

Trænermappe med øvelser





Aaif’s værdigrundlag

Værdigrundlag:

- *Spillerudvikling.*
Vi vil holde fokus på barnets spillemæssige udvikling frem for resultater. Leg med bolden skal samtidig være i højsædet. Til kampe skal alle spille mindst halvdelen af kampen.
- *Differentieret træning.*
Alle spillere har brug for hinanden. De gode spillere har brug for hinanden i den daglige træning, hvor de har behov for succes med deres driblinger og finter overfor mindre gode spillere, mens de mindre gode har brug for rollemodeller, som de kan se op og kigge efter for at øge deres egen udvikling.
- *Sammenhold.*
At træningen foregår i trygge omgivelser, hvor der er plads til at lave fejltagelser, og hvor alle føler sig velkomme, uanset hvilket samfundslag de kommer fra. Hvor mobning absolut ikke accepteres.
- *Fair play.*
Spillerne skal udvise fair play til træning, over for medspillere, træner og forældre. I kamp overfor modstanderne og deres træner, forældre og dommeren. Og overfor klubben i forhold til faciliteter og de remedier man benytter.
- *Fodboldpassion.*
Gennem den tekniske træning og leg med bolden, hvor spilleren og bolden er i centrum.
Gennem taktisk træning med lege, der indeholder fodboldtaktiske begreber, som for eksempel løbe mod, løbe væk, kropsfinte sagtens kan indlejres i en lang række tagfat og fangelege.
Hvor den fysiske træning foregår som kappestrid med bold med masser af kropskontakt, og forskellige kropsbevægelser, som er med til at udvikle den kropslige kompetence.
Social træning hvor spillerne gennem situationer skal samarbejde på kryds og tværs af holdet.



"Den røde tråd"

Her på de følgende sider følger en beskrivelse af, hvad Aaif's ungdomsafdeling forventer at spillerne på de respektive årgange minimum formår såvel teknisk, taktisk og fysisk.

Der startes med en grundlæggende fodboldbeskrivelse.

Venligst nærlæs beskrivelsen for netop din afdeling, men læs også om de andre afdelinger, så du ved hvad du kan forvente dine spillere kan, og hvad andre trænere forventer dine spillere kan, når de skal overtage dem.

Skulle der være spørgsmål, er du selvfølgelig meget velkommen til at kontakte ungdomskonsulenten.

Fodboldens grundelementer

Fodboldens grundelementer består af seks dele: motorik, teknik, taktik, fysik, psyke og miljø. Ved hjælp af disse seks grundelementer er det muligt at tale om alle dele af fodboldspillet, både sportsligt og socialt. Det er derfor vigtigt, at man som træner har en ide om, hvad disse handler om.

Skulle noget i denne introduktion til grundelementerne virke lidt indviklet for en ny træner, så gør det ikke noget. Efterhånden som man får erfaring, viden og kurser vil det blive let at forstå, og man kan begynde at lave sin helt egen fodboldfilosofi. Og husk – spørg dig for.

Motorik

Et andet ord for motorik er koordination. Motoriske træning eller koordinationstræning består i at udvikle så bred en erfaring med bevægelser som muligt, så spillerne er i stand til at vælge den rigtige bevægelse i enhver situation. Det er træningen i at styre sine egne bevægelser og forstå andres (ex. Spillere og bolden). Arbejde med koordination skal begynde så tidligt som muligt.

Koordinationstræning er bl. a.:

- Balance – arbejde med tyngdepunkt. Skub, på linie, én fod, etc.
- Rytme – harmonisk og effektive bevægelser. Bevægelser til musik eller den samme bevægelse gentages i en bestemt rytme etc.
- Reaktionsevne – Koordination af opfattelse og handling. Bevæg sig på et signal man enten høre eller ser, etc.
- Rumorientering – Hvordan koordineres egne bevægelser med andre personer og ting. Sørøverleg, spille mellem kegler, rulle, piruetter, etc.
- Øje-hånd og øje-fod koordination. Forbind tanke og bevægelse. Klappe, trampe, kaste, gribe, skyde, etc.
- Tilpasse kraft. Øvelser med forskellig kraft i bevægelse. Skud, kast, etc.
- Løbe-tekniktræning.



Som man kan se, så handler motorik ikke direkte om fodbold, men om at skabe fundamentet for at blive en god fodboldspiller. Dette fundament består af at have udviklet nogle evner alle har:

1. Læringsevne – At lære en ny bevægelse.
2. Styringsevne – At kontrollere en ny bevægelse.
3. Tilpasningsevne – At tilpasse det lærte til nye opgaver.
4. Omstillingsevne – At gå fra en opgave til en anden.

Dette kan eksemplificeres med et hop på stedet:

1. For at lære at hoppe skal man bruge sin balance og koordinere hænder og fødder for at komme op i luften.
2. For at få kontrol over bevægelsen skal der rytme til og den skal kunne gøres "på kommando" dvs. ved reaktion.
3. Hvis man f.eks. ønsker at hoppe omkring skal man kende underlaget og de andres bevægelser; dvs. kunne orientere sig i rummet omkring sig.
4. Ønsker man at lave en kolbøtte efter hoppet, må man også lære kolbøtten og derefter koordinere de to øvelses bevægelse.

Bemærk: I koordinationstræningen skal man som regel arbejde med hele bevægelsen, da målet er et generelt kendskab til bevægelser. Kun hvis der er problemer, deler man den op i enkeltdele. Senere i teknik, taktik og fysik deler man mere op og finpudser bevægelser.

Dette fundament skal være i orden, hvis man skal have noget ud af den mere specialiserede træning i teknik, taktik og fysik. Enhver teknik er en bundet bevægelse. Derfor er det nødvendigt i et varieret spil som fodbold at have en bred bevægelseserfaring, så teknikken kan tilpasses enhver situation. Taktisk forståelse kræver en god fornemmelse for sine egne, andres og boldens bevægelser: og for fysisk at bevæge sig hurtigt, effektivt og kraftfuldt må motorikken også være i orden. Desuden giver det et psykisk overskud at kunne lære fodboldfærdigheder lettere, fordi man har et godt motorisk fundament.

Motorik er specielt vigtig for de yngste spillere, men er også noget som skal udvikles og holdes ved lige helt op til og med de voksne.

Det kan virke lidt svært at træne noget, der ikke direkte har med fodbold at gøre, men som regel kan man her benytte utallige former for lege og stafetter. Og der er nok af steder at finde ideer.

Specielt hæfterne "Løbetræning og Koordinationstræning" og "1000 Lege og Træningsøvelser til Fodbold", men også koordinationsstigen er et rigtig godt redskab, at træner koordinations og bevægelsestræning på.



Teknik

Motorik og teknik ligger tæt på hinanden. Motorik er at have en god forståelse for og evne til at syre bevægelse. Teknik er det samme, men her gælder det nogle helt bestemte og fastlåste bevægelser.

I fodbold er der fem forskellige former for teknik:

- **1. berøring:** Anvendelse til at modtage og lægge bolden tilrette. Oversees ofte i træningen, men er helt afgørende for at have overskud i de øvrige tekniske former. Herunder hører specielt førstegangsberøringer.
- **Sprak:** Anvendes ved alle former for afleveringer af bolden eller skud på mål.
- **Dribling/finter:** Anvendes når en spiller ønsker selv at flytte bolden eller at sætte en direkte modstander af.
- **Tackling:** Kan enten trænes rent teknisk, hvordan en tackling udføres, når to spillere rammer bolden samtidig, men består også i at kunne pille bolden fra en spiller eller bryde boldens bane, dvs. placere sig i forhold til bolden og modstanderne.
- **Hovedstød:** Anvendes enten som aflevering, skud på mål eller forsøg på at bringe en høj bold væk fra forsvaret.

Alle fem former er utroligt vigtige at træne, da enhver boldkontakt afhænger af en spillers tekniske kunne. En god teknik giver også et taktisk, fysisk og psykisk overskud.

Det er en god ide, at veksle mellem øvelser, hvor hele den tekniske bevægelse skal udføres og hvor den deles op i enheder. Det er også helt afgørende, at en spiller lærer at bruge begge ben, hvad enten det gælder tæmning, spar, tackling eller dribling. Lad spillerne prøve sig frem, så de lærer at finjustere teknikken til dem selv, underlaget og forskellige situationer. (Motorikken er igen vigtig). Teknisk træning er mest effektiv, når spillerne er friske.

Taktik

Mens teknik er det man reelt gør, så er taktik det man vælger at gøre. I et spil som fodbold, hvor der hele tiden opstår nye situationer, er det en god ting, at have nogle retningslinjer for hvordan man skal handle. Det handler om at få et ekstra overskud ved en god spilforståelse. Både i angreb og i forsvar er der forskellige måder, man bør handle på, alt efter hvor man er på banen.

Angreb:

Man starter i forsvaret med **opspil**, derefter forsøger man med **etableret spil** på midtbanen. Dette leder frem til et **gennembrudsforsøg** og til sidst en **afslutning**. Både **spillere med og uden bold** er vigtige i dette arbejde.



Forsvaret:

Man søger som hovedregel at **erobre bolden**, men hvis dette ikke er muligt, lægger man en strategi, alt efter hvor på banen man er. I modstandernes forsvar er det nok at **forstyrre modstanderne** til dårlige afleveringer. Får modstanderne etableret sig på midten, så gælder det om at **dirigere deres spil** ind i blindgyder. I eget forsvar er det vigtigste at **forhindre afslutninger**.

De taktiske overvejelser er mangfoldige, og der er mange måder at spille på.

- Der **er grundprincipper** både i forsvar (ex. pres, støtte og sikring) og angreb (modløb, bande etc.).
- Der er principper for hele **holdets arbejde i forsvaret** (mandsopdækning, zone) eller **holdets arbejde i angreb** (kontraspil, presspil, totalfodbold).
- Derudover kan man organisere spillernes **placering samlet defensivt og offensivt** ud fra talkombinationer (4-4-2, 3-4-3, 3-5-2 etc.).

Træningen skal opdeles mellem de fire evner i "Motorik". Husk at også her skal der veksles mellem de enkle og de udvidede øvelser, så spillerne kan få en ide om hvordan de skal bruge det, de detaljeret arbejder med.

Alle disse ting, der er skrevet med fed skrift, er noget der skal trænes. Specielt skal spillerne have kendskab til alle grundprincipperne.

Fysik

Den fysiske træning, en spiller er i, er afgørende for præstationerne på banen. Det gælder selvfølgelig den fysiske ydeevne direkte, men den har også betydning, for det overskud spilleren har motorisk, teknisk, taktisk og psykisk.

Den deciderede styrketræning bør man være varsom med, når man har med unge mennesker at gøre. De er ikke færdigudviklede, og den kan derfor være direkte farlig, da styrketræningen kan risikere at påvirke måden, de unge vokser på. Desuden er det spørgsmålet, hvor relevant fysisk træning er for spillere før puberteten, da deres spil hverken bør være eller er fysisk. (Man kan dog godt lægge lidt fysisk træning ind, hvis det får spillerne til at føle sig lidt mere "professionelle", eller at de får en smag for hvad det vil sige at yde noget ekstra – men det må aldrig overdrives!!).



Den fysiske træning består af flere elementer.

- **Styrke.** Bliver mere og mere relevant, som spillerne bliver ældre. Men i den deciderede styrketræning, hvor muskelvolumen søges øget, er det sjældent nødvendigt med mere end træning ud fra egen kropsvægt.
- **Spændstighed (springstyrke).** Med spændstighedstræning er formålet at udvikle så stor muskelkraft i afsættet som muligt. Dette er specielt fodboldrelevant, hvor spring, hurtighed og eksplosionsevne er vigtig. Der er to former for spændstighedstræning.
 - 1) *De lodrette spring*, som anvendes ved hovedstød (kan med fordel trænes under hovedstødstræningen, men hvor der lægges vægt på springstyrken frem for selve hovedstødet).
 - 2) *De horisontale spring*, der er vigtige for hurtigheden. Trænes bl.a. ved hink og hop. Prøv med en kombination af kort distance, max indsats og høj frekvens dvs. mange i hurtig rækkefølge.
- **Hurtighedstræning.** Den hurtige fodboldspiller har en klar fordel. Træningen af denne indeholder først og fremmest elementerne spændstighedstræning og løbetekniktræning. Men i fodbold er det ofte på den korte distance, at hurtigheden er vigtig, og derfor skal elementer som koncentration, reaktionstid og overblik også trænes. Desuden består den direkte hurtighedstræning af at styrke accelerationsevnen. Det kan ske i øvelser med temposkift, retningsskift, og decideret accelerationstræning.
- **Udholdenhedstræning.** Udholdenheden eller konditionen er helt afgørende for alle fodboldspillere. Udholdenhedstræning, deles som regel op i aerob og anaerob træning. Desuden er faktorer som vilje, selvtillid, og motivation afgørende for udholdenheden.
 - 1) *Aerob træning* (aerob = ilt). Er træning af kroppens evne til at optage og forbrænde ilt under arbejde. Energien til arbejde i muskler kommer fra forbrændingen af ilt. Den aerobe træning bevæger sig indenfor feltet fra *let til lige under maksimalt* arbejde. Den består af både vedvarende arbejde og intervaltræning.
 - 2) *Anaerobe træning* (anaerob = uden ilt). Er træning af kroppens evne til at forbrænde andre stoffer end ilt for at skaffe energi. Dette sker, når arbejds mængden er så hård, at forbrændingen af ilt ikke kan følge med. Det specielle ved denne arbejdsform er, at der udvikles et meget højt niveau af affaldsstoffer (mælkesyre), som i løbet af kort tid hæmmer musklens arbejde. Anaerob træning kan kun trænes ved intervaltræning, da den foregår ved kroppens *absolutte maksimum* i ydeevne.



Når træthedsfornemmelsen er overvældende skal man søge at arbejde yderligere nogle få sekunder for at øge udmattelsestærsklen.

Udholdenhedstræning kan trænes med og uden bold.

Bemærk: Ved *intervaltræning* kræver aerob træning *korte pauser* – dvs. max tiden for pausen er lig arbejdsintervallet. Omvendt kræver anaerob træning *lange pauser* på minimum arbejdsintervallet. Pauser skal være aktive, men ved lav intensitet.

- **Bevægelighedstræning.** Bevægeligheden i led og muskler er vigtig for koordination, teknik, styrke og hurtighed. Desuden betyder en nedsat bevægelighed større risiko for skader. Omvendt kan det også give skader at være for mobil, da man så mangler den nødvendige stabilitet. Dette er en af grundene til at man skal være lidt forsigtig med bevægelighedstræning til børn, da de er mere fleksible.

Når man træner bevægelighed kan det ske enten ved almindelig udstrækning eller mere arbejdsrelevant, hvor man arbejder med at strække musklerne ved egen bevægelse (knæløft, hælspark, spark til modsatte hånd etc.). Begge er vigtige, da den ene giver en almindelig bevægelighed, mens den anden sikrer at bevægeligheden passer til fodboldens påvirkninger.

Psyke

Den psykiske træning, har til formål at styrke den enkelte spillers selvværd og selvtillid, således at denne føler et velvære og overskud i forbindelse med de andre grundelementer i fodbolden. Dette er ofte en overset del af fodboldtræningen, men den kan i høj grad trænes. Der er et utal af ting, som spiller ind i den psykiske træning. Fælles for dem alle er at bevidstgøre spilleren om, at det meget ofte er tanken, der styrer handlingen. Målet med denne bevidstgørelse er at skabe en **positiv** og **realistisk** forestilling hos spilleren. Dette viser sig i spillerens accept af sig selv og evne til at forstå og til at styre sin psyke.

Overordnet kan man sige, at man skal træne to sider af psyken, der er stærkt forbundne.

- 1) **De indre faktorer:** Perception/koncentration (indhentning af information), kognition/tækning (problemløsning og afgørelser), hukommelse af erfaringer, motivation, følelser (glæde, angst, vrede etc.), intuition, personlighed, kommunikation, hensyn til udvikling som person og spiller, selvtillid, identitet, og kreativitet.



- 2) **De ydre faktorer:** Relation uden for og indenfor idræt – det sociale, miljøets forventninger menneskeligt som sportsligt.

1) og 2) kan trænes bare ved den almindelige stemning på og omkring holdet, men der er også specifikke metoder, der kan hjælpe.

- **Bevidstgørelse:** Samtale med den enkelte spiller om hendes/hans forhold til at spille fodbold. Arbejde med pluspsyke, realisme og selvtillid.
- **Arbejde med den indre samtale.** Hvordan forholder spilleren sig til sig selv før, under og efter at have spillet fodbold? Lære at tænke positivt og fremad. Arbejde med at forestille sig hvad man *vil* gøre, ikke hvad man vil undgå at gøre.
- Arbejde med at **analysere** hvilke forhold, der giver den bedste præstation hos den enkelte.
- **Målsætning**, der er realistiske; både på lang og kort sigt.
- **Vilje.** Lære at presse sig selv eller yde noget for at få resultater.
- **Tålmodighed.**
- **Selvtillid.** Er ofte afhængighed af tryghed. At turde satse.
- Lære spillerne at tage **ansvar** for sin egen udvikling.
- Fremme spillerens **kreativitet**.
- **Afspænding.**

Den mentale træning foregår både udenfor banen f.eks. ved samtaler med den enkelte spiller eller hele holdet og foregår under træningen, hvor øvelserne kan lægges efter det.

Man skal være forsigtig når man går frem med den mentale træning. Det er et svært område at arbejde præcist i, og der kan derfor let opstå misforståelser. Det er også her en god ide at hente erfaringer fra andre.

Den direkte mentale træning egner sig kun til ældre spillere.

Spillernes udvikling

"Spillerens udvikling" består af en beskrivelse af hvert alderstrin, så man nemmere kan arbejde med og forstå sine spillere. Desuden er der en fordeling af grundelementerne efter denne alder. Det er beskrivelsen af en ungdomsspillers udvikling. Når det kommer til seniorspillere, er der en større frihed i brugen af elementerne.

Det er vigtigt at forstå, at udviklingen for spillere er individuel. Nogle spiller er tidligt udviklede andre sent; ligesom spillerne begynder i forskellig alder med fodbold. Spillerne skal gennemgå en udvikling, der går frem i samme rækkefølge, som den er beskrevet her. Men det er op til trænerne, at vurdere hvorhenne hver enkelt spiller er i alder og udvikling. Det er også trænerens opgave at vælge de rigtige lege eller øvelser til holdet.



Niveaudeling og selektion

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau.

Selektion er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regionshold.

Niveaudeling

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Derfor må vi sikre, at børnene en gang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger. De mindre dygtige nyder også godt af at spille med de dygtige en gang i mellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på eget niveau. Dette betyder også, at de dygtige børn på en årgang en gang i mellem bør træne eller spille kampe med bedre børn, eventuelt fra årgangen over.

En fleksibel niveaudeling er den bedste løsning, både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man udsagnet:

Lige børn leger bedst.

Men det er kun rigtigt en gang i mellem. Bare kig på børnene og deres egne små fodboldspil! Det er ikke børnenes behov, at blive delt op i gode og dårlige. Det kan man overbevise sig selv om, når man kigger på de kampe, som de selv laver i deres fritid. Her laver børnene ikke 1.- og 2. hold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe. Derfor er der mere sandhed i udsagnet:

Lige hold leger bedst.

Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide, ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele. Spørgsmålet om niveaudeling er altså ikke et spørgsmål om enten/eller, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan. Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling - ikke af hensyn til resultater!

Hvor skal vi niveaudele?

I de yngste årgange er det altoverskyggende tema legen med bolden, derfor

Ingen niveaudeling for U8 og yngre!
men
Begyndende niveaudeling fra og med U9!



Fra og med U9 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med 4-5 års fodbold i benene vil ofte have en udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin. Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25 % af tiden bør spillerne 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

Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U9!

Ovenstående er anbefalinger. Ikke to børn er ens og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives i et sjovt og sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold.

