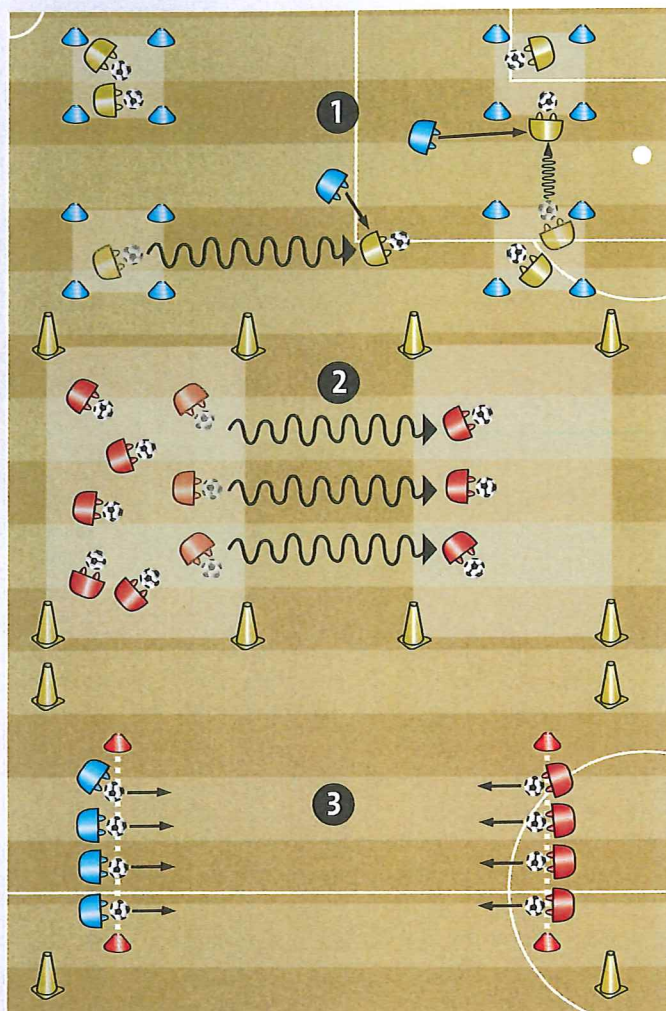


Træningspas 7 - Indendørs - Driblinger/Hovedstød/Spil

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

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

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



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

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

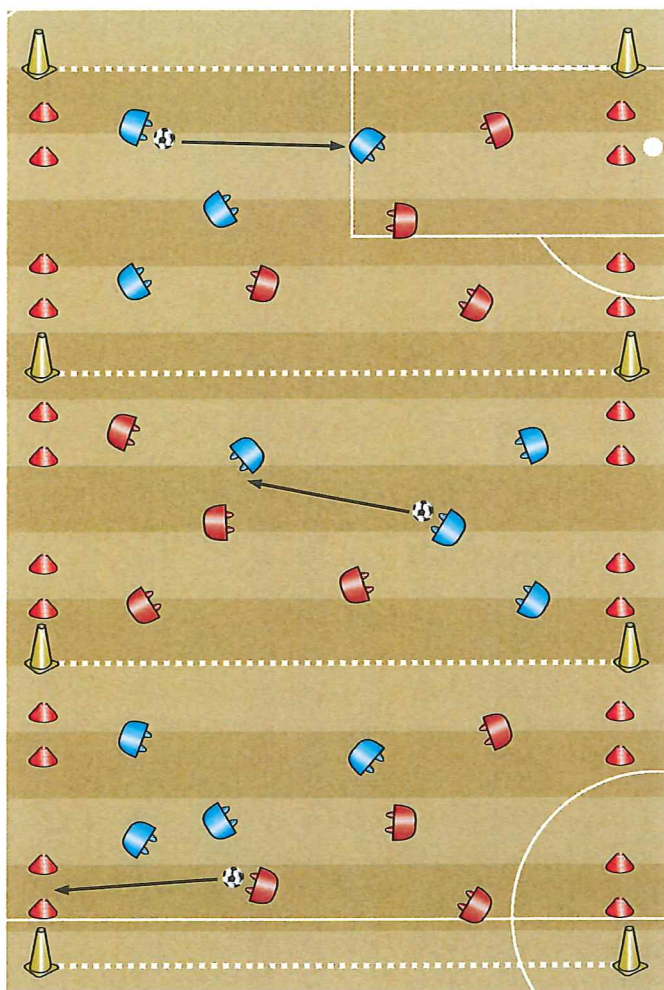
træneren. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden sørge for at have kontakt med bolden, når der dribles.

