



Inspirationshæfte til ungdomstrænere i FBI

Definitioner på fodboldens 5 tekniske færdigheder

Øvelser til træning af de 5 tekniske færdigheder

Diverse lege og øvelser

Indhold

De 5 tekniske færdigheder

s. 39-49	Inderside- og ydersidespark
s. 54-57	Lodret vristspark
s. 62-71	Halvliggende vristspark, halv- og helflugter
s. 74-80	Tæmning (første berøring)
s. 84-93	Dribling, finter, træk
s. 97-102	Headning
S. 23-35	Lege og opvarmningsøvelser med fokus på teknisk træning

4. TEKNISK TRÆNING

Fodboldfærdigheder er et sammensat begreb, og reelt kan man ikke adskille f.eks. tekniske færdigheder og taktiske færdigheder, sådan som valget af den funktionelle træningsform også skulle være et udtryk for.

Som træner kan det imidlertid have praktisk betydning, at man kan opdele spillet i nogle overskuelige enheder. I alle faserne – iagttagelse, analyse, prioritering, planlægning og tilrettelæggelse, udførelse af træning – er det vigtigt, at træneren foruden at kende helheden og samspillet mellem teknik, taktik, fysik og psyke også kender detaljerne på hvert af områderne for at kunne påpege og rette fejl hos spillerne.

Et spark kan eksempelvis opfattes teknisk – hvordan udføres det – og taktisk – hvornår udføres det, hvor skal bolden sparkes hen. I det følgende afsnit er tyngdepunktet lagt på *den tekniske side* af spillet.

Forudsætning for teknisk træning er en iagttagelse med tilhørende analyse, prioritering, planlægning og tilrettelæggelse. Formålet med teknisk træning er at forbedre spillernes boldbehandling under kampens betingelser (tempo, pres fra modspillere osv.). Spilleren skal lære at koordinere de forskellige bevægelser (det neuro-muskulære samspil), idet man må gøre sig klart, at fodboldspillet er en såkaldt »åben færdighed«, hvor der sjældent opstår to situationer, der er ens. Den dygtige fodboldspiller skal være opmærksom på og kunne opfatte skiftende signaler, samt vurdere disse. På dette grundlag skal han handle, bl.a. ved en tilpasset teknisk udførelse. Tekniktræningen må altså foregå i nøje overensstemmelse med selve spillet.

Tekniktræning er nødvendig *for elitespillere* som vedligeholdelsestræning og *for alle* som koordinationstræning.

I de følgende øvelser til teknisk træning kan man med udgangspunkt i grundformerne 1:0, 1:1, 2:2, osv. efter aktualitet

træne de fleste tekniske detaljer ved at variere banestørrelser, betingelser m.v.

4.1. Sparkeformer

Det fundamentale i indlæringen af tekniske færdigheder er *sparkeformer*. En spiller, som ikke har præcise afleveringer, hårde og præcise skud på mål osv., vil aldrig kunne klare sig på et hold, der spiller fodbold på et nogenlunde højt niveau.

4.1.1. INDERSIDE-/YDERSIDESPARK

Når der spilles, er det *ikke et spørgsmål* om at sparke »kun« med *indersiden* eller »kun« med *ydersiden*. Den enkelte spiller må selv i den givne situation afgøre, hvad der for ham er bedst egnet til at løse spillesituationen.

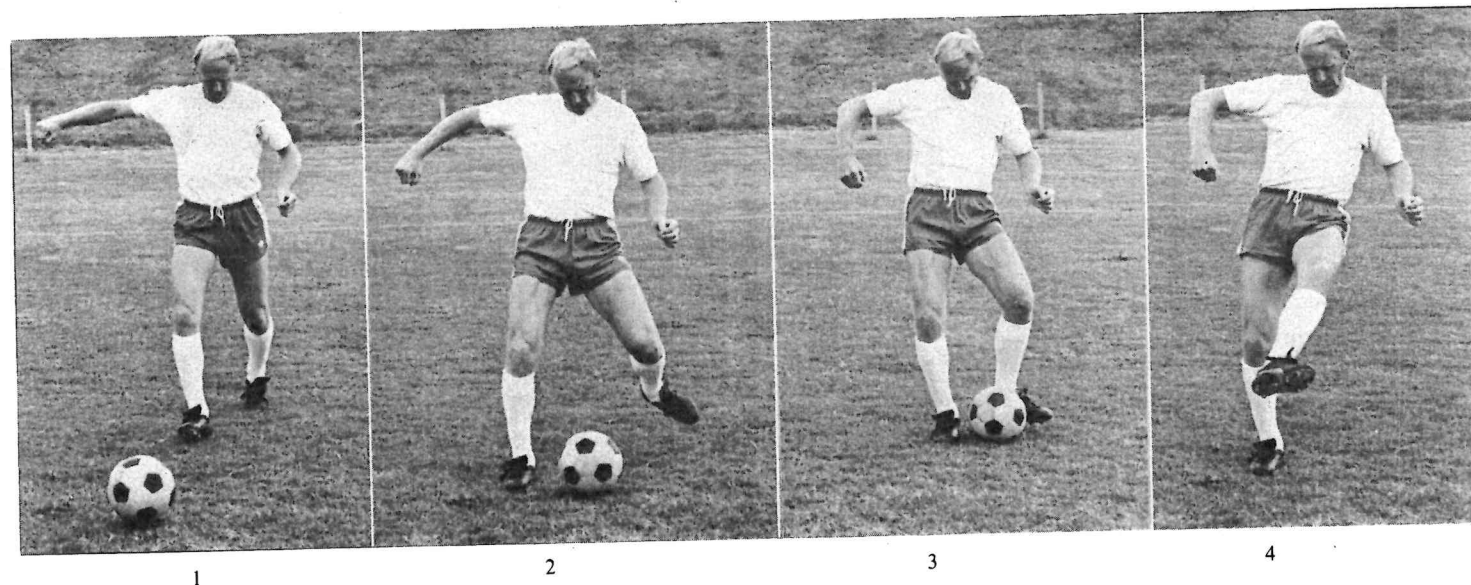
Derfor omhandler dette afsnit både *inderside-* og *yderside-*spark, som begge anvendes ved spark/afleveringer over korte afstande.

Indersidespark er et absolut fundamentalt spark i fodbold. Det bør derfor være et af de første trin på vejen ved indlæring af de tekniske færdigheder. Begge ben skal trænes lige meget fra begyndelsen, hvilket naturligvis også gælder for de øvrige sparkeformer.

Ydersidespark har tidligere været knap så accepteret, men da fodbold er blevet et hurtigere spil, og da et mere »funktionelt« syn på spillet er blevet fremherskende, er *yderside-*sparket, som er ret hurtigt og nemt at udføre, blevet mere og mere almindeligt.

De fleste øvelser med *inderside-/ydersidespark* er i øvrigt gode til opvarmning.

4.1.1.



4.1.1.1. Tekniske færdigheder

Indersidespark

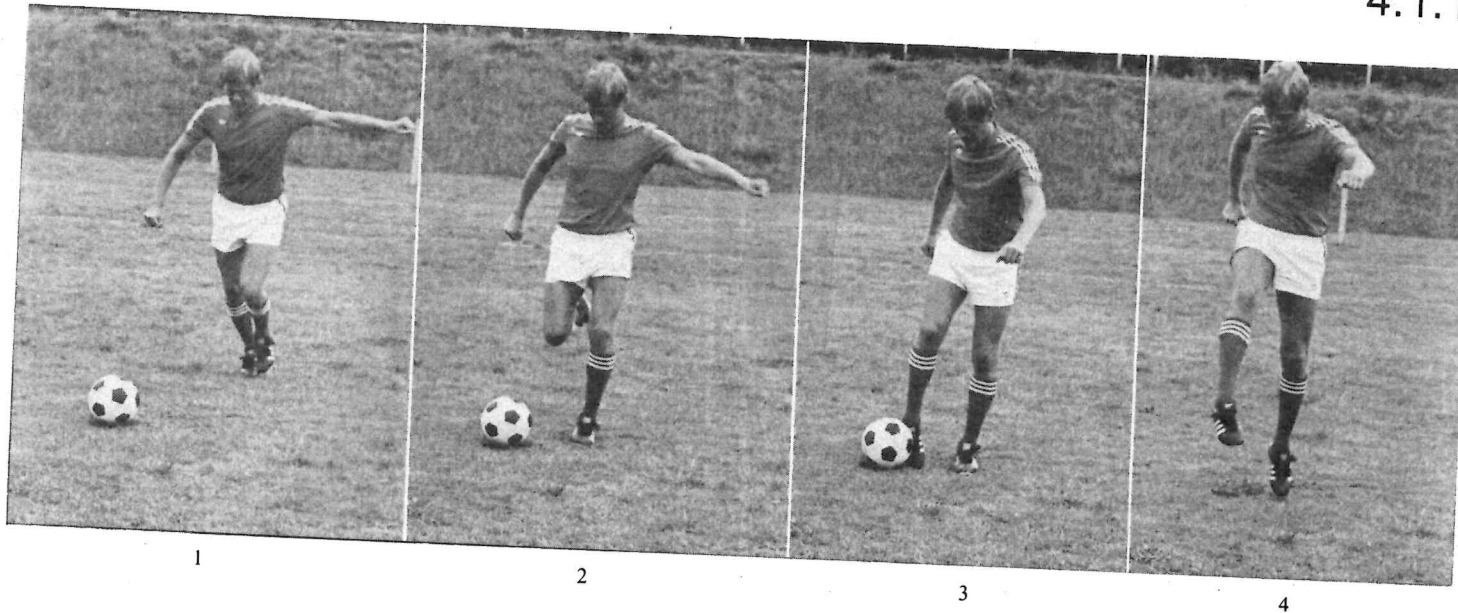
1. Tilløb til bolden (i sparkeretningen).
Øjnene på bolden.
2. Standben (her højre) helt oppe på siden af bolden, let bøjet knæled, tærne i sparkeretningen.
Sparkebenet (her venstre) svinges bagud (forspænding) og drejes udad.
3. Sparkebenet drejes 90° udad. Maksimalt bøjet fodled (fodsålen parallel med jordoverfladen).
Knæet skal *ind over* bolden og *foran* sparkefoden.
Bolden rammes i »centrum«.
Sparkebevægelsen foregår næsten udelukkende i hoftelæddet.
4. Sparkebenet fortsætter bevægelsen fremad (»gå med bolden«).

Bemærk:

I hele bevægelsesforløbet holdes armene ud til siden af hensyn til balancen.

Alm. fejl:

1. *Skævt spark*: skyldes enten forkert tilløb eller forkert fodstilling.
2. *Høje spark*: skyldes enten, at standbenet er for langt tilbage, at sparkebenets knæ er bag ved bolden, eller at bolden rammes under »ækvator«.
3. *For kort/blødt spark*: skyldes enten, at sparkebenet ikke trækkes langt nok tilbage, eller at sparkebenet »stopper« i bolden.
4. *Går ikke bolden i møde*.
5. *Ser ikke op*, før bolden modtages, eller før bolden afleveres.



Ydersidespark

1. Tilløb lidt skråt imod bolden. Øjnene på bolden.
2. Standbenet (her venstre) placeres lidt skråt bag ved bolden. Sparkebenet (her højre) føres tilbage (forspænding). Kroppen er let foroverbøjet og armene ude til balance.
3. Bolden rammes med ydersiden, idet vristen er strakt og fodspidsen peger *nedad-indad*. Kroppen er let foroverbøjet og knæet skal *ind over* bolden, som rammes på »ækvator«, hvilket giver en flad aflevering (et fladt skud) og en høj aflevering/skud, hvis den rammes under »ækvator«. Bolden skal rammes lidt til *den side*, der er nærmest standbenet, hvorved den kommer til at *skrue* og får den karakteristiske buede kurve.
4. Sparkebenet fortsætter sin bevægelse fremad, til det næsten er strakt i knæleddet.

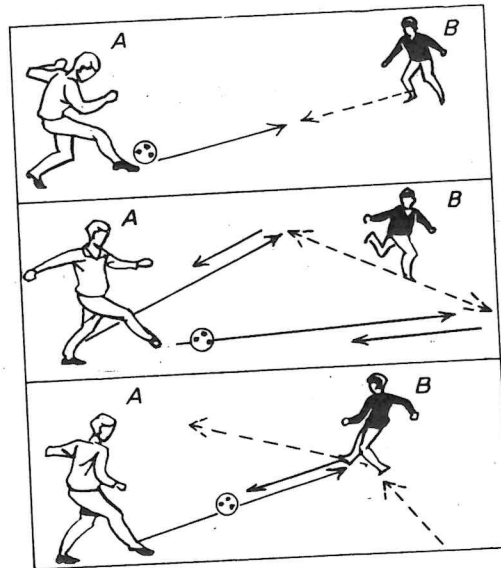
Alm. fejl:

Bolden rammes for meget med tærerne.

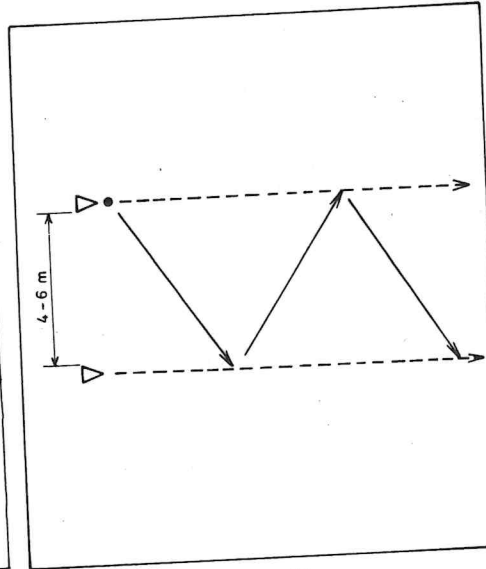
Rettelse:

»Drej foden *strakt nedad-indad*«.

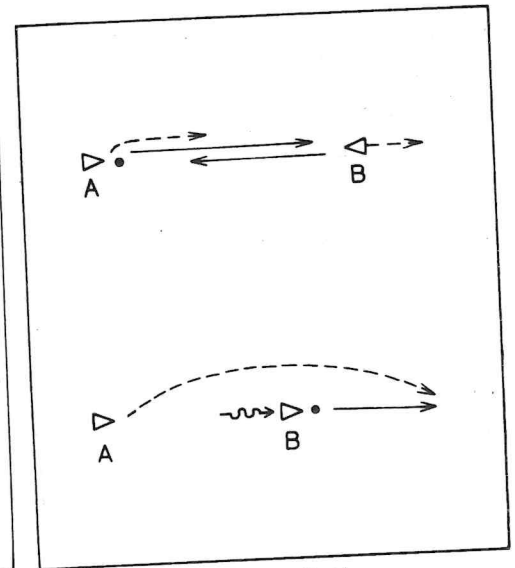
4.1.1.



Øvelse 39. 40. 41.



Øvelse 42.



Øvelse 43. 44.

Øvelser

ØVELSE 39.

Gentagne inderside-/ydersidespark til hinanden. Bolden stoppes evt., hvis afleveringen er for hård eller for dårlig. Husk at løbe bolden i møde.

ØVELSE 40.

A spiller B, ikke lige på, men skiftevis til højre og venstre for ham. B returnerer første gang osv. Dårlige afleveringer må tæmmes først.

ØVELSE 41.

Samme opstilling som øvelse 40, men A skal nu aflevere til B i den nye position, B hele tiden indtager. B bestemmer altså, hvor A skal aflevere. Derefter ombytning.

Variation:

Både A og B løber i ny position hver gang, de har afleveret.

ØVELSE 42.

Gentagne inderside-/ydersideafleveringer under løb fremad. (F.eks. 1 gang rundt om banen, derefter bytter spillerne, så begge ben bliver trænet).

Variation:

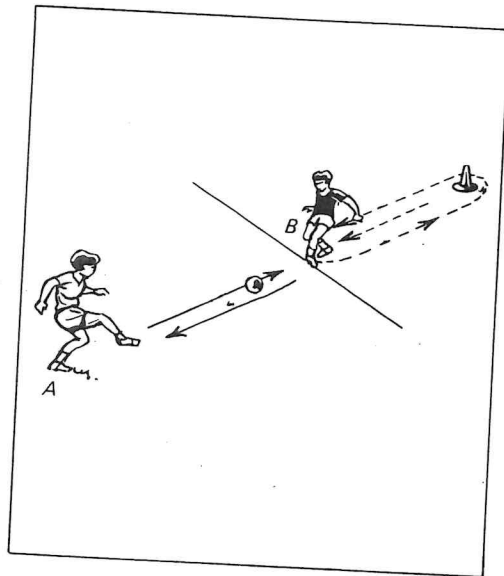
1. Afstand 8-10 m.
2. Afstand 12-14 m.

ØVELSE 43.

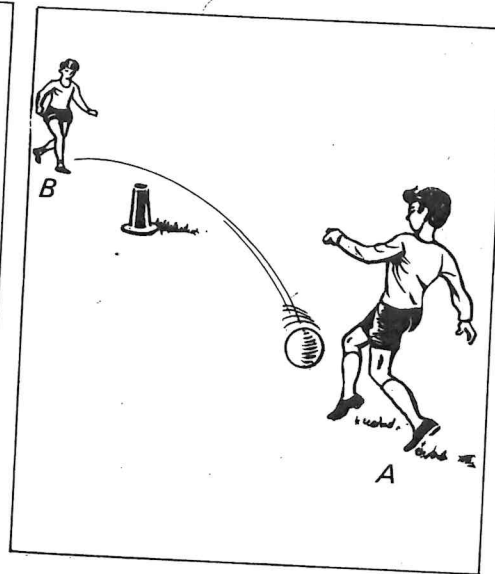
A spiller B, der under baglæns løb returnerer bolden. B bliver altså presset. Derefter ombytning.

ØVELSE 44. »OVERLAP«.

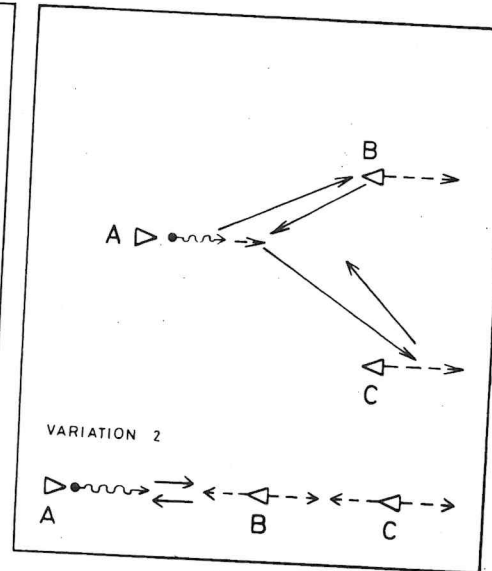
A og B løber begge fremad i moderat tempo. Pludselig rykker A forbi B, der skal spille bolden fremad, lige idet A er på højde med B. Spillerne skifter osv.



Øvelse 45.



Øvelse 46.



Øvelse 47.

ØVELSE 45.

A afleverer til B, der skal nå bolden, inden den passerer linien. Når B har afleveret, skal han løbe rundt om keglen og igen nå A's aflevering, inden bolden passerer linien. (F.eks. 12 gange eller 1 min.). Spillerne bytter plads.

Variation:

1. Øvelsen kan også foregå uden linien.
2. Begge spillere har en kegle bag sig og evt. streger (f.eks. mållinien (baglinien) og 16,5 m linien).

ØVELSE 46. SKRUEDE BOLDE.

A spiller B ved at skruede bolden uden om keglen med inder-side-/ydresidespark.

Variation:

1. Keglen kan erstattes med en 3. spiller.
2. Der afleveres med flade afleveringer eller høje afleveringer.

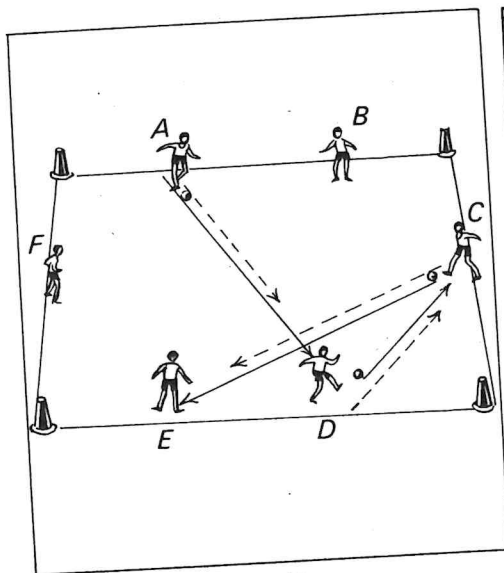
ØVELSE 47.

A spiller enten B eller C, som begge løber baglæns/sidelæns i en afstand af 10 m. B/C returnerer første gang til A. – Spillerne bytter plads efter en halv eller en hel omgang rundt om banen.

Variation:

1. A spiller hele tiden B (eller C), som spiller bolden på tværs til C (B), der spiller A osv.
2. A dribler fremad, B og C løber baglæns. I det øjeblik A spiller bolden, løber B bolden imøde, presset af C. B spiller A osv.

4.1.1.



Øvelse 48.

ØVELSE 48. 5-6 SPILLERE PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE (15 x 15 m).

Spillerne anbringes i en så stor »rundkreds« som muligt. A spiller f.eks. D og løber efter bolden til D's plads. D spiller bolden (førstegangsaflevering) til f.eks. C, som spiller E osv.

Bemærk:

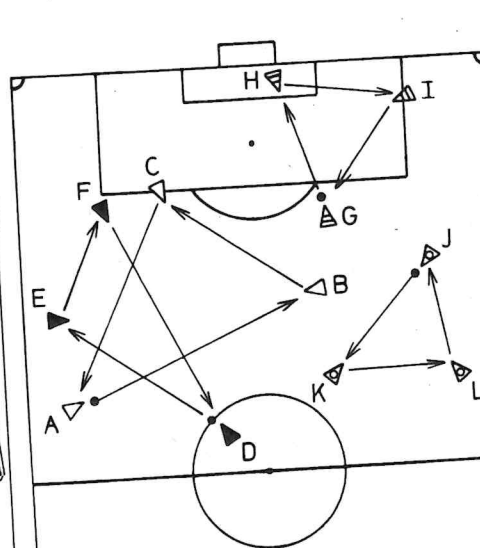
Det er frit, hvilken medspiller man vil spille, dog skal man aflevere med førstegangsaflevering med indersiden/ydersiden og løbe i ny position (i spillerretningen).

Variation:

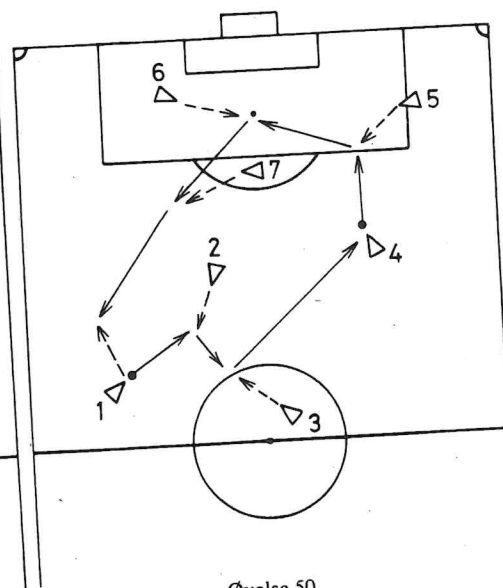
- Ikke sparke, men dribble bolden til en tilfældig medspiller, som overtager bolden og dribler til ny spiller (boldovertagelse) osv.

ØVELSE 49. SAMMENSPIL UNDER BEVÆGELSE I 2- ELLER 3-MANDSGRUPPER MELLEM HINANDEN

Afhængig af hvor mange spillere, der er til stede, dannes et antal grupper på 2 eller 3 spillere (her vist med 3 spillere). I 3-mandsgrupperne spilles i bestemt rækkefølge, f.eks. fra A til B, B til C, C til A osv. Området: halv bane, evt. hel bane.



Øvelse 49.



Øvelse 50.

Progression:

- Spurt indlægges umiddelbart efter aflevering.
- Man rykker selv i position inden aflevering fra medspiller.
- Der spilles med førstegangsafleveringer.

ØVELSE 50. 2 BOLDE I EN 7-MANDSGRUPPE.

Øvelsen starter ved nr. 1 og nr. 4. Boldene skal hele tiden spilles i den bestemte rækkefølge 1 til 2, 2 til 3 osv.

Progression:

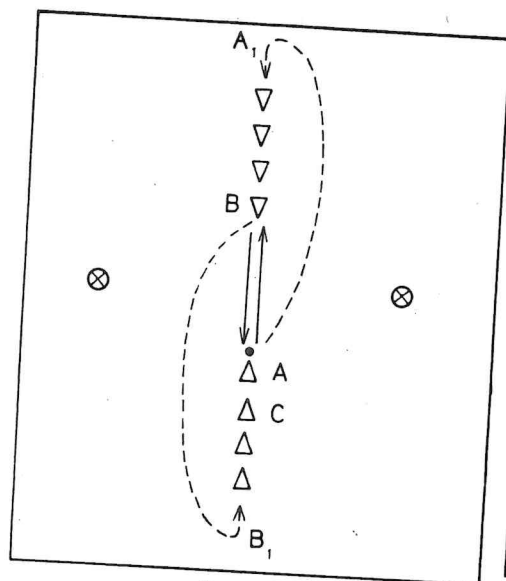
- Der spilles med højere tempo.
- Man løber i position, inden man spilles.
- 2 berøringer af bolden er tilladt.
- 1 berøring af bolden er tilladt.

Bemærk:

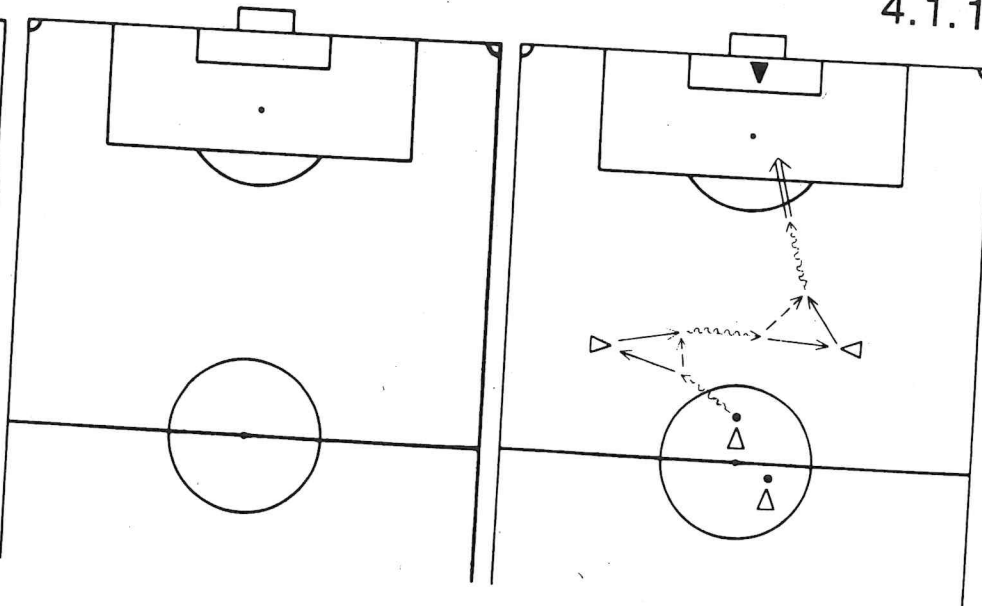
»Vær opmærksom på, hvorfra bolden kommer, hvorhen den skal spilles, og hvor du selv skal løbe hen«. God orientering giver bedre tid til selve sparket.

Variation:

- 1 bold.
- Mindre eller større grupper.
- Store afstande (halvliggende vristspark).



Øvelse 51.



Øvelse 52.

ØVELSE 51. RETURBOLD.

6-12 spillere. Spillerne står på 2 rækker. Afstand mellem rækkerne 10-15 m (evt. 18,30 m ved midtercirklen). A spiller bolden lige til B og løber til den modsatte række til A₁. B returnerer bolden første gang til C og løber til modsatte række til B₁. Husk at starte i den side, hvor der er flest, hvis der er et ulige antal spillere.

Variation:

1. Fra positionen A til A₁, kan indlægges forskellige opgaver, f.eks.: vending 1 gang, vending 2 gange eller forlæns klobøtte.
2. Lodret vristspark.
3. Samme antal spillere. Nu anbringes en markeringskegle 10 m på hver side af rækkerne, således at f.eks. A skal højre om keglen, inden han kommer til A₁.
4. I stedet for at løbe til modsatte række, kan A løbe til keglen til højre og så tilbage bag i egen række.

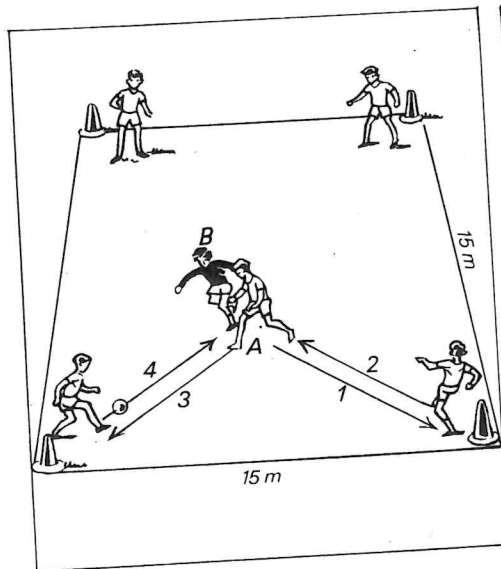
ØVELSE 52. »BANDESPIL«.

2 (evt. 3) spillere placeres som »bänder« på en banehalvdel. 2-4 spillere har hver sin bold og benytter efter tur bänderne, indersidespark, for at afslutte med skud, vristspark, på mål.

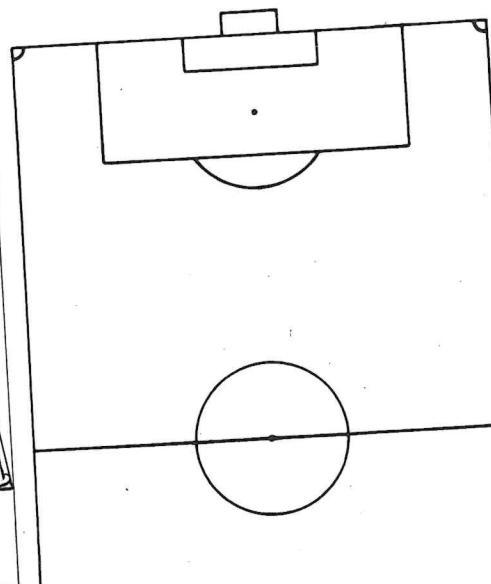
Variation:

Der indsættes modstandere, enten ved hver bande eller på hver spiller. Modstanderens indsats varierer sværhedsgraden.

4.1.1.



Øvelse 53.



Øvelse 54.

ØVELSE 53. 5:1 PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE (15 × 15 m).
A skal spille en af sine medspillere ved keglerne. Herfra skal returneres til A, som helst skal spille en anden medspiller, evt. efter en dribling.

B kan:

1. tages helt ud.
2. begrænse A's spillemuligheder ved at dække til en af siderne uden at ville erobre bolden.
3. yde fuld modstand.

Hvis B erobrer bolden, når han yder fuld modstand, skal A og B bytte roller. Efter f.eks. 3 min. skifter A og B plads med 2 af spillerne ved keglerne. Senere skiftes på lignende måde, så alle 6 spillere har været i midten.

Variation:

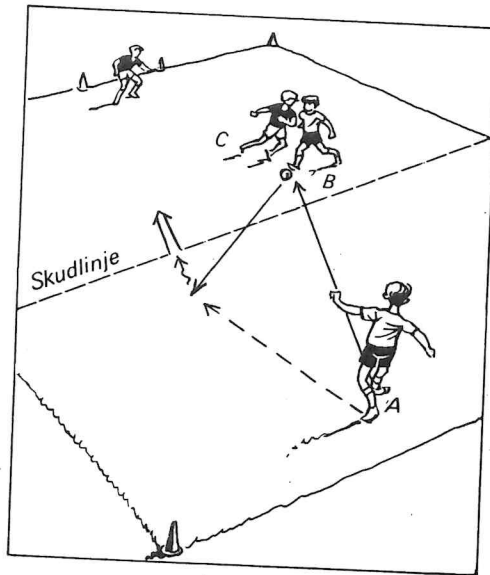
»Keglespilleren« skal aflevere første gang. Det gælder evt. også for A.

