

Temahæfte 08 Landsholdet



# Fodboldskole



– fra leg til landshold

Officielle sponsorer for DBUs Fodboldskoleaktiviteter



# Årets Tema: Landsholdet – og værd at vide om rollen som Fodboldskoletræner

DBUs Fodboldskole byder dig velkommen som Fodboldskoletræner, trænerassistent, skoleleder eller skolelederassistent og håber, du med din indsats vil være med til at gøre en forskel.

Vi har for længst taget konsekvensen af udviklingen og har tilrettet vores koncepter og vores uddannelsesmaterialer, så de hele vejen igennem er i tråd med vores holdninger.

Der sker i disse tider utroligt meget på området omkring børne- og ungdomsfodbold. DBUs Holdninger (beskrevet i materialet Holdninger og handlinger) bliver stadig mere og mere udbredt over hele landet. Der er således mange kræfter i gang for at optimere rammerne for god børnetræning og give de bedst mulige betingelser for at børn og unges fodboldlæring kan leve op til DBUs slogan – fra Leg til Landshold!

Du vil i dette hæfte finde en detaljeret beskrivelse af alle øvelser til alle træningspas. Dette har vi prioriteret for at yde størst mulig hjælp til de trænere, der ikke endnu har opbygget en 'rygsæk' spækket med øvelser.

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

#### Du kan i dette hæfte læse om

- Årets tema – Landsholdet
- Generelle informationer om dét at være fodboldskoletræner
- Opvarmningstemaet 'Footwork', som går igen de første 45 minutter alle dage
- Forslag til Træningsøvelser til alle træningspas for alle dage
- Træningssedler til alle dage

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

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

Vi håber I alle får en forrygende Fodboldskole!

Rigtig god sommer!

*DBU Børn og Ungdom*

**Udgiver:** Dansk Boldspil-Union

**Redaktion:** DBU Børn og ungdom  
Mogens Bruun, Steen Gleie,  
Carsten Dohm og René Bakdal

**Layout/dtp:** DBU Grafisk

**Fotos:** Per Kjærbye Aps

**Tryk:** Kailow Graphic A/S

**Oplag:** 3.500 stk

*DBU forbeholder sig retten til at anvende fotos af situationer med alle deltagere, trænere, ledere og tilskuere på DBUs aktiviteter i markedsføringsmæssig sammenhæng uden beregning.*



# Indhold

Velkommen på DBUs Fodboldskoler .....	3
Årets Tema .....	3
Fair Play .....	3
Fodboldskolens Målsætning .....	4
Mål .....	4
Pædofili .....	4
'Fiskere' af spillere .....	4
Ugeprogrammet .....	4
Pauseaktiviteter .....	5
Metode .....	5
Trænerrollen på Fodboldskolen .....	5
Trænerne på DBUs Fodboldskole .....	5
Fodboldtræning .....	6
Træneren .....	6
Vejledning .....	6
Instruktion og feedback .....	6
Vis – forklar – vis .....	7
Kom godt i gang .....	7
Footwork .....	8
▶ mandag .....	9
▶ tirsdag .....	10
▶ onsdag .....	10
▶ torsdag .....	11
▶ fredag .....	11
Træningsøvelser .....	12
▶ Den offensive midtbanespiller .....	13
▶ Kantspilleren .....	15
▶ Forsvarsspilleren .....	17
▶ Angriberen .....	19
▶ Den kontrollerende midtbanespiller .....	21



## Velkommen på DBUs Fodboldskoler!

Du vil udover dette temahæfte omkring DBUs Fodboldskole modtage DBUs nyeste bogudgivelse 'Aldersrelateret Træning', som vil være at finde i din tøjpakke, som du får udleveret på selve fodboldskolen.

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

Det er meget vigtigt for os at gentage, at vi naturligvis forventer, du møder velforberedt op til alle træningspas i løbet af ugen.

Læring via leg er en ufravigelig målsætning på DBUs Fodboldskoler. Masser af boldberøringer i ugens løb ved hjælp af organiseret leg, teknisk træning og småspil på mindre og større områder vil gøre sit til, at vores fagligt dygtige trænere og deres assistenter kan give hver enkelt deltager de optimale muligheder for at forbedre sig mest muligt.

### Årets Tema

Hvert år udvælger DBU et nyt tema for Fodboldskolen.

Temaet har tidligere været centreret omkring bestemte tekniske færdigheder, som så har været gennemgående i ugens træningspas. I år er temaet Landsholdet, og dermed mere bredt.

Hver dag på Fodboldskolen, skal børnene således opleve at træne de

tekniske færdigheder, som er nødvendige for de forskellige typer af spillere i 4-3-3 systemet, som Morten Olsens- og hele Danmarks Landshold spiller.

Fokus er således stadig på det tekniske, blot ikke så specifikt som eksempelvis sidste år, hvor temaet var 'Driblinger og Finter'. Deltagerne på Fodboldskolen vil derfor næppe nå at perfektionere de tekniske færdigheder på årets Fodboldskole, men de skal meget gerne komme hjem med en oplevelse af alle de mange tekniske facetter af fodboldspillet, som kræves for at blive en god fodboldspiller. Denne oplevelse skal så gerne danne grundlag for at børnene i den daglige klubtræning vil forsøge at perfektionere disse færdigheder.

Det er derfor vigtigt at du som træner på DBUs Fodboldskole ser det som din primære opgave at give børnene en fantastisk oplevelse, som vil gøre dem sultne efter at gå til fodbold og forbedre deres færdigheder, til gavn for dem selv og hele Fodbold Danmark!

### Fair Play

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

&gt;&gt;

### Fodboldskolens Målsætning

- Deltagerne skal lære noget.
- Deltagerne skal røre sig.
- Deltagerne skal have mulighed for at lykkes.
- Deltagerne skal trives og have det sjovt.

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

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

### Mål

- Tilbyde en uges spændende og lærerige oplevelser med fodbolden i centrum.
- Medvirke til uddannelse af fremtidens Fodboldskole- og klubtrænere.
- Skabe løbende fornyelse.

- Fastholde høj kvalitet i undervisningen på Fodboldskolen.
- Holdningsbearbejde deltagere, trænere, ledere og forældre.

### Pædofili

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

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

### 'Fiskeri' af spillere

DBUs Fodboldskoles grundlæggende idé er at alle børn skal kunne deltage på en Fodboldskole forholdsvis tæt på deres bopæl uanset klubtilhørsforhold.

Det samme gør sig principielt gældende for trænere. Dette for at den enkelte deltager ikke i sin Fodboldskoleuge

skal af sted til egen klub, med egne holdkammerater fra klubholdet og sin egen klubtræner som Fodboldskoletræner.

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

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

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

### Ugeprogrammet

Årets tema har betydet at ugeprogrammet er blevet ændret i forhold til tidligere år.

Alle dage indledes i år med 45 min. 'Footwork', som er blevet til i samarbejde med FC Nordsjællands Performance Coach Carsten Dohm. Den moderne fodboldspiller skal være ekstremt hurtig på fødderne, både med og uden bold, og dette arbejder Carsten specifikt med i alle årgange fra drenge til senior i FC Nordsjælland.

Hver dag på Fodboldskolen trænes der tekniske færdigheder relateret til den spillertype, som er i fokus netop denne dag.

### Dagene ser ud som følger:

- Mandag: Den offensive midtbanespiller
- Tirsdag: Kantspilleren
- Onsdag: Forsvarsspilleren
- Torsdag: Angriberen
- Fredag: Den kontrollerende midtbanespiller





*Øvelserne til alle træningspas er blevet til i samarbejde mellem Mogens Bruun, som til dagligt træner BK Skjolds Danmarks-seriehold og Steen Gleie, som er tidligere DBU instruktør og har trænet bl.a. KBUs Unionshold. Steen er nu ansat i DBUs Børn og Ungdomsafdeling.*

#### **Pauseaktiviteter**

Udover selve fodboldtræningen, vil det være oplagt med 'skæve aktiviteter og lege' i de pauser, der nødvendigvis skal placeres mellem de forskellige moduler med teknisk træning.

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

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

Vi vil i år opfordre til, at trænerne benytter sig af muligheden for, i en af pauserne at introducere Futsalbollen,

som findes i materialesættet, for spillerne. Futsal er egentlig et indendørsspil, men børnene kan sagtens få en fornemmelse af den 'lidt tunge bold', som gør indendørsspillet mere teknisk, hurtigt og intenst.

#### **Metode**

DBUs Fodboldskole adskiller sig fra træning i klubberne ved, at der kan være meget stor niveauforskel mellem spillerne

i de enkelte grupper. Det er derfor yderst vigtigt, at træneren tager udgangspunkt i spillerne og sørger for at træningen udfordrer spillerne på deres niveau. Din opgave som træner er, at fremelske et sjovt og lærerigt miljø, hvor alle hele tiden oplever udfordringer.

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

På Fodboldskolen er der fokus på teknisk træning og masser af boldbe-røringer. Børnene forventer at lære en masse forskellige ting på Fodboldskolen, og det er din opgave at præsentere alle de basale tekniske færdigheder.

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

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

to mindre grupper i stedet for én stor. Måske skal der blot justeres lidt på bane-størrelsen eller lignende.

Det er vigtigt at du som træner også har fokus på dig selv og din træning, og ikke kun på børnene og den enkelte øvelse man er midt i.

Vi vil gerne understrege, at den enkelte træner har metodefrihed i forhold til hvordan man kommer 'i mål' og får gruppens deltagere forbedret i de basale tekniske færdigheder, så længe der er fokus på at hvert enkelt barn skal komme hjem fra Fodboldskolen og have haft en god oplevelse, med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling!

#### **Trænerrollen på Fodboldskolen**

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

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

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

#### **Trænerne på DBUs Fodboldskole er en god blanding af ungdom og rutine**

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

&gt;&gt;

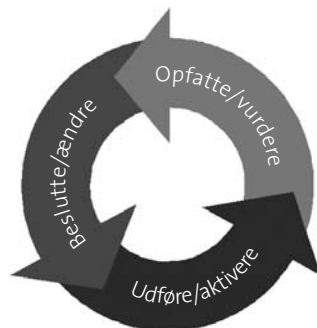


øvelse i små grupper med deraf følgende flere boldberøringer pr. spiller, samtidig med at der nu er flere øjne til at se på deres fodboldspil, og instruere dem i de tekniske færdigheders udførelse.

