

Børn skal overraskes!

Skab et godt fodboldmiljø



Børn ser muligheder

Fodbold skal være sjovt

Lige hold leger bedst



Fokus på udvikling

DBU Børnetræning

– Øvelseskatalog til alderssvarende børnetræning



Kolofon

Udgiver

Dansk Boldspil-Union
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby

Styregruppe

Morten Nielsen,
Peter Rudbæk,
Poul Gilling,
Steen Jørgensen

Beskriver

Morten Nielsen

Illustrationer

Morten Nielsen

Layout

DBU Grafisk
Lise Fabricius
Carl Herup Høghesen
Bettina Emcken

Foto

Per og Anders Kjærbye/
fodboldbilleder.dk
samt Jan Petersen

Oplag

10.000 eksemplarer

Tryk

Kailow Graphic A/S

Pris

60 kroner (+ 35 kr til portoudgifter)
Læs mere om bestilling på dbu.dk/at

ISBN

978-87-87038-04-1





Øvelseskatalog til alderssvarende børnetræning

DBU Børnetræning

Indhold

- Kapitel 1
4 Forord
- Kapitel 2
6 Vejledning
- Kapitel 3
8 Træning for 5-6 årige
- Kapitel 4
17 Træning for 7-8 årige
- Kapitel 5
26 Træning for 9-10 årige
- Kapitel 6
35 Træning for 11-12 årige
- Kapitel 7
44 Organisation til småspil
- Kapitel 8
47 Det gode fodboldmiljø
- Kapitel 9
50 Vægtning af træning



Kapitel 1

Forord

Kataloget her er DBUs seneste udgivelse af træningslitteratur, der giver inspiration til træning af børn i aldersgruppen 5-12 år.



Kapitel 2

Vejledning

Øvelseskataloget er opbygget med øvelser til 4 aldersgrupper. 5-6 årige, 7-8 årige, 9-10 årige og 11-12 årige.



Kapitel 3

Træningspas for 5-6 årige

Træningspas 1-8



17

Kapitel 4

Træningspas for 7-8 årige

Træningspas 1-8



44

Kapitel 7

Organisation til småpil

I dette kapitel viser vi nogle eksempler på hvordan du kan stille baner op til småpil



26

Kapitel 5

Træningspas for 9-10 årige

Træningspas 1-8



47

Kapitel 8

Det gode fodboldmiljø

Hvorfor er det gode fodboldmiljø så væsentligt for, at spillerne kan udvikle sig som spillere og mennesker? Og hvordan kan du som træner påvirke miljøet ved blandt andet at gøre dig overvejelser om planlægningen og organiseringen af træningen?



35

Kapitel 6

Træningspas for 11-12 årige

Træningspas 1-8



50

Kapitel 9

Vægtning af træning

I dette kapitel får du vores bud på vægtning af træningsemner.



Kapitel 1:

Forord

Meget træningslitteratur kan for mange trænere give et indtryk af at være indforstået og svært at gennemskue. Øvelserne i dette katalog er beskrevet i et let tilgængeligt sprog, og har illustrationer der viser opstilling af øvelserne samt spillernes bevægelse.



Forord

DBU Børnetræning – Øvelseskatalog til alderssvarende børnetræning

Kataloget her er Dansk Boldspil-Unions (DBUs) seneste udgivelse af træningslitteratur, hvor du får inspiration til træning af børn fra 5-12 år. Dette udelukker dog ikke, at øvelserne kan benyttes af trænere, der arbejder med andre aldersgrupper.

Med træningsøvelserne der er beskrevet i kataloget tager vi udgangspunkt i 'DBUs Holdninger og Handlinger' samt de træningsprincipper der er beskrevet i 'DBUs Aldersrelateret Træning 1'.

Når vi vælger at udgive dette øvelseskatalog er det blandt andet fordi vi har ambitioner om fortsat at være den mest attraktive sport - også for børn! Herved 140.000 børn under 13 år spiller i dag fodbold. Alle disse børn har krav på god og inspirerende træning. Vi skal gennem den daglige træning ude i klubberne sikre en optimal udvikling af det enkelte barn. Det kan dette katalog være med til. Husk!!! – Det handler ikke alene om at træne meget, men i lige så høj grad om at træne rigtigt.

For mange trænere kan det at finde på øvelser til den daglige træning være en stor udfordring. En endnu større udfordring kan være at finde på øvelser, der gennem leg og teknisk træning lærer børnene de færdigheder, der forventes. Øvelseskataloget er DBUs bud på, hvordan dette kan gøres.

Her finder du samlet set 120 forskellige træningsøvelser, der hver især er med til at træne børnenes motorik, koordination og tekniske færdigheder. Hvert træningspas er beskrevet, illustreret og forklaret lige fra størrelsen af det areal, der trænes på til mæng-

den af materialer, der skal benyttes, og det tidsrum der anbefales at træne den enkelte øvelse i.

Dette er et bud på, hvilke øvelser du kan benytte, men vi anbefaler i høj grad, at du deltager på et eller flere af vores mange kurser, som er specielt udviklet til dig som børnetræner. Du kan finde det hele på vores hjemmeside – såvel kursusbeskrivelser som bestilling af dem.

Vi håber, at du som enten forældretræner, ung og/eller urutineret træner, eller bare træner med lyst til at blive inspireret, vil få stor glæde og gavn af dette øvelseskatalog.

God træning!

”... Det handler ikke alene om at træne meget men i lige så høj grad om at træne rigtigt “

DBUs HOLDNINGER OG HANDLINGER:

”Holdninger og handlinger” gør i tanker og udførelse op med den traditionelle måde at spille fodbold på blandt børn og unge mennesker.

Spillet skal spilles på børnenes og de unges præmisser; al træning skal være med bold, spil på små områder med mange boldberøringer...

Læs meget mere om DBUs holdninger til børnefodbold i DBUs holdningshæfte »Holdninger og Handlinger«, der kan downloades via dbu.dk/holdningeroghandling.



Kapitel 2:

Vejledning

Vejledning

Øvelseskataloget er opbygget med øvelser til 4 aldersgrupper. 5-6 årige, 7-8 årige, 9-10 årige og 11-12 årige.

Til hver aldersgruppe har vi designet 8 færdige træningspas. For de 2 yngste aldersgrupper har træningspassene en varighed af 75 minutter, og for de 2 ældste aldersgrupper 90 minutter. Træningspassene er fordelt med en lege-/opvarmingsøvelse for alle spillerne og herefter en sekvens med nogle lege/øvelser, hvor spillerne deles op på stationstræning.