ØVELSE 54. 2:1 PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE (10 × 10 m).
De 2 medspillere skal inden for området forsøge at spille uden om modspilleren, som er fuld aktiv. Hvis modspilleren rører bolden, skifter han plads med den spiller, som sidst spillede den. Hvis en af medspillerne sparker bolden uden for området, kommer han selv »i midten«.
I denne og de følgende øvelser er størrelsen af området afhængig af spillernes niveau. Jo bedre spillerne er, desto mindre kan området laves.

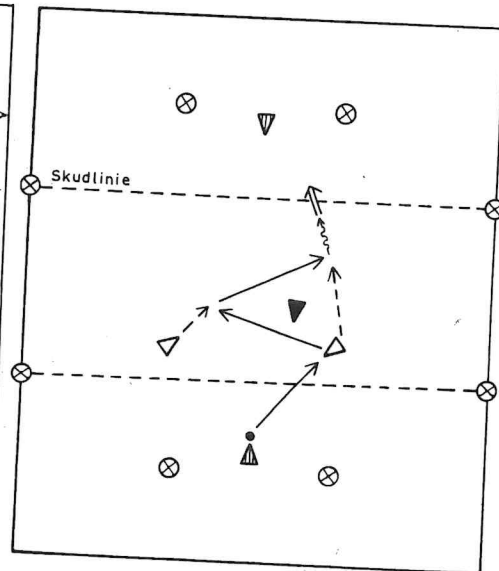
Variation:

1. 3:1.

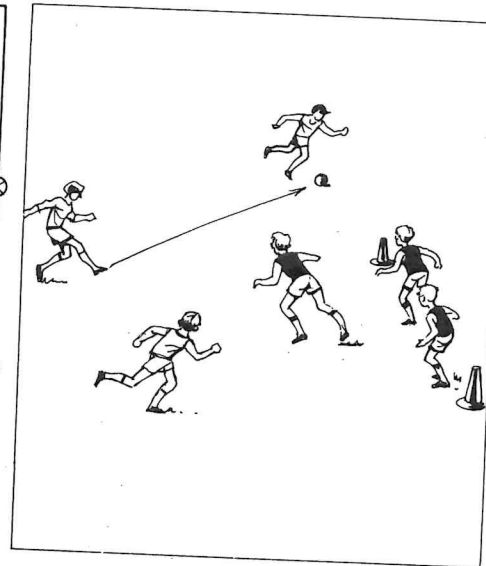
2. 4:1. Der spilles kun førstegangsaflleveringer med »dårligste« fod.



Øvelse 55.



Øvelse 56.



Øvelse 57.

ØVELSE 55. 2:(1 + 1 MÅLMAND).

A spiller med indersidespark præcist til B, der under pres fra C spiller A til skud på mål (vristspark). C og B skal blive i området bag skudlinjen, A må ikke komme i deres område. Målmanden sparker/kaster erobrede bolde til A. Evt. boldhenter kan indsættes.

Konkurrence: Hvor mange mål scorer A inden for et givet tidsrum?

ØVELSE 56. 2:1 SAMT 2 MÅLMÆND PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE.

2 mål, evt. 2 store mål, anbringes uden for spilleområdet. De 2 spillere spiller sig fri af modstanderen, inderside-/ydersidespark, til skud på mål (vristspark). Målmanden sparker/kaster ud til det overtallige hold, der skal løbe i position. Nu spilles der mod det andet mål, osv.

Variation:

3:1, 4:2.

ØVELSE 57. 3:1 RUNDT OM 1 MÅL.

3 spillere spiller sammen mod 1 forsvarer i marken og 2 i målet. Ved at benytte 2 spillere i målet opnås det hensigtsmæssige, at alle i gruppen er i aktivitet. Hvis der scores, bytter én af målmændene med forsvareren i marken, hvorefter der angribes fra den anden side osv. Ved denne og andre lignende øvelser kan der i sammenspillet benyttes *hælspark* og *tåspark*. Efter f.eks. 10 min. bytter de 2 hold roller.

Variation:

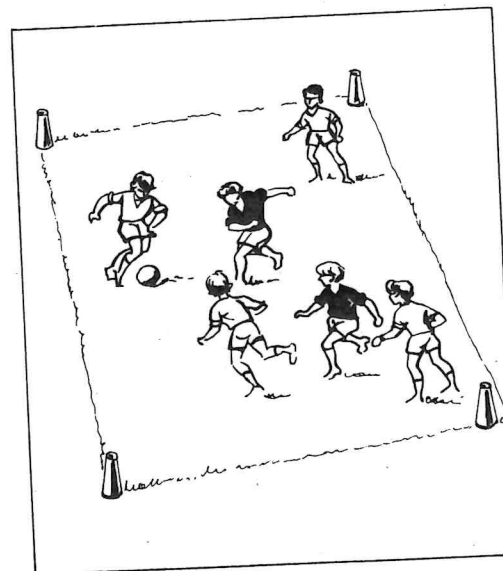
1. 2:2 (1 målmænd, 1 markspiller).
2. 2:3 (1 målmænd, 2 markspillere).
3. 2:4 (2 målmænd, 2 markspillere).
4. 3:4 (1 målmænd, 3 markspillere).
5. 4:4 (2:2/3:3)+ 1 neutral målmænd.

I denne variation har det hold, der scorer, stadig bolden. Hvis forsvaret erobrer bolden, trækker det bort fra målet og må først angribe, når det andet hold har organiseret sig i forsvaret.

Bemærk:

Træning i *mandsopdækning* kan finde sted i 5. variation.

4.1.1.



Øvelse 58.

ØVELSE 58. 4:2 PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE (20 × 20 m).

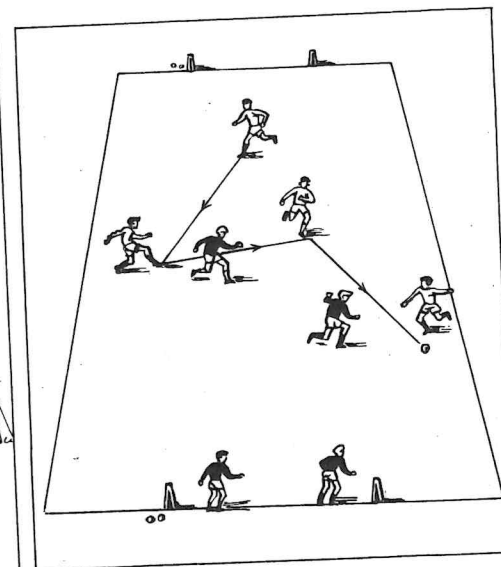
De 4 »udespillere« må højst røre bolden 2 gange, ellers kommer de i midten. De 2 i »midten« går ud efter tur; dvs. at den, der først er kommet i midten, går først ud, uanset hvem der rører bolden (holdfølelse).

Bemærk:

1. Øvelsen er meget velegnet som opvarmingsøvelse før træning og kamp.
2. Med begyndere er det hensigtsmæssigt i første omgang at undlade kravet om højst 2 berøringer.
3. Det er fornuftigt at sige, at første aflevering er »fri«, dvs. at man ikke kan komme i midten på første aflevering (derved kan øvelsen komme i gang, uden at den bliver stoppet med det samme).

Variation:

1. Der spilles med lodret vristspark efter tæmning.
2. Der spilles med førstegangsafleveringer.
3. 3:2 (de 2 i midten kommer først ud, når bolden er erobret). (Berøring alene er ikke nok).
4. Der spilles 5:2 (6:2) og kun med førstegangsafleveringer af »udespillerne« (ellers kommer de i midten). Man kan evt. også spille med den betingelse, at bolden ikke må ligge stille.



Øvelse 59.

5. 5:2 med tvungne 2 berøringer (boldkontrol).
6. 4:3 frit spil.
7. 5:3 frit spil.
8. 6:2 1 berøring og ikke spille tilbage, hvor bolden kom fra.

ØVELSE 59. 4:4 (4:2).

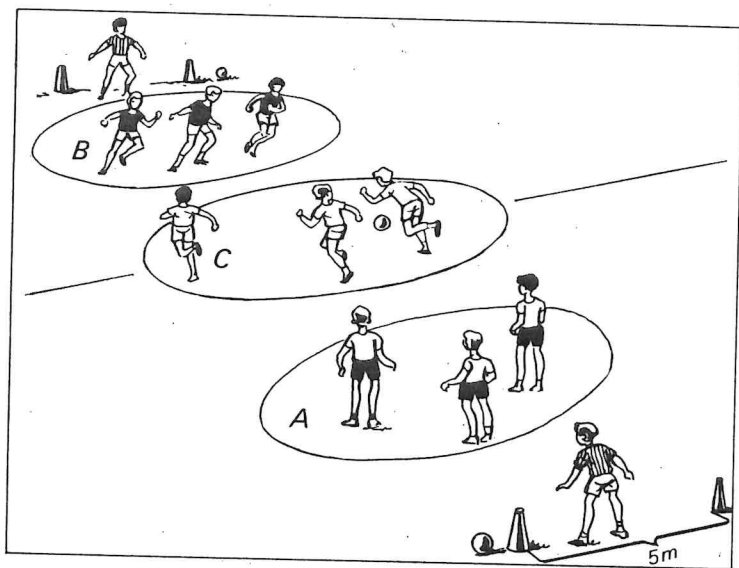
Det ene hold angriber med 4 mod 2 forsvarsspillere og 2 målmand. Når det angribende hold mister bolden eller scorer, løber 2 af spillerne hurtigt ned i eget mål og de 2 andre forsvarer sig mod det tidligere forsvarende hold, der nu angriber.

Variation:

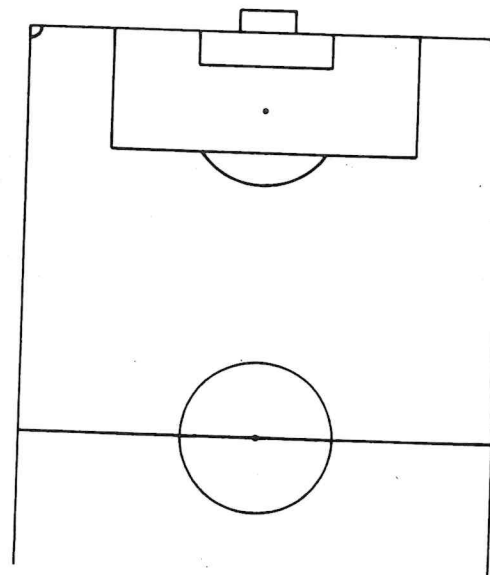
1. Der spilles med 3 forsvarere og kun 1 målmand mod 4 angribere.

Bemærk:

Øvelsen kan også anvendes til hurtig omstilling fra forsvar til angreb (kontraangreb).



Øvelse 60.



4.1.1.

ØVELSE 60. TRE »3-MANDSHOLD« PÅ 2 MÅL (3:3:3) + 2 NEUTRALE MÅLMÆND (½ BANE PÅ TVÆRS).

Hvert af de 3 hold består af 3 spillere. Øvelsen begynder med, at hold A og hold B forsvarer målene. Hold C angriber og forsøger at score med indersidespark/ydersidespark hos hold B. Derefter angriber hold B mod hold A, derefter hold A mod hold C osv.: »Hvilket hold har efter 10 angreb scoret flest mål?«

Bemærk:

Der placeres bolde ved siden af målene, hvorved der ikke kommer afbrydelse i spillerytmen.

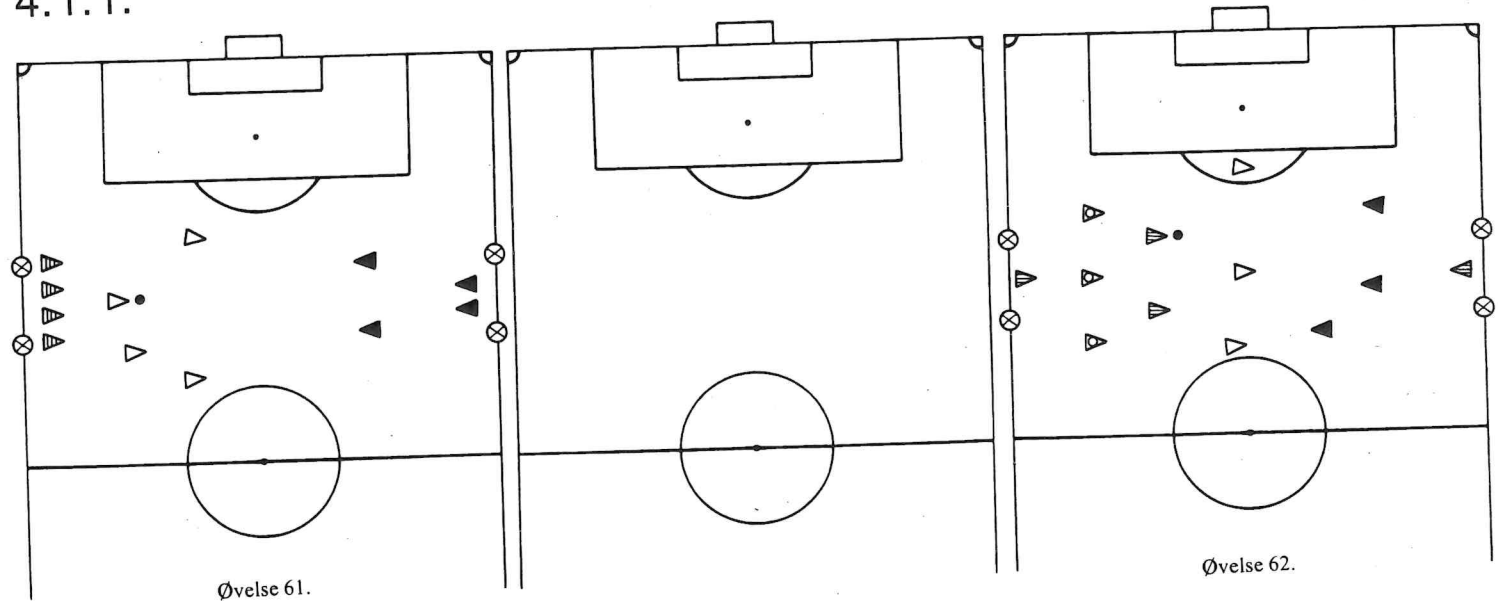
Progression:

1. Positionsskift.
2. Kun 2 berøringer af bolden.
3. Førstegangsafleveringer.
4. Tempoet så højt som muligt.

Variation:

1. Uden neutrale målmænd.
3:1. Nu står 2 spillere i målet, 1 forsvarer i marken.
2. 3:2. 1 spiller i målet, 2 forsvarere i marken.
3. 2:2:2. Denne øvelse kan igen varieres til 2:1, idet den ene står i målet, den anden forsvarer i marken.
4. Hvis et angribende hold mister bolden, kan man tillade, at det generobrer bolden, så længe den endnu er på det forsvarende holds banehalvdel (forechecking).
5. Hvis hold C mister bolden, skal hold B hurtigt i angreb, da det nu tillades hold C at tilbageerobre bolden inden midterlinjen passerer (kontrafodbold).

4.1.1.



ØVELSE 61. 4:4:4 PÅ ½ BANE PÅ TVÆRS.

3 hold á 4 spillere på 2 mål. De 2 af forsvarerne er markspillere, de 2 andre er målmænd (4:2). I denne og de følgende øvelser udvides antallet af enten med- eller modspillere, således at det ene hold talmæssigt er overlegent, hvilket stiller større krav til blandt andet koncentrationen.

Progression:

Se øvelse 60.

Variation:

1. Der spilles uden off-side.
2. Der spilles med off-side (de 2 målmænd tæller som 1 spiller).
3. 4:4:4 (5:5:5, 6:6:6, 7:7:7) på stor bane med 2 faste, neutrale målmænd.
4. Hvis antallet ikke »passer«, bruges 1 eller 2 spillere som neutrale, der hele tiden er »med det hold«, der er i angreb.
5. Hvis bolden mistes, må man forsøge at erobre den inden »midterlinien«.

ØVELSE 62. (2 + 3):3:3 + 2 NEUTRALE MÅLMÆND (½ BANE PÅ TVÆRS).

3 hold á 3 spillere på 2 mål. Det hold, der har bolden, bliver støttet af 2 neutrale spilopbyggere (midtbanespillere). I hvert af målene er 1 neutral målmænd. Hvert hold får 10-20 angreb.

Bemærk:

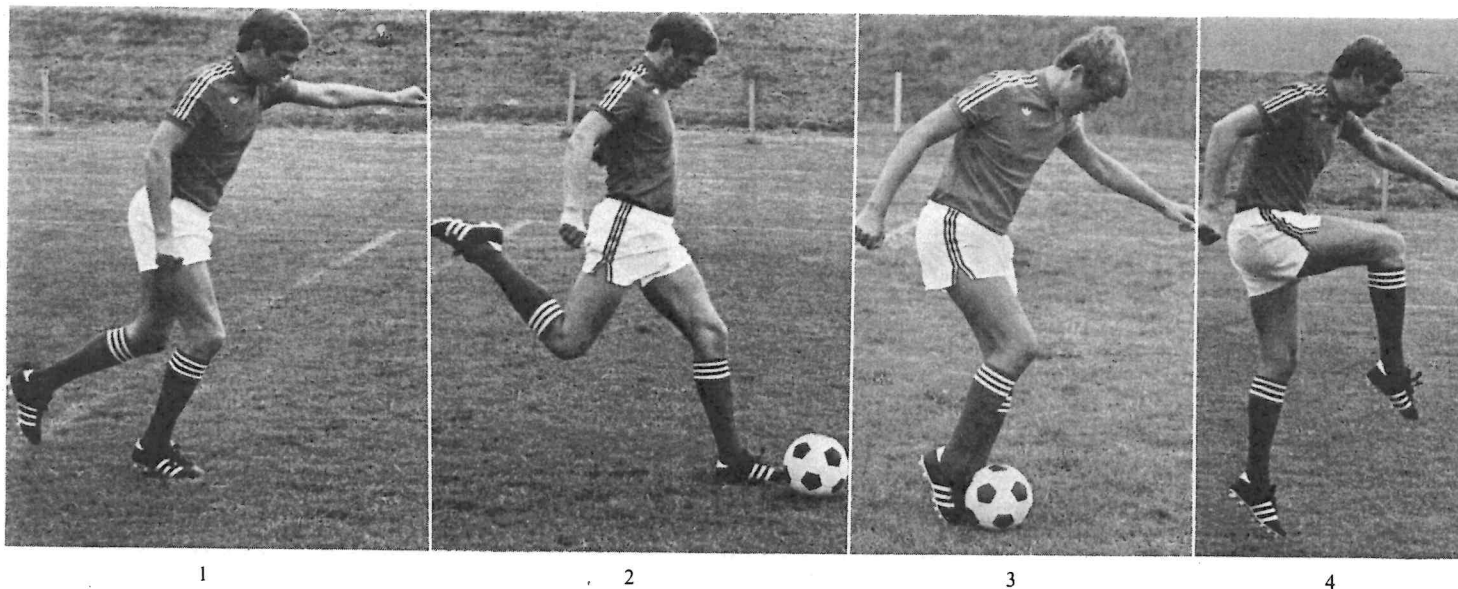
De 2 spilopbyggere dirigerer angrebet og befinder sig bag de 3 angribere. Målmændene skal aflevere bolden til midtbanespillerne.

Variation:

Der spilles med:

1. Kun 1 neutral spilopbygger.
2. (1 + 4):4:4.
3. (2 + 4):4:4.
4. 3:4 (1 neutral forsvarer i hver ende).
5. 4:5 (1 neutral forsvarer i hver ende).
6. Stor bane.

4.1.2.



4.1.2. LODRET VRISTSPARK

4.1.2.1. Tekniske færdigheder

Lodret vristspark er nok det naturligste spark for en begynder. Drejningen af foden især ved indersidspark er for så vidt en unaturlig bevægelse, hvorimod den strakte vrist ved lodret vristspark forekommer helt naturlig. Det er da også det spark, som en begynder helt spontant vil anvende, hvis han ikke får nogen instruktion.

Lodret vristspark anvendes i mange kampsituationer, f.eks. når forsvareren sparker bolden væk fra farezonen, men især anvendes det ved skud på mål.

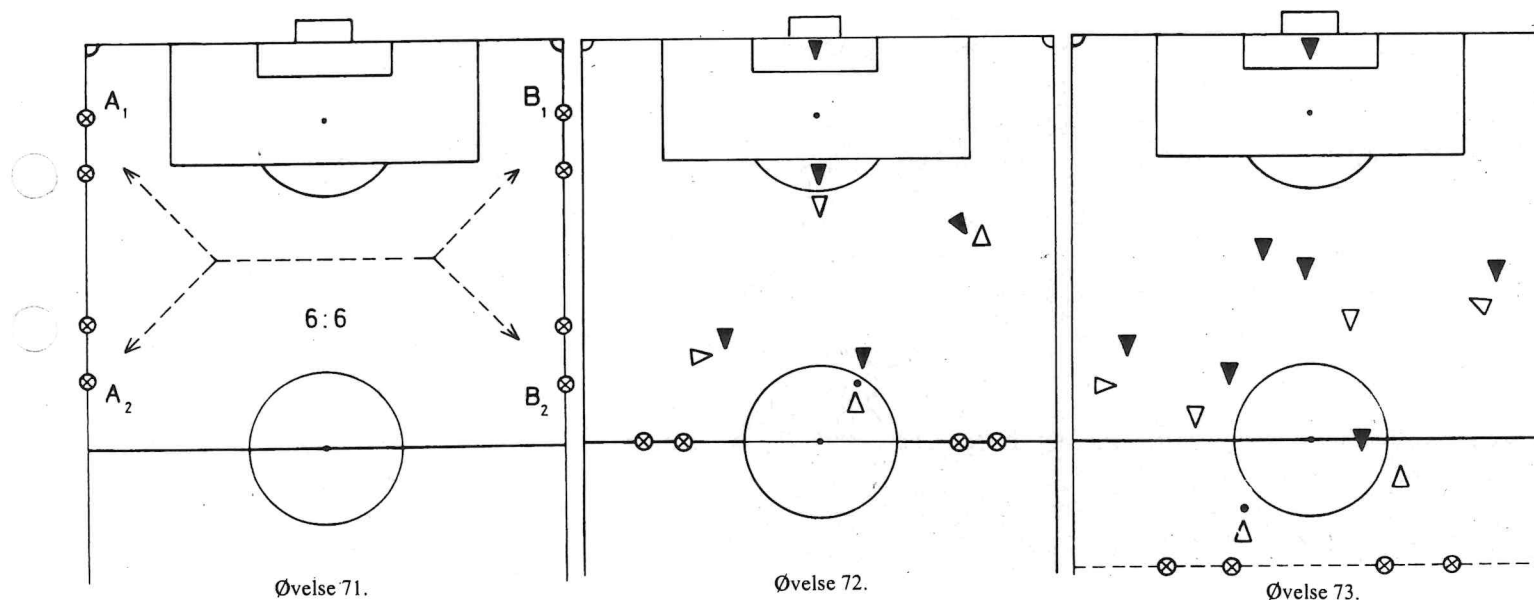
1. Tilløb lige til bolden. Øjnene på bolden.
2. Sparkebenet (her højre) føres langt tilbage (forspænding i knæstrækkerne).

3. Standbenet (her venstre) placeres lige ved siden af bolden med tæerne i sparkeretningen. Sparkebenet er *helt strakt* i fodleddet (»strakt vrist«), knæet skal ind *over* bolden og *foran* sparkefoden. Kroppen er let foroverbøjet. Bolden rammes lige i »centrum« med den strakte vrist.

4. Sparkebenet fortsætter sin bevægelse. Ønskes en *meget flad* aflevering (et fladt skud), holdes igen i knæleddet (billedet), normalt strækkes dog dette næsten helt. Bevægelsen fortsættes fremad (»følg bolden på vej«).

Alm. fejl:

Bolden stiger for meget og går evt. over målet. Årsagen er den, at standbenet er for langt fra bolden, kroppen tilbagemænet i sparkeøjeblikket og især, at knæet *ikke* er inde over bolden og *ikke* foran sparkefoden (»ind over bolden«).



Når $\frac{1}{4}$ bane nævnes, kan målene (små mål, markeringskegler, stokke osv.) anbringes på henholdsvis mållinien og midterlinien, hvorved 8 hold á f.eks. 5 spillere kan spille en turnering.

Når $\frac{1}{2}$ bane nævnes, kan målene anbringes på sidelinierne mellem mållinien og midterlinien, hvorved 4 hold á f.eks. 6 spillere kan spille en turnering.

På $\frac{1}{2}$ bane kan også spilles 6:6 med 4 små mål således, at samme hold forsværer 2 mål og angriber 2 mål (se de 2 variationsmuligheder i øvelse 70 og øvelse 71). Med 4 mål skabes større aktivitet blandt spillerne.

ØVELSE 72. 4:(4 + 1 MÅLMAND).

Angriberne forsøger med førstegangsafleveringer (inderside-/ydersidespark over korte afstande som det væsentligste element) at skabe sig scoringmuligheder. Forsvarerne skal forhindre scoring, erobre bolden og med førstegangsafleveringer som det væsentligste element forsøge at placere bolden på midterlinien til scoring (et mål, evt. to i form af kegler, kan anbringes på midterlinien).

Antallet af spillere kan let varieres, og flere eller færre spillere kan inddrages i øvelserne. Efter træningsbehov kan snart forsvaret, snart angrebet være i overtal:

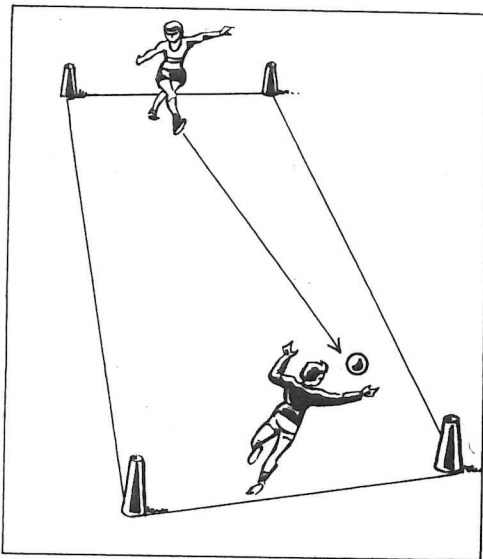
3:(2 + 1 målmand) - 4:(3 + 1 målmand) - 3:(4 + 1 målmand) - 4:(5 + 1 målmand).

ØVELSE 73. 6:(6 + 1 MÅLMAND) PÅ $\frac{1}{2}$ BANE.

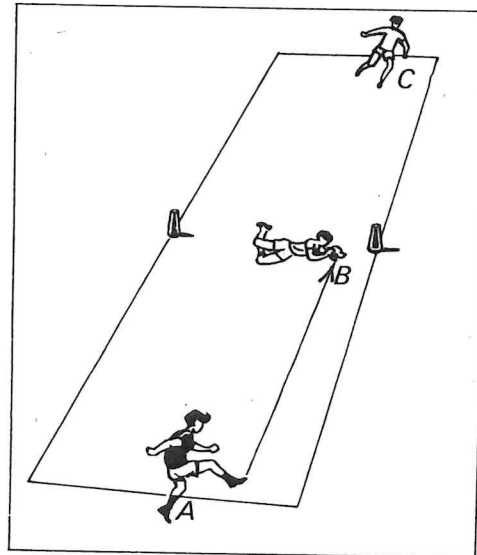
Samme betingelser som foregående øvelse - blot scorer forsvarets spillere i de 2 mål, der er anbragt, som tegningen viser.

ØVELSE 74.

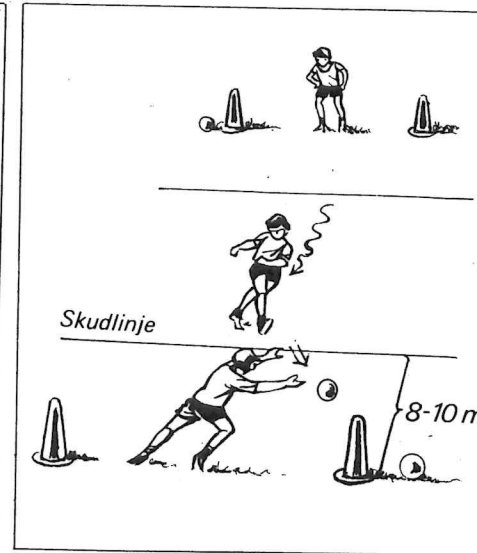
Der spilles 11:11 på stor bane med hovedvægten lagt på inder-side-/ydersidespark.



Øvelse 75.



Øvelse 76.



Øvelse 77.

Øvelser

ØVELSE 75.

Afstand mellem målene 10–15 m. Målene ca. 3–4 m brede.
»Hvem scorer flest mål?«

Variation:

1. Hovedstød (kortere afstand).
2. Kun 1 mål. Den ene spiller sparkes f.eks. 10 gange, derefter ombytning med den anden spiller.

ØVELSE 76.

A skyder fra den ene side, C fra den anden, og B er »målmænd«. Ombytning mellem spillerne efter f.eks. 10 skud.

Variation:

1. 2 »målmænd« samtidig, således at de 2 markspillere samtidig kan bytte med de 2 »målmænd«.

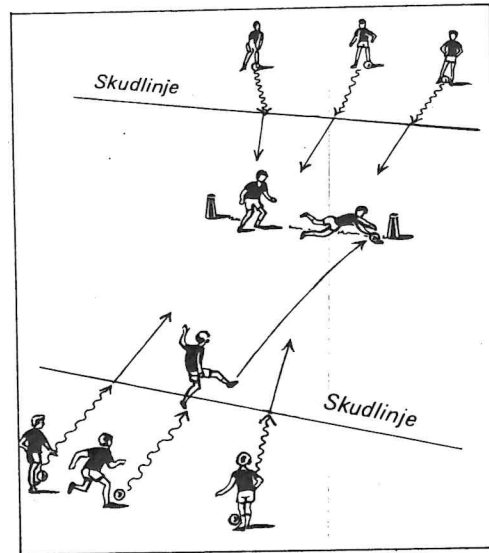
ØVELSE 77. SKUD EFTER DRIBLING.

Skiftevis dribling og skud før linien. »Hvem scorer flest mål?«

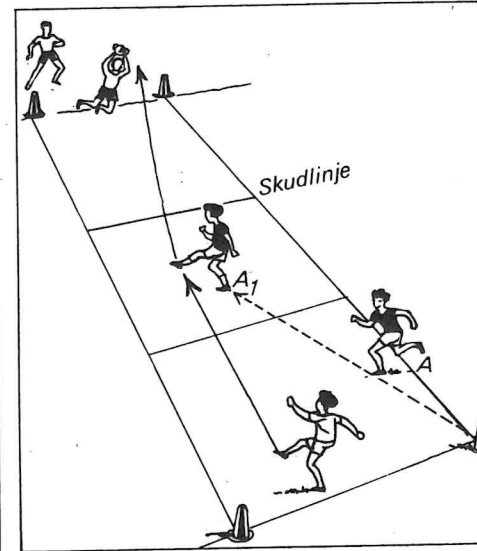
Bemærk:

Bolde er placeret ved siden af målene for ikke at give unødvendige afbrydelser i spillet.

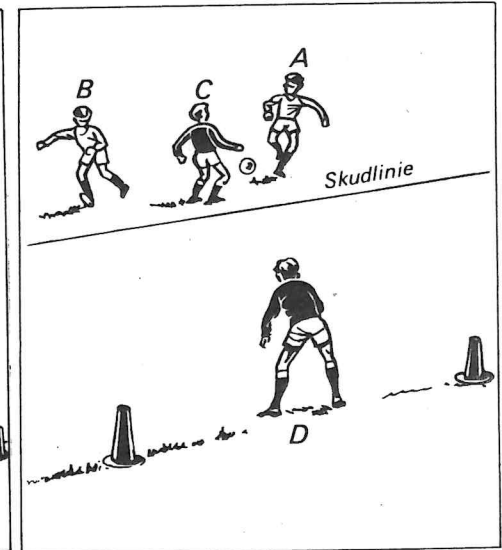
4.1.2.



