

Lemvig GF



Den ”blå tråd”

Træningsmanual og holdninger til ungdomsfodbold i LGF

**”Den der ikke vil være bedre,
Holder op med at være god”**

5 fokus punkter for alle i LGF

**Teknisk
Taktisk
Fysisk
Mentalt
Socialt**

Motto: ”Så mange som muligt, så længe som muligt”

God kultur og et godt fodboldmiljø der skaber trivsel og glæde, giver barnet og den unge langt større muligheder for at udvikle kompetence.

Indholdsfortegnelse

Holdning	side 3
Indskoling	side 4
Træning U5-U7	side 5
Træning U8-U9	side 6
Træning U10-U11	side 7
Børnefodboldens 10 bud	side 8
Mellemskole	side 9
Træning U12-U13	side 10
Træning U14-U15	side 11
Holdning og handling	side 12
Udskoling	side 13
Træning U16-U18	side 14
Holdning i LGF til ungdomsfodbold	side 15
Spillestil for 11-mandsfodbold	side 16
Øvelser-11 mands	side 21
U5- U6	side 27
U7- U8	side 34
U9- U10	side 42

Holdninger

Det er vigtigt, at spillerne udvikler deres kompetencer på de rigtige tidspunkter i forhold til deres udvikling. Vi skal niveaudele og selektere med omtanke og med henblik på at udvikle og ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

Spillernes forudsætninger for at lære de enkelte ting er ikke nødvendigvis betinget af alderen. Træneren skal derfor altid tage udgangspunkt i spillerens niveau.

”Jeg har ikke verdens største boldtalent, men vilje og indstilling tæller også”

Thomas Helveg

"If you are smart enough, you don't need to run"

For at lykkes, skal dit ønske om succes være større end frygten for fiasko

Lemvig GF



Indskoling U5 til U11

LGF lever op til DBU's holdninger og handlinger. Det betyder vi bl.a. at vi:

- Først og fremmest spiller for at udvikle og kun sekundært for at vinde
- Gennem leg og træning ønsker at give børnene de bedste muligheder for at lære at spille fodbold
- Altid træner med bold – også under opvarmning
- Laver stationstræning så spillerne ikke spilder tid med at stå i kø
- Spiller på små baner med mange bold berøringer
- Lægger vægt på, at spillerne taler ordentligt til hinanden og træneren
- Kun tillader konstruktiv kritik af hinanden, både på og uden for banen
- Gennem stævner og ture vægter kammeratligt samvær med jævnaldrene fra andre klubber

Vi ligger vægt på, at forældrene spiller en aktiv rolle f.eks. ved at tage en station til træning eller være holdleder til stævner.

Det eneste der står imellem dig og din drøm, er viljen til at forsøge og troen på, at det rent faktisk er muligt – Joel Brown

Træning for: U5 - U7

Glæde, trykthed og bevægelse.

- Koordination.
- Mig og Bolden.

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at gøre spillerne "ven med bolden" dvs. at der er en bold pr. spiller.
- Det er vigtigt at spillerne har mange boldberøringer.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt.
- Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen foregår i stationer (små grupper), for at mindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Ingen faste pladser på banen.
- Resultatet er ikke det vigtigste.

Eksempel på stationstræning:

Station 1

Afslutninger (død bold, bold i fart, efter dribling) Gælden ved at afslutte er vigtigst)

Station 2:

Lege

Koordination

Motorik

Station 3:

Teknisk træning

Inderside

Lodret vristspark

Tæmninger (1. berøring)

Station 4:

Driblinger (Tå på bold - rul bolden rundt ved forskellige berøringer) Inderside/yderside

Finter/trick

Station 5:

Småspil:

1:1

2:1

2:2

Træning for: U8 – U9

- Glæde, tryghed og bevægelse.
- Koordination.
- Mig og bolden.

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at spillerne har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der er en bold pr. spiller.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt og spillerens færdigheder.
- Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen foregår i stationer (små grupper), for at mindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Der arbejdes med spillernes motorik. De grundlæggende motoriske færdigheder (Løbe, Krybe, Kravle, Hoppe, Hinke, Springe og Koordination)
- Ingen faste pladser på banen.
- Resultatet er ikke det vigtigste.
- Lære at følge trænerens anvisninger.

Eksempel på stationstræning

Station 1:

Afslutninger (Lodret vrist, hård inderside - placering, halvtliggende vrist, begge ben)

Station 2:

Lege

Koordination

Løbeskoling

Smidighed

Balance

Station 3:

Teknisk træning, 1. ber. begge ben, tæmninger: lår, bryst, hoved

Station 4:

Dribling/Finter

Vendinger

Station 5:

Småspil:

2:2

3:3

2 Mål

4 Mål

Træning for: U10 - U11

- Koordination.
- Løbetræning.
- Mig og bold.
- Modtagninger og afleveringer.

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, taktiske, personlige og sociale færdigheder.
- Der arbejdes på, at spillerne har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der en bold pr. spiller.
- Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen foregår i stationer (små grupper), for at mindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Begyndende kendskab til forsvar og angreb (Spillestil). Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere (Spilbar).
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbetræning og koordination. Med og uden bold.
- Resultatet er ikke det vigtigste.
- Lære at følge trænerens anvisninger.

Eksempel på stationstræning:

Station 1:

Afslutninger

Station 2:

Koordination

Løbetræning

Smidighed

Bevægelighed

Hurtige fødder

Station 3:

Teknik

Pasninger

Station 4:

Vendinger.

Dribbling/Finter

Station 5:

Småspil:

3:3

4:4

5:5 overtal / undertal

2 små mål.

4 små mål.

Lemvig GF



Børnefodboldens 10 bud:

- Det SKAL være sjovt at komme til træning og træningsmiljøet skal være trygt for børnene, hvor det er tilladt at lave fejl
- Træneren møder altid forberedt op
- 90% af træningen er med bold. Hver spiller har en bold = Mange boldberøringer
- Børnene skal lære nyt hver gang, og der stilles ofte spørgsmål til børnene
- Udfordringer for alle spillere = Differentiering
- Der arbejdes altid i små grupper
- Der skal være højt aktivitetsniveau = Ingen lange rækker
- Når der spilles, spilles der fra 1:1 til højst 5:5, men de fleste gange spilles 3:3 og gerne på 4 mål for U6 til og med U11
- Der skabes ”vinderkultur” (vi må gerne ville vinde 😊)
- Spillerne skal lave mange mål hver gang.

“Fodbold er en kampsport og kan man ikke tåle mosten, så man sgu’ spille ludo.” – Preben Elkjær



Lemvig GF

LGF`s mellemskole (slugealderen/guldalderen)

U12 – U15

Mellemskolealderen er det tidspunkt i livet, hvor man ”lære at træne – træne for at træne”

Spillerne lærer at træne i denne fase. At lære nyt er motiverende, og alderen kaldes ofte ”slugealderen” eller ”guldalderen” fordi spillerne i mellemskolen har både lyst og gode muligheder for at lære nye ting.

Den fysiske opbygning af kroppen begynder også i denne alder og vi har fysiske programmer af 15 min varighed, som spillerne lærer her

Træneren for 1. holdet i mellemskolen er ikke forældre trænere, men trænere med en god træneruddannelse.

“Hvis Gud ville have, at fodbold skulle spilles i luften, ville han have lagt græs deroppe.” – Brian Clough om at spille med lange bolde.

“Football is a simple game based on the giving and taking of passes, of controlling the ball and of making yourself available to receive a pass. It is terribly simple.” Bill Shankly

Træning for: U12 – U13

- Koordination.
- Løbeskoling.
- Modtagninger og afleveringer
- Speed (Hurtighed).
- Gruppetræning – 2:1, 2:2, 4:2, 4:4, 5-5, 9-9 (det færdige spil) (overtal / undertal)

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske personlige og sociale færdigheder.

- Kendskab til de forskellige pladser i forsvar, midtbane og angreb. Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere.

- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.

- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. med og uden bold.

- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

- Lære at træne - Træne for at Træne.
Teknisk træning Koordination
Fodboldtekniske (færdigheder)
Taktisk træning
Spilintelligens
Småspil:
1:1 - 9:9 (det færdige spil)
Fysisk træning individuelt Spring og sprint
Styrke og smidighed
Mental
Parathed Visualisering
Læringsmiljø
Involverende og Coache
Trænerne er involverende og udfordrende.

Træning for: U14 – U15.

- Koordination - Løbeskoling
- Modtagninger og afleveringer
- Speed (Hurtighed).
- Afslutninger (Finishing)

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.
- Øget tempo og intensitet
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold. Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og Anaerob træning).
- Målmandstræning intensiveres
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

- Lære at træne - Træne for at Træne.

Teknisk træning Koordination

Fodboldtekniske færdigheder

Mestering af teknik

Taktisk træning

Spilintelligens

Småspil:

1:1 - 9:9

Holdtaktisk

Fysisk træning individuelt Spring og sprint

Styrke og smidighed

Styrke, Hurtighed og

Udholdenhed

Mental

Parathed Visualisering Målsætning, Motivation,

Fokusering,

Læringsmiljø

Involverende og Coache

Trænerne er involverende og

udfordrende.

Trænerne stiller krav.



Lemvig GF

Vi lever op til DBU's holdninger og handlinger. Det betyder bl.a. at vi:

- Først og fremmest spiller for at udvikle og sekundært for at vinde
- Gennem leg og træning ønsker at give børnene de bedste muligheder for at lære og spille fodbold
- Træner næsten altid med bold – også under opvarmning
- Laver ofte stationstræning, så spillerne ikke spilder tid med at stå i kø
- Spiller på små baner med mange boldberøringer
- Lægger vægt på at spillerne taler ordentligt med hinanden og til træneren
- Kun tillader konstruktiv kritik af hinanden, både på og uden for banen
- Gennem stævner og ture vægter kammeratligt samvær med jævnaldrende fra andre klubber

Vi ligger vægt på, at forældrene spiller en aktiv rolle f.eks. mad, køre eller være holdleder til stævner. Plus naturligvis hjælpe til Limfjords Cup, Revy, LGF Cup

Indlæringsmål i mellemskolen

Når vi træner i mellemskole, træner vi stadigvæk teknisk træning, men fokus i mellemskolen er den taktiske træning/spilintelligens og derudover begynder den fysiske træning.

Taktisk træning foregår med spillet som træner, dvs. gennem spil hvor børnene ofte selv må finde løsninger.

Sidst i mellemskolen starter spidskompetence træning for hver enkelt spiller.

“Lige meget hvor mange kopper med 50 grader varmt vand, du hælder sammen, så får du det ikke til at koge.” – Troels Bech om manglende kvalitet på landsholdet.



Lemvig GF

LGF's Udskoling

U15 – U18

Det i de årgange, at der ofte er et stort frafald, men LGF har det mål, at mindst 1 hold i hver årgang.