Selektion

Selektion er et andet vigtigt princip i en god spillerudvikling. Vi selekterer ikke i klubben, men er der spiller der bliver udtaget af DBU/JBU skal de selvfølgelig have muligheden for at prøve kræfter med de bedste spillere fra byen eller nærområdet. Denne selektion foregår også i de yngre årgange og er uheldig af flere grunde.

Her skal man være mere påpasselig, da man ikke kan vide hvilke børn der vil nå det højeste niveau. Princippet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor børnene forsøger at undgå fejl.

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børneelitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder lutter storsejre. Derfor er det et meget bedre princip, at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering. Senere ændrer børnenes behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. Og så har man nået det bedste tidspunkt for selektion. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selekttere de mest talentfulde med det største potentiale.

Man kan dog selekttere på den måde, at spillerne fra flere klubber i kommunen samles i en klub, med henblik på at lave fælles træning for de bedste spillere. Spillerne skal fortsat spille i deres egen klub, men skal ses som et led i deres udvikling.



Vi skal niveaudele og selekttere med omtanke og med henblik på at udvikle spillerne - ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

Tilvænningsfasen: Op til ca. 10 år.

På dette stadie er det specielt **motorik, miljøet og delvis teknikken**, der er afgørende. De unge spillere kan ikke overskue komplicerede sammenhæng, hverken socialt eller sportsligt. Det er derfor vigtigt, at rammerne omkring træningen er enkle og trygge. Lille fejlretning, små baner, små grupper i øvelserne, få regler og en masse boldberøringer er i centrum. Metoden til at lære spillerne er legen. Des mere leg man kan få med i træningen des bedre. Mange lege udfordre både motoriske og teknisk, samtidig med at de kan være med til at skabe retningslinjer for et socialt fællesskab. Det er her fundamentet lægges for den senere udvikling, derfor er motorikken/bevægelseserfaringen så vigtig.

Taktik skal kun berøres overfladisk ud fra, "hvad gør vi, når vi har bolden, og hvad gør vi, når de har den". **Fysisk** træning er stort set overflødig ud over den, som spillerne naturligt får igennem træning. Den **psykiske** træning skal også holdes på et minimum, når man ser bort fra det bevidste arbejde med **miljøet** på holdet.



MICROPUTTER (U 5-8):

Generelt: - Ved træningen skal træneren lægge vægt på tre ting
Glæde, Tryghed og Bevægelse.

Glæde: - børnenes umiddelbare glæde ved spillet, de er meget
motiverede, en glæde, som træneren skal bygge videre på.

Tryghed: - der stilles store krav til træneren.
- blandt andet omsorgsfuld behandling af børnene (binde
støvler, tørre næse og lignende).
- træneren skal forstå at vinde børnenes tillid.
- ha' god tid.
- det skal være sjovt og foregå i trygge rammer.
- husk små grupper.

Bevægelse: - fodbolden bruges som leg.
- legene/øvelserne skal være:
- med få regler.
- lette at organisere.
- opbygget så alle er aktive.
- tilrettelagt med højt aktivitetsniveau.

Mål for afdelingen:

Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" - d.v.s. at i en
træningsenhed
foregår træningen med 1 bold pr. spiller i mindst halvdelen af tiden.

Teknisk: - indøve spark og løb med bolden (driblinger).
- indøve at stoppe bolden (tæmninger med fodsål og inderside).
- indøve skudformer (vristspark, indersidespark sidst i perioden).
- indøve gribeteknik (målmand).

Taktisk: - lære at orientere sig (se op - hvor er jeg).
- lære "at få god tid".

Fysik: - ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination,
bevægelighed, smidighed og balancetræning.

Psykisk: - lære at følge trænerens anvisninger.



Koordinationstræning

Spillerantal

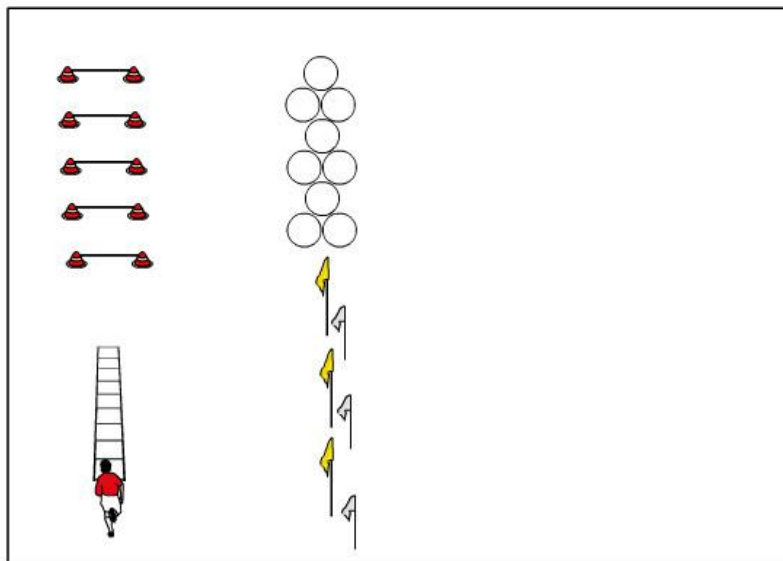
Alle

Banestørrelse

25 x 10 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Opstil en koordinationsbane som spillerne skal løbe igennem. Lav ikke for svære øvelser i starten, da motorikken ikke er lige god ved alle spillerne, men man kan sagtens lave svære øvelser for nogen af spillerne på samme bane, det kræver bare lidt fantasi.

På den viste opstilling starter spillerne på stige, med simpelt løb over stokkene (kan laves med høje knæløft eller hælspark) kan senere laves med forskellige øvelser. Derefter hen til stokke på kegler, her kan man lave samletbens hop, eller de skal løbe sidenslæns mellem stokkene, nu over til ringe her skal de ind i hver ring med begge fødder (kan senere udbygges til svære øvelser) nu ned gennem stokke som skal løbes zig zag igennem, her kan man justere på afstanden mellem stokkene.



Driblinger

Spillerantal

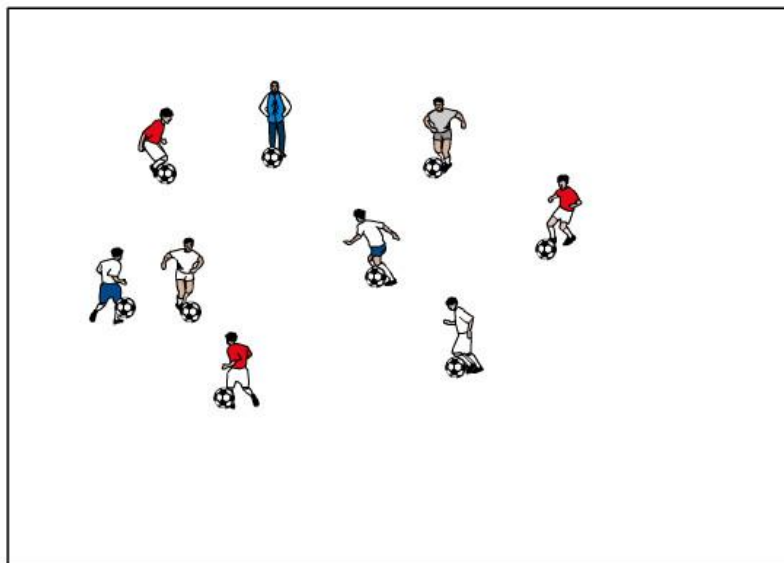
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Der laves en firkant hvor hver spiller har en bold, træneren tager også en bold så spiller kan se hvad der skal laves.

Man starter med at dribble rundt, når så træneren siger "Simon siger" laves der en bestemt øvelse, det kan være stoppe bolden med venstre fod, og der startes igen med at sige "Simon siger" og man kan nu lave en hel historie.

Man kan også lade spillerne dribble rundt, og på signal skal spillerne samle sig i grupper på 2-3-4-5 alt efter antallet af spillerne.

Øvelsen kan også laves som "Trafiklys" men her går øvelse kun ud på driblinger og stoppe bolden. Her leger man at man er ude og køre (dribler rundt) nu kommer man til et lyskryds der er gult, og farten skal sættes ned, den skifter til rød og der skal stoppes, man venter nu på grønt, og der dribles videre, man kunne også sige at der skiftes til grønt og man fortsætter over krydset. Eller ved næste kryds skal der drejes til højre. Eller mens man holder for rødt hilser man lige på den der holder ved siden af.



Driblekonkurrence

Spillerantal

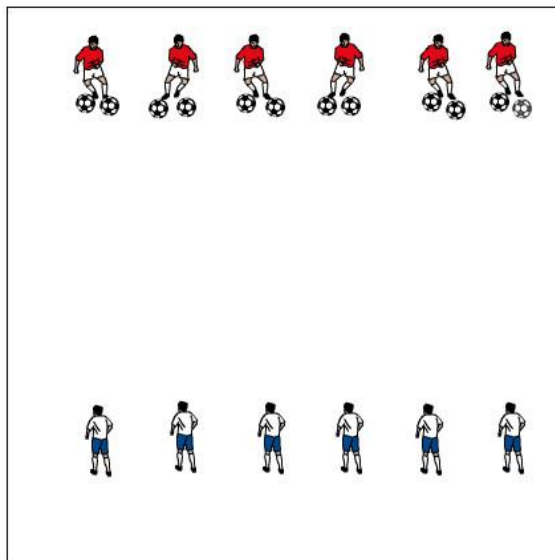
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Lav en konkurrence hvor spillerne deles i to hold, der skal nu dribles med to bolde ned til den anden spiller, som skal drible begge bolde tilbage.

Variation:

Der skal dribles med højre og venstre ben.



Dribling på 4 mål

Spillerantal

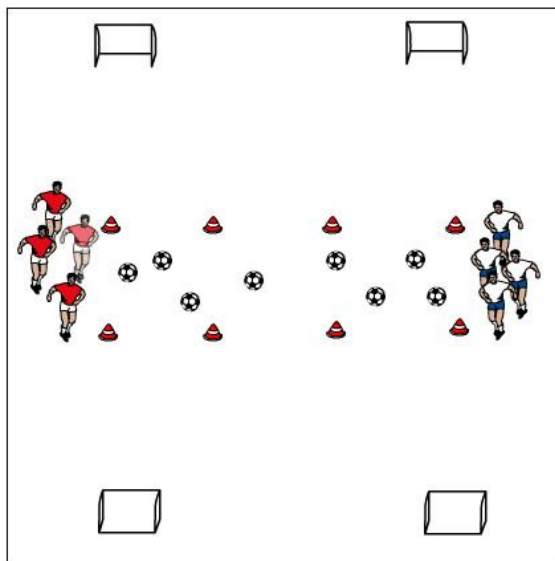
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Spillerne deles i to hold (husk trøjer), på signal skal de løbe ind og hente en bold der skal dribles ned i et af målene, og spillerne skal nu hurtigt tilbage i sin gruppe.

Variation:

Kan også startes med at alle spillerne dribler rundt i felten og på signal skal de hurtigt have boldene i målene, og tilbage til sin gruppe.

Eller en gruppe af gangen skal have alle boldene i mål, og der tages så tid på hvem der kan gøre det hurtigst. Her kan man stille regler for at der skal være bolde i alle mål, eller alle bolde i samme mål.



Inderside vristspark.

Spillerantal

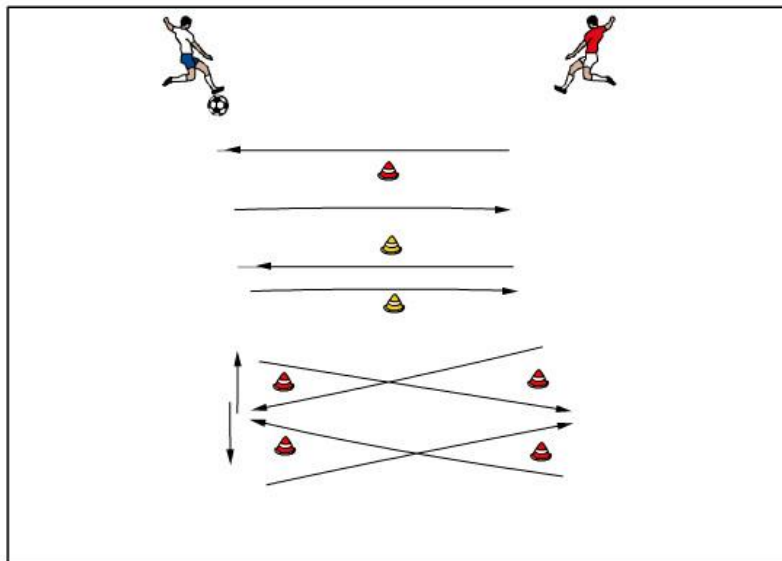
Alle – 1 bolde pr. 2 spiller

Banestørrelse

20 x 10 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

For spiller i de mindste årrækker er lodret vristsparket det lettest at udføre. Spillerne står overfor hinanden, og aflevere bolden med et lodret vristspark. Modtageren skal stoppe bolden med fodsålen (propperne forreste).

Variation:

Sæt en kegle mellem spillerne, som de nu skal spille enten højre eller venstre om, alt efter hvilket ben der trænes.

Når det køre, kan der laves et kegle mål, som bolden nu skal spille igennem, her kan afstanden mellem spiller og mål afgøre om de kan udføre det.

Når det går godt, kan man sætte to keglemål, som står ved spillerne i hver sin ende. Nu skal spillerne spille højre om deres egen kegle og ned i medspilleren mål, næste gang skal det forgå fra modsatte side, så man træner begge ben.

Øvelse kan også bruges til at træne inderside på sammen måde.

Og jo dygtigere spillerne er jo mere kan der puttes på.

Det rigtigt dygtige kan lave en 1. berøring til den side der nu skal spilles fra. Her kan sættes krav om, at når bolden skal til højre skal der bruges højre yderside, eller venstre inderside.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Inderside.

Spillerantal

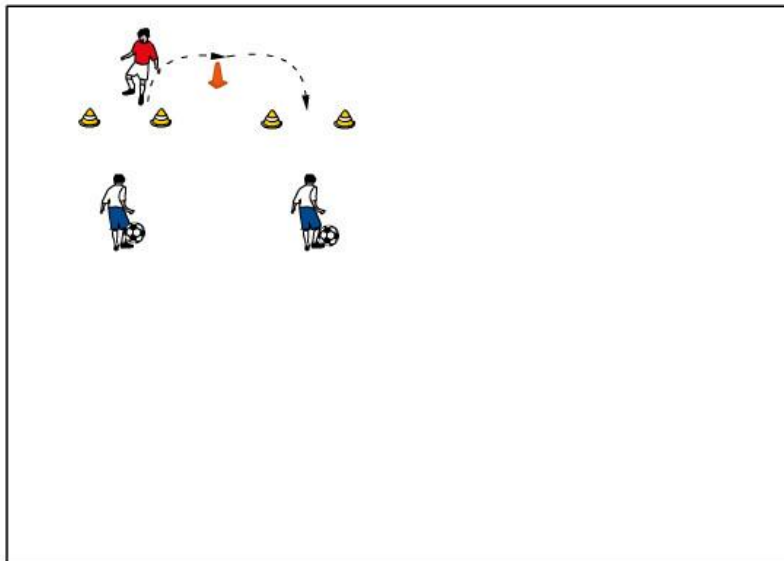
Alle – 2 bolde pr. 3 spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Rød spiller skal stoppe bolden med fodsålen inden den spilles tilbage med inderside, derefter skal der skiftes til anden siden, ved at træde et par skrid baglæns uden om den store kegle og frem igen for at modtage bolden. Der kan skiftes efter 5 spark fra hver, eller efter tid.

Der kan også sættes krav om at der skal bruges højre og venstre fod.

Kan også bruges senere i årgangene til førstegangsafleveringer. Og man kan flytte den store kegle længere tilbage så der bliver lidt mere bevægelse på.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Inderside aflevering.

Spillerantal

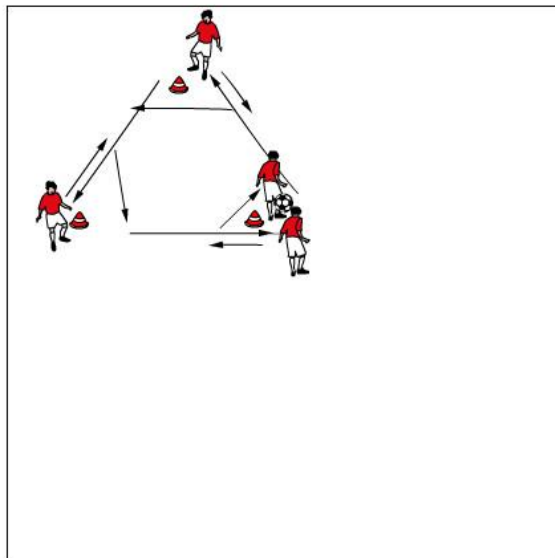
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

10 x 10 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Spilles starter hvor der er to spillere.

Bolden spilles rundt i en trekant og spiller skifter plads i boldens retning.

Når de bliver rigtig dygtige kan der spilles med at bolden spilles tilbage, og afleveres på kryds (se pilene). Banen skal da laves lidt større så den passer til spillerne niveau. Spillet er med til at træne sammenspil.



Løbe aflevering.

Spillerantal

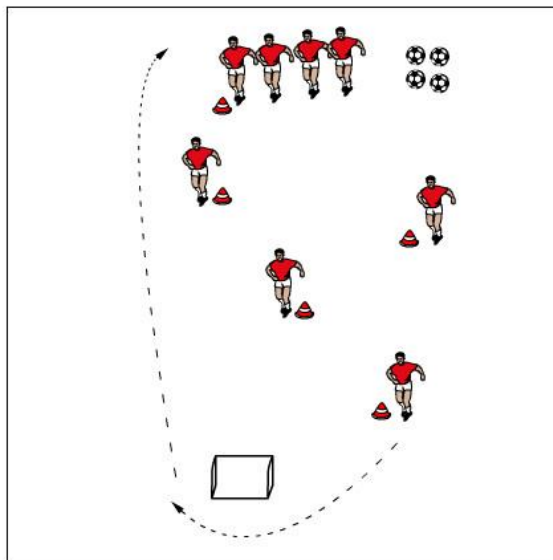
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 15 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelses starter med at spillerne løber banen igennem. Der startes med en spiller ved hver kegle og den første i rækken løber frem til første spiller ved keglen, og klapper ham/hende på skulderen og han/hun løber videre til næste osv.

Man kan også starte med at alle står på en række og bare løber banen igennem.

Når de er dus med banen og løbene, tages bolden med, der dribles op til første spiller, som over tager bolden og dribler videre til næste, sidste spiller dribler bolden hjem.

Når de er rigtig gode kan man begynde at spille bolden frem på samme måde. Ved de lidt ældre spillere kan man sætte krav på berøringen eller bruge det som en vende øvelse.



Første vending.

Spillerantal

Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

20 x 15 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Spilleren i midten skal lære at vende med bolden. Først skal spilleren kigge bagud mod træneren/hjælper, der har to forskellige farver trøjer i hånden, han holder den ene op, og spilleren skal nu vende til den side, og dribble ned bagom træneren/hjælperen, og spille bolden tilbage til blå spiller.

Der kan laves skift for hver bold eller efter et antal bolde.

Når spillerne bliver bedre kan der stilles krav til vendingen, men det er først senere i alderen de skal lave bestemte vendinger. Der er altid en god idé at lade spillerne orientere sig inden de bestemmer sig hvor vej de vil.



Vristsparks bowling.