Øvelse 78.



Øvelse 79.



Øvelse 80.

ØVELSE 78. SKUD EFTER DRIBLING.

Vristspark efter dribling til skudlinjen. Efter f.eks. 5 min. byttes »målmænd«.

Variation:

1. Skud efter dribling parallel med målet (husk at dreje standen i den retning, man ønsker at skyde).
2. Skud med $\frac{1}{2}$ drejning efter dribling bort fra målet.
3. 1 målmænd.

ØVELSE 79. SKUD EFTER AFLEVERING.

1:1 (2:2) på ca. 30 m lang bane med ca. 7 m brede mål. Når der angribes, skiftes spillerne til at aflevere og skyde, og når der forsvares skiftes de til at stå i mål og til at hente bolden.

Variation:

1. Skråaflevering.
2. Tværaflevering (den afleverende spiller dribler op på højde med sparkeren inden aflevering).
3. Aflevering bagud.

ØVELSE 80. 2:(1 + 1 MÅLMAND) PÅ 1 MÅL.

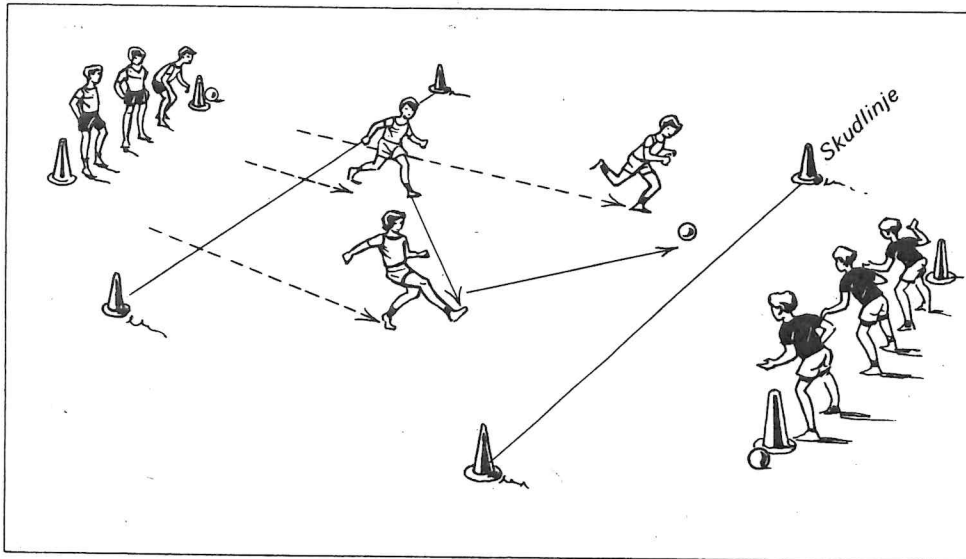
A og B spiller mod C og D. D er »målmænd« og C forsvarer i marken foran skudlinjen. A og B må ikke spille eller sparke på mål mellem skudlinjen og målet. Holdene bytter roller efter f.eks. 10 skud.

Variation:

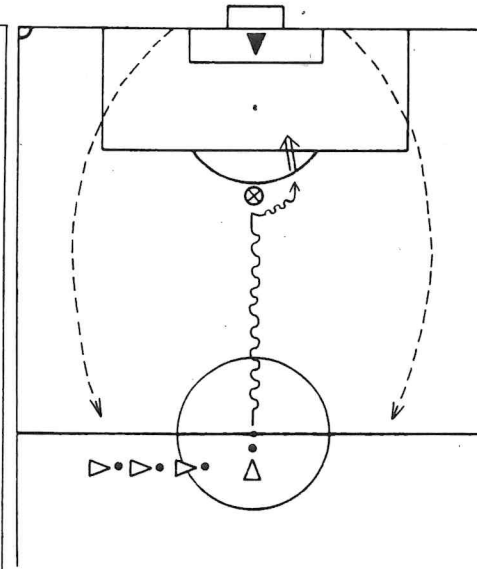
4:1, 3:1, 4:2 osv.

Bemærk:

Afstanden mellem skudlinjen og målet kan varieres.



Øvelse 81.



Øvelse 82.

ØVELSE 81. 3:3:3.

Øvelsesforløb som øvelse 60, dog skal der sparkes inden skudlinien.

Variation:

1. 2:2:2.
2. 1 spiller som forsvarer »i marken« foran skudlinien (2:1, 3:1).
3. 2 spillere som forsvarer »i marken« foran skudlinien (3:2).
4. 6:6:6 på stor bane, evt. med 2 neutrale målmænd og 1 eller 2 neutrale spillere, der altid er med det boldbesiddende hold.

Bemærk:

Ekstra bolde er placeret ved siden af målene.

ØVELSE 82. SKUDTRÆNING PÅ STOR BANE.

(Samtidig målmændstræning). Gælder øvelse 82-90.

Hver spiller har 1 bold. Der startes ved midterlinien og skydes fra straffesparkgrænsen efter hurtig dribling/finte uden om kegle. Man henter selv bolden og løber tilbage ude i siden.

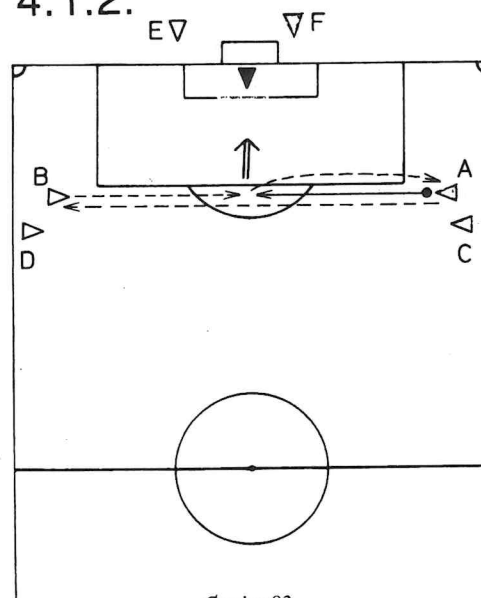
Variation:

1. Sparke bolden fremad. Der skydes, inden straffesparkfeltet nås.
2. 2 spillere om 1 bold. A ved midterlinien, B ved cirklen (9,15 m's afstand). A afleverer til B, som nu presset af A skal forsøge scoring fra straffesparkgrænsen.

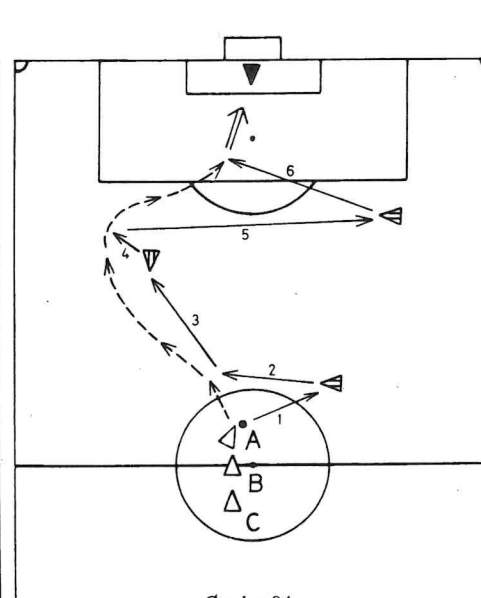
Bemærk:

I skudtræningsøvelser bør afstanden for skud på mål afpasses efter målmændens/markspillernes niveau ved hjælp af kegler (skudlinie).

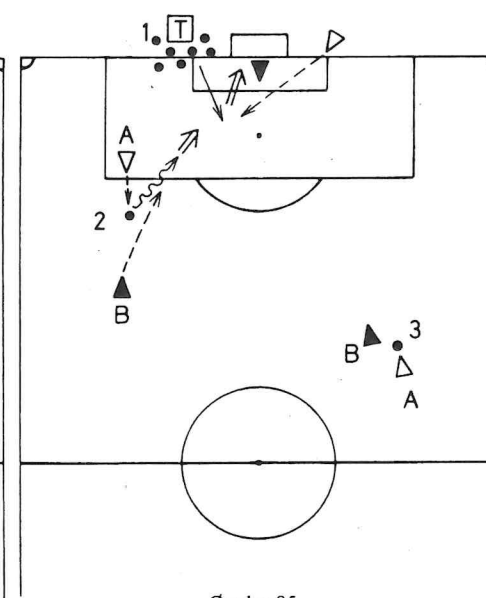
4.1.2.



Øvelse 83.



Øvelse 84.



Øvelse 85.

ØVELSE 83.

A sparker på tværs af banen med en »flad« aflevering. B løber imod bolden og skyder på mål, A fortsætter til B's plads og B til A's plads. Målmænd kaster ud til B, og øvelsen begynder forfra. Øvelsen kan arrangeres således, at 2 par arbejder, og 1 par henter bolde.

ØVELSE 84.

A, derefter B og siden C osv. skal med 3 spillere på banen som bander spille sig frem til skud på mål.

ØVELSE 85. 3 EKSEMPLER PÅ SKUDTRÆNING.

1. Træneren spiller boldene ud i feltet, samme spiller sparker på mål 10 gange (skud med drejning efter løb lige til bolden).

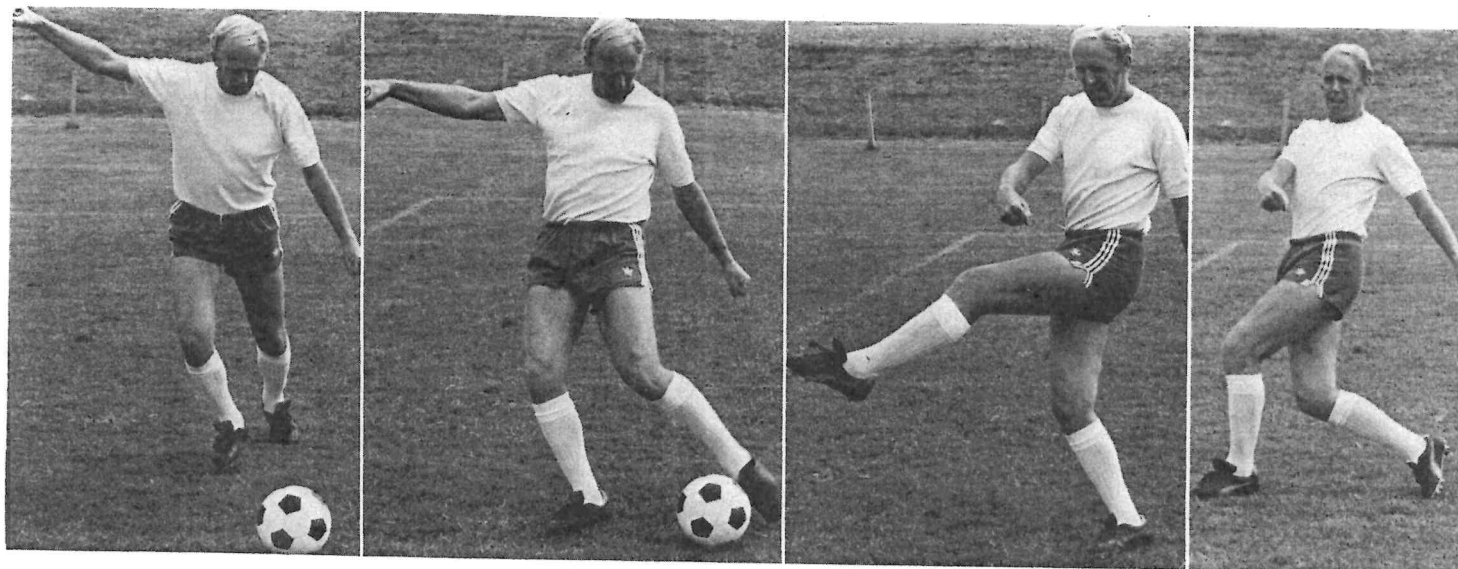
Bemærk:

Mælkesyretræning.

2. Bolden er placeret 5 m uden for feltet, og B er dobbelt så langt fra bolden som A. B må løbe, når A starter. A skal forsøge scoring, og B skal forsøge at forhindre ham heri.

3. B ligger ned (sitter på hug, står med ryggen til eller lign.) og må først løbe, når A starter. Afstanden mellem A og B skal tilpasses således, at A bliver presset i sit scoringsforsøg.

4.1.3.



1

2

3

4

4.1.3. HALVVLIGGENDE VRISTSPARK

4.1.3.1. Tekniske færdigheder

Halvliggende vristspark er teknisk set svært at udføre korrekt – især med »det kolde ben«. Er teknikken i orden, kan det med stort udbytte udnyttes taktisk til f.eks. et langt skift. Det benyttes især til spark over store afstande: målspark, hjørnespark, skift til modsatte fløj, lange afleveringer frem på banen osv.

1. Tilløb skråt imod bolden. Øjnene på bolden.
2. Standbenet (her højre) placeres ca. 40 cm skråt bag ved bolden. Kroppen er let *bagudbøjet*, og vægten er alene på standbenet. Sparkebenet (her venstre) er næsten strakt med *helt* strakt vrist, der rammer bolden enten som på billedet i »centrum« (flad aflevering) eller derunder (høj aflevering). Boldens bane er også afhængig af standbenets placering:

anbringes det på højde med bolden (dog stadig i 40 cm's afstand), bliver det en flad aflevering. Anbringes det skråt bagved, bliver det en høj aflevering.

3. Sparkebenet følger med i bevægelsen og er næsten strakt.
4. Overtrædning, for at kunne fortsætte bevægelsen fremad.

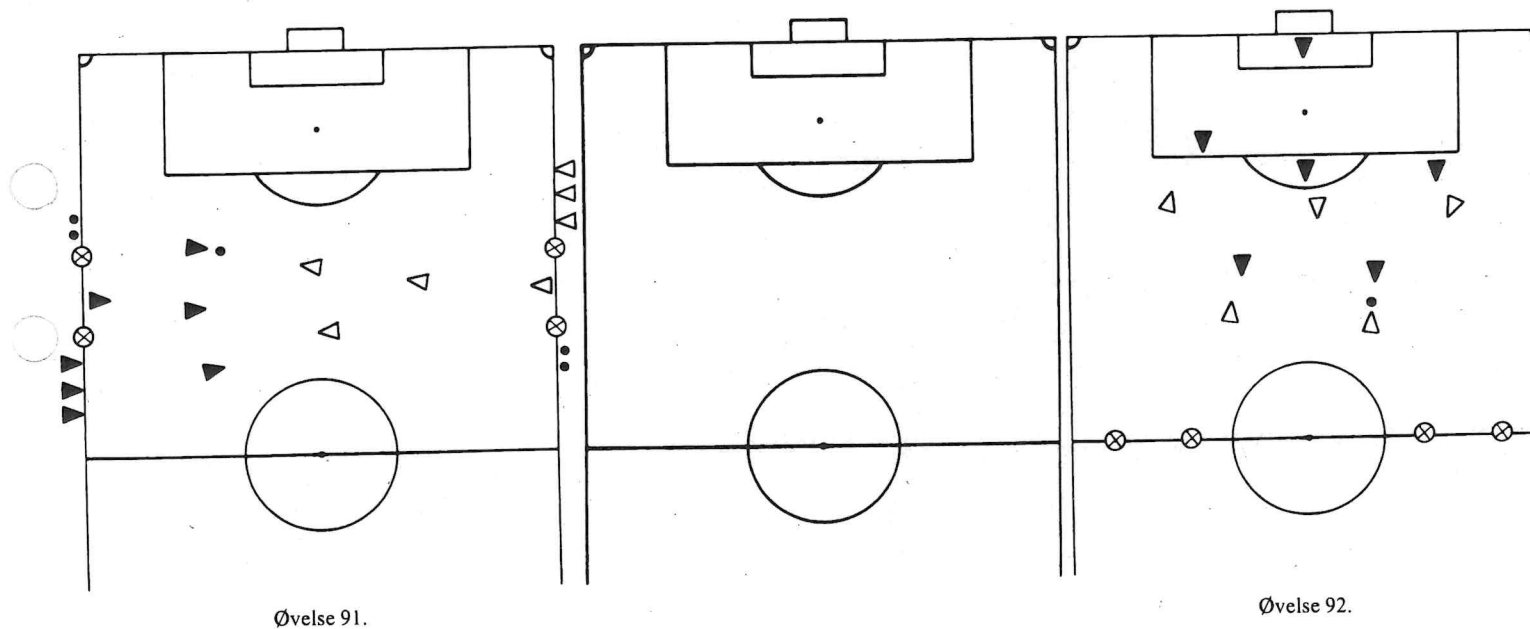
Alm. fejl:

Standbenet placeres for tæt på bolden, og vægten er ikke i tilstrækkelig grad på standbenet.

Vristen er ikke *helt* strakt, hvorved bolden nærmest rammes med indersiden.

Rettelse:

»Stræk vristen helt«.



Øvelse 91.

Øvelse 92.

ØVELSE 91. 3:3 (6:6) SAMT MÅLMÆND PÅ ½ BANE
PÅ TVÆRS.

Når træneren efter f.eks. 2 min. fløjter, lader spillerne på banen bolden ligge; den overtages af de hvilende spillere, der nu spiller mod hinanden.

Der spilles med off-side, men uden hjørnespark. Målmændene bør have ekstra bolde klar. De hvilende spillere er boldhenter.

Variation:

Skift af spillere foregår, hver gang et hold scorer.

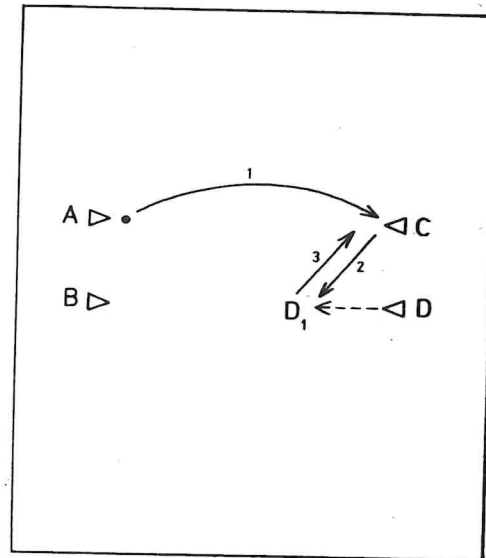
ØVELSE 92. 5:(5 + 1 MÅLMAND).

Det ene hold scorer i målet, det andet i 2 små mål på midten. Mål tæller kun efter skud med lodret vristspark. Øvelsen kan evt. gennemføres ved at mål efter skud med lodret vristspark tæller dobbelt (evt. kun efter skud, der er affyret uden for straffesparkfeltet).

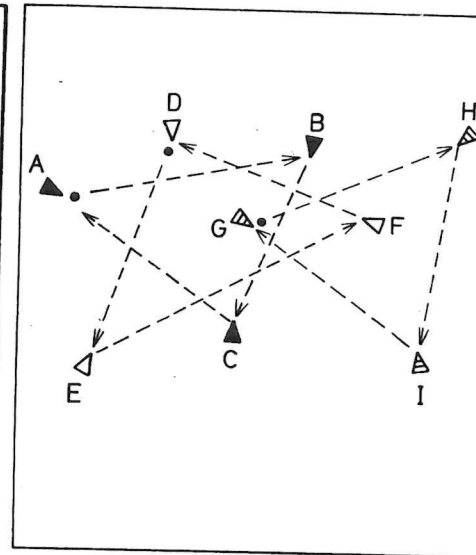
ØVELSE 93.

11:11 på stor bane, evt. med samme betingelser som i foregående øvelse.

4.1.3.



Øvelse 95.



Øvelse 96.

Øvelser

ØVELSE 94.

Spillerne anbringes over for hinanden. Afstanden så stor som mulig. Gentagne afleveringer frem og tilbage.

Variation:

1. Spark til »død« bold.
2. Spark til trillende bold.
3. Spark efter tæmning og dribling til højre/venstre.
4. Kun 2 berøringer af bolden (tæmning og aflevering).
5. Efter sparket og tæmningen bytter de 2 spillere plads, således at der afleveres fra samme sted hele tiden, og spillerne rykker med/uden bold efter tæmningen/sparket til makkerens plads.
6. 16,5 m fra hver side af målet: »Hvem rammer oftest overliggeren?«
7. Halvliggende vristspark, headning tilbage.

ØVELSE 95. 4-MANDSGRUPPER (2 og 2).

A starter med at aflevere med halvliggende vristspark til C eller D, som begge står i stor afstand fra A og B (ca. 30 m). Hvis bolden rammer/kommer nærmest C, trækker D 4-5 m frem til D₁. C spiller bolden frem til D₁, som med indersiden/

ydersiden triller den tilbage til C, der sparker med halvliggende vristspark til A eller B osv.

Variation:

Førstegangsafleveringer.

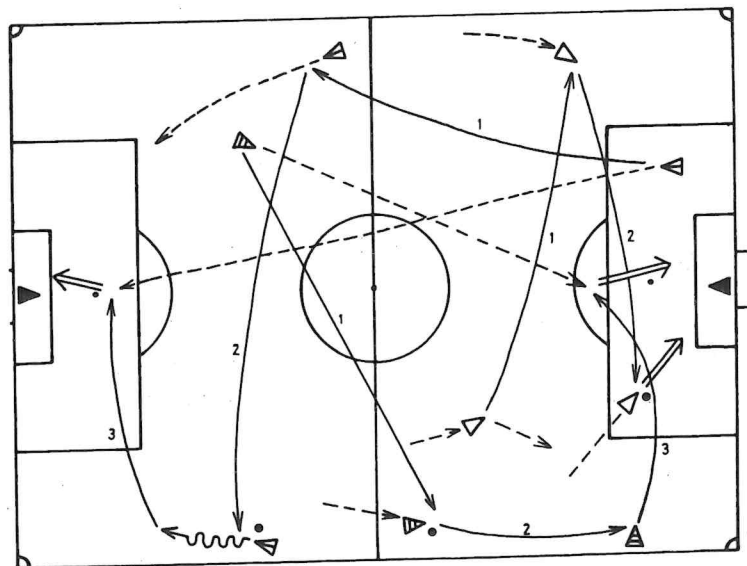
ØVELSE 96. SAMMENSPIL OVER STORE AFSTANDE.

I grupper à 2, 3, 4 eller 5 spillere (her grupper à 3 spillere) spilles der sammen i gruppen over store afstande (30-40 m). Øvelsen »kører« i en bestemt rækkefølge: f.eks. A til B, B til C, C til A osv. Grupperne arbejder imellem hinanden, men p.g.a. de store afstande generer de ikke hinanden.

Progression:

1. Roligt »opvarmningstempo«.
2. Kræve bolden efter pludselig spurt i ny position.
3. Afleveringen falder efter dribling i højt tempo, og medens de øvrige i gruppen hele tiden løber i position.
4. En gruppe på 6-12 spillere på 1 banehalvdel. Der arbejdes 5-10 min. med bevægelse mellem hinanden og førstegangsaflevering (halvliggende vristspark), helst over store afstande.
5. Kombination med headning.

4.1.3.



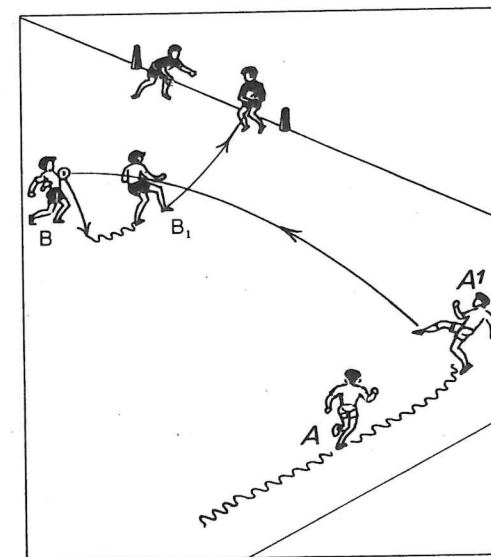
Øvelse 97.

ØVELSE 97. SAMMENSPIL OVER STORE AFSTANDE.

Tre 3-mandsgrupper (2-mands- eller 4-mandsgrupper) spiller på samme tid sammen over stor afstand mellem 2 mål (evt. på stor bane), hvor der er 2 målmænd. Når »holdene« spiller sig frem og tilbage mellem målene, må der tages hensyn til de 2 andre »hold«, så sammenstød undgås. Der gennemføres f.eks. 10 angreb: »Hvem scorer flest mål?«

Variation:

1. Skud efter dribling i højt tempo.
2. Sidste aflevering før skud på mål skal være aflevering fra fløjen.



Øvelse 98.

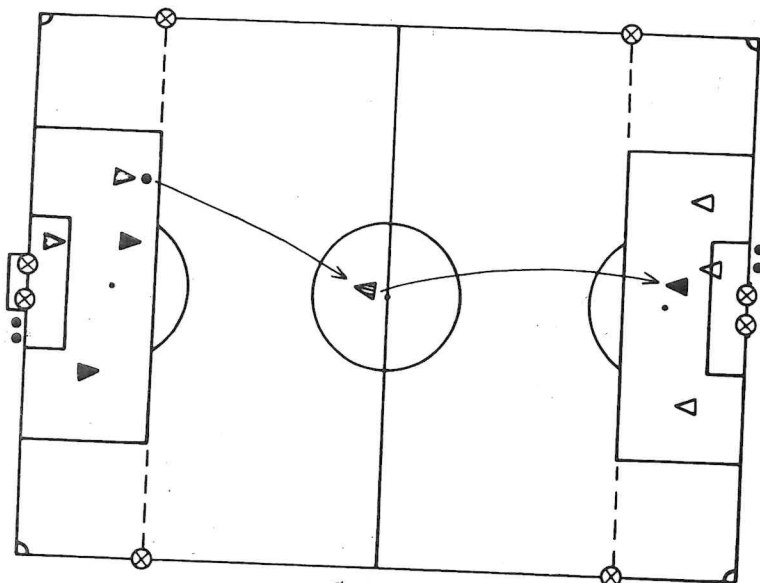
ØVELSE 98.

A afleverer med halvliggende vristspark til B, som bringer bolden under kontrol og skyder på mål. A afleverer fra A₁ f.eks. 10 gange fra 1) »død« bold, dernæst 2) efter dribling (tegningen). A og B bytter, og til sidst bytter de 2 »hold« roller.

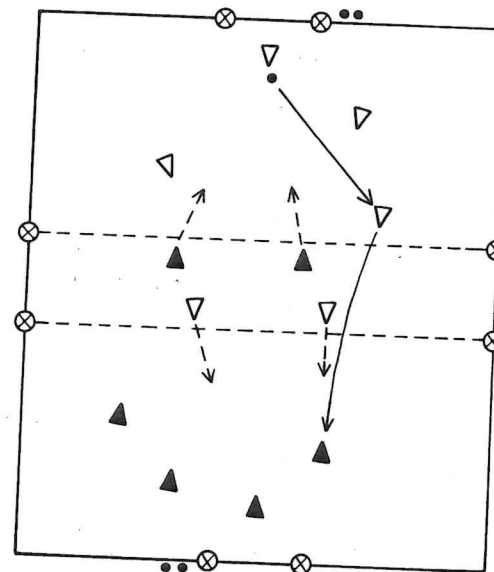
Variation:

1. Aflevering efter sprint.
2. Afslutning af B efter kun
 - a) 2 berøringer (boldkontrol og halvflugtning).
 - b) 1 berøring (flugtning/hovedstød m.v.).
3. Anden organisationsform: Kun 1 spiller i målet, den anden bagved, hvorfra han afleverer bolden med halvliggende vristspark tilbage til »spydspidsen« (A).
4. Modstander på B og evt. på A.

4.1.3.



Øvelse 99.



Øvelse 100.

ØVELSE 99.

9 spillere (evt. 2 målmænd) på hel bane. I hvert straffesparkfelt (og dets forlængelse til side-linien) spiller 3 forsvarere mod 1 angriber (3:1) således, at forsvarerne skal forsøge med halvliggende vristspark at spille en neutral spiller i midtercirklen. Når han modtager bolden fra det ene felt, skal han forsøge at spille angriberen i det andet felt med halvliggende vristspark. Angriberen skal score i et lille mål anbragt i det store, evt. i det store mål. Der kan indsættes en målmand i hver ende. Når forsvarerne erobrer bolden, spiller de til midtercirklen osv. Udspark fra målmanden til spilleren i midtercirklen. Ekstra bolde ved målene.

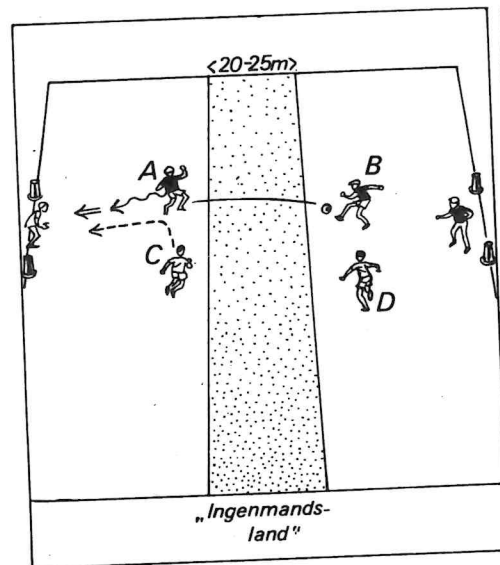
ØVELSE 100.

12 spillere på begrænset område, der deles op i 2 forsvarszoner samt en midterbanezone. I hver forsvarszone er der 4 (forsvars)spillere, der angribes af 2 spillere fra midtbanen, så snart de bliver spillet (4:2). Med halvliggende vristspark skal forsvarsspillerne forsøge at spille bolden op til den anden forsvarszone, hvor to andre spillere fra midtbanen straks angriber. Forsvarerne skal spille modsat osv. Hvis angriberne erobrer bolden, skal de forsøge at score i et lille mål. Ekstra bolde ved målene.

Bemærk:

Forechecking for de angribende spillere fra midterzonen.

4.1.3.



Øvelse 101.

ØVELSE 101. 2:2 OVER STOR AFSTAND. + 2 MÅLMÆND.

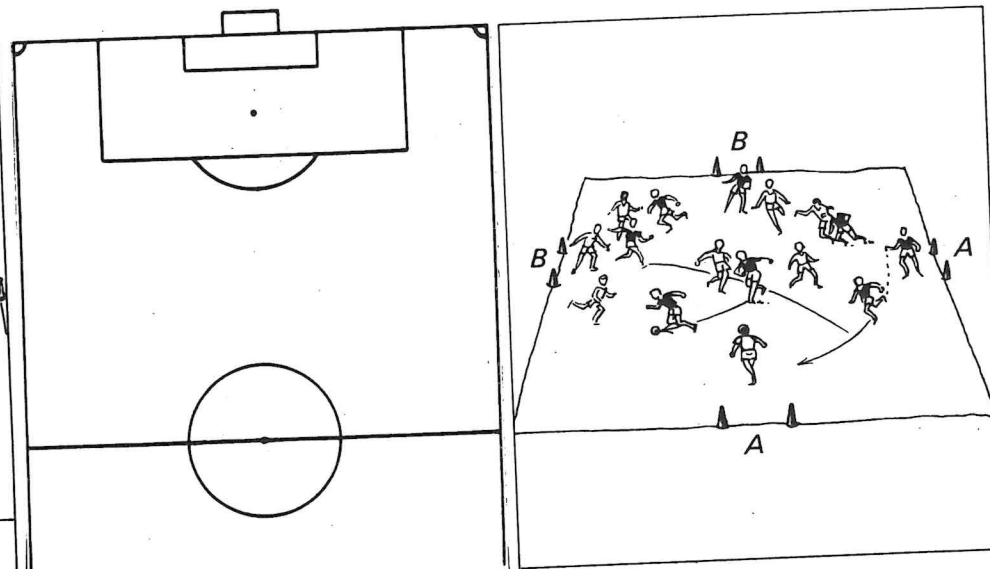
Mellem spillerne er et »ingenmandsland«, som ikke må betrædes. A spiller mod C på den ene side, B mod D på den anden side af området; altså 1:1-situationen på begge sider.