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

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.

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

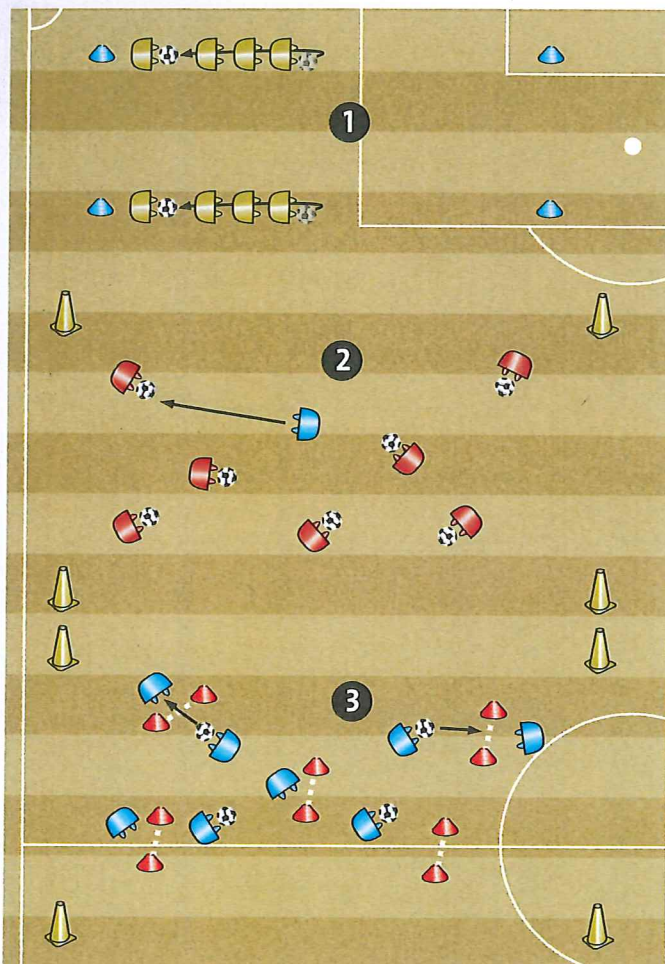


Træningspas 8 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spil

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

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

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



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

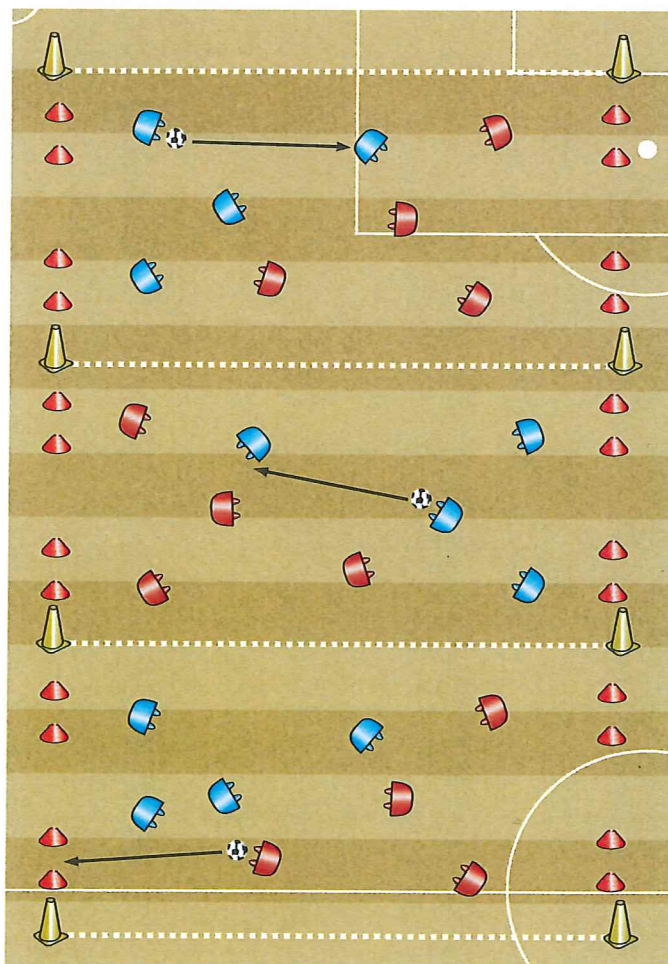
STATION 2 - STÅTROLD M. BOLD: Der sættes en bane op på tværs af salen med toppe. Et antal spillere med hver én bold, og én fanger uden bold, løber rundt på det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt. Når