

Træning for 5-6 årige

Træningspas 1 - Koordination/Spark/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.
MATERIALER: En bold pr. spiller • 24 kegler • 4 veste • 4 hulahopringe • Fløjte

OPVARMNING - Kaosdribling

0-15 min.



Der sættes kegler op i en cirkel eller firkant. Arealets størrelse afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt at spillerne har plads til at bevæge sig.

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne instruks om en af nedenstående opgaver:

1. Stoppe bolden med højre fodsål.
2. Stoppe bolden med venstre fodsål.
3. Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med højre eller venstre knæ.
4. Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med bryst, pande, bagdel, ryg osv.

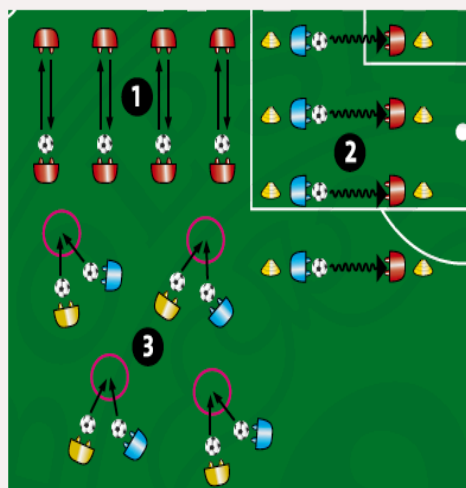
Der kan med fordel benyttes mange gentagelser af opgaverne. Gå først videre til næste opgave, når spillerne er fortrolige med den givne opgave.

Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.
PROGRESSION: Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden, indenfor samme stop.

STATION - Spark/Driblinger

15-60 min.



STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters mellemrum og skiftes til at sparke bolden til hinanden. Ved boldmodtagelse stoppes bolden med foden, inden den sparkes tilbage.

FOKUS: Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres til at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold og skal forsvare hver en kegle. Der trænes driblinger, hvor spilleren med bolden skal forsøge at komme udenom modspilleren og score ved at ramme modstanderens kegle med bolden.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3: FODBOLDGOLF. Spillerne går sammen 2 og 2 med hver en bold og en hulahopring. Hvert par lægger deres hulahopring på et valgfrit sted indenfor det aftalte område. Herefter startes der med, at de skiftevis sparker efter en udvalgt ring, som et af de øvrige par har lagt fra sig. Spillerne tæller sammen, hvor mange spark de hver især bruger på at få bolden til at ligge stille i den udvalgte ring. Spillerne forsøger at bruge så få spark som muligt. Når begge spillere har ramt ringen, fortsættes til en ny udvalgt ring.

FOKUS: Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

PROGRESSION: Der kan sættes forhindringer op, som der enten skal sparkes igennem eller udenom.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

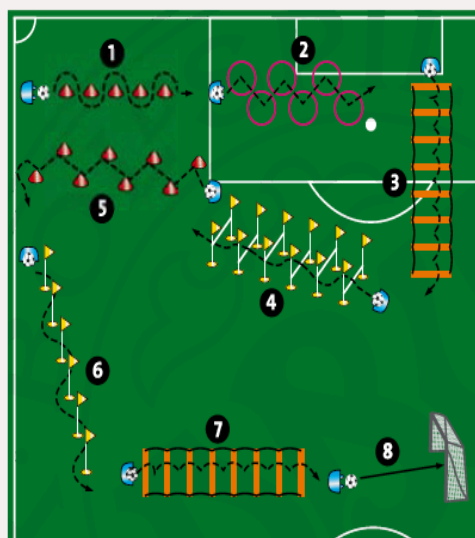
60-75 min.

Træningspas 2 - Agility/Hovedstød/Driblinger/Spark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca 40 kegler • 6 hulahopringe • 2 koordinationsstiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 1 mål

OPVARMNING - Agility

0-15 min.



Der sættes materialer op til en agilitybane. Du skal forvente at det tager ca. 10 minutter at opsætte banen.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på de 8 poster. Forreste spiller ved hver post starter, så snart der gives signal til start. Næste spiller starter umiddelbart efter.

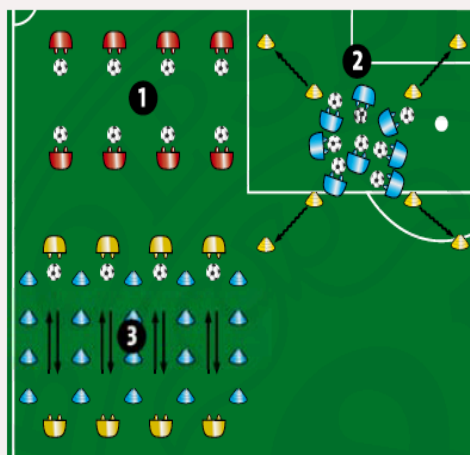
Denne øvelsesbane er primært beregnet til at træne spillerens motorik og koordination. Det er kun på post nr. 1 og 8 at spillerne har bolden ved fødderne. På de resterende poster holder spillerne bolden i hænderne.

1. Spillerne dribler slalom igennem de opstillede kegler.
2. Spillerne hopper fra ring til ring med samlede ben. Alternativt kan spillerne hinde igennem posten med højre ben i de ringe, der ligger til højre og venstre ben i ringene til venstre.
3. Spillerne løber igennem koordinationsstigen med ét ben i hvert rum.
4. Spillerne kravler hhv. under og over tværstængerne.
5. Spillerne stepper sidelæns fra kegle til kegle.
6. Spillerne løber slalom igennem stængerne. (Kan også løbes baglæns).
7. Spillerne hinker igennem koordinationsstigen. Halvejs gennem koordinationsstigen skiftes der ben.
8. Bolden lægges til rette, og der afsluttes på målet.

Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer. Banen kan gennemløbes flere gange.

STATION - Hovedstød/Driblinger/Spark

15-60 min.



STATION 1: Spillerne har hver én bold. I denne øvelse stiftes bekendtskab med hovedstød. Spillerne kaster bolden op i luften til sig selv og header herefter op i luften hvorefter bolden gribes.

FOKUS: Spillerne skal være i balance inden kastet. Bolden forsøges ramt med panden. Øjnene holdes åbne.

STATION 2: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 firkanter med kegler. Den ene større end den anden. Størrelsen på den lille firkant er betinget af hvor mange spillere der er. Spillerne skal kunne dribble ud og ind imellem hinanden. Ved signal fra træneren skal spillerne skynde sig at dribble ud til én af keglene i den store firkant. Sidste spiller, der når en kegle, 'belønnes' med: Step-på-bold, sidde på bold osv. Øvelsen gentages efter behov.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der opstilles én bane til hvert par (se illustration). Spillerne skal herefter aflevere til hinanden med indersiden, uden at bolden rammer keglene eller bliver sparket ud af banen.

FOKUS: Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

PROGRESSION: Alt efter spillernes evner, kan banen gøres mindre for at øge sværhedsgraden.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

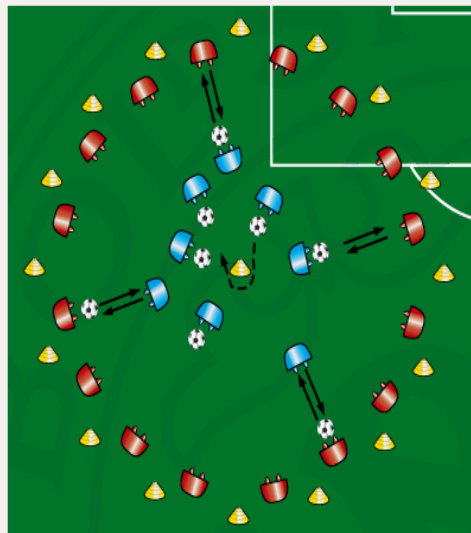
60-75 min.

Træningspas 3 - Spark/Driblinger/Koordination/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 40 kegler • 7 farvebånd/veste • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Pasninger/Vendinger 0-15 min.



Der sættes kegler op i en cirkel - og én kegle i centrum af cirklen. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

$\frac{2}{3}$ -dele af spillerne fordeler sig rundt i cirklen. Den sidste tredjedel har hver én bold. Spillerne med bold skal dribble ind i centrum og runde keglen. Herefter dribles ud til en valgfri klar spiller, der står ude i cirklen. Bolden afleveres til spilleren, der er driblet til, og de bytter plads, således at det nu er spilleren ude fra cirklen, der dribler ind og runder keglen i midten og ud til en ny valgfri klar spiller.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles.

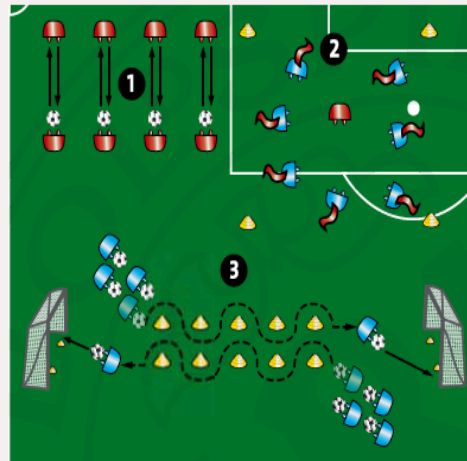
BOLDOVERTAGELSE: Giv modtageren af bolden de bedste betingelser for at arbejde videre med bolden.

STATION - Spark/Koordination/Driblinger 15-60 min.

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters mellemrum og skiftes til at sparke bolden til hinanden. Ved boldmodtagelse stoppes bolden med foden, inden den sparkes tilbage.

FOKUS: Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

PROGRESSION: Der arbejdes med både højre og venstre fod.



STATION 2 - RÆV EFTER HARE: Der vælges en 'ræv' blandt spillerne. De resterende spillere er 'harer'. Hver 'hare' sætter et markeringsbånd/træningsvest i buksekanten på bagsiden af kroppen. Når legen bliver givet fri, skal 'ræven' forsøge at fange 'harerne' ved at gribe fat i markeringsbåndet/træningsvesten. Når 'ræven' har fanget en 'hare' bytter de 2 roller.

FOKUS: Sidelæns bevægelse, kropsfinter og temposkift.

PROGRESSION: Der kan arbejdes med 2 'ræve' hvor de fangede 'harer' så skal stå stille, når de er blevet fanget.

STATION 3: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 mål overfor hinanden med ca. 20 m afstand (3-mands, 5-mands el. 7-mands). Imellem de 2 mål opstilles 2 slalombaner med kegler. Spillerne fordeles ligeligt på hver sin slalombane i hver sin ende. Spillerne dribler skiftesvis igennem slalombanen og afslutter herefter på målet med lodret vristspark. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Opfordre spillerne til at benytte forskellige afslutningsformer (vrist og inderside).

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 8 toppe • 2 veste • 4 stk. 3-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Driblinger 0-15 min.



Der sættes kegler op i en firkant. Størrelsen på firkanten afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

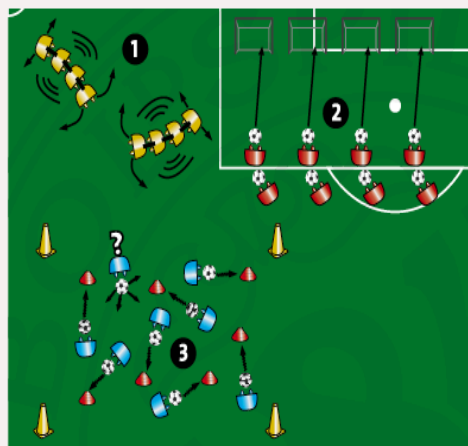
Spillerne går sammen i par, hvor der holdes i hånd. Hvert par undtaget ét - har en bold. De boldbesiddende par dribler rundt indenfor det markerede område. Parret uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de par, der har en bold. Når/hvis bolden erobres, skiftes roller mellem de 2 par. Det nye par uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de øvrige par.

Træneren vurderer, om der skal skiftes fangerhold, hvis der går for lang tid, inden fangerne får erobret en bold.

Niveauet hos spillerne afgør, om der eventuelt skal være flere par, der er fangere.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende lave aftaler om løberetning.

STATION - Koordination/Spark/Driblinger 15-60 min.



STATION 1: Spillerne går sammen i grupper af minimum 4 spillere - gerne flere (jo flere spillere i hver række desto flere succeser/boldberøringer). De stiller sig i en række/slange og holder spilleren foran på hofterne. Dette greb skal fastholdes. Det gælder nu for den forreste spiller om at finte sig (sidelæns højre/venstre) til en berøring af den spiller, der står bagerst i rækken/slangen. De øvrige spillere skal blot følge med den bevægelse, der bliver ført af spilleren foran og bagved. Ved berøring skiftes der position blandt spillerne, således at alle får lov at prøve nye pladser. Hvis der ingen berøring finder sted inden 30 sek-1 min., skiftes der blandt spillerne.

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters afstand til det lille mål. De skiftes til at sparke bolden i målet ved brug af vristen.

FOKUS: Spillerne opfordres til at benytte forskellige afslutningsformer (vrist og inderside).

PROGRESSION: Der arbejdes med både højre og venstre fod.

STATION 3: Der sættes toppe op i en firkant. Spillerne har hver én bold. Der placeres et antal kegler fordelt i firkanten. Der skal være én kegle mindre, end der er spillere. Spillerne skal dribble rundt i firkanten. På signal fra træneren skal der dribles hen til en kegle, der er fri (ej optaget af anden spiller). Den spiller, der ikke når at 'få' en kegle, 'belønnes' med forskellige kropslige øvelser evt. 'sidde på bold' el. 'step på bold'.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

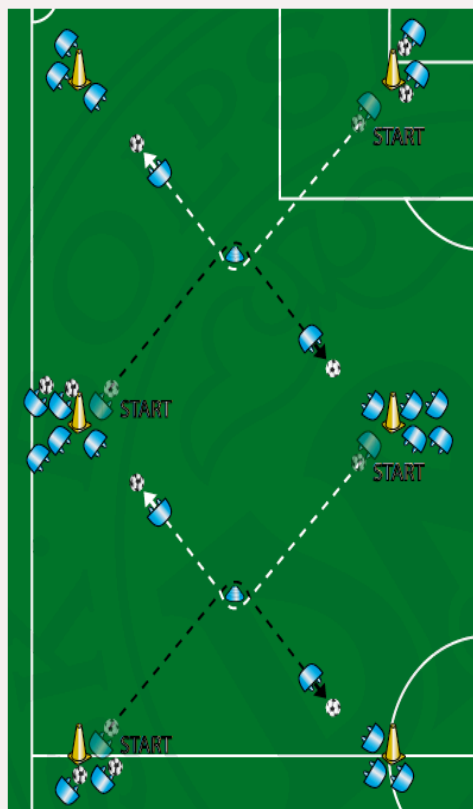
60-75 min.

Træningspas 5 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.
MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 30 kegler • 6 toppe • 4 veste • Fløjte

OPVARMNING - Driblinger/Vendinger

0-15 min.



Der sættes kegler op til 2 firkanter. Størrelsen på hver firkant skal være ca. 15x15 meter.

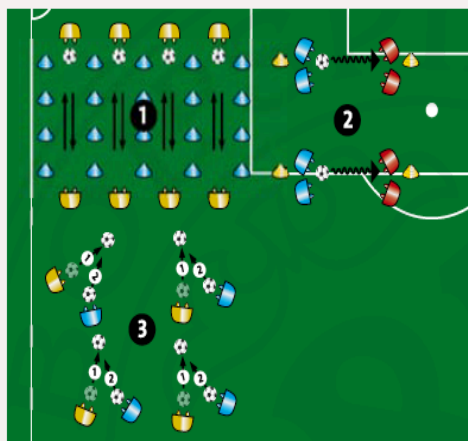
Der startes samtidig ved at første spiller, i de rækker hvor der står 'START', begynder at dribble ind mod keglen i midten. Når keglen nås, dribles der venstre om keglen og videre ud mod den række spillere, der står nærmest til højre. Når spillerne når ud til rækken, stiller de sig bag i rækken og venter til det bliver deres næste tur. Herefter fortsættes efter samme princip med at dribble ind til keglen i midten og derefter venstre om og ud til næste række nærmest til højre.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

PROGRESSION: Det kan besluttes, at der skal dribles højre om keglen i midten for derved at få vendt med både højre og venstre fod - og eventuelt inderside og yderside.

STATION - Vristspark/Driblinger/Spark

15-60 min.



STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der opstilles én bane til hvert par (se illustration). Spillerne skal herefter aflevere til hinanden, uden at bolden rammer keglerne eller bliver sparket ud af banen.

FOKUS: Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

PROGRESSION: Alt efter spillernes evner kan banen gøres mindre for at øge sværhedsgraden.

STATION 2: Der deles 4 hold á 2 spillere. Der spilles 2 vs. 2, og hvert hold skal forsvare hver én kegle. Der trænes pasninger og driblinger, hvor spilleren med bolden skal forsøge at komme udenom modspilleren og score ved at ramme modstanderens kegle med bolden.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3 - 'KLINK': Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der spilles 'KLINK', hvor spiller 1 først sparker sin bold frit ud i et areal på ca. 20 diameter. Spiller 2 skal nu forsøge med indersiden at ramme spiller 1's bold ved at bruge så få forsøg som muligt. Når bolden er ramt huskes antallet af forsøg. Det er nu spiller 2, der skal sparke sin bold frit ud i arealet, og spiller 1 skal forsøge at ramme bolden med indersiden.

