



## Træneruddannelse



## Fodboldens ord

I træneruddannelsen anvender vi mange forskellige fodboldfaglige udtryk.

Men "kært barn har mange navne" siges det, og det gør sig faktisk også gældende her. Der findes nemlig ofte mange fodboldord, som reelt betyder det samme. Vi har prøvet at luge ud i ordene og vil bestræbe os på fremover at ensrette brugen af de mange udtryk som findes. Vi siger ikke at vi bestemmer hvad tingene skal hedde, men med ordbogen her så ved I i hvert fald hvad vi mener med ordene!

Men hvad mener vi egentlig, når vi siger "instruktionsmomenter", "pumping" eller "zoneopdækning"? I fodboldordbogen har vi defineret de mange begreber som der findes.

### Fodboldordbogen

<b>6'eren</b>	Kontrollerende midtbane. (Jf. f.eks. "Den røde tråd, DBUs spillerudviklingsmodel fra U15 – A-landshold").
<b>8'eren</b>	Central midtbane. (Jf. f.eks. "Den røde tråd, DBUs spillerudviklingsmodel fra U15 – A-landshold").
<b>9'eren</b>	Angriber. (Jf. f.eks. "Den røde tråd, DBUs spillerudviklingsmodel fra U15 – A-landshold").
<b>10'eren</b>	2. angriber/offensiv midtbane. (Jf. f.eks. "Den røde tråd, DBUs spillerudviklingsmodel fra U15 – A-landshold").
<b>Administrator</b>	Administratoren er den detaljeorienterede type, der fokuserer på orden og systematik.
<b>Aerob effekt</b>	Den aerobe effekt er et udtryk for kroppens evne til at danne en energimængde pr. tidsenhed under forbrug af ilt.
<b>Aerob kapacitet</b>	Den aerobe kapacitet er et mål for udholdenheden, det vil sige evnen til at udføre arbejde i længere tid.
<b>Aerobe processer</b>	Det er primært fra næringsstofferne kulhydrat og fedt, at der udvindes energi under forbrug af ilt. Det sker dog også i mindre grad fra protein.
<b>Aerob træning</b>	Den aerobe træning kan opdeles i tre overlappende træningsområder: Lavintensitetstræning, Moderat-intensitetstræning og Høj-intensitetstræning. Se disse for yderligere info.
<b>Afleveringsskygge</b>	VI har bolden. Området bag en modstander, hvor man ikke kan blive spillet.
<b>Afslutningsspil</b>	VI har bolden! Vore spillere søger muligheder for gennembrud og afslutning mod modstanders mål.
<b>Agility</b>	Er evnen til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger. Agility sætter i fodboldforstand spillerens koordination i sammenhæng med fodboldrelevante bevægelser. Formålet er at øge spillerens behændighed i fodboldspillet (Behændighedstræning).
<b>Aktivitetsbolden</b>	Redskab/model som kan hjælpe træneren med at organisere sin træning ved at justere i forhold til spillere, mål, bolde, bane, betingelser og underlag.
<b>Aldersrelateret træning</b>	Det er fodbold tilpasset børnenes alder og udviklingstrin.
<b>Anaerob effekt</b>	Anaerob effekt er et mål for musklernes evne til hurtigt at skaffe sig store mængder energi uden forbrug af ilt.
<b>Anaerob kapacitet</b>	Anaerob kapacitet er et udtryk for en persons største anaerobe energifrigørelse, der kan opnås ved arbejde til udmattelse. Træning af den anaerobe kapacitet betegnes tolerancetræning. Se også: "Tolerancetræning".
<b>Anaerobe træning</b>	Den anaerobe træning kan opdeles i to hovedtræningsområder: (A) Hurtighed-udholdenhedstræning og (B) Hurtighedstræning. Det overordnede formål med anaerob træning er, at: 1) Forbedre (eller vedligeholde) kroppens evne til at reagere hurtigt og til at producere kraft ved maksimalt arbejde. 2) Forbedre

(eller vedligeholde) musklernes evne til hurtigt og vedvarende at skaffe sig energi ved hårdt arbejde. 3) Forbedre (eller vedligeholde) kroppens evne til at restituere sig efter hårdt arbejde.

