et stop i spillet skal være kort, præcist og medføre en effekt på spillernes færdigheder eller spilforståelse.



## GIV FEEDBACK TIL SPILLERNE

At kunne give feedback er et af de essentielle elementer i at styrke både den enkelte spillers og holdets præstation. Ros spillerne, når de gør tingene rigtigt og lykkes, og støt dem, når tingene fejler. Det er med til at skabe et trygt læringsmiljø. Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT NOK' osv. kan være gode til at opmuntre, men giver ikke spillerne mulighed for at forbedre sig, hvorfor det ikke skal være det eneste, de hører under en træning. Det kan også være en god idé efter hvert modul at give spillerne lidt feedback på, hvordan det er gået. Dette forudsættes selvfølgelig af, at du som træner har styr på fokus og formål med modulet. Her vil det være en god idé at fremhæve nogle af de ting, spillerne har gjort godt (det kan både være sportsligt og ift. opførsel), da dette er med til at sørge for, at spillerne slutter hvert modul med en følelse af succes.

## TILPAS ØVELSEN TIL DINE SPILLERE

Det er vigtigt, at du som træner udfordrer dine spillere på deres eget niveau, så de altid er engagerede og udfordrede. I år har vi også lavet et trænerhæfte med øvelser til de yngste/uøvede, som kan bruges, hvis du synes det passer bedst til din gruppe spillere. Samtidig er alle øvelser lavet med forslag til, hvordan du kan tilpasse sværhedsgraden til dine spillere. Derudover anbefaler vi, at du udveksler idéer og erfaringer med din trænerleder og de andre trænere på jeres fodboldskole.

### **OBSERVATION**

Observér, analysér og evaluér løbende øvelsen, så du kan tilpasse den på en hensigtsmæssig måde. Her er et par eksempler på, hvad du bør kigge efter, når du har sat en øvelse i gang. Du bør desuden overveje, hvordan og hvornår der skal gribes





ind, hvis der overhovedet skal gribes ind.

- Opnår vi formålet med øvelsen?
- Er alle spillere involveret i øvelsen?
- Har alle spillere de nødvendige kompetencer for at deltage i øvelsen? (teknisk, taktisk, fysisk).
- Har spillerne det sjovt?
- Forstår alle spillerne øvelsen?
- Er øvelsen for let, svær eller ensidig?

### **MATCHNING**

Helt afgørende er det, at man arbejder ud fra begrebet 'fleksibel niveaudeling', eller som vi også kalder det: '25-50-25'. Der vil ofte være stor niveauforskel på selv de yngste deltagere på DBU Fodboldskole. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik end børn, der lige er startet med at spille fodbold. Derfor anbefaler vi at anvende '25-50-25- reglen'

med en fleksibel tilgang. Her kan deltagerne 25% af tiden udfordres af spillere under deres eget niveau, 50% af tiden af spillere på deres eget niveau og 25% af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø. I praksis anbefales denne metode dog uden, at spillerne skal inddeles i faste/lukkede grupper fra mandag til fredag. Ovenstående er anbefalinger. Ikke to fodboldskoler er ens, og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives og udvikler sig i et sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold og have det sjovt på DBU Fodboldskole.

# SKAB KREATIVE BESLUTNINGSTAGERE

Fodbold er et kaosspil med mange spillere, masser af bevægelse og en høj grad af uforudsigelighed. Derfor er det vigtigt, at spillerne udvikler deres spilforståelse, så de kan finde løsninger på egen hånd. Du er med til at skabe kreative beslutningstagere, som kan, tør og vil eksperimentere og begå fejl, når du aktivt giver dirigentstokken til spillerne. Lad spillerne træffe deres egne beslutninger og hjælp

dem med at reflektere over deres valg ved at stille åbne, undersøgende og til tider kritiske spørgsmål - f.eks.: Hvilke muligheder har du? Hvilken løsning vil du vælge? Hvorfor vil du vælge den løsning? Hvad tror du, der vil ske bagefter? Lad dig gerne inspirere af skemaet herunder, som i grove træk skitserer den enkelt spillers valgmuligheder alt afhængigt af, hvilken spiller der har bolden.

JEG HAR BOLDEN	MIT HOLD HAR BOLDEN	DE HAR BOLDEN
Beskytte bolden	'Ud af skyggen'-vinkel, afstand forfinte-løb, overlap	Placere mig hensigtsmæssigt i forhold til bold, med- og modspillere
Aflevere - hvorhen, hvordan og hvornår?	Gøre banen stor	Forudse afleveringer, bryde afleveringer
Udfordre tv1 - hvor, hvordan, hvornår?	Modtage aflevering - hvordan og hvorhen?	Spærre vejen for modstanderens boldholder
Afslutte - hvor i målet, hvordan og hvornår?		Erobre bolden - hvor, hvordan, hvornår?

## RUND DAGEN AF MED EVALUERING

En god måde at runde dagen af på vil være at snakke med spillerne om, hvad de har lavet og lært i løbet af dagen? Dette for at få dem til at reflektere yderligere over de mange nye indtryk, de har fået i løbet af dagen.

Når I skal evaluere dagen, så start med at sætte spillerne i en cirkel, og lad dem evt. strække ud eller få noget vand imens. Man kan gøre det på forskellige måder - f.eks. en eller flere af følgende:

- Giv spillerne 30-45 sekunder til lige at tænke dagen igennem med fokus på, hvordan de har trænet. De skal forsøge

at bedømme sig selv på en skala fra et til fem. Herefter skal de på tur fortælle, hvordan de ligger på skalaen og evt. fortælle en succeshistorie.

- Giv spillerne 30-45 sekunder til at overveje, hvad de har lært i dag. De må gerne finde tre eller fire ting. Herefter skal spillerne på tur fortælle, hvilke ting de vil tage med sig fra dagens træning.
- Sæt spillerne sammen i par og lad dem fortælle hinanden to til tre gode historier fra dagen, der er gået. I kan evt. slutte af med, at de skal finde en fælles historie, som skal fortælles for resten.





## MODUL 1 - INTRO

### VELKOMMEN PÅ DBU FODBOLDSKOLE

Kom godt i gang på DBU Fodboldskole 2023 med masser af smil og højt humør.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne får en smagsprøve på DBU Fodboldskole og de mange sjove og lærerige oplevelser, som venter forude. Snak med spillerne om spørgsmålene herunder, så både spilleregler og værdisæt for DBU Fodboldskole bliver tydelige allerede fra første fløjt.

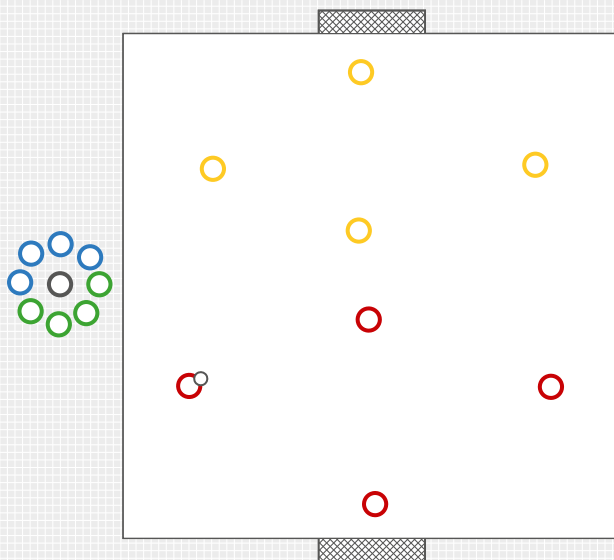
- Hvorfor er det sjovt at spille fodbold?
- Hvordan er man en god kammerat?
- Hvilke forventninger har spillerne til dig og DBU Fodboldskole – og hvilke forventninger har du til spillerne?

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Du er nøglen til fantastiske oplevelser for spillerne, men hvordan vil du egentlig gribe opgaven an?

- Hvordan vil du glæde og begejstre spillerne?
- Hvordan vil du inspirere og udvikle spillerne?
- Hvordan vil du styrke sammenholdet og fællesskabet i løbet af ugen?

# HVEM ER HVEM?



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med 5 eller 8-mandsmål i begge ender. Spillerne bliver delt i fire hold, som spiller kampe mod hinanden på skift. Kampene varer ca. fem minutter.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne får en sjov start på DBU Fodboldskole, og samtidig får spillerne udenfor banen mulighed for at få sat ansigt på hinanden. Brug spørgsmål som disse til at starte snakken med spillerne på sidelinjen.

- Hvad hedder I?
- Hvilke klubber spiller I for?
- Hvor længe har I spillet fodbold?
- Hvor på banen kan I bedst lide at spille? (målmænd, forsvar, midtbane eller angreb)
- Hvad er jeres styrker og svagheder som fodboldspillere?
- Har I andre fritidsaktiviteter end fodbold?

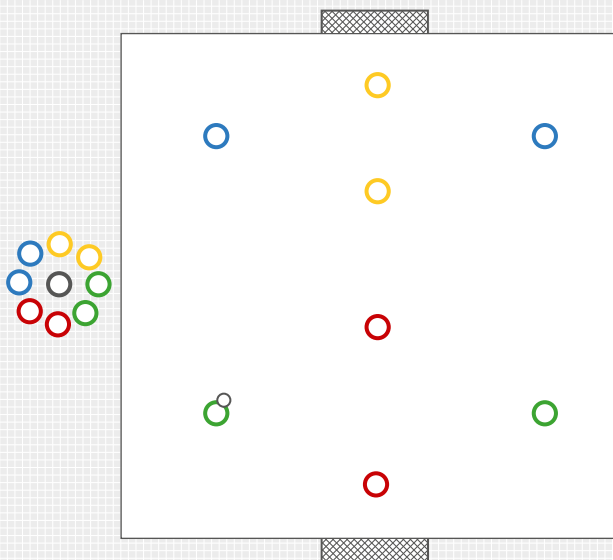
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Sæt rammen for kampen, men undlad at instruere spillerne.
- Sørg for, at alle spillere føler sig velkomne.
- Hold fokus på spillerne udenfor banen.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

# HVEM ER VI?



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Øvelsen er en naturlig forlængelse af 'hvem er hvem?'-øvelsen. Samme bane, samme regler, men nu spilles der delvist med nye hold. Hvert hold skal desuden lave et kampråb, der skal råbes efter hver scoring. Kampene varer stadig ca. fem minutter.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne lærer hinanden bedre at kende. Suppler evt. med spørgsmål som disse til at starte snakken med spillerne på sidelinjen.

- Hvorfor er det sjovt at spille fodbold?
- Hvordan er man en god kammerat?

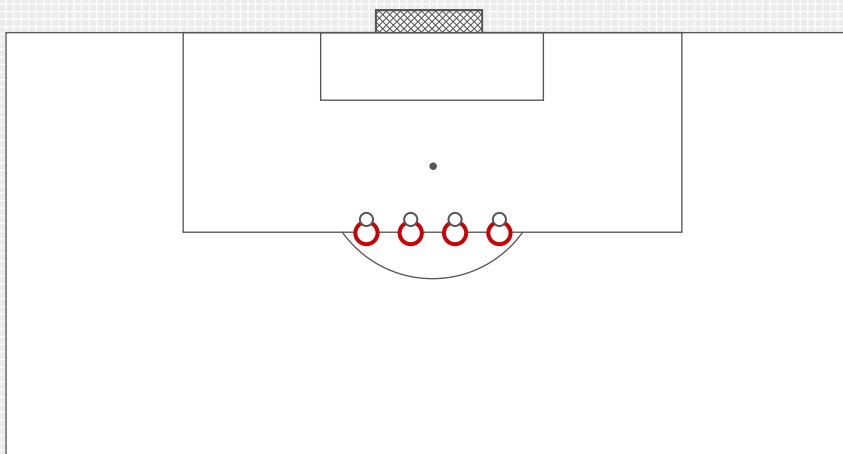
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Sæt rammen for kampen, men undlad at instruere spillerne.
- Sørg for, at alle spillere føler sig velkommen.
- Hold fokus på spillerne udenfor banen.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

# RAM OVERLIGGEREN



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne skal forsøge at ramme overliggeren på et 3-, 5-, 8- eller 11-mandsmål fra forskellige afstande. Spillernes skiftes til at sparke. Opsæt evt. to eller flere baner, så spillerne har mulighed for at prøve øvelsen flere gange.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres sparketeknik, men det primære mål med øvelsen er at slutte første modul af med et smil på læben.

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Alle spillere skal have mulighed for at udføre en succesfuld handling.
- Lad evt. spillerne konkurrere i lignende aktiviteter som f.eks. at score fra toppen af keglen, ramme stolpen, sparke, kaste eller heade tættest på linje (i stil med petanque), ramme målet længst væk fra eller sparke bolden højest.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Spark til bold i bevægelse
- Kortere afstand til mål



## MODUL 2 - BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER

### INDERSIDESPARK

Indersidesparket er for de fleste spillere det mest præcise spark og anvendes typisk til korte og mellemlange pasninger langs jorden. Sparket kan også anvendes til præcise afslutninger fra kortere afstand.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at lave et korrekt indersidespark. Til det formål skal de trænes i disse instruktionsmomenter:

- Støttefoden placeres ved siden af og på linje med bolden - med plads til sparkebenet.
- Støttefoden skal pege i den retning bolden skal ende.
- Sparkebenet føres frem, så sparkefoden kan sparke gennem bolden. Før bevægelsen hele vejen igennem.

- Sparkefoden skal ramme bolden med den bredest mulige flade af foden – indersiden.
- Spænd hårdt i anklen så foden rammer bolden spændt og ikke kan dreje.
- Foden fortsætter videre, efter den har ramt bolden.
- Ram bolden midt på hvis den skal være flad. Eller i bunden hvis den skal være høj.

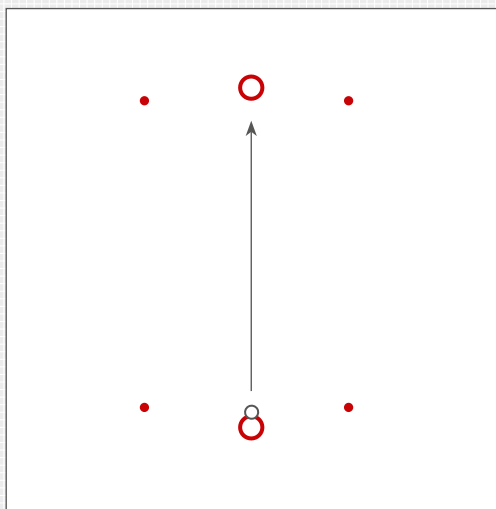
#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

I dette modul skal du som træner have fokus på udførelsen af indersidesparket og instruktionsmomenterne. Hjælp spillerne med at:

- Se op inden de sparker – men se på bolden, når de sparker.
- Bruge armene til at opnå balance.
- Bøje let i knæene og skabe et lavt tyngdepunkt – det skal dog altid føles naturligt, ellers bliver sparket ikke godt.



# PARVISE PASNINGER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Øvelsen præsenterer færdigheden Inder-sidesparket og er derfor simpel. Der skal være én spiller ved hver kegleport med en bold hos den ene spiller, samt en bold i reserve. Kegleportene skal stå overfor hinanden i passende afstand – som spillerne kan anvende i træningen efterfølgende. Spilleren med bolden afleverer med inder-siden til den anden spiller. Den anden spiller afleverer tilbage. Dette fortsættes til, træneren stopper øvelsen. Gerne max 4-6 afleveringer i træk før en lille pause, hvor I kan tale om færdigheden, spillerens oplevelse, vejledning af den enkelte spiller eller tilpasninger.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne bliver præsenteret for inder-side-sparket og kommer til at kende til og prøve færdigheden.

- Har afleveringen en passende fart?
- Sparker jeg gennem bolden?
- Hvor skal jeg ramme bolden?
- Kan jeg se op, inden jeg afleverer?

- Hvor står min støttefod i afleveringsøjeblikket?
- Kan jeg bruge begge ben?

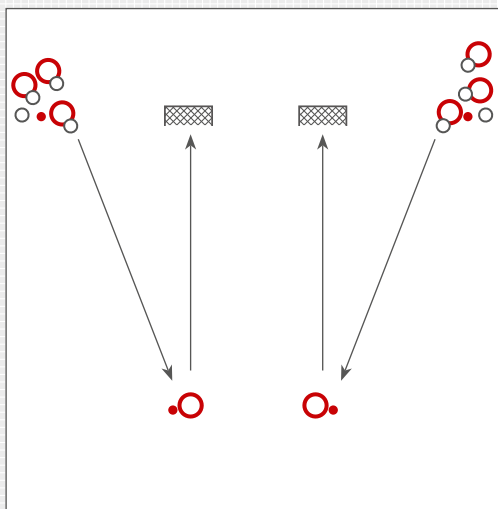
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Din opgave er at præsentrere spillerne for færdigheden og hjælpe de spillere, der evt. har store (afgørende) udfordringer med at udføre inder-sidesparket.
- Du kan udfordre spillerne til at prøve forskellig fart på deres pasninger.
- Husk – spillerne skal bruge begge ben i løbet af øvelsestiden.
- Husk – du skal ikke indlære færdigheden hos spillerne, du skal præsentrere den for dem.
- Hold øvelsen kort.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Afleveringerne skal være førstegangs-afleveringer
- + Lav afstanden længere
- Lad spillerne tage en berøring inden aflevering
- Lav afstanden kortere

# SCORING PÅ MODLØBSBOLD



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper af fire spillere. Spillerne ved siden af målet har boldene og starter øvelsen. Den sidste spiller (afslutningsspilleren) står med en passende afslutningsafstand til målet.

Den forrest spiller ved siden af målet afleverer med indersiden til afslutningsspilleren, som laver en indersideafslutning i målet. Afslutningsspilleren henter bolden, afleverer den ved de andre bolde og løber ud bag køen. Spilleren der lige har afleveret, løber til afslutningskeglen, og således roterer spillerne.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at afslutte og aflevere præcist med indersiden.

- Hvor hårdt skal jeg sparke?
- Kan jeg kigge op på målet eller medspilleren, inden jeg sparker?
- Hvor skal jeg hen efter indersidesparket?

## TIPS TIL TRÆNEREN

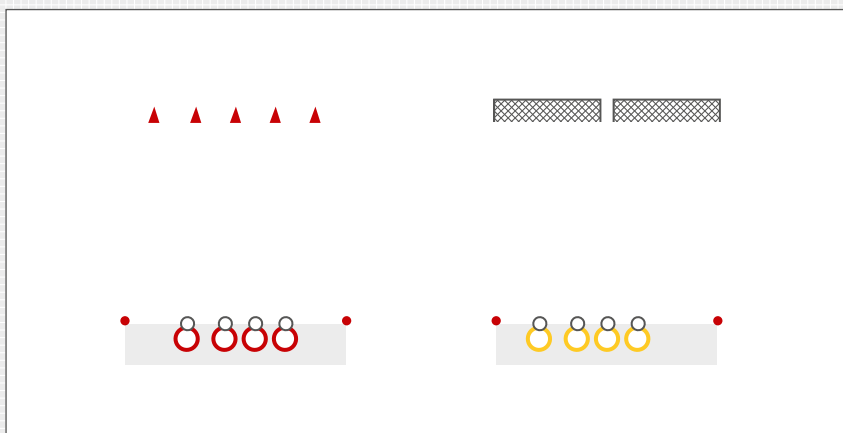
I denne øvelse kan du (gennem dine observationer, regler for øvelsen og vejledninger) hjælpe dine spillere med at øve og træne indersidespark.

- Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne (observation).
- Vejled, coach og instruer de spillere der har behov for det.
- Sikr at spillerne får brugt begge ben.
- Tilpas øvelsen så spillerne skal forholde sig til forskellige input undervejs.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Pasningen skal også være med indersiden
- + Scoringen skal være oppe i nettet og ikke langs jorden
- + Sæt et mindre mål inde i målet og lad spillerne score uden om det mindre mål
- Gør målet større
- Lad afslutteren tage en berøring, inden der afsluttes
- Flyt afslutteren tættere på målet

# VÆLTE KEGLER OG SCORING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper af 2 x 4 spillere. Der kan laves flere baner, så det passer med spillerantallet. Hver spiller har en bold. Denne øvelse har to baner. Den ene bane med kegler og den anden med et eller flere mål. En sparkelinje placeres i en passende afstand på begge baner. Grupperne bestemmer selv, om de vil have en eller flere faste boldhentere, eller om hver spiller selv henter bolden.

I den ene gruppe skal spillerne vælte keglerne med bolden. Den anden gruppe skal score i målet. Begge grupper sparker fra sparkelinjen. Når det ene hold har væltet alle keglerne, tælles det andet holds scoringer på målet. Herefter bytter holdene bane. Øvelsen gentages. Det hold, der har flest scoringer, efter at begge hold har væltet kegler, vinder.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at sparke præcist med indersiden efter målet eller keglerne. Ud over at øve og træne indersidsparket, skal spilleren også forhold sig til:

- Hvor langt er det andet hold nået?
- Er der frit til, at jeg kan sparke?
- Hvor mange mål har eget hold scoret?
- Hvilket spark skal jeg bruge?

## TIPS TIL TRÆNEREN

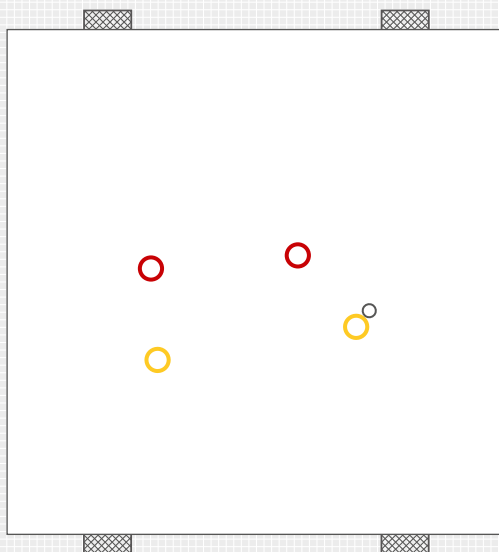
Din opgave i denne øvelse er at sikre at spillerne får mulighed for at træne og øve sparkeformen. Husk at spillerne må meget gerne blive dygtigere til færdighederne, men det er mindst lige så vigtigt, at du holder øje med, om spillerne er nærværende og finder øvelsen sjov og meningsfuld.

- Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne (observation).
- Vejled, coach og instruer de spillere der har behov for det.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Begge ben skal bruges
- + Scoringen skal være oppe i nettet og ikke langs jorden
- + Gør målene mindre
- + Lav afstanden større
- Gør målet større
- Flyt spillerne tættere på målet

# PASNINGSKAMP



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Der spilles 2 mod 2 med almindelige fodboldregler på en bane med 1 eller 2 mål i hver ende. Der kan laves flere baner alt efter antallet af spillere i gruppen. Spillene skal være korte gerne mellem 1-3 minutter. Spillerne skal tælle antallet af indersidespark, spilleren udfører. Efter runden spørgers der ind til, hvor mange indersidespark spilleren har lavet i den runde? Alternativt kan der tælles antallet af succesfulde indersidespark, som har ramt en medspiller eller scoret.

Efter hver optælling kan træneren, afhængigt af tid til rådighed, fortsætte dialogen med spillerne i forhold til, om de er tilfredse med deres spark, hvad der er et succesfuldt indersidespark, hvad de har brugt/ikke brugt indersidesparkere til med mere.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spilleren bliver bedre til at anvende basiseffektiviteten indersidespark til at løse fodboldspillet ved aflevering og afslutning.

- Hvor mange indersideafleveringer har jeg lavet?

- I hvilke situationer har de været succesfulde?
- Hvorfor/hvorfor ikke var de succesfulde?

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Vær meget bevidst om, hvad du fortæller spillerne der, er rigtigt eller forkert. Kig eventuelt på modulforsiden.
- Lyt mest til hvad de selv oplever, mener og tænker. Brug deres input til videre dialog.
- Hold fokus på dialogen. Lad spillet køre af sig selv. Lad spillerne løse spillet.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

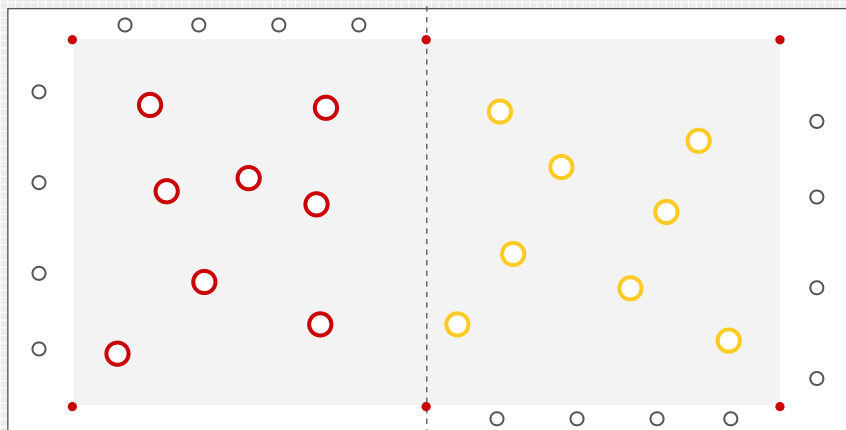
- + Flere spillere
- + Indsæt scoringszoner eller linjer, bolden skal afleveres over. Det tvinger spillerne til flere sparkeaktioner
- Færre spillere
- Gentag samme opgave 3-4 gange. Det giver spillerne mere ro og tryghed i at løse opgaven

# MODUL 3 - HERRELANDSHOLDET

## TRÆN SOM STJERNERNE



# TEGNELEG MED BOLDE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

To hold af otte spillere konkurrerer mod hinanden på tid på hver deres banehalvdel.

På trænerens signal skal spillerne dribble hver deres bold ind på egen banehalvdel hurtigst muligt på en aftalt måde - f.eks. dribble med højre fod, løbe baglæns, jonglere osv.

Herefter skal hvert hold tegne en defineret opgave med enten deres kroppe eller med bolde. Opgaven kan være former (trekanter, firkanter, cirkler, osv.), bogstaver eller noget tredje, I finder på. Det kan være flere små forme, bogstaver, osv. eller én stor.

Holdet, som først løser opgaven, vinder runden.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner primært deres evne til at samarbejde i en forhåbentligt sjov og anderledes kontekst, og sekundært de færdigheder, som bruges til at dribble bolden ind på banen med.

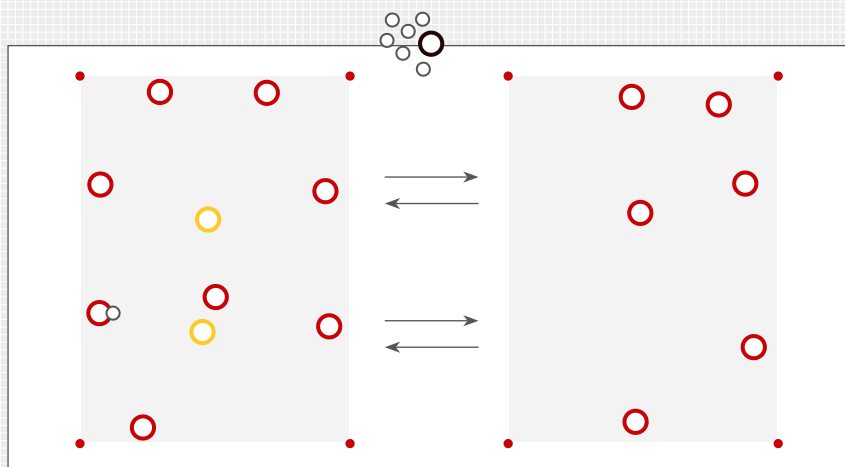
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Find på sjove opgaver og inddrag gerne spillerne.
- Vis spillerne, hvordan de skal dribble, og hvordan opgaven kan se ud, inden runden starter.
- Hjælp spillere som har svært ved at løse opgaverne.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør dribblingerne og/eller opgaverne sværere
- + Lad spillere "tegne" med deres kroppe i stedet for bolden
- Færre spillere på hvert hold gør samarbejdet lettere
- Gør dribblingerne og/eller opgaverne lettere

## 8 MOD 2



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opstil en bane med to felter af 8x10 meter placeret 5 meter fra hinanden. Der spilles 8 røde mod 2 gule presspillere i det ene felt med 1 berøring pr. spiller. Når gul erobrer bolden, eller bolden ryger ud af banen, vælges to nye gule spillere. Bolden må spilles over i det andet felt på alle tidspunkter. Når bolden afleveres fra felt til felt, sprinter begge gule samt to røde spillere med over i det andet felt. Alle spillere må bevæge sig i hele feltet, dvs. spillerne er ikke låst på positioner. Alle bolde sættes i gang fra træneren. Træneren kan aflevere til begge felter.