Spillerantal

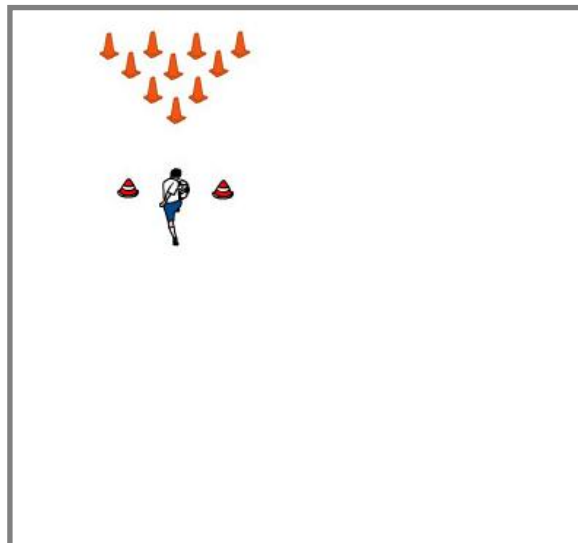
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

15 x 10 meter

Scoring

Ja der tælles kegler



Betingelser

Her skal spillerne træne direkte vristspark. Har man toppe nok kan man opstille to baner, og lave en konkurrence mellem de to baner.

Man kan også lave en konkurrence mellem spillerne, men man skal så have en anden aktivitet, så spillerne ikke står stille.

Ellers går det bare ud på at vælte alle keglerne med færreste skud.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Vristspark på mål.

Spillerantal

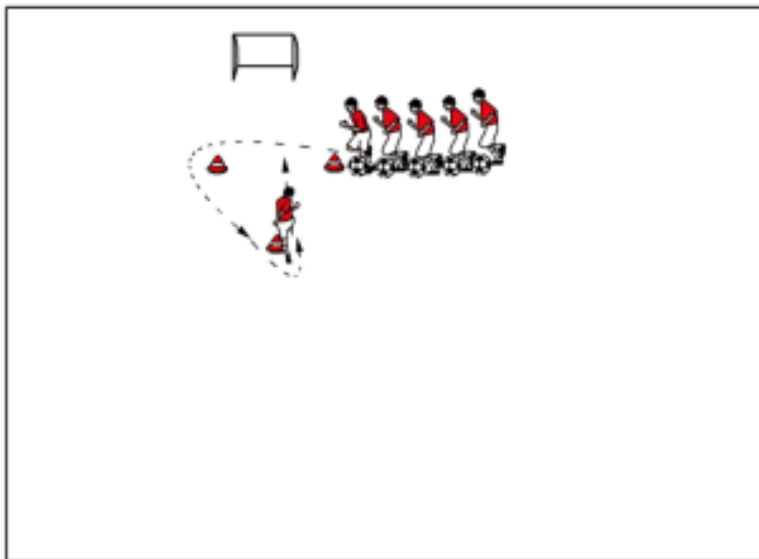
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 15 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Spillerne på rækken dribler på skift ind og ligger på bolden på midten, spilleren der står alene løber nu ned og skyder på mål med et vristspark, spiller der har lagt bolden på midten, løber udenom keglen og ud til keglen i midten og er klar til næste bold.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Finte.

Spillerantal

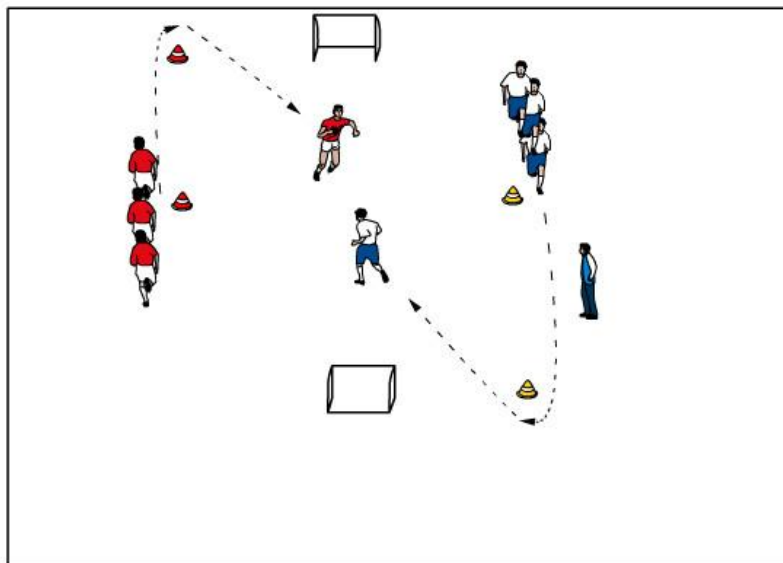
Alle – 1 bolde pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Der opstilles en banen med 2 mål, og kegler som opstilling. På signal løber både en rød og en blå spiller, de skal ned og runde den kegle der er længst væk, rød skal nu forsøge at finte blå med kroppen, og komme ned og røre målet inden blå røre ham/hende.

Når spillerne kender øvelsen og kan dribble med bolden kan man lade træneren spille en bold til rød, som nu skal forsøge at finte blå og score. Lykkes det blå at overtage bolden, er øvelsen slut.

Når det så fungere rigtigt godt (her er vi i 8 års alderen) kan man lade blå forsøge at score og rød skal nu forsøge at generobre.

Træneren kan spille bolden fra den ende hvor rød kommer ind, eller når de er lidt bedre, spille bolden ned i mod rød, så man kan vurdere spillerens førsteberøring.



MINIPUTAFDELINGEN (U 9-10)

Generelt:

Træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens motoriske udvikling, hvor det indøvede fra mikroputafdelingen videreudvikles.

Mål for afdelingen:

Teknisk:

- 1. del:**
- lære at behandle en bold med begge ben (sparkeformer).
 - lære at behandle en bold med hovedet (headning).
 - lære at aflevere en bold:
 - a. ved skud på mål (forsøge at score)
 - b. ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden (fart, retning og præcision).
 - lære at modtage en bold:
 - a. uden pres
 - b. under pres
 - c. i form af en retningsbestemt tæmning.
 - lære at erobre bolde (tackling).
 - lære driblinger - finter.

Teknisk:

- 2. del:**
- lære at drible - vende.
 - lære at tæmme - drible.
 - lære at drible - finte.

Taktisk, generelt:

- lære at placere sig på banen i forhold til:
 - a. medspillere (nærme sig, fjerne sig, løbe i hul)
 - b. modspillere (opdækning, markering)
- lære at kende sin plads i helheden.
- lære begyndende kendskab til forsvar, midtbane, angreb.
- lære begyndende kendskab til forståelse for bredde og dybde i spillet.

Taktisk, individuelt:

Angrebsmæssigt:

- driblinger (dække bolden af - udfordre).
- vende, dreje med bolden (ved linier - i pressede situationer).
- modtagelse af bold (gå i møde - vende i spilretning).
- spil uden bold.

Forsvarsmæssigt:

- forsvar overfor driblinger.

- Fysik:**
- smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordinationstræning med og uden bold.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Driblinger.

Spillerantal

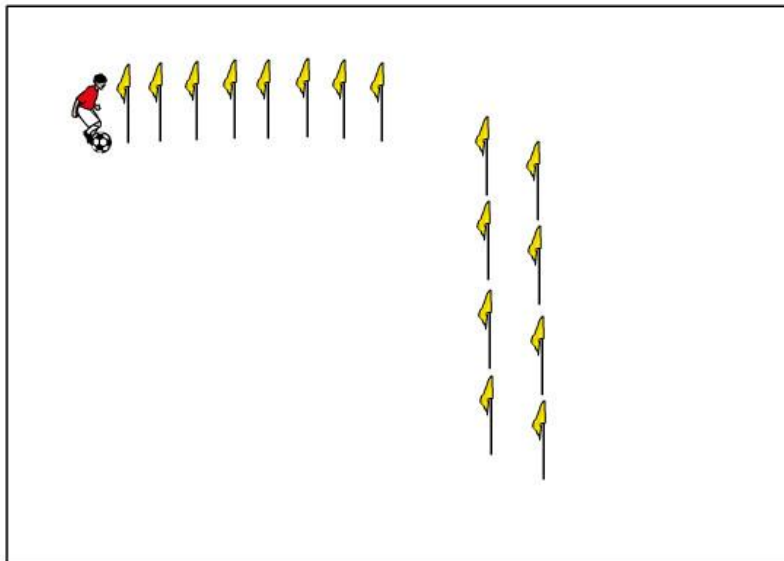
Alle- 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Opstille forskelle driblebaner og gerne flere, så der ikke bliver kø.

Spillerne skal udfordres mest muligt, der for kan der sættes krav til hvordan de kommer igennem banerne.

Kun brug af inderside, kun brug af yder side, kun brug af samme fod, trække bolden mellem stokkene og spil yderside.



Teknikopvarmning.

Spillerantal

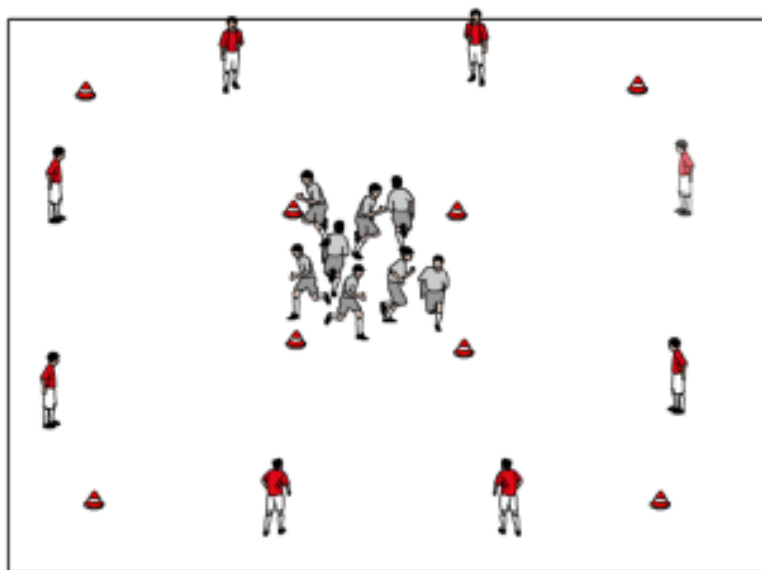
Alle- 1 bold pr. spiller i hver gruppe

Banestørrelse

10 x 10 + 30 x 30 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Spillerne deles i to lige store grupper. Den ene gruppe stiller op mellem keglene i den store firkant med en bold, den anden gruppe stiller op inde i den lille firkant.

Spillerne i den lille firkant skal nu løbe ud, og finder en fri spiller, og skal nu lave en teknik øvelse. Øvelserne skal altid køres til begge ben. Efter 1-2 min bytter spillerne plads.

Øvelserne kan være:

Inderside

Høje inderside

Vristspark

Berøring på låret og flad tilbage

Berøring på låret og højt tilbage

Berøring på brystet og fladt tilbage

Berøring på brystet og højt tilbage

Hovedstød



Vending.

Spillerantal

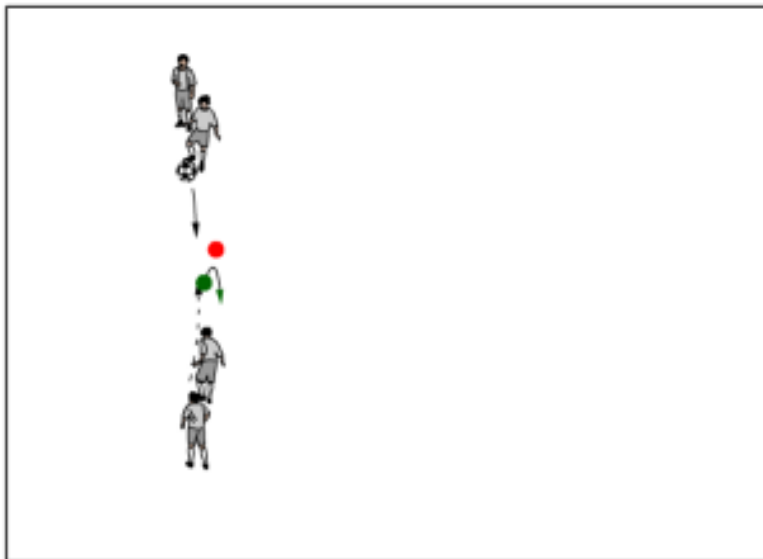
Alle- 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse

10 x 10

Scoring

Ingen



Betingelser

Spillerne skal lære at vende i fart.

Den første spiller, spiller bolden frem mod en spiller der kommer løbene for at modtage bolden, han laver en vending, ned mod den ende han kom fra og spiller bolden ned til den spiller der står tilbage. Han spiller bolden tilbage til ham, så han nu skal lave vending nummer to, og spille den op i modsatte ende, hvor den første spiller er klar. Spilleren der lige lave de to vendinger, skifter plads med den frie spiller i den ende hvor han startede.

Lær spillerne at orientere sig inden de vender, ved at kigge over skulderen.



Vending.

Spillerantal

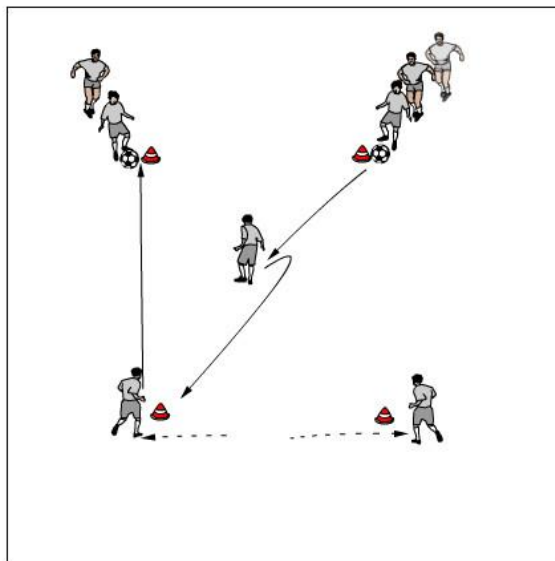
Alle- 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse

20 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Spillerne trænes i at modtage og vende med bolden.

Bolden spilles ind på midten, hvor spilleren efter orientering spiller til spilleren i modsatte side, som spiller bolden lige frem til næste spiller, spillerne skifter plads efter bolden.

Jo dygtigere spillerne er, kan spillet lavets sådan, at den spiller der tilbyder sig skal modtage bolde, det træner spillerne i orientering.



Pasnings Y.

Spillerantal

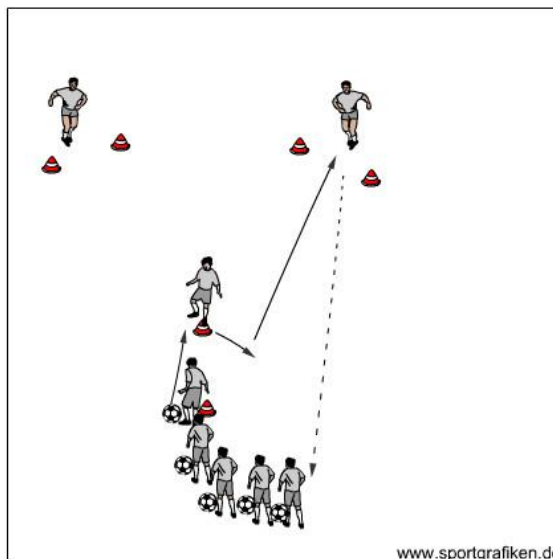
Alle- 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse

15 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Ca. 5 meter mellem de to kegler og ud til de to i hver side er 15 meter.

Starter ved at en spiller, aflevere til spilleren i midten, som ligger den af til den ene side for spilleren, han laver nu en pasning ud mellem de to kegler, den spiller der står ved de to kegler, skal lave et forfinteløb inden han modtager bolden. Når han har modtaget bolden dribler han ned bagerst i rækken. Spillerne skifter plads efter bolden. Øvelsen starter nu forfra, men til modsatte side.

Man kan også lade spilleren i midten lave en vending, og lade ham slå pasningen, resten på samme måde.



Førstegangsaflevering.

Spillerantal

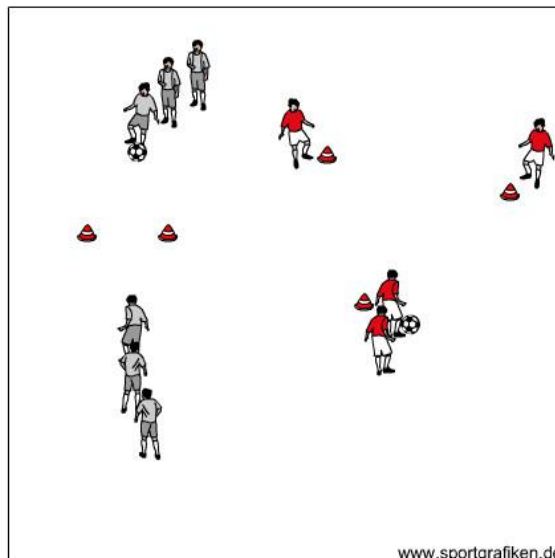
Alle- 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

15 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Ca. 5 meter mellem de to kegler.

I øvelsen til venstre deles spillerne i to rækker, og skal nu spille førstegangsafleveringer til hinanden, når de har spillet bolden løber de over i modsatte række. I starten skal tempoet holdes nede.

I øvelsen til højre er der ca. 10 meter mellem keglerne. Der skal være 4 spillere i hver trekant, således at der hvor bolden starter, skal der være to spillere. Nu spilles bolden rundt i trekanten med førstegangsfodbold, og spillerne løber efter bolden for at skifte plads.

Der kan stille krav om brug af begge ben. Eller man kan efter et stykke tid prøve at køre trekant øvelsen den modsatte vej rundt.

Begge øvelser kan godt køre på samme tid, og efter en vis tid, laves der et skift, så alle prøver begge øvelser.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Førsteberøring.

Spillerantal

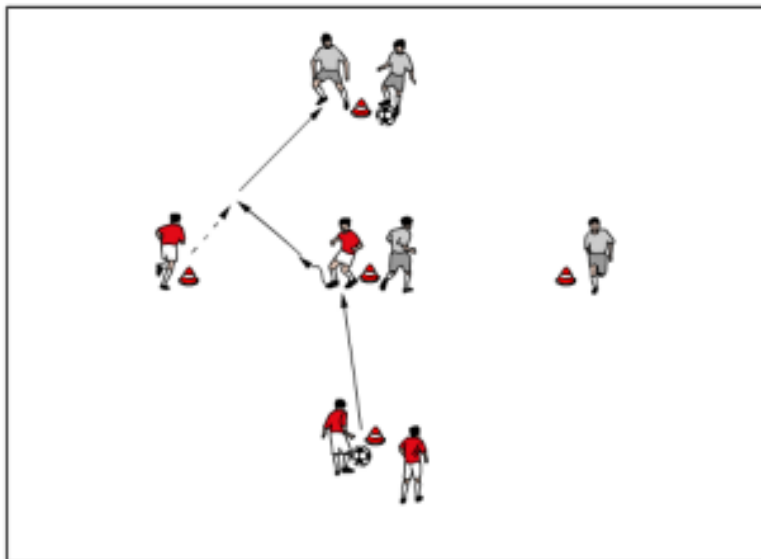
Alle- 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Afstanden mellem kegler er 15-20 meter.

Første spiller starter med at spille bolden ind til midten, her skal der laves en god førsteberøring ud i banen, så man kan spille bolden videre til kanten, der kommer løben ned i bolden, og spiller den videre til spillerne i modsatte ende.

Når øvelsen kører, kan man starte fra begge ender, dog skal man holde øje med at den ene side ikke overhaler de andre.

Til de dygtige spiller kan der stilles krav om hvilken fod de laver førsteberøringen med, det kan være venstre inderside eller højre yderside.



Hovedstød.