Fordelene ved stationstræning er, at du selv med mange børn får en god mulighed for at have fokus på det enkelte barn, fordi børnene bliver fordelt i mindre grupper på et område, der er til at overskue. På den måde kan du sikre, at alle får udfordringer på et niveau, der matcher deres evner. I nogle øvelser (eks. småkampe) kan det være en god idé at inddele efter niveau, så alle får en god oplevelse, mens det i andre øvelser (eks. tekniske øvelser med en bold til hver) er lige meget. Ydermere får børnene variation i deres træning, da der på hver station trænes forskellige fodboldfærdigheder.

En vigtig ting at huske på når du træner børn, er at starte træningen med en fælles øvelse/leg og slutte med en fælles leg/samling. I dette katalog starter alle træningspas med en øvelse hvor alle børnene er samlet. Afslutningsvis kan du med fordel samle børnene og tage en fælles snak om hvordan træningen er forløbet, eller eventuelt afslutte træningen med en fælles legeøvelse.

I træningspassene til de 5-6 årige og 7-8 årige har vi designet 4 træningspas, der med fordel kan trænes indendørs i de kolde vintermåneder. I disse træningspas er der taget hensyn de pladmæssige begrænsninger og fysiske rammer mange trænere oplever i denne periode af året.

Det er almindeligt kendt, at børn elsker at spille fodbold, som fodbold nu engang spilles. Uden for mange begrænsninger. Derfor anbefaler vi, at alle træninger afsluttes med spil. Frit spil på små mål, større mål, flere mål etc. På nogle af de bagerste sider i dette katalog giver vi inspiration til, hvordan du kan organisere disse spil.

Der kan være stor forskel på det fodbolmæssige niveau blandt børn. Det vigtigste for dig som træner er at kunne se niveauforskellen og agere ud fra din viden. Du skal ikke føle dig låst til kun at benytte de øvelser, der er beskrevet specifikt til den aldersgruppe,



Der er blandt andet taget hensyn til arealet der trænes på i øvelserne, længden af ventetid for børnene i træningen og sværhedsgraden i øvelserne i henhold til børnenes alder.

pe, du træner. Du kan med fordel finde øvelser i dette katalog, der ligger uden for den aldersgruppe, du træner til daglig. Det kan både være øvelser i aldersgrupper over eller under.

Børn lærer blandt andet gennem gentagelser. Gentagelser af øvelser og gentagelser af træning i tekniske færdigheder. Vi anbefaler, at du vender tilbage til de øvelser, du tidligere har trænet med dine spillere, så de herigennem finder tryghed i genkendelsen af øvelsen og får succesen ved oplevelsen af, at de er blevet bedre til at udføre den. Med dette for øje sikrer dette øvelseskatalog, at du har træning med nye og gamle øvelser til rigtig lang tid.

Øvelseskataloget vil med din hjælp bringe elementer som glæde, tryghed, tilknytning og ikke mindst variation, planlægning og organisation ind i den daglige træning af børnene.

Planlægningen får du hjælp til via de færdigt designede træningspas, som til enhver tid står dig frit for at benytte i den form de er beskrevet i kataloget. Variationen i de enkelte træningsemner har vi ligeledes sørget for i beskrivelserne af træningspassene. Organisationen i de enkelte træningspas bliver bragt til veje, bl.a. i form af stationstræning.

Angivelsen af aldersgrupperne 5-12 år skal udelukkende opfattes som vejledende. Ældre spillere kan sagtens udfordres og udvikles ved træning af øvelserne beskrevet i kataloget.

DBU ALDERSRELATERET TRÆNING 1...

... beskriver mange af de bagvedliggende principper der knytter sig til børnetræning. Hæftet henvender sig til trænere, der beskæftiger sig med børnetræning fra U/5 til U/14.



Kapitel 3:

Træning for 5-6 årige

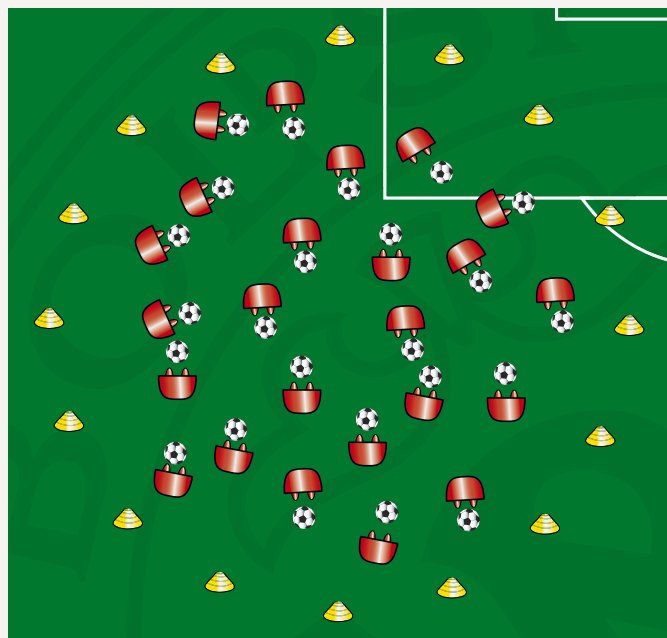
Træningspas 1 - Koordination/Spark/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: En bold pr. spiller • 24 kegler • 4 veste • 4 hulahopringe • Fløjte

OPVARMNING - Kaosdribling

0-15 min.



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.

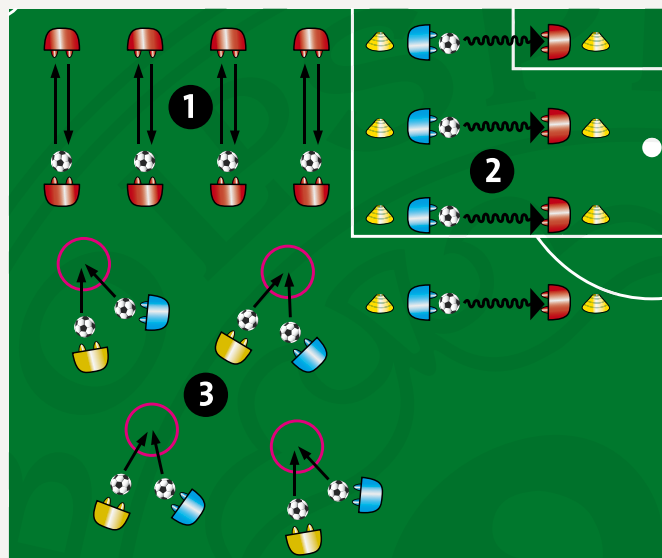
Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

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 - Spark/Driblinger

15-60 min.