<b>Analyse</b>	At man foretager en opdeling af f.eks. en spil-situation for at foretage en grundig undersøgelse/vurdering.
<b>Angrebsåbninger</b>	VI har bolden. Faste spilmønstre og løbebaner, der især kendes fra håndbold, og som med fordel kan bruges i opbygningsspillet, når modstanderen er "på plads", dvs. i forsvarsmæssig balance. Formålet med at bruge angrebsåbningerne er at "gå" fra opbygningsspil til afslutningsspil (fra fase 2 til fase3). Se også: "Fase 1, 2 og 3".
<b>Auditiv læring</b>	Opfatte og huske på grundlag af høreindtryk.
<b>Automatisering</b>	Når noget gøres til en vane - »at gøre tingene på rygraden«, at mekanisere bevægelsesmønstre.
<b>Bagkæde</b>	Kæden foran målmanden. I en 4-3-3 formation er bagkæden de fire bagerste spillere. Kaldes også forsvarskæden.
<b>Bagrum</b>	Rummet bagved bagkæden.
<b>Bagspil</b>	Opbygningsspil i bagkæden.
<b>Bandespil</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. Formålet med bandespil er at sætte en modstander ud af spillet ved at skabe overtal i kraft af en 2v1 situation. En boldholder benytter en medspiller som bande til at overspille en modstander.
<b>Banens bredde</b>	På tværs af banen.
<b>Banens dybde</b>	På langs af banen.
<b>Basisteknik</b>	Basisteknik indeholder de grundlæggende elementer: løb med bold, modtagelse og spark. Den første introduktion til fodboldtræning for børn kaldes basisteknik og skal i 90 % af tiden foregå med en bold til hver enkelt spiller. Basisteknik trænes bedst gennem leg og spil, hvor børn vil opleve mange udfordringer med færdighederne. I basisteknik trænes færdighederne ikke enkeltstående og isoleret, men som en helhed uden direkte instruktion. Børnene skal drage erfaringer af deres oplevelser.
<b>Beherske</b>	Kursisten/spilleren har et dybtgående kendskab til emnet, kender alle relevante detaljer og kan anvende færdighederne i praksis. Kursisten kan formidle sin viden og erfaring, dvs. at vedkommende er i stand til at forklare andre om emnet.
<b>Behændighedstræning</b>	Se: Agility.
<b>Blindsiden</b>	Løb i ryggen på modstanderen. (Løb i modstanderens blinde vinkel).
<b>Blokkforsvar/ Blokkopdækning</b>	Kompakt organisation, hvor vores spillere, når DE har bolden, placerer sig på banen i forhold til boldens og nærmeste medspillers placering.
<b>Blok træning</b>	Ved blok træning præsenteres elementerne enkeltvis og trænes enkeltvis. Blok træning anvendes primært, når nye færdigheder skal indlæres. Med udgangspunkt i færdighederne A = første berøring, B = dribling og C = indersidespark, så vil blok træning organiseres som: AAAAAA BBBBBB CCCCCC (Se i øvrigt "Seriel træning" og "Randomiseret træning").
<b>Bolderobring</b>	En aktion, hvor bolden erobres fra modstanderne enten ved at bryde boldbanen, eller ved at vinde bolden i en nærkamp.
<b>Boldførende spiller</b>	Spilleren med bolden.
<b>Boldholder</b>	Spilleren med bolden.
<b>Boldovertagelse</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. Formålet med en boldovertagelse er at sætte en modstander ud af spillet ved at skabe overtal i kraft af en 2v1 situation. En boldholder lader en modløbende medspiller overtage bolden. En boldovertagelse kan både anvendes i bredde- og længderetningen.
<b>Børnefodbold</b>	Op til og med U12.
<b>Central midtbane</b>	Se: "8'eren".
<b>Centrering</b>	DE har bolden. Bevægelse i forsvarsspil og erobringsspil. En eller flere spillere bevæger sig mod midten i en kæde.
<b>Chipspark</b>	Et spark, hvor der sparkes dybt i bolden for at løfte den.
<b>Clearing</b>	Spark eller headning ud af forsvarszonen.
<b>Coaching</b>	Coaching er at låse op for et menneskets potentiale til at maksimere sine præstationer. Det er at hjælpe mennesker til at lære frem for at undervise dem. Det er et spørgende princip, hvor ansvarlighed og bevidsthed er bærende elementer.
<b>Cut Back</b>	Aflevering skråt tilbage fra mållinjen. Ofte anvendt som oplæg til scoring.
<b>Deduktivt princip</b>	Træneren finder og definerer de rigtige løsninger.
<b>Delegerende</b>	Træneren er kun lidt støttende og kun lidt instruerende.
<b>Differentiering af træningen</b>	Individuel instruktion og træning ud fra de enkelte spilleres forskellige færdighedsniveau.
<b>Dobbeltpres</b>	Princippet i dobbeltpres består i at udnytte en kompakt organisation og den deraf afledte korte afstand mellem spillerne, til at sætte modstandernes boldholder under pres fra såvel presspilleren som en anden spiller, der presser fra modsatte side i et forsøg på at erobre bolden.