Målet for rødt hold er at få 15 afleveringer i træk. Afleveringer i begge felter tæller, så længe de er i træk. Der vælges to nye gule presspillere, hvis rødt hold når målet.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Rødt hold træner deres evne til at spille sammen som hold – herunder afleveringer, evnen til hurtigt at gøre sig spilbar og ikke mindst modtage bolden fra boldholder. Gult hold træner presspil og i særdeleshed deres evne til at sprinte i pres ved skifte fra felt til felt.

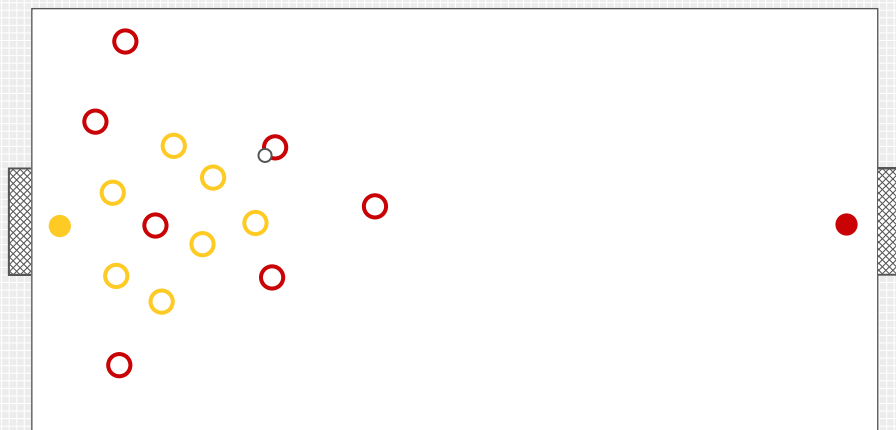
### TIPS TIL TRÆNEREN

- Vær positiv, konstruktiv og hylde de fede løsninger og overraskende handlinger.
- Sørg for at alle spillere aktiveres så meget som muligt, f.eks. ved at igangsætte bolden til det felt som har haft bolden mindst.
- Hjælp spillerne med at bytte rundt løbende, så de prøver forskellige positioner på banen.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Færre spillere i overtal, f.eks. 7 mod 2 eller 6 mod 2 (brug evt. udskiftere)
- + Max. antal pasninger pr. felt, så rødt hold er tvunget til at skifte felt for at opnå de 15 afleveringer
- + Mindre felter og/eller mindre afstand mellem felterne
- Færre spillere på banen, f.eks. 4 mod 1 fordelt på to baner
- Flere berøringer pr. spiller
- Større felter og/eller større afstand mellem felterne

# LANDSKAMP



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Nu skal der spilles landskamp. Formatet er 8 mod 8. Det ene hold er Danmark, og det andet hold er en mindre fodboldnation. Danmark er naturligvis favorit, og kun en sejr tæller. Den mindre fodboldnation forsvarer, mere end de angriber, står dybt, passer på deres mål, og angriber meget direkte og hurtigt mod det danske mål, når de erobrer bolden.

Der spilles to landskampe med korte taktik-pauser i hver, så begge hold prøver at være Danmark.

Hver kamp starter med et taktikmøde, hvor træner og assistent har ansvar for hvert sit hold.

Lad gerne spillerne vælge, hvilke af de danske fodboldstjerner de ønsker at være, når de skal repræsentere de rød-hvide farver. Flere spillere kan have samme navn.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til i fællesskab at løse en taktisk opgave - og evt. være med til at udforme taktikken. Danmark træner deres evne til at score under pres.

Den mindre fodboldnation træner deres evne til at forsvare eget mål i jagten på et uafgjort resultat eller en sensationel sejr.

## TIPS TIL TRÆNEREN

Brug taktikmøderne til at hjælpe spillerne med at forstå deres roller - dvs. den måde Danmark og den mindre fodboldnation spiller på. Taktikken skal være simpel og let at forstå/udføre for begge hold.

- Hjælp Danmark med at nedbryde det kompakte forsvar uden selv at indkassere mål.
- Hjælp den mindre fodboldnation med at spille som beskrevet indledningsvist.
- Inddrag gerne spillerne på taktikmøderne.
- Hjælp spillerne med at leve sig ind i rollerne som danske fodboldstjerner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

+ Giv meget få svar, lad spillerne løse opgaven

- Gør taktikken lettere/simplere at udføre
- Giv spillerne flere/mange svar
- Gør holdene mindre, f.eks. 4 mod 4 på to baner







## MODUL 4 - SPIL

### ALTERNATIV FODBOLD

Fodbold kan spilles og tænkes på mange forskellige måder, hvilket er omdrejningspunktet for dette modul.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med forskellige former for fodbold, som de ikke er vant til.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

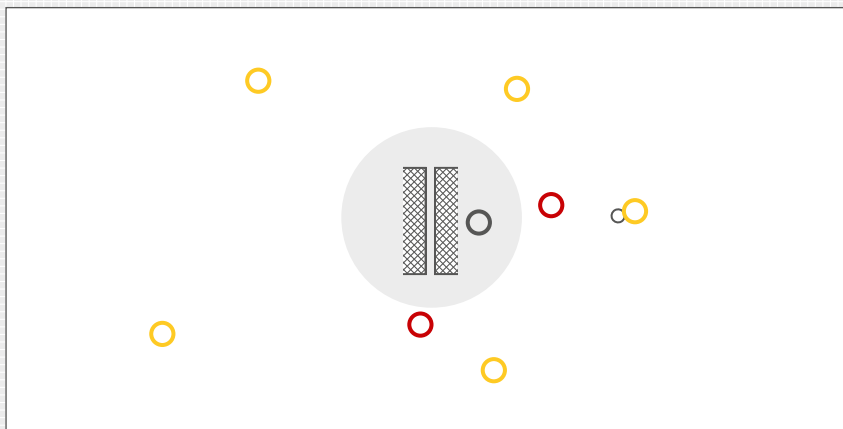
Samtidig øver spillerne tekniske færdigheder som f.eks. evnen til at tænke kreativt, afleveringer, driblinger og afslutninger.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelserne, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

## 5 MOD 2 MED MÅLMAND – MÅL I MIDTEN



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane, som vist ovenfor, med to små mål pegende hver deres vej i midten af banen. Det forsvarende hold har to forsvarsspillere og én målmand. De fem angribere skal spille bolden rundt og gøre chancen for at score så stor som mulig, inden de afslutter. Målmanden skal også bevæge sig rundt på begge mål og sørge for, at der ikke bliver scoret. Får det forsvarende hold fat i bolden, må de forsøge at score.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner pasninger, orientering og bevægelse uden bold.

- Hvor er der et frit mål?
- Hvor meget fart skal der på bolden?
- Hvor skal jeg bevæge mig hen for at få bolden?

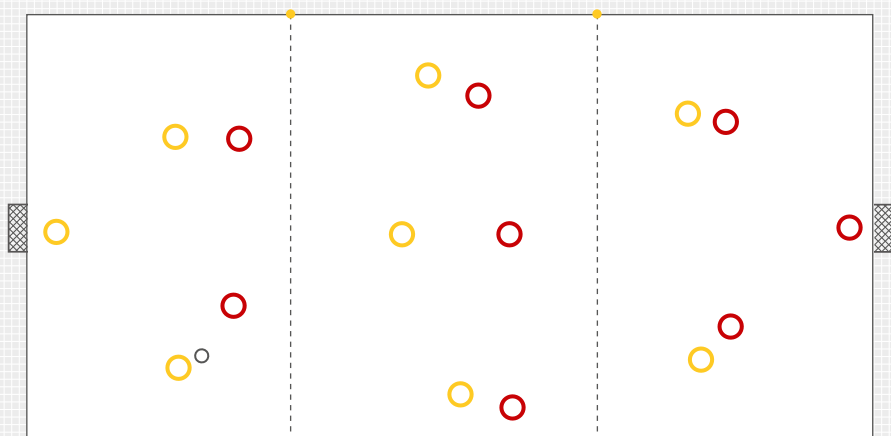
### TIPS TIL TRÆNEREN

- Brug de naturlige pauser i spillet til at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.
- Benyt forskellige konkurrenceelementer for at fastholde motivationen og intensiteten.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre mål
- + Restriktioner på afleveringer inden afslutningen
- Større mål

# ZONEFODBOLD



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med ét mål i hver ende, og inddel banen i tre lige store zoner. Inddel spillerne i to lige store hold. Hvert hold skal have to spillere i bagerste zone, tre i midterste zone, to i forreste zone samt en målmand på hvert mål. Kun det hold, som har bolden, må løbe ind i den næste zone for at skabe overtal.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Hvordan skaber jeg bedst overtal?
- Skal jeg aflevere eller dribble ind i den næste zone?
- Hvor skal jeg bevæge mig hen?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

## TIPS TIL TRÆNEREN

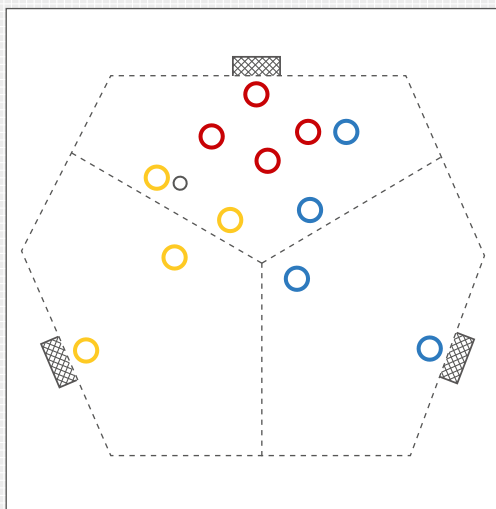
Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og beslutninger.

- Sæt rammerne for øvelsen, men udlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

## 3-SIDET FODBOLD



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en sekskantet bane og placer tre mål som vist ovenfor. Inddel spillerne i tre hold. Øvelsen er en udvidet version af en normal kamp. Når bolden er ude, får det hold, hvis mål er tættest på det punkt, bolden ryger ud, indkastet. Vinderne er det hold, som lukker færrest mål ind.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvilket hold skal vi angribe imod?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Skal vi alliere os med et andet hold for at have chance for at vinde?

### TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og beslutninger.

- Sæt rammerne for øvelsen, men udlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score



## MODUL 5 – BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER

### OMRÅDEDRIBLING

Spilleren anvender områdedriblingen til at vende og dreje med bolden - typisk ved at tiltrække modstandere, finde plads mellem modstandere eller til at fastholde bolden i små områder med mange modstandere.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at lave områdedriblinger. Til det formål skal de trænes i disse instruktionsmomenter:

- Driblingen - spilleren arbejder på forfoden, og bolden er tæt på spillerens dribblefod, som kan skifte.
- Bolden berøres hele tiden med typisk én berøring pr. skridt eller hvert andet skridt.
- Spilleren skal hele tiden kunne skifte retning (vende og dreje).

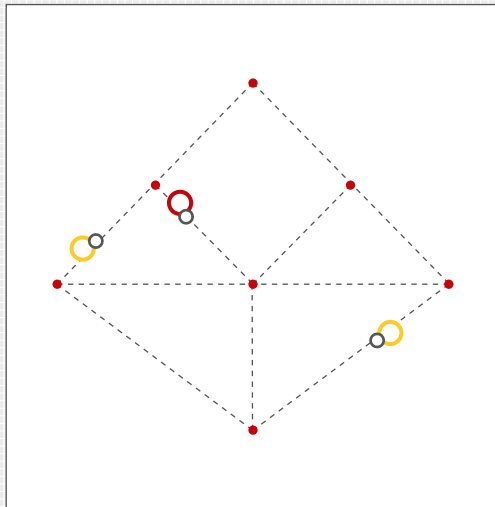
- Når der områdedribles, er det ofte nødvendigt, at spilleren skifter tempo efter/mellem hver dribling (hvert retningsskifte).
- Driblebevægelsen foregår typisk i et flow, hvor tempoet sættes op og ned, mens der findes og udnyttes plads.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Du skal som træner have fokus på udførelsen af områdedribling og instruktionsmomenterne. Hjælp spillerne med at:

- Se på bolden når den berøres under dribbleturen.
- Se op så ofte du kan mellem berøringerne.
- Brug armene til at opnå balance.
- Bøj let i knæene og skab et lavt tyngdepunkt – det skal dog altid føles naturligt.

# FANGELEG I TREKANTER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opstil kegler i en diamantform, som vist ovenfor. Afstande og vinkler afhænger af spillernes færdigheder. Spillerne opdeles i grupper á 3 spillere – to fangere og én der skal fanges. Hver spiller har en bold. Spillerne starter et vilkårligt sted i diamanten. De to fangere skal forsøge at fange den sidste spiller. Spilleren er fanget, når fangerne er inden for én meter af spilleren. Der arbejdes i korte og intensive intervaller. Efter hver runde sættes tre nye spillere i aktion. Spillerne skal arbejde på ydersiden af trekantene, man må ikke løbe gennem trekantene. Du kan se ovenfor, hvilke linjer spillerne må dribble på. Bolden skal hele tiden være under kontrol og indenfor kort afstand af spilleren. Mister den, der skal fanges, bolden, eller løber ud af banen, er spilleren fanget.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne anvender, øver og træner færdigheden områdedriblinger.

- Hvad er den bedste rute gennem keglene?

- Hvor meget fart kan jeg have på gennem keglene?
- Hvor er de andre spillere?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Du skal hjælpe spillerne med at forstå øvelsens rammer.

- Sikre at intervallerne er korte (hellere få gode, koncentrerede og intense driblinger end mange med mindre kvalitet, lavere tempo og mindre pres).
- Sikre at spillerne matches, så alle får en god oplevelse.

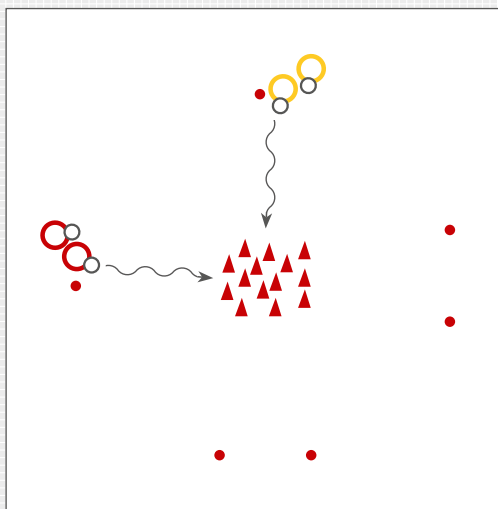
Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør længden mellem keglene mindre
- + Lav vinklen mellem keglene mindre
- + Der skal dribles med begge ben
- + Indsæt flere fangere

- Gør længden mellem keglene større
- Lav vinklen mellem keglene større
- Indsæt færre fangere

# DRIBLERACE MED MINEFELT



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i hold af to eller fire spillere, hvor to hold dyster mod hinanden. De to hold starter ved hver deres startkegle. Hver spiller har en bold. Fra startkeglen er der en passende afstand til minefeltet, som er et område fyldt med kegler. På den anden side af minefeltet er der to slutkegler. Én i hver side. På fællessignal starter de to første spillere med at dribble mod minefeltet. Når spillerne kommer til minefeltet, skal de igennem uden at røre ved minerne med bold eller fødder. Rammer spilleren en mine, skal spilleren starte forfra. På den anden side af minefeltet skal spilleren vælge en af de to slutkegler at dribble ud til. Når den første spiller står stille ved slutkeglen, må den næste spiller i køen starte. De hold, der først har alle spillere stående stille ved slutkeglerne, har vundet.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne anvender, øver og træner færdigheden områdedriblinger.

- Hvad er den bedste rute gennem keglerne?

- Hvor meget fart kan jeg have gennem keglerne?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Overvej om reglen om at starte forfra skal være mindre hård. Find nogle konsekvenser, der fastholder fokus på ikke at ramme keglerne, men samtidig ikke udstiller spillere, hvis de fejler.

Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne.

Motiver konkurrencen – men prøv, at det er spillerne selv, der holder øje med, hvem der vinder.

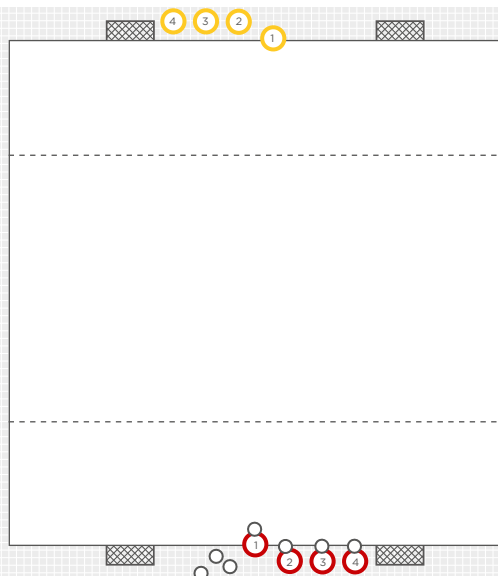
- Brug evt. tilpasningerne til at udfordre spillernes færdigheder og fastholde deres fokus.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør afstanden på minerne mindre
- + Spillerne skal dribble med begge ben
- Gør afstanden på minerne større
- Ændre straffen ved at ramme en mine



# 1 MOD 1 TIL 4 MOD 4 TIL 1 MOD 1



## Forløb for én kamp

Runde 1:

1 mod 1

Runde 2:

1 2 mod 1 2

Runde 3:

1 2 3 mod 1 2 3

Runde 4:

1 2 3 4 mod 1 2 3 4

Runde 5:

2 3 4 mod 2 3 4

Runde 6:

3 4 mod 3 4

Runde 7:

4 mod 4

## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Småspil med to mål og scoringszoner i begge ender af banen. Det er først tilladt at score, når man har bolden i modstanderens scoringszone. Hver kamp består af i alt 7 runder. Der spilles indledningsvis 1 mod 1, og herefter ændres antallet af spillere på banen, hver gang der scores, eller bolden ryger ud af spil. Rød starter med bolden på egen baglinje i alle syv runder i første kamp – i næste kamp starter gul med bolden i alle syv runder. Hver runde sættes i gang inden for 2-4 sekunder efter en scoring, eller hvis bolden ryger ud af spil. Gul spiller må løbe ind på samme tidspunkt som rød.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner tempodriblingen til at "tage meter" og udnytte plads på banen til selv at føre bolden til et nyt område. Herudover trænes områdedriblingen ved at tiltrække modstandere, finde plads mellem modstandere eller til at fastholde bolden i små områder med mange modstandere.

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Juster løbende banestørrelsen, så den passer til dine spilleres alder og niveau.
- Giv spillerne tid til at få styr på strukturen (hvem skal ind/ud, hvornår, hvordan, osv.) før du fokuserer på det fodboldfaglige.
- Roter spillernes startnumre og lav evt. nye hold, så spillerne prøver forskellige spilvarianter og oplever jævnbyrdige kampe.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Hver runde skal afvikles inden for x sekunder
- + Spilleren med bold må starte på valgfri bag- eller sidelinje på egen banehalvdel (gælder ikke ved 1 mod 1)
- Stop kampen efter f.eks. 4. runde (gør strukturen lettere at forstå)
- Alle frispark giver mål, og næste runde startes (Lettere for angriberne, sværere for forsvarsspillerne)



## MODUL 6 - KROPPEN

### ATLETEN OPBYGGES

Spillerne prøver kræfter med forskellige former for koordinations- og bevægelsestræning - herunder bl.a. løb, agility og hurtige fødder.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Hvordan kan jeg opmuntre mine kammerater til også at gøre sig umage?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?

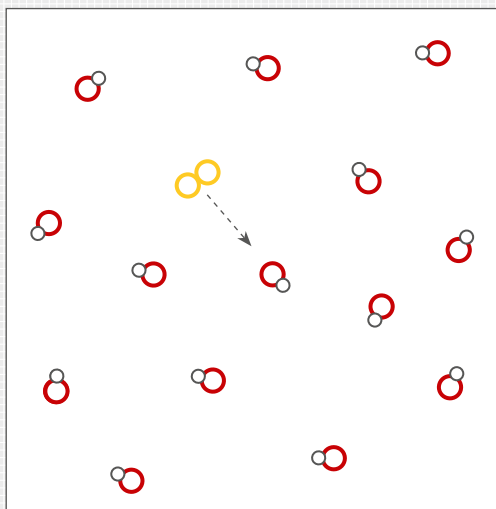
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter, vendinger og afslutninger.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør afprøve nye bevægelsesmønstre, som de ikke mestrer i forvejen.

- Anerkend spillerne, når de hjælper og roser hinanden.
- Lyt til spillerne og inddrag dem løbende i valg af motoriske udfordringer.
- Hold øje med spillernes humør og tilpas evt. øvelserne.
- Pas på spillernes helbred.

# KÆDEFANGER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne (røde) dribler frit rundt blandt hinanden, imens de træner forskellige tekniske færdigheder - se eksempler herunder. Der vælges to fangere (gule), som holder hinanden i hånden. Man kan fange en spiller ved at røre ham/hende på skulderen. Når man bliver fanget, tager man den ene fanger i hånden og er nu selv fanger sammen med de andre. Sådan fortsætter legen, indtil man har dannet en kæde bestående af fire personer. Kæden deles, og man er nu 2 x 2 fangere. Efterhånden løber flere og flere par rundt og fanger dem, som endnu ikke er fanget. Den sidste spiller, der bliver fanget, har vundet.

Variation af øvelsen:

- Spillerne dribler kun med en fod.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre inderside.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre yderside.
- Spillerne dribler frit, men skal lave en udvalgt finte så ofte som muligt.
- Frit valg - vær kreativ!

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter, vendinger samt deres evne til at orientere sig.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Ved jeg, hvor fangerne befinder sig?
- Hvordan kan jeg undvige fangerne? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

## TIPS TIL TRÆNEREN

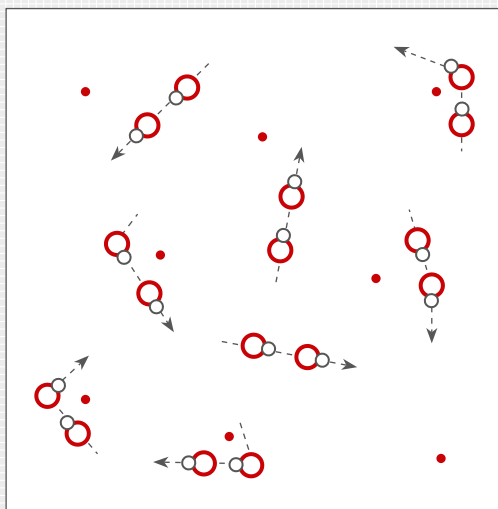
- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo
- + Kæden må først deles, når den består af seks spillere

- Gør banen større
- Lettere eller færre færdigheder
- Lavere tempo

# KONGENS EFTERFØLGER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med otte tilfældigt placerede kegler som vist på billedet. Spillerne går sammen i par. Den ene spiller er kongen, som udfører en række forskellige bevægelser efter eget valg. Den anden er kongens efterfølger, som skal efterligne kongen ved at lave de præcis samme bevægelser. Kongen skal forsøge at slippe fri fra efterfølgeren – og omvendt skal efterfølgeren forsøge at fange kongen. Spillerne skifter roller efter to minutter. De første par runder kan med fordel være uden bold, så spillerne mærker effekten af hurtige retnings- og temposkift uafhængigt af deres evner med bolden.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter, vendinger samt deres evne til at orientere sig.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Husker jeg at kigge op og orientere mig, når jeg dribler?
- Hvordan kan jeg undvige min efterfølger? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

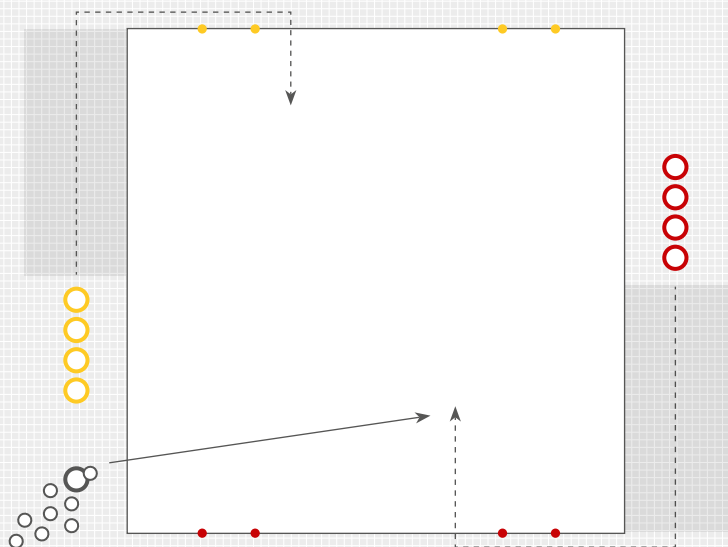
- Konge og efterfølger konkurrerer mod hinanden i par.
- Konger og efterfølgere konkurrerer mod hinanden i hold.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Højere tempo

- Gør banen større
- Lavere tempo

# 1 MOD 1 MED MOTORISK UDFORDRING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fire keglemål og to tydeligt markerede zoner til motoriske udfordringer. Der spilles 1 mod 1 med motoriske udfordringer. Den forreste spiller fra hvert hold skal udføre en motorisk udfordring, inden han/hun må løbe ind på banen - se eksempler herunder. Træneren server bolden til spilleren, som hurtigst kommer ind på banen.

- Forslag til motoriske udfordringer: Spurt, baglæns løb, sidelæns løb, zigzag løb og hurtige fødder/agility-bane.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg løbe eller dribble hurtigere?

