



# FODBOLD FOR LIVET

- ØVELSESKATALOG



Sådan træner vi de gode vaner  
og værdier gennem fodbolden

Aldersrelateret fodboldtræning for U6-U13

Jens Berthel Askou



## ØVELSESKATALOG

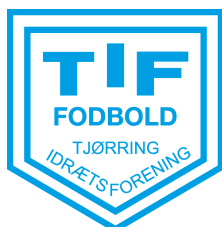
Denne version af trænermanualen *FODBOLD FOR LIVET* er en reduceret udgave, som kun indeholder øvelserne. Den er tænkt som et supplement til manualen på den måde, at den er et rent øvelseskatalog uden manualens generelle holdninger til fodboldtræning i **TJØRRING IF FODBOLD**. For at få det fulde udbytte af træningen, skal man læse og studere manualens beskrivelser og holdninger, men derefter kan dette øvelseskatalog i papir- eller elektronisk form benyttes i den daglige træning internt i klubben.

Rigtig god træning!

Vinteren 2018

Jens Berthel Askou  
Fodboldtræner og sportslig konsulent

Tjørring IF fodbold





## INDHOLD

U6-U7 (3-MANDS FODBOLD)	5
FANGELEG MED BOLD	7
KAOSDRIBLING	8
DRIBLEBANE MED AFSLUTNINGER	9
FOOTWORK MED BOLD	10
SKYD KEGLER NED	11
ABE EFTER	12
JONGLERINGER	13
FORSVAR LINJEN	14
MINEFELTET	15
U8-U10 (5-MANDS FODBOLD)	16
KOORDINATIONSSPRINT 1 MOD 1 MED AFSLUTNINGER	18
3/4 MOD 1 POSSESSIONSPIL	19
2 MOD 2 OMSTILLINGSSPIL	20
STAFET MED/UDEN BOLD	21
CHAMPIONS LEAGUE	22
2 MOD 2 PÅ 4 SMÅ MÅL	23
FOOTWORKBANE MED FINTER OG BANDESPIL	24
1 MOD 1 FINTESPIL PÅ 2 SMÅ MÅL	25
INDERSIDEPASNINGER SOM KONKURRENCE 1 MOD 1	26



KALD PÅ BOLDEN	27
FORMEL HOVEDSTØDSTRÆNING	28
2 MOD 1 PÅ MÅL MED OMSTILLINGER OG GENPRES	29
1 MOD 1 PÅ 2 VINKLEDE MÅL	30
FOOTWORKDRIBLINGER MED VENDINGER OG AFSLUTNINGER	31
U11-U13 (8-/11-MANDS FODBOLD)	32
OPVARMNINGSKRYDSET	34
3 OM 1 BOLD	35
FORSVAR LINJEN 2.0 – ORIENTERINGSØVELSE 1 MOD 2	36
PASNINGER I 2 RÆKKER I HØJ FART	37
PRESSPIL 4 MOD 7 MED SCORINGSZONE	38
PRESSPIL 2 MOD 4 MED OMSTILLINGER OG GENPRES	39
VENDESPIL 7 MOD 7 (+1) MED MÅLMÆND SOM ENDEBANDER	40
PASNINGSFIRKANT	41
6 MOD 3 POSSESSIONSPIL	42
2 MOD 2 + 1 POSSESSIONSPIL MED ENDEBANDER	43
UDE-HJEMME	44
SPARKETRÆNING OG TÆMNINGER 2 MOD 2	45
HOVEDSTØDSCLEARINGER OG HALVTLIGGENDE VRISTSPARK 2 MOD 2	46
MINEFELTET 2.0 - MED FOKUS PÅ FØRSTEBERØRING	47
INDLÆGSSPIL	48
ORIENTERINGS- OG DYBDELØBSSPIL MED SCORINGSZONER	49



VENDESPIL MED 3 ZONER 50

FASTHOLD-ELLER-SCOR POSSESSIONSPIL MED MÅLMÆND 51

2 MOD 2 + 1 OMSTILLINGSSPIL MED ANGRIBER FRA SIDEN 52

OM JENS BERTHEL ASKOU 53





## U6-U7 (3-MANDS FODBOLD)

### KONCENTRATIONSEVNE/FOKUS, GLÆDE OG BASISFÆRDIGHEDER MED KROP OG BOLD

Når drenge og piger starter til organiseret fodboldtræning har nogle allerede leget med en bold i flere år. For andre er det måske første gang de stifter bekendtskab med legen med den lille runde. Derfor er der stor forskel på, hvor fangede børnene er, hvilket færdighedsniveau de har, samt hvor længe de kan holde fokus og koncentrationsevnen intakt omkring træningen. Derfor er den primære opgave for træneren for denne aldersgruppe at skabe **glæde, interesse og begejstring for og særligt koncentration omkring legen med bolden.**

Børnene skal i denne alder have lov at bevæge sig meget med bolden og kroppen. **Retningskift med og uden bold, generel kropskoordination og boldkontrol (med begge ben!)** er de vigtigste fodboldmæssige temaer. **Husk at træne begge ben!** Relationer indbyrdes som 1-2 kombinationer, pasningstrekanten og positioner på banen er ikke vigtige eller særligt trænerbare på dette tidspunkt. Til gengæld kan vi godt begynde fra U7 at vise børnene, at de nogle gange kan gøre det lettere for dem selv og deres medspillere ved at løbe væk fra bolden i stedet for, at alle søger imod bolden altid. Stop så ind imellem spillet eller sæt børnene op på banen og spørg efter, hvor de måske kunne opnå en fordel ved at placere sig i forskellige situationer både i boldbesiddelse og, når de forsvarer. Bl.a. på denne måde kan vi tage hul på at træne spilintelligens allerede i en tidlig alder.

Fælles for øvelserne for denne aldersgruppe er, at de tager udgangspunkt i den enkelte og hans/hendes leg med bolden og kroppen. Det er vigtigt, at børnene i denne alder holdes aktive som meget som muligt. For **lange køer og manglende "flow"** i eller imellem øvelserne vil **påvirke koncentrationsevnen** og dermed indlæringseffekten. Forsøg så vidt muligt at **stille alle øvelser op inden træningsstart**, så børnene hurtigt kan skifte fra en øvelse til den næste. Opdeling i **mindre grupper på flere stationer** med skift undervejs virker ofte godt. **Tal højt og tydeligt og stil krav omkring koncentrationsevnen** – så lærer de hurtigt. Påtal forstyrrende og ukoncentrerede børn – uanset hvor mange forældre, der kigger med! Er du endnu ikke tryk ved at "råbe" børnene op, så kan en fløjte være en stor hjælp.

Det er ofte effektivt at sætte sig på hug og komme ned i børnenes øjenhøjde, når du taler til den samlede gruppe. Og det er en fordel at få dem helt tæt på dig. Er der andre aktiviteter i gang på banerne ved siden af (andre hold træner/spiller kamp), så vend børnene, så de står med ryggen dertil, når de skal modtage information/coaches. **Øjenkontakt er afgørende!** Og en vigtig ting: For denne aldersgruppe er det **ikke nødvendigt at niveaudele børnene.**



Sørg for at **tilføre energi** i træningen gennem jeres kropssprog og kommunikation. **Glæd jer højlydt** sammen med børnene, når de lykkes med en detalje, og opfordr dem til at prøve igen og igen, når det ikke lige lykkes første, anden eller tredje gang.

Opfordr forældrene til at lege og spille så meget fodbold som muligt sammen med børnene derhjemme, og invitér dem gerne med på banen ind imellem. Glæden ved fodbold starter ofte gennem legen med forældrene (eller søskende) og den bliver styrket og gødet, hver gang vi som voksne leger og spiller med. De bliver **aldrig** for store til at synes, det er sjovt. Og jo sjovere vi synes det er at spille fodbold, jo sjovere synes børnene det er. **Vær selv meget aktive og energiske som trænere** i øvelserne og spil/leg med. **Glæde og engagement smitter!**

Når I spiller kampe 3 mod 3, så sørg for at **ALLE spillere er aktive på banen**. Man spiller altså **uden målmand** i 3-mands fodbold, så derfor skal der **IKKE** stå en mand tilbage og forsvare målet. 3-mands fodbold handler om at få fat i bolden og dribble og søge mod mål. Om man mister bolden på vej frem og de andre sparker den i et tomt mål er ligegyldigt. Der er aldrig nogen i fodboldhistorien, der har fået en lang karriere – hverken som spiller eller træner – ved at stå kompakt, forsvare godt og vinde alle kampe i U6 eller U7!





## FANGELEG MED BOLD

**Antal spillere:** Frit

**Materialer:** Bolde, veste, 4 kegler

**Antal bolde:** 4-5 bolde

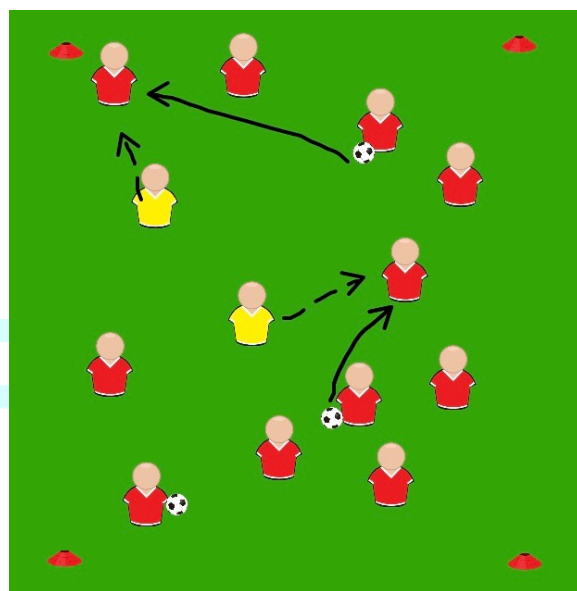
**Tid:** 5-10 minutter

**Beskrivelse:** 1-3 fangere jagter resten indenfor et afgrænset område. 2-4 spillere har en bold i hænderne. De som har en bold kan ikke fanges. Man må gerne spille bolden videre til en kammerat, som er ved at blive fanget. Bliver man fanget får man "fangertrøjen" og er nu fanger.

**Variation:** I stedet for at give "fangertrøjen" videre kan man i stedet få en "straf" hvis man bliver fanget, f.eks. 5-10 armbøjninger.

**Fokusområde:** Løbekoordination, tempo- og retningskift, sprint og orienteringsevnen. Samtidig skal børnene lære at samarbejde og kommunikere her. Hvem har brug for hjælp? Og de skal lære at træffe lynhurtige beslutninger. Hvem skal jeg spille og skal jeg spille? Derved trænes også spilintelligensen, da de hele tiden skal afkode banen, med- og modstandere samt forholde sig til at modtage eller aflevere bolden.

**Progression:** For U9+ kan man gøre følgende: I stedet for at have bolden i hænderne, så har de den ved fødderne og skal således spille den videre til de som er ved at blive presset. Bliver man fanget skal man stå med spredte ben. Man bliver atter fri, når en af de spillere med bolden har spillet den imellem benene på den fangede. Målet for fangerne er, at fange alle spillerne undtagen dem med en bold.







## KAOSDRIBLING

**Antal spillere:** Frit

**Materialer:** 4/8 kegler/toppe, bolde

**Antal bolde:** 1 til hver spiller

**Tid:** 5-10 minutter

**Beskrivelse:** Der dribles rundt imellem hinanden *indenfor* kvadratens linjer med forskellige betingelser: Kun højre/venstre ben, indersideydside/inderside, fodsål, baglæns, med forskellige finter, boldskift eller stop med forskellige kropsdele på trænerens signal.

**Variation:** Kan laves med 2 kvadrater med ca. 10 meters afstand – evt. i 2 grupper. Ved trænerens signal skiftes der fra en kvadrat til den anden i max. fart. Evt. straf (f.eks. 5 armbøjninger) til de 2-3 langsomste. Lad evt. børnene selv vælge de forskellige betingelser undervejs, når de er bekendt med øvelsen. Kan afsluttes med at man må sparke de andres bold ud af firkanten!

**Fokusområde:** Koncentrations-/orienteringsevne, boldkontrol med begge ben, bevægelse, retnings-skift.

**Progression:** Denne øvelse er god til alle alderstrin. Jo større børn, jo mere boldkontrol og fart i driblinger kan vi forlange. Og jo større de er, jo flere og sværere finter kan I tage med. En ekstra udfordring til de større børn kan være, at de skal jonglere rundt imellem hinanden.





## DRIBLEBANE MED AFSLUTNINGER

**Antal spillere:** Frit

**Materialer:** Bolde, kegler, toppe, hække, pinde, porte, osv.

**Antal bolde:** 1 til hver spiller

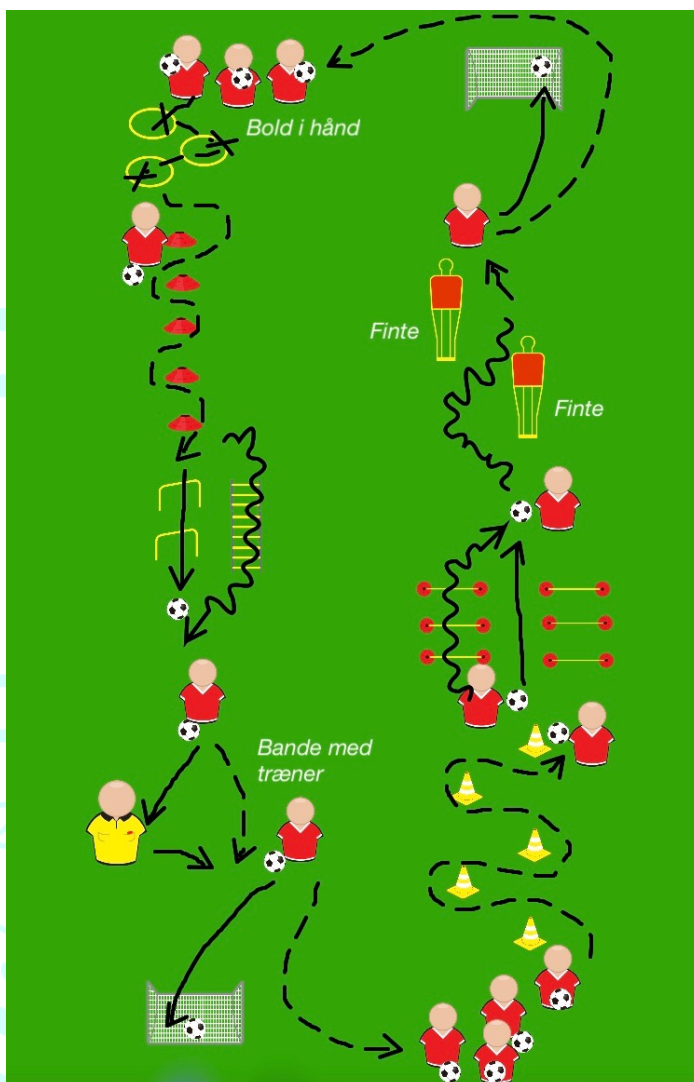
**Tid:** 15-20 minutter

**Beskrivelse:** Hver spiller har en bold og dribler gennem banens forhindringer. Der afsluttes på mål, bolden fanges igen og man fortsætter videre. Sørg for at demonstrere banen først og lav gerne et par stop undervejs, coach og vis igen. Placer børnene på forskellige punkter fra start eller flyt dem lidt undervejs, så der ikke opstår for megen kødannelse. Ros dem for at arbejde koncentreret (hvis de gør det)!

**Variation:** Kun fantasien sætter grænser!

**Fokusområde:** Boldkontrol/spark med begge ben, finter, retningskift, balance, koordination OG koncentrationsevnen.

**Progression:** For U8-U10 kan der sættes et 5-mands mål op med en målmand i. For U11-U13 et 8-mands mål og en målmand.





## FOOTWORK MED BOLD

**Antal spillere:** Frit

**Materialer:** Bolde

**Antal bolde:** 1 til hver spiller

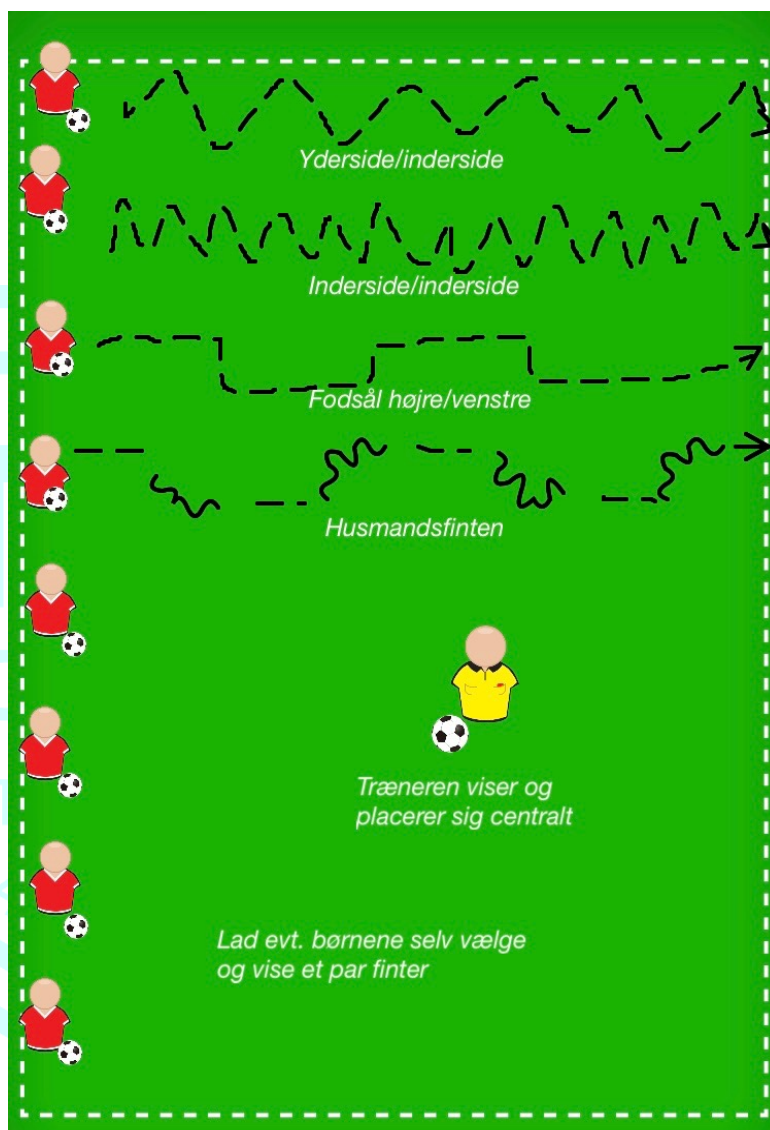
**Tid:** 10-15 minutter

**Beskrivelse:** Børnene placerer sig på en linje med en bold hver (ca. 2-3m afstand). Der dribles på forskellige måder ud til et punkt (10-15m) og retur. HUSK BEGGE BEN! Lav hellere færre forskellige øvelser i starten med flere gentagelser end at jappe for mange igennem. Vis-træn-vis! Og coach! Sørg for at være centralt, så du er synlig for alle, når du demonstrerer.

**Variation:** Kun fantasien sætter grænser. De kan også stå overfor hinanden i par og skal dribble udenom hinanden eller i en stor cirkel og ind mod midten og ud igen.

**Fokusområde:** Boldkontrol, balance, driblinger og finter med begge ben, koordination OG koncentrations-evenen.

**Progression:** For U10+ kan man lave øvelsen som 3 om 1 bold. Dvs. at der står 2 spillere på den ene side og 1 spiller 10-15 meter overfor. Bolden starter der, hvor der er 2. Den 1. mand dribler over til 2. mand og overgiver bolden til ham, som dribler retur til 3. manden, som overtager og dribler til 1. manden osv. Her stilles der udover til tekniske niveau krav til kommunikation ved boldovertagelsen.