FOKUS: Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

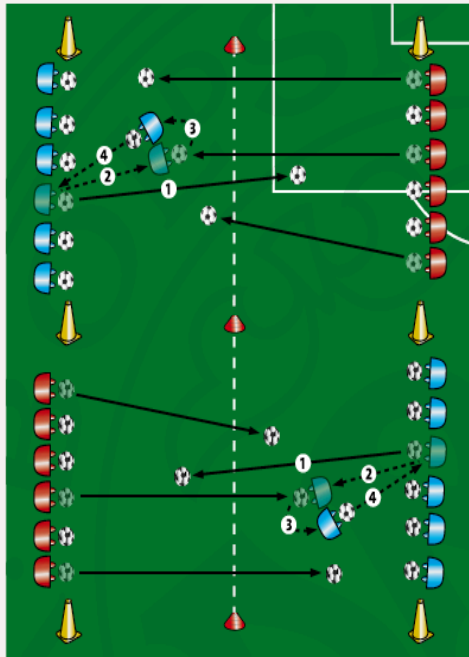
SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 6 - Spark/Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.
MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 22 toppe • Fløjte • Stopur

OPVARMNING - Pasning/Vending/Dribling 0-15 min.



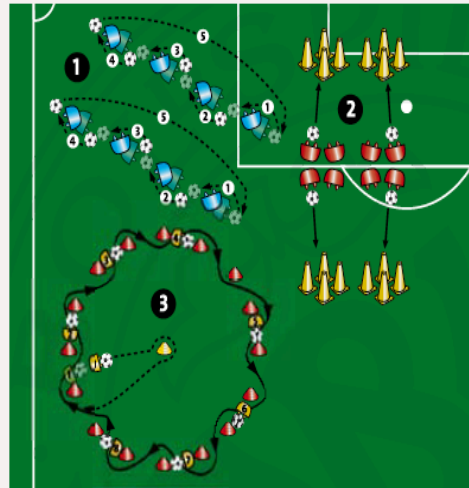
Der sættes toppe op til 2 baner. Størrelsen på hver bane skal være ca. 20x40 meter. Midterlinjen på banen markeres med kegler på sidelinjen.

Spillerne fordeles ligeligt i 4 grupper på hver sin baglinje. Hver spiller har en bold. Der spilles på tid (evt. sekvenser à 3 minutter). Ved signal fra træneren må spillerne forsøge at sparke deres bold over på modstanderens banehalvdel og ligge stille. Hvis bolden ikke når helt over på modstanderens banehalvdel eller rammer udenfor den markerede bane, skal spilleren selv hente sin bold tilbage på baglinjen og forsøge igen. Hvis bolden rammer uden for banen, må spilleren, der henter bolden, ikke løbe ind over banen, men skal hente den ved at løbe udenom. De bolde, der lander i området, tilhører det andet hold og må hentes af de modspillere, der allerede har sparket deres bold afsted. Når bolden hentes, bringes den retur til baglinjen og må nu bruges som nyt forsøg på at få den placeret på modstanderens banehalvdel. Når tiden er gået, fløjter træneren igen, og der tælles hvor mange bolde, der ligger på hver banehalvdel. Det hold, der har færrest bolde liggende, har vundet. Herefter byttes hold, og der startes forfra.

FOKUS: Der sparkes med inderside eller vrist.

PROGRESSION: Spark med hhv. højre og venstre.

STATION - Koordination/Spark/Driblinger 15-60 min.



STATION 1: Spillerne fordeles i rækker i 2 lige store grupper. Forreste spiller har bolden i hænderne. Spilleren med bolden drejer sig i kroppen og afleverer bolden til spilleren bagved. Hvis spilleren modtager bolden fra venstre side, gives bolden videre til spilleren bagved fra højre side og omvendt. Når bagerste spiller har modtaget bolden løbes op foran i rækken, og der startes forfra. **PROGRESSION:** Bolden kan også afleveres hhv. over hovedet og mellem benene.

STATION 2 - BOWLING: Spillerne går sammen 2 og 2. Der stilles ca. 4 toppe op i et mønster, der kan væltes på ét spark. Spillerne skiftes til at sparke mod toppene og prøver at vælte så mange som muligt. Hver spiller har 2 forsøg. Den spiller, der vælter flest toppe, har vundet. Der kan evt. byttes modstander mellem spillene.

STATION 3: Der stilles kegler op i en cirkel med ca. 2 meters mellemrum og én enkelt kegle i midten af cirklen. Hver spiller får hvert et nummer eller navn (frugtnavn, landsholdsspiller, klubhold eller lignende). Spillerne har hver en bold og starter med at dribble slalom mellem keglerne, mens der ventes på signal fra træneren. Når træneren råber et af spillernes tildelte navne, skal spilleren dribble ind i midten og runde keglen. Herefter dribles ud i cirklen igen, og der fortsættes med slalom-driblingerne. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 7 - Indendørs - Driblinger/Hovedstød/Spil

AREAL: Indendørshal/Gymnastiksal | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 12 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur • 1 plasticbold

STATION - Koordination/Vristpark/Driblinger 0-60 min.



STATION 1 - HULER OG UHYRER: Der sættes 4 små firkanter op med kegler. Dette er 'huler' (helle). De 6 'huleboere' får hver en farvet vest på og starter i en valgfri 'hule'. 'Uhyrerne' får hver en modsat farvet vest på. Det gælder nu for 'huleboerne' at dribble fra 'hule' til 'hule' uden at blive fanget af et 'uhyre'. 'Huleboerne' må maksimalt stå i en hule i 20 sekunder, før der skal dribles til en ny 'hule'. Der tælles sammen hvor mange 'huleboere', 'uhyrerne' fanger. Der skiftes 'uhyrer' hvert 5. min. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden sørge for at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 2 - DRIBLETÆNING: Der sættes en bane op med toppe. Der markeres 2 yderzoner og 1 mellemzone med kegler. Alle spillerne har én bold og er i den samme firkant. De dribler rundt imellem hinanden, og på signal fra træneren dribler alle spillerne hurtigt hen i den anden firkant. Her dribler spillerne igen rundt imellem hinanden og venter på nyt signal fra

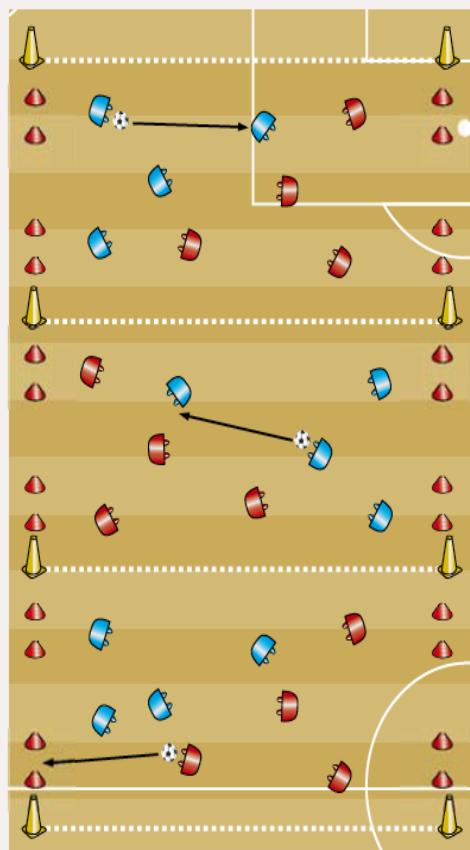
træneren. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden sørge for at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3 - HOVEDSTØD: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen markeres 2 baglinjer med kegler i hver sin ende. Der deles 2 lige store hold, som stiller sig bag hver sin baglinje. Spillerne har hver én bold. Spillerne skal på signal fra træneren bevæge sig mod modsatte baglinje samtidig med, at bolden kastes op i luften til et hovedstød, som herefter skal gribes. Det hold, der først får alle spillere over modsatte baglinje, vinder. Tabes bolden på gulvet undervejs, startes der forfra fra egen baglinje.

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.

SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvaret 2 mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

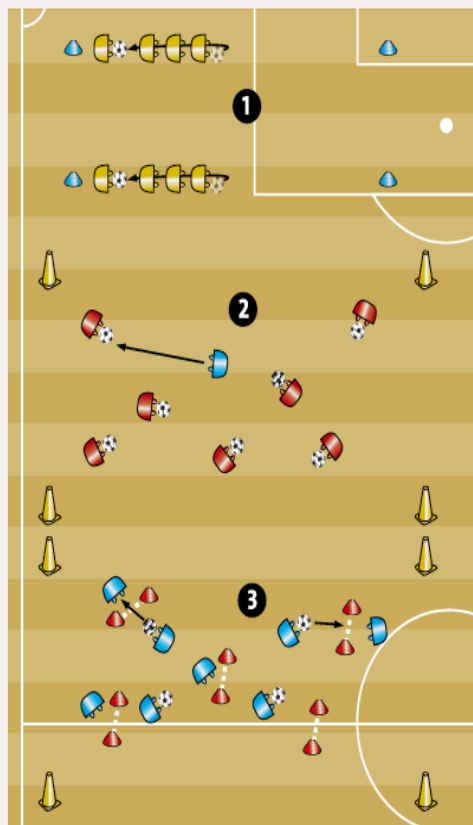


Træningspas 8 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: Indendørshal/Gymnastiksal | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 8 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur

STATION - Koordination/Driblinger/Pasninger 0-60 min.



STATION 1 - TUNNELSTAFET: Der stilles 2 stafetbaner op med én kegle i hver ende. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Spillerne stiller sig op i en række og står med let spredte ben. Forreste spiller har en bold. Ved signal fra træneren starter forreste spiller med at bukke sig og trille bolden mellem benene på resten af rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, løbes der op foran i rækken og startes forfra. Rækken vil nu langsomt bevæge sig ned mod keglen i den anden ende. Det hold, der kommer først, har vundet. Efter første gennemløb laves der nye hold. **FOKUS:** Sørg for, at der ikke 'snydes' ved at have for stor afstand mellem spillerne.

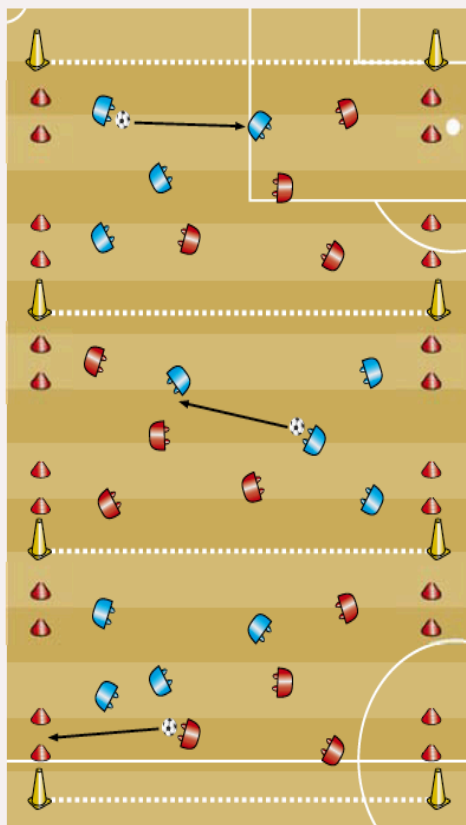
STATION 2 - STÅTOLD M. BOLD: Der sættes en bane op på tværs af salen med toppe. Et antal spillere med hver én bold, og én fanger uden bold, løber rundt på det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt. Når fangeren fanger én, skal der siges 'STÅ'. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive befriet, hvis en anden spil-

ler sparker bolden igennem benene på ham/hende. Der skiftes fanger hvert 3. minut.

STATION 3 - SCORING I KEGLEMÅL: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen sættes et antal små keglemål op. Halvdelen af spillerne har en bold, resten er uden. Spillerne med bold kan kun score på et af keglemålene, hvis der er en af spillerne uden bold, der står klar til at modtage bolden på den anden side af keglemålet. Der må ikke scores på det samme keglemål to gange i træk.

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.



SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvare 2 mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

Træning for 7-8 årige

Træningspas 1 - Agility/Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

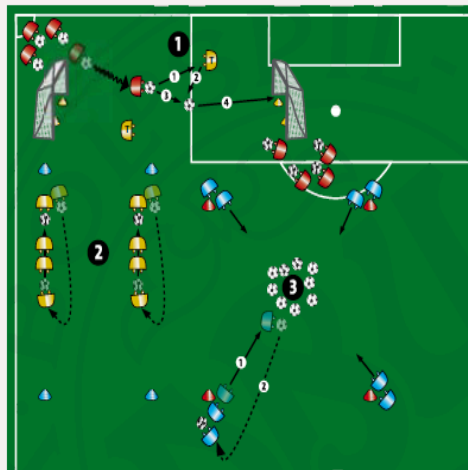
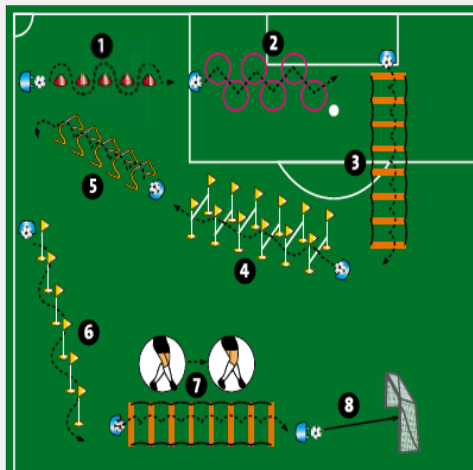
AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca 24 kegler • 6 hulahopringe
2 koordinationsstiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 5 hække • 1 mål

OPVARMNING - Agility

0-15 min.

STATION - Vristspark/Koordination/Driblinger

15-60 min.



Der sættes materialer op til en agilitybane. Du skal forvente, at det tager ca. 10 minutter at opsætte banen.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på de 8 poster. Forreste spiller ved hver post starter, så snart der gives signal. Næste spiller starter umiddelbart efter. Denne øvelsesbane er primært beregnet til at træne spillernes motorik og koordination. Det er kun på post nr. 1 og 8, hvor spillerne har bolden ved fødderne. På de resterende poster holder spillerne bolden i hænderne.

1. Spillerne dribler slalom igennem de opstillede kegler.
2. Spillerne hopper fra ring til ring med samlede ben. Alternativt kan spillerne hinke igennem posten med højre ben i de ringe, der ligger til højre, og venstre ben i ringene til venstre.
3. Spillerne stepper igennem koordinationsstigen i sidelæns løb, hvor begge ben sættes ned i alle rum. Stigen løbes igennem to gange. Første gennemløb med front den ene vej og andet gennemløb med front den anden vej.
4. Spillerne kravler hhv. under og over tværstængerne.
5. Spillerne hopper over hækken med samlede ben.
6. Spillerne løber slalom igennem stængerne. (kan også løbes baglæns).
7. Spillerne løber krydsløb (se tegning) igennem koordinationsstigen. Første gennemløb med front den ene vej og andet gennemløb med front den anden vej.
8. Bolden lægges til rette, og der afsluttes på målet.

Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer. Banen kan gennemløbes flere gange.

STATION 1: Der stilles én bane op med 2 mål. Spillerne deles op i 2 lige store grupper med én bold hver og placerer sig bag den ene målstolpe ved hvert sit mål. Træneren og en assistent (evt. forældre) stiller sig ud på banen som modtager/bande i en passende afstand. Forreste spiller dribler ud mod banden (træner/assistent) og spiller bolden i god tid til at få returneret bolden fra banden og kunne afslutte med skud på mål. Der skal afsluttes på målet med vristen. Efter sparket hentes bolden, og spilleren stiller sig op bagerst i modsatte række. **FOKUS:** Have kontakt med bolden, når der dribles. Stræk vristen ved sparket.

STATION 2: Det stilles op til stafetbane med markering af 'START' og 'MÅL'. Spillerne deles i lige store grupper. Spillerne stiller sig i en række før 'START' med spredte ben. Bagerste spiller har bolden og dribler op foran i rækken. Her sparkes et indersidespark imellem benene på spillerne i rækken, og sparkeren stiller sig herefter forrest i rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, fortsættes i samme stil.

STATION 3: Der placeres kegler til en firkant på 20x20 meter. 8-10 bolde lægges i midten af firkanten. Spillerne fordeler sig ligeligt bag de 4 kegler. På signal fra træneren løber de 4 forreste spillere ind i midten af firkanten og 'hugger' en bold. Bolden tages med retur til keglen. Herefter er det næste spiller, der gentager. Når der ikke er flere bolde i midten, kan boldene 'stjæles' fra de andre. Der stoppes ved signal fra træneren. Det hold, der har flest bolde, har vundet. Der spilles i 1 minut. Spillerne må ikke forhindres i at 'hugge' bolden fra de andre. Denne øvelse kan spilles med både hænder og fødder.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 2 - Koordination/Inderside/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: En bold pr. spiller • 24 kegler • Fløjte

OPVARMNING - Kaosdribling

0-15 min.



Der sættes kegler op i en cirkel. Størrelsen på cirklen afhænger af hvor mange spillere, der deltager. Det er vigtigt at spillerne har plads til at bevæge sig.

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved, at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om én af nedenstående opgaver.

1. Stoppe bold og hhv. sætte sig på og rejse sig fra bolden.
2. Stoppe bold og steppe op på bolden hhv. højre og venstre.
3. Stoppe bold og trække bolden med fodsålen, mens der hinkes let baglæns på modsatte ben. Skift mellem højre og venstre.
4. Stoppe bold og derefter sprinte ud til nærmeste kegle i cirklen og sprinte tilbage til bolden igen.