- Vi skal lave træning med kvalitet, der gør spillerne føler de får ”noget ud af at komme” Men vi skal have det sociale fokus med
- Der opstilles nogle mål for holdet og for hver enkelt spiller. Ud fra de opstillede mål laves der en plan, som kan være med til at opfylde både holdets og spillerens mål.
- Specialiseringen til de forskellige positioner er godt i gang, og der trænes hele tiden frem mod det færdige 11-mandsspil.
- *Den ”blå”tråd danner baggrund for træningsindhold, og der trænes hele tiden frem mod klubbens spillestil.*
- Den fysiske opbygning af kroppen fortsætter, og derfor har LGF 1 x 20 min fysisk træning om ugen som en del af træningen
- Derfor stiller vi krav til vores trænere og har forventninger til forældrene. Trænerne i udskoling er ikke forældre trænere, men trænere med en god træneruddannelse, der stiller deres tid til rådighed til glæde for klubben, spillere og forældre.

Træning for: U16 – U18

- Koordination - Løbeskoling
- Speed (Hurtighed).
- Afslutninger (Finishing)

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.
- Tempo og intensitet
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold. Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og Anaerob træning).
- Styrketræning med egen kropsvægt.
- Målmandstræning intensiveres
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

- Lære at træne - Træne for at Træne - Konkurrencetræning

Teknisk træning Koordination

Fodboldtekniske færdigheder

Mestering af teknik

Taktisk træning

Spilintelligens

Småspil:

1:1 - 9:9

Holdtaktisk

Fysisk træning individuelt Spring og sprint

Styrke og smidighed

Styrke, Hurtighed og

Udholdenhed

Mental

Parathed Visualisering Målsætning, Motivation,

Fokusering,

Læringsmiljø

Involverende og Coache

Trænerne er involverende og

udfordrende.

Trænerne stiller krav.



Lemvig GF

Udskolingen bygger på holdninger til ungdomsfodbold

- Udskolingen i Lemvig GF lever op til DBU's holdninger og handlinger. Det betyder bl.a. at vi først og fremmest spiller for at udvikle og kun sekundært for at vinde, men som en del af udviklingen er fokus på også at lære spillerne udstråle vindermentalitet og ærgerrighed. Der spilles med mindre "risiko" i udskolingen end i mellemskolen.
- Gennem træningen ønsker at give de unge spillere de bedste muligheder for at lære at spille fodbold.
- Træner næsten altid med bold – også under opvarmning
- Lægger vægt på at spillerne taler ordentligt til hinanden, til træneren, dommeren og modstander.
- Kun tillader konstruktiv kritik af hinanden, både på og uden for banen
- Gennem stævner og ture meget gerne til udlandet, vægter kammeratligt samvær med jævnaldrende fra andre klubber
- *Vi ligger stadig vægt på, forældre spiller en aktiv rolle f.eks. mad, tøj, køre eller være holdleder og hjælpe til Limfjords Cup, Revy, LGF Cup*

Indlæringsmål i udskolingen

- Når vi træner i udskolingen, træner vi stadigvæk teknisk træning, men fokus på den taktiske træning/spilintelligens og derudover den fysiske træning
- Taktisk træning foregår med spillet som træner, dvs. gennem spil hvor spillerne ofte selv finder løsninger
- I udskolingen trænes der spidskompetence træning for hver enkel spiller og pladsspecifik træning



SPILLESYSTEM:

Der er frit valg i forhold til spillesystem, men der skal spilles med en bagkæde, som ligger på linje og som dækker zone.

Bagkæden kan være med 3 eller 4 spillere.

Alle U-hold spiller for at udvikle den enkelte spiller før resultatet, men der naturligvis skal vi også "lærer" at vinde

Generelt (for både opbygnings- og afslutningsspil):

- skab vinkler og trekanter
- skab overtal
- kommunikation
- **BIER**
- hellere flere boldberøringer end en dårlig aflevering
- "sæt ikke bolden på spil"
- possession- men søg scoring
- **"play your face"**
- orientering inden boldmodtagelse
- vend med bolden når du kan, spil støtte når du skal!
- spil og løb (uden bold)
- gøre sig spilbar
- find "ryggen"

Bagspil

- udgangsformation "skål" eller "ishockeystav"
- hurtigt fladt pasningspil med få berøringer
- spring et led over og spil på rigtige ben
- udfordrer rum samt søge "kanaler" inden pasning
- tålmodighed/
- turde spille fodbold, men "clear" når du er i tvivl

Afleveringsmuligheder

- hvis det er muligt spilles bolden fremad i "kanalerne"
spring gerne en kæde over og spil fladt den spiller som er fri længstfremme
- op-ned-op/ op-ned-ud
- der skal spilles varieret
hvis modstanderen er i ubalance søges scoring gennem direkte spil.
hvis modstanderen er i balance søges vending af spillet, så der skabes
ubalance for modstandere

Målmandsspil:

- Hurtigst mulig igangsætninger
- fortrinsvis kort til bagkæden
- eller på kant
- enkelte gange mod hængende angriber.
- Skub holdet frem inden igangsætning fra "død" bold.
- Være spilstation og vende spillet.

Backs:

- blive retvendt i boldmodtagelse
- turde gå med i overgang/opspil og komme til indlæg
- spil kant gerne på 1. berøring
- turde spille bolden fladt ind centralt
- være støttespiller for kant højt på banen

Central forsvar:

turde gå med i overgangen
spil bolden foranbacks/kant
turde spille bolden fladt frem centralt
lig altid forskudt så der er støtte

Central midt:

lig forskudt
kom imod med rigtig fart/afstand
vend spillet
hold afstand i 3-kanten og vende spillet

Kanter:

- skab bredde og gør banen stor
- bliv spillet retvendt
- træk ind i banen når backs går med frem
- have spillevinkler fra midterforsvaret evt. inde i banen
- skabe rum for sig selv- lige på eller i dybden

Hængende angriber:

- finde "kanalerne" og søge det frie rum foran deres 4-kæde
- skifte plads med angriberen
- true modstander dybt, vend og imod

Angriberen:

- kom imod bolden ved opspil
- hold fast i bolden når fejlvendt
- søge dybderum

AFSLUTNINGSSPIL:**Målmandsspil:**

Langt udspark ned bag deres bagkæde

Generelt:

- holde fart og søg ind mod mål på 1. berøringen
 - mange løb foranbolden
- løb inden bolden bliver spillet der skal være modløb
der skal være retningsskifte i løbene
- turde udfordre direkte i 1-2 spil
 - mange folk i boksen (Mål: 3 i feltet + 1 i buen)
 - indlæg fra mållinien men også tidlige indlæg Fladt mod forreste stolpe
- Fladt skråt bagud
Højt mod bagerste område
- rigtige løb i boksen Angriber = 1. stolpe
- Hængende = straffesparkspletten Modsatkant = bagerste område
1. CM = buen af feltet
- mange afslutninger mod mål udefra
 - hurtigt over 2. boldene, på forkant i tanke og handling
 - spil på 3. mand
 - læg bolden med vinkel ned bag bagkæden



FORSVARSSPIL:

- dækker i zoner og lukker "kanalerne"
- boldorienteret
- sideforskyder/gør banen "lille"
- gør holdet kompakt og trækker kanterne ind
- tør spille mand/mand
- bagkædenspiller 1 foran 3 når kæden brydes, 1. centralforsvarret indefter 1. stolpe, 2+ back = markering
- når vi er i balance søges hurtigt erobringsspil

EROBRINGSSPIL:

- søger hurtig aggressiv generobring
- 1. pres sættes ind så snart de sætter spillet i gang, aftaler vedr. pres
- holdet gøres kompakt og der arbejdes synergistisk
- vores pres er indstuderet og aftalt
- stort fokus på genpres
- bryder boldbaner og stjæler bolden Vi sprinter i pres
- Vi skal bevæge os som en sværm

**OMSTILLING:**

VI-DE - søger hurtig generobring- når vi er tæt på bold
- holdet gøres kompakt og banen gøres "lille"
- tilbage til forsvarsspillet når de er i balance

DE-VI - banen gøres "stor"

- vi søger scoringsmuligheder
- spil så vidt muligt centralt, spil direkte, søg 9/10 med 1. aflevering

STANDARDSITUATIONER:

Der er faste aftaler som der er trænet.

DE: Generelt dækkes der zone ved deres hjørne, frispark og indkast. VI: Faste aftaler.

Den "blåtråd" danner baggrund for træningsindhold, og der trænes hele tiden frem mod klubbens spillestil.

Jeg har aldrig kommenteret dommere, og jeg vil ikke bryde en livslang vane p.g.a. denne skiderik'

- *Ron Atkinson*

'Statistik er som et miniskørt. Det giver gode ideer, men skjuler det vigtigste'

- *Ebbe Skovdahl*

Alle de følgende øvelser kan findes på:

[https://www.dbu.dk/uddannelse og traening/traeneruddannelse/litteratur/traenerlitteratur](https://www.dbu.dk/uddannelse_og_traening/traeneruddannelse/litteratur/traenerlitteratur)

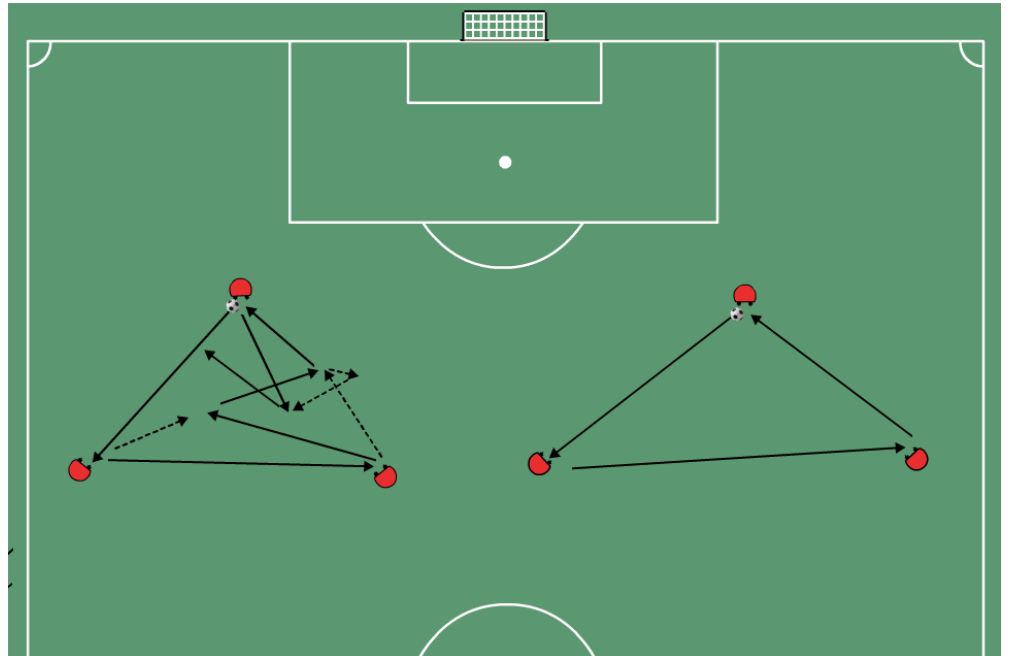
Der finder I også diverse illustrationer 😊

De første øvelser er til 11-mands fodbold, herefter er der beskrevet øvelser til 5-6 årige, 7-8 årige og 9-10 årige.