## SKYD KEGLER NED

**Antal spillere:** 6-8

**Materialer:** Bolde, kegler

**Antal bolde:** 1-2 pr. spiller

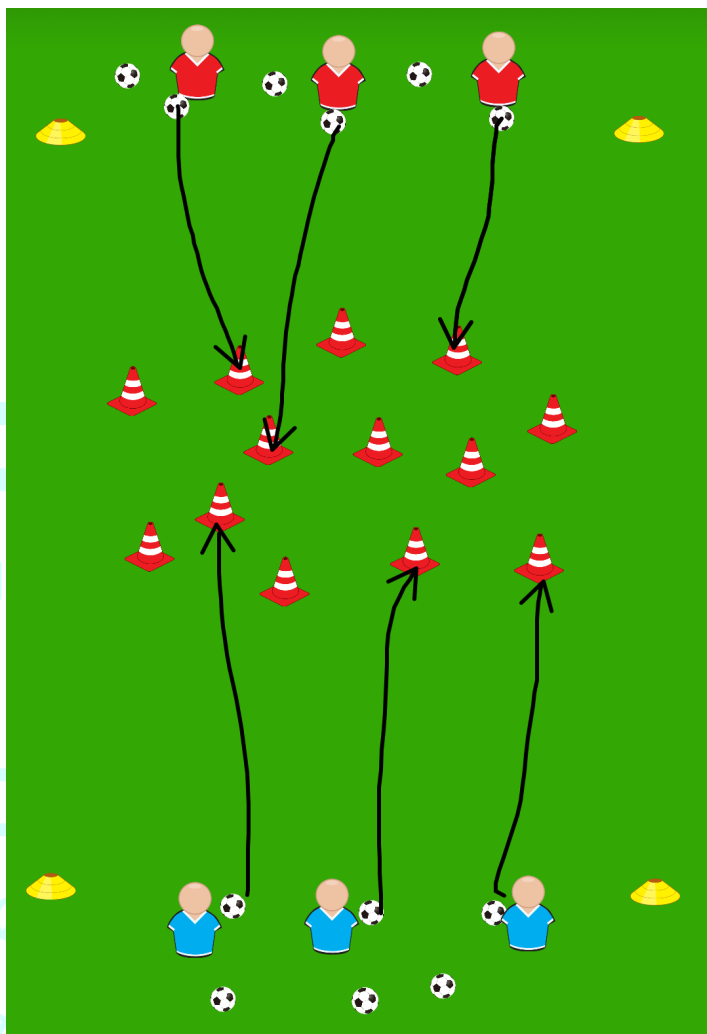
**Tid:** 5-10 minutter

**Beskrivelse:** Man er sammen i hold á 3-4. Hver spiller starter med en bold uden for den ene ende af banen sammen med sine medspillere. 8-10 kegler placeres spredt på midten af banen. Ved startsignal skal hvert hold forsøge hurtigst muligt at ramme flest kegler og dermed hente dem hjem. Det hold, der har flest kegler, når tiden er gået, vinder. Bolde, der ligger stille inde på banen på ens egen banehalvdel, må hentes og bruges til at skyde med igen. Bolde der er røget ud af banen må ligeledes bruges igen.

**Variation:** Der kan laves en regel om kun at bruge det svage ben til at sparke. Hvis man spiller med høje spidse kegler kan der laves en regel om, at de SKAL væltes før de tæller som ramt.

**Fokusområde:** Sparketeknik OG koncentrationsevnen.

**Progression:** Afstanden øges jo større børnene bliver. Man kan også lave øvelsen med flere spillere, men hvor der placeres en let genkendelig bold på midten som så ved hjælp af de andre bolde skal skydes over modstanderens baglinje.





## ABE EFTER

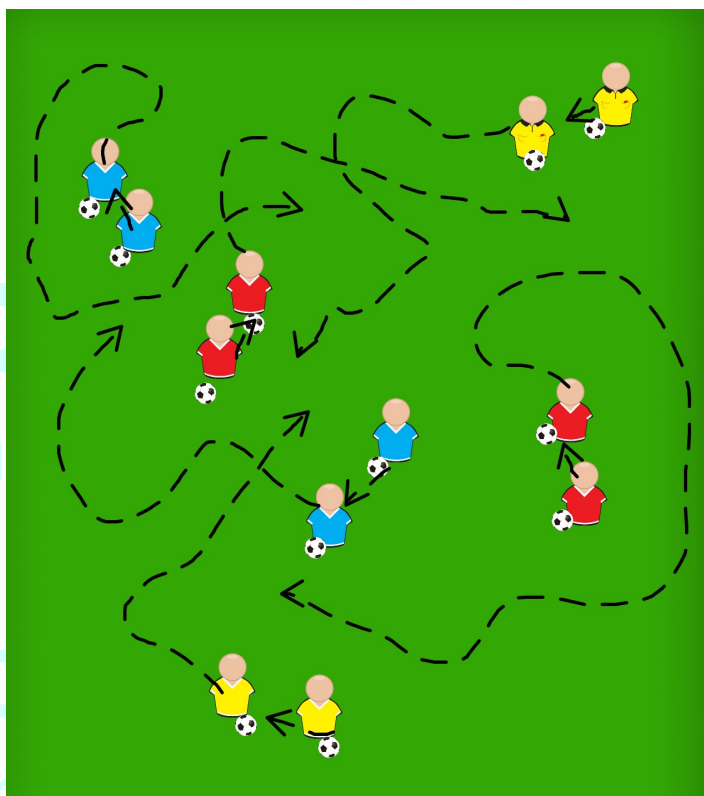
**Antal spillere:** Frit

**Materialer:** bolde

**Antal bolde:** 1 til hver spiller

**Tid:** 5-10 minutter

**Beskrivelse:** Spillerne er sammen i par. Hver spiller har en bold. Den ene spiller dribler rundt i området (det må godt være stort og behøver ikke nødvendigvis at være afgrænset af kegler/linjer), mens makkeren forsøger at drible lige i hælene med samme dribleform/finte/fod. I starten kan dribleformen være dikteret af træneren, men som børnene bliver større er det en god ide at lade dem vise og bestemme ind mellem. Øvelsen går i sin enkelthed ud på at den bageste skal være så tæt på sin makker som muligt. (1-1,5 meters afstand. Han skal samtidig reagere lynhurtigt på den forreste spillers retnings skift, temposkift og når han veksler mellem dribleform, finter og fødderne. Ved et bestemt signal vender øvelsen, så rollerne nu med ét byttes om. Der skal reageres hurtigt ved "skift"-signalet. Prøv at stille krav om at børnene øger intensiteten og hastigheden på deres driblinger i løbet af øvelsen.



**Variation:** Kun fantasien sætter grænser for, hvordan de bevæger sig rundt med bolden. Men prøv en runde hvor den forreste ikke har en bold, men må løbe frit rundt. Den bageste skal bare følge med men stadig med god kontrol over bolden.

**Fokusområde:** Boldkontrol, koordination, finter/driblinger OG koncentrationsevnen.

**Progression:** For større børn kan der i stedet for at drible også jongleres rundt.



## JONGLERINGER

**Antal spillere:** Frit

**Materialer:** Bolde

**Antal bolde:** 1 til hver spiller

**Tid:** 5-10 minutter

**Beskrivelse:** Hver spiller har en bold. Til at starte med er øvelsen at tage bolden i hænderne, lade den ramme jorden og i opspringet sparke den behersket op i luften igen og gribe den. Når børnene mestrer det øges det til 2 jongleringer inden de skal gribe bolden. Når de har for let ved det, skal de selv vippe bolden op med foden og forsøge at gribe den efter x antal jongleringer. Hjælp dem, der har det svært. Udfordr de, som har let ved det. Det er meget vigtigt, at I fokuserer på at de FASTHOLDER KONCENTRATION også selvom det i starten er svært for dem at lykkes.

**Variation:** Jo bedre de bliver til det, jo flere kropsdele skal de benytte (lår, hoved, hæl, skulder osv.) De dygtigste kan evt. gå sammen i par og jonglere til hinanden, men det er nok næppe muligt på U6-U7 niveau.

**Fokusområde:** Boldkontrol, koordination, balance OG koncentrationsevnen.

**Progression:** Når børnene kan mestre mere end 20 jongleringer, så kan I udfordre dem ved at skulle benytte flere kropsdele (lår, hoved, hæl, skulder osv.) Fra U12+ kan de evt. gå sammen i par eller flere sammen og jonglere til hinanden.





## FORSVAR LINJEN

**Antal spillere:** Frit, sammen i par

**Materialer:** Bolde, toppe/kegler

**Antal bolde:** 1 pr. par

**Tid:** 10-15 minutter

**Beskrivelse:** Man går sammen i par om 1 bold. Der sættes 2 kegler op med ca. 2 meters afstand. Den ene spiller er forsvarer og står på linjen imellem keglerne. Den anden har bolden og skal forsøge at finte forsvareren og dribble forbi over linjen. Forsvarsspilleren må IKKE forlade linjen og tackle, men sætte tacklingen ind, når angriberen forsøger at dribble forbi. Efter 1 minut byttes der. Sørg for at skifte ud i parrene ind imellem, så de får nye modstandere.

**Variation:** Øv forudbestemte finter. Forsvareren skal evt. lave et temposkift med bolden på 5 meter, hvis han erobrer bolden.

**Fokusområde:** Boldkontrol, finter, forsvarsspil

**Progression:** Jo større børn, jo større mellemrum mellem keglerne.





## MINEFELTET

**Antal spillere:** 4-6

**Materialer:** Bolde, toppe, små mål

**Antal bolde:** 1 bold pr. spiller

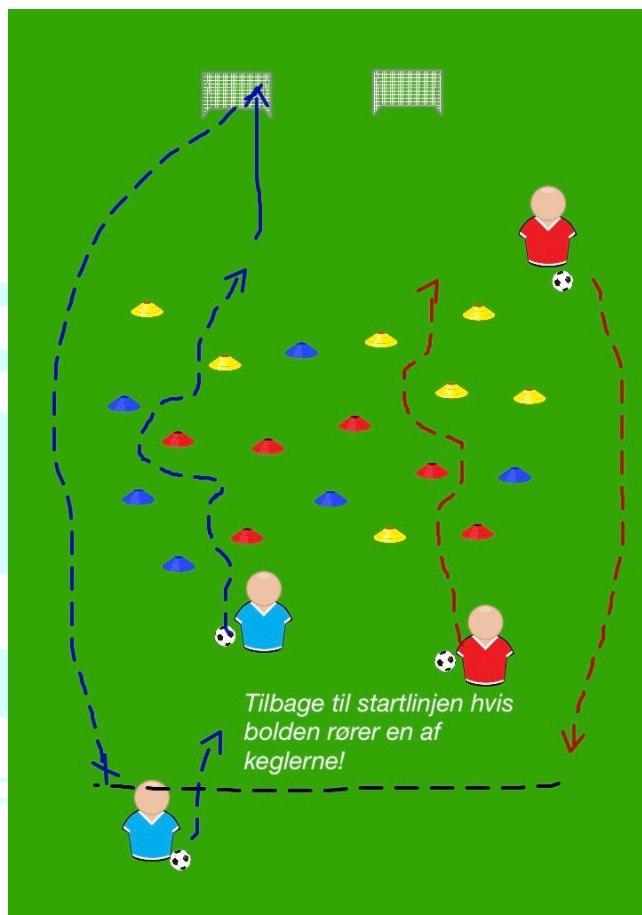
**Tid:** 10-15 minutter

**Beskrivelse:** Der laves 2 hold á 2-3 spillere. Der stilles 2 små mål/keglemål op med ca. 5 meters afstand. Spillerne starter 8-10 meter fra mål bag en linje mellem 2 kegler. De skal så hurtigst muligt dribble imellem et "minefelt" af kegle og toppe og sparke bolden i mål. Når de har sparket på mål (scoret eller brændt) starter den næste i rækken, mens den første får fat i sin bold og løber tilbage til start og er klar. HVIS bolden rører en af keglerne/toppene skal man tilbage til start og forsøge på ny. Man kan også lave den regel at den næste i rækken får lov at forsøge. Man kan spille på tid eller til x antal mål.

**Variation:** Udtænk selv andre forhindringer. Det kan være pinde, agility-bøjler, veste, ringe osv.

**Fokusområde:** Boldkontrol, driblinger, spark, koncentrationsevne

**Progression:** Denne øvelse kan sagtens laves med større børn. Evt. med større mål og målmand fra modstanderholdet. Man kan også jonglere igennem "minefeltet". Eller kun med det "dårlige" ben.







## U8-U10 (5-MANDS FODBOLD)

UDVIDEDE FÆRDIGHEDER, SPRINT-/KOORDINATIONSTRÆNING, MÅLMANDSSPILLET, SPILINTELLIGENS, PLACERINGSEVNE, ROBUSTHED

For denne aldersgruppe har vi fortsat et stort fokus på de motoriske færdigheder med og uden bold, hvor øvelserne bliver mere formelle og strukturerede i takt med at koncentrationsevnen forbedres. De skal nu kunne begynde at kontrollere bolden med retningsskift og samtidig flytte bolden over lidt længere distancer, så vi i deres tid som 5-mands spillere kan tage hul på næste step i deres udvikling. Dette step starter samtidig med, at de introduceres for 5-mands fodbold i kampregi. Dvs. fodbold med en målmand, indkast, hjørnespark, målspark osv. Samtidig får de 2 ekstra med- og modspillere, som de skal forholde sig til samt en betydeligt større bane at manøvrere på. Der er naturligvis et stort spring fra U8 til U10, hvilket jeg vil komme ind på i dette afsnit. Enkelte spillere vil igennem deres 5-mands tid stadig være udfordret på basisfærdighederne. Andre vil være rigtigt langt og derfor bliver det også for dette trin **mere og mere relevant at niveaudele indimellem**, for at matche alle spillere med spillere på deres niveau, så de får mulighed for at lykkes.

I turneringsregi skal der fra U9 indeles i niveau (A-, B- og C-rækker) ved holdtilmelding. Dette kan vi som trænere med fordel allerede i slutningen af U8-sæsonen begynde at forberede spillerne på både lejlighedsvis i træningen samt til evt. stævner i slutningen af sæsonen.

Fra U9-U10 kan vi begynde at sætte **fokus på de relationelle færdigheder**, såsom hvordan de løser en given spilsituation ved at bruge deres individuelle færdigheder og medspillere på banen samt vurdere modstandernes styrker og svagheder. Dette kaldes også for **spilintelligens**, hvilket vi kan begynde at træne mere bevidst. Dertil knytter sig også **evnen til at orientere og placere sig**, hvilket vi godt kan begynde at arbejde med allerede fra U8-alderen.

Hvordan fordeler vi os mest hensigtsmæssigt på banen i forhold til både medspillere, modspillere og boldens placering? **VIS** børnene, hvad I mener, når I coacher på det, da det kan være svært for dem at visualisere selv, det I forklarer med ord. Flyt dem gerne rundt på banen som små brikker, for at tydeliggøre det. Når de så småt har fået nogle værktøjer med omkring placering så stop spillet/øvelsen indimellem og spørg børnene selv til, hvad de tænker om deres placering. Hvor/hvordan kan de opnå en fordel i næste spilsekvens? Og så øv dem i at kommunikere dette til deres medspillere, hvis de kan se noget, de andre ikke kan.



Samtidigt kan vi med fordel begynde at formalisere det løbetekniske endnu mere og sprint- og koordinationstræne med endnu større krav, udfordringer og intensitet. Det kan med fordel gøres mere duelpræget, så børnene tvinges til at give sig maksimalt. F.eks. med stafetter eller en sprint efter en forhindring i par efterfulgt af en kamp om at komme først til afslutning. Der vil være øvelseseksempler på dette.

Desuden er det afgørende, at vi **nu begynder at udfordre børnenes robusthed og vilje endnu mere**. Så når de bliver 8-mands spillere fra U11 er i stand til at håndtere dette skridt, hvilket for mange er et ret stort skridt med store fysiske og mentale udfordringer. Lad dem arbejde endnu mere med sig selv i fysisk og sportslig modgang. Undgå at stoppe spillet, når de slår sig. Og vær afventende med at hjælpe dem ud fra banen til kamp, når de ligger ned, medmindre I vurderer, at det er alvorligt. Vi skal heller ikke gøre børnene en bjørnetjeneste ved at forsøge hele tiden at forskåne dem for nederlag. Nederlag og modgang er en del af livet, og det skal man lære at håndtere før eller siden. Jo før vi begynder at ruste børnene og øve dem i at arbejde med sig selv under modgang, jo stærkere mennesker får vi ud af det på sigt. Reglen om, at man må sætte en ekstra spiller på banen for hver 3 mål man er bagud, fordrer ikke nødvendigvis udviklingen af robuste individer. Man kan derfor overveje ikke altid at sætte en ekstra spiller på banen for at "hjælpe" sine spillere i modgangen.

**Målmandsspillet** er endnu et nyt område, som børnene præsenteres for fra U8. Det er i den forbindelse vigtigt, at flere spillere får lov til at prøve målmandsspillet af. Det er rigtigt fint at skifte meget på denne position både til træning og i kamp. Børnene skal først og fremmest udvikle deres evner gennem spillet i marken – også målmændene. Men fra U9-U10 er det fint at have fundet sig nogle forholdsvist faste målmænd, så de begynder at specialisere sig med noget regelmæssig målmandsspecifik træning.

**Videoptagelse** og -gennemgang af kampe kan være et effektivt redskab til at konkretisere, hvorvidt et givent område, der har været i fokus i en periode, har været succesfuldt. Så få en forælder eller en af trænerne til at optage en kamp ind imellem og analyser udviklingen over tid. Børnene synes også det er spændende og lærerigt at se sig selv. Brug evt. youtube til at dele klippene/kampene.

Ledelsesmæssigt fordrer det nu, at træneren løbende gennem 5-mands tiden **øger sine krav** til spillerne om at træne fokuseret, opfordrer **mere og mere til selvtræning** samt **gradvist øger kravene til intensiteten og det fysiske aspekt i fodboldspillet** (returløb, pres, duelstyrke osv.). Vil du have robuste, (vilje)stærke og hårdtarbejdende spillere, så vis dem det gennem din egen adfærd som træner. Adfærd smitter! Både den gode og den u hensigtsmæssige! Derfor vil flere af øvelserne for disse årgange blive endnu mere konkurrenceprægede for at fremelske disse egenskaber.



## KOORDINATIONSSPRINT 1 MOD 1 MED AFSLUTNINGER

**Antal spillere:** 8-12 + målmand

**Materialer:** Bolde, mål, rebstiger el. små toppe

**Antal bolde:** min. 8-10 bolde

**Tid:** 10-15 min.

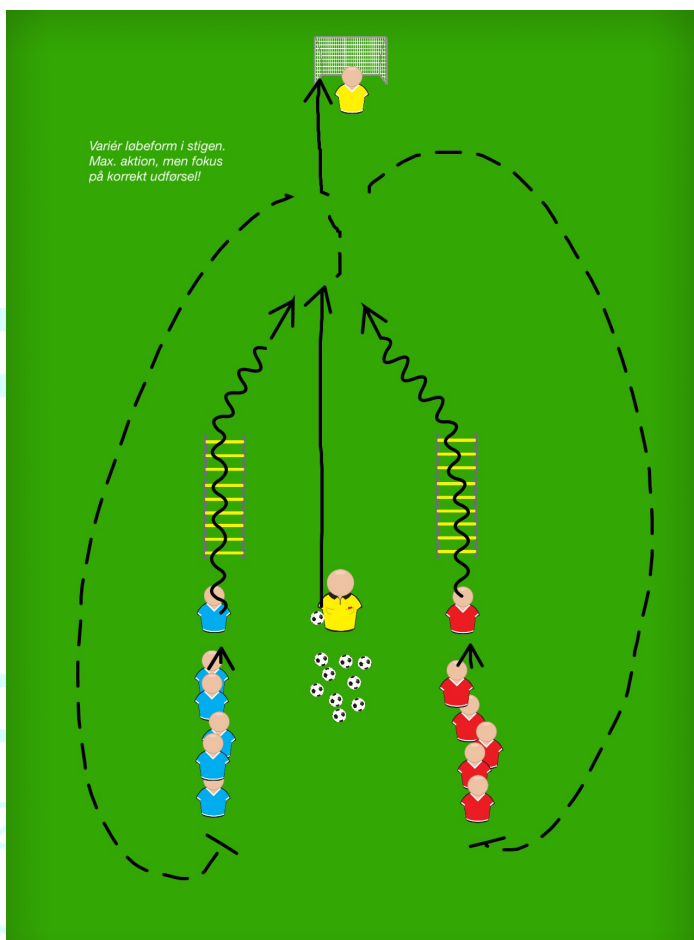
**Beskrivelse:** 2 grupper står klar bag hver sin rebstige. Træneren står i midten med boldene. Ved hans signal løber spillerne med en given løbeform igennem rebstigen og sprinter efter bolden som i mellemtiden er sat i spil ned mod mål. Første spiller på bolden går mod mål, den anden forsøger at tackle. Målmanden må ikke gå ud før den første spiller har rørt bolden. Der kan tælles scoringer indbyrdes i faste par eller som hold mod hinanden.