Spillerantal

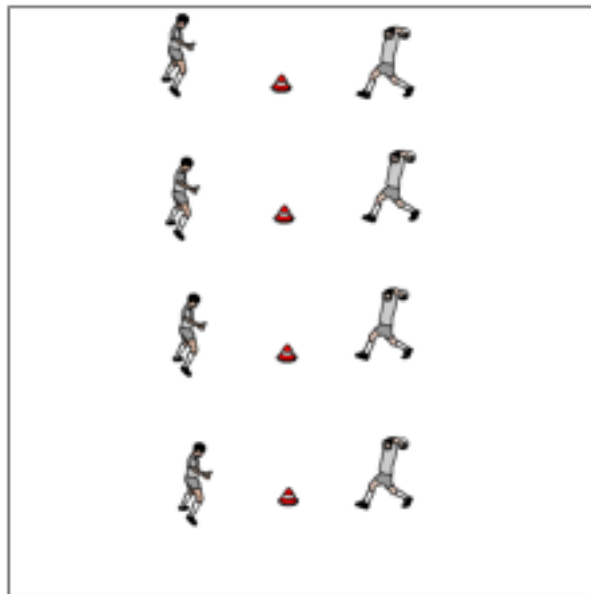
Alle- 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

15 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Stil spillerne overfor hinanden, og lad den ene kaste indkast, som den anden skal heade til. I starten skal der ligges vægt på at de støder med hovedet og ikke bare lader bolden ramme panden, øjnene skal være åbne.

Når de kan det, skal de lære at trække armene tilbage i det øjeblik de rammer bolden, det giver mere kraft i bolden.

Øvelsen kan også udføres således at spillerne løber ned gennem rækken og for X antal hovedstød pr. runde inden der skiftes.



*Inderside/halvliggende
vrist.*

Spillerantal

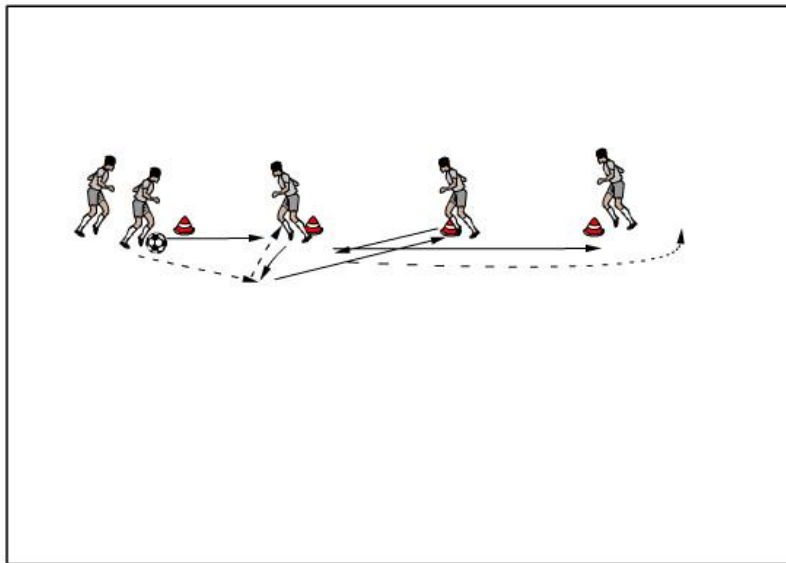
Alle- 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

15 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Der opstilles 4-5 kegler, hvor der stilles en spiller ved hver kegle. Første spiller spille op til første kegle/spiller, som ligger den af, så han kan spille den videre til næste osv. Hvis man øger afstanden mellem keglerne kan man træne halvliggende vristspark.

Når bold lander ved den sidste spiller, sparker han bolden ned til start, og rykker en kegle frem, og spilleren der lige har sparket overtager sidste kegle.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

1 V 1 retvendt

Spillerantal

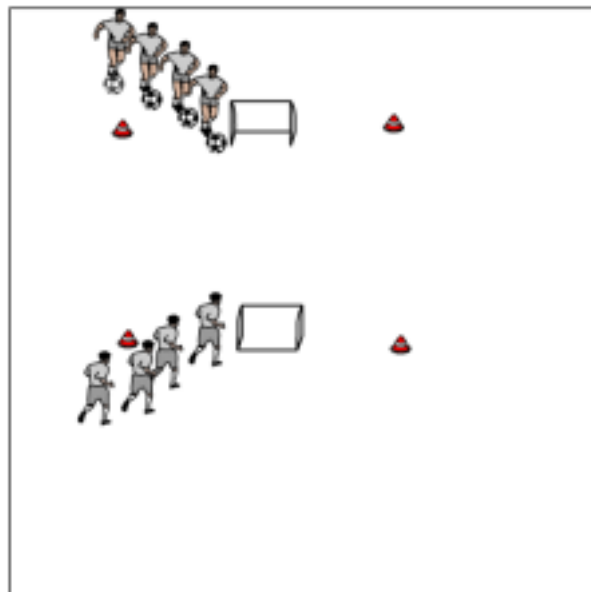
Alle- 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Der opstilles som vist på fig. Spillerne der starter med bolden skal forsøge at drible/finte sin modstander. Spillerne skifter rækker, så alle prøver at starte med bolden.

Øvelsen kan køres med, at overtager modstanderen bolden, må der slås kontra.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Ajax afslutning 1

Spillerantal

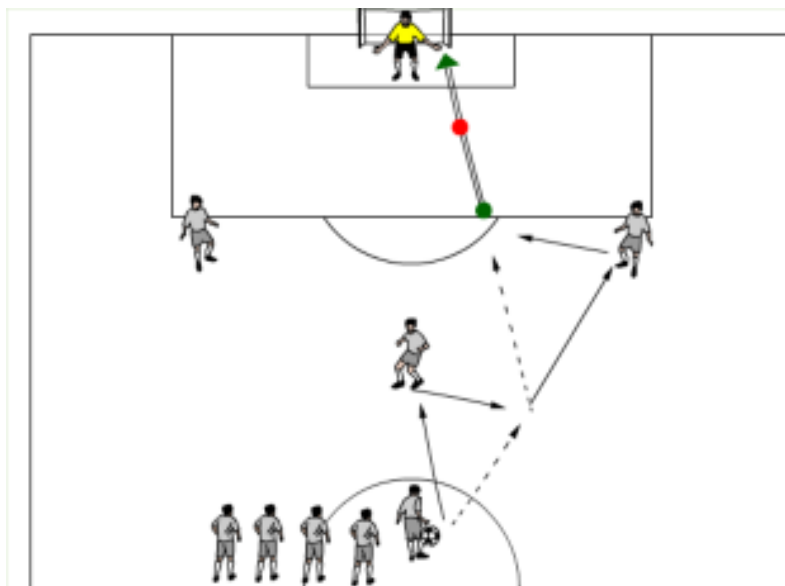
Alle- 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20

Scoring

Ingen



Betingelser

Opstillingen er som pasnings Y, dog uden kegler. Spilleren der afslutter skal hurtigt ned og overtage pladsen i midten, og spilleren yderst der skal tilbage i rækken tager bolden med.



Inderside.

Spillerantal

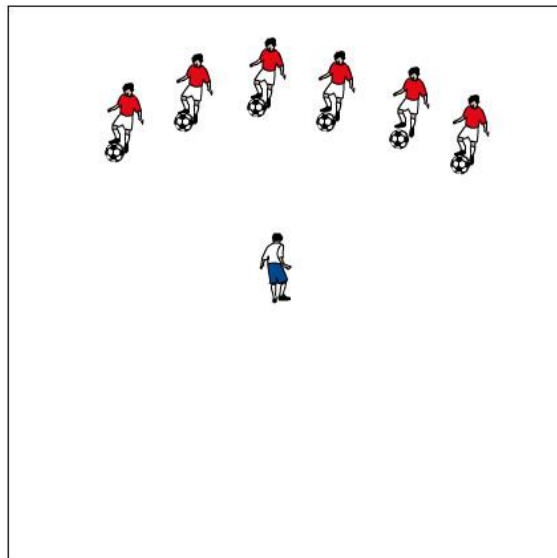
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Spillerne står i en halvbue, med en spiller i midten, alle spillerne i buen har en bold. De skal nu spille med inderside til spilleren i midten, som spiller bolden tilbage til samme spiller.

Spillerne i midten skal være oppe på tæerne for at kan modtage bolden.

Alt efter antallet af spillere, kan der laves to buer, så de ikke kommer til at stå stille.

Variation:

I de laves årgange kan man sige at spilleren på midten skal stoppe bolden med fodsålen.

De lidt ældre kan stoppe bolden med indersiden.

De rigtige gode kan spille bolden tilbage første gang, eller lave en 1. berøring med modsatte ben, inden bolden spilles tilbage.

Kan også spilles med kun en bold, så bolden skal spilles tilbage til den næste i rækken. Her kan man så spille med højre ben til den ene side og venstre når bolden skal spilles tilbage til første spiller.

Afstanden mellem spillerne kan øges.

Kan deles så der kun er 4 spillere i buen, så de ikke kommer til at stå stille.



Dobbelt skudøvelse.

Spillerantal

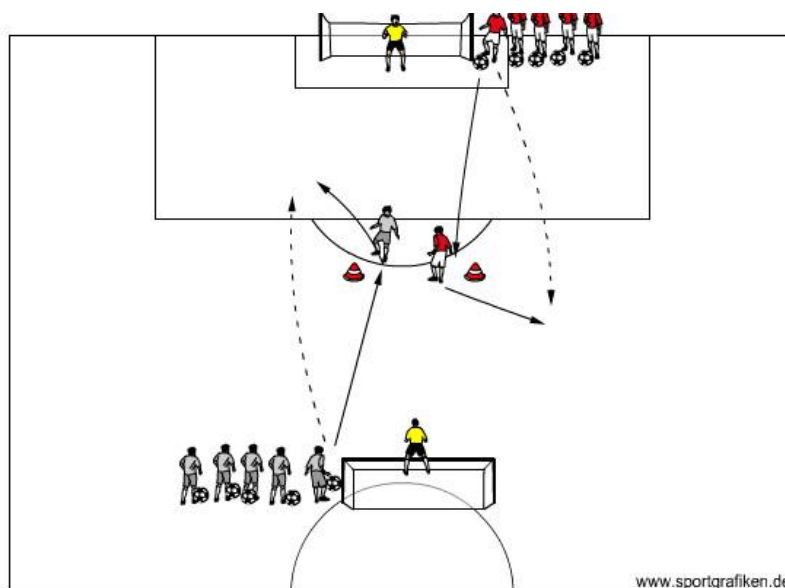
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Spillerne deles i to hold, hvor der opstilles to spillere på midten, resten starter ved siden af hver sit mål. Bolden spilles fra målet ind mod midten, hvor spilleren ligger bolden af for spilleren der lige har afleveret bolden, som nu skal skyde på mål. Spilleren der lige har skud bytter med spilleren i midten, der tager bolden med tilbage.

Variation:

Når bolden er spillet ind på midten spilles den tilbage, og spilleren dribler frem til afslutning.

Der startes på den anden side af målet, så man kommer til at afslutte med det andet ben.

Spilleren i midten spiller bolden lidt fremad, så afslutningen sker på en medløbs bold.

Kan også bruge til at spille 1 V 1 med målmanden.



1V1 sidevendt.

Spillerantal

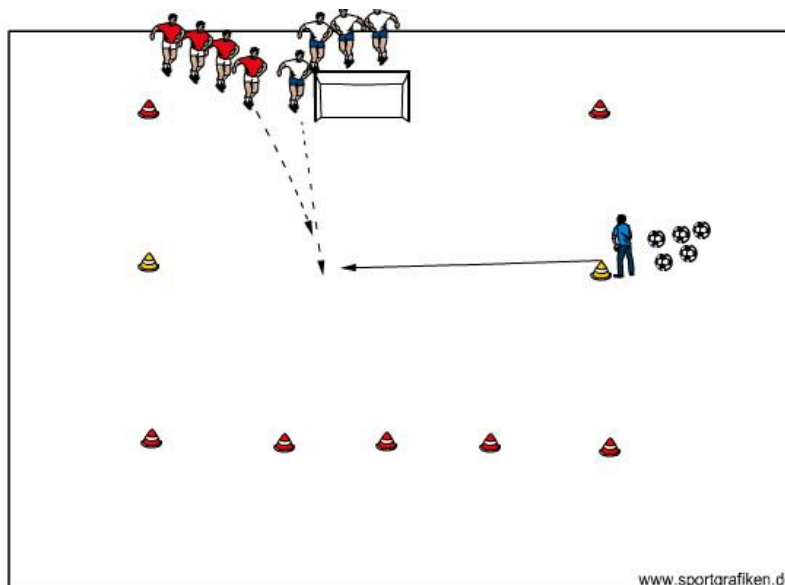
Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Spillerne starter side om side. Spilleren tættest på træneren modtager bolden, og skal forsøge, at komme forbi forsvarsspilleren, og komme ned og score. Spillerne skifter plads, så alle prøver at modtage bolden.

Variation:

Der kan opstilles et kegle mål, modsat af træneren, som bolden skal dribles igennem.

Overtager forsvarsspilleren bolden, skal han forsøge at dribble bolden over linjen ved træneren.

Spillerne starter på den anden side af målet, for at gøre vejen til målet længere og fra en svær vinkel.

Hvor meget pres må der ligges på boldholderen.



LILLEPUTAFDELINGEN (U 11-13)

Generelt:

Børn i 10 - 14 års alderen kan lære alt med en bold. Derfor har træneren i denne aldersgruppe et stort ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne.

Mål for afdelingen:

Teknisk:

- videreudvikling af grundteknik.
- gives introduktion og træning i alle tekniske ting.
- stor vægt på fart, retning præcision og hovedvægt på afleveringer i fart samt retningsbestemte tæmninger i fart.
- indøve sparkeformer (alle spark - med vægt på hårdhed i indersidespark samt halvtliggende vristspark m.v. (husk begge ben).
- videreudvikle driblinger/finter.
- videreudvikle hovedstød (med vægt på springkraft).
- indøve skud på mål under passende modstand (husk begge ben).
- begyndende systematisk specialtræning af målmænd.

Taktisk:

- indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.
- begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kamp)
- udbygge forsvars-, midtbane- og angrebsprincipper (opdækning, opbakning, bandespil, overlap, krydsløb og boldovertagelse).
- udvikle forståelse for effektiv udnyttelse af hele banen (bredde og dybde).
- begyndende træning af dødboldsituationer (målspark, frispark, straffespark, hjørnespark og indkast).

Taktisk, individuel:

Angrebsmæssigt:

- spil med bold (præcision - timing).
- spil uden bold (vinkel - afstand - nærme/fjerne sig - rykke fri).
- vende spillet.
- afslutninger.
- vinde 1:1 (dribling - finte).

Forsvarsmæssigt:

- vinde 1:1 (komme først - dække på rigtig side - skærme af).
- forhindre sammenspil.

Fysik: - løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning.

Psykisk:

- koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder m.h.t. tøj, støvler o. lign.
- sørge for at pleje kammeratskabet.
- sørge for at spillerne opdrages til at føre en god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere.



Man U 1.

Spillerantal

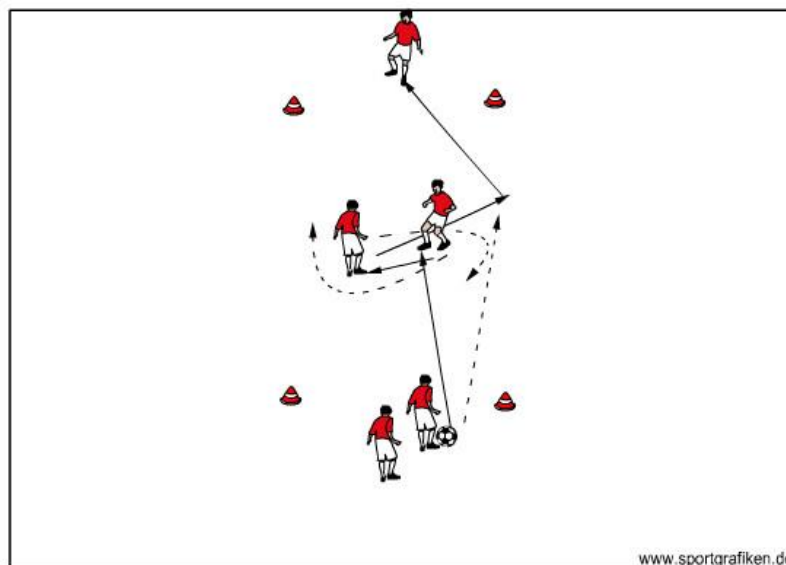
Alle – 1 bold pr. 5 spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Banen længde bestemmer hvor meget der skal løbes, men kan i starten godt være lidt lang, da det giver spillerne en chance for at nå bolden, og komme til at spille den tilbage.

Bolden startes hvor der er to spillere, den ene spiller bolden ind på højre spiller i midten, han spiller bolden til den anden spiller i midten, samtidig løber første spiller højre om spillerne i midten, og skal nu modtage bolden i en slags overlap, af spilleren i midten, de to spillere i midten skifter plads med uret, så det hele tiden er den samme spiller der modtager bolden første gang.

Bolden spilles ned til modsatte spiller, som starter øvelsen fra modsatte ende. Der kan godt være mere en 5 spillere, det giver bare lidt pause. Husk at skifte spillerne i midten.

Variation:

Der spilles til venstre på første bold, og der løbes til venstre, der for spillerne til at tænke.

Man kan også lade spillerne selv bestemme hvilken siden den første bold spilles til, det sætter krav til de to spillere i midten, da de hele tiden skal forholde sig hvor bolden skal spilles hen.



Man U 2.

Spillerantal

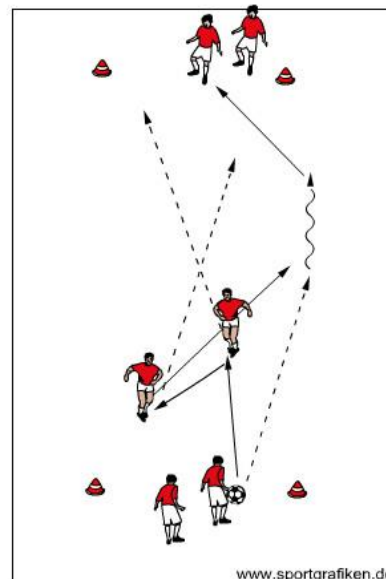
Alle – 1 bold pr. 6 spiller

Banestørrelse

20 x 30 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

To spillere i midten, skal ned og tilbyde sig, den ene søger længere ned end den anden, og kalder på bolden. Bolden spilles nu ud til spilleren længst væk, han ligger bolden af for spilleren længst ned, der spiller bolden i et overlap til den første spiller der er løbet ned langs siden. De to spillere i midten laver nu et kryds løb, og løber ned i den anden ende og tilbyder sig igen.

Det kan være rimeligt hårdt for spillerne i midten, alt efter hvor langt banen er, men de skal hele tiden være i gang, da det er dem der bestemmer hastigheden på øvelsen, så husk og skifte dem efter X antal gange eller minutter.

Variation:

Bolden spilles den spiller der er søgt længst ned, nu skal man huske at der skal løbes venstre om.



Pasnings H 1.

Spillerantal

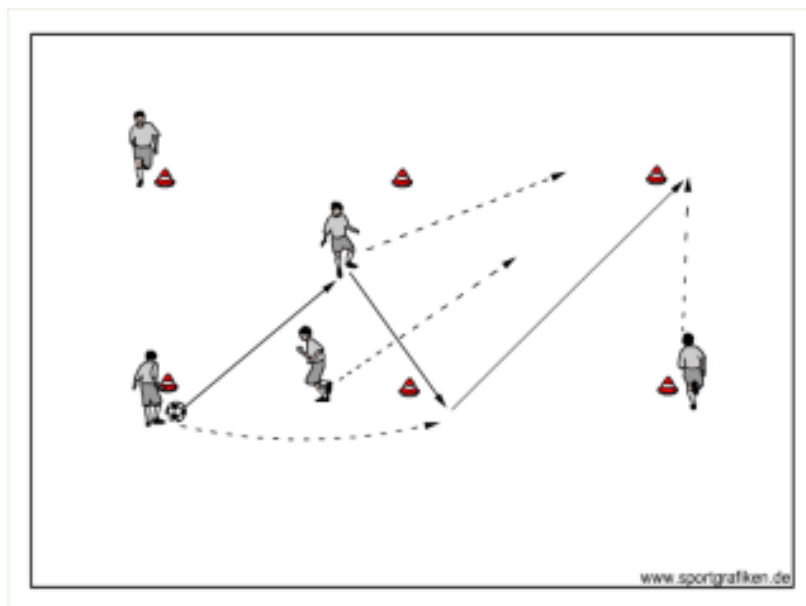
Alle – 1 bold pr. 5 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Den spiller der starter med bolden, skal spille 1-2 med spilleren i midten, samtidig er der en spiller der ligger let pres, når bolden er spillet ind på midten, starter spilleren i modsatte ende. Han skal tilpasse sit løb i forhold til hvor hurtigt der bliver spillet. Når første spiller modtager bolden igen, skal han spille den for anden spiller der løber på tværs. De to spillere i midten løber over til den anden side, og er klar til at køre øvelsen igen, nu har de dog skiftet arbejdsopgave.