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

#### Fodboldtræning

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



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

#### Træneren

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

#### Vejledning

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

- »Placer dit støtteben tættere på bolden«.
- »Sørg for næste gang at strække din vrist«.
- »Se på bolden – og ram den så lige midt på«.
- »Du ramte bolden med ydersiden af vristen, og derfor gik den ved siden af«.

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

#### Instruktion og feedback

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

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

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

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

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

I fodboldens verden er vidensdeling et absolut must. Det er fuldt lovligt, ja der opfordres faktisk ligefrem til, at man som træner deler sine øvelser og erfaringer med hinanden og dermed også besidder en naturlig nysgerrighed for at tilegne sig ny viden, nye øvelser indgangsvinkler til træningstemaer mm.

En del trænere kommer til at arbejde sammen med en trænerassistent. Her vil det i høj grad være naturligt og nødvendigt at uddelegere arbejdsopgaver, så assistenten også oplever at få tildelt ansvar, og gerne med børnene som 'vindere', ved eksempelvis at udføre en

## Ugeprogram

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9.00-9.45	Velkomst Gruppeinddeling Navnelege/Småspil Footwork	Footwork	Footwork	Footwork	Footwork
9.45-10.15	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.15-11.30	Træningspas 1	Træningspas 1	Træningspas 1	Træningspas 1	Træningspas 1
11.30-12.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.00-13.15	Træningspas 2	Træningspas 2	(eventuelt træningspas 2)	Træningspas 2	Træningspas 2
13.15-13.45	Pause	Pause		Pause	Sjov og Show
13.45-15.00	Træningspas 3	Træningspas 3	Fodboldskole Cup	Træningspas 3	

- Spørge spilleren om hendes/hans mening og lægge op til dialog.

### Træneren skal altid huske

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

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

Du kan derfor også bruge modellen fra før på din egen træning, når du har gennemført en træning, kan du reflektere over det du så... hvad virkede/virkede ikke?... fik spillerne lært det de skulle?... blev temaet tydeligt for dem?... Kan du ændre noget ved din træning/metode der



vil gøre næste træning bedre?... Du kan med andre ord også: Opfatte/vurdere, beslutte/ændre, udføre/aktivere din egen indsats som træner og din træning...

### Vis – forklar – vis

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

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

### Kom godt i gang – lær gruppen at kende

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

#### 1. Navnerepetition

- Deltagerne sidder i hesteskoform eller i rundkreds.
- Den første skal sige sit navn og fortælle kort om sig selv.
- Den næste siger denne persons navn, sit eget samt fortæller kort om sig selv.
- Den tredje siger første og anden persons navn og fortæller kort om sig selv.
- Dette fortsættes der med, til man har været hele kredsen rundt. På denne måde repeteres navnene så mange

gange, at man har lettere ved at huske dem, og børnene er bedre til at huske billeder (ansigter) end ord.

#### 2. Kaste/sparke bold

- Alle står i en cirkel. En fodbold kastes rundt i kredsen på kryds og tværs. Den, der kaster bolden, skal samtidig råbe sit navn og sige navnet på den person, bolden kastes til.

#### Variationer

- Bolden skal have været hos alle, inden den samme person kan få bolden 2. gang.
- Der kan bruges flere bolde på en gang.
- Spillerne kan bevæge sig rundt på et afgrænset område.
- Spillerne kan sparke bolden til hinanden.

#### 3. Fangeleg

Fangeleg med én, evt. to, fangere (deres navne skal siges først). Man har 'helle', hvis man står med en anden spiller i hånden og kan sige vedkommendes navn! Kan man ikke, bliver man fanger. Spillerne kan også fanges, hvis de berøres under løb.

#### 4. Småspil

- Der spilles 2:2 eller 3:3. Spillerne præsenterer sig kort ved navn for hinanden. Når der afleveres i småkampen, skal navnet på den spiller, man afleverer bolden til, siges højt.
- En naturlig udvikling vil være, at spillerne hurtigt begynder at kalde på hinanden for at få bolden.
- Der spilles meget korte kampe og laves nye små hold efter hver kamp.

# Opvarmningstemaet – Footwork



Vi har i år valgt at alle dage på fodboldskolen startes med et opvarmningstema kaldet Footwork.

Dette mener vi går godt i spænd med selve træningstemaet 'Landsholdet', hvor de tekniske færdigheder, som landsholdets spillere skal besidde, trænes. Det er nemlig særdeles vigtigt at den moderne fodboldspiller er hurtig på fødderne, uanset hvilken plads på banen han eller hun skal spille.

Opvarmningsøvelserne er meget kort beskrevet her i temahæftet. Dette skyldes at du vil kunne se filmklip af de enkelte øvelser på vores hjemmeside, hvilket vi har vurderet mere brugbart end en lang beskrivelse af de enkelte

øvelser, som ikke er så komplicerede, som nedenstående program måske kan give indtryk af. Øvelserne er nummererede, og vil blive gentaget i løbet af ugen, så spillerne fredag morgen forhåbentlig vil kunne alle øvelserne.

Filmklippene, som indgående viser mange af de ting, der trænes i FC Nordsjællands talenttræning, er venligst udlånt fra en helt ny DVD udgivelse af Carsten Dohm.

Her er fokus på udviklingen af den enkelte spillers hurtighed med og uden bold og evnen til at udfordre i 1 mod 1 situationer.

Skulle du selv have nogle lignende øvelser, som også træner hurtige fødder,

er du selvfølgelig velkommen til at bruge dem også/i stedet.

I nogle af øvelserne skal koordinationsstigen bruges – den finder du i årets materialesæt!

Du finder klippene her:  
[www.dbu.dk/footwork](http://www.dbu.dk/footwork)



# Footwork

## Mandag

### Fodboldkoordination:



#### 1. Tå på bold

Spillerne står på det ene ben, mens de med den anden fod tå på boldens top ruller i små cirkelbevægelser. Øvelsen laves dernæst med modsatte ben.



#### 2. Fodsål på bold

##### a. Enkelt fod

Spillerne står på det ene ben og sætter den anden fods fodsål på boldens top og dernæst tilbage i græsset (gentages). Øvelsen laves dernæst med modsatte ben.

##### b. Dobbelt fod

Som a, men nu med skiftevis højre og venstre fodsål på bolden (kan laves både med og uden mellemskridt).

#### 3. Inderside til inderside

Spillerne spiller små 'afleveringer' fra inderside til inderside.

#### 4. Inderside – fodsål (kombination)

Skiftevis øvelse 2 og 3 (se ovenstående)



#### 5. Træk fodsål – spil vrist

Spillerne trækker bolden tilbage med fodsålen og spiller den meget lidt fremad med vristen af samme fod (gentages). Øvelsen laves først med den ene fod alene, og bagefter med den anden fod alene.

#### 6. Træk fodsål – spil inderside

Som 5., men nu spilles bolden lidt fremad med indersiden i stedet. Øvelsen laves først med det ene ben, og bagefter med det andet ben.

### Koordinationsstigen (øvelser uden bold):



#### 1. Enkelt fod

Spillerne løber igennem stigen, med en fod i hvert felt (skiftevis højre og venstre).

#### 2. Dobbelt fod

Spillerne løber igennem stigen, med både højre og venstre fod i hvert felt (husk at starte med både højre og venstre fod).

#### 3. In and out

Spilleren står på den ene side af stigen, med siden af kroppen mod løberetningen. Forreste fod sættes skråt ind i stigen, hvorefter den anden fod sættes i samme felt. Derefter baglæns ud igen med første

ben og derefter andet ben. (eks. Spilleren står på venstre side af stigen med venstre side mod løberetningen. Venstre ben sættes skråt ind i stigen, derefter højre ben i samme felt. Venstre ben træder baglæns ud af stigen, højre ben ligeså.) Osv...

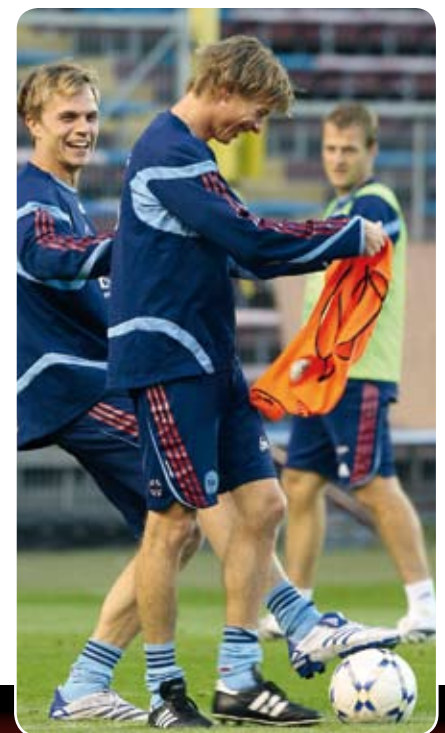
#### 4. Fodfinte

Spilleren står ved siden af stigen, med front mod løberetningen. Nærmeste fod sættes ind i stigen. Der stemples på stedet med modsatte fod, derefter tages foden ud af stigen igen. Fjerneste fod træder frem ved siden af næste felt på stigen, tætteste fod følger med. Der stemples én gang med fjerneste fod, hvorefter nærmeste fod træder ind i stigen igen (nu i næste felt).

#### 5. Kropsfinte

Spilleren står på den ene side af stigen, med front mod løberetningen. Nærmeste fod sættes i stigen, derefter fjerneste fod i samme felt. Nu sættes første fod skråt ud af stigen, derefter sættes den anden fod tilbage ind i stigen (nu i næste felt) osv. Så spilleren hele tiden 'krydser' stigen på sin vej frem.