**Variation:** Kan laves med en række kegler, pinde eller andre redskaber istedet.

**Fokusområde:** Sprint, koordination, vilje, afslutninger, duelstyrke

**Progression:** Denne øvelse kan laves for alle aldersgrupper fra U8+. Jo ældre år-

gange, jo mere udfordrende kan forhindringen være. Bolden kan også spilles, så den hopper eller skrues, og derved bliver endnu sværere at tage med i høj fart under pres.





## 3/4 MOD 1 POSSESSIONSPIL

**Antal spillere:** 4 pr. gruppe

**Materialer:** 4 kegler, bolde

**Antal bolde:** 3-4 pr. gruppe, så der ikke hele tiden skal hentes, når bolden ryger ud.

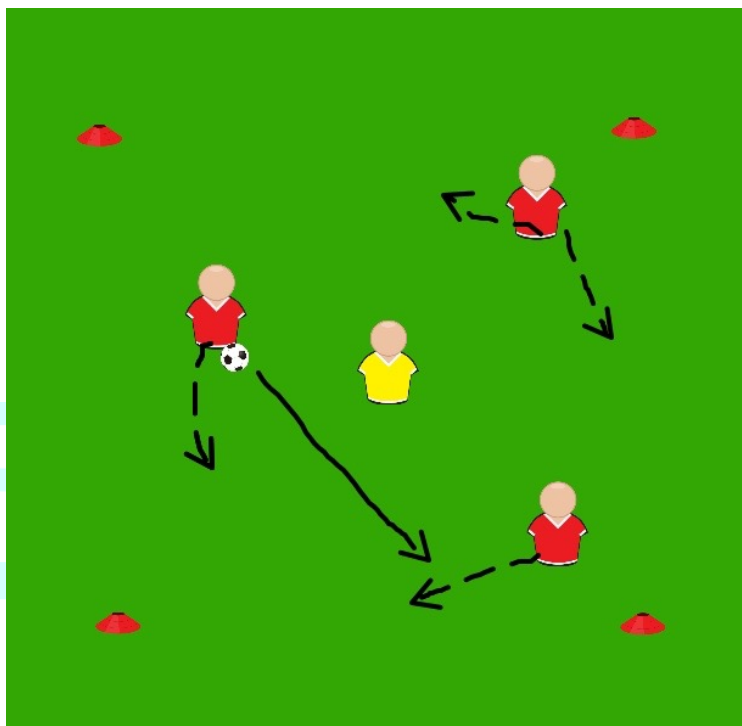
**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** De 3 røde spillere skal holde bolden i egne rækker. Den gule skal presse og erobre. Efter 3 erobringer byttes der med en af de røde eller på tid. Coach i starten meget på at de skal bevæge sig og skabe vinkler for hinanden. Spørg senere hen spillerne ind til, hvordan de kan gøre det svært for ham (dem) i midten.

**Variation:**

**Fokusområde:** Pasninger, 1. berøring, kommunikation, spilintelligens, pres (spilleren i midten).

**Progression:** Dette er 1. fase i possessionspillet. Jo dygtigere og ældre spillerne bliver, jo mere kaos (flere spillere omkring sig) skal de udsættes for f.eks. 4/5 mod 2 (U10+), 6 mod 3 og 8 mod 4 (U11+). På hhv. større områder. Sæt antal berøringer ned til max. 2 fra U12.





## 2 MOD 2 OMSTILLINGSSPIL (bedst fra U9+)

**Antal spillere:** 12-16 + 2 målmænd

**Materialer:** 2 mål, kegler til at markere banen, veste, bolde

**Antal bolde:** 5-6 på siden af hvert mål

**Tid:** 20-25 min

**Beskrivelse:** Der spilles fra felt til felt i feltbredde. Boldene ligger klar på siderne af målene i begge ender. Gul er sammen men i par af 2. Det samme for rød. Begge hold starter med 2 spillere på banen. Det ene hold starter med at angribe, det andet forsvarer. Når bolden er ude af spil eller det forsvarende hold har kontrolleret bolden, går det forsvarende hold ud bag sit eget mål og et nyt fra samme farve sætter straks en ny bold i gang som en kontra, og skal forsøge at "fange" det hold, der lige har angrebet, i en omstilling. Dvs. det hold der lige har angrebet bliver straks det forsvarende hold. Når dette angreb er afsluttet byttes der igen ved, at det forsvarende hold forlader banen bag sit eget mål og et nyt sætter i gang med en ny bold. Sørg for at sætte holdene i gang og holde flow i spillet. Vær tydelige omkring, hvornår bolden er "væk" eller "død" så det nye angribende hold kan sætte en ny bold i spil på dette signal. Spil 2-4 intervaller á 4-6 minutter og tæl mål. Man kan også spille til x antal mål. Der skal sprintes, løbes dybt (og retur!) og udfordres i dette spil! Sørg for der hele tiden er bolde ved målene.



**Variation:** Kan spilles 3 mod 3 på større bane (11-mands). Der kan også sættes en joker ind, som er med det hold, der har bolden.

**Fokusområde:** Driblinger/finter, afslutninger, duelspil, vilje, sprint, spilintelligens

**Progression:** På 8-mands spilles der i feltbredde på minimum halv banelængde. Der skal være rum at løbe dybt i. På 11-mands niveau kan øvelsen laves på endnu større bane og 3 mod 3. Fra 11-meter til 11-meter og fuld bredde. Da bliver det et meget fysisk krævende spil.



## STAFET MED/UDEN BOLD

**Antal spillere:** Frit, men minimum 2 grupper.

**Materialer:** Kegle, bolde, pinde, veste

**Antal bolde:** 1-3 bolde pr. gruppe

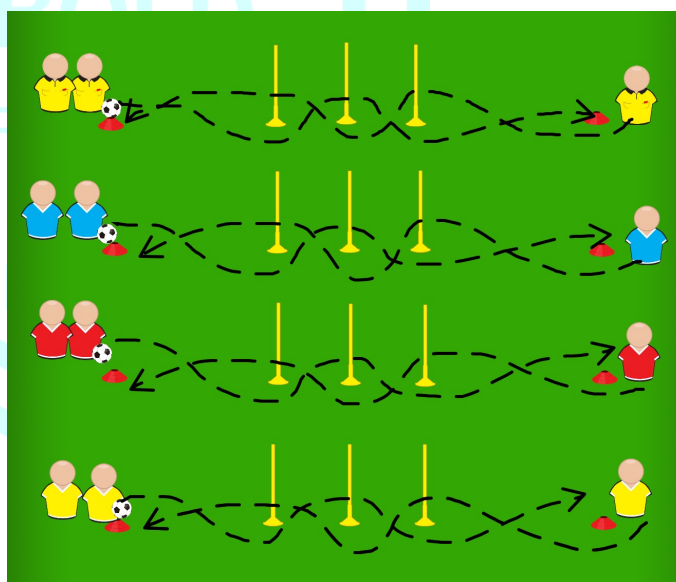
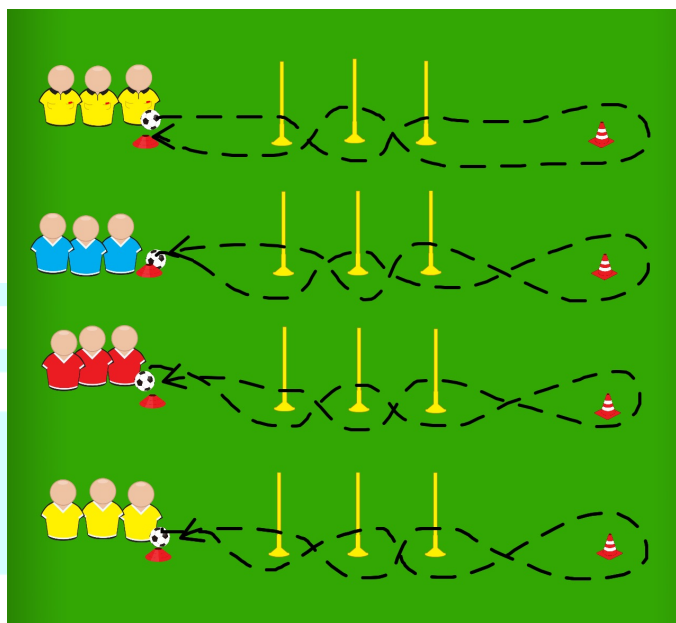
**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** Der startes i samlet gruppe bag en kegle og dribles f.eks. zig-zag imellem nogle pinde ud og runde en kegle og samme vej tilbage, hvorefter næste spiller overtager bolden UD FOR keglen og sætter afsted på samme tur. Turen SKAL udføres korrekt. Snydes der taber HELE holdet. "Straf" til de langsomste hold. Største "straf" (f.eks. flest armbøjninger) til det langsomste hold. Færre til næstsidste osv. Vinderholdet går fri. Opfordr til at børnene kommunikerer og hepper på deres holdkammerater.

**Variation:** Stafetten kan varieres uendeligt. Med bold/uden bold. Der kan også skiftes på hver side af banen. Antal ture kan varieres osv.

**Fokusområde:** Boldkontrol i høj fart, sprinttræning, vilje, kommunikation, koncentration.

**Progression:** Jo større børn, jo sværere forhindringer eller længde på banen. Men ofte er de simple stafetter ligeså effektive og sjove, som de avancerede – også for de større børn. Det der udvikler sig er intensiteten og viljen til at vinde samt kommunikationen. Øg fokus på disse ting og selvfølgelig kvaliteten jo større børn I træner.





## CHAMPIONS LEAGUE

**Antal spillere:** Frit, blot et lige antal

**Materialer:** Bolde, kegler/toppe, evt. små mål

**Antal bolde:** 1 bold pr. bane (6-8m x 10-12m)

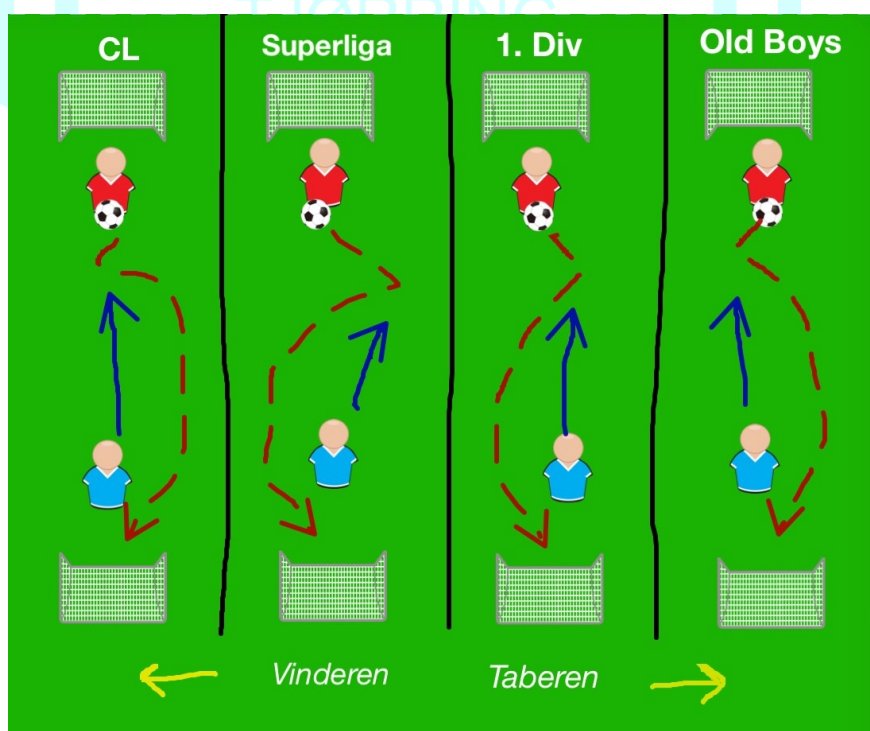
**Tid:** 15-20 minutter

**Beskrivelse:** Der spilles 1 mod 1 på hver bane. Er der ikke små mål nok til rådighed, spilles på keglemål (ca. 1,5-2m brede). Sparker man bolden ud, får modstanderen den. Der spilles i intervaller á 1-2 minutter. Efter hvert interval rykker vinderne den ene vej og taberne den anden vej til nærmeste bane. Ved uafgjort vinder den spiller, der scorede først. Ved 0-0 vinder den spiller der kom ind til kampen som vinder. Gør det tydeligt for børnene at den ene ende er Champions League (de bedste!) og den anden ende er TIF Old Boys, f.eks. Deltag evt. selv som træner ved ulige antal. Det synes børnene også er sjovt!

**Variation:** Man kan opfordre til at lave en bestemt finte, som holdet har arbejdet specifikt med i en periode og måske aftale at en scoring efter en sådan finte tæller dobbelt.

**Fokusområde:** Driblinger, finter, retningsskift, afslutninger.

**Progression:** Denne øvelse er relevant for alle aldersgrupper, men i stedet for at score i et mål kan man fra U9/U10 fjerne målet og i stedet score ved at stoppe bolden på modstanderens baglinje. Dette udfordrer endnu mere ift. boldkontrol, acceleration/deacceleration. Sørg for at tilpasse banens størrelse til det pågældende alderstrin.





## 2 MOD 2 PÅ 4 SMÅ MÅL (bedst fra U9+)

**Antal spillere:** 2- hold á 4 spillere pr. bane

**Materialer:** 4 små mål (alternativt keglemål), toppe, bolde, veste

**Antal bolde:** 5-6 bolde pr. bane

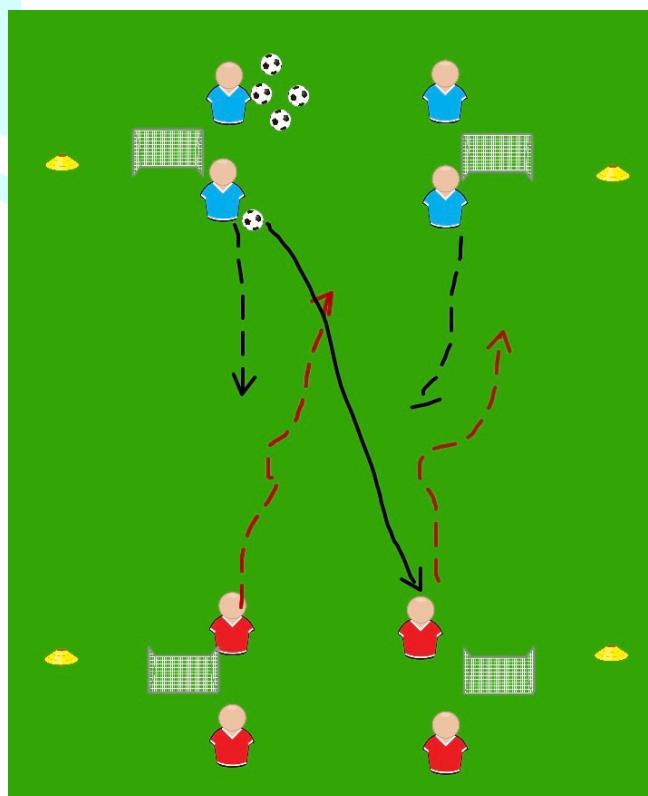
**Tid:** 15-20 min.

**Beskrivelse:** 2 forsvarsspillere starter ved det ene sæt mål med en diagonalaflevering til et angriberpar, der starter ved det andet sæt mål. Når angriberparret modtager bolden er der frit spil til bolden enten er ude af spil eller i mål. Derefter bytter hhv. forsvarerparret og angriberparret indbyrdes position, så de forsvarer og angriber fra forskellige sider. Efter x antal minutter eller scoringer byttes der ende. Forsvarerne bliver angribere og omvendt. Coach også her spillerne i, hvordan de gør en 2 mod 2 til en 2 mod 1 ved at lave krydsløb og den ikke-boldførende spiller løber væk fra den støttende forsvarsspiller.

**Variation:** Der kan spilles på tid, med nye bolde eller blot til bolden er ude af spil.

**Fokusområde:** Driblinger/finter, duelspil, kommunikation, relationelle færdigheder, spilintelligens, vilje, aggressivitet

**Progression:** Denne øvelse er god allerede fra U9, men fra U11 begynder den at rykke ift. det defensive, genpresset og duelstyrke. Jo større børn, jo større krav til vilje, aggressivitet og presintensiteten.







## FOOTWORKBANE MED FINTER OG BANDESPIL

**Antal spillere:** Frit, men undgå flaskehalse. Start dem forskellige steder på banen og flyt dem evt. rundt, hvis de ophober sig.

**Materialer:** toppe, bolde, pinde

**Antal bolde:** 1 pr. spiller

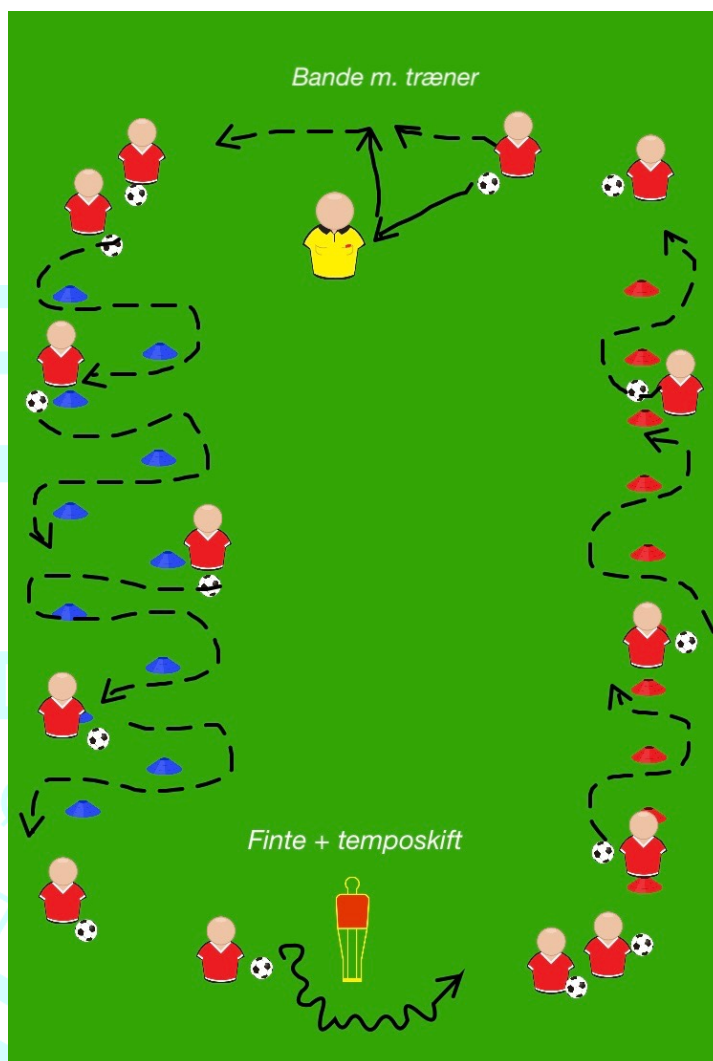
**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** Der opstilles en firkantet bane med forskellige forhindringer. På 2 af siderne er der en keglerekke. Den ene side er det en lige række med ca. 50 cm mellemrum. På den anden side står de forskudt med ca. 1 meters afstand. På de øvrige langsider er der enten en træner eller en pind der skal fintes og afdribles forbi med efterfølgende temposkift.

**Variation:** Variér dribleformerne, spil evt. bande med træneren på den ene langside og spil den tilbage på forskellige måder: fladt tilbage, fladt i medløb eller i luften til en fremadrettet brysttæmning.

