

Når man skal træne indendørs, er det nogle helt andre parametre der kommer i spil og en helt anden måde at spille fodbold på. Indendørs har man mulighed for at arbejde ekstra meget med teknikken, og det er også noget af det vigtigste når man spiller indendørs. Det kan være svært at finde på øvelser til indendørstræning, og derfor giver vi dig her en hjælpende hånd.

Nedenfor har vi samlet et dokument med øvelser som du kan bruge til at strukturere et træningsprogram. Det er struktureret sådan at der står både hvor lang tid man skal bruge på diverse ting (med udgangspunkt i et træningspas på 60 min), hvem i trænerteamet der primært har ansvaret for den enkelte øvelse, om man træner sammen alle sammen eller i stationer og til sidst er der skrevet gode råd og forskellige øvelser med forskellige fokus under 'Øvelser 1' og 'Øvelser 2'. Tanken er at man kan plukke øvelser herfra og samle sit eget træningsprogram der passer til sin årgang. Tidsplanen er lidt stram i dette program, vær derfor fleksibel til selve træningen. Husk at give børnene pauser undervejs.

Fælles er dog at man skal lave det samme træningsprogram 3 weekender i træk før man går videre til næste. Det er vigtigt med genkendelighed i så ung en alder, da det skaber en tryghed hos børnene og samtidig hjælper det for spillerne at få de samme ting repeteret flere gange. Udover at det hjælper spillerne, hjælper det også trænerne, da det reducerer spildtid og man ved som træner hvad man skal have fokus på når man træner. Det gør det derfor nemmere at coache spillerne under træningen. Det er derfor vigtigt at man holder fast i det samme program 3 uger i træk.

Der er i det strukturerede dokument nedenfor rigeligt med øvelser til at man kan lave mange forskellige træningsprogrammer, men her følger der ekstra links til steder man kan få inspiration til endnu flere øvelser:

- 'Det sjove i fodbolden'
- 'Opstart af årgang'
- 'Opvarmning'
- <http://www.vsb-fodbold.dk/media/1377/indendoers-inspiration.pdf>
- <http://www.vsb-fodbold.dk/media/2084/manual-til-boerndefodbold-v-okt-2020.pdf>
- <http://www.vsb-fodbold.dk/media/1735/vsb-kursushaefte-indendoers-2017-v-michael-rundager.pdf>
- <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/traening-og-inspiration/oevensesbanken/?AgeGroupId=-1&CategoryId=5&SubCategoryId=20&TargetId=-1&FileTypeGroupId=-1&page=5>
- <http://cms.dqi.dk/fodbold/oewelser?kategorier=52> (Tryk på 'kategori' og vælg 'de yngste'. Vælg derefter 'emneord' osv. Og tilpas din søgning.

Tanken er at man vælger sine øvelser ud fra det nedenstående og bruge denne skabelon til at strukturere det, og så har man sig hurtigt et struktureret og kvalitetssikret træningsprogram til 3 uger af gangen. Efter de 3 uger skifter man blot øvelserne ud

evt. Kan man ændre i tiden baseret ud fra de erfaringer man har gjort sig i de foregående 3 uger og afhængigt af hvad der passer ens årgang og spillere bedst.

Det er individuelt hvad man synes fungerer bedst. Hen ad vejen kan man også selv finde på nye øvelser fx inspireret af nogle af øvelserne her i dokumentet, men med tanke på at vi skal have nogle gentagelser fra gang til gang.

Min	Ansvar	Type	Alle	I stationer	Øvelser 1	Øvelser 2
0-5	Primært: Træner. Ungtrænere gør klar til øvelser imens	Velkomst	X		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skabe gejst ▪ Har vi nogle nye spillere i dag? ▪ Optælling (sæt X, evt brug Kampklar) ▪ Mind forældre om Kampklar ▪ Fortæl evt. om 5 værdier så forældre også hører dem ▪ Hvad skal vi lave i dag? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inddrag forældre mest muligt. Fortæl dem hvad i skal bruge dem til denne gang. Fx som 'bander' til kamp og 'mur' til fangeleg så børnene holder sig inde i et bestemt område. ▪ Husk dem på altid at være klar på at skulle deltage aktivt i træningen.
5-10	Primært: Ungtrænerne	Opvarmning	X		Uden bold <ul style="list-style-type: none"> ▪ Simon siger..... (halv bane) ▪ Hælspark ▪ Knæløftninger ▪ Sidelæns løb ▪ Baglæns løb ▪ Armsving (højre og venstre) ▪ Gadedrenge løb ▪ Hoppe med samlede ben ▪ Hinke på et ben ▪ Ned og rør jorden, op og ram skyerne og løb videre 	Med bold <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle har en bold hver og skal dribble op til hvor træneren står og tilbage igen på forskellige måder. Brug indersiden, fodsålen, ydersiden, vristen, numsen, albuen, hovedet, knæet osv. Kun fantasien sætter grænser her.
10-15	Primært: Træner Ungtrænere sætter næste øvelse op.	Opvarmning	X		Uden bold Stafet i 3 hold på halv bane. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Løb rundt om 3 forældre i anden ende ▪ Brug også forældre til at sende dem af sted en ad gangen. 	Med bold <ul style="list-style-type: none"> ▪ Løb med bolden rundt om 3 forældre i anden ende ▪ Sæt evt. Kegler op som de skal dribble igennem på vej ned til forældrene