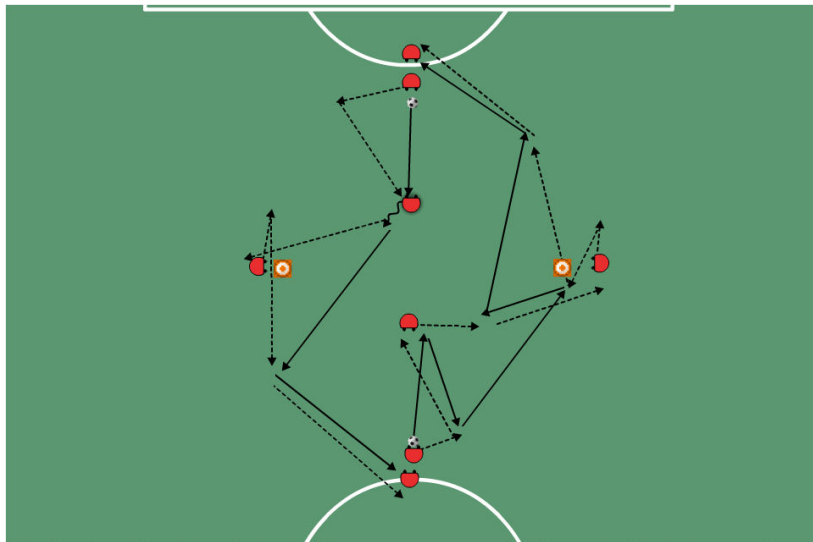
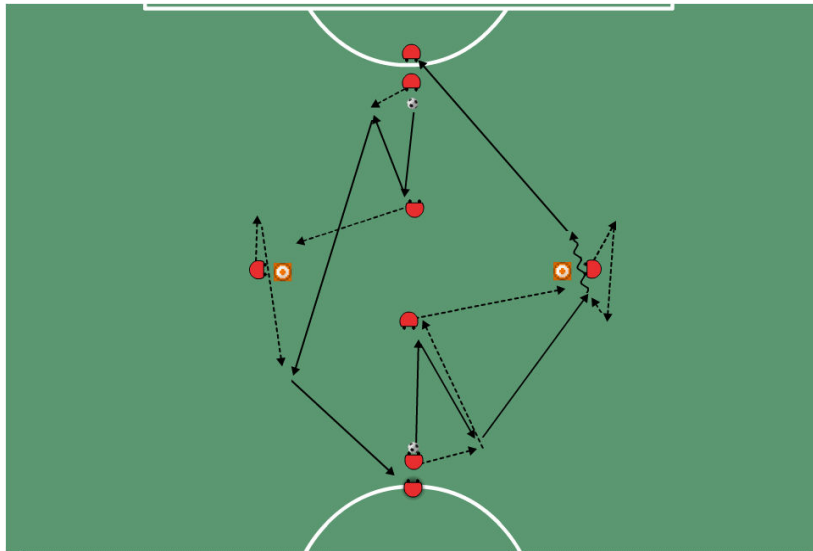
Udfordringer gør livet interessant og at overkomme dem gør livet meningsfuldt – Joshua J. Marine

Træningsøvelser

- Pasningstrekant: Liverpool trekanten
- Retvendt, spil på yderste ben
- Ud af skyggen
- Støtte pas
- 1. berøring



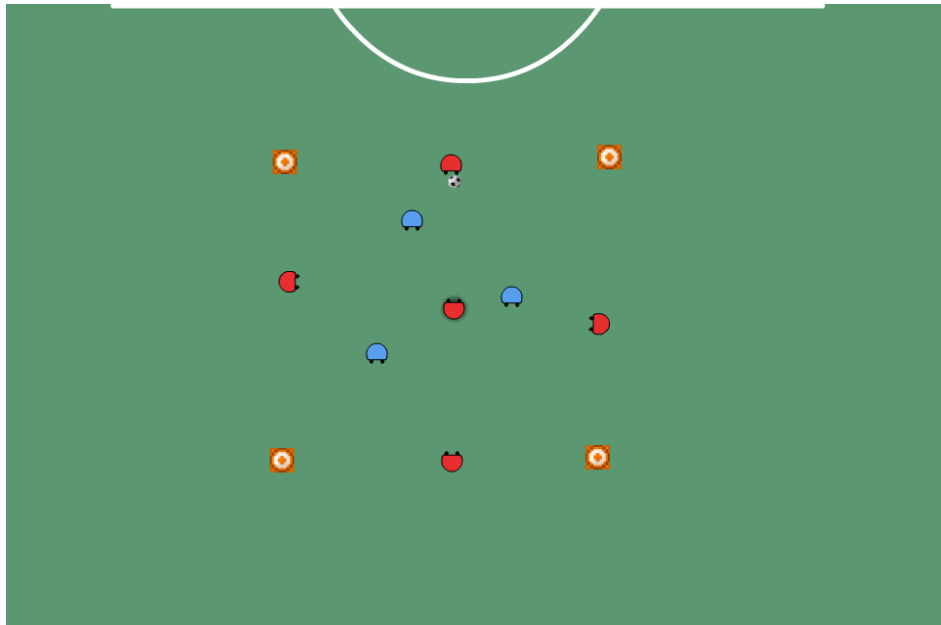
Dobbelt Y-øvelse:



Fokus på følgende:

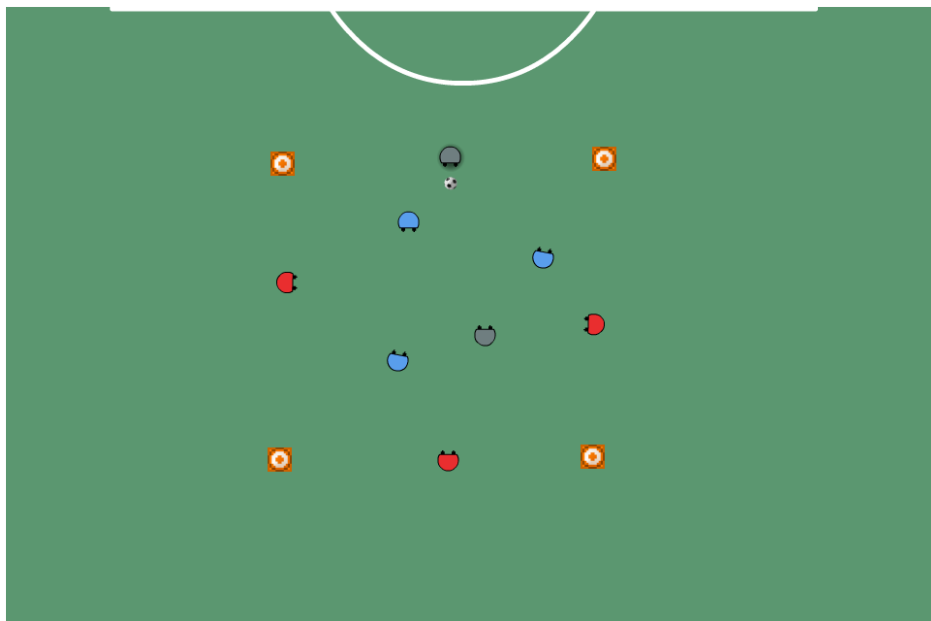
- Retvendthed
- Fart og timing i pasninger
- Spil på rigtige ben inden boldmodtagelse
- Vendinger
- Bevægelse inden boldmodtagelse
- Perception

5 mod 3:



Danne trekkanter, kombinationsspil, bevægelse, pasninger med vinkel.
Åbent kropssprog ”giv mig bolden”
Spil på fjerneste ben

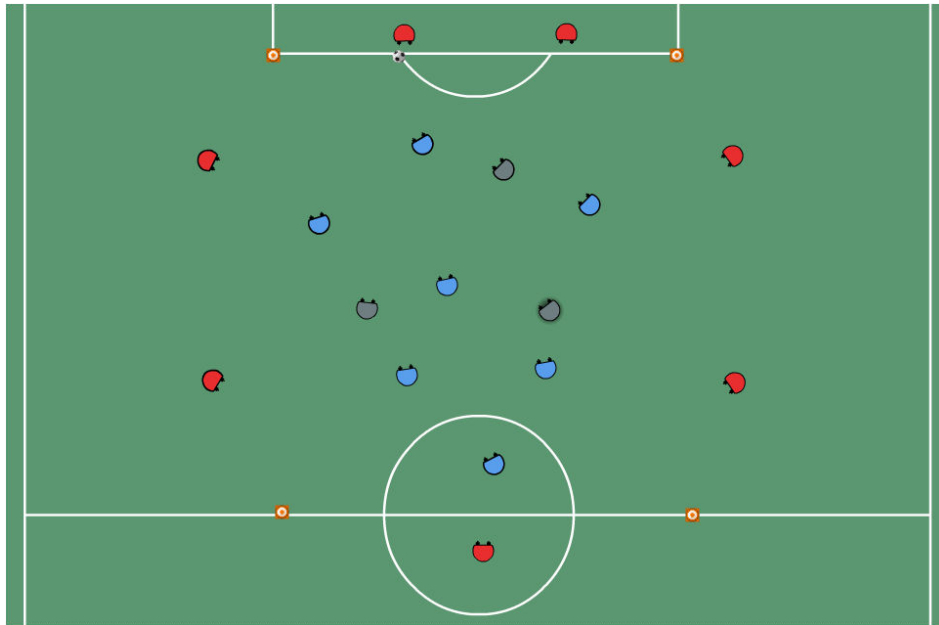
3 mod 3 + 2:



Ro på bolden, ikke stress, trække en modstander til dig. Spil på yderste ben, faste pladser, respekter jeres positioner. Ikke for tæt på hinanden. Dan trekkanter, ikke på linje.