**Fokusområde:** Driblinger/finter, boldkontrol,

**Progression:** Jo dygtigere spillere, jo større sværhedsgrad på dribleformerne og jo større krav til tempo og kvalitet. Øv de dygtigste i at orientere sig samtidigt.





## 1 MOD 1 FINTESPIL PÅ 2 SMÅ MÅL

**Antal spillere:** 6-8

**Materialer:** 2 små mål/keglemål, bolde

**Antal bolde:** 3-4 stk. pr. gruppe

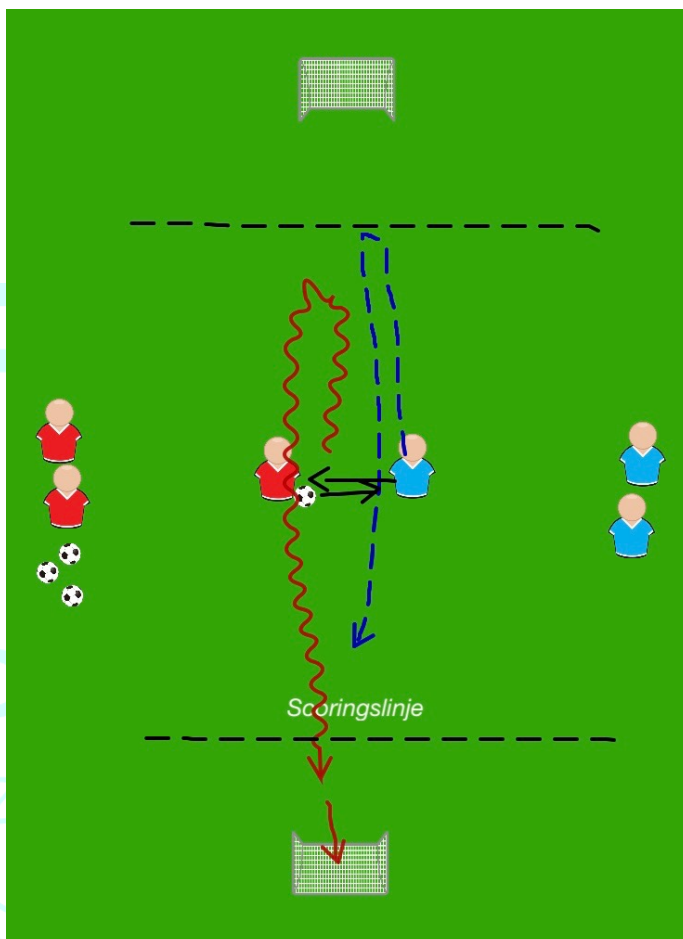
**Tid:** 15-20 min

**Beskrivelse:** 2 spillere står overfor hinanden med 1-2 meters afstand mellem 2 tomme små mål og afleverer til hinanden. Den ene (valgt på forhånd) har retten til når som helst i stedet for at aflevere tilbage at tage bolden med mod et af målene. Gør han dette må den anden spiller jage ham og forsøge at tackle og stoppe ham i at score i et af målene. Spilleren med bolden skal nu forsøge at bruge (stop)finter og retnings-skift til at lokke modspilleren den ene vej for så lynhurtigt at dribble i den anden retning og score. Der må kun scores indenfor en afstand af 2 meter fra mål.

**Variation:** Der kan evt. være fokus på 2-3 udvalgte vendinger/finter, som holdet har arbejdet specifikt med.

**Fokusområde:** Driblinger/finter, boldkontrol i høj fart, duelspil, accelerationsevne med/uden bold

**Progression:** De større årgange og allerdygtigste kan evt. jonglere eller heade til hinanden inden den ene stikker af mod mål. Øvelsen kan også laves med normale mål og målmænd, hvor der så også bliver fokus på selve afslutningen.





## INDERSIDEPASNINGER SOM KONKURRENCE 1 MOD 1

**Antal spillere:** Frit (lige antal)

**Materialer:** Kegle/toppe, bolde

**Antal bolde:** 1 stk. pr. par

**Tid:** 10-15 min

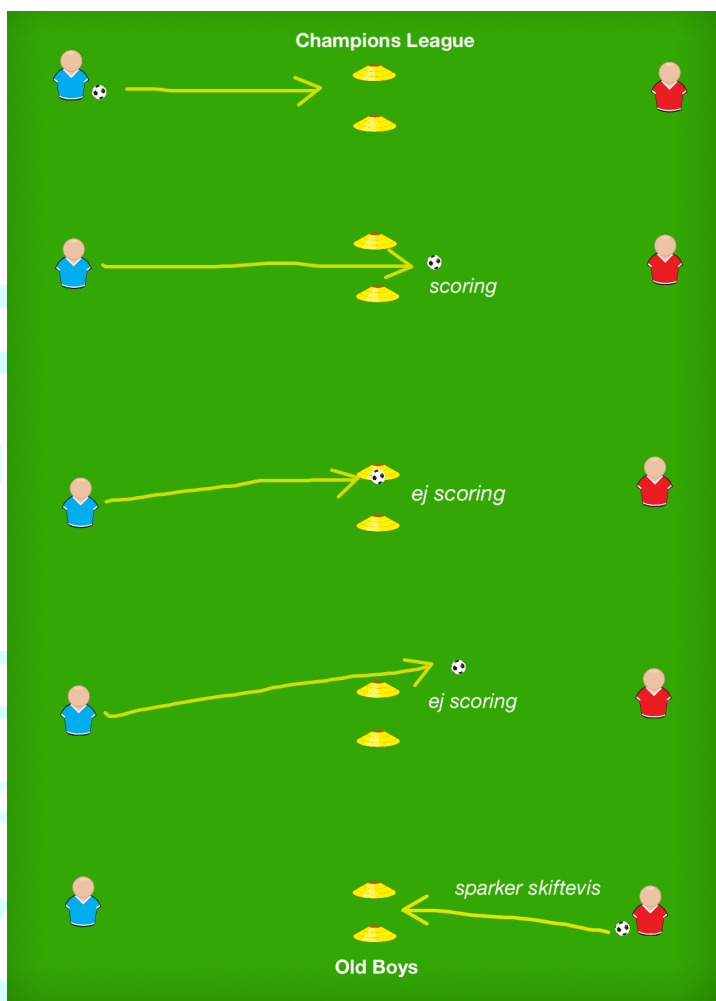
**Beskrivelse:** 2 spillere står overfor hinanden med 10-20 meters afstand. Imellem dem sættes 2 kegler/toppe med ca. 1 meters afstand, som danner en port. Spillerne skiftes så til at aflevere med et inderside-spark til hinanden. Bolden skal spilles fladt gennem porten uden at røre keglerne/toppene og nå over til modsatte spiller. Afleveringen skal have en vis fart (jo ældre spillere, jo mere fart) før den tæller som en scoring. Ved hver succesfuld pasning fås 1 point. Scorer man med sit "dårlige" ben tæller det dobbelt! Der spilles på tid. (ca. 2 min) Der rykkes op og ned efter hver tidsperiode.

**Variation:** Man kan spille med max. 2 berøringer. 1 tæmning og 1 aflevering. Evt. med at, man skal aflevere med det "dårlige" ben.

**Fokusområde:** Indersideafleveringer.

Støttebenet tæt på bolden, tærne opad med sparkefoden, spænd i anklen, balance i kroppen, åbn op i hoften med sparkebenet. FOKUS og KONCENTRATIONSEVNE

**Progression:** Øg afstanden mellem spillerne. Mindsk størrelsen på porten. Stil krav til hastigheden på afleveringen.





## KALD PÅ BOLDEN

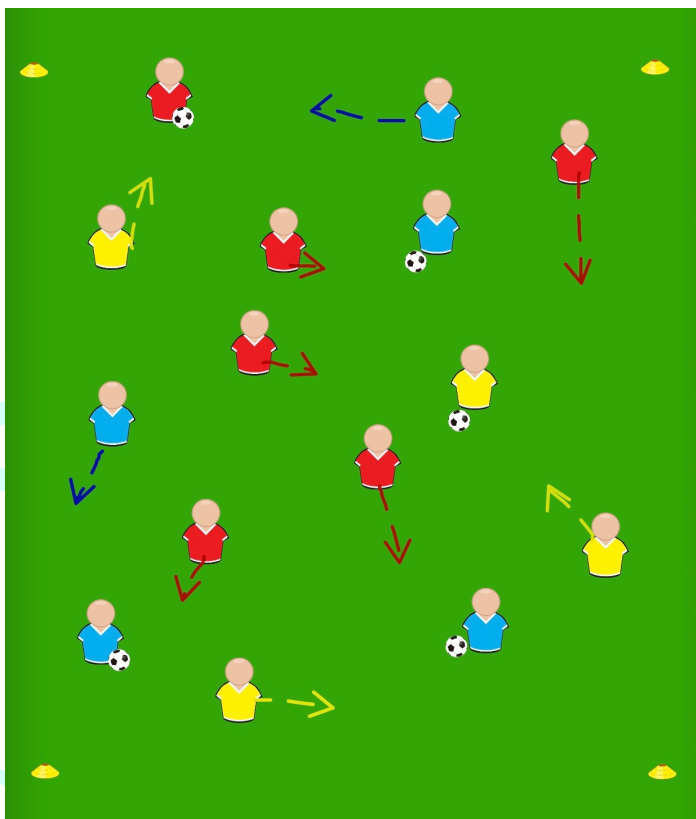
**Antal spillere:** frit

**Materialer:** bolde, toppe/kegler, evt. veste

**Antal bolde:** 1 bold pr. 3 spillere.

**Tid:** 5-10 min

**Beskrivelse:** Spillerne fordeler sig i et firkantet område på ca. 10 x 20 meter. Ca. en tredjedel af spillerne har en bold. De dribler rundt med bolden mellem hinanden. De øvrige spillere uden bold skal så højt og tydeligt kalde på bolden og med deres kropssprog vise sig for en af de spillere, som har en bold. Ved modtagelse af bolden laver man et retningskift og gør klar til at spille den til en anden spiller, som kalder på den. Det, der er vigtigt i denne øvelse er, at alle er i bevægelse hele tiden, og at de spillere uden bold hele tiden kalder på og viser sig for bolden.



Hold øje med at **INGEN STÅR STILLE** mere end et par sekunder ad gangen. Får man ikke bolden, når man har tilbudt sig, så finder man lynhurtigt en ny position og tilbyder sig for en anden. Hvis en eller flere står stille i mere end 5-6 sekunder gives en kollektiv straf i form af armbøjninger/mavebøjninger eller lign. I denne øvelse trænes også kommunikation, dvs. at spillerne tvinges til at kalde på bolden – og det skal være **HØJT OG TYDELIGT!** VIS for dem, hvad **HØJT OG TYDELIGT** vil sige. Dvs. spillerne træner både orienteringsevne, kommunikation, bevægelse for boldholderen udover tekniske basifærdigheder – alt sammen elementer som indgår i spilintelligensen.

**Variation:** Forsøg jer med små og store områder og hvilken effekt det har på øvelsen. Man kan med fordel ind imellem træne på større områder, så afleveringerne bliver længere og evt. i luften. Så tvinges spillerne til at være endnu tydeligere i kommunikationen. Man kan også lave 2-3 hold i forskellige farver veste, hvor man kun må spille til/modtage bolden en spiller i en bestemt farve. Dette skærper orienteringsevnen yderligere.

**Fokusområde:** Kommunikation, orienteringsevne, pasninger, driblinger, spilintelligens.

**Progression:** Får de større børn kan der være en regel om, at inden de tilbyder sig, skal de have orienteret sig over skulderen. Der kan også være en regel om at 1. berøringen skal være retningsbestemt med et efterfølgende temposkift. Man kan også spille et dobbeltpas eller på 3. Mand, så flere spillere indgår relationelt i aktionen, hvilket træner spilintelligensen yderligere.



## FORMEL HOVEDSTØDSTRÆNING

**Antal spillere:** frit, sammen i par

**Materialer:** bolde

**Antal bolde:** 1 pr. par

**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold. De står med ca. 3 meters afstand. Den ene kaster en blød bold til den anden, som header retur. Kasteren forsøger at tæmme/kontrollere bolden med så få berøringer som muligt, så bolden ligger død. Derefter samles bolden på og kastes på ny til et hovedstød. Der byttes efter 8-10 hovedstød. Vær meget coachende og VIS hellere en gang for meget, hvordan man bruger armene til at trække overkroppen frem med og rammer bolden med panden. Vi lukker IKKE øjnene, bøjer nakken og hopper op i bolden. VIS, VIS, VIS.

**Variation:** Øvelsen kan også laves som en formel afslutningsøvelse på mål ind imellem for at give børnene en ekstra gulerod og så som en konkurrence i 2 hold. Der skal så heades bag en linje x antal meter fra mål. Træneren kan serve boldene.

**Fokusområde:** Hovedstød, fokus, mod, boldkontrol.

**Progression:** Når de bliver bedre øges afstanden og der kan trænes med afsæt.





## 2 MOD 1 PÅ MÅL MED OMSTILLINGER OG GENPRES

**Antal spillere:** 8-10 (1 målmand)

**Materialer:** 1 stk. 5-mands mål, bolde, 4 toppe/kegler

**Antal bolde:** 6-8 stk. pr. gruppe

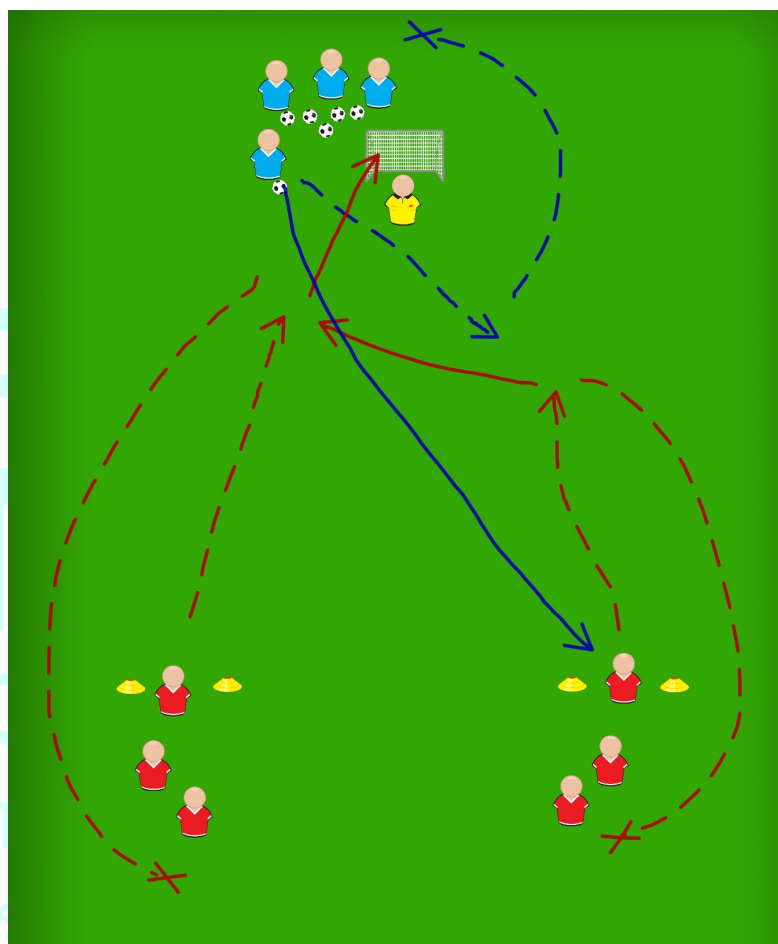
**Tid:** 10-20 min

**Beskrivelse:** 3-4 forsvarsspillere starter på siden af målet. 4-6 angribere starter i par i hver sit keglemål 20-25 meter fra målet og med ca. 10 meters afstand imellem. En forsvarsspiller server bolden ud til et angriberpar, som forsøger at komme til afslutning og score på målet, mens forsvarsspilleren sprinter ud og forsøger at forhindre dem i at score. Får forsvarsspilleren fat i bolden kan han score i et af de 2 keglemål ved at dribble igennem. Derved opstår en mulig genpressituation idet angriberparret mister bolden. **VIS** hvordan angriberne skal flytte sig for hinanden og gøre forsvareren i tvivl om, hvem han skal dække. **UD AF SKYGGEN!**

**Variation:** Kan også laves 3 mod 2, 4 mod 2 osv.

**Fokusområde:** Driblinger/finter, relationelle færdigheder, spilintelligens, afslutninger, defensive kropsposition, duelspil

**Progression:** For de dygtige og større børn kan der være en regel om, at serveren og boldmodtagelsen skal være i luften. Begynd at sætte fokus på krydsløb for angriberne og stil større krav til genpresset. For U13 kan der evt. spilles med offside.





## 1 MOD 1 PÅ 2 VINKLEDE MÅL

**Antal spillere:** 6-10

**Materialer:** 2 stk. 3-mands mål, bolde, toppe

**Antal bolde:** 6-8 stk. pr. gruppe

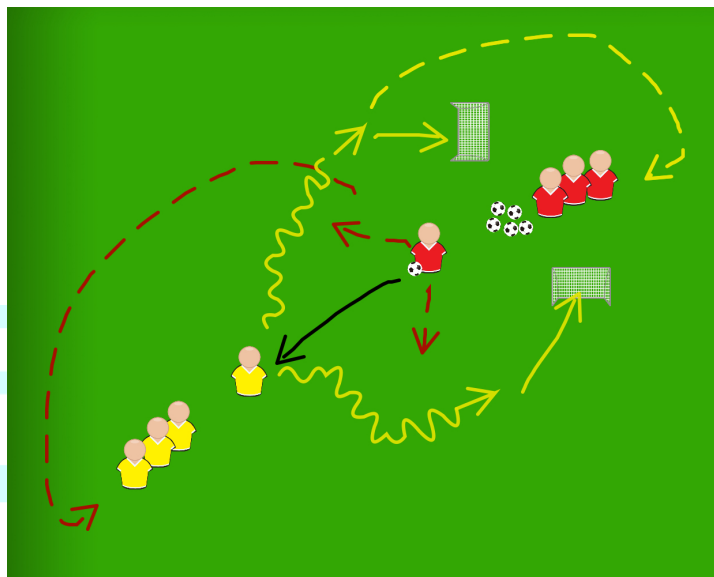
**Tid:** 10-20 min

**Beskrivelse:** Der placeres 2 stk. 3-mands mål i en 90 graders vinkel med ca. 5 meters afstand. En gruppe står bagved/imellem målene (forsvarerne), og en anden gruppe (angriberne) 5-7 meter væk i en skrå vinkel ud fra målene. Forsvarsspilleren server en bold til en angriber som forsøger at afdrille forsvarsspilleren og score i et af de to mål. Når forsvarsspilleren har forsvaret bliver han angriber og omvendt. Opfordr til at lege med forsvareren med diverse tricks og kropsfinter, så han kommer ud af balance.

**Variation:** Kan laves som konkurrence med 2 faste hold (forsvarer/angriber) på tid. Tæl antal scoringer på x antal 1 mod 1 situationer.

**Fokusområde:** Driblinger/finter, defensive kropsposition, duelspil, acceleration

**Progression:** Øg afstanden lidt mellem målene, jo ældre spillerne bliver. Øg afstanden fra serveren til angriberen, så forsvareren kan øve at "skubbe op" og forsvare aggressivt og tæt men samtidig med rum bagved sig.





