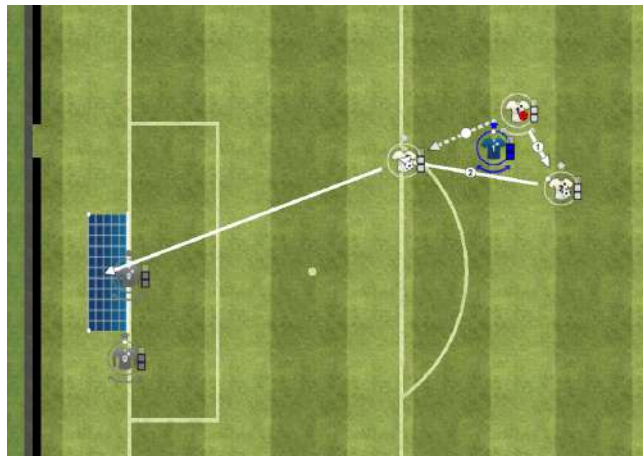


Øvelse 1: Afslutning på medløbsbold i feltet

Emne: Afslutninger

➤ Spiller 1 står lidt uden for feltet med ryggen mod mål og afleverer bagud til spiller 2, som på første berøring lægger en stikning, som spiller 1 vender rundt og afslutter på med første berøring. Der kan arbejdes med en passiv forsvarsspiller, som spiller 1 skal bevæge sig væk fra/rundt om, eller øvelsen kan laves helt uden modstand. Der afsluttes fladt på det lange hjørne eller højt på det korte.

Evt. kan øvelsen laves med målmand, men sørg for at have et par stykker, der kan rotere - det er ikke fedt at være målmand og bare blive bombet i stykker af en hel masse skud fra nært hold.

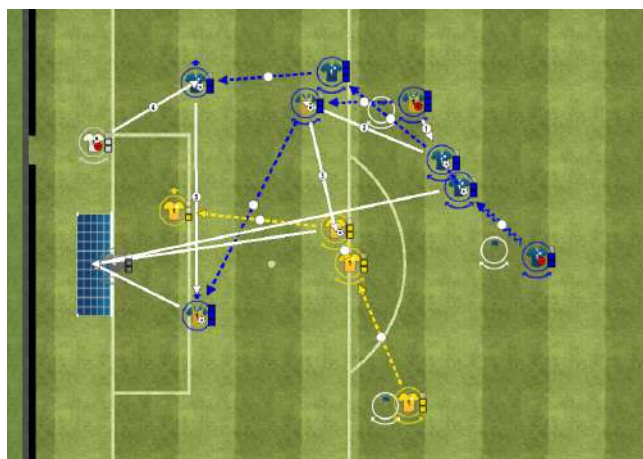


Øvelse 2: 3 i 1 afslutninger

Emne: Afslutninger

➤ Spiller 1 dribler forbi en kegle og afslutter udefra. Herefter løber spiller 1 videre, laver en et-to-aflevering med spiller 2, som lægger bolden skråt tilbage/på tværs til spiller 3, der afslutter første gang. Spiller 1 fortsætter sit løb og modtager nu en bold fra træneren. Spiller 2 og 3 laver et krydsløb i feltet og modtager indlægget fra spiller 1, som de afslutter på.

Man kan køre med rotation fra mellem de forskellige positioner, men det anbefales, at spillerne bliver ved samme station i en rum tid, inden der så laves en samlet rotation til ny position. Det er langt mere overskueligt for både spillere og træneren.



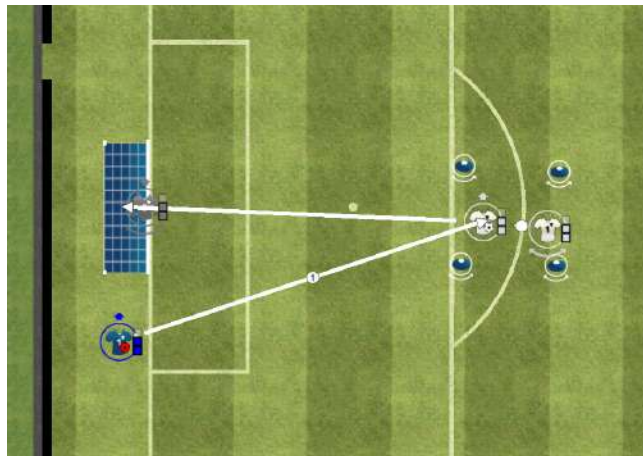
Øvelse 3: Modtagning og afslutning udefra

Emne: Afslutninger og modtagning



➤ Spiller 1 står ved siden af målet og laver en hård aflevering (høj eller flad) til spiller 2, som er placeret i et område lige uden for feltet. Spiller 2 skal nu modtage bolden og holde den inden for arealet, inden der afsluttes på anden berøring. Der kan stilles forskellige krav til såvel aflevering som modtagning, ligesom der potentielt kan sættes (passiv) modstand på inde i området, hvor der skal afsluttes fra.

Med tiden kan øvelsen udvikles, så der afsluttes første gang hvis muligt. Spilleren skal dermed vurdere farten i afleveringen, inden der træffes en beslutning om, hvad man skal gøre i situationen. Ved afslutninger udefra er kraft et vigtigt parameter.



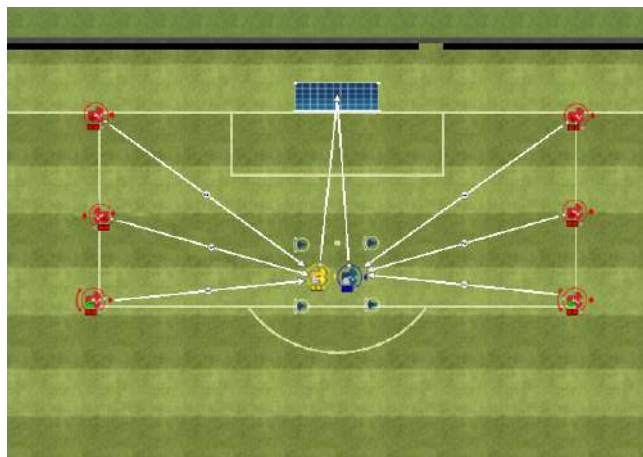
Øvelse 4: Afslutning efter indlæg

Emne: Afslutninger



➤ To spillere opholder sig i et område midt i feltet. Rundt om feltet står seks spillere placeret med hver sin bold. På skift slås der indlæg fra hver af de seks spillere ind i området, mens de to angribere skiftes til at afslutte. Der køres to ture pr. par, således at alle spillere får seks afslutninger i alt og tre fra hver side. Efterfølgende roteres der, så alle kommer til at afslutte.

Der arbejdes med forskellige afslutningsformer afhængigt af indlæggets fart og højde. Som udgangspunkt, når vi er så tæt på målet som her, arbejdes der mere med præcision end med kraft i afslutningen.



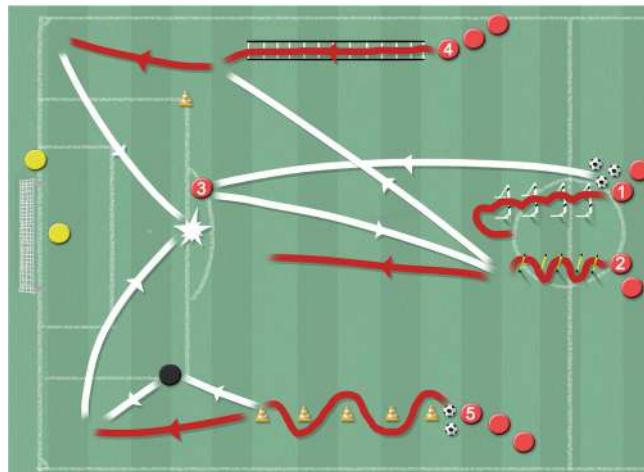
Øvelse 1: Swansea-øvelsen

Emne: Næsten alle (offensive) delelementer fra det færdige spil + koordination og fysik



Der arbejdes på en halv bane. Der opstilles forskellige poster rundt på banen: 1) Bolde + tre-fem springhække i midtercirklen. 2) fire-fem slalomstænger i midtercirklen. 3) En kegle på kanten af feltet. 4) En koordinationsstige i højre side af banen. 5) Bolde + en slalom-driblebane i venstre side lige uden for feltet. Ved hver post står der tre-fem spillere klar. Der er desuden en keeper eller to i målet.

Øvelsens forløb er som følger: Bolden starter ved spiller 1, som spiller en (lang) bold op på spiller 3, og efterfølgende springer over sine hække. Spiller 2 løber slalom imellem stængerne, løber frem i banen og modtager en støttepasning fra spiller 3. Bolden spilles herefter ud på kanten til spiller 4, som netop har passeret koordinationsstigen med en given kombination fastsat af træneren. Spiller 4 tager et enkelt touch på bolden, inden han slår et indlæg i feltet til spiller 2 og 3. Samtidig er spiller 5 i gang med sin driblebane. Når han har gennemført den, spiller han



en bande med træneren, som er placeret på hjørnet af feltet i venstre side, hvorefter han slår et indlæg ind til spiller 2 og 3, som lige har haft tid til at gøre sig klar igen efter det første indlæg.

Spillerne bliver på deres poster et par runder, inden der roteres, eller man kan lade dem blive på de mest relevante poster ud fra deres normale position. Jo yngre, spillerne er, desto vigtigere, at alle kommer igennem alle poster. Man kan bruge øvelsen som en fodboldrelevant fysisk øvelse, hvis man sørger for at holde et højt tempo, så der ikke er ret lang ventetid. Det er mange relevante bevægelser, masser af løb og samtidig er bolden med hele tiden.

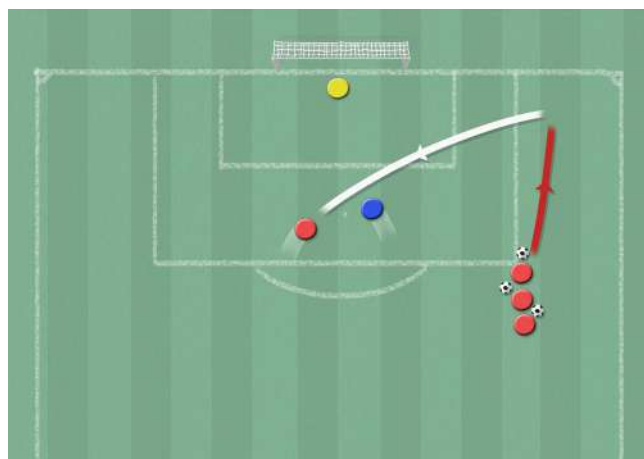
Øvelse 2: Indlægsovelse med fokus på opdækning

Emne: Opdækning på indlæg, forsvarsspil



En angriber og en forsvarer befinder sig i feltet sammen med en keeper i målet. I siden står en spiller med en bold. Når spilleren i siden tager et træk mod baglinjen, må spillerne i feltet begynde at bevæge sig. Indlægget skal komme på 2. berøring hver gang, så det kan lade sig gøre at time det. Opgaverne er simple: Angriberen skal prøve at score, mens forsvarsspilleren skal forhindre dette.

Der coaches primært på forsvarsspilleren (men man kan jo bruge samme øvelse til det modsatte). Denne instrueres i som minimum at forhindre at angriberen kommer forrest og dermed først på bolden. Ved en bold i det bageste rum kan målmanden evt. nå ud eller i hvert fald har denne en chance for at redde. Kommer angriberen først på forreste stolpe, vil målmanden sjældent kunne nå at reagere. Der instrueres endvidere i at søge fysisk kontakt tidligt (uden at



lave straffe), idet det så bliver sværere for angriberen at opnå en høj fart i sit løb og dermed overløbe forsvareren. Selve det at tænke på først at spille manden (med måde) og dernæst bolden, vil for mange forsvarsspillere betyde en klar nedgang i, hvor mange afslutninger, man tillader imod sit mål. Det er jo ikke (i situationen 1:1) nødvendigt for forsvarsspilleren at ramme bolden for at være succesfuld. Det afgørende er, at angriberen ikke rammer den.

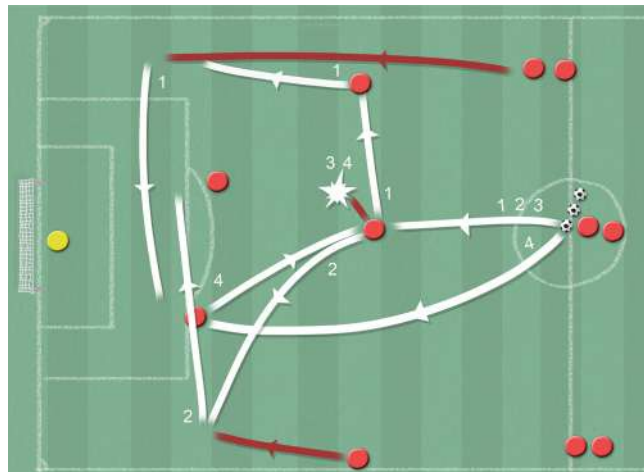
Øvelse 3: Centrale midtbanespillere i fokus

Emne: Positionsspecifik træning



Der spilles på en halv bane. Til øvelsen er de centrale midtbanespillere i fokus, men næsten alle positioner indgår. Der skal bruges en back og en kant i hver side samt to angribere og en målmand foruden de centrale midtbanespillere. Én spiller er på, og skal i alt igennem fire aktioner:

1) En ventende spiller afleverer bolden til midtbanespillere, som modtager og slår en hård, flad pasning i fødderne på en kantspiller, som trækker ind i banen og spiller backen i overlap. Backen slår et indlæg, som de to angribere forsøger at score på. 2) Midtbanespilleren modtager igen bolden fra en ventende spiller og slår herefter en lang (gerne høj), dyb aflevering til kantspilleren (mod hjørneflaget), som efterfølgende slår et indlæg, som igen forsøges scoret på af angriberne. 3) Midtbanespilleren har nu bevæget sig lidt frem i banen og modtager en aflevering fra en



af de øvrige, ventende midtbanespillere. Han vender med bolden og afslutter udefra. 4) En af de øvrige midtbanespillere slår en bold op på en af angriberne, som lægger af, og vores aktive spiller afslutter nu første gang på denne bold.

Ved næste spiller, vendes øvelsen og kører til den anden side.

Øvelse 4: Centrale forsvarsspillere i fokus

Emne: Positionsspecifik træning, clearinger



Der trænes clearinger med hhv. hoved og fod. På kanten af feltet kastes en høj bold over hovedet på en (passiv) angriber, som forsvarsspilleren clearer med hovedet. Herefter spilles en bold ud på kanten, hvorfra der slås et hårdt, fladt indlæg, som forsvarsspilleren nu skal bevæge sig ind for at clear med foden.

Der fokuseres på, at forsvareren skal holde en passende afstand (armslængde) og springe tidligt i den første duel for at være øverst til clearingen med hovedet. I clearingen med foden er fokus på at benytte den fod, som bolden er ud for, så man opretholder en god balance. Man skal altså forsøge at undgå at sparke med højre fod foran venstre knæ eks., da man så lettere skubbes ud af balance og evt. rammer bolden skævt (= selvmålsrisiko). Langt de fleste selvmål efter kiksede clearinger kommer som følge af, at



forsvarsspilleren forsøger at benytte sit foretrukne ben i en position, hvor det havde været bedre at benytte det andet og måske blot "blokere" bolden væk. Kan man nå at flytte sig i forhold til bolden, kan man selvfølgelig selv vælge ben, og det er klart lettest at få bolden langt væk, hvis man sparker med det ben, der er tættest på mållinjen. Kan man ikke nå dette, er det dog bedre at clear til eks. indkast, end at risikere at lave selvmål.

Øvelse 1: Driblezone

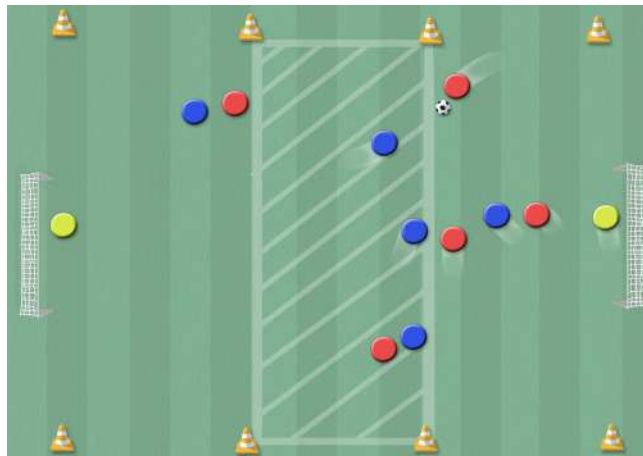
Emne: Opbygningsspil, tålmodighed, overblik



Der spilles 6:6 til to mål. Banen er omkring 50 x 40 meter og indeles i tre zoner, hvor den midterste er cirka 10 meter bred. I hver ende af banen er spillet frit, mens bolden kun kan flyttes fra den ene ende til den anden ved at blive driblet igennem midterzonen.