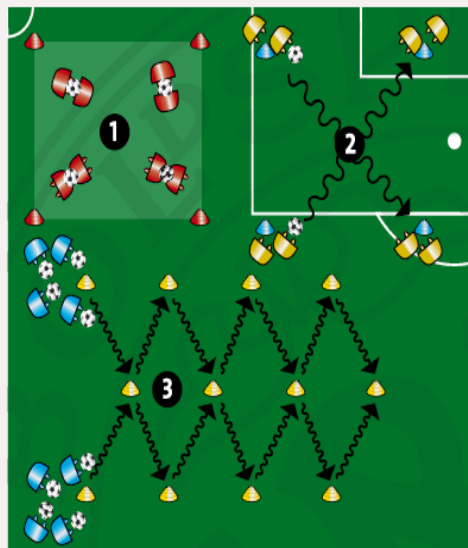
Der kan med fordel benyttes mange gentagelser af opgaverne. Gå først videre til næste opgave, når spillerne er fortrolige med den givne opgave. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.

PROGRESSION: Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden indenfor samme stop.

STATION - Koordination/Driblinger

15-60 min.



STATION 1 - SANDWICH-BOLD: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der spilles 'SANDWICH-BOLD', hvor det gælder om for spillerne at holde bolden mellem sig. De par, der holder bolden længst tid, vinder. Bolden kan holdes på panden, brystet, ryggen og maven.

STATION 2: Der sættes en firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. 2 af de forreste spillere har én bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til forreste spiller, der ikke har en bold, og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden, dribler ligeledes diagonalt osv.

FOKUS: Det skal tilstræbes, at spillerne dribler i samme tempo og derfor mødes på midten. Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig når man dribler.

STATION 3: Der sættes en 'zig-zag' bane op med kegler. Spillerne har hver en bold og fordeles ligeligt bag keglene i den ene ende. Der dribles 'zig-zag' fra kegle til kegle. Ved hver kegle vendes med hhv. venstre og højre fod. Når banen er gennemført, dribles der uden om keglene og bag i rækken. **FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. **PROGRESSION:** Alt efter niveau kan det foreslås, at der kun dribles med inderside eller kun yderside af foden.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

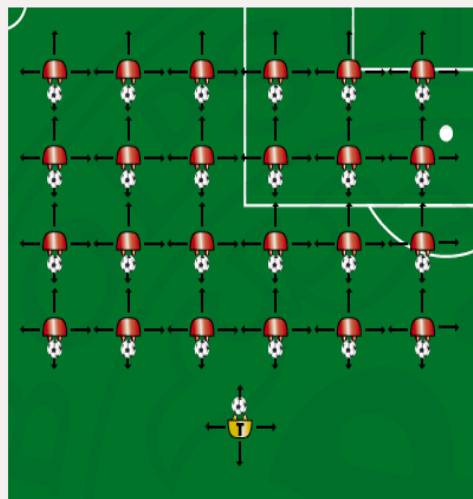
60-75 min.

Træningspas 3 - Koordination/Motorik/Driblinger/Vristspark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Motorik/Dribling 0-15 min.



FØLG TRÆNEREN: Hver spiller har en bold og fordeler sig med god plads til sig selv på det anviste areal.

Træneren starter med at bevæge sig roligt til en valgfri side eller frem/tilbage. Spillerne skal så fra deres position bevæge sig i den samme retning som træneren. Træneren har front mod spillerne, så der kan holdes øje med, at spillerne bevæger sig rigtigt. Hvis træneren bevæger sig til venstre, skal spillerne bevæge sig til deres højre side, og tilsvarende hvis træneren bevæger sig til højre, frem eller tilbage. Som udgangspunkt flyttes bolden med indersiden, hhv. højre/venstre, når der arbejdes til højre og venstre. Når der for spillerne arbejdes fremad, benyttes hhv. inderside eller yderside. Når spillerne arbejder tilbage, trækkes bolden med fodsålen hhv. højre og venstre, mens der hinkes.

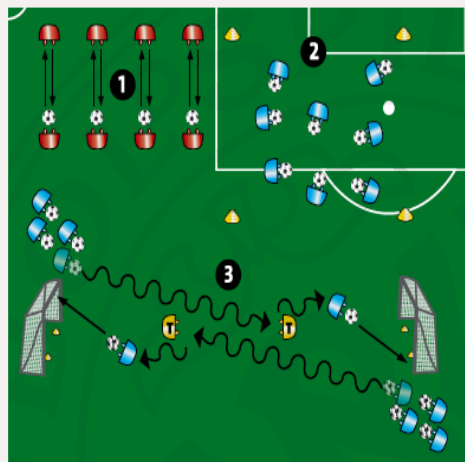
FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig og kigges på træneren, når der dribles.

STATION - Koordination/Motorik/Dribling/Spark 15-60 min.

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 2 meters mellemrum til hinanden. Spilleren, der starter, kaster bolden til sin medspiller, der hinker på stedet. Efter at have kastet bolden skal starteren begynde at hinke.

Når bolden er grebet, kastes bolden tilbage til starteren. Der skiftes til at hinke på hhv. højre og venstre ben. Efter ca. 1 minut skiftes server.

PROGRESSION: 1. Modtageren af bolden skal samtidig have det ene øje lukket, mens der gribes. 2. Modtageren af bolden skal samtidig have det ene øje lukket og den ene arm på ryggen, mens der gribes.



STATION 2: Denne øvelse har 4 step. Spillerne har hver én bold og står med den i hænderne. **STEP1:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den på låret og tilbage i hænderne. Der skiftes mellem højre og venstre lår. **STEP2:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den først på højre, så på venstre lår og tilbage i hænderne. **STEP3:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den på foden og tilbage i hænderne. Der skiftes mellem højre og venstre fod. **STEP4:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den først på højre, så på venstre fod og tilbage i hænderne. Øvelsen gentages.

STATION 3: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 stk. mål med 20 m afstand (3-mands, 5-mands el. 7-mands). Imellem de 2 mål står træneren og en assistent (evt. forældre). Spillerne fordeles ligeligt bag hver sit mål. Spillerne dribler skiftesvis frem mod træneren/assistenten, dribler udenom og afslutter herefter på målet med lodret vristspark. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række. **PROGRESSION:** Alt efter niveau øger træneren/ass. presset på spilleren.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Vristspark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 6 toppe • 6 veste • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

■■■ **OPVARMNING** - Koordination/Driblinger 0-15 min.



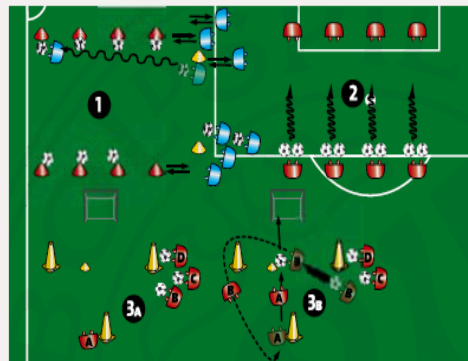
Der sættes kegler op i en firkant. Størrelsen på firkanten afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

Spillerne går sammen i par, hvor der holdes i hånd. Der spilles 6 vs. 16 med tre bolde. De 3 par (6 spillere) skal forsøge at erobre boldene. Når bolden er erobret fra et par, skiftes der roller.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende lave aftaler om løberetning, driblinger og afleveringer.

PROGRESSION: Alt efter niveauet hos spillerne kan der arbejdes med færre eller flere bolderobere. Der kan også udvides med flere bolde i spil.

■■■ **STATION** - Driblinger/Lodret vristspark 15-60 min.



STATION 1 - 4 PÅ STRIBE: Der stilles rækker af kegler op med 4 stk. i hver række, og kegler hvor spillerne skal starte fra. Spillerne går sammen i grupper af 4 spillere. Spillerne har hver én bold og stiller sig bag ved startkeglerne. Der aftales rækkefølge spillerne imellem. På signal fra træneren starter spiller nummer 1 i hver række, og dribler ud og lægger bolden ved en valgfri kegle i holdets række. Herefter sprinter spilleren tilbage i rækken og klapper spiller nummer 2 i hånden osv. Det hold, der først får placeret bolde ved alle deres kegler, har vundet. Der kan herefter byttes ud blandt spillerne på holdene.

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om 2 bolde. De stiller sig med ca. 3 meters afstand til hinanden. De skiftes til at dribble med 2 bolde over til makkeren. Herefter løber spilleren hjem til keglen uden bolde. Nu er det så makkerens tur til at dribble de 2 bolde. **FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med boldene, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

STATION 3 - FIG A: Her vises organisationen på øvelsen. Der benyttes et 3, 5 eller 7-mandsmål. Der stilles 3 toppe op i en trekant, hvor spiller A står ved den top, der er længst væk fra målet. De øvrige spillere står med hver én bold bag ved toppen til højre for målet. Der placeres ydermere én markeringskegle imellem de 2 øvrige toppe (se tegning 3A). **FIG B:** Spiller B starter med at dribble ind til markeringskeglen og lægger bolden. Herefter fortsætter spiller B rundt om toppen til venstre for målet og løber ud til den top, hvor spiller A står. Når bolden er lagt ved markeringskeglen, løber spiller A hen og sparker på mål med et lodret vristspark. Spiller A henter bolden og løber om bag i rækken osv. **FOKUS:** Spillerne skal strække i fodledet ved spark. Støttebenet skal stå tæt ved siden af bolden.

■■■ **SPIL** - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 5 - Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 6 toppe • 4 veste • Fløjte

OPVARMNING - Driblinger/Vendinger

0-15 min.

STATION - Inderside/Driblinger

15-60 min.

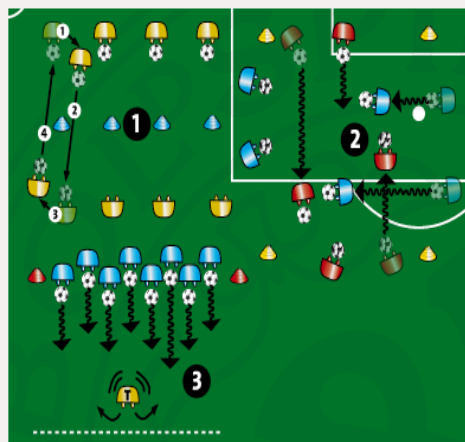


Der sættes toppe op til 2 firkanter. I hver firkant sættes kegler op til 2 mindre firkanter. Størrelsen på hver firkant varierer, efter hvor mange spillere der, er med i øvelsen.

Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant og rundt om en valgfri top og tilbage i den lille firkant. De øvrige spillere skal herefter - så hurtigt som muligt - følge efter den opkaldte spiller og dribble rundt om den samme top. Træneren kalder herefter en ny spillers navn, og øvelsen fortsætter.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

PROGRESSION: Det kan besluttes, at der skal dribles højre om toppene for derved at få vendt med både højre og venstre fod, og eventuelt inderside og yderside.



STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold og stiller sig med ca. 3 meter til hinanden. Imellem dem stilles én kegle. Spillerne skal aflevere til hinanden med indersiden af foden. Første spiller afleverer til makkeren ved at spille bolden på højre side af keglen. Makkeren modtager bolden med venstre fod og spiller den over til højre fod, og der afleveres igen højre om keglen.

FOKUS: Ved modtagelse tages fart af bolden og lægges tilrette til modsatte ben.

PROGRESSION: Efter ca. 5 minutter skiftes der til at afleveringerne skal spilles på venstre side af keglen. Der arbejdes således med både højre og venstre fod.

STATION 2: Der sættes kegler op til én firkant. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Den ene gruppe af spillere fordeles på hver sin side af firkanten overfor hinanden. Den anden gruppe af spillere fordeles ligeledes overfor hinanden på de 2 resterende sider af firkanten. Spillerne skal nu samtidig dribble fra side til side imellem hinanden.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig.

STATION 3 - 'RØDT LYS STOP': Spillerne stiller sig samlet med hver én bold klar til at dribble fremad. Der må kun dribles, når træneren har ryggen til spillerne. Når træneren vender sig med front mod spillerne, skal de stoppe med at dribble. Hvis træneren opfatter en bevægelse hos én eller flere af spillerne, skal træneren sende dem tilbage til startlinjen og starte forfra. Den spiller, der først når slutlinjen, har vundet.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.

Træningspas 6 - Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

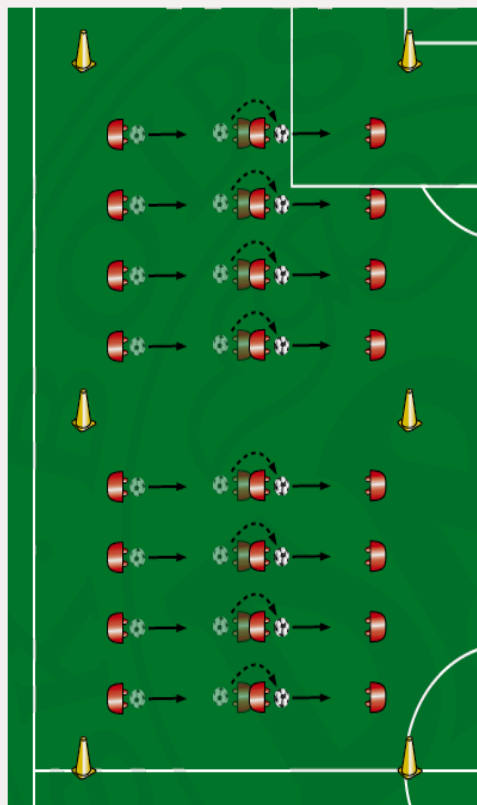
MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 6 toppe • 6 stænger/hjørneflag • 1 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Inderside/Vendinger

0-15 min.

STATION - Driblinger/Finter/Afslutninger

15-60 min.



Spillerne går sammen 3 og 3 om én bold. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

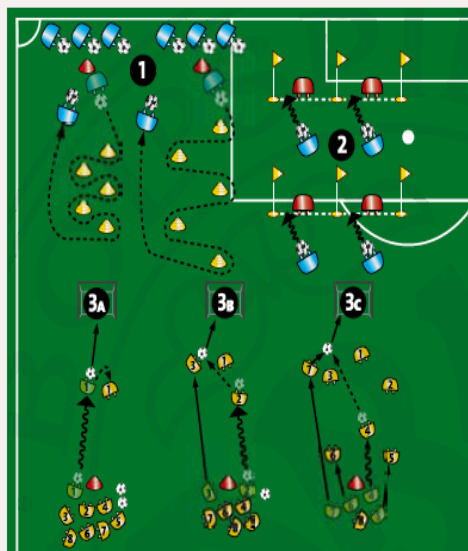
Spilleren med bolden afleverer med indersiden til spilleren i midten. Spilleren i midten stopper bolden med fodsålen og vender sig med bolden mod den spiller, der står på modsatte linje. Den vendende spiller afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

Den nye modtager af bolden stopper bolden med fodsålen og afleverer med indersiden tilbage til spilleren i midten. Der foretages igen en vending med bolden, og der afleveres tilbage til den startende spiller.

Der byttes pladser blandt spillerne efter ca. 2 minutter, så alle prøver at stå i midten.

FOKUS: Der afleveres med indersiden af foden.

PROGRESSION: Der kan vendes både til højre og til venstre.



STATION 1: Der stilles 2 'zig-zag-baner' op med forskellig afstand mellem keglerne. Første 'zig-zag-bane' har ca. 2 meter mellem keglerne og anden bane ca. 4 meter. Spillerne fordeles ligeligt. De forreste spillere dribler ud til første kegle og dribler venstre om keglen. Der fortsættes med at dribble med venstre ben indtil næste kegle, hvor der vendes højre om keglen. Herefter dribles med højre ben hen til næste kegle osv. Grupperne bytter bane efter ca. 6 minutter.

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der stilles stænger op for at markere et mål med en usynlig linje mellem stængerne. Der spilles 1 vs. 1, hvor den forsvarende spiller skal forsvare den usynlige linje mellem hjørneflagene. Den forsvarende spiller må ikke bryde den usynlige linje, men skal arbejde sidelæns på linjen. Den angribende spiller skal forsøge at finte sig til at bryde den usynlige linje med bolden - uden at løbe ind i den forsvarende spiller. Der byttes efter ca. 2 min.

FOKUS: Bolden må ikke tages af den forsvarende spiller.

STATION 3: Der stilles 1 mål op. Spillerne står bag ved en kegle ca. 10 meter fra målet. Spiller 1 dribler mod målet og afslutter. Herefter agerer spiller 1 forsvare mod spiller 2 og 3. Spiller 2 og 3 skal forsøge at aflevere og dribble sig til afslutning. Herefter agerer spiller 1, 2 og 3 forsvare mod spiller 4, 5, 6 og 7. Spiller 8 gentager som spiller 1, og der fortsættes.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

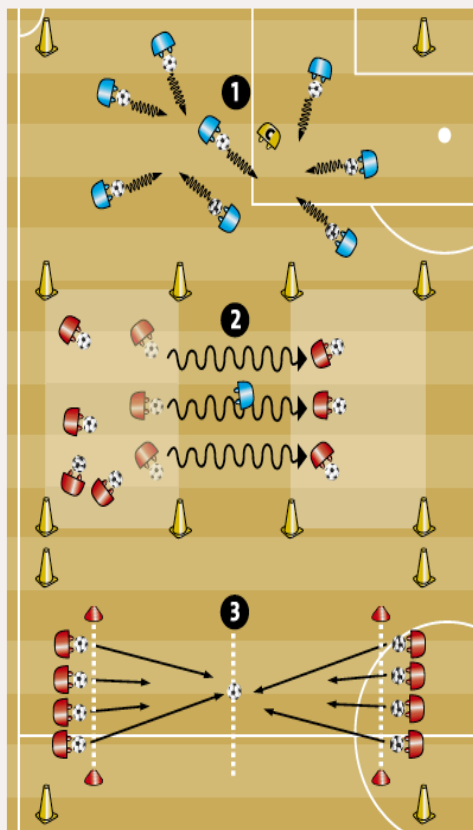
60-75 min.