Variation:

Bane størrelsen, man kunne spille med halvliggende vristspark på tværs. Spillerne i midten laver krydsløb, så de hele tiden har samme arbejdsopgave. Hvor meget pres må der ligges på boldholderen.



Pasnings H 2.

Spillerantal

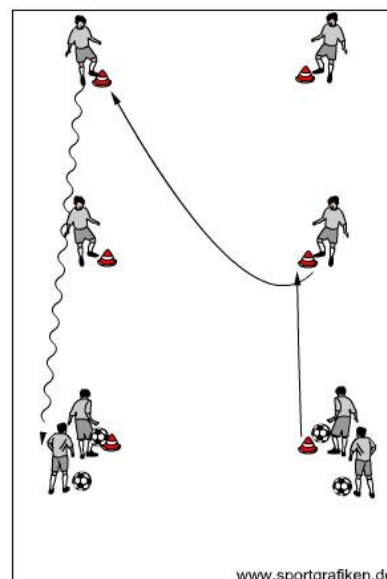
Alle – 1 bold pr. 8 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen starter i højreside, ved at spilleren spiller bolden lige frem, her skal spilleren lave en god førsteberøring, og spille bolden på tværs til spilleren på modsatte hjørne, som dribler bolden ned til start igen, lige så snart bolden er spillet på tværs kan øvelsen starte i modsatte side. Spillerne bytter plads i samme retning som bolden.

Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering på tværs skal være halvliggende.

Bolden dribles halvvejs mod start, og afleveres.



Pasnings H 3.

Spillerantal

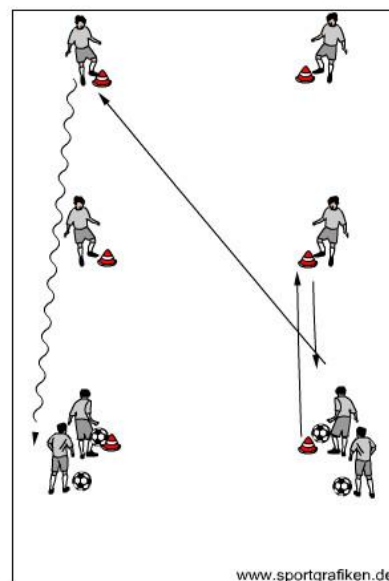
Alle – 1 bold pr. 8 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen starter i højreside, ved at spilleren spiller bolden lige frem, her spilles bolden tilbage, og derefter på tværs til spilleren på modsatte hjørne, som dribler bolden ned til start igen, lige så snart bolden er spillet på tværs kan øvelsen starte i modsatte side. Spillerne bytter plads i samme retning som bolden.

Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering på tværs skal være halvliggende.

Bolden dribles halvvejs mod start, og afleveres.



Pasnings Y.

Spillerantal

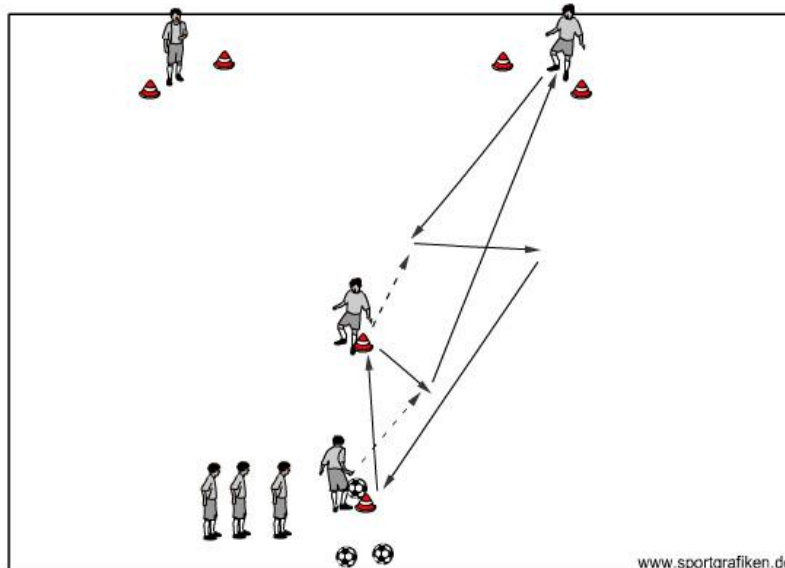
Alle – 1 bold pr. 7-8 spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen starter med at bolden spilles lige frem, her bliver bolden lagt af, så første spiller kan spille bolden ud til spilleren længst væk. Han spiller nu bolden tilbage til midten og løber ned mod start, hvor spilleren i midten spiller bolden lige foran ham, og bolden spilles tilbage til start.

Øvelsen kører nu til modsatte side. Spillerne skifter plads efter bolden.

Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering på tværs skal være halvliggende.

Spillerne længst væk skal lave et forfinte løb (løbe lidt væk, og vende for så at modtage bolden).



Førsteberørings Y.

Spillerantal

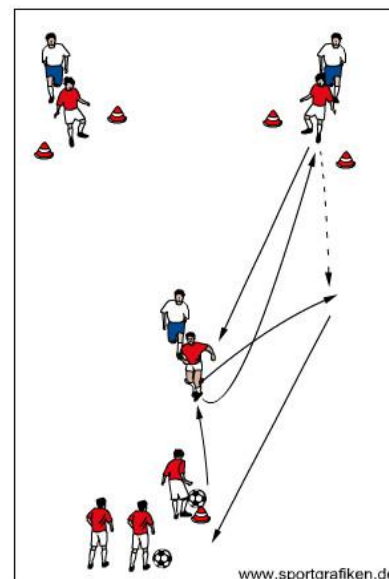
Alle – 1 bold pr. 8 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen starter i højreside, ved at spilleren spiller bolden lige frem, her skal spilleren med pres lave en førsteberøring, og spille bolden længst ud, her er spilleren også under pres, og skal lave en berøring inden bolden igen spilles ind på midten. Og løber ned mod start, hvor spilleren i midten spiller bolden lige foran ham, og bolden spilles tilbage til start.

Blå spillere bliver nu til rød, så den første rød nu bliver pres spiller. Kun blå i venstre side er fortsat pres spiller indtil bolden har været spillet til den side.

Variation:

Bane størrelsen.

Presset på boldholderen.

Spillerne skal lave to berøringer.



Førstegangsaflevering firkant.

Spillerantal

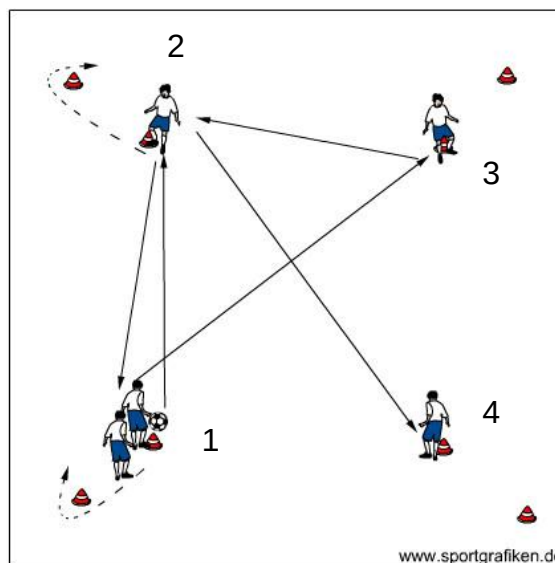
Alle – 1 bold pr. 5 spiller

Banestørrelse

25 x 25 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Bolden starter ved 1, hvor der er to spillere. Bolden spilles til 2, der spiller den tilbage til 1, som spiller på kryds til 3. Når 2 har spillet tilbage til 1, løber han ud og runder en kegle der står ca. 5-7 meter fra den inderste kegle, når 3 modtager bolden spiller han tværs til 2, 2 spiller kryds til 4, og 3 løber ud og runder keglen, og modtager bolden fra 4, og 3 spiller på kryds til 1. Spillerne skifter plads med uret efter de har spillet bolden kryds. Bolden spilles altid kryds efter spilleren har været ude og runde keglen.

Variation:

Bane størrelsen.

Afstanden mellem inderst og yderste kegle.



Vendingsfirkant

Spillerantal

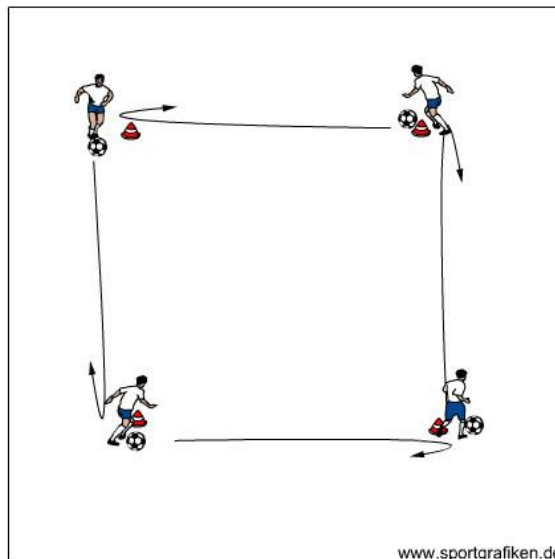
Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

4 Spiller træner cut vending. Der skal hele tiden vendes ud af, på den måde trænes begge ben.

Variation:

Bane størrelsen.

Valg af vendinger

Efter vending dribles ned til start keglen igen og bolden spilles med uret rundt. Der trænes nu også modtagelse af bold, og acceleration op til ny vending.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Ajax afslutning 2

Spillerantal

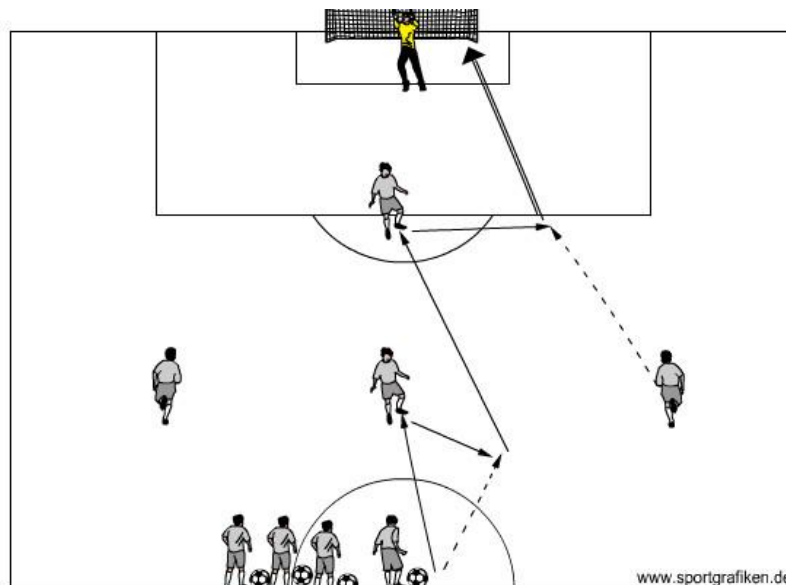
Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

25 x 30 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Bolden startes med at blive spillet op til midten, som ligger den af for første spiller, der spiller ned til spilleren længst væk. Samtidig starter spilleren ude på kanten, og trækker lidt ind i banen for at få bolden fra spiller længst væk. Og der skydes på mål. Spilleren skifter plads ved at rykke fremad, og spilleren der lige har afsluttet overtager pladsen længst væk.

Variation:

Bane størrelsen.

Afstanden mellem spillerne.

Afstanden mellem spillerne, så der spilles med halvliggende helt frem.

Bolden til spilleren der skal afslutte, ligger så det bliver en medløbs bold (som hvis bolden bliver spillet i dybden). Start evt. længere væk fra målet.

Kan også spilles så der spilles 1 V 1 mod målmanden.



Ajax afslutning 3

Spillerantal

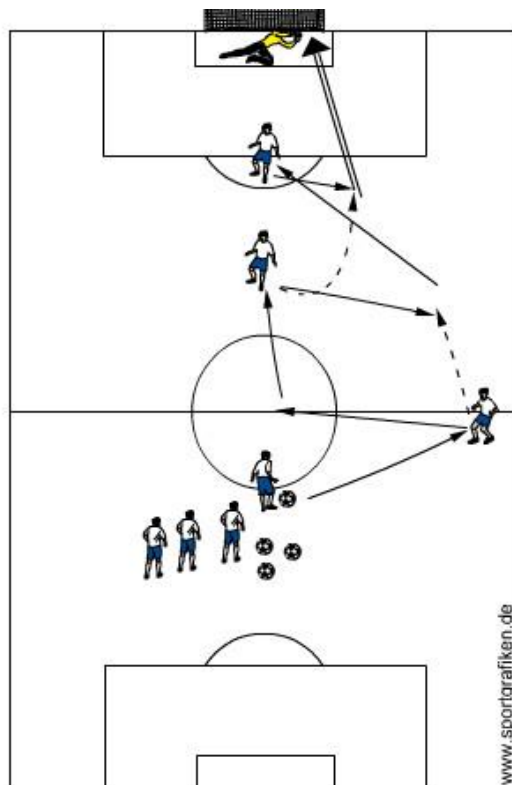
Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

25 x 40 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Bolden startes med at blive spillet ud på kanten, som ligger den af for første spiller, der spiller ned til næste spiller (midtbanen), som igen spiller den ud på kanten, som igen spiller bolden frem til spilleren længst væk (angriber), der ligger den af for spiller i midten, der afslutter på mål. Spilleren skifter plads ved at rykke fremad, første spiller rykker ud på kanten, kanten ind på midten, midten stiller sig længst væk, og sidste spiller tager bolden og stiller sig bagerst i rækken.

Variation:

Bane størrelsen.

Afstanden mellem spillerne.

Bolden til spilleren der skal afslutte, ligger så det bliver en medløbs bold (som hvis bolden bliver spillet i dybden). Start evt. længere væk fra målet.

Kan også spilles så der spilles 1 V 1 mod målmanden.

Kan opstilles, så der spilles til begge sider.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

1 v1 rygvendt

Spillerantal

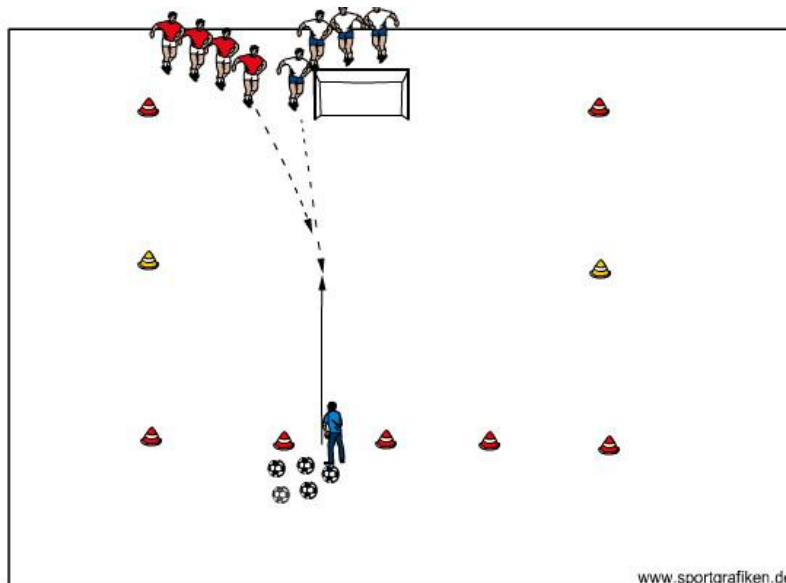
Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

20 x 20 meter

Scoring

Ja



Betingelser

På signal løber rød frem mod træneren, hvid følger lige efter. Træneren spiller en bold direkte til rød, der nu skal forsøge at komme forbi hvid, og komme ned og score. Overtager hvid bolden, starter to nye spillere. Husk at skifte række, så alle spillere prøver at modtage bolden.

Variation:

Bane størrelsen.

Afstanden mellem spillerne.

Presset på boldholderen.



Bandespil med 2 jokere

Spillerantal

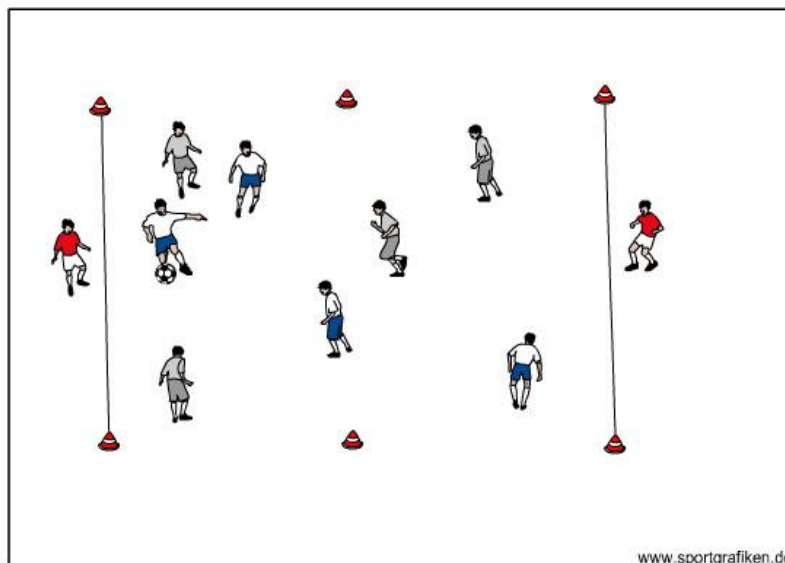
Alle – 2 bolde

Banestørrelse

25 x 30 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Der spilles 4v4 eller 5v5, eller hvad der nu lige passer med antallet af spillere. Det gælder nu om at holde bolden i egen række. De to røde spillere er altid med det boldbesiddende hold, og må bevæge sig på linjen mellem de to kegler. Spilles evt. med scoring, når der har været 10 afleveringer mellem spillerne på et hold.

Variation:

Bane størrelsen.

Max antal af berøringer.

Banderne spiller med førstegangsafleveringer.

Banderne må ikke spille tilbage til den spiller de har modtaget bolden fra.

Spilles bolden ind til banden, skifter spilleren plads med banden.



3V3 overtal

Spillerantal

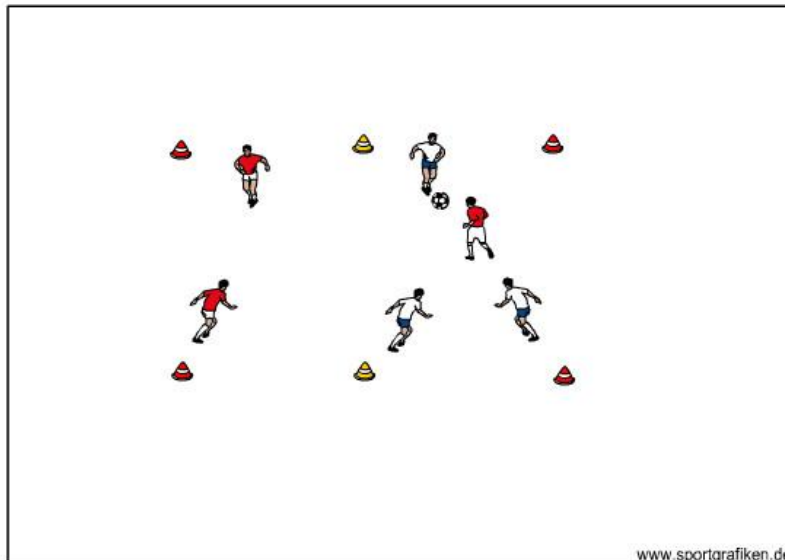
Alle – 1 bold pr. 6 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Der spilles 3V1 i et område. Her gælder det for hvid at holde bolden i egne rækker. Lykkes det for rød at overtage bolden, spilles den hurtigt over i modsatte område, hvor der er to andre røde spillere, nu må kun en hvid følge med over. Den spiller der er alene, kan altid bytte med en af sine medspillere.

