

Direkte spiltræning

Øvelse 4:

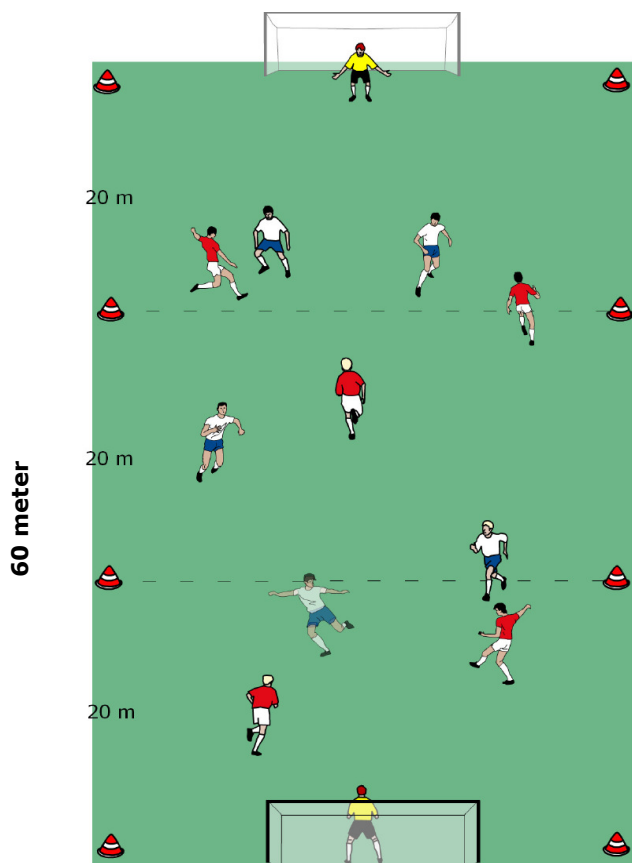
3 hold af 5 spillere plus målmænd, banen er 60 x 45 m. og 3 zoner af 20 meter.

Oversiddere er aktive i pausen, der spilles i intervaller af 3-4 minutter.

I de første 2 zoner må der kun spilles fremad. I angrebszone må der gerne spilles tilbage.

Der spilles med offside i angrebszonen. Spillet vænner spillerne til at tænke og løbe offensivt.

45 meter



Øvelse 5:

8 mod 8 med målmænd på banen af 80 x 40 m. med 6 zoner.

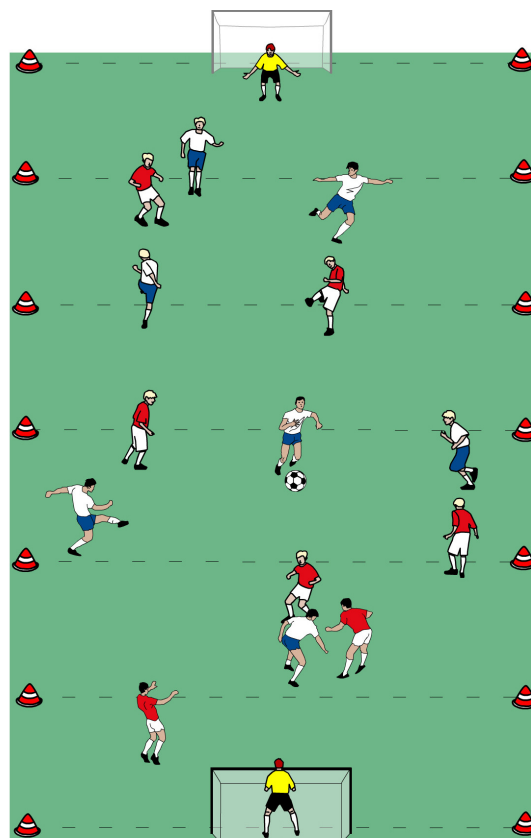
Der må kun spilles fremad.

Der må godt spilles retur med hoved eller bryst.

(retur ok ved spil op – ned – op.) Men gerne den første op – ned med 1 berøring.

Får en offensiv/fremadrettet tankegang hos spillerne.

Offensive løb for boldholder.



Legespil

Små:

Plastikprut

Denne leg er som helt almindelig stik med lidt udvidede regler:

Når man er død, så skal man sætte sig ned, der hvor man blev skudt på banen. Man skal huske, hvem man blev skudt af, for hvis han dør, bliver man levende igen.