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

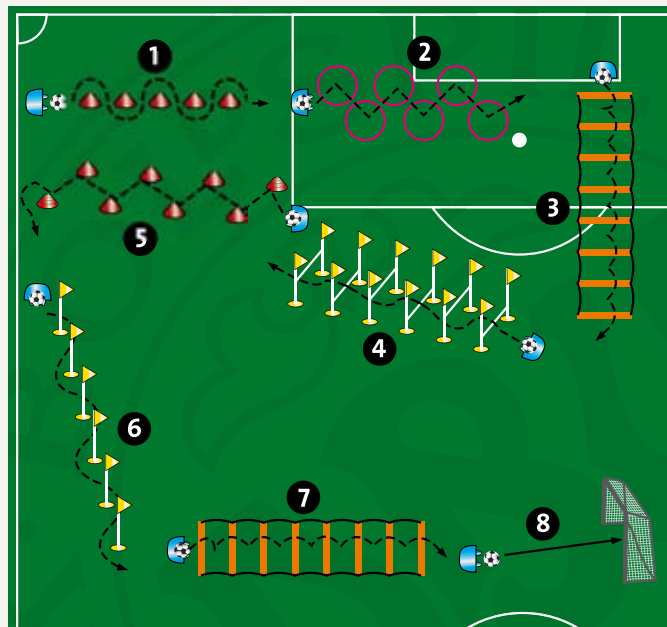
60-75 min.

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

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

OPVARMNING - Agility

0-15 min.



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.

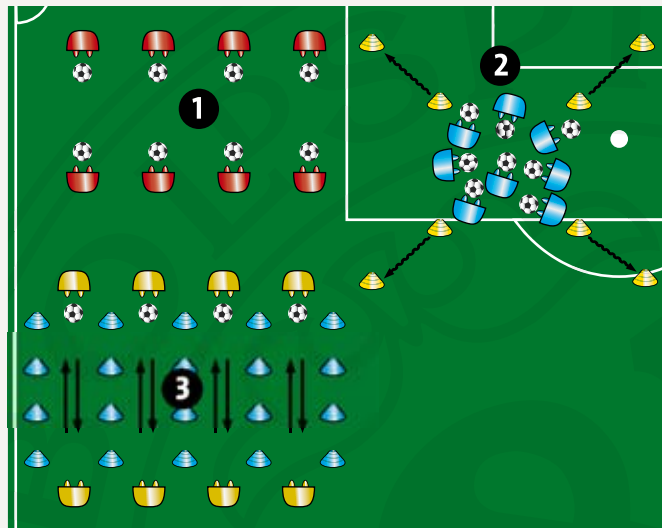
Denne øvelsesbane er primært beregnet til at træne spillerens motorik og koordination. Det er kun på post nr. 1 og 8 at spillerne har bolden ved fødderne. På de resterende poster holder spillerne bolden i hænderne.

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 - Hovedstød/Driblinger/Spark

15-60 min.



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 keglene 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

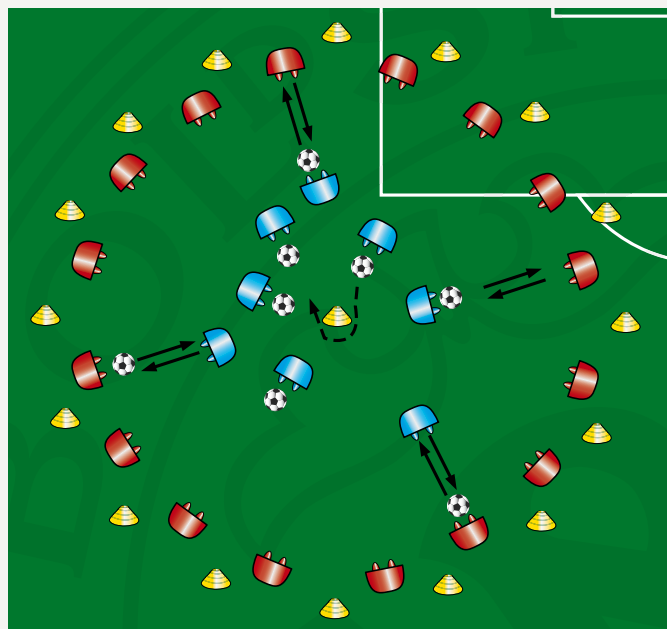
60-75 min.

Træningspas 3 - Spark/Driblinger/Koordination/Spil

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 • Fløjte

OPVARMNING - Pasninger/Vendinger 0-15 min.



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.

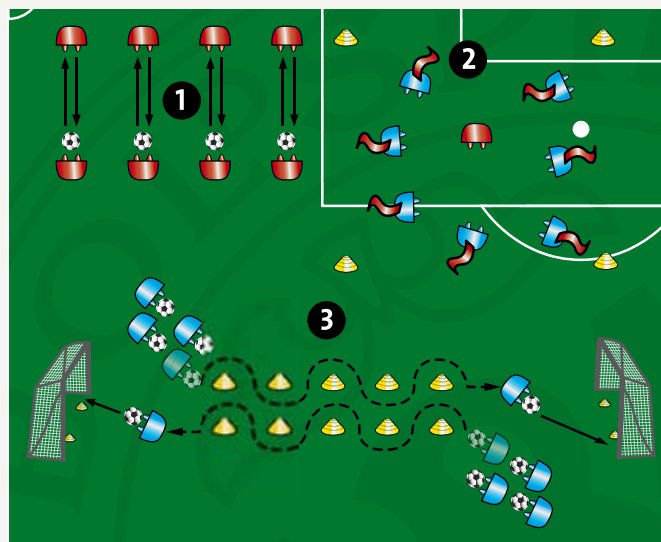
BOLDVERTAGELSE: Give modtageren af bolden de bedste betingelser for at arbejde videre med bolden.

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

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 'harene' 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

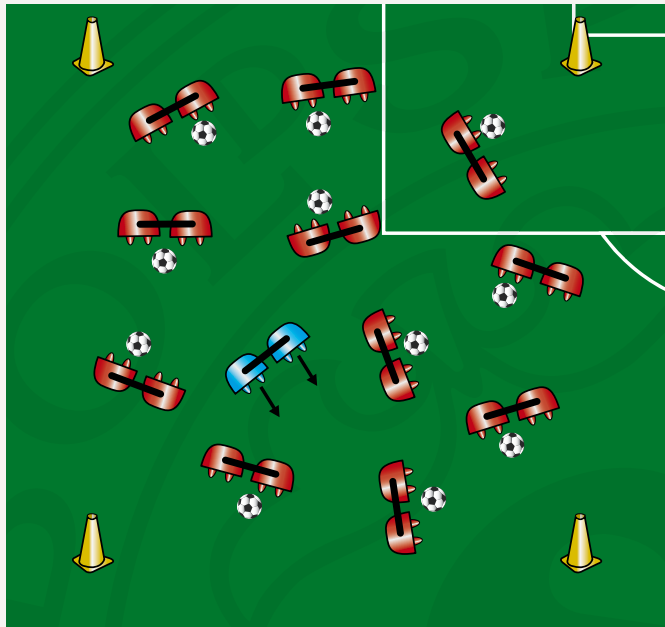
60-75 min.

Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil

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 • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Driblinger **0-15 min.**



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.

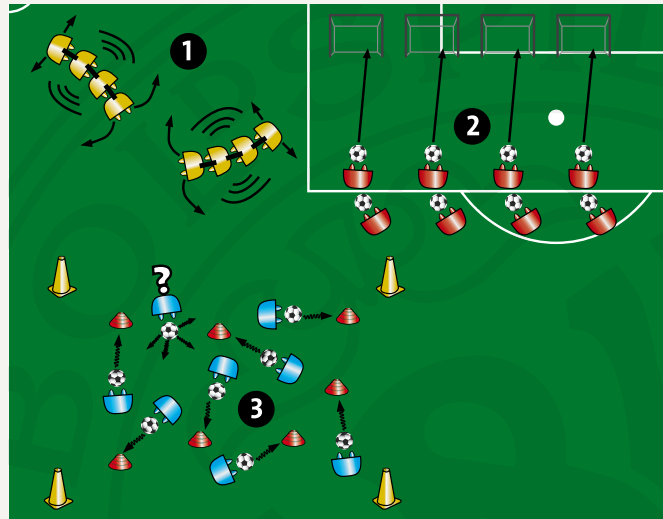
Spillerne går sammen i par, hvor der holdes i hånd. Hvert par undtaget ét - har en bold. De boldbesiddende par dribler rundt indenfor det markerede område. Parret uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de par, der har en bold. Når/hvis bolden erobres, skiftes roller mellem de 2 par. Det nye par 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 - Koordination/Spark/Driblinger **15-60 min.**



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.

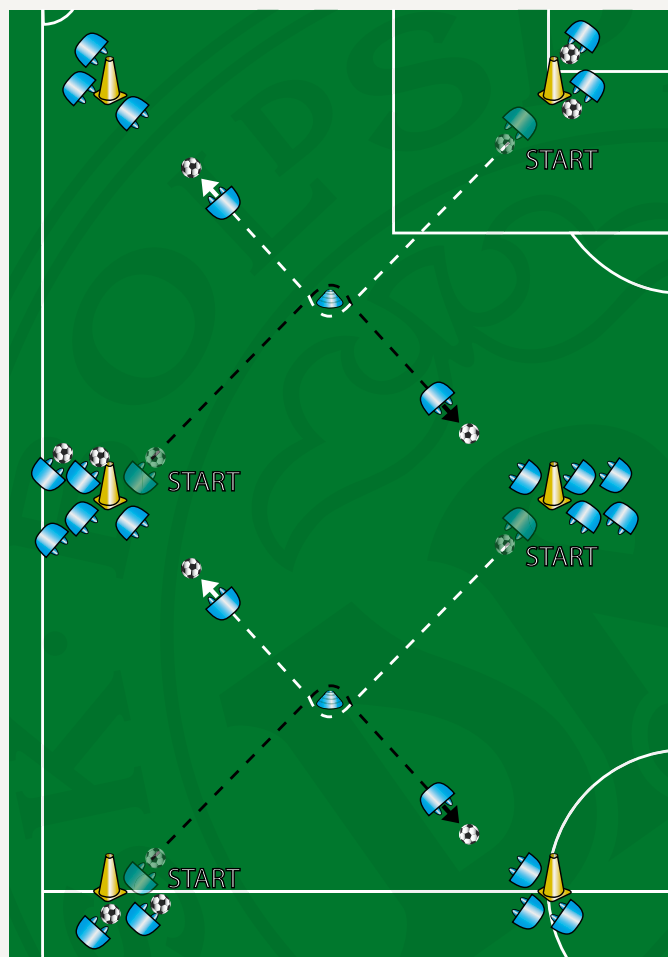
SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 5 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil

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

OPVARMNING - Driblinger/Vendinger **0-15 min.**



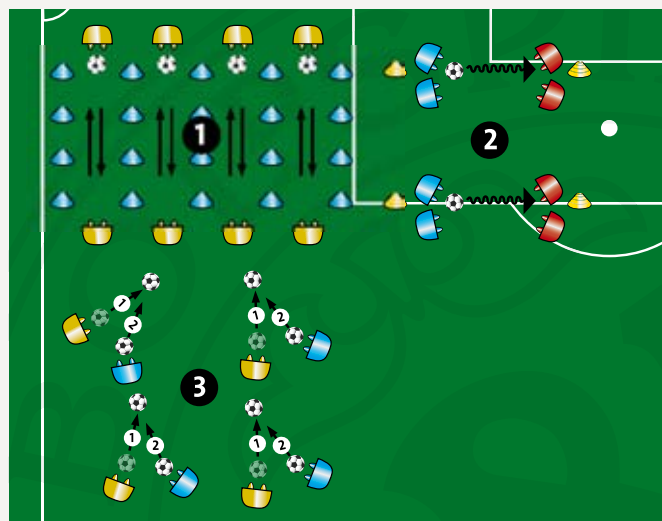
Der sættes kegler op til 2 firkanter. Størrelsen på hver firkant skal være ca. 15x15 meter.

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 - Vristspark/Driblinger/Spark **15-60 min.**



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 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.

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 sparkar 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

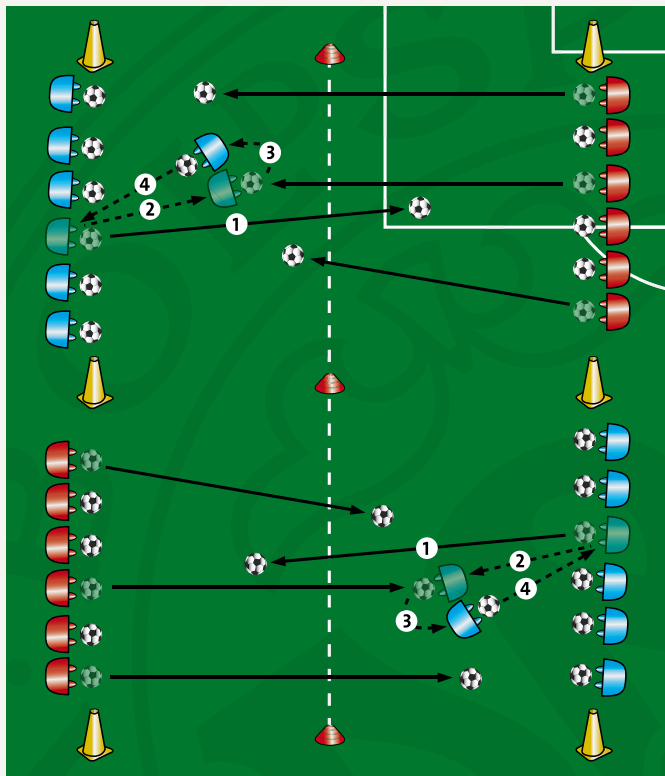
60-75 min.