Træningspas 7 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: Én bold pr. spiller samt en bold, der afviger fra de øvrige • ca. 24 kegler • 14 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur

STATION - Koordination/Driblinger/Indersider 0-60 min.



STATION 1 - 'SIMON SIGER': Der stilles én bane op med toppe. Træneren er 'Simon'. Spillerne har hver én bold og dribler rundt på banen med fokus på at have bolden under kontrol. Når træneren siger 'Simon siger', stopper spillerne bolden med fodsålen og venter på beskeden, som 'Simon siger'. Hvis spillerne ikke gør som 'Simon siger', tildeles de et strafpoint. De eller den spiller med færrest strafpoint har vundet.

Eksempler på hvad 'Simon siger':

1. Skift retning (foretag en vending med bolden).
2. Stop bolden og sæt dig på den.
3. Saml bolden op, kast den i luften og head til dig selv.
4. Stop bolden og rul den under foden - både højre og venstre.
5. Etc...

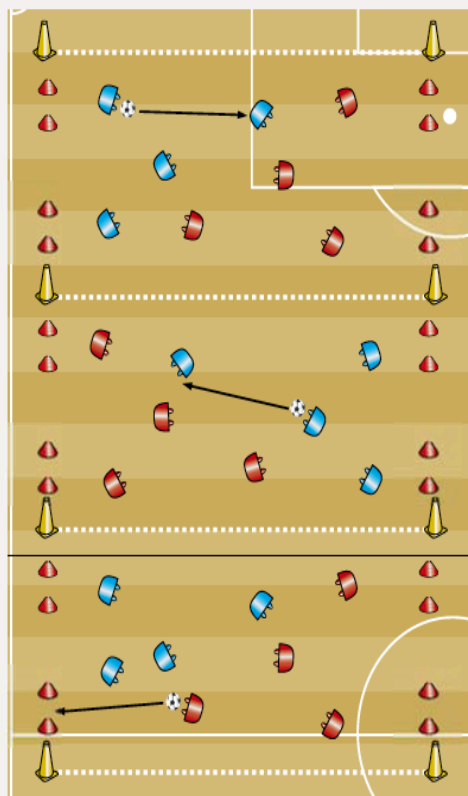
STATION 2 - KONGELØBER: Der stilles én bane op med toppe. Der markeres 2 yderzoner og 1 mellemzone med kegler. I mellemzonen står en fanger, som har til opgave at prøve at erobre bolde fra de spillere, der dribler igennem zonen. Alle øvrige spil-

lere har en bold. Spillerne med bolde skal forsøge at dribble fra den ene yderzone til den anden - uden at få taget deres bold. Spillerne må kun stå i yderzonerne i 15 sek. Hvis bolden bliver taget, skal spilleren hjælpe fangeren med at erobre bolde. Den, der sidst er tilbage, har vundet.

STATION 3 - TRÆFBOLD: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen markeres 2 baglinjer med kegler i hver sin ende. Der deles 2 lige store hold, hvor hver spiller har én bold. Der placeres en bold (gerne en bold der afviger fra de øvrige) på midten af banen. Begge hold skal nu forsøge flytte bolden i midten ved at sparke deres bold efter bolden. Bolde, der ligger på egen halvdel, skal hentes retur før nyt forsøg. Det hold, der først får bolden i midten flyttet over modsatte holds baglinje, har vundet.

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.



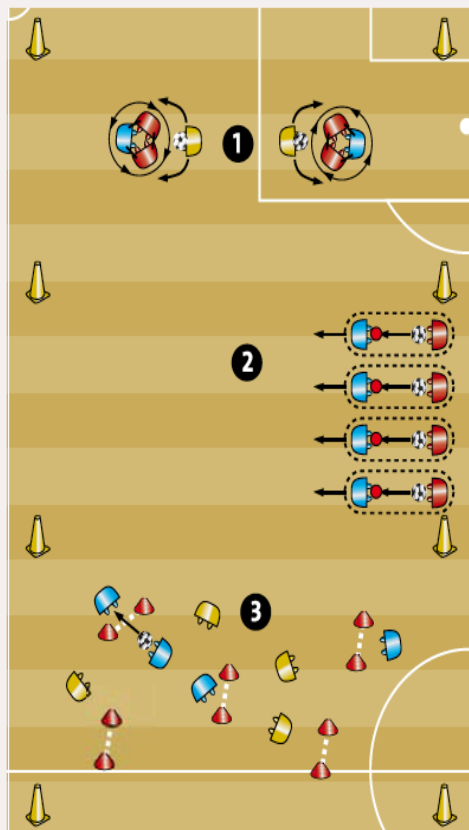
SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvaret to mål. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

Træningspas 8 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 14 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur

STATION - Koordination/Driblinger/Pasninger 0-60 min.



STATION 1 - STIMLE-SAMMEN-LEG: Spillerne deles ligeligt i grupper af minimum 4 spillere med én bold. Én af spillerne har bolden i hænderne. Af de øvrige spillere skal én af dem have en farvet vest på. Spillerne uden bold 'stimler' sammen i en cirkel og holder hinanden over skuldrene med ryggen ud mod boldholderen. Spilleren med vesten skal vende væk fra boldholderen. Det gælder nu for boldholderen om at røre med bolden på spilleren med den farvede vests ryg. De 'sammen-stimlede' spillere skal forsøge at forsvare spilleren med vesten ved at rotere i en cirkel væk fra boldholderen. Når spilleren med den farvede vest er rørt, skiftes boldholder og vest til en af de øvrige spillere. Der skiftes efter 1 minut, hvis ikke spilleren med vesten bliver rørt.

STATION 2 - PASNING OG BAGLÆNS LØB: **STEP 1:** Der sættes én bane op på tværs af salen med toppe. Spillerne går sammen 2 og 2 med én bold. Spillerne stiller sig med ca. 2 meters mellemrum. Spilleren med bold afleverer med højre fods inder-

side til makkeren. Makkeren stopper bolden med højre fodsål og ruller den tilbage til spiller 1. Der fortsættes i ca. 1 minut, inden der skiftes. **STEP 2:** Øvelsen fortsættes nu i bevægelse, hvor den boldmodtagende spiller løber baglæns og den afleverende spiller forlæns.

STATION 3 - SCORING I KEGLEMÅL: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen sættes et antal små keglemål op. Der spilles 4 vs. 4. Det ene af holdene har farvede veste på. Der scores på et af keglemålene, hvis der er en af spillerne uden bold, der står klar til at modtage bolden på den anden side af keglemålet. Der må ikke scores på det samme keglemål to gange i træk.

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.



SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvare to mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

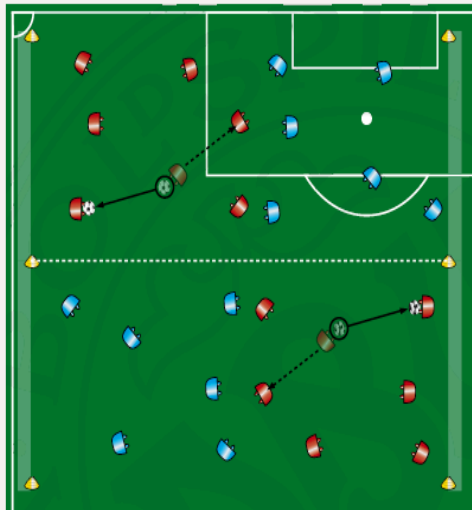
Træning for 9-10 årige

Træningspas 1 - Koordination/Finter/Spark/Driblinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca 12 kegler • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • 12 veste • Fløjte

OPVARMNING - Koordination og sammenspil 0-20 min.



TOUCH RUGBY: Der sættes kegler op til 2 baner, hvor hver bane er ca. 10 meter i bredden og ca. 25 meter i længden. Bag ved banens baglinjer findes scoringszonerne.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på 4 hold. Holdene fordeler sig med 2 hold på hver bane. Det ene hold tager farvede veste på.

Dette spil spilles med hænderne. Der scores ved at lægge bolden bag ved modstanderens baglinje i scoringszonen. Boldholderen må løbe med bolden, indtil denne berøres af en modspiller. Herefter skal bolden afleveres til en medspiller inden for 3 skridt. Der må kun afleveres til siden eller bagud. Når boldholderen er blevet berørt og skal aflevere til en medspiller, har modstanderholdet chancen for at erobre bolden ved at komme imellem afleveringen.

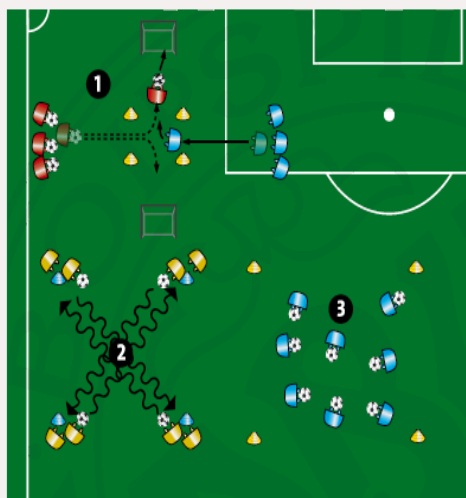
Der spilles på tid ca. 10 minutter pr. kamp. Efter de 2 første kampe byttes hold, og de 2 vindende hold spiller mod hinanden.

STATION - Finter/Driblinger/Koordination 20-70 min.

STATION 1: Der stilles en bane op med 2 mål. Spillerne deles op i 2 lige store grupper (se tegning). Den ene gruppe er angribere, og den anden gruppe er forsvarere. Gruppen med angribere har hver én bold. Mellem de 2 mål sættes 1 firkant op med kegler på ca. 2x2 meter. På signal fra træneren løber én angriber og én forsvarer

ind i firkanten. Den angribende spiller skal nu finte forsvareren og vælge, hvilket af målene der dribles til og afsluttes på. Forsvareren skal lægge et moderat pres på angriberen. Når der er afsluttet, løber angriber og forsvarer til den modsatte gruppe af, hvor de kom fra.

PROGRESSION: Der kan skiftes fra moderat pres til højt pres.



STATION 2: Der sættes én firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. De forreste spillere har en bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til spilleren, der ikke har en bold og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden dribler ligeledes diagonalt osv. Der lægges træning af forskellige tekniske færdigheder på øvelsen: Rul bolden under fodsålen, kast bolden på knæ, kast bolden på fod. Husk både højre og venstre.

FOKUS: Spillerne dribler i samme tempo og mødes på midten. Spillerne skal hele tiden have kontakt med bolden. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

STATION 3: Denne øvelse har 3 step. Spillerne har hver én bold og står med den i hænderne. **STEP 1:** Spillerne kaster bolden op i luften over hovedhøjde og lander den på jorden. I opspringet trækkes højre ben i en bue hen over bolden uden at røre den, og den gribes. **STEP 2:** Step 1 gentages nu med venstre ben. **STEP 3:** Step 1 gentages, men bolden skal ramme jorden to gange, hvor hhv. højre og venstre ben trækkes hen over bolden.

PROGRESSION: Øvelsen kan foretages, mens spillerne bevæger sig rundt.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 2 - Koordination/Inderside/Vendinger/Driblinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: Én bold pr. spiller • 24 kegler • 3 veste • Fløjte

OPVARMNING - Kaosdribling

0-20 min.



Der sættes kegler op i en cirkel. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt at spillerne har plads til at bevæge sig.

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om en af nedenstående opgaver.

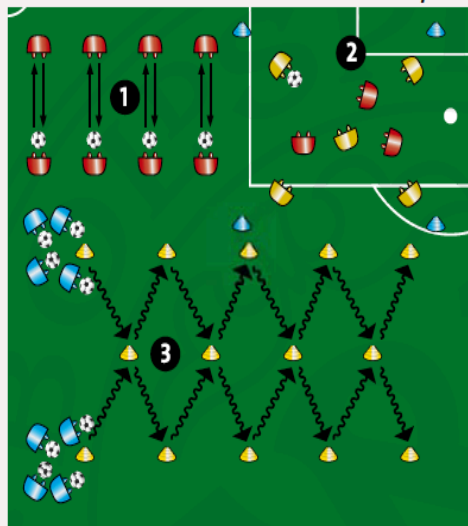
1. Stoppe bolden; kaste den op i luften og heade så mange gange det kan lade sig gøre.
2. Stoppe bolden; steppe op på bolden og trille den langsomt fremad med fodsålen, hhv. højre og venstre.
3. Stoppe bolden; lave så mange jongleringer som muligt.
4. Stoppe bolden med fodsålen og derefter dribble hen til en frimakker og klappe hinanden i hænderne. Undervejs i dribblingerne må spillerne sparke hinandens bolde væk, hvis de ellers har kontrol over deres egen bold.

Husk gentagelser. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.
PROGRESSION: Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden indenfor samme stop.

STATION - 1. gangs inderside/Vendinger/Driblinger

20-70 min.



STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 2 meters mellemrum. Der arbejdes med 1. gangs berøringer, hvor indersiden benyttes. **FOKUS:** Der arbejdes med både højre og venstre ben. Spillerne skal være klar til at modtage bolden. Der trippes på fødderne, mens der ventes på modtagelse af bolden.

STATION 2: Der sættes én firkant op med kegler på ca. 20x20 meter. Spillerne fordeles med 5 spillere på det ene hold og 3 spillere på det andet. Holdet med 3 spillere har en farvet vest på. Der spilles 5 vs. 3 - overtalsspil. Holdet med 5 spillere fordeles sig med én spiller ved hver kegle og én i midten. Når spilleren i midten modtager bolden, må der ikke afleveres tilbage til spilleren, der har afleveret. **FOKUS:** Spillet fordrer, at der laves vendinger. Skift mellem spillerne hvert 3. minut.
PROGRESSION: Begrænsning i antal boldberøringer.

STATION 3: Der sættes én 'zig-zag' bane op med kegler. Spillerne har hver én bold og fordeles ligeligt bag keglene i den ene ende. Der dribles 'zig-zag' fra kegle til kegle. Ved hver kegle vendes med hhv. venstre og højre fod. Når banen er gennemført, dribles der uden om keglene og bag i rækken. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. **PROGRESSION:** Alt efter niveau kan der foreslås at der kun dribles med inderside eller kun yderside af foden. Imellem keglene kan det foreslås, at spillerne ruller bolden under foden med hhv. højre og venstre fod.

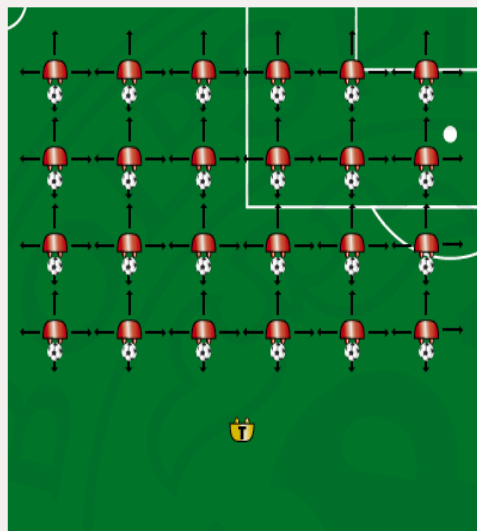
SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6

70-90 min.

Træningspas 3 - Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: Én bold pr. spiller • 50 kegler • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Dribling 0-20 min.



FØLG FLØJTEN: Hver spiller har én bold og fordeler sig med god plads til sig selv på det anviste areal.

Træneren sætter øvelsen igang. Der startes altid med at dribble i luntetempo fremad.

Hvis træneren fløjter 1 enkelt kort fløjt, vender spillerne 90° til venstre og fortsætter med at dribble lige frem.

Hvis træneren fløjter 2 korte fløjt, vender spillerne 90° til højre og fortsætter med at dribble lige frem.

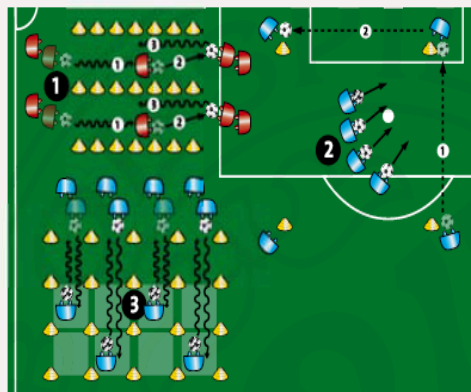
Hvis træneren fløjter 1 langt fløjt, vender spillerne 180° og sprinter, mens der dribles til nærmeste sidelinje/baglinje.

FOKUS: Spillerne trænes her til dels at dribble og holde bolden tæt til fødderne, samtidig med at de hele tiden skal være parate og lytte til trænerens anvisninger og huske, hvad de forskellige fløjte betyder.

PROGRESSION: Træneren kan drille spillerne ved at signalere de samme fløjte flere gange efter hinanden, og undlade at signalere efter samme mønster hele tiden. Spillerne kan udfordres ved at skulle benytte specifikke typer af berøringer eller former for driblinger. Se nedenstående:

- 1: Der dribles kun med indersiden af foden.
- 2: Der dribles kun med ydersiden af foden.
- 3: Der dribles kun med vristen.
- 4: Der dribles kun ved at rulle bolden under foden.