Variation:

1. Uden mål og målmænd.
2. 3:3 + 2 målmænd (2 par på den ene side, 1 par på den anden side af området, eller 2:1 på hver side af området, f.eks. 2 forsvarere og 1 angriber).
3. 4:4 (6:6) + 2 målmænd på stor bane.

Bemærk:

Øvelsen er også velegnet til træning af boldkontrol.



Øvelse 102.

ØVELSE 102. 4:4 (5:5, 6:6, 7:7, 8:8) PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE (50 × 50 M) MED 4 SMÅ MÅL.

Hold A (B) skal forsvare 2 mål og forsøge at score i 2 mål. Dette optræner spillerne i at foretage et pludseligt »skift« til det andet mål, hvis en medspiller er fri (jvf. spil på stor bane, hvor der eksempelvis er angreb i højre side. Et pludseligt skift til venstre side kan overrumple forsvaret totalt).

Bemærk:

Det begrænsede område kan være ½ bane (se øvelse 70).

ØVELSE 103. 5:(5 + 1 MÅLMAND) PÅ EN BANEHALVDEL.

Angriberne scorer i målet, forsvarerne i 2 små mål på midten af banen. Scoringer umiddelbart efter lange afleveringer (mindst 25 m) tæller dobbelt.

ØVELSE 104. 11:11 PÅ STOR BANE.

Samme betingelser som ved øvelse 103 kan evt. indlægges.

4.1.4. HALVFLUGTNING/HELFLUGTNING

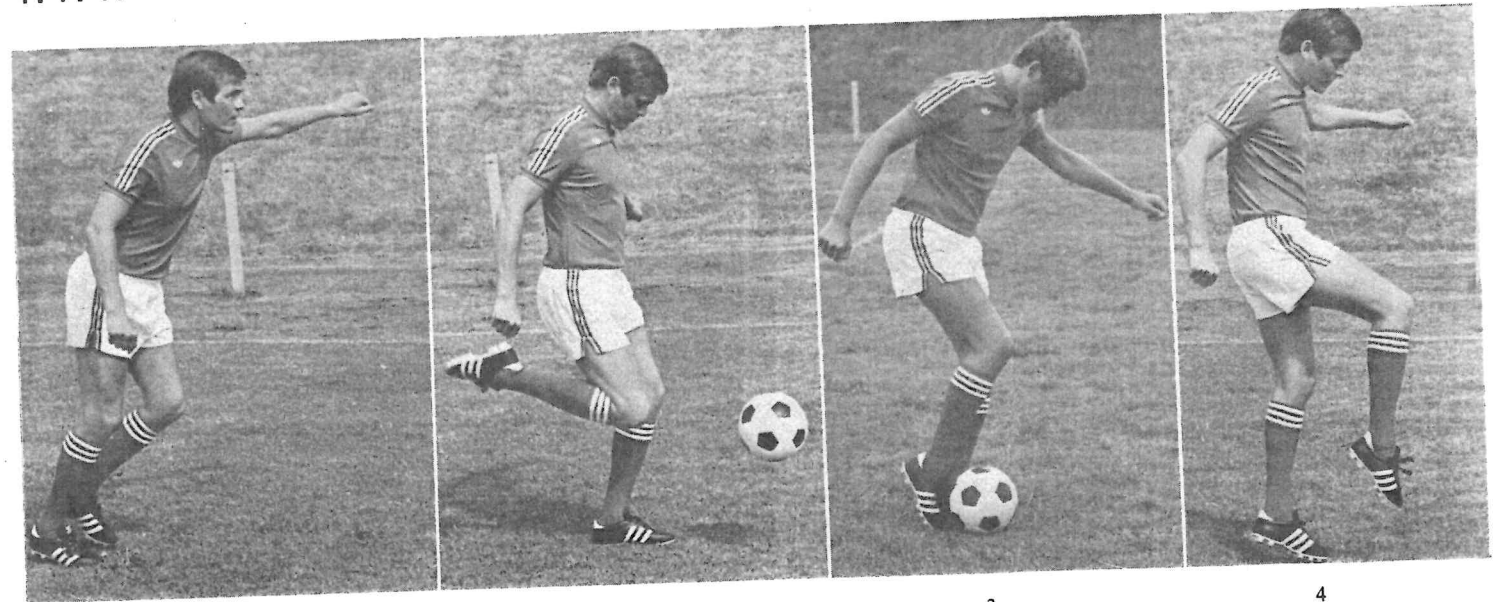
I mange spilsituationer vil halvflugtning eller helflugtning kunne anvendes. Som omtalt tidligere skal spilleren forsøge at løse sin opgave tilfredsstillende på egen måde. Nogle spillere vil foretrække halvflugtning, andre helflugtning. – Da de 2 sparkeformer ligger tæt op ad hinanden, bliver de begge behandlet i dette afsnit.

Halvflugtning anvendes ved direkte viderespil af høje bolde, skud på mål og målmandens udspark. Bolden tæmmes ikke først, men spilles videre med indersiden, ydersiden eller vristen umiddelbart, efter den har rørt jorden, og den skal rammes i selve opspringet.

Helflugtning anvendes ofte i en »presset« forsvarsituation, når bolden skal sparkes væk fra farezonen, eller i en angrebsituation, når spillerne sparker høje/halvhøje bolde på mål, samt ved målmandens udspark. Helflugtning anvendes også ved sammenspil, selv om det er sjældent.

En enkelt metodisk detalje skal nævnes ved indlæring af helflugtning: Når en spiller første gang skal flugte en bold mod mål, er det hensigtsmæssigt først at lade ham selv serve og lade bolden ramme jorden, for derefter at flugte den mod mål. Næste trin bliver naturligvis at flugte til den, inden den har ramt jorden. Dette gælder også delvis ved indlæring af halvflugtning. Knæskader ved fiksering af fod og underben med jorden bør naturligvis undgås. Sammen med drejning i knæleddet er dette direkte farligt! Man bør derimod forsøge at »springe« ind i skudretningen, når bolden kommer fra siden/bagfra. Derved opnås også større kraft.

4.1.4.



1

2

3

4

4.1.4.1. Tekniske færdigheder

Halvflugtning

1. Orientering om boldens bane. Tilløb lige imod bolden.
2. Kroppen er næsten lodret, sparkebenet (her højre) ført tilbage (forspænding), og øjnene følger bolden.
3. Standbenet (her venstre) med tæerne i sparkeretningen er anbragt lige ved siden af bolden. Kroppen er let foroverbøjet. Sparkefoden skal ramme bolden, lige idet den rammer jorden eller umiddelbart *efter*. Knæet er ind *over* bolden og *foran* sparkefoden, og vristen er *helt* strakt.
4. Sparkebenet fortsætter sin bevægelse, til det næsten er strakt i knæleddet eller er lettere bøjet, som vist på billedet.

Alm. fejl:

1. »Timing« ikke rigtig.

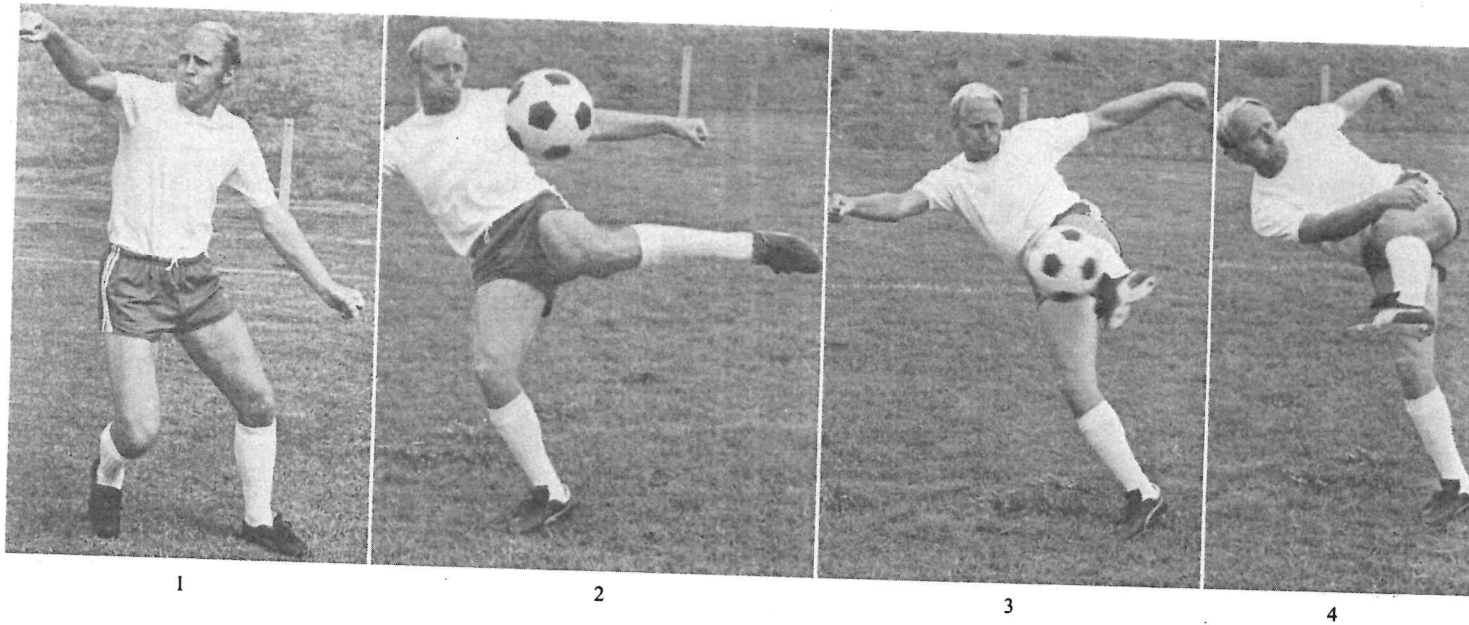
Rettelse:

»Tag bolden, lige idet den rammer jorden eller lige i opspringet«.

2. Bolden stiger til vejrs. *Arsagen* er den, at knæet ikke er »inde over bolden« og ikke foran sparkefoden eller kroppen bagudlænet i sparkeøjeblikket.

Rettelse:

»Ind over bolden«.



Helflugtning

1. Orientering om boldens bane. Sparkebenet (her venstre) er bagest.
2. Kropsvægten på standbenet (her højre). Kroppen er bøjet bagud i det *vandrette* plan. Armene er ude til balance.
3. Bolden rammes i hoftehøjde med *helt* strakt knæ og vrist, som rammer bolden i »centrum«.
4. Sparkebenet fortsætter sin bevægelse fremad, medens kroppen drejer den modsatte vej.

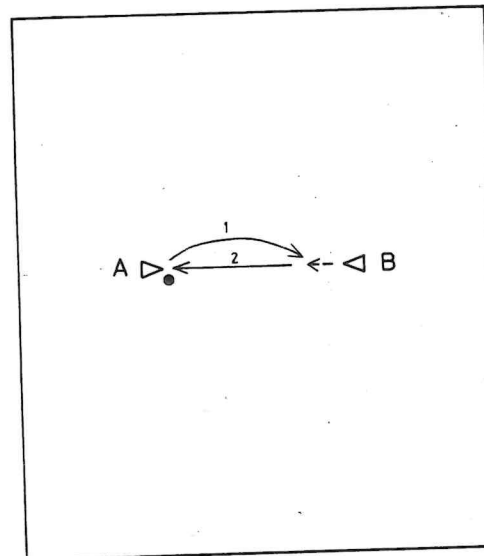
Alm. fejl:

Bolden stiger til vejrs og går evt. over mål. Årsagen er den, at sparkebenets bevægelse *ikke* foregår i det vandrette (horisontale) plan.

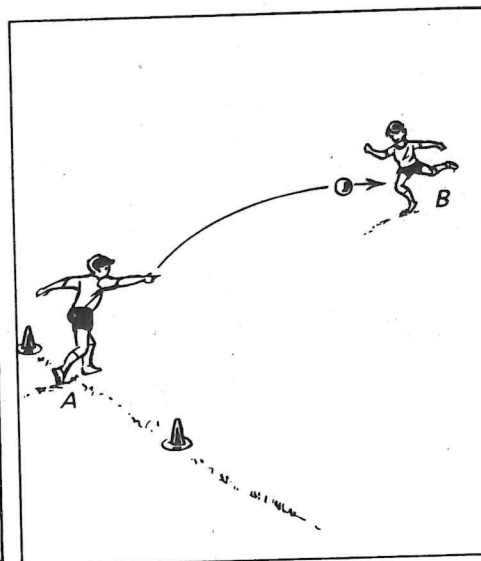
Rettelse:

»Vægten helt over på standbenet og højt op med sparkebenet«.

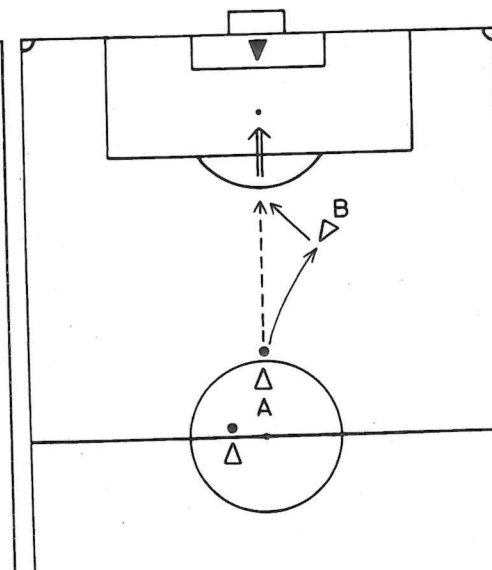
4.1.4.



Øvelse 105.



Øvelse 106.



Øvelse 107.

Øvelser

ØVELSE 105.

A kaster/sparker bolden til B, som halv-/helflugter tilbage. Efter 1 min.'s forløb skiftes.

Variation:

1. A kaster/sparker bolden skiftevis til venstre og højre for B.
2. Korte bolde til B.
3. B skal kontrollere bolden med hoved/bryst/lår og halv-/helflugte den tilbage.
4. B løber hele tiden baglæns. A server hele tiden med kast, B returnerer med halv-/helflugtning.
5. Begge spillere løber i en afstand af 4-6 m. Den ene kaster bolden, den anden halv-/helflugter tilbage.

ØVELSE 106.

A står på mål, B er 5-10 m ude. A kaster/sparker bolden til B, som halv-/helflugter på mål. - 12 gange, derefter skiftes.

Variation:

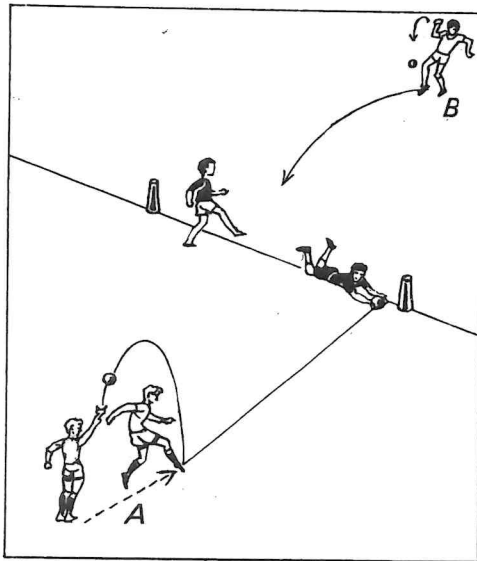
1. Se variation i øvelse 105.
2. A og B forsvare hver sit mål. På egen serv skal de forsøge scoring hos hinanden med halv-/helflugtning.

ØVELSE 107.

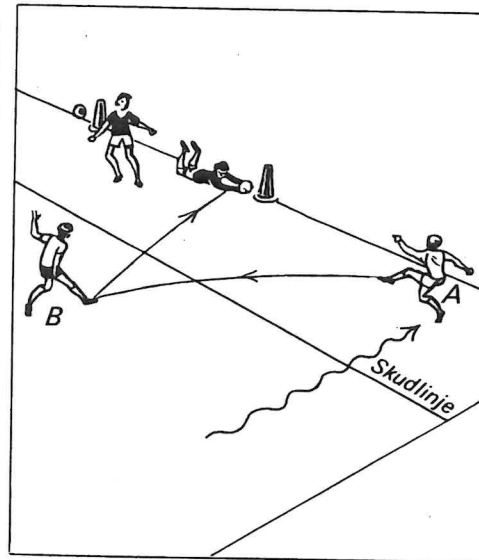
A sparker/kaster til B, der header mod midten, hvor A løber frem og efter aktualitet halv-/helflugter mod mål.

Variation:

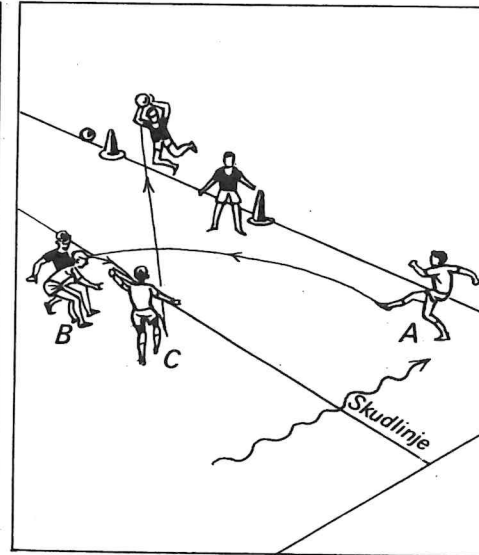
Modstander indsættes.



Øvelse 108.



Øvelse 109.



Øvelse 110.

ØVELSE 108. HALV-/HELFLUGTNING MED VRISTEN VED SKUD PÅ MÅL.

A kaster selv bolden i luften, hvorefter han forsøger at score med vristspark i en halv-/helflugtning. B kaster selv osv. Ombytning efter ca. 5 min.

Variation:

A og B halv-/helflugter på tilkastet bold fra målmændene (bolden tæmmes evt. først, derefter sparkes).

ØVELSE 109. HALV-/HELFLUGTNING PÅ AFLEVERING FRA FLØJEN.

Grupper à 4 spillere. 2 i målet, 2 i marken med A på fløjen, B foran mål, men bag en skudlinje. A kaster/sparker bolden til B, som forsøger scoring med halv-/helflugtning. Hver skyder 10 gange, derefter bytter holdene roller.

Progression:

Afleveringerne fra A skal være *korte*, så B må løbe *mod* bolden og *skyde på mål under en drejning*.

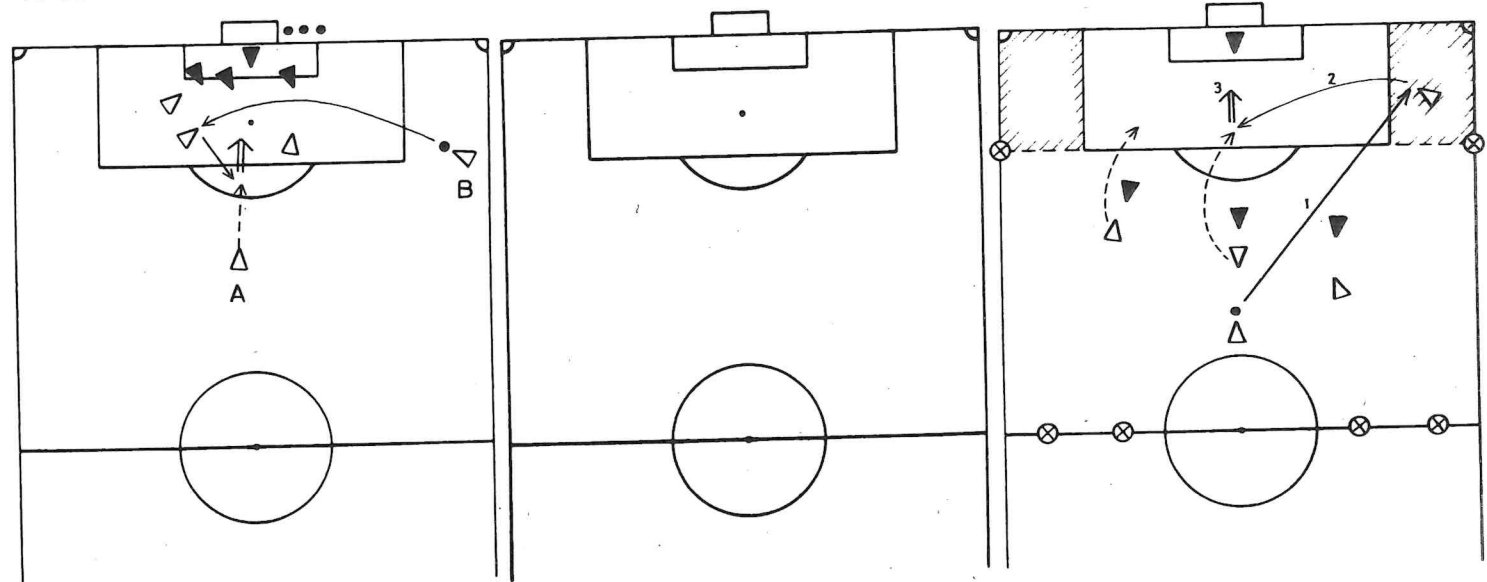
Variation:

1. B skal forsøge scoring umiddelbart efter tæmning af bolden.
2. A står 6-8 m bag ved B, som skal forsøge scoring med halv-/helflugtning på tilkastet/sparket bold bagfra.
3. Med modstander, der presser B.

ØVELSE 110. 3:(1 + 2 MÅLMÆND).

2 forsvarere i målet, 1 ude på banen, skal forhindre 3 angribere i at score. A er spydspids på fløjen og spiller med halvliggende vristspark B, der header til C. Han forsøger at score med halv-/helflugtning. Spillerne kan bytte roller efter aftale eller vilkårligt. Forsvarernes indsats kan variere efter behov.

4.1.4.



Øvelse 111.

Øvelse 112.

ØVELSE 111. 5:(3 + 1 MÅLMAND) HALV-/HELFLUGTNING SOM LANGSKUD VED SPIL TIL 1 MÅL.

Angrebet spiller med A som midtbanespiller, B som spydspids samt yderligere 3 angribere. Forsvaret består af 1 målmand og 3 forsvarere, der mandsopdækker hver en angriber. B sparker høje afleveringer indover, og A skal nu forsøge scoring med halv-/helflugtning på bolde, som angriberne spiller tilbage til A, eller bolde, som forsvaret header væk. Der foretages rotation mellem positionerne i angrebet, derefter skift mellem forsvar og angreb. Målmanden kaster til B, der starter nyt angreb.

ØVELSE 112. (4 + 1):(3 + 1 MÅLMAND).

Alle angreb skal føres via spydspidsen, der ikke må angribes i det afgrænsede område, hvorfra han skal spille en medspiller fri til halv-/helflugtning i straffesparkfeltet. De 3 forsvarere må ikke komme i straffesparkfeltet. Forsvarerne skal forsøge at score i de små mål.

Progression:

1 eller 2 forsvarere tillades at »gå med hjem« i straffesparkfeltet. Man kan yderligere sætte en forsvarsspiller på spydspidsen.

4.2.

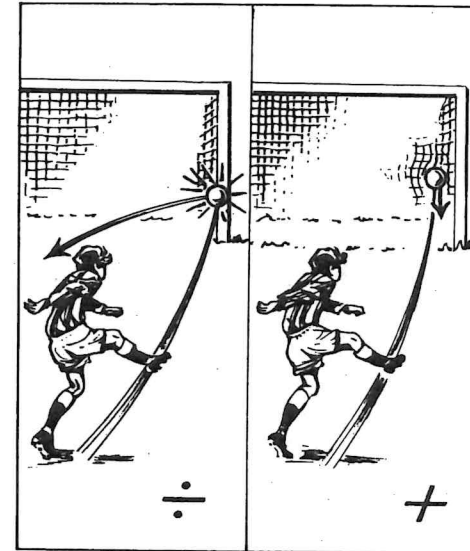


Diagram 13.

4.2. Boldkontrol (tæmninger)

Når man modtager/erobrer en bold under spillet, overtager man det direkte *spilleinitiativ*.

Det er af afgørende betydning for et hold, at den enkelte spiller forstår at møde bolden og at *foretage en retningsbestemt tæmning*, idet holdet således kan blive i boldbesiddelse og starte et angreb.

Boldkontrollens udførelse er afhængig af spillesituationen: Hvordan kommer bolden? Hvor er med- og modspillere?

Teknisk set kan man generelt sige, at det gælder om at møde bolden så *tidligt som muligt* for at dæmpe boldens fart ved en *eftergivende/vigende bevægelse*, idet boldens kraft på denne måde gøres så lille som mulig. I den samme bevægelse skal bolden føres i en *hensigtsmæssig retning*. Boldkontrollen er fuldenendt, når spilleren hele situationen igennem kan »dække« sin bold. Tempoet i den tekniske udførelse afgør, hvilken tidsgevinst spilleren opnår i spillet.

Træning af boldkontrol bør omfatte:

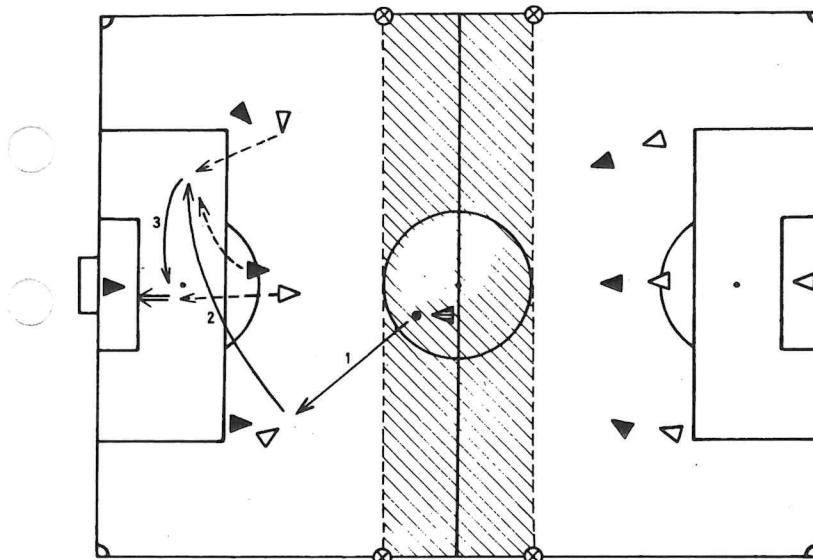
1. Flade bolde (bolde langs jorden).
2. Høje bolde, herunder:
 - 1) Halvhøje bolde.
 - 2) Høje bolde.
 - 3) Høje, lodret »indfaldende« bolde.

Man skal kunne retningsbestemme tæmningen:

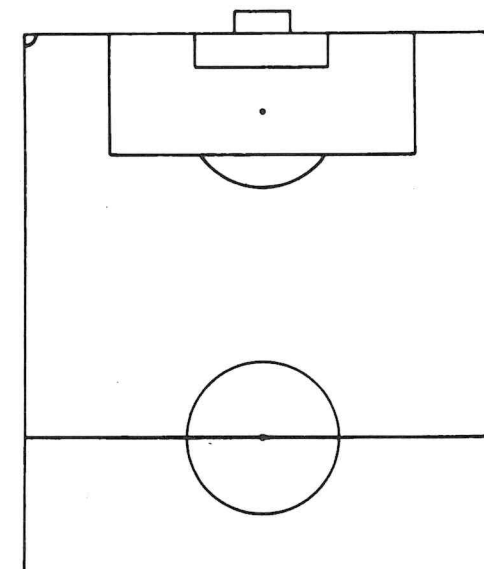
1. Til siderne.
2. I løberetning.
3. Modsat løberetning.

Diagram 13 (÷) viser, at bolden rammer en hård og ikke eftergivende flade. Bolden springer væk.

Diagram 13 (+) viser, at bolden rammer en eftergivende flade: den bremses i sin fart og bliver liggende.



Øvelse 113.

**ØVELSE 113. (1 + 3):(3 + 1 MÅLMAND).**

Der spilles på stor bane med området midt på banen som »ingenmandsland«, hvor kun den neutrale midtbanespiller må være. Kun 1 forsvarer må komme ind i straffesparkfeltet. Herved skabes gode muligheder for angriberne for scoringsforsøg med halv-/helflugtning. Alle bolde fra forsvaret til angrebet *skal* spilles via den neutrale midtbanespiller.

Variation:

Der spilles frit foran mål, dvs. alle forsvarerne må komme i straffesparkfeltet.

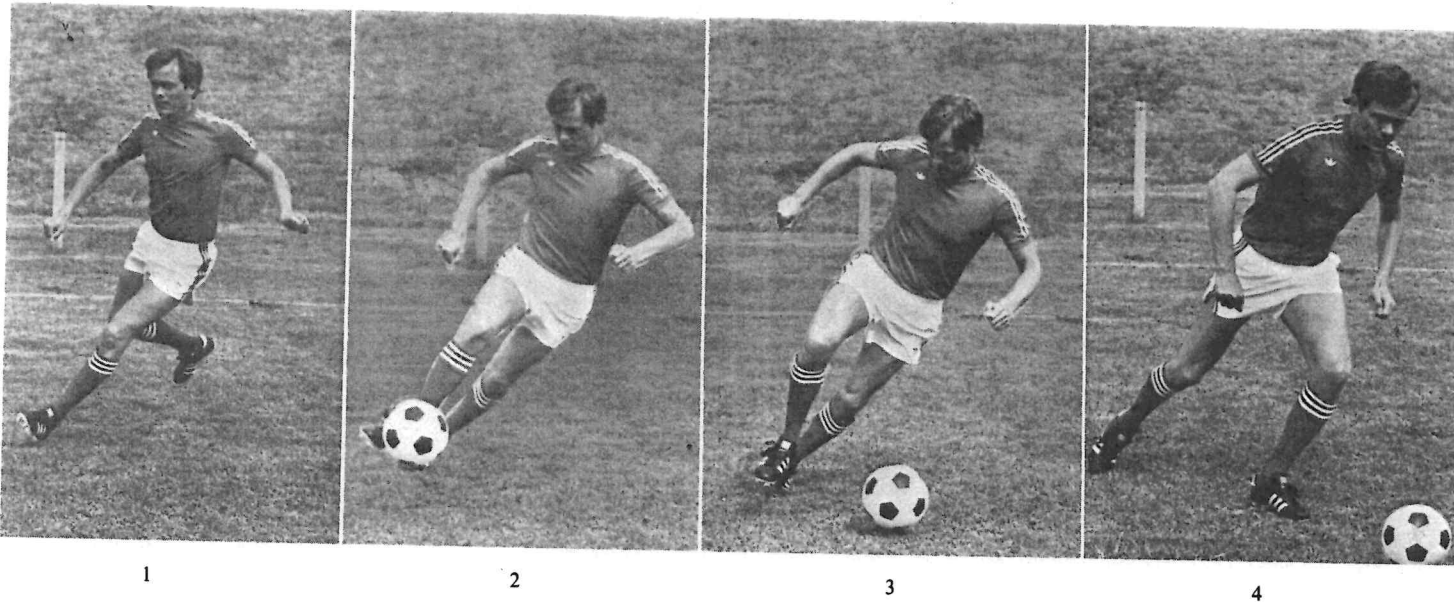
ØVELSE 114. 5:(5 + 1 MÅLMAND) PÅ ½ BANE ELLER 2/3 BANE.

Scoring på halv-/helflugtning tæller dobbelt.

ØVELSE 115. 11:11 PÅ STOR BANE.

Scoring på halv-/helflugtning tæller dobbelt.

4.2.1.



4.2.1. TEKNISKE FÆRDIGHEDER

4.2.1.1. Boldkontrol (tæmning) med foden og låret

4.2.1.1.1. Tæmning med indersiden (halvhøj bold)

1. Løb bolden i møde. Se på bolden.
2. Standbenet (her venstre) er let bøjet og placeres til siden i den retning, bolden ønskes ført. Sparkebenets tær er trukket op efter.
Ved tæmning af høje bolde føres underbenet i udpræget grad ind over bolden som gardering imod evt. opspring.
3. Bolden skal blive ved spillernes fødder efter tæmningen og skal kunne spilles i næste bevægelse. Bolden skal kunne dækkes.
4. Spilleren fortsætter sit løb, uden mærkbar indskrænkning i tempoet som følge af tæmningen, i den hensigtsmæssige retning.