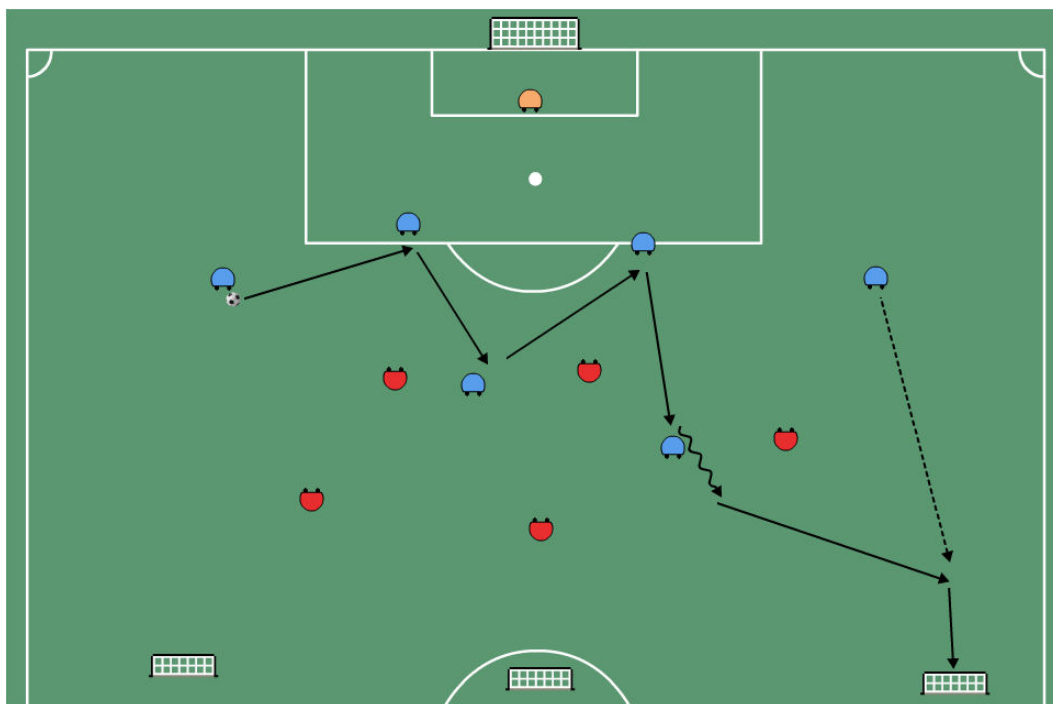
Indspil til central spiller. Central spiller bestemmer kantens placering.

7 mod 7 plus 3:



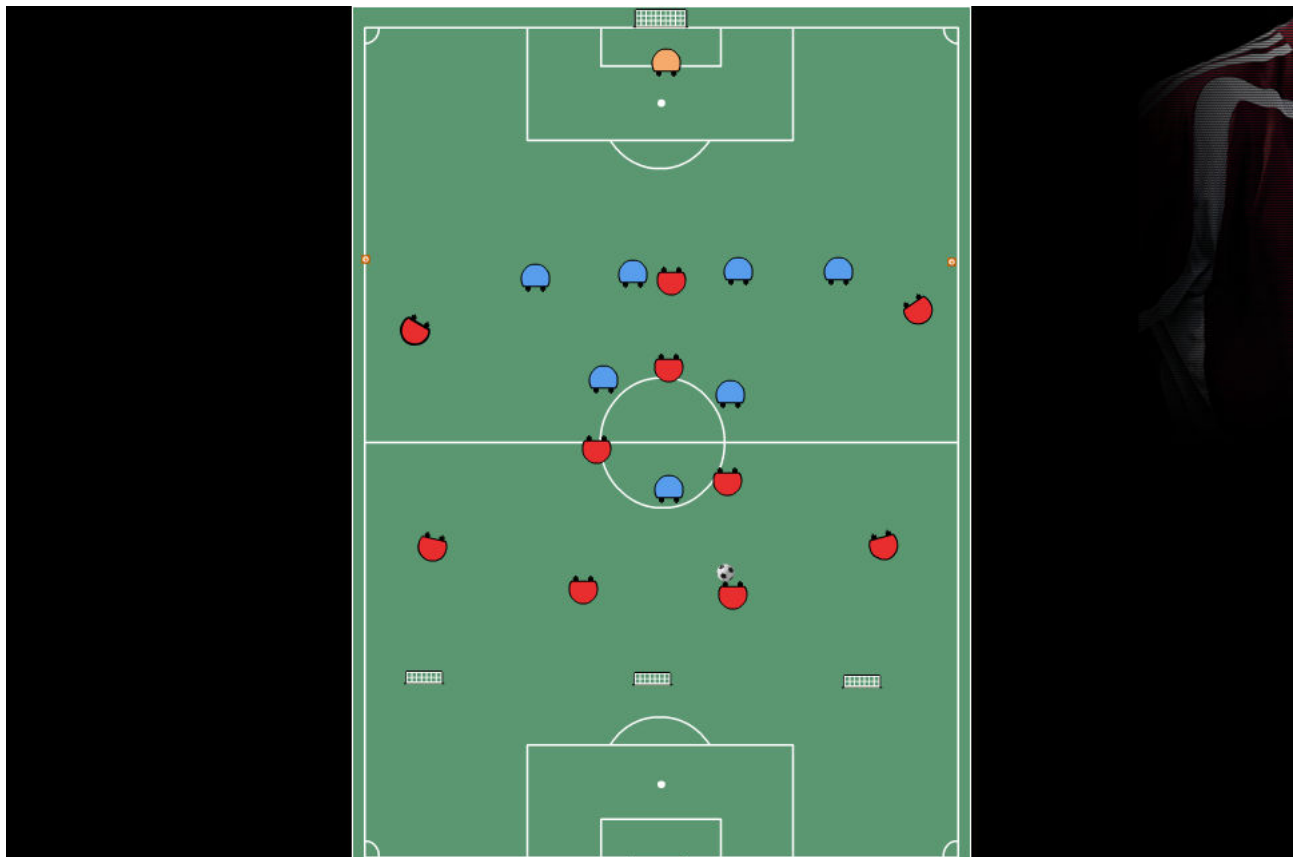
Fokus: opbygningsspil, bagspil, spil på yderste ben, spring et led over, tænke i at være støtte spiller, indbyrdes afstand. De centrale skal orientere sig efter hinanden.

6:4 / 6:5 på halv bane med opbygningsspil – m/målmand.



Fokus: Opbygningsspil, vinkler i opbygningsspillet, opspil på back. Retvendt, yderste ben, tempo i pasninger, perception.

10 mod 7 + målmand:



Fokus på følgende:

- Opbygningsspil
- Spil på yderste ben, retvendt
- Fart og tempo I pasningsspillet
- Spring et led over
- De central spillers placering
- Perception

Træning for 5-6 årige

Træningspas 1 - Koordination/Spark/Driblinger/Spil

■ ■ ■ STATION - Spark/Driblinger 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING - Kaosdribling 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | SPILLERE: 8-24 stk. MATERIALER: Én bold pr. spiller • 24 kegler • 4 veste • 4 hulahopringe

Der sættes kegler op i en cirkel eller firkant. Arealets størrelse afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt at spillerne har plads til at bevæge sig.

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

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne instruks om en af nedenstående opgaver: 1. Stoppe bolden med højre fodsål. 2. Stoppe bolden med venstre fodsål. 3. Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med højre eller venstre knæ. 4. Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med bryst, pande, bagdel, ryg osv.

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

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

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

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters mellemrum og skiftes til at sparke bolden til hinanden. Ved boldmodtagelse stoppes bolden med foden, inden den sparkes tilbage. FOKUS: Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres til at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold og skal forsvare hver en kegle. Der trænes driblinger, hvor spilleren med bolden skal forsøge at komme udenom modspilleren og score ved at ramme modstanderens kegle med bolden. FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3: FODBOLDGOLF. Spillerne går sammen 2 og 2 med hver en bold og en hulahopring. Hvert par lægger deres hulahopring på et valgfrit sted indenfor det aftalte område. Herefter startes der med, at de skiftevis sparker efter en udvalgt ring, som et af de øvrige par har lagt fra sig. Spillerne tæller sammen, hvor mange spark de hver især bruger på at få bolden til at ligge stille i den udvalgte ring. Spillerne forsøger at bruge så få spark som muligt. Når begge spillere har ramt ringen, fortsættes til en ny udvalgt ring. FOKUS: Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside). PROGRESSION: Der kan sættes forhindringer op, som der enten skal sparkes igennem eller udenom.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træningspas 2 - Agility/Hovedstød/Driblinger/Spark/Spil

■ ■ ■ STATION - Hovedstød/Driblinger/Spark 15-60 min. ■ ■ OPVARMNING - Agility 0-15min.

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca 40 kegler • 6 hulahopringe • 2 koordinationsstiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 1 mål
Der sættes materialer op til en agilitybane. Du skal forvente at det tager ca. 10 minutter at opsætte banen.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på de 8 poster. Forreste spiller ved hver post starter, så snart der gives signal til start. Næste spiller starter umiddelbart efter.

Denne øvelsesbane er primært beregnet til at træne spillernes motorik og koordination. Det er kun på post nr. 1 og 8 at spillerne har bolden ved fødderne. På de resterende poster holder spillerne bolden i hænderne.

1. Spillerne dribler slalom igennem de opstillede kegler. 2. Spillerne hopper fra ring til ring med samlede ben. Alternativt kan spillerne hinke igennem posten med højre ben i de ringe, der ligger til højre og venstre ben i ringene til venstre. 3. Spillerne løber igennem koordinationsstigen med ét ben i hvert rum. 4. Spillerne kravler hhv. under og over tværstængerne. 5. Spillerne stepper sidelæns fra kegle til kegle. 6. Spillerne løber slalom igennem stængerne. (Kan også løbes baglæns). 7. Spillerne hinker igennem koordinationsstigen. Halvvejs gennem koordinationsstigen skiftes der ben. 8. Bolden lægges tilrette, og der afsluttes på målet.

Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer. Banen kan gennemløbes flere gange.

STATION 1: Spillerne har hver én bold. I denne øvelse stiftes bekendtskab med hovedstød. Spillerne kaster bolden op i luften til sig selv og header herefter op i luften hvorefter bolden gribes. **FOKUS:** Spillerne skal være i balance inden kastet. Bolden forsøges ramt med panden. Øjnene holdes åbne.

STATION 2: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 firkanter med kegler. Den ene større end den anden. Størrelsen på den lille firkant er betinget af hvor mange spillere der er. Spillerne skal kunne dribble ud og ind imellem hinanden. Ved signal fra træneren skal spillerne skynde sig at dribble ud til én af keglerne i den store firkant. Sidste spiller, der når en kegle, 'belønnes' med: Step-på-bold, sidde på bold osv. Øvelsen gentages efter behov. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der opstilles én bane til hvert par (se illustration). Spillerne skal herefter aflevere til hinanden med indersiden, uden at bolden rammer keglerne eller bliver sparket ud af banen. **FOKUS:** Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside). **PROGRESSION:** Alt efter spillernes evner, kan banen gøres smallere for at øge sværhedsgraden.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træningspas 3 - Spark/Driblinger/Koordination/Spil

■ ■ ■ STATION - Spark/Koordination/Driblinger 15-60 min.