Spillet fordrer, at spillerne bygger spillet tålmodigt op og venter på muligheden for at dribble gennem midterzonen.

Det forsvarende hold kan selvfølgelig forsøge at presse højt for at forhindre det angribende hold i at spille sig ud af egen zone, men det efterlader store muligheder for at score, hvis det lykkes at spille ud af presset, så det skal gøres med stor forsigtighed.



Øvelse 2: Mange-måls-spil

Emne: Spilbarhed, overblik, boldbesiddelse



Der spilles 6:6 på et relativt stort område (cirka 40 x 50 meter). Rundt på arealet opstilles syv små keglemål (ét flere, end der er spillere på hvert hold).

Der kan scores ved at aflevere bolden igennem et af målene til en medspiller, der modtager på den anden side. Efter scoring fortsætter spillet, så det scorende hold bevarer boldbesiddelsen.

Idéen med spillet er, at spillerne hele tiden skal orientere sig om, hvor der er et frit mål at score i. Der skal komme både et løb og en aflevering på det rigtige tidspunkt for, at det lader sig gøre at score. Til gengæld kan man så trække det forsvarende hold rundt mellem de tomme mål, når man først får hul på scoringsbylden.



Øvelse 3: AaB-spillet

Emne: Taktik og strategi

Der spilles 4:4 eller 5:5 til fire små mål. Hvert hold forsværer to mål i egen ende. I hvert hjørne af banen ligger en ekstra bold.

Der spilles helt almindeligt spil til de fire mål, men når bolden ryger ud af banen, skal den hentes af den spiller, der skød den ud/rørte den sidst. Det andet hold må nu starte med en valgfri bold af de fire ekstra, og spilleren, der henter bolden kan først genindtræde i spillet, når han/hun har lagt sin bold på den plads, der nu er ledig. På den måde kan det angribende hold ved at vælge rigtigt forlænge den periode, hvori de er i overtal og dermed forbedre muligheden for at score.



Øvelse 4: Rød – gul – grøn

Emne: Pasningspil, overblik, spil på 3. mand, spilbarhed

Spillerne inddeles i tre hold á tre-seks spillere (jo flere, desto sværere at overskue for spillerne). Der spilles i en stor firkant, hvor der er godt med plads (cirka 20 x 20 meter ved tre på hvert hold).

Rødt hold starter med bolden og afleverer til en spiller fra blåt hold, som nu afleverer til en spiller fra grønt hold osv. Til at starte med kan der spilles med to berøringer, men efterhånden som spillerne fanger idéen, spilles der kun med én berøring.

Det handler om hele tiden at holde sig orienteret om, både hvor bolden er, hvor det hold, man skal modtage den fra er, og hvor der er en, man kan spille den videre til.

I stedet for hele tiden at tilbyde sig for boldholderen, skal man altså tænke på at tilbyde sig, når bolden kommer til en spiller, der er relevant for én at tilbyde sig for. Spillerne udfordres dermed til hele tiden at tænke to skridt længere frem. Øvelsen kan udvides ved at tilføje en eller flere ekstra bolde.



Øvelse 1: Ajax-spillet

Emne: Pasningsspil, omstillinger til genpres



Der spilles 7:7 + 2 målmænd på en kvart

11-mandsbane (eller lidt mindre afhængigt af alder og niveau). I hver ende af arealet, cirka otte meter inde i banen, opstilles en trekant med toppe/kegler, hvor siderne er cirka fem meter hver. I de to trekanter, placeres de to keepere, som ikke må bevæge sig uden for arealet. Nu spiller holdene imod hinanden, og der scores, når man spiller en bold ind i hænderne på en af målmændene – det være sig i luften som langs jorden – men målmanden skal kunne holde bolden inde i sit areal.

Når man har scoret ved den ene, bør spillet vende, så man angriber mod den anden i første omgang. Det er dog ikke en regel, at man ikke må score to gange i træk hos den samme, men for at give spillet lidt flow, kan man med fordel sige, at bolden skal over midten, før man igen må score samme sted.



Øvelse 2: Inter-spillet

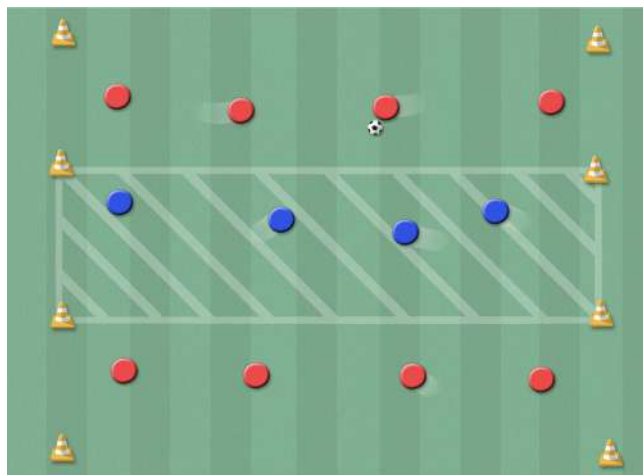
Emne: Samarbejde i (bag)kæden, pasningsspil



Der opstilles en bane på cirka 30 gange 45 meter.

I midten af banen markeres en zone, som er cirka 15 meter bred, således at banen nu er delt i tre lige store zoner på 15 gange 30 meter. I hver af zonerne placeres et hold på fire spillere. Holdene i enderne er sammen og skal forsøge at spille bolden frem og tilbage mellem hinanden igennem midterzonen, så mange gange som muligt. Bolden skal spilles fladt igennem.

De fire i midten skal samarbejde om at dække banen så godt som muligt og lukke vinklerne for de flade afleveringer igennem deres indbyrdes "kæde". Der kan spilles på tid, eller der kan byttes, når bolden opsnappes i midten. Afstandene kan øges eller formindskes afhængigt af spillernes niveau. Jo smallere midterzonen er, desto lettere er det at spille bolden igennem, da boldholderen kommer tættere på modstanderne, inden bolden spilles. På samme vis kan det gøres lettere for de boldførende hold, hvis banen gøres bredere.



Øvelse 3:
5:5 + 2 til 6 små mål

Emne: Possession, pasninger, pres, genpres



Der spilles 5:5 med 2 jokere på et areal på cirka 30 gange 40 meter. På hver af de lange sider af firkanten er der tre små mål (cirka en meter brede = tremandsmål) – et i hvert hjørne og et på midten. Det boldbesiddende hold skal forsøge at bevare bolden i egne rækker (sammen med jokerne), og de får et point hver gang, de har lavet seks afleveringer (kan justeres). Hvis det andet hold erobrer bolden, skal de forsøge at score i et af de seks små mål. Hvis de scorer, byttes rollerne om. Hvis ikke starter det første hold igen med bolden.

Der kan spilles på tid, eller der kan spilles til et bestemt antal point. Det er vigtigt at fokusere på, at bolden hele tiden arbejdes væk fra presset. to-tre afleveringer i det samme område skal være signal om at få flyttet spillet til et nyt område.



Øvelse 4: Opdækningsspil

Emne: Opdækning, spilbarhed, pasninger



Der deles tre hold á fire spillere. Det ene holds spillere har hver en bold, og placerer sig på hver sin side af en firkant på cirka 30 gange 30 meter. De to øvrige hold opholder sig i midten og det ene hold forsvarer, mens det andet hold skal forsøge at score ved at lave så mange pasninger med banderne som muligt. Det gælder altså om at løbe sig fri, modtage en pasning fra en bande og spille den tilbage med en førstegangsafl levering.

Der byttes efter 1-1½ minut og der spilles i alt seks runder, så alle prøver at dække alle. Det hold, der laver flest point, har vundet.



Øvelse 1: Landsholdets korte hjørne

Emne: trickspil på hjørnespark

➤ En spiller i opsamlingsområdet uden for feltet løber imod og råber højlydt på bolden. Sparkeren tøver og får i sidste ende ikke spillet bolden til ham, før modstanderne lurer faren og følger med i opdækning. Spilleren ser lettere opgivende ud og går langsomt og uinteresseret væk igen. Med ét spilles bolden fladt langs mållinjen til en spiller, der løber imod fra inde foran målet. Den første modløber snurrer rundt på en tallerken, sætter sin markering af og modtager en flad tilbagelægning skråt ud i feltet, hvorfra han kan afslutte første gang.

Dette spil kræver dels, at tricket "sælges" i første omgang, dels at der laves to gode pasninger i træk.

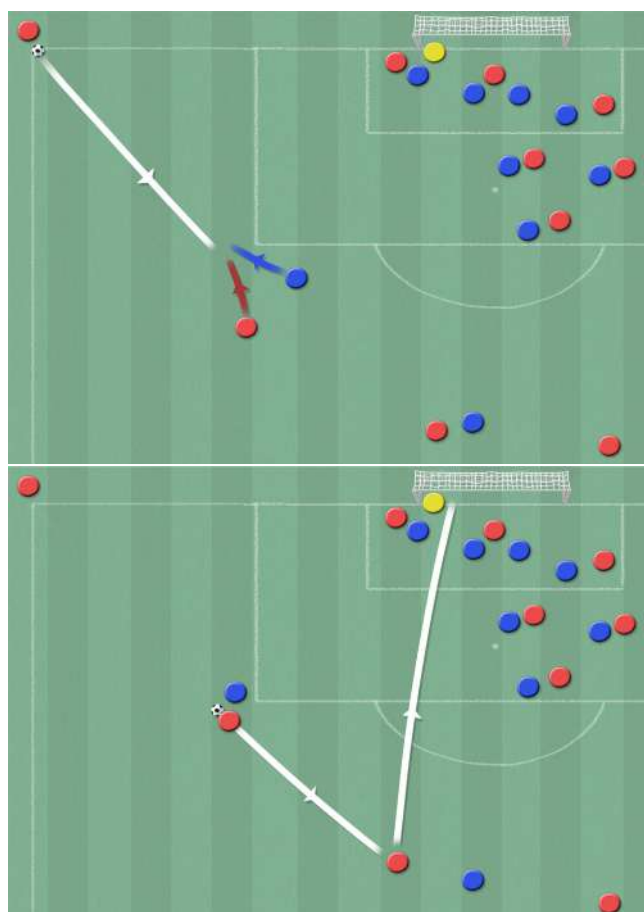


Øvelse 2: Overspringshandling

Emne: trickspil på hjørnespark

➤ En spiller i opsamlingsområdet uden for feltet løber imod bolden. Sparkeren spiller en flad, hård aflevering på hans yderste ben. Hele forsvarets fokus er nu på bolden, som spilleren springer over (lader gå imellem benene) til en spiller fra bageste gelede, som i ly af natten har sneget sig frem i en god position, og han kan nu afslutte frit mod mål, hvor målmandens udsyn er forstyrret af de mange spillere i feltet.

Dette spil kræver rigtig god timing i både løb, aflevering og farten i afleveringen. Går det galt, kan det resultere i en god omstillingsmulighed til modstanderne, så det er måske en god idé at have en ekstra spiller hjemme fra start, da den ene lusker frem.

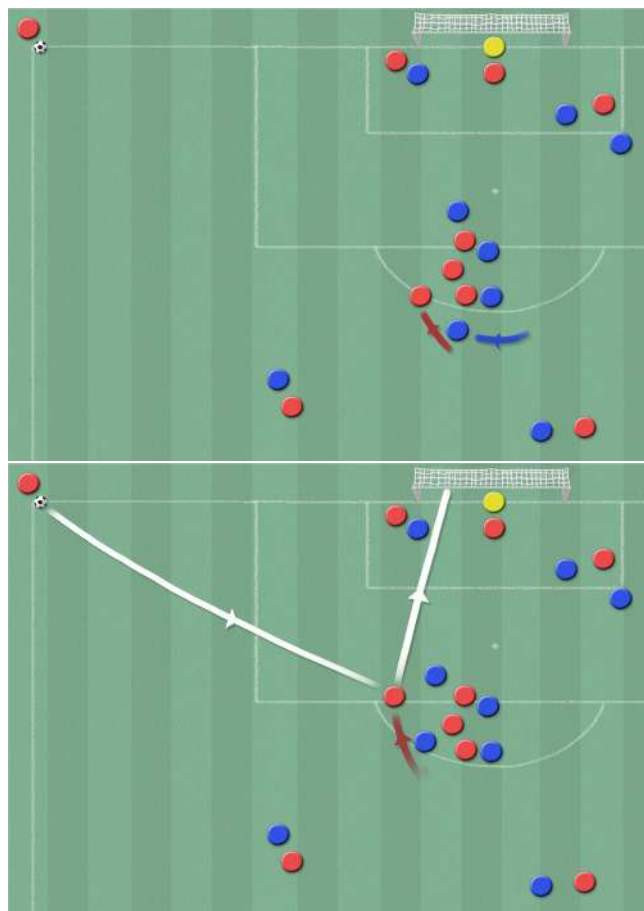


Øvelse 3: Dørmanden

Emne: trickspil på hjørnespark

➤ Fire-fem spillere stiller sig i udkanten af feltet – tæt sammen. På forhånd er det aftalt, hvem der skal have chancen. Spillerne bevæger sig lidt rundt mellem hinanden på må og få, men på et givet signal, smutter den aftalte spiller imellem de to-tre andre, som herefter står helt stille, tæt op af hinanden, således forsvarsspilleren ikke kan komme med igennem. Med den rigtige timing og et perfekt indlæg, skulle spilleren nu meget gerne få et relativt frit hovedstød med uhindret tilløb.

Dette spil virker naturligvis kun over for mandsopdækning. Det er ikke særlig svært at udføre, hvis bare timingen i det er trænet, så løbet og bolden ankommer samme tid til det aftalte område, hvorfra man ønsker afslutningen. Tænk over, at målmanden helst ikke skal kunne komme til bolden, så i det forreste rum ud for stolpen på kanten af målfeltet kunne være et godt sted at vælge.

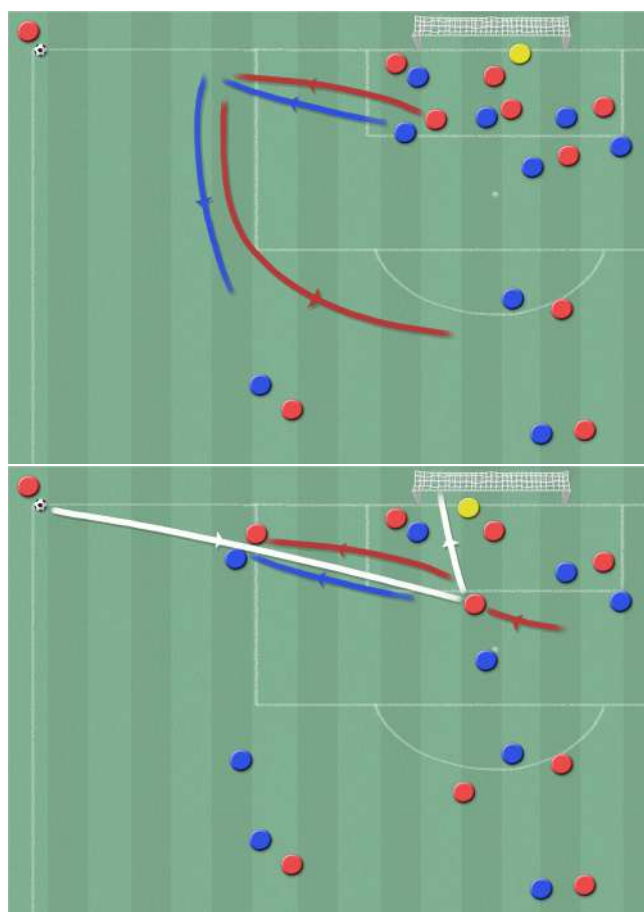


Øvelse 4: Forrest i køen

Emne: trickspil på hjørnespark

➤ En spiller løber fra forstolpen imod sparkeren, som tøver og undlader at spille ham. Spilleren gestikulerer og går irriteret derfra i en bue ud i banen og tilbage ind mod pletten. En ny spiller løber imod på præcis samme måde, men får den heller ikke. Han fortsætter sit løb og ender i returområdet uden for feltet. Imens har den første modløber lavet en screening midt i feltet. I det samme løber en ny spiller mod bolden, og sparkeren serverer den i hovedet på ham, så han kan snitte den videre ind foran målet, hvor en af de øvrige spillere ved hjælp af screeningen har løbet sig fri og nu kommer stormende ind mod målfeltet, hvor bolden bliver snittet ind.