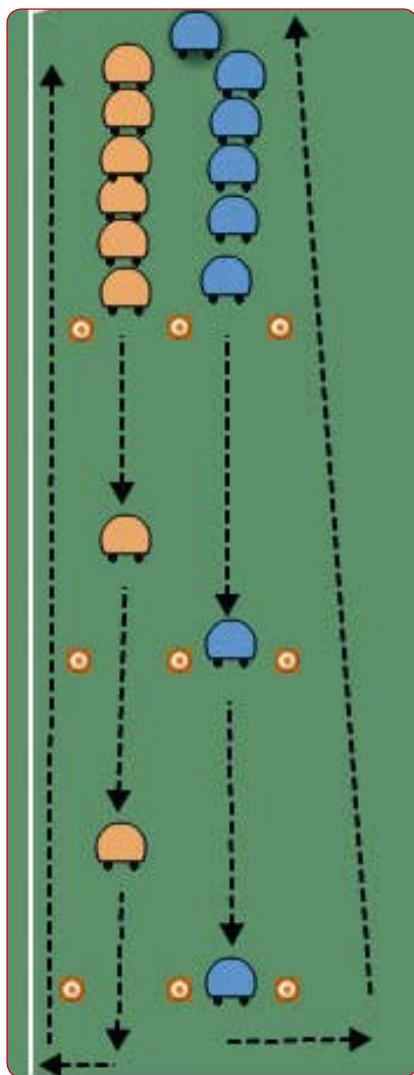
>>



## Tirsdag

Fodboldkoordination: (se Mandag)

1. Tå på bold
2. Fodsål på bold
  - a. Enkelt fod
  - b. Dobbelt fod
3. Inderside til inderside
4. Inderside – fodsål (kombination)
5. Træk fodsål – spil vrist
6. Træk fodsål – spil inderside



### Koordination og bevægelse:

Lav to 'løbebaner' med toppe – tre meter bred og med kegler fremad for hver 9 m indtil 18- eller 27 m – (del gruppen i 2 – én bane hver)



### 1. Alm. forlæns løb (fokus på armtræk)

Spillerne løber på skift forlænsløb igennem banen (husk fokus på armtræk og knæløft).



### 2. Baglæns løb

- a. Alm. løb – Spillerne løber på skift almindeligt baglænsløb igennem banen.
- b. Skip – Spillerne løber baglæns med 'gadedrengehopp'.



### 3. Sidestep

Spillerne løber gennem banen med siden af kroppen forrest i små hurtige step (husk at få begge sider med)



### 4. Skip – forlæns

Spillerne løber forlæns med 'gadedrengehopp' lige opad.



### 5. Diagonal bevægelser

- a. Forlæns – Spillerne stepper diagonalt til kegler, derefter sidestep til keglen ved siden af. Derefter igen diagonalt osv. (øvelsen laves derefter med start i modsatte side)
- b. Baglæns – Som a., bare baglæns...

## Onsdag

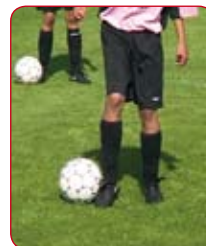
Fodboldkoordination:

### 7. Træk fodsål spil inderside (skiftevis højre og venstre fod)

Som Fodboldkoordination 6, blot med skiftevis højre og venstre fod.

### 8. Træk fodsål spil vrist (skiftevis højre og venstre fod)

Som Fodboldkoordination 5, blot med skiftevis højre og venstre fod.



### 9. Fodsålsrulning (inderside til yderside)

Spillerne står på et ben, og ruller med den anden fods fodsål bolden fra inderside til yderside (øvelsen laves dernæst med det modsatte ben)

### 10. Fodsålsrulning på tværs (skiftevis højre og venstre fod)

Som 9, men nu med skiftevis højre og venstre fodsål, således at spiller og bold bevæger sig fra side til side.

**11. Fodsålstræk på tværs i rytme:**

- a. 5-10  
Som 10, men nu spilles bolden fra inderside til inderside indtil 5.berøring, hvor bolden trækkes med fodsålen. Herefter igen inderside til inderside indtil 10. berøring, hvor bolden med den anden fodsål trækkes tilbage til startpositionen igen (gentages).
- b. 4-9  
Som a., men nu trækkes med fodsål på hhv. 4. og 9. berøring.
- c. 3-6  
Som b., men nu trækkes med fodsål på hhv. 3. og 6. berøring.

**Koordinationsstigen (øvelser uden bold):**  
(se mandag)

- 1. Enkelt fod
- 2. Dobbelt fod
- 3. In and out
- 4. Fodfinte
- 5. Kropsfinte

**Koordinationsstigen (med bold):**

**6. Enkelt fod gennem stigen + dribling bagefter**

Spillerne løber gennem stigen med en fod i hvert felt. Efter stigen ligger en bold, som skal dribles 5 meter ud til en kegle og tilbage på plads, så næste spiller kan 'overtage'

**Torsdag**

**Fodboldkoordination: (se onsdag)**

- 7. Træk fodsål spil inderside (skiftevis højre og venstre fod)
- 8. Træk fodsål spil vrist (skiftevis højre og venstre fod)
- 9. Fodsålrulning (inderside til yderside)
- 10. Fodsålrulning på tværs (skiftevis højre og venstre fod)

**11. Fodsålstræk på tværs i rytme:**

- a. 5-10
- b. 4-9
- c. 3-6

**Koordination og bevægelse:**



**6. Indadfører**

Spillerne løber med siden til gennem banen og løfter bagerste ben og fører det i en drejende bevægelse forrest (nu vender de den anden side) herefter samme bevægelse med modsatte ben osv.



**7. Udadfører**

Spillerne stepper diagonalt fra side til side med fronten i banens retning. På første step løftes benet og føres udad. Når spilleren er på modsatte linje, løftes modsatte ben osv.

**8. Kombinationer af løb**

- a. Sidelæns-diagonal  
Spillerne stepper først sidelæns til keglen ved siden af, derefter diagonalt fremad til næste kegle i modsatte side af banen osv. (laves med start fra begge sider)
- b. Baglæns-diagonal

**9. Stigningsløb**

Spillerne løber almindeligt forlænsløb, men øger farten ved hver kegle (dog ikke til fuld spurt).

**Fredag**

**Fodboldkoordination: (Spillerne laver nu alle de kendte øvelser i træk)**

- 1. Tå på bold
- 2. Fodsål på bold
  - a. Enkelt fod
  - b. Dobbelt fod
- 3. Inderside til inderside
- 4. Inderside – fodsål (kombination)
- 5. Træk fodsål – spil vrist
- 6. Træk fodsål – spil inderside
- 7. Træk fodsål spil inderside (skiftevis højre og venstre fod)
- 8. Træk fodsål spil vrist (skiftevis højre og venstre fod)
- 9. Fodsålrulning (inderside til yderside)
- 10. Fodsålrulning på tværs (skiftevis højre og venstre fod)
- 11. Fodsålstræk på tværs i rytme:
  - a. 5-10
  - b. 4-9
  - c. 3-6

**Koordinationsstigen (øvelser uden bold):**  
(Se Onsdag)

- 1. Enkelt fod
- 2. Dobbelt fod
- 3. In and out
- 4. Fodfinte
- 5. Kropsfinte

**Koordinationsstigen (med bold):**

**6. Enkelt fod gennem stigen + dribling bagefter**

# Træningsøvelser



**Mandag:**

**Offensiv Midtbanespiller:**

- ▶ Pasningsstærk
- ▶ Driblestærk
- ▶ Afslutningssikker



**Tirsdag:**

**Kantspiller:**

- ▶ Driblestærk
- ▶ Hurtig
- ▶ Gode indlæg



**Onsdag:**

**Forsvarsspiller:**

- ▶ Hovedspilstærk
- ▶ Pasningsstærk
- ▶ God 1. berøring



**Torsdag:**

**Angriberen:**

- ▶ Boldfast
- ▶ Afslutningssikker
- ▶ Hovedstødsstærk



**Fredag:**

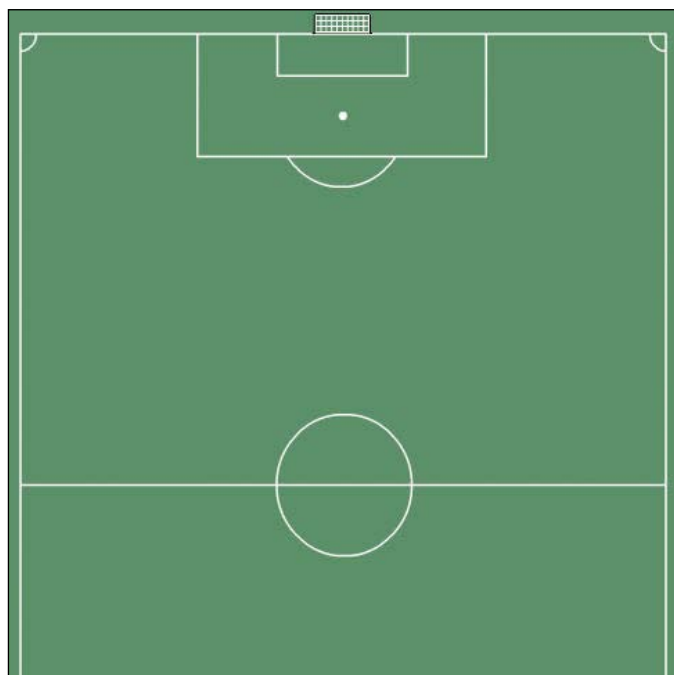
**Kontrollerende midtbanespiller:**

- ▶ Pasningsstærk
- ▶ Spilbar
- ▶ Gode vendinger

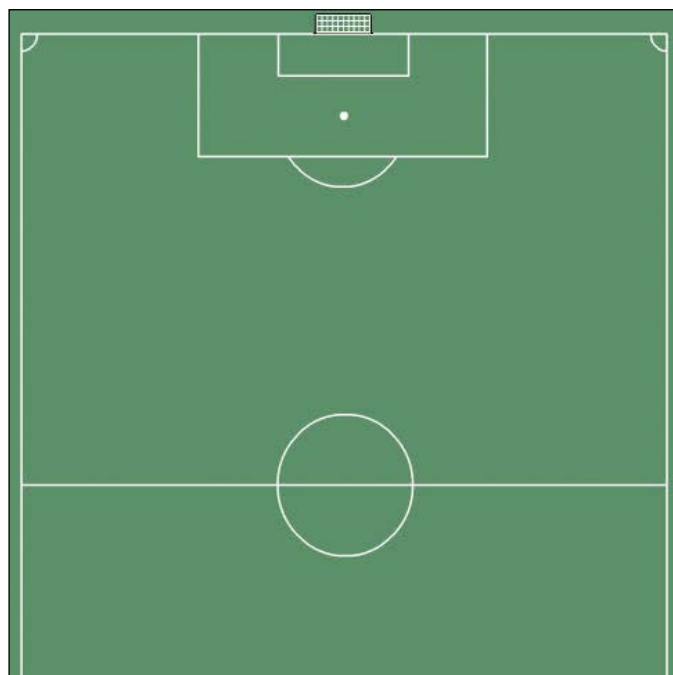
# Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				