## TIPS TIL TRÆNEREN

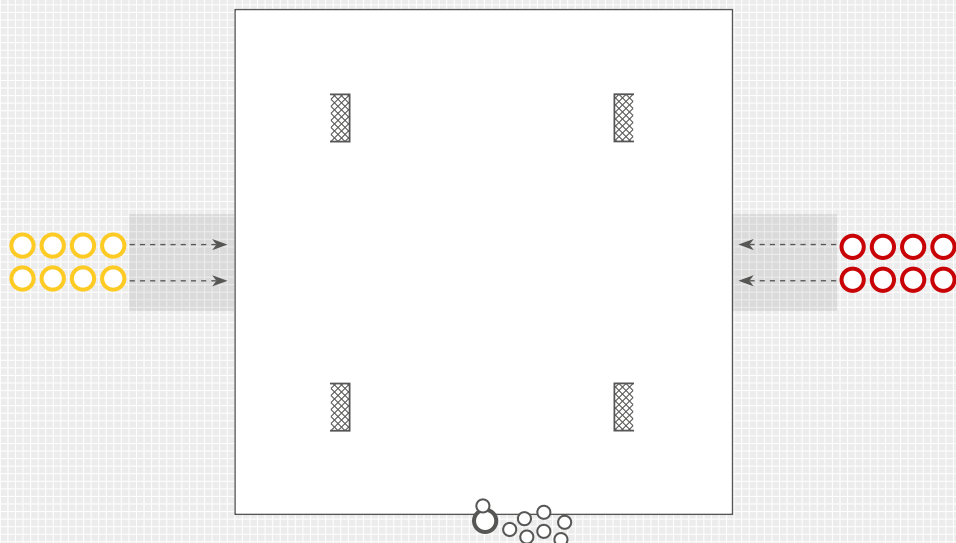
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte udfordringer
- + Højere tempo
- Gør banen større
- Lettere eller færre krav til udfordringer
- Lavere tempo

## 2 MOD 2 MED SYNKRONSTART



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med fire keglemål og to tydeligt markerede zoner til motoriske udfordringer. Der spilles 2 mod 2 med motoriske udfordringer. De to forreste spillere fra hvert hold skal udføre en motorisk udfordring synkront, inden de må løbe ind på banen - se eksempler herunder. Træneren server bolden til det hold, som udfører den motoriske udfordring mest synkront.

- Forslag til motoriske udfordringer: Spurt, baglæns løb, sidelæns løb, zigzag løb og hurtige fødder/agility-bane.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination samt deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

### TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet - se f.eks. forslag til pointspil herunder:

- Det giver ét point at udføre den mest synkrone start.
- Det giver ét point at score mål.
- Det giver ét point at forlade banen hurtigst, når bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo

- Gør banen større
- Lettere eller færre krav til færdigheder
- Lavere tempo

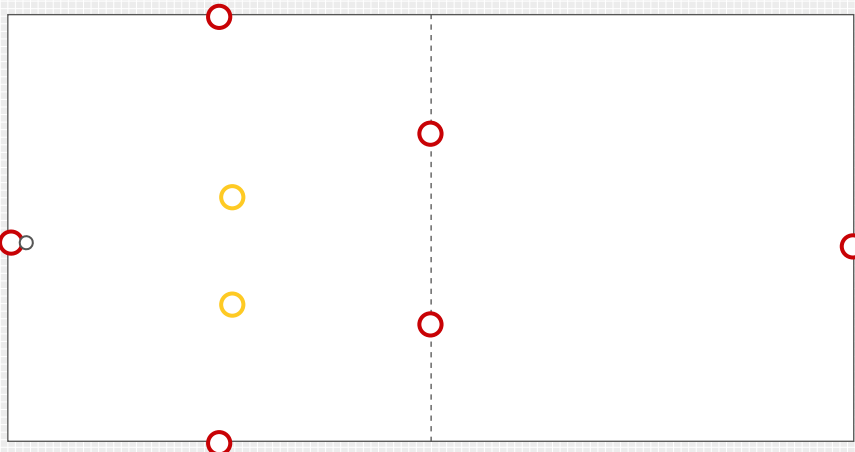


**MODUL 7 - KVINDELANDSHOJDET**  
TRÆN SOM STJERNERNE

# RONDO

## VIDSTE DU AT

Kvindelandsholdet afleverer hele tiden på førsteberøringen, hvilket gør øvelsen endnu sværere.



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to zoner. Der spilles 5 mod 2 i den ene zone. Rødt hold skal forsøge at vende spillet til medspilleren i den anden zone, efter de har sammensat mindst fem succesfulde afleveringer i træk. Hvis spillet vendes, så følger begge gule forsvarsspillere og de fire nærmeste røde spillere med over i den anden zone, og spillet fortsætter som hidtil. Man bytter med den, der har været forsvarsspiller i længst tid, hvis man taber bolden.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner boldkontrol, afleveringer samt evnen til selvstændigt at løse forskellige situationer.

- Hvem kan/skal jeg aflevere til, når jeg har bolden?
- Har afleveringen den rigtige retning, fart og højde?
- Har den næste spiller let ved at få bolden under kontrol?

### TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

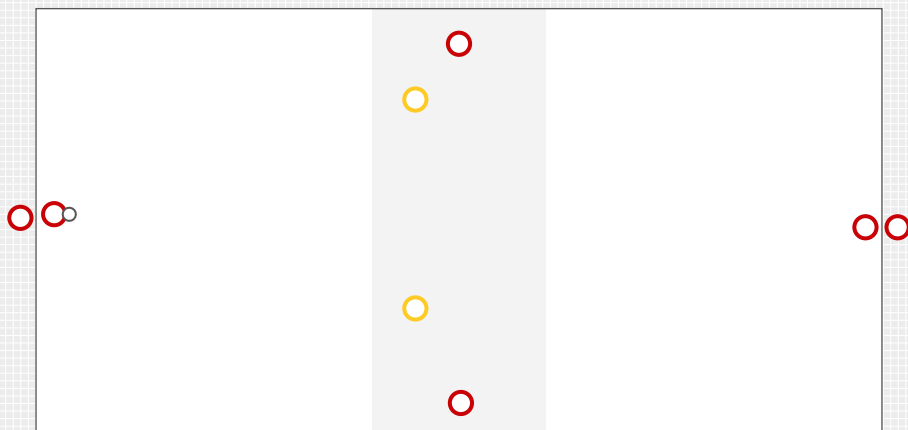
- Instruer det hold, som har bolden; herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre overtal, f.eks. 5 mod 3 eller 4 mod 2
- + Stil højere krav til antal afleveringer, inden spillet må vendes
- + Færre tilladte berøringer
- + Alle spillere skal røre bolden, inden spillet må vendes
  
- Gør banerne større
- Større overtal, f.eks. 4 mod 1 eller 5 mod 1
- Færre/ingen krav til antal afleveringer, inden spillet må vendes



# PASNINGSØVELSE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med tre zoner. Der spilles 4 mod 2 - dvs. at de 2 røde spillere udenfor banen er udskifttere. Alle spillere er tildelt én zone, hvor de må bevæge sig frit. Rødt hold skal forsøge at spille bolden skiftevis fra den ene ende til den anden - enten direkte gennem midterzonen eller alternativt via en rød spiller i midterzonen. Gult hold skal forsøge at erobre bolden i midterzonen. Udskifttere bytter plads med de røde spillere i endezonerne efter hver runde. Lav løbende nye hold, så alle prøver at være forsvarsspillere.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afleveringer. Som træner kan du instruere i de tekniske færdigheder eller hjælpe deltagerne med at reflektere over deres egen indsats med spørgsmål som disse:

- Hvem kan/skal jeg aflevere til, når jeg har bolden?
- Har afleveringen den rigtige retning, fart og højde?

- Har den næste spiller let ved at få bolden under kontrol?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Hvilket boldbesiddende hold på de to baner når at vende spillet flest gange på f.eks. to minutter.
- Hvilket forsvarende hold på den enkelte bane når at erobre bolden flest gange på f.eks. to minutter.

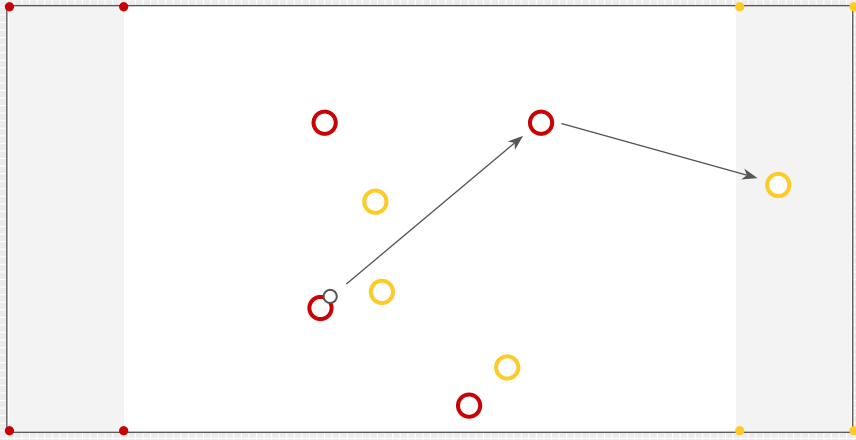
## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Flere spillere pr. bane, f.eks. 5 mod 3
- + Flere forsvarsspillere
- + Færre tilladte berøringer
  
- Gør banen større
- Passivt pres fra forsvarende hold
- Færre forsvarsspillere
- Frit antal berøringer

## VIDSTE DU AT

Kvindelandsholdet spiller 8 mod 8 - 1, hvilket gør øvelsen endnu sværere.

# 4 MOD 4 - 1



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to smalle endezoner og en bred midterzone. Der spilles 4 mod 4. Boldbesiddende hold er i overtal, da forsvarende hold altid skal have en spiller placeret i egen endezone. Man får point for at aflevere bolden til spilleren i modstanderens endezone - se eksempel i illustrationen.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres omstillingsparathed og evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

### TIPS TIL TRÆNEREN

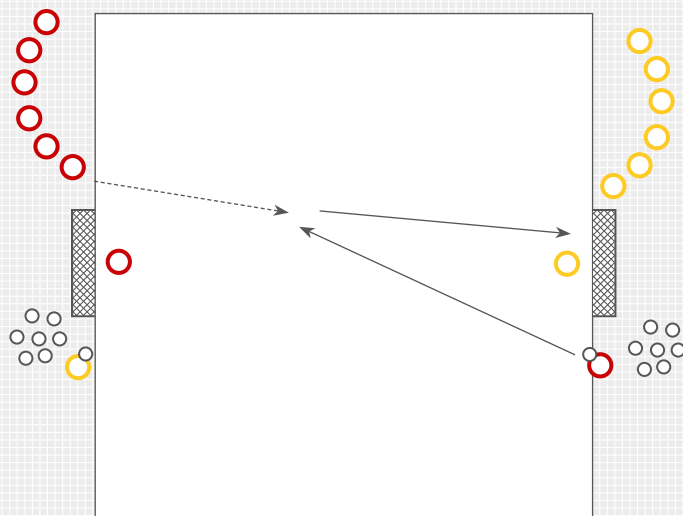
Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Instruer det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 6 mod 6 eller 8 mod 8
- + Gør banen mindre
- + Færre tilladte berøringer
- + Mindst fem afleveringer i træk, inden der må scores
- + Der må kun scores fra modstanderens banehalvdel
- Færre spillere pr. hold, f.eks. 3 mod 3
- Gør banen større
- Forsvarende hold skal altid have 2 spillere i egen endezone

# AFSLUTNINGSØVELSE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med et 8-mandsmål på begge baglinjer. Lav to hold. Rødt hold forsøger at score på en gul målmand i den ene ende, og gult hold forsøger at score på en rød målmand i den anden ende. Rød spiller ved gult mål afleverer bolden til forreste røde spiller, som afslutter hurtigst muligt. Herefter fortsætter gul på samme måde. Spillerne skiftes til at afslutte og aflevere.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner forskellige former for afslutninger (f.eks. inderside, yderside og vrist).

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside eller vrist)
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Hvilken spiller på banen scorer flest mål på fem forsøg.
- Hvilket hold scorer flest mål på f.eks. 2 minutter eller 3 forsøg til alle spillere

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Krav til aflevering, f.eks. hårdere eller højere
- + Krav til afslutning, f.eks. placering i målet
- + Afslutning på førsteberøring
- Kortere afstand til mål
- Færre/ingen krav til aflevering
- Færre/ingen krav til afslutning
- Færre/ingen krav til antal berøringer inden afslutning



## MODUL 8 - SPIL INTERVAL

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren kun skal sætte rammerne for de forskellige spil.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse hurtige, omskiftelige situationer i forskellige højintense intervalspil.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

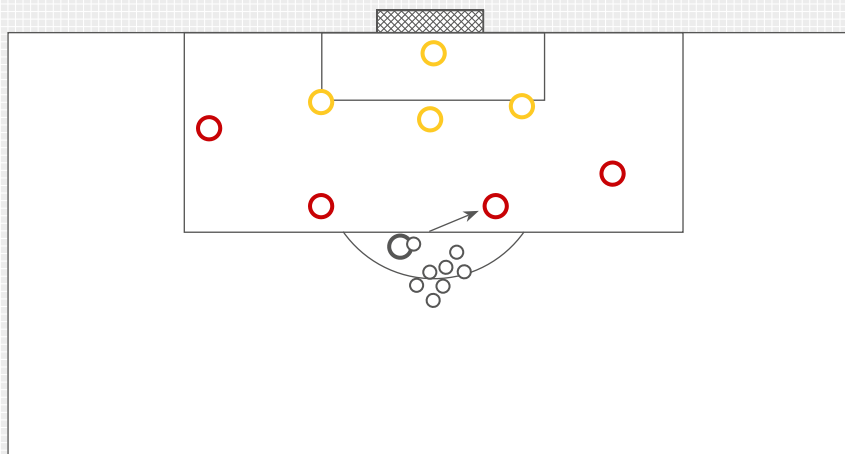
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelserne, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Hjælp gerne spillerne med at holde fokus og være klar til at deltage, når de står i venteposition.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

## 4 MOD 3 MED AFSLUTNING



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 8- eller 11-mandsmål. Der spilles 4 mod 3 med målmand på ét mål i intervaller af tre minutter, hvorefter holdene roterer. Rød starter med at angribe. Træneren server ny bold ved erobring, spilstop eller scoring. Det hold, med flest point efter tre runder, vinder.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

### TIPS TIL TRÆNEREN

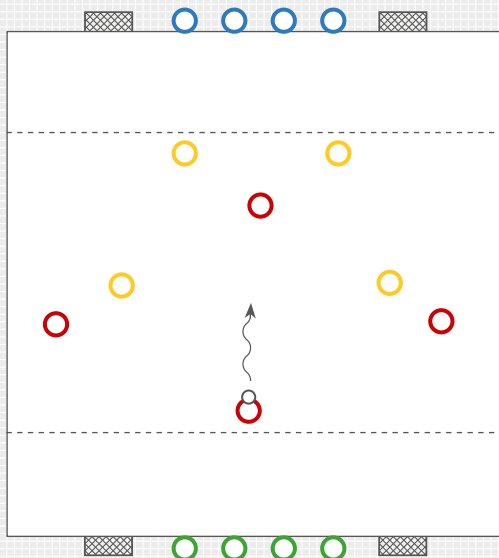
Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Færre spillere pr. hold

# HORST WEIN



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med fire 3-mandsmål eller evt. keglemål samt to tydeligt markerede scoringszoner som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 - først til fire mål eller i to minutter, hvorefter holdene roterer. Man skal ind i scoringszonen, før man kan score. Scorende/boldbesiddende hold igangsætter ny bold fra egen baglinje, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

## TIPS TIL TRÆNEREN

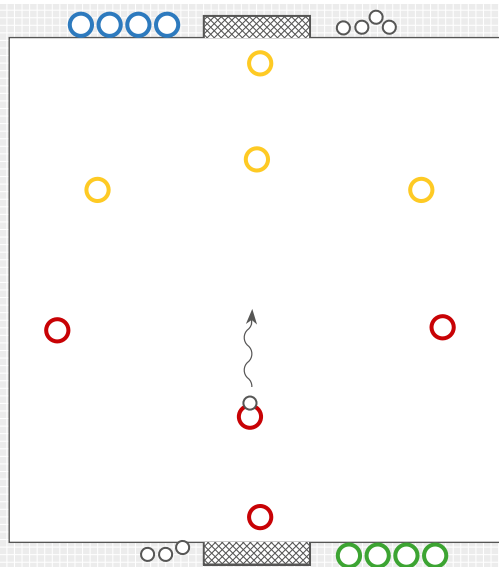
Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

## 4 MOD 4 - INTERVAL



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 5- eller 8-mandsmål som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 - først til fire mål eller i to minutter, hvorefter holdene roterer. Scorende/boldbesiddende hold igangsætter ny bold fra egen baglinje, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

### TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 8 mod 8
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Mindst fem afleveringer i træk inden scoring
- + Der må kun scores på førsteberøringen
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



## MODUL 9 – BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER

### STRAKT VRISTSPARK

Det strakte vristspark kan give bolden stor fart med rimelig præcision og anvendes typisk til hårde og rimelig præcise afslutninger. Sparket kan også anvendes til hårde pasninger over længere afstande.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at lave et korrekt strakt vristspark. Til det formål skal de trænes i disse instruktionsmomenter:

- Støttefoden placeres ved siden af og på linje med bolden - med plads til sparkebenet.
- Støttefoden skal pege i den retning, bolden skal ende.
- Benet svinges kraftfuldt tilbage, derefter svinges det frem, så knæet kommer ind over bolden. Sidste del af sparket foregår ved, at underbenet føres frem, og foden rammer bolden.

- Sparkefoden skal ramme bolden med snørebåndet på vristen.
- Tæerne skal pege ned mod græsset.
- Foden fortsætter videre, efter den har ramt bolden.
- Vristen skal fortsat være strakt efter sparket.
- Bolden rammes midt på, hvis den skal være flad. Eller i bunden hvis den skal være høj.

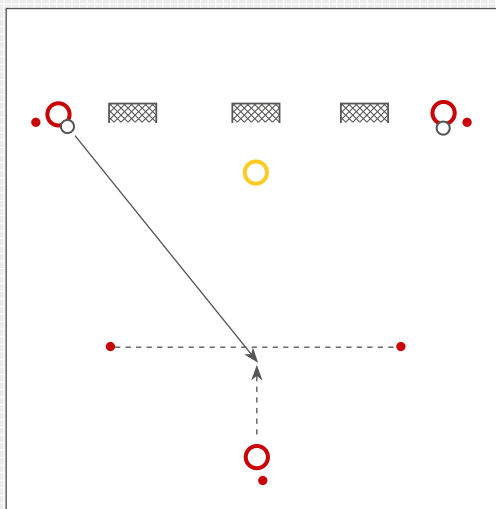
#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Du skal som træner have fokus på udførelsen af det strakte vristspark og instruktionsmomenterne. Hjælp spillerne med at:

- Se op, inden de sparker - men se på bolden når de sparker.
- Bruge armene til at opnå balance.
- Bøje let i knæene og skab et lavt tyngdepunkt - det skal dog altid føles naturligt.



# MÅL EFTER PASNING - MED MÅLMAND



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper af fire spillere - tre angribere og én forsvar. Der kan laves flere baner alt efter antallet af spillere i gruppen. Forsvareren forsvarer de tre keglemål, men må ikke løbe frem og tackle afslutteren. De to angribere, der skal assistere afslutteren, har en bold hver. Spillerne afleverer på skift til afslutteren, som skal afslutte på et af de tre keglemål. Afslutningen skal være et vristspark og langs jorden, og der skal afsluttes bagved sparkelinjen. Forsvareren skal forsøge at blokere afslutningerne med benene og forsvare alle tre mål. Efter et passende antal forløb roteres der.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at afslutte og aflevere samt vurdere og beslutte, hvor det vil være muligt at score i den givne situation.

- Hvilket mål er frit?
- Hvor kommer bolden fra?
- Hvor meget fart skal der på bolden?
- Kan jeg snyde forsvarsspilleren?

## TIPS TIL TRÆNEREN

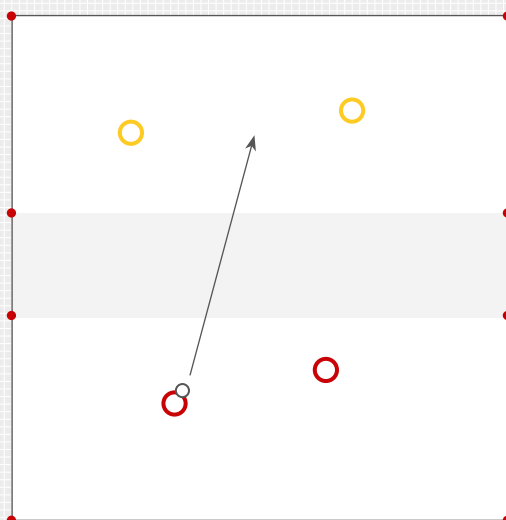
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- De to baner spiller mod hinanden, de enkelte spillere mod hinanden osv.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Afslutningen skal være på førsteberøringen
- + Der må ikke scores i samme mål to gange i træk
- + Begge ben skal bruges til at afslutte
- + Gør målene mindre
- + Lav afstanden større
  
- Gør målet større
- Flyt spillerne tættere på målet

# FODTENNIS LANGS JORDEN



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper af 2 x 2 spillere. Der sættes baner op i passende størrelse med 2 banehalvdele og et felt i midten, der indikerer nettet. Der skal være baner til, at alle i gruppen kan være i gang samtidig. Der spilles 2 mod 2 med 1 hold på hver banehalvdel. Der bruges en bold på banen - resten ligger klar ved banen - der er brug for alle bolde, da bolden ofte sparkes langt væk fra banen.

Der scores ved at sparke bolden max. i knæhøjde, over modstandernes baglinje. Sparkes bolden ud over sidelinjen på modstandernes banehalvdel, bruger holdet mere end 3 berøringer, eller ender bolden med at ligge stille i nettet, får modstanderne point. Hver spiller har én berøring pr. boldkontakt. Grundreglen er, at bolden ikke må ligge stille - denne regel kan dog fjernes, hvis det passer bedre til spillerne. Der spilles, indtil et af holdene får point - herefter server det hold, der fik point. Der spilles til det antal point, I sammen vælger - eller på tid.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne anvender, øver og træner færdighederne som pasninger og spark til scoring. Ud over at øve og træne færdigheden, skal spilleren forholde sig til rigtig mange dynamiske input.

- Hvor kommer bolden fra?
- Hvor meget fart skal der på bolden?
- Hvor er min medspiller?

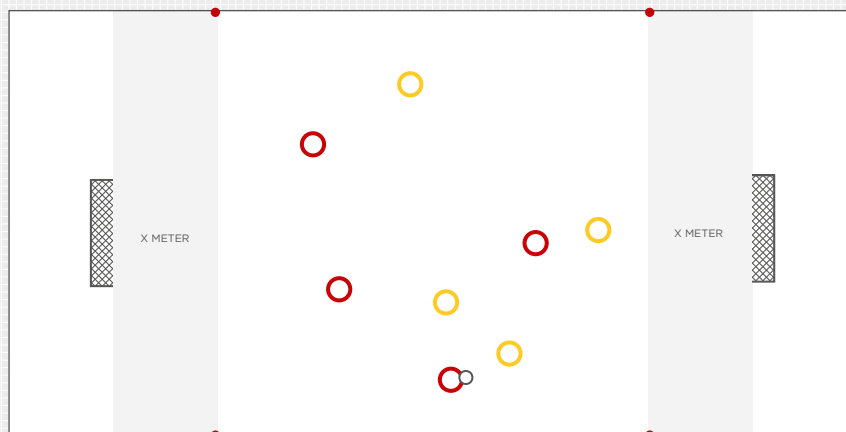
## TIPS TIL TRÆNEREN

Hold øje med at holdene, der mødes, har en god kamp, hvor alle deltager aktivt og oplever at være med. Vejled, coach og instruer de spillere, der har behov for det.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen smallere og/eller kortere
- + Pasningen over til modstandernes halvdel skal være med det svage ben
- + Begge ben skal bruges til at afslutte
- Gør banen bredere og/eller længere
- Hver spiller må bruge to berøringer

# KAMP MED AFSTAND TIL MÅL



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opstil en bane, hvor målene er placeret bag baglinjen. Afstanden fra baglinjen til målet kan justeres, så det er tilpasset spillerne. Der spilles 4 mod 4. Der kan spilles med 1, 2 eller 3 mål i hver ende. Der spilles, som var det kamp, dog med undtagelse af, at ingen spillere må deltage i spillet udenfor banens linjer. Man kan altså ikke være målmand eller forsvare målet udenfor linjerne.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne lærer at afslutte med strakt vrist og at løse spillet ved ofte at spille sig til afslutning.

- Kan jeg afslutte herfra, eller skal vi gøre chancen større?
- Hvordan skal jeg ramme bolden, når jeg afslutter herfra?

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Det burde være relativt let ofte at komme til afslutning. Hold fokus på at spillerne kigger mod mål og udnytter, at der kan afsluttes fra mange vinkler
- Hvorfra og hvordan afslutter spillerne? Kan du coache dem til endnu bedre afslutninger?
- Hold fokus på at der kan afsluttes fra alle steder på banen. Det tvinger det forsvarende hold til at presse bolden.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Indsæt målmand/målmænd.
- + Kun scoring med strakt vrist tæller.
- + Bolden skal være i luften eller ramme i nettet ved scoring.



## MODUL 10 - VI SPILLER SAMMEN

### JAGTEN PÅ DET NÆSTE MÅL

Børn elsker at score mål, men det at score mål handler om meget mere end blot selve afslutningen.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Kan/skal jeg afslutte selv?
- Kan/skal jeg skabe en mulighed for at afslutte ved at udfordre min direkte modstander?
- Kan/skal jeg skabe en mulighed for at afslutte ved at aflevere bolden til en medspiller?
- Kan/skal jeg modtage bolden tættere på målet end boldholder, så jeg kan score mål?

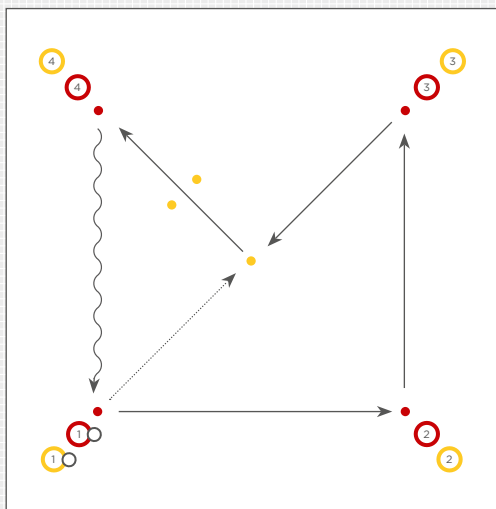
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige situationer, hvor boldholder enten kan afslutte selv, skabe en chance for sig selv ved at udfordre sin direkte modstander eller alternativt spille en medspiller fri til afslutning ved at aflevere bolden.

- Instruer kun det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

# AFLEVERINGSSTAFET



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to ens baner tæt på hinanden med to hold af fire spillere på hver bane. Fordel spillerne ved de røde startpositioner. Rødt hold starter. 1 afleverer til 2, 2 til 3, 3 til 1, 1 til 4 igennem det gule keglemål, og 4 dribler hjem, hvorefter spillerne roterer positioner numerisk. Herefter starter gult hold.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afleveringer. Som træner kan du instruere i de tekniske færdigheder eller hjælpe deltagerne med at reflektere over deres egen indsats med spørgsmål som disse:

- Har afleveringen den rigtige retning, fart og højde?
- Er den næste spiller klar til at modtage bolden?
- Har den næste spiller let ved at få bolden under kontrol?