<b>Doping</b>	Ved doping forstås tilstedeværelsen i den menneskelige organisme af stoffer, der er forbudt i henhold til WADA's liste over forbudte stoffer. Yderligere informationer kan hentes her: <a href="http://www.antidoping.dk/om-doping">http://www.antidoping.dk/om-doping</a>
<b>Dribling</b>	En spiller bringer bolden fra et sted på banen til et andet ved at passere mindst en modstander med bolden under kontrol.
<b>Dybdeløb</b>	Et løb i banens længderetning mod modstandernes mål.
<b>Egenskaber</b>	Trænerens/spillerens personlige og menneskelige egenskaber såsom; vilje, selvtillid, motivation, sociale indstilling mv.
<b>Empati</b>	Indlevelsessevne. Evnen til at sætte sig ind i, hvad andre mennesker tænker og føler.
<b>En mod en defensivt (1v1 defensivt)</b>	Den situation, hvor en spiller udfordres af en boldførende modstander.
<b>En mod en offensivt (1v1 offensivt)</b>	Den situation, hvor en boldførende spiller udfordrer en modstander.
<b>Entrepreneur</b>	Entrepreneur er »selvstarteren«, der konstant kommer med nye idéer og kreative påfund
<b>Erobringsspil</b>	DE har bolden! Den fase, hvor det er vore spilleres opgave at erobre bolden fra modstanderne.
<b>Etik og Moral</b>	Læren om hvad der er de rette principper og hvad der er korrekt handlemåde inden for fodboldspillet.
<b>Fair Play</b>	Fair Play er mere end at spille inden for reglernes rammer. Det indeholder begrebet venskabelighed, at respektere andre og altid spille inden for den rette ånd. Fair Play er en måde at tænke på, ikke bare en måde at gebærde sig på.
<b>Fase 1, 2 og 3</b>	VI har bolden. Fase 1 er den første del af opbygningsspillet, der skal overspille modstandernes første pres/kæde. Fase 2 er den del af opbygningsspillet, som foregår efter modstandernes første pres er overspillet, og indtil holdet går i afslutningsspil. Fase 3 er afslutningsspillet.
<b>Feedback</b>	Tilbage melding; at melde tilbage, hvad man har observeret.
<b>Fejlretning</b>	At rette fejl ved hjælp af tydelig instruktion. Fejl i forbindelse med udførelse af tekniske færdigheder kan rettes ved hjælp af relevante instruktionsmomenter.
<b>Fejlvendt</b>	Se: rygvendt.
<b>Finte</b>	En finte er at bringe sin direkte modspiller ud af balance eller koncentration ved hjælp af kropssprog.
<b>Fistning</b>	Den bevægelse/aktion som målmanden udfører, når han med flad eller knyttet hånd ændrer eller forlænger boldens bane. For eksempel når han fister bolden over overliggeren ved modstanders forsøg på et løb. At fiste kan sidestilles med "forsættigt at parere bolden".
<b>Flad bold</b>	En pasning under knæhøjde.
<b>Fodboldkoordination</b>	Fodboldkoordination er en form for træning, hvor der arbejdes med koordinering af bevægelser med bold. Dvs. øvelser med bold hvor kroppen skal forholde sig til forskellige sammensatte bevægelser. Fodboldkoordination er velegnet som en del af opvarmningen, hvor bolden er i fokus.
<b>Fokusering</b>	Fokusering er at kunne koncentrere sig om en given opgave eller en given træningssession og lukke alt andet ude. F.eks. at spilleren kun har fokus på sin 1v1 situation, og ikke på det der sker på den anden træningsbane.
<b>Forechecking</b>	Individuelt højt pres på modstanders boldholder.
<b>Forfinte</b>	Et løb eller en bevægelse, som søger at bringe en modstander i en dårlig placering og/eller forsvarstilling.
<b>Formel træning</b>	Ved formel træning forstås, at der udelukkende fokuseres på træning af den ønskede færdighed. Det kan f.eks. være træning af et spark eller en specifik bevægelse. Træningen foregår som øvelser, der fremstår isoleret i forhold til det færdige spil.
<b>Forrum</b>	Rummet mellem modstandernes angribere og midtbanekæde.
<b>Forsvar i balance</b>	De har bolden! Vore spillere er placeret således, som VI ønsker det i forhold til bolden og modstanderne, med hensyn til antal spillere (numerisk) og placering på banen (positionelt).
<b>Forsvar i ubalance</b>	DE har bolden! Vore spillere er ikke placeret således som VI ønsker det i forhold til bolden og modstanderne, med hensyn til antal spillere (numerisk) og placering på banen (positionelt).
<b>Forsvarskæde</b>	Se: "Bagkæde".
<b>Forsvarslinje</b>	Et udtryk for det sted på egen banehalvdel, hvor holdets bagerste kæde placerer sig, når DE har bolden.
<b>Forsvarsmekanismer</b>	Der opstår ofte forhindringer når VI søger at nå vores opstillede mål, VI bliver utilfredse og kommer i »ubalance« forskellige forsvarsmekanismer træder herved i kraft, VI bliver for eksempel aggressive, kværunderer mv.
<b>Forsvarsspil</b>	DE har bolden! Den fase, hvor det er vore spilleres opgave at forhindre modstanderne i at få afsluttet mod vores mål.
<b>Forudseenhed</b>	Evnen til at kunne læse spillet – ved analytisk og tankemæssigt at være foran handlingerne.
<b>Frekvenstræning</b>	Er betegnelsen for en træningsform, der tilsigter en forbedring af evnen til at flytte fødderne hurtigst muligt. I fodbold har det også prædikaterne footwork og hurtige fødder.
<b>FUN-damentals</b>	Børnene udvikler basale bevægelsesfærdigheder, der er