Træningspas 6 - Spark/Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 22 toppe • Fløjte • Stopur

OPVARMNING - Pasning/Vending/Dribling **0-15 min.**



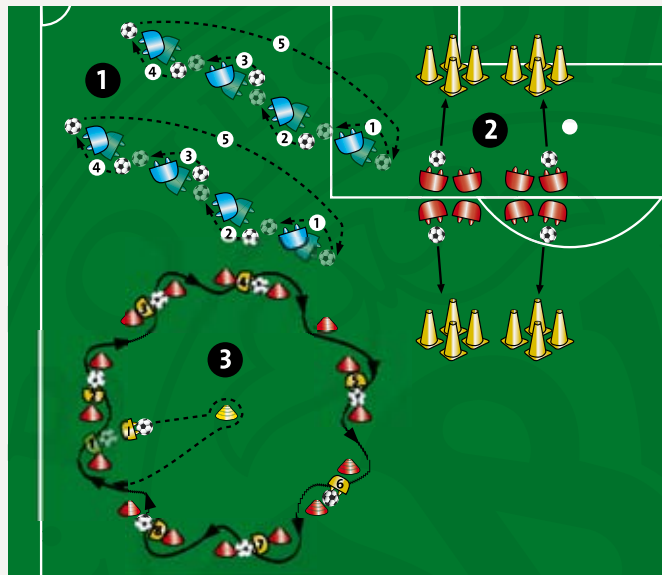
Der sættes toppe op til 2 baner. Størrelsen på hver bane skal være ca. 20x40 meter. Midterlinjen på banen markeres med kegler på sidelinjen.

Spillerne fordeles ligeligt i 4 grupper på hver sin baglinje. Hver spiller har en bold. Der spilles på tid (evt. sekvenser à 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 sparet 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 vrist.

PROGRESSION: Spark med hhv. højre og venstre.

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



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 dribles 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

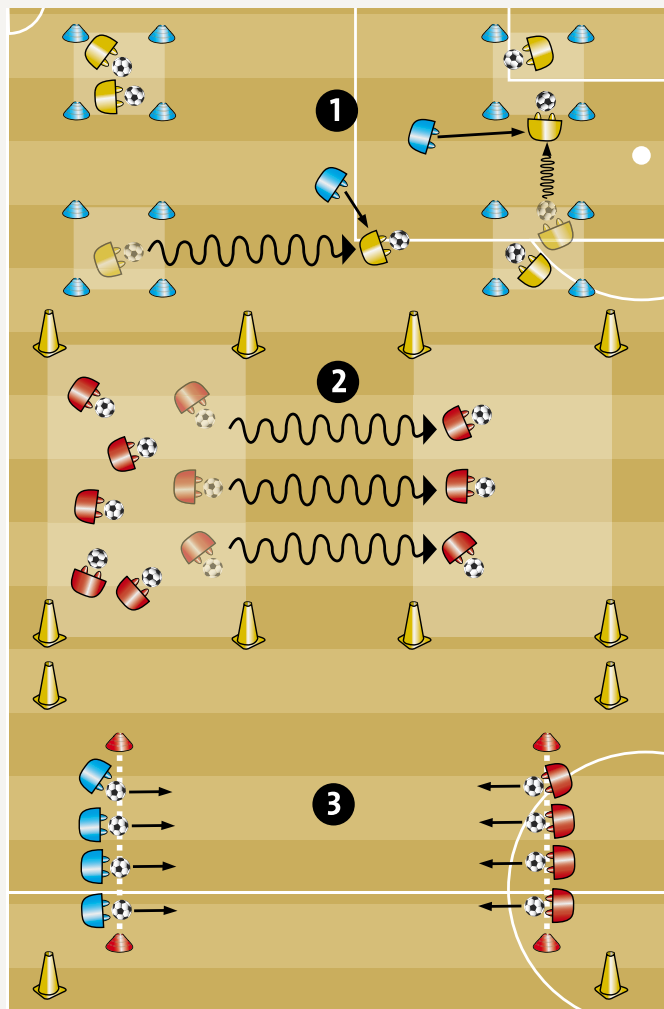
60-75 min.

Træningspas 7 - Indendørs - Driblinger/Hovedstød/Spil

■ ■ ■ **AREAL:** Indendørshal/Gymnastiksal | 🧢 **SPILLERE:** 8-24 stk.

🚩 **MATERIALER:** En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 12 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur • 1 plasticbold

■ ■ ■ **STATION** - Koordination/Vristspark/Driblinger **0-60 min.**



STATION 1 - HULER OG UHYRER: Der sættes 4 små firkanter op med kegler. Dette er 'huler' (helle). De 6 'huleboere' får hver en farvet vest på og starter i en valgfri 'hule'. 'Uhyrerne' får hver en modsat farvet vest på. Det gælder nu for 'huleboerne' at dribble fra 'hule' til 'hule' uden at blive fanget af et 'uhyre'. 'Huleboerne' må maksimalt stå i en hule i 20 sekunder, før der skal dribbles til en ny 'hule'. Der tælles sammen hvor mange 'huleboere', 'uhyrerne' fanger. Der skiftes 'uhyrer' hvert 5. minut. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden sørge for at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 2 - DRIBLETÆNING: Der sættes en bane op med toppe. Der markeres 2 yderzoner og 1 mellemzone med kegler. Alle spillerne har én bold og er i den samme firkant. De dribler rundt imellem hinanden, og på signal fra træneren dribler alle spillerne hurtigt hen i den anden firkant. Her dribler spillerne igen rundt imellem hinanden og venter på nyt signal fra

træneren. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden sørge for at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3 - HOVEDSTØD: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen markeres 2 baglinjer med kegler i hver sin ende. Der deles 2 lige store hold, som stiller sig bag hver sin baglinje. Spillerne har hver én bold. Spillerne skal på signal fra træneren bevæge sig mod modsatte baglinje samtidig med, at bolden kastes op i luften til et hovedstød, som herefter skal gribes. Det hold, der først får alle spillere over modsatte baglinje, vinder. Tabes bolden på gulvet undervejs, startes der forfra fra egen baglinje.