Øvelse/spil:

Øvelse/spil:


Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

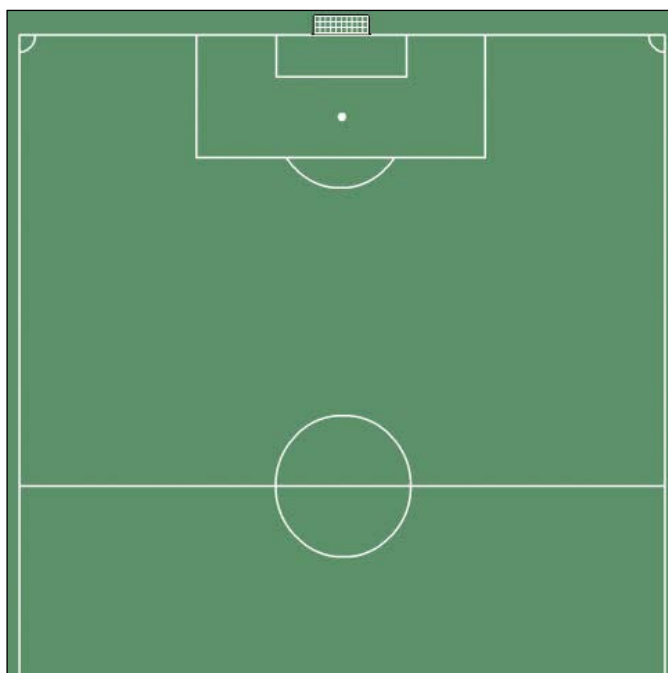
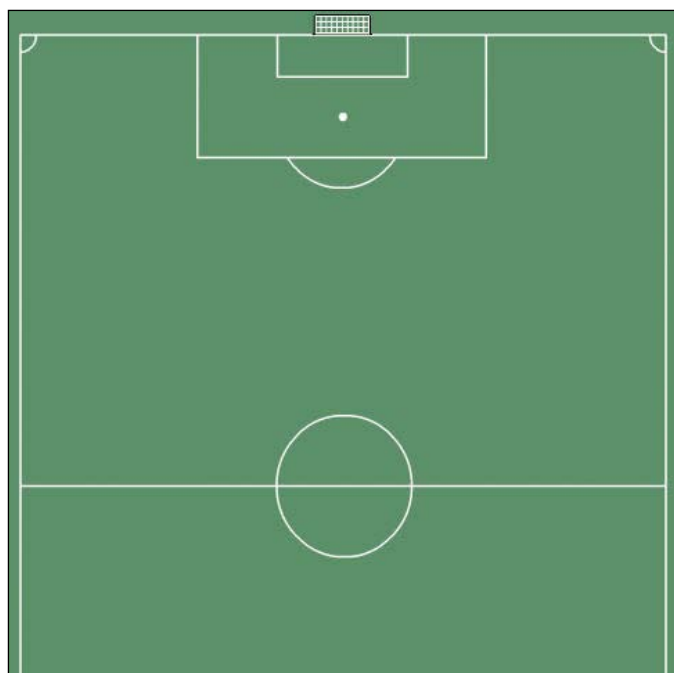
<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:



# Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

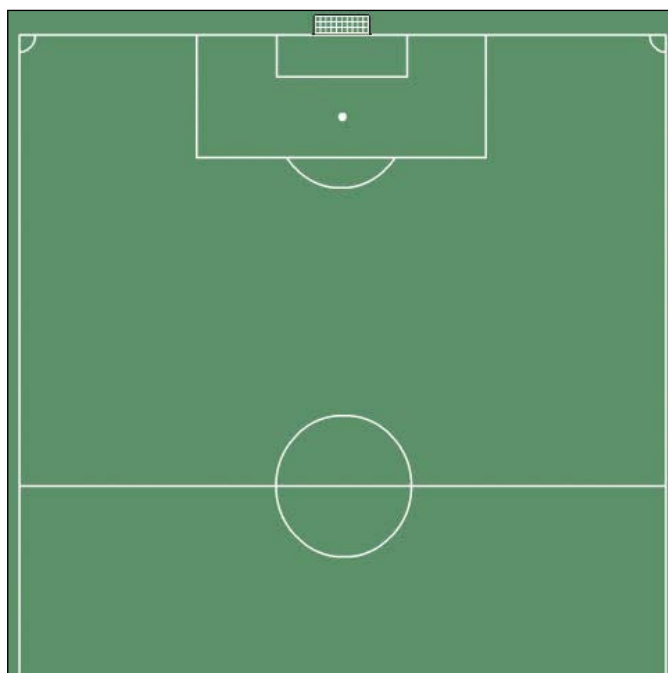
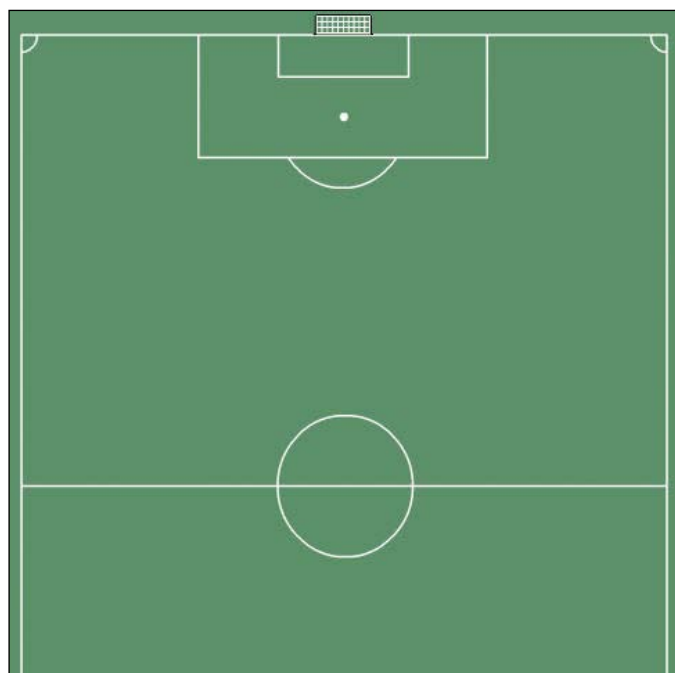
Pauseaktiviteter:

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

# Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

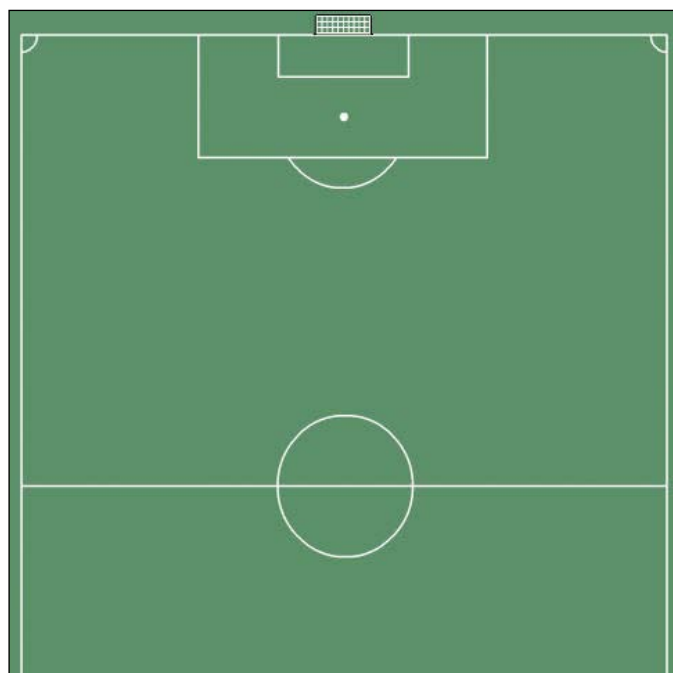
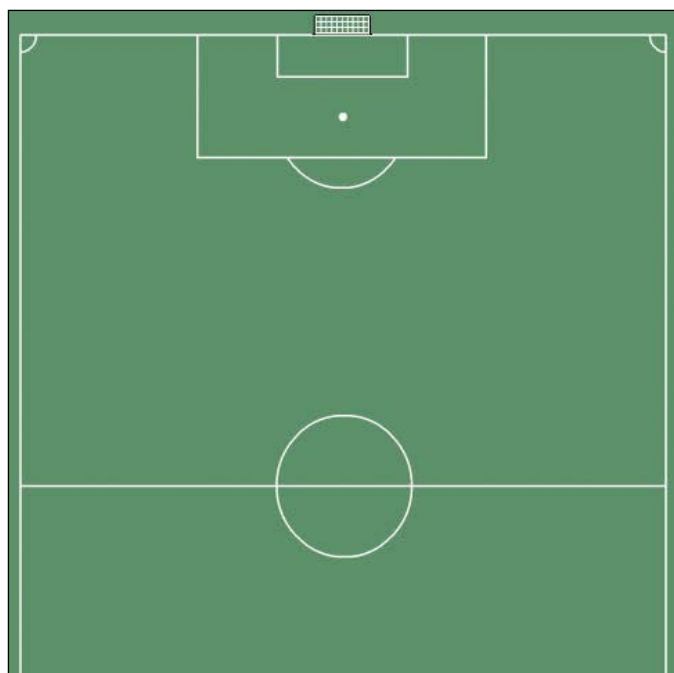
Pauseaktiviteter:

