

UNG.....



- OG TRÆNER FOR FØRSTE GANG.....



Eksempler på lege/øvelser til alsidighedstræning

Klappebold

5:5 på et afgrænset område. Når man har afleveret skal man klappe en medspiller i hånden. Det må ikke være den man har afleveret til. Der spilles håndbold med en fodbold, rugbybold eller lign.



Tværbold

Der spilles på et afgrænset område som er opdelt i 2 halvdele. Man scorer ved at spille en medspiller på modsat halvdel. Boldholderen må ikke bevæge sig. Der spilles med hænderne.

Powerplay-håndbold

Der spilles 5:5 på et afgrænset område med 2 håndbold- eller minimål. Det forsvarende hold skal have en spiller på modstanderens banehalvdel.

TRÆNINGENS PLANLÆGNING

- mange bevægelsesformer
- varierede bevægelser
- træning af alle led og muskler
- brug af alternative redskaber
- inddragelse af andre idrætsgrene
- variation modsat ensidighed
- kropsbevidsthed
- kropsfornemmelse
- påvirkning med langtidsvirkning
- afprøvning af mange muligheder

Fodboldfaser

I bogen "Fodbold for små fødder" beskriver forfatterne 3 faser, som børnene gennemgår i ungdomsårene. Disse faser er:

1. Tilvænningsfasen - op til 8 år
2. Indlæringsfasen - 8 - 14 år
3. Udviklingsfasen - 14 - 18 år

I dette hæfte vil vi kun beskæftige os med den første fase. Kombinationen af leg og efterhånden mere målrettede træningsøvelser er centrale elementer i denne fase. Sjov, afveksling og indlæring er nøgleord.

Målsætning

Enhver mikroafdeling bør have en målsætning for arbejdet med medlemmerne i denne aldersgruppe. En sådan målsætning kunne se sådan ud:

- at skabe et godt miljø for såvel børn som forældre,
- at få børnene til at fungere socialt indenfor gruppens rammer,
- gradvist gennem leg og spil øge børnenes fodboldmæssige færdigheder,
- sørge for at alle børnene kommer til at spille kamp.

Træningstemaer

Selv når man arbejder med børn i yngste aldersgruppe er det af betydning, at man grundigt overvejer, hvilke temaer man vil bruge i sin træning.

Eller sagt med andre ord: Hvilke udviklingsideer har man brug for i forhold til de børn, som man træner. På hvilket udviklingstrin befinder børnene sig ?

Efterfølgende udvælger man de temaer og emneområder, der skal arbejdes med i den pågældende sæson. De forskellige legetyper og tekniske emner prioriteres.

Træningen af børnene kræver:

1. Konstatering af udviklingstrin.
2. Fastlæggelse af udviklingsideer og temaer.
3. Sæsonplanlægning (temaer og emner, hvornår)
4. Periodeplanlægning (ex. sparkelege/øvelser, sociale elge, driblinger)
5. Planlægning af den enkelte træningsaften.

Det vil kort og godt sige, at også trænere for de yngste skal forberede sig til træningen. Denne må ikke være præget af tilfældigheder. Der skal være en "rød tråd", men då kan man også forvente både udvikling og velbefindende hos børn og voksne.

Eksempel på opbygningen af en træningslektion

Tid	Indhold	Materialer	Bemærkninger
10 min	Opvarmning med bolde: Alle har en bold og laver simple boldaktiviteter.	1 bold pr. spiller	Fortælle hvorfor man skal varme op.
15 min	Drible-lege: "Hente en bold" "Drible tagfat"	1 bold pr. spiller. 4 kegler eller gitter.	
5 min	"Frikvarter"		2-3 spillere har haft til opgave at komme med en leg.
20 min	Spil 3 mod 3 og 2 mod 2 på to baner. Scoring på keglemål.	2 bolde, 16 kegler eller gitter + 8 kegler.	Opmuntre børnene under spillet.
15 min	Sparke-lege: "Ekspresbold" "Fodboldgolf"	1 bold pr. spiller, 10 kegler.	
5 min	Afslutning: Spillerne samler materiale. Til sidst snakker alle kort om, hvad der er sket under træningen i dag (drible og sparke).		

(Kilde: "Fodbold for små fødder")

FORSLAG TIL OPVARMNING

01-05 min. Driblekaos – forskellige begrænsninger
Husk: Ned i knæ, hold rytmen

05-10 min. 20 x 20 m.
a) 2 knæløft – 2 mellemrum – 2 hælspark
b) 1 knæløft – 2 alm. – 1 knæløft
c) – som a) og b) men med hæl
d) Sprællemænd
Husk: Tempo, aggression

10-15 min. Driblekaos – temposkrift, konkurrence

15-20 min. a) Gadedrengehop
b) 1-2-3-4 op og heade, afsæt på højre/venstre ben
Husk: Få men gode afsæt – eksplosivt

20-30 min. a) Fange hale
b) Stafet, enkel

Opvarmning 2

00-05 min. a) Sprællemænd
b) 2 ud til side, 2 modsat
c) – som b) men baglæns
d) – som b) men 3 ud til side, 3 modsat
e) – som d) men baglæns
Husk: Ned i knæ

05-15 min. Hop på stedet
a) Røre inderside af fod med hånd foran
b) – som a, men med mellemhop
c) 2 knæløft – 2 mellemhop – 2 hælspark
d) 1 knæløft – 2 mellemhop – 1 knæløft
e) – som d) men med hælspark

15-20 min. To og to sammen
a) A holder B tilbage, som forsøger at løbe fremad
b) Stafet, spiller som kegler
- forlæns/baglæns og sidelæns løb

UDVIKLING AF ET TRÆNINGSTEMA 1

være synligt for begge parter.

TEMA: LØBE MED BOLDEN - DRIBLE – FINTE

Individuelle øvelser

Rytmedriblinger

Der dribles i fast rytme enten bestemt af træneren eller valgt af spilleren.

Eksempelvis støder man først til bolden 2 gange med venstre inderside, 2 gange med højre inderside, 2 gange med venstre o.s.v. - eller 2 gange med højre yderside, 2 gange med højre inderside, o.s. v.

Forhindringsbaner

Man opstiller en bane med forskellige "forhindringsøvelser" som tvinger spilleren til at dribble/løbe med bolden.

Parvise lege / øvelser

Spion-lege

Der arbejdes to og to. Den bageste spionerer den forreste. Den forreste prøver at stikke af ved at ændre tempo og/eller retning.