## TIPS TIL TRÆNEREN

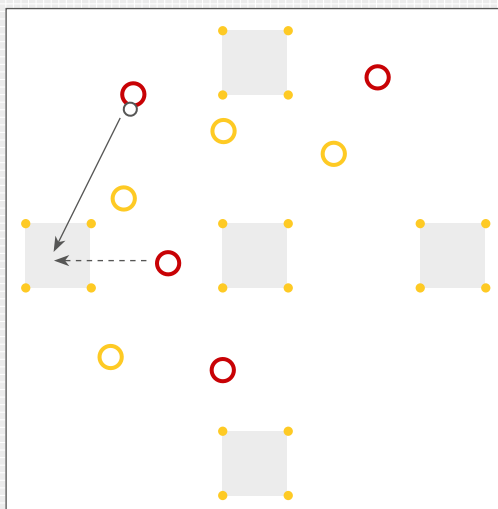
Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Hvilket hold på den enkelte bane når flest omgange på f.eks. to minutter.
- Hvilket hold på begge baner er hurtigst til at nå fem omgange.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen større
- + Højere tempo
- + Færre berøringer
- + Høj aflevering mellem spiller 1 og 2
- + Passivt pres fra det hold, som ikke er i gang
- Gør banen mindre
- Lavere tempo
- Frit antal berøringer

# GRIB & KAST



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fem scoringszoner. Der spilles 4 mod 4. Spillerne må kun have bolden i hænderne, boldholder må ikke flytte sig, og der scores point ved at modtage bolden i en scoringszone (som vist på billedet). Kampene varer ca. fem minutter.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres samarbejdsevne samt orientering.

- Har kastet den rigtige retning, fart og højde?
- Kan/skal jeg aflevere til en medspiller i en scoringszone, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg modtage bolden i en scoringszone, når en medspiller har bolden?

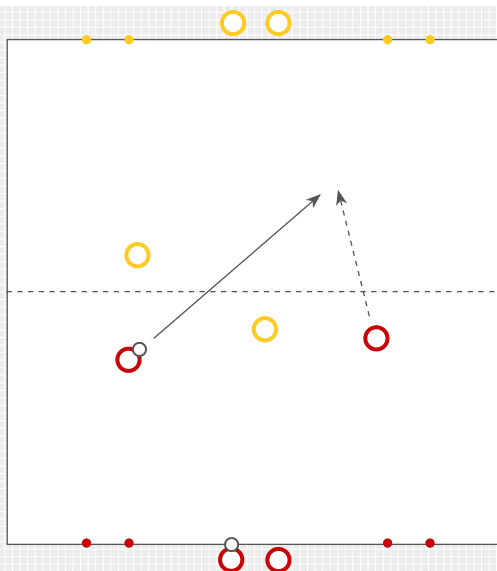
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer kun det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Flere spillere pr. hold
- + Færre eller mindre scoringszoner
- + Tidspres, f.eks. krav til aflevering inden fem sekunder
- + Bolderobring ved at fange boldholder
- Større bane
- Færre spillere pr. hold
- Flere eller større scoringszoner
- Spilleren, som har bolden, må tage op til tre skridt

## 2 MOD 2 OVER MIDTERLINJEN



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fire keglemål og en tydelig markeret midterlinje. Der spilles 2 mod 2. Man scorer ved at dribble igennem modstanderens keglemål. Det er først tilladt at score, når man har lavet en aflevering over midterlinjen til en medspiller (se billedet). Der spilles korte kampe på tre minutter.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Kan/skal jeg aflevere bolden henover midterlinjen til en medspiller, så han/hun kan score mål?
- Kan/skal jeg modtage en aflevering fra en medspiller henover midterlinjen, så jeg kan score mål?

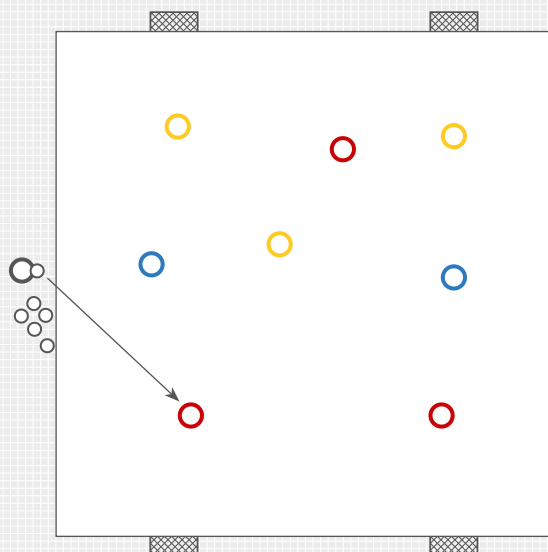
### TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Flere spillere pr. hold
- Større bane
- Større mål, så det er lettere at score
- Spil med en joker, så det boldbesiddende hold altid er i overtal
- Fjern krav til aflevering over midterlinjen

## 3 MOD 3 MED TO JOKERE



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål på baglinjerne – benyt evt. keglemål. Der spilles 3 mod 3 med to jokere, hvor jokerne altid er med boldbesiddende hold og ikke må score. Træneren server boldene fra midten af banen.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

### TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at opsøge og udnytte overtalssituationerne hurtigst muligt.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Tilføj en midterzone, som jokerne ikke må bevæge sig ud af
- + Færre eller ingen jokere
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

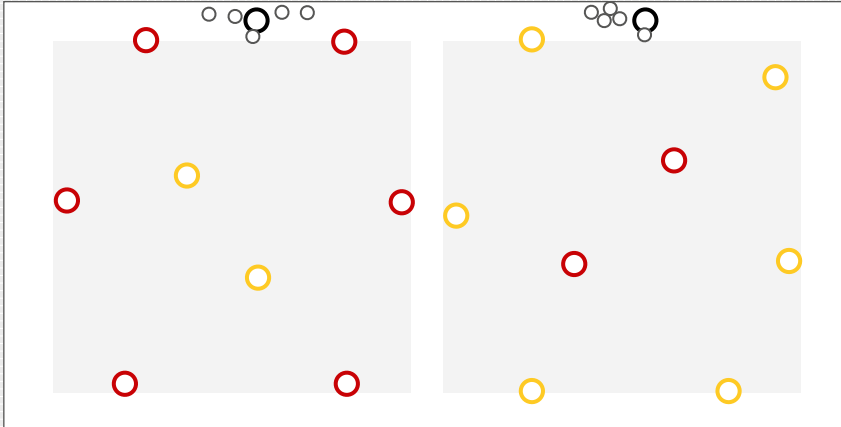


A young boy with blonde hair, wearing a red soccer jersey and shorts, is captured in the middle of kicking a soccer ball on a green grass field. He is wearing white socks with red stripes and red cleats. The ball is white with blue and green patterns and has the word "SELECT" on it. In the background, other players in red and blue uniforms are visible, but they are out of focus. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

**MODUL 11 - HERRELANDSHOLDET**  
TRÆN SOM STJERNERNE

Landsholdet laver 50 afleveringer i træk før bolden må spilles fra felt til felt.

## POINTSPIL MED TO HOLD



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

2 hold á 8 spillere, fordeles på to baner på 10 x 10 meter placeret 5 meter fra hinanden.

På begge baner skal overtalshold lave mindst 10 afleveringer i alt før de må forsøge at score point ved at aflevere bolden til deres medspillere i modsatte felt. Alle afleveringer tæller - dvs. der tælles videre, selvom bolden har været ude af banen eller undertals holdet i midten har erobret bolden. Det er tilladt at forhindre modstanderholdet i at score point ved blokerende afleveringer fra felt til felt eller erobre bolden. Træner og assistent igangsætter bolde til overtalsholdet i hver deres felt. Det hold som først får 3 point vinder.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at opfatte, vurdere og beslutte, hvad der vil være muligt og godt at gøre i forskellige spilsituationer.

- Hvem kan/skal jeg aflevere til, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg modtage bolden, når server eller en medspiller har bolden?

- Hvordan og hvornår kan/skal jeg forhindre modstanderholdet fra at score point?

### TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve forskellige løsninger.

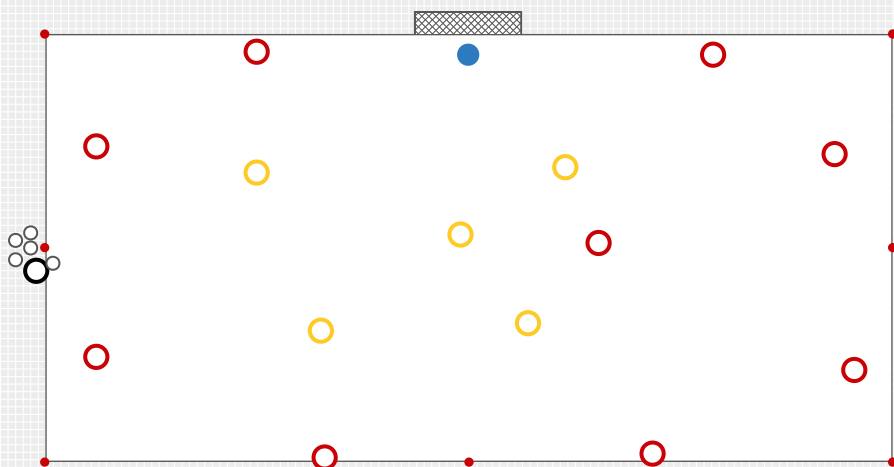
- Sæt rammen for spillet, men undlad at instruere spillerne.
- Igangsæt bolden hurtigt efter spilstop for at holde intensiteten oppe.
- Juster løbende krav til antal afleveringer før der må scores.
- Lad spillerne tælle afleveringer selv, hvis de formår dette.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Færre tilladte berøringer, f.eks. 1 eller 2
- + Stil højere krav til antal afleveringer før der må scores

- Gør banerne større
- Sænk krav til antal afleveringer inden der må scores
- Større overtal, f.eks. 6 mod 1 med udskifter eller server

# 10 MOD 5 + MÅLMAND



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Der spilles 10 røde mod 5 gule + målmænd. Banen er på størrelse med straffesparksfelt. Målet for begge hold er at score i målet. Rødt hold må score, når de har lavet 15 afleveringer i træk uden at miste bolden. Gult hold må score, når de erobrer bolden. Rødt hold må maks. bruge 1-2 berøringer pr. spiller og gult hold har frie berøringer. Målmændene må spille med fødderne på rødt hold, men er ved scoringsforsøg modstander af begge hold. Alle bolde sættes i gang fra træneren. Roter holdene løbende, så alle spillere prøver at spille som begge hold.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres afleveringer, samt evnen til at spille sammen som hold for at komme til afslutning.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?

Gult hold træner desuden presspil - og i særdeleshed deres evne til at presse som hold.

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer kun holdet som har bolden.
- Igangsæt hurtigt spillet efter hvert spilstop for at fastholde intensiteten og træne spillernes omstillingsparathed.
- Tilpas banens størrelse, så spillet bliver intenst - det skal være muligt, men ikke nemt, for rødt hold at lave 15 afleveringer i træk.
- Du kan med fordel inddеле spillerne i 3 hold á 5 spillere for gøre rotation af holdene lettere.

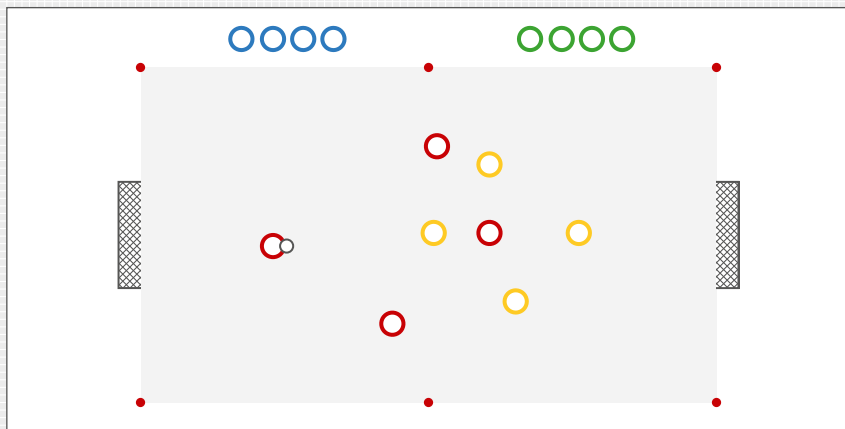
## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Man må ikke spille tilbage til den spiller man modtager bolden fra
- + Mindre overtal, f.eks. 9 mod 6 + målmænd
- Gør banen større
- Færre spillere pr. bane, f.eks. 5 mod 2 + målmænd på to baner

## VIDSTE DU AT

Stemningstribunen til Herrelandsholdets hjemmekampe bærer navnet Den Røde Mur.

# LANDSKAMPE FORAN DEN RØDE MUR



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Nu skal der spilles mini landsholdsturnering med hujende tilskuere. Inddel spillerne i 3-4 hold og spil en kort turnering med kampe af 3-5 minutters varighed, hvor alle hold møder hinanden én gang. Hjemmeholdet er Danmark og udeholdet er en anden nation efter eget valg. Lad gerne spillerne vælge, hvilke af de danske fodboldstjerner de ønsker at være, når de skal repræsentere de rød-hvide farver. Flere spillere kan have samme navn. Oversiddende hold er jublende tilskuere på Den Røde mur, som med slagsange, tilråb og bølgegang skal hjælpe de rød-hvide helte til sejr. Giv 3 point til det bedste tilskuerhold for at skabe mest mulig larm på lægterne.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Sammenhold, passion og landskamp er hovedingredienser i denne øvelse, hvor spillerne lever sig ind i rollen som en af landsholdets stjerner foran et hujende publikum. Spillerne presses måske ud af deres komfortzone, så sørg for alle spillere oplever larmen fra tilskuerne positivt.

## TIPS TIL TRÆNEREN

Din opgave som træner er at skabe stemning omkring kampene. Hjælp tilskuerne med at fejre scoringer, hylde lækre tekniske detaljer og støtte de rød-hvide helte fra start til slut.

- Sæt rammen for turneringen, men undlad at instruere spillerne.
- Gør det til en god oplevelse for alle spillere, f.eks. ved at undgå negative tilråb.
- Flere korte kampe er bedre end få lange kampe, når det handler om at skabe og fastholde den gode stemning på tribunerne.
- Gør det nemt at score, f.eks. ved at spille på større mål.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Mindre bane

- Færre spillere pr. hold
- Større bane





## MODUL 12 - DBU CUP

### INDIVIDUEL TURNERING

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren alene skal sætte rammerne for turneringen.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at træffe hurtige valg i forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter, vendinger og afslutninger.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Det er vigtigt, at du som træner har styr på organiseringen af turneringen, så kampene kan igangsættes hurtigst muligt.

- Sæt rammen for kampene, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Definér opgaver og ansvar trænerne imellem på forhånd.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

## KORT OM DBU CUP

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

### ORGANISERING OG REGLER

- Cupsystemet er baseret på 16 eller 32 spillere pr. gruppe. Der er spilleplan og pointskema for hver variant.
- To baner opstilles i forlængelse af hinanden ved 16 spillere. Ved 32 spillere skal der opstilles fire baner.
- Hvert mål markeres med et bogstav på en seddel, så spillerne let kan finde deres hold og kampbane.
- Holdsammensætningen er lavet på forhånd og fremgår af turneringsoversigten.
- Spillere med samme bogstav samles ved målet med dette bogstav.
- Efter kampen indsamles resultaterne, inden spillerne finder deres nye mål/hold.
- Spillernummer og holdkombination kan evt. skrives med tusch på armen af hver enkelt spiller, f.eks. 5 - A, C, B, D, B.
- For hver kamp, man deltager i, samles point sammen. Spillerne får både point for kampens resultat, og for hvert mål holdet har scoret. Der gives tre point til hver spiller for en vunden kamp, ét point for uafgjort, nul point for nederlag samt ét point for hvert mål, holdet har scoret.





ABERTE

8

SELECT



# DBU CUP - 16 SPILLERE

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

SPILLERPLAN 16 SPILLERE

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

POINTSHEMA

# DBU CUP - 32 SPILLERE

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

SPILLERPLAN 32 SPILLERE

SPILLERPLAN 32 SPILLERE										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										

RUNDE	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D	HOLD E-F	POINT E	POINT F	HOLD G-H	POINT G	POINT H
1	-			-			-			-		
2	-			-			-			-		
3	-			-			-			-		
4	-			-			-			-		
5	-			-			-			-		

POINTSKEMA



## MODUL 13 – BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER TILSPILSVENDING

Spilleren anvender tilspilsvendingen til at blive retvendt med bolden i et frit område eller rundt om en modstander.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at lave tilspilsvendinger. Til det formål skal de trænes i disse instruktionsmomenter:

- Tilspilsvendingen kan udføres på mange måder. Vi beskriver vending med ydersiden af foden samt indersiden af foden - til højre og til venstre (med samme fod).
- Før modtagelse, bevæger spilleren sig mod bolden for at tage imod/dæmpe boldens fart.
- Støttefoden placeres ved siden af bolden for at skabe plads til vendingen.
- Foden drejes, så der bliver plads til, at hoften kan drejes.
- Vendefoden tager imod bolden for at dæmpe dens fart.

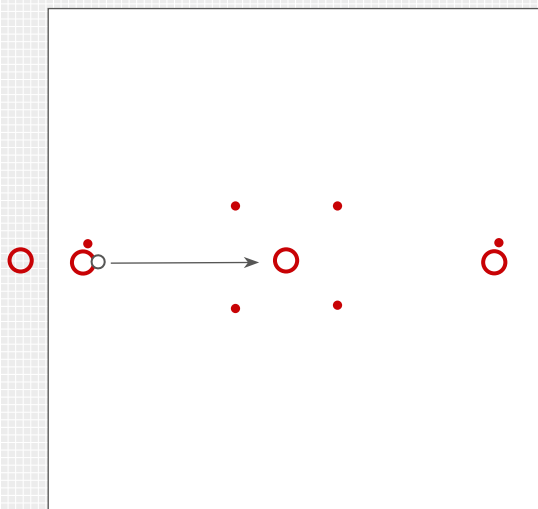
- Bolden berøres med den valgte del af foden, således spilleren kan blive retvendt på 1. berøringen.
- Efter vendingen bør spilleren max. bruge 2-3 skridt, før bolden igen berøres.
- Der foretages et temposkift - for at komme væk fra modstanderen.

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

I dette modul skal du som træner have fokus på udførelsen af tilspilsvendingen og instruktionsmomenterne. Hjælp spillerne med at:

- Se på bolden når den berøres under vendingen.
- Se op før og efter vendingen.
- Brug armene til at opnå balance.
- Bøj let i knæene og skab et lavt tyngdepunkt - det skal dog altid føles naturligt, ellers bliver dribblingerne ikke gode.

## 3 SAMMEN MED VENDERSPILLER I MIDTEN



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Øvelsen præsenterer færdigheden tilspilsvendinger og er derfor simpel. Hold øvelsen kort. Spillerne opdeles i grupper af 3-4 spillere. Der er 3 spillere i aktion ad gangen. Der sættes en bane op i passende længde med en kegle i hver ende, som står overfor hinanden. Mellem keglerne er en keglefirkant. Der er en spiller ved hver station. Første spiller afleverer til spilleren i midten, hvorefter spilleren i midten vender med bolden og afleverer til den tredje spiller. Vendspilleren har typisk 4-6 vendinger, før næste spiller kommer i midten. Spilleren skal vende på én berøring og inde i keglefirkanten, og gerne aflevere videre inden for to, max. tre skridt.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne bliver præsenteret for tilspilsvendingen og kommer til at kende til og prøve færdigheden.

- Ser jeg på bolden, når den berøres under vendingen?
- Kan jeg kigge op, inden jeg afleverer?
- Bruger jeg armene til at opnå balance?

### TIPS TIL TRÆNEREN

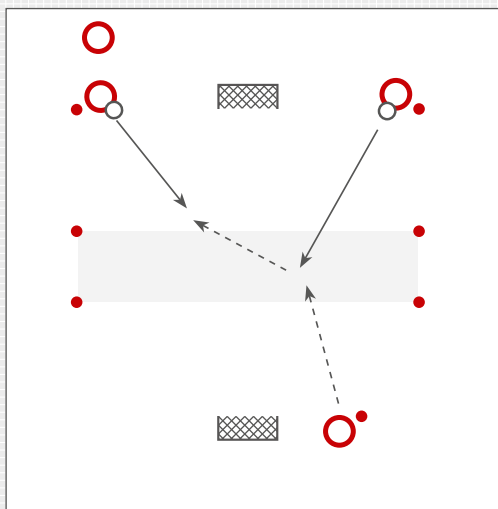
Din opgave er at præsentrere spillerne for færdigheden og hjælpe de spillere, der evt. har store (afgørende) udfordringer med at udføre vendingen.

- Du skal præsentrere spillerne for vending med yderside og inderside.
- Du skal holde fokus på, at spilleren vender på én berøring og afleverer videre inden for max. 2-3 skridt.
- Husk – spillerne skal bruge begge ben i løbet af øvelsestiden.
- Husk – du skal ikke indlære færdigheden hos spillerne, du skal præsentrere den for dem.
- Hold øvelsen kort.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Kortere afstand i afleveringerne
- + Mindre vendeområde
- + Højere fart på afleveringerne
- Længere afstand i afleveringerne
- Større vendeområde
- Lavere fart på pasningerne

## 2 AFSLUTNINGER MED VENDINGER



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper med 4 spillere - 2 servere, 1 vendespiller, og 1, som er klar til næste runde. Der opstilles en bane med mål i hver ende og en scoringslinje midt mellem målene. De 2 servere har hver deres bold. Første spiller afleverer til vendespilleren, der skal afslutte i målet inden scoringslinjen. Efter afslutningen afleverer spiller 2 til vendespilleren. Afleveringen skal modtages på samme banehalvdel, som spiller 2 afleverer fra. Vendespilleren vender med bolde og får front mod det mål, der ikke er afsluttet på. Her afsluttes inden scoringslinjen. Herefter er runden slut, og der roteres.

### DET TRÆNER SPILLERNE

I denne øvelse træner spillerne tilspilsvendingen samt afslutning. Ud over at øve og træne færdighederne skal spilleren ved den anden afslutning forholde sig til:

- Hvordan forbereder jeg mig på at modtage bolden?
- Modtager jeg bolden på den rigtige banehalvdel?

- Hvor er jeg placeret ift. scoringslinjen?
- Hvordan kan/skal jeg vende?
- Hvordan vil jeg afslutte efter vendingen?

### TIPS TIL TRÆNEREN

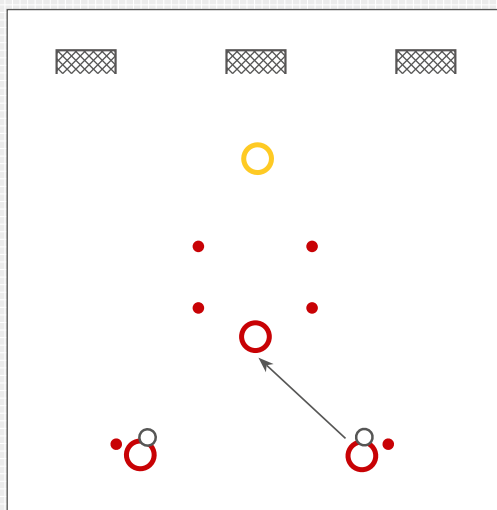
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet - se f.eks. forslag til pointspil herunder:

- Hvor mange mål scorer gruppen på x tid?
- Hvor længe er gruppen om at score x mål?

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Bolden må ikke ligge stille efter vendingen
- + Spilleren skal vende på forskellige måder
- + Spilleren skal vende med begge ben
- Kortere afstand til mål
- Mindre fart på afleveringerne

# TILSPILSVENDING MED SCORING I 3 MÅL



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper med fire spillere – tre angribere og en forsvarsspiller. De to servere har hver deres bold. Forsvarsspilleren kan placeres, hvor du ønsker det, og det skal defineres, hvornår forsvareren må løbe ind og dække målene.

Første server afleverer til afslutteren, som modtager bolden foran firkanten, vender med bolden ind i den og afslutter på et af målene. Når spilleren har afsluttet, vendes hurtigt rundt, så han/hun er klar til at modtage en pasning fra den anden server. Pasningen skal igen modtages foran firkanten. Afslutteren vender igen ind i firkanten og afslutter på et af målene. Forsvarsspilleren bliver på banen og skal forsvare alle tre mål. Herefter roteres og en ny runde kan starte.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner tilspilsvendingen. Ud over at øve og træne færdighederne, skal spilleren ved de to tilspilsvendinger forholde sig til:

- Er jeg klar på at modtage bolden fra begge servere?

- Hvilken fart har bolden?
- Hvor er jeg ift. firkanten?
- Hvordan vender jeg bedst ind i firkanten og med hvilken vending?
- Hvilke mål er frie?

## TIPS TIL TRÆNEREN

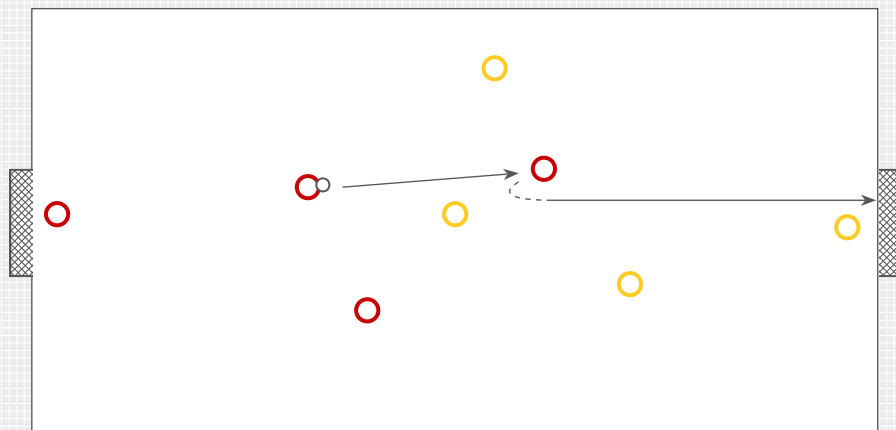
Målet er, at spillerne bliver dygtigere til færdighederne og samtidig er nærværende samt har det sjovt. Derfor kan øvelsetiden være længere, så spillerne får flere gentagelser. Din opgave er at:

- Spillerne skal prøve at vende med de forskellige vendeformer.
- Spillerne skal prøve at vende med begge ben.
- Hold fokus på spillernes udførelse af færdigheden.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør firkanten mindre
- + Bolden må ikke ligge stille efter vendingen
- + Spilleren skal vende med begge ben
  
- Gør firkanten større
- Kortere afstand til mål
- Mindre fart på afleveringerne

# KAMP MED FOKUS PÅ TILSPILSVENDING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Der opstilles en bane, der er stor nok til at blive frie og retvendte men lille nok til, at spillerne kan opnå mange situationer, hvor de kan score efter en vending. Der spilles 4 mod 4, og der kan spilles med fast målmand eller uden. Der spilles til x antal scoringer pr. kamp, dog med følgende ekstra regel: Scorer en spiller direkte efter en tilspilsvending, vinder holdet kampen uanset resultatet på det pågældende tidspunkt. Spillet kan suppleres med endnu en regel: Hvis spilleren tilspilsvender på 1. berøringen, afleverer til en medspiller på 2. berøringen og denne spiller scorer på sin 1. berøring, har holdet vundet kampen.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner at løse spillet omkring det at blive retvendt samt at udføre en aktion, efter spilleren er retvendt (aktion på aktion).

Derudover skal spilleren forholde sig til:

- Hvor er mine med- og modspillere placeret?

- Er der plads til at vende, eller skal jeg f.eks. lægge bolden af i stedet?
- Hvordan skal jeg positionere kroppen, så jeg kan afslutte efter vendingen?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Du kan hjælpe med at skabe flere tilspilssituationer, hvis du indimellem selv server bolde ind i spillet. På den måde kan du aflevere til frie spillere og observere/lære, om de bruger din aflevering til at blive retvendt, og afslutte. Hjælp spillerne til at arbejde med at kunne modtage bolden ved at løbe sig frie og positionere sig til vending.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Scoringszone, hvor reglen om retvendt gælder
- + Scoringen tæller kun ved anvendelse af én bestemt tilspilsvending
- 3v3 + joker, jokeren må ikke score. Over-tallet kan give flere tilspilsvendinger, men også gøre spillet langsommere og mere kunstigt





## MODUL 14 - DUEL

### KAN DU KLARE DET ALENE?

Kampen om bolden er en naturlig del af fodbolden, men har dine spillere modet og viljen til aktivt at tage og vinde dueller?