■ ■ ■ **SPIL - SMÅKAMPE** 4 vs. 4


60-75 min.

SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvare 2 mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

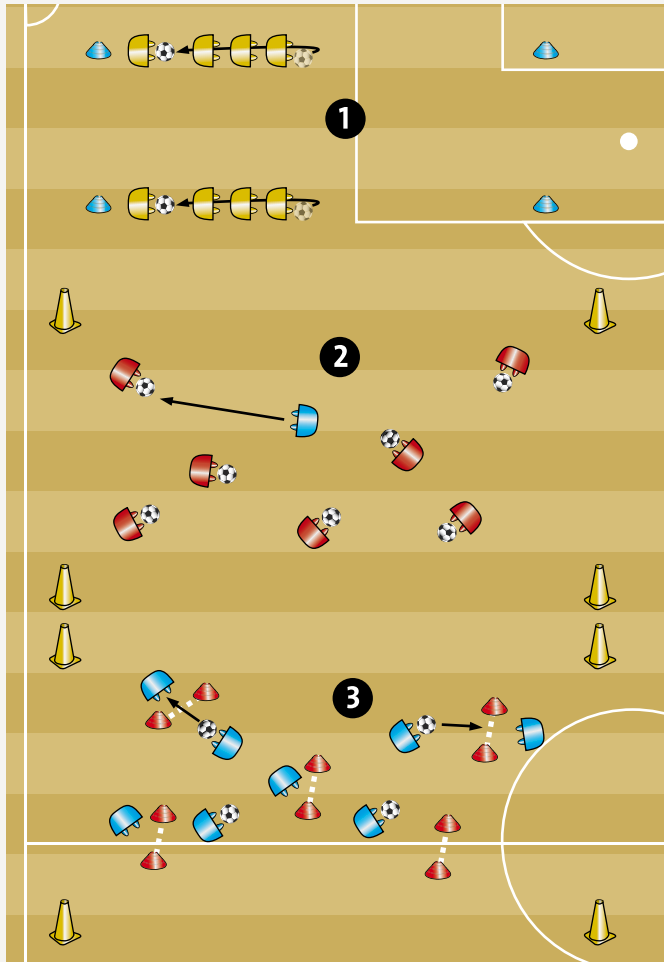


Træningspas 8 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spil

■ ■ ■ **AREAL:** Indendørshal/Gymnastiksal |  **SPILLERE:** 8-24 stk.

 **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 8 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur

■ ■ ■ **STATION** - Koordination/Driblinger/Pasninger **0-60 min.**



STATION 1 - TUNNELSTAFET: Der stilles 2 stafetbaner op med én kegle i hver ende. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Spillerne stiller sig op i en række og står med let spredte ben. Forreste spiller har en bold. Ved signal fra træneren starter forreste spiller med at bukke sig og trille bolden mellem benene på resten af rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, løbes der op foran i rækken og startes forfra. Rækken vil nu langsomt bevæge sig ned mod keglen i den anden ende. Det hold, der kommer først, har vundet. Efter første gennemløb laves der nye hold. **FOKUS:** Sørg for, at der ikke 'snydes' ved at have for stor afstand mellem spillerne.

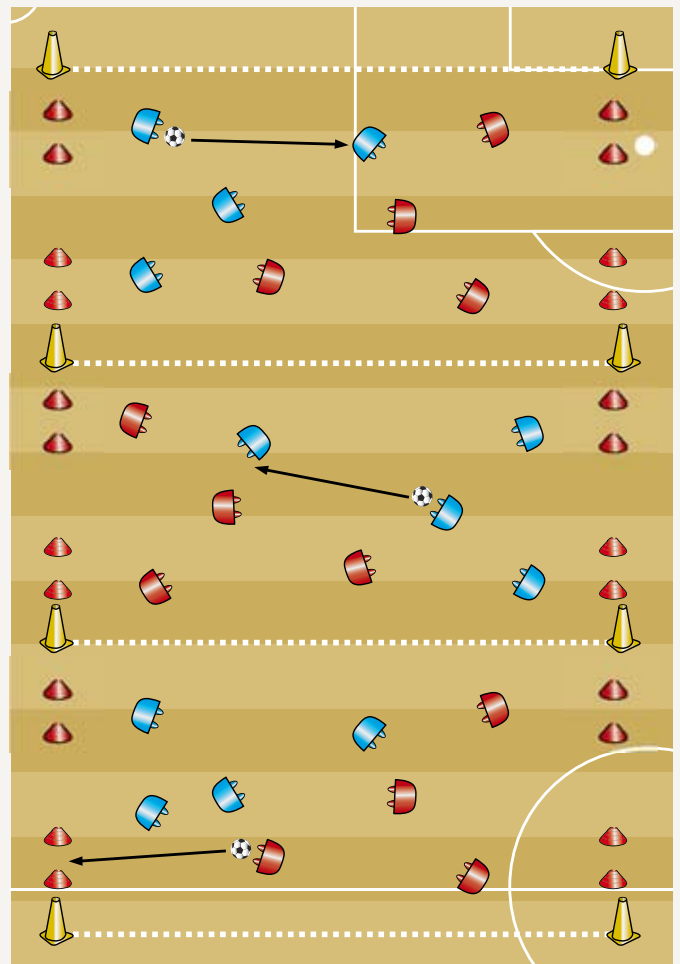
STATION 2 - STÅTROLD M. BOLD: Der sættes en bane op på tværs af salen med toppe. Et antal spillere med hver én bold, og én fanger uden bold, løber rundt på det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt. Når fangeren fanger én, skal der siges 'STÅ'. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive befriet, hvis en anden spil-

ler sparker bolden igennem benene på ham/hende. Der skiftes fanger hvert 3. minut.

STATION 3 - SCORING I KEGLEMÅL: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen sættes et antal små keglemål op. Halvdelen af spillerne har en bold, resten er uden. Spillerne med bold kan kun score på et af keglemålene, hvis der er en af spillerne uden bold, der står klar til at modtage bolden på den anden side af keglemålet. Der må ikke scores på det samme keglemål to gange i træk.

■ ■ ■ **SPIL - SMÅKAMPE** 4 vs. 4

60-75 min.



SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvare 2 mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.