Mens man sidder og er død, skal man prøve at røre ved dem, der kommer forbi, og samtidig sige "plastikprut" til vedkommende. Lykkes det, er man levende igen, og den, der blev plastikpruttet, er død og skal sætte sig ned. Man må dog ikke blive ved med at sige prut frem og tilbage til hinanden.

Se om man kan finde blød bold eller skumbold. Banens størrelse varierer man selv, med hensyn til spillere og alder.

Memory

Her er en leg hvor man går 2 sammen og aftaler et tegn, man skal kunne huske det.

Der er 2 andre der går et andet sted hen og ikke ser hvad de andre laver af tegn i mellemtiden og når de så kommer tilbage til alle de andre, så skal de prøve at finde ud af hvem der passer med hvem, måden man gør det på er at trykke på knappen på hovedet, så er de tændte og man slukker samme sted.

Hvis man ikke finder makkere, så går turen over til den anden. Men hvis man får et stik så har man ekstra tur og de 2 der dannede par, sætter sig uden for banen, den der får flest stik vinder.

Store:

Futsal

De forskellige grupper skal spille Futsal kampe mod hinanden. Såfremt grupperne er store kan disse opdeles i 2 hold.

Futsal udfordrer spillernes teknik og spilforståelse.

Det hurtige, energiske og flyvende spil udfordrer spillernes kreativitet. Adskillige verdensstjerner har udviklet deres enestående tekniske færdigheder og lynhurtige spilforståelse gennem futsal.

Der spilles på en håndboldbane, med håndboldmål. Der spilles med en speciel futsal bold.

Der er meget få spilstop. **IDET DET IKKE MÅ TAGE MERE END 4 SEKUNDER, AT TAGE ET FRISPARK, SÅFREMT DETTE SKER, SKAL DOMMEREN TILKENDE MODSTANDERNE ET INDIREKTE FRISPARK.**

Det samme er gældende for målmanden, som heller ikke må holde bolden i hænderne i mere end 4 sek. Og ved indspark skal dette også tages inden 4 sek., når bolden er placeret på side linien.

En kamp består af 2 hold, hvor hvert hold har 5 spillere på banen, hvoraf én er målmand. Derudover må der maksimalt være 7 udskiftningsspillere.

Der er ingen begrænsninger i antallet af "flyvende" udskiftninger under spillet, dog med undtagelse af målmanden, der kun må udskiftes, når bolden ikke i spil. En "flyvende" udskiftning er en udskiftning, der sker mens bolden stadig er i spil, og for hvilken gælder følgende:

Spilleren, der bliver skiftet ind, skal træde ind på banen fra midten af sidelinien, men først når den udskiftede helt har passeret sidelinien.

Straf:

Spillet skal stoppes ved brud på udskiftningsreglen, og det modsatte hold får tildelt indirekte frispark, fra det sted hvor bolden var placeret ved afbrydelsen.

Det samme er gældende såfremt udskiftningen sker andre steder end det lovlige.

Der spilles 2 halvlege a 15 min., ved pladsmangel 10 min. pr. halvleg.

Holdene har ret til 1 min. time-out i hver halvleg. Der spilles efter normale fodbold regler, med nogle undtagelser.

Glidende tacklinger er ikke tilladt.

Ved frispark skal

- modstanderen være min. 5 m. fra bolden.
- Der spilles med indspark, modstanderen skal også her være 5 m. fra bolden, og der må ikke scores direkte, dog må der gerne scores på hjørnespark. Den skoleansvarlige står for afviklingen og turneringsplanen, dog vil resultater ikke blive noteret, alle hold spiller lige mange kampe.



Onsdag
Hovedstød og spiløvelser

09.00 – 09.30	Opvarmning spil Laudrup
09.30 – 10.30	Formel træning Der bliver lagt vægt på hovedstød. Se instruktionspunkter. Træningsøvelser med 1, 2 eller 4 spillere.
10.30 – 10.45	Pause
10.45 – 11.45	Hovedstødsafslutninger/træning Se øvelser.
11.45 – 12.45	Frokost
12.45 – 13.30	Små lege: Stafet - kanonbold – hospital leg Store: Spiløvelser
13.30 – 13.45	Pause
13.45 – 15.00	Legespil Superligaspil