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

# Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

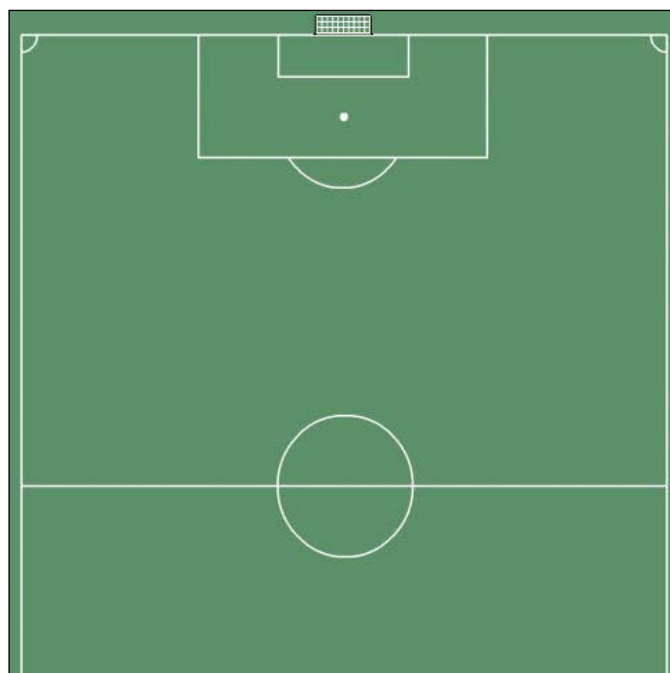
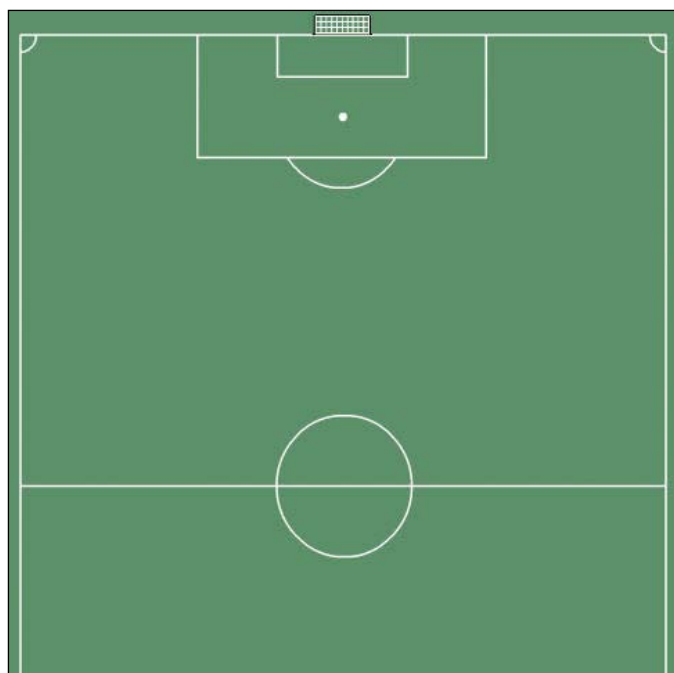
<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>
Pause 1:
Pause 2:
Pause 3:



# Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

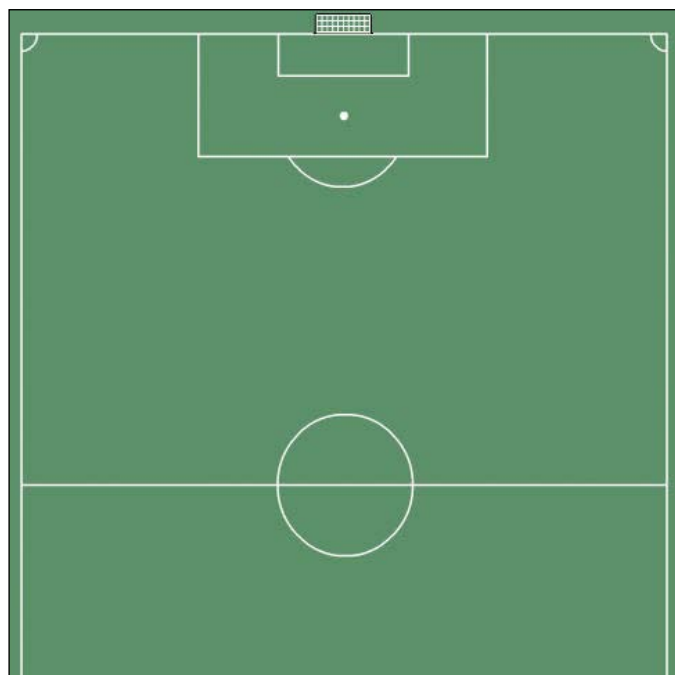
Pauseaktiviteter:

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

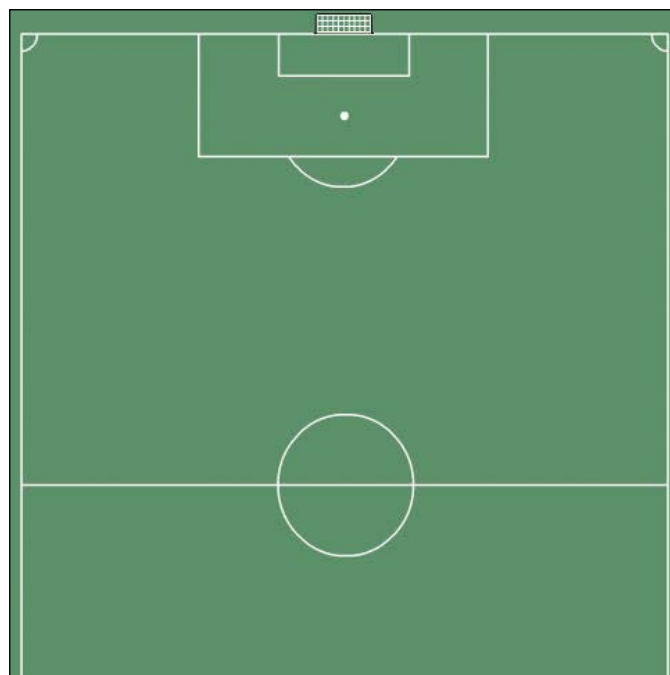
# Træningsseddel på DBUs Fodboldskole

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

Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionpunkter	Materialer
Bemærkninger:				







Øvelse/spil:

Øvelse/spil:


Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

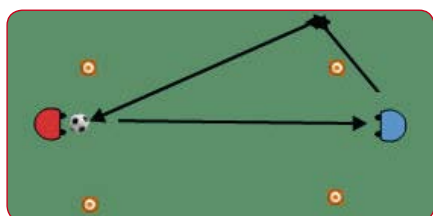
Pauseaktiviteter:

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

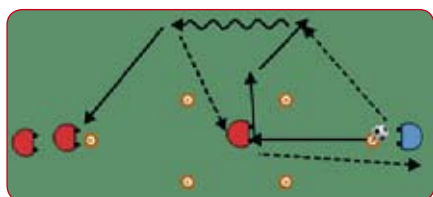
Mandag:

# Træningsøvelser for den offensive midtbanespiller

Træningspas 1



1) Spillerne stiller sig i grupper af 2 overfor hinanden med ca. 10 – 15 m i mellem dem. Der afleveres mellem keglene til makker, der trækker bolden ud til siden for keglene og afleverer tilbage til makker mellem hans keglar. Progression: Begge ben og lad 1. berøring være med yderside hhv. inderside. Fokus: Præcision – fart i bolden – korrekt inderside: Støtteben, 90 grader på sparkeben. Varighed 15 min.



2) 4 og 4.  
A spiller til B i firkant. Han trækker bolden ud af firkanten og spiller til A igen. Efter modtagelse dribler A fremad og spiller dybt til C ved kegle. A løber i midten og B løber til A's start. Progression: Begge ben og yderside/inderside 1. berøring. Fokus: Præcision – bevægelse efter aflevering. Varighed 15 min.

Træningspas 2

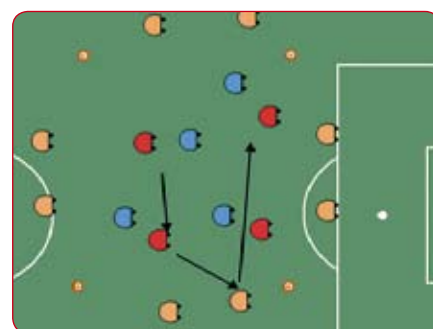


3) 8 spillere.  
Der laves 1 firkant på 5 x 5 m. Udenom den laves endnu en firkant på 10 x 10 m. I inderste firkant stilles en spiller. I næste firkant 2 modspillere og yderst 5 spillere. Det gælder for de fem om at spille til den ene inderst uden de to får fat i den. De to må kun løbe i 'graven'. Efter passende tid byttes. Progression: mindre firkanter. Tre forsvarsspillere. Efter aflevering ind til den ene, skal den spilles ud til en anden udenfor firkant, så der kommer en vinklet aflevering. Fokus: Fart i aflevering – løb efter aflevering (de fire er nødt til at flytte sig meget for at skabe åbninger).  
Varighed 20 min

4) Frit spil 4:4.  
Varighed 20 min.

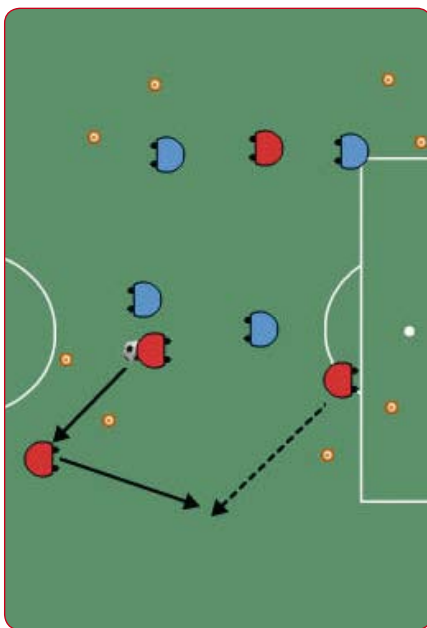


1) Spillerne er sammen fire og fire. A og B ved 1. kegle. C ved kegle 10 m væk og D ved sidste kegle 10 m fra C's kegle. A spiller C, der lægger af og A løber frem og spiller lang flad aflevering til D. A og C bytter osv. Progression: Længere afstand mellem keglar, så det lange spark bliver halvtliggende. Fokus: Løb efter aflevering – sparket: støtteben hhv. inderside og halvtliggende – hvordan rammes bolden ved inderside og halvtliggende? Varighed 15 minutter



2) Der spilles 4:4 med 8 bander. Det gælder om at holde bolden i egne rækker. Progression: Man må ikke spille samme spiller som man får den fra. Bander må ikke spille til bander. Fokus: Løb efter aflevering. Præcision i aflevering. Varighed 15 minutter.