Det er vigtigt, at der er en spiller, der står i vejen for målmanden, så denne ikke kan komme til bolden, når den snittes ind foran mål. Timingen er selvfølgelig også altafgørende, ligesom sparkeren skal evne at spille bolden i den helt rigtige højde og med passende fart.

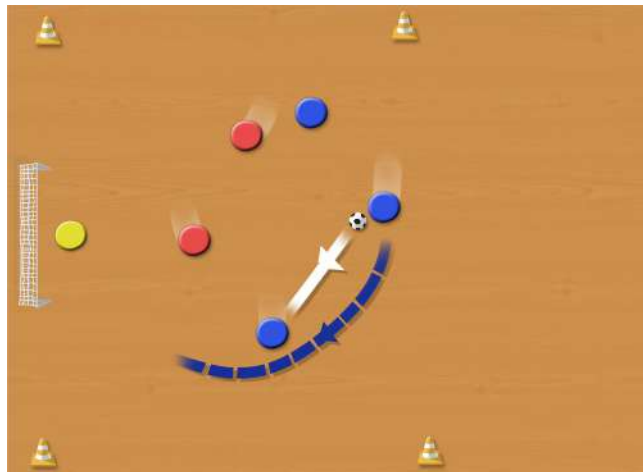


Øvelse 1: 3:2 offensivt

Emne: Futsal

Der spilles på cirka en halv bane (20 * 20 meter). De to forsvarsspillere forsvare enten hele baglinjen eller målet, hvor der så eventuelt også kan være en målmand. Spilleren i midten af de tre angribere starter spillet ved at spille en aflevering til en af de to spillere i siderne, hvorefter han foretager et overlap på denne. Den boldførende spiller skal instrueres i at "aktivere" den nærmeste forsvarsspiller, inden han eventuelt spiller bolden til den overlappende spiller. Alternative løsninger er naturligvis også i spil.

Hvis der spilles til et mål med målmand, kan det være en god idé at sætte en tidsbegrænsning på fx 10 sekunder på, da spillet ellers kommer til at minde om traditionel indendørs, hvor bolden spilles fra side til side gennem længere tid.



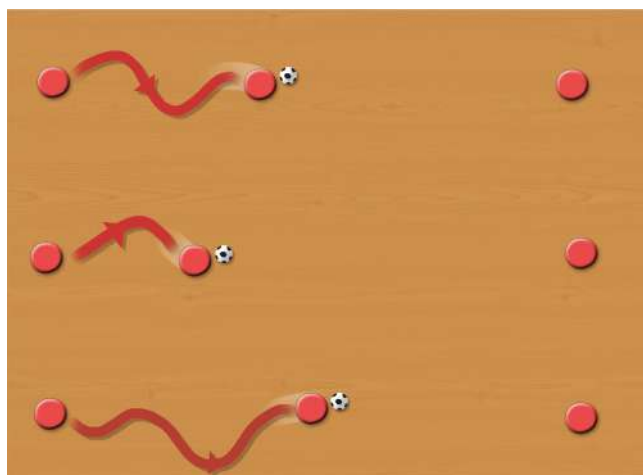
Øvelse 2:

Dribleteknisk træning

Emne: Futsal

Hver spiller har en bold - eller spillerne er sammen to og to om en bold og skiftes til at dribble frem og tilbage på tværs af banen. Bolden dribles med ydersiden på den ene fod i retning skråt fremad og ud. Herefter stoppes bolden med inder-siden på samme fod og "cuttes" ind mod midten af løberetningen igen. Det samme sker nu med den modsatte fod, så man opnår en slags dansende bevægelse i løbet med bolden.

Man kan naturligvis indarbejde andre bevægemønstre efter fri fantasi, men et yderligere eksempel kunne være: Bolden dribles med ydersiden frem- og udad. Der trædes over bolden (som husmandsfin-ten), hvorefter bolden dribles modsat med modsatte fods yderside og så fremdeles.



Øvelse 3: 4:4 med 2 bänder

Emne: Futsal

Der spilles på den hele bane. Målmændene er bänder i hver sin ende. Når det boldbesiddende hold lykkes med at spille bolden igennem modstanderne og op i hænderne på målmanden i den ene ende, vender spillet og der spilles den anden vej. På den måde udfordres begge hold til hele tiden at være omstillingsparate i forhold til deres organisering på banen, og samtidig øves både opspils- og forsvarssystemerne gentagne gange.

Der kan spilles med en eller to jokere, hvis det er uøvede futsal-spillere, da det får spillet til at glide lidt lettere, når man er i overtal med bolden. Her skal man dog holde sig for øje, at med et mandsopdækningsforsvar flytter man fuldstændigt sit fokus til det angribende hold. Ved et zoneforsvar ødelægger man dog ikke noget for forsvaret.



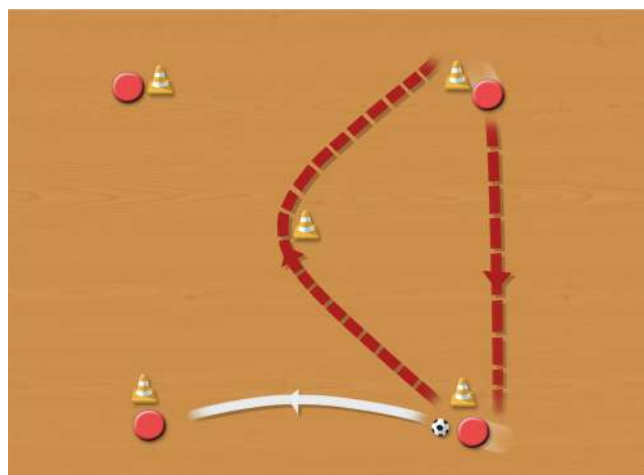
Øvelse 4:

2-2 bevægelser offensivt

Emne: Futsal

Øvelsen anvendes, hvis man stiller op i en 2-2 formation. Der opstilles et kvadrat med en kegle i midten også. Der står en spiller ved hver af de fire yderste kegler/toppe. Bolden afleveres nu fra den ene kegle i bunden af kvadratet til spilleren i den anden side i bunden. Herefter løber den afleverende spiller ind og runder midterkeglen og frem til keglen i toppen af kvadratet i samme side. Spilleren, der startede i toppen af kvadratet i boldsiden, bevæger sig samtidig ned på den tomme plads efterladt af den oprindeligt boldførende spiller. Øvelsen gentager sig herefter – bare i/fra modsatte side.

Øvelsen træner altså de offensive bevægemønstre i en 2-2 opstilling på et helt basalt niveau. Når grundbevægelsen "sidder", kan man med fordel lade spillerne køre et par rotationer, hvorefter der må laves en fremadrettet aflevering og en efterfølgende afslutning mod målet.

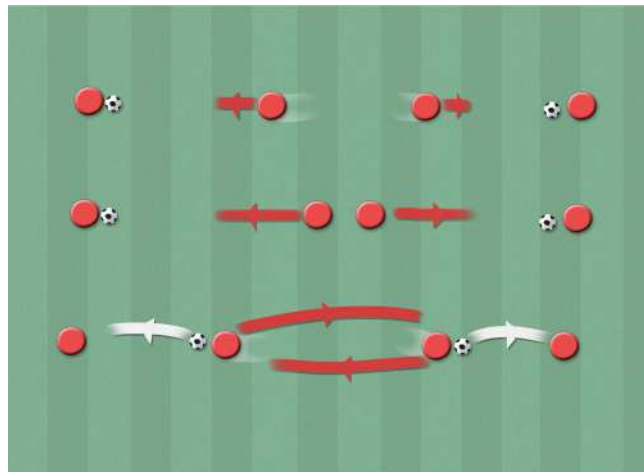


Øvelse 1: Pasninger og vendinger fire og fire

Emne: Teknisk træning (fysisk træning)



Spillerne er sammen fire og fire. De to spillere står med 30-40 meters mellemrum overfor hinanden med hver sin bold. I midten er de to øvrige uden bold. De to i midten løber nu i hver sin retning ud mod siderne og modtager en bold fra de to øvrige. Bolden kan nu enten afleveres tilbage på første- eller andenberøring, eller spilleren kan vende og spille den til modsatte ende. Efter endt aktion løbes der modsat. Der byttes roller efter 1-1½ minut. Jo kortere afstand, desto flere berøringer/aktioner og desto mere fokus på den tekniske udførelse, mens en længere afstand kan flytte fokus i øvelsen over mod det mere fysiske.



Øvelse 2: 6:2 med to eller fire små mål

Emne: Generobring, pasningsspil



Der spilles 6:2 i en firkant, hvor det lige præcis kan lade sig gøre (der må gerne komme relativt mange erobringer, men størrelsen af firkanten afhænger naturligvis af spillernes tekniske niveau – man kan også sætte begrænsning på antallet af berøringer). Når de to erobrer bolden skal de forsøge at score i et af de små mål, som er placeret uden for firkanten. Fokus for de seks er derfor at generobre bolden hurtigst muligt – og inden der bliver scoret imod dem. Der byttes i midten efter et par minutter. Kan spilles som 5:3 også, hvis spillerne har et fornuftigt teknisk niveau.



Øvelse 3: 3:3+2

Emne: Pasningsspil, generobring



Der spilles 3:3 med to jokere i en firkant, der med fordel kan være lidt aflang (så den minder mere om en fodboldbane med dybde og bredde). De tre, der har bolden, placerer sig på hver sin side af firkanten, mens jokerne er placeret henholdsvis på den sidste side samt midt i firkanten. De tre, der skal erobre, befinder sig inde i firkanten. Afhængigt af spillernes niveau kan øvelsen spilles med begrænsning på antallet af berøringer. Når bolden erobres, skal den sikres, samtidig med at holdet etablerer sig på siderne af firkanten. Det hold, der mister bolden, skal hurtigt forsøge at tilbageerobre den igen.

Der kan spilles "frit", eller man kan begrænse spillerne i midten til kun at måtte bryde boldens bane og ikke tackle. Alt afhængigt af spillernes niveau.

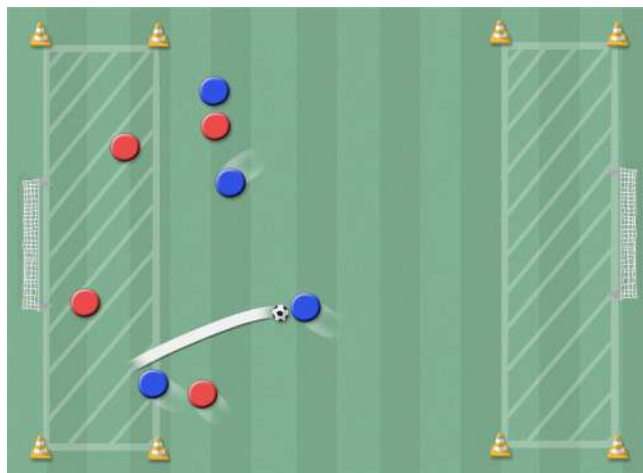


Øvelse 4: 4:4 med scoringszone

Emne: Pasningsspil, stikninger i dybden



Der spilles 4:4 til to små mål (femmandsmål er ideelle) og uden målmand på en bane på cirka 20 gange 40 meter. I hver ende af banen markeres en scoringszone på cirka 10-15 meter i dybden og hele banens bredde. Der kan altså kun scores fra scoringszonen, og man må først løbe ind i zonen, når bolden er spillet derind – det gælder begge hold. På den måde kræver det en hel del at spille sig frem til scoring, selvom der ikke er en målmand i målet.



Øvelse 1: Ballonbold

Emne: Teknik, 1. berøring

Spillerne inddeles i grupper af fire-fem spillere, som hver spiller i en firkant på cirka fem gange fem meter. I hver gruppe laves en rækkefølge. Spiller 1 starter med bolden i hænderne, lader den falde til jorden, hvorefter han sparker bolden op i luften, så den når over hans hoved, hvorefter den igen skal lande inde i firkanten. Det er nu spiller 2's tur, og efter bolden har ramt jorden, skal han nu igen spille den over hovedhøjde (på sig selv).

Der må spilles med alle dele af kroppen (fødder, lår, knæ, hoved, skulder osv.), man må benytte i fodbold. Bolden skal altid spilles opad, og den skal nå en højde, der er højere, end der hvor spillerens hoved befandt sig på tidspunktet for boldkontakten. Laver en spiller en fejl (bolden når at hoppe to gange, rammer uden for firkanten, spiller ikke opad eller ikke over hovedet, inden han rører den, bolden spilles med hånd/arm), fratrækkes han et "æg". Hver spiller starter med fem æg.



Forskellige strategier kan have stor effekt i dette spil: Man kan satse på at spille meget høje bolde, som er sværere for modstanderen at kontrollere. Man kan kaste sig ind under bolden og heade den ganske svagt opad, så næste spiller får meget lidt tid at reagere i. Eller man kan satse på at ramme jorden yderligt i firkanten, så bolden hopper ud af denne og derved gøre det sværere for modstanderen at ramme tilbage ind i firkanten.

Øvelse 2: Sparkekamp

Emne: Spark, samarbejde

Der opstilles en stor bane (cirka 30 gange 60 meter for U13, men tilpas selv efter behov). Midt i banen markeres en neutral zone (cirka otte meter bred), som ikke må betrædes. Hvert hold består af fire-fem spillere, som kun må opholde sig på egen banehalvdel.

Der spilles nu lidt som i volleyball: Hvert hold har tre berøringer, inden de skal spille bolden over "nettet" (midterzonen), og hver spiller må kun røre bolden én gang ad gangen. Bolden må ikke komme over hoftehøjde, og det handler nu om at spille bolden ud over modstandernes baglinje.

Det gælder altså om at lægge op til en spiller på holdet, så tæt på "nettet" som muligt, så denne kan skyde hårdt mod modstandernes baglinje. Hvert hold skal typisk bruge den første berøring på at redde, den anden på at lægge op og den tredje på at angribe.



Man scorer point, hvis man får bolden over modstandernes baglinje, eller hvis modstanderne laver fejl (bolden røres to gange i træk af samme spiller, bolden spilles ikke over inden for tre berøringer, bolden spilles ud af banen (på egen eller modstandernes banehalvdel), bolden stopper i "nettet").

Der spilles enten på tid eller til et bestemt antal point.

Øvelse 3: Halvliggende vristspark-kamp

Emne: Halvliggende vristspark, modtagninger



Spillerne deles i hold af to. Hvert hold har en firkant på cirka 10 gange 10 meter (kan justeres efter niveau). De to firkanter placeres med passende afstand, så det er svært men ikke umuligt at sparke fra den ene til den anden. Holdene skiftes til at sparke frem og tilbage, og på hvert hold skiftes spillerne ligeledes til at sparke og modtage.

For hvert halvliggende vristspark, der lander i modstandernes firkant, tildeles holdet et point, ligesom der kan scores point for hver modtagning (en berøring), der ligger død i egen firkant (uagtet, hvor den landede).

Der aftales på forhånd, om der spilles på tid eller til et bestemt pointantal.



Øvelse 4: Gris (eller et andet sjovt navn)

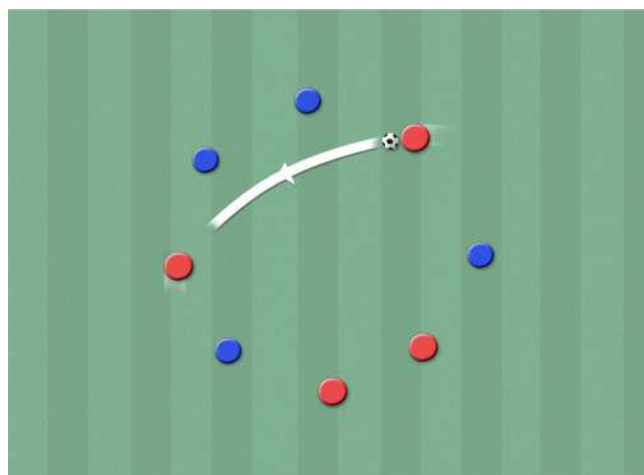
Emne: 1. berøringer, jonglering, boldkontrol



Spillerne stiller sig i en rundkreds. Bolden jongleres fra spiller til spiller (rækkefølgen underordnet). Hver spiller har kun én berøring pr. gang. Når bolden "dør" (= rammer jorden), tildeles den spiller, der var skyld i dette, et bogstav startende med G. Herefter R, I og S (eller hvad man nu har valgt at kalde spillet), og når man har alle fire bogstaver, har man tabt (er blevet Gris).