Hovedstød

Tilløb:	I nikkeretning, lige til bolden.
Fødder:	Før: "Paratstilling". Bredstående med ligevægt. Under: Der hoppes op med ligevægt, der gives efter i hofte, knæ, mave, ryg og brystkasse. Efter: Klar til ny bevægelse. Fødderne peger i den retning, hvori bolden er nikket.
Arme:	Før: Holdes ude fra kroppen (balancen). Under: Underarmen bøjes op i siden, i brysthøjde for at styre bevægelsen. Der gives efter i armene. Efter: Ud og ind til siderne, klar til ny bevægelse.
Hoved:	Før: Kig på bolden (bagoverbøjet), panden spændes. Under: Kig på bolden (bagoverbøjet). Der gives efter i nakke, bolden rammes midt på panden. Efter: Kig på bolden og overblik.
Kroppen:	Før: Oprejst, let forspænding. Mød bolden i luften. Luft i lungerne (dyb indånding). Under: Let bagoverbøjet, derefter pres fremad, spændt. I boldøjeblikket gives så meget punch som muligt. Efter: God spænding, klar til ny bevægelse.
Træfpunkt:	Centrum.

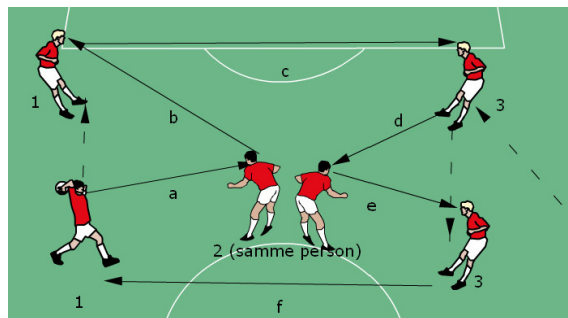
Øvelser til hovedstød

Øvelse 1:

Der skal være 2 spillere om 1 bold. Den ene kaster og den anden header.

Øvelse 2:

- 1 kaster til 2
- 2 nikker tilbage til 1
- 1 nikker til 3
- 3 nikker til 2
- 2 nikker til 3
- 3 nikker tilbage til 1



Øvelse 3:

Ligesom øv 2: men man står forskudt af hinanden, så spiller 2 skal lære at dreje kroppen, når 1 og 3 kaster bolden.

Øvelse 4:

En står fladt på fødderne og den anden bagved, sætter af med begge ben.

Hovedstødsafslutninger og Spiltræning

Hovedstødsafslutninger

Øvelse 1:

Træneren står inde i målet og kaster bolden.
Spilleren nikker bolden tilbage mod målet og prøver at score.
Prøv forskellige afsætsmåder.



Øvelse 2:

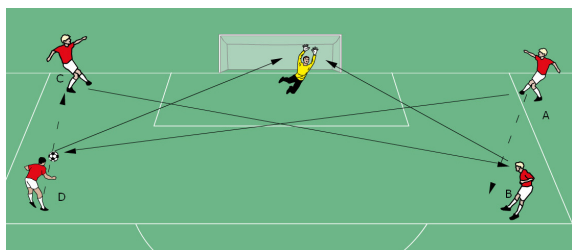
Man skyder bolde ind over som normalt hjørnespark. Man deler så 2 hold, og holdet, der først får 7 mål med hovedet, har vundet. De små spiller med blød bold.

Øvelse 3:

En stiller sig ved siden af målet, kaster en bold ud til en spiller der skal afslutte med hovedstød.

Øvelse 4:

A lægger en halvliggende til D, D nikker på mål og går til C.
A går til B - derefter sparker C et halvliggende til B, som nikker på mål.
Der byttes side efter et stykke tid.



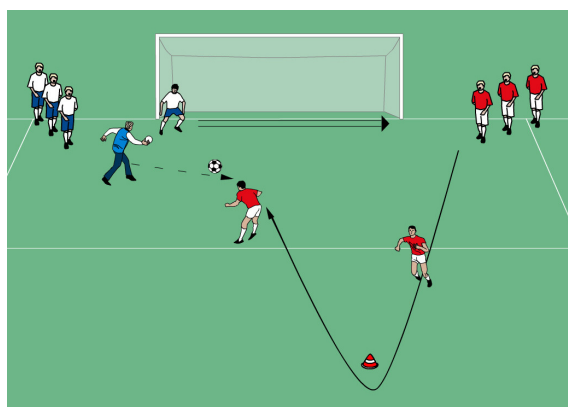
Øvelse 5:

En spiller stiller sig bag målet og sparker en bold over målet, hvor en anden spiller afslutter med hovedet.

Man løber samme vej som bolden.

Øvelse 6:

2 hold dyster mod hinanden (mørk-lyse). Lys målmand står udenfor den ene stolpe, starter spillet med at heade bolde op i hænderne på træneren. Samtidig så sprinter den første mørke spiller op og rundt om keglen, hvorefter han modtager et kast fra træneren, som han skal heade i mål. Inden målmanden må forsøge at redde dette forsøg, skal han over at røre ved modsatte stolpe. Herefter er det 2 nye der kommer frem fra køen. Man kan spille at alle får en tur, eller på tid.