	fundamentet for yderligere udvikling. Navnet FUN-damentals udtrykker både, at træningen skal være sjov og at det primære skal være at udvikle de helt basale (fundamentale) færdigheder.
<b>Funktionel træning</b>	Træning, der tager udgangspunkt i en kampsituation. Ved en funktionel øvelse sættes færdigheden/træningstemaet ind i en kampsituation. Det er dog vigtigt at forstå, at der ikke er tale om en spilsituation, men om en øvelsessituation.
<b>Fysisk træning</b>	Fysisk træning medfører forbedringer af den fysiske kapacitet. Det gælder både træning af styrke, aerob og anaerob kapacitet. Fysisk træning af børn skal ske gennem leg og bør primært indeholde øvelser, der også stimulerer koordination og teknik – integreret fysisk træning. Den fysiske træning for 5-8 årige bør kun foregå gennem leg og bevægelse. Den fysiske træning for 9-14 årige bør altid foregå som integreret fysisk træning, dvs. integreret i fodboldtræning fx i form af en agility bane, hvor bolden altid er med. (For yderligere information om fysisk træning af børn se evt. Aldersrelateret Træning 1, s. 48-65).
<b>Færdigheder</b>	Hvordan træneren/spilleren evner at udføre de forskellige fodboldsituationer – dette gælder fysiske-, taktiske-, tekniske-, psykiske- som pædagogiske færdigheder.
<b>Første berøring</b>	Spillerens første boldberøring, når han selv vil have den/de næste berøringer. 1. berøringen har stor betydning for, hvor hurtigt og hvordan spilleren kan foretage en ny handling. Når træneren arbejder med 1. berøring med børn og unge kan spilleren med fordel begynde at arbejde med termerne 0-1-2-3-4. Tallene indikerer, hvor mange skridt det er nødvendigt at tage for spilleren før 2. berøringen. 0-1-2-3-4... er en observationsmetode til trænere (og spillere), der giver dem et mere direkte indtryk af 1. berøringen. (For yderligere information se evt. Aldersrelateret Træning 1, s. 18-19).
<b>Gennembrud</b>	VI har bolden! Bolden føres/spilles af en eller flere af vore spillere forbi en eller flere af modstandernes spillere/kæder.
<b>Genpres</b>	Princippet i genpres er at generobre bolden i sekvensen lige efter en omstilling fra VI til DE. Se: "Pres".
<b>Gribetrekanten</b>	Den "trekant" som målmandens hænder skal danne ved tommelfingrenes og pegefingrenes placeringer for at være hensigtsmæssigt placeret i forhold til gribning af en bold.
<b>Gruppetræning</b>	Teknisk, taktisk, fysisk eller mental træning med 3-10 spillere.
<b>Handlingsplan</b>	Er en plan, der opstiller nogle personlige mål og nogle konkrete indsatser, der skal til for at nå målene.
<b>Hel-del-hel</b>	Et træningsprincip, der med udgangspunkt i kampen (hel) foreviser de relevante færdigheder i deres helhed, hvorefter de enkelte dele trænes (del) og sammensættes med den foreviste helhed som rettesnor (hel).
<b>Holdtræning</b>	Hele holdet træner på en gang.
<b>Hurtige fødder</b>	Det fodarbejde, som er nødvendigt for at en spiller med meget kort reaktionstid kan handle i en spilsituation.
<b>Høj bold</b>	En bold over brysthøjde.
<b>Højt pres</b>	Preslinjen lægges ca. 16 meter fra deres mål, når DE har bolden.
<b>Høj-intensitetstræning</b>	Aerob træning, under høj-intensitetstræning (konditionstræning) skal spillerne arbejde med en intensitet svarende til en gennemsnitlig pulsfrekvens på ca. 90% af den maksimale pulsfrekvens.
<b>Igangsætning</b>	Når en spiller efter et spilstop ved hjælp af spark eller kast bringer bolden i spil, eller når dommeren lader bolden falde.
<b>Iltoptagelse</b>	Den aerobe energiomsætning kan udtrykkes ved iltoptagelsen: Iltoptagelsen (l/min) = mængde ilt optaget af kroppen pr. minut
<b>Individuel træning</b>	Teknisk/taktisk træning af 1-4 spillere.
<b>Individuelle færdigheder</b>	Den enkelte spillers færdigheder.
<b>Induktivt princip</b>	Spillerne er selv med til at finde og definere løsningsforslagene/løsningerne.
<b>Instruerende</b>	Hovedsagelig envejs kommunikation, hvor træneren er meget instruerende (ledende/styrende) og kun lidt støttende.
<b>Instruktionsmomenter</b>	Opdeling af en instruktion i forskellige punkter for at lette overskueligheden. F.eks. opdeles instruktionen i halvtliggende vristspark i: Tilløbsvinkel, støttebenets placering, sparkebenets bevægelser og boldkontakten. På tilsvarende måde opdeles instruktionen af to spilleres defensive arbejde i forhold til én boldførende modspiller således: Nærmeste forsvarsspillers udgangsstilling, opbyggende spillers placering med hensyn til vinkel og afstand, kommunikation samt »rolleskiftet« i forbindelse med en afdrøbling af nærmeste forsvarsspiller.
<b>Integrator</b>	Integratoren er typen, der går op i at forene folk bag en fælles sag
<b>Intervaltræning</b>	En meget benyttet træningsform – inden for aerob og især anaerob træning. Det er en betegnelse for en træningsform, hvor der skiftes mellem arbejde og hvile eller lettere arbejde/aktiv pause. Se også "Tolerancetræning" og "Produktionstræning".
<b>Kampleder</b>	Er betegnelsen for den person som kan lede en 5- eller 7-mands kamp. En kampleder er ikke uddannet som dommer.