fangeren fanger én, skal der siges 'STÅ'. Den fangede stiller sig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

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

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

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.



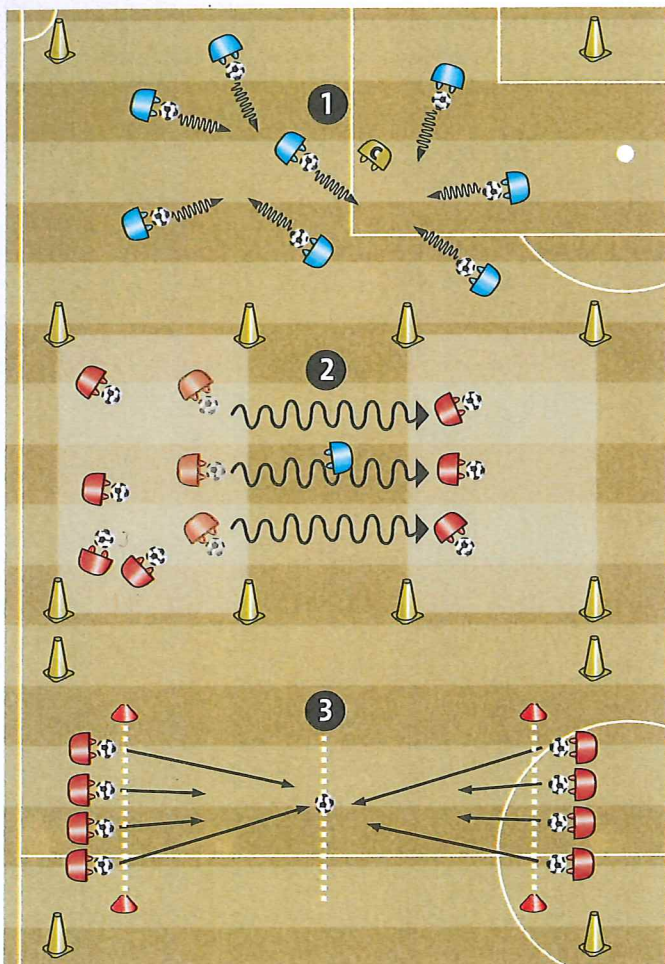
SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvaret 2 mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

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

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

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

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



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

Eksempler på hvad 'Simon siger':