<p>15-35</p>	<p>Træner har det generelle ansvar her.</p> <p>Ungtrænere bruges til at vise opgaverne og evt. Stå på mål, aflevere bolde eller lignende.</p> <p>Trænere retter, hjælper og roser spillere undervejs</p> <p>Ungtrænere kan også rette undervejs, dog vigtigt at man er enig i hvad der bliver rettet på og sat fokus på.</p>	<p>Teknik/ motorik/agility /afleveringer</p>		<p>X</p>	<p>Motorik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Drible så mange gange som muligt – højre hånd ▪ Drible så mange gange som muligt – venstre hånd ▪ Kast bolden op i luften og grib igen. Tæl hvor mange gange i træk ▪ Kast evt. Til en makker og tæl point som hold <p>Afleverings spil med forældre</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Almindelig aflevering og tæmning (3 m afstand) ▪ Tril med fodsål og tæmning (3 m afstand) ▪ Forælde sidder på gulv og laver "basket ring med hænderne" og barnet tipper bolden op i kurven. ▪ Kast bolden frem og tilbage og tæl antal gange der gribes i træk ▪ Stil forældre op ad væggen med spredte ben og lad drengen lave inderside der skal ramme. Når han rammer går han en skridt længere tilbage ved næste skud. <p>Agility baner</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Agility baner med afslutning på mål til sidst og gerne med madrasser som en del af banen. Over / under noget så de skal kravle samt kegler de skal igennem med eller uden bold. Evt. 	<p>Teknik</p> <p>'Huler og uhyrer'. http://www.vsb-fodbold.dk/media/1377/indendoers-inspiration.pdf</p> <p>'Dribletræning'. http://www.vsb-fodbold.dk/media/1377/indendoers-inspiration.pdf</p> <p>'Hovedstød' variation. I stedet for at bruge hovedet, dribles der blot normalt. Progressionen kan man selv være kreativ med. http://www.vsb-fodbold.dk/media/1377/indendoers-inspiration.pdf</p> <p>'Røver og politi med bold'. https://www.dgi.dk/fodbold/oevelser/9856</p> <p>Afleveringer med makker</p> <p>Find sammen med en makker og sæt en kegle ved hver spiller. Forsøg nu at sparke bolden ind på keglen. Tæv evt. Point som hold for hver ramt kegle.</p> <p>Flyt derefter keglen og bed spillerne om at stoppe bolden inden de afleverer den tilbage. Juster afstand mellem spillere og måden de stopper bolden ud fra niveau.</p>
--------------	--	--	--	----------	--	---

					valgmulighed. Læg hulahop ringe på jorden så de skal hoppe i ringene med samlede ben, hinkende eller spredte ben.	
35-50	Træner hjælper, roser og retter spillerne. Voksne får forældre til at stå som bander ved banen så bolden hele tiden er i spil og så børnene ikke løber rundt over det hele. Ungtrænere bruges i spillet for at hjælpe spillet i gang.			X	<p>Kamp</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kamp på mål. ▪ Halv bane/hel bane/kvart bane ▪ 2 vs. 2 eller hvad der passer <p>Lav det evt. Som en slags miniturnering så man spiller i 5 min og derefter bytter nogle hold så man får spillet mod flere forskellige.</p>	<p>Alternativ kamp</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 eller 2 forældre mod nogle af børnene på en af banerne ▪ 1 eller 2 af trænerne/ungtrænerne mod nogle af børnene på en af banerne. ▪ Sæt evt. Progression på i form af regler for scoring eller point. Hvis man scorer på et førstegangsskud, tæller det dobbelt eller lignende. ▪ Evt. Alle børnene mod trænerne på stor bane.
50-55	Primært: Ungtrænere har ansvaret for dette.	Slut af med en hurtig leg for at slutte af med højt humør.	X		<ul style="list-style-type: none"> ▪ "Alle mine kyllinger kom hjem" ▪ "Rød, gul, grøn, stop!" ▪ 'Ståtrold' ▪ 'Røvere og politi'. Uden bold. <p>https://www.dgi.dk/fodbold/oeverlser/9856</p>	<p>Der findes mange lege på DGI. Link er øverst i dokumentet.</p> <p>Find evt. Selv på lege eller spørg børnene om de kender nogle.</p>

55-60	Træner har ansvaret. Ungtrænere rydder op imens.	Afslutning.	X		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ros dem ▪ Fortæl dem hvad der gik godt ▪ Giv eksempler på sjove ting, fede mål eller lign. ▪ Husk at lave tekniske øvelser derhjemme med far, mor osv. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lav evt. Et kampråb med spillerne som i altid slutter træningen af med at råbe. ▪ Eller lad en spiller bestemme hvad i skal råbe efter hver træning og lad dette gå på tur. Det giver smil.
-------	---	-------------	---	--	---	--

For at sikre at man hele tiden har VSB's værdier i bagehovedet når man træner, er de vedhæfter her:

Kvalitet

*Vi gør os umage i alt, hvad vi gør.
Vi følger VSBs formål og principper.
Vi tilsikrer en høj standard i driften af klubben.*

Udvikling

*Vi udvikler vores medlemmer, både som fodboldspillere og mennesker.
Vi udvikler vores trænere og vores frivillige.
Vi udvikler vores klubmiljø og forbedrer klubbens fremtid.*

Glæde

*Fodboldtræning, kamp og samvær skaber glæde og sjove timer.
Vi giver positiv og anerkendende respons.*

Engagement & Fællesskab

Vi har lyst til at være en del af fællesskabet i klubben.

Vi udviser forståelse for helheden i klubben og interesserer os for alle holds ve og vel på tværs af køn, alder og niveau.

Respekt & Tolerance

*Vi omgås hinanden med gensidig respekt.
Fair play - også uden for banen.*