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg opsøge den direkte duel?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

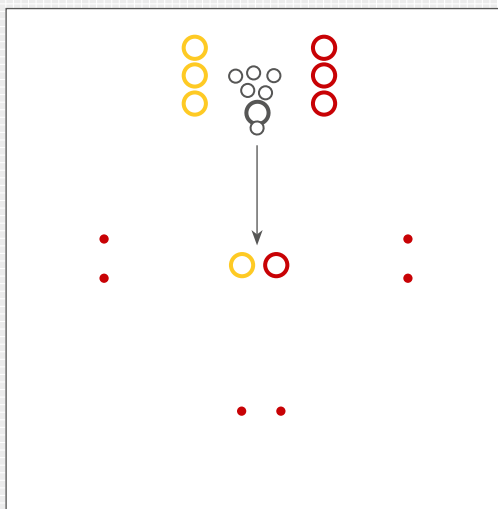
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afslutninger, driblinger og finter.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige 1 mod 1-situationer, som motiverer spillerne til at opsøge duellerne.

- Opmuntr spillerne til at opsøge duellerne (husk fairplay).
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

# DUEL I LUFTEN



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med tre keglemål placeret som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 med fokus på den direkte duel i luften. Træneren sætter øvelsen i gang med en serv i luften. Spillerne skal forsøge at vinde duellen og score ved at drible gennem et af keglemålene enten forfra eller bagfra.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg opsøge den direkte duel?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

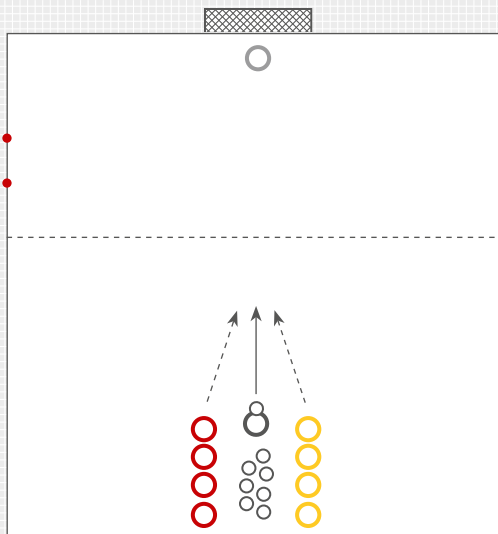
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Opmuntr spillerne til at opsøge duellerne (husk fairplay).
- Match spillerne efter fysik, så udfaldet af duellen ikke er givet på forhånd.
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 2 mod 2
- + Spillerne dyster to gange pr. runde
- + Nye startpositioner for spillerne
- Serv bolden langs jorden

# DUEL I LØB



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5- eller 8-mandsmål, to keglemål og en tydeligt markeret scoringszone som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 - evt. med målmand. Træneren server bolden langs jorden foran spillerne, som skal forsøge at vinde løbeduellen og score på målet fra en position i scoringszonen. Herefter server træneren en høj bold til duel i scoringszonen, men denne gang gælder det om at score ved at dribble igennem et af keglemålene.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg opsøge den direkte duel?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

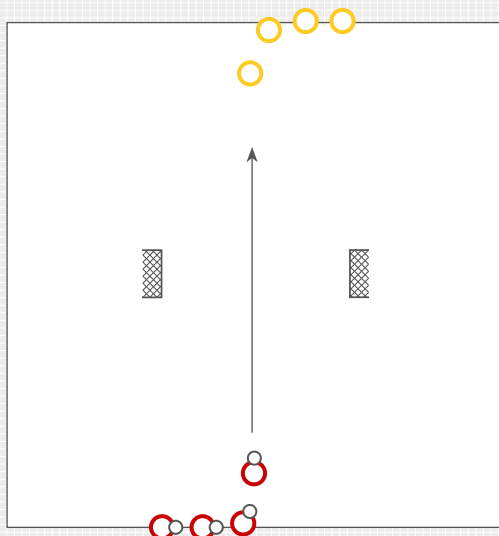
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Opmuntr spillerne til at opsøge duellerne (husk fairplay).
- Match spillerne efter hurtighed, så udfaldet af den første duel ikke er givet på forhånd.
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Varier serven fra træneren, f.eks. retning, fart og højde
- + Forskudte startpositioner for spillerne
- + Spil med målmand
- Serv bolden langs jorden
- Spil uden målmand

# 1 MOD 1 PÅ OMVENDTE MÅL



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål som vist på billedet. Rød server til gul på tværs af banen mellem målene, hvorefter der spilles 1 mod 1. Begge spillere kan score på begge mål. Rød og gul skiftes til at angribe.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

## TIPS TIL TRÆNEREN

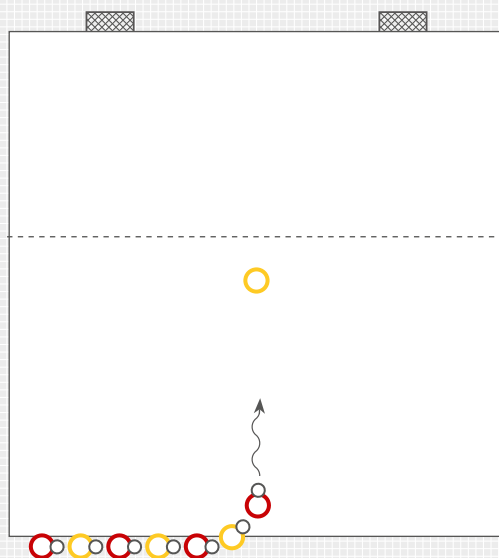
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Høj serv
- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Angriber skal dribble mellem målene, før der må scores
- Større bane
- Større mål
- Passivt pres fra forsvarsspiller

# 1 MOD 1 MED OMSTILLING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 med omstilling, hvor spillerne først angriber og derefter forsvarer. Angriberen skal score på et af målene bag forsvarsspilleren fra en position i scoringszonen. Angriberen overtager rollen som forsvarsspiller, når han/hun enten scorer eller mister bolden til forsvarsspilleren. Herefter starter en ny angriber fra rækken udenfor banen, så rød og gul skiftes til at angribe.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre mål (evt. keglemål, der skal dribles igennem)
- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- Større mål
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Forsvarsspiller må kun bevæge sig i scoringszonen

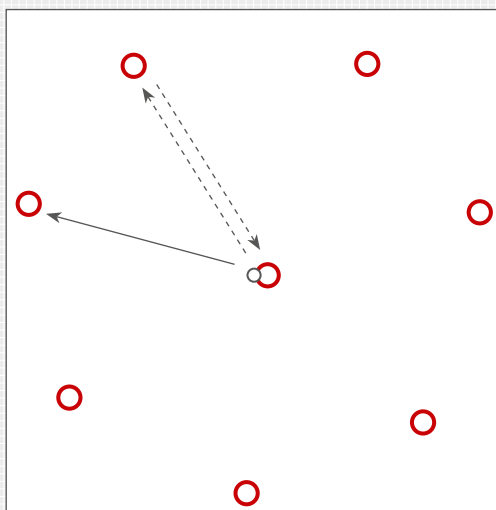


**MODUL 15 – KVINDELANDSHOJDET**  
TRÆN SOM STJERNERNE

# PASNINGER I CIRKEL

## VIDSTE DU AT

Kvindelandsholdet afleverer hele tiden på førsteberøringen, hvilket gør øvelsen endnu sværere.



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med 8 spillere på hver bane. Spilleren i midten afleverer til en spiller og bytter plads med en anden spiller. Den nye spiller i midten modtager bolden, afleverer til en spiller og bytter plads med en anden spiller – osv. Udvid evt. øvelsen så spilleren i midten skal lave en dribling eller finte, inden bolden afleveres til en spiller i cirklen.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afleveringer og evt. driblinger og finter. Som træner kan du instruere på de tekniske færdigheder eller hjælpe deltagerne med at reflektere over deres egen indsats med spørgsmål som disse:

- Hvem kan/skal jeg aflevere til, når jeg har bolden?
- Har afleveringen den rigtige retning, fart og højde?
- Har den næste spiller let ved at få bolden under kontrol?

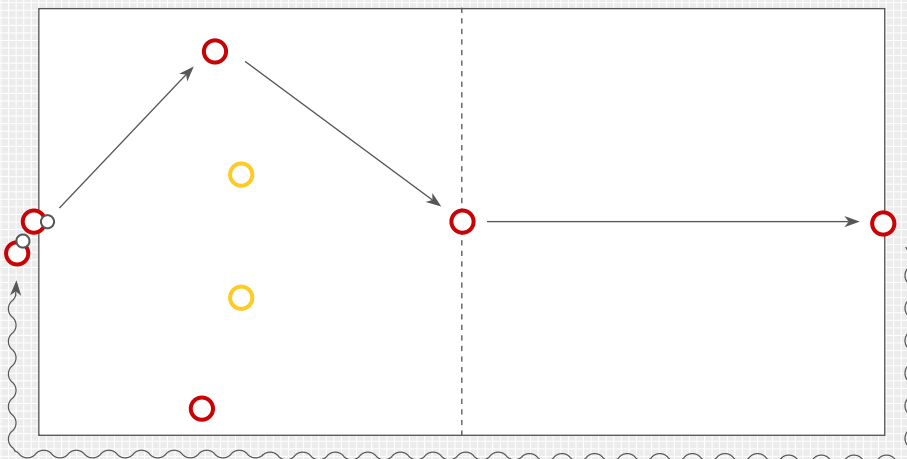
### TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.
- Hjælp gerne spillerne med at holde fokus og være klar til at deltage, når de står i venteposition.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen større
- + Højere tempo
- + Færre berøringer
- + Udvid øvelsen med dribling eller finte inden aflevering
  
- Gør banen mindre
- Lavere tempo
- Frit antal berøringer

# RONDO



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to zoner. De fire røde spillere i den ene zone skal forsøge at vende spillet til rød spiller i den anden zone, efter de har sammensat mindst fem succesfulde afleveringer i træk. Hvis spillet vendes, så dribler rød spiller fra den anden zone om bag i køen. Rødt hold roterer i boldens retning, så alle pladser på banen er besat på ny. Herefter igangsættes en ny bold fra start. Man bytter med den spiller, der har været forsvarsspiller i længst tid, hvis man taber bolden.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner boldkontrol, afleveringer samt evnen til selvstændigt at løse forskellige situationer.

- Hvem kan/skal jeg aflevere til, når jeg har bolden?
- Har afleveringen den rigtige retning, fart og højde?
- Har den næste spiller let ved at få bolden under kontrol?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

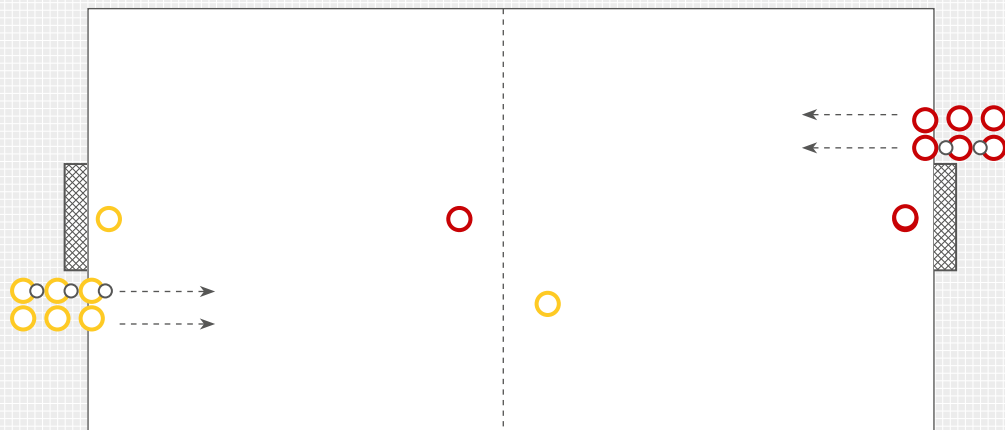
- Instruer det hold, som har bolden; herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre overtal, f.eks. 5 mod 3 eller 4 mod 2
- + Højere krav til antal afleveringer inden spillet må vendes
- + Alle spillere skal røre bolden, inden spillet må vendes
- + Færre tilladte berøringer
- Gør banerne større
- Større overtal, f.eks. 3 mod 1 eller 4 mod 1
- Færre/ingen krav til antal afleveringer, inden spillet må vendes



## 3 MOD 2 MED OMSTILLING



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med en tydeligt markeret midterlinje og 8-mandsmål på baglinjerne. Der spilles 2 mod 2, hvor begge hold har en fast angriber over midten, som ikke må forsvare. Gult hold starter spillet fra egen baglinje og er i overtal 3 mod 2, indtil de enten scorer eller mister bolden. Herefter får begge makkerpar nye roller efter følgende turnusordning: angrib - forsvar - udskiftning. Dvs. angribende gult makkerpar nu skal forsvare, og forsvarende rødt makkerpar lader sig udskifte og erstattes af et nyt angribende rødt makkerpar, som starter spillet med en ny bold.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres omstillingsparathed og evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?

- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtal, når en medspiller har bolden?

### TIPS TIL TRÆNEREN

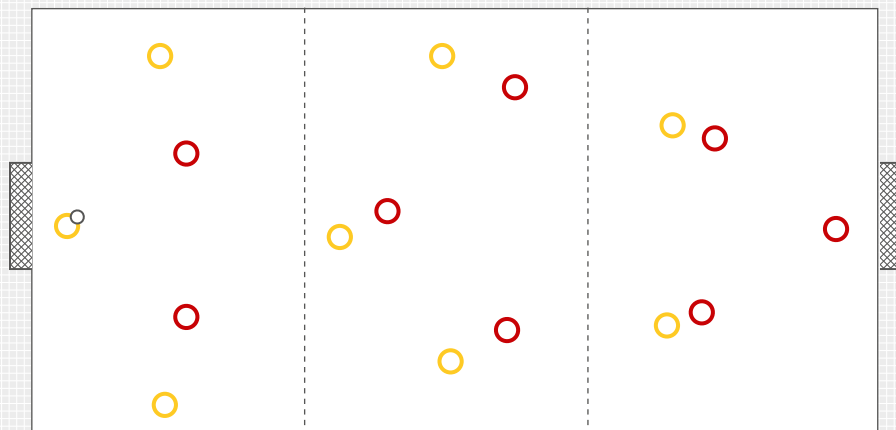
Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Instruer kun holdet som har bolden.
- Hjælp spillerne med at forstå turnusordningen: Angrib, forsvar, udskiftning.
- Motiver til hurtige igangsætning fra nye angribere for at fastholde intensiteten samt træne spillernes omstillingsparathed.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Færre tilladte berøringer
- + Krav til afslutning inden f.eks. 10 sek.
- + Alle spillere skal røre bolden, inden der må afsluttes
- Gør banen større
- Frit antal berøringer
- To faste angribere på begge hold (større overtal)

# ZONESPIL MED FASTE ANGRIBERE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med tre zoner og 8-mandsmål på baglinjerne. Der spilles 8 mod 8 med målmænd og 2 faste angribere på hvert hold. Angriberne må kun presse/forsvare i deres respektive angrebszoner – dvs. zonen foran modstanderens mål. Når deres hold har bolden, må de være, hvor de vil. Boldbesiddende hold er derfor altid 2 mand i overtal, når de får spillet sig ud af første zone. Målmanden igangsætter ny bold ved hjørnespark, indkast eller scoring. Vælg løbende nye målmænd og angribere.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres omstillingsparathed og evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Instruer kun holdet som har bolden.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.
- Motiver til hurtige igangsætning fra målmanden for at fastholde intensiteten samt træne spillernes omstillingsparathed.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Færre tilladte berøringer
- + Tildel færre spillere en fast zone, som de kun må forsvare i (mindre overtal)
- Gør banen større
- Frit antal berøringer
- Fjern den midterste zone
- Færre spillere på hvert hold
- Tildel flere spillere faste zoner, som de kun må forsvare i - f.eks. 2 angribere og 1 midtbanespiller (større overtal)



## MODUL 16 – SPIL

### VI SPILLER KAMP

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren alene skal sætte rammerne for de forskellige spil.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med miniturneringen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

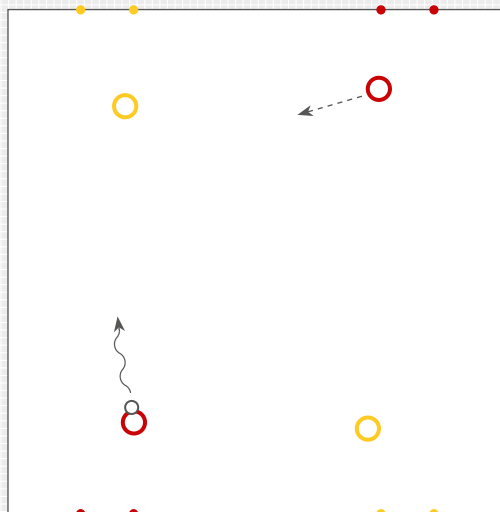
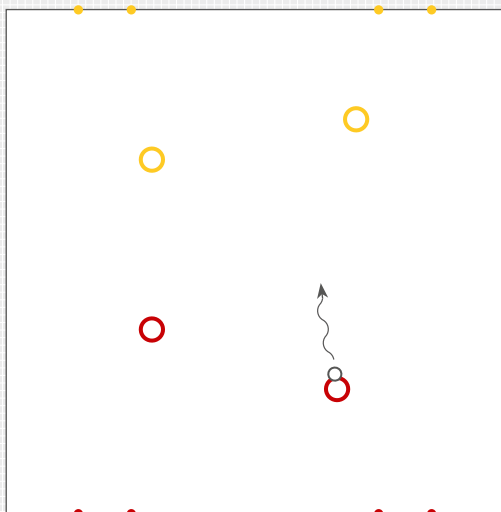
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelserne, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

# MINITURNERING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Miniturnering på forskellige baner - se eksempler herover. Der spilles som udgangspunkt 2 mod 2 på fire forskellige baner, men størrelsen på holdene kan ændres til 4, 6 eller 8 spillere afhængig af deres alder, niveau og præferencer. Turneringen kan evt. afvikles på tværs af flere grupper på DBU's Fodboldskole.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med miniturneringer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

## TIPS TIL TRÆNEREN

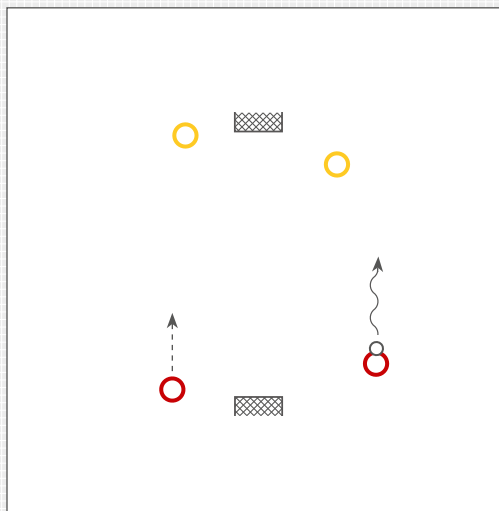
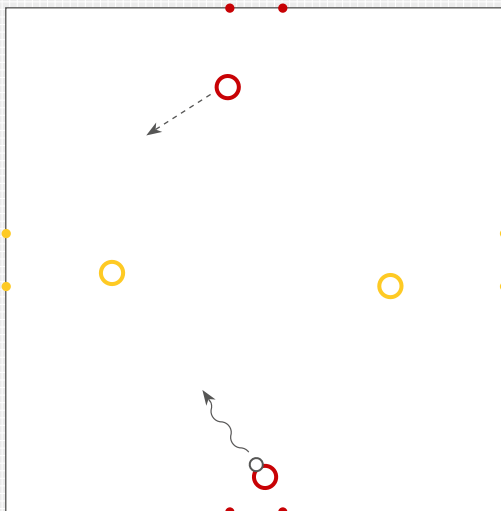
Det er vigtigt, at du som træner har styr på organiseringen af turneringen, så kampene kan igangsættes hurtigst muligt.

- Sæt rammen for kampene, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Definér opgaver og ansvar trænerne imellem, hvis turneringen afvikles på tværs af to eller flere grupper.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
  
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

# MINITURNERING - FORTSAT





## MODUL 17 – BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER

### TEMPODRIBLING

Tempodriblingen giver mulighed for at flytte bolden hurtigt over længere afstande. Dribl i høj fart, hvor der er plads. Tempodriblingen udføres oftest i lige linjer. Det vil sige, at spilleren kun sjældent vender og drejer. Tempodriblingen anvendes typisk til at tage meter - udnytte plads på banen til selv at føre bolden (frem) til et nyt område.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at lave tempodriblinger. Til det formål skal de trænes i disse instruktionsmomenter:

- Bolden dribles hovedsageligt med snørebandene (vristen). Tærerne skal pege ned i græsset, og spilleren arbejder på forfoden. Bolden er foran kroppen.
- Antal skridt mellem hver boldberøring afgøres af spillerens evner, tempoet og den plads, der er til rådighed. Bolden kan berøres i hvert skridt, men også i hvert andet eller tredje skridt.

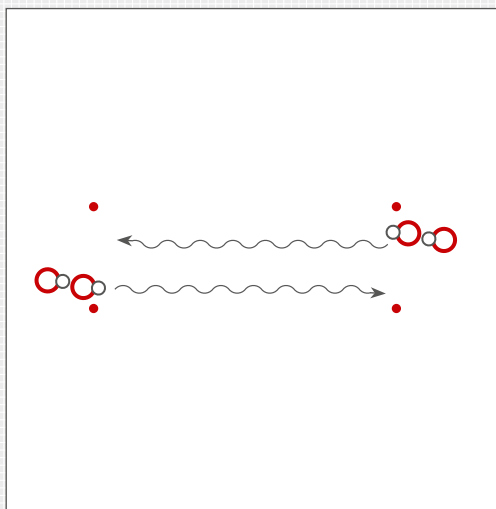
- Bolden flyttes i den højest mulige fart med færrest mulige berøringer. Men, hele tiden med kontrol over bolden og situationen.
- Driblebevægelsen skal foregå i et flow, hvor antallet af boldberøringer passer til den fart, spilleren magter, og den plads, der er til at dribble på. Jo bedre evner og jo mere plads - jo højere tempo og jo færre boldberøringer.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

I dette modul, skal du som træner have fokus på udførelsen af tempodriblingen og instruktionsmomenterne. Hjælp spillerne med at:

- Se på bolden når den berøres under dribleturen.
- Se op før og på dribleturen mellem berøringerne.
- Brug armene til at opnå balance.
- Bøj let i knæene og skab et lavt tyngdepunkt - det skal dog altid føles naturligt, ellers bliver driblingerne ikke gode.

# TEMPODRIBLING FRA A TIL B



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Øvelsen præsenterer færdigheden Tempodribling og er derfor simpel. Hold øvelsen kort. Spillerne opdeles i grupper af 4 spillere. Der sættes en bane op i passende længde med kegleporte i hver ende, som står overfor hinanden. Der er to spillere ved hver kegleport. Første spiller dribler over til den anden kegleport, hvorefter spilleren ved denne kegleport dribler over til første kegleport. Øvelsen fortsætter, til du stopper den. Gerne max. 4-6 dribleture i træk før en lille pause, hvor I kan tale om færdigheden, spillernes oplevelse, om at tilpasse afstanden eller noget tredje.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne bliver præsenteret for tempodriblinger og kommer til at kende til og prøve færdigheden.

- Kigger jeg op, når jeg dribler?
- Kan jeg løbe endnu hurtigere og stadig have kontrol over bolden?
- Hvor mange skridt tager jeg mellem hver berøring?
- Bruger jeg vristen til at dribble med?

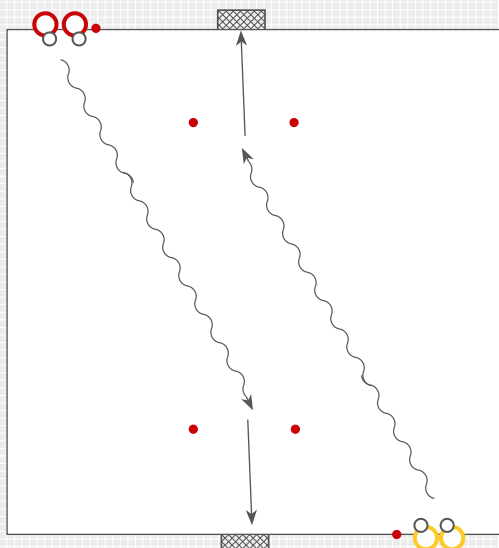
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Din opgave er at præsenterer spillerne for færdigheden og hjælpe de spillere, der evt. har store (afgørende) udfordringer med at udføre driblingerne.
- Du skal præsenterer spillerne for tempodriblinger med forskellige antal skridt mellem hver boldberøring. Fra berøring ved hvert skridt til berøring hvert 3. skridt.
- Spillerne skal præsenteres for at se op fra bolden, men også at holde øjnene på bolden.
- Husk - spillerne skal bruge begge ben i løbet af øvelsestiden.
- Husk - du skal ikke indlære færdigheden hos spillerne, du skal præsenterer den for dem.
- Hold øvelsen kort.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Dribl med andre dele af foden end vristen
- + Lav afstanden længere
- Lav afstanden kortere

# DRIBLERACE MED SCORING EFTER PORT



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i to hold (evt. flere, hvis der laves flere baner). To små mål sættes op overfor hinanden med en kegleport i passende afstand til hvert mål. Én spiller fra hvert hold starter på et fælles signal med at tempodrible hen til hver deres port. Spilleren må score i målet, når de har passeret kegleporten – spilleren skal igen-nem porten. Den spiller, der scorer først, vinder. De to næste spillere starter på fælles signal. Der kan konkurreres i hold eller individuelt.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne anvender, øver og træner færdigheder som tempodriblinger og spark til scoring. Ud over at øve og træne færdigheden, skal spilleren forholde sig til rigtig mange dynamiske input.

- Kan jeg se op, mens jeg dribler?
- Hvornår kommer scoringslinjen?
- Hvor langt er min modstander?
- Hvilken fart skal jeg have, når jeg nærmer mig målene?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne:

- Har spillerne styr på bolden?
- Hvor mange skridt mellem hver berøring?
- Løfter spilleren blikket og orienterer sig?

Mind spillerne om, at de skal holde øje med, hvem der scorer først - hold fast i konkurrencen, så spillerne er fokuserede og skarpe.