## FOOTWORKDRIBLINGER MED VENDINGER OG AFSLUTNINGER (bedst fra U9+)

**Antal spillere:** Frit (undgå for lange køer). Lav hellere flere grupper.

**Materialer:** bolde, toppe, 3-mands mål

**Antal bolde:** 1 pr. spiller

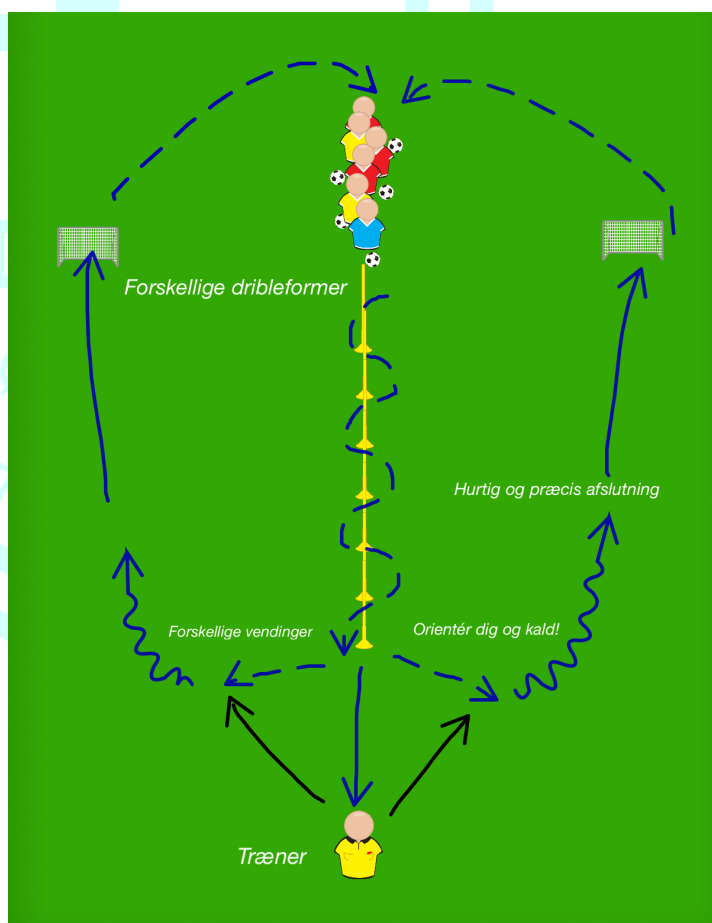
**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** Der stilles en keglerekke op (8-12 kegler/toppe). 3-5 meter til hver side og 1-3 meter bagved stilles 2 små mål. Spillerne dribler med forskellige dribbleformer imellem keglerne/toppene og spiller efter den sidste kegle/top en hård og præcis aflevering til en træner, falder ud til den ene side, kalder på bolden og får den igen. De skal vende på deres førsteberøring og afslutte fladt og hårdt med en inderside i målet på deres næste berøring. Arbejd med forskellige vendinger: yderside/inderside,/bag om støttebenet. Ved ydersidevendinger er det en fordel, at spillerne efter deres aflevering fortsætter lige frem mod træneren og får bolden lige retur. Sørg for, spillerne vender skiftevis til højre og venstre, og at afstanden imellem dem er stor nok til, at der ikke opstår en flaskehals ved vendinger, men at der stadig er godt med flow.

**Variation:** Brug evt. store mål (passende til alderstrinnet) og sæt en målmand på. Arbejd med forskellige måder at vende på. I stedet for at de skal afslutte kan man sætte en modstander på efter vendingen, som de skal afdrible/finte.

**Fokusområde:** Driblinger, koordination, indersidepasninger, førsteberøringer, afslutninger

**Progression:** Stil krav om, at de skal dribble med begge ben, vende med begge ben og kalde HØJT og TYDELIGT, når de skal modtage bolden igen. Stil krav om, at de skal orientere sig over skulderen idet de falder ud til siden.







## U11-U13 (8-/11-MANDS FODBOLD)

TAKTISK FORSTÅELSE, SPILINTELLIGENS, SPRINT-/SPRINGTRÆNING, FYSISK TRÆNING, KOMMUNIKATION, ORIENTERING-/PLACERINGSEVNE, AGGRESSIVITET, RESPEKT OG VILJE

Fra U11 spilles der 8-mands fodbold, hvilket stiller store krav til både fysik, den taktiske forståelse, samt spilintelligensen. **Duelspil spiller en større og større rolle** i kampene og i den daglige træning, hvilket kræver både aggressivitet og vilje. Samtidig er hastigheden på spillet også øget markant og stadig stigende fra U11-U13.

Spillerne vil nu opleve at hver enkelt position på banen stiller forskellige krav til ovenstående kompetencer, og det er stadig **vigtigt at lade dem prøve flere positioner** af. Målmanden er dog på nuværende tidspunkt identificeret, men det er stadig vigtigt at han deltager i så meget af den "normale" fodboldtræning som muligt, for at udvikle sig både teknisk, taktisk og fysisk.

Meget af træningen fra U11 kan med fordel laves i forskellige **spilrelaterede og/eller duelprægede øvelser**. **Possessionspil eller forskellige presspil i zoner** - evt. med mulighed for at gå mod mål efter en erobring - er effektive til både at skærpe børnenes basisfærdigheder, samt at udvikle deres **aggressivitet, kommunikationsevne samt spilintelligens**. Overtals-/undertalspil eller "Ud-af-skyggen" spil, hvor spillerne hele tiden skal flytte sig og skabe vinkler for hinanden er gode og meget kamprelevante, nu hvor det alt andet lige er sværere at dribble eller sparke fra den ene ende af banen til den anden. Derigennem trænes kommunikationen og orienteringsevnen også effektivt. Husk stadig at **VISE** hvad I mener, når I siger de skal kommunikere, skabe vinkler og orientere sig. **Spilintelligens dyrkes effektivt ved at give spillerne nogle konkrete værktøjer** og råd såsom at orientere sig hyppigt, placere sig fordelagtigt og tænke fremad **og så lade dem øve sig** på dette og **hele tiden give feedback** på, om de arbejder godt med det og lykkes eller det modsatte.

**Sprint(udholdenheds)træning** er et godt redskab til at udvikle deres vilje, selvom fysiologer sikkert vil betvivle den fysiske effekt af at træne udholdenhedstræning hos børn før pubertetsalderen. Dvs. en gang imellem at lave 4-5 minutters formel sprintudholdenhedstræning som afslutningen på en træningsaften, hvor børnene virkelig bliver fysisk pressede kan være med til at rykke deres mentale grænser, hvilket kan være mindst ligeså effektivt før puberteten som efter.



**Sparke-/afslutningstræning er meget relevant og vigtig for denne aldersgruppe, gerne integreret i et spil eller som en duelpræget øvelse, så spillerne bliver tvunget til at være omhyggelige og effektive omkring deres sidste boldberøringer inden sparket. I vil se at langskudsmål eller mål på returbolde herefter vil udgøre en større andel af målene i kampene nu, hvor målstørrelsen har ændret sig og i takt med at spillerne bliver bedre til at sparke. **HUSK stadig at træne begge ben lige meget! Opfordr til at træne sparket i fritiden!****

Intensiteten omkring træningen og kampene både skal og vil blive større nu, hvilket kræver en større kontrol over følelsesregistret i pressede situationer. I den forbindelse er det vigtigt at vi dyrker respekten for både, med- og modspillere, trænere, dommere samt tilskuere/forældre. **Regler såsom at sige "god kamp" til modstanderen før og "tak for kampen" efter er et must for alle uanset kampens forløb eller resultat!** I forhold til dommeren er det en god ide at have en regel om, at det **KUN** er træneren der må kommentere dommerens kendelser – **ALDRIG** forældrene. Der henvises her til klubbens holdning til forælderrollen beskrevet på s. 7. Det er dog til stadighed vigtigt, at vi som **trænere aldrig mister besindelsen overfor dommeren**. Vi vil gerne lære de unge mennesker at de skal spille videre med samme robuste udtryk uanset kampens forløb og dommerens indflydelse derpå. Derfor skal vi som trænere gå forrest og vise **RESPEKT** overfor dommerens og hans ret til at dømme. Undgå så vidt muligt at kommentere negativt på hans kendelser eller lade jeg påvirke af oplagte fejlskøn.



## OPVARMNINGSKRYDSET

**Antal spillere:** 10-12 (10 er det ideelle antal)

**Materialer:** Bolde, 4 toppe

**Antal bolde:** 4 bolde pr. gruppe

**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** Ved hver hjørnekegle står 2-3 spillere. I den ene ende 3 spillere ved hver kegle, i den anden ende 2 spillere. Den forreste hvert sted har en bold. Fra den ene ende dribles der diagonalt til modsatte hjørne. Fra den anden ende dribles der lige op.

**Variation:** Variér driblleformer, sæt finter på evt. forbi en træner på langsiderne.

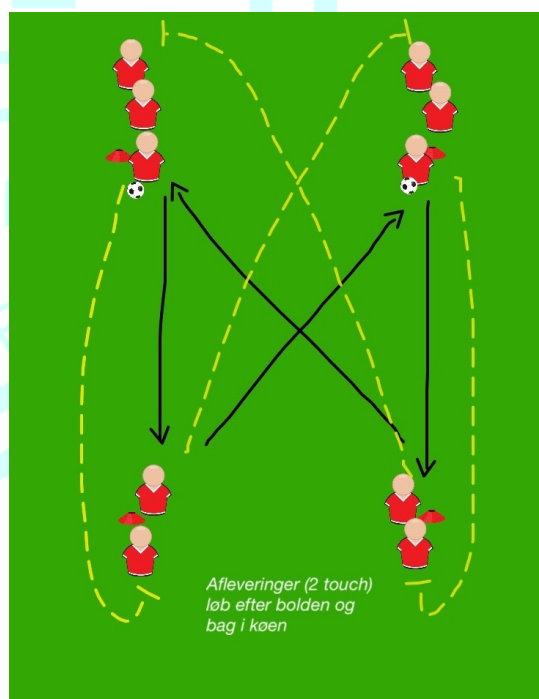
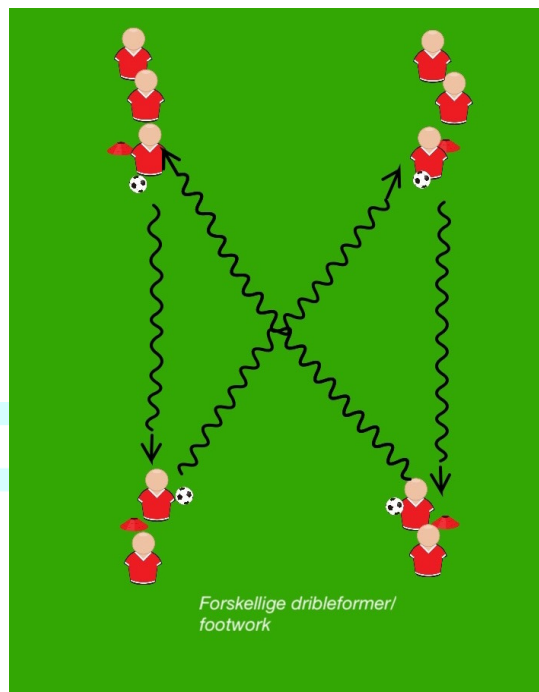
**Fokusområde:** Driblinger, boldkontrol, pasninger, kommunikation, fokus.

*OBS: Denne øvelse fungerer i 8 mands (samt 11-mands) fodbold rigtig godt som opvarmingsøvelse til kamp. Der er en naturlig progression i intensiteten, kamprelevante bevægelser og kommunikationsmæssige elementer.*

**Progression:** For de dygtigste årgange/hold kan der også spilles 1-2 eller med 1.-gangsberøringer hele vejen rundt. Bolden kan også spilles diagonalt i luften til en tæmning og aflevering lige op, ny diagonal i luften osv.

**Link til video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=96r8gVhGbdI>





## 3 OM 1 BOLD

**Antal spillere:** frit, grupper á 3

**Materialer:** toppe, bolde

**Antal bolde:** 1 pr. gruppe

**Tid:** 15-20 min

**Beskrivelse:** Spillerne går sammen 3 og 3 om 1 bold. De yderste spillere har en afstand på 10-15 meter. 1) Ved den ene kegle starter 2 spillere. Den ene dribler med forskellige dribleformer/finter over til den 3. Spiller ved modsatte kegle og bytter plads. Han dribler tilbage og bytter osv. 2) Den ene spiller placerer sig mellem keglene, hvor de andre spillere er. Han spiller med 1-2 berøringer til de yderste spillere og falder ud i en vinkel, vender på sin 1. berøring og spiller modsatte spiller. Dernæst finder han en ny vinkel, modtager, vender og spiller igen. Der byttes pladser efter ca. 1 minut eller efter x antal vendinger. Husk at orientere jer inden boldmodtagelse.

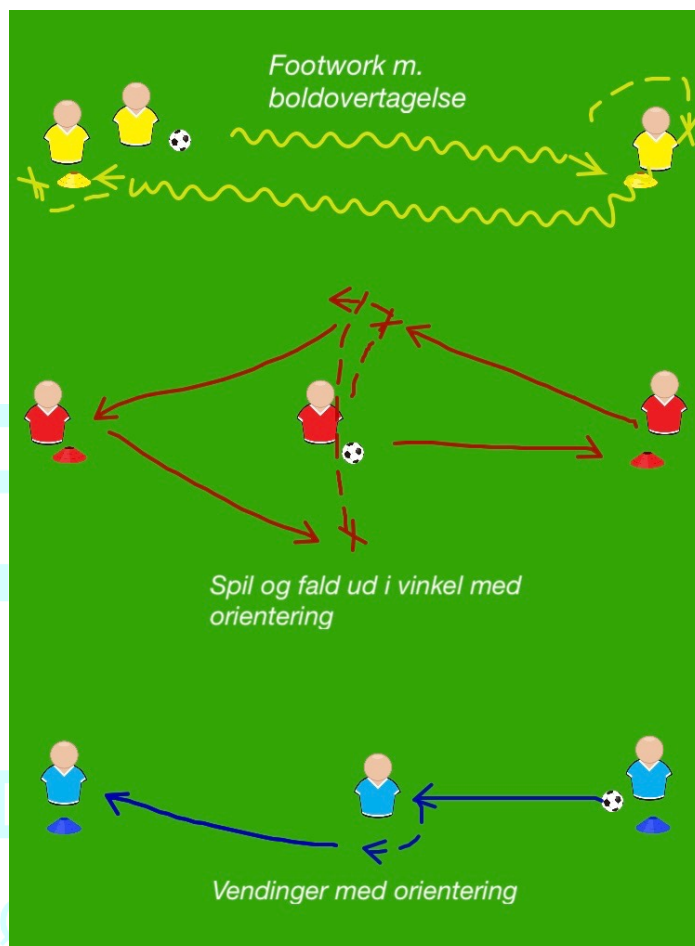
3) Spilleren i midten har front imod yderspilleren og laver en skarp inderside- eller ydersidevending og spiller bolden til modsatte spiller. Han laver et ny modløb, vender igen og spiller. Byt efter ca. 1 minut eller x antal vendinger.

I denne øvelse er det meget vigtigt, at både dem i midten og de yderste spiller øver sig i at kalde højt på bolden.

**Variation:** Der kan laves et hav af forskellige vendinger, finter og dribleformer. Man kan også spille op-ned-op, hvor den midterste spiller fungerer som bande, og de yderste efter en 1-2 med banden spiller langt til hinanden.

**Fokusområde:** Driblinger/finter, boldkontrol, vendinger, orienteringsevne, kommunikation

**Progression:** Når spillerne er dygtige nok, kan der stilles krav om at spille med 1 berøring på banerne. Boldmodtagelse i midten kan også være i luften.





## FORSVAR LINJEN 2.0 – ORIENTERINGSØVELSE 1 MOD 2

**Antal spillere:** Frit, sammen i grupper á 3

**Materialer:** Bolde, toppe/kegler/pinde

**Antal bolde:** 3-4 pr. gruppe

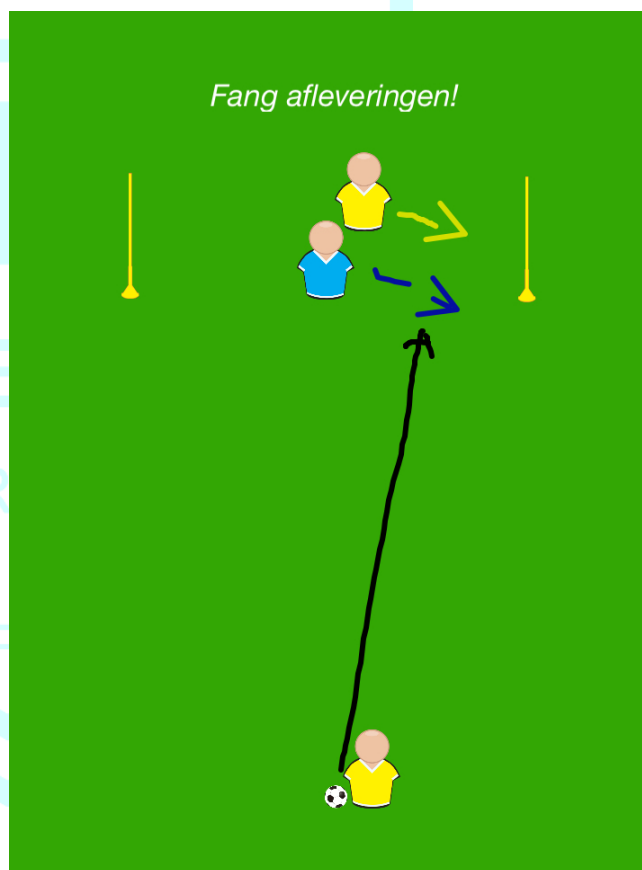
**Tid:** 10-15 minutter

**Beskrivelse:** Keglerne/pindene stilles med en afstand på 4-6 meter (afhængig af alder). Der skal være en god realistisk mulighed for at forsvarsspilleren lykkes med at opsnappe bolden. Forsvarsspilleren placerer sig mellem keglerne/pindene, modtageren 1-3 meter bagved (i "skyggen") og serveren 5-8 meter foran forsvarsspilleren. Modtageren må bevæge sig sidelæns bagved forsvarsspilleren imellem keglerne/pindene for at komme "ud af skyggen", og forsvarsspilleren skal forsøge at forhindre serveren i at spille en flad indersideaflevering forbi ham og til modtageren, som skal lave en kontrolleret 1. berøring. Forsvarsspilleren skal HELE TIDEN orientere sig over skulderen og mod bolden for at kunne skærme for modtageren. Serveren må ikke arbejde fremad med bolden, men skal forsøge at spille bolden på lige præcis det tidspunkt, hvor forsvarsspilleren er uopmærksom på enten bold eller modtager. Server og modtager skal hele tiden have øjenkontakt og en god forståelse og kan arbejde med at finte forsvarsspilleren med kropsfinter og kropssprog. Der tælles antal scoringer (vellykkede modtagede afleveringer af modtager. Efter x antal afleveringer roteres der, så alle i gruppen prøver hver position.

**Variation:** Spil det evt. som "smørklat", hvor forsvarsspilleren vender, når bolden spilles forbi. Eller øg og mindsk afstanden mellem spillerne og keglerne, så det passer til alderstrinnet.

**Fokusområde:** Defensiv orienteringsevne, forsvarsspil, indersidepasninger, 1. berøring

**Progression:** Jo større børn, jo større mellemrum mellem keglerne og jo større afstand mellem serveren og forsvarsspilleren + modtageren. Spil evt. med det "dårliche" ben.





## PASNINGER I 2 RÆKKER I HØJ FART

**Antal spillere:** 8-10 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde

**Antal bolde:** Min. 5-6 bolde pr. gruppe

**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** 2 rækker á 4-6 spillere står overfor hinanden i en afstand af ca. 25-30 meter.

Den første spiller i den ene række starter med at

spille en flad pasning til den første spiller i den

anden række. Når man har afleveret, holder man

farten i sit løb og løber ned bag i den modsatte

række. Præmissen er, at den modtagende spiller

skal modtage bolden i høj fart, så han/hun bliver

udfordret på at modtage/bryde en bold i høj fart.

