



DBU'S FODBOLDSKOLE 2018

TRÆNERHÆFTE



UGEPROGRAM – DBU’S FODBOLDSKOLE 2018

KLOKKEN	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
09.00 - 10.00	INTRO ¹ Velkommen på DBU's Fodboldskole	MAGI ⁵ Vi træner det ekstra lækre	KROPPE ⁹ Atleten opbygges	DE HAR BOLDEN ¹³ Hvordan får jeg fat i bolden?	KROPPE ¹⁷ Atleten bevæger sig
10.00 - 10.15	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.15 - 11.30	VI SPILLER SAMMEN ² Jagten på det næste mål	SCORE MÅL ⁶ Hvordan kan jeg score mål?	SMÅSPIL ¹⁰ Nu går det stærkt	MAGI ¹⁴ Vi træner det ekstra ekstra lækre	OVERTAL ¹⁸ Udnyt den store fordel
11.30 - 12.15	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.15 - 13.15	SMÅSPIL ³ Tør du tage chancen?	OVERTAL ⁷ Udnyt den lille fordel	DUEL ¹¹ Kan du klare det alene?	SCORE MÅL ¹⁵ Hvordan kan vi score mål?	SMÅSPIL ¹⁹ Essensen af DBU's Fodboldskole 2018
13.15 - 13.35	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt	Pause med frugt
13.35 - 14.50	SPIL ⁴ Det handler om at vinde	SPIL ⁸ Vi spiller kamp	SCHULSTAD CUP ¹² Individuel turnering for alle	SPIL ¹⁶ Interval	FODBOLD FOR SJOV ²⁰ Lad os slutte af med et brag
14.50 - 15.00	Evaluering	Evaluering	Evaluering	Evaluering	Tak for denne gang!

INDHOLD



Forord	5
---------------------	---

Din rolle på fodboldskolen	6
---	---

Trænerens værktøjskasse

Instruktion	7
Giv konstruktiv feedback	8
Tilpas øvelsen til dine spillere	8
Skab kreative beslutningstagere	10
Rund dagen af med evaluering	10

Mandag

Modul 1: Intro	12
Modul 2: Vi spiller sammen	16
Modul 3: Småspil	21
Modul 4: Spil	25

Tirsdag

Modul 5: Magi	29
Modul 6: Score mål	34

Modul 7: Overtal	38
Modul 8: Spil	43

Onsdag

Modul 9: Kroppen	46
Modul 10: Småspil	51
Modul 11: Duel	56
Modul 12: Schulstad Cup	61

Torsdag

Modul 13: De har bolden	64
Modul 14: Magi	69
Modul 15: Score mål	74
Modul 16: Spil	79

Fredag

Modul 17: Kroppen	83
Modul 18: Overtal	88
Modul 19: Småspil	93
Modul 20: Fodbold for sjov	94



FORORD

VELKOMMEN TIL DBU'S FODBOLDSKOLE 2018

Kære træner,

Velkommen til DBU's Fodboldskole 2018! Hvor er det fantastisk at have dig og alle de andre frivillige trænere og ledere med på holdet.

EN DEL AF NOGET STØRRE

Du er en del af noget større, når bolden sparkes i gang på DBU's Fodboldskoler for 26. gang. Traditionen tro er der lagt op til masser af fodbold, fællesskab og fantastiske oplevelser for knap 27.000 spillere – alt sammen takket være dig og 4.000 andre frivillige trænere og ledere.

THE COACH IS THE KEY

Som træner er du nøglen til fantastiske oplevelser for spillerne. Faktisk er du som træner vigtigere for den gode oplevelse på DBU's Fodboldskole end alt andet – uanset om vi taler om vejret, holdkammeraterne, øvelserne eller frokosten. Du kan skabe gode relationer til spillerne, omsætte teori til praksis samt inspirere, udvikle og underholde spillerne i din gruppe. Vi håber derfor, at du er klar til at give den fuld gas alle fem dage på DBU's Fodboldskole!

HELT NYT TRÆNERHÆFTE

I år har vi forbedret trænerhæftet til glæ-

de og gavn for både spillere, trænere og ledere. Hæftet er fra start til slut spækket med nye øvelser, som alle tager udgangspunkt i tankerne bag DBU's nye C-træneruddannelse for børne- og ungdomstrænere. Trænerhæftet hjælper dig desuden med at sætte retningen for den daglige træning på DBU's Fodboldskole. Her finder du bl.a. et komplet ugeprogram med øvelser til alle fem dage samt de vigtigste værktøjer til børne- og ungdomstræneren.

RIGTIG GOD FORNØJELSE

Vi håber, at du får en forrygende uge på DBU's Fodboldskole med masser af fodbold, fællesskab og fantastiske oplevelser sammen med både spillere og de andre frivillige trænere og ledere. Vi håber ligeledes, at det nye trænerhæfte vil gøre det lettere for dig at være træner, så du kan bruge endnu mere energi på at skabe uforglemmelige oplevelser for spillerne.

Du kan altid finde mere information om vores produkter, uddannelse og meget mere på www.dbu.dk.

Rigtig god sommer!

DBU's Fodboldskole

DIN ROLLE PÅ FODBOLDSKOLEN

GODE RÅD TIL TRÆNEREN

Din vigtigste opgave som træner er at inspirere, udvikle og underholde hver enkelt spiller alle fem dage, så de får lyst til at deltage på DBU's Fodboldskole igen til næste år! Træningen skal være sjov og på spillernes præmisser. Du giver spillerne den klart bedste oplevelse, når du behandler dem som børn/unge og ikke som små voksne. Mød spillerne på deres niveau og husk, at du ikke træner Superliga lige nu. Husk på, at man skal kravle, før man kan gå, så giv spillerne tid og mulighed for at udvikle sig.

BLIV EN SUCCES SOM TRÆNER

Trænerhæftet og trænerlederen hjælper dig med at sætte retningen for den daglige træning på DBU's Fodboldskole. I løbet af ugen skal spillerne igennem 20 obligatoriske moduler, hvor de prøver kræfter med en stribe forskellige øvelser, der udfordrer dem både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Det er ikke afgørende, at spillerne når at gennemføre alle øvelserne i et modul. Brug gerne lidt mere tid på de øvelser, som virker bedst og skaber størst glæde blandt spillerne. Du er desuden velkommen til at anvende egne træningsøvelser indenfor rammerne på det pågældende modul, så længe spillerne bliver udfordret og underholdt på samme tid.

11 GODE RÅD TIL TRÆNEREN

Her er 11 gode råd til, hvordan du som træner kan give spillerne en god oplevelse på DBU's Fodboldskole med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling.

1. Byd spillerne velkommen hver morgen og giv gerne hånd til hver enkelt spiller.
2. Sæt ord på, hvad der skal trænes, hvorfor og hvordan, så spillerne kan forberede sig bedst muligt.
3. Brug tiden effektivt, så spillerne får tid og mulighed for at lære mest muligt (start til tiden, korte instrukser osv.).
4. Træn altid med bold, så hver enkelt spiller får masser af boldberøringer.
5. Skab en god og tryk stemning, hvor spillerne tør stille spørgsmål, tage chancer og lære nye færdigheder.
6. Involver spillerne ved f.eks. at lade dem vise tekniske færdigheder eller komme med input til øvelserne.
7. Træn spillernes spilintelligens ved at stille dem åbne spørgsmål og lade dem finde løsningerne selv.
8. Tilpas sværhedsgraden på den enkelte øvelse, så spillerne bliver udfordret på deres eget niveau.
9. Brug din trænerleder og dine trænerkollegaer til sparring og idéudveksling.
10. Snak med hver enkelt spiller hver eneste dag.
11. Evaluér dagen i fællesskab og sig tak for i dag til spillerne.



TRÆNERENS VÆRKTØJSKASSE

DIN GENVEJ TIL FANTASTISK TRÆNING

INSTRUKTION

Inden træningen bør du overveje, hvordan du vil instruere dine spillere, hvor og hvornår du vil instruere, og hvordan du forklarer dig kort og præcist. Vi anbefaler i den forbindelse, at du kaster et blik på læringsværktøjerne 'vis-forklar-vis' og 'stop/frys', som fungerer særlig godt til henholdsvis igangsætning af øvelser samt løbende instruktion og vejledning under øvelserne.

VIS-FORKLAR-VIS

Indlæring sker forskelligt fra barn til barn, hvor nogen lærer bedst ved at se og andre ved at lytte. Derfor anbefales 'vis-forklar-vis'. Værktøjet handler om, at lange forklaringer oftest kan erstattes af udførelser eller visning i stedet for. Det gælder om at vise det, der skal trænes; om det er en øvelse eller et bestemt spark. Derefter kan forklaringen forekomme, og til sidst vises det igen. Dermed opnås den største forståelse af emnet, og når spillerne både har set og hørt øvelsen eller sparket, er indlæringen allerede godt på vej.

STOP/FRYS

Der er mange måder at instruere og vejlede den enkelte spiller eller hele holdet på. Stop/frys er et simpelt, men effektivt værktøj til at instruere og vejlede gennem øjebliksbilleder. Når træneren råber stop, så stopper/fryser spillerne. Et stop i spillet kan bl.a. bruges til:

- Instruktion, hvor træneren præsenterer én eller flere løsninger.
- Coaching, hvor træneren lader spillerne finde løsningerne på egen hånd ved at stille åbne og undersøgende spørgsmål.
- Fokus på spillernes færdigheder, valg og/eller handlinger.
- Tilpasning, ændringer mv. af øvelsen under øvelsen.

Et stop i spillet skal være kort, præcist og medføre en effekt på spillernes færdigheder eller spilforståelse.



GIV FEEDBACK TIL SPILLERNE

At kunne give feedback er et af de essentielle elementer i at styrke både den enkelte spillers og holdets præstation. Ros spillerne, når de gør tingene rigtigt og lykkes, og støt dem, når tingene fejler. Det er med til at skabe et trygt læringsmiljø. Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT NOK' osv. kan være gode til at opmuntre, men giver ikke spillerne mulighed for at forbedre sig, hvorfor det ikke skal være det eneste, de hører under en træning. Det kan også være en god idé efter hvert modul at give spillerne lidt feedback på, hvordan det er gået. Dette forudsættes selvfølgelig af, at du som træner har styr på fokus og formål med modulet. Her vil det være en god idé at fremhæve nogle af de ting, spillerne har gjort godt (det kan både være sportsligt og ift. opførsel), da dette er med til at sørge for, at spillerne slutter hvert modul med en følelse af succes.

TILPAS ØVELSEN TIL DINE SPILLERE

Det er vigtigt, at du som træner udfordrer dine spillere på deres eget niveau, så de altid er engagerede og udfordrede. I år har vi valgt ikke at lave forskellige træningsprogrammer for de yngste/uøvede og ældste/øvede. I stedet er alle øvelser lavet med forslag til, hvordan du kan tilpasse sværhedsgraden til dine spillere. Derudover anbefaler vi, at du udveksler idéer og erfaringer med din trænerleder og de andre trænere på jeres fodboldskole.

OBSERVATION

Observér, analysér og evaluér løbende øvelsen, så du kan tilpasse den på en hensigtsmæssig måde. Her er et par eksempler på, hvad du bør kigge efter, når du har sat en øvelse i gang. Du bør desuden overveje, hvordan og hvornår, der skal gribes ind, hvis der overhovedet skal gribes ind.



- Opnår vi formålet med øvelsen?
- Er alle spillere involveret i øvelsen?
- Har alle spillere de nødvendige kompetencer for at deltage i øvelsen? (teknisk, taktisk, fysisk).
- Har spillerne det sjovt?
- Forstår alle spillerne øvelsen?
- Er øvelsen for let, svær eller ensidig?

MATCHNING

Helt afgørende er det, at man arbejder ud fra begrebet 'fleksibel niveaudeling', eller som vi også kalder det: '25-50-25'. Der vil ofte være stor niveauforskel på selv de yngste deltagere på DBU's Fodboldskole. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik end børn, der lige er startet med at spille fodbold. Derfor anbefaler vi at anvende '25-50-25- reglen' med en fleksibel tilgang. Her kan delta-

gerne 25% af tiden udfordres af spillere under deres eget niveau, 50% af tiden af spillere på deres eget niveau og 25% af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø. I praksis anbefales denne metode dog uden, at spillerne skal inddeles i faste/lukkede grupper fra mandag til fredag. Ovenstående er anbefalinger. Ikke to fodboldskoler er ens, og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives og udvikler sig i et sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold og have det sjovt på DBU's Fodboldskole.

SKAB KREATIVE BESLUTNINGSTAGERE

Fodbold er et kaospil med mange spillere, masser af bevægelse og en høj grad af uforudsigelighed. Derfor er det vigtigt, at spillerne udvikler deres spilforståelse, så de kan finde løsninger på egen hånd. Du er med til at skabe kreative beslutningstagere, som kan, tør og vil eksperimentere og begå fejl, når du aktivt giver dirigentstokken til spillerne. Lad spillerne træffe deres egne beslutninger og hjælp

dem med at reflektere over deres valg ved at stille åbne, undersøgende og til tider kritiske spørgsmål - f.eks.: Hvilke muligheder har du? Hvilken løsning vil du vælge? Hvorfor vil du vælge den løsning? Hvad tror du, der vil ske bagefter? Lad dig gerne inspirere af skemaet herunder, som i grove træk skitserer den enkelt spillers valgmuligheder alt afhængigt af, hvilken spiller der har bolden.

JEG HAR BOLDEN	MIT HOLD HAR BOLDEN	DE HAR BOLDEN
Beskytte bolden	Ud af skyggen'-vinkel, afstand forfinte-løb, overlap	Placere mig hensigtsmæssigt i forhold til bold, med- og modspillere
Aflevere - hvorhen, hvordan og hvornår?	Gøre banen stor	Forudse afleveringer, ryde afleveringer
Udfordre 1v1 - hvor, hvordan, hvornår?	Modtage aflevering - hvordan og hvorhen?	Spærre vejen for modstanderens boldholder
Afslutte - hvor i målet, hvordan og hvornår?		Erobre bolden - hvor, hvordan, hvornår?

RUND DAGEN AF MED EVALUERING

En god måde at runde dagen af på vil være at snakke med spillerne om, hvad de har lavet og lært i løbet af dagen. Dette for at få dem til at reflektere yderligere over de mange nye indtryk, de har fået i løbet af dagen.

Når I skal evaluere dagen, så start med at sætte spillerne i en cirkel, og lad dem evt. strække ud eller få noget vand i mens. Man kan gøre det på forskellige måder - f.eks. en eller flere af følgende:

- Giv spillerne 30-45 sekunder til lige at tænke dagen igennem med fokus på, hvordan de har trænet. De skal forsøge

at bedømme sig selv på en skala fra et til fem. Herefter skal de på tur fortælle, hvordan de ligger på skalaen og evt. fortælle en succeshistorie.

- Giv spillerne 30-45 sekunder til at overveje, hvad de har lært i dag. De må gerne finde tre eller fire ting. Herefter skal spillerne på tur fortælle, hvilke ting de vil tage med sig fra dagens træning.
- Sæt spillerne sammen i par og lad dem fortælle hinanden to til tre gode historier fra dagen, der er gået. I kan evt. slutte af med, at de skal finde en fælles historie, som skal fortælles for resten.





MODUL 1 - INTRO

VELKOMMEN PÅ DBU'S FODBOLDSKOLE

Kom godt i gang på DBU's Fodboldskole 2018 med masser af smil og højt humør.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne får en smagsprøve på DBU's Fodboldskole og de mange sjove og lærerige oplevelser, som venter forude. Snak med spillerne om spørgsmålene herunder, så både spilleregler og værdisæt for DBU's Fodboldskole bliver tydelige allerede fra første fløjt.

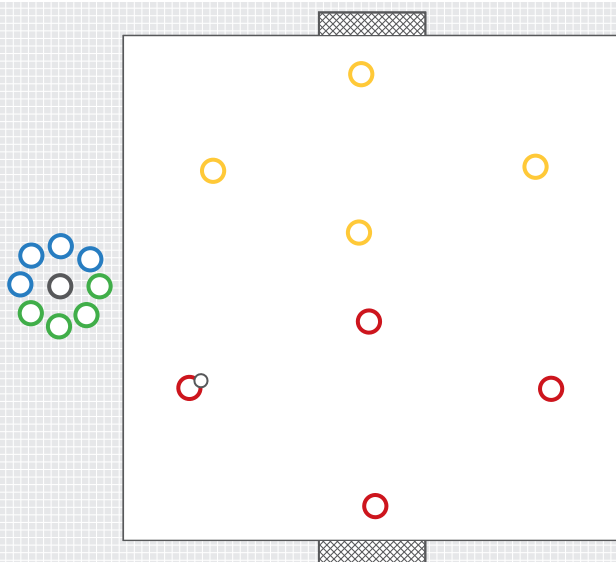
- Hvorfor er det sjovt at spille fodbold?
- Hvordan er man en god kammerat?
- Hvilke forventninger har spillerne til dig og DBU's Fodboldskole – og hvilke forventninger har du til spillerne?

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Du er nøglen til fantastiske oplevelser for spillerne, men hvordan vil du egentlig gribe "opgaven" an?

- Hvordan vil du glæde og begejstre spillerne?
- Hvordan vil du inspirere og udvikle spillerne?
- Hvordan vil du styrke sammenholdet og fællesskabet i løbet af ugen?

HVEM ER HVEM?