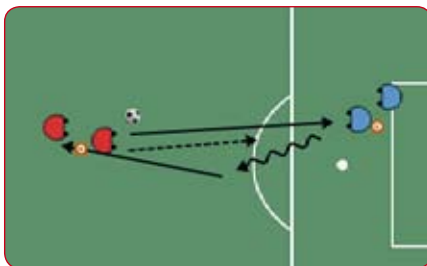
>>



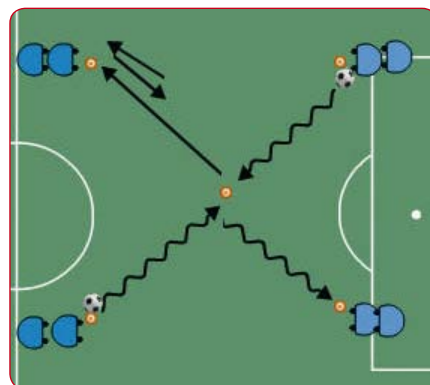
3) Der spilles 4:4 på 4 keglemål. Der kan scores ved at spille bolden gennem målet til makker bagved. Progression: Makker skal efter modtagelse spille ny spiller. Man må ikke score i samme mål, som der lige er scoret i. Fokus: løb efter aflevering. Hastighed i afleveringen. Varighed 15 minutter.

4) Spil 8 mod 8 frit spil, eller 2 grupper af 4 mod 4.

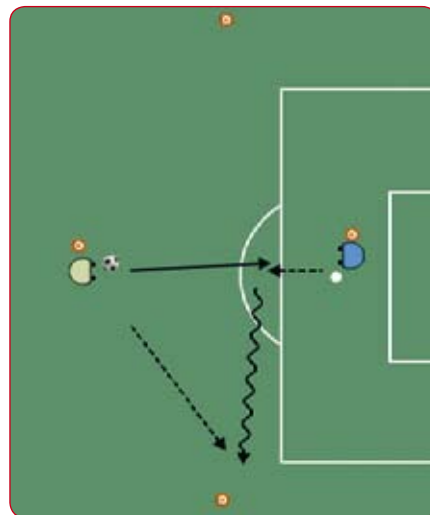
### Træningspas 3



1) Spillerne er sammen 4 og 4. A spiller B og bliver derefter passiv forsvarer. B udfordrer og spiller C, og bliver derefter passiv forsvarer osv. Progression: bestemte finter sættes på: Zidane, Træd over osv. Fokus: fart – overraskelse – tyngdepunktet. Varighed 15 min.



2) 2 grupper af 8 i en firkant med kegler i midten. Afstand ca. 15 m mellem keglene. To spillere starter med at dribble mod midterkegle. Ved keglen vendes skarpt 90 grader og der dribles ned og afleveres til makker, der dribler osv. Progression: Bestemte vendinger: Zidane – træd over. Efter vending dribles ikke til medspiller, men man spiller en bande. Alle 4 kan starte samtidigt. Fokus: fart efter vending. Skarp vending. Varighed 20 minutter. Husk at køre begge veje, så begge ben bruges.



3) Der spilles 1:1 i 2 grupper af 8 spillere. Spillerne står 10 m fra hinanden. Til hver side er en kegle 10 m. væk. A spiller B, der skal score på en af de to kegler. A bliver efter aflevering forsvarer. Progression: bestemt finte giver dobbeltscoring (Zidane f.eks). Fokus: Fart – overraskelse. Varighed 15 minutter.

Tirsdag:

# Træningsøvelser for kantspilleren



## Træningspas 1



- 1) Sammen 1:1 om 1 bold. Dribling mellem to linier – afstand 15 meter. Lav det som en konkurrence mellem grupperne – hvem kommer først. Spørg ind til hvilken teknik de har brugt – korte/ lange træk. Lav om på afstandene (kortere eller længere) og lad spillerne se om den samme teknik stadig er den rigtige. Endelig lad grupperne gå sammen to og to og se om der er nogen af grupperne, der kan dribble afstanden hurtigere end en aflevering. Fokus vil være på: Længden på de enkelte træk afhænger af afstanden til nærmeste modstander. Kort afstand = korte træk, lang afstand = lange træk. Kig op når du dribler, så du kan se hvor der er plads. Vurder om det er bedst at dribble med bolden eller at aflevere.

- 2) Først starter gruppen i to små grupper af 8, der opstilles en bane som vist på billedet (to felter af 20x20 og for hver ende er der opstillet en kegle 10 meter fra feltet). Der udpeges i hver gruppe to spillere som starter i hvert sit felt. De må ikke forlade feltet, før de



har erobret en bold eller fået en af de andre spillere til at dribble uden for feltet. Når spillerne er kommet igennem felterne skal de runde om keglen og så starter øvelsen forfra.

**Niveau op:** lav felterne mindre eller lav et felt mere. Endelig kan der komme to forsvarsspillere i hvert felt.

**Niveau ned:** felterne laves større eller der er kun et felt med en forsvarer.

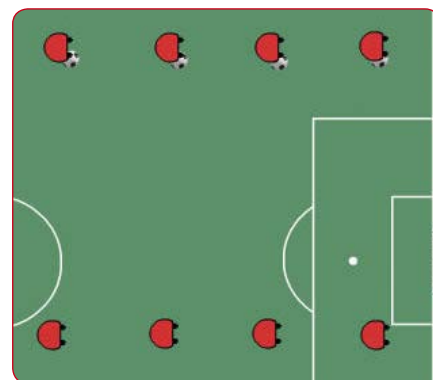


- 3 4:4, der spilles på et 40 x 30 meters areal. Bolden skal dribles over modstanderens baglinie.

**Niveau op:** Lav arealet mindre til eks. 30x30 eller 40x20 – hvilket ville sætte større krav til driblerens evne til at holde bolden tæt til fødderne.

**Niveau ned:** Lav arealet større til eks. 40x40 eller 50x30 – dette vil give dribleren mere plads og gøre det sværere for forsvarer at lukke rummene ned.

## Træningspas 2



>>

### Træningspas 2 (fortsat)

Der arbejdes med det halvtliggende vristspark.

- 1) Spillerne er sammen 1:1 om en bold. De står med 15-25 meters afstand afhængig af niveau. Det er vigtigt at afstanden ikke bliver for stor, så spilleren kan bruge alt sin koncentration på at sparke teknisk i stedet for at fokusere på længden i sparket. Der sparkes til død bold.

**Niveau op:** Øg afstanden mellem spillerne eller bed dem om at sparke til ikke død bold – det vil sige at de arbejder med 2-3 berøringer – en tæmning, en berøring og et halvtliggende vristspark.

**Niveau ned:** Afstanden mindskes eller spilleren får lov til at lægge bolden op på en top, således de nemmere kan komme ind under bolden.

**Fokuspunkterne vil være:** Tilløbet skal være skråt. Stor afstand mellem støtteben og bolden. 'Slå græs' med storetåen på sparkebenet.



- 2) Sammen 2:2 i to felter af 30x20. Den ene spiller placerer sig ved baglinjen og den anden ved midterlinjen. Der sparkes fra baglinie til baglinie. Når spilleren på baglinjen modtager bolden tæmmes den og spilles ind til spilleren i midten, som spiller bolden

lidt til højre for spilleren på baglinjen (ved højrebenet spiller – omvendt ved venstrebenet spiller). Bagliniespilleren løber direkte til bolden og sparkes den over til den anden bagliniespiller. Efter 5 halvtliggende spark byttes der opgave mellem de to spillere i felterne.

**Niveau op:** Her spiller spillerne med 1-2 berøringer. Hvis der er kvalitet nok kan de lave øvelsen således at de spiller udelukkende med én berøring i alle spark.

**Niveau ned:** Her skal bolden ligge stille før den spilles. Endvidere er det vigtigt at både bagliniespiller og spilleren i midten er placeret centralt på linjen inden der afleveres til hinanden. Spillet kan gøres lidt konkurrencepræget ved at lade hvert hold sparke 2x5 spark, hvor modstanderen får point når man sparkes bolden ud af firkanten enten på det halvtliggende spark eller på de indbyrdes afleveringer i firkanten.



- 3) Der spilles 8:8 på en ½ banehalvdel. I hver side af banen er der lavet en grønne som er 5 meter bred. I denne grønne må forsvarsspillerne ikke gå ind. Angrebs-spillerne har 4 berøringer til at slå et indlæg – bruger de 5 er der frispark til modstanderen. Bolden må dog ikke ligge stille – så er der frispark til det forsvarende hold.

**Niveau op:** Grøften gøres mindre eks. 3 meter. Reducer antal berøringer ned til 2, ved 3 berøringer må de blive presset i grønne spilles fri med et halvtliggende og holdet efterfølgende scorer efter

indlæg tæller scoringen dobbelt. Endelig er angriberne kun fredet i grønne på modstanderens banehalvdel.

**Niveau ned:** Grøften gøres bredere eks. 8 meter. Sæt antallet af berøringer op i grønne. Bolden må ligge stille.

### Træningspas 3



- 1) 4 spillere går sammen om 2 bolde og danner en diamantform. De to spillere i enderne har hver en bold. De spiller de to spillere på kanterne som vender og spiller bolden til den modsatte ende af diamanten, hvorefter de modtager bolden fra samme spiller igen. (A→B→C→B→A). Efter 6 vendinger byttes der roller. Husk af få vendt med begge ben. Der er fokus på kroppens placering – halv vendt til den side som der ønskes vendt til.



- 2) Der spilles 8:8 i et tre zone spil. For at score skal angriberen falde ned i midterzonen og modtage bolden og vende med den. Når det sker, er der åbnet for scoring. Man kan lade alle spillere kunne komme fra angrebszonen og søge ned og foretage vending.

- 3) Frit spil 8 mod 8 eller 4 mod 4 i 2 grupper.

Onsdag:

# Træningsøvelser for forsvars- spilleren



## Træningspas 1

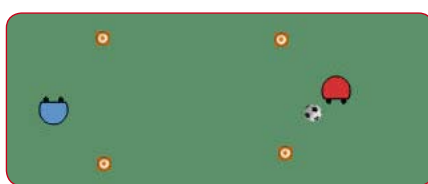
Der arbejdes med 1:1 situationer.



1) Spillerne går sammen to og to. Der laves en firkant på 20X20 meter hvor hjørnerne er keglemål på 3-5 meter. Her spilles der 1:1 mod diagonalmålet. Spilleren med bolden spiller modstående spiller og løber ud og spiller 1:1. Der scores hvis offensiv spilleren dribler gennem målet. Alle andre situationer vinder forsvareren også ved at hold modstanderen 10 sek.