Variation:

Bane størrelsen.

Efter ti afleveringer mellem spillerne, må der komme en forsvarer mere på.

Max antal af berøringer.

Der må ikke spilles tilbage til den spiller, der lige har spillet bolden.



PIGER/DRENGEAFDELINGEN: (U-14)

Generelt:

Aldersklassen 10 -14 år er fodboldens "guldalder", hvorfor træneren i denne aldersgruppe har et stort ansvar med hensyn til uddannelsen af spillere. Gennem den rigtige træning skal detaljerne læres korrekt og gentages, så alt kommer til "at sidde på rygmarven".

Mål for afdelingen:

Teknisk: - repetition og kvalitetsforbedring af grundteknikken og detaljer i kamplignende situationer og under pres, (alle sparkeformer, halv og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål).

- øget tempo og intensitet.
- indøve afleveringer over lange afstande.
- specialtræning af målmænd.
- specialtræning af dødboldssituationer (frispark - straffespark).
- der arbejdes med begge ben.

Taktisk: - videreudvikling af individuel taktisk træning og påbegyndende gruppe- og holdtaktisk træning. (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 og 3-4-3)

Taktisk, angrebsmæssigt:

- spil med bold (afleveringsteknik).
- spil uden bold (bevægelse foran/bagved boldholder - skabe og udnytte plads).
- bredde og dybde.
- vende spillet.
- skabe 2:1 situationer (bandespil - overlap - krydsløb - boldovertagelser).
- vinde 1:1 situation (med modstandere i ryggen).
- indlæg.
- afslutninger.
- dødboldssituationer.

Taktisk, forsvarsmæssigt:

- vinde 1:1.
- pres (individuel - gruppe).
- områdedækning.
- markering og opbakning.
- samarbejde mellem målmand og forsvar.
- samarbejde mellem de 3 zoner.
- brug af offside.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

- Fysik:** - løbeteknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordination og styrketræning (som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt).
- Psykisk:** - koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation og pos. psyke (puberteten) er en svær tid, som de unge skal hjælpes igennem).
- Andet:** - håndhæv disciplin. Definerer anførererhvervets forpligtelser.



Pasningsøvelse/halvliggende.

Spillerantal

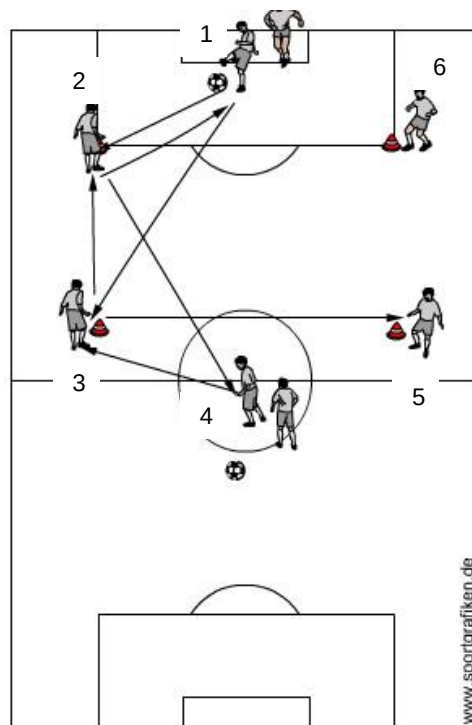
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

40 x 40 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen starter ved målet, hvor der er to spillere. 1 spiller frem til 2, der spiller tilbage til 1, som spiller helt frem til 3, der spiller tilbage til 2, der spiller frem til 4 osv. Når man modtager en lang bold, spiller man kort og omvendt. Spiller skifter plads efter bolden. Man kan lade den ene spiller i målet være målmanden, som skal kaste bolden ud på den korte og sparker på den lange, og altid bliver på den plads.

Variation:

Banen gøres større og der spilles med halvliggende på de lange bolde.

Der spilles med to bolde, således at der starter en i målet og en på midten, det giver mere fysisk træning.



Pasnings H 4.

Spillerantal

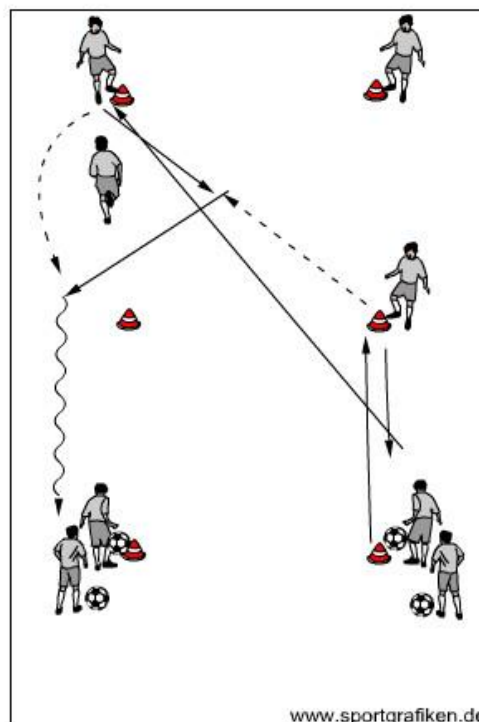
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

20 x 30 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen starter i højreside, ved at spilleren spiller bolden lige frem, her spilles bolden tilbage, og derefter på tværs til spilleren på modsatte hjørne, nu skal spilleren i midten i venstre side, ned og ligge pres på spilleren, og spilleren i midten i højre side, løber over og spiller 1V2 med spiller der lige har modtaget bolden. Spilleren i midten i venstre side, vender nu rundt og er klar til at øvelsen kører i venstre side. Midt spilleren fra højre side overtager pladsen i hjørnet, og en ny spiller rykker frem i højre side.

Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering på tværs skal være halvliggende.

Presset på boldholderen.



Pasnings Y før overlap.

Spillerantal

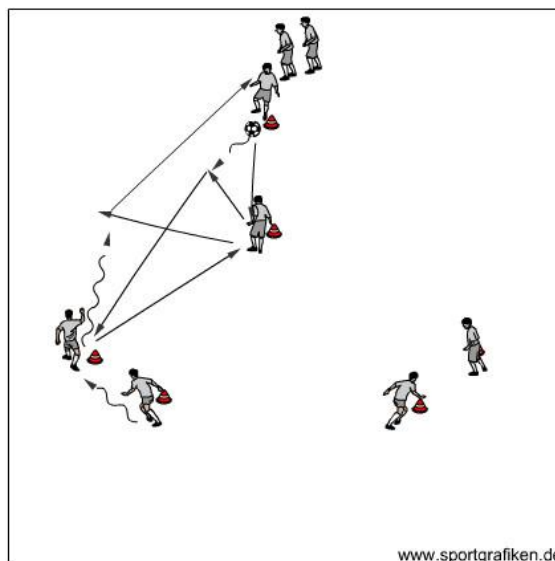
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

20 x 30 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen spilles som pasnings Y, hvor bolden spilles op på midten, der ligger den af, og der spilles ud til spiller, som står yderst, idet bolden spilles der ud, løber spilleren ved siden over mod holdmodtageren (som om der kommer overlap), men første spiller, spiller ind på midten og modtager selv bolden igen. Spilleren i midten overtager nu pladsen længst ude, ind mod midten.

Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering længst ud skal være halvliggende.

Der skal laves forfinte løb.



Pasnings Y med overlap.

Spillerantal

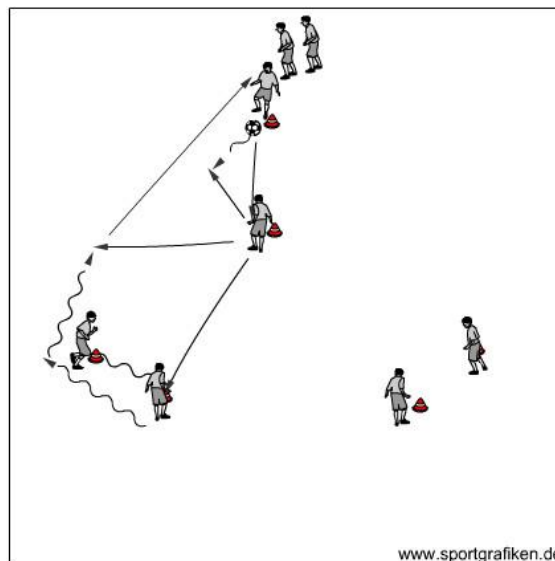
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

20 x 30 meter

Scoring

Ingen



Betingelser

Øvelsen spilles som pasnings Y, hvor bolden spilles op på midten, der ligger den af, og der spilles ud til spiller, som står inderst, idet bolden spilles der ud, løber spilleren ved siden over mod holdmodtageren, og der laves overlap, og spilleren modtager selv bolden igen. Spilleren i midten overtager nu pladsen længst ude, ud på kanten.

Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering længst ud skal være halvliggende.

Der skal laves forfinte løb.



Slavia Prag indlæg.

Spillerantal

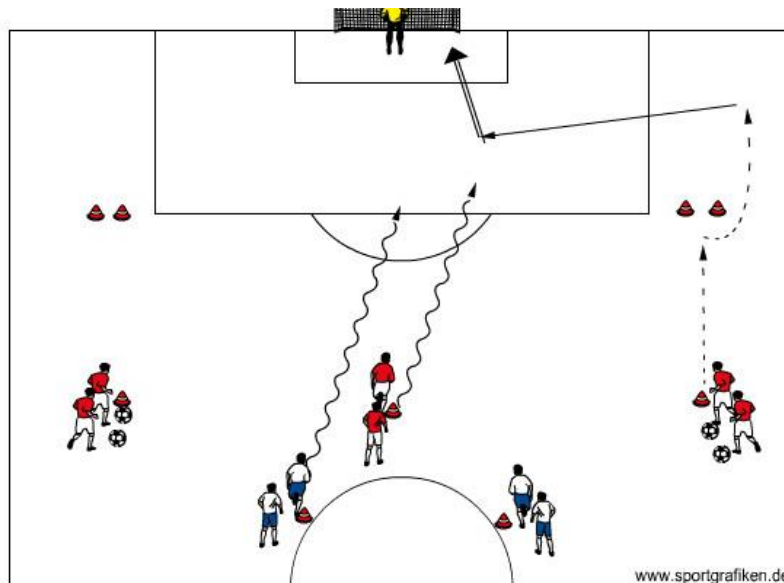
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

30 x 40 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Øvelsen starter ude på kanten, ved at spilleren dribler ned mod en forhindring, og med en god finte/berøring kommer uden om, og samtidig løber rød i midten ned mod målet for at modtage indlæg fra kantspilleren. Blå spiller til venstre agere forsvarsspiller. Øvelsen kører nu fra modsatte side. Alle spillere skal prøve alle pladser.

Variation:

Bane størrelsen.

Indlægget skal være halvliggende.

Der må spilles flad bold ind.

Der er to røde der løber mod målet, og evt. to blå.



Bandespil med indlæg.

Spillerantal

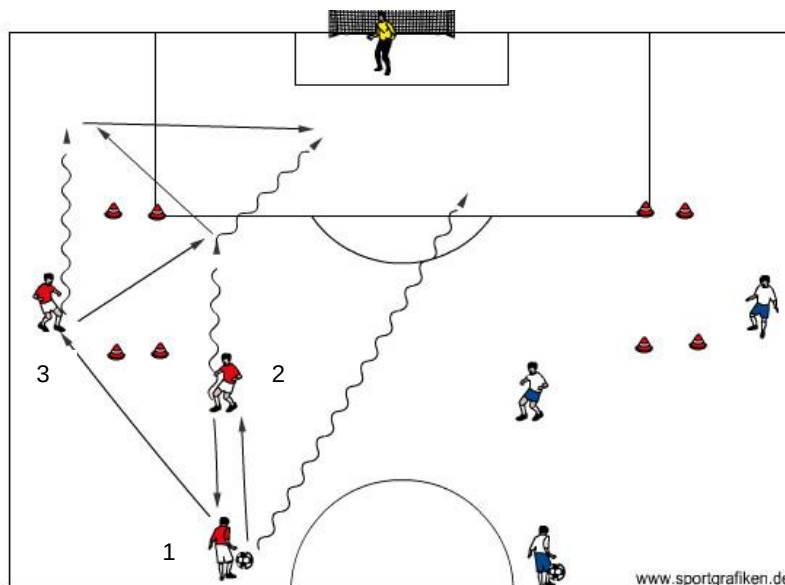
Alle – 1 bold pr. 3 spiller

Banestørrelse

20 x 30 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Bolden starter på midten af banen 1, ved at blive spillet lidt frem til spiller 2, der ligger bolden af for 1, der spiller bolden videre ud på kanten til 3, der spiller den frem til 2, som igen spiller den ud på kanten til 3, der nu laver et indlæg til 1 og 2, som er søgt ind foran målet. 2 til bagerste stolpe.

Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles med forsvarsspillere.

Indlægget skal være et halvliggende vristspark.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Førsteberøring med pres til indlæg.

Spillerantal

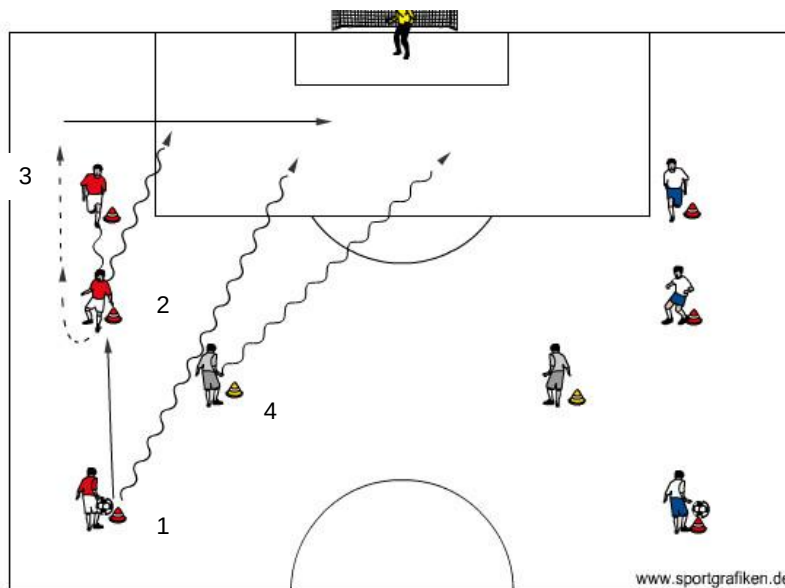
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

30 x 40 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Bolden starter på midten af banen 1, ved at blive spillet lidt frem til spiller 2, som bliver presset af 3. 2 skal nu med en god førsteberøring komme uden om 3 og ned og lave indlæg. Samtidig er 1 og 4 søgt ind foran målet. 3 vender og løber ned og må blokere for indlægget.

Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles med forsvarsspillere.

Indlægget skal være et halvliggende vristspark.

Presset på spiller 2.

Presset på indlægget.



Bandespil med hurtighed.

Spillerantal

Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

30 x 40 meter

Scoring

Nej



Betingelser

Bolden starter ved målet, ved at blive spillet ud på kanten. Er spillet bolden ind på midten, og der laves et hurtigt løb ned langs kanten, hvor bolde er spillet i dybden, herfra spilles over til modsatte side, og øvelsen starter den modsatte vej. Første spiller løber over til modsatte side, for at være klar til næste bold. Og en ny spiller er rykket frem til første station. Det gælder om at holde spillerne i gang.

Variation:

Bane størrelsen.

Der kan spilles med to spillere på midten, der ved kan øvelsen kører hurtigere. Skiftet til modsatte side skal være et halvliggende vristspark.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

3 V 3, plus 1, plus 1, plus 1.

Spillerantal

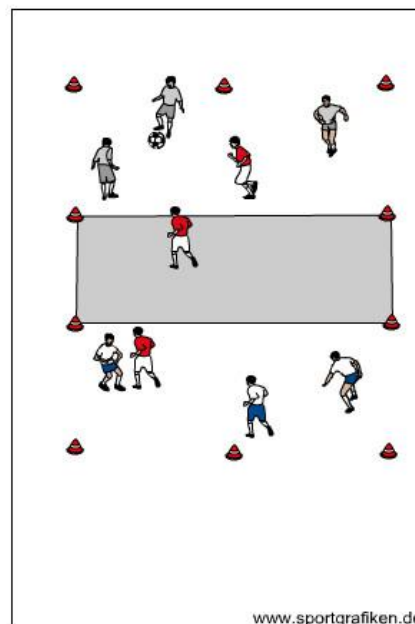
Alle – 1 bold pr. 9 spiller

Banestørrelse

30 x 40 meter

Scoring

Nej



Betingelser

3 spillere skal forsøge at holde bolden i egne rækker, den ene røde skal forsøge at tage bolden, lykkes det overtager rød bolden, og en grå skal nu forsøge at generobre bolden. Efter 10 afleveringer skal bolden spille over i modsatte felt til hvid. Rød i midten og ved de hvide skal prøve at forhindre det.

Variation:

Bane størrelsen.

Der kan spilles med to spillere på midten, indtil bolden har skiftet område.

Skiftet til modsatte side skal være et halvliggende vristspark.

Max antal berøringer.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

3 V 3 dybdespil Horst Wien.

Spillerantal

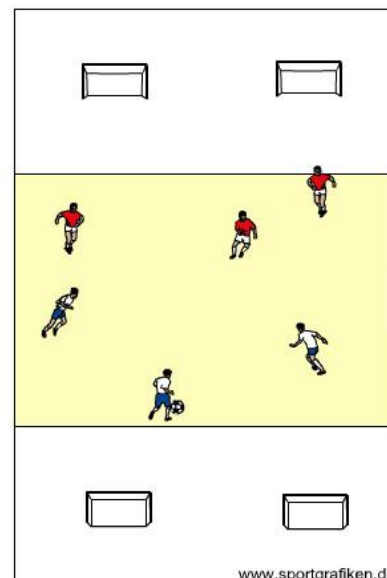
Alle – 1 bold pr. 6 spiller

Banestørrelse

30 x 40 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Hvid skal forsøge at komme til scoring, men der kan kun scores hvis bolden spille ned i området uden for det gule, ingen spillere må være i det område før bolden spilles ind. Overtager rød bolden, skifter spillet bare retning og hvid skal forsvare.

Der kan stå flere hold klar. Det gælder om at have klare aftaler om hvem og hvordan man vil forsøge at spille bolden frem (spillerne skal selv lave aftalerne).

Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles 3 V 2.

Alle 3 spillere skal røre bolden inden scoring.

Der skal være en forsvare i området uden for det gule felt.



Ajax afslutning 4.