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

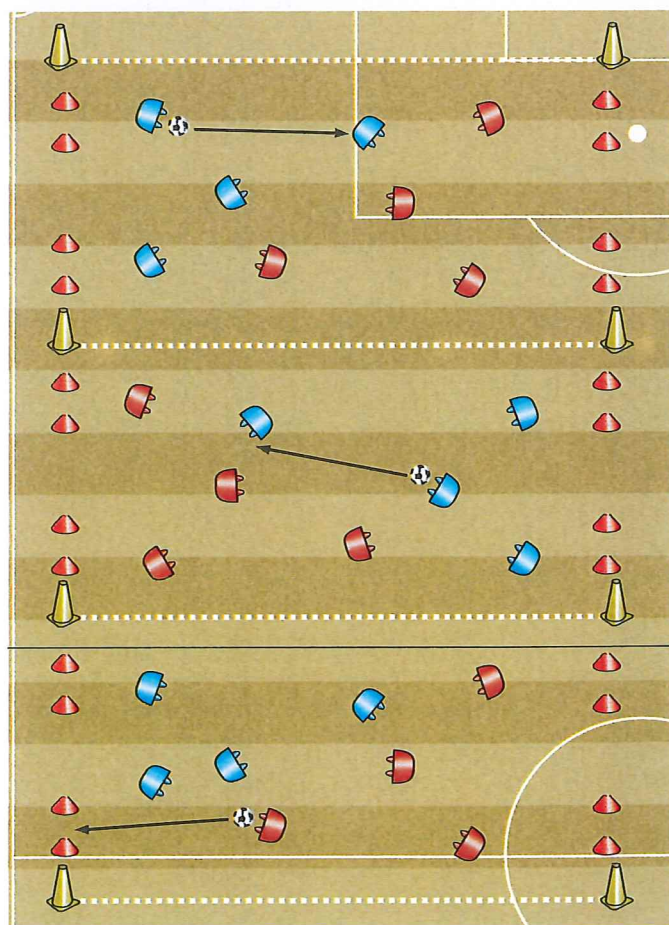
STATION 2 - KONGELØBER: Der stilles én bane op med kegler. Der markeres 2 yderzoner og 1 mellemzone med toppe. I mellemzonen står en fanger, som har til opgave at prøve at erobre bolde fra de spillere, der dribler igennem zonen. Alle øvrige spil-

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

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

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.

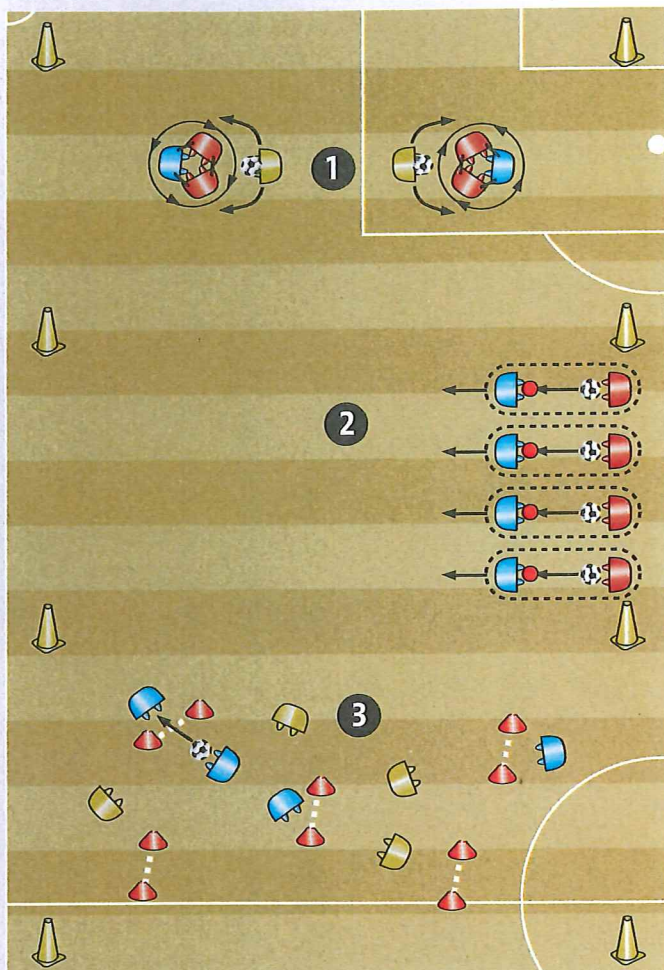


SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvare to mål. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