Man kan ikke bare lade bolden falde, hvis den ikke lige ligger godt til en – man skal altså forsøge at spille den, men omvendt kan "skylden" godt gå til den næstsidste spiller, der rørte bolden, hvis dennes aflevering var for svær. Den spiller, der senest fik skyld for en død bold, starter næste bold.

Spillet har en social karakter i den forstand, at det er alle, der er med til at fastslå, hvem den skyldige var, når bolden dør. Med lidt fintfølelse trænerstyring hér, kan man nemt gøre dette til en yderst vellidt og underholdende øvelse, som spillerne senere selv kan gennemføre uden indblanding fra træneren.



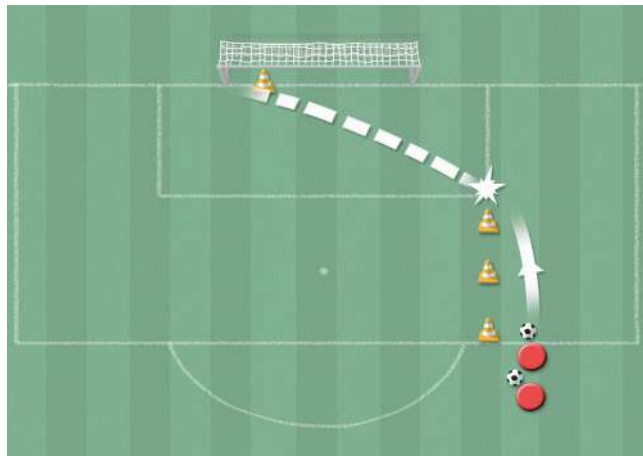
For at sætte et lille konkurrence-element på øvelsen, kan man aftale, at den, der bliver Gris, skal ned på alle fire og sige "øf, øf, jeg er en gris" – dette selvfølgelig under skyldig hensyntagen til gruppens sammensætning og de potentielle sociale farer ved dette. Ofte ser børnene det dog som en sjov lille del af spillet. Efter en gris er kåret, fortsætter spillet, og alle beholder deres bogstaver, mens grisen starter fra 0 igen.

Øvelse 1: Afslutning med lodret vristspark

Emne: Afslutninger

Der stilles en række med kegler op fra kanten af feltet og fem-otte meter ind i feltet lidt ud for stolpen/målet. Spilleren tager et langt træk ned langs rækken af kegler og afslutter herefter første gang fladt og hårdt mod det lange hjørne af målet. Her er der opstillet en kegle cirka 1-1½ meter inde i målet, som bolden skal passere på ydersiden af, for at scoringen tæller.

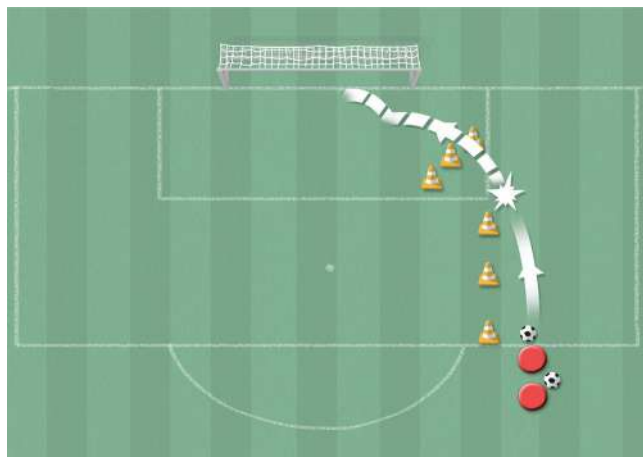
Øvelsen kan gøres lettere/sværere ved at ændre på vinklen af afslutningen, afstanden, der sparkes fra eller afstanden fra stolpe til kegle, som skal rammes imellem. I stedet for at spilleren selv lægger bolden til rette, kan den alternativt "serves" af en træner eller holdkammerat. Øvelsen kan udbygges til også at indeholde en afslutning højt mod nærmeste hjørne af målet som alternativ.



Øvelse 2: Chipspark

Emne: Afslutninger

Som i øvelse 1 opstilles der en række kegler/toppe, der dribles ned langs. Rækken af kegler starter og slutter dog lidt tættere på mållinjen. For enden opstilles, der en lille "mur" i form af nogle høje kegler, en væltet bænk eller lignende. Bolden chipperes nu på 2. berøring hen over den opstillede forhindring, som selvfølgelig gør det ud for en liggende målmand.



Øvelse 3: Hårdt eller følt

Emne: Afslutninger

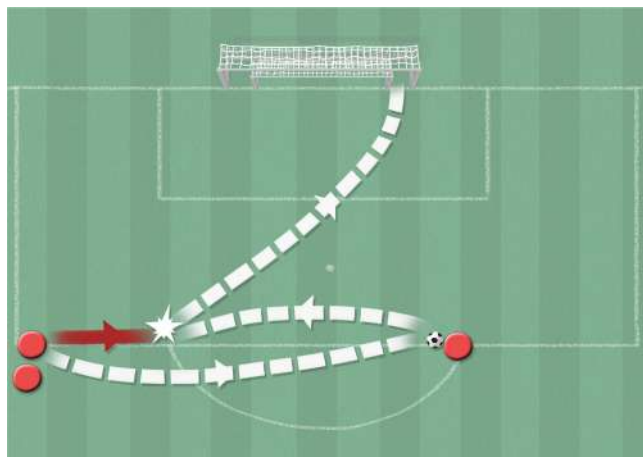
➤ Der dribles gennem en port på kanten af straffesparkfeltet midtfor. Herefter trækkes bolden forbi en kegle enten til højre eller venstre i en vinkel, hvorefter der sparkes mod mål. Spilleren skal ramme mellem stolpen og en kegle placeret 1-1½ meter inde i målet i enten den ene eller anden side. Sparkes der mod det lange hjørne, er det med et fladt, hårdt lodret vristspark. Sparkes der mod det korte hjørne, er det med en følt, skruet inderside.



Øvelse 4: "Rundskævn" i det lange hjørne

Emne: Afslutninger

➤ Der placeres et syvmandsmål inde i det store mål. Spillerne tager opstilling på hjørnet af straffesparkfeltet, mens der placeres en spiller som bande ved feltkanten, hvor buen rammer feltet. Bolden spilles nu fra hjørnet ind til banden, som dæmper den tilbage langs feltkanten, hvorfra bolden nu sparkes med en hård, skruet inderside mod det lange hjørne, hvor den selvfølgelig skal passere uden om syvmandsmålet for at tælle. Serveren henter nu bolden, mens sparkeren bliver ny bande for den næste spiller, der afslutter.



Øvelse 1: 3:2 interval- og omstillingsspil

Emne: Defensivt undertal/ offensivt overtal + omstillinger



Der opstilles en bane på ca. 40 * 40 m. (to strafesparkfelter + lidt ekstra længde) med et stort mål i hver ende med en målmand i hvert. I midten af banen markeres en "frizone", hvor hvert hold placerer en angrebsspiller. Hold A starter nu spillet med to spillere ved at aflevere en bold til sin angriber, som lægger den af første gang igen, hvorefter spillet er frit. De første to afleveringer må ikke brydes af modspillerne. Hold B forsvare med to spillere, mens Hold B's angriber træder ud til siden og afventer. Når angrebet er afsluttet eller bolden mistet, starter to nye spillere fra Hold B nu en ny bold til deres angriber, som på samme måde lægger af første gang, og Hold B angriber nu med tre spillere. De samme to spillere fra Hold A skal nu forsvare eget mål, mens Hold A's angriber gør sig klar til næste angreb.

Afhængigt af trænerens ønske kan man vælge at lægge fokus på de angribende eller de forsvarende



spillere. For angriberne handler det meget om at afvikle angrebet i fart, bevæge sig ud af skyggen for at gøre chancen størst mulig, mens det for forsvarerne mest handler om pres og støtte samt individuel forsvarsteknik. Desuden er der selvfølgelig hele det mentale aspekt i at omstille sig fra at angribe til at forsvare.

Øvelse 2: 2:2 omstillingsspil

Emne: Omstillinger



Der opstilles en bane på ca. 40 * 33 m. (to strafesparkfelter) med et stort mål i hver ende med en målmand i hvert. Hold A angriber med to spillere mod Hold B's to forsvare. Når angrebet er afsluttet (en god regel kan være, at kun én afslutning er tilladt) eller bolden mistet, starter to nye spillere fra Hold B nu med en ny bold. De samme to spillere fra Hold A forsvare nu eget mål.

Som træner har man selvfølgelig mulighed for at vælge, hvad man ønsker at fokusere på i dette spil. Det er dog oplagt at fokusere på den hurtige afvikling af en offensiv omstilling (mens forsvarerne formentlig er i ubalance) samt den hurtige mentale omstilling til at forsvare efter endt angreb. Desuden er der naturligvis en masse mulighed for at kigge på 1:1, 2:1, 1:2 og 2:2 situationer såvel offensivt som defensivt.



Øvelse 3: Intervalspil

Emne: Duelspil 1:1 og overtal/undertal offensivt/defensivt



Der opstilles en bane på ca. 40 * 33 m. (to strafesparkfelter) med et stort mål i hver ende med en målmand i hvert. Der spilles 3:3 eller evt. 4:4. Hvert hold har et antal spillere til at vente bag eget mål (så man har to eller tre hold af tre eller fire spillere). Der spilles 1-1½ minut alt efter spillerens fysiske formåen og tekniske niveau, hvorefter der byttes, og de næste hold spiller. Der kan således arbejdes med rigtig høj intensitet, og det er vigtigt, træneren hele tiden opmuntrer spillerne til at søge afslutninger eller gennembrud, så spillet ikke bliver stillestående eller går i stå.

Hvis Hold A scorer, starter Hold A's målmand en ny bold, så man fastholder således bolden ved scoring.

De to passive hold kan passende være boldhenterne, mens de venter på, det bliver deres tur.



Øvelse 4: Intervalspil med aktive bånder

Emne: Offensivt overtal/defensivt undertal



Der opstilles en bane på ca. 40 * 33 m. (to strafesparkfelter) med et stort mål i hver ende med en målmand i hvert. Der spilles 3:3 eller evt. 4:4. Hvert hold har et tilsvarende antal spillere ventende udenfor, men i stedet for at være passive (som i øvelse 3), så er "oversidderne" bånder på angrebshalvdelen af banen. Dvs. Alle hold A's oversiddere er bånder (fordelt på sidelinje og mållinje) på Hold B's banehalvdel og bånderne er kun med eget hold. Man er altså med andre ord i overtal, når man kommer op på modstandernes halvdel.

Der spilles som i øvelse 3 i 1-1½ minut pr. interval, og man fastholder ligeledes bolden ved scoring. Målmanden for det scorende hold starter således en ny bold op, og spillet kører videre herfra.

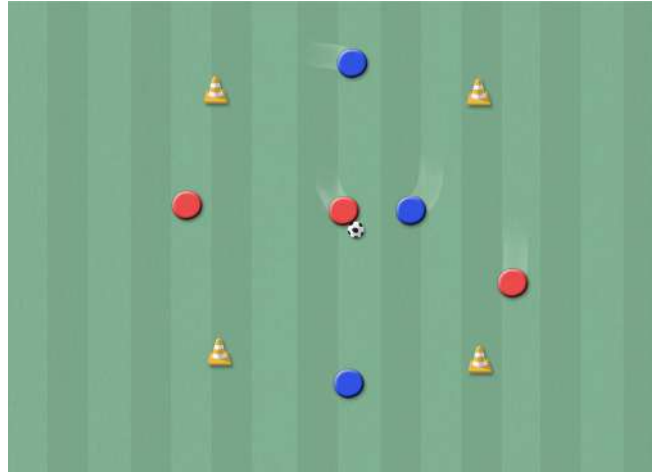


Øvelse 1: 1:1 med 4 bånder

Emne: Konditionsforbedring (og boldkontrol under pres)



Spillerne inddeles i 3 par. Første par spiller mod hinanden i en firkant på ca. 10 * 10 meter (tilpasses efter alder og niveau), mens de to øvrige par fungerer som bånder på hver sin side af firkanten. Banderne spiller bolden tilbage til den spiller, som spillede den ud til dem, og de spiller med 1 berøring (eller 2, hvis det får spillet til at glide bedre) for at holde tempoet højt. I midten har man ingen begrænsninger på berøringer.



Der spilles i perioder á 1 minuts varighed, hvorefter man jo så har en aktiv pause (som bande) i 2 minutter. Afhængigt af spillernes fysiske udgangspunkt anbefales 4-8 perioder pr. par. Med fordel kan man bygge det op, således at man starter med 4 omgange til hver og frem mod sæsonstart bygger op mod at kunne klare 8 omgange.

Øvelse 2: Spil til omvendte mål

Emne: Konditionsforbedring (og strategi)



Der deles to hold og spilles almindelig fodbold med den lille undtagelse, at målene rykkes et stykke ind i banen og vendes med front væk fra hinanden (ryg mod ryg). På den måde skal man altså spille sig forbi målet for herefter at få mulighed for at afslutte.

For at sikre et passende mængde løb til at kunne forbedre konditionen, sættes det som en betingelse for at scoringen tæller, at man har alle spillere med over midten, før bolden kan sparkes i mål. På samme måde tæller scoringen dobbelt, hvis ikke det forsvarende hold har alle spillere med hjemme på egen halvdel.



Øvelse 3: Touch rugby

**Emne: Konditionsforbedring
(og samarbejde)**

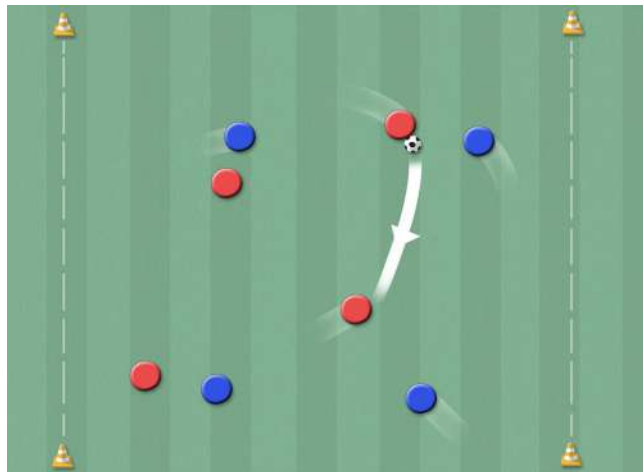


Spillerne deles i to hold, som hver forsværer egen baglinje. Banen skal være relativt stor (eks. ca. 30 * 40 m. for 4:4). Der spilles med hænderne, og bolden må kun afleveres til siden eller bagud. For at få den fremad skal man således løbe med den i hænderne.

Forsvarerne kan 'tackle' en angriber ved at røre ham (touch), hvorefter han ikke må løbe fremad længere og skal aflevere bolden inden for 3 sekunder. Gør han ikke det, overgår bolden til modstanderne.

Der scores ved at trykke bolden i jorden bag modstandernes baglinje (touch-down), og spillet genoptages herefter fra midten af banen.

Som en ekstra dimension kan man indføre, at bolden godt må sparkes fremad som en aflevering eller en måde at komme ud af pres på. Til gengæld er det så forbudt at være foran bolden for de angribende spillere.