Den bageste efterligner de dribblemønstre som den forreste laver.

Alle spionere på hinanden. Det gælder om at forfølge den samme så lang tid som muligt. Hvis man bliver opdaget, så skal man vige for derefter at spionere på en ny.

Fart-lege

Der spilles 2:2:2:2 på en bane med 4 små keglemaal (1 m).

Ved hvert keglemaal ligger der 3 trøjer. Når man har scoret har man ret til en trøje fra det hold, man scorede imod. Det gælder om at erobre flest trøjer.

Der spilles 2:2 på to keglemaal. Et tredje hold træder ind ved første scoring på det scorende holds plads eller omvendt.

Hvem kan vinde/tabe flest kampe i træk? Kan evt. afvikles på tid.

UDVIKLING AF ET TRÆNINGSTEMA 1

være synligt for begge parter.

TEMA: LØBE MED BOLDEN - DRIBLE – FINTE

Individuelle øvelser

Rytmedriblinger

Der dribles i fast rytme enten bestemt af træneren eller valgt af spilleren.

Eksempelvis støder man først til bolden 2 gange med venstre inderside, 2 gange med højre inderside, 2 gange med venstre o.s.v. - eller 2 gange med højre yderside, 2 gange med højre inderside, o.s. v.

Forhindringsbaner

Man opstiller en bane med forskellige "forhindringsøvelser" som tvinger spilleren til at dribble/løbe med bolden.

Parvise lege / øvelser

Spion-lege

Der arbejdes to og to. Den bageste spionerer den forreste. Den forreste prøver at stikke af ved at ændre tempo og/eller retning.

Den bageste efterligner de dribblemønstre som den forreste laver.

Alle spionere på hinanden. Det gælder om at forfølge den samme så lang tid som muligt. Hvis man bliver opdaget, så skal man vige for derefter at spionere på en ny.

Fart-lege

Der spilles 2:2:2:2 på en bane med 4 små keglemaal (1 m).

Ved hvert keglemaal ligger der 3 trøjer. Når man har scoret har man ret til en trøje fra det hold, man scorede imod. Det gælder om at erobre flest trøjer.

Der spilles 2:2 på to keglemaal. Et tredje hold træder ind ved første scoring på det scorende holds plads eller omvendt.

Hvem kan vinde/tabe flest kampe i træk? Kan evt. afvikles på tid.

UDVIKLING AF ET TRÆNINGSTEMA 2

Tema: Indersidespark

Individuelle øvelser

- Sparke, evt. første gang opad sparkebræt
- Fodbold-kroket / fodboldgolf
- Præcisionsspark efter kegle ell. lign.

Parvis lege/øvelser

- "At spille mur"
- Drible/spille bande i keglelandskab
- Bandespil til afslutning

- Flaskefodbold

1:1. Hver spiller fylder en flaske med vand.

Man skiftes til at forsøge at ramme modstanderens flaske. Flasken må først rejses når bolden er hentet.

Taber er den, hvis flaske først er tom.

Gruppeøvelser

"Kaos-øvelser"

1. I et afgrænset område arbejder spillerne med hver sin bold. Træneren stiller nu forskellige betingelser/krav til spillerne.

- a) Der skal være en afstand på 1 m. til nærmeste "medspiller".
- b) To "medspillere" bytter bold ved øjenkontakt.
 - der byttes med hælspark
 - der byttes med ydersidespark
- c) Spilretningen vendes 180 grader, hvis man løber frontalt mod en "medspiller".
- d) Man må sparke hinandens bold ud.
- e) Udvalgte fangere sparker bolde ud
 - på tid
 - antal
- f) Der kan laves mange varianter af fangelege med at blive "fri" muligheder for at holde alle igang længst muligt.

2. I et afgrænset område opstilles mange små keglemål (f.eks. 15)

- a) Hvem scorer først f.eks. 12 mål ved at dribble gennem målene
 - med venstre ben?
 - med højre ben?

3. I et afgrænset område laves 5-6 rækker med 3-4 kegler i hver række. Der dribles zig-zag i keglerekkerne.

4. Drible-stafet

To hold med 3-4 spillere i hver række.

Midt mellem de to rækker stilles to kegler, som driblerne skal imellem på vej ud.

5. Spille i trekant/firkant/rundkreds

Spillerne står i en rundkreds, mens bolden, evt. 2 bolde, spilles rundt, i trekanten eller i firkant.

Der kan også laves 2 hold, som spiller "mod hinanden". Hver anden spiller i rundkredsen er så sammen, og hvert hold har en bold. Den ene bold skal så "indhente" den anden.

SPIL

- 4:4 + 2 jokere, der kun må agere bander.
 - Der spilles på begrænset område.
- 6:6 + 2 målmænd på 1 bane, som er tre-delt.
 - I zonerne foran mål spilles der med een/to berøring.

UDVIKLING AF ET TRÆNINGSTEMA 3

er synlige for begge parter - f.eks driblinger

Tema: Dribling

1. Spil 4:4

- a. Der scores ved at dribble over modstanderens baglinie.
- b. 4:4 i straffesparksfeltet. Scoring ved at dribble over en af de 4 linier.
- c. 4-tegen-4-stævne (se bilag 3)

2. Spil 5:5

Hvert hold forsvarer/angriber to mål. Der scores ved at dribble gennem modstanderens mål.

3. Spil på stor bane

- a. 6:6 + 2 målmænd på 1 bane med indlagte driblezoner.
- b. 6:6 + 2 målmænd, frit spil.

UDVIKLING AF ET TRÆNINGSTEMA 2

Tema: Indersidespark

Individuelle øvelser

- Sparke, evt. første gang opad sparkebræt
- Fodbold-kroket / fodboldgolf
- Præcisionsspark efter kegle ell. lign.

Parvis lege/øvelser

- "At spille mur"
- Drible/spille bande i keglelandskab
- Bandespil til afslutning

- Flaskefodbold

1:1. Hver spiller fylder en flaske med vand.

Man skiftes til at forsøge at ramme modstanderens flaske. Flasken må først rejses når bolden er hentet.

Taber er den, hvis flaske først er tom.

Gruppeøvelser

"Kaos-øvelser"

1. I et afgrænset område arbejder spillerne med hver sin bold. Træneren stiller nu forskellige betingelser/krav til spillerne.