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med 5 eller 8-mandsmål i begge ender. Spillerne bliver delt i fire hold, som spiller kampe mod hinanden på skift. Kampene varer ca. fem minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne får en sjov start på DBU's Fodboldskole, og samtidig får spillerne udenfor banen mulighed for at få sat ansigt på hinanden. Brug spørgsmål som disse til at starte snakken med spillerne på sidelinjen.

- Hvad hedder I?
- Hvilke klubber spiller I for?
- Hvor længe har I spillet fodbold?
- Hvor på banen kan I bedst lide at spille? (målmand, forsvar, midtbane eller angreb)
- Hvad er jeres styrker og svagheder som fodboldspillere?
- Har I andre fritidsaktiviteter end fodbold?

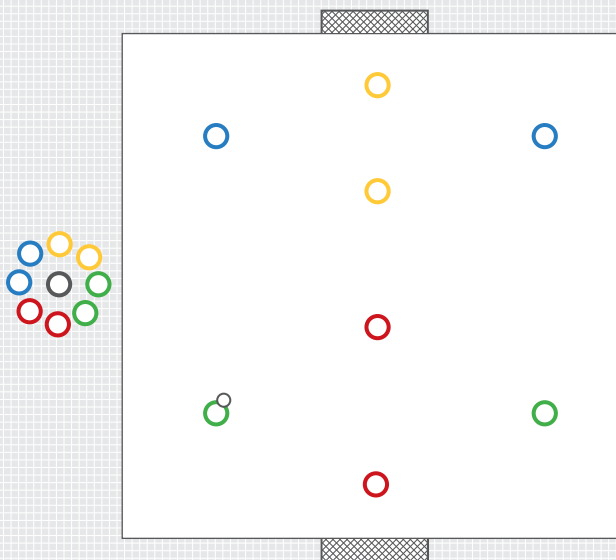
TIPS TIL TRÆNEREN

- Sæt rammen for kampen, men undlad at instruere spillerne.
- Sørg for, at alle spillere føler sig velkomne.
- Hold fokus på spillerne udenfor banen.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

HVEM ER VI?



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Øvelsen er en naturlig forlængelse af 'hvem er hvem?'-øvelsen. Samme bane, samme regler, men nu spilles der delvist med nye hold. Hvert hold skal desuden lave et kampråb, der skal råbes efter hver scoring. Kampene varer stadig ca. fem minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne lærer hinanden bedre at kende. Suppler evt. spørgsmål som disse til at starte snakken med spillerne på sidelinjen.

- Hvorfor er det sjovt at spille fodbold?
- Hvordan er man en god kammerat?

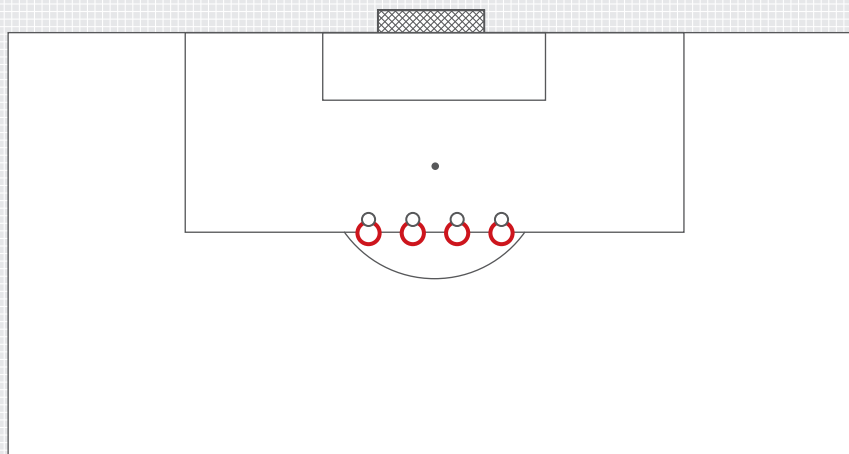
TIPS TIL TRÆNEREN

- Sæt rammen for kampen, men undlad at instruere spillerne.
- Sørg for, at alle spillere føler sig velkommen.
- Hold fokus på spillerne udenfor banen.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

RAM OVERLIGGEREN



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne skal forsøge at ramme overliggeren på et 3-, 5-, 8- eller 11-mandsmål fra forskellige afstande. Spillernes skiftes til at sparke. Opsæt evt. to eller flere baner, så spillerne har mulighed for at prøve øvelsen flere gange.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres sparketeknik, men det primære mål med øvelsen er at slutte første modul af med et smil på læben.

TIPS TIL TRÆNEREN

- Alle spillere skal have mulighed for at udføre en succesfuld handling.
- Lad evt. spillerne konkurrere i lignende aktiviteter som f.eks. at score fra toppen af keglen, ramme stolpen, sparke, kaste eller heade tættest på linje (i stil med petanque), ramme målet længst væk fra og sparke bolden højest.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Spark til bold i bevægelse
- Kortere afstand til mål



MODUL 2 - VI SPILLER SAMMEN

JAGTEN PÅ DET NÆSTE MÅL

Børn elsker at score mål, men det at score mål handler om meget mere end blot selve afslutningen.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Kan/skal jeg afslutte selv?
- Kan/skal jeg skabe en mulighed for at afslutte ved at udfordre min direkte modstander?
- Kan/skal jeg skabe en mulighed for at afslutte ved at aflevere bolden til en medspiller?
- Kan/skal jeg modtage bolden tættere på målet end boldholder, så jeg kan score mål?

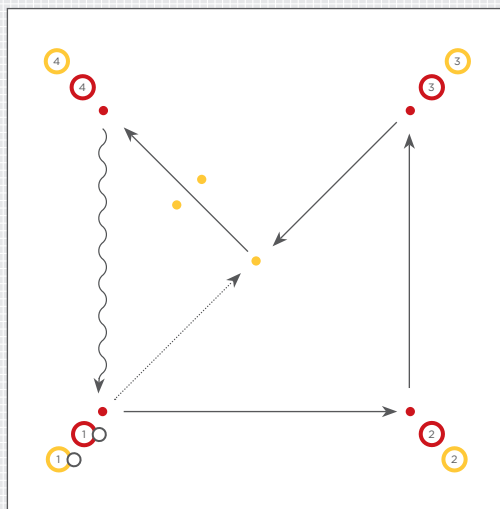
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige situationer, hvor boldholder enten kan afslutte selv, skabe en chance for sig selv ved at udfordre sin direkte modstander eller alternativt spille en medspiller fri til afslutning ved at aflevere bolden.

- Instruer kun det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

AFLEVERINGSSTAFET



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to ens baner tæt på hinanden med to hold af fire spillere på hver bane. Fordel spillerne ved de røde startpositioner. Rødt hold starter. 1 afleverer til 2, 2 til 3, 3 til 1, 1 til 4 igennem det gule keglemål, og 4 dribler hjem, hvorefter spillerne roterer position numerisk. Herefter starter gult hold.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afleveringer. Som træner kan du instruere i de tekniske færdigheder eller hjælpe deltagerne med at reflektere over deres egen indsats med spørgsmål som disse.

- Har afleveringen den rigtige retning, fart og højde?
- Er den næste spiller klar til at modtage bolden?
- Har den næste spiller let ved at få bolden under kontrol?

TIPS TIL TRÆNEREN

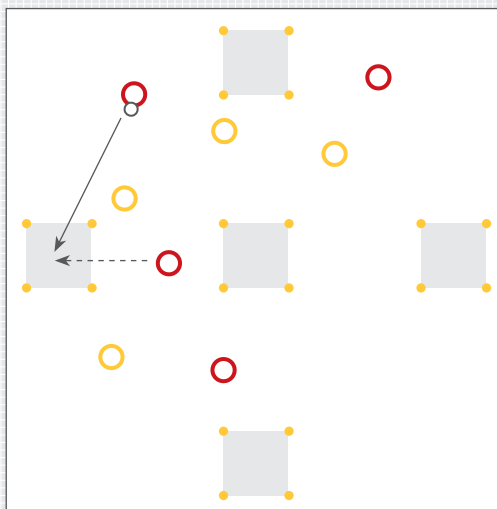
Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Hvilket hold på den enkelte bane når flest omgange på f.eks. to minutter.
- Hvilket hold på begge baner er hurtigst til at nå fem omgange.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen større
- + Højere tempo
- + Færre berøringer
- + Høj aflevering mellem spiller 1 og 2
- + Passivt pres fra det hold, som ikke er i gang
- Gør banen mindre
- Lavere tempo
- Frit antal berøringer

GRIB & KAST



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fem scoringszoner. Der spilles 4 mod 4. Spillerne må kun have bolden i hænderne, boldholder må ikke flytte sig, og der scores point ved at modtage bolden i en scoringszone (som vist på billedet). Kampene varer ca. fem minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres samarbejdsevne samt orientering.

- Har kastet den rigtige retning, fart og højde?
- Kan/skal jeg aflevere til en medspiller i en scoringszone, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg modtage bolden i en scoringszone, når en medspiller har bolden?

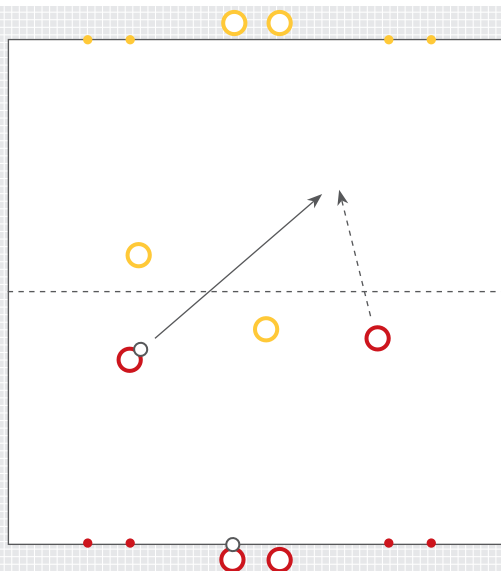
TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer kun det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Flere spillere pr. hold
- + Færre eller mindre scoringszoner
- + Tidspres, f.eks. krav til aflevering inden fem sekunder
- + Bolderobring ved at fange boldholder
- Større bane
- Færre spillere pr. hold
- Flere eller større scoringszoner
- Spilleren, som har bolden, må tage op til tre skridt

2 MOD 2 OVER MIDTERLINJEN



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fire keglemål og en tydelig markeret midterlinje. Der spilles 2 mod 2. Man scorer ved at dribble igennem modstanderens keglemål. Det er først tilladt at score, når man har lavet en aflevering over midterlinjen til en medspiller (se billedet). Der spilles korte kampe på tre minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Kan/skal jeg aflevere bolden henover midterlinjen til en medspiller, så han/hun kan score mål?
- Kan/skal jeg modtage en aflevering fra en medspiller henover midterlinjen, så jeg kan score mål?

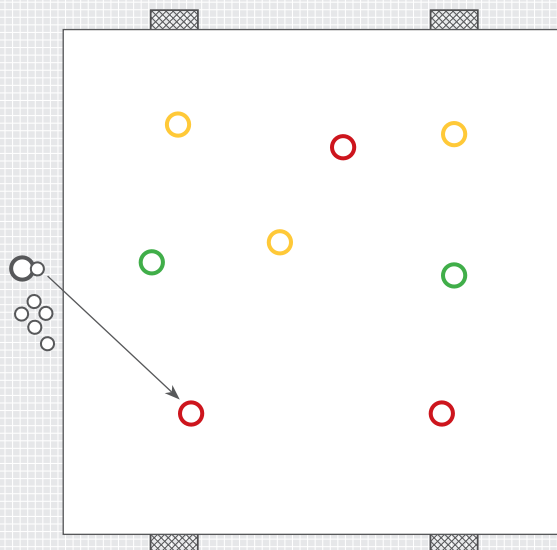
TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Flere spillere pr. hold
- Større bane
- Større mål, så det er lettere at score
- Spil med en joker, så det boldbesiddende hold altid er i overtal
- Fjern krav til aflevering over midterlinjen

3 MOD 3 MED TO JOKERE



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål på baglinjerne – benyt evt. keglemål. Der spilles 3 mod 3 med to jokere, hvor jokerne altid er med boldbesiddende hold og ikke må score. Træneren server boldene fra midten af banen.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at opsøge og udnytte overtalssituationerne hurtigst muligt.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Tilføj en midterzone, som jokerne ikke må bevæge sig ud af
- + Færre eller ingen jokere
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



MODUL 3 - SMÅSPIL

TØR DU TAGE CHANCEN?

Spillernes spilintelligens bliver sat på prøve, når de hele tiden skal løse nye og uforudsigelige situationer.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at opfatte, vurdere og beslutte, hvad der vil være muligt og godt at gøre i forskellige spilsituationer.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?

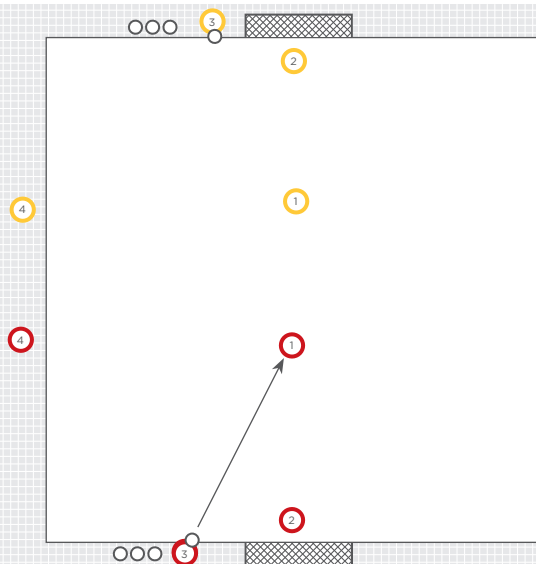
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Instruer kun det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

1 MOD 1 MED MÅLMÆND OG SERVERE



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5-mandsmål på baglinjerne. Der spilles 1 mod 1 med målmænd og servere. Spiller 1 er markspiller. Spiller 2 er målmænd og medspiller, som kun må opholde sig tæt ved eget mål. Spiller 3 er server, men må ikke deltage i selve spillet. Der igangsættes ny bold fra server, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring. Spiller 4 sidder over. Spillerne roterer numerisk efter to minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at opfatte, vurdere og beslutte, hvad der vil være muligt og godt at gøre i forskellige spilsituationer.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere til min målmænd, når jeg har bolden?
- Hvor kan/skal jeg modtage bolden fra server eller målmænd?

TIPS TIL TRÆNEREN

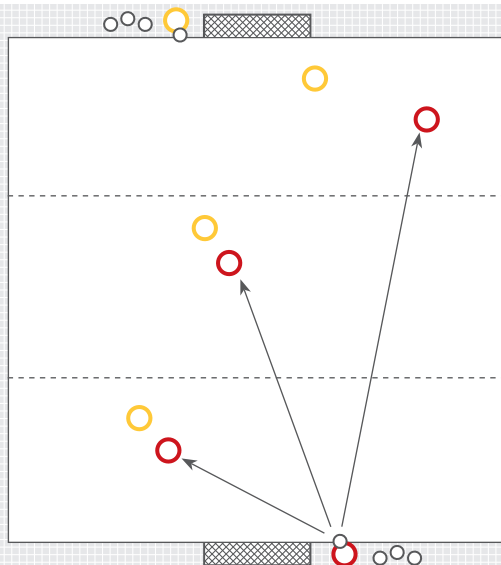
Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Instruer kun spilleren, som har bolden.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Målmænd må maks. have bolden i fem sek.
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

3 MOD 3 MED SERVERE



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med tre tydelige zoner og 5-mandsmål på baglinjerne. Der spilles 3 mod 3 med servere, som ikke må deltage i selve spillet. Der igangsættes ny bold fra server, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring. Serveren er afgørende for, hvor mange point der efterfølgende spilles om - se oversigt herunder. Kampene varer fem minutter. Rotér serverne løbende.

- Scoring efter aflevering fra server til spiller i fjerneste zone (tre point).
- Scoring efter aflevering fra server til spiller i midterste zone (to point).
- Scoring efter aflevering fra server til spiller i nærmeste zone (ét point).
- Scoring efter bolderobring (ét point).

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at opfatte, vurdere og beslutte, hvad der vil være muligt og godt at gøre i forskellige spilsituationer.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg modtage bolden, når server eller en medspiller har bolden?

TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

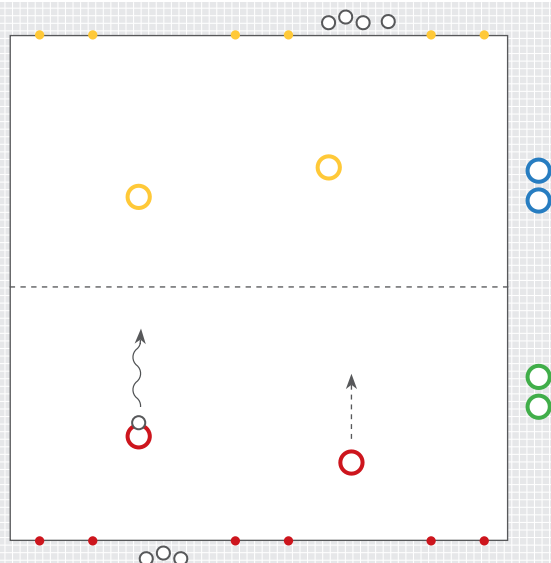
- Instruer kun holdet, som har bolden.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Server har maks. 5-10 sekunder til at igangsætte spillet

- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

2 MOD 2 PÅ KEGLEMÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med tre keglemål på baglinjerne og tydeligt markeret midterlinje. Der spilles 2 mod 2. Der spilles først til fire point eller i maks. fire minutter. Det giver tre point at score fra egen banehalvdel og ét point at score fra modstanders banehalvdel. Der igangsættes ny bold fra den ene baglinje, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at opfatte, vurdere og beslutte, hvad der vil være muligt og godt at gøre i forskellige spilsituationer.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg modtage bolden, når min medspiller har bolden?

TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Instruer kun holdet, som har bolden.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre eller færre mål, så det er sværere at score
- + Flere spillere pr. hold
- + Igangsætninger fra ny position, f.eks. fra midterlinjen
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



MODUL 4 - SPIL

DET HANDLER OM AT VINDE

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren kun skal sætte rammerne for de forskellige spil.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes vinderadfærd og evne til selvstændigt at løse uforudsigelige spilsituationer bliver sat på prøve.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

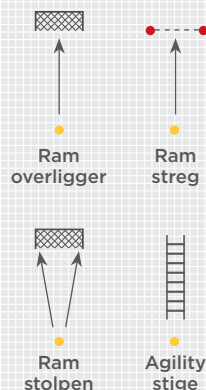
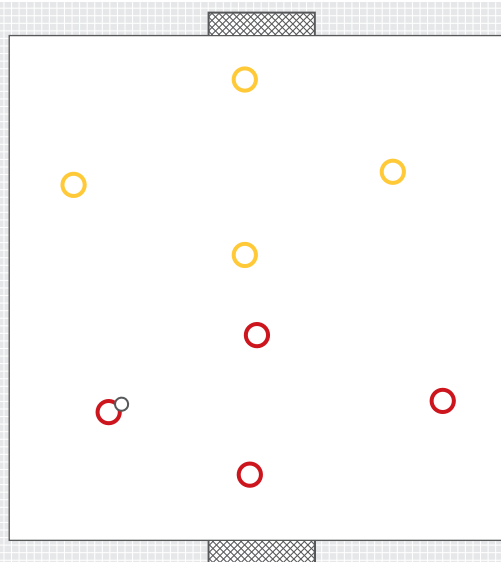
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelserne, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

VINDERSPIL MED UDFORDRINGER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med 5- eller 8-mandsmål på baglinjerne samt en eller flere udfordringer udenfor banen. Der spilles 4 mod 4 i ca. fem minutter. Ved scoring skal målscoreren udføre én udfordring udenfor banen, inden han/hun må deltage i spillet igen, f.eks. ramme overligger, streg eller stolpe. Spilleren indgår i øvelsen, når udfordringen er løst, eller når der er gået ét minut. Kampen fortsætter i undertal/overtal – også hvis alle spillerne fra det ene hold løser udfordringer udenfor banen på samme tid.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

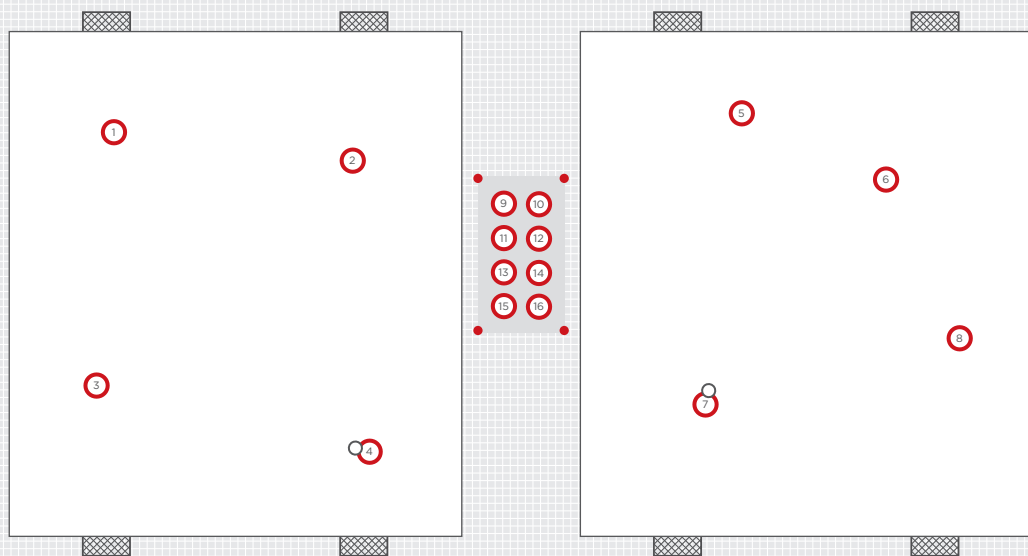
- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Tilpas sværhedsgraden på udfordringerne, så den ikke giver anledning til unødigt frustration hos den enkelte spiller.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Sværere udfordringer

- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Lettere udfordringer

2 MOD 2 MED HURTIGE UDSKIFTNINGER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 5-mandsmål eller keglemål på baglinjerne samt ventezone imellem banerne. Der spilles 2 mod 2 på begge baner. Når der bliver scoret på en af banerne, forlader det scorende hold banen og går bagerst i ventezonen. De to forreste spillere i ventezonen overtager de ledige pladser på banen, hvis de når at hente bolden i målet, inden der er gået ti sekunder. Hvis spillerne ikke når at hente bolden indenfor tidsgrænsen, overgår muligheden til de næste to spillere i ventezonen. Lav evt. nye hold efter ti minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

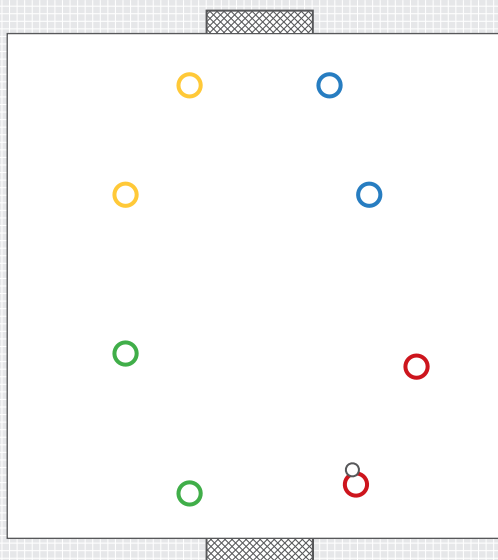
Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Reducér tidsfristen
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Forlæng tidsfristen

2+2 MOD 2+2



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med 5-mandsmål på begge baglinjer. Der afvikles en 2+2 mod 2+2-miniturnering på begge baner bestående af tre kampe. Rød spiller først sammen med grøn, dernæst gul og til sidst blå, så alle hold på den enkelte bane når at spille sammen. En sejr giver tre point, uafgjort ét point og nederlag nul point. Det hold med flest point efter tre kampe vinder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Det er vigtigt, at du som træner har styr på organiseringen af turneringen, så kampene kan igangsættes hurtigst muligt.

- Sæt rammen for kampene, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 8 mod 8
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score

- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



MODUL 5 - MAGI

VI TRÆNER DET EKSTRA LÆKRE

Spillerne prøver kræfter med lækre tekniske detaljer, hvor kun fantasien sætter grænser.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner de ekstra lækre tekniske detaljer, som kan splitte et forsvar ad.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?

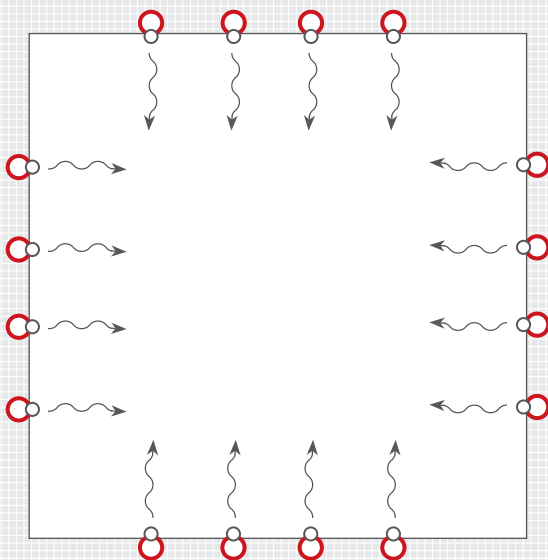
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som driblinger, finter og vendinger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Giv spillerne mulighed for at træne de forskellige tekniske detaljer gentagne gange.

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Instruer udelukkende den eller de spillere, som har bolden.
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelserne til deres niveau.

DRIBLE-KVARTET



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en firkantet bane, og fordel spillerne ligeligt på de fire sider. Alle spillere dribler fra side til side, imens de udfører tekniske færdigheder - se eksempler herunder. Skift færdighed hvert andet minut.

- Spillerne dribler kun med højre fod.
- Spillerne dribler kun med venstre fod.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre inderside.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre yderside.
- Spillerne jonglerer.
- Frit valg - vær kreativ!

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger og evt. finter og vendinger.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg dribble hurtigere?
- Har jeg styr på, hvor de andre spillere befinder sig?

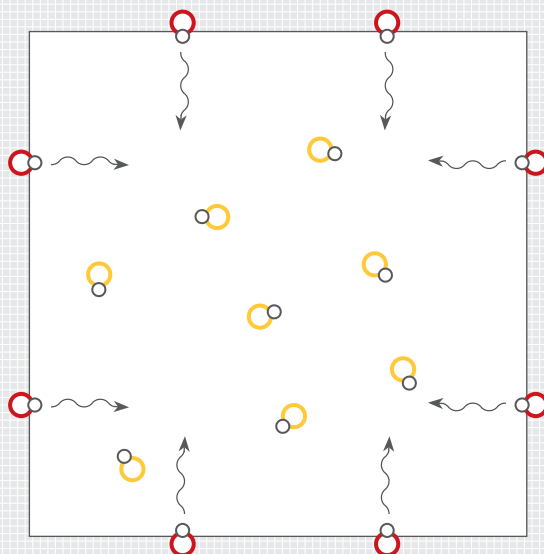
TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære tekniske færdigheder (tilføj evt. finter og vendinger)
- + Højere tempo
- Gør banen større
- L lettere tekniske færdigheder
- Lavere tempo

DRIBLE TA' FAT



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en firkant og del spillerne i to hold. De gule spillere er fangere, som kun må dribble skiftevis med højre og venstre inderside inde i firkanten. Spillerne udenfor firkanten (rød) forsøger at dribble på tværs af firkanten uden at blive fanget. Så snart en rød spiller kommer over på modsatte side, foretager han/hun en vending og dribler tilbage igen. De to hold skiftes til at være fangere hvert andet minut. Man kan fange en spiller ved at røre ham/hende på skulderen.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger og vendinger.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Har jeg styr på, hvor de andre spillere befinder sig?

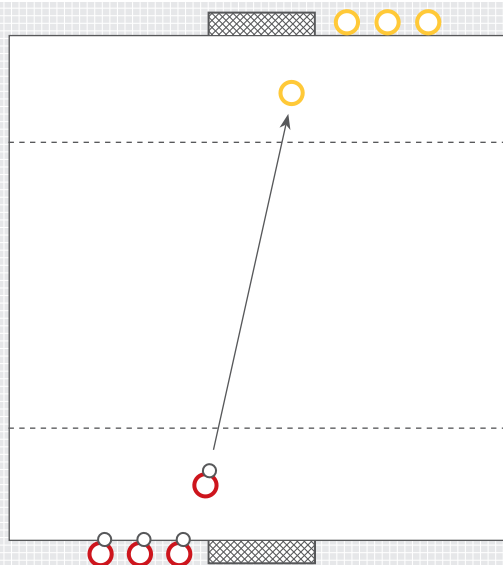
TIPS TIL TRÆNEREN

- Variér krav til driblinger for fangerne.
- Pointspil enten individuelt eller i hold. Det giver ét point at fange en spiller eller dribble igennem firkanten uden at blive fanget.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

Tilpas banestørrelsen, tilpas eller fjern krav til fangerne eller lav nye hold, hvis øvelsen bliver for ensidig.

1 MOD 1 RETVENDT



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5-mandsmål og en tydeligt markeret scoringszone i hver ende. Rød server bolden diagonalt til gul, som skal forsøge at score hurtigst muligt. Hvis rød erobrer bolden, så skal han/hun hurtigst muligt score på gul. Man skal ind i scoringszonen, før man kan score. Rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

TIPS TIL TRÆNEREN

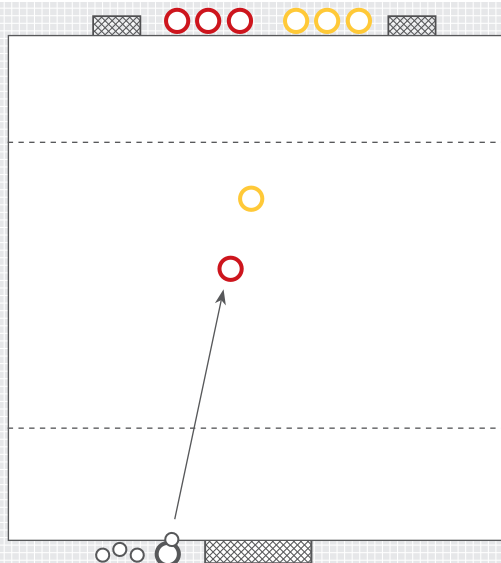
Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Højere tempo
- + Mindre bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Lavere tempo
- Større bane
- Større mål
- Fjern scoringszoner

1 MOD 1 FEJLVENDT



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål i den ene ende, et 5-mandsmål i den anden ende (benyt evt. keglemål) samt en tydeligt markeret scoringszone i begge ender. Træneren (sort), eller alternativt en spiller, server bolden til angriberen (rød), som skal forsøge at score hurtigst muligt på de to 3-mandsmål. Hvis forsvarsspilleren (gul) erobrer bolden, så skal han/hun hurtigst muligt score på 5-mandsmålet. Man skal ind i scoringszonen, før man kan score. Rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningsskift eller temposkift).

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Højere tempo
- + Mindre bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)

- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Lavere tempo
- Større bane
- Større mål
- Fjern scoringszoner



MODUL 6 - SCORE MÅL

HVORDAN KAN JEG SCORE MÅL?

Spillerne prøver kræfter med forskellige former for afslutninger, hvor du kan instruere både teknik og beslutningskompetence.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at vurdere, hvornår, hvor og hvordan det giver bedst mening at afslutte i den givne situation.

- Hvornår skal jeg afslutte?
- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside eller vrist).

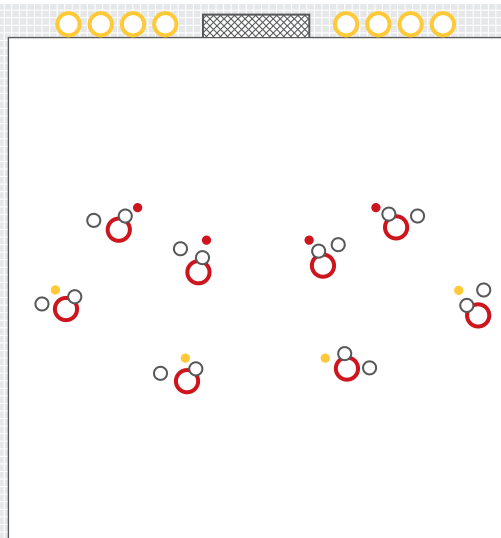
Samtidig træner spillerne forskellige former for afslutninger med bl.a. inderside og vrist, men udforsk gerne andre varianter.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Giv spillerne mulighed for at træne de forskellige former for afslutninger gentagne gange.

- Instruer udelukkende den spiller, som afslutter i den givne situation.
- Instruer i korrekt sparketeknik (vis-forklar-vis).
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelserne til deres niveau.

JEG SCORER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med et 5- eller 7-mands-mål for enden, som spillerne skiftevis afslutter på. Placer evt. et mindre mål, frisparksmænd, målmand eller andre udfordringer i målet for at øge sværhedsgraden. Rød afslutter på skift hurtigt efter hinanden, imens gul samler bolde – bagefter afslutter gul på skift, imens rød samler bolde. Lad spillerne afslutte fra forskellige positioner.

Eksempler på måder, som spillerne kan afslutte på:

- Spark til bold, som ligger stille.
- Spark til bold i bevægelse efter dribling/finte fra gul kegle til rød kegle.
- Spark til bold i bevægelse efter en 1-2 aflevering fra gul kegle til en spiller ved rød kegle.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner forskellige former for afslutninger (f.eks. inderside, yderside og vrist).

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside eller vrist).
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

TIPS TIL TRÆNEREN

Giv spillerne mulighed for at afslutte så mange gange som muligt fra forskellige positioner.

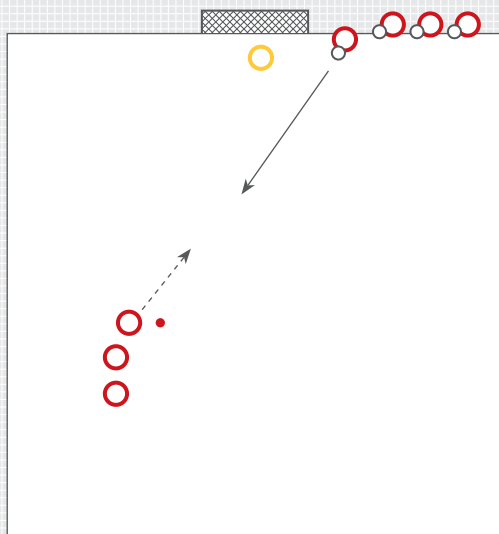
- Lad spillerne diskutere, hvilke spark der er bedst egnet fra de forskellige positioner.
- Instruer i korrekt sparketeknik (vis-for-klar-vis).
- Motivér spillerne til at afslutte med begge ben.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Spil med målmand

- Kortere afstand til mål
- Spil uden målmand/fjern udfordringer i målet

MÅL PÅ SAMLEBÅND



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to ens baner med et mål på den ene baglinje. Lav to hold. Rødt hold forsøger at score på en gul målmand på bane ét, og gult hold forsøger at score på en rød målmand på bane to. Forreste spiller ved målet afleverer bolden til forreste spiller ved rød kegle, som afslutter hurtigst muligt. Spillerne skiftes til at afslutte og aflevere.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner forskellige former for afslutninger (f.eks. inderside, yderside og vrist).