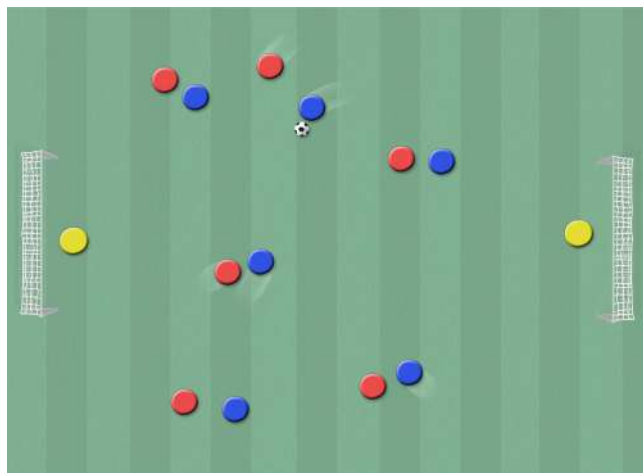
Øvelse 4: Markeringspil

Emne: Konditionsforbedring



Der spilles almindelig fodbold til to mål, men sørg for at lave banen rigelig stor. Hver spiller får ansvar for at markere en spiller på modstanderholdet og sørge for at denne ikke scorer (en god idé er at matche spillerne nogenlunde efter fysisk niveau, så de kan presse hinanden). Hvis ens markering scorer, skal man løbe rundt om banen, tage 10 armbøjninger eller en anden form for straf. På den måde kommer ens hold samtidig i undertal, og ens markering er fri i den periode, man udfører sin straf. Det er altså dobbelt straf, og det kan nemt ske, at man får en ny straf, mens man er i færd med at udføre den første.

Som udgangspunkt markerer de to samme spillere hinanden, men man kan også lave det mere udfordrende (og mere fysisk krævende) ved at man ikke nødvendigvis selv markerer den samme som markerer en selv.



Øvelse 1: Mavebøjninger med benene i 90 grader

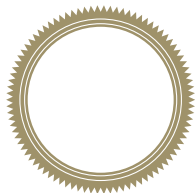
Emne: Styrkeøvelser

➤ Sådan gør du:

Læg dig på underlaget med hænderne bag nakken og lænden presset i gulvet. Dine ben skal være i rette vinkler i både hofte- og knæled.

Løft nu overkroppen op mod knæene i en kontrolleret bevægelse.

Tag tre sæt med 10-15 gentagelser.



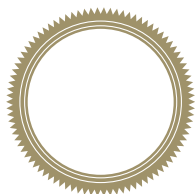
Øvelse 2: Skrå mavebøjninger med benene oppe

Emne: Styrkeøvelser

➤ Sådan gør du:

Læg dig på underlaget med en hånd ved det ene øre, og det andet ud til siden. Husk at presse lænden i gulvet. Dine ben skal være i rette vinkler i både hofte- og knæled.

Før nu albuen op til modsatte knæ og tilbage igen. Gentag øvelsen med modsatte albue og knæ - evt. efter hver anden gentagelse.



Øvelse 1: Ryg

Emne: Styrkeøvelser

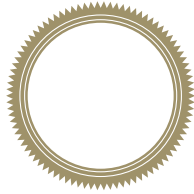
➤ Sådan gør du:

Læg dig på maven med begge hænder placeret foran panden, og kig ned i gulvet. Dine fødder skal være samlet.

Herefter løfter du overkroppen i roligt tempo fra gulvet. Løft til du ikke kan komme højere op, og sænk herefter overkroppen behersket igen.

Vær opmærksom på ikke at trække hovedet bagover, når du udfører øvelsen.

Lav 20 gentagelser af øvelsen, hold en pause på et til to minutter og gentag så øvelsen igen. Det gør du i alt tre gange.



Øvelse 2: Ryg

Emne: Styrkeøvelser

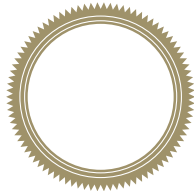
➤ Sådan gør du:

Sid på knæ med hofte og knæ i en 90-graders vinkel. Støt med begge hænder på underlaget.

Løft nu det ene ben opad mens du strækker det, samtidigt med at du løfter modsatte arm.

Udfør øvelsen roligt

Lav 20 gentagelser af øvelsen, hold en pause på et til to minutter og gentag så øvelsen igen. Det gør du i alt tre gange.



Øvelse 3: Balle og hase

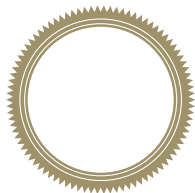
Emne: Styrkeøvelser

➤ Sådan gør du:

Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne på underlaget. Hold armene lidt ud til siden for at holde stabiliteten.

Løft nu bækkenet op og ned i en behersket bevægelse.

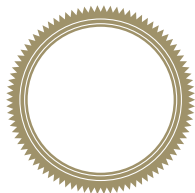
Lav 20 gentagelser af øvelsen, hold en pause på et til to minutter og gentag så øvelsen igen. Det gør du i alt tre gange.



Øvelse: Squat

Emne: Styrkeøvelser

- Stå ret op med fødderne spredt i skulderbredde. Sænk herefter din krop så dybt du kan, ved at skubbe din hofte tilbage og bøje i knæene. Hold positionen lidt (op til et minut) og skub dig selv langsomt tilbage til udgangspositionen.



Øvelse: Armstrækninger

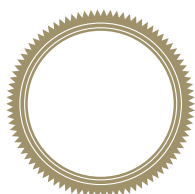
Emne: Styrkeøvelser

- Når man laver armstræk skal hænderne placeret lidt bredere end skulderbredde og lidt under skulderhøjde – på den måde er armene vinklet lidt ned fra skulderne når du kommer end til underlaget.

Herudover er det vigtigt, at knæ, hofte og hoved er i forlængelse af hinanden. For at undgå at hovedet kommer til at hænge en lille smule, kan man trække hagen lidt ind.

Man kan med fordel være opmærksom på hoften, når man laver sine armstrækninger – så hoften ikke laver et "v".

Det er desuden en god idé at være opmærksom på at trække skulderbladene sammen og ned.



Øvelse 1: Overtalsspil med bånder

Emne: Indendørstræning



Der spilles tre mod tre plus to målmænd på en hel futsalbane og med tre eller fire bånder i hver ende. Rødt holds bånder står på gult holds halvdel (en i hver side samt en eller to på mållinjen ved siden af målet) og omvendt. Banderne spiller med én berøring og må ikke aflevere til hinanden. Der spilles i perioder på to-fire minutter afhængigt af spillernes niveau og fysik.



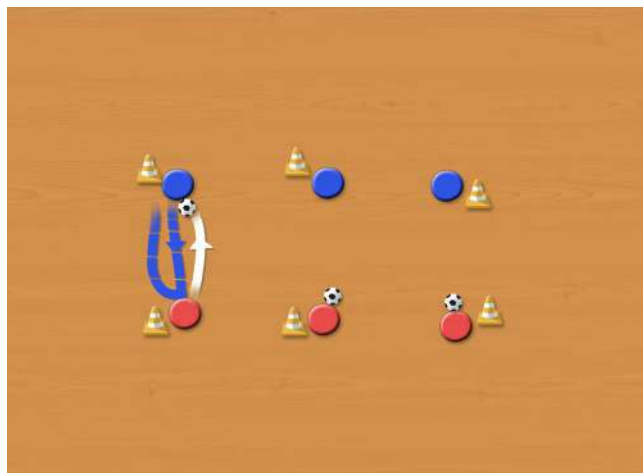
Spillet opøver evnen til at spille sig igennem modstandernes forsvar og finde den (rigtige) frie spiller, så man skaber de største chancer og får dem afsluttet ordentligt. Samtidig er det rigtig god træning for det forsvarende hold i at afstemme aftaler og arbejde tæt sammen om at minimere rummene for de angribende spillere.

Øvelse 2: Dribling, vending og aflevering

Emne: Indendørstræning



Spillerne går sammen to og to om en bold og stiller sig over for hinanden med cirka ti meter imellem sig. Spiller 1 afleverer bolden til spiller 2, som kontrollerer bolden med en retningsbestemt førsteberøring, dribler hen imod spiller 1 og laver en vending, dribler tilbage til egen kegle, vender igen og afleverer retur til spiller 1. Øvelsen kører således hele tiden modsat.



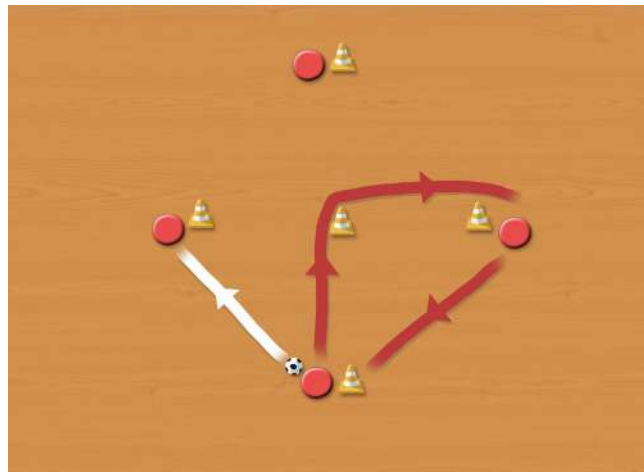
Det er en simpel øvelse, men der kan arbejdes med de basale ting i futsal: Modtagning (arbejd med forskellige modtagninger, herunder med sålen), dribling (arbejd med forskellige berøringsflader), vending (arbejd med forskellige typer vendinger) samt aflevering med indersiden.

Øvelse 3: Spil og løb

Emne: Indendørstræning



Der stilles fem kegler op i en rudeformet firkant med den sidste kegle som midtpunkt. Ved hver af de fire kegler i "ruden" står der en spiller, så det nu ligner en 1-2-1 formation fra futsal. Spilleren (spiller 1) i bunden af ruden starter med bolden. Der afleveres til en af de to sider (spiller 2). Med det samme afleveringen er sendt af sted, løber spiller 1 ind mod midterkeglen. Spilleren i den modsatte side (spiller 3) rykker nu ned i bunden og fylder det tomme hul op, og spiller 1 placerer sig på spiller 3's oprindelige plads. Spiller 2 afleverer nu til enten toppen eller bunden af ruden, og tilsvarende bevægelser foregår.



"Figuren" holdes således hele tiden, men det indarbejdes i spillerne, at hver gang bolden flyttes, skal der også ske en bevægelse fra minimum to spillere: Ham der har afleveret samt yderligere en, som skal sikre, at der fortsat er en spillemulighed, der hvor en

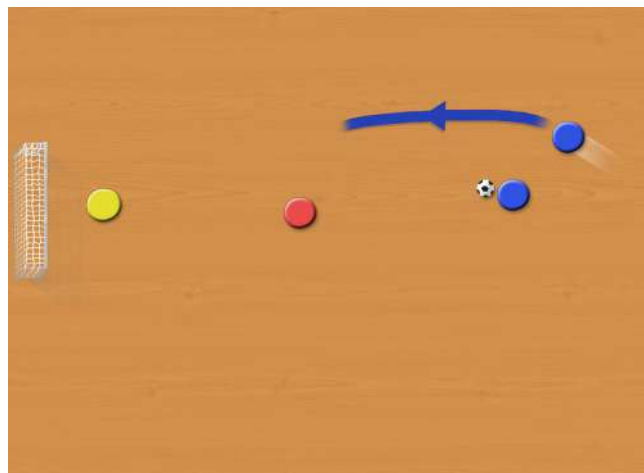
position er blevet forladt. Tanken er, at man gennem denne bevægelse på et tidspunkt vil trække modstandernes forsvar ud af position, eller at man kan spille en mand i bevægelse på et sted, hvor det gør ondt på modstanderne.

Øvelse 4: To mod en offensivt

Emne: Indendørstræning



Der spilles to mod en på et relativt lille areal (tilpasses evner alder og evner). Spiller 1 afleverer til spiller 2 og foretager et overløb. Herefter er der frit spil ned mod det ene mål i enden af banen.



Fokuspunkterne for denne øvelse er (foruden de tekniske omkring aflevering og førsteberøring), at spiller 1 laver sit løb i en passende fart, med en passende afstand, og at spiller 2 "aktiverer" forsvarsspilleren, inden en eventuel aflevering til spiller 1 i overløppet. Der kan selvfølgelig både afleveres og dribles fra spiller 2's side, så der er også god grobund for at coache på, hvornår hvilken løsning vælges.

Tilsæt eventuelt målmand og/eller en ekstra forsvarsspiller som progression på øvelsen.

Øvelse 1: Boldrytmer

Emne: Koordination med bold

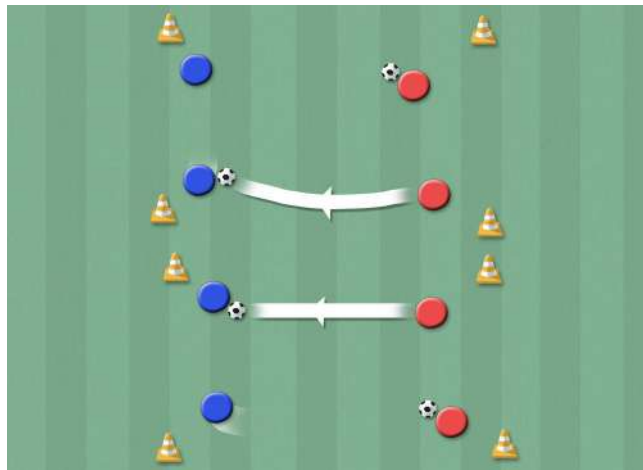
Spillerne er sammen to og to om to bolde. De står over for hinanden med cirka fem meters afstand (tilpas efter niveau). På forskellig vis skal de nu aflevere egen bold til den anden og modtage den andens bold i næste øjeblik. Det kan gøres på mange forskellige måder, eksempelvis:

Fra hænderne:

- Bold 1 studser, bold 2 kastes i en blød bue
- Bold 1 trilles, bold 2 kastes i en blød bue
- Bold 1 kastes med den ene arm, bold 2 med den anden
- Bolden modtages med den ene hånd og kastes med den anden (vend gerne)
- Osv.

Fra fødderne:

- Bold 1 trilles, bold 2 lobbes
- Bold 1 rulles med den ene fod, bold 2 med den anden
- Bolden modtages med den ene fod, rulles på tværs til den anden, som afleverer (vend gerne)
- Osv.



Det er kun fantasien, der sætter grænser for, hvor meget man kan udvikle denne øvelse, som er rigtig god til at udfordre spillernes koordination og samarbejde. Det kan være en god idé at fokusere på, at der skal være en vis rytme i det for at få det til at virke bedst muligt.

Øvelse 2: Ude og hjemme

Emne: Pasningsspil (og erobringsspil samt omstillinger)

Der opstilles to lige store firkanter (cirka 12 gange 12 meter – men tilpas efter alder og niveau) tæt på hinanden. I hver firkant er der fire spillere, blå hold i den ene og rødt hold i den anden. Blåt hold starter med bolden og spiller den rundt i sin egen firkant.

Rødt hold må sende to spillere "på udebane" for at forsøge at erobre bolden. Hvis det lykkes at erobre den, skal de spille den "hjem", hvor rød nu spiller og to blå sendes af sted for at hente den hjem. Øvelsen er ideel til to gange fire spillere, men der kan også være fem eller seks på hvert hold. Tilpas antallet af "udespillere" efter behov og niveau.



Øvelse 3: De fire verdenshjørner

Emne: Pasningsspil



En stor, kvadratisk firkant (cirka 40 gange 40 meter – men tilpas efter alder og niveau) inddeles i fire lige store firkanter ved at dele den midt over på langs og på tværs. Der er således nu fire kvadrater grænsende op til hinanden. De kaldes nu henholdsvis Nord, Syd, Øst og Vest. Der spilles 6:6 i hele "Verden", og det handler om at holde bolden i egne rækker.



Man kan erobre et "Verdenshjørne" ved at have fx tre, fem eller ti (juster efter niveau) sammenhængende afleveringer i den tilhørende firkant. Kan man erobre alle fire, har man vundet spillet/vundet et point. Når bolden mistes, er alle verdenshjørner igen neutrale og kan frit erobres.