Spillerantal

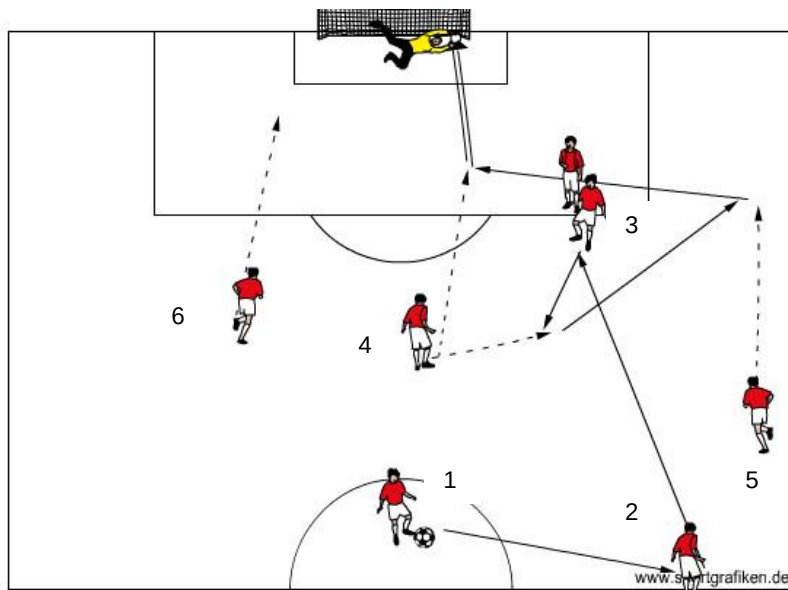
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

30 x 40 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Bolden starter ved ca. midten 1 (midtbane), og spilles tilbage til en forsvarer 2, der spiller langt frem til angriber/midtbane 3, som ligger den af for en midtbanespiller 4, som spiller den videre ud til kanten 5, som dribler ned og laver indlæg til to spillere 4 og 6 der søgt med frem.

Variation:

Bane størrelsen.

Der kan spilles med at de to spillere ved 3 skal agere forsvarsspillere.

Man kan indsætte 3 forsvarsspillere og kun have en spiller ved 3, som går med i angrebet.

Spil øvelsen fra begge sider.



Ajax afslutning 5.

Spillerantal

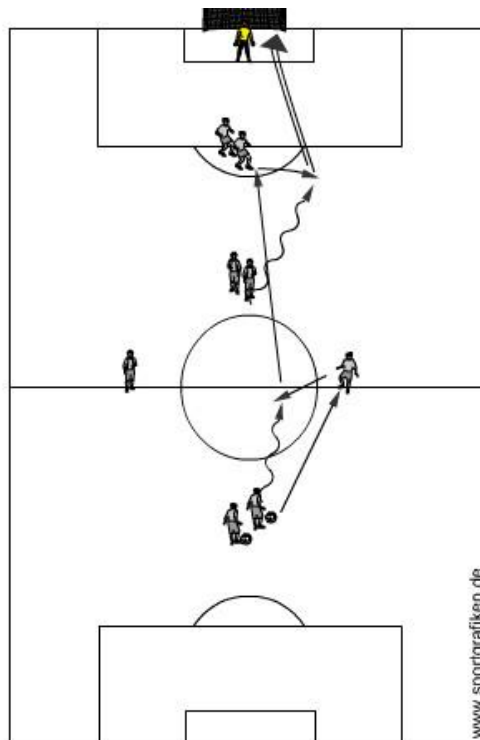
Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse

25 x 40 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Bolden starter på egen banehalvdel (forsvar) spilles op til midten lidt ude i siden, hvor bolden ligges af for samme spiller, der med et halvliggende vristspark ligger bolden helt frem til angriber, der ligger bolden af for en midtbanespiller, som afslutter på mål.

Variation:

Bane størrelsen.

Angriberen afslutter selv.

Bolden ligges af for kantspiller.

Øvelsen kører fra begge sider.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

7 V 7 indlæg.

Spillerantal

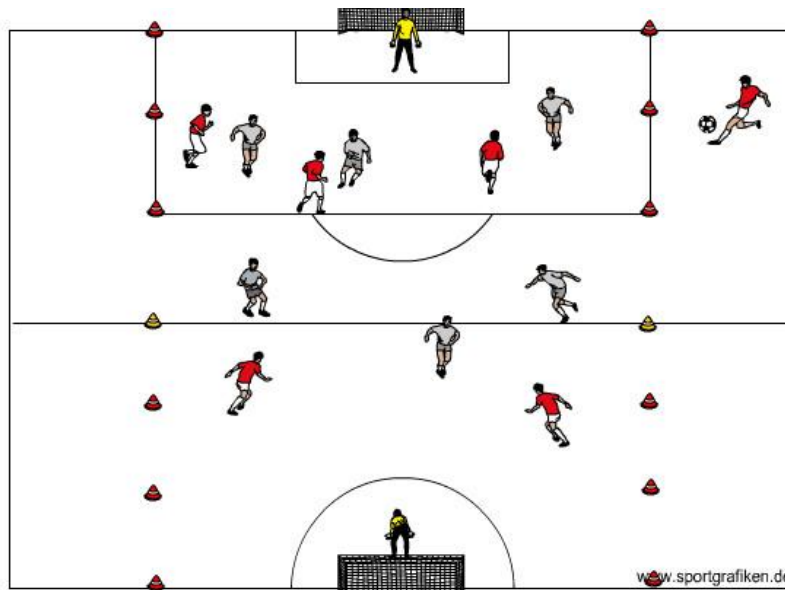
Alle – 1 bold pr. 14 spiller

Banestørrelse

40 x 60 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Der spilles 7 V 7 eller 8 V 8, med to målmænd. Der opstilles en grøft i hver side. Der spilles almindeligt spil, men når bolden spilles ud i grøften til en spiller, er han fredet til at lave indlæg. Kan spilles så spillerne kun må være i grøften på modstanderens banehalvdel.

Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles med ekstraspillere i grøften, derved kommer der overtalsspil.

Man må spille bolden i grøften fra egen banehalvdel.

Der skal ikke laves indlæg, bolden må gerne spilles ud af grøften igen.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

7 V 7 bandespil.

Spillerantal

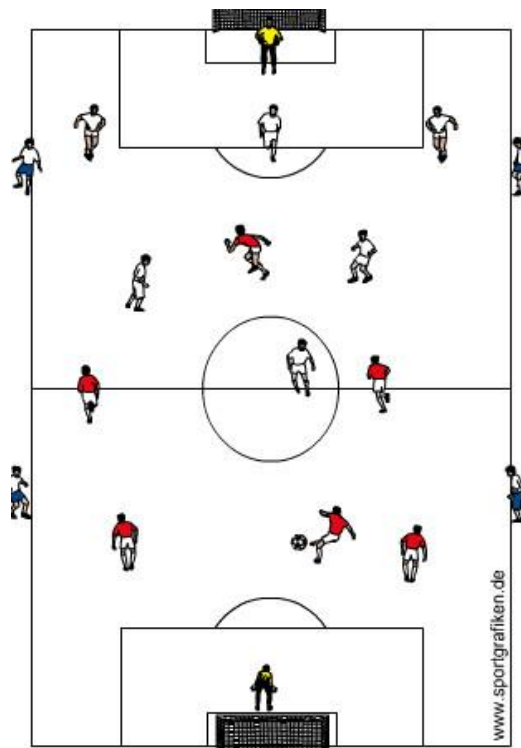
Alle – 1 bold pr. 14 spiller

Banestørrelse

40 x 60 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Der spilles 7 V 7 eller 8 V 8, med to målmænd og 4 baner. Der spilles almindeligt spil, men banderne er altid med boldholderne, overtages bolden af det andet hold, trækker bander ud på plads igen.

Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles to baner til hvert hold, så det er dem der er på modstanderens banehalvdel der er rød.

Banderne på egen bane må kun være forsvarsspillere.

Er alle bander i spil tæller en scoring dobbelt.



HERRE- OG DAMEJUNIORAFDELINGEN (U-15)

Generelt:

Når spillerne når junioralderen skal alle tekniske, taktiske og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede.

Mål for afdelingen:

Teknisk: - videreudvikling og kvalitetsforbedring af alle tekniske færdigheder i

komplekse øvelser og kampsituationer - og i højt tempo med større og

større belastning/pres.

- driblinger/finter (ryk med bolden).
- afleveringsteknik (præcist - hurtigt - kort/langt).
- sparketeknik (afslutninger).
- retningsbestemte tæmninger.
- headninger.
- nærkampteknik (på jorden og i luften).
- udvikling af specialiteter.
- der arbejdes med begge ben.
- specialtræning af mænd/kvinder.

Taktisk: - overblik, perception og kommunikation.
- udbygge kendskabet til systemer.
- udbygge kendskabet til angrebs- og forsvarsprincipper. Især forståelsen at udnytte frit område og gøre sig spilbar.

Taktisk, angrebmæssigt:

- spil med bold.
- spil uden bold (modløb/dybdeløb - krydsløb - indløb til indlæg - returbolde).
- bredde og dybde.
- vende spillet (kort - langt).
- hurtigt kombinationsspil (få berøringer).
- skabe og udnytte 2 : 1 situationer.
- vinde 1 : 1 situationer.
- afslutninger.
- dødbolde.

Taktisk, forsvarsmæssigt:

- vinde 1:1 situationer.
- pres (individuel - hold).
- zone-/områdeopdækning - mandsopdækning.
- sideforskydning.
- opbakning, dybde og push up.
- samarbejde mellem kæderne.
- omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens pladser).
- dødbolde.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Fysisk: - forebyggende træning indeholdende smidighed, bevægelighed, balance
koordination, løbeskoling og styrketræning med egen kropsvægt - for hele kroppen og med henblik på hurtighed.
- hurtighedstræning.
- påbegyndende distance og intervaltræning. (evt. springtræning).

Psykisk: - koncentration, vilje, mod, ansvar (selvkritik), levevis, indre motivation
(træning og kampe) + psyke, disciplin (selvkontrol) og tålmodighed.

Andet: - faste spillermøder.
- fuldstændigt kendskab til fodboldreglerne.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

2 V 1.

Spillerantal

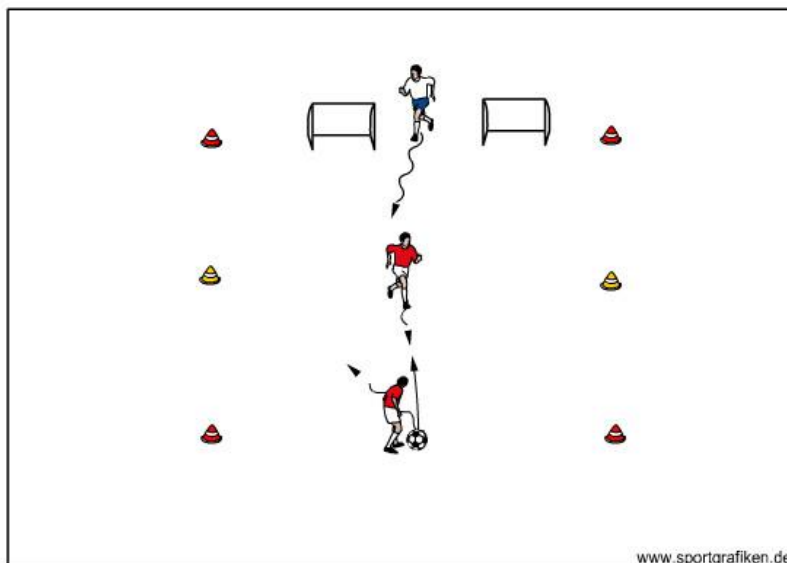
Alle – 1 bold pr. 3 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Her trænes sammenspil, og førsteberøring mellem to spillere (midtbane og angriber). Resten af spiller skal holde sig klar, så når bolden er tabt, kører øvelsen igen med nye spillere.

Variation:

Bane størrelsen.

Max berøringer.



3 V 2.

Spillerantal

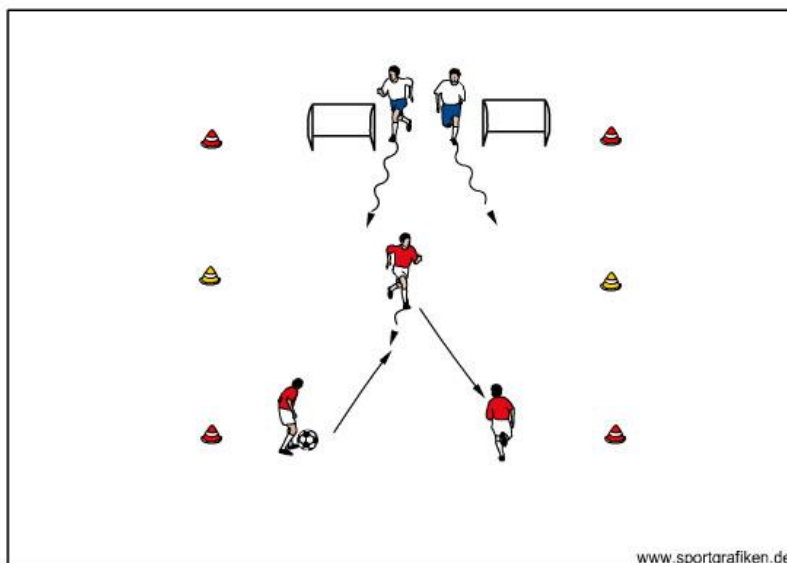
Alle – 1 bold pr. 3 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Her trænes sammenspil, og førsteberøring mellem tre spillere (midtbane og angriber). Resten af spiller skal holde sig klar, så når bolden er tabt, kører øvelsen igen med nye spillere.

Variation:

Bane størrelsen.

Alle 3 spillere skal røre bolden før scoring.

Max berøringer.



2 V 2 kontra.

Spillerantal

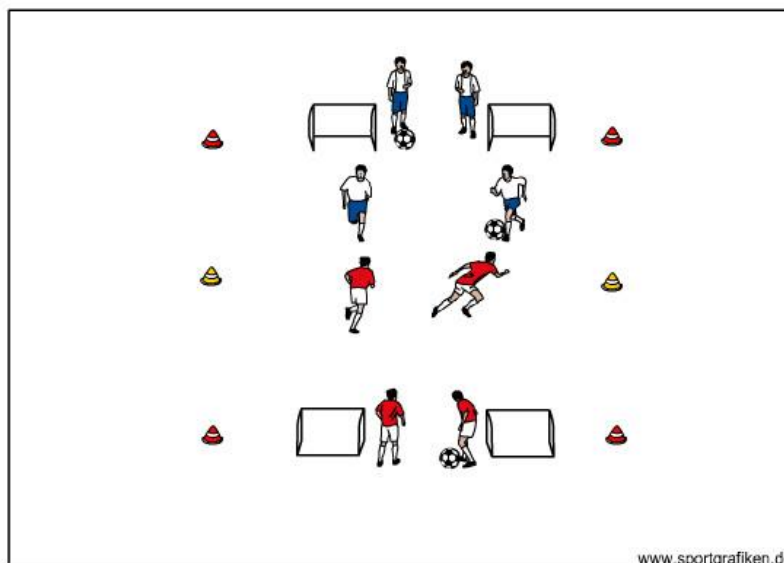
Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse

15 x 20 meter

Scoring

Ja



Betingelser

Der spilles 2 V 2, den spiller der score eller skyder ved siden af, skal runde målet i den ende man har angrebet, de to forsvarende spillere skyder sig væk, og den ene spiller skal nu forsvare to nye angribere, indtil der kommer hjælp fra den spiller der runder målet. Der skal hele tiden stå to nye spillere klar mellem målene. Kan være meget fysisk krævende.

Illustration:

Blå angriber rød, den ene blå skyder ved siden af, og skal nu ned og runde målet ved de røde spillere, de to røde mellem målene starter et nyt angreb på den ene blå indtil hans makker kommer tilbage, efter at have rundet målet.

Variation:

Bane størrelsen.

Max berøringer.



Opbygningsspil.

Spillerantal

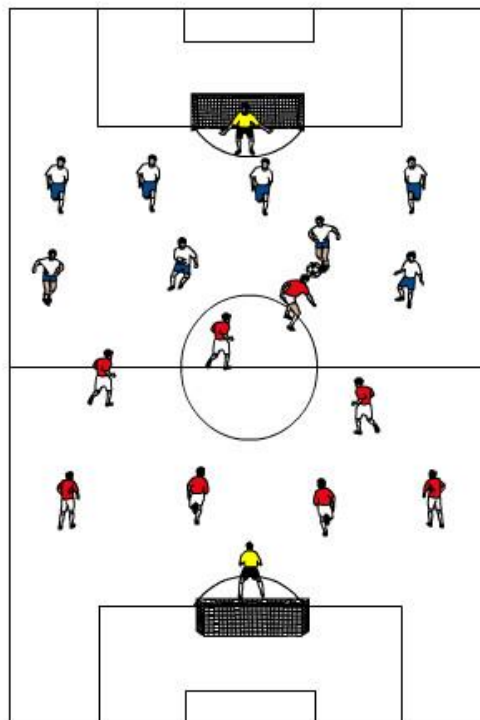
Alle – 1 bold

Banestørrelse

Fra målfelt til målfelt

Scoring

Ja



Betingelser

Spillerne på hvert hold skal lave aftaler om hvordan bolden skal spilles frem. Hvordan man vil komme til afslutninger, skal det ske gennem midten eller ude fra kanten. Opspillet skal foregå fra målmanden, og ikke ved lange udspark. Opspillet kan foregå ved, at bolden spilles ud til back, midtbanen trækker lidt ned for at hente bolden, bolden spilles frem gennem midten, med hjælp fra kanterne, således at der forsøges gennembrud gennem midten, men er modstanderne i balance spilles der ud til kanterne.

Variation:

Bane størrelsen.

Stop spillet efter X antal minutter og hør om aftaler er lykket.

Kom evt. med forslag til de aftaler der er lavet hvis de ikke lykkes.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Forsvarsspil.

Spillerantal

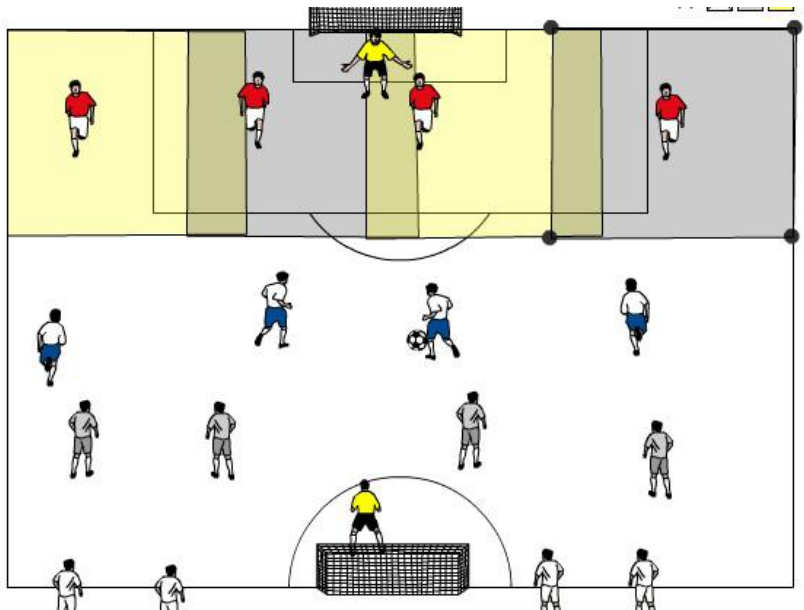
Alle – 1 bold pr. 4 spillere

Banestørrelse

Halvbane

Scoring

Ja



Betingelser

Her trænes forsvarsspil (zone), Der spilles 4 V 4, så blå angriber rød, så skal holde deres zone, og forsøge at stå på linje, så der kan trækkes offside, vinder rød bolden eller for blå afsluttet, angriber rød ned mod grå, og blå overtager røds plads, for rød afsluttet eller taber bolden, går de ud og hvid overtager røds plads.

Forsvaret skal spille efter pres, støtte og sikring. En spiller presser boldholderen, en støtter den spiller, og en sikrer deres spil.

Variation:

Bane størrelsen.

Der kan spilles med 5-6 angribere, så der skabes overtal.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Angebsspil bredde.