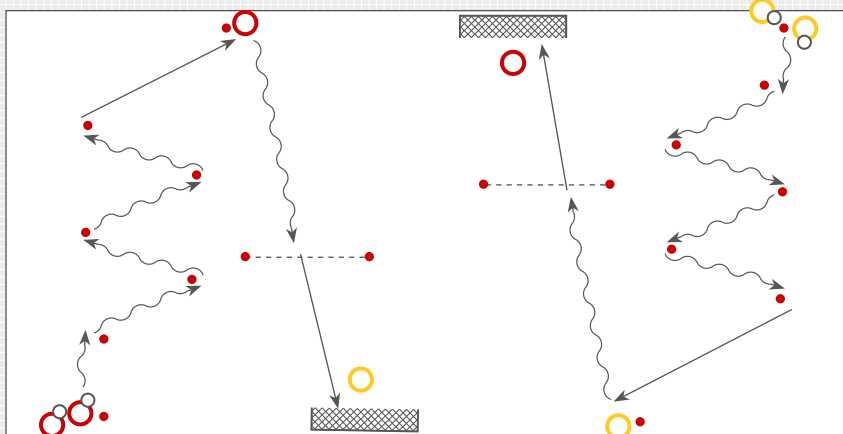
- Tilføj andre konkurrenceelementer.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Spillerne skal bruge begge ben
- + Gør målet mindre
- + Tilføj opgave inden afslutning, som får spilleren ned i fart
- Gør målet større
- Ingen krav til driblingen
- Gør kegleporten større



# DRIBLERACE MED PASNING OG AFSLUTNING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper med 4 spillere – en dribler, en afslutter, en målmand og en, som er klar til næste runde. Der opstilles fire mål, to i hver ende og en scoringslinje på midten af banen. Ved siden af opstilles en driblebane (form, antal kegler mv. bestemmer du). På et fælles signal dribler første spiller gennem driblebanean og afleverer til anden spiller. Den anden spiller dribler ind på banen, passerer scoringslinjen og afslutter i et af de to mål. Målmanden forsøger at blokere/redde bolden. Runden er slut, og der kan roteres.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne anvender, øver og træner færdigheder som områdedriblinger, tempodriblinger og spark til scoring. Ud over at øve og træne færdigheden, skal spilleren forholde sig til rigtig mange dynamiske input.

- Kan jeg se op, mens jeg dribler?
- Hvornår kommer scoringslinjen?
- Hvordan er min førsteberøring?
- Hvilket mål er frit?
- Hvilken fart skal jeg have, når jeg nærmer mig målene?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne (observation på de to dribble-ogaver).

- Hvordan udfører spilleren dribblingerne?
- Har spilleren styr på bolden?
- Løfter spilleren blikket og orienterer sig?

Mind spillerne om, at de skal holde øje med, hvem der scorer først - hold fast i konkurrencen, så spillerne er fokuserede og skarpe.

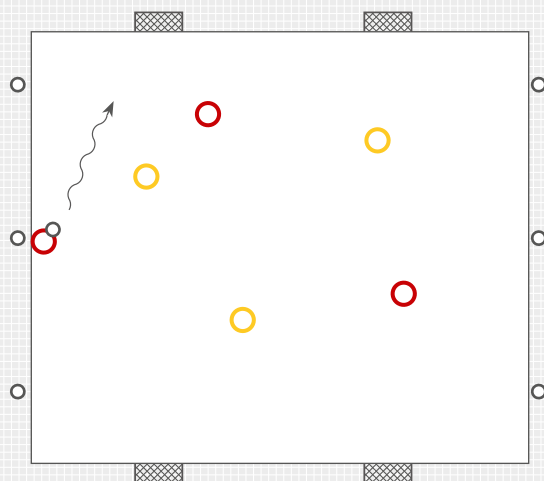
Brug evt. tilpasningerne til at udfordre spillernes færdigheder og fastholde deres fokus.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Lav driblebanean sværere
- + Giv opgave til afslutteren, som skal udføres inden modtagelse af bolden
- + Spillerne skal bruge begge ben

- Lav driblebanean nemmere
- Gør målene større

## 4 MOD 4 MED TEMPODRIBLING



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Der opstilles en bane med 1 eller 2 mål i hver ende. Lav en bane med god plads og placer ekstra bolde ved begge sider. Der spilles 4 mod 4. Der spilles som var det kamp, dog med undtagelse af, at igangsætning fra sidelinjen (indkast) skal foregå ved at dribble ind. Bolden dribles ind med minimum 1 berøring, før der afleveres eller afsluttes. Spilleren, der dribler ind, har, fra bolden er lagt på jorden, max. 3-5 sek. ellers får modstanderen bolden. De forsvarende spillere skal være min. 3-5 m. væk fra bolden.

Alle andre dødbolde igangsættes ved at dribble ind eller ved indspark.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne lærer at orientere sig og se, om der er plads til at dribble bolden ind på banen med højt tempo.

- Hvornår er bolden ude over sidelinjen, og hvor kan jeg starte med en ny bold?
- Hvor er der bedst plads til at dribble ind på banen?
- Dribler jeg ind for at aflevere eller afslutte?

### TIPS TIL TRÆNEREN

- Sørg for, at der hele tiden er ekstra bolde ved sidelinjerne.
- Coach spillerne i at agere hurtigt og effektivt, når bolden går ud.
- Når der dribles ind: Hold øje med om spilleren udnytter pladsen mod målet.
- Nogle gange er der ikke plads til at udføre tempodriblingen mod mål. I de tilfælde kan spilleren med fordel have orienteret sig mod medspillerne, tage én berøring ind på banen og aflevere på den næste berøring.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Ved scoring direkte efter tempodribling vindes kampen
- + Færre bolde ved sidelinjen
- + Kortere afstand til forsvarende spiller
- Større bane giver mere plads, men kan også gøre spillet meget fysisk
- Der må både dribles ind og sparkes ind ved alle dødbolde, også ved siderlinjerne



## MODUL 18 – 1 MOD 1 OFFENSIVT SÆT DIN DIREKTE MODSTANDER AF

Spillerne træner deres evne, mod og vilje til at passere deres modstander eller opnå en fordelagtig position på siden af deres modstander til afslutning eller aflevering.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres offensive dribblefærdigheder i forskellige 1 mod 1 situationer.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?

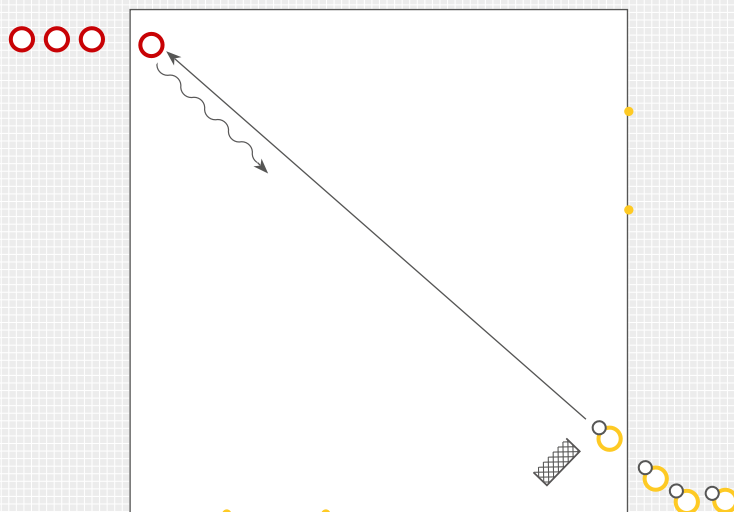
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. driblinger, finter og afslutninger.

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Instruer udelukkende boldholder.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelserne til deres niveau.

# 1 MOD 1 RETVENDT



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 3-mandsmål og to keglemål som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1. Forsvarsspilleren (gul) afleverer til angriberen (rød), som skal forsøge at score hurtigst på et af de 3 mål. Scoring i 3-mandsmålet giver 3 point, og scoring ved at dribble gennem et keglemål giver 1 point. Runden er slut, når angriberen scorer, eller forsvarsspilleren erobrer bolden. Rød og gul skiftes til at angribe. Spilleren og/eller holdet med flest point efter 4 minutter vinder. Lav nye hold efter behov.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Angriberne træner deres offensive dribblefærdigheder i situationer, hvor de starter med front mod mål og mod forsvarsspiller.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander af? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

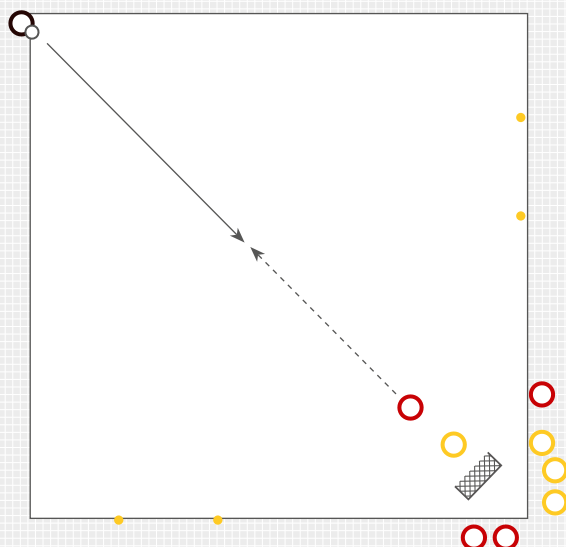
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer udelukkende angriber.
- Motivér angriber til at holde bolden tæt på fødderne.
- Motivér angriber til at spille med fart enten fra start til slut eller i acceleration forbi modstander.
- Giv angriberne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelsen til deres niveau.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Mindre bane
- + Mindre keglemål, der skal dribbles igennem
- + Tidspres, f.eks. krav til scoring inden f.eks. ti sekunder
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Større bane
- Større mål

# 1 MOD 1 FEJLVENDT



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 3-mandsmål og to keglemål som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1. Træneren (sort) afleverer bolden til angriberen (rød), som skal forsøge at score på et af de 3 mål bag forsvarsspilleren (gul). Scoring i 3-mandsmålet giver 3 point, og scoring ved at dribble gennem et keglemål giver 1 point. Runden er slut, når angriberen scorer, eller forsvarsspilleren erobrer bolden. Rød og gul skiftes til at angribe. Spilleren og/eller holdet med flest point efter 4 minutter vinder. Lav nye hold efter behov.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Angriberne træner deres offensive dribblefærdigheder i situationer, hvor de starter med ryggen mod mål og forsvarsspiller.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander af? (f.eks. finter, retningsskift eller temposkift).

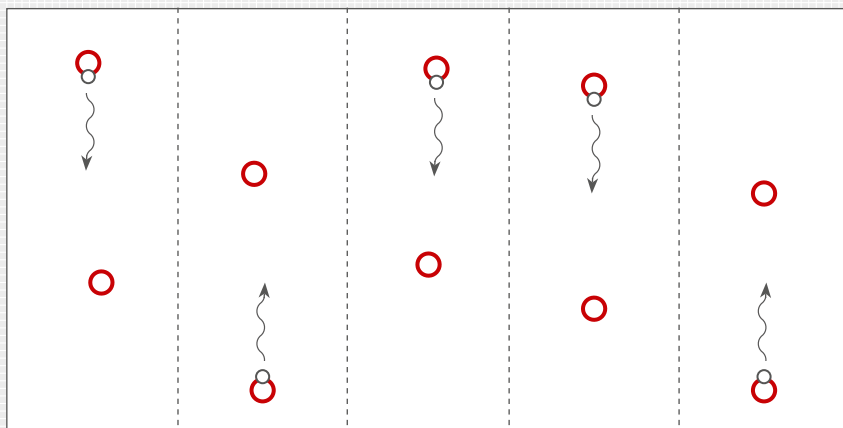
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer udelukkende angriber.
- Motivér angriber til at holde bolden tæt på fødderne.
- Motivér angriber til enten at passere sin modstander, få front/side mod mål eller alternativt bevare bolden selv.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Mindre keglemål, der skal dribbles igennem
- + Tidspres, f.eks. krav til scoring inden f.eks. ti sekunder
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Større bane
- Større mål

# 1 MOD 1 TURNERING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt otte små baner efter samme princip som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 på alle banerne, hvor man scorer ved at dribble over modstanderens baglinje. Vinderen af kampene rykker den ene vej - taberne den anden. Kampene varer 1-2 minutter.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres offensive dribblefærdigheder og omstillingsparathed.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander af? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

## TIPS TIL TRÆNEREN

Det er vigtigt, at du som træner har styr på organiseringen af turneringen, så kampene kan igangsættes hurtigst muligt.

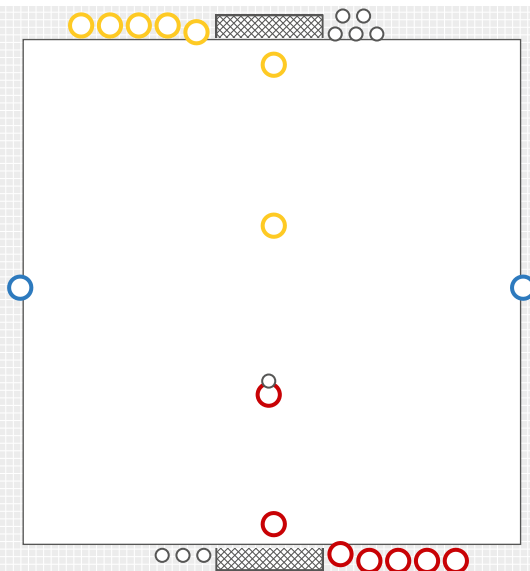
- Instruer udelukkende boldholder.
- Motivér angriber til at holde bolden tæt på fødderne.
- Motivér angriber til at spille med fart enten fra start til slut eller i acceleration forbi modstander.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Mindre mål

- Større bane
- Større mål

# 1 MOD 1 MED MÅLMÆND OG BANDER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med to 8- eller 11-mandsmål. Der spilles 1 mod 1 med målmænd og bander, hvor sidstnævnte er med boldbesiddende hold. Scorende/boldbesiddende hold igangsætter ny bold fra målmanden, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring. Kampene varer 30-45 sekunder. Spillerne roterer løbende, så alle prøver at være bander og evt. målmænd.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres offensive driblefærdigheder.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander af? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer udelukkende boldholder.
- Motivér boldholder til at holde bolden tæt på fødderne.
- Motivér boldholder til at spille med fart enten fra start til slut eller i acceleration forbi modstander.
- Igangsæt hurtigt spillet efter hvert spilstop for at fastholde intensiteten.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 2 mod 2
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



## MODUL 19 – SPILLERNES FAVORITTER

### ESSENSEN AF DBU FODBOLDSKOLE 2023

Genskab de bedste, sjoveste og mest lærerige øjeblikke fra DBU Fodboldskole 2023.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner på ny deres tre eller fire favoritøvelser fra dette års fodboldskole.

- Hvilke øvelser var de bedste, sjoveste og mest lærerige - og hvorfor?
- Hvilke øvelser vil I helst træne igen - og hvorfor?
- Fokuspunkterne afhænger af øvelsesvalget.

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Brug den indledende snak til at repetere de temaer, som spillerne har været præsenteret for i ugens løb.

- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelserne til deres niveau.





## MODUL 20 – FODBOLD FOR SJOV

### LAD OS SLUTTE AF MED ET BRAG

DBU Fodboldskole 2023 er snart slut – nu mangler kun prikken over i'et. Et helt modul, hvor I som klub har frit valg på alle hylder.

#### DET TRÆNER SPILLERNE

Glem alt om sparketeknik, motorik og 1 mod 1 – nu skal det bare være sjovt!

#### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Mulighederne er mange, så læg en plan for det sidste modul sammen med din skoleleder, trænerleder og de andre trænere.

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, miniturneringer på tværs af grupperne, kampe mellem trænere og spillere og mange andre finurligheder har fundet sted.

Det eneste krav er, at alle spillere og trænere slutter DBU Fodboldskole af med et brag af en fodboldfest. God fornøjelse!



## MODUL 21 – VELKOMMEN FOR DE YNGSTE

Kom godt i gang på DBU Fodboldskole med masser af smil og højt humør.

### DET TRÆNER SPILLERNE

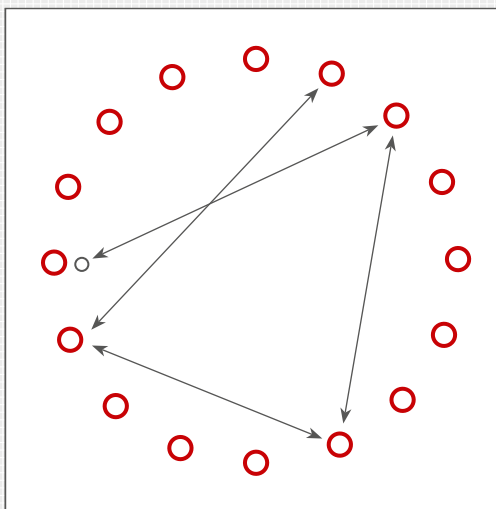
Spillerne får en smagsprøve på DBU Fodboldskole og de mange sjove og lærerige oplevelser, som venter forude. Spillerne skal lære hinanden at kende, så de sammen kan få en masse gode oplevelser.

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Du er nøglen til fantastiske oplevelser for spillerne, men hvordan vil du egentlig gribe opgaven an?

- Hvordan vil du gælde og begejstre spillerne?
- Hvordan vil du inspirere og udvikle spillerne?
- Hvordan vil du styrke sammenholdet og fællesskabet i løbet af fodboldskolen?

# NAVNELEG I CIRKEL



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne skal lære hinanden at kende. Spillerne stiller sig i en cirkel, en armlængde fra hinanden. En bold spilles rundt fra spiller til spiller. Til at starte med siger man sit eget navn, når man modtager bolden. Når den har kørt rundt i lidt tid, kan man først sige navnet på den, man fik bolden fra og derefter sit eget navn.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne får en sjov start på DBU Fodboldskole, og samtidig får de en mulighed for at lære hinandens navne at kende.

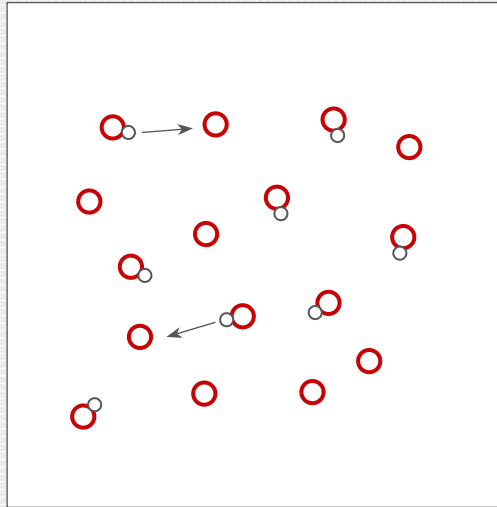
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Sæt rammerne for øvelsen og deltag gerne selv
- Sørg for, at alle spillerne får bolden og får sagt deres navn
- Sørg for, at alle spillerne føler sig velkomne

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sig navnet på den man modtager aflevering fra
- + Sig navnet på den man afleverer til
- Sig kun sit eget navn inden man afleverer

# NAVNELEG MED BOLD



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Der opstilles et areal på ca. 20x20 m., som afmærkes med kegler. Halvdelen af spillerne har en bold, som de dribler rundt med. De andre spillere skal nu kalde på bolden ved at råbe/sige navnet på en boldførende spiller. Når man modtager bolden, skal man gøre et eller andet med den. Til at starte med kan bolden stoppes med enten foden eller hånden.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres driblinger, afleveringer og tæmning. Men det primære mål med øvelsen er at lære hinandens navne at kende, og få et smil på læben.

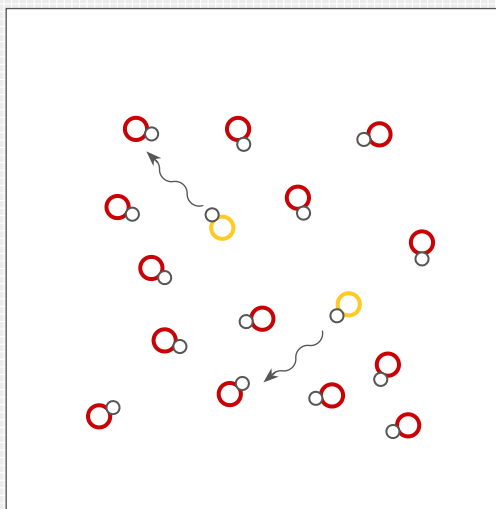
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Sørg for at alle spillerne føler sig velkommen
- Hjælp de spillere der har det svært både med at huske navne, men også øvelsen
- Sørg for at øvelsen ikke er for svær, da fokus er på navnelegen

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Spillerne skal stoppe bolden med en anden kropsdel
- + Spillerne skal kombinere flere bevægelser ved stop af bold
- Lad spillerne stoppe bolden med hænderne inden den anden kropsdel

# STÅTROLD MED NAVNE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Den traditionelle fangeleg, men justeret så den kan bruges som navneleg. Der opstilles et afgrænset område, hvori spillerne er med en bold hver. 1 til 2 spillere er fanger og kan evt. have en overtrækstrøje på. Spillerne dribler rundt og må ikke blive rørt af fangeren. Når en spiller bliver fanget, skal man stille sig med spredte ben. Den 'fangede' bliver befriet, hvis en af de andre spillere kravler mellem benene på en og kan éns navn. Forsøg eventuelt om den kan laves uden, at den der kravler igennem benene, får hjælp til navnet. Husk at skifte fangere undervejs.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, samt deres evne til at orientere sig efter fangeren. Men det primære mål med øvelsen er at lære hinandens navne at kende, og få et smil på læben.

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Sørg for at alle spillerne føler sig velkomne
- Hjælp de spillere der har det svært både med at huske navne, men også øvelsen
- Sørg for at øvelsen ikke er for svær, da det vigtigste er, at få smil på spillerne læber

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Højere tempo
- + Flere fangere
  
- Gør banen større
- Lavere tempo
- Færre fangere

# KAMPRÅB



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Herefter skal der råbes kampråb. Lad spillerne selv byde ind med forslag til, hvad kampråbet skal indeholde. Del evt. gruppen op i to eller tre og lad dem få ti minutter til at komme op med et kampråb, som så skal fremføres for de øvrige. Kampråbet kan bruges før øvelserne resten af fodboldskolen.



## MODUL 22 - DRIBLINGER & FINTER FOR DE YNGSTE

Spillerne prøver kræfter med lækre detaljer, og forskellige former for koordinations- og bevægelsesøvelser.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres motorik, koordination og tekniske færdigheder.

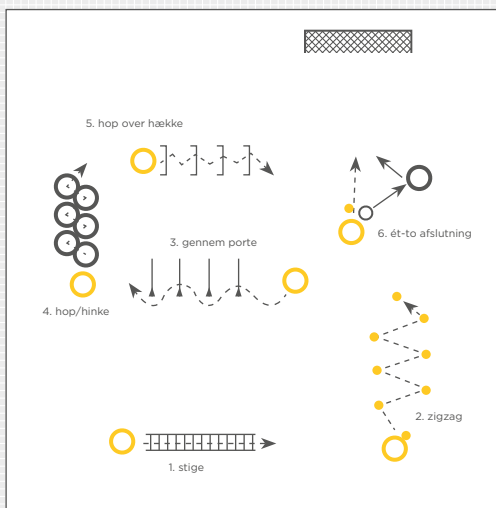
- Kan jeg holde bolden tæt på mig?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør afprøve nye bevægelsesmønstre, som de ikke mestrer i forvejen.

- Anerkend spillerne, når de hjælper og roser hinanden.
- Lyt til spillerne og inddrag dem løbende i valg af driblinger.
- Hold øje med spillernes humør og tilpas evt. øvelserne.
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelserne til deres niveau.

# AGILITYBANE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en stor eller flere mindre agilitybane(r). Fordel spillerne mellem banerne. Forreste spiller ved hver bane starter på signal fra træneren. Næste spiller starter umiddelbart efter. Banerne kan gennemløbes flere gange. På illustrationen er vist forskellige varianter, som I kan benytte.

Mulighederne for at udvide øvelsen er mange - tilføj nye varianter, lad spillerne dribble med bold igennem banerne eller tilføj en afslutning på mål til sidst.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination og evt. tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de forskellige varianter?
- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg løbe eller dribble hurtigere?

## TIPS TIL TRÆNEREN

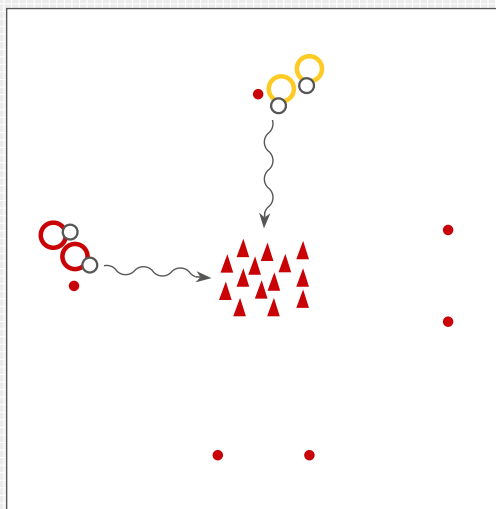
- Inddrag spillerne i valg af nye varianter.
- Lad spillerne vise, hvordan de forskellige varianter udføres.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sværere baner
- + Længere baner
- + Baner med flere varianter
- Lettere baner
- Kortere baner
- Baner med færre eller kun en variant(er)
- Længere tid mellem hver spiller



# DRIBLERACE MED MINEFELT



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i hold af to eller fire spillere, hvor to hold dyster mod hinanden. De to hold starter ved hver deres startkegle. Hver spiller har en bold. Fra startkeglen er der en passende afstand til minefeltet, som er et område fyldt med kegler. På den anden side af minefeltet er der to slutkegler. Én i hver side. På fælles-signal starter de to første spillere med at dribble mod minefeltet. Når spillerne kommer til minefeltet, skal de igennem uden at røre ved minerne med bold eller fødder. Rammer spilleren en mine, skal spilleren starte forfra. På den anden side af minefeltet skal spilleren vælge en af de to slutkegler at dribble ud til. Når den første spiller står stille ved slutkeglen, må den næste spiller i køen starte. De hold, der først har alle spillere stående stille ved slutkeglerne, har vundet.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne anvender, øver og træner færdigheden områdedriblinger.

- Hvad er den bedste rute gennem keglerne?

- Hvor meget fart kan jeg have gennem keglerne?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Overvej om reglen om at starte forfra skal være mindre hård. Find nogle konsekvenser, der fastholder fokus på ikke at ramme keglerne, men samtidig ikke udstiller spillere, hvis de fejler.

Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne.

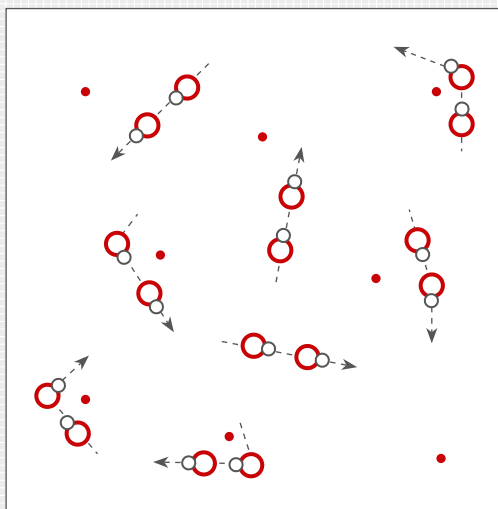
Motivér konkurrencen – men prøv, at det er spillerne selv, der holder øje med, hvem der vinder.