	Kamplederen skal virke som vejleder og hjælpe børnene til at kampen afvikles i en tryk atmosfære.
<b>Kende</b>	Kursisten/spilleren har et vist kendskab og kan genkende en situation. Det forventes ikke, at man kan huske/udføre principperne/øvelserne fuldt ud.
<b>Kip (vedr. målmanden)</b>	Et "kip" er en energioverførsel fra en legemsdel til kroppen. F.eks. ved et hop, hvor armene er med i bevægelsen i begyndelsen, men når denne bevægelse stoppes pludseligt, overføres energien til hele kroppen.
<b>Knækløb</b>	Taktisk princip, når Vi har bolden, anvendes som en del af afslutningsspillet. En spiller søger at komme i scoringsposition ved at starte et løb i én retning, for derefter at ændre retning og med et temposkift overløbe sin markeringsspiller.
<b>Kombinationsforsvar</b>	Et forsvarsprincip, der kombinerer principperne for zoneforsvar og mandsopdækning/markeringsforsvar.
<b>Kompakt organisation/Kompakthed</b>	DE har bolden! Organisation af vore spillere, hvor afstanden mellem spillerne såvel i banens bredde som i banens dybde er kort og fastholdes kort.
<b>Kompetencer</b>	Måden hvorpå man anvender sine kvalifikationer inden for et bestemt område.
<b>Konditionstallet/konditallet</b>	Konditionstallet fortæller noget om en persons evne til at flytte sin egen vægt, hvilket er relevant i vægtbærende idrætsgrene som eksempelvis løb. Konditionstallet defineres som: ml ilt optaget pr. minut pr. kilo legemsvægt (ml ilt/min/kg)
<b>Konditionstræning</b>	Se: "Høj-intensitetstræning".
<b>Kontraangreb</b>	Når VI efter en omstilling fra DE til VI søger at gå direkte i afslutningsspil.
<b>Kontrollerende midtbane</b>	Se: "6'eren".
<b>Koordination</b>	Evnen til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og til omgivelserne.
<b>Koordinationstræning</b>	Træning i samspillet af nerve- og muskelsystemet under bevægelse, så der iværksættes den rette bevægelse med den rette hastighed. Da koordination er det grundlæggende fundament for læring af bevægelser, skal koordinationstræning for børn prioriteres – især før og under puberteten. Koordinationstræning kræver at spillerne konstant lærer nye bevægelser. (For yderligere information se evt. Aldersrelateret Træning 1, s. 52-53).
<b>Kreativitet</b>	Forstås som evnen til at kombinere og omsætte eksisterende viden og færdigheder på en ny og nyttig måde.
<b>Kredsløb</b>	Kredsløbet består af hjertet, blodkarrene og blodet. Kredsløbets hovedopgave er transport af stoffer til og fra kroppens forskellige organer og væv.
<b>Kropsstammestabilitet</b>	Stabiliteten i centrale kropsdele omkring rygsøjlen og maveregionen.
<b>Krydsløb</b>	En offensiv handling, hvor to medspilleres løbebaner krydser hinanden for at skabe og udnytte frit område.
<b>Kundskaber</b>	Trænerens/spillerens viden og indsigt i såvel almene som fodboldmæssige forhold.
<b>Kunne</b>	Kursisten/spilleren kan huske tingene i en sådan grad, at tingene kan udføres selvstændigt.
<b>Kvalifikationer</b>	Egenskaber, evner eller erfaringer som er nødvendige for at kunne udføre en bestemt opgave eller varetage et bestemt arbejde.
<b>Kædebrud</b>	At en spiller i en kort periode placerer sig længere fremme eller længere tilbage end sin kæde. Kan foretages, når VI har bolden (offensivt kædebrud) eller når DE har bolden (defensivt kædebrud).
<b>Kæder</b>	Spillergrupper fordelt i forsvarskæden, midtbanekæden og angrebskæden.
<b>Lavintensitetstræning</b>	Aerob træning, hvor formålet er at opnå hurtigere restitution og dermed genvinding af normalt fysisk niveau efter hård konkurrence eller træning. Den gennemsnitlige pulsfrekvens skal ligge på ca. 65% af den maksimale pulsfrekvens. Kaldes også restitutionstræning.
<b>Lavt pres</b>	Preslinjen lægges lavere end midterlinjen på egen banehalvdel, når DE har bolden.
<b>Lukket færdighed</b>	En færdighed, der finder sted i et stabilt og forudsigeligt miljø. F.eks. at sparke et hjørnespark.
<b>Løb med bold</b>	En spiller bringer selv bolden fra et sted på banen til et andet med bolden under kontrol.
<b>Løb på blandsiden</b>	Er et løb, hvor spilleren, når VI har bolden, positionerer sig således, at forsvarsspilleren ikke kan have både bold og angriber i sit synsfelt.
<b>Løbeskoling</b>	Træning af evnen til at koordinere sine bevægelser mest hensigtsmæssigt i løb. Løbeskoling er en arbejdsproces, hvor vigtige elementer af koordinative færdigheder indgår.
<b>Maksimal intensitet</b>	De pågældende aktioner udføres i fuldt tempo, med størst mulig kraft og præcision og med 100 % koncentration. Man udfører sine aktioner med størst mulig kvalitet, dvs. man »spiller til,« uanset om man spiller kamp eller træner detaljer.