■ ■ ■ OPVARMNING - Pasninger/Vendinger 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk. **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 40 kegler • 7 farvebånd/veste • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål

Der sættes kegler op i en cirkel - og én kegle i centrum af cirklen. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig. 2/3-dele af spillerne fordeler sig rundt i cirklen. Den sidste tredjedel har hver én bold. Spillerne med bold skal dribble ind i centrum og runde keglen. Herefter dribles ud til en valgfri klar spiller, der står ude i cirklen. Bolden afleveres til spilleren, der er driblet til, og de bytter plads, således at det nu er spilleren ude fra cirklen, der dribler ind og runder keglen i midten og ud til en ny valgfri klar spiller. **FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. **BOLDOVERTAGELSE:** Give modtageren af bolden de bedste betingelser for at arbejde videre med bolden.

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters mellemrum og skiftes til at sparke bolden til hinanden. Ved boldmodtagelse stoppes bolden med foden, inden den sparkes tilbage. **FOKUS:** Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside). **PROGRESSION:** Der arbejdes med både højre og venstre fod.

STATION 2 - RÆV EFTER HARE: Der vælges en 'ræv' blandt spillerne. De resterende spillere er 'harer'. Hver 'hare' sætter et markeringsbånd/træningsvest i buksekanten på bagsiden af kroppen. Når legen bliver givet fri, skal 'ræven' forsøge at fange 'harerne' ved at gribe fat i markeringsbåndet/træningsvesten. Når 'ræven' har fanget en 'hare' bytter de 2 roller. **FOKUS:** Sidelæns bevægelse, kropsfinter og temposkift. **PROGRESSION:** Der kan arbejdes med 2 'ræve' hvor de fangede 'harer' så skal stå stille, når de er blevet fanget.

STATION 3: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 mål overfor hinanden med ca. 20 m afstand (3-mands, 5-mands el. 7-mands). Imellem de 2 mål opstilles 2 slalombaner med kegler. Spillerne fordeles ligeligt på hver sin slalombane i hver sin ende. Spillerne dribler skiftesvis igennem slalombanen og afslutter herefter på målet med lodret vristspark. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række. **FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Opfordre spillerne til benytte forskellige afslutningsformer (vrist og inderside).

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil

■ ■ ■ STATION - Koordination/Spark/Driblinger 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING -

Koordination/Driblinger 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | SPILLERE: 8-24 stk. MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 8 toppe • 2 veste • 4 stk. 3-mands mål •

Der sættes kegler op i en firkant. Størrelsen på firkanten afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

Spillerne går sammen i par, hvor der holdes i hånd. Hvert par undtaget ét - har en bold. De boldbesiddende par dribler rundt indenfor det markerede område. Parret uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de par, der har en bold. Når/ hvis bolden erobres, skiftes roller mellem de 2 par. Det nye par uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de øvrige par.

Træneren vurderer, om der skal skiftes fangerhold, hvis der går for lang tid, inden fangerne får erobret en bold.

Niveauet hos spillerne afgør, om der eventuelt skal være flere par, der er fangere.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende lave aftaler om løberetning.

STATION 1: Spillerne går sammen i grupper af minimum 4 spillere - gerne flere (jo flere spillere i hver række desto flere succeser/boldberøringer). De stiller sig i en række/slange og holder spilleren foran på hofterne. Dette greb skal fastholdes. Det gælder nu for den forreste spiller om at finte sig (sidelæns højre/venstre) til en berøring af den spiller, der står bagerst i rækken/slangen. De øvrige spillere skal blot følge med den bevægelse, der bliver ført af spilleren foran og bagved. Ved berøring skiftes der position blandt spillerne, således at alle får lov at prøve nye pladser. Hvis der ingen berøring finder sted inden 30 sek-1 min., skiftes der blandt spillerne.

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters afstand til det lille mål. De skiftes til at sparke bolden i målet ved brug af vristen. FOKUS: Spillerne opfordres til at benytte forskellige afslutningsformer (vrist og inderside).

PROGRESSION: Der arbejdes med både højre og venstre fod.

STATION 3: Der sættes toppe op i en firkant. Spillerne har hver én bold. Der placeres et antal kegler fordelt i firkanten. Der skal være én kegle mindre, end der er spillere.

Spillerne skal dribble rundt i firkanten. På signal fra træneren skal der dribles hen til en kegle, der er fri (ej optaget af anden spiller). Den spiller, der ikke når at 'få' en kegle, 'belønnes' med forskellige kropslige øvelser evt. 'sidde på bold' el. 'step på bold'.

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

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

TRÆNINGSPØVELSER FOR 5-6 ÅRIGE DBU BØRNETRÆNING**DANSK BOLDSPIL-UNION****Træningspas 5 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil****■ ■ ■ STATION - Vristspark/Driblinger/Spark 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING -**

Driblinger/Vendinger 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk. **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 30 kegler • 6 toppe • 4 veste

Der sættes kegler op til 2 firkanter. Størrelsen på hver firkant skal være ca. 15x15 meter. Der startes samtidig ved at første spiller, i de rækker hvor der står 'START', begynder at dribble ind mod keglen i midten. Når keglen nås, dribles der venstre om keglen og videre ud mod den række spillere, der står nærmest til højre. Når spillerne når ud til rækken, stiller de sig bag i rækken og venter til det bliver deres næste tur. Herefter fortsættes efter samme princip med at dribble ind til keglen i midten og derefter venstre om og ud til næste række nærmest til højre.

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

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

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der opstilles én bane til hvert par (se illustration). Spillerne skal herefter aflevere til hinanden, uden at bolden rammer keglene eller bliver sparket ud af banen. **FOKUS:** Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside). **PROGRESSION:** Alt efter spillernes evner kan banen gøres smallere for at øge sværhedsgraden.

STATION 2: Der deles 4 hold á 2 spillere. Der spilles 2 vs. 2, og hvert hold skal forsvare hver én kegle. Der trænes pasninger og driblinger, hvor spilleren med bolden skal forsøge at komme udenom modspilleren og score ved at ramme modstanderens kegle med bolden. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3 - 'KLINK': Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der spilles 'KLINK', hvor spiller 1 først sparker sin bold frit ud i et areal på ca. 20 diameter. Spiller 2 skal nu forsøge med indersiden at ramme spiller 1's bold ved at bruge så få forsøg som muligt. Når bolden er ramt huskes antallet af forsøg. Det er nu spiller 2, der skal sparke sin bold frit ud i arealet, og spiller 1 skal forsøge at ramme bolden med indersiden. **FOKUS:** Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

14 TRÆNINGSPØVELSER FOR 5-6 ÅRIGE DBU BØRNETRÆNING

Træningspas 6 - Spark/Koordination/Driblinger/Spil

■ ■ ■ STATION - Koordination/Spark/Driblinger 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING - Pasning/Vending/Dribbling 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane. SPILLERE: 8-24 stk. MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 22 toppe

Der sættes toppe op til 2 baner. Størrelsen på hver bane skal være ca. 20x40 meter.

Midterlinjen på banen markeres med kegler på sidelinjen.

Spillerne fordeles ligeligt i 4 grupper på hver sin baglinje. Hver spiller har en bold. Der spilles på tid (evt. sekvenser á 3 minutter). Ved signal fra træneren må spillerne forsøge at sparke deres bold over på modstanderens banehalvdel og ligge stille. Hvis bolden ikke når helt over på modstanderens banehalvdel eller rammer udenfor den markerede bane, skal spilleren selv hente sin bold tilbage på baglinjen og forsøge igen. Hvis bolden rammer uden for banen, må spilleren, der henter bolden, ikke løbe ind over banen, men skal hente den ved at løbe udenom. De bolde, der lander i området, tilhører det andet hold og må hentes af de modspillere, der allerede har sparket deres bold afsted. Når bolden hentes, bringes den retur til baglinjen og må nu bruges som nyt forsøg på at få den placeret på modstanderens banehalvdel. Når tiden er gået, fløjter træneren igen, og der tælles hvor mange bolde, der ligger på hver banehalvdel. Det hold, der har færrest bolde liggende, har vundet. Herefter byttes hold, og der startes forfra.

FOKUS: Der sparkes med inderside eller vríst. PROGRESSION: Spark med hhv. højre og ven.

STATION 1: Spillerne fordeles i rækker i 2 lige store grupper. Forreste spiller har bolden i hænderne. Spilleren med bolden drejer sig i kroppen og afleverer bolden til spilleren bagved. Hvis spilleren modtager bolden fra venstre side, gives bolden videre til spilleren bagved fra højre side og omvendt. Når bagerste spiller har modtaget bolden løbes op foran i rækken, og der startes forfra. PROGRESSION: Bolden kan også afleveres hhv. over hovedet og mellem benene.

STATION 2 - BOWLING: Spillerne går sammen 2 og 2. Der stilles ca. 4 toppe op i et mønster, der kan væltes på ét spark. Spillerne skiftes til at sparke mod toppene og prøver at vælte så mange som muligt. Hver spiller har 2 forsøg. Den spiller, der vælter flest toppe, har vundet. Der kan evt. byttes modstander mellem spillene.

STATION 3: Der stilles kegler op i en cirkel med ca. 2 meters mellemrum og én enkelt kegle i midten af cirklen. Hver spiller får hvert et nummer eller navn (frugtnavn, landsholdsspiller, klubhold eller lignende). Spillerne har hver en bold og starter med at dribble slalom mellem keglerne, mens der ventes på signal fra træneren. Når træneren råber et af spillernes tildelte navne, skal spilleren dribble ind i midten og runde keglen. Herefter dribbles ud i cirklen igen, og der fortsættes med slalom-driblingerne. FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. ■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træning for 7 - 8 årige

Træningspas 1 - Agility/Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

■ ■ ■ STATION - Vristspark/Koordination/Driblinger 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING -

Agility 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca 24 kegler • 6 hulhopringe 2 koordinationsstiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 5 hække • 1 mål

Der sættes materialer op til en agilitybane. Du skal forvente, at det tager ca. 10 minutter at opsætte banen.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på de 8 poster. Forreste spiller ved hver post starter, så snart der gives signal. Næste spiller starter umiddelbart efter. Denne øvelsesbane er primært beregnet til at træne spillernes motorik og koordination. Det er kun på post nr. 1 og 8, hvor spillerne har bolden ved fødderne. På de resterende poster holder spillerne bolden i hænderne.

1. Spillerne dribler slalom igennem de opstillede kegler. 2. Spillerne hopper fra ring til ring med samlede ben. Alternativt kan spillerne hinke igennem posten med højre ben i de ringe, der ligger til højre, og venstre ben i ringene til venstre. 3. Spillerne stepper igennem koordinationsstigen i sidelæns løb, hvor begge ben sættes ned i alle rum. Stigen løbes igennem to gange. Første gennemløb med front den ene vej og andet gennemløb med front den anden vej. 4. Spillerne kravler hhv. under og over tværstængerne. 5. Spillerne hopper over hækken med samlede ben. 6. Spillerne løber slalom igennem stængerne. (kan også løbes baglæns). 7. Spillerne løber krydsløb (se tegning) igennem koordinationsstigen. Første gennemløb med front den ene vej og andet gennemløb med front den anden vej. 8. Bolden lægges til rette, og der afsluttes på målet. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer. Banen kan gennemløbes flere gange.