STATION - Driblinger/Pasninger/Vendinger 20-70 min.



STATION 1: Der sættes kegler op der skal illustrere 2 stier. Niveauet hos spillerne afgør hvor smalle stierne skal være. Jo højere niveau, jo smallere stier. Spillerne fordeles ligeligt ved hver sti. Halvdelen af spillerne står i den ene ende af stien med bold, og den anden halvdel i den anden ende af stien uden bold. De første spillere med bold starter med at dribble i så høj fart som muligt (dog stadig med kontrol over bolden) ned til spilleren i den anden ende af stien. Her afleveres bolden til den ventende spiller, og der fortsættes. **FOKUS:** Spillerne skal holde sig inde på stien uden at ramme keglerne. **PROGRESSION:** Stien laves smallere for at øge sværhedsgraden.

STATION 2: Der sættes én firkant op på ca. 15x15 meter med kegler. Ved hver kegle står én spiller (udeholdet). Den ene af spillerne har en bold, og den spilles rundt i firkanten langs linjerne blandt spillerne på udeholdet. De øvrige spillere (indeholdet) dribler inde i firkanten med hver en bold. Udeholdets bold signalerer dribleretning for indeholdet. Når bolden spilles til den spiller der står øverst i højre hjørne, skal spillerne på indeholdet dribble i retning mod den kegle spilleren står ved. Der skiftes inde og udehold hvert 3. minut. **FOKUS:** Indeholdet skal kigge op og holde øje med boldretningen mens de dribler. **PROGRESSION:** Boldretningen varieres tit.

STATION 3: Der sættes kegler op som vist på tegningen. Spillerne fordeles 2 og 2 med én bold bag hver sin række af firkanter. Spillerne dribler ud til firkant 2 og laver en vending med ydersiden af foden. Herefter dribles tilbage til start og herfra ud til firkant 3, hvor der laves en vending med indersiden. Der dribles tilbage til start og bolden afleveres til makkeren, som gentager løbet. **PROGRESSION:** Der vendes med både højre og venstre inderside og yderside.

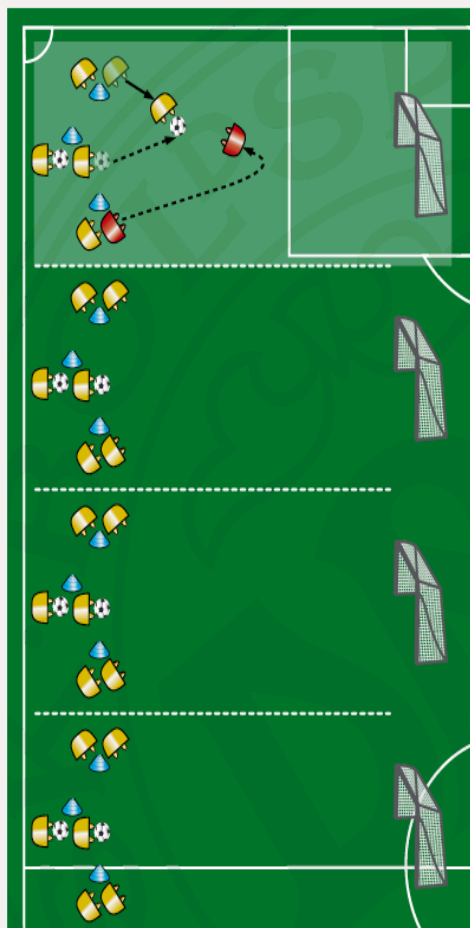
SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 4 - Overtalsspil/Agility/Driblinger/Afslutninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 20 kegler • 7 toppe
12 stænger • 4 tværstænger • 4 veste • 4 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

■■■ **OPVARMNING** - Overtalsspil og afslutning 0-20 min.

■■■ **STATION** - Agility/Driblinger/Afslutninger 20-70 min.



2 vs. 1 VALG: Spillerne fordeles med minimum 6 spillere på hver bane. Hver bane har et mål (keglemål, 3, 5 el. 7-mands mål). Spillerne på hver bane deles op i 3 bag hver sin kegle. Spillerne bag den midterste kegle har en bold hver. Det er dem, der starter øvelsen.

Spilleren med bolden ved den midterste kegle inviterer med sin første aflevering en valgfri spiller (spilleren der står forrest ved højre eller venstre kegle), der skal spilles angriber sammen med. Spilleren, der ikke får afleveringen, skal forsøge at forsvare målet for de 2 angribere. Der spilles nu 2 vs. 1. De 2 angribere skal forsøge at spille udenom forsvaren og score på målet. Spilleren, der agerede forsvare, stiller sig bag ved midterkeglen og gør klar til et nyt spil, når de andre er færdige. Træneren kan beslutte graden af presset fra forsvaren - moderat el. fuldt.



STATION 1 - AGILITY M. BOLD: Der opstilles 4 agilitybaner som vist på tegningen. Spillerne går sammen 2 og 2 og stiller sig bag ved hver sin agilitybane. **BANE1:** Der dribles med hhv. venstre og højre inderside rundt om ringene. **BANE2:** Der dribles hen til portene, og bolden spilles under tværstangen, mens spilleren hopper med samlede ben over tværstangen. **BANE3:** Der dribles slalom igennem banen med hhv. venstre og højre ben. **BANE4:** Der dribles med hhv. venstre og højre inderside rundt om keglerne. Når banerne er gennemløbet tre gange, går parrene videre til næste bane.

STATION 2: Spillerne fordeles i 2 lige store grupper. Der stilles 4 stænger op i en 'zig-zag' bane. Banen starter og slutter med én startkegle for hver gruppe. På signal fra træneren dribler den forreste spiller i hver gruppe ud til første stang. Her lægges bolden stille, hvorefter spillerne fortsætter igennem 'zig-zag' banen i sprint. Næste spiller der skal starte, sprinter ud til bolden, dribler den til næste stang og fortsætter turen som første spiller. Det hold, der først får driblet bolden ned i den modsatte ende, har vundet.

STATION 3: TEGNING 3a: Her vises organisationen på øvelsen. Spillere, toppe og kegler stilles som vist på tegningen.

TEGNING 3b: Spiller B afleverer til spiller A. Herefter løber spiller B ind til keglen i midten og agerer forsvare. Når A modtager bolden dribles mod spiller B, som udfordres med dribling, og der afsluttes på mål. Spiller B løber ud på spiller A's plads. Spiller A henter bolden og løber om bag i rækken osv.

■■■ **SPIL** - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 5 - Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil

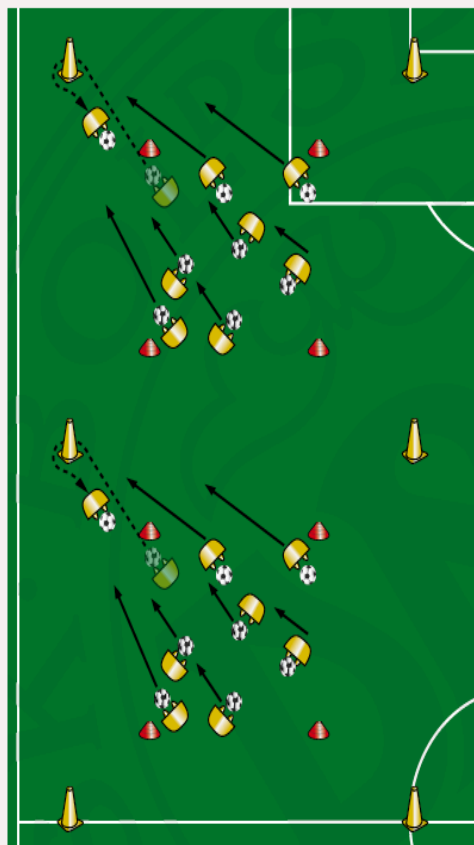
AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • 12 kegler (4 forskellige farver) • 6 toppe • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Driblinger/Vendinger

0-20 min.

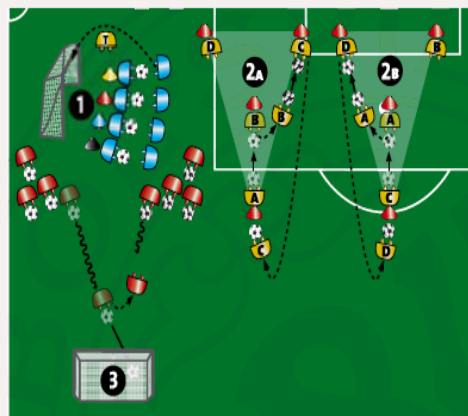
STATION - Hovedstød/Inderside/Vendinger 20-70 min.



Der sættes toppe op til 2 firkanter. I hver firkant sættes kegler op til 2 mindre firkanter. Størrelsen på hver firkant varierer efter hvor mange spillere der er med i øvelsen.

Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant ved at rulle bolden under fodsålen, rundt om en valgfri top og tilbage i den lille firkant. For at der skal være et naturligt flow i løbet med bolden, er det vigtigt, at bolden holdes ved siden af kroppen, og at foden derved er let vinklet. De øvrige spillere følger hurtigt efter spilleren og dribler ligeledes rundt om den samme top. Træneren kalder herefter en ny spiller, og øvelsen fortsætter.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. **PROGRESSION:** Det kan besluttes, at der skal dribles højre om toppene for derved at få vendt med både højre og venstre fod - og eventuelt inderside og yderside.



STATION 1: Der stilles 4 forskellige farver kegler ca. 1 meter fra et 7-mands mål. Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold. Boldholderne stiller sig ved hver en kegle med ryggen mod målet. Makkeren til boldholderen stiller sig yderligere 2 meter fra sin makker, der står ved keglen med front mod målet. Når træneren kalder en af farverne på keglerne, kaster denne boldholder bolden op til sin makker, der forsøger at heade bolden i målet. Sådan fortsætter træneren. Efter ca. 5 minutter byttes der.

FOKUS: Spilleren der header, skal kigge på bolden og ikke lukke øjnene. **PROGRESSION:** Træneren kan f.eks. sige, at der skal sigtes efter overliggeren eller stolpen på målet.

STATION 2 - Y'et: **FIG A:** Der sættes kegler op i et Y (se tegning). Spiller A står ved foden af Y'et med bolden. De øvrige spillere stiller sig ved hver en kegle. A spiller til B i fødderne. B vender til venstre mod C med højre inderside eller venstre yderside. B afleverer til C, der modtager bolden og dribler ned på A's plads. **FIG B:** A rykker til B's plads, og B rykker til C's plads. Der fortsættes, men nu vender A til højre mod D. **FOKUS:** Spillerne benytter indersiden til pasningerne.

STATION 3: Der stilles 1 stk. 3, 5 eller 7-mands mål op. Spillerne fordeler sig ligeligt i 2 grupper forskudt af hinanden ca. 20 meter fra målet. Den forreste spiller i én af grupperne dribler mod målet og afslutter med det lodrette vristspark. Så snart spilleren har afsluttet på målet, vender han sig og gør klar til at være forsvarer mod den forreste spiller fra modsatte gruppe. Når denne spiller har afsluttet, vender han sig ligeledes og gør klar til at forsvare mod næste spiller fra den første gruppe. Den allerførste spiller, der afsluttede, henter nu sin bold og løber tilbage bagerst i sin gruppe. Øvelsen fortsættes.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 6 - Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

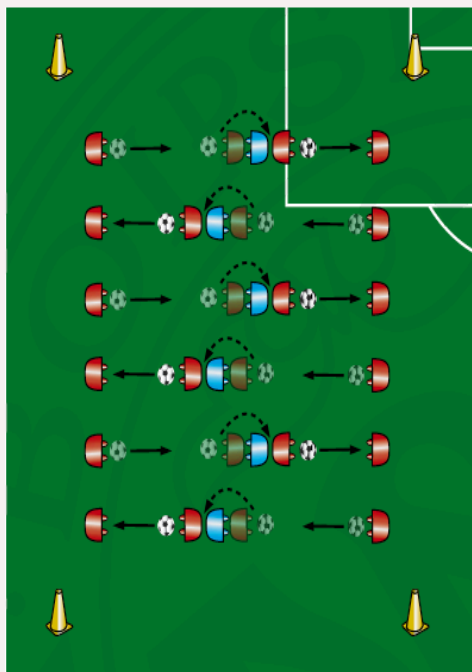
MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 36 kegler • 4 toppe • 8 veste • 1 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Stopur • Fløjte

OPVARMNING - Inderside/Vendinger

0-20 min.

STATION - Koordination/Spark/Pasninger/

20-70 min.



Spillerne går sammen 4 og 4 om én bold. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

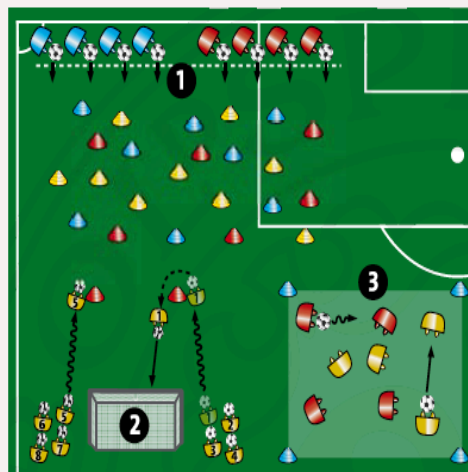
Spilleren med bolden afleverer med indersiden til den røde spiller i midten. Den røde spiller vender med bolden med venstre eller højre inderside udenom den blå spiller der står bag ved ham (forsvareren). Den vendende spiller (rød) afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

De to spillere i midten skifter roller. Nu afleveres der til den blå spiller, der vender med venstre eller højre inderside udenom den røde spiller. Den vendende spiller (blå) afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

Der byttes pladser blandt spillerne efter ca. 5 minutter, så alle prøver at stå i midten.

FOKUS: Der afleveres med indersiden af foden.

PROGRESSION: Vendingerne kan ændres således: Hvis der vendes venstre om benyttes venstre yderside og tilsvarende, hvis der vendes højre om benyttes højre yderside. Der kan ydermere lægges større pres af forsvareren på den modtagende spiller.



STATION 1: Der stilles en masse forskelligt farvede kegler op. Der skal være 3 gange så mange kegler, som der er spillere. Til denne øvelse kan der lægges mange forskellige opgaver ind, som træner spillernes koordination, motorik og dribleeve. 1: Alle spillere løber på signal fra træneren og uden bold ud og samler så mange kegler som muligt. Den/de spillere, der har samlet flest kegler, har vundet. Keglerne sættes tilbage. 2: Denne opgave laves på tid. Spillerne deles i to hold. På signal fra træneren skiftes hold 1 og hold 2 til at løbe ud og samle alle de gule kegler (herafter blå og røde kegler). Korteste tid har vundet. 3: Denne opgave laves på tid. På signal fra træneren løber hold 1 ud og vender alle kegler på hovedet. Hold 2 skal så løbe ud og vende keglerne tilbage. Korteste tid har vundet. **PROGRESSION:** Spillerne har hver en bold med, når opgaverne udføres.

STATION 2: Der stilles et 5 el. 7-mands mål op. Ca. 15 meter ud for hver stolpe på målet stilles der en kegle. Spillerne deler sig i to grupper, og stiller sig med hver en bold bag ved hver stolpe. Spillerne fra hver gruppe skiftes til at dribble ud og vende ved keglen og dribble mod målet og afslutte. Der veksles mellem at løbe både højre og venstre om keglen.

STATION 3: Der stilles en firkant på 20x20 meter op med kegler. Spillerne deles i 2 hold, hvor det ene hold har farvede veste på. Der spilles med 2 bolde. Hvert hold starter med hver en bold og holder bolden i egne rækker. Holdene skal nu forsøge at erobre begge bolde. Der kan gives point, hver gang holdene er i besiddelse af begge bolde.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6

70-90 min.

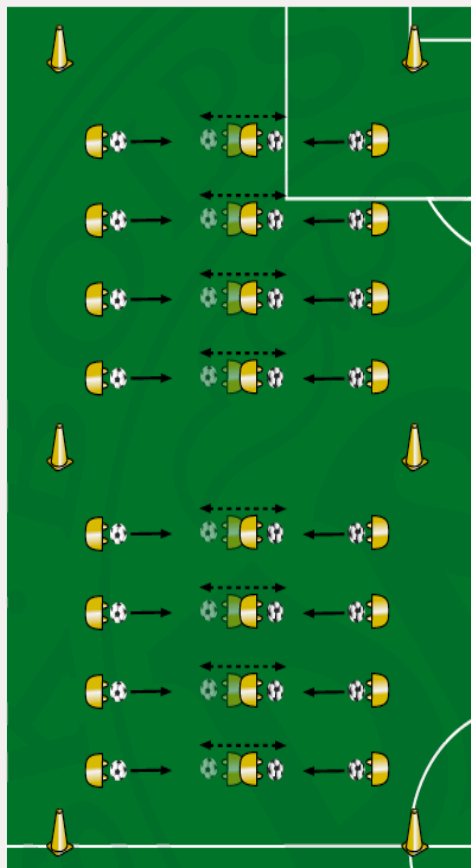
Træningspas 7 - Koordination/Driblinger/Spark/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 32 kegler • 6 toppe • 2 veste • 4 stk. 3-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - 1. gangs pasning, inder-/yderside 0-20 min.

STATION - Pasning/Vending/Dribling/Vrist 20-70 min.