Som en variant kan man på forhånd aftale en pointværdi for de forskellige verdenshjørner, som så tilføjes holdets score, hver gang det erobres. Find eventuelt selv på flere varianter. Pointen er, at man

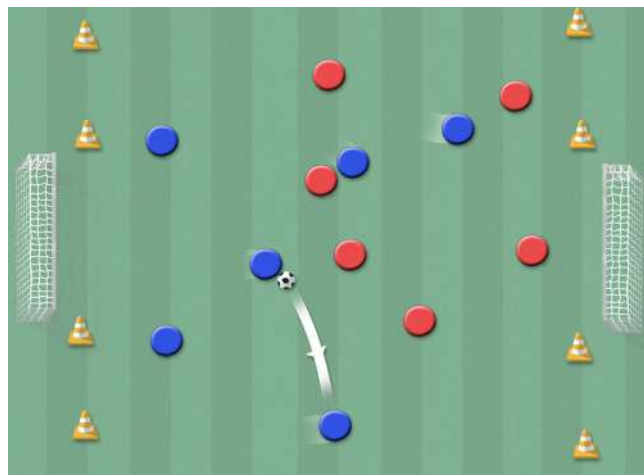
skal holde fast i bolden inden for holdet og samtidig hele tiden orientere sig om, hvor der er frie områder. Efterhånden som man erobrer flere verdenshjørner, øges presset.

Øvelse 4: Indlægsspil med grøfter

Emne: Indlæg og afslutninger



Der opstilles en almindelig bane, men i hver side markeres en grøft med kegler/toppe. I grøften er det kun tilladt at være for det angribende hold, og man har to eller tre berøringer. Der kan kun scores efter indlæg. Det er vigtigt i denne øvelse, at fokus er på timingen i indlæg og indløb. Angriberne må ikke komme for tidligt i feltet, da de så er for lette at dække op, og samtidig skal de møde bolden tidligst muligt.



Det er også vigtigt, at indlægget kommer i en glidende rytme, så man kan time indløbet bedst muligt. Kantspilleren må ikke gå helt i stå eller pludselig slå bolden ind første gang uden at signalere det først. Ellers bliver det meget vanskeligt for angriberne at ramme en fornuftig timing.

Øvelse: Indlæg med afslutning

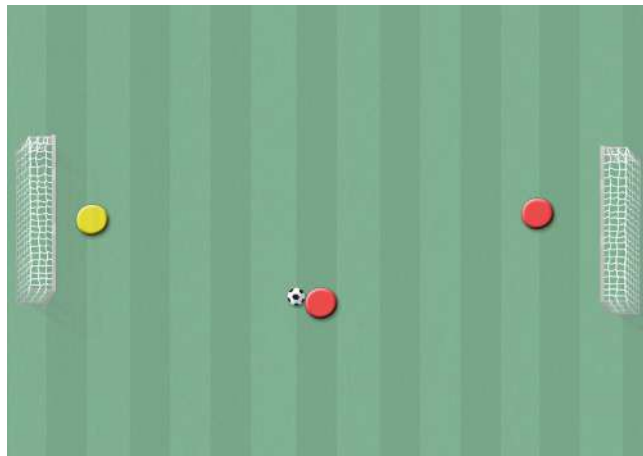
Emne: Målmandsøvelser



Der sparkes indlæg fra forskellige steder på banen omkring målfeltet. Hvis der er to eller flere målmænd til stede, så kan de med fordel sparke, da de samtidig kan få øvet deres sparketeknik.

Målmanden i feltet skal forsøge at gribe bolden på det højeste punkt han/hun kan. Herefter trilles en hård bold ud til spilleren lidt uden for feltet (cirka 16-20 fra mål), og han/hun skal så afslutte hårdt omkring målmanden.

Det er vigtigt, at der springes på skiftevis højre og venstre ben, alt afhængig af hvilken side der sparkes fra. Det handler nemlig også om, at målmanden skal blive dygtig til at afsætte fra begge ben.



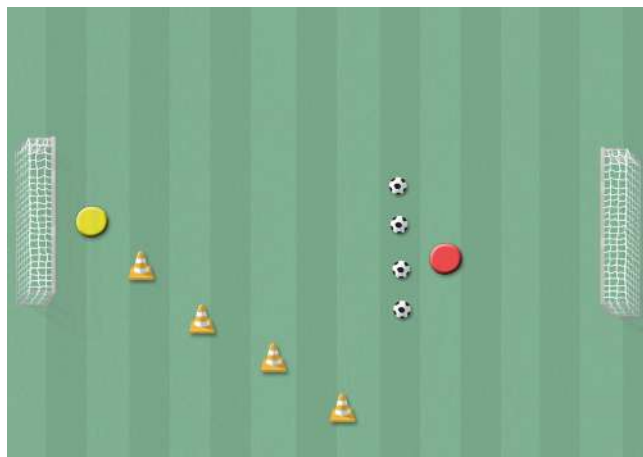
Øvelse: Reaktionsøvelse med hurtige afslutninger

Emne: Målmandsøvelser



Der stilles fire-fem toppe skråt ud fra midten af målet - start med den første top cirka en meter fra mållinjen og stil så skråt ud. Målmanden starter med sidestep væk fra den første top, indtil målmandstræneren giver tilladelse til at starte øvelsen. Målmanden skal så så hurtigt som muligt markere alle toppene - start med 1, 2 osv. Der afsluttes fladt i modsatte side af målet hver eneste gang målmanden har markeret en top.

Det er vigtigt, at målmanden får så mange redninger som muligt ud af øvelsen. Start med venstre side og derefter højre. Øvelsen kan suppleres med høje bolde herefter.



Øvelse: Reaktionsøvelse ved lave og høje skud

Emne: Målmandsøvelser



➤ Kegler stilles i en stor trekant, hvor der cirka er samme afstand mellem keglene, som der mellem de to stolper i et 11-mandsmål. Her gælder det for målmanden om at redde de lave bolde, som skydes - først i målmandens højre side og derefter i venstre side. Ved hver afslutning skal målmanden aflevere bolden hurtigt til sparker, og derefter skal målmanden flytte sig til næste område i trekanten. Målmandstræneren skal være opmærksom på, at der bliver gået korrekt efter bolden, når der reddes.

Øvelsen skal vare cirka 90 sekunder. Det er vigtigt, at målmanden får så mange redninger ud af øvelsen som muligt. Øvelsen kan også suppleres med høje bolde cirka i højden 0,75 - 1,75 meter.



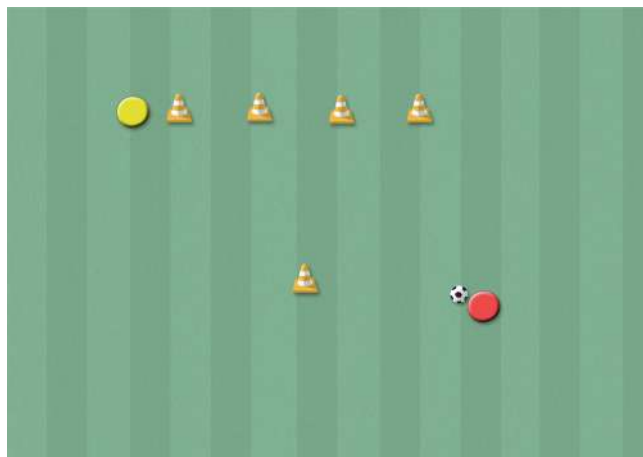
Øvelse: Reaktionsøvelse med fodarbejde

Emne: Målmandsøvelser



➤ Her trænes benarbejde med en efterfølgende afslutning i målmandens korte hjørne. Fire-fem toppe stilles på mållinjen fra midten og ud mod stolpen, og fra kanten af det lille felt stilles en kegle. Målmanden skal tage dobbeltskridt imellem toppene. Herfra skal han/hun fortsætte ud og markere keglen på kanten af det lille felt, og herefter hurtigt ned og lukke det korte hjørne af målet.

Øvelsen gentages fem-seks gange i hver side og kan eventuelt køres videre med høje bolde i højden 0,75 - 1,75 meter. Husk det er vigtigt, at målmanden får så mange redninger ud af øvelsen som muligt.



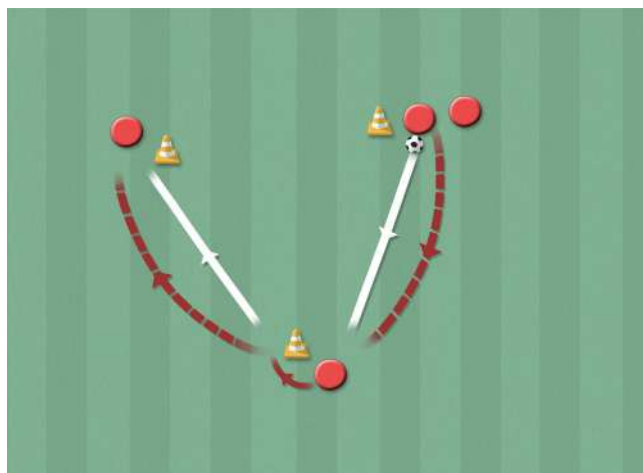
Øvelse 1: Ajax-trekanten

Emne: Aflevering-modtagning

Der opstilles en ligesidet trekant, hvor hver side er cirka 10 meter. Bag hver kegle/top står 1-2 spillere. Bolden spilles rundt i trekanten, og træneren bestemmer forskellige måder, den skal flyttes på. Efter aflevering følger spilleren boldens bane til næste kegle.

Der kan spilles med en eller to berøringer, højre eller venstre rundt om keglen, der kan afleveres med højre/venstre ben og førsteberøringen kan være med inderside/yderside/vrist/hæl/etc. med højre/venstre ben. Mulighederne er næsten uendelige, og det er en fantastisk øvelse til at fokusere dels på det tekniske element i førsteberøring og aflevering, men også på det taktiske element i, hvor bolden skal spilles til medspilleren.

Tænk over, om der skal spilles lige på, uden om keglen eller inden om keglen, samt hvor hård pasningen skal være.

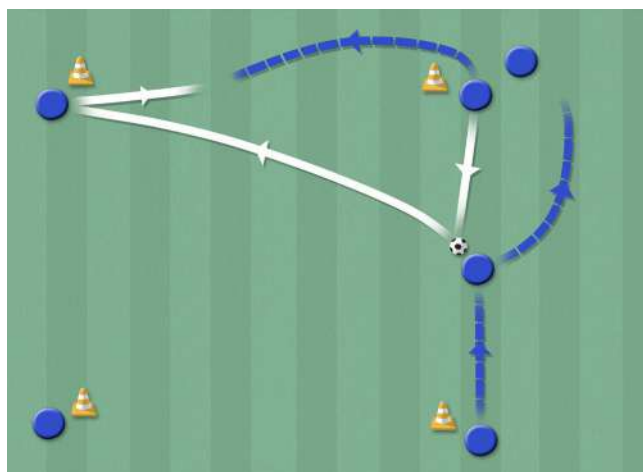


Øvelse 2: Landsholdets pasningsøvelse

Emne: Pasninger

Et kvadrat på cirka 15 gange 15 meter opstilles. Bag hver kegle står 1-2 spillere. Bolden "lægges af" af spiller 1 til spiller 2 ved foregående kegle (i forhold til spilretningen), som slår den diagonalt til spiller 3 ved næste kegle. Herfra lægges den af til spiller 1, som nu slår den diagonalt til spiller 4 osv. Der kan naturligvis spilles begge veje rundt. Fokuspunkterne er, hvilket ben, der benyttes som sparkeben samt hvilket ben, der spilles til ved modtageren.

En variation kan være, at bolden spilles lige op fra spiller 1 til spiller 3, som lægger den af til spiller 1, der giver spiller 3 den i medløb. Dette gentages nu mellem spiller 3 og 4 osv.

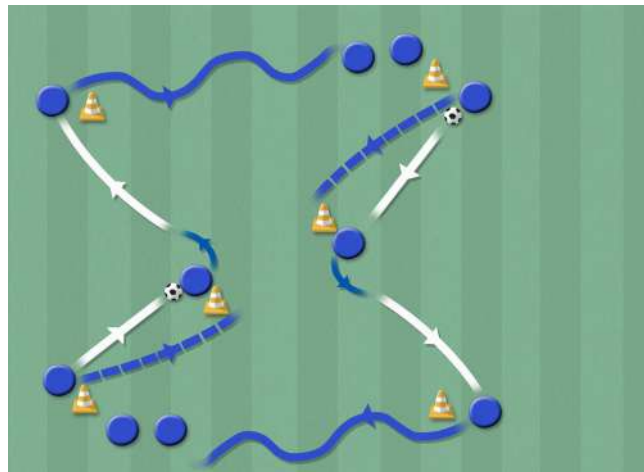


Øvelse 3: Twente zig-zag pasninger

Emne: Aflevering-modtagning



Der opstilles seks kegler i zig-zag formation, som vist på illustrationen. Tilpas afstanden efter spillernes niveau. Jo længere afstand, desto sværere bliver øvelsen. Spiller 1 slår en hård pasning til spiller 2, som på sin førsteberøring vender med bolden og herefter slår en hård pasning til spiller 3. Spiller 3 vender på førsteberøring og dribler om bag keglen ved spiller 4, hvorfra øvelsen gentages modsat (den kan sagtens køre i begge retninger samtidig).



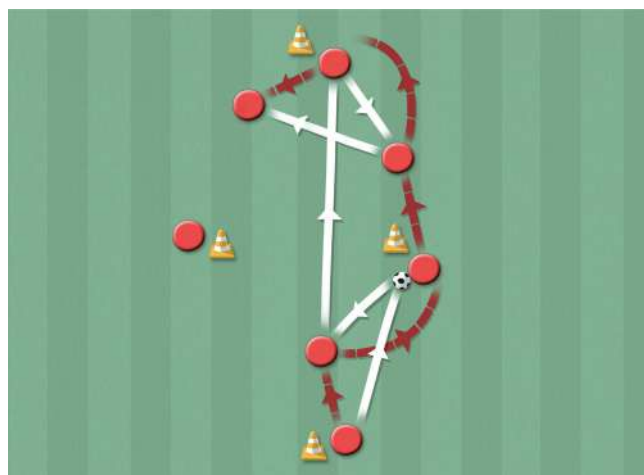
Variationsmuligheden er, at spiller 2 lægger af igen til spiller 1, som slår den hårdt på spiller 3. Spiller 3 lægger nu af til spiller 2, som giver spiller 3 den i medløb videre. Efter at have kørt begge variationer kan en ekstra udfordring være, at den spiller, som slår den hårde pasning op på en anden spiller, samtidig skal råbe, hvad modtageren skal gøre (vend/læg af).

Øvelse 4: Pasnings-rombe

Emne: Pasninger



En rombe opstilles med cirka 30 meter i højden og 15 meter i bredden. Spiller 1 afleverer til spiller 2, som lægger af igen til spiller 1. Spiller 1 slår nu bolden op på spidsen til spiller 3, som lægger af til spiller 2, der igen vinkler bolden ud til spiller 3, og øvelsen vender nu og kører modsatte vej.



En variation kan være, at spiller 2 vender på den første bold og selv slår den op på spiller 3.

Fokuspunkter for alle fire øvelser er følgende:

- Fart og præcision i afleveringer (kvalitet)
- Førsteberøring modtagning/vending (gør dig selv god)
- Spil på og med rigtigt ben (gør hinanden gode)
- Forfinteløb/modløb (giv dig selv tid og vis dig)
- Kommunikation (kald på bolden og hjælp hinanden)

Øvelse 1: 2:2 med 4 bänder

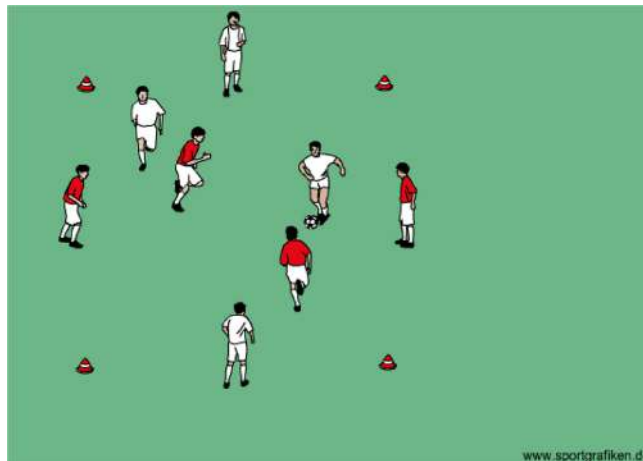
**Emne: Konditionsforbedring
(og spil på små områder)**



Spillerne inddeles i 4 par. To par spiller mod hinanden i en firkant på ca. 15 * 15 meter (tilpasses efter alder og niveau), mens de to øvrige par fungerer som bänder på hver sin side af firkanten. Bänderne spiller bolden tilbage til det hold, som spillede den ud til dem, og de spiller med 1 berøring (eller 2, hvis det får spillet til at glide bedre) for at holde tempoet højt. I midten har man ingen begrænsninger på berøringer.