<b>Mandsopdækning</b>	En opdækningsform, hvor en spiller har ansvaret for at dække en bestemt modstander op.
<b>Markering</b>	Se: "Opdækning".
<b>Markeringer</b>	Det virkemiddel, som dommeren bruger, når han skal vise noget med armene.
<b>Markeringsforsvar</b>	I et markeringsforsvar placerer spillerne sig primært i forhold til bolden og modspillernes placering. Se: "Mandsopdækning".
<b>Mellemrum</b>	Rummet mellem bagkæden og midtbanekæden.
<b>Middel pres</b>	Preslinjen lægges fra midten til ca. 10 meter inde på deres halvdel, når DE har bolden.
<b>Midtbanekæde</b>	Gruppen af midtbanespillere. I en 4-4-2 formation udgør de midterste fire spillere midtbanekæden.
<b>Moderat-intensitetstræning</b>	Aerob træning, under moderat-intensitetstræning (udholdenhedstræning) skal spillerne arbejde med en intensitet svarende til en gennemsnitlig pulsfrekvens på ca. 80% af den maksimale pulsfrekvens.
<b>Modløb</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. At løbe mod boldholderen, når eget hold er i boldbesiddelse, for derved at tilbyde sig som afleveringsmulighed eller for at skabe et frit område.
<b>Motivationscentrum</b>	VI opstiller nogle mål som VI kæmper for at nå. Hvis VI når alle de opstillede mål er VI tilfredse og i »balance« VI har ramt vores motivations-centrum.
<b>Motor Learning</b>	Samarbejdet mellem nerve- og muskelfunktionerne automatiseres ved hjælp af en lang række gentagelser af den rigtige teknik.
<b>Motorisk læring</b>	En relativt permanent ændring i adfærden.
<b>Målmandsspillet</b>	Målmandens ansvar og opgaver med og uden bold, når VI og DE har bolden samt i omstillingsfasen.
<b>Nedvarmning</b>	Se: " Restitutionsaktiviteter".
<b>Niveaudeling</b>	Den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau.
<b>Offensiv støtte</b>	At placere sig i forhold til en medspiller med bold, så denne får en afleveringsmulighed bagud.
<b>Omstilling</b>	De tanker og handlinger, som spillere/holdet foretager i forbindelse med at bolden skifter fra VI til DE eller fra DE til VI.
<b>Opbakning</b>	At dække det »farlige« område bagved ens medspiller(e), når DE har bolden.
<b>Opbygningsspil</b>	VI har bolden! Vore spillere bevæger sig således, at bolden kan spilles i banens dybde og bredde, medens mulighederne for afslutningsspil skabes.
<b>Opdækning</b>	At placere sig i forhold til en modstander, således at denne ikke kan spille bolden fremad, hvis han har den eller får den.
<b>Opdækningsprincip</b>	Taktisk princip, når DE har bolden. Der skelnes mellem følgende opdækningsprincipper: Blokforsvar, zonenforsvar, mandsopdækning.
<b>Opvarmning</b>	Ved opvarmning forstås en gradvis fysisk og psykisk tilpasning af kroppen til en efterfølgende fysisk aktivitet. Formålet med opvarmning er: 1) At øge præstationsevnen 2) At nedsætte risikoen for skader
<b>Organisatoriske indgreb</b>	Ændringer af banestørrelse, spillerantal, regler osv. med henblik på at øge træningseffekten. Bruges ofte i forbindelse med fysisk træning.
<b>Orientering</b>	At observere, hvad der sker rundt om spilleren.
<b>Overlap</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. Formålet med overlap er at sætte en modstander ud af spillet ved at skabe overtal i kraft af en 2v1 situation. Overlappet udføres ved at skabe dybde/bredde i spillet. Det er altid en spiller i en position bag boldholderen, der skal rykke frem – oftest udvendigt, men i princippet også indvendigt for boldholderen. (ATK1 s. 44).
<b>Overtagelse</b>	At en støttespiller i enighed med en presspiller overtager presrollen over for modstanders boldholder, når det fremmer fastholdelse af eget holds positionering og begrænser modstanders mulighed for farlige aktioner.
<b>Overtalssituation</b>	At være flere spillere end modstanderne på et begrænset område af banen.
<b>PAEI</b>	Model til klassifikation af træner typer/-roller. P- Producer, A- Administrator, E- Entreprenør og I- Integrator.
<b>Passiv modstand/ (Passiv modstander)</b>	Når modstanderen ikke yder modstand. Kan anvendes kortvarigt i træning for at illustrere nogle specifikke situationer.
<b>Perception</b>	En spillers perceptionsevne udtrykkes i spillerens evne til at opfatte, vurdere, beslutte og handle i en given situation under træning og kamp.
<b>Plyometrisk træning</b>	Træningsform, hvor man udnytter en muskels forspænding til at udvikle kraft samt forbedre samspelet mellem de implicerede muskelgrupper. Springtræning er et eksempel på denne træningsform.
<b>Positionering</b>	Spillernes placering på banen.
<b>Possession</b>	En del af spillestilen, når VI har bolden, der baserer sig på boldbesiddelse. Possession omhandler både individuelle og kollektive færdigheder. (For yderligere information se evt. Aldersrelateret Træning 2, s. 30-34).

<b>Praktisk dommergerning</b>	Den del af dommerfunktionen, som ikke er teori. Omfatter især kropssprog og markeringer, brug af fløjten, løbemønstre, placering, kommunikation og psykologi.
<b>Pres</b>	At angribe modstandernes boldholder for at erobre bolden, eller tvinge denne til en ufarlig aktion.
<b>Pres-støtte-sikring</b>	Forsvarsprincip, DE har bolden. En spiller presser, en spiller støtter og et antal af de øvrige spillere sikrer de farlige områder.
<b>Preslinje</b>	Den linje på tværs af banen, hvor VI vælger at starte vores pres på modstandernes boldholder, når DE har bolden.
<b>Producer</b>	Produceren er den resultatorienterede type.
<b>Produktionstræning</b>	En fysisk træningsform, hvor formålet er at forbedre evnen til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer og til at restituere efter hårdt arbejde. Gennemføres som intervaltræning bestående af relativt korte arbejdsperioder efterfulgt af lange pauser.
<b>Progression</b>	I træning af tekniske eller taktiske færdigheder tager man udgangspunkt i det niveau, hvor spilleren/spillerne udfører den pågældende færdighed korrekt. Herefter øges progressionen, dvs. sværhedsgraden, i form af stigende tempo, mindre plads, mere modstand og mere fokus på de aktioner, der skal foretages »spiller til,« uanset om man spiller kamp eller træner detaljer.
<b>Pumping</b>	Handling, hvor holdet eller dele af holdet samtidigt bevæger sig frem/tilbage i banens længderetning, når DE har bolden.
<b>Push-up</b>	En forsvarsaktion hvor holdet eller dele af holdet skubber op for at tvinge modstanderne væk fra eget mål ved at bevæge sig fremad på banen.
<b>Randomiseret træning</b>	Ved randomiseret træning præsenteres elementerne i serier og trænes i vilkårlig rækkefølge. Randomiseret træning anvendes for at opnå den bedst mulige læring i forhold til at spille fodbold. Med udgangspunkt i færdighederne A = første berøring, B = dribling og C = indersidespark, så vil seriel træning organiseres som: ABCBCA BACCBA CBACAB (Se i øvrigt "Blok træning" og "Seriel træning").
<b>Regression</b>	I træning af tekniske eller taktiske færdigheder tager man udgangspunkt i det niveau, hvor spilleren/spillerne udfører den pågældende færdighed korrekt. Som regression, hvis sværhedsgraden er for høj, kan man vælge at lette sværhedsgraden ved lavere tempo, mere plads, mindre modstand og mindre fokus på de aktioner, der skal foretages.
<b>Relationelle færdigheder</b>	Færdigheder som to eller flere spillere besidder sammen. De er med til at gøre hinanden gode, fordi de hver især ved, hvad den anden vil gøre.
<b>Reparere</b>	At vore spillere sørger for at "huller" i blokken i forbindelse med omstilling, kædebrud o.a. lukkes så hurtigt, at modstanderne ikke kan nedbryde vores organisation. Efterfølgende reetableres blokken så hurtigt som muligt.
<b>Restforsvar</b>	VI har bolden. Restforsvaret er måden at positionere holdet på banen, når holdet går fra fase 2 til fase 3. Restforsvaret inddeles i to dele; genpres- og forsvarsdelen. I genpresdelen positioneres spillerne, således at kontraangreb kan lukkes ned så hurtigt som muligt. I forsvarsdelen placeres spillerne, der ikke indgår i fase 2 og 3, på banen i forhold til de spillere, som modstanderne holder fremme på banen.
<b>Restitutionsaktiviteter</b>	Træning eller kamp bør afsluttes med aktiviteter med meget lav intensitet og udspændingsøvelser. Et ofte anvendt udtryk for dette er "nedvarmning", men et mere korrekt udtryk er restitutionsaktiviteter, fordi aktiviteterne er med til at opretholde muskeltemperaturen. Formålet med restitutionsaktiviteter er at hjælpe idrætsudøveren til at komme sig hurtigere oven på et hårdt træningspas eller en hård konkurrence eller kamp. Dermed vil idrætsudøveren hurtigere blive fysisk frisk til næste træningspas eller næste konkurrence eller kamp.
<b>Restitutionstræning</b>	Se: "Lavintensitetstræning".
<b>Returløb</b>	Løb tilbage i forsvarsorganisationen efter boldtab, for at genoprette balance.
<b>Retvendt</b>	Spilleren har front mod modstandernes mål.
<b>Rolletræning</b>	Taktisk/teknisk træning mod udgangspunkt i spillernes roller/positioner.
<b>Rygvendt</b>	Spilleren har ryggen mod modstandernes mål.
<b>Scoute</b>	Kigge efter spillere/spillerobservation.
<b>Selektion</b>	Er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regionshold.
<b>Selvtræning</b>	Spilleren træner et selvvalgt emne alene
<b>Seriel træning</b>	Ved seriel træning præsenteres elementerne i serier og trænes altid i samme sekvens. Seriel træning anvendes for at opnå den bedst mulige læring i forhold til at spille fodbold. Med udgangspunkt i færdighederne A = første berøring, B = dribling og C = indersidespark, så vil seriel træning organiseres som: ABCABC ABCABC ABCABC (Se i øvrigt "Blok træning" og "Randomiseret træning").