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

STATION 2: Det stilles op til stafetbane med markering af 'START' og 'MÅL'. Spillerne deles i lige store grupper. Spillerne stiller sig i en række før 'START' med spredte ben. Bagerste spiller har bolden og dribler op foran i rækken. Her sparkes et indersidespark imellem benene på spillerne i rækken, og sparkeren stiller sig herefter forrest i rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, fortsættes i samme stil.

STATION 3: Der placeres kegler til en firkant på 20x20 meter. 8-10 bolde lægges i midten af firkanten. Spillerne fordeler sig ligeligt bag de 4 kegler. På signal fra træneren løber de 4 forreste spillere ind i midten af firkanten og 'hugger' en bold. Bolden tages med retur til

keglen. Herefter er det næste spiller, der gentager. Når der ikke er flere bolde i midten, kan boldene 'stjæles' fra de andre. Der stoppes ved signal fra træneren. Det hold, der har flest bolde, har vundet. Der spilles i 1 minut. Spillerne må ikke forhindres i at 'hugge' bolden fra de andre. Denne øvelse kan spilles med både hænder og fødder.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

19 TRÆNINGSPAS 2 - KOORDINATION/INDERSIDE/DRIBLINGER/SPIL

AREAL: 5-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • 24 kegler •

Træningspas 2 - Koordination/Inderside/Driblinger/Spil

■ ■ ■ STATION - Koordination/Driblinger 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING - Kaosdribling 0-15 min.

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

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

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved, at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om én af nedenstående opgaver. 1. Stoppe bold og hhv. sætte sig på og rejse sig fra bolden. 2. Stoppe bold og steppe op på bolden hhv. højre og venstre. 3. Stoppe bold og trække bolden med fodsålen, mens der hinkes let baglæns på modsatte ben. Skift mellem højre og venstre. 4. Stoppe bold og derefter sprinte ud til nærmeste kegle i cirklen og sprinte tilbage til bolden igen.

Der kan med fordel benyttes mange gentagelser af opgaverne. Gå først videre til næste opgave, når spillerne er fortrolige med den givne opgave. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

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

STATION 1 - SANDWICH-BOLD: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der spilles 'SANDWICH-BOLD', hvor det gælder om for spillerne at holde bolden mellem sig. De par, der holder bolden længst tid, vinder. Bolden kan holdes på panden, brystet, ryggen og maven.

STATION 2: Der sættes en firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. 2 af de forreste spillere har én bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til forreste spiller, der ikke har en bold, og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden, dribler ligeledes diagonalt osv. **FOKUS:** Det skal tilstræbes, at spillerne dribler i samme tempo og derfor mødes på midten. Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig når man dribler.

STATION 3: Der sættes en 'zig-zag' bane op med kegler. Spillerne har hver en bold og fordeles ligeligt bag keglene i den ene ende. Der dribles 'zig-zag' fra kegle til kegle. Ved hver kegle vendes med hhv. venstre og højre fod. Når banen er gennemført, dribles der uden om keglene og bag i rækken. **FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. **PROGRESSION:** Alt efter niveau kan det foreslås, at der kun dribles med inderside eller kun yderside af foden. ■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træningspas 3 - Koordination/Motorik/Driblinger/Vristspark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

■ ■ ■ OPVARMNING - Koordination/Motorik/Dribling 0-15 min.

FØLG TRÆNEREN: Hver spiller har en bold og fordeler sig med god plads til sig selv på det anviste areal.

Træneren starter med at bevæge sig roligt til en valgfri side eller frem/tilbage. Spillerne skal så fra deres position bevæge sig i den samme retning som træneren. Træneren har front mod spillerne, så der kan holdes øje med, at spillerne bevæger sig rigtigt. Hvis træneren bevæger sig til venstre, skal spillerne bevæge sig til deres højre side, og tilsvarende hvis træneren bevæger sig til højre, frem eller tilbage. Som udgangspunkt flyttes bolden med indersiden, hhv. højre/venstre, når der arbejdes til højre og venstre. Når der for spillerne arbejdes fremad, benyttes hhv. inderside eller yderside. Når spillerne arbejder tilbage, trækkes bolden med fodsålen hhv. højre og venstre, mens der hinkes. **FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig og kigges på træneren, når der dribles.

■ ■ ■ STATION - Koordination/Motorik/Dribling/Spark 15-60 min.

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 2 meters mellemrum til hinanden. Spilleren, der starter, kaster bolden til sin medspiller, der hinker på stedet. Efter at have kastet bolden skal starteren begynde at hinke.

Når bolden er grebet, kastes bolden tilbage til starteren. Der skiftes til at hinke på hhv. højre og venstre ben. Efter ca. 1 minut skiftes server. **PROGRESSION:** 1. Modtageren af bolden skal samtidig have det ene øje lukket, mens der gribes. 2. Modtageren af bolden skal samtidig have det ene øje lukket og den ene arm på ryggen, mens der gribes.

STATION 2: Denne øvelse har 4 step. Spillerne har hver én bold og står med den i hænderne. **STEP1:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den på låret og tilbage i hænderne. Der skiftes mellem højre og venstre lår. **STEP2:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den først på højre, så på venstre lår og tilbage i hænderne. **STEP3:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den på foden og tilbage i hænderne. Der skiftes mellem højre og venstre fod. **STEP4:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den først på højre, så på venstre fod og tilbage i hænderne. Øvelsen gentages.

STATION 3: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 stk. mål med 20 m afstand (3-mands, 5-mands el. 7-mands). Imellem de 2 mål står træneren og en assistent (evt. forældre). Spillerne fordeles ligeligt bag hver sit mål. Spillerne dribler skiftesvis frem mod træneren/assistenten, dribler udenom og afslutter herefter på målet med lodret vristspark. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række.

PROGRESSION: Alt efter niveau øger træneren/ass. presset på spilleren.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Vristspark/Spil

■ ■ ■ STATION - Driblinger/Lodret vristspark 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING -

Koordination/Driblinger 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 6 toppe • 6 veste • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål

Der sættes kegler op i en firkant. Størrelsen på firkanten afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

Spillerne går sammen i par, hvor der holdes i hånd. Der spilles 6 vs. 16 med tre bolde. De 3 par (6 spillere) skal forsøge at erobre boldene. Når bolden er erobret fra et par, skiftes der roller.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende lave aftaler om løberetning, driblinger og afleveringer.

PROGRESSION: Alt efter niveauet hos spillerne kan der arbejdes med færre eller flere bolderobrere. Der kan også udvides med flere bolde i spil.

STATION 1 - 4 PÅ STRIBE: Der stilles rækker af kegler op med 4 stk. i hver række, og kegler hvor spillerne skal starte fra. Spillerne går sammen i grupper af 4 spillere.

Spillerne har hver én bold og stiller sig bag ved startkeglerne. Der aftales rækkefølge spillerne imellem. På signal fra træneren starter spiller nummer 1 i hver række, og dribler ud og lægger bolden ved en valgfri kegle i holdets række. Herefter sprinter spilleren tilbage i rækken og klapper spiller nummer 2 i hånden osv. Det hold, der først får placeret bolde ved alle deres kegler, har vundet. Der kan herefter byttes ud blandt spillerne på holdene.

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om 2 bolde. De stiller sig med ca. 3 meters afstand til hinanden. De skiftes til at drible med 2 bolde over til makkeren. Herefter løber spilleren hjem til keglen uden bolde. Nu er det så makkerens tur til at drible de 2 bolde.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med boldene, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

STATION 3 - FIG A: Her vises organisationen på øvelsen. Der benyttes et 3, 5 eller 7-mandsmål. Der stilles 3 toppe op i en trekant, hvor spiller A står ved den top, der er længst væk fra målet. De øvrige spillere står med hver én bold bag ved toppen til højre for målet. Der placeres ydermere én markeringskegle imellem de 2 øvrige toppe (se tegning 3A). **FIG B:** Spiller B starter med at drible ind til markeringskeglen og lægger bolden. Herefter fortsætter spiller B rundt om toppen til venstre for målet og løber ud til den top, hvor spiller A står. Når bolden er lagt ved markeringskeglen, løber spiller A hen og sparker på mål med et lodret vristspark. Spiller A henter bolden og løber om bag i rækken osv. **FOKUS:** Spillerne skal strække i fodleddet ved spark. Støttebenet skal stå tæt ved siden af bolden.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min

Træningspas 5 - Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil

■ ■ ■ STATION - Inderside/Driblinger 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING -

Driblinger/Vendinger 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 6 toppe • 4 veste •

Der sættes toppe op til 2 firkanter. I hver firkant sættes kegler op til 2 mindre firkanter. Størrelsen på hver firkant varierer, efter hvor mange spillere der, er med i øvelsen. Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant og rundt om en valgfri top og tilbage i den lille firkant. De øvrige spillere skal herefter - så hurtigt som muligt - følge efter den opkaldte spiller og drible rundt om den samme top. Træneren kalder herefter en ny spillers navn, og øvelsen fortsætter. FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. PROGRESSION: Det kan besluttes, at der skal dribles højre om toppene for derved at få vendt med både højre og venstre fod, og eventuelt inderside og yderside.

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold og stiller sig med ca. 3 meter til hinanden. Imellem dem stilles én kegle. Spillerne skal aflevere til hinanden med indersiden af foden. Første spiller afleverer til makkeren ved at spille bolden på højre side af keglen. Makkeren modtager bolden med venstre fod og spiller den over til højre fod, og der afleveres igen højre om keglen. FOKUS: Ved modtagelse tages fart af bolden og lægges tilrette til modsatte ben. PROGRESSION: Efter ca. 5 minutter skiftes der til at afleveringerne skal spilles på venstre side af keglen. Der arbejdes således med både højre og venstre fod.

STATION 2: Der sættes kegler op til én firkant. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Den ene gruppe af spillere fordeles på hver sin side af firkanten overfor hinanden. Den anden gruppe af spillere fordeles ligeledes overfor hinanden på de 2 resterende sider af firkanten. Spillerne skal nu samtidig drible fra side til side imellem hinanden. FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig.

STATION 3 - 'RØDT LYS STOP': Spillerne stiller sig samlet med hver én bold klar til at drible fremad. Der må kun dribles, når træneren har ryggen til spillerne. Når træneren vender sig med front mod spillerne, skal de stoppe med at drible. Hvis træneren opfatter en bevægelse hos én eller flere af spillerne, skal træneren sende dem tilbage til startlinjen og starte forfra. Den spiller, der først når slutlinjen, har vundet.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træningspas 6 - Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

■ ■ ■ STATION - Driblinger/Finter/Afslutninger 15-60 min. ■ ■ ■ OPVARMNING -

Inderside/Vendinger 0-15 min.