Spiltræning med hoved

Øvelse 1:

Der bliver lavet 2 hold, og der spilles på 7 mandsmål og banen er 40 x 30 m.

Spillet foregår på den måde at spillerne må kaste, heade eller gribe, Man må gerne kaste til hinanden, bare den ikke rammer jorden, men det giver ikke point.

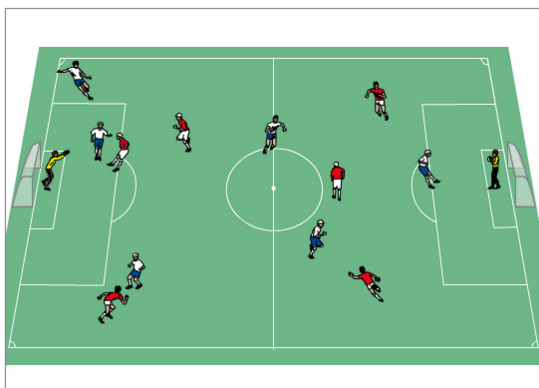
Den måde der gives 1 point på er, at man kaster til én fra holdet, som nikker den tilbage til det samme hold og 5 point hvis man nikker bolden i målet. Bageste mand må godt tage med hænderne og spillerne må godt tage bolden i luften fra hinanden.

Men hvis bolden rammer jorden, så ryger den over til modstanderen.

Spillet er taktisk, så man kan spille på tid eller med mål.

Øvelse 2:

Spil på halv bane. Der må kun scores på hovedstød.



Spiltræning og Leg

Spiløvelse 1:

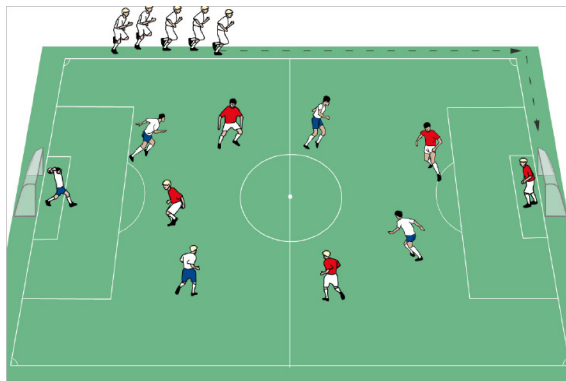
Småspil, 5 mod 2, med 1 eller 2 berøringer.



Spiløvelse 3:

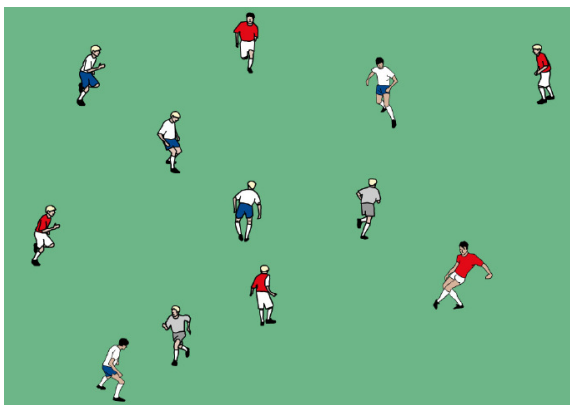
Fysisk intervalspil 5 minutter spil og 2 minutter pause midt i.

5:5:5, med aktiv pause med jog omkring banen til det ene hold.



Spiløvelse 2:

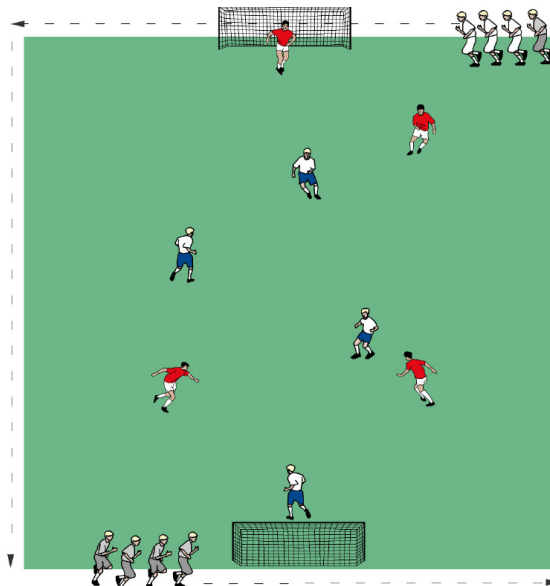
Spil med joker. 5 mod 5, med 2 jokere. Joker er altid med boldholdet.