- a) Der skal være en afstand på 1 m. til nærmeste "medspiller".
- b) To "medspillere" bytter bold ved øjenkontakt.
 - der byttes med hælspark
 - der byttes med ydersidespark
- c) Spilretningen vendes 180 grader, hvis man løber frontalt mod en "medspiller".
- d) Man må sparke hinandens bold ud.
- e) Udvalgte fangere sparker bolde ud
 - på tid
 - antal
- f) Der kan laves mange varianter af fangelege med at blive "fri" muligheder for at holde alle igang længst muligt.

2. I et afgrænset område opstilles mange små keglemål (f.eks. 15)

- a) Hvem scorer først f.eks. 12 mål ved at dribble gennem målene
 - med venstre ben?
 - med højre ben?

3. I et afgrænset område laves 5-6 rækker med 3-4 kegler i hver række. Der dribles zig-zag i keglerrækkerne.

4. Drible-stafet

To hold med 3-4 spillere i hver række.

Midt mellem de to rækker stilles to kegler, som driblerne skal imellem på vej ud.

5. Spille i trekant/firkant/rundkreds

Spillerne står i en rundkreds, mens bolden, evt. 2 bolde, spilles rundt, i trekanter eller i firkant. Der kan også laves 2 hold, som spiller "mod hinanden". Hver anden spiller i rundkredsen er så sammen, og hvert hold har en bold. Den ene bold skal så "indhente" den anden.

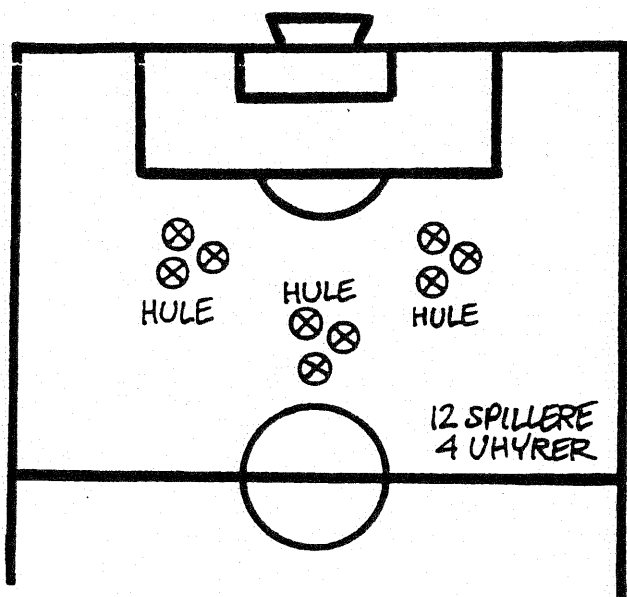
SPIL

- 4:4 + 2 jokere, der kun må agere bander.
 - Der spilles på begrænset område.
- 6:6 + 2 målmænd på 1 bane, som er tre-delt.
 - I zonerne foran mål spilles der med een/to berøring.

Lege og småspil

Huler og uhyrer

Uhyrerne forsøger at få fat i bolden, når børnene løber fra hule til hule (max 15 sek. i hulen). Hulerne markeres ved hjælp af kegler. (Eksempel: 12 spillere og 4 uhyrer)



Hente bolde

Mange bolde placeres et centralt sted. På signal løber børnene ind, henter en bold og dribler den hjem i "hus".



Ståtrold

Et afgrænset område (30*40m). Et antal børn og en fanger. Fangeren uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når hun fanger een, siger hun "stå". Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive fri, hvis et andet barn sparker bolden gennem benene på ham.



Ramme hinandens kegle

Kort afstand. Børnene skal stå bagved eller ved siden af keglen. Måske krav om brug af højre / venstre ben.

5 minutter - skifte makker hvert minut.

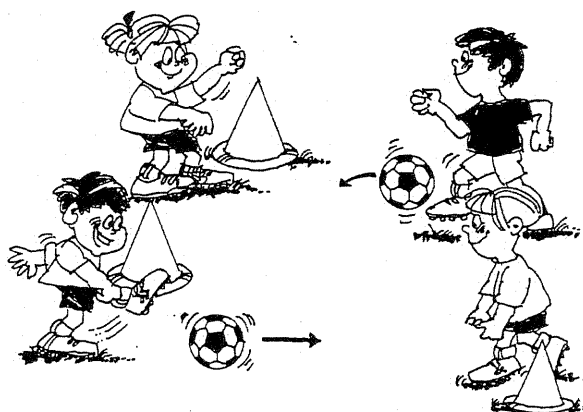


2 og 2 - to bolde

Ramme hinandens mål - derfor "stor" afstand.

Kun modtage bolden bag målet. Spark fra begge sider samtidig.

5 minutter - skifte hold 2 til 3 gange.



Vælte kegler

Et antal børn bevæger sig omkring i et begrænset område (straffesparksfeltet).

Hvert barn har en bold, som han / hun dribler med.

Ved spark skal keglerne rammes på skift. Husk at rejse keglen op, når den er væltet.



Dribling - finter

1:1 til kegler

Hvert barn forsvarer en kegle. Der scores ved at ramme modstanderens kegle.

Evt. skal keglen vælte. 5 minutter. Skift modstander hvert minut.



2:2 til fire kegler

1 bold.

Scoring ved at ramme de kegler, som det andet hold forsvarer.

Der kan scores fra alle sider. 5 minutter. Skift evt. hold 2 til 3 gange.



4:4 til 4 mål

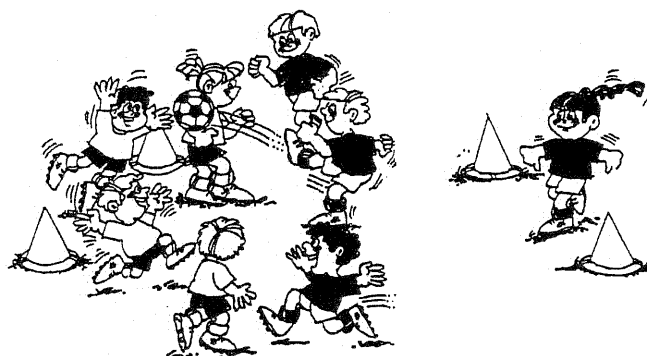
1 bold.

Hvert hold forsvarer to keglemål.

Scoring ved at trille bolden igennem målene.