Derfor skal spillerne starte en sprint hen imod

bolden mens afleveringen er på vej. Spilles der

med 2 berøringer så startes løbet mod bolden,

når den afleverende spiller har taget sin første

berøring. Spilles der med 1. gangs afleveringer

skal den modtagende spiller hele tiden aflæse

tempoet og starte sit løb idet den afleverende

spiller er på vej hen imod bolden. Denne øvelse

vil i starten være kaotisk og med en meget høj

fejlprocent. Derfor skal der være en del ekstra

bolde ved grupperne som hurtigt kan sættes i

spil. Det er en teknisk svær øvelse at modtage

en bold i høj fart og dæmpe den med kvalitet og den rette fart, men I vil også efter nogle gange med

denne øvelse formodentlig hurtigt se forbedringer. Vær meget verbal som trænerne ift. at få spillerne til

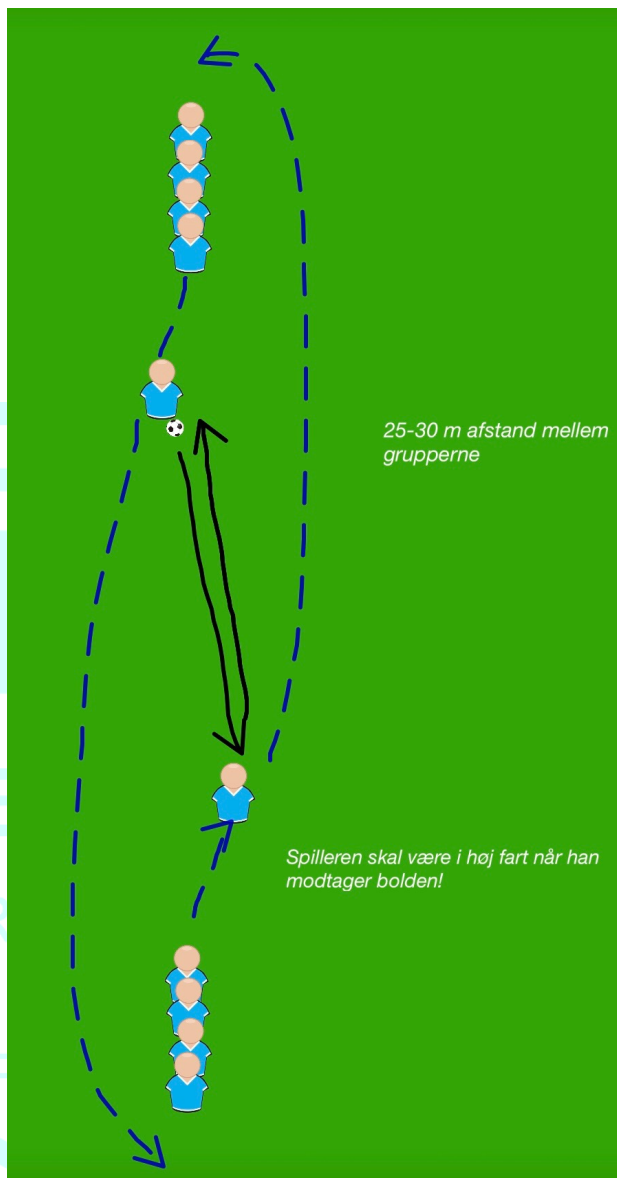
at sprinte imod bolden hele tiden. Fokuser i starten på om de sprinter mod bolden – senere hen på

kvaliteten af deres berøringer/pasninger.

**Variation:** Varier antal berøringer. Bolden kan evt. også dribles fra spiller til spiller i høj fart. Tving spillerne til at bruge begge ben.

**Fokusområde:** Boldkontrol i høj fart, sprinttræning, pasninger, 1. berøring.

**Progression:** Øg kravene til sprints hastighed og kvaliteten i boldkontrollen løbende. Og øg længden på intervallerne I kører. Det er faktisk en hård øvelse med mange gentagende sprints, hvis I kører øvelsen 3-5 min. uden pause.





## PRESSPIL 4 MOD 7 MED SCORINGSZONE

**Antal spillere:** 8-10 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, toppe/kegler, veste, 2 mål

**Antal bolde:** 5-6 ekstra bolde til at sætte hurtigt i gang med.

**Tid:** 15-25 min

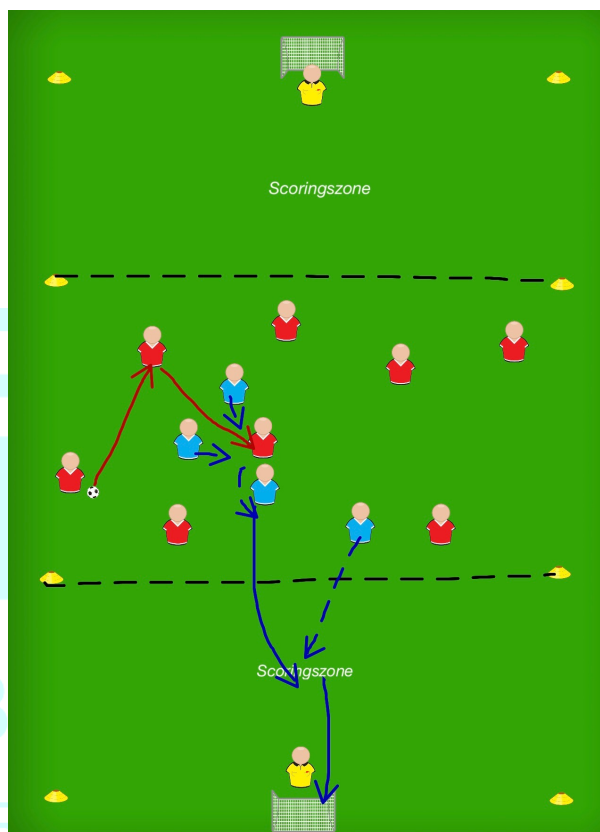
**Beskrivelse:** En bane på ca. 30 x 50 meter deles i 3 zoner. I hver endezone står en målmand. I midterzonen har de øvrige spillere sit udgangspunkt.

De 4 blå spillere er erobringsspillere og skal presse, erobre og derefter score i en af endezoneerne (valgfrit). De røde skal holde bolden i egne rækker i midterzonen med x antal berøringer. Når de blå erobrer bolden, skal de lynhurtigt angribe mod et af målene og se om de kan score inden rød generobrer. Dvs. at der SKAL LØBES DYBT MOD MÅL ved erobring, men de bestemmer selv hvilken ende de angriber i. Hvis ikke der har været en afslutning inden 8 sekunder efter erobring, starter spillet forfra. Alle tilbage i midterzonen – en ny bold sættes i gang til rødt hold. Husk at skifte de 4 erobringsspillere efter x antal scoringer eller efter tid. Hold fokus på aggressiviteten i presset/genpresset, og omstillingsvilligheden. DER SKAL SPRINTES MOD MÅL!

**Variation:** Spillet kan også laves uden målmænd på 5-mands mål eller 2 3-mands mål placeret i hjørnerne. Der kan sættes max. berøringer på også. Øvelsen kan naturligvis laves med både færre og flere spillere og mere ligetalligt. Eksperimentér selv med, hvad der virker bedst, og hvad de forskellige variationer betyder for spillet.

**Fokusområde:** Possession, pasninger, presspil, aggressivitet, sprint, vilje, spilintelligens, kommunikation, afslutninger, orienteringsevne, målmandsspillet.

**Progression:** Øg kravene til aggressiviteten i presset, hårdhed i duellerne og impulserne omkring omstillingerne. Spillet kan laves på både mindre område (=flere dueller og omstillinger) eller større (=flere løb, længere sprints – fysisk mere krævende)





## PRESSPIL 2 MOD 4 MED OMSTILLINGER OG GENPRES

**Antal spillere:** 8-9 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, kegler, veste, 2 små mål

**Antal bolde:** Min. 5-6 bolde pr. gruppe

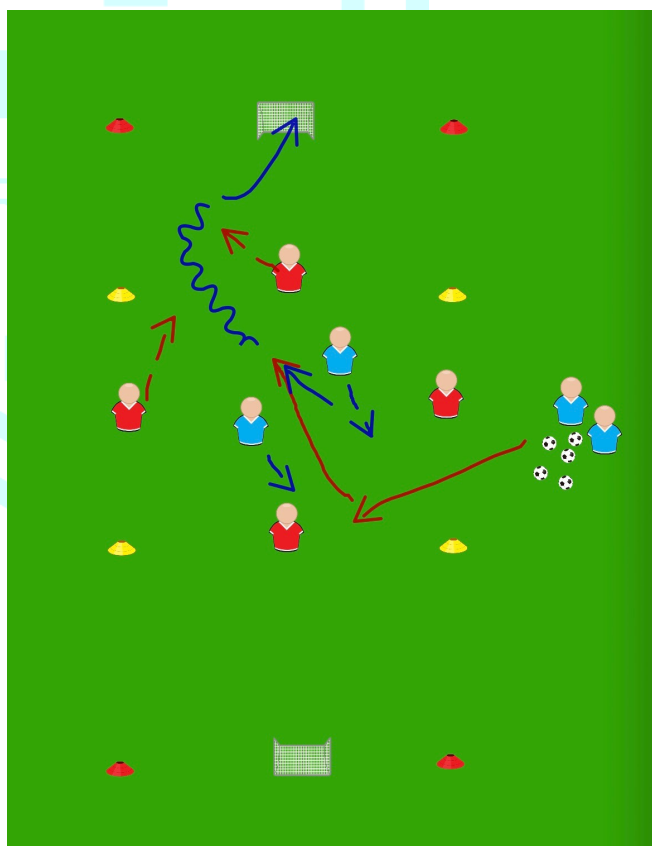
**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** Der laves en rektangulær bane på 5-6 meter i bredden og 12-15 meter i længden. For hver ende placeres et 3-mands mål eller et keglemål. I midterzonen starter 2 pres-/erobringsspillere (blå) mod 4 possessionsspillere (rød). Udenfor står 2 servere (blå) som efter et par omgang skifter med de 2 blå presspillere i midten. Øvelsen starter ved at den ene server (blå) spiller til en rød, hvorefter de 2 blå aktiverer presset. Erobrer de bolden inden for banen kan de score i et af de 2 mål. Rød skal forsøge at fastholde bolden, samt generobre ved boldtab. Når bolden ryger ud af banen, finder alle spillere sin startposition i midterzonen igen, før der serves på ny. Efter et par spillede bolde bytter serverne med de 2 blå i midten. Hold fokus på aggressiviteten i presset/genpresset. Der SKAL sprintes og tackles på kroppen! De 2 servere udenfor skal samtidig kommunikere og piske de 2 i midten. Korte men højintense sekvenser.

**Variation:** Denne øvelse kan også laves med 1 presspiller mod 2 possessionsspillere. Eller på større områder med flere spillere. Se s. 37.

**Fokusområde:** Aggressivitet, vilje, sprint, omstillingsimpuls, duelspil, pres-/erobringsspil, pasningsspil.

**Progression:** Øg kravene til hårdheden i duellerne og sprinthastigheden. Sæt evt. max berøringer på possessionsspillerne (rød). Så tvinges de til at tænke hurtigere, og der kommer flere erobringer og omstillingssituationer.







## VENDESPIL 7 MOD 7 (+1) MED MÅLMÆND SOM ENDEBANDER

**Antal spillere:** 14-17

**Materialer:** Bolde, kegler, veste

**Antal bolde:** Min. 5-6 bolde.

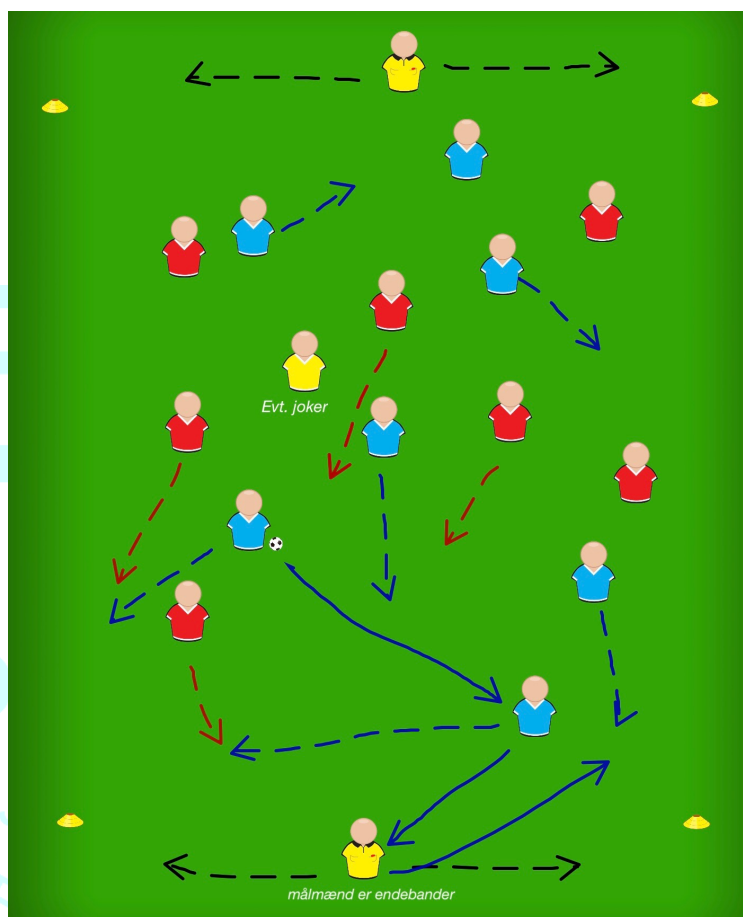
**Tid:** 15-30 min

**Beskrivelse:** Banestørrelse ca. 20 x 40 meter. 2 hold spiller frit mod hinanden om boldbesiddelse. På hver ende er der en målmand som kun må bevæge sig langs linjen udenfor banen. Han har 2 touch og spiller tilbage til det hold, han modtager bolden fra. En scoring opnås, når et hold vender bolden via den ene målmand, får den igen, vender ned til den anden målmand og modtager bolden igen UDEN at modstanderholdet har rørt bolden. Der kan spilles på tid eller til x antal scoringer i x antal intervaller á 3-5 minutter. Banestørrelsen er afgørende for, om dette spil virker. Hellere lidt større område end for småt i starten. Så bliver spillet også ganske fysisk krævende. Sørg for at coache på orienteringsevnen, kommunikationen ift. at tilbyde sig tydeligt både verbalt og med kropssproget samt løbevilligheden. Opfordr både boldholder men i særdeleshed de øvrige medspillere til at tænke et skridt fremad. Kan godt spilles 5 mod 5, 6 mod 6 og både med/uden joker. Juster banestørrelsen derefter.

**Variation:** Der kan spilles med at bolden SKAL sparkes/chippes op i luften til målmanden, som må gribe og sætte i gang med hænderne for at score. Får han den i fødderne spilles blot normalt videre.

**Fokusområde:** Spilintelligens, pasninger, orienteringsevne, kommunikation, vilje.

**Progression:** Når de bliver dygtigere sættes begrænsninger på antal berøringer og kravet til kvaliteten øges.





## PASNINGSFIRKANT

**Antal spillere:** 8-10 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, kegler

**Antal bolde:** 4-5 bolde

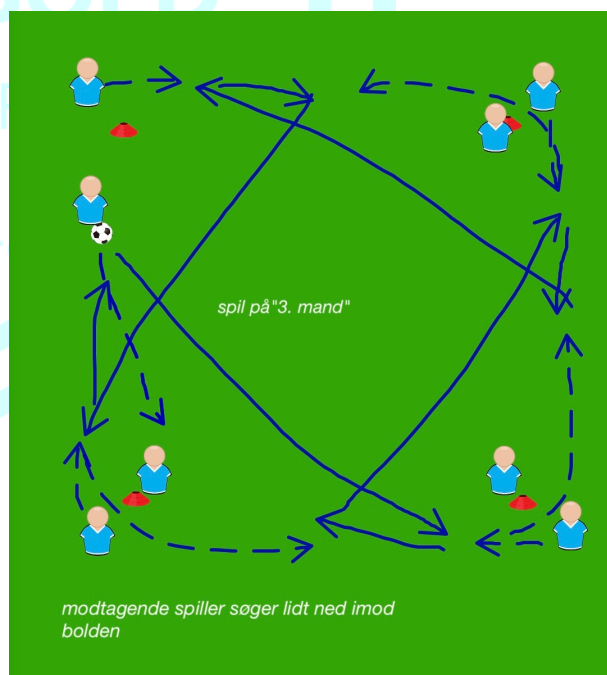
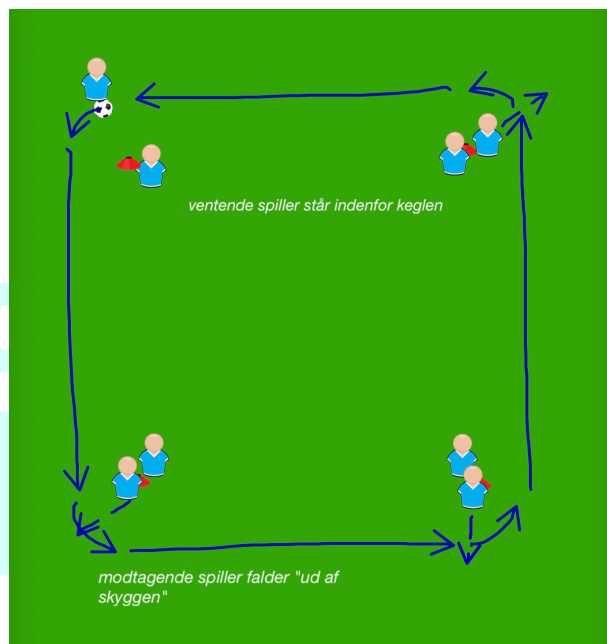
**Tid:** 15-20 min.

**Beskrivelse:** Der laves en firkant på ca. 10x10 meter. 2 spillere står ved hver kegle. Der sættes en bold i gang ved at en spiller laver en hård præcis flad pasning til næste hjørne i firkanten, hvor en spiller falder "ud af skyggen" og væk fra keglen, så han kan lave en retningsbestemt 1. berøring med fjerneste fod og spille bolden præcist videre til næste hjørne på sin 2. berøring. Bolden SKAL spilles på udvendig side af keglen, samt modtages og spilles videre med fjerneste fod. Sørg for at kommunikere tydeligt som modtagende spiller og åbne godt op i hoften. Og så er timingen i, hvornår man falder "ud af skyggen afgørende." I det den afleverende spiller tager sin 1. berøring og åbner op, faldes der væk fra keglen med et samtidigt tydeligt kald på bolden. HUSK at spille begge veje, så begge ben trænes. Der SKAL tæmmes og spilles med det svage ben også.

**Variation:** Der spilles bande og på 3. mand i stedet, så der nu er endnu flere involveret i øvelsen på samme tid. Lang pasning – støttepasning (dæmper) – lang pasning – støttepasning osv.

**Fokusområde:** Pasninger, bandespil, kommunikation, koncentrationsevne

**Progression:** 2 bolde sættes i gang på samme tid fra 2 modsatte hjørner. Dette stiller endnu større krav til spillernes koncentrationsevne og træner spilintelligens, da de hele tiden skal ændre fokus fra den nuværende bold til den næste situation.





## 6 MOD 3 POSSESSIONSPIL

**Antal spillere:** 9 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, toppe/kegler, veste

**Antal bolde:** 4-5 bolde så der er ekstra til hurtig igangsætning.

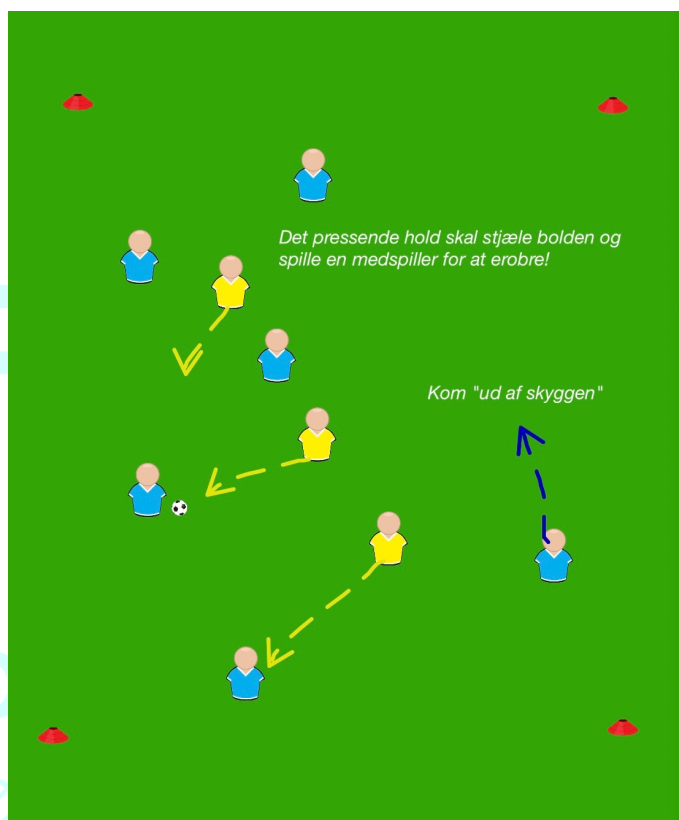
**Tid:** 10-20 min

**Beskrivelse:** 6 spillere skal forsøge at holde bolden i egne rækker mod 3 pressspillere. Når de 3 erobrer bolden skal den lynhurtigt spilles til en af de øvrige 2 inden de andre generobrer. Lykkes det, tæller det som en erobring. Spiller de 6 bolden ud af området tæller det også for en erobring. Eller bruger de for mange berøringer (hvis man spiller med max. berøringer) tæller det også for en erobring. Man kan spille på tid og tælle antal erobringer, hvert hold opnår inden for x antal sekunder/minutter (med en efterfølgende straf til holdet med færrest erobringer). Eller man kan spille indtil det pressende hold har fået x antal erobringer og så bytte. **HOLD FOKUS PÅ DET BOLDBESIDDENDE HOLD!** Bevægelse, kommunikation, orientering, genpres, kvalitet i pasninger + førsteberøringer. Kan de spille på deres første touch?