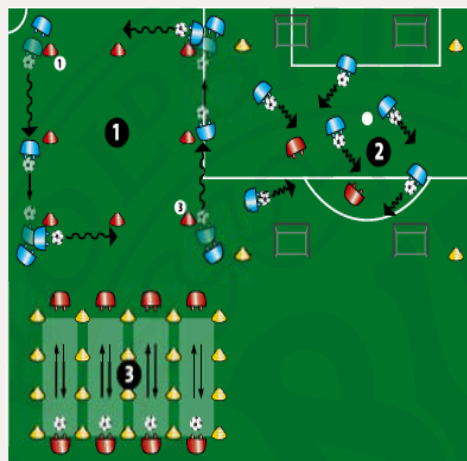


Spillerne går sammen 3 og 3 om to bolde. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

Spilleren med bolden afleverer med indersiden til spilleren i midten. Spilleren i midten afleverer tilbage med indersiden med en 1. gangs aflevering. Spilleren i midten vender sig nu mod spilleren i den anden side og inviterer til at modtage en ny aflevering. Denne aflevering returneres ligeledes med en 1. gangs indersideaflevering. Der byttes blandt spillerne ca. hvert 3. minut. Når den spiller, der først var i midten, kommer tilbage til midten, gentages øvelsen, men nu afleveres der med 1. gangs yderside afleveringer.

FOKUS: Præcision i afleveringerne.

PROGRESSION: Afstanden mellem spillerne gøres mindre, så intensiteten øges.



STATION 1: Der stilles en firkant op på ca. 20x20 meter. Midtvejs mellem keglerne sættes endnu en kegle (se tegning). Spillerne fordeler sig med 2 spillere i hvert sit hjørne af firkanten. Forreste spiller i hjørne 1 og 3 (se tegning) har hver en bold. Boldholderne dribler modsat uret. Når de kommer til keglen i midten, afleveres bolden til den spiller, der står ved keglen foran dem. Den modtagende spiller tager bolden med rundt om keglen med højre fod og dribler bolden videre i firkanten. Der spilles både med og mod urets retning. **FOKUS:** Der skal afleveres til spillerens højre ben, når spillet kører modsat urets retning og venstre ben, når spillet kører i urets retning.

STATION 2: Der sættes kegler op til en firkant, hvor der stilles 4 små mål, 2 på linje over for hinanden. Der spilles med 6 boldholdere og 2 fangere. Boldholderne skal dribble rundt på arealet og forsvarer deres bold. Fangerne skal forsøge at erobre en bold og herefter sparke den i et af de opstillede mål. Lykkes det for fangeren, bliver boldholderen nu til ny fanger.

STATION 3: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der stilles kegler op for at markere den bane, spillerne skal holde sig indenfor. Boldholderen står med bolden i hænderne og lader den falde ned på jorden. Når bolden har hoppet én gang sparkes med lodret vristspark til makkeren. Det skal forsøges at ramme bolden så den triller langs jorden. Næste step er, at bolden skal forsøges sparket op i hænderne på makkeren (fokus på at afpasse fart). Næste step er at prøve at sparke til bolden samtidig med at den rammer jorden (langs jorden og op i hænderne på makkeren). Der skiftes mellem at sparke med højre og venstre. Skift mellem steps ca. hvert 5. minut.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 8 - Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 12 veste • 4 stænger/hjørneflag • Fløjte

OPVARMNING - Inderside/Vendinger

0-20 min.



ØLLEBRØD: Der sættes kegler op i en cirkel og én kegle i centrum af cirklen. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere, der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

2 tredjedele af spillerne fordeler sig rundt i cirklen med hver én bold. Den sidste tredjedel bliver inde i cirklen og arbejder uden bold. Spillerne uden bold skal løbe ind i centrum og runde keglen. Herefter løbes der ud til en valgfri spiller, der står ude i cirklen. Når der er øjenkontakt med boldholderen, afleverer denne bolden, og der spilles tilbage med en 1. gangs inderside pasning. Keglen i centrum rundes igen, og der fortsættes til ny spiller. Der skiftes blandt spillerne ca. hvert 5. minut.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

PROGRESSION: Sideløbende med inderside pasninger kan der puttes forskellige andre tekniske færdigheder ind:

- 1: Yderside
- 2: Hovedstød (Bolden holdes i hænderne og kastes)
- 3: Brysttæmning og bolden spilles tilbage med indersiden
- 4: Lårtæmning og bolden spilles tilbage med indersiden
- 5: Bolden modtages og der vendes og spilles tilbage
- 6: Osv...

STATION - Driblinger/Finter/Afslutninger

20-70 min.



STATION 1: Der stilles en bane op, hvor der i de 4 hjørner af banen laves firkantede mål med kegler. Spillerne fordeles på 2 hold, hvoraf det ene hold tager farvede veste på. Der spilles 4 vs. 4. Scoring foregår ved, at bolden skal spilles ud i de frie mål. Scoringen tæller, hvis det er en spiller fra samme hold, der løber ud i firkanten og modtager bolden. Der må ikke være spillere i firkanterne, når der ikke ligger en bold. Størrelsen på de firkantede mål varierer efter niveauet på spillerne. Større firkanter ved lavere niveau. **FOKUS:** Aflevering i tomt område.

STATION 2: Der stilles kegler op til en bane på ca. 20x20 meter. Spillerne fordeles, så der står en spiller på hver langsideside af firkanten. Spillerne skal agere bander. I firkanten spilles der 2 vs. 2. Det ene par tager farvede veste på. Det boldbesiddende hold må bruge banderne. Banderne har kun én berøring. Der skiftes bander hvert 3. minut.

STATION 3: Der stilles 2 mål op med stænger. Bag stængerne stilles 2 kegler, og foran stængerne (ca. 20 meter) stilles én enkelt kegle. Spillerne fordeles bag ved de 3 kegler. Der skal være minimum 3 spillere (angribere (røde)) (forsvarer (gule)) ved hver af de kegler, der står bag ved målene og minimum 2 spillere (servere (blå)) bag keglen foran målet. Øvelsen starter med, at angriberen (rød) løber frem mod serveren (blå). Forsvareren (gul) følger efter angriberen. Serveren afleverer til angriberen, der foretager en valgfri vending til højre eller venstre og dribler ned og scorer mellem et af målene. **ROTATION:** Efter første spil skifter spillerne rolle. Angriber (rød) bliver forsvarer (gul). Forsvarer (gul) bliver server (blå). Server (blå) bliver angriber (rød).

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træning for 11-12 årige

Træningspas 1 - Vendinger/Pasninger/Driblinger/Koordination/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca 20 kegler • Minimum 4 veste • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Vendinger/Pasninger 0-30 min.

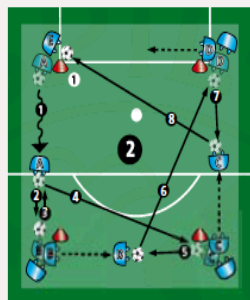
LANDSHOLDSFIRKANTEN 1-3: Denne opvarmningsøvelse indeholder 3 step. Det anbefales at benytte min. 8 spillere til hvert step. Der stilles en firkant op på ca. 20x20 meter (se tegning). De 8 spillere fordeler sig med 2 spillere i hvert sit hjørne af firkanten.



FIRKANT 1: Forreste spiller i hjørne 1 og 3 (se tegning) har hver én bold. Boldholderne dribler modsat uret. Når de er midtvejs, afleveres bolden til den spiller, der står forrest ved nærmeste kegle. Den modtagende spiller tager bolden med rundt om keglen med højre fod og dribler bolden videre

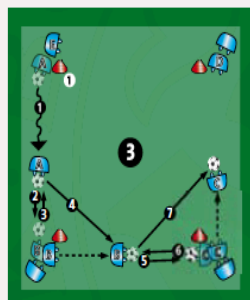
i firkanten. Spillerne roterer med boldens retning.

PROGRESSION: Der spilles både med og mod urets retning.



FIRKANT 2: Forreste spiller i hjørne 1 (se tegning) har en bold og dribler modsat uret. Midtvejs mellem keglerne afleverer spiller A til spiller B med en 1-2 kombination. Når spiller A modtager den igen, afleveres bolden langt diagonalt til spiller C. Spiller C lægger bolden af til spiller B, der spiller langt diagonalt til spiller D. Herfter fortsættes der med spiller D, der lægger af til spiller C, der spiller langt diagonalt til spiller E osv.

PROGRESSION: Der spilles både med og mod urets retning.

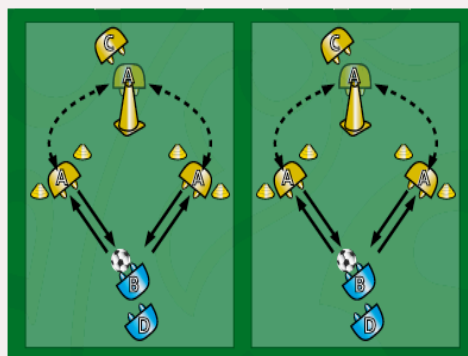


FIRKANT 3: Forreste spiller i hjørne 1 (se tegning) har en bold og dribler modsat uret. Midtvejs mellem keglerne afleverer spiller A til spiller B med en 1-2 kombination. Når spiller A modtager den igen afleveres bolden kort diagonalt til spiller B, der i mellemtiden har rundet keglen. Herefter fortsættes der med

spiller B, der inviterer spiller C til en 1-2 pasning osv. **FOKUS:** Spilleren, der modtager 1-2 kombinationen, skal hurtigt vende sig ved keglen og gøre klar til at modtage bolden diagonalt.

PROGRESSION: Der spilles både med og mod urets retning.

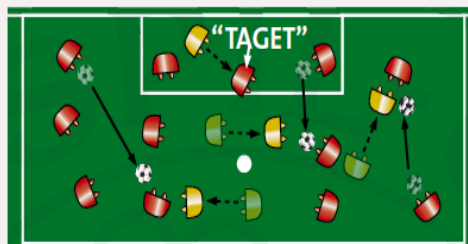
ØVELSE 1 - 4 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



1. GANGS AFLEVERINGER: Der stilles kegler og toppe op som vist på tegningen. Spiller A arbejder sidelæns til hhv. de højre og venstre opstillede keglemål. Samtidig med at spiller A nærmer sig mållinjen, afleverer spiller B bolden til spiller A. Spiller A lægger den af til spiller B med en 1. gangs berøring. Spiller A arbejder sig herefter sidelæns til modsatte keglemål og modtager på ny en aflevering fra B, som returneres med en 1. gangs aflevering. Der skiftes til spiller C og D efter 30 sek. Ved næste skift bytter spiller B og D med spiller A og C.

ØVELSE 2 - Optil 16 spillere

50-70 min.



BOLDHELLE: Der sættes et område på ca. 10x25 meter op med kegler. Spillet regler minder om ettagfat. I dette eksempel spilles der med 3 bolde, der skal afleveres mellem spillerne på det røde hold (12 stk). Det gule hold (4 stk) skal forsøge at fange de røde spillere. Spillerne kan kun fanges, hvis de berøres uden at være i besiddelse af en bold. Det gælder derfor hele tiden om for boldholderne at orientere sig rundt på området for at se, hvem der med fordel kan afleveres til og dermed redde dem fra at blive fanget. Hvis en spiller fanges, bliver denne også til fanger. De tre spillere, der er tilbage med bold, har vundet. Øvelsen kan spilles med både hænder og fødder.

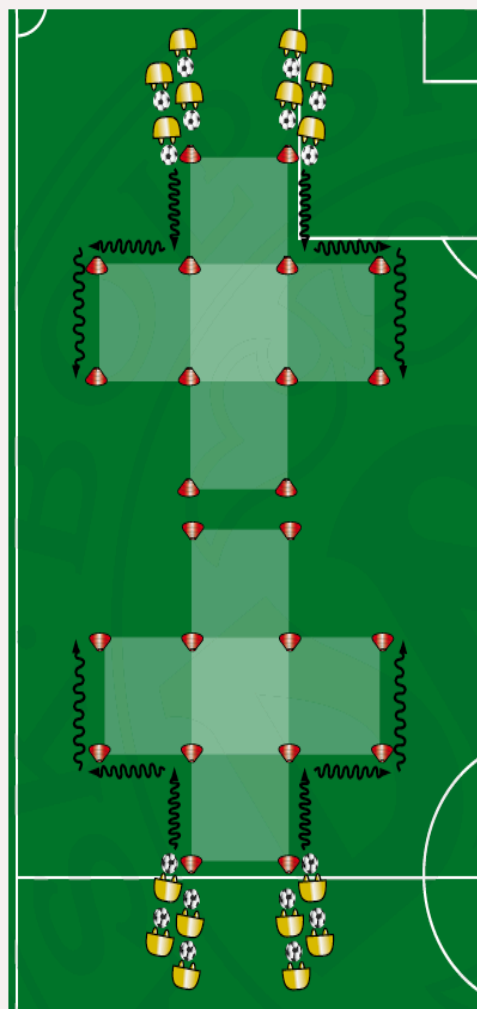
SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 2 - Driblinger/Vendinger/Pasninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • 24 kegler • 3 veste • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Driblinger/Vendinger 0-30 min.

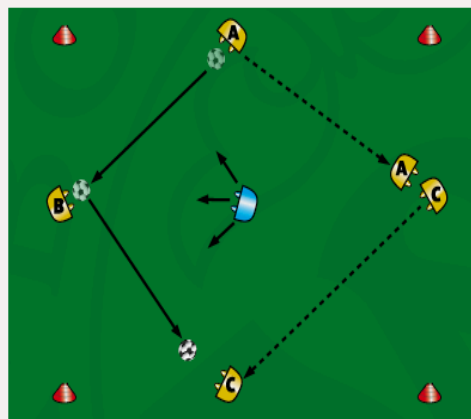


KORSET: Der sættes kegler op i et kors som vist på tegningen. I dette tilfælde er der lavet 2 kors med plads til minimum 8 spillere i hvert kors. Spillerne dribler med tilpas afstand til hinanden rundt om keglerne i korset. Ved hver kegle foretages en vending inden der dribles til næste kegle. Ved at lade spillerne dribble hele vejen rundt kan der trænes vendinger med højre og venstre fod og med både inderside og yderside.

ALTERNATIVE DRIBLEFORMER: 1. Rul bolden under fodsålen. 2. Step bolden fremad med fodsåler (højre og venstre). 3. Træk bolden baglæns med fodsåler (højre og venstre). 4. Hink forlæns og baglæns mens bolden rulles med fodsåler (højre/venstre).

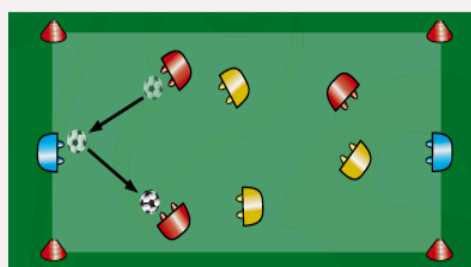
FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.

ØVELSE 1 - 4 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



LØB UD AF AFLEVERINGSSKYGGEN: Der stilles kegler op til en firkant på ca. 10x10 meter. Størrelsen på firkanten varierer efter spillernes niveau. Mindre firkant = højere niveau. Der spilles 3 vs. 1 med én bold, hvor holdet med 3 spillere placerer sig på 3 af de 4 kanter. Spilleren i midten skal forsøge at erobre bolden ved at bryde dens bane. Der spilles med så få berøringer, som niveauet på spillerne tillader. Hvis ikke bolden erobres, byttes der mellem spillerne efter 3 minutter. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare ved at løbe ud af skyggen (det område som spilleren i midten dækker for afleveringen bag sig).

ØVELSE 2 - Optil 16 spillere - Bane 10x20 meter 50-70 min.



POSSESSIONSPIL OG OMSTILLING: Der stilles kegler op til en aflang bane. Der spilles 3 vs. 3 med 2 baner. Banderne er på hold med de boldbesiddende spillere. Der kan gives point til holdene, hvis begge baner bliver taget med i spillet, uden at bolden bliver erobret. Banderne må godt aflevere til hinanden.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 3 - Omstilling/Afslutninger/Possesion/Pasninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 35 kegler • 3 toppe • 16 veste fordelt på to farver • 1 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Driblinger/Pasninger 0-30 min.



SCOR I HJØRNERNE - OMSTILLINGSSPIL: Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs. 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side. **PROGRESSION:** Når spillet spilles med 8 eller flere spillere pr. hold, kan der med fordel benyttes 2 el. 3 bolde. Hvis spillet spilles med færre end 8 spillere pr. hold laves banen tilsvarende mindre.

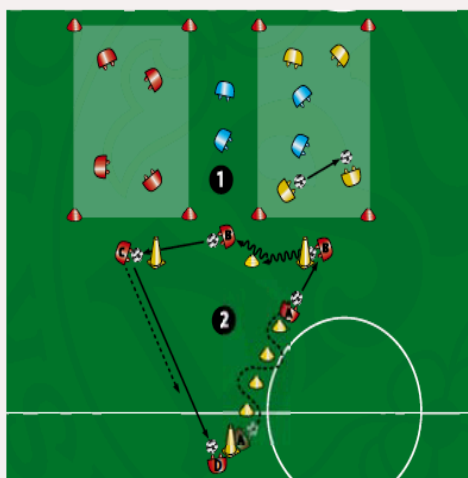
ØVELSE 1 - 16 spillere

30-50 min.