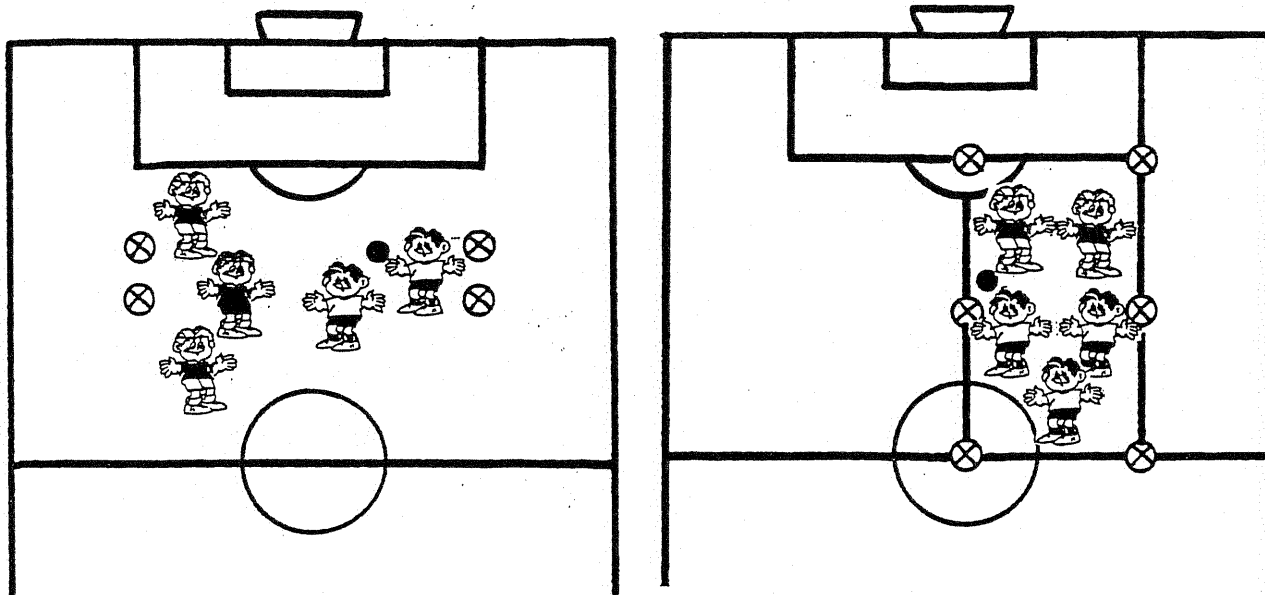
Spillet kan gøres sværere ved at bolden skal dribles gennem målet.

5-7 minutter.



2:3

- a) Der spilles hele tiden 2 mod 3.
"Jokeren" spiller med på det hold, der skal erobre bolden.
- b) Der spilles 3 mod 2 på et begrænset område. Der kan scores i små mål.



"Rigtig kamp" på minibanen

Brug mini-målet eller evt. håndboldmål. Keglemål kan også bruges.
Der spilles i ca. 10 minutter.



Øvelser med bolde

1. Løbe / gå / kravl og skub samtidig til bolden med forskellige legemsdele.

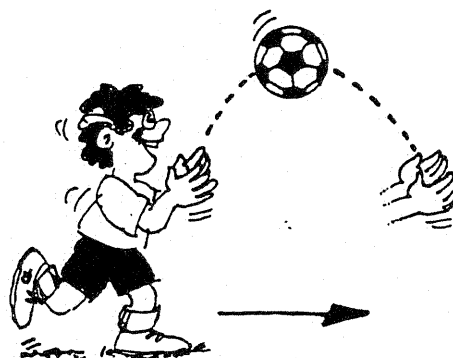
Kan varieres i forbindelse med afgrænsning af rum / tid samt rækkefølge af legemsdelenes berøring af bolden.

Kan benyttes ved skift af boldtype og boldstørrelse.



2. Kaste bolden op i luften og gribe den igen under løb. Der kan stilles krav om at løbe / gribe på forskellige måder.

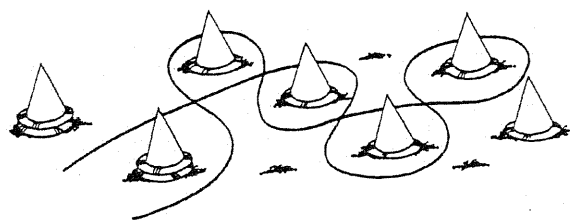
Øvelsen har til formål at træne almen løbefærdighed samt at få en fornemmelse af kroppens placering i forhold til bolden og andre personer i rummet.



3. Løbe slalom mellem kegler placeret på underlaget. Der kan løbes på forskellige måder. Vær opmærksom på, at berøring af de liggende bolde ikke er tilladt.

Øvelsen optræner almen løbefærdighed.

Kan udvikles ved at variere afstanden mellem boldene samt øge antallet af bolde.



4. Opstilling i rækker til stafetløb.

En bold placeres mellem fødderne på den forreste i hver række. Den første hopper med samlet afsæt slalom mellem de placerede bolde til rækken er rundet, så tages bolden op, og der løbes / springes over bolden tilbage.

Bolden gives til den næste i rækken, som placerer bolden mellem benene etc.

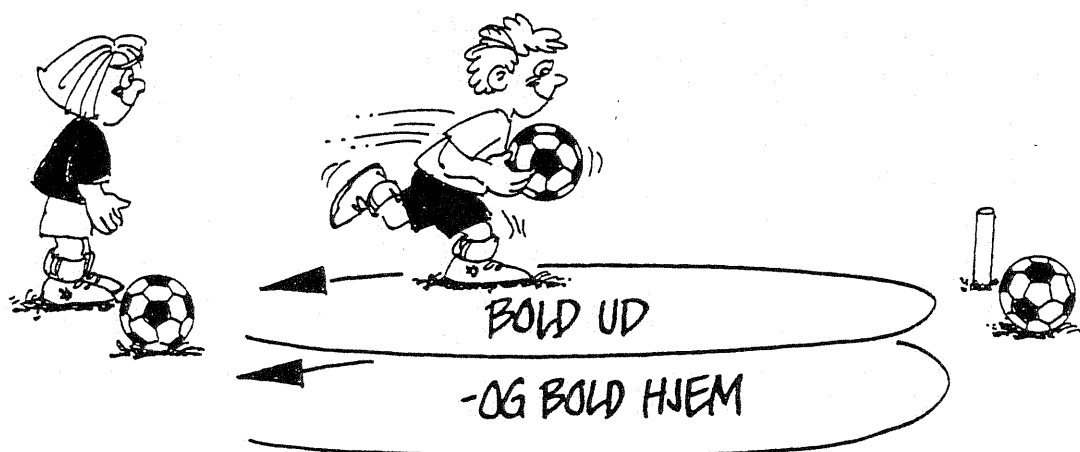
Øvelsen, som træner springfærdighed, kan også udføres baglæns, sidelæns.