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 6 toppe • 6 stænger/hjørneflag • 1 stk. 3, 5 el. 7-mands mål

Spillerne går sammen 3 og 3 om én bold. Opstilling af spillerne som vist på tegningen. Spilleren med bolden afleverer med indersiden til spilleren i midten. Spilleren i midten stopper bolden med fodsålen og vender sig med bolden mod den spiller, der står på modsatte linje. Den vendende spiller afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

Den nye modtager af bolden stopper bolden med fodsålen og afleverer med indersiden tilbage til spilleren i midten. Der foretages igen en vending med bolden, og der afleveres tilbage til den startende spiller.

Der byttes pladser blandt spillerne efter ca. 2 minutter, så alle prøver at stå i midten.

FOKUS: Der afleveres med indersiden af foden. **PROGRESSION:** Der kan vendes både til højre og til venstre.

STATION 1: Der stilles 2 'zig-zag-baner' op med forskellig afstand mellem keglerne.

Første 'zig-zag-bane' har ca. 2 meter mellem keglerne og anden bane ca. 4 meter.

Spillerne fordeles ligeligt. De forreste spillere dribler ud til første kegle og dribler venstre om keglen. Der fortsættes med at dribble med venstre ben indtil næste kegle, hvor der vendes højre om keglen. Herefter dribles med højre ben hen til næste kegle osv.

Grupperne bytter bane efter ca. 6 minutter.

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der stilles stænger op for at markere et mål med en usynlig linje mellem stængerne. Der spilles 1 vs. 1, hvor den forsvarende spiller skal forsvare den usynlige linje mellem hjørneflagene. Den forsvarende spiller må ikke bryde den usynlige linje, men skal arbejde sidelæns på linjen. Den angribende spiller skal forsøge at finte sig til at bryde den usynlige linje med bolden - uden at løbe ind i den forsvarende spiller. Der byttes efter ca. 2 min. **FOKUS:** Bolden må ikke tages af den forsvarende spiller.

STATION 3: Der stilles 1 mål op. Spillerne står bag ved en kegle ca. 10 meter fra målet.

Spiller 1 dribler mod målet og afslutter. Herefter agerer spiller 1 forsvarer mod spiller 2 og 3. Spiller 2 og 3 skal forsøge at aflevere og dribble sig til afslutning. Herefter agerer spiller 1, 2 og 3 forsvarer mod spiller 4, 5, 6 og 7. Spiller 8 gentager som spiller 1, og der fortsættes.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 60-75 min.

Træning for 9 - 10 årige

Træningspas 1 - Koordination/Finter/Spark/Driblinger/Spil

■■■ OPVARMNING - Koordination og sammenspil 0-20 min.

AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24. MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca 12 kegler • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • 12 veste

TOUCH RUGBY: Der sættes kegler op til 2 baner, hvor hver bane er ca. 10 meter i bredden og ca. 25 meter i længden. Bag ved banens baglinjer findes scoringszonerne.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på 4 hold. Holdene fordeler sig med 2 hold på hver bane. Det ene hold tager farvede veste på.

Dette spil spilles med hænderne. Der scores ved at lægge bolden bag ved modstanderens baglinje i scoringszonen. Boldholderen må løbe med bolden, indtil denne berøres af en modspiller. Herefter skal bolden afleveres til en medspiller inden for 3 skridt. Der må kun afleveres til siden eller bagud. Når boldholderen er blevet berørt og skal aflevere til en medspiller, har modstanderholdet chancen for at erobre bolden ved at komme imellem afleveringen.

Der spilles på tid ca. 10 minutter pr. kamp. Efter de 2 første kampe byttes hold, og de 2 vindende hold spiller mod hinanden.

■■■ STATION - Finter/Driblinger/Koordination 20-70 min.

STATION 1: Der stilles en bane op med 2 mål. Spillerne deles op i 2 lige store grupper (se tegning). Den ene gruppe er angribere, og den anden gruppe er forsvarere. Gruppen med angribere har hver én bold. Mellem de 2 mål sættes 1 firkant op med kegler på ca. 2x2 meter. På signal fra træneren løber én angriber og én forsvarer ind i firkanten. Den angribende spiller skal nu finte forsvareren og vælge, hvilket af målene der dribles til og afsluttes på. Forsvareren skal lægge et moderat pres på angriberen. Når der er afsluttet, løber angriber og forsvarer til den modsatte gruppe af, hvor de kom fra. PROGRESSION: Der kan skiftes fra moderat pres til højt pres.

STATION 2: Der sættes én firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. De forreste spillere har en bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til spilleren, der ikke har en bold og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden dribler ligeledes diagonalt osv. Der lægges træning af forskellige tekniske færdigheder på øvelsen: Rul bolden under fodsålen, kast bolden på knæ, kast bolden på fod. Husk både højre og venstre. FOKUS: Spillerne dribler i samme tempo og mødes på midten. Spillerne skal hele tiden at have kontakt med bolden. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

STATION 3: Denne øvelse har 3 step. Spillerne har hver én bold og står med den i hænderne.

STEP 1: Spillerne kaster bolden op i luften over hovedhøjde og lander den på jorden. I opspringet trækkes højre ben i en bue hen over bolden uden at røre den, og den gribes. STEP 2: Step 1 gentages nu med venstre ben. STEP 3: Step 1 gentages, men bolden skal ramme jorden to gange, hvor hhv. højre og venstre ben trækkes hen over bolden. PROGRESSION: Øvelsen kan foretages, mens spillerne bevæger sig rundt.

■■■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min

Træningspas 2 - Koordination/Inderside/Vendinger/Driblinger/Spil

■ ■ ■ STATION - 1. gangs inderside/Vendinger/Driblinger 20-70 min.

■ ■ ■ OPVARMNING - Kaosdribling 0-20 min.

AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • 24 kegler • 3 veste •

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

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

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om en af nedenstående opgaver. 1. Stoppe bolden; kaste den op i luften og heade så mange gange det kan lade sig gøre. 2. Stoppe bolden; steppe op på bolden og trille den langsomt fremad med fodsålen, hhv. højre og venstre. 3. Stoppe bolden; lave så mange jongleringer som muligt. 4. Stoppe bolden med fodsålen og derefter dribble hen til en fri makker og klappe hinanden i hænderne. Undervejs i driblingerne må spillerne sparke hinandens bolde væk, hvis de ellers har kontrol over deres egen bold.

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

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

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 2 meters mellemrum. Der arbejdes med 1. gangs berøringer, hvor indersiden benyttes. FOKUS: Der arbejdes med både højre og venstre ben. Spillerne skal være klar til at modtage bolden. Der trippes på fødderne, mens der ventes på modtagelse af bolden.

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

STATION 3: Der sættes én 'zig-zag' bane op med kegler. Spillerne har hver én bold og fordeles ligeligt bag keglene i den ene ende. Der dribles 'zig-zag' fra kegle til kegle. Ved hver kegle vendes med hhv. venstre og højre fod. Når banen er gennemført, dribles der uden om keglene og bag i rækken. FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. PROGRESSION: Alt efter niveau kan der foreslås at der kun dribles med inderside eller kun yderside af foden. Imellem keglene kan det foreslås, at spillerne ruller bolden under foden med hhv. højre og venstre fod.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 3 - Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil

■ ■ ■ STATION - Driblinger/Pasninger/Vendinger 20-70 min. ■ ■ ■ OPVARMNING -

Koordination/Dribling 0-20 min.

AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • 50 kegler •

FØLG FLØJTEN: Hver spiller har én bold og fordeler sig med god plads til sig selv på det anviste areal.

Træneren sætter øvelsen igang. Der startes altid med at dribble i luntetempo fremad.

Hvis træneren fløjter 1 enkelt kort fløjt, vender spillerne 90° til venstre og fortsætter med at dribble lige frem.

Hvis træneren fløjter 2 korte fløjt, vender spillerne 90° til højre og fortsætter med at dribble lige frem.

Hvis træneren fløjter 1 langt fløjt, vender spillerne 180° og sprinter, mens der dribles til nærmeste sidelinje/baglinje.

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

PROGRESSION: Træneren kan drille spillerne ved at signalere de samme fløjt flere gange efter hinanden, og undlade at signalere efter samme mønster hele tiden. Spillerne kan udfordres ved at skulle benytte specifikke typer af berøringer eller former for driblinger. Se nedenstående: 1: Der dribles kun med indersiden af foden. 2: Der dribles kun med ydersiden af foden. 3: Der dribles kun med vristen. 4: Der dribles kun ved at rulle bolden under foden.

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

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

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

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min

Træningspas 4 - Overtalsspil/Agility/Driblinger/Afslutninger/Spil

■■■ STATION - Agility/Driblinger/Afslutninger 20-70 min. ■■■ OPVARMNING - Overtalsspil og afslutning 0-20 min.

AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24 | MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 20 kegler • 7 toppe 12 stænger • 4 tværstænger • 4 veste • 4 stk. 3, 5 el. 7-mands mål

2 vs. 1 VALG: Spillerne fordeles med minimum 6 spillere på hver bane. Hver bane har et mål (keglemål, 3, 5 el. 7-mands mål). Spillerne på hver bane deles op i 3 bag hver sin kegle.

Spillerne bag den midterste kegle har en bold hver. Det er dem, der starter øvelsen.

Spilleren med bolden ved den midterste kegle inviterer med sin første aflevering en valgfri spiller (spilleren der står forrest ved højre eller venstre kegle), der skal spilles angriber sammen med.

Spilleren, der ikke får afleveringen, skal forsøge at forsvare målet for de 2 angribere. Der spilles nu 2 vs. 1. De 2 angribere skal forsøge at spille udenom forsvareren og score på målet.

Spilleren, der agerede forsvarer, stiller sig bag ved midterkeglen og gør klar til et nyt spil, når de andre er færdige. Træneren kan beslutte graden af presset fra forsvareren - moderat el. fuldt.

STATION 1 - AGILITY M. BOLD: Der opstilles 4 agilitybaner som vist på tegningen. Spillerne går sammen 2 og 2 og stiller sig bag ved hver sin agilitybane. BANE1: Der dribles med hhv. venstre og højre inderside rundt om ringene. BANE2: Der dribles hen til portene, og bolden spilles under tværstangen, mens spilleren hopper med samlede ben over tværstangen. BANE3: Der dribles slalom igennem banen med hhv. venstre og højre ben. BANE4: Der dribles med hhv. venstre og højre inderside rundt om keglerne. Når banerne er gennemløbet tre gange, går parrene videre til næste bane.

STATION 2: Spillerne fordeles i 2 lige store grupper. Der stilles 4 stænger op i en 'zig-zag' bane. Banen starter og slutter med én startkegle for hver gruppe. På signal fra træneren dribler den forreste spiller i hver gruppe ud til første stang. Her lægges bolden stille, hvorefter spillerne fortsætter igennem 'zigzag' banen i sprint. Næste spiller der skal starte, sprinter ud til bolden, dribler den til næste stang og fortsætter turen som første spiller. Det hold, der først får driblet bolden ned i den modsatte ende, har vundet.