Spiløvelse 4:

Fysisk intervalspil, 2 minutter spil og 30 sekunders pause.

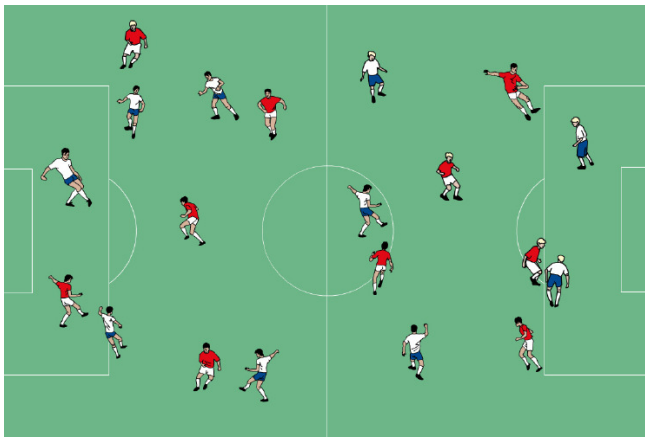
4: 4 og 4: 4. Aktiv pause og samling af bolde og derefter bytter man.



Øvelse 5:

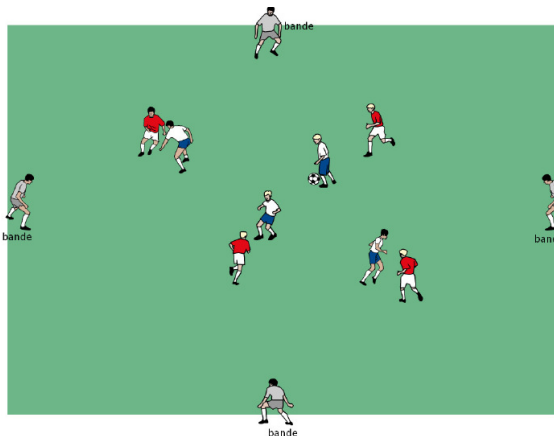
5 mod 5 på 2 baner, i gruppe 1 holdes bolden på holdet.

5 mod 5 på 2 baner, i gruppe 2 holdes bolden på holdet med max 2 berøringer.

**Øvelse 7:**

Der spilles 8 mod 4 med 2 berøringer. Banderne er altid med det hold, som er i boldbesiddelse.

Skift efter 4 minutters spil. Det vil sige 8 minutters spil og 4 minutter som bande og banden skal hele tiden tilbyde sig og spille med forskellige berørings antal.

**Øvelse 6:**

Samme som øvelse 5 men nu 10 mod 10 med 3 bolde og når det samme hold har alle 3 bolde, giver det point.



Små

Lege:

Hospitalsleg

Legen foregår på et afgrænset opmådt område med et kegleområde i midten (hospitalet). Der skal være 2 fangere – "Doktor Virus" – der kan gøre de andre syge ved at fange dem.

Når man bliver fanget, skal man ligge sig ned.

Man bliver rask ved, at 4 raske spillere bærer den syge i arme og ben hen til hospitalet.

Så længe man bærer på en "syg" har man helle.

Efter man er blevet transporteret til hospitalet er man rask og med igen.

Man må ikke løbe igennem "hospitalet".

STAFETLEG

Her leger vi en masse forskellige stafetløb. For eksempel:

Med kegler på hovedet.

Med tennisbolde.

Med fodbolde.

Med rulle og kolbøtter.

Mange andre sjove ideer.

KANONBOLD

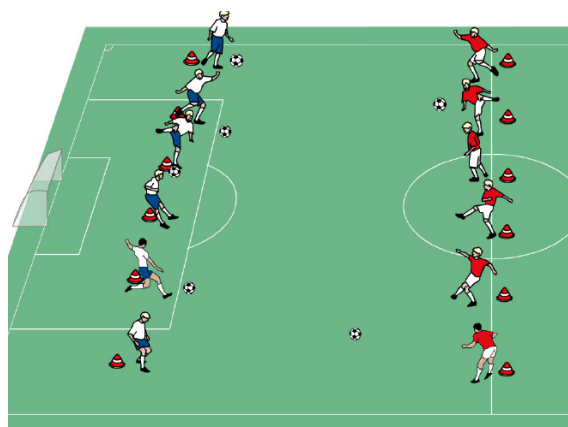
Der opsættes en bane på f.eks. 15 x 30 m.