5. Bolde placeres rundt på området. Der hoppen rundt mellem boldene på forskellige måder. Hver gang man kommer til en ny bold, hoppes der over denne på en ny måde. Det kan varieres med hensyn til afstand mellem og antal af bolde. Der kan hoppes to og to, hvor parret hele tiden skal berøre hinanden. Dette kræver stor samarbejdsevne, da de placerede bolde til stadighed ikke må berøres. Desuden trænes springfærdigheder.



6. Spillerne opdeles i grupper. Hver gruppe får et antal bolde, der svarer til antal spillere. Hver spiller skal løbe hen og anbringe en bold på et ud for gruppen afmærket sted. Der løbes tilbage efter bolden er placeret. Den næste i rækken gør det samme. Når alle har afleveret sin bold, skal disse hentes og bringes tilbage til startstedet på samme måde. Øvelsen, som træner løbefærdighed samt udholdenhed, kan udvides ved at bruge flere bolde og sætte krav om boldens og personens bevægelsesbane.



7. Boldene placeres så de danner en cirkel, i et antal svarende til et spillertal på 4-6 pr. cirkel. Hver gruppe skal finde 10 forskellige måder at hoppe rundt i cirklen på. Der stilles krav til løsning af opgaven og dens udførelse, således at øvelsen gentages et vist antal gange, i en bestemt rækkefølge, enkeltvis og parvis. Øvelsens primære formål er opøvelse af samarbejde.



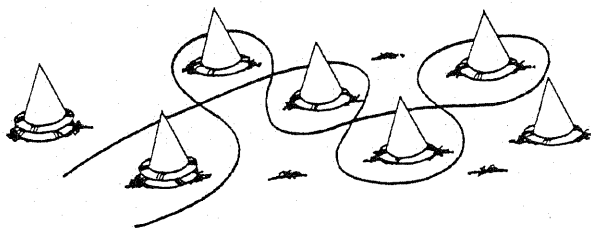
8. Slå bolden (drible) i jorden / gulvet, skift mellem højre-venstre hånd samt begge hænder. Løb på forskellige måder og skift retning på givent signal. Øvelsen opøver løbefærdighed samt reaktionsevne. Der kan stilles krav om at løbe i nogle bestemte baner og derved træne det at løbe lige (at følge en bane).



Øvelser med kegler

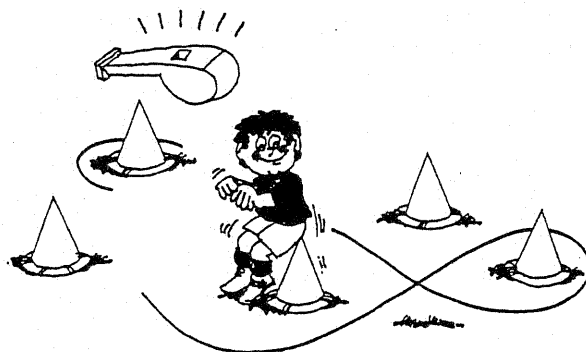
1. Placer keglerne rundt på området.

Løb ud og ind mellem keglerne på forskellige måder. Øvelsen, som fremmer den almene løbefærdighed, kan udvikles ved at ændre på antal af og afstand mellem keglerne.

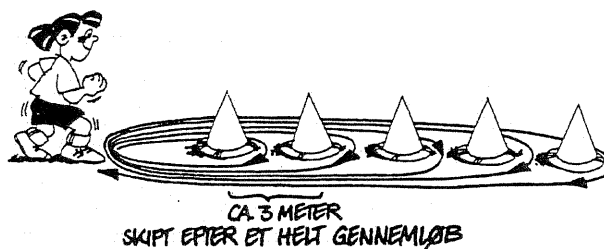


2. Løbe ud og ind mellem keglerne. Ved et givet signal skal den nærmeste kegle berøres med en legemsdel. Øvelsens formål er at træne den almene løbe - færdighed samt træne reaktionsevne.

Øvelsen kan ændres til, at et bestemt signal svarer til berøring af keglen med en bestemt kropsdel.

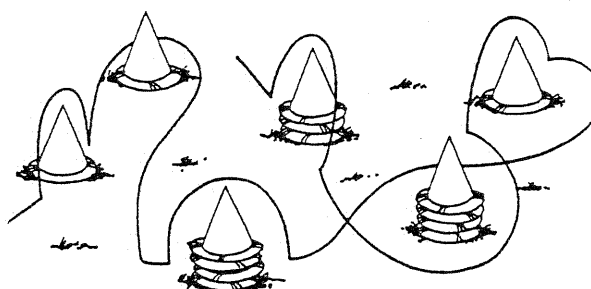


3. 5 kegler placeres på en lige linie med ca. 3m mellem hver kegle. Hvert barn i gruppen skal løbe rundt omkring første kegle og tilbage igen, anden kegle og tilbage igen osv. indtil alle kegler er rundet. Ved skift løbes igen bagom egen række og næste løber klappes på skulderen. Ved at depeche og skifteområder indføres, kan øvelsen udvikles. Øvelsen opøver løbeudholdenhed og er en forøvelse til stafet.



4. Gadedrengeløb omkring og over kegler stablet i forskellig højde. Samme opstilling kan bruges til harehop.

Øvelserne stiller mere specielle krav til spring og koordinationsevne.



5. Opstil et antal kegler i en cirkel med ca. 2m mellem hver kegle, således at der er to kegler færre end antallet af spillere. Spillerne springer hen over keglene. På et givet signal standser springningen, og den spiller, som ikke står ved en kegle får et point (det gælder om at få færrest point).