Bemærk:

1. Kroppens let foroverbøjede stilling.
2. Armenes stilling.

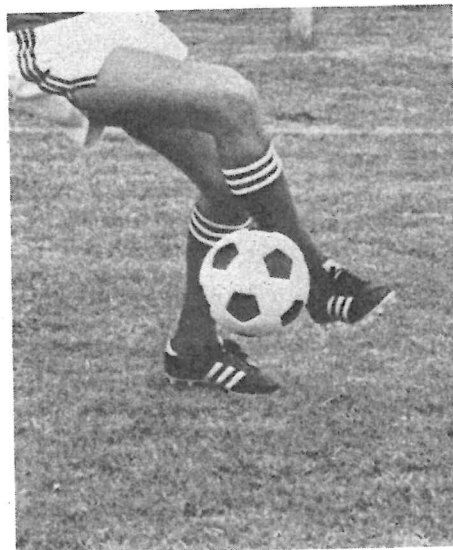
Begge dele sikrer balancen.

De tekniske detaljer er stort set også gældende for tæmning med indersiden af afleveringer langs jorden og høje bolde.

Alm. fejl (gælder for alle former for tæmninger):

1. Bolden springer for langt væk. Årsagen er, at bolden rammer en for spændt kropsdel. Årsagen kan også være forkert timing i mødet med bolden.
2. Bolden mistes i nærkamp i tæmningen. Årsagen kan være for lidt tid og plads, hvis spilleren ikke har frigjort sig fra modstanderen og er løbet bolden i møde.
3. Bolden mistes i sidste fase af tæmningen. Årsagen kan være, at den ikke dækkes eller tages med i en hensigtsmæssig retning.

4.2.1.



1



1

4.2.1.1.2. Tæmning med ydersiden (halvhøj bold)

1. Standbenet (her venstre) er let bøjet. Sparkebenet (her højre) krydser ind over standbenet, og med optrukne tær tages bolden med netop i opspringet. Knæet er ind over bolden.

Bemærk:

Flere spillere bruger ydersiden i stedet for den »normale« inder-side, når de tager en bold med i løberetning efter tæmning. Foden er da drejet stærkt indad.

4.2.1.1.3. Tæmning med fodsålen (halvhøj bold)

1. Standbenet (her højre) er placeret bag bolden. Standbenet er fjedrende og let bøjet. Sparkebenets tær er trukket op efter og tager bolden lige i opspringet, idet fodsålen udgør et løst dække ind over bolden.

Spændingen i fodleddet afpasses, så bolden lægger sig lige foran foden.

Bemærk: Træd ikke på bolden.

4.2.1.1.4. Tæmning med vristen
Sparkebenet er let bøjet i knæleddet og møder bolden i knæhøjde. Sparkebenet trækker bolden ned med strakt vrist i en vigende bevægelse. Efter tæmning føres bolden videre med inder-siden, ydersiden eller fodsålen. Standbenet er let bøjet, fjedrende.

Bemærk:

Høje, lodret nedfaldende bolde mødes af sparkebenet (med løst fodled) næsten ved jorden.

4.2.1.1.5. Tæmning med låret af høje, lodret nedfaldende bolde tæt på kroppen samt opspringende bolde

Kroppen er let foroverbøjet. Standbenet er let bøjet og fjedrende. Sparkebenet er løftet og bøjet i knæleddet og afslappet.

Bemærk:

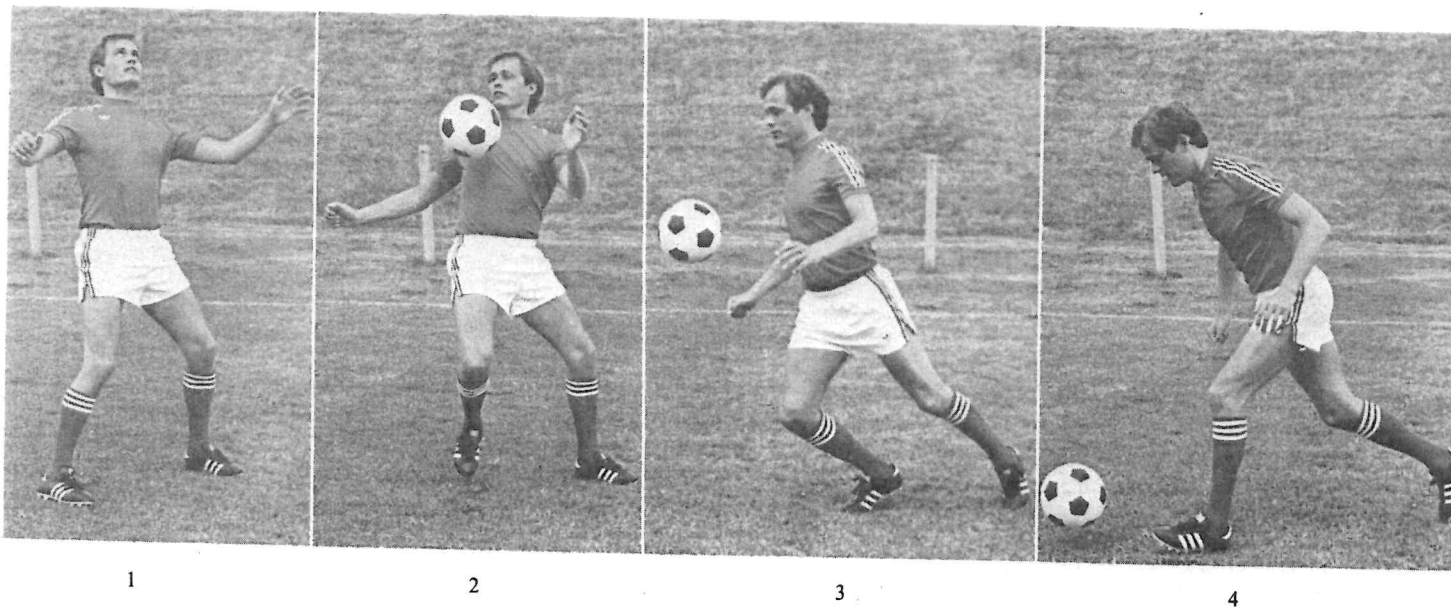
Afstanden til modstander bør være relativ stor. »Opspringere« kan også tæmmes med maven.

Alm. fejl:

Bolden springer væk, hvis den rammer knæet.

Rettelse:

»Den skal tæmmes med den bløde del af låret«.



1

2

3

4

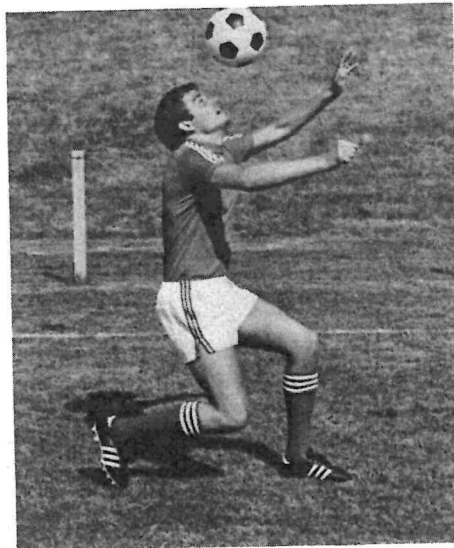
4.2.1.2. Boldkontrol (tæmning) med brystet

1. Øjnene på bolden. Hoftepartiet skydes frem, hvorved brystkassen løftes/hvælves.
2. Overkroppen begynder en drejning i den retning, bolden ønskes ført. Brystkassens stilling holdes efter boldens neslag, for at bolden skal blive ved kroppen.
3. Bolden ledes mod jorden med overkroppen. Benene følger med i drejningen.
4. Boldkontrollen fortsættes naturligt i en dribbling i den hensigtsmæssige retning.

Bemærk:

Både høje bolde og »opspringere« kan tæmmes med brystet. Denne tæmningsform kan udføres med spilleren »hængende« i luften.

4.2.1.



1

4.2.1.3. Boldkontrol (tæmning) med hovedet

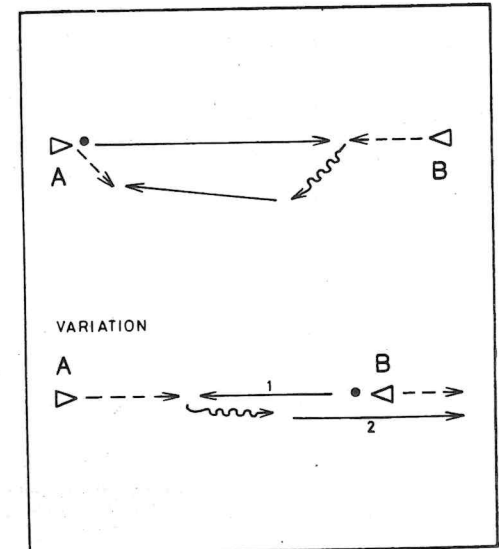
1. Hagen trækkes ind. Halsmusklerne spændes. Den eftergivende bevægelse foregår i øvrigt i alle kroppens led.

Alm. fejl:

Bolden mødes for sent.

Rettelse:

»Tidligt op – gå ned med bolden«.



Øvelse 117.

Øvelser

Øvelserne kan bruges til stort set alle former for boldkontrol (tæmninger).

ØVELSE 116.

Let løbende tæmninger af bolde, man selv server. Der tæmmes med drejninger, og der foretages efterfølgende ryk.

Variation:

Samme øvelse, men fra siddende stilling.

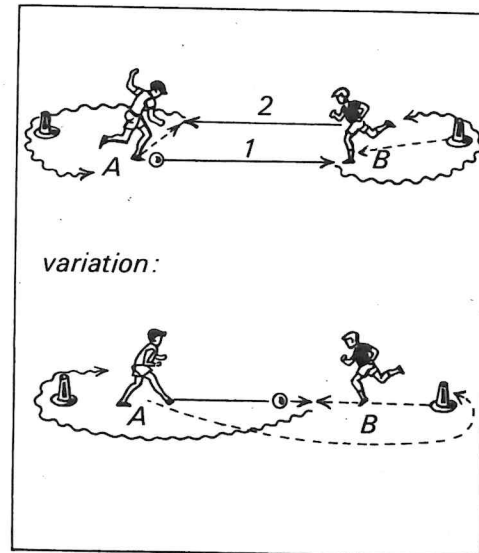
ØVELSE 117.

A spiller B, der løber bolden i møde. B foretager en retningsbestemt tæmning til siden og afleverer til A, der tæmmer osv.

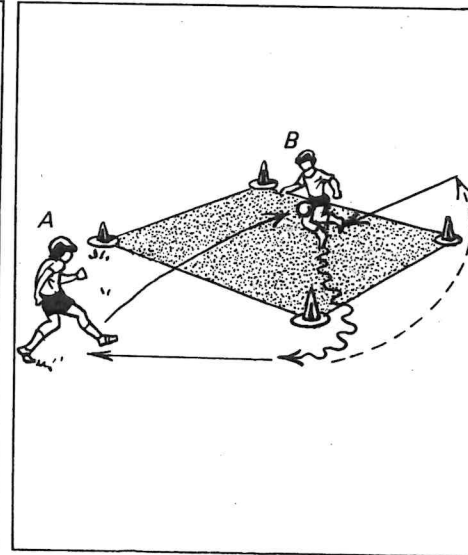
Variation:

De 2 spillere bevæger sig langs hele barten.

Under baglænsløb spiller B til A, der tæmmer bolden under fremadløb og derefter spiller B, der tæmmer bolden under baglænsløb, spiller A osv.



Øvelse 118.



Øvelse 119.

ØVELSE 118.

A spiller B, der løber bolden i møde, tæmmer bolden retningsbestemt (med henblik på at dribble omkring egen kegle). B afleverer herefter til A, der løser samme opgave, osv.

Variation:

1. A spiller B, der løber bolden i møde, tæmmer den i fuldt løb, idet han tager den med i løberetningen og skal dribble uden om A, der er på vej til at overtage B's plads. B dribler til A's plads, afleverer til A, der løser samme opgave som B, osv.
2. Den spiller, der har servet, må erobre bolden, når de 2 spillere passerer hinanden.

ØVELSE 119.

A spiller B, der skal tæmme bolden i det afgrænsede område og dribble uden om en bestemt/vilkårlig kegle, inden han afleverer tilbage til A. B løber til sin oprindelige plads, og øvelsen starter forfra. Efter et vilkårligt antal server bytter A og B opgave.

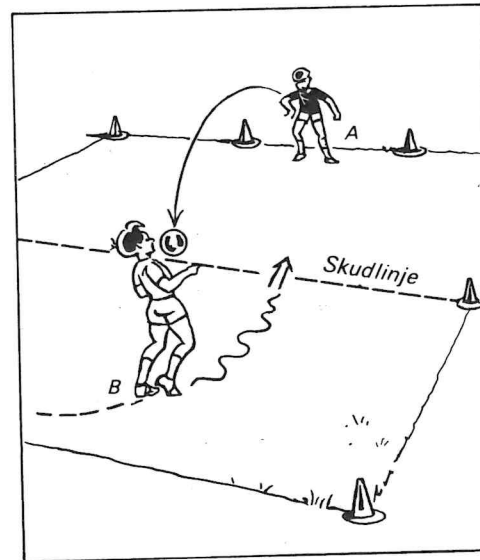
Variation:

En modstander, C, kan indsættes. I det øjeblik A server, må C angribe og presse B. Hvis C erobrer bolden, bliver B modstander.

Konkurrence:

»Hvem afleverer flest gange til A?«

4.2.



Øvelse 120.

ØVELSE 120.

A kaster som målmand bolden ud på banen. B skal tæmme den før skud på mål uden for skudlinjen.

Variation:

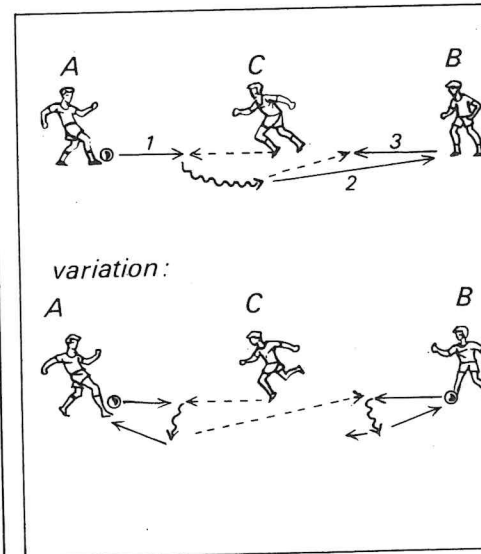
1. En tredje spiller kan indsættes som modstander for B.
2. Områdets størrelse kan ændres, og der kan spilles 2:2, 3:3, osv.

ØVELSE 121.

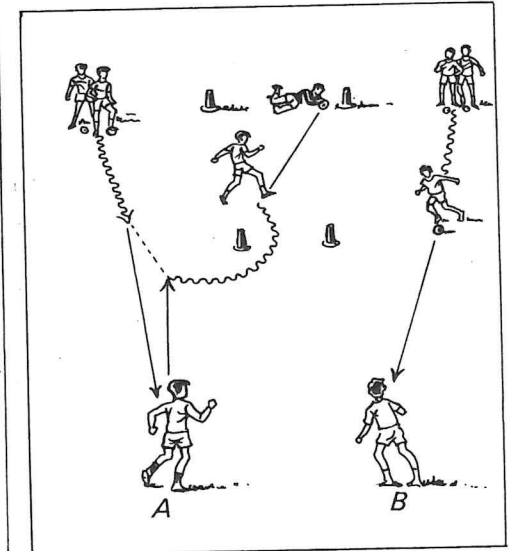
A spiller C, der løber bolden i møde for at foretage en retningsbestemt tæmning med henblik på at spille B med en lang aflevering. B tæmmer bolden og spiller C, der løber bolden i møde osv. Efter f.eks. 1 min. bytter C plads med A.

Variation:

Både A og B har en bold. C skal først tæmme en aflevering fra A og spille bolden tilbage. Derefter skal han tæmme en aflevering fra B, spille tilbage osv.



Øvelse 121.



Øvelse 122.

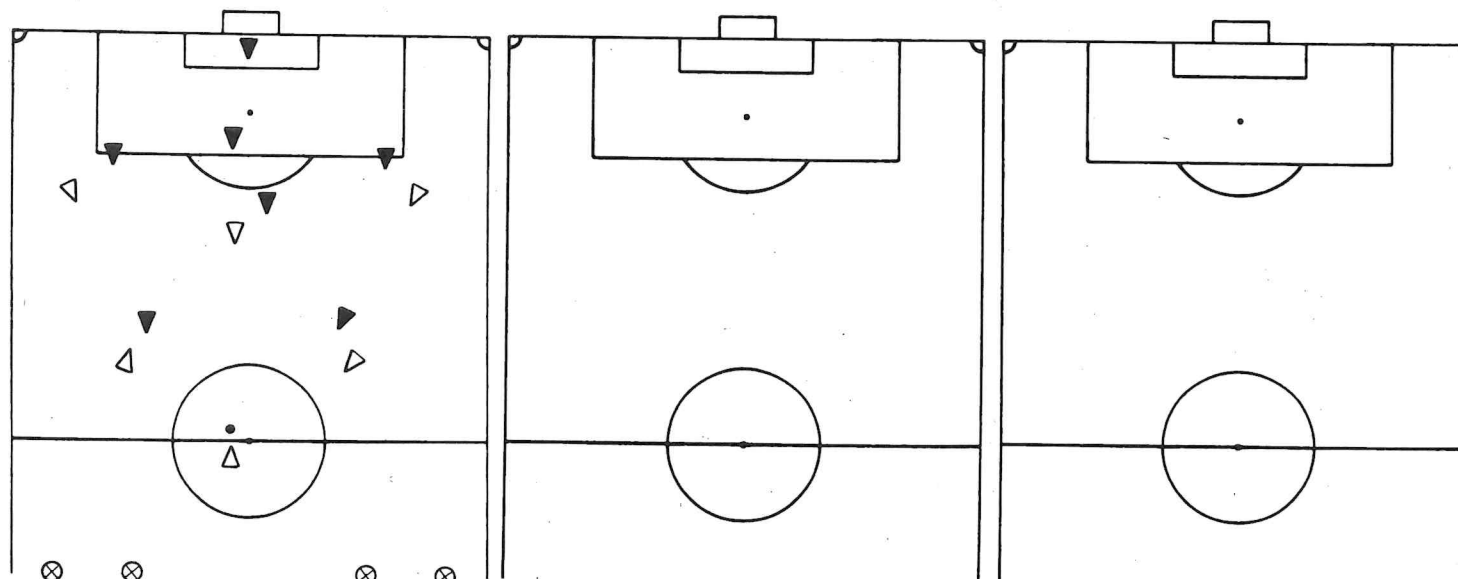
ØVELSE 122.

Spillerne med bolde bruger efter tur A og B som bander. Når bolden modtages, bringes den med en retningsbestemt tæmning under kontrol, hvorefter spilleren skal passere området mellem keglerne. Derefter skydes på mål. Forlang evt. skud ved første berøring efter passage af kegler.

Bemærk:

Øvelsen er god som målmandstræning.

4.2.



Øvelse 131.

ØVELSE 131. 6:(6 + 1 MÅLMAND) PÅ ¼ BANE.

Forsvar mod angreb, spillergrupper og boldkontrolopgaver vælges efter aktuelt behov på holdet. Angriberne scorer i målet, forsvarerne i 2 små mål. Mål scoret som direkte følge af retningsbestemte tæmninger tæller dobbelt.

Eventuelle opgaver:

Forsvarerne, især liberoen, der er uden direkte modstander, skal fortrinsvis forsøge at tæmme boldene i stedet for at sparke væk (opbyggende og konstruktivt forsvarsspil). Angriberne, især en midtbanespiller uden direkte modstander, skal lægge vægt på hensigtsmæssige, retningsbestemte tæmninger.

ØVELSE 132. 11:11 PÅ STOR BANE.

Scoring som direkte følge af boldkontrol tæller dobbelt.

4.3. Dribling – finte – tackling

Dribling, finte og tackling er 3 tekniske elementer, der udgør et hele. Det er utænkeligt, at man under pres fra en modspiller *dribler uden en eller anden form for finte*, og det er ligeledes utænkeligt, at modstanderen ikke *forsøger at tackle en driblende spiller*.

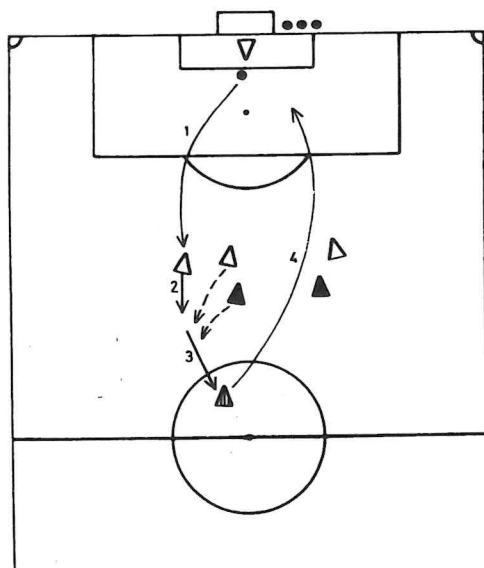
Beskrivelsen af de 3 tekniske elementer (det formelle) sker hver for sig, men i øvelserne til træning af disse er der ikke skelnet mellem øvelser for *dribling*, øvelser for *finter* og øvelser for *tacklinger*, selv om de første øvelser er rene drible-øvelser.

4.3.1. TEKNISKE FÆRDIGHEDER

4.3.1.1. Dribling

Dribling kan opdeles i 2 former:

1. Dribling, hvor man trækker med bolden og har den under kontrol hele tiden.
2. Dribling, hvor man passerer en modstander (drible/finte).



Øvelse 129.

**ØVELSE 129. (3 + 1 MÅLMAND):2 SAMT 1
NEUTRAL SPILLER I MIDTERCIRKLEN.**

Målmanden kaster/sparker til det hvide hold, der under pres skal spille bolden ind i midtercirklen. Spilleren her spiller med halvliggende vristspark målmanden, der som den eneste spiller må være i straffesparkfeltet. Såfremt sort hold erobrer bolden, må det forsøge at score.

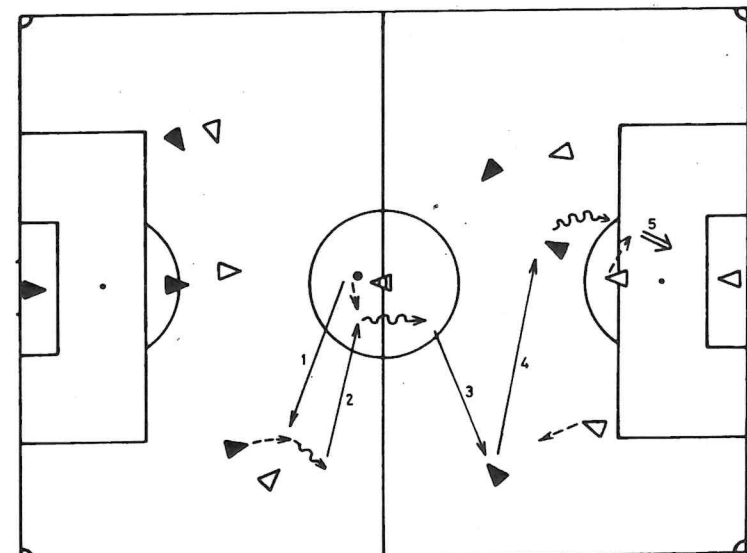
Konkurrence:

Hvor mange gange kan hvid aflevere til neutral spiller? Hvor mange mål kan sort score inden for et givet tidsrum, f.eks. 5 min.?

Hovedvægten lægges på tæmninger.

Bemærk:

Øvelsen kan bruges taktisk til boldjagt (forechecking).



Øvelse 130.

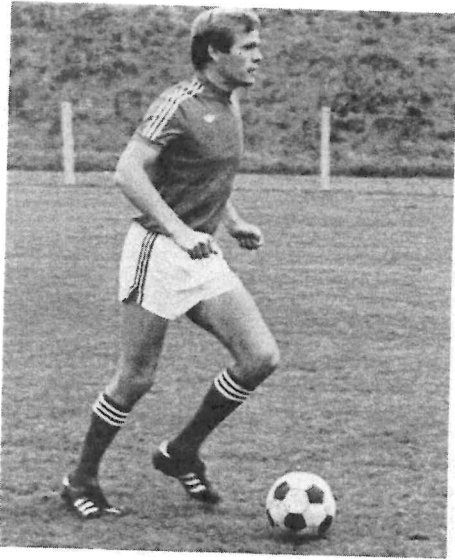
ØVELSE 130. (1 + 6):6 SAMT 2 MÅLMÆND.

En spiller i midtercirklen er neutral. Han må kun operere i denne cirkel, og alle bolde fra den ene banehalvdel til den anden skal gå »igennem« ham (bolden skal tæmmes retningsbestemt). De øvrige spillere må ikke skifte banehalvdel og ikke komme i midtercirklen. Der dømmes frispark, hvis der sparkes direkte til medspiller på modsat banehalvdel uden om »midtbanespilleren«.

Variation:

Kun 1 forsvarsspiller må komme i eget straffesparkfelt, hvilket giver angriberne tid til at få bolden under kontrol inden skud på mål.

4.3.1.



1

4.3.1.1.1. Trække med bolden

Denne form for dribbling, der kan foregå både langsomt og med stor hastighed, bruges især af midtbanespillere, når disse rykker frem på banen og søger forskellige afleveringsmuligheder, men også de øvrige spillere bruger den ofte.

1. Bolden er inden for spilleafstand (dvs. kan nås i næste skridt).
Blikket er rettet mod omgivelserne.
Overkroppen let foroverbøjet.
Bolden skubbes fremad ved hjælp af en forholdsvis løs fod og berøres i hvert 2. eller hvert 3. skridt, afhængig af løbehastigheden.
Ved stor hastighed anvendes næsten kun ydersiden af foden.

Alm. fejl:

1. Foden, der fører bolden, er for spændt, så bolden let løber for langt væk fra foden.
2. Spilleren kikker for meget på bolden.
3. Hastigheden i løbet bliver for lav på grund af urytmisk trækken med bolden. (Dette skyldes som regel, at bolden ikke berøres i hvert 2. eller hvert 3. skridt).

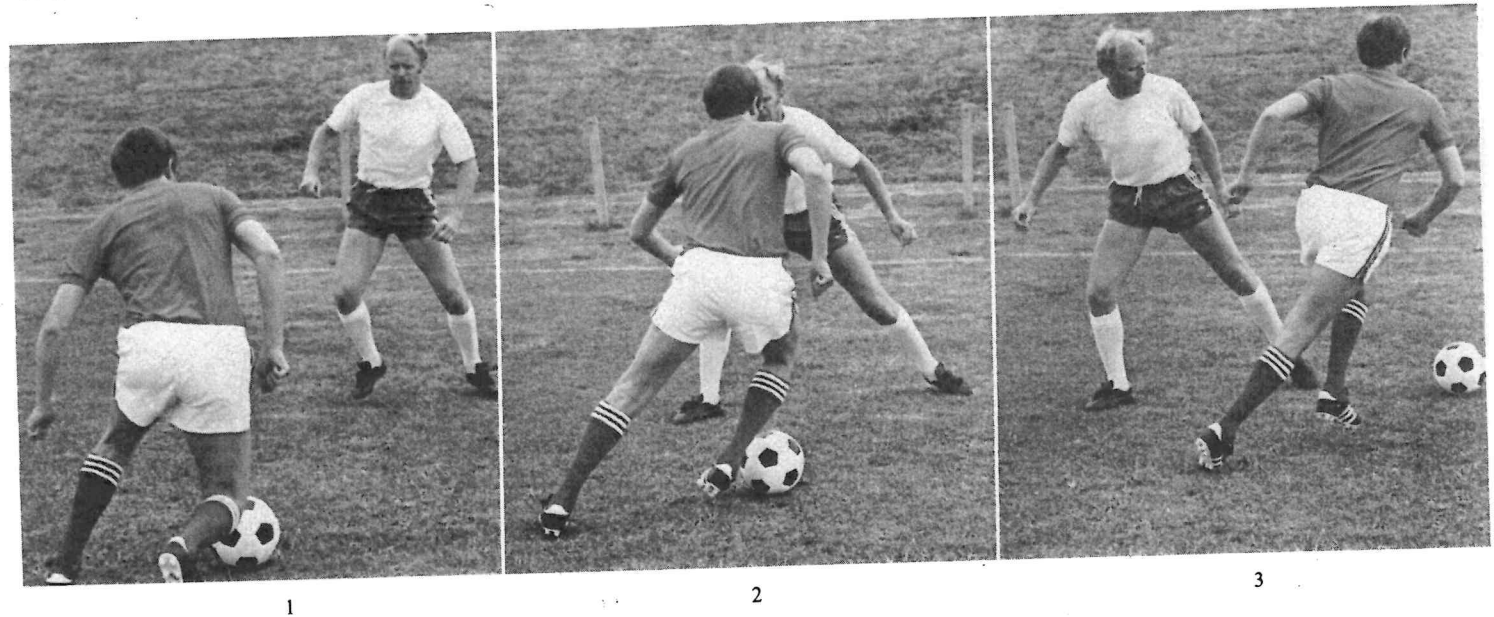
4.3.1.1.2. Passere en modstander (drible/finte)

Enhver dribbling/finte begynder med en finte for at gøre den efterfølgende dribbling lettere.

Følgende skal iagttages, når man dribler/finter:

1. Finten skal udføres så *langsomt* som muligt, og dribblingen så *eksplosivt* som muligt.
2. Spilleren skal se på modstanderen under dribblingen, så han kan reagere på dennes bevægelser.
3. Dribbling/finten må ikke begynde hverken for tidligt eller for sent.
4. En aflevering er hurtigere at foretage end en dribbling/finte, derfor bør man kun drible/finte, når der kan opnås en fordel (f.eks. i 1:1-situationer).

4.3.1.



4.3.1.1.2.1. Kropfinte

1. Den mørke spiller forsøger at dribble uden om den hvide spiller ved at finte »at ville dribble venstre om« modstanderen. Dette sker ved, at han tager et relativt langsomt skridt til venstre. Bemærk den rigtige afstand til modstanderen, når finten påbegyndes.
2. Den hvide spiller må nødvendigvis reagere på denne finte, i dette tilfælde ved at tage et skridt til højre.

Den mørke spiller dribler i stedet for i et *ryk* højre om modstanderen, hvilket er muligt, da denne har hele sin vægt på højre ben. Driblingen foregår med højre fods yderside for at få bolden så langt *væk* fra modstanderen som muligt.

3. Den mørke spiller *rykker* forbi modstanderen.

4.3.1.