**Variation:** Leg med størrelsen af området. Prøv både med kvadratisk og rektangulært område. Spil evt. med et par bander, hvis antallet ikke passer.

**Fokusområde:** Pasninger, bevægelse, kommunikation, presspil, genpres, vilje, spilintelligens, orienteringsevne

**Progression:** Øg kravene til antal berøringer fx max. 2 eller endda 1 for de allerdygtigste. Lav nogle gange området større, nogle gange mindre.





## 2 MOD 2 + 1 POSSESSIONSPIL MED ENDEBANDER

**Antal spillere:** 7 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, kegler/toppe, veste

**Antal bolde:** Min. 5-6 bolde pr. gruppe

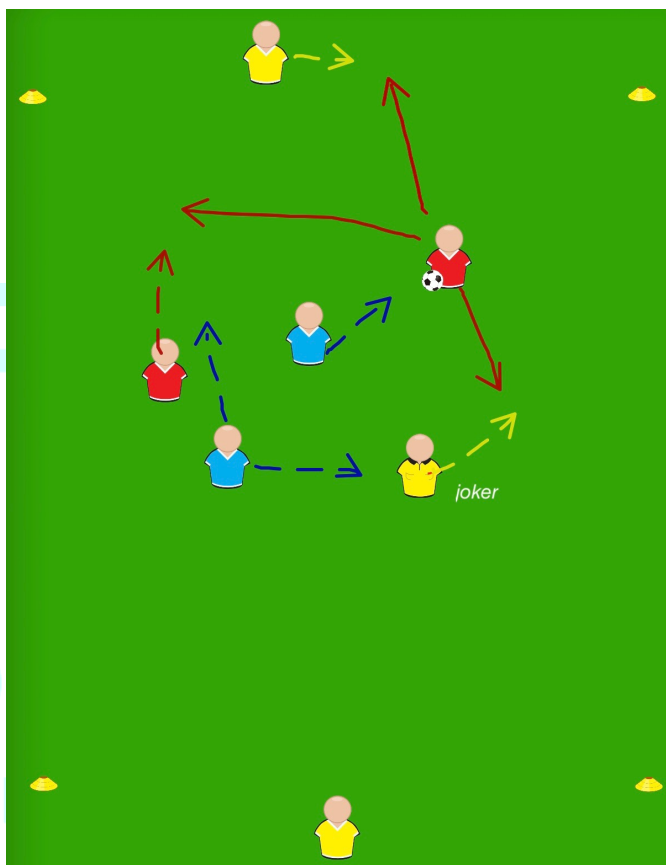
**Tid:** 10-20 min

**Beskrivelse:** Der laves en rektangel med kegler/toppe på ca. 8x12 m. På hver endeside placeres en spiller. I midten spilles der 2 mod 2 med en joker. Jokeren samt de 2 endebander spiller bolden til det hold, de får den fra. Så når man er i boldbesiddelse er man 5 mod 2. Spil på tid f.eks. 2-3 minutter, hvorefter et af holdene bytter med banderne. Lad også gerne jokerrollen rotere mellem spillerne. Det handler om at arbejde ud af skyggen og i vinkler og spille udenom presset på et forholdsvis lille område. Fokus på spillernes bevægelse for boldholderen, orienteringsevne inden boldmodtagelse, 1. berøring væk fra presset samt kommunikationen.

**Variation:** Lad spillet foregå med begrænsninger på antal berøringer eller 3 mod 3, 4 mod 4.

**Fokusområde:** Pasninger, driblinger, finter, pres, genpres, vilje, spilintelligens, kommunikation, orienteringsevne

**Progression:** Prøv at ændre banestørrelsen. Stil endnu større krav til bevægelse og kvalitet. Spil med færre berøringer.





## UDE-HJEMME

**Antal spillere:** 10-18 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, kegler/toppe, veste

**Antal bolde:** Min. 5-6 bolde pr. gruppe

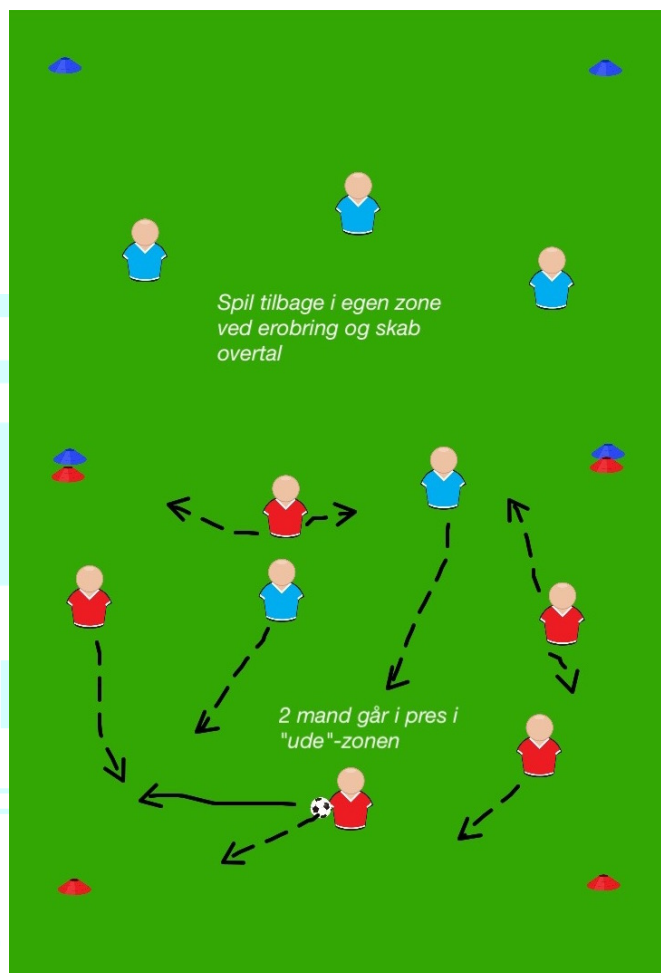
**Tid:** 10-20 min

**Beskrivelse:** Der laves et rektangel med en tydelig midte, som deler området op i 2 zoner. En zone til det ene hold og en zone til det andet hold. I holdets zone skal "hjemme"-holdet holde bolden i egne rækker med x antal berøringer. "ude"-holdet må sende x antal spillere ind i modstanderholdets zone for at presse og erobre bolden. Ved erobring spilles bolden lynhurtigt over i egen zone, hvorefter pres- og erobringsspillerne følger efter og bliver det boldbesiddende hold. Det hold der lige har mistet bolden, sender lynhurtigt x antal spillere over for at erobre bolden tilbage. Spiller "hjemme"-holdet bolden ud af sin egen zone, sættes en ny bold i gang til det andet hold. Lykkedes "hjemme"-holdet at generobre bolden inden pres- og erobringsspillerne fra "ude"-holdet har spillet bolden over i deres zone fortsætter spillet. Sørg for at der er minimum dobbelt så mange i "hjemme"-zonen som der er presspillere. Gerne et lille overtal. Spil x antal intervaller på 3-5 minutter. Dette er en rigtig god øvelse til at træne aggressiviteten i (gen)presset.

**Variation:** Varier antallet af spillere i pres og i øvelsen i det hele taget. Ændr på størrelsen af banen og dimensionen ift. længde/bredde for at se, hvordan øvelsen ændrer karakter. Sæt begrænsninger på antal pasninger. Hovedreglen er: Små områder = høj intensitet, mange dueller, mange omstillinger, genpressituationer, meget høj puls. Større områder = flere løbemeter, mere flow i possessiondelen, lidt lavere puls (afhænger af antal presspillere kontra "hjemme"-spillere).

**Fokusområde:** Pasninger, aggressivitet, vilje, omstillingsimpuls, erobringsspil, genpres, duelspil, spilintelligens

**Progression:** Hvis presspillerne ikke lykkedes med at erobre bolden efter noget tid og de mister energien og aggressiviteten i presset, må deres passive medspillere gerne bytte med dem. Vær tydelig i kommunikationen omkring disse skift.





## SPARKETRÆNING OG TÆMNINGER 2 MOD 2

**Antal spillere:** 4 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, kegler/toppe

**Antal bolde:** 2-3 bolde pr. gruppe

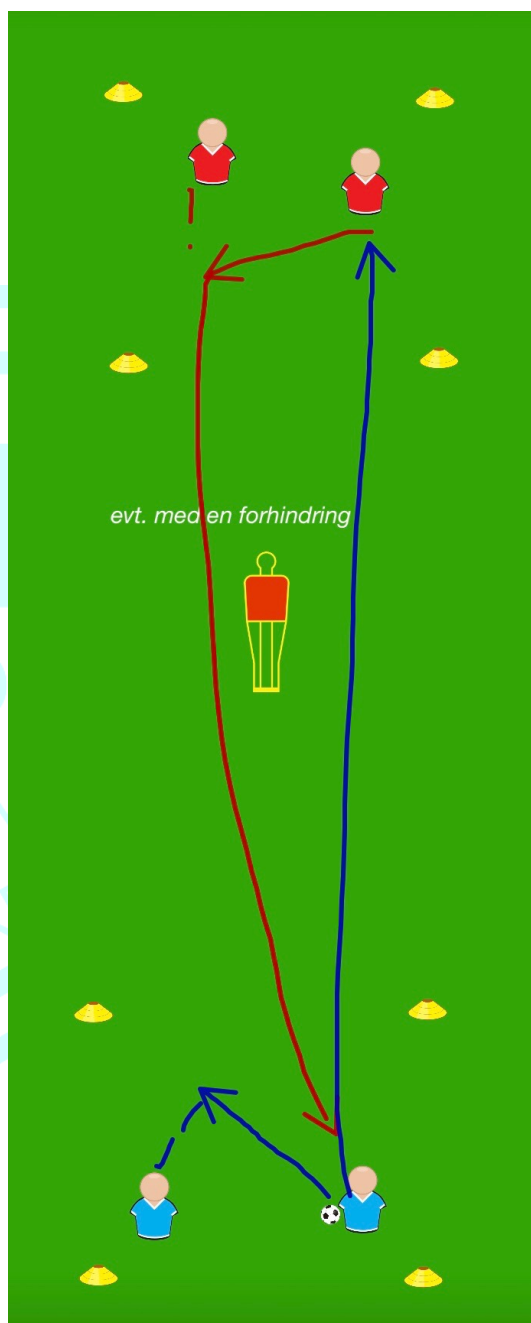
**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** 2 kvadrater med en sidelængde på 6-8 meter laves med toppe/kegler med 12-15 meters afstand imellem. Et hold á 2 spillere står i hver sin kvadrat. Den ene spiller fra det ene hold server en bold fra jorden over i modsatte kvadrat. Den ene spiller lægger af til sin makker og den anden spiller bolden retur. Alle berøringer skal foregå inden for linjerne i holdets kvadrat. Ryger bolden ud, bruges der for mange berøringer (træneren bestemmer antal berøringer, men de dygtigste skal kunne spille med 1 berøring!) eller rammer man ikke modstanderens kvadrat, når man skal spille bolden over, så får modstanderholdet 1 point. Der spilles til x antal point eller på tid. Sørg for at spillerne indbyrdes på holdene efter hver aflevering skiftes til at modtage og spille bolden over til modstanderholdet. Opfordr spillerne til at kommunikere tydeligt indbyrdes. **BEGGE BEN SKAL TRÆNES HER!**

**Variation:** Afleveringerne mellem holdene kan være langs græsset eller i luften. De kan evt. lægge bolden af til makkeren, som lægger den rette igen, så den spiller, der modtager også spiller bolden over igen. (Op-ned-op).

**Fokusområde:** Sparketeknik, kommunikation, koncentration, boldkontrol, pasninger

**Progression:** Øg afstandene, lav områderne mindre. Eller placér en forhindring imellem kvadraterne. Tving dem til kun at bruge det dårlige ben. Spil øvelsen med op- og nedrykning ligesom "CHAMPIONS LEAGUE" (s. 25)





## HOVEDSTØDSCLEARINGER OG HALVTLIGGENDE VRISTSPARK 2 MOD 2

**Antal spillere:** 4 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, kegler/toppe/pinde

**Antal bolde:** 4-5 bolde pr. gruppe

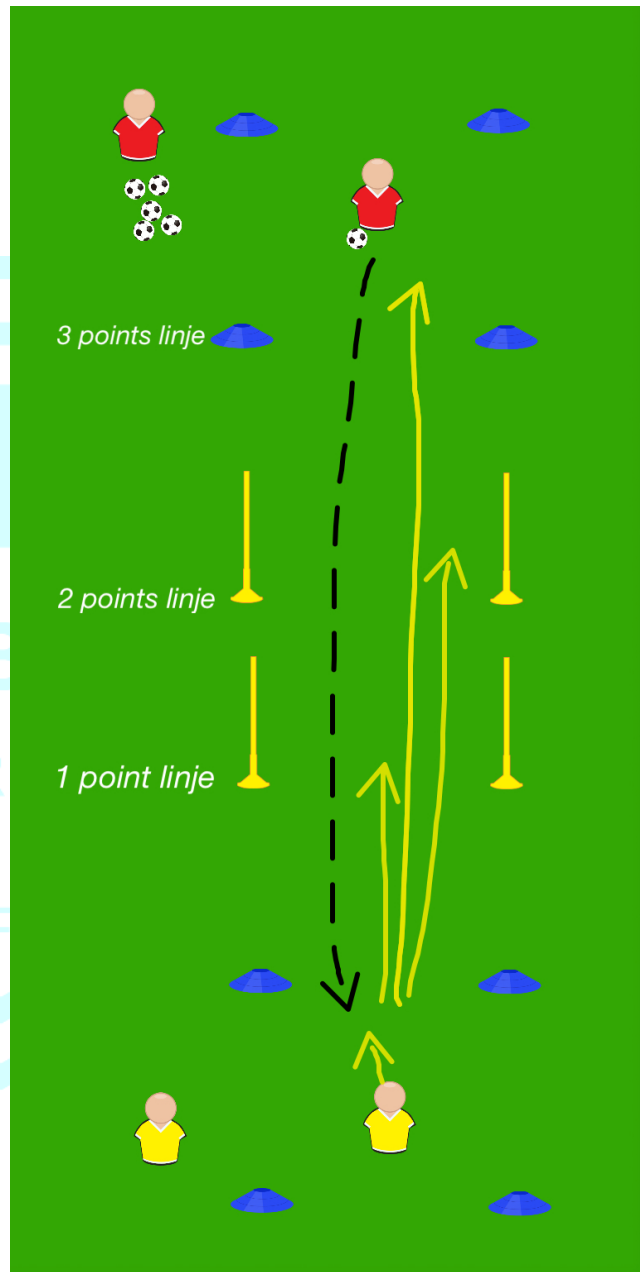
**Tid:** 15-20 min

**Beskrivelse:** 2 firkanter på 6-8 x 6-8 meter stilles op med 15-25 meters afstand. (Afhængig af alderstrinnet). Der stilles pinde/kegler op mellem de 2 firkanter, som vist på billedet. Spiller 1 fra det ene hold (rødt hold) server en bold med et halvtliggende vristspark til modsatte holds ene spiller (gult hold). Bolden skal ramme i firkanten! Gul spiller header bolden retur og skal forsøge at få bolden til at svæve så langt som muligt inden den rammer jorden. Holdet tildes point efter hvilken linje bolden passerer i luften. Der serves x antal (gode) server fra hvert hold. Begge spillere fra hvert hold både server og header. Kan spilles med op-/nedrykning ligesom CHAMPIONS LEAGUE (s. 25)

**Variation:** Lav evt. afstanden mindre og serv boldene med et kast, hvis det er for svært at ramme hinanden med et spark.

**Fokusområde:** Sparketeknik, hovedstødteknik

**Progression:** Mindsk størrelsen på firkanten og øg afstanden imellem dem og afstanden til pointlinjerne. Serv med det "dårlige" ben og stil krav til at de skal springe og heade med benene i luften.





## MINEFELTET 2.0 - MED FOKUS PÅ FØRSTEBERØRING

**Antal spillere:** 8-10 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, små toppe, Et 8-mands mål.

**Antal bolde:** Min. 5-6 bolde pr. gruppe

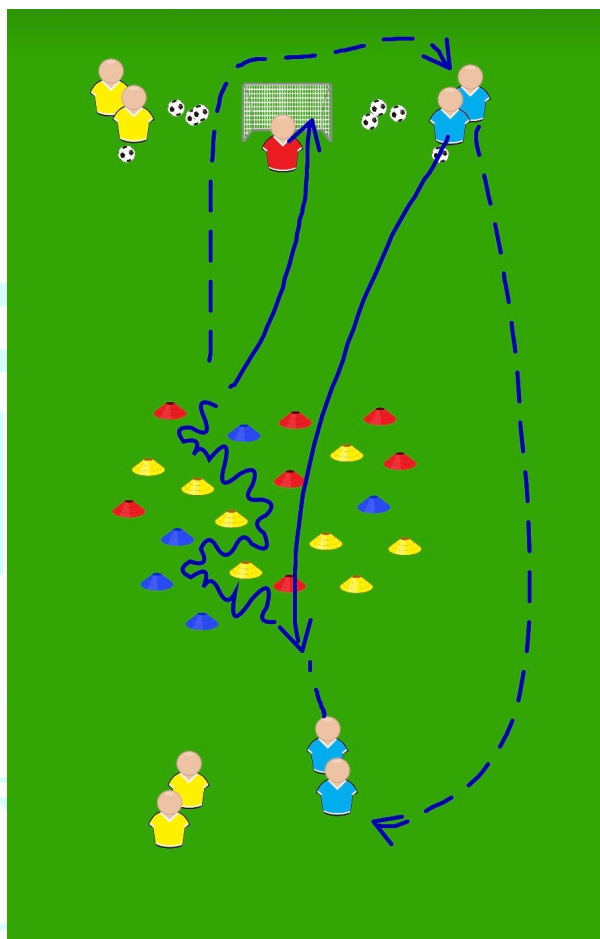
**Tid:** 10-15 min

**Beskrivelse:** I et område 10-15 meter placeres en masse små toppe, "minefeltet" med ca. 70-80 cm afstand imellem. 3-5 meter længere ude står 2 spillere fra hvert af 2 hold. På siden af målet står 2-3 spillere fra begge hold med boldene. Bolden spilles i luften ud til en medspiller bagved toppene, som laver en kontrolleret førsteberøring ind imod "minefeltet", dribler i så højt tempo som muligt ind imellem keglerne og afslutter lige på den anden side. Den afleverende spiller løber ud til afslutning. Den afsluttende løber ind ved siden af målet og gør klar til at aflevere. REGLER er, at bolden IKKE må røre toppene. Rører den toppene er bolden død og det er det andet holds tur. Holdene skiftes til at forsøge at dribble sig igennem "minefeltet" til afslutning. Lav gerne øvelsen til en konkurrence på tid eller til x antal mål.