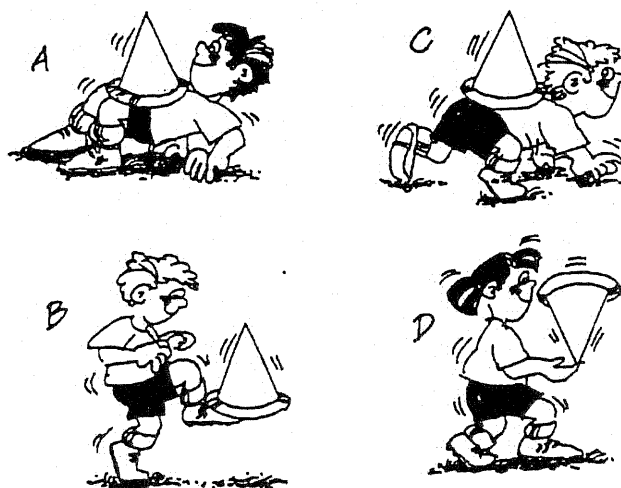
Øvelsen tilgodeser spillernes almene springfærdighed og reaktionsevne.



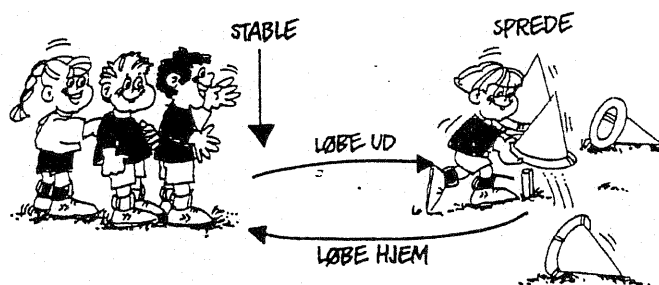
6. Stafet, hvor hvert barn får hver sin opgave. A går på alle fire med ryggen mod jorden - keglen er placeret på maven. C har maven vendt mod jorden - keglen er placeret på ryggen. B har keglen placeret på den ene fod, mens der hinkes på den anden. D løber med keglen placeret på en flad hånd.

E placerer frit keglen et sted på kroppen.

Gruppen må selv finde ud af at fordele og løse de stillede opgaver, som stiller krav til samarbejde og balance.



7. Løbestafet. Første spiller stabler keglene og løber ud med keglene til et markeringspunkt, hvor keglene spredes. Der løbes tilbage til egen række og næste løber henter keglene, idet disse stables. Ved startstedet spredes keglene igen. Næste løber begynder med at stable keglene, og disse spredes igen når løberen når markeringspunktet. Således fortsættes der. Øvelsen fremmer løbefærdighed.



8. Som en forhindring anvendes tre keglar stillet tæt op ved siden af hinanden. Afstanden mellem forhindringerne varieres, således at børnene kan få 3-5 skridt mellem dem.

Formålet med denne øvelse er at stimulere børnene lyst til at løbe, hvorved koordinations- og løbeevne fremmes. Ved at stable keglene kan forhindringerne gøres højere.

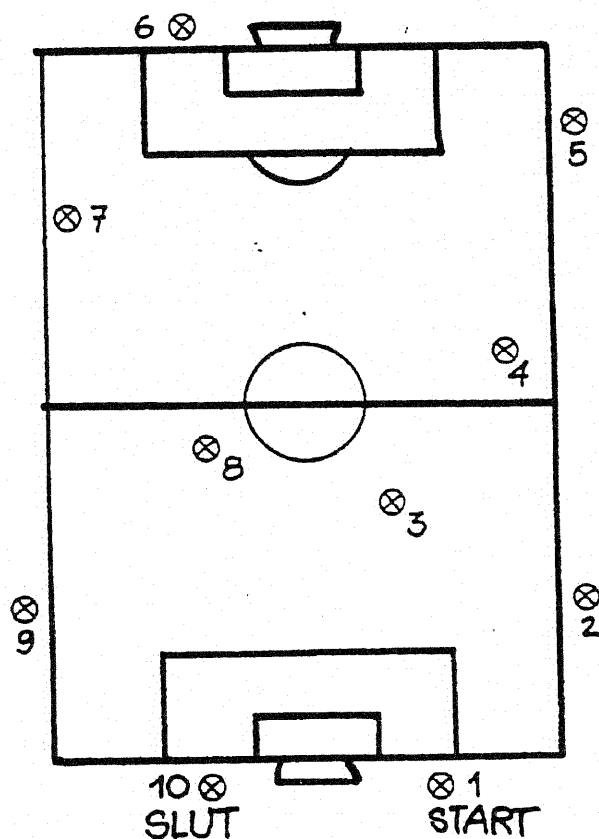


Fodboldgolf

En hel bane med lidt udenomsplads - eller andet spændende terræn i forbindelse med idrætsanlægget.

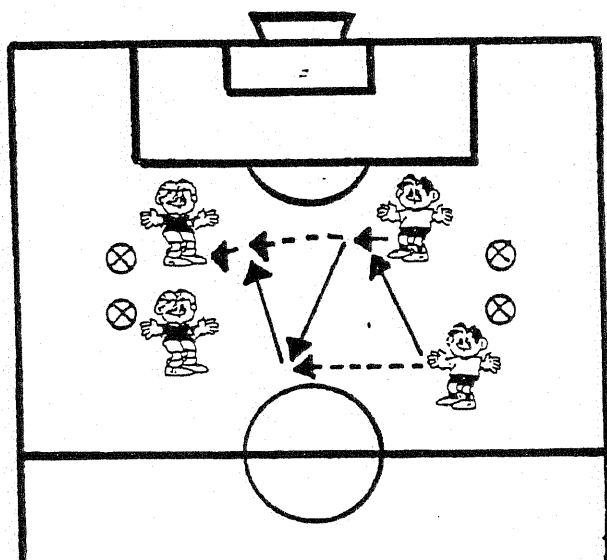
Børnene er sammen 2 og 2 med 1 bold - de skiftes til at sparke bolden mod den næste kegle. Parrene sendes af sted med ca. 1 min mellemrum.

Børnene tæller hvor mange forsøg (spark) de skal bruge for at vælte alle keglerne (husk at rejse dem igen til det næste hold).