Træningspas 8 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 toppe • 14 kegler • 12 veste • Fløjte • Stopur

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



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

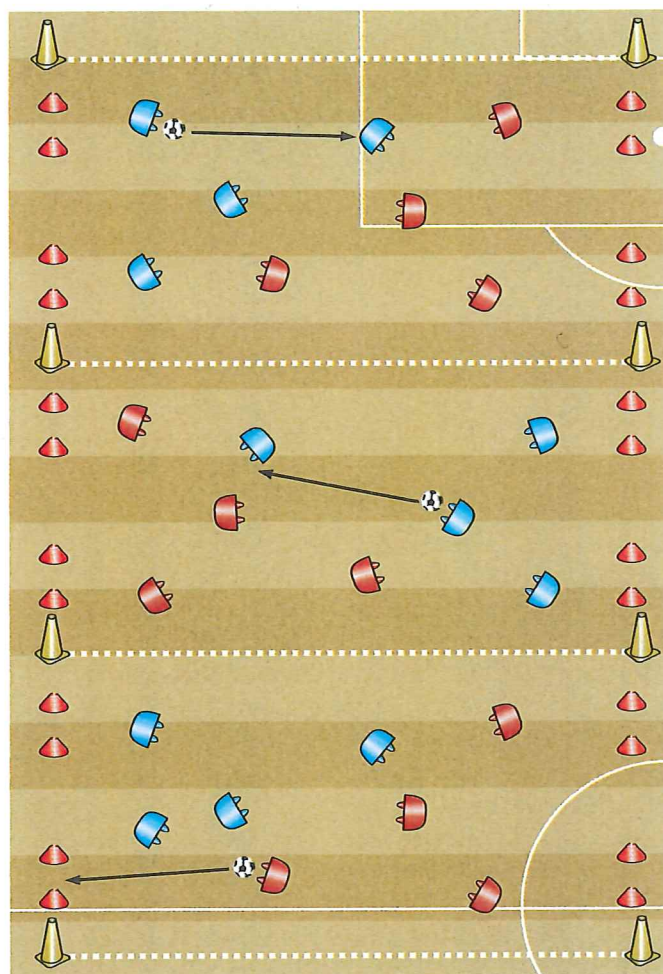
STATION 2 - PASNING OG BAGLÆNS LØB: **STEP 1:** Der sættes én bane op på tværs af salen med toppe. Spillerne går sammen 2 og 2 med én bold. Spillerne stiller sig med ca. 2 meters mellemrum. Spilleren med bold afleverer med højre fods inder-

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

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

SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.



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

Træningsaften for 5-7 årige spillere

Her er et eksempel på et sjovt og lærerigt træningspas.









Inden træningen starter har du sat de toppe op på banen de steder, hvor de skal være.



»Velkommen til træning«, børnene tager deres bold, og så går vi i gang!