Spillerne er placeret på den ene bred. På signal løber de mod den anden bred. Træneren kaster/sparker kanoner (bolde) langs jorden, og spillerne skal undgå disse. Man prøver at komme fra bred til bred uden at blive ramt af boldene der kommer trillende langs græsset. Når man bliver ramt, går man hen til træneren og prøver at ramme dem, der kommer løbende, med kanonen (bolden).

Man kan også udvide således, at når man løber fra bred til bred, så har man bolden med.



Superligaspil



Der spilles 1 mod 1 på kegle mål, hvor det gælder om at vinde sine kampe, så rykker man op, ellers så er det en række ned. Man scorer ved at ramme keglen og man kan lave forskellige slags kampe.

Man kan spille kampen mod hinanden.

Man kan lave indkast mod keglerne.

Man kan lave hovedstød.

Indersidespark.

Ydersidespark.

Lår – Hæl

Og mange andre tekniske ting.

Man kan vende turneringen, så dem der ligger i de bedste række, rykker ned i den dårligst og omvendt.

Torsdag
Hurtige fødder

09.00 – 09.30	Opvarmning spil Hurtige fødder
09.30 – 10.30	Formel og funktionel træning Der bliver lagt vægt på hurtige fødder Se instruktionspunkter
10.30 – 10.45	Pause
10.45 – 11.45	Hurtige fødder Store: Hurtige fødder Små. Snuppe haler og Ekspresbold
11.45 – 12.45	Frokost
12.45 – 13.30	Legespil Store. Fodtennis – kryds og bolle Små. Fodrundbold – kryds og bolle
13.30 – 13.45	Pause
13.45 – 15.00	Futsal

HURTIGE FØDDER

Øvelse 1:

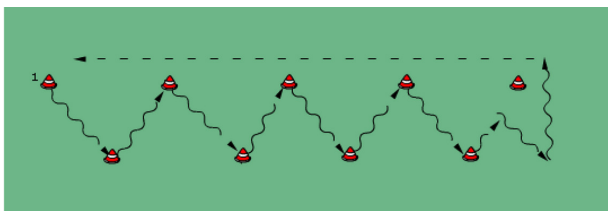
1. Først skiftevis op med højre og venstre fodsål på bolden. 8 gange med hver fod.
2. Det samme som øvelse 1, bare med indersider denne gang. 8 gange med hver fod.
3. Det samme som øvelse 1 og 2, men nu med skiftevis 4 gange fodsål og 4 gange indersider.

Alle øvelser gentages 3 gange.

Øvelse 2:

Der opstilles en bane. Hensigten, er at dribble igennem banen, hvor der er 6-8 meter imellem hver kegle. Man skal udføre forskellige vendinger og driblinger og finter.

Når man er kommet hele vejen rundt, så løber man frem til start ved kegle 1 igen. Den gode ting her, er at der aldrig rigtigt kommer kø og man kan se om alle spillerne laver de forskellige tekniske elementer.



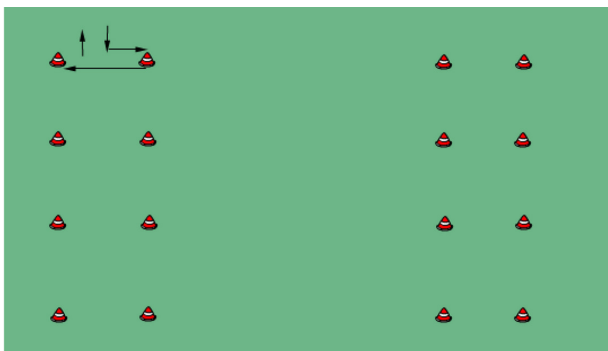
Øvelse 3:

Vend med bolden. Alle er med uanset niveau.

Hver spiller arbejder med en bold mellem 2 kegler.

Yderside – Inderside – Højre – Venstre fod.

Rul fod over bold – Højre og venstre fod og fra fod til fod.



Små:

Lege

SNUPPE HALER

Banen 15x15 m, alle har en overtrækstrøje løst hængende i shortsene, på nær 1-3 stk., som er fangere. Disse skal forsøge at fange en af trøjerne, når det er sket skal trøjen sættes i egen buksekant. Efter et stykke tid tages 1-3 bolde med i spillet og er man i boldbesiddelse kan man ikke fanges, dvs. man har helle. Alle afleveringer skal foretages med indersiden.