1

2

3

4.3.1.1.2.2. Sparkefinte

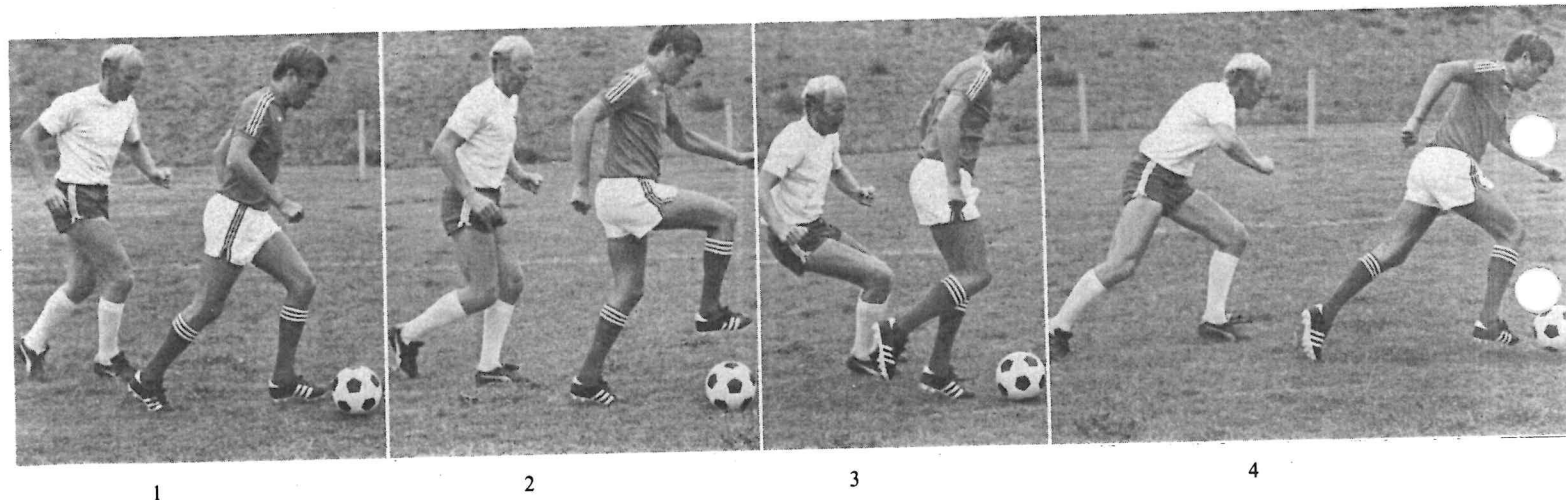
1. Den mørke spiller forsøger at dribble uden om den lyse spiller ved relativt langsomt at finte et skud/en aflevering med højre ben. Bemærk den rigtige afstand til modstanderen, når finten påbegyndes.

2. Den hvide spiller må nødvendigvis reagere på denne finte, i dette tilfælde ved at dukke sig.

I stedet for at sparke/aflevere dribler den mørke spiller i et *ryk* højre om sin modstander ved at bruge højre fods yderside (bolden skal så langt *væk* fra modstanderen som muligt).

3. Den mørke spiller *rykker* forbi modstanderen.

4.3.1.



4.3.1.1.2.3. Hælfinte

1. Den hvide spiller er lige ved at indhente den driblende mørke spiller.
2. Den mørke spiller forsøger at slippe fri af den hvide spiller ved at finte at ville »træde på bolden«/»sparke bagud«. Dette sker ved at finte et hælspark.
3. Den lyse spiller må nødvendigvis reagere på finten, i dette tilfælde ved at standse op. Den mørke spiller laver ikke et hælspark, men fører i stedet for foden hen over bolden og trækker denne med sig fremad i et eksplosivt *ryk*.
4. Den mørke spiller *rykker* fri af modstanderen.

Alm.-fejl (gælder alle 3 former for finte):

1. Spilleren dribler uden at se på modstanderen.

2. Finten påbegyndes enten for tidligt eller for sent, altså enten for langt fra – eller for tæt på modstanderen.
3. Driblingen efter finten foregår for langsomt, så at modstanderen, selv om han er gået på finten, kan nå at tackle.

Indøvelse af finte er specielt og skal derfor omtales kort. Enhver finte består af en række komplicerede bevægelser, der udgør en helhed. Derfor skal den også læres og trænes som en helhed og ikke opdeles i forskellige faser.

Det er meget vigtigt, at det første billede (indtryk), spillerne får af en ny finte (forevisning), er så korrekt som muligt, både i udførelse og i tempo.

Film og billedserier kan også anvendes.

Det gælder altså om at få finten automatiseret, hvilket vil sige, at man kan udføre den korrekt uden at tænke over det.

4.3.1.



4.3.1.2. Tackling

Det er meget vigtigt, at enhver spiller kan tackle uanset hans plads på holdet, da man ellers ikke kan leve op til det meget vigtige: »Når modstanderne har bolden, er vi alle forsvarere«. Alt for ofte er det kun forsvarsspillerne og midtbanespillerne, der er i stand til at tackle.

Følgende skal iagttages, når man tackler:

1. Hurtig på bolden.

Man kan ofte, hvis man er »hurtig på bolden«, få fat i den før modstanderen og derved undgå at tackle.

2. Tackle på det rigtige tidspunkt.

Dette sker ved at tackle lige i det øjeblik, hvor modstanderen er ved at få bolden under kontrol, men tacklingen skal være hurtig og hård.

3. Tøve med tacklingen.

Hvis modstanderen har fået bolden under kontrol, skal man vente med at tackle (tøvende tackling), indtil han begynder at dribble.

4. Komme hurtigt igen, hvis tacklingen mislykkes.



2

4.3.1.2.1. Tackling forfra

1. Standbenet oppe på siden af bolden. Tacklebenet (her højre) sparkes hårdt mod bolden med maksimalt bøjet fodled og næsten strakt knæled. Skulderen er godt fremme, så man møder modstanderen »skulder mod skulder«, men også for at være i fremdrift efter gennemført tackling.



3

4.3.1.2.2. Glidende tackling

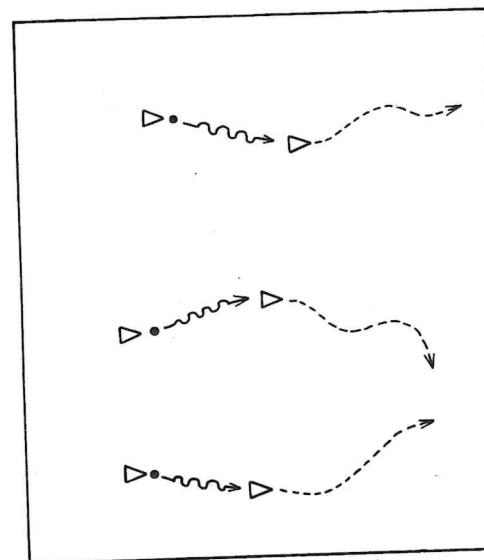
Denne form for tackling er den sværeste og mest risikable. Det risikable ligger dels i, at utrænede ofte kommer til skade, og dels i, at selve tacklingen er risikabel. Hvis den mislykkes, er man som regel udspillet.

Som det fremgår af billede nr. 2, kan tacklingen foretages dels med *fjerneste fod* (indersiden af foden) og dels med *nærmeste fod* (ydersiden af foden), billede nr. 3.

Teknikken er følgende:

Tackleren tager et meget langt *sidste* skridt med et meget bøjet standben for at få tyngdepunktet så lavt som muligt.

4.3.1.



Øvelse 134.



Øvelse 135.

Han glider eventuelt lidt på standbenets knæ og sparker så bolden væk med enten indersiden af fjerneste fod (billede nr. 2) eller med ydersiden af nærmeste fod (billede nr. 3).

Normalt bør man tackle med fjerneste fod, da den anden form oftere giver skader.

Alm. fejl:

1. Leddene (knæ- og fodled) i det tacklende ben er ikke fikserede, hvilket øger muligheden for skader.
2. Spilleren kikker på modstanderen i stedet for på bolden og risikerer herved at »gå på en finte«.
3. Spilleren tackler for tidligt af frygt for ikke at få fat i bolden, men herved »sælger« han ofte sig selv.

Også tackling bør indøves som en helhed, men naturligvis skal indøvelsen ske gradvis, f.eks. først stående, derefter med 1-2 m's tilløb og til sidst i normal form. Glidende tacklinger kan udmærket indøves først uden modstander.

Øvelser

ØVELSE 133.

Dribling med skiftevis højre og venstre fod under bevægelse

fremad. Efter niveau indøves de førnævnte finter under dribblingen, f.eks. sparke- og hælfinten.

ØVELSE 134. DRIBLING EFTER MAKKER (UDEN BOLD).

Makkeren bestemmer retning og hastighed. Brug hele banen, f.eks. 30-60 sek.'s føring. Derefter ombytning.

Variation:

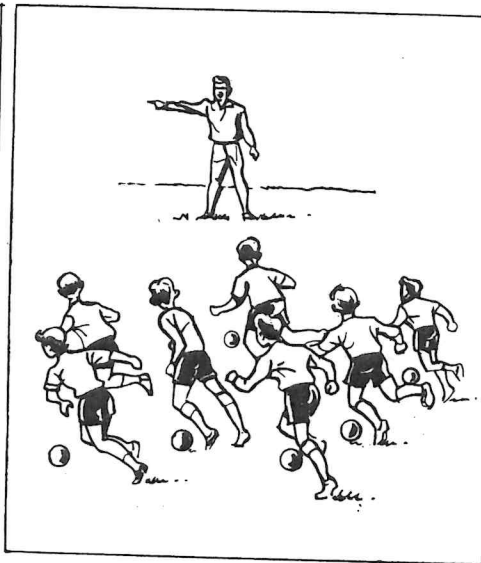
1. Forreste spiller har bolden og dribler roligt fremad. Pludselig lader han bolden ligge og rykker i ny position. Bageste spiller følger efter *med* bolden.
2. Trænerens signal afgør, hvornår der ombyttes, så spillerne ikke ved, hvornår der byttes (bageste spiller har bolden).
3. Begge spillere har hver en bold.

ØVELSE 135. »TÆLLE FINGRE«.

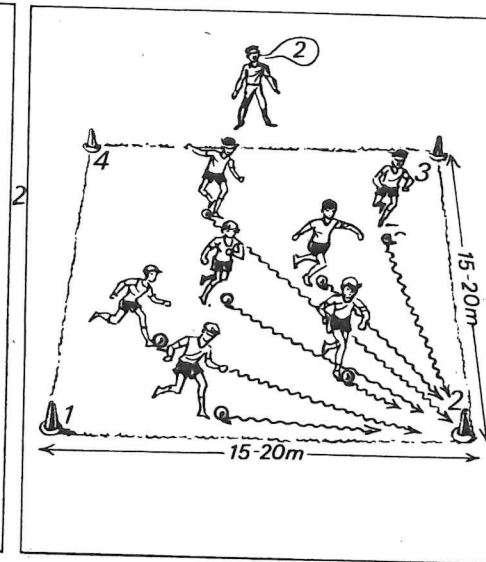
Makkeren (uden bold) løber baglæns. Pludselig rækker han et antal fingre i vejret, og den driblende spiller skal lynhurtigt råbe antallet. Herved tvinges han til at se op, samtidig med at han dribler.



Øvelse 136.



Øvelse 137.



Øvelse 138.

ØVELSE 136. »VIRVAR«.

Der dribles i virvar på begrænset område, f.eks. i midtercirklen. (Ikke støde sammen!).

Variation:

Det er tilladt at »puffe« til de andres bolde.

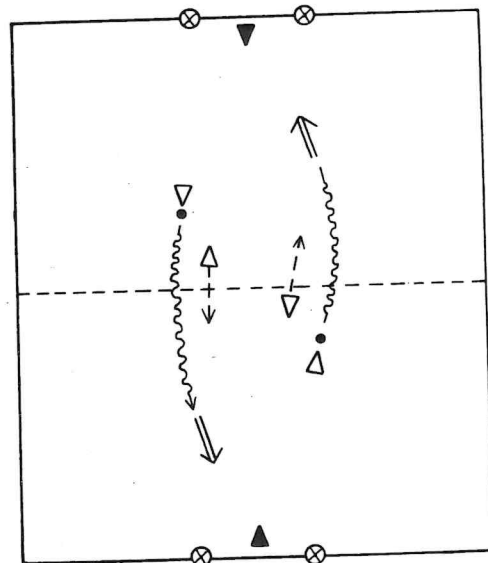
ØVELSE 137. DRIBLING I DEN RETNING, SOM TRÆNEREN VISER.

Øvelsen starter med langsomt løb fremad, derefter som nævnt i overskriften.

ØVELSE 138.

De 4 kegler er nummereret. Hvis træneren f.eks. råber »2«, skal spillerne dribble mod kegle nr. 2 osv.

4.3.



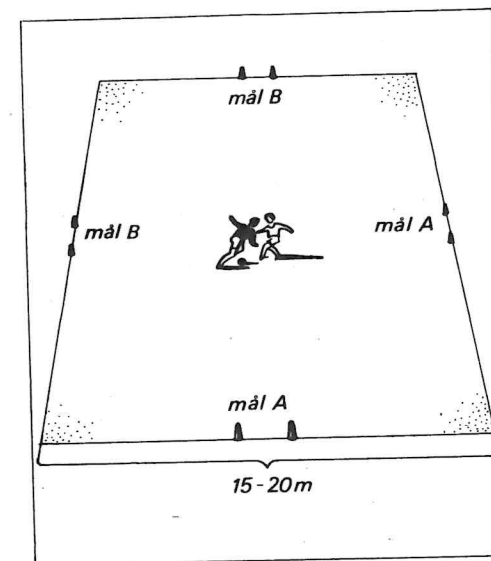
Øvelse 139.

ØVELSE 139. 1:1 SAMT 2 MÅLMÆND PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE.

Dribling fremad til skud på mål, 1 modstander (passiv) følger med i baglæns løb. Når midten er passeret, får boldføreren lov til at dribble sig fri til skud på mål.

Variation:

Når midten er passeret, kæmper de 2 spillere om bolden og dermed retten til skud på mål.



Øvelse 140.

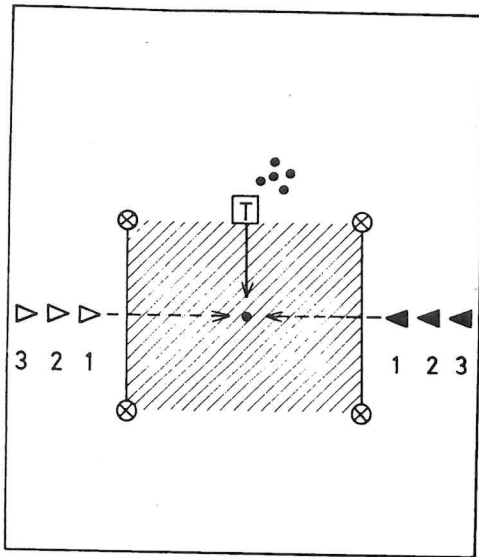
ØVELSE 140. 1:1 PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE.

Spillerne skal såvel angribe som forsvare 2 små mål. Mange par samtidigt.

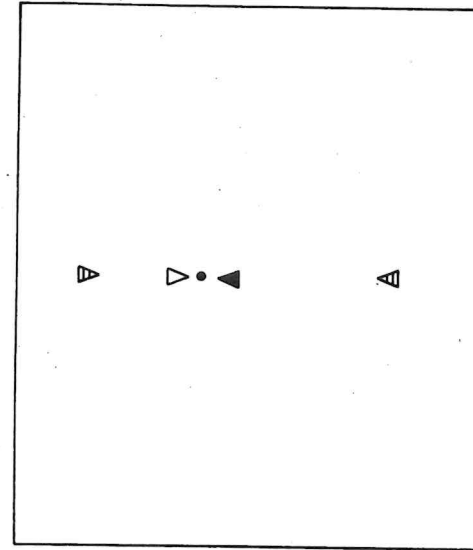
Variation:

1. Spillerne skal kun angribe/forsvare 1 lille mål.
2. Der scores ved at lægge bolden på modstanderens mållinie.
3. Scoring ved at ramme modstanderens kegle(r).

4.3.



Øvelse 141.



Øvelse 142.

ØVELSE 141. 1:1.

Hvis træneren f.eks. råber »1«, skal de to »ettere« spille mod hinanden, og der scores ved at lægge bolden på modstanderens mållinie. Hvis træneren råber »2«, skal de 2 »toere« spille mod hinanden osv.

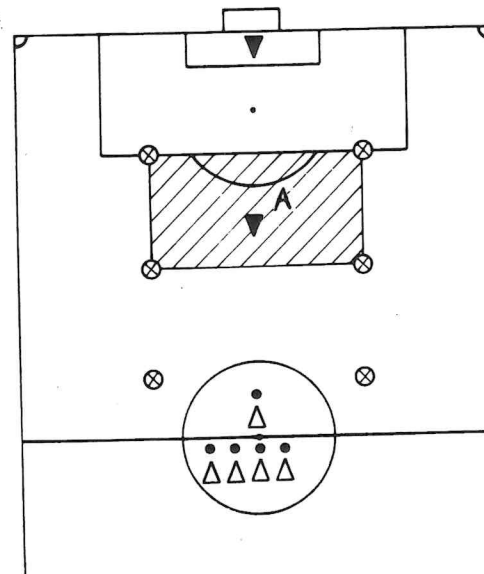
Variation:

På et større område spilles 2:2, 3:3 på samme betingelser. Når træneren råber »1«, skal de 4 »ettere« spille mod hinanden 2:2.

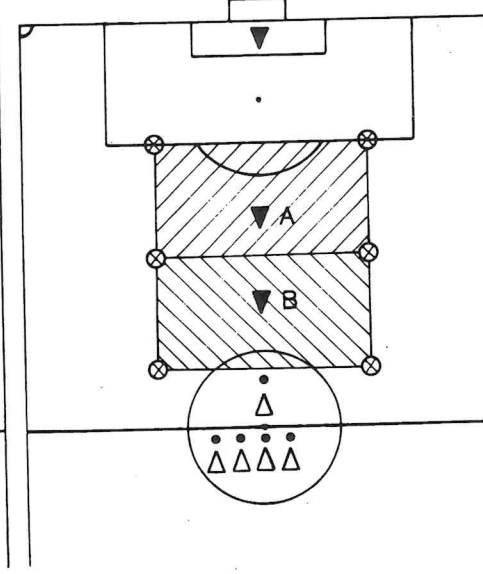
ØVELSE 142. 1:1 FRA BANDE TIL BANDE.

Spilleren, der har bolden, må bruge de 2 neutrale spillere som bande. Hvis modstanderen erobrer bolden, fortsætter han blot mod den bande, som man var på vej mod osv. Derefter byttes roller.

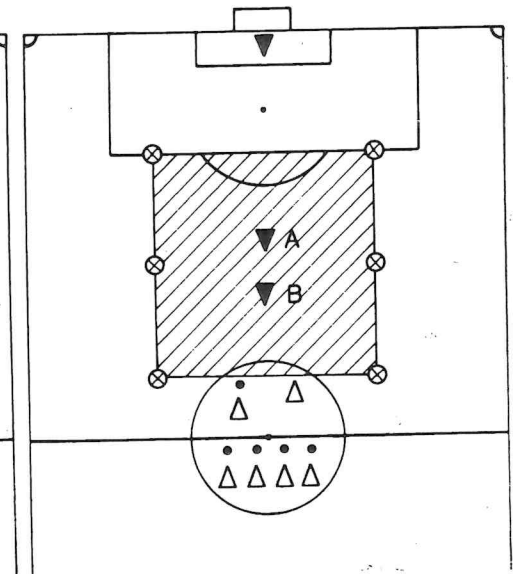
4.3.



Øvelse 143.



Øvelse 144.



Øvelse 145.

ØVELSE 143. 1:(1 + 1 MÅLMAND).

1 ad gangen dribler spillerne fra midtercirklen mellem keglene mod mål. Kegleområdet skal passeres. Der afsluttes med skud fra straffesparkfeltets grænse. Modstanderen (A) må ikke bevæge sig uden for det afgrænsede område (skraveret). Tilsvarende fremgangsmåde anvendes på den anden banehalvdel.

ØVELSE 144. 1:(2 + 1 MÅLMAND).

Samme fremgangsmåde som i øvelse 143, men nu er der 2 modstandere (A og B), der dog kun må bevæge sig inden for hver sit område (skraveret). Samme fremgangsmåde anvendes på den anden banehalvdel.

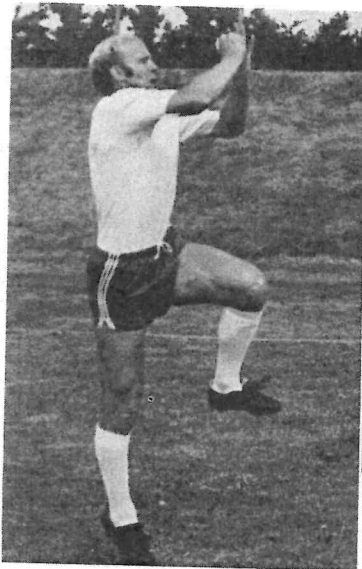
Bemærk:

Øvelsen kan anvendes til målmandstræning.

NB: A er forsvarer, indtil han erobrer bolden fra en angriber, der nu bliver forsvarer osv.

ØVELSE 145. 2:(2 + 1 MÅLMAND).

Samme fremgangsmåde som i øvelse 144, men nu må de 2 forsvarsspillere (A og B) bevæge sig overalt inden for keglene. Samme fremgangsmåde anvendes på den anden banehalvdel.



4.4. Headning

4.4.1. TEKNISKE FÆRDIGHEDER

Spillepladsens dimensioner og nogle af spillets taktiske træk, bl.a. fløjspilletets betydning i forbindelse med en effektiv udnyttelse af banen, kan betyde, at der spilles mange bolde »i luften« i en kamp. Det er således absolut nødvendigt for et hold at beherske hovedspillet både i angreb og forsvar.

1. Øjnene på bolden. Det bøjede knæled samt armenes opadgående bevægelse i et dobbelt armtræk øger kraften i opspringet.
2. Hoften skydes frem, og overkroppen bagudbøjes (forspænding i forsidens muskler). Hagen trækkes ind, halsmusklerne spændes. Armene holdes i balancestilling.
3. Bolden rammes midt i centrum og midt på panden, når kroppen passerer den lodrette stilling i den fremadgående bevægelse. Øjnene må være åbne under hele forløbet.
4. Bolden »følges på vej« og dirigeres, således at kroppen i

nedspringet slutter foroverbøjet. (Headningens væsentligste bevægelse foregår i hofteleddet).

Bemærk:

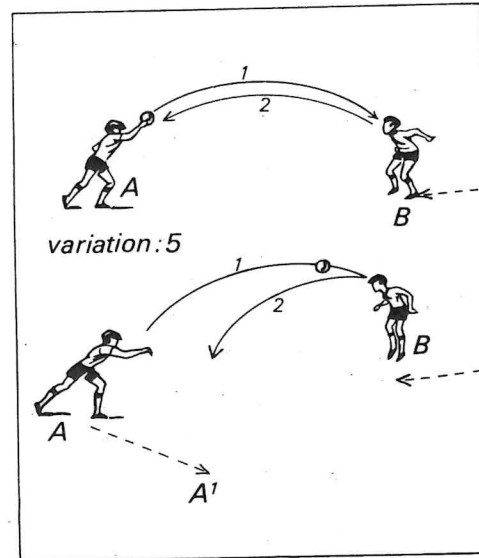
Bortset fra beskrivelsen til billede nr. 1 gælder ovennævnte teknik, når der heades i en stående stilling.

Det er ofte en fordel – og formelt det rigtige – at dreje kroppen i den retning, man ønsker at heade, før bolden rammes.

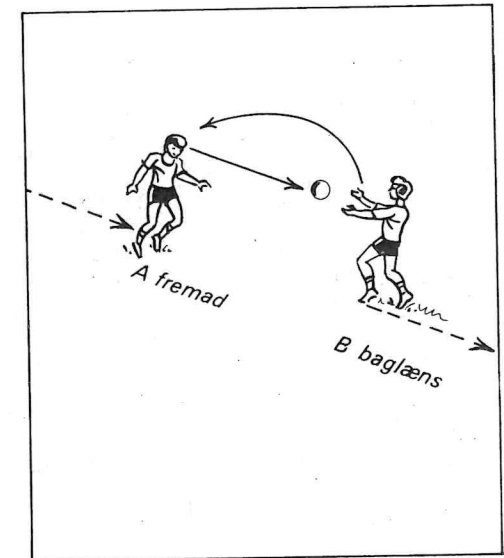
Alm. fejl:

1. Upræcise og for høje hovedstød kan skyldes, at bolden er ramt forkert, f.eks. oven på hovedet, eller selve bolden er ramt for dybt. Årsagen kan også findes i spillernes springteknik eller fysiske forudsætninger, idet afsættet i opspringet er for svagt.
2. For korte hovedstød kan være et spørgsmål om timing; bolden rammes for tidligt eller for sent.

4.4.



Øvelse 155.



Øvelse 156.

Øvelser

ØVELSE 155.

A kaster/sparker til B, der løber bolden i møde og header tilbage til A. Efter et vilkårligt antal forsøg byttes opgaver.

Variation:

1. Headning til partner på egen serv.
2. Spilleren, der skal heade, kan tage sit udgangspunkt i en rygliggende stilling og heade i siddende stilling, eller, med hugsiddende stilling som udgangspunkt, heade i vandretliggende stilling.
3. Headning mellem 2 spillere i langsiddende stilling.
4. Headning i fremliggende stilling på serv fra partneren.
5. A kaster/sparker til B og løber i en ny position. B skal fra sit tilløb springe op og heade til A₁, (husk kropdrejningen). Efter et vilkårligt antal forsøg byttes opgaver.
6. De 2 spillere forsvarer hver sit mål.

Bemærk:

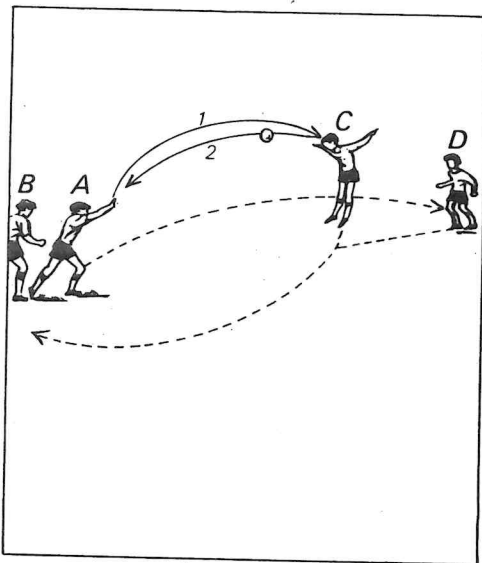
B skal have plads til at løbe bolden i møde.

ØVELSE 156.

Headning under forlænsløb. B løber baglæns og server til A, der i løb fremad header til B. B server osv., der byttes.

Variation:

Gentagne headninger mellem de to spillere, hvoraf den ene løber fremad, den anden baglæns.



Øvelse 157.

ØVELSE 157.

Headning i returboldopstilling (se øvelse 51). A kaster/sparker til C, der løber bolden i møde og header til B. A og C fortsætter deres løb og stiller sig bagest i de modstående rækker. B kaster/sparker til D osv.

Variation:

1. Headning frem og tilbage hele tiden.
2. Kegle anbringes ca. 5 m bag rækkerne. Spillerne skal efter headning løbe rundt om keglen ved den modstående række, inden de stiller sig bagest i rækken.
3. Spillerne skal efter headning stille sig bagest i egen række efter at have løbet uden om keglen. (Øvelsen skal ses i relation til variation nr. 1).

ØVELSE 158.

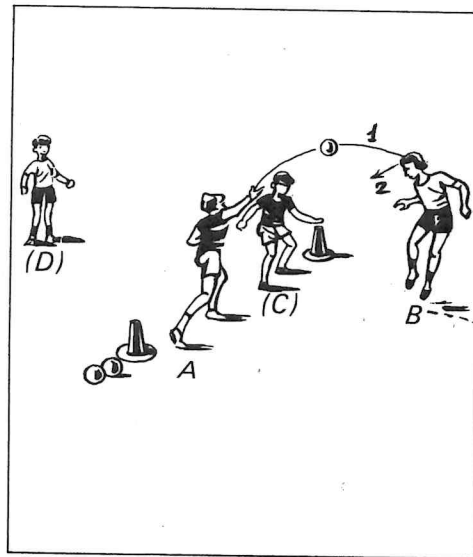
A kaster bolden til B, som forsøger at score på hovedstød. Efter et vilkårligt antal forsøg byttes opgaver.

Evt. konkurrence:

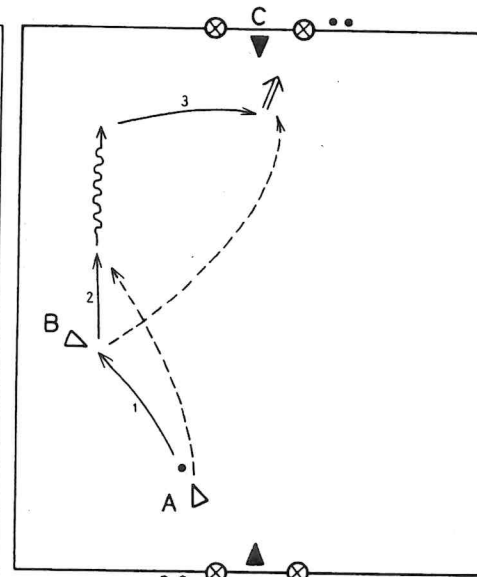
»Hvem scorer flest mål på et givet antal forsøg?«

Bemærk:

Organisationsformen kan let gennemføres i mange afgræn-



Øvelse 158.



Øvelse 159.

sede områder ved siden af hinanden, og øvelsen er let at omstille til andre øvelser i samme område.

Variation:

1. Begge spillere forsvarer 1 mål (forsøg at score på hovedstød enten på egen serv eller på tilkastet bold).
2. Der indsættes yderligere 1 spiller i målet (C) samt 1 spiller på den anden side målet (D). Først header B fra den ene side, derefter D fra den anden. Efter et vilkårligt antal forsøg bytter A og C med B og D.

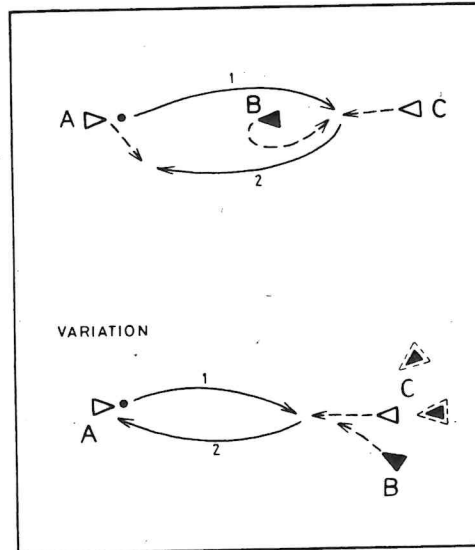
ØVELSE 159.

4 spillere på et begrænset område (f.eks. 30 m x 30 m) med 2 mål. De 2 spillere fungerer som målmænd, de 2 andre spiller sig med så mange headninger som muligt frem til et afsluttende hovedstød på mål.

F.eks.: A spiller B, der header bolden fremad, A dribler mod »fløjen« for at afløvere til B, der nu er på midten. B header på mål. B modtager et udkast fra målmanden, og øvelsen »køres« mod det andet mål.

Efter et vilkårligt antal forsøg bytter A og B med C og D.

4.4.



Øvelse 160.

ØVELSE 160.

A kaster/server til C. I det øjeblik bolden passerer B, vender denne spiller omkring og angriber C, der under pres skal forsøge at heade bolden tilbage til A. B løber til »midten« igen, og A server atter.

Efter et vilkårligt antal forsøg bytter spillerne opgaver.

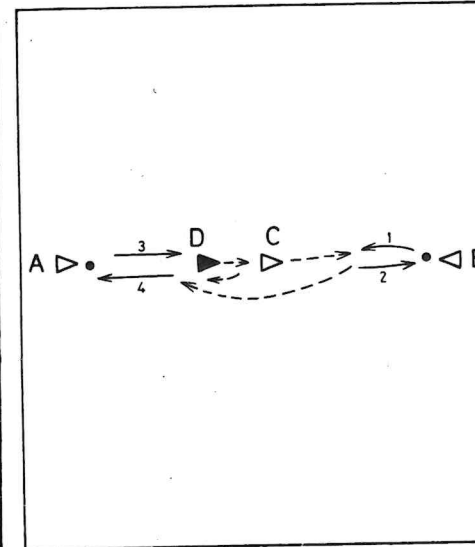
Bemærk:

Øvelsen kan anvendes som mælkesyretræning for den spiller, der er »i midten«.

Modstanderens indsats kan gradueres.

Variation:

Spilleren, der fungerer som modstander (B), kan placeres i forskellige positioner omkring den spiller, der skal heade (C).



Øvelse 161.

ØVELSE 161.

A og B står med hver sin bold ved områdets sider. Under pres fra D skal C søge skiftevis mod A og B for at heade på afleveringer fra disse spillere. Efter et vilkårligt antal forsøg bytter C og D opgaver; senere bytter C og D med A og B.