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside eller vrist)
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

TIPS TIL TRÆNEREN

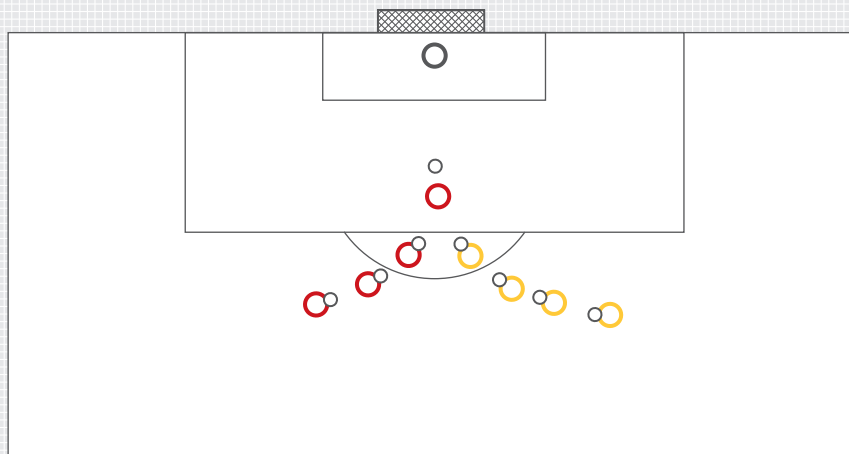
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Hvilken spiller på banen scorer flest mål på fem forsøg.
- Bane mod bane: Hvilket hold scorer flest mål på to minutter.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Krav til aflevering, f.eks. hårdere eller højere
- + Krav til afslutning, f.eks. placering i målet
- + Afslutning på førsteberøring
- Kortere afstand til mål
- Færre/ingen krav til aflevering
- Færre/ingen krav til afslutning
- Færre/ingen krav til antal berøringer inden afslutning

STRAFFESPARKSKONKURRENCE



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et mål og tydelig markeret straffesparksplet. Spillerne opdeles i fire hold, som på skift konkurrerer mod hinanden på de to baner. Målmændene kan enten være trænere eller spillere fra modstanderens hold.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afslutninger fra straffesparkspletten.

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte?
(f.eks. inderside, yderside eller vrist).
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet. Sidste konkurrence kan evt. være med et sjovt twist, hvor spillerne f.eks. skal afslutte med lukkede øjne eller afslutte med hælen.

- Hvilket hold på den enkelte bane scorer flest mål på f.eks. to forsøg.
- Hvilket hold på begge baner scorer flest mål på f.eks. to forsøg.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Krav til placering af afslutning, f.eks. højt eller lavt
- + Afslutning med svageste ben
- Kortere afstand til mål
- Færre/ingen krav til placering af afslutning
- Afslutning med stærkeste ben



MODUL 7 - OVERTAL

UDNYT DEN LILLE FORDEL

Det er fordelagtigt at spille i overtal, da det er lettere at komme fri til afslutning eller alternativt aflevere til en fri medspiller. Spillerne skal dog være hurtige til at udnytte fordelen, da overtalsperioderne typisk kun varer få sekunder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

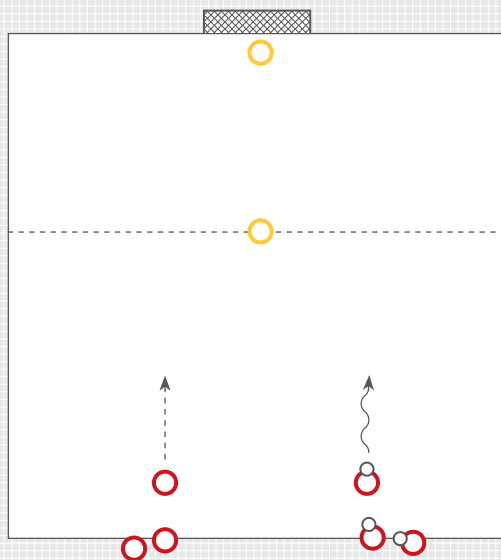
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige overtalssituationer, som spillerne skal udnytte indenfor et bestemt tidsinterval.

- Instruer kun det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

2 MOD 1 MED MÅLMAND



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5- eller 8-mands-mål for enden. De to forreste angribere (rød) skal forsøge at score på målet. Forsvareren (gul) må indledningsvis kun bevæge sig langs med stregen og forsøge at erobre bolden. Reglen om, at forsvarsspilleren kun må bevæge sig på stregen, fjernes, så snart spillerne har forstået øvelsen og formår at udnytte overtalssituationen. Udskift løbende målmand og forsvarsspi-ler, f.eks. hvert andet minut.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til hurtigt at op-lysøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe el-ler udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

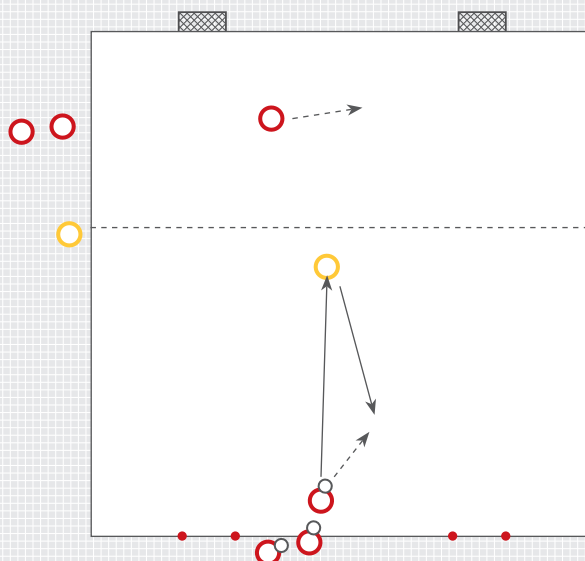
TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér angriberne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du vejleder angriberne eller lader dem reflektere over deres valgmu-ligheder.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- + Ændre øvelsen til 3 mod 2 med fast mål-mand
- + Tilføj ekstra forsvarsspiller, som starter bag angriberne
- Behold stregen, som forsvarsspilleren kun må bevæge sig langs
- Intet eller passivt pres fra forsvarsspiller

2 MOD 1 MED MEDSPILLER BAG FORSVAR



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål og en scoringszone i den ene ende samt to røde keglemål i den anden ende. Angriberne (rød) skal forsøge at score i 3-mandsmålene, og forsvarsspilleren (gul) skal forsøge at erobre bolden og score ved at dribble igennem keglemålene. Spillet starter ved, at angriberen ved baglinjen afleverer til forsvarsspilleren, som spiller bolden tilbage til angriberen. Den anden angriber starter i zonen bag forsvarsspilleren. Forsvareren må bevæge sig frit. Spillerne skiftes til at forsvare og angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

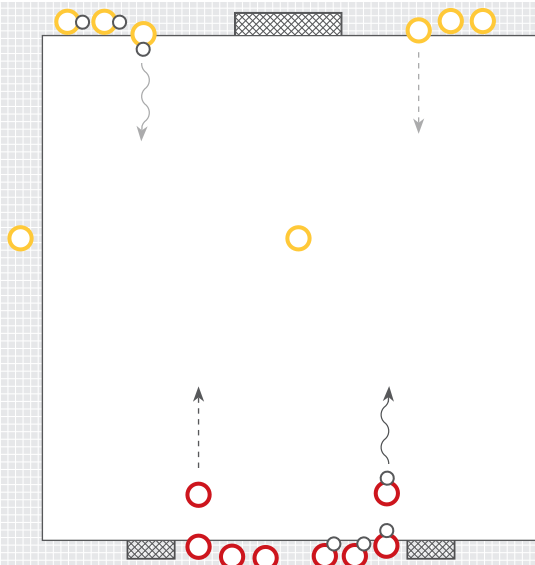
TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér angriberne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du vejleder angriberne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- + Angriber i scoringszonen skal blive i zonen
- + Tilføj ekstra forsvarsspiller, som starter bag angriberne
- + Ændre øvelsen til 3 mod 2
- Intet eller passivt pres fra forsvarsspiller

2 MOD 1 TIL 2 MOD 3



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med et 5-mandsmål i den ene ende og to 3-mandsmål i den anden ende. Indledningsvis spilles der 2 mod 1, hvor de to angribere (rød) skal forsøge at score i det store mål, og spilleren i midten (gul) skal forsøge at erobre bolden og score på 3-mandsmålene. De to gule spillere bag 5-mandsmålet deltager først i øvelsen, når der enten bliver scoret et mål, eller bolden ryger ud af spil. Så spilles der 3 mod 2 på samme bane, hvor gul nu er i overtal og starter med bolden. Spillerne skiftes til henholdsvis at forsvare og angribe fra start.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres omstillingsparathed og evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?

- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

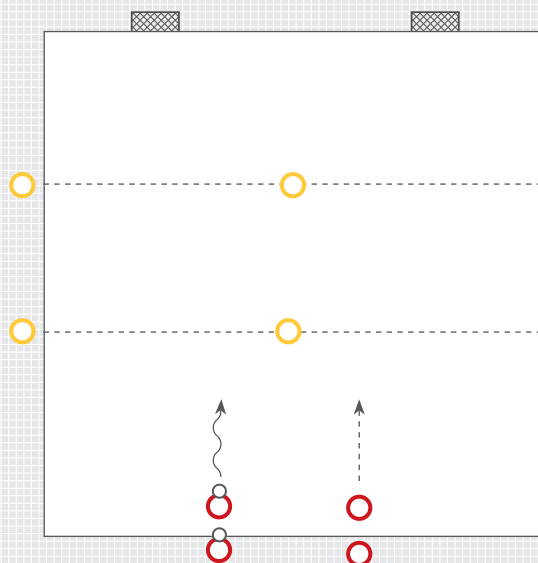
TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér angriberne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du vejleder angriberne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.
- Hjælp gerne spillerne med at holde fokus og være klar til at deltage, når de står i "venteposition".

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- + Tilføj målmand på 5-mandsmålet
- + Mindre bane
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Større bane

2 X 2 MOD 1



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål på den ene baglinje. De to forreste angribere (rød) skal forsøge at score på 3-mandsmålene. Forsvarsspillerne (gul) må kun bevæge sig langs med stregerne og forsøge at erobre bolden. Hvis en forsvarsspiller erobrer bolden, slutter runden. Spillerne skiftes til at forsvare og angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres omstillingsparathed og evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Hvilket hold på den enkelte bane scorer flest mål på f.eks. fem forsøg eller to minutter.
- Hvilket hold på begge baner scorer flest mål på f.eks. fem forsøg eller to minutter.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Tilføj en ekstra forsvarsspiller, som må bevæge sig frit
- + Mindre afstand mellem forsvarslinjerne
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Større afstand mellem forsvarslinjerne



MODUL 8 - SPIL

VI SPILLER KAMP

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren kun skal sætte rammerne for de forskellige spil.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med miniturneringen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

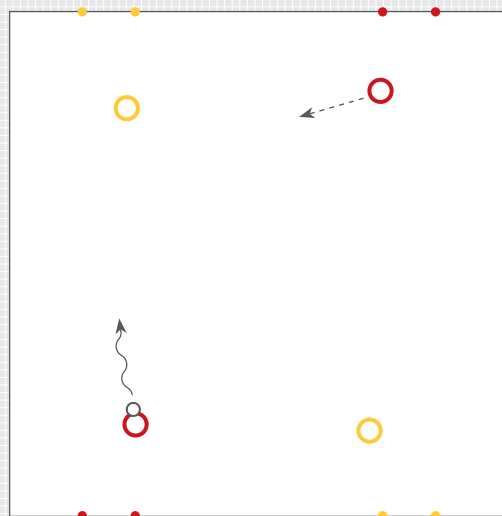
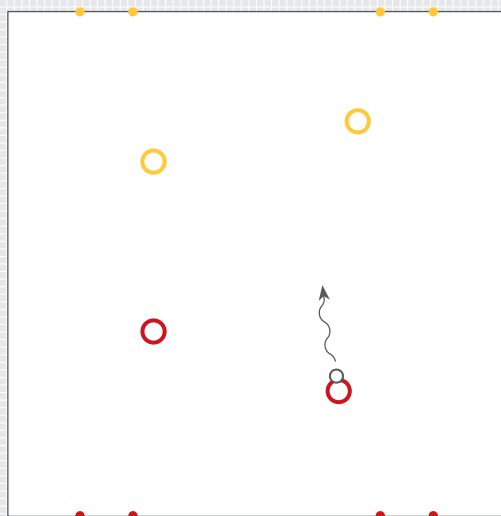
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelserne, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

MINITURNERING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Miniturnering på forskellige baner - se eksempler herover. Der spilles som udgangspunkt 2 mod 2 på fire forskellige baner, men størrelsen på holdene kan ændres til 4, 6 eller 8 spillere afhængig af deres alder, niveau og præferencer. Turneringen kan evt. afvikles på tværs af flere grupper på DBU's Fodboldskole.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med miniturneringen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

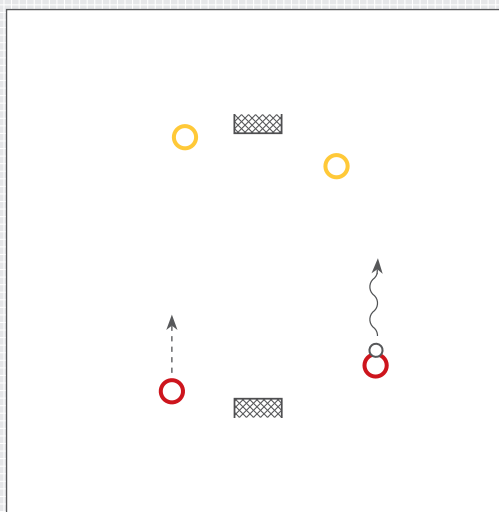
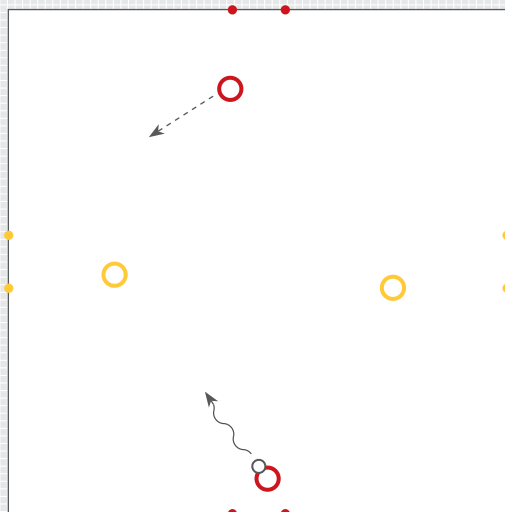
Det er vigtigt, at du som træner har styr på organiseringen af turneringen, så kampene kan igangsættes hurtigst muligt.

- Sæt rammen for kampene, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Definér opgaver og ansvar trænerne imellem, hvis turneringen afvikles på tværs af to eller flere grupper.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

MINITURNERING - FORTSAT





MODUL 9 - KROPPEN

ATLETEN OPBYGGES

Spillerne prøver kræfter med forskellige former for koordinations- og bevægelsestræning - herunder bl.a. løb, agility og hurtige fødder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Hvordan kan jeg opmuntre mine kammerater til også at gøre sig umage?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?

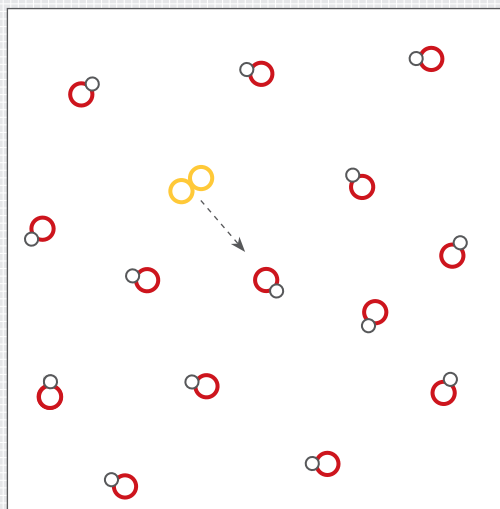
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter, vendinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør afprøve nye bevægelsesmønstre, som de ikke mestrer i forvejen.

- Anerkend spillerne, når de hjælper og roser hinanden.
- Lyt til spillerne og inddrag dem løbende i valg af motoriske udfordringer.
- Hold øje med spillernes humør og tilpas evt. øvelserne.
- Pas på spillernes helbred.