<b>SET (udtales på engelsk)</b>	En fælles definition for at målmanden er klar. Det er muligt at være "SET" på forskellige måder afhængig af situationen. Det afgørende er at målmanden så vidt muligt er i balance, og har et tyngdepunkt der er så lavt, at det er muligt at foretage en kontrolleret handling.
<b>Sideforskydning</b>	Defensiv handling, hvor holdet eller dele af holdet samtidigt bevæger sig i banens bredde, når DE har bolden.
<b>Sidestep</b>	Små skridt til siden, hvor målmanden hele tiden har den ene fod på jorden.
<b>Sidevendt Sikring</b>	Spilleren har siden mod modstandernes mål. At placere sig således i forhold til bolden, den medspiller som presser og den/de medspiller(e) som støtter, at forsvaret er i balance, når DE har bolden.
<b>Sparkeben/-fod Spilforståelse</b>	Det ben/den fod, der bruges til sparket. Bevidstgørelse så spilleren vælger handlinger, der understøtter holdets taktik/spillestil.
<b>Spilintelligens</b>	Evnen til i varierende spilsituationer at opfatte, vurdere, beslutte og udføre de for spilleren/holdet bedst mulige handlinger.
<b>Spilopfattelse Spillestil</b>	Evnen til at opfatte og registrere situationer i spillet. De intentioner, strukturer og aktioner som aftales for vores opbygningsspil og afslutningsspil, når VI har bolden og for vores erobringsspil og forsvarsspil, når DE har bolden og i forbindelse med omstillinger fra VI til DE og DE til VI. Se også: "Spillestilsbold".
<b>Spillestilsbold</b>	DBU's model for fodboldspillet baseret på de situationer, hvor VI har bolden (opbygningsspil eller afslutningsspil) eller hvor DE har bolden (forsvarsspil eller erobringsspil). Når bolden overgår fra VI til DE eller DE til VI betegnes det som en omstilling.
<b>Spillesystem</b>	Den del af spillestilen, der beskriver, hvorledes spillerne grupperes og placeres på banen, når DE har bolden.
<b>Spil på 1. angrebsbevægelse</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. En angriber laver et dybdeløb og bliver spillet direkte i dybden.
<b>Spil på 2. angrebsbevægelse</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. Boldholderen afventer første angrebsbevægelse og læser spillets udvikling for derefter at spille bolden på anden angrebsbevægelse ved at udnytte det rum den første angrebsbevægelse har skabt. Se også: "Spil på 1. angrebsbevægelse".
<b>Spil på 3. angrebsbevægelse</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. Når der er så meget bevægelse i holdet, at boldholderen afventer både 1. og 2. angrebsbevægelse før bolden spilles. Se også "Spil på 1. angrebsbevægelse" og "Spil på 2. angrebsbevægelse".
<b>Spil på 3. mand</b>	Taktisk princip, når VI har bolden. To spillere kombinerer for at udnytte en 3. spillers (dybde)løb i høj fart.
<b>Spille på forsiden</b>	Spille bolden foran modstanderne.
<b>Spille på markeret spiller</b>	Spille bolden til en medspiller, der er markeret/dækket op.
<b>Stabilitetstræning</b>	Skal udvikle en stabil kropsstamme. Når kropsstammen er stabil, bliver resten af kroppen også mere stabil.
<b>Standardsituationer</b>	Begyndelsesspark, målspark, frispark, straffespark, indkast, hjørnespark, samt hvis dommeren lader bolden falde »dommerkast«.
<b>Stationstræning</b>	Træningsprincip, hvor spillerne inddeles i mindre grupper og på skift træner/spiller/leger ved forskellige stationer.
<b>Spændingsregulering</b>	At kontrollere sin fysiske og mentale energi.
<b>Støtte</b>	Når DE har bolden; at placere sig i forhold til bolden og den medspiller der presser, således at der kan forsøges en bolderobring, hvis modstanderen spiller eller dribler bolden fremad.
<b>Støtteben/-fod</b>	Det ben/den fod, der ikke sparkes med. Ved spark placeres støttebenet/-foden således i forhold til bolden, at sparket kan udføres.
<b>Støttende</b>	Skal opfattes i relation til situationsbestemt ledelse, og som hovedsageligt tovejskommunikation, hvor træneren er meget støttende og kun lidt instruerende.
<b>Støttespiller</b>	Udtrykket anvendes både, når VI har bolden og når DE har bolden. Når VI har bolden, skal støttespilleren placere sig således, at vedkommende kan spilles af den boldbesiddende spiller. Støttespillerne skal gennem deres positionering sikre en god offensiv organisation i form af mange spillinjer og vinkler. Når DE har bolden skal støttespilleren placere sig i forhold til bolden og en medspiller der presser, således at der kan forsøges en bolderobring, hvis modstanderen spiller eller dribler bolden fremad. Se også "Pres-støtte-sikring".
<b>Taktik</b>	Handler om optimal udnyttelse af de til rådighed værende ressourcer og kompetencer (kollektivt/individuel).
<b>Taktisk træning</b>	Taktisk træning er, at spillerne træner i at vælge de mest hensigtsmæssige løsninger i løbet af kampen fx: • Hvornår skal jeg dribble? • Hvornår skal jeg spille bolden? • Hvor skal jeg spille bolden hen?
<b>Teknik</b>	Evnen til at præstere en given færdighed med maksimal sikkerhed og minimalt forbrug af tid og energi