**Niveau op:** firkanten laves større (30X30) og keglemålene laves mindre (2-3 meter).

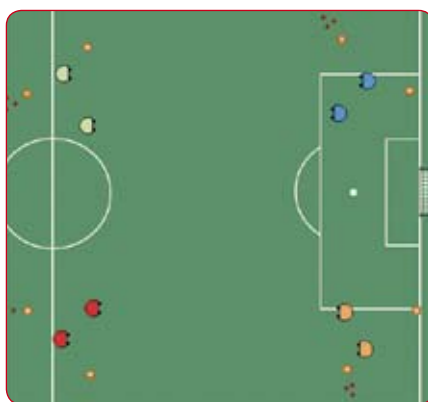
**Niveau ned:** firkanten laves mindre (15X15) og keglemålene laves større (5-7 meter). Fokuspunkterne vil være: Skråtstillet således at forsvareren kan tvinge angriberen til den ene side. Nede i knæ og fødder der peger i løberetning – mod eget mål. Fokuseret på bolden. Det vigtigste er at vinde tid – ikke altid at vinde bolden.



2) 1:1 på kegler

**Niveau op:** lang afstand mellem keglene og mellem banerne.

**Niveau ned:** kort afstand mellem keglene og mellem banerne.



3) Spillerne er sammen 2 og 2. De har hver et keglemål på 3-5 meters bredde. Ved målet ligger der 2 drikkedunke og 1 vest. Disse er holdets tre liv. Hvert hold starter med 1 bold og vælger en som er offensiv og en som passer målet. Nu spilles der alle mod alle og spillet stopper først når et hold ikke har flere liv. Man mister et liv hvis der bliver scoret på ens mål. Den scorende spiller skynder sig hjem med et ekstra liv til holdet. Er den offensive spiller på vej hjem med et liv så er holdet stadig med, men har

han ikke noget liv når holdets sidste liv er væk så stopper spillet.

**Niveau op:** målene bliver større og der kommer et liv mindre, så alle hold har 2 liv.

**Niveau ned:** målene bliver mindre og der kommer et liv mere, så alle hold har 4 liv.

## Træningspas 2

Der arbejdes med 1. berøring



1) Spillerne er sammen to og to om en bold, der skal være ca. 5 meter mellem spillerne. Først spilles der 5 bolde fra A til B, som B laver en god første berøring på rundt om en top og spiller bolden tilbage til A. Efter de har byttet opgave kaster A bolden til B som tager sin 1. berøring i luften rundt om toppen og spiller en flad bold til A. Efter de igen har byttet opgave kaster A en bold til B som rammer jorden ca. ½ meter fra B, som tæmmer rundt om toppen og spiller en flad bold tilbage til A.

>>

Fokuspunkterne vil være kroppen bag bolden. Dæmpe boldens fart. Spille bolden med den størst mulige kontakt flade.

**Niveau op:** A spiller henholdsvis hurtige bolde eller bolde som i luften har stejle baner, således at B får mindre tid til sine valg af 1. berøring. Afstanden mellem spillerne kan også laves mindre ca. 3 meter – giver også mindre tid til valg af 1. berøring.

**Niveau ned:** A spiller bolden langsommere eller kaster bolden højere op i luften, så B får mere tid til sit valg af 1.berøring. Den længere tid kan også opnås ved at lave afstanden mellem de to spillere længere ca. 7 meter.



2) Spillerne går sammen 4 og 4 eller 3 og 3 som det passer i gruppen. Ovenstående bane sættes op. A spiller bolden til B, og løber hurtigt ned mod ham

og presser ham, dog uden at forsøge at takle eller vinde bolden. B tager på sin 1. berøring bolden med til den ene eller anden side foran keglene. På 2./3. berøringen spiller B så C som står klar til at modtage bolden og starte øvelsen forfra.

**Niveau op:** Afstanden mellem A og B mindskes og A må, hvis han kan nå det mellem keglene stjæle bolden. Dette giver B mindre tid til sin 1. berøring og sit valg. Det kan også indsættes endnu et sæt toppe som markerer den maksimale længde af første berøringen. Så kan de 3-4 spillere i gruppen se hvem der kan holde bolden mellem keglene og derved lave noget konkurrence ud af det.

**Niveau ned:** Afstande mellem A og B øges, således at B ikke føler sig presset af A og bedre kan koncentrere sig om sin 1. berøring.



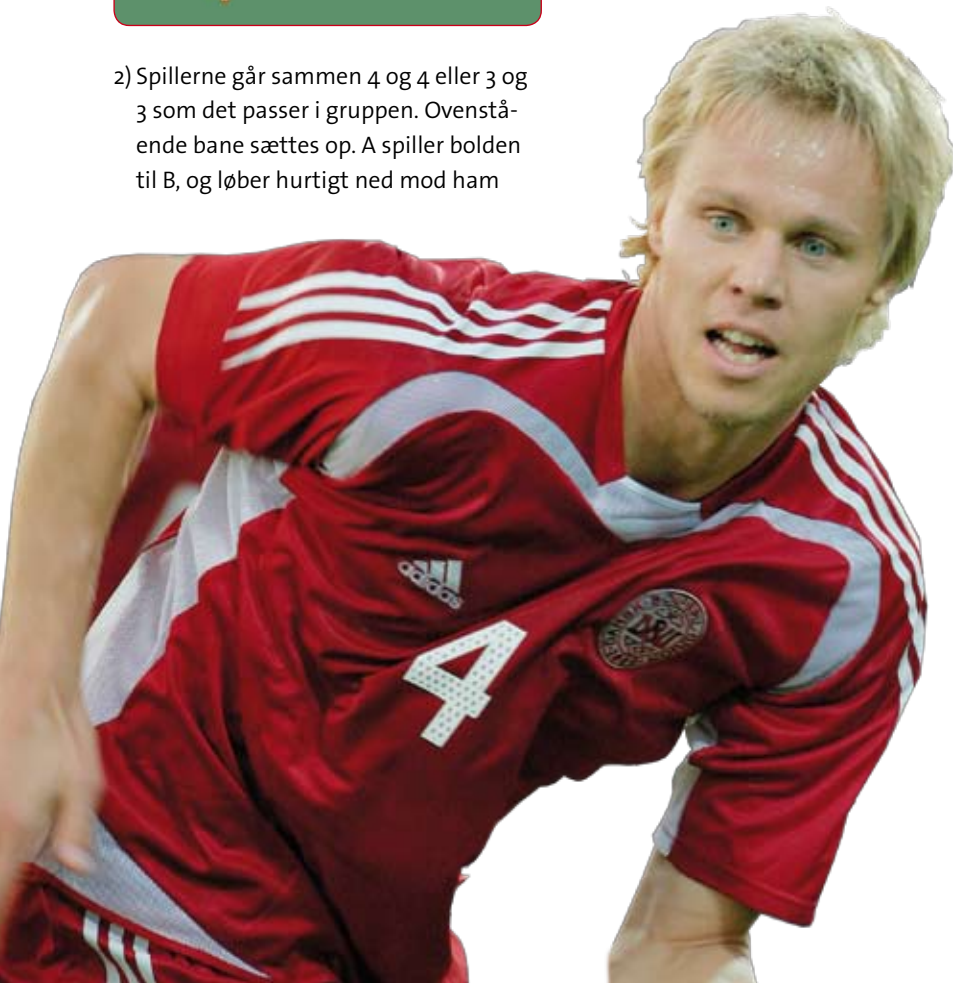
3) Der spilles 4:4 på et areal af 40x40 meter. Der spilles med to berøringer, for at spillerne bliver bevidste om deres 1. berøring. Spillet handler om at holde bolden i egne rækker. Der gives point efter følgende princip:

10 afleveringer =	1 point
18 afleveringer =	2 point
25 afleveringer =	3 point
30 afleveringer =	5 point

Hvis et hold fx laver 21 afleveringer før bolden brydes så har holdet 2 point. Ideen er at jo flere afleveringer man kan spille, jo nemmere skal det være at lave point. Hvis holdet taber bolden tælles der forfra.

**Niveau op:** Arealet laves mindre til eks 30X30 meter. Spille 5:5 på samme areal, eller indføre en regel om at bolden ikke må ligge stille mellem 1. og 2. berøring

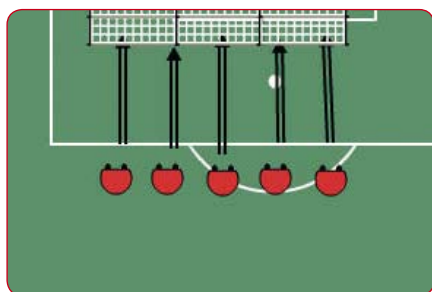
**Niveau ned:** Arealet laves større til eks 50X50 meter. Eller der spilles kun 3:3 i arealet således at spillerne får mere plads. Endelig kan der indføres en regel om at man kun kan vinder bolden ved at bryde en aflevering.



# Træningsøvelser for angriberen



## Træningspas 1



- 1) Spillerne stilles ca. 10 meter fra målet. De sparker direkte ind i målet. Fokus: Lige tilløb – støtteben tæt på bold – sparkebenets knæ over bold – spark igennem bolden – land på sparkebenet. Varighed 10 minutter.



- 2) Der stilles 1 firkant op (5 x 5 m). 1 spiller i firkant. A spiller B, der trækker bolden ud af firkant og sparker på mål. Progression: Finte inden spark. Fokus: Lige tilløb – støtteben tæt på bold – sparkebens knæ over bold – spark igennem bolden – land på sparkebenet. Varighed 15 minutter.



- 3) Et keglemål stilles op. Bredde ca 3 meter A spiller B, der løber gennem målet og laver 180 graders vending, tager et til to træk og sparker på mål. Progression: Vendingen er på tvungen et-to eller tre berøringer. Fokus: Lige tilløb – støtteben tæt på bold – sparkebens knæ over bold – spark igennem bolden – land på sparkebenet. Varighed 15 minutter.