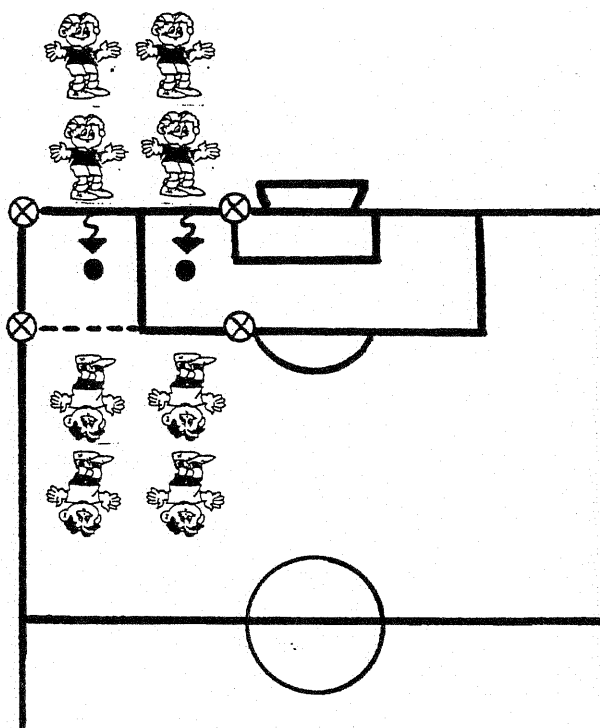
Skud

2 børn sammen. Afleveringer under bevægelse - skud på mål - 2 målmænd.



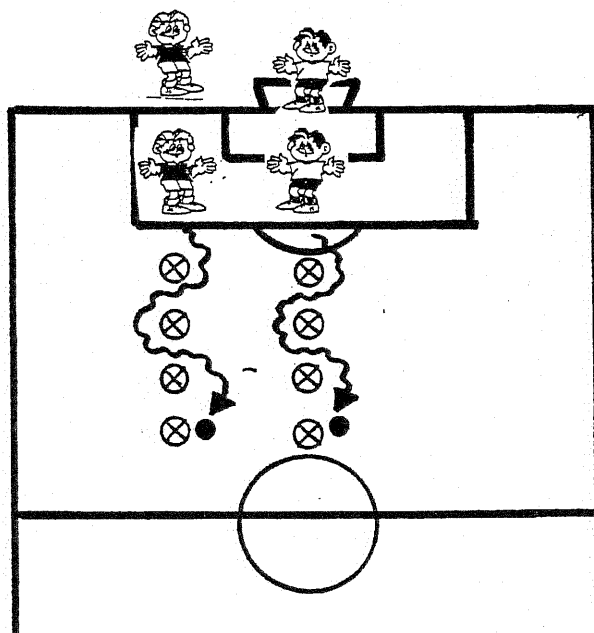
Drible-pendulstafet

Flere hold står bag en linie overfor hinanden. Den første i hver række dribler og løber hen til den modsatte række, hvor den forreste overtager bolden og dribler til den modsatte række osv., indtil den sidste løber har driblet til modsatte række.



Driblestafet i slalom

Flere hold står ved siden af hinanden bag en linie. Den første i hver række dribler i slalom gennem en forhindringsbane (kegler, køller, tøndebånd osv.) og dribler tilbage ved siden af forhindringsbanen hvor den næste løber overtager bolden osv.



Snuppe haler

Banestørrelse: 15x15m

1-4 spillere vælges og får en overtræksvest i hånden. Alle spillere har en bold og en overtræksvest. Vesten fæstnes ved buksernes elastikkant. Alle dribler rundt på et afgrænset område, og det er nu fangernes opgave at "snuppe en hale" (en vest) fra et "bytte". Når en hale er taget, byttes der roller, så "byttet" nu bliver fanger - ingen går ud af legen.

Fangerne kan kun snuppe haler, hvis de er i besiddelse af bolden.

Kommer "byttet" uden for afgrænsningen, er halen mistet.

Legen kan bl.a. ændres på flg. måder:

- større eller mindre område
- hver spiller har en bold og en haler, alle mod alle
- når halen er mistet fortsættes med at snuppe de øvriges
- dribble med a) højre fod b) venstre fod
- mister halen bliver man fanger
- lade spillerne hænge sammen parvis

Legen vænner spillerne til at "skubbe bolden fremad" (dribble).



Ekspresbold

Banestørrelse: 20x40m

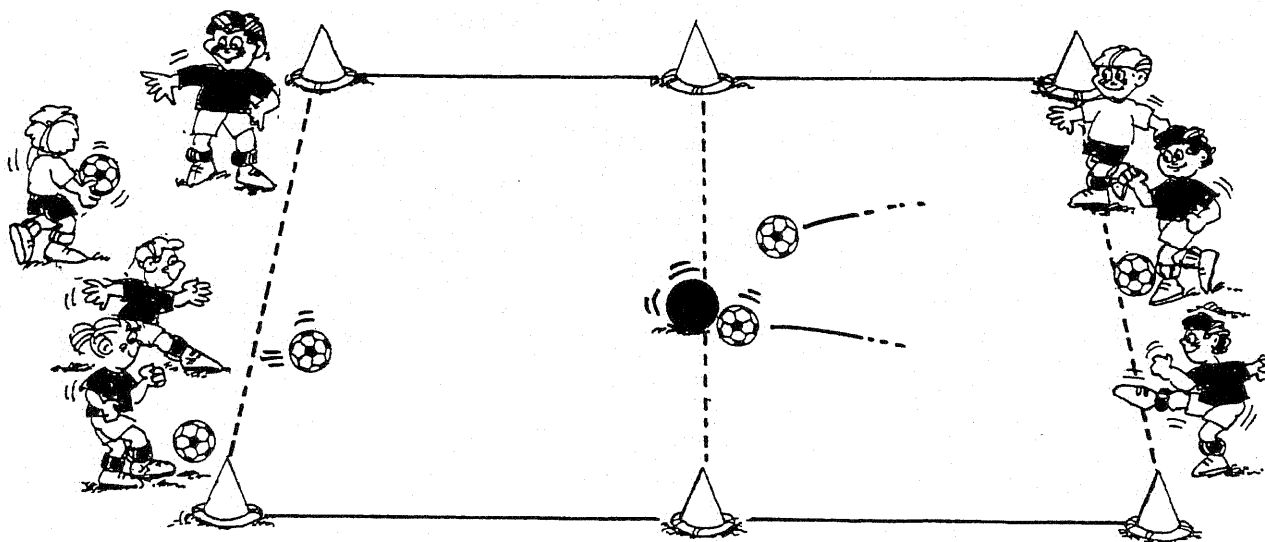
To hold stiller op på hver sin linie. Hver spiller en bold. Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinie over på modstandernes område. Hvilket hold har færrest bolde på sin banehalvdel, når træneren giver signal ?