KÆDEFANGER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne (rød) dribler frit rundt blandt hinanden, imens de træner forskellige tekniske færdigheder - se eksempler herunder. Der vælges to fangere (gule spillere), som holder hinanden i hånden. Man kan fange en spiller ved at røre ham/hende på skulderen. Når man bliver fanget, tager man den ene fanger i hånden og er nu selv fanger sammen med de andre. Sådan fortsætter legen, indtil man har dannet en kæde bestående af fire personer. Kæden deles, og man er nu 2 x 2 fangere. Efterhånden løber der mange par rundt og fanger dem, som stadig er "frie". Den sidste spiller, der bliver fanget, har vundet.

- Spillerne dribler kun med højre fod.
- Spillerne dribler kun med venstre fod.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre inderside.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre yderside.
- Spillerne dribler frit, men skal lave en udvalgt finte så ofte som muligt.
- Frit valg - vær kreativ!

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter, vendinger samt deres evne til at orientere sig.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Ved jeg, hvor fangerne befinder sig?
- Hvordan kan jeg undvige fangerne? (f.eks. finter, retningsskift eller tempo-skift).

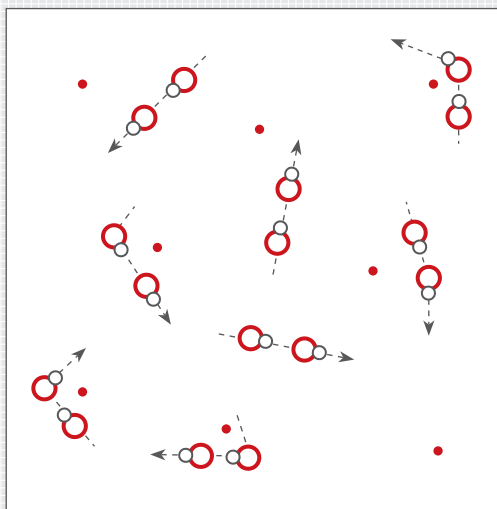
TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo
- + Kæden må først deles, når den består af seks spillere
- Gør banen større
- Lettere eller færre færdigheder
- Lavere tempo

KONGENS EFTERFØLGER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med otte tilfældigt placerede kegler som vist på billedet. Spilleren går sammen i par. Den ene spiller er kongen, som udfører en række forskellige bevægelser efter eget valg. Den anden er kongens efterfølger, som skal efterligne kongen ved at lave de præcis samme bevægelser. Kongen skal forsøge at slippe fri fra efterfølgeren – og omvendt skal efterfølgeren forsøge at fange kongen. Spillerne skifter roller efter to minutter. De første par runder kan med fordel være uden bold, så spillerne mærker effekten af hurtige retnings- og temposkift uafhængigt af deres evner med bolden.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter, vendinger samt deres evne til at orientere sig.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Husker jeg at kigge op og orientere mig, når jeg dribler?
- Hvordan kan jeg undvige min efterfølger? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

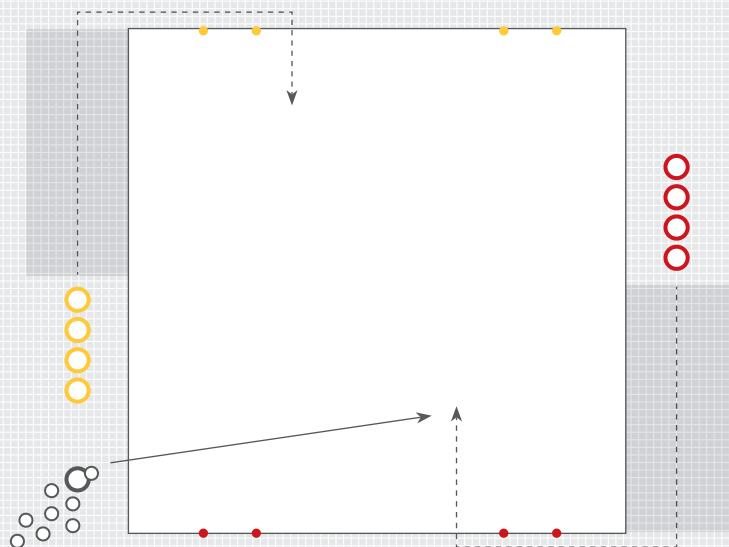
- Konge og efterfølger konkurrerer mod hinanden i par.
- Konger og efterfølgere konkurrer mod hinanden i hold.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Højere tempo

- Gør banen større
- Lavere tempo

1 MOD 1 MED MOTORISK UDFORDRING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fire keglemål og to tydeligt markerede zoner til motoriske udfordringer. Der spilles 1 mod 1 med motoriske udfordringer. Den forreste spiller fra hvert hold skal udføre en motorisk udfordring, inden han/hun må løbe ind på banen - se eksempler herunder. Træneren server bolden til spilleren, som hurtigst kommer ind på banen.

- Forslag til motoriske udfordringer: Spurt, baglæns løb, sidelæns løb, zigzag løb og hurtige fødder/agility-bane.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg løbe eller dribble hurtigere?

TIPS TIL TRÆNEREN

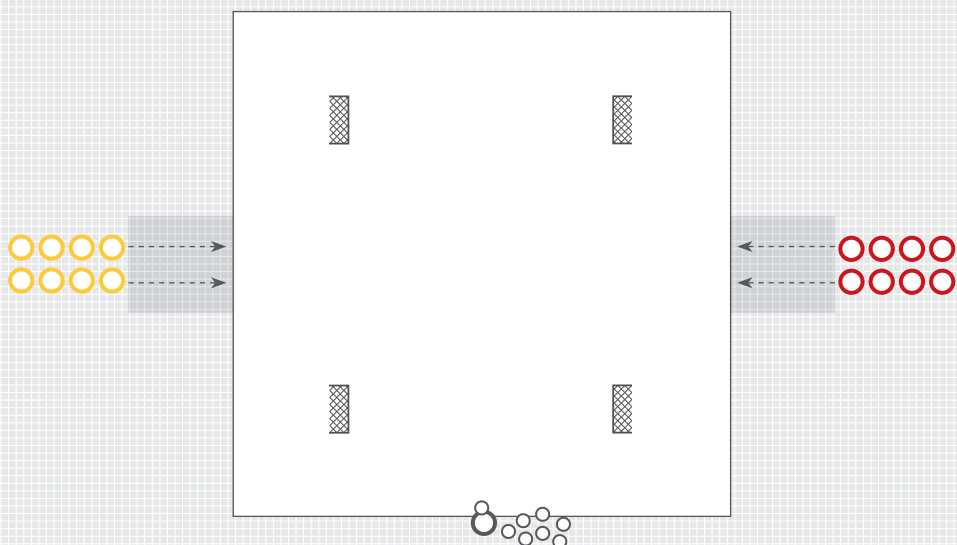
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte udfordringer
- + Højere tempo
- Gør banen større
- Lettere eller færre krav til udfordringer
- Lavere tempo

2 MOD 2 MED SYNKRONSTART



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med fire keglemål og to tydeligt markerede zoner til motoriske udfordringer. Der spilles 2 mod 2 med motoriske udfordringer. De to forreste spillere fra hvert hold skal udføre en motorisk udfordring synkront, inden de må løbe ind på banen - se eksempler herunder. Træneren server bolden til det hold, som udfører den motoriske udfordring mest synkront.

- Forslag til motoriske udfordringer: Spurt, baglæns løb, sidelæns løb, zigzag løb og hurtige fødder/agility-bane.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner motorik, koordination samt deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet - se f.eks. forslag til pointspil herunder:

- Det giver ét point at udføre den mest synkrone start.
- Det giver ét point at score mål.
- Det giver ét point at forlade banen hurtigst, når bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo

- Gør banen større
- Lettere eller færre krav til færdigheder
- Lavere tempo



MODUL 10 - SMÅSPIL

NU GÅR DET STÆRKT

Spillerne skal hele tiden være omstillingsparate, da spillet ændrer karakter konstant.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres koncentrationsevne, omstillingsparathed og evne til at træffe hurtige valg i forskellige spilsituationer.

- Er jeg koncentreret og omstillingsparat?
- Hvordan kan jeg motivere og inspirere mine medspillere, så de også er klar til at præstere?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?

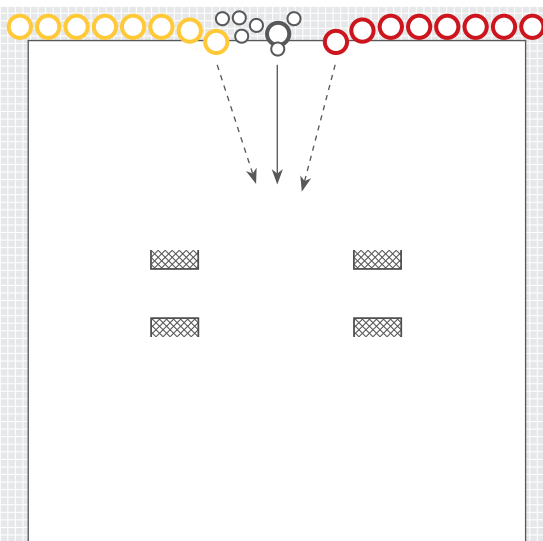
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et træningsmiljø, som motiverer spillerne og fastholder deres interesse. Beløn de koncentrerede og omstillingsparate spillere med en lille fordel i den givne situation, f.eks. det at starte med bolden i en spiløvelse.

- Instruer det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.
- Hjælp gerne spillerne med at holde fokus og være klar til at deltage, når de står i "venteposition".

1 MOD 1 TIL 4 MOD 4



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med hver fire 3-mandsmål placeret som vist på billedet. Træneren placerer sig med boldene mellem de to rækker af spillere. Hver runde (ny bold) signalerer træneren, hvilke mål der kan scores på (enten alle 4, kun 2 på den ene side eller 2 diagonalt), og hvor mange spillere der skal i aktion. Rækker træneren f.eks. to fingre i vejret, spilles der 2 mod 2. Træneren server ny bold, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres koncentrationsevne, da antallet af spillere kan variere i hver eneste runde. Spillerne træner desuden deres evne til at træffe hurtige valg på fodboldbanen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

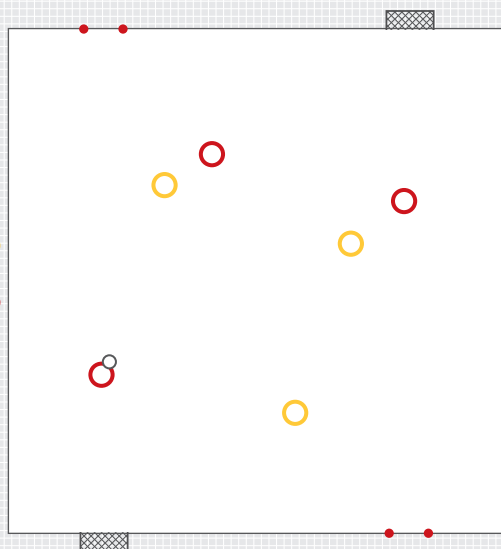
TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.
- Hjælp gerne spillerne med at holde fokus og være klar til at deltage, når de står i "venteposition".

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. runde
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Ulige antal spillere, f.eks. 2 mod 1 eller 3 mod 4
- + Spiller server, så bolden afleveres til egne medspillere
- + Varier serv, f.eks. hoppende bold
- Færre spillere pr. runde
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

3 MOD 3 MED DIAGONALE MÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to keglemål og to 3-mandsmål placeret som vist på billedet. Der spilles 3 mod 3 med udskiftere eller alternativt 4 mod 4. Udskiftning hvert minut. Det ene hold scorer i 3-mandsmålene og forsvarer keglemålene, og det andet hold forsvarer 3-mandsmålene og scorer ved at dribble igennem keglemålene. Kampene varer fire minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at træffe hurtige valg på fodboldbanen.

- Hvilket mål kan mit hold lettest score på lige nu?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?

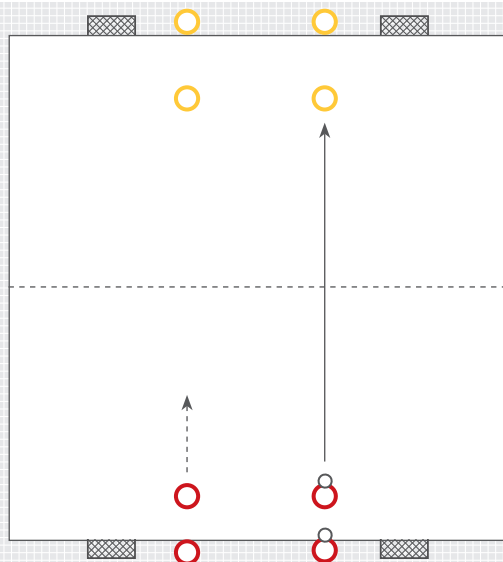
TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.
- Hjælp gerne evt. udskiftere med at holde fokus og være klar til at deltage.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

2 MOD 2 OVER MIDTEN



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål på begge baglinjer. Der spilles 2 mod 2. Spillet starter ved, at rød afleverer bolden til gul. Begge hold må altid score i målene på baglinjen, hvor modstanderne starter. Bringer et hold bolden over midterlinjen eller erobrer bolden på modstanderens banehalvdel, må holdet score i alle fire mål.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at træffe hurtige valg på fodboldbanen.

- Hvilket mål kan mit hold lettest score på lige nu?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?

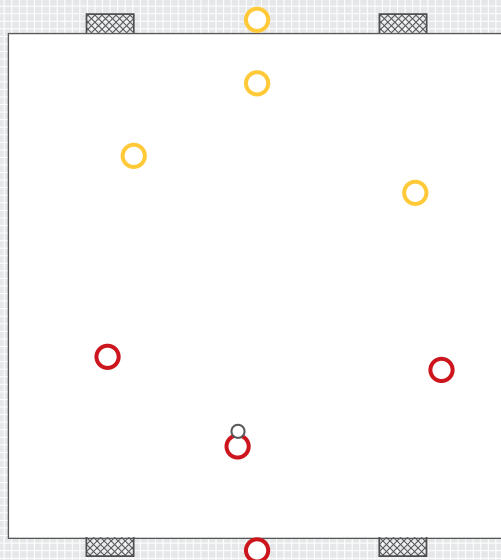
TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.
- Hjælp spillerne med at bevare overblikket over, hvilke mål det pågældende hold må score i.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

3 MOD 3 - MÅLSCORER SKIFTES UD



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fire 3-mandsmål placeret som vist på billedet. Der spilles 3 mod 3 med udskiftere. Der skiftes ud hvert minut, eller når der scores, hvor målscoren så udskiftes. Kampene varer fire minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at træffe hurtige valg på fodboldbanen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?

TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Hjælp udskiftere med at holde fokus og være klar til at deltage.
- Mind spillerne om, at det ikke er en straf at blive skiftet ud.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



MODUL 11 - DUEL

KAN DU KLARE DET ALENE?

Kampen om bolden er en naturlig del af fodbolden, men har dine spillere modet og viljen til aktivt at tage og vinde dueller?

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg opsøge den direkte duel?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan beskytter jeg så bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

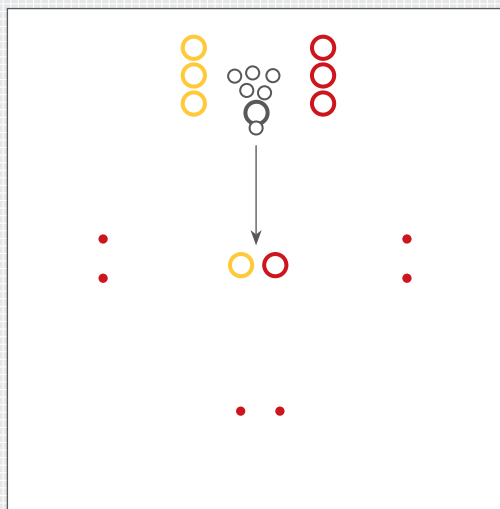
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afslutninger, driblinger og finter.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige 1 mod 1-situationer, som motiverer deltagerne til at opsøge duellerne.