Kapitel 4:

Træning for 7-8 årige

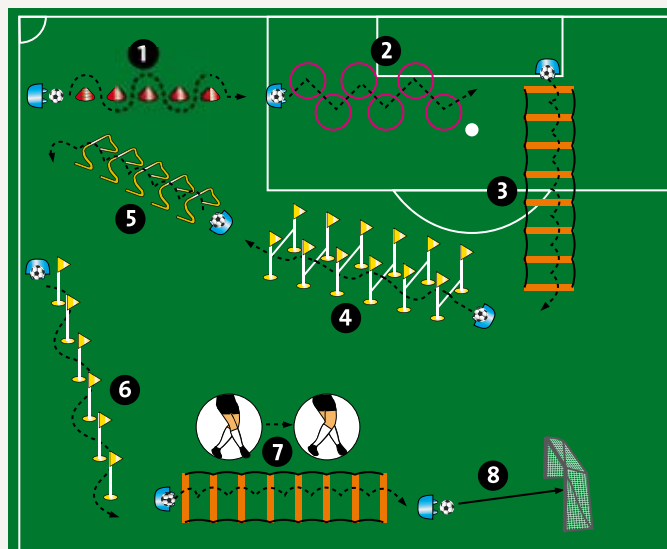
CLIMACOOL

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

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

OPVARMNING - Agility

0-15 min.



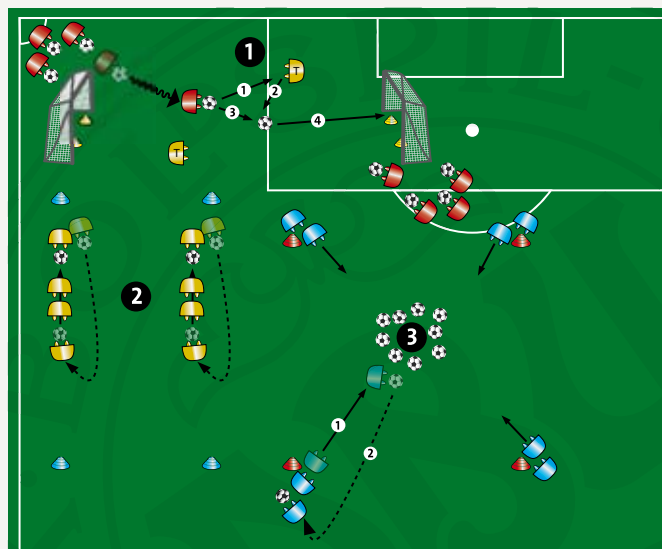
Der sættes materialer op til en agilitybane. Du skal forvente, at det tager ca. 10 minutter at opsætte banen.

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 hækene 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 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 - Vristspark/Koordination/Driblinger 15-60 min.



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

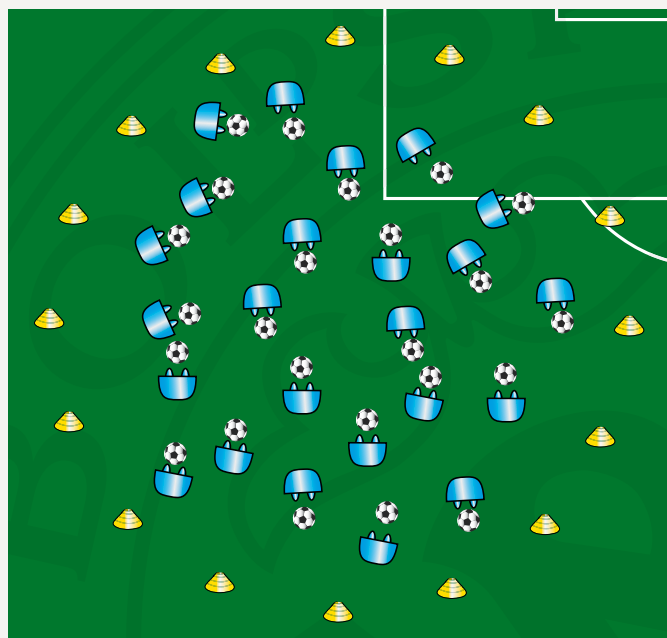
60-75 min.

Træningspas 2 - Koordination/Inderside/Driblinger/Spil

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

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.

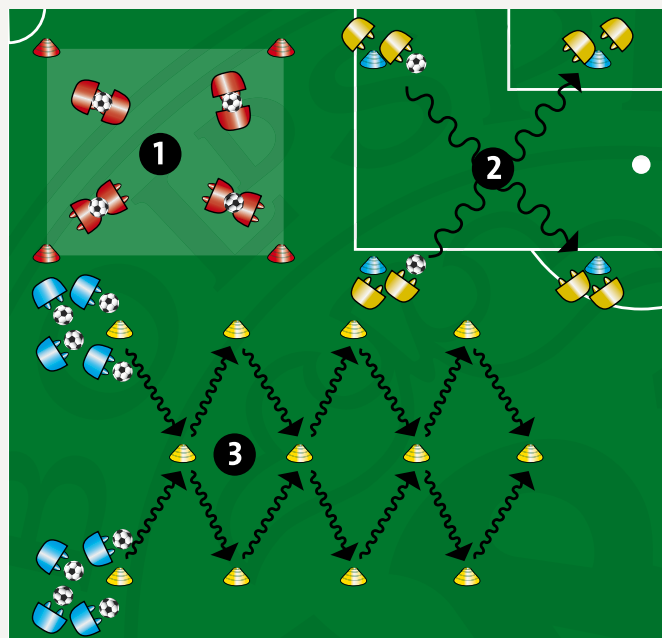
Der kan med fordel benyttes mange gentagelser af opgaverne. Gå først videre til næste opgave, når spillerne er fortrolige med den givne opgave. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

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 - Koordination/Driblinger

15-60 min.



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 keglerne 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 keglerne 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

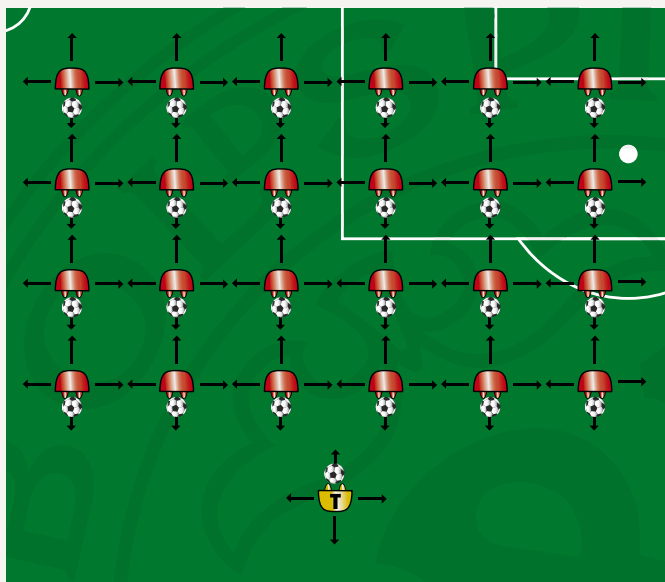
60-75 min.