**Variation:** Brug evt. pinde eller andre større kegler.

**Fokusområde:** Boldkontrol (i luften), driblinger, afslutninger, koncentration

**Progression:** Øg afstanden på afleveringen eller reducér afstanden mellem toppene.







## INDLÆGSSPIL

**Antal spillere:** 10-20 pr. gruppe

**Materialer:** Bolde, 2 8-mands mål, veste, toppe

**Antal bolde:** 15-20 bolde

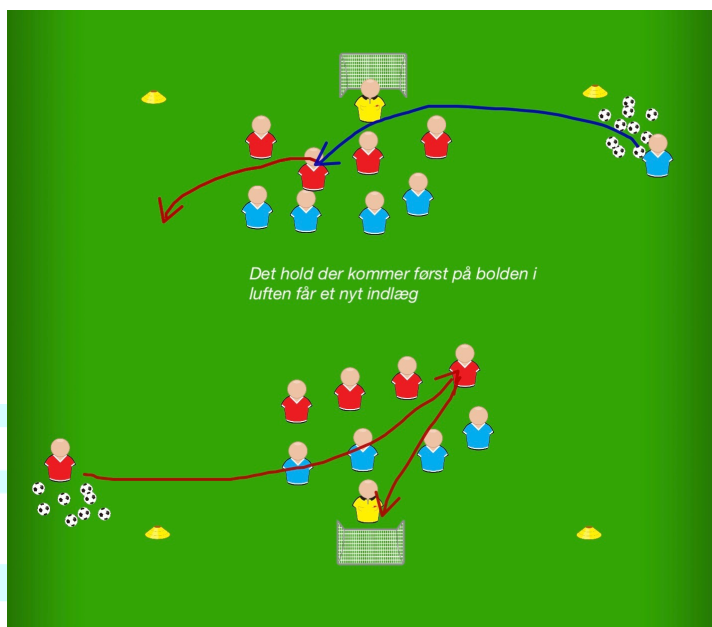
**Tid:** 15-20 min

**Beskrivelse:** 2 hold fordeler sig på banen med nogle der angriber og nogle der forsvare. Hvert hold har en indlægsspiller (server) i hvert hjørne. Ved serverne fordeles boldene. De skal bruge mange. Spillet starter med, at en af serverne slår et indlæg. Kommer det angribende hold først på bolden, får de en ny serv. Uanset om de scorer eller ej. Kommer det forsvarende hold først på bolden, får dette hold et indlæg til deres angribere i den modsatte ende. Man kan derfor få mange indlæg efter hinanden i samme ende, hvis det samme hold kommer først på bolden hver gang. Er der ingen af holdene, der rammer bolden, får holdet i den modsatte ende serveren. Hold fokus på indlægskvalitet, løb og bevægelse i feltet, MOD og VILJE.

**Variation:** Spile evt. flade indlæg ind imellem. Tillad scoringer på nedfaldsbolden.

**Fokusområde:** Hovedstød, vilje, mod, orienteringsevne, duelspil, kommunikation

**Progression:** Øg afstanden på indlæggene. Og ellers kommer det helt af sig selv, da duellerne bliver hårdere, jo ældre spillerne bliver.





## ORIENTERINGS- OG DYBDELØBSSPIL MED SCORINGSZONER

**Antal spillere:** 8-18

**Materialer:** Bolde

**Antal bolde:** Min. 5-6 bolde pr. gruppe

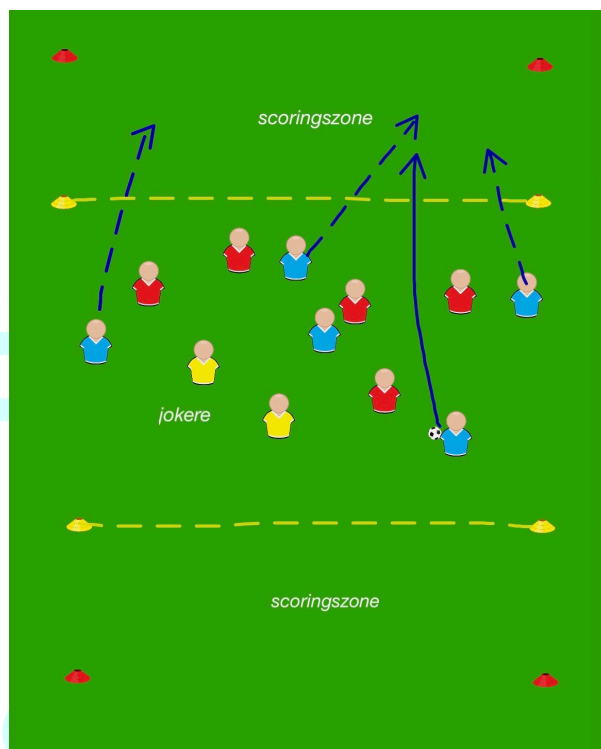
**Tid:** 10-20 min

**Beskrivelse:** Der laves en bane, som ikke må være for lille. Den deles med toppe/kegler op i 3 zoner. Midterzonen er den største zone. Endezonerne er 5-8 meter dybe. Der spilles frit i midterzonen, hvor de to hold forsvarer hver sin endezone. Man scorer ved enten at dribble ind i endezone eller løbe derind og modtage en aflevering fra sin medspiller. Det er et krav at bolden kontrolleres i endezone. Tæmmer man f.eks. bolden ud af banen på sin 1. berøring eller mister den straks til modstanderen tæller det ikke. Øvelsen laves med fordel med 1-2 jokere, som er med det boldbesiddende hold for at give ro til at sætte spillet. Fokus i øvelsen er at tvinge spillerne til at løbe og spille i længderetningen af banen. Offensivt handler det om at løbe i "ryggen" på forsvarerne. Dvs. når de orienterer sig mod bolden, så skal der løbes i deres blinde vinkel. Derved udfordres den defensive orienteringsevne. Samtidig skærpes spilintelligensen omkring det offensive dybdeløb. Hvornår kan vi fange modstanderen i et øjeblik uopmærksomhed? For de ældre årgange (U12/U13) er det en måde at forberede dem på at forholde sig til en offside-linje. Oveni det individuelle trænes i særdeleshed kommunikationen internt i holdet. Der skal hele tiden gives beskeder ift. løb i dybden osv.

**Variation:** Variér med banestørrelse og antal spillere. Prøv evt. spillet af som en opvarmingsøvelse, hvor spillerne må kaste til hinanden.

**Fokusområde:** Orienteringsevne (defensivt), løbevillighed, pasninger (spil i rum), spilintelligens, kommunikation.

**Progression:** Der kan spilles med offside-linje ved scoringszonerne. Der kan spilles med x antal berøringer.





## VENDESPIL MED 3 ZONER

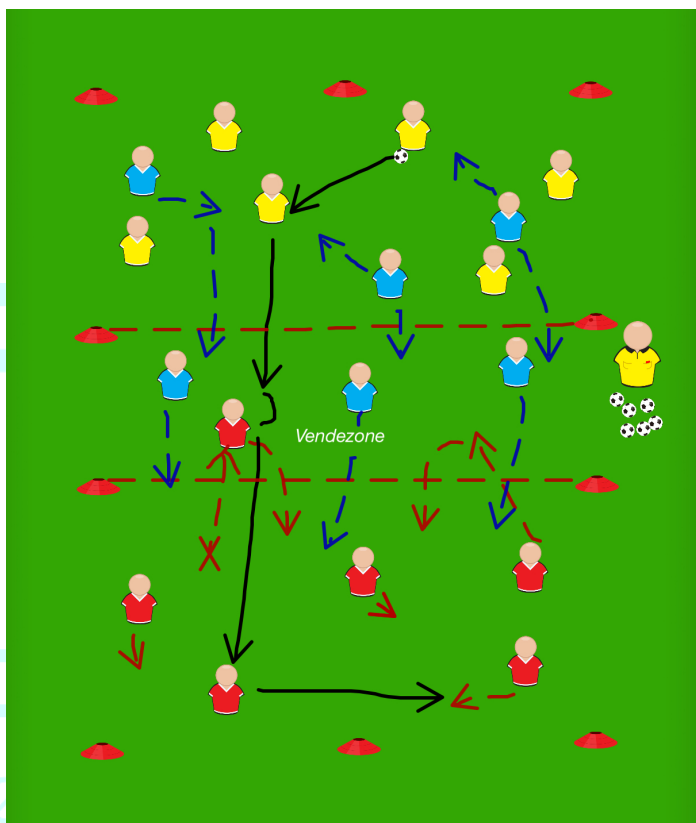
**Antal spillere:** 12-21

**Materialer:** Bolde, toppe, veste

**Antal bolde:** 6-8 bolde

**Tid:** 15-25 min

**Beskrivelse:** Der laves en bane, som ikke må være for lille. Banen består af 3 brede (ikke for dybe) zoner, hvoraf den midterste zone er ca. halv så dyb som de yderste. Der deles 3 lige store hold, som placerer sig i hver sin zone. En træner står udenfor banen, midtfor med bolde. Han starter spillet ved at spille en bold ind i en af de yderste zoner. Derefter må halvdelen af spillerne fra midterzonen (blå) løbe ind og jagte bolden. Holdet i yderzonen (gul) skal have 3-4 afleveringer i holdet, uden blå rører bolden, før de må spille den til en spiller fra modsatte zone (rød), som er faldet ned i banen (vendezonen i midten). Han skal vende med en god berøring i vendezonen (midterste zone) og spille den ind i den zone han kom fra. De resterende (blå) spillere, som er blevet i vendezonen skal forsøge at bryde denne aflevering fra gul til rød. Får en spiller fra presholdet (blå) fat i bolden skal den spilles til en medspiller inden gul eller rød vinder den tilbage. Blå skal erobre bolden på denne måde 3 gange for at bytte plads med et af de andre hold (det hold som har mistet bolden flest gange ud af 3) Sparker en spiller fra gul eller rød bolden ud af banen, tæller det også som en erobring. Hvis presholdet ikke får fat i bolden, når de øvrige holdet vender spillet (gul til rød/rød til gul), falder de pressende spillere fra guls zone ind i midten, og de øvrige som har skærmet i vendezonen ind i modsatte zone og bliver nu presspillere.



**Variation:** Variér med banestørrelse og antal spillere. Spil evt. med en regel om, at man kan lægge af og derefter spille i modsatte zone.

**Fokusområde:** Spilintelligens, orienteringsevne (defensivt/offensivt), løbevillighed, erobrings-/presspil, genpres, pasninger, kommunikation, førsteberøring, vendinger

**Progression:** Sæt max. berøringer på (2 berøringer for de dygtigste). Øg antallet af presspillere i preszonen. Ved 3 vendinger fra den ene yderzone til den anden uden presholdet har rørt bolden trækkes én erobring fra, hvis presholdet har haft 1 eller 2 erobringer inden.



## FASTHOLD-ELLER-SCOR POSSESIONSPIL MED MÅLMÆND

**Antal spillere:** 14-20 (inkl. 2 målmænd)

**Materialer:** Bolde, toppe, veste, 2 mål

**Antal bolde:** 8-10 bolde

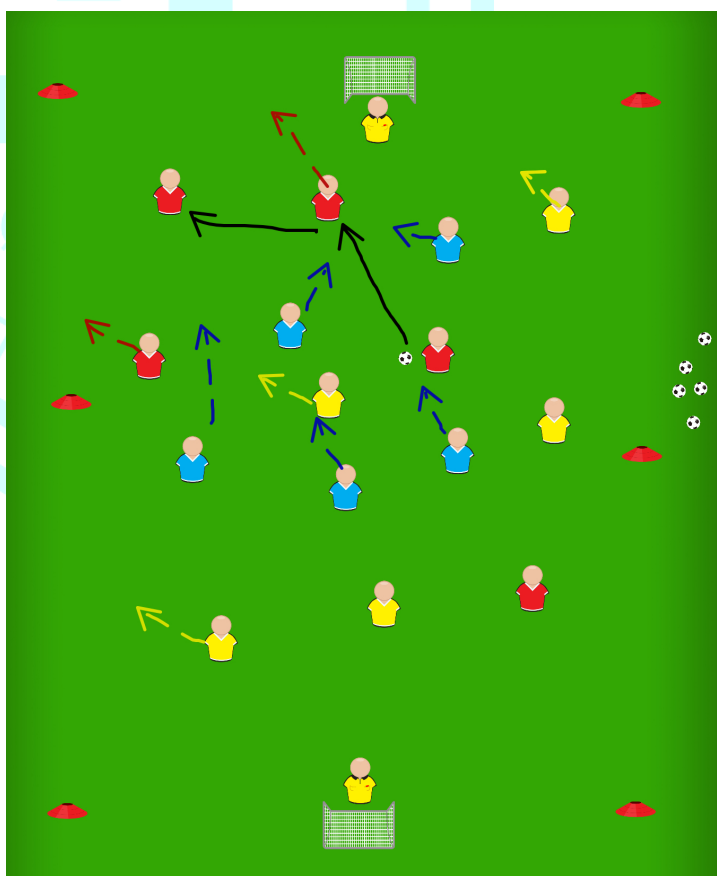
**Tid:** 15-25 min

**Beskrivelse:** Der laves en bane med toppe og 2 mål, som er forholdsvis lille ift. antal spillere. 10-15 meter bred og 15-20 meter lang. 3 lige store hold deles på banen + 1 målmænd på hvert mål. Hvis det ikke går op laves 1-2 jokere som er med de 2 hold der skal fastholde bolden. Træneren server boldene fra siden (midtfor) af banen. Hvert hold skiftes til at være pres- og erobringshold på tid (1,5-2,5 min.). De øvrige 2 hold (gul+rød)+ målmændene er sammen og skal fastholde bolden. Mister de bolden til pres/erobringsholdet (blå) kan de genpresse inden presholdet (blå) scorer i et af de 2 mål. Spiller ét af holdene bolden ud af banen, sætter træneren en bold i gang til det modsatte hold. Det hold der har scoret flest mål efter x antal runder, hvor alle 3 hold har været "i midten" og jagte har vundet. Giv gerne en "straf" til de øvrige hold. Armbøjninger, mavebøjninger el. lign.

**Variation:** Man kan spille med 2 mål i den ene ende, hvis man har 3 målmænd med eller med 2 små mål i en af enderne, hvis man kun har 1 målmænd.

**Fokusområde:** Afleveringer, spilintelligens, pres- og erobringsspil, aggressivitet, genpres, afslutninger, målmændsspil (både med fødder og hænder)

**Progression:** Sæt max. antal berøringer på. De allerdygtigste og ældste årgange kan spille med 1 berøring.





## 2 MOD 2 + 1 OMSTILLINGSSPIL MED ANGRIBER FRA SIDEN

**Antal spillere:** 14-20

**Materialer:** Bolde, toppe, veste, 2 mål

**Antal bolde:** 14-16 bolde

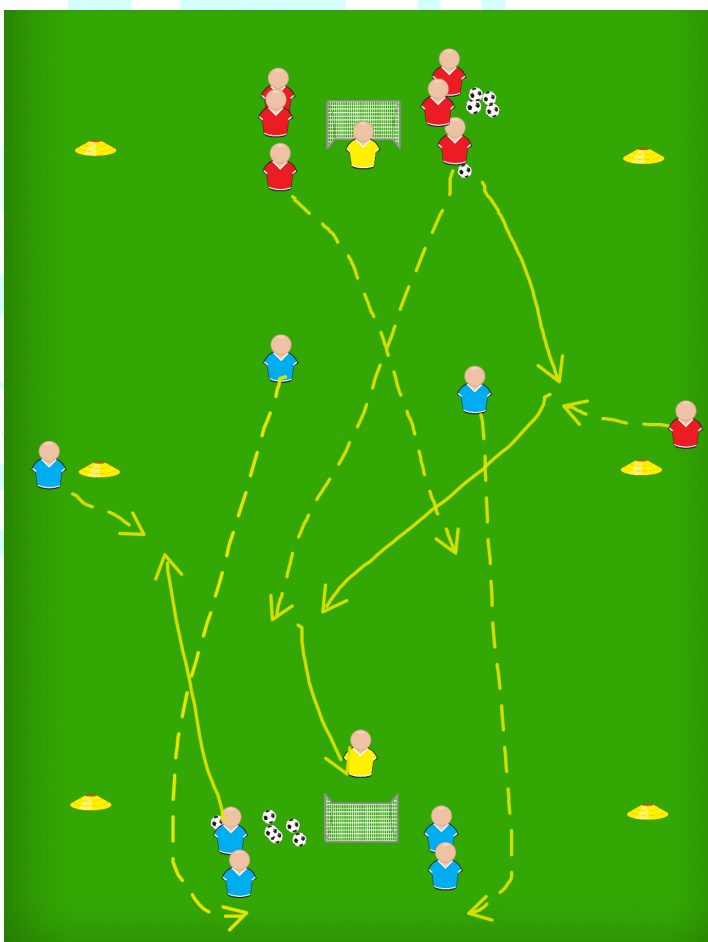
**Tid:** 20-25

**Beskrivelse:** Der laves en bane (ca. 20-25 m i bredden og 25-35 m i dybden.) med toppe og 2 mål, med en tydelig markering af midten på siden (2 toppe f.eks.). 2 lige store hold deles, hvoraf én fra hvert hold er angriber og stiller sig på siden af banen ud for midten. Målmændene står på hvert sit mål. 2 spillere fra hvert hold starter inde på banen. Det ene par (rød) starter som angribere og server en bold til deres angriber, som er faldet ind fra siden. Det andet hold (blå) forsvarer. Når angrebet er slut, falder det forsvarende par ud på siden af målet, det røde par bliver forsvarere (den røde angriber falder igen uden for banen) og et nyt (blå) par starter med at serve en bold på deres angriber. Sådan forstætter spillet frem og tilbage. Spil intervaller á 4-6 minutter afhængig af, hvor mange par der er på hvert hold. Hold fokus på fart i angrebene, at de løber rigtigt for boldholderen. Gerne med krydsløb. Og hold fokus på, at de omstiller lynhurtigt fra angreb til forsvar.

**Variation:** Prøv af, hvordan en lidt smallere og længere bane, animerer mere til dybe løb og pasninger, fremfor løb og pasninger på siderne af forsvarerne.

**Fokusområde:** Afleveringer, spilintelligens, overtalsangreb, undertalsforsvarsspil, afslutninger, målmandsspil

**Progression:** Sæt off-side reglen i spil for U13+.





## OM JENS BERTHEL ASKOU

I sommeren 1987 startede jeg med at spille fodbold i Herborg UF som 4-årig. I 2002 skrev jeg under på min første kontrakt med Holstebro Boldklub. Derefter ledte min professionelle karriere mig forbi Silkeborg IF, Vejle Boldklub, Esbjerg fB, Kasimpasaspor SK i Tyrkiet, Norwich City og Millwall FC i England, før jeg efter halvandet som spillende assistenttræner i Skive IK i 1. Division afsluttede min aktive karriere i sommeren 2016. Mere end 400 kampe som professionel med 4 oprykninger, Europa League gruppespil og en enkelt kåring som Årets Spiller i Skive IK i 2015 er det blevet til. Siden 2011 har jeg, sideløbende med at spille fodbold professionelt, trænet børnefodbold i Hammerum IF. Fra sommeren 2016 har jeg i samme klub bestredet en stilling som sportslig konsulent samt jobbet som assistenttræner i Thisted FC i 2. Division (oprykning til 1. Division i sommeren 2016/17) og siden sommeren 2017 arbejdet som assistenttræner i Vendsyssel FF i 1. Division. I januar 2016 bestod jeg min eksamen ved DBU og er nu UEFA A-licens træner. Min helt store passion er gennem fodbolden at udanne vindertyper, fremtidens topspillere og mennesker, der kan gøre en positiv forskel for dem selv og de mennesker, de møder i livet.





Dette materiale er udarbejdet til brug af trænere og ledere i Tjørring IF fodbold. Det må ikke publiceres, videregives eller på anden måde kopieres til andet end intern brug i Tjørring IF fodbold uden skriftlig tilladelse af Jens Berthel Askou. 1. udgave, 2018.

Jens Berthel Askou