- Opmuntre spillerne til at opsøge duellerne (husk fair play).
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

DUEL I LUFTEN



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med tre keglemål placeret som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 med fokus på den direkte duel i luften. Træneren sætter øvelsen i gang med en serv i luften. Spillerne skal forsøge at vinde duellen og score ved at dribble gennem et af keglemålene enten forfra eller bagfra.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg opsøge den direkte duel?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

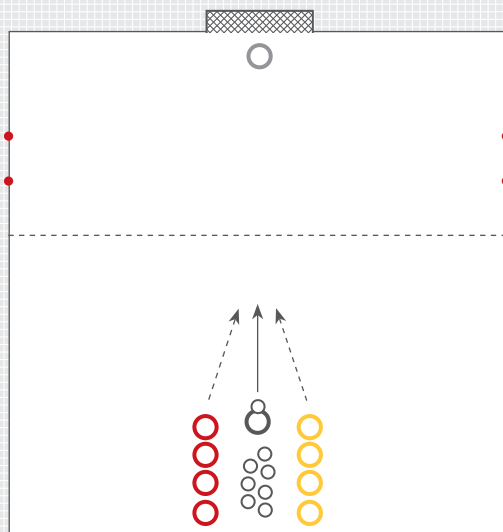
TIPS TIL TRÆNEREN

- Opmuntre spillerne til at opsøge duellerne (husk fair play).
- Match spillerne efter fysik, så udfaldet af duellen ikke er givet på forhånd.
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 2 mod 2
- + Spillerne dyster to gange pr. runde
- + Nye startpositioner for spillerne
- Serv bolden langs jorden

DUEL I LØB



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5- eller 8-mandsmål, to keglemål og en tydeligt markeret scoringszone som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 - evt. med målmand. Træneren server bolden langs jorden foran spillerne, som skal forsøge at vinde løbeduellen og score på målet fra en position i scoringszonen. Herefter server træneren en høj bold til duel i scoringszonen, men denne gang gælder det om at score ved at dribble igennem et af keglemålene.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg opsøge den direkte duel?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

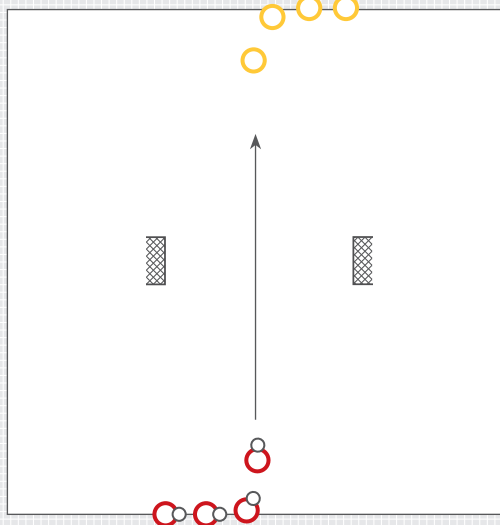
TIPS TIL TRÆNEREN

- Opmuntre spillerne til at opsøge duellerne (husk fair play).
- Match spillerne efter hurtighed, så udfaldet af den første duel ikke er givet på forhånd.
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Varier serveren fra træneren, f.eks. retning, fart og højde
- + Forskudte startpositioner for spillerne
- + Spil med målmand
- Serv bolden langs jorden
- Spil uden målmand

1 MOD 1 PÅ OMVENDTE MÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål som vist på billedet. Rød server til gul på tværs af banen mellem målene, hvorefter der spilles 1 mod 1. Begge spillere kan score på begge mål. Rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningsskift eller temposkift).
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan bruger jeg min krop bedst muligt i en duel?
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst muligt, når jeg vinder duellen?

TIPS TIL TRÆNEREN

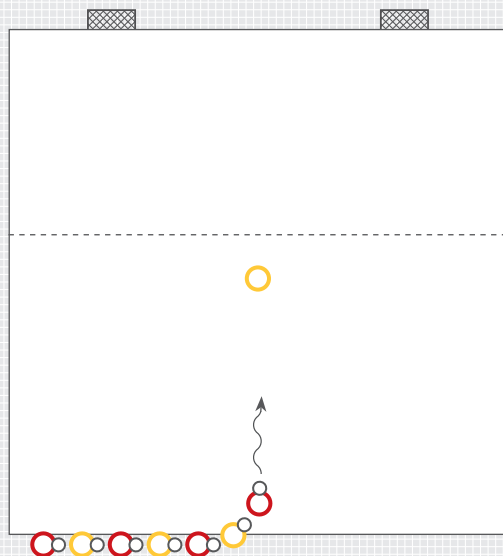
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Høj serv
- + Sæt tempo i førsteberøring
- + 'Angriber' skal dribble mellem målene, før der må scores
- Større bane
- Større mål
- Passivt pres fra forsvarsspiller

1 MOD 1 MED OMSTILLING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 med omstilling, hvor spillerne først angriber og derefter forsvarer. Angriberen skal score på et af målene bag forsvarsspilleren fra en position i scoringszonen. Angriberen overtager rollen som forsvarsspiller, når han/hun enten scorer eller mister bolden til forsvarsspilleren. Herefter starter en ny angriber fra rækken udenfor banen, så rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).
- Hvordan beskytter jeg bolden bedst?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)
- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- Større mål
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Forsvarsspiller må kun bevæge sig i scoringszonen



MODUL 12 – SCHULSTAD CUP

INDIVIDUEL TURNERING FOR ALLE

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren kun skal sætte rammerne for turneringen.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at træffe hurtige valg i forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter, vendinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Det er vigtigt, at du som træner har styr på organiseringen af turneringen, så kampene kan igangsættes hurtigst muligt.

- Sæt rammen for kampene, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Definér opgaver og ansvar trænerne imellem på forhånd.
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.



KORT OM SCHULSTAD CUP

I Schulstad Cup deltager hver enkelt spiller individuelt. Resultaterne i hver kamp tæller på den enkeltes personlige scorekort. Alle spiller hele tiden, og cupnavnet er derfor lidt misvisende, idet ingen bliver slået ud ved nederlag. Der spilles fem runder. I hver kamp udskiftes medspillerne, så ingen er sammen flere end to gange. Modstanderne udskiftes også, så man maksimalt møder den samme spiller to gange.

ORGANISERING OG REGLER

- Cupsystem er baseret på 16 spillere per gruppe.
- To baner opstilles i forlængelse af hinanden.
- Hvert mål markeres med et bogstav på en seddel, så deltagerne let kan finde deres hold og kampbane.
- Holdsammensætningen er lavet på forhånd og fremgår af turneringsoversigten.
- Spillere med samme bogstav samles ved målet med dette bogstav.
- Efter kampen indsamles resultaterne, inden spillerne finder sit nye mål/hold.
- Spillernummer og holdkombination kan evt. skrives med tusch på armen af hver enkelt spiller, f.eks. 5 - A, C, B, D, B.
- For hver kamp, man deltager i, samles point sammen. Spillerne får både point for kampens resultat, og for hvert mål holdet har scoret. Der gives tre point til hver spiller for en vunden kamp, ét point for uafgjort, nul point for nederlag samt ét point for hvert mål, holdet har scoret.

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	I ALT	PLACERING
1		A	B	C	B	C			
2		B	A	B	C	C			
3		C	D	A	D	C			
4		D	C	D	A	C			
5		A	C	B	D	B			
6		B	D	C	A	B			
7		C	A	D	B	B			
8		D	B	A	C	B			
9		A	D	D	C	A			
10		B	C	A	B	A			
11		C	B	B	A	A			
12		D	A	C	D	A			
13		A	A	A	A	D			
14		B	B	D	D	D			
15		C	C	C	C	D			
16		D	D	B	B	D			

POINTSKEMA							
RUNDE	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D	
1	-			-			
2	-			-			
3	-			-			
4	-			-			
5	-			-			

POINTSKEMA



MODUL 13 – DE HAR BOLDEN

HVORDAN FÅR JEG FAT I BOLDEN?

Spillerne opmuntres til at forsvare og erobre bolden fra modstanderen gennem alternative pointspil.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne opbygger mod, vilje og færdigheder til at erobre bolden fra deres direkte modstander.

- Kan/tør/vil jeg tackle min modstander?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan hjælper jeg bedst muligt mit hold med at forsvare sig?

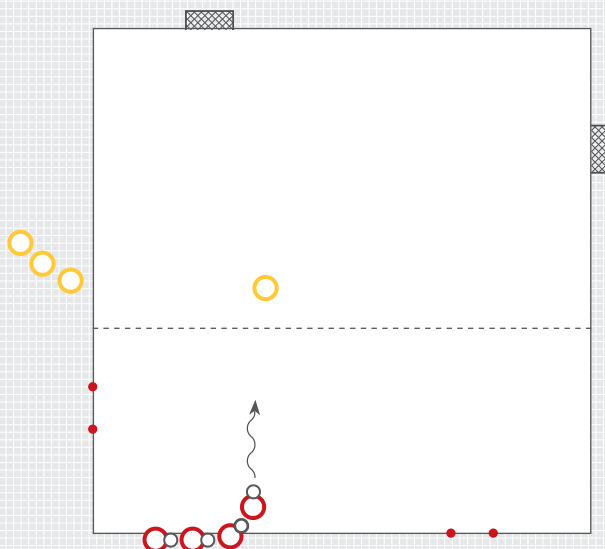
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, afslutninger, driblinger og finter.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige 1 mod 1-situationer, hvor spillerne har mulighed for at erobre bolden fra deres direkte modstander.

- Instruer kun holdet, som ikke har bolden – modulet handler om at erobre bolden.
- Opmuntre spillerne til at erobre bolden fra deres modstander (husk fair play).

1 MOD 1 MED FORSKUDTE MÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål, to keglemål og en scoringszone som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1. Angriber (rød) skal forsøge at score i 3-mandsmålene fra en position i scoringszonen. Forsvarsspilleren (gul) skal forsøge at erobre bolden og score ved at dribble igennem et af keglemålene. Rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger og finter samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at indgå i og vinde dueller.

- Kan/tør/vil jeg tackle min modstander?
- Hvad er mit mål som forsvarsspiller? (f.eks. erobre bolden, holde angriber udenfor scoringszone eller tvinge angriber ned i fart).
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

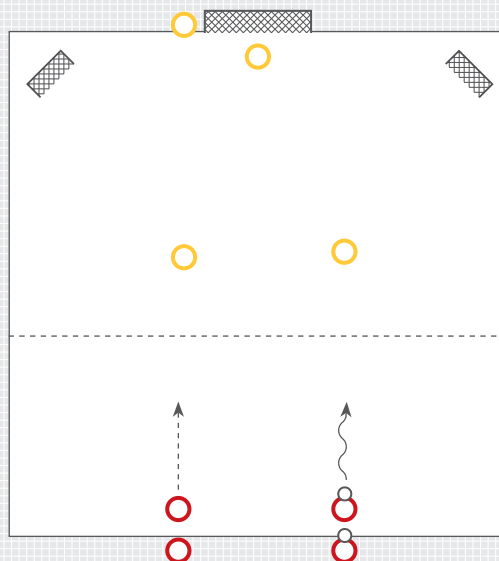
TIPS TIL TRÆNEREN

- Opmuntre spillerne til at opsøge duellerne (husk fair play).
- Match spillerne efter fysik, hurtighed eller teknik, så udfaldet af duellen ikke er givet på forhånd.
- Få spillerne til at afslutte, når de har vundet en duel og sat deres modstander (det handler stadig om at vinde).

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Angriber skal afslutte, inden der er gået ti sekunder
- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 2 mod 2
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

2 MOD 2 PÅ TRE MÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 8- eller 11-mandsmål, to 3-mandsmål og en scoringszone som vist på billedet. Der spilles 2 mod 2 på tre mål. De to forreste angribere (rød) skal forsøge at score på et af de tre mål fra en position i scoringszonen. Det forsvarende hold (gul) skal forsøge at erobre bolden og aflevere bolden til træneren. Der roteres løbende rundt på det forsvarende hold, så alle fire spillere får lige meget spilletid. Angriberne får point for at score, og forsvarsspillere får point ved at erobre bolden og aflevere til træneren. Rød og gul skiftes til at angribe efter ca. 8-10 minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afslutninger, driblinger og finter samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at erobre bolden fra deres direkte modstander.

- Hvordan hjælper jeg bedst muligt mit hold med at forsvare sig?

- Hvordan kan jeg holde min direkte modstander fra at score?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg tvinge min direkte modstander ned i fart?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

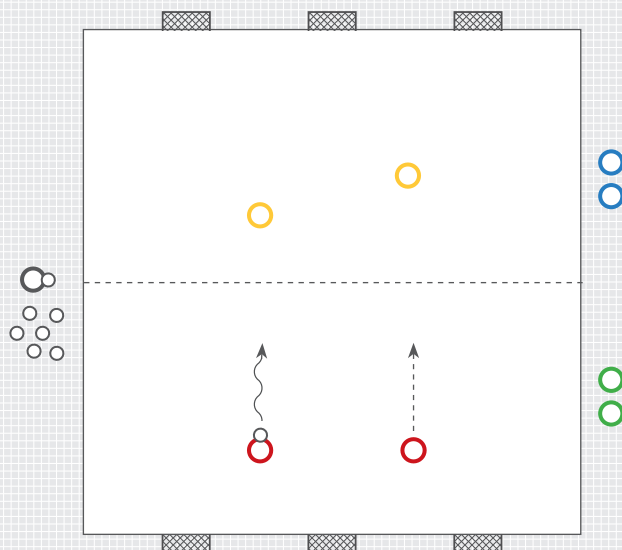
- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Fjern et eller to 3-mandsmål
- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden 15 sekunder
- + Flere spillere pr. hold

- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

2 MOD 2 PÅ SEKS MÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med seks 3-mandsmål eller keglemål som vist på billedet. Der spilles 2 mod 2. Der spilles først til fire point eller i maks. fire minutter. Det giver tre point at score fra egen banehalvdel og ét point at score fra modstanders banehalvdel. Der igangsættes ny bold fra træneren, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afslutninger, driblinger og finter samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at erobre bolden fra deres direkte modstander.

- Hvordan kan jeg holde min direkte modstander fra at score?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg tvinge min direkte modstander ned i fart?

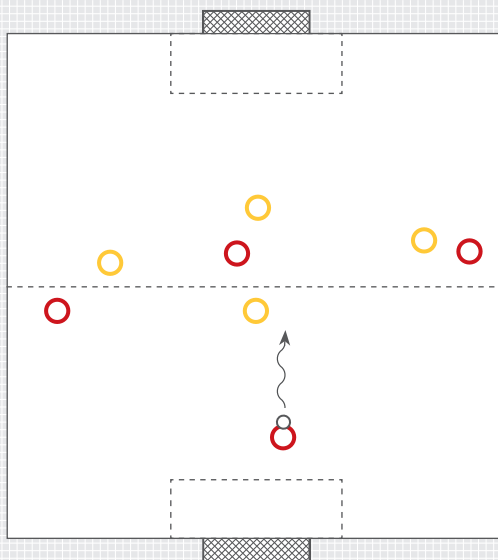
TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer kun holdet, som ikke har bolden
 - modulet handler om at erobre bolden.
- Opmuntre spillerne til at erobre bolden fra deres modstander (husk fair play).

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Flere spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

4 MOD 4 - SCORING OVER MIDTEN



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 5- eller 8-mandsmål samt tydeligt markeret midterlinje og målzoner som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4. Scoring tæller kun, hvis spilleren, som afslutter, er over midten. Det er desuden ikke tilladt at forsvare i egen målzone, medmindre bolden havner i zonen som fri bold, eller en angriber har bolden i zonen.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afslutninger, driblinger og finter samt opbygger mod, vilje og færdigheder til at erobre bolden fra deres direkte modstander.

- Hvordan kan jeg holde min direkte modstander fra at score?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg tvinge min direkte modstander ned i fart?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Gør målzonerne større

- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Fjern målzonen



MODUL 14 – MAGI

VI TRÆNER DET EKSTRA EKSTRA LÆKRE

Spillerne prøver kræfter med lækre tekniske detaljer, hvor kun fantasien sætter grænser.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner de ekstra lækre tekniske detaljer, som kan splitte et forsvar ad.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?

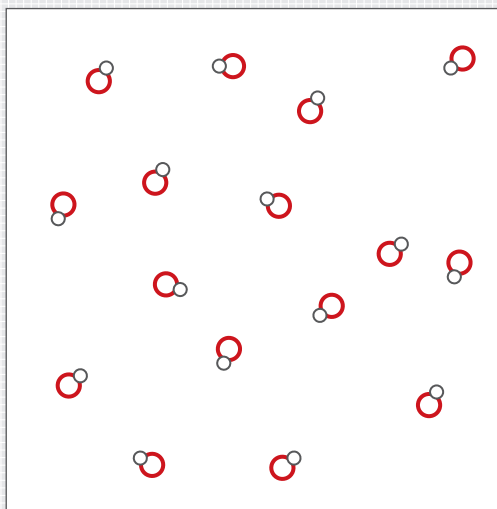
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som driblinger, finter og vendinger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Giv spillerne mulighed for at træne de forskellige tekniske detaljer gentagne gange.

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Instruer udelukkende boldholder.
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelserne til deres niveau.

KAOSDRIBLING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne dribler frit rundt blandt hinanden, imens de træner forskellige tekniske færdigheder - se eksempler herunder. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol. Træneren eller en spiller viser, hvordan de tekniske færdigheder skal udføres.

- Spillerne dribler kun med højre fod - herefter kun med venstre fod.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre inderside - herefter skiftevis med højre og venstre yderside.
- Spillerne dribler frit, men skal lave en udvalgt finte så ofte som muligt.
- Stoppe bolden, kaste den op i luften og heade så mange gange det kan lade sig gøre.
- Stoppe bolden; lave så mange jongleringer som muligt.
- Frit valg - vær kreativ!

Udvid evt. øvelsen, så spillerne må sparke hinandens bolde væk, hvis de ellers har kontrol over deres egen bold.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner forskellige tekniske færdigheder - herunder bl.a. driblinger, finter og jonglering.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg dribble hurtigere?
- Har jeg styr på, hvor de andre spillere befinder sig?

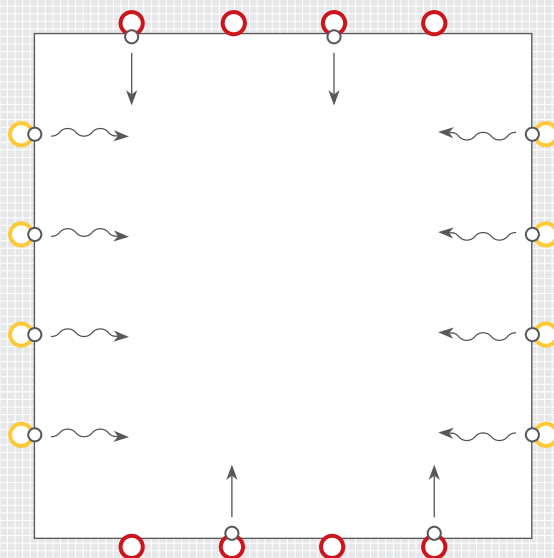
TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære øvelser (tilføj evt. finter, vendinger og jongleringer)
- + Højere tempo
- Gør banen større
- Lettere øvelser
- Lavere tempo

KRYDS OG TVÆRS



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Rød afleverer til hinanden parvis på tværs af banen, og gul dribler fra side til side. Gul træner forskellige tekniske færdigheder (se eksempler herunder) og skal samtidig forsøge undvige boldene fra rød. Træneren eller en spiller viser, hvordan de tekniske færdigheder skal udføres. Gul og rød skiftes til at aflevere og dribble.