FORSVAR/ANGREB AFSLUTNING: Der stilles kegler og mål op som vist her på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper der agerer forsvars-(gul) og angrebsspillere (blå). På signal fra træneren løber forreste angriber og forsvarer rundt om keglerne. Undervejs får angriberen en bold fra træneren. Angriberen dribler ind i firkanten og udfordrer forsvarsspilleren. Angriberen tager beslutning, om der skal dribles højre eller venstre om forsvareren for herefter at afslutte på mål. En eventuel assistent kan stå på mål.

ØVELSE 2 - Op til 16 spillere fordelt på 2 stationer 50-70 min.



STATION 1: POSSESSIONSSPIL OG OMSTILLING: Der stilles kegler op til en aflang bane, hvor der laves 3 zoner. 2 lige store zoner i hver sin ende og en mindre ventezone i midten. Spillerne fordeles i 3 grupper med 4 spillere i hver. Holdene tager forskelligt farvede veste på. Spillet starter med at der spilles 4 vs. 2 (gul mod blå) i den ene endezone. To af spillerne fra det ene hold (blå) står i ventezonen. Når holdet med 4 spillere alle har rørt bolden, må den spilles over i den anden endezone, og de 2 spillere fra ventezonen må nu løbe ind, og der spilles 4 vs. 2 (blå mod rød) igen. Hvis holdet fra ventezonen erobrer bolden, byttes der.

STATION 2: DRIBLE- OG PASNINGSTREKANT: Der stilles en bane op som vist på tegningen. Spiller A+D står ved foden af trekantens. Spiller B står ved trekantens højre kegle og spiller C ved den venstre kegle. Spiller A starter med bolden og dribler slalom igennem de første kegler. Herefter afleveres bolden til spiller B. Spiller B dribler ud mod keglen på vej til C og laver en valgfri finte ved keglen. Herefter afleveres til C, der trækker bolden rundt om keglen og laver en lang pasning til D. Herefter fortsættes der. Spillerne roterer i trekanten efter bolden.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

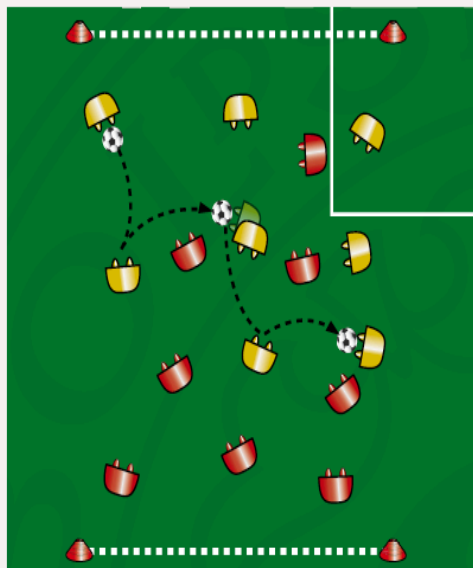
Træningspas 4 - Hovedstød/Pasninger/Afslutninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 16 veste fordelt på to farver • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Hovedstød

0-30 min.



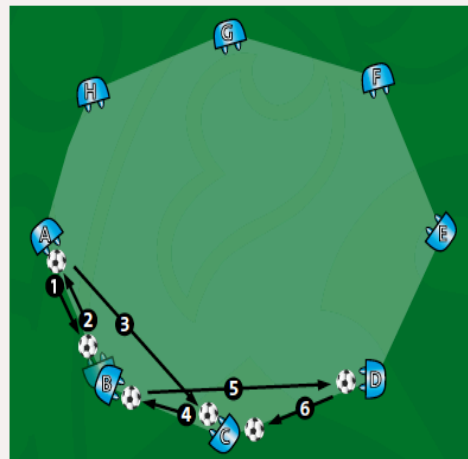
KASTE-HEAD-GRIBE: Der sættes kegler op i en aflang bane som vist på tegningen. De 2 korte ender benyttes som baglinjer, som der skal scores på. Spillerne deles i 2 hold, hvoraf det ene hold tager farvede veste på. Der spilles med én bold, som kun må kastes-heades-gribes mellem spillerne. Boldholderen må tage op til 3 skridt tilbage eller til siden inden der skal kastes til en medspiller. Medspilleren må kun heades bolden videre til en medspiller, der igen må gribe. Der må heades til alle andre medspillere end den spiller, som bolden blev kastet af. Modstanderholdet kan kun erobre bolden ved at komme imellem et kast eller head fra det boldbesiddende hold. Scoring foregår ved, at der bliver headet over modstandernes baglinje. Scoring tæller dobbelt, hvis der heades 2 gange inden bolden passerer baglinjen. **FOKUS:** Placering og løb uden bold.

ØVELSE 1 - 8 spillere (flere spillere = flere cirkler) 30-50 min.

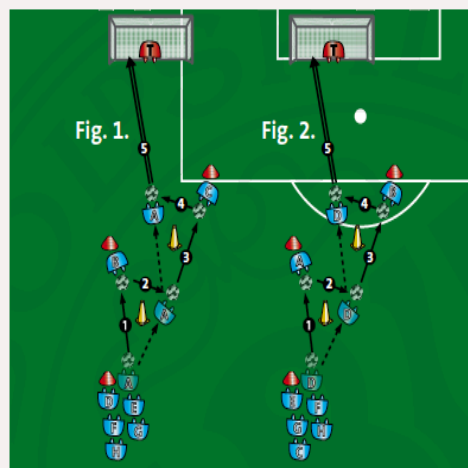
1. GANGS PASNINGER - VEND EFTER PASNING: Spillerne fordeler sig, så de står i en cirkel. Der spilles med én bold. Spilleren, der starter med bolden (A), afleverer til spilleren der står nærmest i retning mod uret (B). Der afleveres tilbage til A med en 1. gangs aflevering og spiller A, der startede med bolden afleverer nu langt til spiller C, der står som nummer 2 modsat urets retning. Spiller C lægger af til spiller B, der afleverer langt til spiller D. Herefter fortsættes der rundt i cirklen.

FOKUS: Spillerne skal have parathed og vende sig, så de er retvendte i forhold til bolden.

PROGRESSION: Flere bolde kan benyttes.



ØVELSE 2 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 50-70 min



BANDESPIL OG AFSLUTNINGER: Fig. 1. Der stilles kegler og mål op som vist på tegningen. Spiller B og C stiller sig ved hver sin kegle. De øvrige spillere stiller sig bag den sidste kegle. Spiller A afleverer til B, der spiller 1-2 til A igen. Spiller A afleverer nu til spiller C, der igen spiller 1-2 til A. Spiller A afslutter på målet. Spiller C henter bolden efter afslutning og løber ned bagerst i rækken. På fig. 2 ses spillernes nye placering efter første gennemspil. Træneren og en assistent kan eventuelt stå på mål.

FOKUS: Der skal være fokus på præcise pasninger der kan arbejdes videre med. **PROGRESSION:** Kegler flyttes til modsatte side, så der arbejdes med begge ben.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 5 - Koordination/Teknik/Pasninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 16 kegler • 4x4 forskelligt farvede veste • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Driblinger/Koordination 0-30 min.



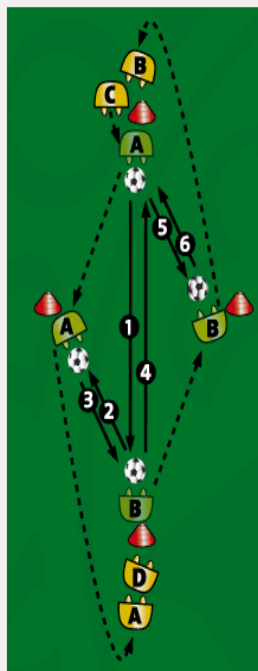
KAOSDRIBLING: Der sættes kegler op i en cirkel eller firkant. Størrelsen på arealet afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig. Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden, og hele tiden have den under kontrol. Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om én af nedenstående opgaver.

1. Stoppe bold og lave hurtige indersider 1-2 mellem egne ben.
2. Stoppe bold og trække skiftevis højre og venstre ben rundt om bolden uden at røre den.
3. Stoppe bold og lave kort yderside og rulle bolden med fodsålen til modsatte ben og igen lave kort yderside osv.
4. Stoppe bold og trække den bag om støttebenet skiftevis med højre og venstre ben. Bolden rulles tilbage med fodsålen, og spilles med samme fods inderside bag om benet.
5. Stoppe bold og spille kort yderside-yderside-inderside med hhv. højre og venstre ben. Denne opgave laves i bevægelse.

Husk gentagelser. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.
PROGRESSION: Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden indenfor samme stop.

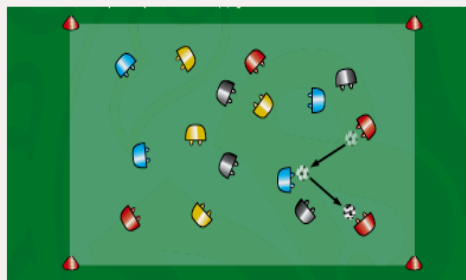
ØVELSE 1 - 4 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



1. GANGS PASNINGER - LANG-KORT-KORT: Der stilles kegler op som vist på tegningen. Der står 2 spillere bagved hver af endekeglerne. Spiller A starter med at spille en lang pasning til spiller B. Efter pasningen er spillet, løber spiller A ud til højre til den ene af midterkeglerne. Her modtages en 1. gangs pasning fra spiller B, som spilles tilbage igen. Herefter fortsætter spiller A ned bag ved spiller D. Spiller B spiller bolden med en lang pasning til spiller C og løber herefter ud til den anden af midterkeglerne. Her modtages bolden fra spiller C og spilles tilbage igen med en 1. gangs pasning osv...

ØVELSE 2 - Op til 16 spillere

50-70 min.



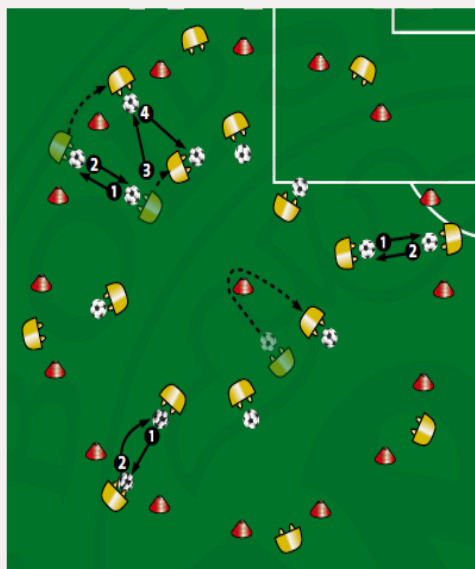
12 vs. 4 - OMSTILLINGSSPIL: Der stilles kegler op til en aflang bane. Der spilles med 4 hold á 4 spillere. Det ene hold (sort) er i midten og skal erobre bolden. De 3 øvrige hold (rød, blå og gul) er sammen om at forsvare bolden og holde den i egne rækker. De 3 boldbesiddende hold må kun benytte én boldberøring. Hvis det er en rød spiller, der mister bolden til sort hold, skiftes der hold, således at det nu er rødt hold der skal forsøge at erobre bolden. Hvis der går mere end 5 minutter inden bolden erobres, sørger træneren for, at der bliver skiftet hold.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 6 - Teknik/Driblinger/Omstilling/Pasninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16
MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 5 veste • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Pasninger/Vendinger 0-30 min.



DRIKLECIRKEL: Der sættes kegler op i en cirkel og én kegle i centrum af cirklen. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

Halvdelen af spillerne fordeler sig rundt i cirklen. Den anden halvdel bliver inde i cirklen og har hver en bold. Spillerne dribler rundt inde i cirklen og skal løbe ind i centrum og runde keglen. Herefter løbes der ud til en valgfri spiller, der står ude i kanten af cirklen. Når der er øjenkontakt med boldholderen, afleverer denne bolden, og der spilles tilbage med en 1. gangs inderside pasning. Keglen i centrum rundes igen, og der fortsættes til ny spiller. Der skiftes blandt spillerne ca. hvert 5. minut.

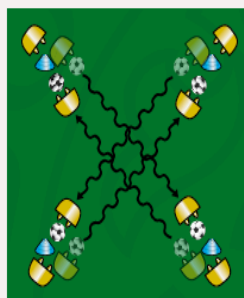
FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

PROGRESSION: Sideløbende med inderside pasninger kan der puttes forskellige andre tekniske færdigheder ind:

- 1: Bolden kastes tilbage til enten lår, bryst eller hoved, og førsteberøringen herefter skal bringe bolden i kontrol, inden der vendes.
- 2: Bolden spilles et-to hvorefter spilleren ude i cirklen løber til rummet til højre eller venstre, og der spilles en ny et-to...osv.

Træneren kan til enhver tid lægge nye opgaver ind i øvelsen. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

ØVELSE 1 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



KRYDSET - TEKNISKE FÆRDIGHEDER: Der sættes en firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. De forreste spillere har en bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til spilleren, der ikke har en bold, og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden, dribler

ligeledes diagonalt osv. Der lægges træning af forskellige tekniske færdigheder på øvelsen: 1. Spillerne laver en finte, når de mødes på midten. 2. Spillerne holder bolden mellem egne ben ved at spille indersider højre/venstre, mens der bevæges fremad. 3. Den samme øvelse som foregående men nu baglæns. 4. Spillerne stepper op på bolden med hhv. højre og venstre fodsål, mens bolden rulles ganske lidt fremad. 5. Samme øvelse som foregående men nu baglæns, hvor bolden trækkes med fodsålen. **FOKUS:** Spillerne dribler i samme tempo og mødes på midten. Spillerne skal hele tiden have kontakt med bolden. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

ØVELSE 2 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 50-70 min.



3 vs. 1 - 5 vs. 3 - OMSTILLINGSSPIL: Der stilles kegler op til en firkant på ca. 15x15 meter. Inde i firkanten stilles ligeledes kegler op til en firkant på ca. 5x5 meter. 5 af spillerne tager farvede veste på. De 4 af dem stiller sig på linjerne mellem keglene i den store firkant, og den sidste spiller stiller sig i midten af den lille firkant. De øvrige 3 spillere

stiller sig på linjerne mellem keglene i den lille firkant. Spillet starter med at der spilles 3 vs. 1 i den lille firkant. De 3 spillere må max. bruge 2 berøringer. Der arbejdes på at løbe ud af afleveringsskyggen. Hvis den ene spiller i midten erobrer bolden vendes spillet til at foregå ude i den store firkant hvor der nu spilles 5 vs. 3. Når spillet foregår i den store firkant er der frie berøringer blandt spillerne på linjerne. Spilleren i midten skal bruges som bande og har derfor kun én berøring. Der skiftes jævnligt mellem spillernes pladser.

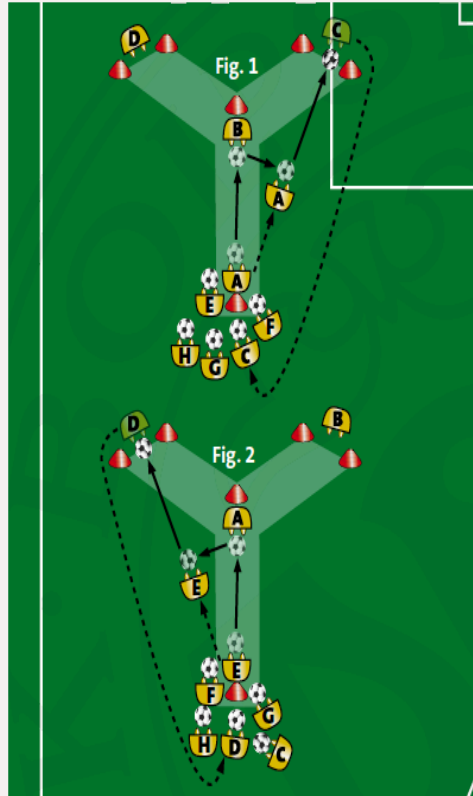
SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 7 - Pasninger/Afslutninger/Possesion/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 20 kegler • 8 veste • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Pasninger - 2x8 spillere 0-30 min.

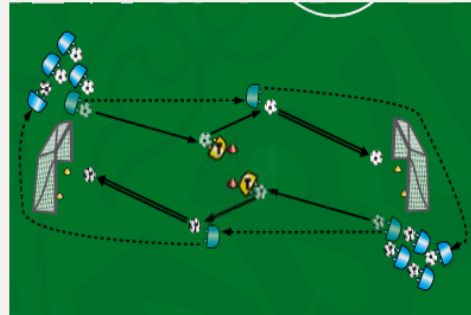


PASNINGS-Y'ET 1: Der stilles kegler op i et Y som vist på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper a max. 8/min. 5 spillere. Spillerne fordeler sig, så der står én spiller i hver af spidserne i Y'et (mellem de 2 kegler). En spiller stiller sig ved keglen i midten af Y'et. De resterende spillere stiller sig med hver en bold i bundet af Y'et.

Fig. 1: Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B for herefter at løbe ud til højre og modtage bolden igen fra B. Spiller A laver en ny pasning til spiller C, der står imellem de 2 kegler i spidsen af Y'et. Spiller C dribler nu ned i rækken i bundet af Y'et.

Fig. 2: Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et mellem de 2 kegler. Spiller E går frem i rækken og starter nu øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en ny pasning til spiller D, der står mellem de 2 kegler i den venstre spids af Y'et. Øvelsen fortsættes.