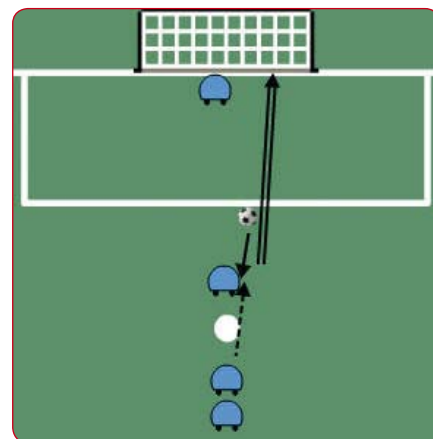
- 4) Der stilles en firkant (10 x 10 meter) op udenfor straffesparksfeltet. A starter ved keglene længst fra målet. B på straffesparksfeltet. A dribler ind i firkant og udfordrer B. B må ikke løbe udenfor firkanten, når øvelsen er i gang. Lykkes det A at komme ud mellem de to endekegler afsluttes på mål. Scorer A, fortsætter A med at være angriber. Progression: B må starte i firkant. Fokus: Lige tilløb – støtteben



- tæt på bold – sparkebens knæ over bold – spark igennem bolden – land på sparkebenet. Varighed 15 minutter.

- 5) Frit spil 4:4

## Træningspas 2



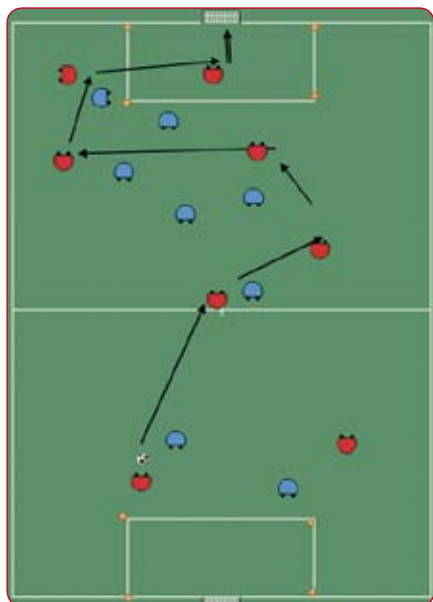
&gt;&gt;

**Træningspas 2 (fortsat)**

- 1) Der arbejdes 4 og 4. A kaster til B, som kommer løbende og hopper op og header på mål. Her kaster C bolden ud igen til A, som så kaster til D osv. Progression: prøv både et- og tofodsafsæt. Lad spillerne finde frem til at etfodsafsæt er angrebsminded. Fokus: Spænd i nakken – træk med armene – bøj i hoften. Varighed 10 minutter.



- 2) Alle i gruppen arbejder på samme mål. Man kaster fra siden ind til spiller, der kommer løbende og header. Progression: Lavt kast, så man er nødt til at prøve at flyveheade. Fokus: Spænd i nakken – træk med armene – bøj i hoften. Varighed 15 minutter.

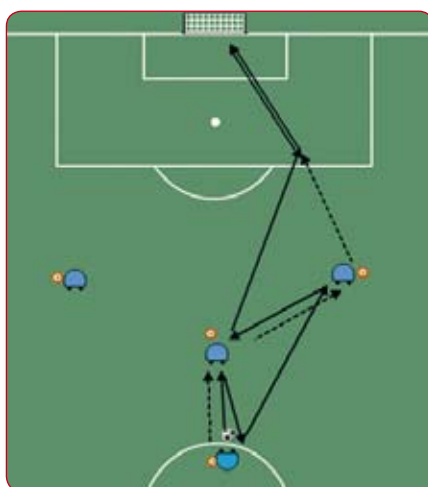


- 3) Der laves en bane med 3 zoner. Kun angribere må være i scoringszonen. Der kastes til hinanden. Man må ikke

stjæle bolden fra en spiller, der har den i hænderne. Man må ikke løbe når man har bolden. Man kan ugeneret få lov til at heade på mål. Progression: Forsvarer må være i scoringszone. Fokus: Spænd i nakken – træk med armene – bøj i hoften. Varighed 15 minutter.

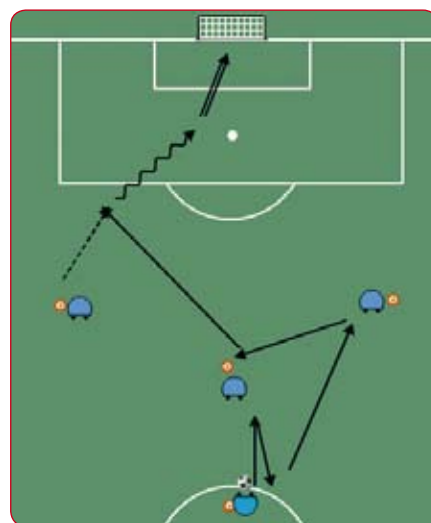
- 4) Frit spil 8:8 eller 4:4 i 2 grupper

**Træningspas 3**

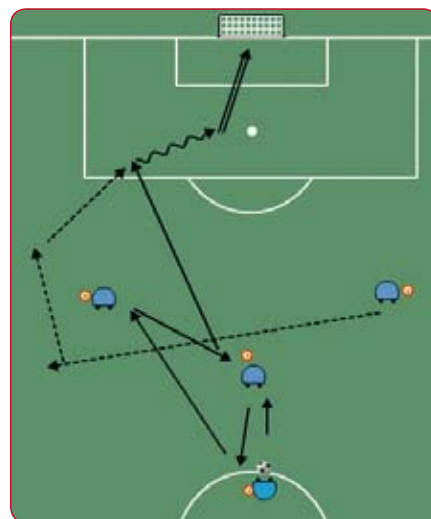


- 1) Der stille et 'Y' op i kegler. A spiller B, der spiller A, der spiller på kant til C, der lægger af til B, som spiller dybt til C, der skyder på mål. A løber til Bs plads og B til Cs plads. Progression: Mulighed for at B ikke spiller A, men vender og spiller C. Fokus: Løb efter aflevering – forfinte - lige tilløb – støt-teben tæt på bold – sparkebenets knæ over bold – spark igennem bolden – land på sparkebenet. Varighed 20 minutter

- 2) Vi fortsætter i 'Y-et'. A spiller B, der spiller A, der spiller på kant til C, der spiller D, der løber i dybden. Progression: Valgmulighed for A (kan enten spille C eller D) og B (kan også frit vælge C eller D eller lade være at spille A og vende og spille). Fokus: Løb efter aflevering – forfinte - lige tilløb – støt-teben tæt på bold – sparkebenets knæ



- over bold – spark igennem bolden – land på sparkebenet. Varighed 20 minutter



- 3) Stadig i 'Y-et'. A spiller B, der spiller A, der spiller C, der spiller B, der spiller D, som er løbet i bue bagom C. Progression: Valgmulighed for A (kan enten spille C eller D) og B (kan også frit vælge C eller D eller lade være at spille A og vende og spille). Fokus: Løb efter aflevering – forfinte - lige tilløb – støt-teben tæt på bold – sparkebenets knæ over bold – spark igennem bolden – land på sparkebenet. Varighed 20 minutter

- 4) Frit spil 8:8

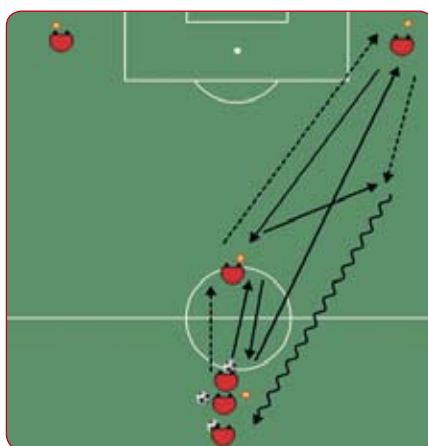
Fredag:

# Træningsøvelser for den kontrollerende midtbanespiller

## Træningspas 1



- 1) Der spilles i 'Ajax-firkanten'. Der spilles fra A til B tilbage til A, der spiller C, der spiller tilbage til B osv. Der kan sættes forfinte (løbet som modtageren laver væk fra medspiller med bold, for så at vende og søge ned mod medspilleren igen) på. Man kan gå videre med at A spiller B, der spiller tilbage til B, der trækker den med udenom keglen, for så at spille C. Løb altid i boldretning. Husk at spille begge veje. Fokuspunkterne vil være præcision i afleveringen, støttebenets placering og at låse i anklen, når man sparker.



- 2) Der spilles i Y. A spiller B, der lægger tilbage til A, der spiller kant C, der spiller B, der spiller bande med C, der løber med bolden om bag A. A løber til B's plads, der løber til C's plads osv.



- 3) Der stilles 2 firkanter op. En lille indeni en stor. I den lille står en spiller. Udenom står 2 forsvarere. Og yderst er 5 medspillere til spilleren i midten. Det gælder om at spille spilleren i midten. Niveauet kan sættes op ved at spille 4-1-3.

## Træningspas 2



- 1) Spillerne går sammen to og to. Der laves en firkant på 20x20 meter, hvor hjørnerne er keglemål på 3-5 meter. Her spilles der 1:1 på vendt spiller på eget keglemål. Bolden serves fra modsatte gruppe. Spilleren med bolden spiller modstående spiller som løber ud og spiller 1:1 med sin makker. Der scores hvis offensiv spilleren dribler gennem målet. Alle andre situationer vinder forsvareren også ved at holde modstanderen 10 sek. Der fokuseres på en skråstillet stilling, således at forsvareren kan tvinge angriberen til den ene side. Nede i knæ og fødder der peger i løberetning – mod eget mål. Fokuseret på bolden. Det vigtigste er at vinde tid – ikke altid at vinde bolden.

**Niveau op:** firkanten laves større (30x30) og keglemålene laves mindre (2-3 meter).

**Niveau ned:** firkanten laves mindre (15X15) og keglemålene laves større (5-7 meter)



2) Der spilles 2:2 i to firkanter, som vist på billedet. A spiller 1:1 mod C, mens B er klar til at modtag bolden i næste firkant med D i ryggen. Sådan starter alle situationer. Når bolden er spillet ned i C/D's firkant kommer A og B med og der spilles til enten dribbling over baglinie eller til forsvar har vundet bolden eller presset den ud over sidelinien.

**Niveau op:** Banen laves bredere og længere.

**Niveau ned:** Banen laves smallere. Og A og B må ikke gå med i næste felt når bolden er spillet.



3) Der spilles 4:4 i to felter med keglemål midt på baglinjerne. Der er to spillere fra hvert hold i hver firkant. De må ikke forlade deres firkant. Der spilles 10 min kampe hvor gruppen efter 5 minutter bytter opgave. Derefter byttes der modstander og der spilles en ny 10 min. kamp.

**Niveau op:** Breddere og længere bane. En forsvarer må gå med i angrebszone.

**Niveau ned:** Bredden og længden af banen formindskes.







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