- Spillerne dribler kun med højre fod – herefter kun med venstre fod.
- Spillerne dribler skiftevis med højre og venstre inderside – herefter skiftevis med højre og venstre yderside.
- Spillerne dribler frit, men skal lave en udvalgt finte så ofte som muligt.
- Frit valg – vær kreativ!

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger og finter samt evnen til at orientere sig.

- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan/skal jeg dribble hurtigere?
- Husker jeg at kigge op og orientere mig, når jeg dribler?

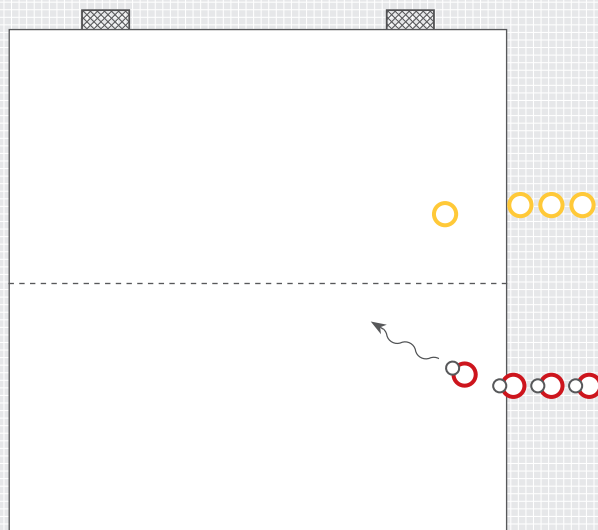
TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de tekniske færdigheder udføres.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære øvelser (tilføj evt. finter, vendinger og jongleringer)
- + Højere tempo
- Gør banen større
- Lettere øvelser
- Lavere tempo

1 MOD 1 SIDEVENDT



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål og en tydeligt markeret midterlinje som vist på billeder. Angriberen (rød) skal forsøge at score hurtigst muligt på et af 3-mandsmålene. Forsvarsspilleren (gul) må kun bevæge sig på egen banehalvdel. Runden er slut, når angriberen scorer, eller forsvarsspilleren erobrer bolden. Rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift)

TIPS TIL TRÆNEREN

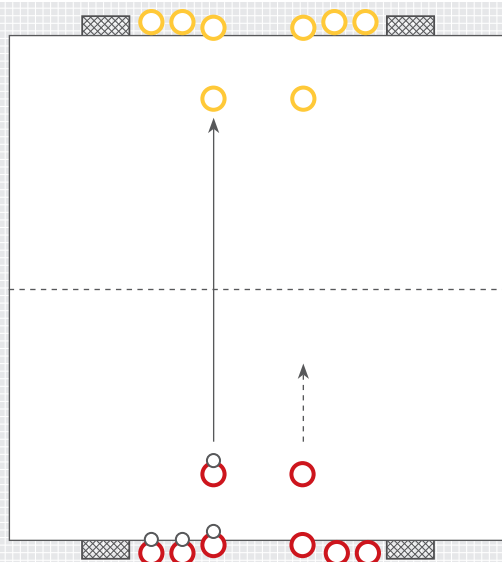
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Mindre bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)
- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Større bane
- Større mål

2 MOD 2 SCOR PÅ FJERNESTE MÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med fire 3-mandsmål og en tydeligt markeret midterlinje som vist på billedet. Der spilles 2 mod 2, hvor selve afslutningen skal passere midterlinjen for at tælle – dvs. at begge hold i princippet må score på alle fire mål, men det er boldholders/afslutters placering, der afgør, hvilke to mål der må scores på. Eksempel: Når spillet starter, skal gul score på målene nærmest rød. Hvis gul dribler over midterlinjen med bolden, skal de nu score i den ende, hvor de selv startede.

Rød igangsætter runden ved at serve bolden til gul. Der starter en ny runde, hver gang der scores, eller bolden ryger ud af banen. Rød og gul skiftes til at serve.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner afleveringer, driblinger, finter og vendinger.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvilket mål kan mit hold lettest score på lige nu?

TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Instruer udelukkende boldholder.
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelsen til deres niveau.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 3 mod 3
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold, f.eks. 1 mod 1
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score



MODUL 15 - SCORE MÅL

HVORDAN KAN VI SCORE MÅL?

Spillerne skal arbejde sammen, da det forbedrer deres chance for at score mål.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Hvornår skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, vrist eller hoved).
- Hvordan kan jeg skabe en mulighed for at afslutte ved at aflevere bolden til en medspiller?
- Hvordan kan jeg modtage bolden tættere på målet end boldholder, så jeg kan score mål?

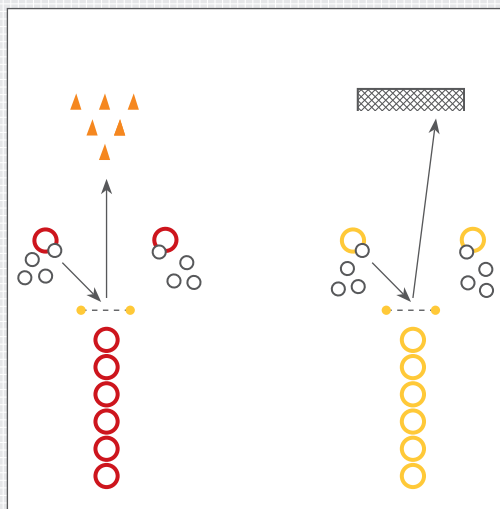
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afslutninger, afleveringer, driblinger og finter.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige situationer, hvor boldholder enten kan afslutte selv eller spille en medspiller fri til afslutning ved at aflevere bolden.

- Instruer kun det hold, som har bolden, dvs. både boldholder og øvrige medspillere.
- Instruer spillerens sparketeknik ud fra den givne situation (vis-forklar-vis).
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

MASSER AF MÅL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to stationer med forskellige udfordringer som vist på billedet. Ved den ene station skal spillerne ramme/vælte seks eller ti kegler efter aflevering fra en medspiller. Ved den anden station skal spillerne score på et 8-mandsmål efter aflevering fra en medspiller. Placer evt. et mindre mål eller en målmand i målet for at øge sværhedsgraden på sidstnævnte. Gul skal forsøge at score så mange mål som muligt, inden rød når at vælte/ramme samtlige kegler f.eks. tre gange. Det hold, som har scoret flest mål efter begge hold har været på begge stationer, har vundet

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til vurdere, hvor og hvordan det giver bedst mening at afslutte.

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inder-side eller vrist).

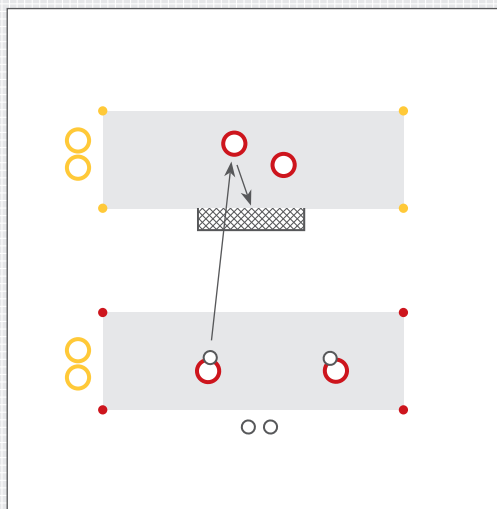
TIPS TIL TRÆNEREN.

- Instruer i korrekt sparketeknik (vis-for-klar-vis).
- Motivér spillerne til at sparke med begge ben.
- Hjælp gerne spillerne med at holde fokus og være klar til at deltage, når de står i "venteposition".

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til kegler og/eller mål
- + Spil med målmand
- Kortere afstand til kegler og/eller mål
- Spil uden målmand/fjern udfordringer i målet

AFSLUTNING PÅ FØRSTEBERØRING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5- eller 8-mandsmål samt to tydeligt markerede zoner som vist på billedet. Spillerne i rød zone skal aflevere eller alternativt kaste bolden til spillerne i gul zone, som skal afslutte på deres førsteberøring. Afleveringen skal passere mållinjen eller målet i luften. Spil i intervaller af to minutter, hvorefter holdene bytter roller.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner forskellige former for afslutninger (f.eks. inderside, yderside, vrist og evt. hovedstød).

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside eller vrist).
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

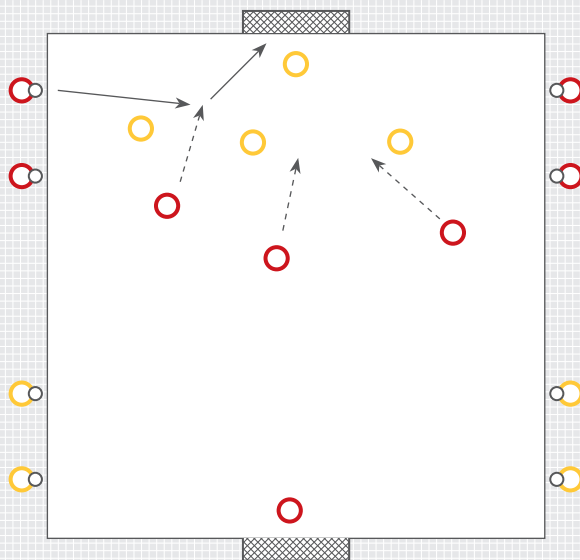
- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand mellem de to zoner
- + Spil med målmand

- Kortere afstand mellem de to zoner
- Spil uden målmand/fjern udfordringer i målet
- Kast bolden over målet

SCOR PÅ INDLÆG



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med to 8- eller 11-mandsmål som vist på billedet. Der spilles 3 mod 3 med målmænd. Sørg for, at der bliver roteret på målmændsposten løbende. Spillerne i "venteposition" fordeler sig rundt om banen med en bold hver. De fungerer som servere under øvelsen, hvor gul server f.eks. skal forsøge at lave et indlæg, som gult hold kan score på. Træneren råber navnet på en ny server, hver gang der enten scores, eller bolden ryger ud af spil. Holdene roterer, når alle spillere uden for banen har servet én gang.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Hvordan kan/skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside, vrist eller evt. hovedstød).

- Hvordan kan/skal jeg modtage bolden fra server, så jeg kan score mål?
- Hvordan kan/skal jeg serve bolden, så mine medspillere lettest kan score mål?

TIPS TIL TRÆNEREN

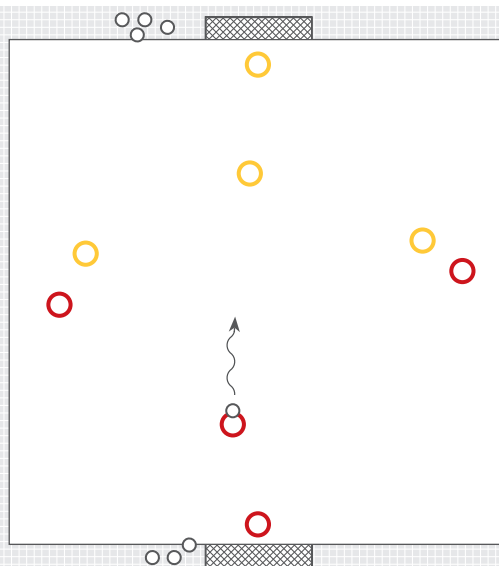
- Variér rækkefølgen på serverne, så spillet bliver mere uforudsigeligt.
- DBU anbefaler, at hovedstød først trænes efter 11-års-alderen.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Servere skal slå indlæg i luften

- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Spil uden målmænd
- Server må også kaste bolden ind på banen

4 MOD 4 - SCOR PÅ FØRSTEBERØRING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med 5- eller 8-mandsmål som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 eller evt. 3 mod 3 med målmænd. Scoringer på førsteberøring giver tre point, og øvrige scoringer giver ét point. Der spilles først til ti point eller i maks. ti minutter. Lav nye hold efter behov.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Hvornår skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside eller vrist).
- Hvordan kan jeg skabe en mulighed for at afslutte ved at aflevere bolden til en medspiller?
- Hvordan kan jeg modtage bolden foran boldholder, så jeg kan score mål?

TIPS TIL TRÆNEREN

- Instruer kun det hold, som har bolden, dvs. både boldholder og øvrige medspillere.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 8 mod 8
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Spil med joker



MODUL 16 – SPIL INTERVAL

Frit spil og glæden ved fodbold er omdrejningspunktet i dette modul, hvor træneren kun skal sætte rammerne for de forskellige spil.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse hurtigt, omskiftelige situationer i forskellige højintense intervalspil.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

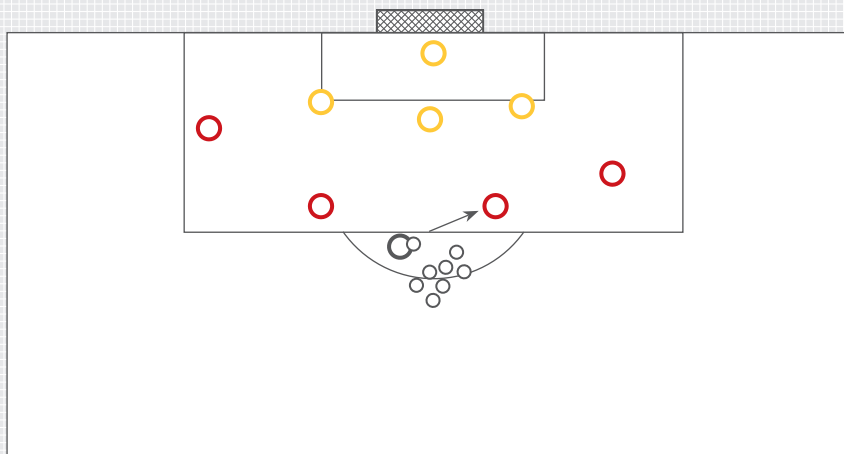
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelserne, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Hjælp gerne spillerne med at holde fokus og være klar til at deltage, når de står i "venteposition".
- Giv alle spillerne en god oplevelse at gå hjem på.

4 MOD 3 MED AFSLUTNING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 8- eller 11-mandsmål. Der spilles 4 mod 3 med målmand på ét mål i intervaller af tre minutter, hvorefter holdene roterer. Rød starter med at angribe. Træneren server ny bold ved erobring, spilstop eller scoring. Det hold, med flest point efter tre runder, vinder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

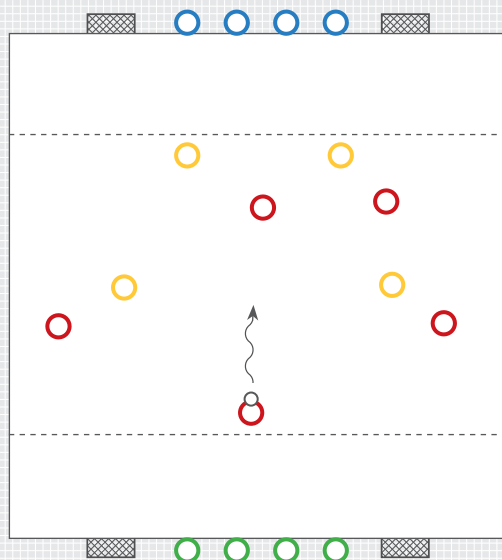
Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Tidspres, f.eks. krav til afslutning inden ti sekunder
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Færre spillere pr. hold

HORST WEIN



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med fire 3-mandsmål eller evt. keglemål samt to tydeligt markerede scoringszoner som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 – først til fire mål eller i to minutter, hvorefter holdene roterer. Man skal ind i scoringszonen, før man kan score. Scorende/boldbesiddende hold igangsætter ny bold fra egen baglinje, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer, når de giver sig i kast med miniturneringen.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

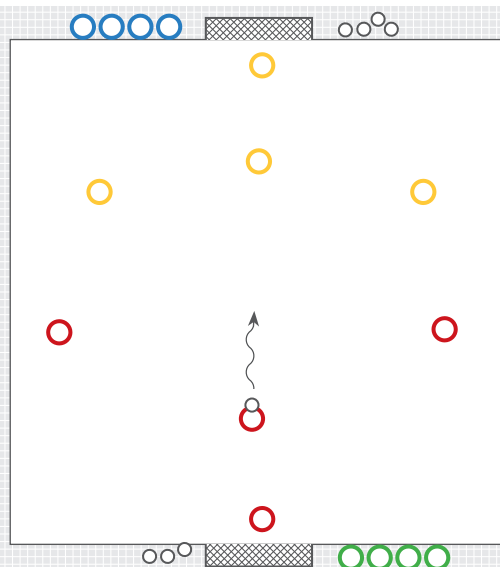
- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score

- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

4 MOD 4 - INTERVAL



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 5- eller 8-mands-mål som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 – først til fire mål eller i to minutter, hvorefter holdene roterer. Scorende/boldbesiddende hold igangsætter ny bold fra egen baglinje, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillernes træner deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Sæt rammen for øvelsen, men undlad at instruere spillerne.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold, f.eks. 8 mod 8
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Mindst fem afleveringer i træk inden scoring
- + Der må kun scores på førsteberøringen
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score



MODUL 17 - KROPPEN

ATLETEN BEVÆGER SIG

Spillerne prøver kræfter med forskellige former for koordinations- og bevægelsestræning - herunder bl.a. løb, agility og hurtige fødder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Hvordan kan jeg opmuntre mine kammerater til også at gøre sig umage?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?