Der må kun sparkes fra egen linie. Bolde, der ender på eget område må hentes og sparkes fra egen baglinie. Bolde, der ryger ud over afgrænsning, må hentes og sparkes fra linien. Disse bolde skal hentes af dem, der har sparket dem ud.

Spillet kan bl.a. ændres på flg. måder:

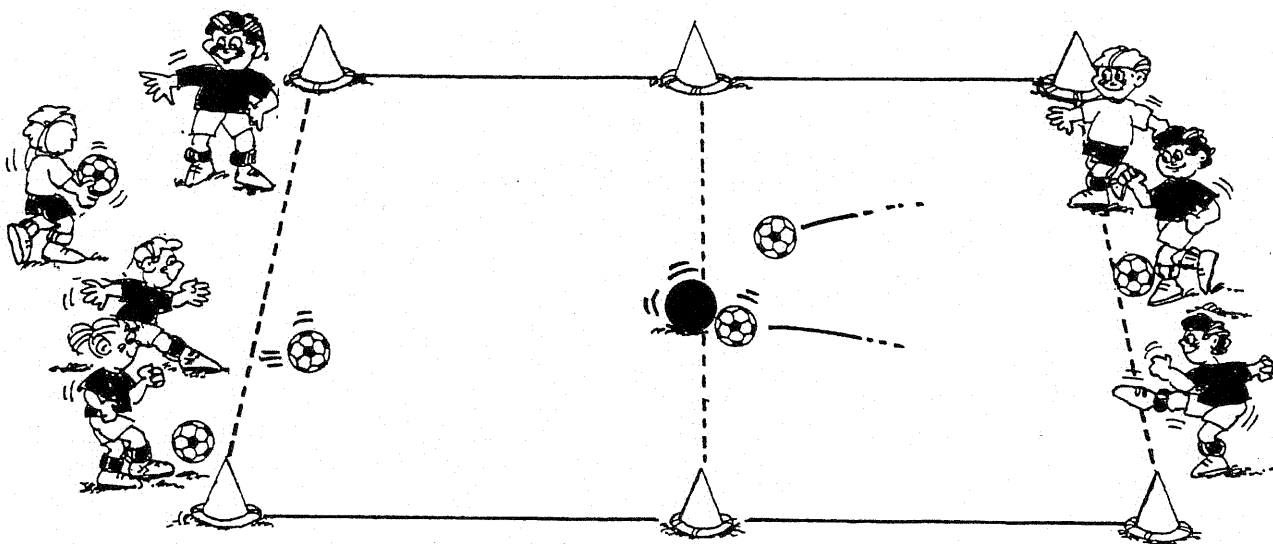
- området kan gøres bredere / smallere - længere / kortere
- forskellige boldtyper
- bruge højre og venstre fod
- én eller to spillere i eget område. De må sparke tilbage til eget hold.

Legen giver spillerne mulighed for at indøve forskellige sparkeformer.



Træfbold

2 hold á 3-7 spillere, afhængig af banens størrelse, er placeret bag hver sin baglinie med en bold til hver spiller. Holdene skal nu forsøge at drive en større bold over bag modstandernes forreste baglinie ved at sparke deres egne bolde ud efter den store. Begge hold bør have en "bolddreng" på skift til at opsamle bolde i det neutrale midterområde.



Stor klink

Spillerne arbejder sammen 2 og 2 over hele banen. A sparker egen bold 10-15m frem. B forsøger med sin bold at ramme A's bold. Sådan sparkes skiftevis og kun til egen bold. Efter "klink" startes forfra.

Spillet kan ændres til:

Lille klink

Princippet er det samme som i stor klink. Dog spilles der på et afgrænset område på 10x10m. Hvis B rammer A's bold med sin egen får han/hun 1 point. Hvis B's bold triller ud over sidelinien, får A 1 point. Hvis B rammer A's bold, så den ryger ud over sidelinien, får B 2 points. Man kan skiftes til at begynde.

Klink - skyde bolden væk

Over hele banen, eller på et afgrænset område, forsøger 2 spillere med deres egne bolde at sparke den tredje spillers bold væk. Den der rammer, bliver næste gang den boldførende.

Bilag 2 – 4-TEGEN-4

1. 4 mod 4 kan organiseres med fra 16 til 50 spillere. Hvis der er flere end 50 spillere, deler man blot, så der bliver 2 grupper.

Kampene spilles på baner á ca. 40 x 25 meter.

Som mål anvendes minimål (2 x 5 m) eller håndboldmål. Hvis man ikke har mål nok, kan hjørneflag eller kegler anvendes. De 5 baner kan placeres på en almindelig fodboldbane, enten ved opkridtning, keglemarkering eller lignende.

2. Efter hver spillet kamp deles der points ud som følger:

- vunden kamp giver 20 point.
- uafgjort kamp giver 10 point
- tabt kamp giver 0 point.
- for hvert mål scoret af eget hold i kampen gives 1 point.

Hvis f.eks. en kamp ender 4 - 3 får hver spiller på det vindende hold 24 point, og hver spiller på det tabende hold får 3 points.

3.

Efter hver kamp mødes alle spilleren hos "bogholderen" for at få noteret sine points og for at få at vide, hvilket hold man er på til næste kamp.

4. Hver kamp spilles i en halvleg af 10-12 min. Det er altid det holde med det første bogstav (A før B), der giver bolden op og som skal have veste på.

Der spilles normalt uden dommer.

5. Der spilles ikke med off-side.

Målmanden må tage med hænder i umiddelbart nærhed af målet.

Ellers er det almindelige fodboldregler.

6. Der spilles normalt 5 runder.

7. Alle børnenes navne skrives udfor et nr. på vedlagte skema. Hvis flere deltagere end 23 forlænges skemaet.

Ved f.eks. 16 deltagere skal der anvendes to bane, hvor hver banehalvdel har et bogstav.

Under kamp 1 skrives der i tilfældig rækkefølge "A" udfor 4 deltagere, "B" udfor 4 andre deltagere, o.s.v.. Det samme gentages under kamp 2 - rækkefølgen er tilfældig, men må ikke være den samme som under kamp 1. Det samme gentages under kamp 3, 4 og 5.

Til sidst lægges alle points sammen, og man får en individuel vinder, en individuel nr. 2 o.s.v.

Antal deltagere skal deles med 4 - der kan så blive hold hvor der er 5 spillere på.