Bemærk:

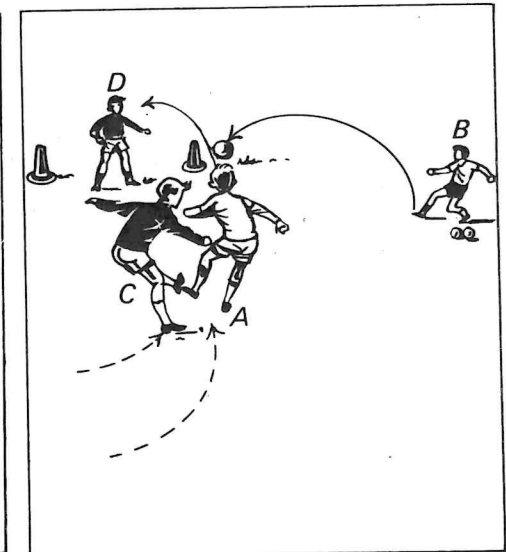
1. Modstanderens indsats kan gradueres.
2. Øvelsen kan anvendes som intervaltræning.

ØVELSE 162. 2:(1 + 1 MÅLMAND).

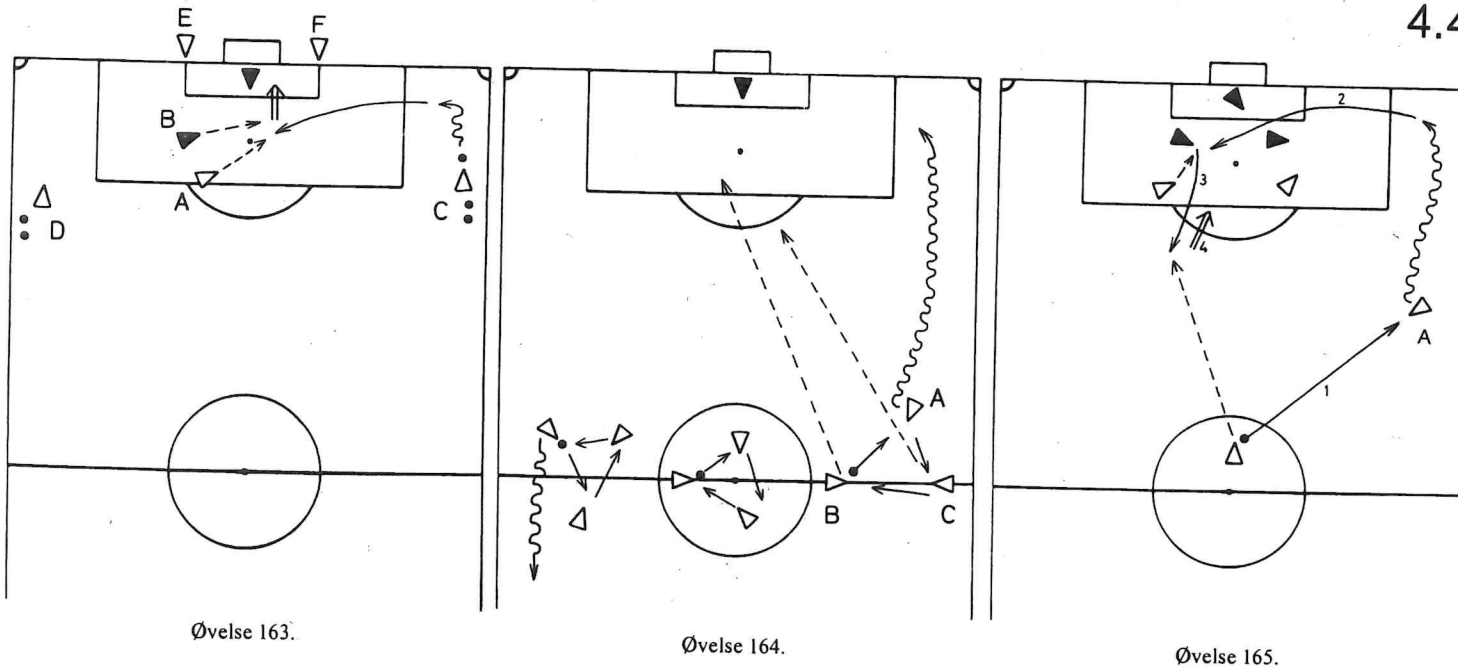
B kaster/sparker bolde mod midten fra »fløjen«. Under pres fra C skal A forsøge at score på hovedstød hos D i målet. Efter et vilkårligt antal forsøg bytter A og B opgaver; senere bytter A og B med C og D.

Bemærk:

1. Forsvarerens indsats kan gradueres.
2. Øvelsen er let at omstille til en øvelse for forsvareren. C, der kan få til opgave at heade væk til: 1) et bestemt område, 2) en kegle, 3) en spiller.



Øvelse 162.



Øvelse 163.

Øvelse 164.

Øvelse 165.

ØVELSE 163. 6 SPILLERE + 1 MÅLMAND PÅ EN BANEHALVDEL.

2 spillere, E og F, fungerer som boldhenterne, 2 spillere, C og D som servere, idet de skiftevis dribler mod mållinien og afleverer mod midten, hvor A under pres fra B skal forsøge at score på hovedstød. Efter et vilkårligt antal forsøg bytter A og B opgaver; senere skifter de 3 grupper E og F, D og C og A og B opgaver.

Bemærk:

Øvelsen kan let omstilles til en headeøvelse for forsvarere, der skal heade bolden væk – aldrig på tværs af målet!

ØVELSE 164. 2:1.

Spillerne arbejder i 3-mandsgrupper på midten af banen, idet de header til hinanden i en trekant. Pludselig dribler en af spillerne (her A) mod mållinien. Spilleren, der er nærmest målet (her B), skal søge ned i straffesparkfeltet for at fungere som forsvarer. Den tredje spiller (her C) skal søge mod målet for at heade en aflevering fra A i mål.

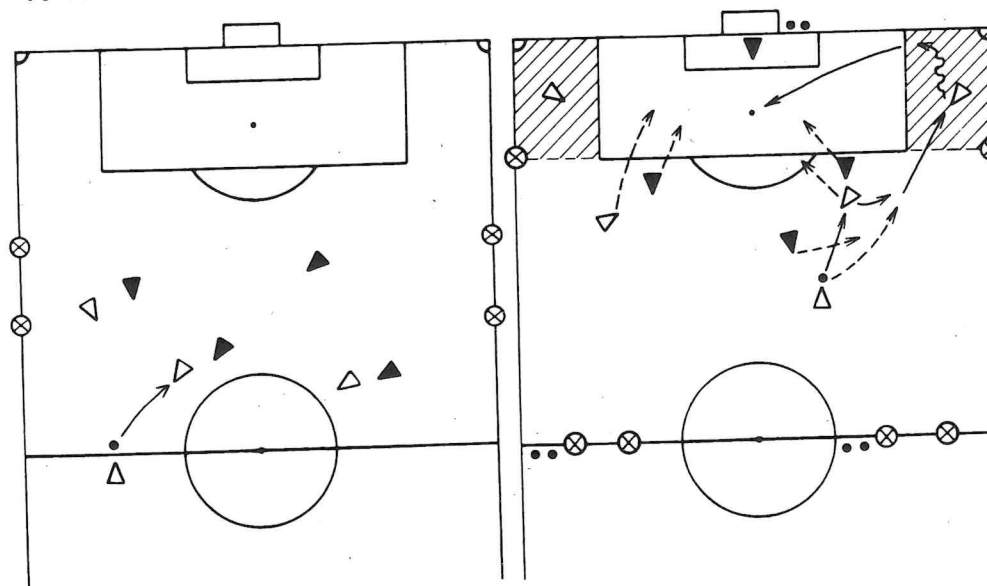
Bemærk:

Øvelsen kan anvendes som reaktionsøvelse.

ØVELSE 165. 6 SPILLERE SAMT EN MÅLMAND PÅ EN BANEHALVDEL (4:2).

En midtbanespiller afleverer til A, der dribler mod mållinien, hvorfra der skal komme en aflevering mod midten. Her skal angriberne forsøge at score på hovedstød eller spille bagud til midtbanespilleren, der afslutter med et skud på mål. Forsvarerne skal forsøge at heade væk, dvs. ud til midtbanespilleren, der afslutter med skud på mål.

4.4.



Øvelse 166.

Øvelse 167.

ØVELSE 166. 4:4 PÅ TVÆRS AF EN BANEHALVDEL.
Der kan kun scores på hovedstød, alle indkast skal kastes til hovedstød.

Variation:
2:2, 3:3 på begrænsede områder med samme betingelser i øvrigt.

ØVELSE 167. 5:(3 + 1 MÅLMAND) PÅ EN BANEHALVDEL.

To angribere skal til stadighed være i hver sit område på fløjen (skraveret på tegningen). Ingen af de øvrige spillere må komme der. Angriberne kan imidlertid foretage »udskiftning« når de ønsker det, dvs. at 1 el. 2 af angriberne ude på banen kan bytte med spillerne i de skraverede områder. Angriberne skal score i det store mål, idet kun scoring på afleveringer fra fløjen anerkendes. Scoring på hovedstød tæller dobbelt. Forsvarerne scorer i de små mål ved midterlinien.

Variation:

1. Der indsættes en ekstra forsvarer som libero. Herved får angriberne ekstra hårdt brug for at »udskifte«.
2. Når der spilles med 4 forsvarere, kan det forlanges, at kun 3 forsvarere må komme i straffesparkfeltet. Den fjerde forsvarer skal placere sig uden for straffesparkfeltet, klar til at modtage de bolde, som de øvrige forsvarere header/sparker væk.

ØVELSE 168. (2 + 3):3 SAMT 2 MÅLMÆND PÅ TVÆRS AF EN BANEHALVDEL.

De neutrale spillere er hele tiden med

det hold, der har bolden og fungerer som spilfordeler, der ikke kan score. Mål scoret på hovedstød tæller dobbelt.

Variation:

1. (1 + 3):3.
2. 3:3.

Bemærk:

Man bør også koncentrere sig om forsvarsspillerens hovedspil.

ØVELSE 169. 5:(5 + 1 MÅLMAND).

Der spilles på en banehalvdel, hvor angriberne scorer i det store mål, forsvarerne i 2 små mål på midten af banen. Flere eller færre spillergrupper kan deltage efter aktuelt behov. Mål, scoret på hovedstød eller på et skud som direkte følge af en hovedstødsaflevering, tæller dobbelt.

ØVELSE 170. 11:11 PÅ STOR BANE.

Mål, scoret på hovedstød eller på et skud som direkte følge af en hovedstødsaflevering, tæller dobbelt.

3. LEGE OG SMÅSPIL (BOLDBASIS)

En lang række lege og småspil er fortræffelige forøvelser til det egentlige fodboldspil. Det er svært at definere forskellen på lege og småspil, men fodboldlege er her først og fremmest situationer, hvor (små)redskaber (tryllesnore, plintkasser osv.) anvendes, hvorimod der ved småspil forstås et spil, hvor kampsituationens betingelser er gjort lettere (mindre grupper, mindre områder, mindre mål osv.).

Lege og småspil kan danne en slags fodboldmæssig »boldbasis«, hvorved forstås aktiviteter, der tilgodeser spillernes alsidige udvikling inden for det teknisk/taktiske, fysiske, psykiske og sociale område.

Afgørende i trænerens overvejelser, når det drejer sig om 5-10 årige spillere, er, at *træningen tilpasses spillerne - og ikke omvendt*. Børn er jo ikke »små voksne«, derfor må træningen udformes, så den harmonerer med den viden, vi har fra udviklingspsykologien.

5-10 årige spilleres vanskeligheder med 11-mandsspillet kan kort opsummeres til:

1. Perception

- opfatteevnen endnu ikke helt udviklet, især m.h.t. afstande og hastighed (timing-problemer).

2. Motorik

- grovmotorikken stadig dominerende.
- finmotorikken først udviklet helt ved ca. 11 års alderen.

3. Social udvikling

- små gruppedannelser normalt.

4. Intellektuel udvikling

- konkrete situationer bør anvendes.
- abstrakte tankeprocesser endnu ikke helt udviklet, jvf. mikroputtræneres »taktiske oplæg«.

5. Aktivitetsbehov

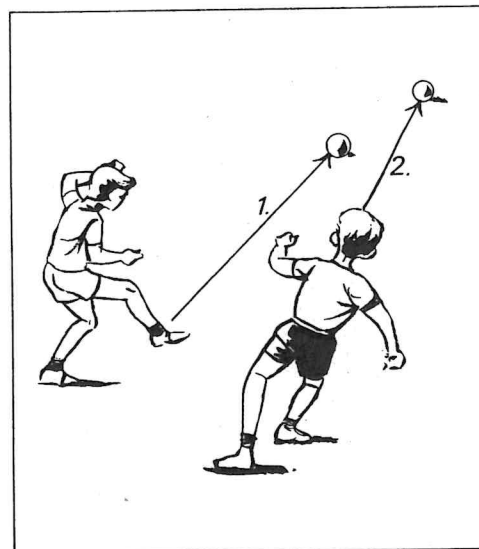
- spillerne i denne alder besidder et stort bevægelsesbehov/-glæde.

Derfor:

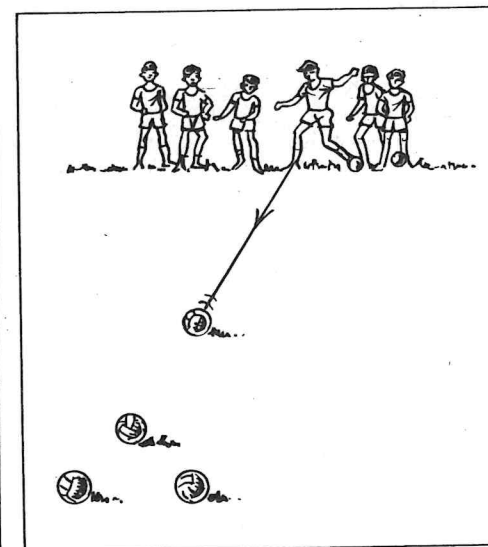
1. Spil - i mindre grupper
 - på mindre områder
 - med mindre mål
2. Tag udgangspunkt i spillernes basisfærdigheder (modenhedsfærdigheder) til at kunne:
 - sparke til en bold
 - løbe efter og med en bold
 - stoppe en bold
3. Anvend enkle spilleregler (f.eks. ikke med off-side).
Disse pædagogiske overvejelser skulle gerne resultere i, at der opnås en høj aktivitet samt en direkte motivation hos spillerne. - Det er helt afgørende, at træningen fra første færd bygger på *spilleglæden* og som følge heraf på et *højt aktivitetsniveau*.

Træningen bør gøres varierende og spændende ved, at *spillet sættes i centrum*, så hovedvægten lægges på *forståelsen af spillet* (spilbredde, spildybde osv.). - Især gennem de mange motiverende småspil giver spilleomgivelserne mulighed for en *kreativ* spilopfattelse, idet spilleren hele tiden skal tilpasse sig situationen og *løse et problem*, f.eks. »skal jeg dribble eller aflevere«, »skal jeg skyde på mål eller aflevere hårdt/blødt«, »skal jeg . . . ?« - I dette *miljø* skal indlæringen ske, idet spillerne i en spilsituation skal lære at træffe det rigtige valg til glæde for hele holdet. - Derfor bliver en spilrelevant træning *attraktiv, motiverende* og dermed *konstruktiv*, hvorved spillerens *fysiske, psykiske og sociale* udvikling fremmes. Samtidig med spilforståelsen bør de *tekniske* færdigheder trænes. Her kan det være fordelagtigt at koncentrere sig om én bestemt teknisk detalje udført under lettere betingelser. I valg af øvelsen bør der lægges vægt på:

3.



Øvelse 1.



Øvelse 2.

1. at spilleren i de fleste situationer anser den tekniske detalje, der primært ønskes trænet, for at være den bedst egnede i de situationer, der opstår i spillet.

2. at mulighederne for at udnytte andre tekniske detaljer begrænses.

Ved at anvende sådanne øvelser – og ikke skabelonagtige øvelser – opøves spilleren i det for fodbold så karakteristiske, at færdigheden bliver »åben« i modsætning til »lukket« færdighed (formel træning).

Afsnit 4 (teknisk træning) og 5 (taktisk træning – især almene taktiske færdigheder) indeholder også en mængde småspil, som fokuserer på bestemte færdigheder. I dette afsnit er skitseret nogle småspil, som nok så meget er et *mål* i sig selv som et *middel* til opfyldelse af en bestemt teknisk/taktisk færdighed.

Øvelser

ØVELSE 1. »HVEM RAMMER »MAKKERENS« BOLD?»
1:1, hver spiller 1 bold. Gerne mange par. Den ene spiller bolden i vilkårlig retning, den anden prøver at ramme den første bold med sin egen. Der sparkes skiftevis.

Variation:

1. »Fodbold-croket«.

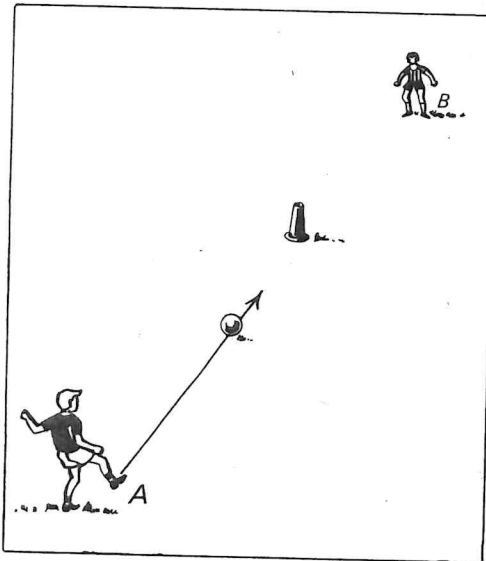
Regler som i croket, banen dog 1/2 eller 1/1 fodboldbane. Start- og vendepunkt f.eks. hjørneflag, buer f.eks. kegler.

2. »Fodbold-golf«.

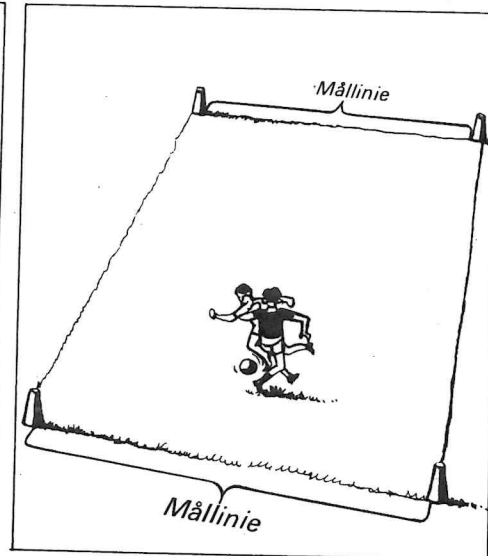
1 bold pr. spiller. På tur skiftes spillerne til at »opfinde« næste »hul«, f.eks. hjørneflag, en lysmast, målstolpe på bane 7 osv.

ØVELSE 2. FODBOLDCURLING.

Hver spiller 1 bold + 1 bold 10–15 m fremme. – 1 point for at komme nærmest og 1 point, hvis bolden rammes. – Den, der er nærmest, starter næste gang.



Øvelse 3.



Øvelse 4.



Øvelse 5.

ØVELSE 3. »HVEM FÅR FØRST 10 POINT?«

2 spillere anbragt ca. 10 m fra markeringskegle som vist på tegningen. A starter med at forsøge at ramme keglen, hvilket giver 1 point, hvis det lykkes. Lykkes det ikke, prøver B, som gerne må gå tættere på keglen og forsøge med førstegangsaflevering at score point. – Hvis A har scoret 1 point, starter B ca. 10 m fra keglen.

Variation:**1. »Keglespil«.**

2, 3 eller 4 kegler tæt ved hinanden. »Hvor mange kegler kan du vælte på 1 eller 2 skud?«

ØVELSE 4. 1:1 PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE 15 × 10 M.

For at score skal bolden placeres på modstanderens mållinie.
– Jo mindre mållinien bliver, desto sværere bliver øvelsen.

Tyngdepunkt:

Dribling/finter/tackling.

Variation:

1. Hver spiller forsvarer 1 kegle.
2. Hver spiller forsvarer/angriber 2 kegler.

ØVELSE 5. 1:1 PÅ 2 MÅL (mellem benene på bredstående kammerat).

Der kan scores fra begge sider, således at spillet ikke afbrydes.

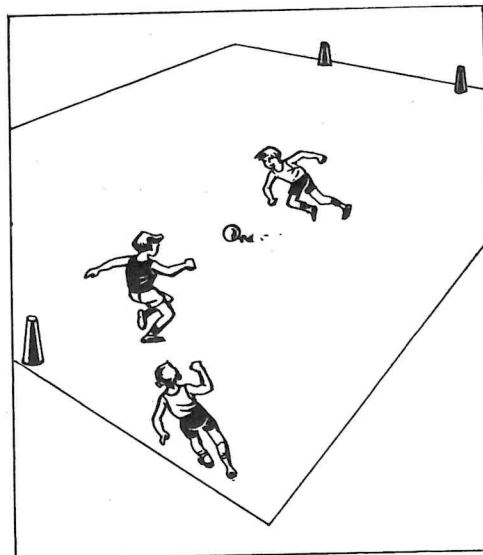
Spilletid:

1 minut, derefter bytter »målmændene« og markspillerne. I alt 3 gange.

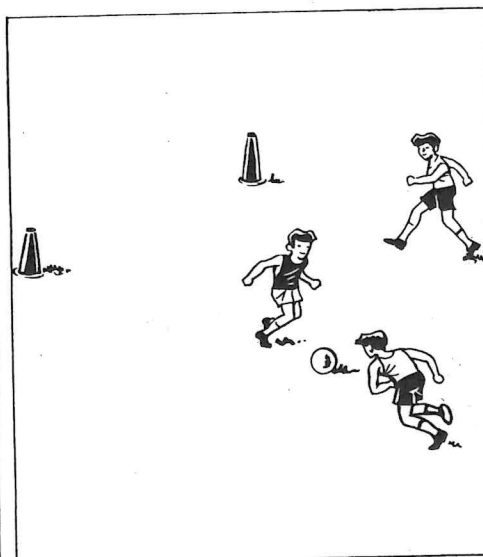
Tyngdepunkt:

Dribling/finter/tackling.

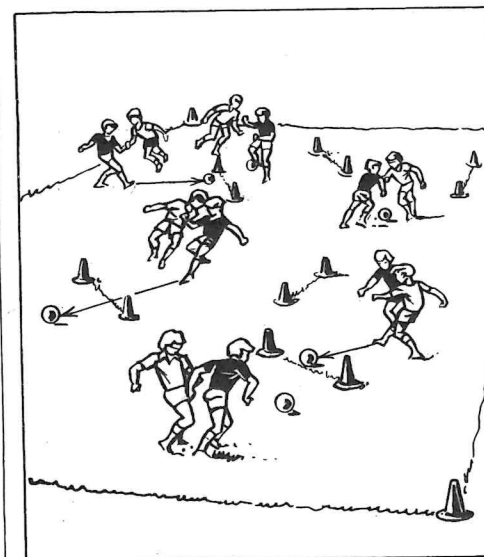
3.



Øvelse 6.



Øvelse 7.



Øvelse 8.

ØVELSE 6. 2:1 PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE.

De 2 spillere skal forsvare målet mellem de 2 kegler. Den ene spiller skal forsvare sin kegle.

Bemærk:

Den ene spiller har kun dribblingen som mulighed for at »flytte« bolden. De 2 spillere har foruden dribblingsmuligheden også afleveringsmuligheden.

ØVELSE 7. 2:1.

Den ene spiller skal forsøge at forhindre de 2 andre i at ramme den ene eller den anden kegle. – 2 minutter, derefter bytter spillerne roller.

Bemærk:

Afstanden mellem de 2 kegler er afhængig af den forsvarende spillers færdigheder.

ØVELSE 8. 1:1 PÅ BEGRÆNSET OMRÅDE 30 × 30 M.

Mange par samtidigt, 1 bold pr. par. – Den spiller, der har bolden, kan score i alle 6 mål. Scoring både forfra og bagfra. Efter scoring forbliver han i boldbesiddelse.

Bemærk:

Spilleren skal lære at se de mange muligheder (overblik).

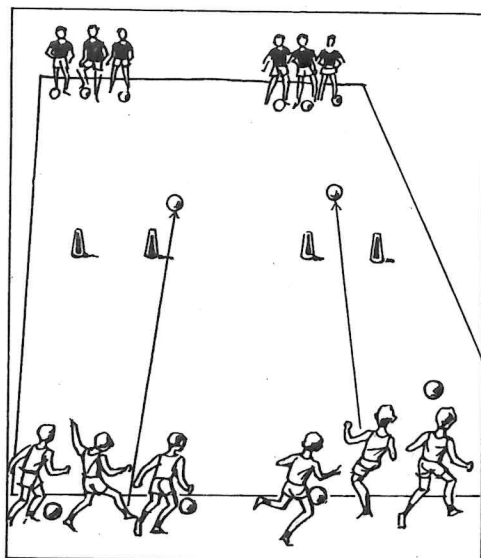
Variation:

1. I stedet for som illustreret med kegler, kan småmålene dannes af halvdelen af spillerne, som står og »skræver« samme steder, hvor keglemålene er illustreret. – Scoring ved at spille bold gennem bredstående spiller osv.

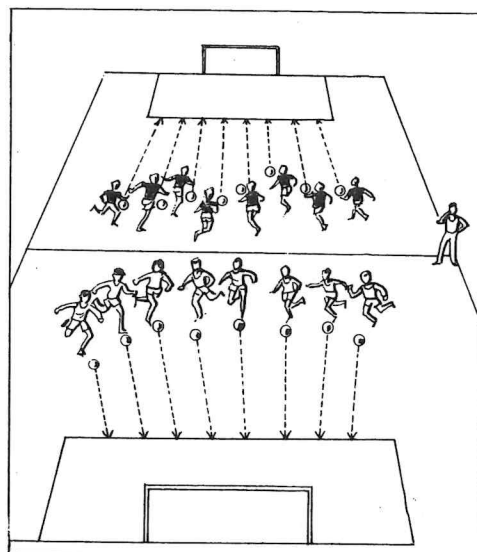
Organisation:

Intervalarbejde á ca. 1–2 minutter.

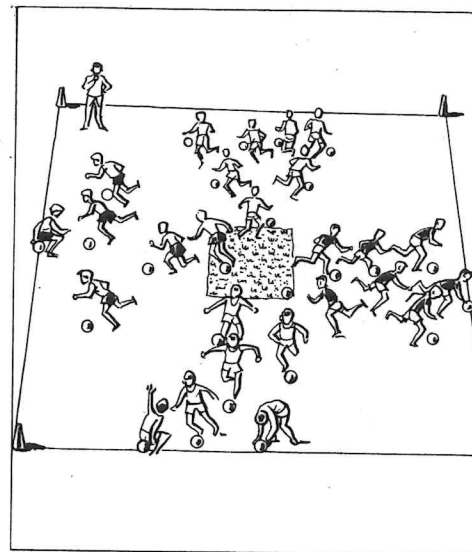
3.



Øvelse 12.



Øvelse 13.



Øvelse 14.

ØVELSE 12. BOLDE GENNEM MÅL.

2 hold á op til 15 spillere bag de markerede linier. Hver spiller har 1 bold. Imellem spillerne er der anbragt fra 2 til 4 små mål. - »Hvem får flest mål?«

Progression:

1. Indersidespark.
2. Lodret vristspark.
3. Halvliggende vristspark.
4. Halvflugtning.

ØVELSE 13. DRIBLING OG SKUD PÅ MÅL.

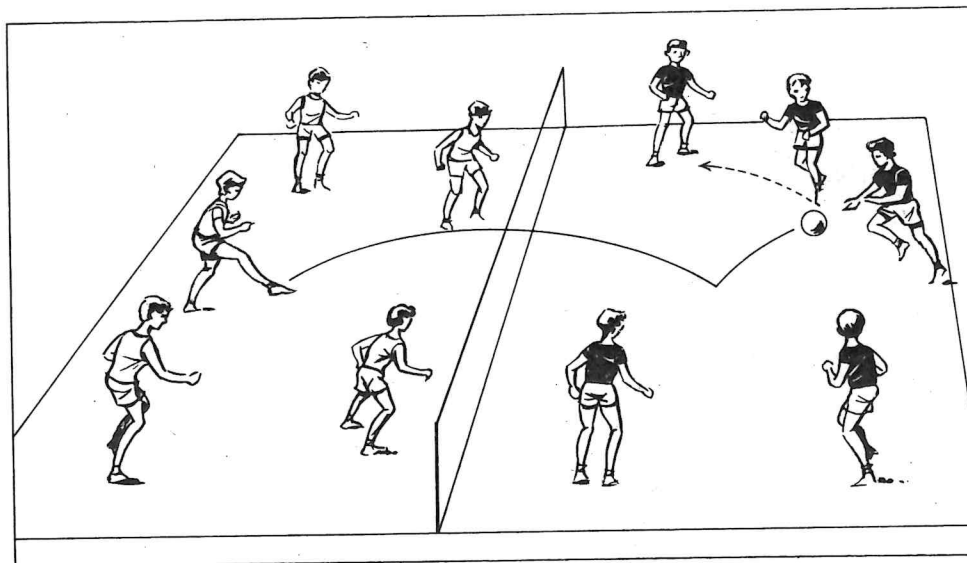
2 hold á op til 15 spillere med ryggen til hinanden ved midterlinien. Hver spiller 1 bold. På et givet signal dribler alle mod de store mål og skyder før straffesparkfeltet nås. »Hvem får flest mål?«

ØVELSE 14. HENTE BOLDE.

4 hold á 2-6 spillere. Banen kvadratisk. På hver sidelinie sidder 1 hold. I et indre kvadrat ligger 1 bold til hver spiller. På et signal skal der hentes bolde, som skal dribles tilbage til udgangspunktet. »Hvilket hold sidder først på bolden?«

Variation:

Færre bolde end spillere.



Øvelse 9.

ØVELSE 9. BOLD OVER SNOR

2 hold á 5 spillere. Banen delt på midten af en snor, bænk eller lign. Der serves over snoren med hoved eller fod. Bolden gribs med hænderne eller sparkes tilbage over snoren. Fejl, hvis bolden rører snoren, går under den eller lander uden for spilleområdet.

Progression:

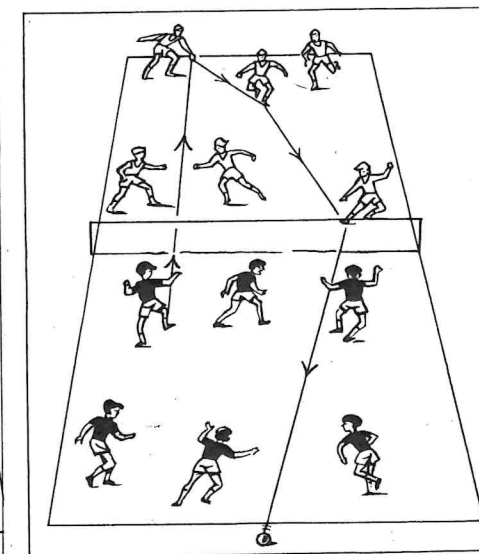
1. Bolden må kun røre jorden/gulvet 1 gang.
2. Bolden må ikke berøre jorden/gulvet.

Variation: »Hold banen fri«.

Flere spillere med 1 bold hver. »Få så mange bolde som muligt over på modstandernes banehalvdel ved hjælp af fod eller hoved«. Spilletiden f.eks. 3 min.: »På hvilken banehalvdel er der færrest bolde?«

Bemærk:

Øvelsen er velegnet til indendørs træning.



Øvelse 10.

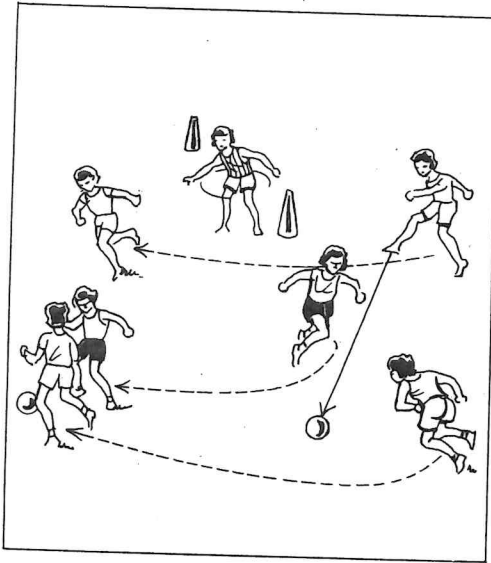
ØVELSE 10. BOLD UNDER SNOR.