STATION 3: TEGNING 3a: Her vises organisationen på øvelsen. Spillere, toppe og kegler stilles som vist på tegningen. TEGNING 3b: Spiller B afleverer til spiller A. Herefter løber spiller B ind til keglen i midten og agerer forsvarer. Når A modtager bolden dribles mod spiller B, som udfordres med dribling, og der afsluttes på mål. Spiller B løber ud på spiller A's plads. Spiller A henter bolden og løber om bag i rækken osv.

■■■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 5 - Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil

■■■ STATION - Hovedstød/Inderside/Vendinger 20-70 min. ■■■ OPVARMNING -

Driblinger/Vendinger 0-20 min.

AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • 12 kegler (4 forskellige farver) • 6 toppe • 2 stk. 7-mands mål

Der sættes toppe op til 2 firkanter. I hver firkant sættes kegler op til 2 mindre firkanter.

Størrelsen på hver firkant varierer efter hvor mange spillere der er med i øvelsen.

Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant ved at rulle bolden under fodsålen, rundt om en valgfri top og tilbage i den lille firkant. For at der skal være et naturligt flow i løbet med bolden, er det vigtigt, at bolden holdes ved siden af kroppen, og at foden derved er let vinklet. De øvrige spillere følger hurtigt efter spilleren og dribler ligeledes rundt om den samme top. Træneren kalder herefter en ny spiller, og øvelsen fortsætter. FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. PROGRESSION: Det kan besluttes, at der skal dribles højre om toppene for derved at få vendt med både højre og venstre fod - og eventuelt inderside og yderside.

STATION 1: Der stilles 4 forskellige farver kegler ca. 1 meter fra et 7-mands mål. Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold. Boldholderne stiller sig ved hver en kegle med ryggen mod målet. Makkeren til boldholderen stiller sig yderligere 2 meter fra sin makker, der står ved keglen med front mod målet. Når træneren kalder en af farverne på keglerne, kaster denne boldholder bolden op til sin makker, der forsøger at heade bolden i målet. Sådan fortsætter træneren. Efter ca. 5 minutter byttes der. FOKUS: Spilleren der header, skal kigge på bolden og ikke lukke øjnene. PROGRESSION: Træneren kan f.eks. sige, at der skal sigtes efter overliggeren eller stolpen på målet.

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

STATION 3: Der stilles 1 stk. 3, 5 eller 7-mands mål op. Spillerne fordeler sig ligeligt i 2 grupper forskudt af hinanden ca. 20 meter fra målet. Den forreste spiller i én af grupperne dribler mod målet og afslutter med det lodrette vristspark. Så snart spilleren har afsluttet på målet, vender han sig og gør klar til at være forsvarer mod den forreste spiller fra modsatte gruppe. Når denne spiller har afsluttet, vender han sig ligeledes og gør klar til at forsvare mod næste spiller fra den første gruppe. Den allerførste spiller, der afsluttede, henter nu sin bold og løber tilbage bagerst i sin gruppe. Øvelsen fortsættes.

■■■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min

Træningspas 6 - Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

■■■ STATION - Koordination/Spark/Pasninger/ 20-70 min. ■■■ OPVARMNING -

Inderside/Vendinger 0-20 min.

AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 36 kegler
• 4 toppe • 8 veste • 1 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Stopur

Spillerne går sammen 4 og 4 om én bold. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

Spilleren med bolden afleverer med indersiden til den røde spiller i midten. Den røde spiller vender med bolden med venstre eller højre inderside udenom den blå spiller der står bag ved ham (forsvareren). Den vendende spiller (rød) afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

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

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

FOKUS: Der afleveres med indersiden af foden.

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

STATION 1: Der stilles en masse forskelligt farvede kegler op. Der skal være 3 gange så mange kegler, som der er spillere. Til denne øvelse kan der lægges mange forskellige opgaver ind, som træner spillernes koordination, motorik og dribleevne. 1: Alle spillere løber på signal fra træneren og uden bold ud og samler så mange kegler som muligt. Den/de spillere, der har samlet flest kegler, har vundet. Keglerne sættes tilbage. 2: Denne opgave laves på tid. Spillerne deles i to hold. På signal fra træneren skiftes hold 1 og hold 2 til at løbe ud og samle alle de gule kegler (herefter blå og røde kegler). Korteste tid har vundet. 3: Denne opgave laves på tid. På signal fra træneren løber hold 1 ud og vender alle kegler på hovedet. Hold 2 skal så løbe ud og vende keglerne tilbage. Korteste tid har vundet. PROGRESSION: Spillerne har hver en bold med, når opgaverne udføres.

STATION 2: Der stilles et 5 el. 7-mands mål op. Ca. 15 meter ud for hver stolpe på målet stilles der en kegle. Spillerne deler sig i to grupper, og stiller sig med hver en bold bag ved hver stolpe. Spillerne fra hver gruppe skiftes til at dribble ud og vende ved keglen og dribble mod målet og afslutte. Der veksles mellem at løbe både højre og venstre om keglen.

STATION 3: Der stilles en firkant på 20x20 meter op med kegler. Spillerne deles i 2 hold, hvor det ene hold har farvede veste på. Der spilles med 2 bolde. Hvert hold starter med hver en bold og holder bolden i egne rækker. Holdene skal nu forsøge at erobre begge bolde. Der kan gives point, hver gang holdene er i besiddelse af begge bolde.

■■■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 7 - Koordination/Driblinger/Spark/Spil

■■■ STATION - Pasning/Vending/Dribling/Vrist 20-70 min. ■■■ OPVARMNING - 1. gangs pas AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 32 kegler • 6 toppe • 2 veste • 4 stk. 3-mands måning, inder-/ydside 0-20 min.

Spillerne går sammen 3 og 3 om to bolde. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

Spilleren med bolden afleverer med indersiden til spilleren i midten. Spilleren i midten afleverer tilbage med indersiden med en 1. gangs aflevering. Spilleren i midten vender sig nu mod spilleren i den anden side og inviterer til at modtage en ny aflevering. Denne aflevering returneres ligeledes med en 1. gangs indersideaflevering. Der byttes blandt spillerne ca. hvert 3. minut. Når den spiller, der først var i midten, kommer tilbage til midten, gentages øvelsen, men nu afleveres der med 1. gangs yderside afleveringer.

FOKUS: Præcision i afleveringerne.

PROGRESSION: Afstanden mellem spillerne gøres mindre, så intensiteten øges.

STATION 1: Der stilles en firkant op på ca. 20x20 meter. Midtvejs mellem keglerne sættes endnu en kegle (se tegning). Spillerne fordeler sig med 2 spillere i hvert sit hjørne af firkanten. Forreste spiller i hjørne 1 og 3 (se tegning) har hver en bold. Boldholderne dribler modsat uret. Når de kommer til keglen i midten, afleveres bolden til den spiller, der står ved keglen foran dem. Den modtagende spiller tager bolden med rundt om keglen med højre fod og dribler bolden videre i firkanten. Der spilles både med og mod urets retning. FOKUS: Der skal afleveres til spillerens højre ben, når spillet kører modsat urets retning og venstre ben, når spillet kører i urets retning.

STATION 2: Der sættes kegler op til en firkant, hvor der stilles 4 små mål, 2 på linje over for hinanden. Der spilles med 6 boldholdere og 2 fangere. Boldholderne skal dribble rundt på arealet og forsvare deres bold. Fangerne skal forsøge at erobre en bold og herefter sparke den i et af de opstillede mål. Lykkes det for fangeren, bliver boldholderen nu til ny fanger.

STATION 3: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der stilles kegler op for at markere den bane, spillerne skal holde sig indenfor. Boldholderen står med bolden i hænderne og lader den falde ned på jorden. Når bolden har hoppet én gang sparkes med lodret vristspark til makkeren. Det skal forsøges at ramme bolden så den triller langs jorden. Næste step er, at bolden skal forsøges sparket op i hænderne på makkeren (fokus på at afpasse fart). Næste step er at prøve at sparke til bolden samtidig med at den rammer jorden (langs jorden og op i hænderne på makkeren). Der skiftes mellem at sparke med højre og venstre. Skift mellem steps ca. hvert 5. minut.

■■■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min

Træningspas 8 - Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil

■■■ STATION - Driblinger/Finter/Afslutninger 20-70 min. ■■■ OPVARMNING

Inderside/Vendinger 0-20 min. AREAL: 7-mands bane | SPILLERE: 8-24 MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 12 veste • 4 stænger/hjørneflag

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

2 tredjedele af spillerne fordeler sig rundt i cirklen med hver én bold. Den sidste tredjedel bliver inde i cirklen og arbejder uden bold. Spillerne uden bold skal løbe ind i centrum og runde keglen. Herefter løbes der ud til en valgfri spiller, der står ude i cirklen. Når der er øjenkontakt med boldholderen, afleverer denne bolden, og der spilles tilbage med en 1. gangs inderside pasning. Keglen i centrum rundes igen, og der fortsættes til ny spiller. Der skiftes blandt spillerne ca. hvert 5. minut.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

PROGRESSION: Sideløbende med inderside pasninger kan der puttes forskellige andre tekniske færdigheder ind: 1: Yderside 2: Hovedstød (Bolden holdes i hænderne og kastes) 3: Brysttæmning og bolden spilles tilbage med indersiden 4: Lårtæmning og bolden spilles tilbage med indersiden 5: Bolden modtages og der vendes og spilles tilbage 6: Osv...

STATION 1: Der stilles en bane op, hvor der i de 4 hjørner af banen laves firkantede mål med kegler. Spillerne fordeles på 2 hold, hvoraf det ene hold tager farvede veste på. Der spilles 4 vs. 4. Scoring foregår ved, at bolden skal spilles ud i de frie mål. Scoringen tæller, hvis det er en spiller fra samme hold, der løber ud i firkanten og modtager bolden. Der må ikke være spillere i firkanterne, når der ikke ligger en bold. Størrelsen på de firkantede mål varierer efter niveauet på spillerne. Større firkanter ved lavere niveau. FOKUS: Aflevering i tomt område.

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

STATION 3: Der stilles 2 mål op med stænger. Bag stængerne stilles 2 kegler, og foran stængerne (ca. 20 meter) stilles én enkelt kegle. Spillerne fordeles bag ved de 3 kegler. Der skal være minimum 3 spillere (angribere (røde)) (forsvarer (gule)) ved hver af de kegler, der står bag ved målene og minimum 2 spillere (servere (blå)) bag keglen foran målet. Øvelsen starter med, at angriberen (rød) løber frem mod serveren (blå). Forsvareren (gul) følger efter angriberen. Serveren afleverer til angriberen, der foretager en valgfri vending til højre eller venstre og dribler ned og scorer mellem et af målene. ROTATION: Efter første spil skifter spillerne rolle. Angriber (rød) bliver forsvarer (gul). Forsvarer (gul) bliver server (blå). Server (blå) bliver angriber (rød).

■■■ SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.