Spillerantal

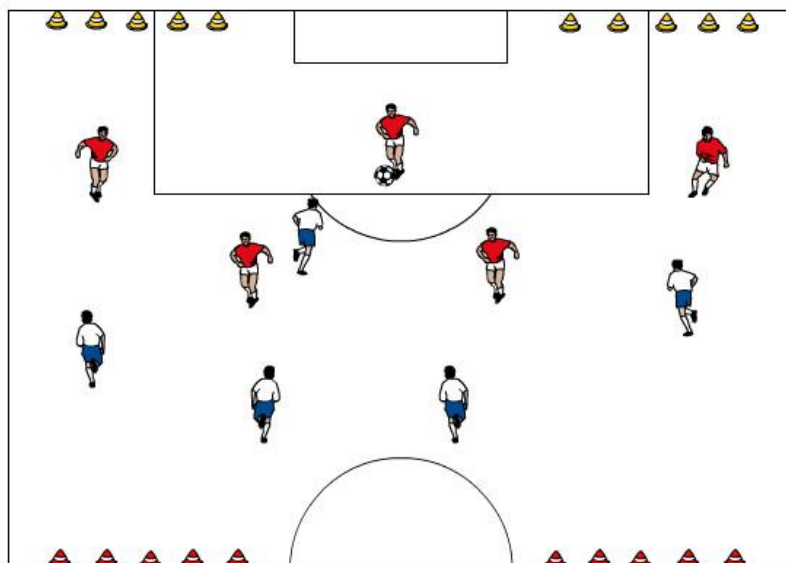
Alle – 1 bold pr. 8-10 spillere

Banestørrelse

Halvbane

Scoring

Ja



Betingelser

Her trænes angrebsspil, der spille 5 V 5, 6 V 6, og hvert hold skal forsvare 5 kegler i hver siden. Spillerne tvinges nu til at spille med bredde og sideskift.

Variation:

Bane størrelsen.

Max berøringer.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Angebsspil dybde/bredde.

Spillerantal

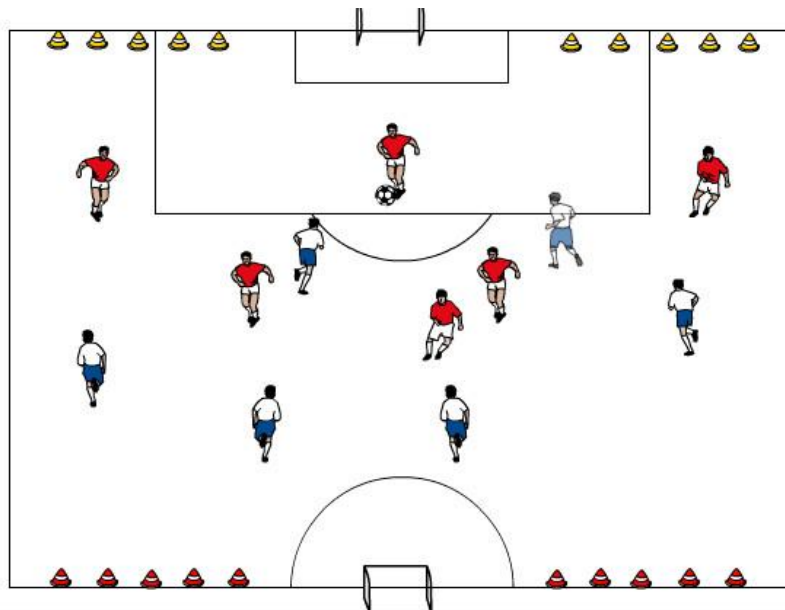
Alle – 1 bold pr. 8-10
spillere

Banestørrelse

Halvbane

Scoring

Ja



Betingelser

Her trænes angrebsspil, der spille 5 V 5, 6 V 6, og hvert hold skal forsvare 5
kegler i hver siden, og et mål i midten.

Variation:

Bane størrelsen.

Målene stilles længer væk, så de er bagved keglerne, så der må ikke være
spillere bagved kegler, før bolden bliver spillet ned forbi keglerne.

Max berøringer.

Angebsspil overlap.

Spillerantal

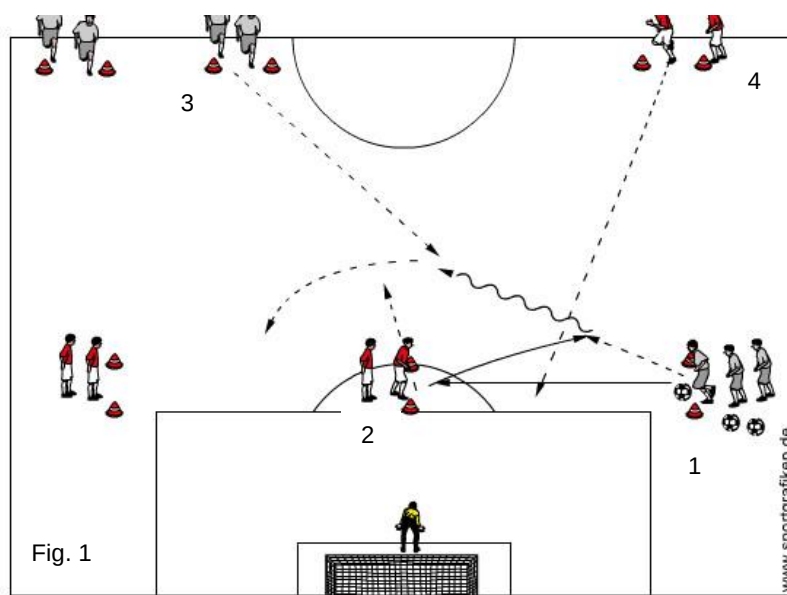
Alle – 1 bold pr. 8-10 spillere

Banestørrelse

Halvbane

Scoring

Ja



Betingelser

Her trænes angrebsspil med overlap, fig. 1. Øvelsen starter med at 1 spiller ind til 2, for at starte øvelsen, 2 ligger bolden af for 1, der dribler lidt ud i banen, samtidig med at 3 løber ned mod 1, 2 ligger lidt pres på, 1 lader 3 overtage bolden, dette skal ske bagom 1, for at skjule det mest muligt, og fortsætter sit løb. Nu må 4 starte sit løb, og skal hjælpe 2 med at forsvare. 3 skal nu enten spille 1 i dybden eller selv komme til afslutning. 2 ligger nu fuldt pres på.

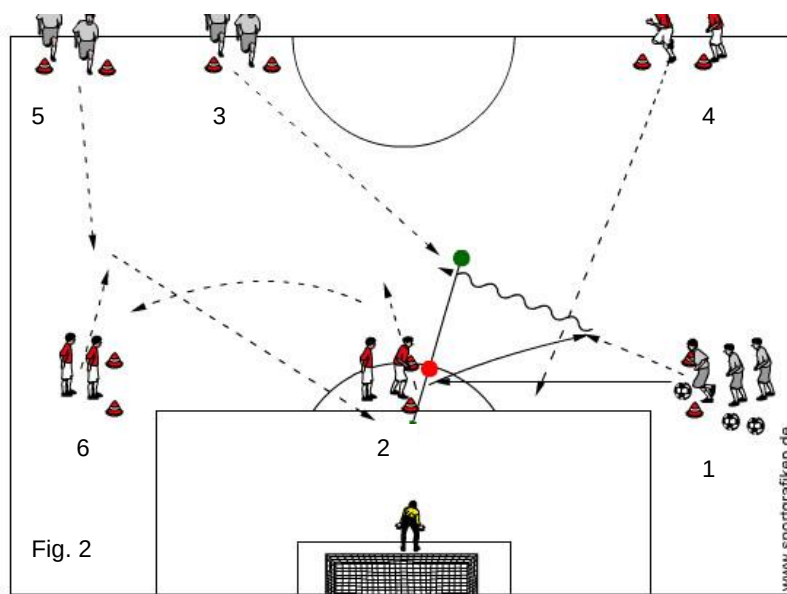


Fig. 2

Nu sættes der en kant på sammen med en forsvarsspiller mere, igen gælder det om at få bolden spillet i dybden, inden om forsvaret.



Breddespil med bander.

Spillerantal

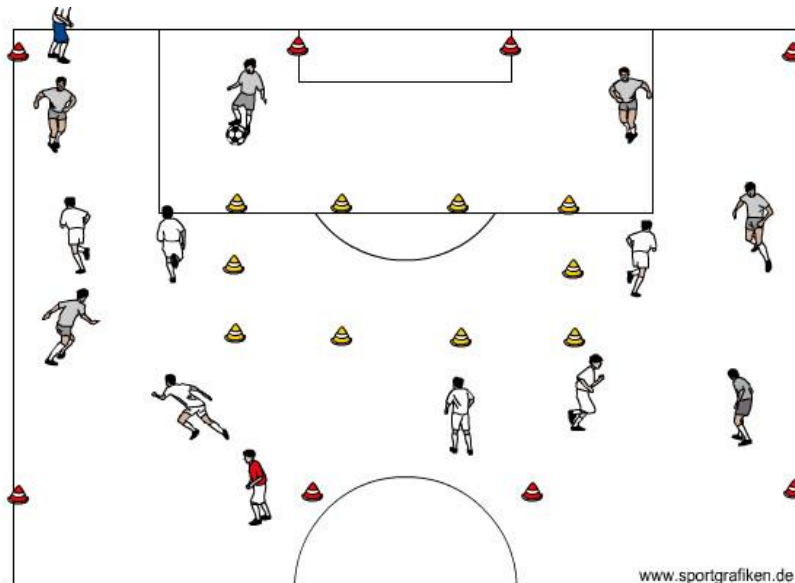
Alle – 1 bold pr. 8-10 spillere

Banestørrelse

Ca. halvbane

Scoring

Ja



Betingelser

Der spilles 5 V 5 eller 6 V 6, med en bande i hver ende. Der laves et område i midten af banen. Det område må hverken spiller eller bold komme igennem, bolden må heller ikke spilles over området. I hver ende er der en bande (blå og rød spiller). Nu gælder det om at få bolden fra bande til bande.

Variation:

Bane størrelsen.

Max berøringer.

Bolden må spilles gennem området.

Spillerne må løbe gennem området, men ikke bolden.



Aabybro IF Fodboldafdeling "Den røde tråd"

Hurtighedstræning med afslutning.

Spillerantal

Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse

20 x 30 meter

Scoring

Ja



Betingelser

På signal løber spillerne ned og runder keglen, og der ligger en bold de skal kæmpe om at komme til afslutning på.

Variation:

Bane længde.

Træneren stiller sig ud mellem keglerne eller bagved, og spiller bolden ind mod målet.

Bolden spilles på forskellige måder (høj, i siden)

Træneren stiller sig ved siden af målet og spiller boldene ind. (også her på forskellige måder).



Reaktions og hurtighedsøvelse.

Spillerantal

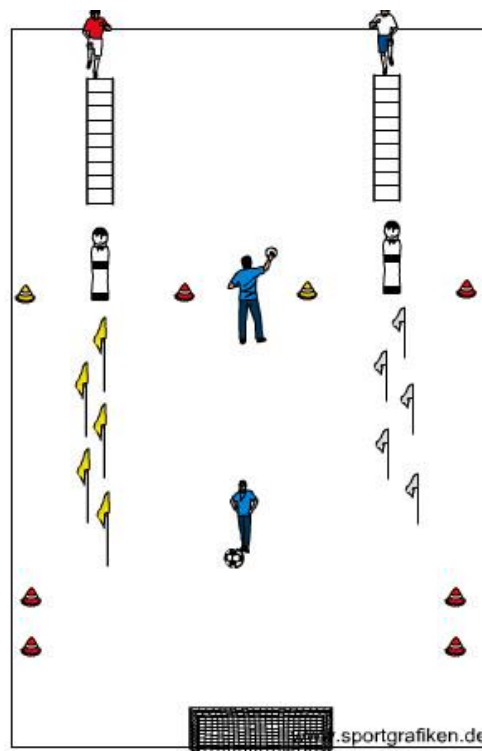
Alle – 1 bold pr. spillere

Banestørrelse

20 x 40 meter

Scoring

Nej



Betingelser

Der opstilles to ens baner, når spillerne når midten står træneren og råber rød eller gul, så skal spillerne hurtigt uden om rød eller gul kegle. Ned gennem stokke, og der kommer en bold i dybden, som skal kæmpes om.

Variation:

Bane størrelsen.

Der ligger en bold ved rød og gul kegle som spillerne skal dribble gennem stokken med, og der opsættes to kegle mål i siderne, som bolden skal spilles igennem inden de skal kæmpe om en bold ned mod målet.



Hurtighedstræning på stige.

Spillerantal

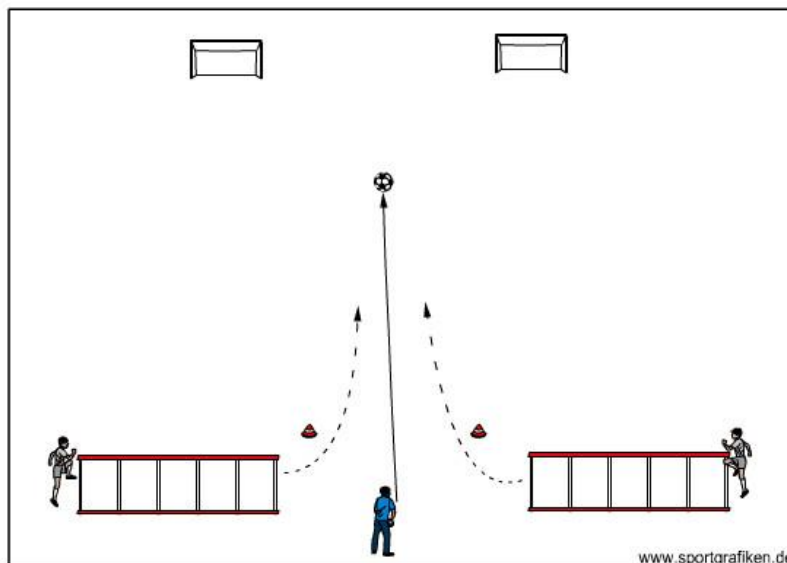
Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse

20 x 40 meter

Scoring

Nej



Betingelser

Der opstilles to ens baner, enten med stiger eller stokke. Spillerne skal gennemføre en bestemt øvelse gennem stigen eller stokke, og der spilles i bold i dybden.

Variation:

Bane størrelsen.

Ved stokke kan det være sidestep, eller for- og baglæns løb.

Målene vendes, så der bliver mere kamp om bolden.

Bolden spilles på forskellige måder.

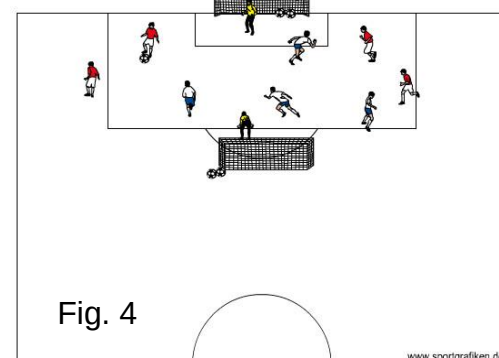


Hurtigheds/udholdenhedstræning.

Spillerantal Alle – 1 bold pr. spillere

Banestørrelse Forskellige

Scoring ja



Betingelser.

Der spilles 4 V 4 med målmænd, og bolden starter i målene. Der spilles 3 min. ad gangen, inden banen eller regler laves om. Alle 4 baner skal gennemspilles inden der kommer nye spillere til.

Fig. 1 er banen målfeltet og hele bredden. Målmændene sætter spillet i gang. Nu gælder det bare at holde spillet i gang.

Fig. 2 er banen en halv halvbane, boldene ligges ud på kanten, nu vælges der en spiller for hvert hold til at hente bolde ved scoring eller mistet bold.

Fig. 3 halv bane, boldene starter i målene, nu skal bolden spilles fremad.

Fig. 4 bane er lidt større en målfeltet, boldene starter i målet, nu er der ingen der må stå stille, alle skal være i bevægelse på nær målmændene.

AAIF – Ungdomsfodbold

Registreringsskema

Spillers navn: _____

Spillers adresse: _____

Spillers fødselsdag samt –år: _____

Evt. spillers mobilnr. : _____

Forældres navn(e) : _____

Telefonnr. : _____

Mobilnr. (forældre): _____

Forældres mailadresse : _____

Skemaet skal afleveres til forældrerepræsentant, holdleder eller træner hurtigst muligt

Evt. bemærkninger (medicin, specielle forhold i øvrigt)



Aaif Fodbold

Indmelding			
Fornavn			
Efternavn			
Adresse			
Post. nr.			
By			
Telefon nr.			
Mobil nr.			
E-mail:			
Fødselsdato og år			
Hvis du har spillet i en anden klub, skal der vedlægges spillercertifikat, som fås ved henvendelse til denne klub	Spillercertifikat vedlagt		
Jeg bekræfter med min underskrift, at ovenstående oplysninger er korrekte samt at medlemskab af Aaif Fodbold vil medføre krav om kontingentbetaling			
Underskrift		Dato	

Udfyldes af spiller/forældre.

Afleveres til din træner.



Aaif Fodbold

Udmelding				
Fornavn				
Efternavn				
Adresse				
Post. nr.				
By				
Telefon nr.				
Fødselsdato og år				
Ønskes spillercertifikat sendt til spiller? Sæt kryds		Ja		Nej
Underskrift		Dato		

Udfyldes af spiller og træner/holdleder. Lægges i kassererens bakke. Ved udmelding er det nok træner/holdleder udfylder.

Kan også sendes til Jørn Gade, Nørremarksvej 39, 9440 Aabybro.



Holdlederens opgaver

Generelt

- Sammen med træneren/forældrerepræsentanten og spillerne, opbygge et godt kammeratskab. Forkæl spillerne – dog uden at ødelægge dem. Skrid forsigtigt ind, når der er tegn på uoverensstemmelser.
- Deltage i møder med ungdomsudvalget.
- Deltage i forældremøder.
- Udfærdige medlemsliste for egen trup inden sæsonstart – ud fra information fra træneren om til- og afgang af spillere.

Kampe

- Ansvarlig for holdet kamptøj.
- Udfærdigelse kampsedler, efter træners udtagelse af holdet.
- Sørge for kørsel til udekampe (forældrekørsel).
- Sørge for at spillerne på skift får kamptøjet med hjem til vask.
- Byde modstander velkommen og anvise omklædningsrum og bane.
- Ansvarlig for opbevaring af værdigenstande.
- Være sidste mand, der forlader omklædningsrummet, der tjekkes for glemte sager og forlades i ryddet stand.
- Udfylder holdkortet, og videre giver det til modstanderne.
- Indtelefonere resultat til JBU.
- Sørge for opvarmningsbolde til eget og modstanderens hold, og at bolden kommer på plads efter kampen.
- Sørge for væske under kampen.
- Følge skadede spillere til læge eller skadestue.
- Ved venskabskampe og opvisningskampe at fremskaffe vimpler.

Holdlederen findes blandt forældre til spillerne i afdelingen, der kan godt være flere holdledere, når bare der er faste aftaler for hvem der gør hvad. Det er trænerens opgave at indgå aftale med holdlederne.

Det forventes ikke at holdlederen er tilsted ved alle ude kampe, dette aftales træner og holdleder imellem.



Forældrerepræsentanten

Generelt

- Sammen med træneren/holdleder og spillerne, opbygge et godt kammeratskab. Forkæl spillerne – dog uden at ødelægge dem. Skrid forsigtigt ind, når der er tegn på uoverensstemmelser.
- Deltage i møder med ungdomsudvalget.
- Deltage i forældremøder.
- Påsætning af cafeterievagter.
- Påsætning af vagter i forbindelse med Nørhalne Cup.
- Arrangerer forældremøder i samarbejde med træner.
- Uddele/indsamle registreringsskemaer
- Data føres i tilsendt Excel ark og sendes til Jørn Gade (ÅRSOPDELT).

Baneoversigt

Bane 4

7 mands	11 mands
---------	----------

Bane 3

7 mands	7 mands	7 mands	Træningsbane
---------	---------	---------	--------------

Bane 2

11 mands	2 stk. 5 mands
	Hullet

Tennisbane

Opvisningsbane

Klubhus