2 hold á 6 spillere. Banen ca. som en badmintonbane, som adskilles på midten af en snor i ca. ½ m's højde.

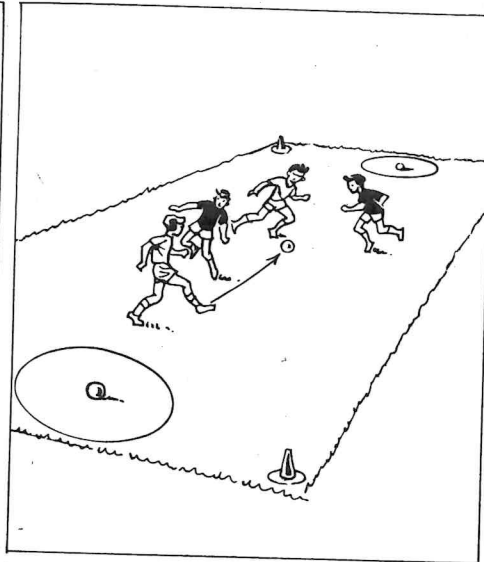
Bolden skal sparkes under snoren og videre over den bageste linie, hvorved der scores 1 point. Den må gerne stoppes med hånden. – Fejl, hvis bolden berører snoren eller er over snoren.

ØVELSE 11. »EKSPRESBOLD«.

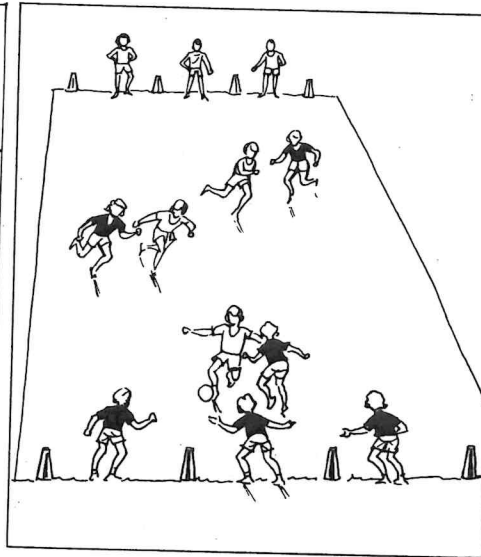
2 hold á 5 spillere stiller op på hver side af midterlinien. Mange bolde, helst 1 pr. spiller. – På f.eks. 2 minutter skal spillerne aflevere så mange bolde som muligt over på modstandernes banehalvdel. – »Hvem har færrest bolde, når fløjten lyder?«



Øvelse 15.



Øvelse 16.



Øvelse 17.

ØVELSE 15. 2:1 PÅ 1 MÅL MED MÅLMAND.

Der spilles på begge sider af 1 mål (mulighed for scoring fra begge sider). 2 min., derefter byttes roller, og forsvareren bliver angriber. Øvelsen kan også gennemføres således, at hvis bolden erobres, bliver den »skyldige« angriber forsvarer.

Variation:

1. 1:1.
2. 2:2.
3. 3:3.
4. 4:4.

Tyngdepunkt:

Mandsopdækning.

ØVELSE 16. »CIRKELBOLD«.

2:2 på begrænset område. 1 bold i centrum af cirkel (eller firkant), som ikke må betrædes, skal rammes.

Variation:

1. Kun 1 cirkel, stadigvæk 2:2.

ØVELSE 17. 3:3 (6:6) MED HVER 3 MÅL.

2 hold á 6 spillere – 3 spillere i marken, de 3 andre i hver sit mål.

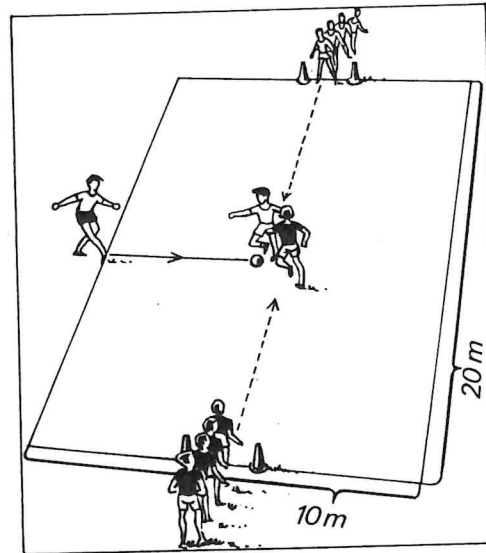
Variation:

1. 5:5 osv. på $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ bane.

Organisation:

Intervalarbejde á 3–5 minutter.

3.



Øvelse 18.

ØVELSE 18. 1:1.

2 hold placeret bagved hver sit mål (1 m bredt). Bolden spilles fra siden, hvorefter 1 spiller fra hvert hold spurter frem for at få fat i den. Derefter 1:1 i 30-60 sek. »Hvem får flest mål?«

Variation:

Nyt par efter scoring.

ØVELSE 19. 3:3 PÅ 1 MÅL MED NEUTRALT MÅLOMRÅDE.

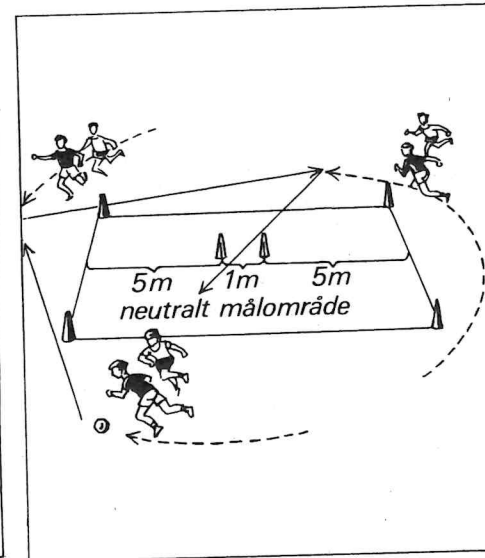
Spillerne må ikke komme ind i det neutrale målområde, som afmærkes med kegler, trøjer eller lignende.

Bemærk:

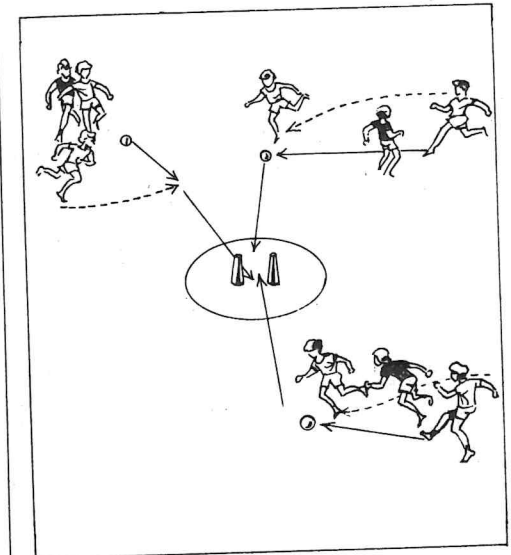
Neutralt område kan være midtercirkel osv.

Variation:

1. Mandsopdækning.



Øvelse 19.



Øvelse 20.

ØVELSE 20. 2:1 PÅ 1 MÅL MED NEUTRALT MÅLOMRÅDE.

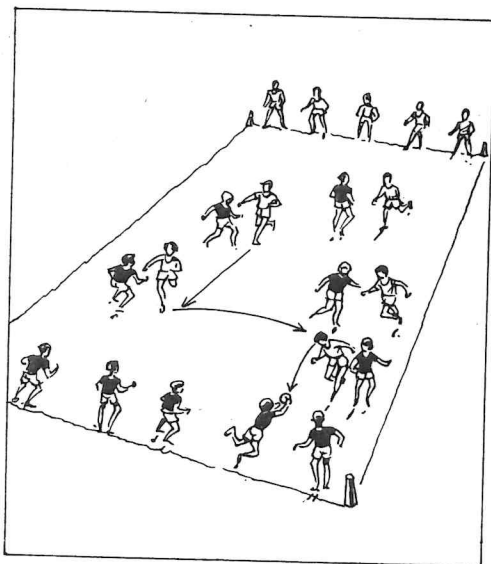
3-mandsgrupper spiller rundt om 1 mål (50 cm bredt), som har et område (diameter ca. 2 m), der ikke må betrædes af spillerne. De 2 angribere forsøger at score. Hvis en angriber mister bolden til forsvareren, bytter disse 2 spillere roller osv.

Bemærk:

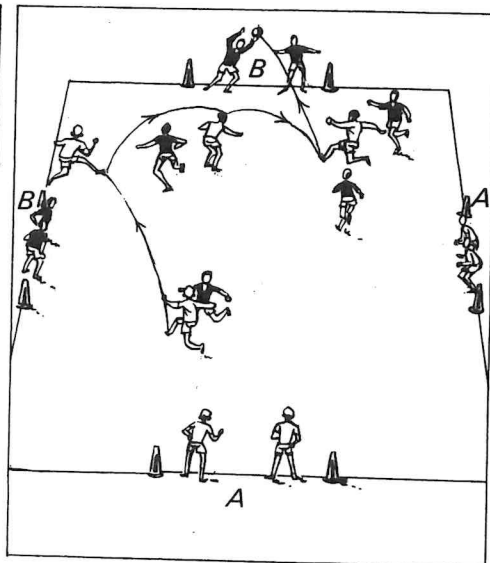
Flere grupper samtidig.

Variation:

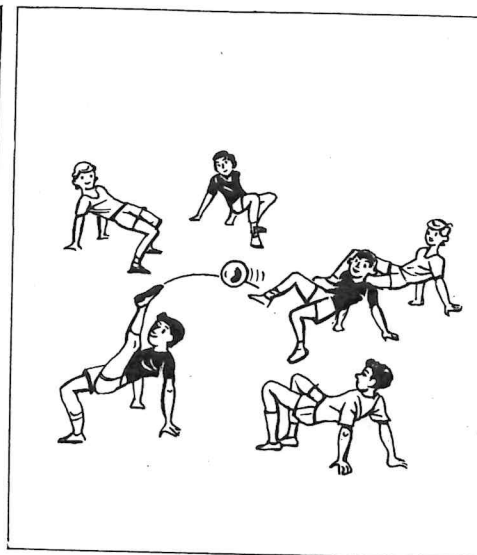
1. 1:1, 2:2, 3:3 osv.



Øvelse 21.



Øvelse 22.



Øvelse 23.

ØVELSE 21. 5:5 SKIFTEVIS.

Området ca. 40 × 20 m. 2 hold á 10 spillere. 5:5 i marken, 5 står fordelt som målmænd på mållinien, som i hele sin bredde gælder som mål. Skift på tid.

Progression:

1. 2 berøringer af bolden.
2. Hovedstød tæller dobbelt.
3. Kun hovedstød tæller.

ØVELSE 22. 8:8 PÅ 4 MÅL.

2 hold á 8 spillere. De 4 spiller i marken, de andre 4 i målene.
– Ombytning efter 2–3 min. – Spilområde ca. 40 × 40 m.

Tyngdepunkt:

Overblik og lange afleveringer.

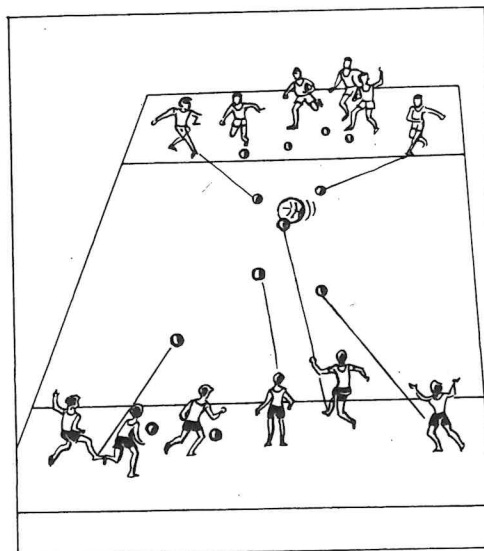
ØVELSE 23. KRABBEBOLD.

2 hold á 2–5 spillere. Man må kun bevæge sig som »krabber« (på »fire« med ryggen mod gulvet).

Bemærk:

Velegnet til indendørsbrug – regler efter behov.

3.



Øvelse 24.

ØVELSE 24. TRÆFBOLD.

Hver spiller 1 bold. Alle forsøger at drive f.eks. en basketball over i modpartens område ved at ramme den med fodboldene.

Bemærk:

Velegnet til indendørsbrug i gymnastiksal (20 × 10 m).

Variation:

1. Bestemt sparkeform påkræves.
2. Den store bold anbragt på plint, buk, bænk osv.

ØVELSE 25. PLINTFODBOLD.

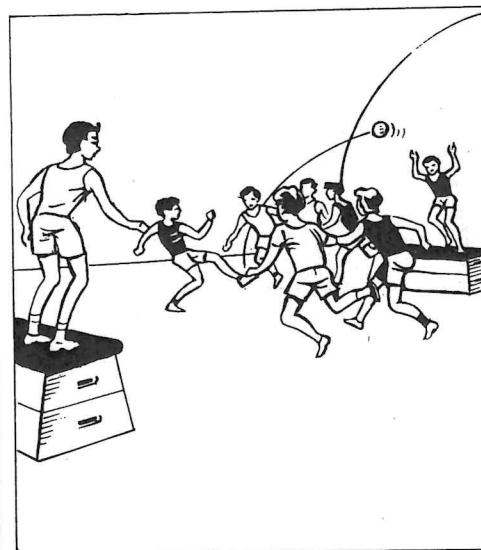
2 hold á 4 spillere (2:2, 3:3, 5:5, 6:6) spiller således: 3 er markspillere, 1 spiller placeres på en plint ell. lign. – Scoring, hvis spilleren på plinten griber bolden. Spilleren må ikke hoppe eller bøje i knæleddet (farligt for markspillere).

Tyngdepunkt:

Halvliggende vristspark.

Variation:

1. »Åben plintbold«. – Plintkasserne vendes, scoring ved at sparke bold op i plintkasse.
2. Ingen spiller oppe på plintkasserne. Scoring, hvis blot plint-



Øvelse 25.

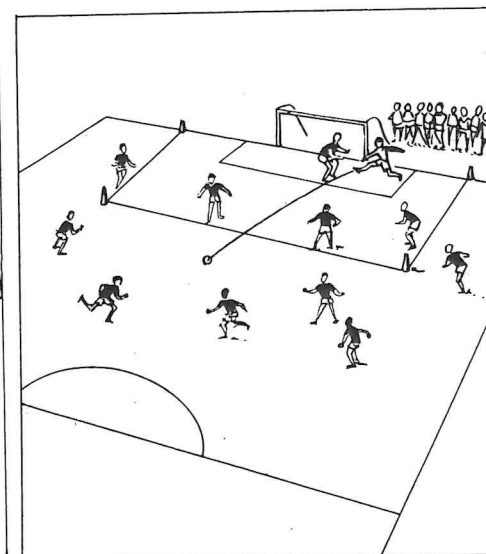
kasserne rammes – enten forfra eller bagfra (2:2, 3:3, 4:4 osv.).

ØVELSE 26. FOD-RUNDBOLD.

Spilles på 1 banehalvdel med mål med net. 2 hold á 5–15 spillere. 1 »opgiver« i målet, resten (»udeholdet«) »i marken«. »Indeholdet« bag mållinien. »Slaget« ud i marken er et spark på opgiverens serv. Derefter »normale« rundboldregler, hvor der sparkes til bolden, som ikke må røres med hænderne, og hvor udeholdets spark af bold ind i målet svarer til opgiverens griбning. Udeholdet kan evt. placere 2–3 spillere bag målet.

Variation:

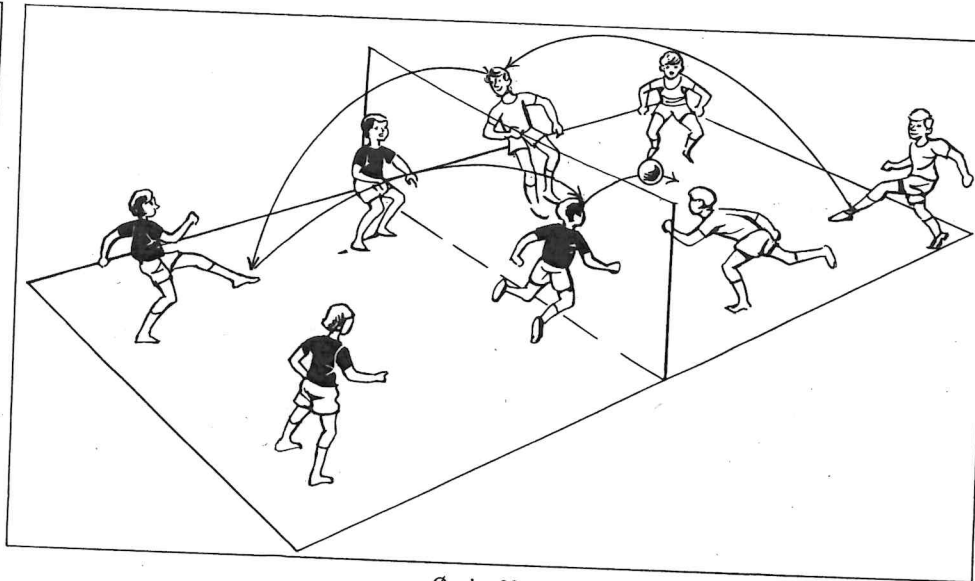
1. Ingen »opgiver«, men »indeholdet« tager selv bolden og sparker den ud i marken.
2. Mindre bane (evt. uden det rigtige mål).
3. Mindst 3 i marken skal røre bolden.
4. »Målmand« fra indeholdet på mål (må parere med hænderne).
5. »Griber« – dvs., hvis en fra udeholdet kontrollerer bold, så den ikke rammer jorden.



Øvelse 26.



Øvelse 27.



Øvelse 28.

ØVELSE 27. 3-MÅLSFODBOLD.

3:3 med 1 neutral målmand. Der spilles 3 perioder á 3-5 min. Begge hold skal forsøge at score i målene. Der kan scores fra alle 3 sider, og der kan scores mange mål lige efter hinanden, hvis man kan sparke i mål fra de modstående sider efter en scoring.

Bemærk:

God træning for målmanden i hurtig indgriben i klumpspil foran mål.

Variation:

1. Hvert hold forsvare et 3-mål.
2. 1:1, 2:2 (mange par samtidig).

ØVELSE 28. FOD-TENNIS.

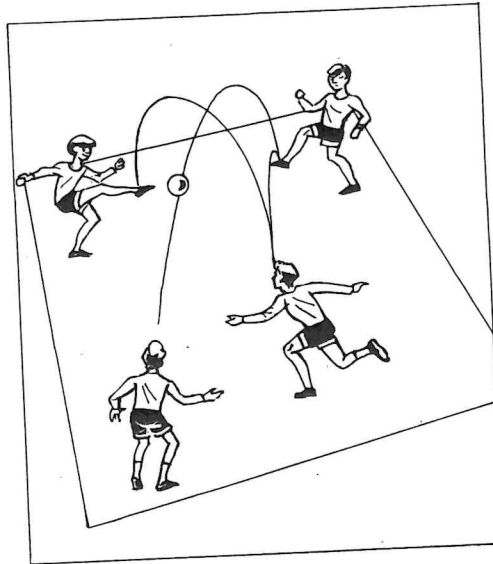
Volleyballbane benyttes (6:6). - Der startes med at serve bag egen baglinie ved at lade bolden falde og derefter sparke den over på modstandernes banehalvdel. Her må bolden kun ramme gulvet/jorden 1 gang. De sorte må nu holde bolden i

luften ved hjælp af ben og hoved (arme og hænder må ikke anvendes); de må spille sammen lige så mange gange, de ønsker. Der tælles som i volleyball.

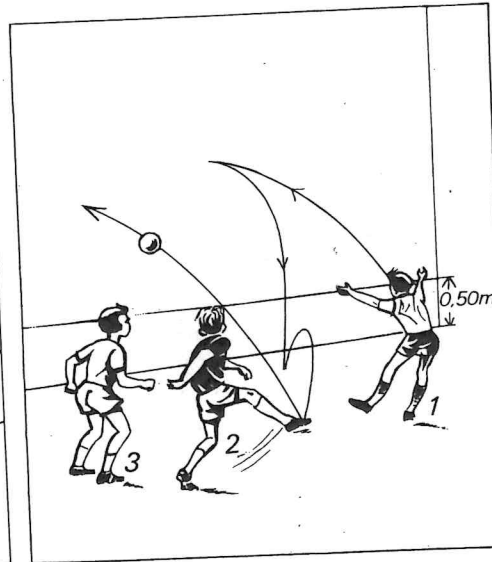
Variation:

1. Lavere net.
2. Færre spillere (1:1, 2:2, 3:3 osv.).
3. Badmintonbane/tennisbane.
4. I gymnastiksal kan bomme være net, hvorved der kan spilles med 8 hold á 2-3 spillere (som i mini-volleyball).
5. Bolden må ramme gulvet 3, 2, 1 eller 0 gange.
6. Bolden må højst spilles 3 gange pr. banehalvdel.
7. Bolden må mindst spilles 2 gange pr. banehalvdel.
8. Bolden må ramme gulvet 1 gang, men ikke efter den har rørt en spiller.
9. Kun tilladt at spille bold (over nettet) med hovedstød.
10. Tælle som i tennis, bordtennis osv.

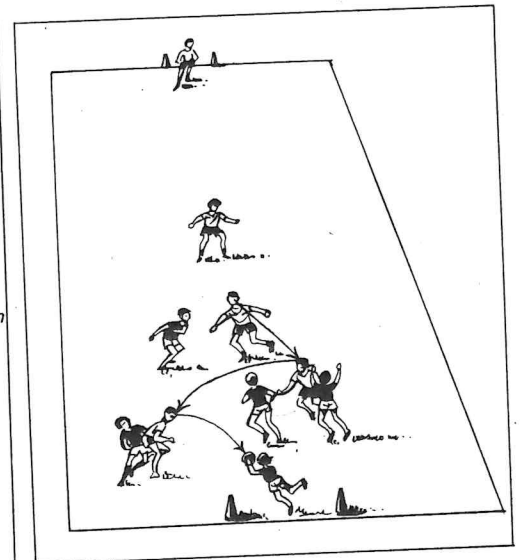
3.



Øvelse 29.



Øvelse 30.



Øvelse 31.

ØVELSE 29. FOD-TENNIS UDEN NET.

Grupper á 3-4 spillere på begrænset område (10 × 10 m). Spillerne nummereres fra 1-4 og bolden skal spilles i denne rækkefølge således, at den er over hovedhøjde hver gang, men alligevel svær for den næste at nå og spille den videre. Bolden må kun røre jorden 1 gang mellem hvert spark. Den, der ikke under disse betingelser kan spille bolden videre, får et minuspoint. Ved opnåelse af 3 minuspoint går man ud.

ØVELSE 30. VÆGTENNIS.

På begrænset område (5 × 5 m) spiller 3 spillere i fastlagt rækkefølge op ad muren. Bolden skal ramme væggen over en linie 50 cm (1 m) over gulvet. Den må kun ramme gulvet 1 gang mellem hvert spark. Minuspoint som øvelse 29.

Bemærk:

Velegnet til indendørsbrug.

ØVELSE 31. FODBOLD-HÅNDBOLD.

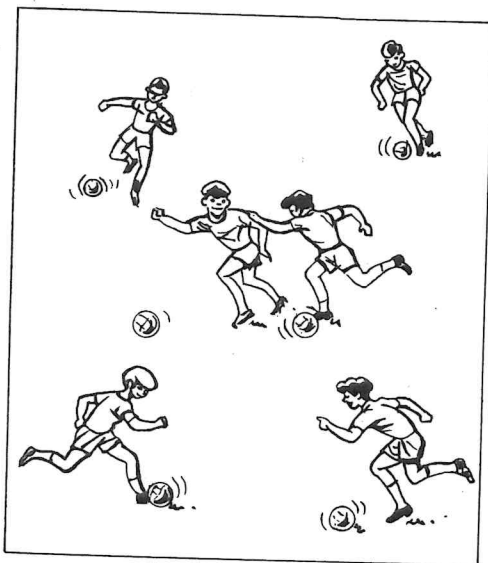
3:3, (4:4, 5:5, 6:6) på ¼ bane med mål på ca. 5 m's bredde. - Efter aktualitet spilles fodbold eller håndbold. Begge dele er tilladt (håndbold, når bolden er i luften). Scoring: Kun på hovedstød.

Variation:

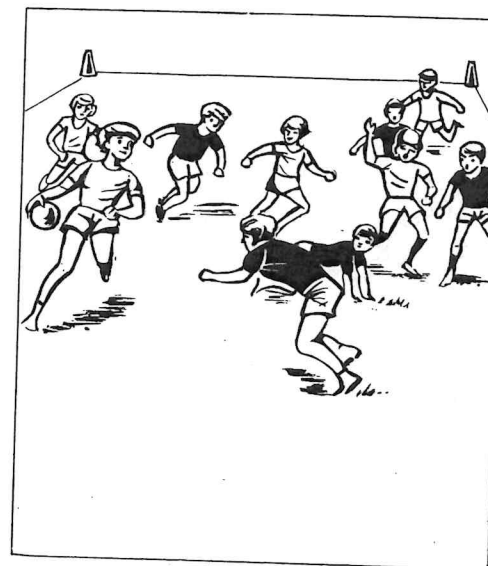
1. Der må kun spilles håndbold uden dribling og kun scores med hovedet på tilkastet bold fra medspiller.
2. Skiftevis kast-headning, kast-headning osv. Kun scoring på hovedstød.
3. Håndbold på begrænset område (15 × 15 m) uden mål. Bolden spilles mellem 5-7 spillere med høj intensitet uden modstandere. Øvelsen kan »køre« med modstandere f.eks. 3:2, (1 + 2):2, 3:3 osv.

Bemærk:

Konditionskrævende/konditionsgivende.



Øvelse 32.



Øvelse 33.

ØVELSE 32. DRIBLETAGFAT.

Hver spiller 1 bold. Tagfat (»klat«) på $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ bane således, at der hele tiden dribles med fødderne og den enkelte spillers bold højst må være 2 m fra dribleren/fangeren.

Variation:

1. Tagfat på begrænset område (15 × 15 m) med 5–7 spillere.
2. Som 1., men spillerne skal »holde sig« der, hvor de berøres.
3. Som 1., men fangeren har en bold og må kun fange én af de andre ved at berøre ham med bolden, som *ikke* må kastes.
4. Som 1., 1 bold i gruppen. Den, der har bolden, har »helle«. Bolden kan kastes eller sparkes til betrængt spiller. Man kan evt. anvende 2 bolde.
5. Hjælpetagfat på $\frac{1}{2}$ bane.
6. Snuppe haler, mens der dribles.

Bemærk:

Konditionskrævende/konditionsgivende.

ØVELSE 33. TOUCH RUGBY (BLIXTBOLL).

Bane: 40 × 30 m, $\frac{1}{2}$ bane på tværs eller størrelse tilpasset antallet af spillere. Bolden behøver ikke være en rigtig rugbybold, men blot en almindelig fodbold. Der scores point, hvis en spiller placerer bolden på »mållinien«, som altså kan være den ene halve langsiden eller mellem 2 kegler. Bolden må kun *kastes bagud*, hvilket giver god løbetræning, og det specielle ved touch rugby er, at man ved at klappe/slå modstanderen på ryggen med den ene hånd tvinger ham til inden 3 sek. eller 3 skridt at skulle aflevere bolden. Ellers regler efter aftale.

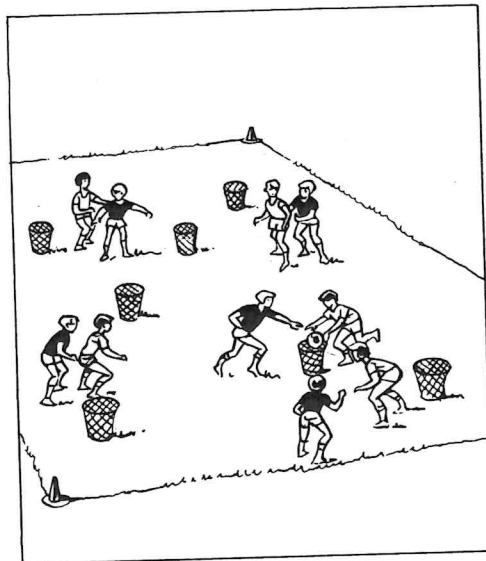
Variation:

1. Bold mistes, blot »boldhaveren« røres (frikast).
2. Tilladt at *spark* bold fremad.
3. Spilles på stor bane.

Bemærk:

Konditionskrævende/konditionsgivende.

3.



Øvelse 34.

ØVELSE 34. »SPANDEFODBOLD«.

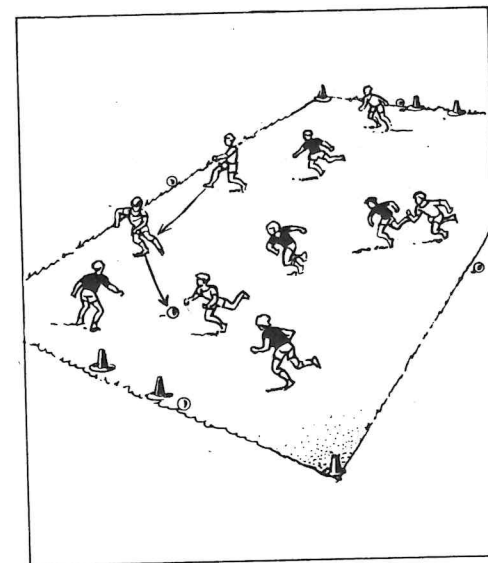
5:5 på begrænset område 35 × 35 m. – 5–7 spande (vasketøjskurve osv.) placeres »tilfældigt« på området. Scoring ved at få bold i en spand/kurv.

Bemærk:

Altid mindst 1 spand mere, end der er spillere på et hold.

Variation:

1. Håndbold – nu højst 3 skridt med bold.
2. Ombytte spande/kurve med *tøndebånd*. Nu kun scoring, hvis en medspiller *står* i *tøndebåndet* og griber bolden. Scoring kan eventuelt forhindres ved, at en modspiller berører området i ringen med en fod.
3. Spille med foden (fodbold) – medspiller i *tøndebånd* skal nu kontrollere bold, hvis scoring skal tælle.



Øvelse 35.

ØVELSE 35. »FEMBOLDS-FODBOLD«.

5:5 på 2 små mål med 4 ekstra bolde omkring området. »Normal« kampsituation på det begrænsede område (40 × 20 m), dog med følgende regler:

Hvis bolden passerer baglinjen, genoptages spillet straks med den bold, der ligger klar ved målet. »Selvhenter« for den spiller, der sidst rørte bolden. Ved scoring henter dog sidste mand (forsvarer) bolden.

Hvis bolden passerer en af sidelinierne, genoptages spillet straks med den bold, der ligger ved sideliniernes midte.

Variation:

1. »Trebolds-fodbold«. 1 ekstra bold ved hvert mål (kan med fordel anvendes også ved spil på $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ eller $\frac{1}{1}$ bane).
2. 7, 9 osv. bolde omkring banen.
3. 6:6, 4:4 osv.

Nyttige links

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/aktiviteter-og-staevner/fs2020-videoer/tema-1-indersidespark/indersidespark-faerdigheden/>

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/aktiviteter-og-staevner/fs2020-videoer/tema-1-indersidespark/>

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/aktiviteter-og-staevner/fs2020-videoer/tema-2-strakt-ristspark/strakt-ristspark-faerdigheden/>

<https://www.dbutv.dk/video/12482000/dbu-ungdomsfodbold-20-halvtliggende>

<https://www.studienet.dk/Opgaver/Opgave-i-funktionel-anatomi-83948.aspx>

<https://assistenttraener.dk/>