- Brug evt. tilpasningerne til at udfordre spillernes færdigheder og fastholde deres fokus.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør afstanden på minerne mindre
- + Spillerne skal dribble med begge ben
- Gør afstanden på minerne større
- Ændre straffen ved at ramme en mine

# KONGENS EFTERFØLGER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med otte tilfældigt placerede kegler som vist på billedet. Spilleren går sammen i par. Den ene spiller er kongen, som udfører en række forskellige bevægelser efter eget valg. Den anden er kongens efterfølger, som skal efterligne kongen ved at lave de præcis samme bevægelser. Kongen skal forsøge at slippe fri fra efterfølgeren – og omvendt skal efterfølgeren forsøge at fange kongen. Spillerne skifter roller efter to minutter. De første par runder kan med fordel være uden bold, så spillerne mærker effekten af hurtige retnings- og temposkift uafhængigt af deres evner med bolden.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter, vendinger samt deres evne til at orientere sig.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Husker jeg at kigge op og orientere mig, når jeg dribler?
- Hvordan kan jeg undvige min efterfølger? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

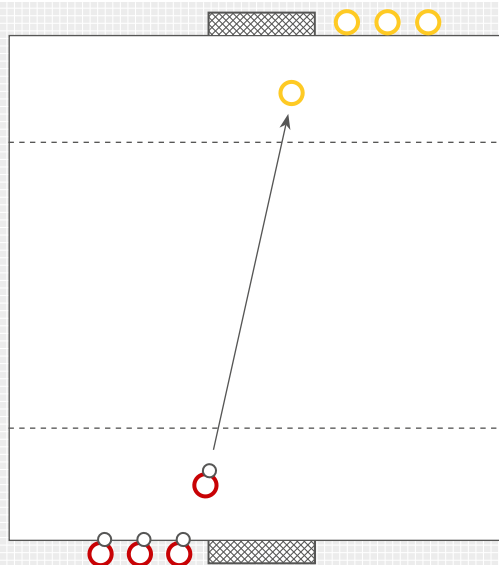
- Konge og efterfølger konkurrerer mod hinanden i par.
- Konger og efterfølgere konkurrerer mod hinanden i hold.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Højere tempo

- Gør banen større
- Lavere tempo

# 1 MOD 1 RETVENDT



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5-mandsmål og en tydeligt markeret scoringszone i hver ende. Rød server bolden diagonalt til gul, som skal forsøge at score hurtigst muligt. Hvis rød erobrer bolden, så skal han/hun hurtigst muligt score på gul. Man skal ind i scoringszonen, før man kan score. Rød og gul skiftes til at angribe.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Højere tempo
- + Mindre bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Lavere tempo
- Større bane
- Større mål
- Fjern scoringszoner



## MODUL 23 – SCOR MANGE MÅL FOR DE YNGSTE

Spillerne skal score mål på samlebånd og prøve kræfter med forskellige former for afslutninger.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at hvor og hvordan det giver bedst mening at afslutte i en given situation.

- Hvornår skal jeg afslutte?
- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inder-side eller vrist)

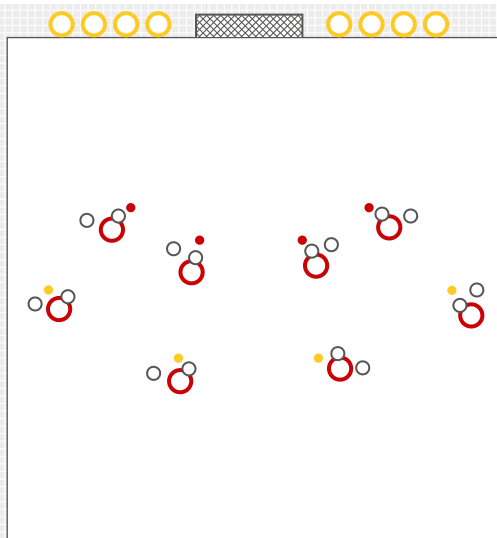
Samtidig skal spillerne få en masse succesoplevelser ved at lave så mange mål som muligt.

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Giv spillerne en masse succesoplevelser og smil på læben ved at score på en masse forskellig måder.

- Instruer i korrekt sparketeknik (vis-for-klar-vis).
- Tilpas øvelserne til deres niveau så alle spillere får lov at lave en masse mål.
- Instruer udelukkende den spiller, som afslutter i den givne situation.

# JEG SCORER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med et 5- eller 7-mandsmål for enden, som spillerne skiftevis afslutter på. Placer evt. et mindre mål, frisparksmænd, målmand eller andre udfordringer i målet for at øge sværhedsgraden. Rød afslutter på skift hurtigt efter hinanden, imens gul samler bolde – bagefter afslutter gul på skift, imens rød samler bolde. Lad spillerne afslutte fra forskellige positioner.

Eksempler på måder, som spillerne kan afslutte på:

- Spark til bold, som ligger stille.
- Spark til bold i bevægelse efter dribbling/finte fra gul kegle til rød kegle.
- Spark til bold i bevægelse efter en 1-2 aflevering fra gul kegle til en spiller ved rød kegle.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner forskellige former for afslutninger (f.eks. inderside, yderside og vrist).

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside eller vrist).
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Giv spillerne mulighed for at afslutte så mange gange som muligt fra forskellige positioner.

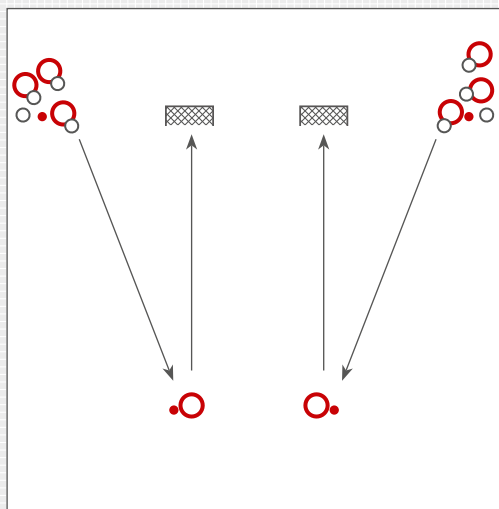
- Lad spillerne diskutere, hvilke spark der er bedst egnede fra de forskellige positioner.
- Instruér i korrekt sparketeknik (vis-for-klar-vis).
- Motivér spillerne til at afslutte med begge ben.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Spil med målmand

- Kortere afstand til mål
- Spil uden målmand/fjern udfordringer i målet

# SCORING PÅ MODLØBSBOLD



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper af fire spillere. Spillerne ved siden af målet har boldene og starter øvelsen. Den sidste spiller (afslutningsspilleren) står med en passende afslutningsafstand til målet.

Den forrest spiller ved siden af målet afleverer med indersiden til afslutningsspilleren, som laver en indersideafslutning i målet. Afslutningsspilleren henter bolden, afleverer den ved de andre bolde og løber ud bag køen. Spilleren der lige har afleveret, løber til afslutningskeglen, og således roterer spillerne.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at afslutte og aflevere præcist med indersiden.

- Hvor hårdt skal jeg sparke?
- Kan jeg kigge op på målet eller medspilleren, inden jeg sparker?
- Hvor skal jeg hen efter indersidesparket?

## TIPS TIL TRÆNEREN

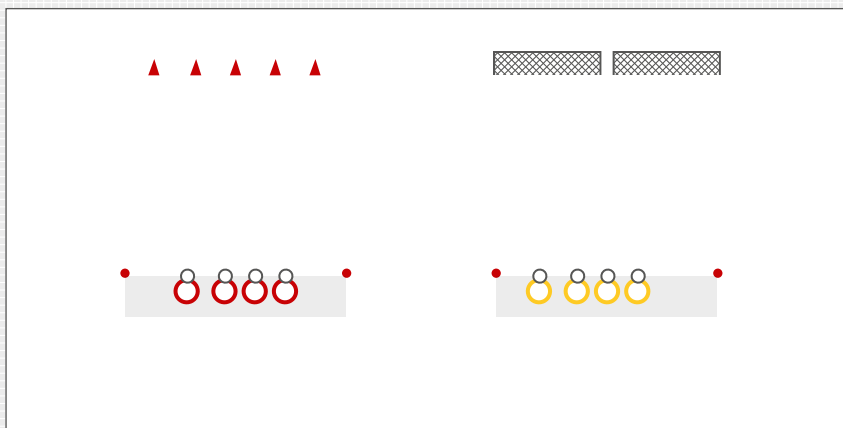
I denne øvelse kan du (gennem dine observationer, regler for øvelsen og vejledninger) hjælpe dine spillere med at øve og træne indersidespark.

- Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne (observation).
- Vejled, coach og instruer de spillere der har behov for det.
- Sikr at spillerne får brugt begge ben.
- Tilpas øvelsen så spillerne skal forholde sig til forskellige input undervejs.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Pasningen skal også være med indersiden
- + Scoringen skal være oppe i nettet og ikke langs jorden
- + Sæt et mindre mål inde i målet og lad spillerne score uden om det mindre mål
- Gør målet større
- Lad afslutteren tage en berøring, inden der afsluttes
- Flyt afslutteren tættere på målet

## VÆLTE KEGLER OG SCORING



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne opdeles i grupper af 2 x 4 spillere. Der kan laves flere baner, så det passer med spillerantallet. Hver spiller har en bold. Denne øvelse har to baner. Den ene bane med kegler og den anden med et eller flere mål. En sparkelinje placeres i en passende afstand på begge baner. Grupperne bestemmer selv, om de vil have en eller flere faste boldhentere, eller om hver spiller selv henter bolden.

I den ene gruppe skal spillerne vælte keglerne med bolden. Den anden gruppe skal score i målet. Begge grupper sparker fra sparkelinjen. Når det ene hold har væltet alle keglerne, tælles det andet holds scoringer på målet. Herefter bytter holdene bane. Øvelsen gentages. Det hold, der har flest scoringer, efter at begge hold har væltet kegler, vinder.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at sparke præcist med indersiden efter målet eller keglerne. Ud over at øve og træne indersidsparket, skal spilleren også forhold sig til:

- Hvor langt er det andet hold nået?
- Er der frit til, at jeg kan sparke?
- Hvor mange mål har eget hold scoret?
- Hvilket spark skal jeg bruge?

### TIPS TIL TRÆNEREN

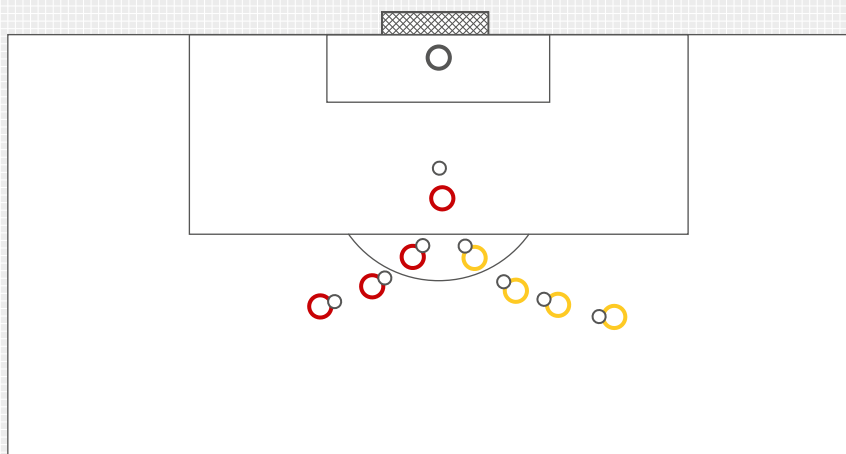
Din opgave i denne øvelse er at sikre at spillerne får mulighed for at træne og øve sparkeformen. Husk at spillerne meget gerne må blive dygtigere til færdighederne, men det er mindst lige så vigtigt, at du holder øje med, om spillerne er nærværende og finder øvelsen sjov og meningsfuld.

- Hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne (observation).
- Vejled, coach og instruer de spillere der har behov for det.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Begge ben skal bruges
- + Scoringen skal være oppe i nettet og ikke langs jorden
- + Gør målene mindre
- + Lav afstanden større
- Gør målet større
- Flyt spillerne tættere på målet

# STRAFFESPARKSKONKURRENCE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et mål og tydelig markeret straffesparksplet. Spillerne opdeles i fire hold, som på skift konkurrerer mod hinanden på de to baner. Målmændene kan enten være trænere eller spillere fra modstanderens hold.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afslutninger fra straffesparkspletten.

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside eller vrist).
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet. Sidste konkurrence kan evt. være med et sjovt tvist, hvor spillerne f.eks. skal afslutte med lukkede øjne eller afslutte med hælen.

- Hvilket hold på den enkelte bane scorer flest mål på f.eks. to forsøg.
- Hvilket hold på begge baner scorer flest mål på f.eks. to forsøg.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Krav til placering af afslutning, f.eks. højt eller lavt
- + Afslutning med svageste ben
  
- Kortere afstand til mål
- Færre/ingen krav til placering af afslutning
- Afslutning med stærkeste ben





## MODUL 24 - MINITURNERING FOR DE YNGSTE

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren alene skal sætte rammerne for de forskellige spil.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med miniturneringen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

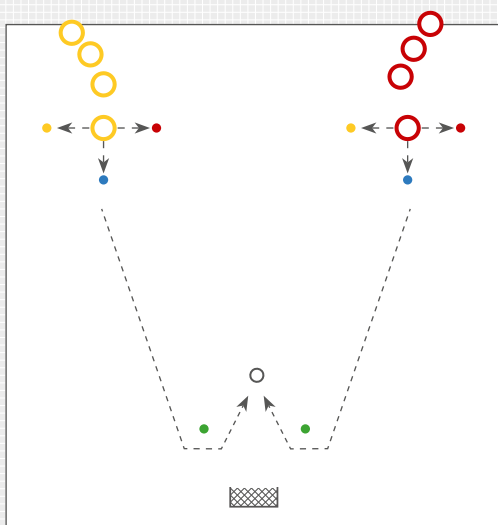
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelserne, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

# 1 MOD 1 MED HURTIGE REAKTIONER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 3-mandsmål og otte kegler som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1. Træneren, eller en spiller, råber en farvekode, eksempelvis gul, rød, blå. Spillerne skal hurtigst muligt berøre keglerne i den rigtige rækkefølge, sprinte forbi den grønne kegle og videre ned til bolden. Det giver ét point til ens hold at komme først på bolden. Derefter spilles der 1 mod 1 på 3-mandsmålet. Det giver ét point til ens hold at score. Det hold, som først når ti point, vinder.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres reaktionsevne samt koordination.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

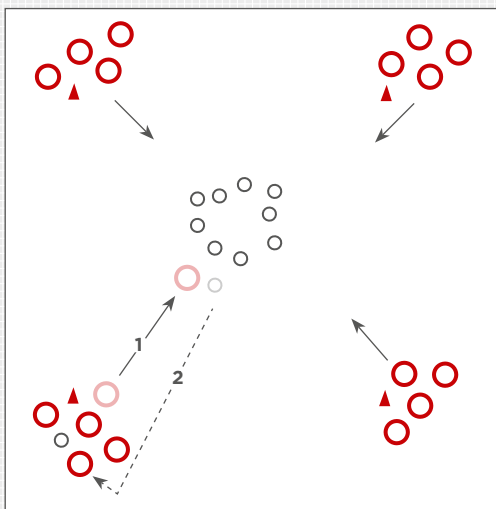
- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Større bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)

- Større bane
- Større mål

# STJÆLE BOLDE



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

En firkant på ca. 20x20 m. opstilles og spillerne deles i 4 grupper, som stiller sig bag hver sin kegle i firkanten. I midten placeres alle boldene. På signal må hver gruppe sende en spiller ind for at hente en bold. Næste spiller må løbe af sted, når første spiller er tilbage ved gruppen. Når der ikke er flere bolde i midten, må man stjæle fra de andre grupper (man må ikke beskytte sine bolde), og der spilles, indtil træneren giver signal. Hvis man har fået fat i en bold og er på vej hjem, når signalet gives, må man fortsætte hjem med bolden. Hvis man blot er på vej 'ud' efter en bold, må man løbe tomhændet hjem. Det hold med flest bolde til sidst har vundet. Prøv gerne flere gange.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger og overblik.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg løbe eller dribble hurtigere uden at sænke kvaliteten?
- Hvor er der flere bolde?

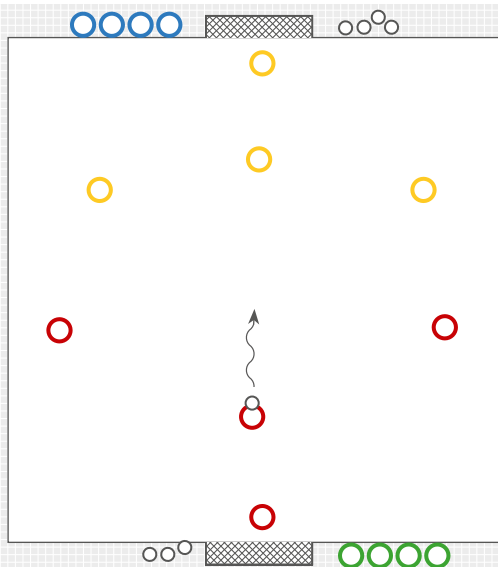
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne
- Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivationen

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo
- Lettere eller færre færdigheder
- Lavere tempo

## 4 MOD 4 - INTERVAL



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 5- eller 8-mands-mål som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 - først til fire mål eller i to minutter, hvorefter holdene roterer. Scorende/boldbesiddende hold igangsætter ny bold fra egen baglinje, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

### TIPS TIL TRÆNEREN

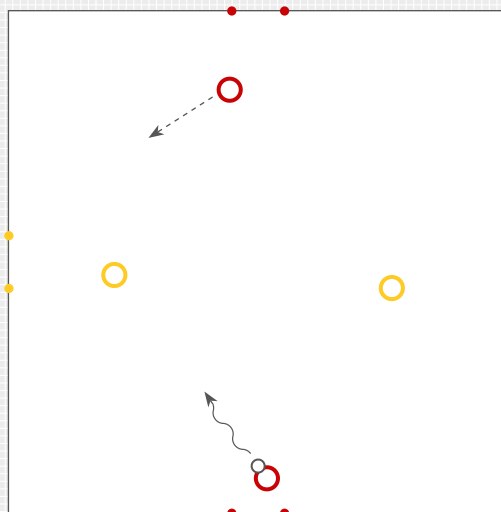
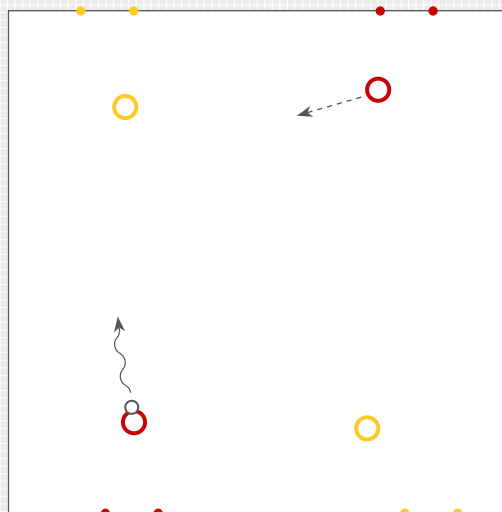
Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 8 mod 8
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Mindst fem afleveringer i træk inden scoring
- + Der må kun scores på førsteberøringen
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

# MINITURNERING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Miniturnering på forskellige baner - se eksempler herover. Der spilles som udgangspunkt 2 mod 2 på fire forskellige baner, men størrelsen på holdene kan ændres til 4, 6 eller 8 spillere afhængig af deres alder, niveau og præferencer. Turneringen kan evt. afvikles på tværs af flere grupper på DBU Fodboldskole.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med miniturneringen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Det er vigtigt, at du som træner har styr på organiseringen af turneringen, så kampene kan igangsættes hurtigst muligt.

- Sæt rammen for kampene, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Definér opgaver og ansvar trænerne imellem, hvis turneringen afvikles på tværs af to eller flere grupper.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
  
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



## MODUL 25 - VELKOMMEN TILBAGE FOR DE YNGSTE

Kom godt i gang igen på DBU Fodboldskole med masser af smil og højt humør. Lad spillerne vænne sig til at være tilbage.

### DET TRÆNER SPILLERNE

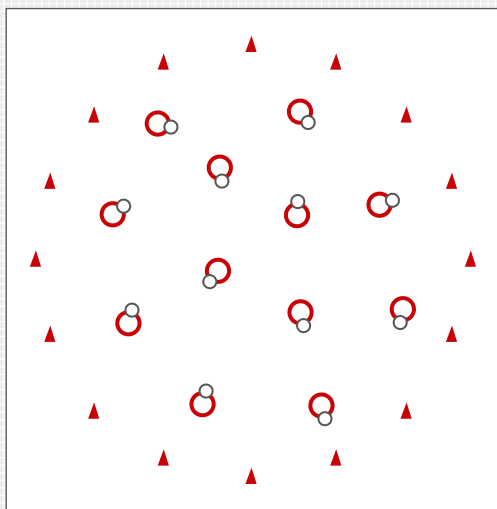
Spillerne er tilbage på DBU Fodboldskole efter første dag. De er måske stadig lidt generte og har derfor brug for en tryk start på dagen, for at komme i omdrejninger igen.

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Du er nøglen til fantastiske oplevelser for spillerne, men hvordan vil du egentlig gribe opgaven an?

- Hvordan vil du gælde og begejstre spillerne?
- Hvordan vil du inspirere og udvikle spillerne?
- Hvordan vil du styrke sammenholdet og fællesskabet i løbet af fodboldskolen?

# KAOSDRIBLING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne har en bold hver og dribler undt mellem hinanden på et afgrænset område. På signal fra træneren, skal de stoppe bolden, så den ligger helt stille med det samme. Bolden kan stoppes med:

- Sålen
- Hælen
- Knæet
- Bagdelen
- Maven
- Panden

Så snart alle står stille med bolden, skal spillerne blot dribble videre imellem hinanden igen.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres driblinger, afleveringer og tæmninger. Men det primære mål med øvelsen er at lære hinandens navne at kende, og få et smil på læben.

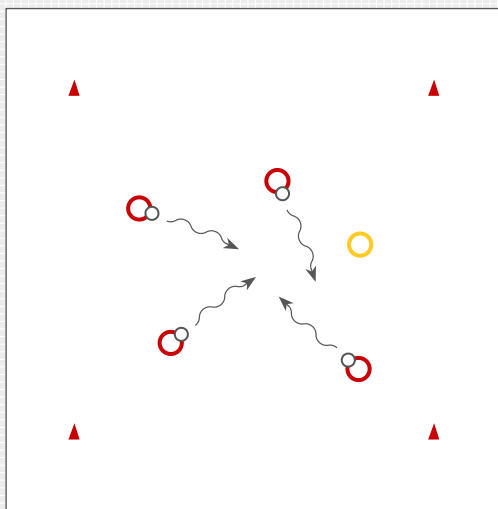
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Sørg for at alle spillerne føler sig velkomne
- Hjælp de spillere der har det svært både med at huske navne, men også øvelsen
- Sørg for at øvelsen ikke er for svær, da fokus er på navnelegen

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Spillerne skal stoppe bolden med en anden kropsdel
- + Spillerne skal kombinere flere bevægelser ved stop af bold
- Lad spillerne stoppe bolden med hænderne inden den anden kropsdel

# SIMON SIGER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Hver spiller har en bold og dribler rundt imellem hinanden på et lille område. Træneren giver kommandoer ved at sige: 'Simon siger...' efterfulgt af kommandoen. Herefter skal spillerne gøre, som 'Simon' siger. Men træneren kan også forsøge at snyde spillerne ved blot at give en kommando uden at sige: 'Simon siger...' inden. I det tilfælde skal spillerne ikke foretage sig noget. Kommer en alligevel til at gøre det, skal spilleren dribble rundt om firkanten med sin bold, for at være med i legen igen. Lad også gerne spillerne byde ind med, hvad Simon siger, og evt. kan det gå på skift, hvem der får lov at være Simon. Forslag til, hvad Simon kan sige:

- Stop bolden med sålen
- Stop bolden med panden
- Dribl med ydersiden
- Dribl med venstre

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres driblinger, afleveringer og tæmning. Men det primære mål med øvelsen er, at få et smil på læben.

## TIPS TIL TRÆNEREN

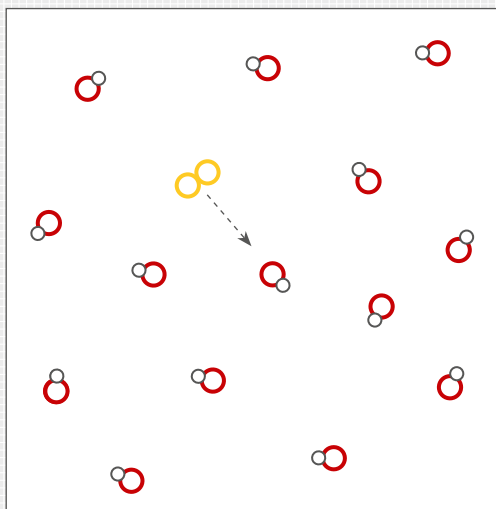
- Sørg for at alle spillerne føler sig velkommen
- Hjælp de spillere der har det svært
- Sørg for at øvelsen ikke er for svær

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Spillerne skal stoppe bolden med en anden kropsdel
- + Spillerne skal kombinere flere bevægelser ved stop af bold
- Lad spillerne stoppe bolden med hænderne inden den anden kropsdel



# KÆDEFANGER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne (rød) dribler frit rundt blandt hinanden, imens de træner forskellige tekniske færdigheder - se eksempler herunder. Der vælges to fangere (gule spillere), som holder hinanden i hånden. Man kan fange en spiller ved at røre ham/hende på skulderen. Når man bliver fanget, tager man den ene fanger i hånden og er nu selv fanger sammen med de andre. Sådan fortsætter legen, indtil man har dannet en kæde bestående af fire personer. Kæden deles, og man er nu 2 x 2 fangere. Efterhånden løber flere og flere par rundt og fanger dem, som endnu ikke er fanget. Den sidste spiller, der bliver fanget, har vundet.

- Spillerne dribler kun med højre fod.
- Spillerne dribler kun med venstre fod.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre inderside.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre yderside.
- Spillerne dribler frit, men skal lave en udvalgt finte så ofte som muligt.
- Frit valg - vær kreativ!

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter, vendinger samt deres evne til at orientere sig.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Ved jeg, hvor fangerne befinder sig?
- Hvordan kan jeg undvige fangerne? (f.eks. finter, retningsskift eller temposkift).

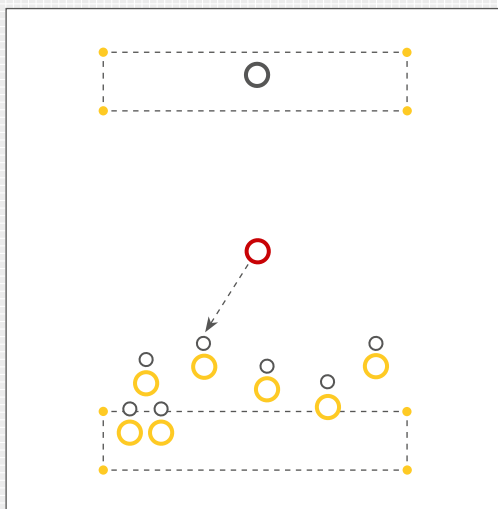
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo
- + Kæden må først deles, når den består af seks spillere
- Gør banen større
- Lettere eller færre færdigheder
- Lavere tempo

# ALLE MINE KYLLINGER KOM HJEM MED BOLD



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med to tydelige markeret zoner i hver ende. Vælg en spiller, som starter med at være ræv. De andre spillere stiller sig i den ene endezone med en bold hver. Du, som træner, står i den ende og kalder på spillerne. De skal nu, med bolden ved fødderne, dribble ned til den anden endezone. Ræven skal forsøge at sparke bolden ud af banen. Når en spillers bold er sparket ud, er denne også ræv. Spillet fortsættes, indtil alle er blevet ræve.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter, orientering, samt deres evne til at tackle.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Husker jeg at kigge op og orientere mig, når jeg dribler?
- Er der plads til at dribble den vej?
- Hvordan tackler jeg bolden væk fra modstanderen?

## TIPS TIL TRÆNEREN

- Lav eventuelt to mindre baner, så flere spillere når at starte med at være ræven

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Start med flere ræve
- + Dribble kun med bestemt fod
  
- Gør banen større
- Dribble med begge ben



## MODUL 26 – DRIBLINGER & MOTORIK FOR DE YNGSTE

Spillerne prøver kræfter med forskellige former for koordinations- og bevægelsestræning - herunder løb, driblinger og agility.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres motorik, koordination og driblinger.