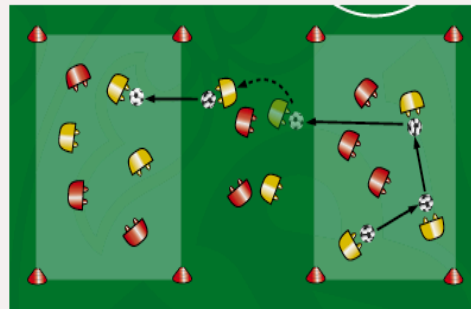
ØVELSE 1 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



PASNINGER OG AFSLUTNINGER: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 stk. mål (5-mands el. 7-mands) med 30 m afstand. Imellem de 2 mål står træneren og en assistent (evt. forældre). Spillerne fordeles ligeligt bag hvert sit mål. Spillerne laver en pasning til træneren/assistenten, løber forbi træneren/assistenten og modtager en pasning i medløb, som der afsluttes på. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række. **PROGRESSION:** Træner og assistent kan skiftes ud med spillere, der går med i rotationen. Der kan i stedet for en medløbsbold lægges af til en modløbsbold, og spilleren dribler først inden der afsluttes. Afslutninger kan foregå med begge ben.

ØVELSE 2 - 16 spillere

50-70 min.



POSSESSION - OMSTILLING: Der stilles kegler op til en aflang bane med 3 zoner. I yderzonerne spilles der 3 vs. 3, og i midterzonen spilles der 2 vs. 2. Øvelsen går ud på, at det boldbesiddende hold i den ene yderzone skal forsøge at spille en medspiller i midterzonen, som skal vende og spille bolden til modsatte yderzone. Der kan spilles med begrænset modstand i midterzonen. Jo større zonerne er, jo nemmere bliver det for spillerne. Der roteres jævnlgt blandt spillerne.

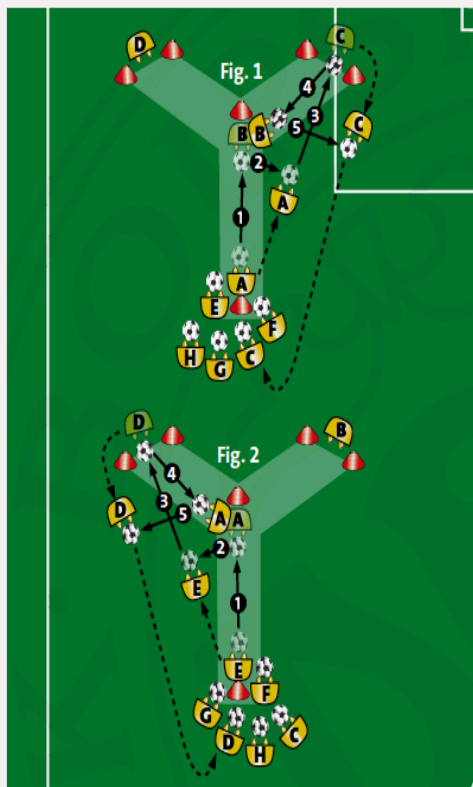
SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

Træningspas 8 - Pasninger/Boldovertagelse/Afslutninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 20 kegler • 8 veste • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Pasninger - 2x8 spillere 0-30 min.



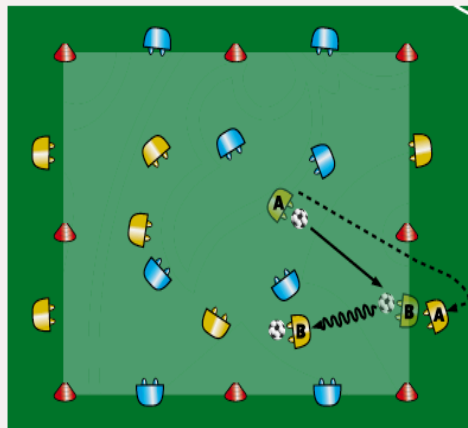
PASNINGS-Y'ET 2: Der stilles kegler op i et Y som vist på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper a max. 8/min. 5 spillere. Spillerne fordeles sig, så der står en spiller i hver af spidserne i Y'et (mellem de 2 kegler). En spiller stiller sig ved keglen i midten af Y'et. De resterende spillere stiller sig med hver en bold i bunden af Y'et.

Fig. 1: Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B for herefter at løbe ud til højre og modtage bolden igen fra B. Spiller A laver en ny pasning til spiller C, der står imellem de 2 kegler i spidsen af Y'et. Spiller C spiller bolden tilbage til spiller B, der nu er vendt. Spiller B spiller bolden ud til spiller C, der modtager bolden og dribler ned i rækken i bunden af Y'et.

Fig. 2: Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et mellem de 2 kegler. Spiller E går frem i rækken og starter øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der nu lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en ny pasning til spiller D, der står mellem de 2 kegler i den venstre spids af Y'et. Spiller D spiller bolden tilbage til spiller A, der nu er vendt. Spiller A spiller bolden ud til spiller D, der modtager bolden... osv...

ØVELSE 1 - 16 spillere

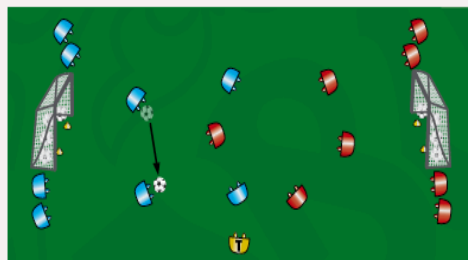
30-50 min.



POSSESSION OG BOLDOVERTAGELSE: Der stilles kegler op til en firkant med 2 rum markeret med kegler på hver langsides. På 2 af langsiderne i hvert sit rum stiller gult hold 4 spillere. På de 2 øvrige langsider stiller blåt hold 4 spillere. I midten spilles der 4 vs. 4 med ubegrænsede berøringer. Det gælder for det boldbesiddende hold om at aflevere til en af de medspillere, der står på langsiderne. Når en af disse modtager bolden, byttes der plads med den afleverende spiller.

ØVELSE 2 - 16 spillere

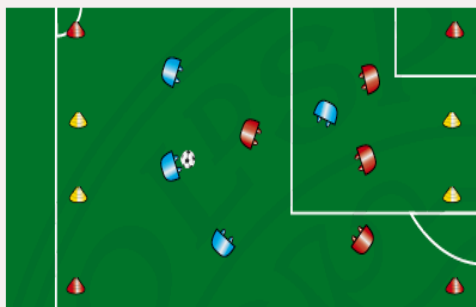
50-70 min.



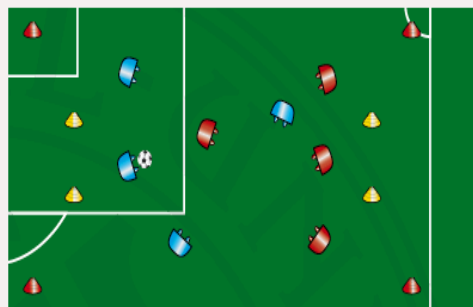
INTERVALSPIL MED AFSLUTNINGER: Der spilles på en lille bane med 2 stk. 7-mands mål. Der deles 2 hold a 8 spillere. Hvert hold deles op i 2 grupper a 4 spillere. Den ene gruppe venter bag målet/baglinjen. De øvrige spillere spiller 4 vs. 4. Det gælder om for de spillende hold at nå til så mange afslutninger som muligt. Efter 30-60 sekunder fløjter træneren, og uanset hvor bolden ligger, må den ikke røres, før de nye spillere kommer på banen. De hold, der venter bag målet, må først løbe ind på banen og fortsætte spillet, når den sidste spiller fra eget hold har krydset baglinjen. Spillet fortsættes i intervaller af 30-60 sekunder. Hvis bolden ryger ud af banen tages en ny fra målet.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.

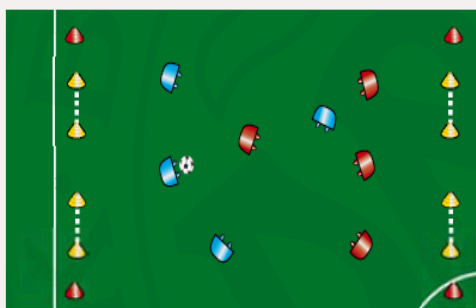
Organisation til småspil



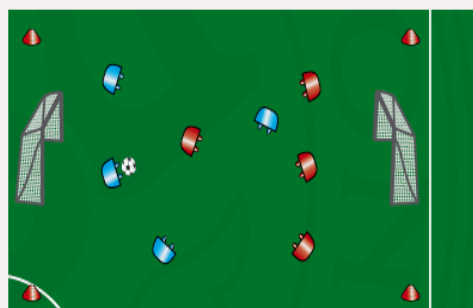
2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring på keglemål



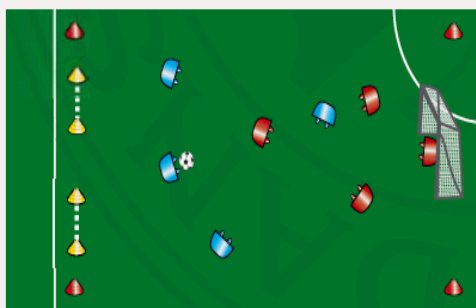
2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring på keglemål - forfra/bagfra



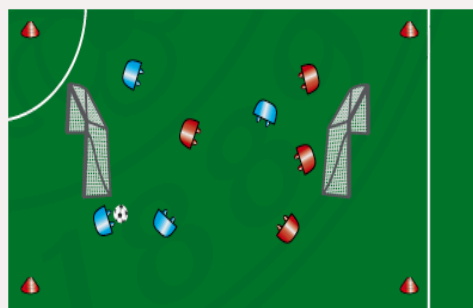
2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring på 2 keglemål



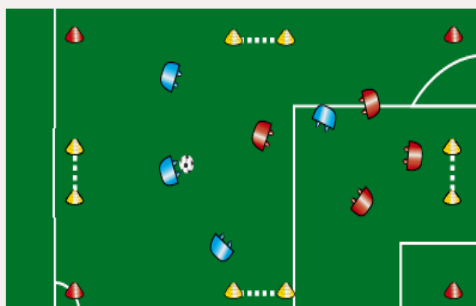
2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring store mål



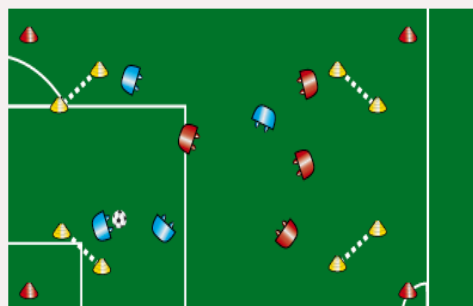
2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring stort mål vs. 2 keglemål



2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring store mål omvendt



2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring på keglemål på alle sider



2 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 4 - Scoring på keglemål i hjørner

Forslag til overtalsspil



ALDERSGRUPPE: 7-8, 9-10 og 11-12-årige.

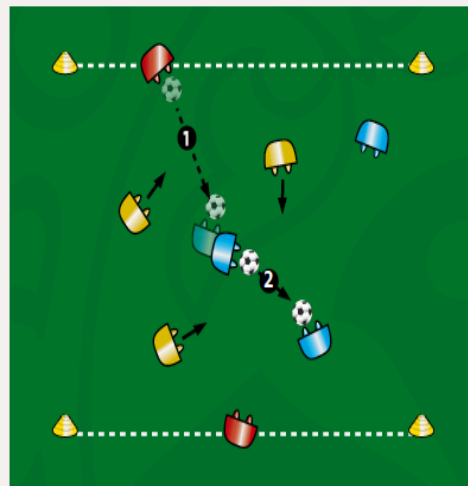
OVERTALSSPIL 6 vs. 2:

Der sættes kegler op til en firkant på 20x20 meter. Der stilles 4 små mål fordelt på hver af de 4 kanter. Der spilles 6 mod 2 (overtal). De 6 blå spillere skal holde bolden i egne rækker mens de to røde skal forsøge at erobre bolden. Når bolden erobres skal rød spiller forsøge at dribble bolden i et af de 4 mål. Ved erobring og scoring skifter spillerne, og der fortsættes med to nye boldrobrere.

VARIATION: Spillet kan også spilles uden mål hvor der blot skiftes spillere ved bolderobring.

PROGRESSION: Alt efter niveau og aldersgruppe kan spillet variere i antalsfordeling og spilareal. For de øvede kan variationen være 5 mod 3. Jo højere niveau, jo mindre areal kan der spilles på.

FOKUS: Det boldbesiddende hold skal forsøge at flytte bolden fra spiller til spiller over midten, med bolden langs jorden. Fokus på det bolderobrende hold, er at der skal lægges et moderat pres på boldholderen og forsøge at erobre bolden ved at komme imellem afleveringerne.



ALDERSGRUPPE: 7-8, 9-10 og 11-12-årige.

OVERTALSSPIL 3 vs. 3 med 2 jokere:

Der sættes kegler op til en firkant på 20x20 meter. De 2 jokere (røde spillere) stiller sig på hver sin linje overfor hinanden. Jokkerne er sammen med det boldbesiddende hold. Bolden skal holdes i egne rækker mens det gule hold (erobrerne) skal forsøge at få fat i bolden. Når bolden erobres af det gule hold, er jokkerne på hold med dem og spillet fortsætter.

PROGRESSION: Alt efter niveau og aldersgruppe kan spillet variere i antalsfordeling og spilareal. Jo højere niveau, jo mindre areal kan der spilles på.

FOKUS: Det boldbesiddende hold skal forsøge at flytte bolden fra spiller til spiller over midten med bolden langs jorden. Fokus på det bolderobrende hold, er at der skal lægges et moderat pres på boldholderen og forsøge at erobre bolden ved at komme imellem afleveringerne.

Træningen kan eksempelvis organiseres på denne måde:

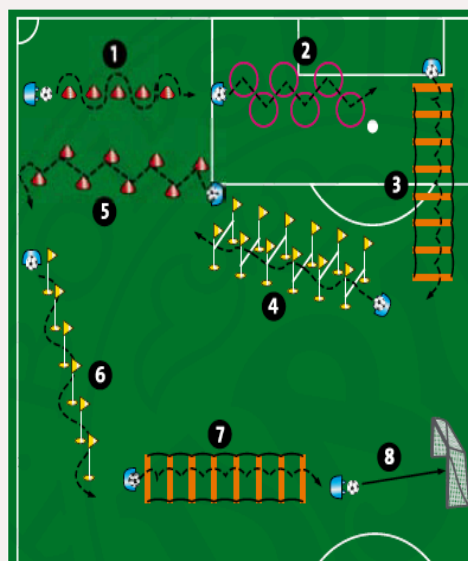
TRÆNINGSFORHOLD: 1 træner • 4-6 assistenttrænere • 1½-2 timers træning | **SPILLERE:** 40 spillere i alderen 9-10 år
MATERIALER: En bold pr. spiller • 24 kegler • 6 hulahopringe • 2 stiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 5 hække • 1 mål

Fri legetid

Træningen starter med 15 minutter helt fri legetid, minimum en bold til hver spiller. Spillerne løber rundt, leger og prøver forskellige ting af – gerne sammen med en far/mor. Når spillerne er vænnet til denne model, spørger de ikke, hvornår træningen starter. De går bare i gang med 'at hygge sig', og der er tid til, at spillerne får 'snakket af'.

Stationstræning (teknisk træning mm.)

3-5 stationer, 10-15 min. pr. station (Se figur 1.1).



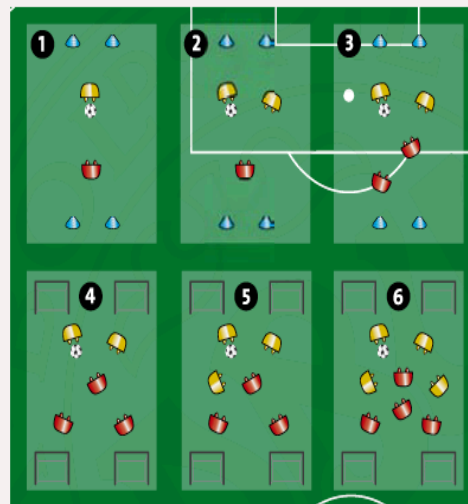
Figur 1.1: Eksempel på 'Det gode fodboldmiljø' på banen. Station 1: Slalom, Station 2: Hink i ringene, Station 3: Stigetræning, Station 4: Agilitybane, Station 5: Sidestep, Station 6: Slalomløb, Station 7: Stigetræning, Station 8: Spark på mål.

Spillerne bliver ikke niveaudelt.

Færdigheder (finter, pasninger, vendinger), agilitybane, mig og min bold og så videre...

Stationstræning (småspil)

3-5 stationer, 10-15 min. pr. station (Se figur 1.2).



Figur 1.2: Station 1: 1v1, Station 2: 2v1, Station 3: 2v2, Station 4: 3v2, Station 5: 3v3, Station 6: 4v4.

Næste indhold i træningen kunne være småspil, 1v1, 2v2, 2v1, 3v3 og 4v4 på 3-5 stationer af 10-15 minutters varighed.

Her kan det være formålstjenligt med en inddeling af spillerne efter det aktuelle niveau; A, B og C spillere.

Det bør gøres på en måde, så A-spillere spiller med B-spillere, og C-spillere spiller med B-spillere.

A-spillere har også behov for at spille med spillere på et højere niveau end dem selv, og C-spillere vil også have gavn af at spille med spillere på et lavere niveau end dem selv. Dette kan gøres hvis der ind imellem trænes på tværs af aldersgrupper og køn.

Eksempler på inddeling:

4v4: 3 A-spillere og 1 B-spiller
2 A-spillere og 2 B-spillere
3 C-spillere og 1 B-spiller
2 C-spillere og 2 B-spillere

Men det er altid forskellige hold fra gang til gang.