Der spilles i perioder á 1½ minuts varighed, hvorefter man jo så har en aktiv pause (som bånd) i 1½ min. Afhængigt af spillernes fysiske udgangspunkt anbefales 4-8 perioder pr. par. Med fordel kan man bygge det op, således at man starter med 4 omgange til hver og frem mod sæsonstart bygger op mod at kunne klare 8 omgange.

Øvelsen kan også spilles som 1:1 m. 4 bänder. Så spilles der blot i perioder af 1 minut med 2 minutters aktiv pause, da det er en del hårdere.



Øvelse 2: 1:1:1

**Emne: Konditionsforbedring
(og driblinger)**



Der opstilles en masse (10+) små keglemål på et relativt stort areal. Spillerne inddeles i grupper på 3 spillere om en bold. Ved startsignal dribler spilleren med bolden rundt på arealet og forsøger at score ved at drible gennem keglemålene, mens de to øvrige forsøger at få fat i bolden. Lykkes det, forsøger den næste på samme vis at score. På den måde er boldholderen hele tiden 1:2 og skal således arbejde behårdt for at komme til scoring, mens de to øvrige ikke blot kan se til, da de så kommer hurtigt meget langt bagud.

Der arbejdes i perioder på 1½ minut med en aktiv pause på 1½ minut, hvor spillerne afleverer bolden imellem sig med 1.gangsafleveringer. Det anbefales at spille 5-9 perioder. Kan bygges op som beskrevet i øvelse 1.

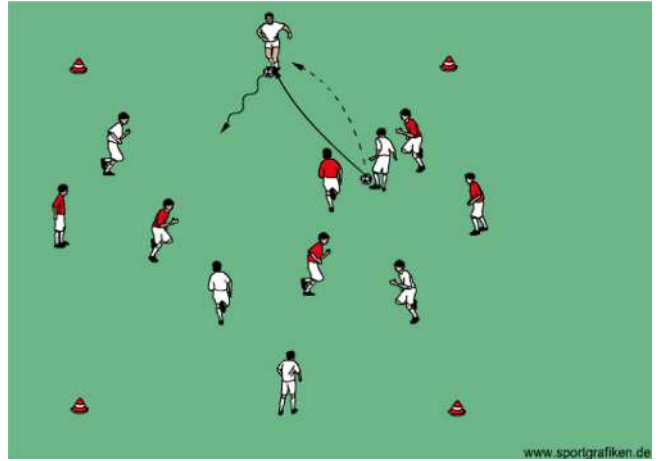


Øvelse 3: Skifte bänder

Emne: Konditionsforbedring (og spil på små områder)



Der spilles 4:4 i midten af en firkant på ca. 30 * 30 meter (tilpasses efter alder og niveau – kunsten er at gøre banen præcis så stor, at intensiteten er høj, men spillerne samtidig magter det rent teknisk). Hvert hold består af 6 spillere, og de sidste to placerer sig på hver sin side af firkanten over for hinanden. Når bolden spilles ud på en af bänderne, løber spilleren, der afleverede bolden, ud på banden, mens banden tager bolden med ind i firkanten igen, og holdet forsøger nu at spille sig igennem til den modsatte bande. På den måde spilles der således effektivt 6:4 for det boldbesiddende hold, hvilket betyder en del løb for begge hold.



Som en variation kan det tillades, at der spilles bånd med modstandernes båndspillere (uden at bytte plads naturligvis). Dette giver en ekstra dimension og får spillet til at flyde lidt bedre, men det er samtidig en smule mere krævende at administrere, så overvej lige, om dine spillere magter denne forskel.

Der spilles i perioder á 3-5 minutter alt efter spillernes fysiske udgangspunkt og spillets intensitet i øvrigt. Det anbefales at spille 4-6 perioder. Kan bygges op som beskrevet i øvelse 1.

Øvelse 4: Over midten

Emne: Konditions- og kompetitiv træning



Der spilles helt almindelig fodbold til to mål, men dog på en større bane end normalt. Reglerne afviger fra en almindelig kamp på den måde, at scoringer kun tæller, såfremt alle holdets spillere er over midten, når der scores. Samtidig kan scoringen tælle dobbelt, hvis ikke alle de forsvarende spillere er med hjemme over midten.



Det er en simpel og sjov måde at sætte lidt ekstra intensitet på en almindelig træningskamp, hvor spillerne på samme tid "snydes" til en masse løb og på den måde sikrer man en vis indvirkning på konditionen.

For ekstra intensitet kan der spilles små kampe til eks. 2 eller 3 med indlagt "straf" til det tabende hold i form af forskellige styrkeøvelser (eks. 5 armbøjninger).

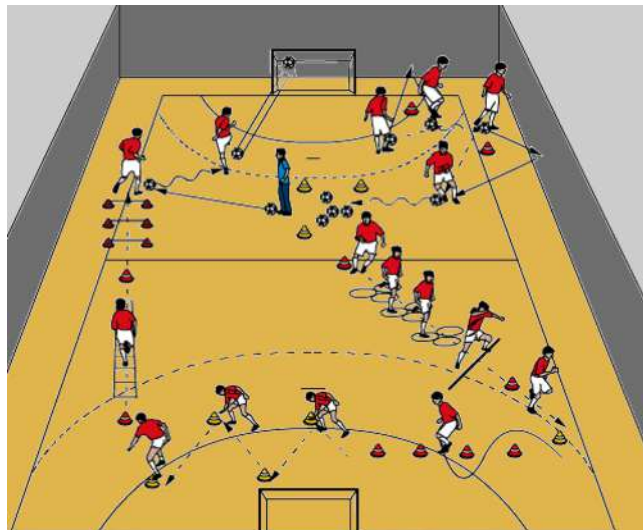
Øvelse 1: Agilitybane med bolde

**Emne: Koordination
og afslutninger**



➤ Koordinationstræning gennem agilitybaner er et godt og vigtigt element i al god børnefodbold-træning. Således også, når vi går indendørs. Kun fantasien sætter grænser for, hvor mange forskellige modeller og udformninger disse baner kan antage. Prøv ad med forskellige redskaber, der er til rådighed, og sørg for at børnene udfordres med mange forskellige bevægelsesmønstre, eks. hop/spring på et/to ben, slalomløb, hinke, kravle, rulle, baglæns osv.

En god idé er samtidig at indlægge nogle boldberøringer evt. som afslutninger. For det første er det relevant, og for det andet er det motiverende og ses af børnene som en slags bonus.



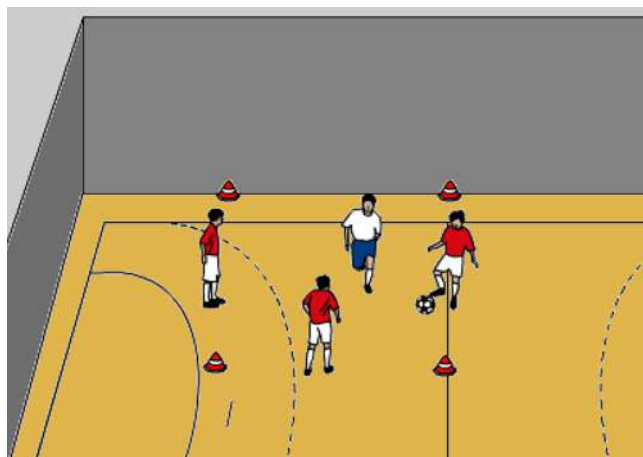
Øvelse 2: Smørklat (3:1) m. bande

**Emne: Pasningspil
og brug af banderne**



➤ I stedet for at spille 4:1, erstattes den ene spiller med banden. Firkanten laves helt op af banden, som nu fungerer som en ekstra medspiller. Når spilleren i midten rører/erobrer bolden, byttes så den spiller, der tabte bolden nu i stedet er i midten. Der kan også spilles på tid, hvor man evt. kan tælle antallet af berøringer/erobringer. På den måde sikrer man, at det ikke hele tiden er den samme spiller, der er i midten.

Sørg for at tale med spillerne om (og vise det), hvordan man kan bruge banden til at spille uden om modstanderen. Efter lidt tid vil de fange idéen og de synes garanteret, det er rigtig sjovt, når de lykkes med en aflevering via banden.

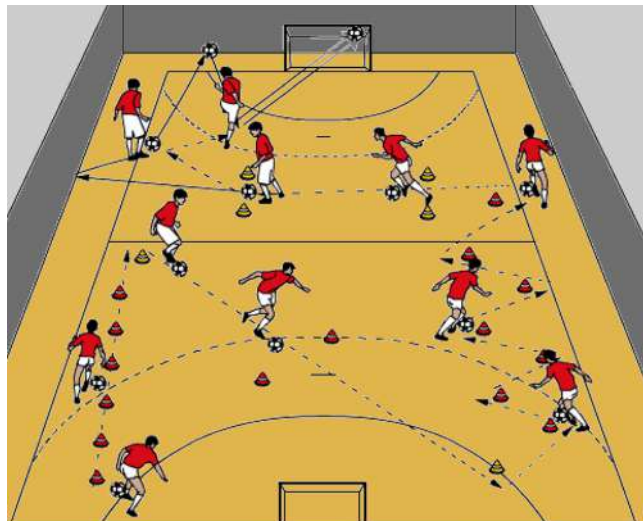


Øvelse 3: Driblebane

Emne: Dribling, boldkontrol og brug af banderne



➤ En driblebane er i praksis en agilitybane, som kan gennemføres med bold. Indlæg forskellige elementer i banen: Slalom, zig-zag, tempo, vending osv. Som en god motivationsfaktor kan man indlægge en afslutning som sidste del af banen. På den måde opleves det som en belønning for at være kommet igennem den første del, at man får lov at afslutte til sidst. Tænk også gerne muligheden for en dribling (et-to aflevering) via banden ind som et godt læringsredskab til at børnene lærer at bruge banderne aktivt.



Øvelse 4: Driblekonge

Emne: Driblinger og boldkontrol



➤ Der stilles en bane op med 2 yderzoner og en midterzone. I midterzonen er der en fanger, mens de øvrige spillere har hver sin bold og fordeler sig i yderzonerne. Det gælder nu om at drible frem og tilbage mellem yderzonerne, men når man dribler igennem midterzonen skal fangeren forsøge at erobre bolden. Mister man sin bold, bliver man fanger og den sidste, der er tilbage med en bold, er driblekongen.



Øvelse 1: To i træk

Emne: Kompetitiv spiltræning

Der spilles 5:5 + målmænd på to store mål på et areal på cirka en kvart 11-mands bane. Træneren står klar til at sætte nye bolde i spil, så spillet holdes flydende og intenst.



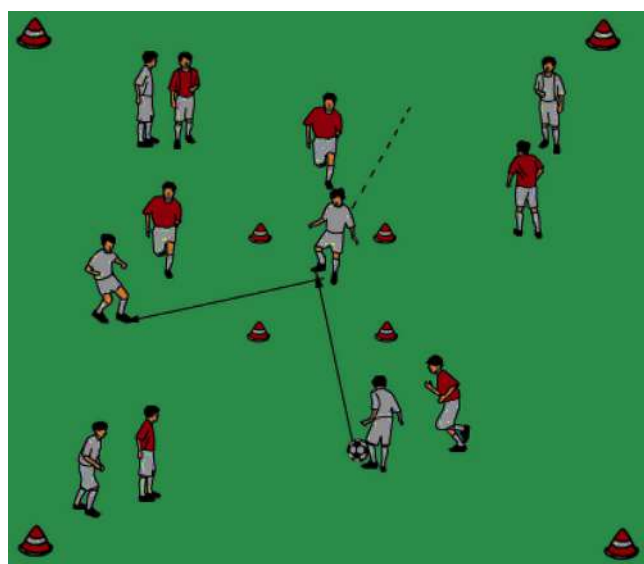
Når et hold scorer, vinder de "serven" (læs: muligheden for at score point). Scorer de igen, inden det andet hold, får de et point, og taberne tildeles en straf. Eksempel.: Hold A scorer (og har serven), Hold B scorer (og har nu serven), Hold B scorer igen (og vinder - Hold A tager sin straf). Pauserne ved strafuddeling kan evt. benyttes til en coachende samtale om, hvordan næste omgang skal gribes an.

Spillet er designet til at holde alle klar på, at alle bolde og dueller er vigtige.

Øvelse 2: City-øvelsen

Emne: Pasningspil - udnyttelse af frie områder

Der spilles eks. 6:6 på et område på cirka 40 * 40 meter. I midten af området er med kegler markeret en firkant på cirka 8 * 8 meter. Der scores ved at spille bolden ind i firkanten til en medspiller, som spiller den første gang ud af området til en anden medspiller. Det er forbudt for det boldbesiddende hold at opholde sig i midterområdet i længere tid (fx 3 sek.), ligesom det forsvarende hold kun må løbe derind, hvis de følger et løb fra en modstander.



Opgaven består altså i at holde fast i bolden, indtil muligheden for at spille en fri bold til et løb i frit rum opstår.

Kan også spilles med scoring ved en (flad) aflevering gennem området til en medspiller, hvor området altså altid er frit for spillere. Det giver lidt nogle andre vinkler og løb.

Øvelse 3: Balling-spillet

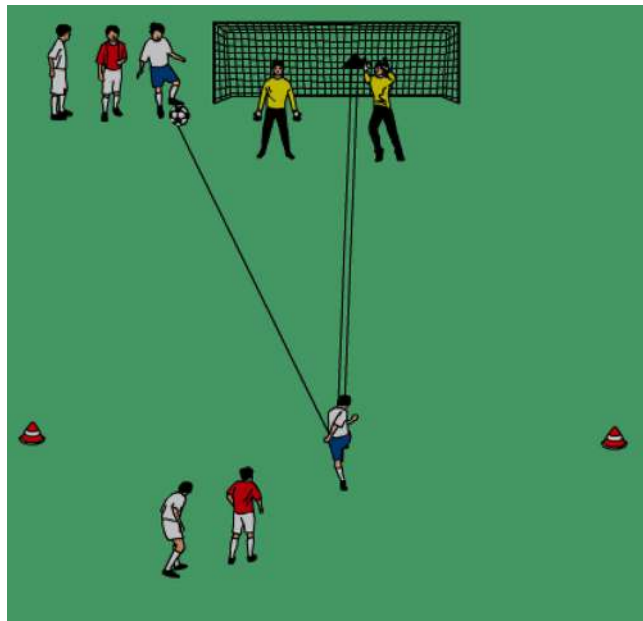
Emne: Afslutninger, konkurrence og humør



Spillerne deles op i par med 1 bold pr. par, og et tilfældigt par vælges til at starte som keepere. De øvrige par fordeler sig med en spiller med bold på mållinjen ved siden af målet og den anden spiller uden for kanten af straffesparkfeltet.

Første par starter. Spilleren med bolden afleverer den ud til spilleren uden for feltet, som afslutter på første berøring, når bolden er kommet ud af feltet. Ved scoring går parret på mål og de hidtidige keepere tager plads i køen. Hvis der brændes, tildeles keeperne 1 point (og de tæller højt, så alle ved, hvor mange de har i alt). Så snart der er afsluttet, må næste hold trille deres bold af sted, så der opnås et vist flow i spillet/øvelsen.

Man tæller sine point sammen for hver gang, man er på mål. Der spilles til fx 50 point. En ideel måde at afslutte en træningsaften med højt humør og smil på læben.



Øvelse 4: Fire firkanter

Emne: Fysisk træning (kondition/aerob) + pasninger



Der spilles fx 7:7 på et areal på cirka 50 * 50 meter. I hvert hjørne af banen markeres en firkant på cirka 8 * 8 meter. Der kan scores ved at fuldføre tre afleveringer i en valgfri af de små firkanter.

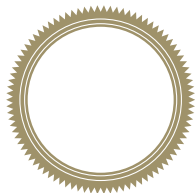
Spillet skal således fordeles således at der skabes et overtal i et af hjørnerne, hvorefter der så skal holdes fast i bolden i det område, inden presset bliver så stort, at man mister bolden. Øvelsen kræver rigtig meget løbearbejde.

Der kan selvfølgelig varieres med max. antal berøringer, større/mindre areal/firkanter samt færre/flere afleveringer i firkant for scoring.