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

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En 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.

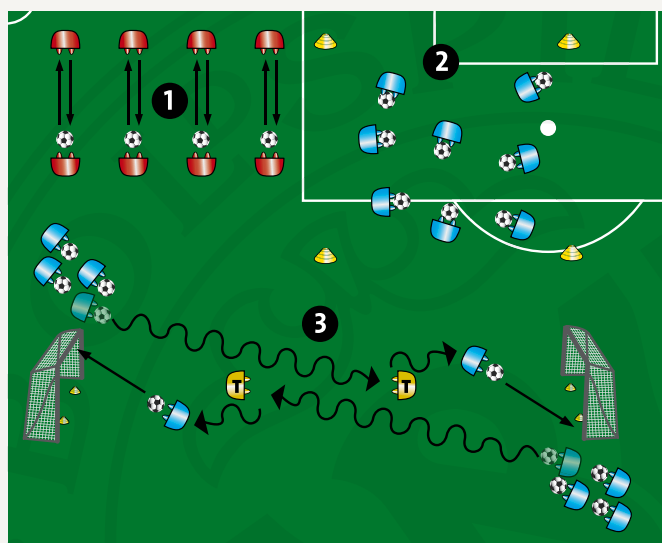
FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig og kigges på træneren, når der dribles.

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

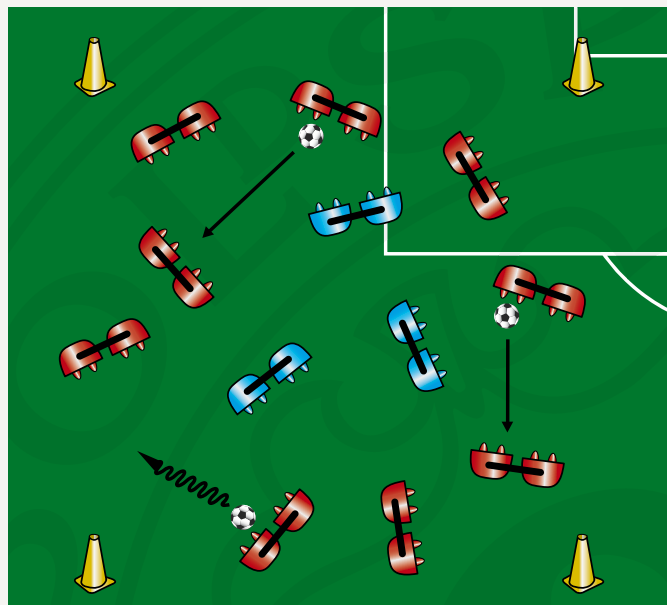
60-75 min.

Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Vristspark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 6 toppe • 6 veste • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Driblinger **0-15 min.**



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 bolderebrere. Der kan også udvides med flere bolde i spil.

STATION - Driblinger/Lodret vristspark **15-60 min.**



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 dribble med 2 bolde over til makkeren. Herefter løber spilleren hjem til keglen uden bolde. Nu er det så makkerens tur til at dribble 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 dribble 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 fodledet 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

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

OPVARMNING - Driblinger/Vendinger

0-15 min.



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.

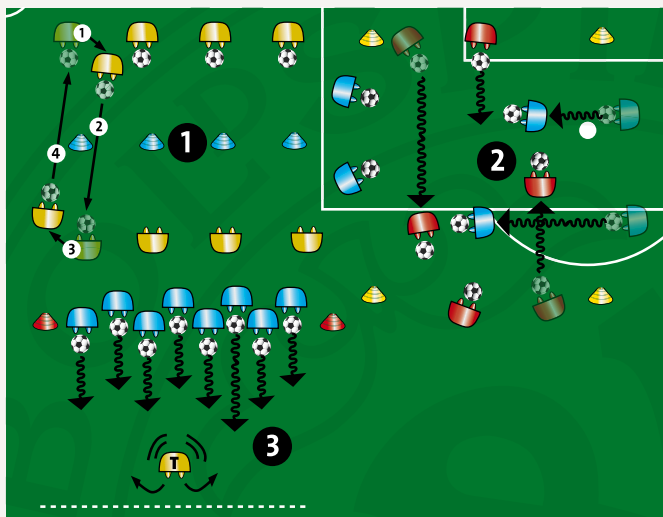
Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant og rundt om en valgfri top og tilbage i den lille firkant. De øvrige spillere skal herefter - så hurtigt som muligt - følge efter den opkaldte spiller og dribble 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 - Inderside/Driblinger

15-60 min.



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 dribble 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 dribble fremad. Der må kun dribles, når træneren har ryggen til spillerne. Når træneren vender sig med front mod spillerne, skal de stoppe med at dribble. 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

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 6 toppe • 6 stænger/hjørneflag • 1 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Inderside/Vendinger

0-15 min.



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.

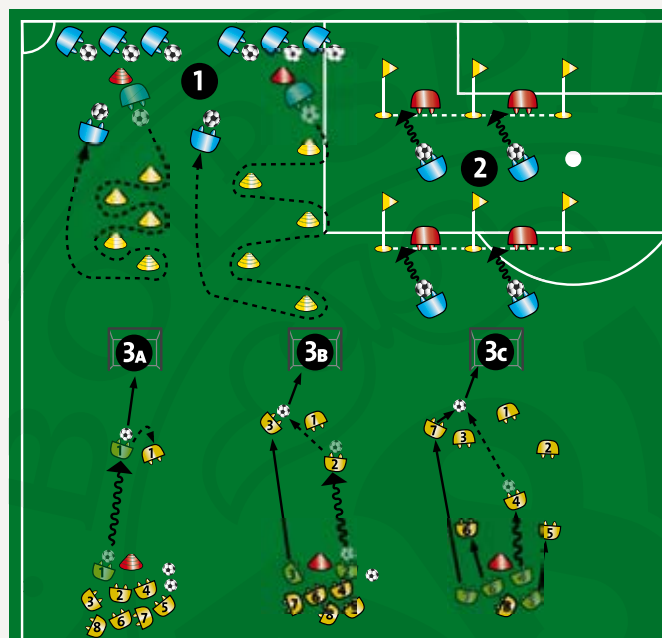
Der byttes pladser blandt spillerne efter ca. 2 minutter, så alle prøver at stå i midten.

FOKUS: Der afleveres med indersiden af foden.

PROGRESSION: Der kan vendes både til højre og til venstre.

STATION - Driblinger/Finter/Afslutninger

15-60 min.



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 forsvare 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 forsvare 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.