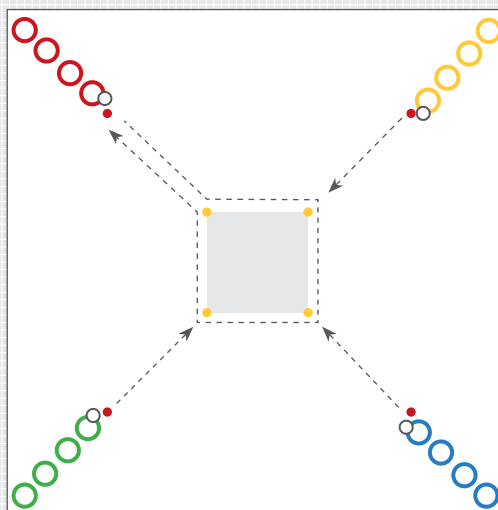
Samtidig træner spillerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab et trygt miljø, hvor spillerne selv tør afprøve nye bevægelsesmønstre, som de ikke mestrer i forvejen.

- Anerkend spillerne, når de hjælper og roser hinanden.
- Lyt til spillerne og inddrag dem løbende i valg af motoriske udfordringer.
- Hold øje med spillernes humør og tilpas evt. øvelserne.
- Pas på spillernes helbred.

MOTORISK STAFET



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Øvelsen afvikles som stafet i fire hold, hvor spillerne træner både tekniske og motoriske færdigheder - se eksempler herunder. Den forreste spiller på hvert hold skal løbe/drible ind til de fire kegler i midten, drible rundt om dem (en hel omgang), og derefter aflevere bolden tilbage til den næste i køen. Alle spillere skal igennem to gange. Det er vigtigt, at spillerne er bevidste om, hvilken vej de skal rundt, ellers løber de sammen. Efter hver stafet kan det være en god idé at løbe den næste stafet den modsatte vej.

- Spillerne skal udføre en motorisk udfordring, inden de må drible mod midten, f.eks. sprællemænd, englehop eller kolbøtter.
- Forslag til stafet uden bold, f.eks. gadereng løb, spurt, sidelæns løb eller baglæns løb.
- Forslag til stafet med bold, f.eks. dribling kun med inderside, yderside, fodrul, finter, jonglering (evt. kun indtil midten) eller frit valg.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination og tekniske færdigheder.

- Kan/tør/vil jeg gøre mig umage - selv hvis jeg ikke mestrer de motoriske udfordringer?
- Har jeg bolden under kontrol?
- Kan jeg løbe eller drible hurtigere?

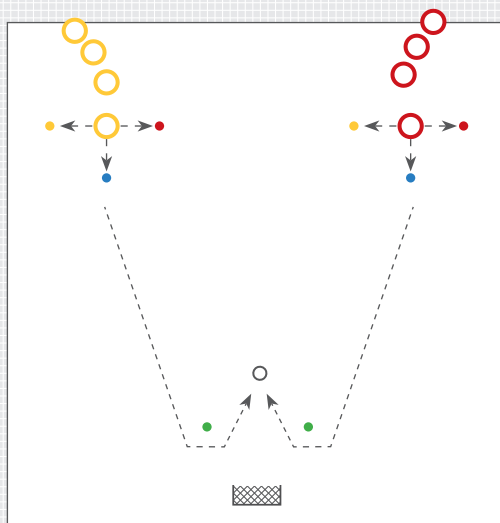
TIPS TIL TRÆNEREN

- Inddrag spillerne i valg af tekniske og motoriske færdigheder.
- Lad spillerne vise, hvordan de forskellige færdigheder udføres.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen større
- + Svære eller sammensatte færdigheder
- + Højere tempo
- Gør banen mindre
- Lettere eller færre krav til færdigheder
- Lavere tempo

1 MOD 1 MED HURTIGE REAKTIONER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 3-mandsmål og otte kegler som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1. Træneren, eller en spiller, råber en farvekode, eksempelvis gul, rød, blå. Spillerne skal hurtigst muligt berøre keglerne i den rigtige rækkefølge, sprinte forbi den grønne kegle og videre ned til bolden. Det giver ét point til ens hold at komme først på bolden. Derefter spilles der 1 mod 1 på 3-mandsmålet. Det giver ét point til ens hold at score. Det hold, som først når ti point, vinder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres reaktionsevne samt koordination.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningsskift eller temposkift).

TIPS TIL TRÆNEREN

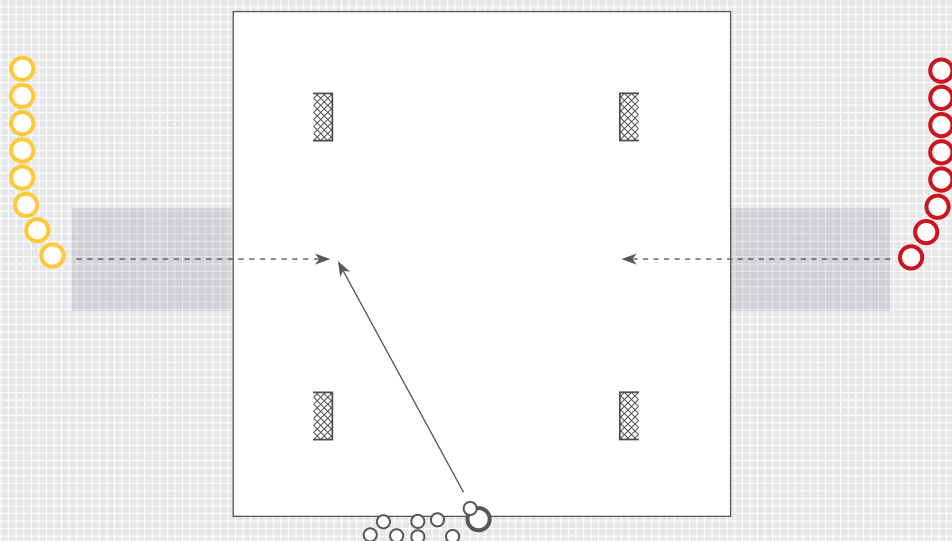
Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Større bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)
- Større bane
- Større mål

1 MOD 1 TIL 4 MOD 4 MED MOTORISK UDFORDRING



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med fire 3-mandsmål og to tydeligt markerede zoner til motoriske udfordringer som vist på billedet. Der spilles 1 mod 1 til 4 mod 4, hvor spillerne skal udføre en motorisk udfordring i zonerne, inden de må løbe ind på banen - se eksempler herunder. Hver runde signalerer træneren, hvor mange spillere som skal i aktion. Rækker træneren f.eks. to fingre i vejret, spilles der 2 mod 2. Træneren server bolden til det hold, som kommer hurtigst ind på banen. Træneren server ny bold, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring.

- Forslag til motoriske udfordringer: spurt, baglæns løb, sidelæns løb, gadedrenge løb, kravle, sprællemænd, englehop, kolbøtter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination samt deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

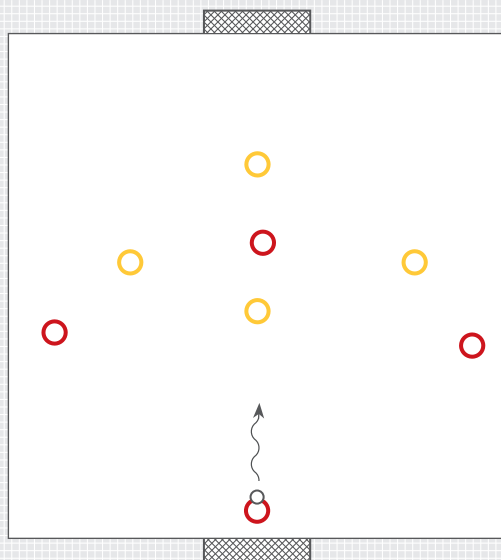
- Rødt hold mod gult hold, f.eks. først til fem mål eller flest mål på fem minutter.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banen mindre
- + Svære eller sammensatte motoriske udfordringer
- + Højere tempo

- Gør banen større
- Lettere eller færre krav til motoriske udfordringer
- Lavere tempo

4 MOD 4



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med 5- eller 8-mandsmål på baglinjerne. Der spilles 4 mod 4 i ca. fem minutter. Ved scoring skal målscoren udføre én motorisk udfordring, inden han/hun må deltage i spillet igen - se eksempler herunder. Spilleren indgår i øvelsen, når udfordringen er løst. Kampen fortsætter i undertal/overtal.

- Forslag til motorisk udfordringer: sprællemænd, englehop, kolbøtter eller løb bag om modstanders mål.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner motorik, koordination samt deres evne til selvstændigt at løse forskellige spilsituationer.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

Benyt forskellige konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Sværere udfordringer
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Lettere udfordringer



MODUL 18 - OVERTAL

UDNYT DEN STORE FORDEL

Spillerne skal være ekstra hurtige til at udnytte overtalssituationerne, som i dette modul er endnu større end sidst.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationerne.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere for at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

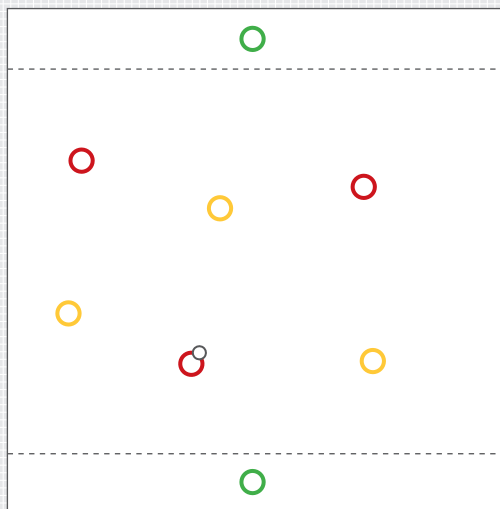
Samtidig træner deltagerne tekniske færdigheder som f.eks. afleveringer, driblinger, finter, vendinger og afslutninger.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Skab flest mulige overtalssituationer, som spillerne skal udnytte indenfor et bestemt tidsinterval.

- Instruer kun det hold, som har bolden, herunder både boldholder og øvrige medspillere.
- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du enten vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

3 MOD 3 MED TO BANDER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med en tydeligt markeret zone i hver ende. Der spilles 3 mod 3 med én bande i hver ende. Banderne roterer løbende og er altid med det boldbesiddende hold. Det handler om at vende spillet ved at spille bolden fra den ene bande til den anden bande – uden at modstanderholdet rører bolden undervejs. For hver gang dette lykkes får holdet ét point. Kan afleveringen slås direkte fra bande til bande, giver det to point. Holdet, som først får ti point, vinder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til hurtigt at opspøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere eller udfordre?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere samt banderne til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller eller bande har bolden?

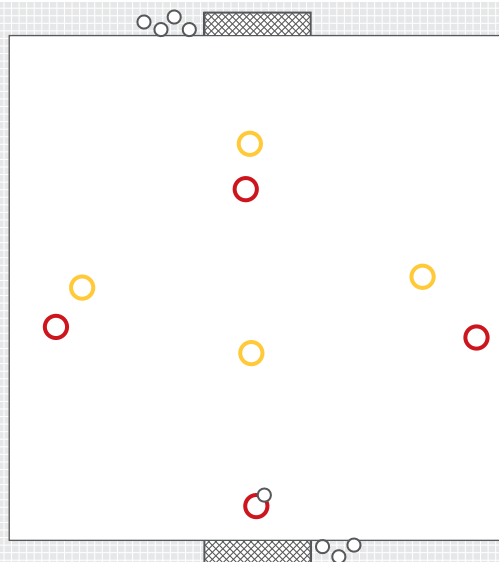
TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du vejleder angriberne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Flere spillere pr. hold
- + Færre tilladte berøringer, f.eks. maks. 2
- Gør banerne større
- Færre spillere pr. hold

4 MOD 4 MED UDFORDRING TIL MÅLSCORER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5-mandsmål på hver baglinje som vist på billedet. Der spilles 4 mod 4 med udfordring til målscoren. Efter scoring skal målscoren løbe to omgange om modstanderens mål, før han/hun må deltage i spillet igen. Samtidig må det hold, som netop har indkasseret et mål, igangsætte en ny bold med det samme.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller har bolden?

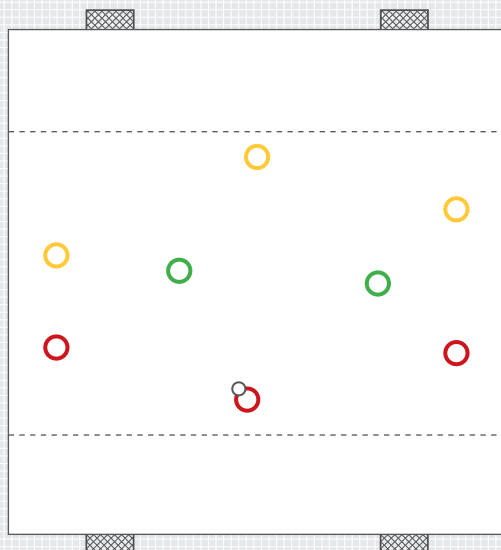
TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du vejleder angriberne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Lettere/mindre tidskrævende udfordringer til målscoren
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score
- Sværere/mere tidskrævende udfordringer til målscoren

3 MOD 3 MED TO JOKERE



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med fire 3-mandsmål (evt. keglemål) og scoringszoner i begge ender. Der spilles 3 mod 3 med to jokere, som altid er med boldbesiddende hold og kun må bevæge sig i den midterste zone. Der må kun scores i scoringszonerne. Jokerne roterer løbende.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til hurtigt at opsøge og udnytte overtalssituationer.

- Kan/skal jeg udnytte overtalssituationen ved at aflevere, udfordre eller afslutte?
- Hvordan kan jeg bruge mine medspillere og jokere til at skabe eller udnytte overtallet?
- Hvordan kan jeg hjælpe med at skabe eller udnytte overtallet, når en medspiller eller joker har bolden?

TIPS TIL TRÆNEREN

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Lav løbende relevante spilstop (stop/frys), hvor du vejleder spillerne eller lader dem reflektere over deres valgmuligheder.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Mindre bane
- + Færre tilladte berøringer, f.eks. maks. to til spillere/jokere
- + Færre eller ingen jokere
- Større bane
- Fjern scoringszoner





MODUL 19 – SMÅSPIL

ESSENSSEN AF DBU'S FODBOLDSKOLE 2018

Genskab de bedste, sjoveste og mest lærerige øjeblikke fra DBU's Fodboldskole 2018.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillere træner på ny deres tre eller fire favoritøvelser fra dette års Fodboldskole.

- Hvilke øvelser var de bedste, sjoveste og mest lærerige, og hvorfor?
- Hvilke øvelser vil I helst træne igen, og hvorfor?
- Fokuspunkterne afhænger af øvelsesvalget.

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Brug den indledende snak til at repetere de temaer, som spillerne har været præ-senteret for i ugens løb.

- Motivér spillerne til at tage chancer – nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Giv spillerne masser af succesoplevelser ved at tilpasse øvelserne til deres niveau.



MODUL 20 – FODBOLD FOR SJOV

LAD OS SLUTTE AF MED ET BRAG

DBU's Fodboldskole 2018 er snart slut – nu mangler kun prikken over i'et. Et helt modul, hvor I som klub har frit valg på alle hylder.

DET TRÆNER SPILLERNE

Glem alt om sparketeknik, motorik og 1 mod 1 – nu skal det bare være sjovt!

DIN ROLLE SOM TRÆNER

Muligheder er mange, så læg en plan for det sidste modul sammen med din skoleleder, trænerleder og de andre trænere.

Der er tradition for, at afslutningen på en fantastisk uge med bl.a. fodboldtræning og mødet med nye og gamle venner/veninder krydres med en sjov og anderledes begivenhed. Fantasien har været benyttet meget forskelligt fra Fodboldskole til Fodboldskole. Elementer som vandkampe, miniturneringer på tværs af grupperne, kampe mellem trænere og spillere, og mange andre finurligheder har fundet sted.

Det eneste krav er, at alle spillere og trænere slutter DBU's Fodboldskole af med et brag af en fodboldfest. God fornøjelse!

**Udgiver**

Dansk Boldspil-Union
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby
Telefon 4326 2222
www.dbu.dk

Redaktion

DBU's Fodboldskole
Allan Bisgaard
Claus Frank-Nielsen
Alexander Geertsen

Layout/dtp

Formegon Aps
Lise Fabricius

Fotos

Anders Kjærbye og
Per Kjærbye/
Fodboldbilleder.dk



[WWW.DBU.DK/
FODBOLDSKOLE](http://WWW.DBU.DK/FODBOLDSKOLE)



[FACEBOOK.COM/
DBUFODBOLDSKOLE](https://FACEBOOK.COM/DBUFODBOLDSKOLE)



[INSTAGRAM.COM/
DBUFODBOLDSKOLE](https://INSTAGRAM.COM/DBUFODBOLDSKOLE)



**EN DEL AF
NOGET STØRRE**