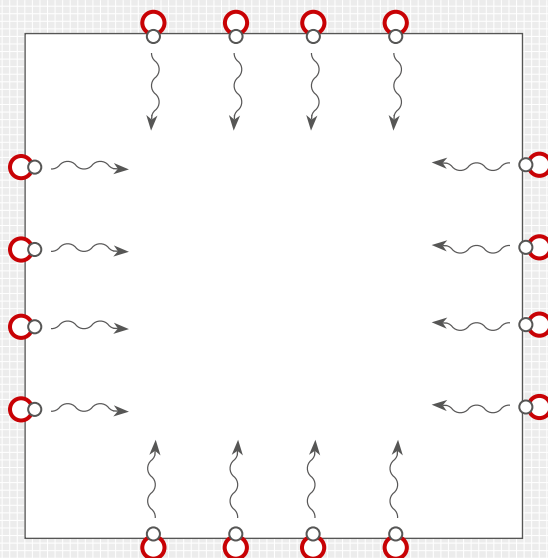
- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Hvordan kan jeg opmuntre mine kammerater til også at gøre sig umage?

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør afprøve nye driblinger eller bevægelser, som de ikke mestrer i forvejen.

- Anerkend spillerne, når de hjælper og roser hinanden.
- Lyt til spillerne og inddrag dem i valg af driblinger og motoriske udfordringer.
- Hold øje med spillernes humør og tilpas evt. øvelserne

# DRIBLE-KVARTET



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en firkantet bane, og fordel spillerne ligeligt på de fire sider. Alle spillere dribler fra side til side, imens de udfører tekniske færdigheder - se eksempler herunder. Skift færdighed hvert andet minut.

- Spillerne dribler kun med højre fod.
- Spillerne dribler kun med venstre fod.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre inderside.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre yderside.
- Spillerne jonglerer.
- Frit valg - vær kreativ!

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger og evt. finter og vendinger.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg dribble hurtigere?
- Har jeg styr på, hvor de andre spillere befinder sig?

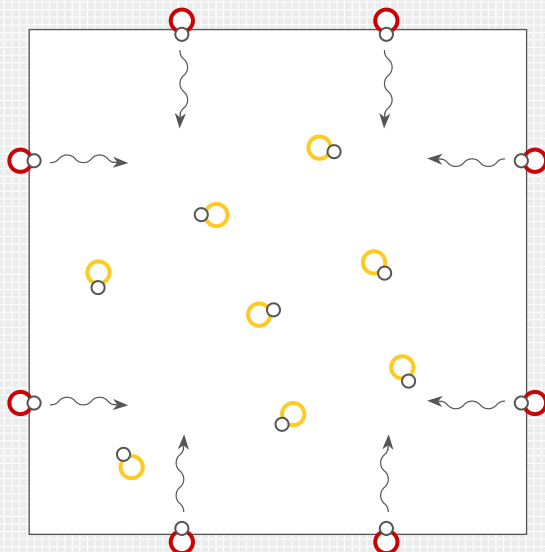
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære tekniske færdigheder (tilføj evt. finter og vendinger)
- + Højere tempo
- Gør banen større
- Lettere tekniske færdigheder
- Lavere tempo

# DRIBLE TA' FAT



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en firkant og del spillerne i to hold. De gule spillere er fangere, som kun må dribble skiftevis med højre og venstre inderside inde i firkanten. Spillerne udenfor firkanten (rød) forsøger at dribble på tværs af firkanten uden at blive fanget. Så snart en rød spiller kommer over på modsatte side, foretager han/hun en vending og dribler tilbage igen. De to hold skiftes til at være fangere hvert andet minut. Man kan fange en spiller ved at røre ham/hende på skulderen.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger og vendinger.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Har jeg styr på, hvor de andre spillere befinder sig?

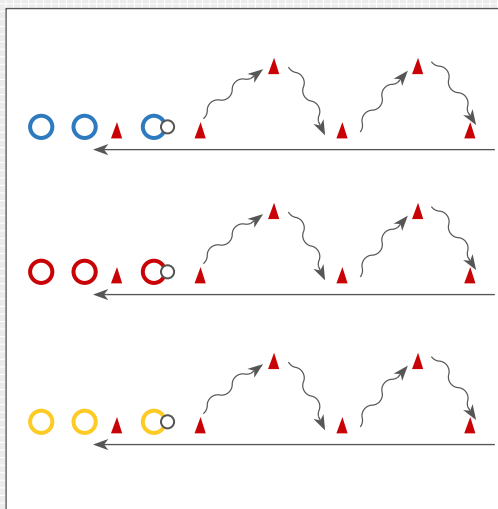
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Variér krav til driblinger for fangerne.
- Pointspil enten individuelt eller i hold. Det giver ét point at fange en spiller eller dribble igennem firkanten uden at blive fanget.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Ingen krav til fangerne
- + Flere fangere
  
- Gør banen større
- Flere krav til fangerne
- Færre fangere

# MOTORISK STAFET



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Der opstilles 3 identiske zig-zag driblebåner, og spillerne deles i 3 hold, som hver starter bag en kegle og har 1 bold. Første spiller dribler banen igennem og afleverer bolden til anden spiller osv. Når alle spillere på holdet har driblet banen igennem, skal de sætte sig ned. Det hold, der først er igennem banen med alle spillere, har vundet. Prøv gerne flere omgange og forskellige hold. Herunder er der idéer til en motorisk udfordring.

- Spillerne skal lave englehop, kolbøtte eller andet inden de må starte med at dribble
- Spillerne må kun dribble med højre eller venstre fod
- Spillerne skal løbe baglæns til første kegle.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan jeg løbe eller dribble hurtigere?
- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Har jeg bolden under kontrol?

## TIPS TIL TRÆNEREN

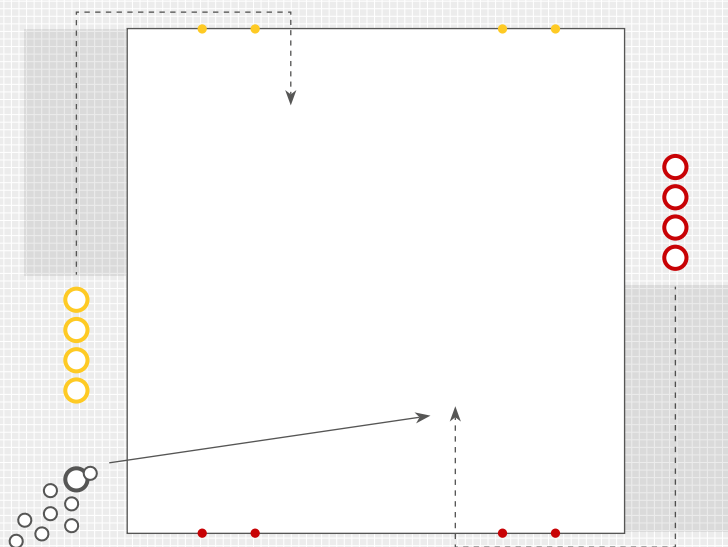
Du skal skabe et trygt miljø, hvor alle tør afprøve nye bevægelsesmønstre mens de har et smil på læben.

- Inddrag spillerne i valg af motorisk udfordring
- Lad spillerne vise, hvordan de forskellige færdigheder udføres

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen større
- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo
  
- Gør banen mindre
- Lettere eller færre krav til færdigheder
- Lavere tempo

# 1 MOD 1 MED MOTORISK UDFORDRING



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fire keglemål og to tydeligt markerede zoner til motoriske udfordringer. Der spilles 1 mod 1 med motoriske udfordringer. Den forreste spiller fra hvert hold skal udføre en motorisk udfordring, inden han/hun må løbe ind på banen - se eksempler herunder. Træneren server bolden til spilleren, som hurtigst kommer ind på banen.

- Forslag til motoriske udfordringer: Spurt, baglæns løb, sidelæns løb, zigzag løb og hurtige fødder/agility-bane.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg løbe eller dribble hurtigere?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte udfordringer
- + Højere tempo
- Gør banen større
- Lettere eller færre krav til udfordringer
- Lavere tempo



## MODUL 27 - SCORE MÅL FOR DE YNGSTE

Spillerne prøver kræfter med forskellige former for koordinations- og bevægelsestræning - herunder løb, driblinger og agility.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres motorik, koordination og driblinger.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Hvordan kan jeg opmuntre mine kammerater til også at gøre sig umage?

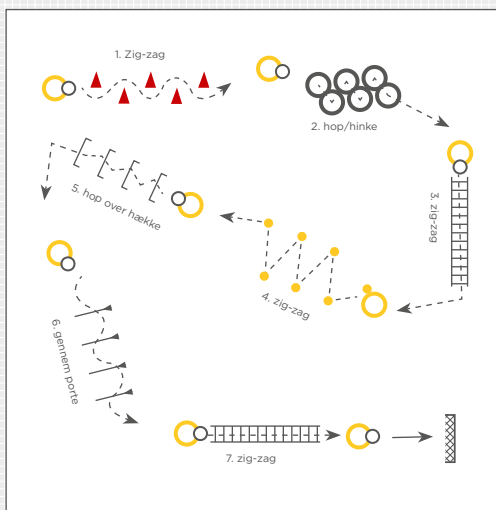
### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør afprøve nye driblinger eller bevægelser, som de ikke mestrer i forvejen.

- Anerkend spillerne, når de hjælper og roser hinanden.
- Lyt til spillerne og inddrag dem i valg af driblinger og motoriske udfordringer.
- Hold øje med spillernes humør og tilpas evt. øvelserne



# AGILITYBANE MED BOLD



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en stor eller flere mindre agilitybane(r). Fordel spillerne mellem banerne. Forreste spiller ved hver bane starter på signal fra træneren. Næste spiller starter umiddelbart efter. Banerne kan gennemløbes flere gange. På illustrationen er vist forskellige varianter, som I kan benytte.

Mulighederne for at udvide øvelsen er mange - tilføj nye varianter, lad spillerne dribble med bold igennem banerne eller tilføj en afslutning på mål til sidst.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination og evt. tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de forskellige varianter?
- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg løbe eller dribble hurtigere?

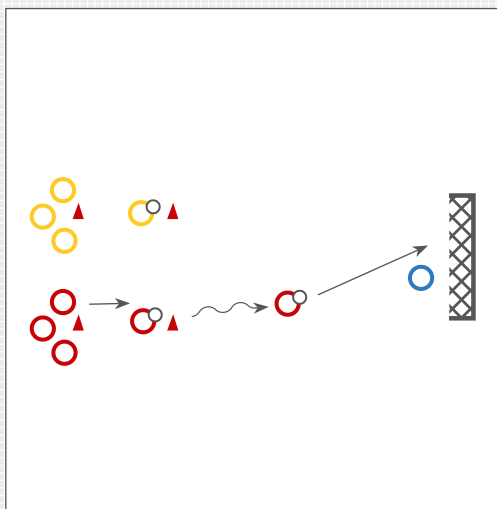
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af nye varianter.
- Lad spillerne vise, hvordan de forskellige varianter udføres.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sværere baner
- + Længere baner
- + Baner med flere varianter
- Lettere baner
- Kortere baner
- Baner med færre eller kun en variant(er)
- Længere tid mellem hver spiller

# FRILØBER UNDER PRES



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne deles i to grupper. Afslutteren starter med bolden ved den forreste kegle. Idet afslutteren starter sit løb, sætter spilleren ved anden kegle efter afslutteren og forsøger at tage bolden. Forsvarsspilleren bliver afslutter, og afslutteren bliver forsvar. Målmand findes blandt deltagere/træner/assistent.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afslutninger, deres reaktionsevne og spurt.

- Hvor hurtigt kan jeg løbe mod mål?
- Hvor skal jeg afslutte?
- Kan jeg nå at blokere afslutningen?

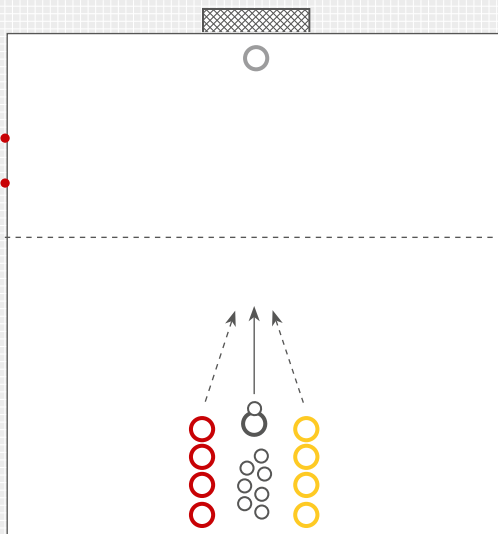
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Sørg for at alle spillere får lavet mål
- Match spillerne efter hurtighed

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør afstanden fra forsvar til angriber kortere
- + Start med en anden vinkel til mål
- + Gør målet mindre
  
- Gør afstanden fra forsvar til angriber længere
- Gør målet større

# DUEL I LØB



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5- eller 8-mandsmål, to keglemål og en tydeligt markeret scoringszone som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 - evt. med målmand. Træneren server bolden langs jorden foran spillerne, som skal forsøge at vinde løbeduellen og score på målet fra en position i scoringszonen. Herefter server træneren en høj bold til duel i scoringszonen, men denne gang gælder det om at score ved at drible igennem et af keglemålene.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg opsøge den direkte duel?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

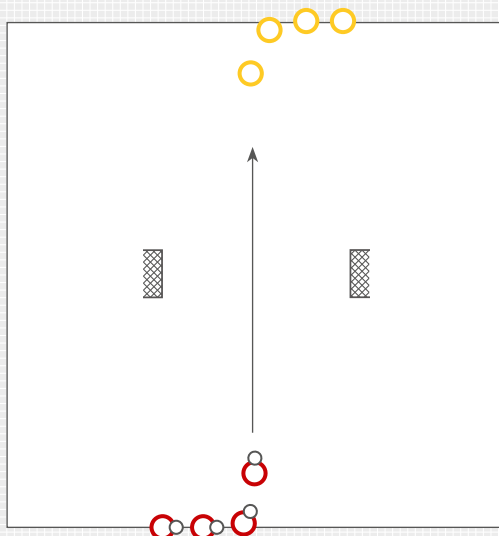
## TIPS TIL TRÆNEREN

- Opmuntre spillerne til at opsøge duellerne (husk fairplay).
- Match spillerne efter hurtighed, så udfaldet af den første duel ikke er givet på forhånd.
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Varier serven fra træneren, f.eks. retning, fart og højde
- + Forskudte startpositioner for spillerne
- + Spil med målmand
  
- Serv bolden langs jorden
- Spil uden målmand

# 1 MOD 1 PÅ OMVENDTE MÅL



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål som vist på billedet. Rød server til gul på tværs af banen mellem målene, hvorefter der spilles 1 mod 1. Begge spillere kan score på begge mål. Rød og gul skiftes til at angribe.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

## TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Høj serv
- + Sæt tempo i førsteberøring
- + 'Angriber' skal dribble mellem målene, før der må scores
- Større bane
- Større mål
- Passivt pres fra forsvarsspiller



## MODUL 28 – FODBOLD FOR SJØV FOR DE YNGSTE

Spillerne prøver kræfter med forskellige former for koordinations- og bevægelsestræning - herunder løb, driblinger og agility.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres motorik, koordination og driblinger.

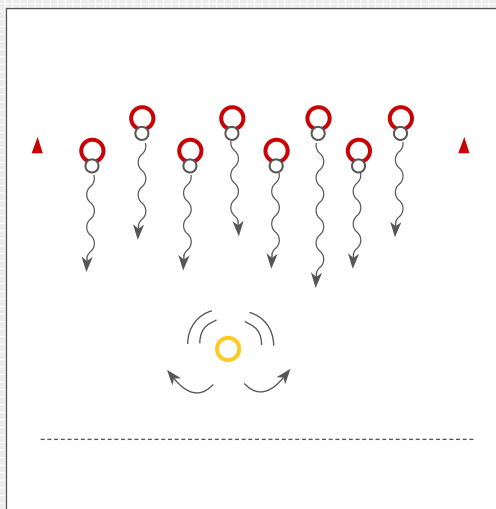
- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Hvordan kan jeg opmuntre mine kammerater til også at gøre sig umage?

### DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør afprøve nye driblinger eller bevægelser, som de ikke mestrer i forvejen.

- Anerkend spillerne, når de hjælper og roser hinanden.
- Lyt til spillerne og inddrag dem i valg af driblinger og motoriske udfordringer.
- Hold øje med spillernes humør og tilpas evt. øvelserne.

# GRØN, GUL, RØD - STOP!



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne har en bold hver og starter på en linje et godt stykke fra træneren. Det gælder om at komme først frem til træneren og røre denne, uden at træneren ser en bevæge sig. Træneren vender ryggen til og råber 'grøn'. Nu kan spillerne dribble fremad, men snart bliver der råbt 'gul', så nu skal de passe på, for lige pludselig råber træneren 'rød' og vender sig om. Når der er rødt lys, må man jo ikke køre, så hvis nogen bevæger sig (eller sin bold), mens der er rødt lys, får de en bøde og skal starte forfra. Vinderen er den, der først rører træneren uden at være blevet taget i at køre over for rødt.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner at holde bolden tæt på kroppen og kigge op mens de dribler.

- Hvornår skal jeg stoppe?
- Hvor hurtigt kan jeg komme frem?

## TIPS TIL TRÆNEREN

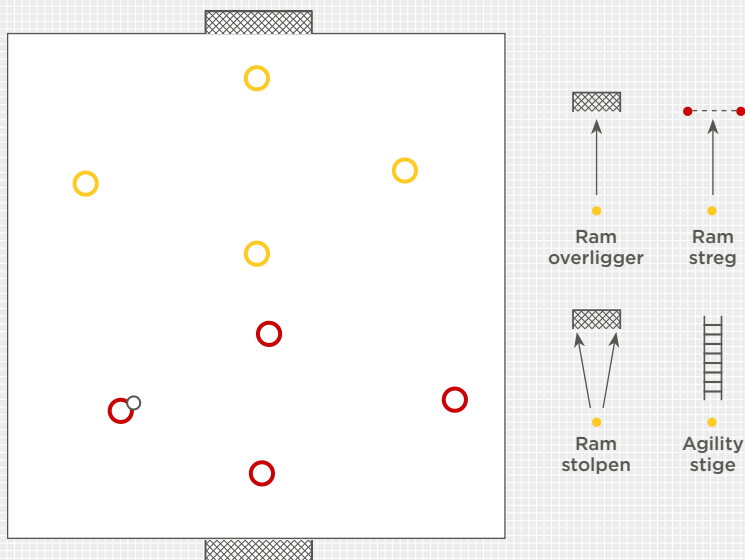
Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer.

- Sæt rammerne for øvelsen, men undlad at instruere spillerne
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Kortere tid fra gult til rødt
- + Længere afstand til træneren
- Længere tid fra gult til rødt
- Kortere afstand til træneren

# VINDERSPIL MED UDFORDRINGER



## BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med 5- eller 8-mandsmål på baglinjerne samt en eller flere udfordringer udenfor banen. Der spilles 4 mod 4 i ca. fem minutter. Ved scoring skal målscoren udføre én udfordring udenfor banen, inden han/hun må deltage i spillet igen, f.eks. ramme overligger, kridtstreg eller stolpe. Spilleren indgår i øvelsen, når udfordringen er løst, eller når der er gået ét minut. Kampen fortsætter i undertal/ overtal – også hvis alle spillerne fra det ene hold løser udfordringer udenfor banen på samme tid.

## DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

## TIPS TIL TRÆNEREN

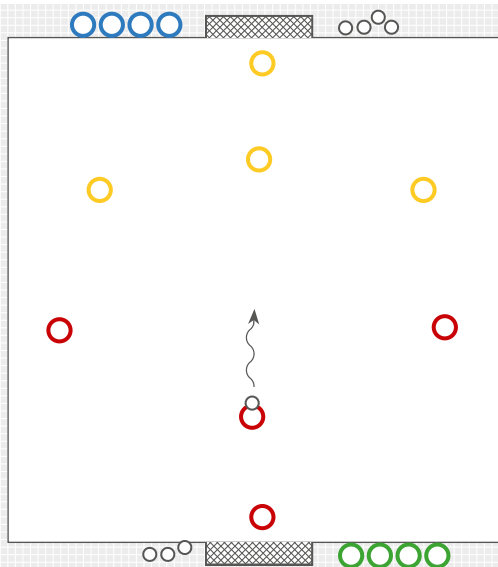
Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Tilpas sværhedsgraden på udfordringerne, så den ikke giver anledning til unødigt frustration hos den enkelte spiller.

## TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Sværere udfordringer
  
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Lettere udfordringer

## 4 MOD 4 - INTERVAL



### BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 5- eller 8-mands-mål som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 - først til fire mål eller i to minutter, hvorefter holdene roterer. Scorende/boldbesiddende hold igangsætter ny bold fra egen baglinje, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

### DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

### TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trykt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

### TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 8 mod 8
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Mindst fem afleveringer i træk inden scoring
- + Der må kun scores på førsteberøringen
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



# SÅDAN BRUGER DU TRÆNINGSPROGRAMMET

Her finder du råd og vejledning til, hvordan du tilpasser træningsprogrammet til spillerne på netop din fodboldskole.

Modul 1-20 kan bruges af alle spillere uanset alder, og modul 21-28 er særlig velegnet til de yngste spillere – dvs. årgang 2014-2016.

Både målgruppen på og varigheden af din fodboldskole er derfor afgørende for, hvordan du bedst muligt sammensætter programmet.

Her følger inspiration til, hvordan du kan tilpasse programmet til varigheden af din fodboldskole.

Du kan også designe dit helt eget program på indersiden af bogmærket på bagsiden af trænerhæftet.

## 2 DAGE AF 3 TIMER:

Brug det 2 dages træningsprogram, som er særlig velegnet til årgang 2014-2016. Spring modul 22, 23, 26 og 27 over.

## 2 DAGE AF 6 TIMER:

Brug det 2 dages træningsprogram, som er særlig velegnet til årgang 2014-2016.

## 3 DAGE AF 6 TIMER:

Brug det 5 dages træningsprogram, som kan bruges af alle spillere uanset alder. Spring dag 2 og 4 over.

## 4 DAGE AF 6 TIMER:

Brug det 5 dages træningsprogram, som kan bruges af alle spillere uanset alder. Spring enten dag 2 eller 4 over.

## 4,5 DAGE AF 6 TIMER:

Brug det 5 dages træningsprogram, som kan bruges af alle spillere uanset alder. Spring modul 17 og 18 over.

## 5 DAGE AF 6 TIMER:

Brug det 5 dages træningsprogram, som kan bruges af alle spillere uanset alder.

# TRÆNINGSPROGRAM 2 DAGES FODBOLDSKOLE

KLOKKEN	DAG 1	DAG 2
09.00 - 10.00	VELKOMMEN <sup>21</sup> For de yngste	VELKOMMEN TILBAGE <sup>25</sup> For de yngste
10.00 - 10.15	Pause	Pause
10.15 - 11.30	DRIBLINGER OG FINTER <sup>22</sup> For de yngste	DRIBLINGER OG MOTORIK <sup>26</sup> For de yngste
11.30 - 12.15	Frokost	Frokost
12.15 - 13.15	SCOR MANGE MÅL <sup>23</sup> For de yngste	SCORE MÅL <sup>27</sup> For de yngste
13.15 - 13.35	Pause med frugt	Pause med frugt
13.35 - 14.50	MINITURNERING <sup>24</sup> For de yngste	FODBOLD FOR SJØV <sup>28</sup> For de yngste
14.50 - 15.00	Evaluering	Tak for denne gang

# TRÆNINGSPROGRAM 5 DAGES FODBOLDSKOLE

KLOKKEN	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5
09.00 - 10.00	<b>INTRO<sup>1</sup></b> Velkommen på DBU Fodboldskole	<b>BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER<sup>5</sup></b> Områdedribling	<b>BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER<sup>9</sup></b> Strakt vristspark	<b>BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER<sup>13</sup></b> Tilspilsvending	<b>BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER<sup>17</sup></b> Tempodribling
10.00 - 10.15	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.15 - 11.30	<b>BASIS TEKNISKE FÆRDIGHEDER<sup>2</sup></b> Indersidspark	<b>KROPPEN<sup>6</sup></b> Atleten opbygges	<b>VI SPILLER SAMMEN<sup>10</sup></b> Jagten på det næste mål	<b>DUEL<sup>14</sup></b> Kan du klare det alene?	<b>1 MOD 1 OFFENSIVT<sup>18</sup></b> Sæt din direkte modstander af
11.30 - 12.15	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.15 - 13.15	<b>HERRELANDSHOLDET<sup>3</sup></b> Træn som stjernerne	<b>KVINDELANDSHOLDET<sup>7</sup></b> Træn som stjernerne	<b>HERRELANDSHOLDET<sup>11</sup></b> Træn som stjernerne	<b>KVINDELANDSHOLDET<sup>15</sup></b> Træn som stjernerne	<b>SPILLERNE FAVORITTER<sup>19</sup></b> Essensen af DBU Fodboldskole 2023
13.15 - 13.35	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt
13.35 - 14.50	<b>SPIL<sup>4</sup></b> Alternativ fodbold	<b>SPIL<sup>8</sup></b> Interval	<b>DBU CUP<sup>12</sup></b> Individuel turnering	<b>SPIL<sup>16</sup></b> Vi spiller kamp	<b>FODBOLD FOR SJOV<sup>20</sup></b> Lad os slutte af med et brag
14.50 - 15.00	Evaluering	Evaluering	Evaluering	Evaluering	Tak for denne gang!

## DIT TRÆNINGSPROGRAM (UDFYLD SELV)

KLOKKEN	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt
	Evaluering	Evaluering	Evaluering	Evaluering	Evaluering

# 11 GODE RÅD TIL DIG

1. Byd hver enkelt spiller velkommen hver morgen.
2. Sæt ord på, hvad der skal trænes, hvorfor og hvordan, så spillerne kan forberede sig bedst muligt.
3. Brug tiden effektivt, så spillerne får tid og mulighed for at lære mest muligt (start til tiden, korte instrukser osv.).
4. Træn altid med bold, så hver enkelt spiller får masser af boldberøringer.
5. Skab en god og tryk stemning, hvor spillerne tør stille spørgsmål, tage chancer og få nye færdigheder.
6. Involvér spillerne ved f.eks. at lade dem vise tekniske færdigheder eller komme med input til øvelserne.
7. Træn spillernes spilintelligens ved at stille dem åbne spørgsmål og lade dem finde løsninger selv.
8. Tilpas sværhedsgraden på den enkelte øvelse, så spillerne bliver udfordret på deres eget niveau.
9. Brug din trænerleder og dine trænerkollegaer til sparring og idéudveksling.
10. Snak med hver enkelt spiller hver eneste dag.
11. Evaluér dagen i fællesskab og sig tak for i dag til spillerne.



**FODBOLDSKOLE**  
EN DEL AF NOGET STØRRE



#### Udgiver

Dansk Boldspil-Union  
Fodboldens Hus  
DBU Allé 1  
2605 Brøndby  
Telefon 4326 2222  
www.dbu.dk

#### Redaktion

DBU Fodboldskole  
Allan Bisgaard  
Claus Frank-Nielsen  
Jacob Østbjerg Jørgensen  
Nicolai Noe

#### Layout/dtp

Formegon Aps

#### Fotos

Anders Kjærbye og  
Per Kjærbye/  
Fodboldbilleder.dk