<b>Temposkift</b>	Ændre hastighed. Forbindes ofte med en acceleration i forbindelse med en dribling eller finte.
<b>Timing</b>	Koordinerede handlinger i forhold til bold, medspiller eller modspiller. Evnen til at indsætte rigtig kraft og rigtig bevægelse i det rigtige øjeblik. F.eks. afsæt til headning.
<b>Tolerancetræning</b>	En fysisk træningsform, hvor formålet er at forbedre evnen til kontinueret at udvikle energi ved anaerobe processer ved at forbedre musklernes evne til at tolerere og neutralisere mælkesyre samt at bortskaffe mælkesyre under arbejde. Gennemføres som intervaltræning bestående af relativt korte arbejdsperioder efterfulgt af pauser svarende til 1-6 gange arbejdets varighed.
<b>Trænende Ud af skyggen</b>	Træneren er både meget instruerende og støttende. At bevæge sig ud af afleveringsskyggen. Se: "Afleveringsskygge".
<b>Udholdenhedstræning Udviklingsniveau</b>	Se: "Moderat-intensitetstræning". I teorien om »Situationsbestemt Ledelse« defineres udviklingsniveau som spillernes kvalifikationer og engagement hvor Kvalifikationer = viden + færdigheder (anvendelige) og Engagement = motivation og selvtillid.
<b>Ungdomsfodbold Vinkling</b>	Fra U13 op til U19. Pasninger, løb og positioneringer i forhold til med- og modspillere, som danner en vinkel i forhold til banens længderetning.
<b>Visualisering</b>	Handler om at anvende forestillingsbilleder for at kunne 'se sig selv' i udførelsen af forskellige trænings- eller konkurrencemomenter. Visualisering er bl.a. med til at øge koncentrationen og selvtilliden samt styrke den tekniske og taktiske træning.
<b>Visuel læring Vækløb</b>	Opfatte og huske på grundlag af synsindtryk. At løbe væk fra boldholderen, når VI har bolden, for derved at tilbyde sig som afleveringsmulighed i banens dybde eller for at skabe et frit område.
<b>Værdigrundlag</b>	Forhold (værdier) som gør at eksempelvis spilleren finder det attraktivt at spille fodbold, såsom »glæden ved spillet, samvær med kammeraterne, ambitioner om at blive dygtigere osv.«
<b>Zoneopdækning</b>	En opdækningsform hvor hver enkelt spiller har ansvaret for et bestemt område på banen, når modstanderne har bolden.
<b>Økologiske mål</b>	Økologi er en metafor for, at dine mål er i samklang med hinanden og fri for modstridende interesser. Et økologisk mål indgår i en harmonisk sammenhæng med de øvrige mål, man har i sit liv.
<b>Øvelse med anvendt spil</b>	Ved en øvelse med anvendt spil forstås en øvelse, hvor færdigheden bringes ind i en form for spil.
<b>Øvelse med anvendt spil i højt tempo</b>	Ved en øvelse med anvendt spil i højt tempo forstås en øvelse, hvor færdigheden trænes under det pres, der er, når det gælder om at vinde.
<b>Øvelsesgenerator</b>	Et værktøj, der kan anvendes til at udvikle en øvelse og dernæst tilpasse den målgruppen og miljøet. (For yderligere information se evt. Aldersrelateret Træning 1, s. 78-84).
<b>Åben færdighed</b>	En færdighed hvor der er flere løsninger afhængig af situationen.