EKSPRESBOLD

- banen er afgrænset
- 2 hold
- antallet af bolde er ca. = med antallet af spillere

Spil:

Holdene sparker fra hver sin baglinie, så mange bolde som muligt over på modstandernes halvdel.

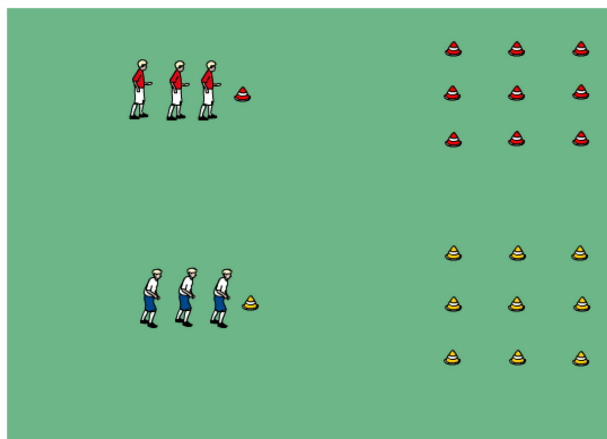
Området mellem baglinie er "ingenmandsland", som kun må betrædes for at hente egen bold.

Vinder: Det hold der får flest bolde over på modstandernes halvdel.

KRYDS OG BOLLE

Stafetleg for 2 hold. Hvem kan først få 3 på stribe.

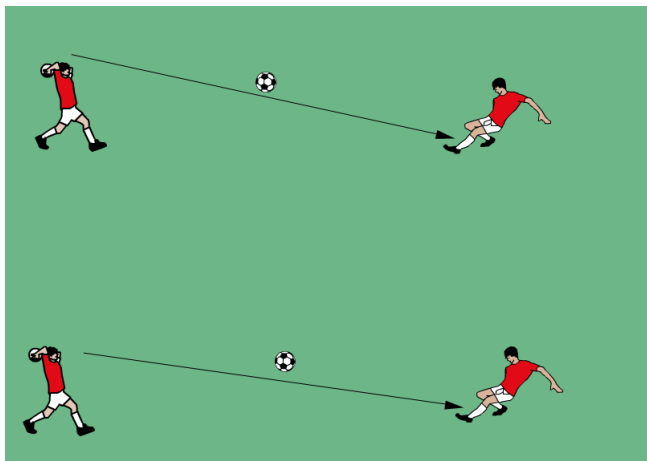
De små uden bold og de store kan tage bold med i løbet.



Formel øvelser med Hurtige fødder

Øvelse 4:

2 om en bold, den ene kaster til makkeren og den anden flugter skiftevis med højre og vestre fod. Mellem hver flugtning laves hurtige step. Der skiftes efter evt. 10 gentagelser, øvelsen kan laves både med inderside og vrist flugtninger.



Øvelse 5:

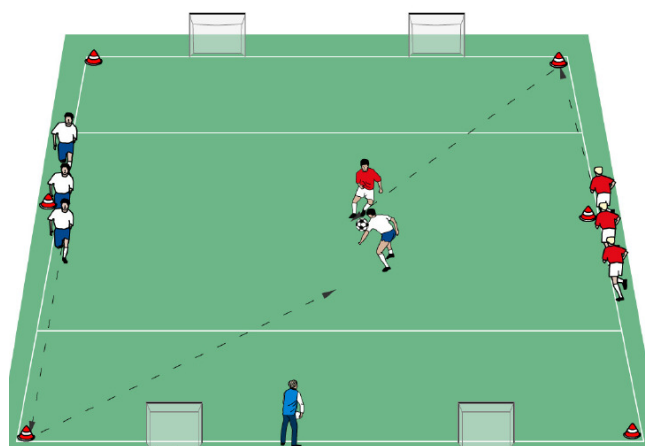
Hver spiller har en bold, dribler rundt imellem hinanden og laver "træd over finter," så hurtigt som muligt.