Øvelse: Indersidespark

Emne: Spark



Tilløbet:

- Er lige mod bolden i sparke-
retningen

Støttebenet:

- Placeres på siden af bolden og tæt op ad den
- Tåen peger i den ønskede sparkeretning
- Let bøjet i knæet for bedre balance

Kroppen:

- Let foroverbøjet, så overkroppen hælder ind over bolden
- Armene bruges til at holde balancen

Sparkebenet:

- Foden vinkelret på sparkeretningen
- Bolden træffes midt på den store flade på inder-
siden af foden
- Bevægelsen starter med en fremadføring af
knæet/låret
- ... og slutter med en fremadføring af foden ved at
rette knæleddet ud
- Bolden træffes lige midt i "Ækvator"

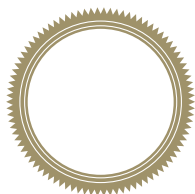


Tips:

- Bolden skal "stødes" mere end den skal "putt'es"
- Ram evt. bolden marginalt over "Ækvator", så den bliver langs jorden

Øvelse: Vristspark

Emne: Spark



Tilløbet:

- Er lige mod bolden i sparke-
retningen

Støttebenet:

- Placeres på siden af bolden og tæt op ad den
- Tåen peger i den ønskede sparkeretning
- Let bøjet i knæet for bedre balance

Kroppen:

- Let foroverbøjet, så overkroppen hælder ind over bolden
- Armene bruges til at holde balancen

Sparkebenet:

- Foden peger med tåen lige ned i jorden
- Bolden træffes lige midt på oversiden (vristen) af foden
- Bevægelsen starter med en fremadføring af knæet/låret, som føres ind over bolden
- ... og slutter med en kraftig, eksplosiv fremadføring af foden ved at rette knæleddet ud
- Bolden træffes lige midt i "Ækvator"

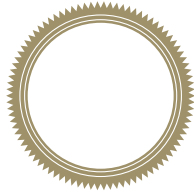


Tips:

- Spark "igennem" bolden – specielt når den ruller
- Sørg for god fart i tilløbet – det giver overskud i selve sparket

Øvelse: Halvliggende vristspark

Emne: Spark



Tilløbet:

- Er i sparkeretningen lige imod det punkt, hvor støttebenet placeres, altså let forskudt til siden for bolden.

Støttebenet:

- Placeres ca. en skulderbredde til siden for bolden med tåen ud for boldens midtpunkt
- Tåen peger i den ønskede sparkeretning
- Bøjjet i knæet for bedre balance

Kroppen:

- Halvt liggende mod støttebenets side
- Armen i støttebenets side bruges som vægts-tang og holdes ud til siden

Sparkebenet:

- Foden følger kroppens position og er halvt liggende, men strakt
- Bolden træffes lige midt på oversiden (vristen) af foden



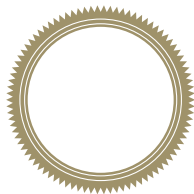
- Bevægelsen starter med en fremadføring af knæet/låret
- ... og slutter med en kraftig, eksplosiv fremadføring af foden ved at rette knæleddet ud
- Bolden træffes lige under "Ækvator"

Tips:

- Støttebenet skal længere væk fra bolden, end man lige tror – specielt, hvis sparket skruer mod støttebenets side, er det et sikkert tegn på, at det var placeret for tæt på bolden
- Boldens bane skal være helt lige og jævn. Den skal ikke skrue (evt. let underskrue)

Øvelse: Hovedstød

Emne: Hovedstød



Tilløb/afsæt:

- Afhænger naturligvis af boldens bane i luften
- Der kan sættes af på enten det ene eller begge ben

Kroppen:

- Let bagoverbøjet, men spændt i mave og nakke/hals, så hovedet føles som på en hammer
- Bevægelsen foregår i hofte og mave, så "hammeren" føres frem mod bolden
- Armene bruges til balance og til at "hive sig frem"

Hovedet:

- Bolden træffes midt på panden til kanten af hågrænsen
- Afhængigt af, om man vil heade op- eller nedad, træffes bolden hhv. over eller under "Ækvator" – eller midt på for at heade ligeud
- Hold øjnene på bolden så længe som muligt for størst mulig præcision



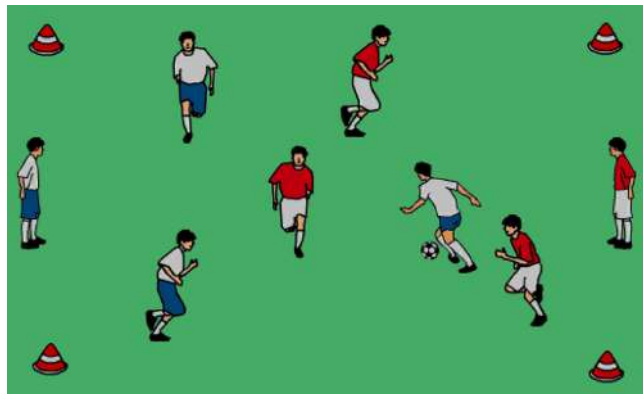
Tips:

- Det er hovedet, der skal ramme bolden – ikke omvendt. Aktiv kontakt sikrer rigtig retning på bolden efterfølgende

Øvelse 1: Vendespil

Emne: Taktisk træning

Der spilles på et aflangt areal passende til antallet af spillere og det ønskede træningsmål. I hver ende af banen placeres en neutral spiller som bande (husk at bytte undervejs). Der kan scores ved at spille bolden til den ene bande og derfra få vendt spillet hele vejen modsat til den anden bande.



Øvelsen kan bruges til at træne stort set alt – det er træneren, der gennem sit fokus på et bestemt læringsmål sætter dagsordenen for, hvad der skal læres den pågældende dag. Eksempelvis er spillet fremragende til at indlære følgende:

- Presspil og erobringsspil
- Opspil – vinkler, afstande, støttespillere osv.
- Pasningsspil, teknisk: Inderside, 1. berøring, halvliggende vristspark
- Vendinger
- Osv.

HUSK ikke at blande tingene sammen ved at fokusere på alle ting på en gang...!

Øvelse 2: 4:4 med 4 bänder

Emne: Pasningsspil (teknisk og taktisk)

Der spilles i en stor firkant med 3 hold på hver 4 spillere. De to hold spiller mod hinanden i midten, mens det tredje hold agerer bänder på hver sin sidelinje. Husk at bytte med jævne mellemrum.



Fokus skal være på at skabe vinkler at spille i, komme ud af "skyggen" og udnytte bänderne bedst muligt ved ikke at spille for korte afleveringer til dem. Det handler om at tiltrække presset gennem nogle få, korte afleveringer for derefter at spille bolden ud af presset med en lang. Spiller man flere lange afleveringer i træk, bliver det sværere at håndtere, og der vil ske flere fejl.

I denne øvelse er den spørgende coachingform ved relevante spilstop yderst anvendelig i forhold til at bevidstgøre spillerne om de forskellige punkter i pasningsspillet.

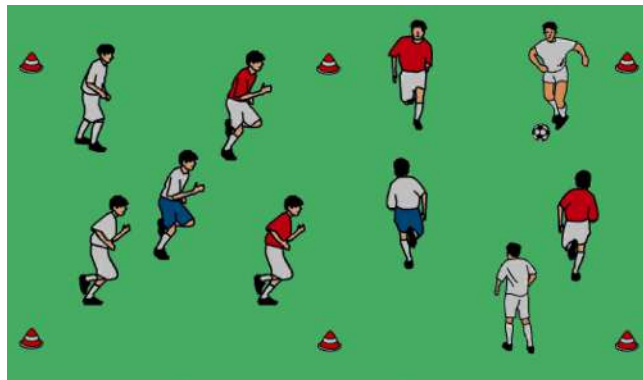
Øvelse 3: 4:4 + 2 bånder

Emne: Pasningsspil (teknisk og taktisk)

Der spilles i en aflang firkant 4:4 med 2 jokere, som er med det boldbesiddende hold. Fokus skal være på at skabe vinkler at spille i, komme ud af "skyggen" og holde både bredde og dybde i spillet, så man kan udnytte sit overtal. Bevægelse uden bold er det helt afgørende moment i denne øvelse for at den kan lykkes.

Den aflange bane sikrer med elementer fra øvelse 1 (vende spillet) og øvelse 2 (tiltrække presset + spille ud af det), at dette spil indeholder tæt ved alle teknisk/taktiske elementer i pasningsspillet i en og samme øvelse.

Også i denne øvelse er den spørgende coachingform ved relevante spilstop yderst anvendelig i forhold til at bevidstgøre spillerne om de forskellige punkter i pasningsspillet.



Øvelse 4: 5:5 på 6 små mål

Emne: Taktisk træning via coaching

Hvert hold forsvare 3 små keglemål, og der spilles med offside (for indlæringens skyld).

Efter holdene er inddelt, aftaler de indbyrdes, hvordan de vil stille op, hvordan de vil angribe, og hvordan de vil forsvare (evt. med hjælp/vejledning fra en træner – men lad være med at bestemme for meget). Der spilles nu i 7-8 minutter, hvorefter hvert hold samles sammen med en træner, der nu spørger til, hvad der gik godt og skidt. Spørg gerne yderligere ind til, hvorfor det gik godt/skidt, og om det er noget, vi kan ændre på eller forbedre endnu mere. Lad spillerne selv finde løsninger.

På samme måde går man igennem spillet og spiller 2-3 yderligere perioder af samme længde med coachende samtale efter hver periode. Lad være med at forstyrre under spillet...!

Kan også spilles på 5 mål – 2 i hver ende samt et fælles i midten, som begge hold kan score i.



Øvelse 1: Driblebane

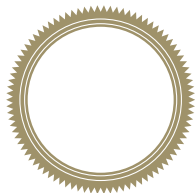
Emne: Dribling

➤ Spillerne har hver sin bold.

Der opstilles fire driblebaner med kegler, der skal zig-zagges igennem. Antallet af kegler stiger fra bane 1 til bane 4, således at der på bane 4 er kortest imellem dem. På den måde kan spillerne selv vælge sig ind på det ønskede niveau, hvor de nu engang selv føler sig bedst hjemme. Nogle skal måske skubbes lidt mod en sværere bane, mens andre naturligt finder et passende udfordringsniveau.

Øvelsen kan også efter spillernes niveau laves med højre, venstre eller begge ben på skift.

Tag evt. tid på enkelte spillere og test om de kan forbedre deres egen tid. Der er ingen grund til at lave sammenligning mellem de enkelte spiller. Kulturen skal bare være, at man hele tiden skal forsøge at forbedre sin egen tid på de enkelte baner.



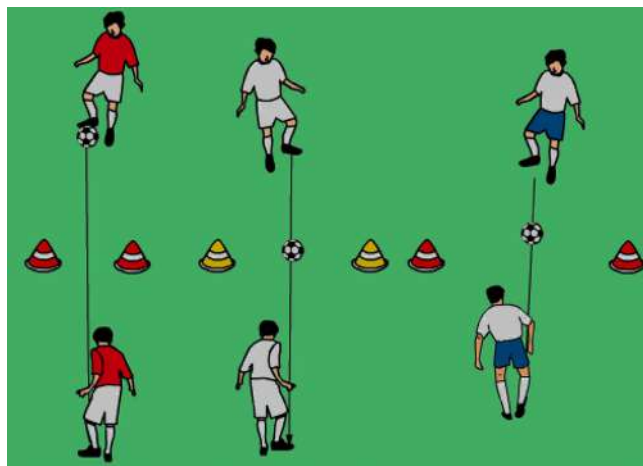
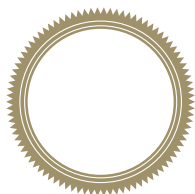
Øvelse 2: Indersideafleveringer

Emne: Indersideafleveringer

➤ Spillerne er sammen 2 og 2 om en bold.

Der opstilles 2 kegler som et mål midt imellem spillerne, som skal aflevere bolden frem og tilbage til hinanden med indersiden. Afhængigt af spillernes niveau kan afstanden imellem spillerne mindskes/øges, afstanden mellem keglerne kan mindskes/øges og der kan spilles med begrænsning på 1 eller 2 berøringer.

Øvelsen kan også efter spillernes niveau laves med højre, venstre eller begge ben på skift.



Øvelse 3: Finteland

Emne: Finter

➤ Spillerne har hver sin bold.

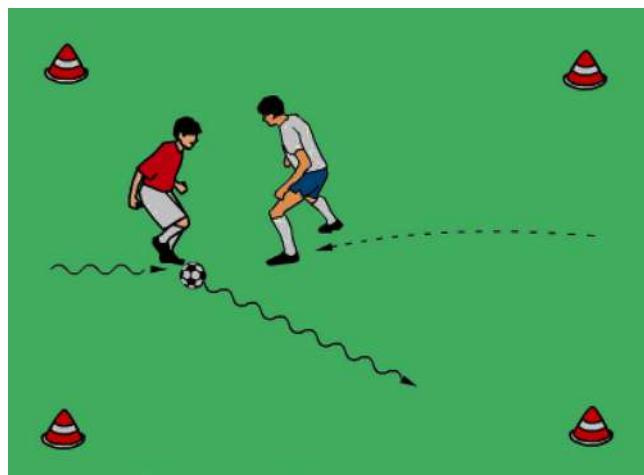
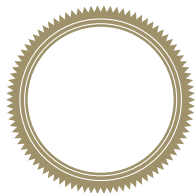
Der udvælges en eller to finter (eks. Laudrup-finten og Husmandsfinten) efter ønske fra træner eller spillere, som først gennemgås. Herefter forløber øvelsen således:

Rektangulære arealer opstilles med forskellig sværhedsgrad:

- 1:0 med udfordring ved kegle.
- 1:1 med udfordring mod passiv træner/spiller.
- 1:1 med udfordring mod halvaktiv træner/spiller.
- 1:1 med udfordring mod fuldaktiv træner/spiller.
- 1:1 med udfordring mod fuldaktiv træner/spiller på mindre areal.

Spillerne kan selv vælge, hvilken firkant, de træder ind i med deres bold, og der kan frit skiftes imellem dem fra gang til gang.

Øvelsen kan også efter spillernes niveau laves med højre, venstre eller begge ben på skift.



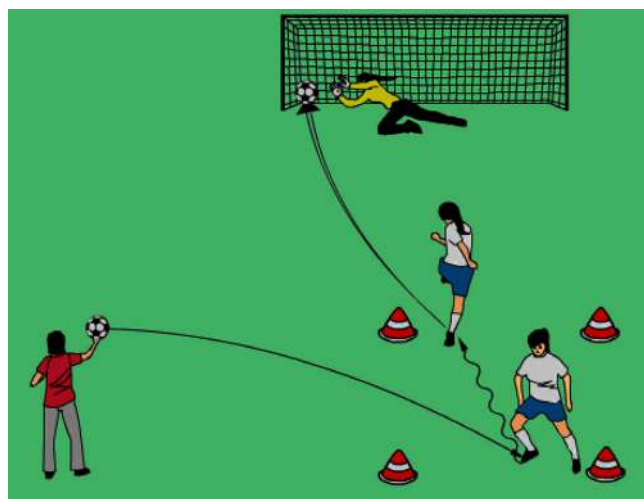
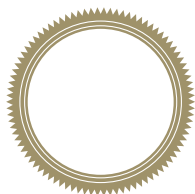
Øvelse 4: Modtagning og afslutning

Emne: 1. berøring (og afslutninger)

➤ Spillerne har hver sin bold.

Der opstilles et passende antal mål. I en passende afstand ud for hvert mål markeres et areal af en given størrelse. Ved det første mål er arealet stort, ved mål 2 lidt mindre og så fremdeles. Ved hvert mål station står en træner klar til at "serve" bolden ind til spilleren, som skal kontrollere bolden på 1. berøring og afslutte mod mål herefter. Der kan serves fra forskellige vinkler efter ønske. Et forslag til progressionen fra station til station:

- Stort areal – ingen målmand på målet.
- Mellemstort areal – ingen målmand på målet.
- Mellemstort areal – målmand på målet.
- Mindre areal – målmand på målet.
- Mindre areal med halvaktiv forsvarer/træner – målmand på målet.
- Mindre areal med fuldaktiv forsvarer/træner – målmand på målet.



Der kan justeres på disse efter behov, og alle behøver ikke være repræsenteret. Spillerne kan selv vælge hvilken firkant, de træder ind i med deres bold, og der kan frit skiftes imellem dem fra gang til gang.

Øvelsen kan også efter spillernes niveau laves med højre, venstre eller begge ben på skift.