Hurtige fødder

Øvelse 6:

Her er et spil hvor man kan spille 2:2-3:3-4:4. Spillet er på bane der er 20X25 m og de 2 mål i enderne er 4 meter. Spillet forgår på den måde at hvert hold sætter i gang og løber op forbi deres kegle. Træneren skyder derefter bolden op til det ene hold, når de har rundet deres kegle og deres krop vendt ned mod modstandernes kegle mål, så skal de prøve at dribble bolde igennem målet og modstanderne skal prøve at erobre bolden

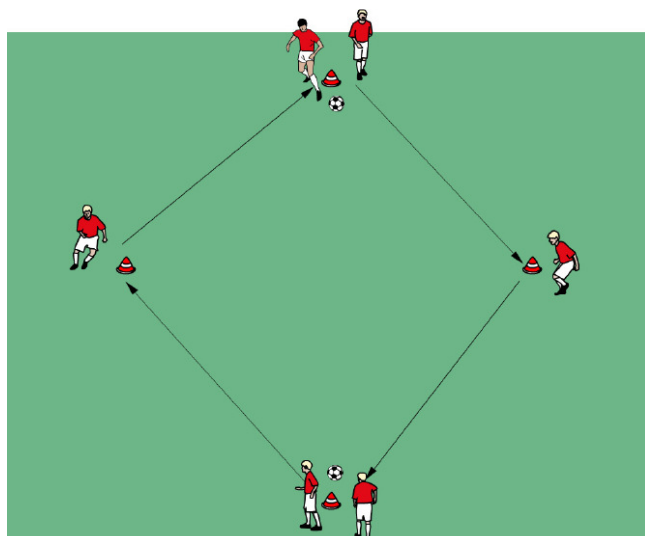
- . Man kan spille på tid.
- . Man kan spille efter tur.
- . Man kan spille med udskiftninger.
- . Man kan spille med max antal berøringer.
- . Man kan sige at det giver dobbelt, hvis man laver en husmandsfinte.



Hurtige fødder

Øvelse 7:

Fokus på 180 vending med inderside/yderside. 2 spillere står hver ved endekegler med bold. 2 andre spillere laver vendinger og bolden cirkulerer først med uret det antal gange man ønsker, derefter mod uret. Bagefter skifter spillerne plads.



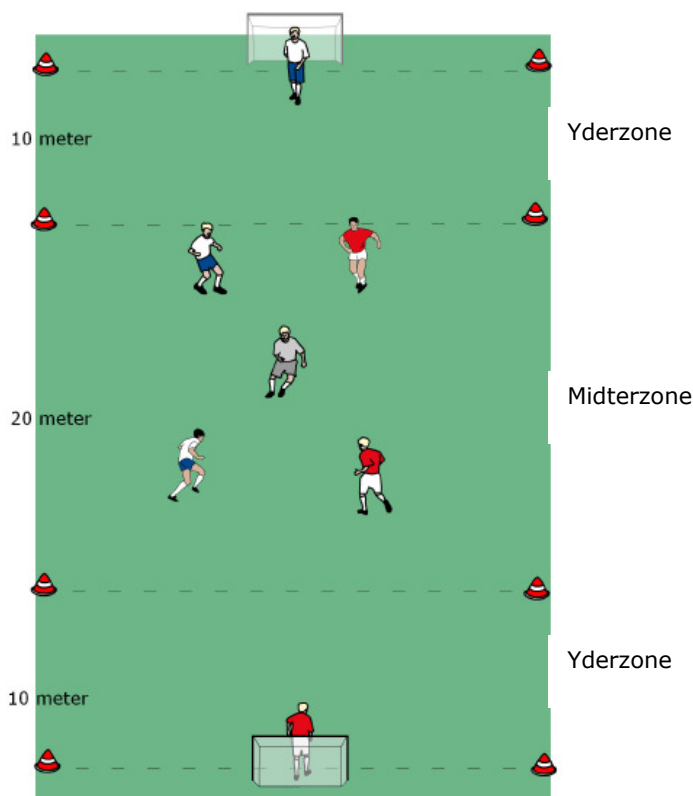
Skud og Spiltræning med hurtige fødder.

Øvelse 8:

Her er et spil, hvor er en bane på 30X40 meter inddeles i 3 zoner. En midterzone på 20X20 meter og 2 yderzoner på 2X10 meter. Det kan justeres til spillernes alder. Spillet foregår ved at spille 2:2 eller 3:3 med joker i midterzone og med faste målmænd i yderzonerne.

Målmændene må gerne deltage i opspillet, men skal blive i deres yderzoner. Markspillerne må kun være i midterzone og afslutte derfra og når der bliver scoret så kommer bolden fra egne målmænd.

- . Man kan spille med udskiftninger.
- . Man kan spille med max berøringer.
- . Man kan spille på tid.
- . Man kan spille på forskellige pladser.



Øvelse 9:

Spillerne skal lave hurtige step over 4-5 lave kegler på kanten af feltet. Når spilleren er lige ved at være igennem, kaster/triller træner en bold og der afsluttes på mål. Der kan både øves flugtninger hovedstød og almindelige spark.