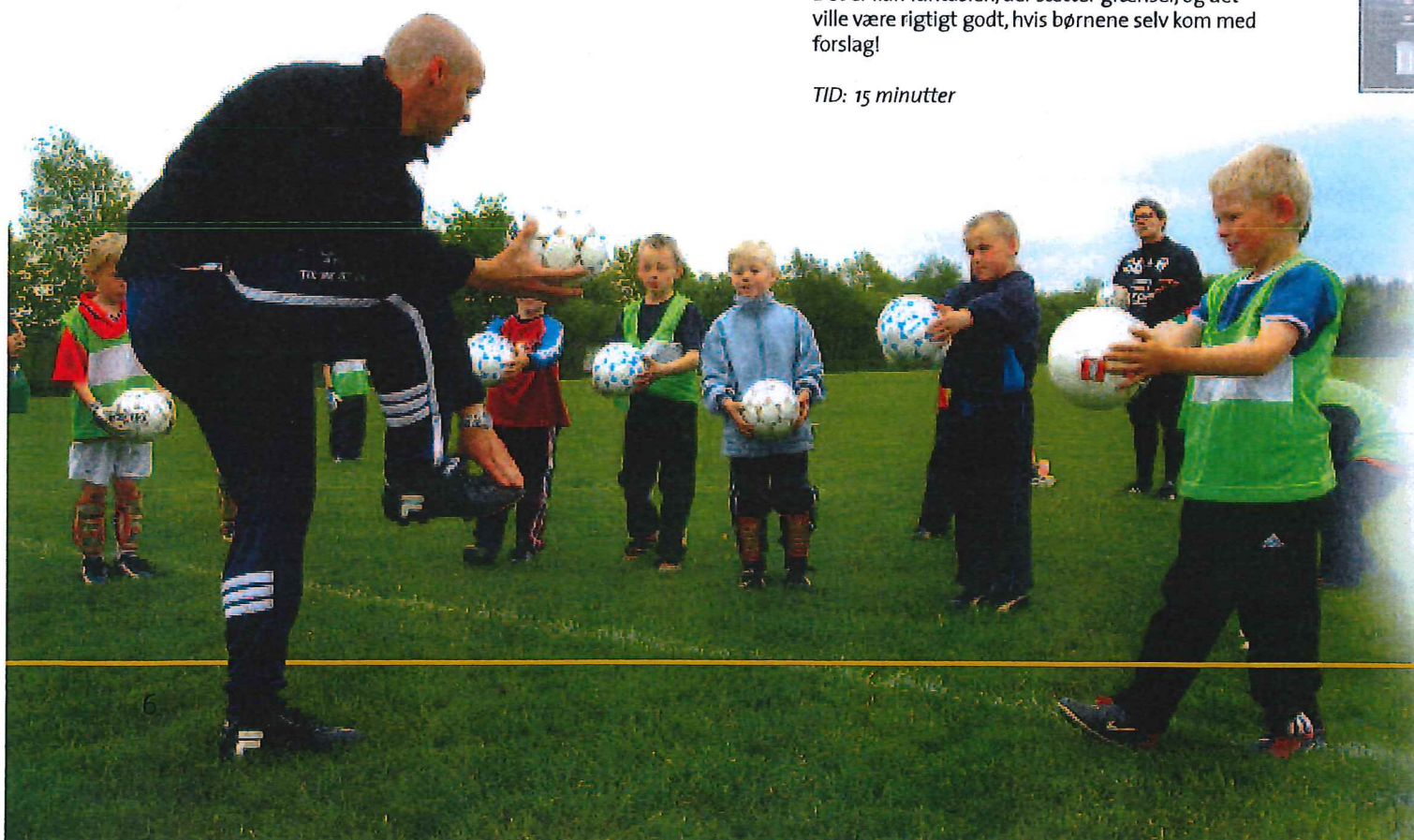
I en passende firkant løber alle rundt, og du viser hver gang, der laves en ny »detalje« –

»GØR DET SAMME SOM MIG«!!

-  Kast bolden op i luften mens I løber og grib den uden den rammer jorden.
-  Kast bolden op i luften mens I løber og spark til den, og prøv så at gribe den inden den rammer jorden.
-  Kast bolden op i luften mens I løber og head til den, og prøv så at gribe den inden den rammer jorden.
-  Når jeg fløjter, skal I ligge bolden stille og så slå en koldbøtte og så hurtigt løbe igen med bolden.
-  Drible rundt med fødderne, og undgå at støde ind i hinanden.
-  Drible rundt mellem hinanden, og når jeg råber: "Ebbe Sand", så skal I bytte bold med en anden.
-  Drible rundt mellem hinanden, og når jeg råber: "Thomas Gravesen", så skal I bare fortsætte med jeres egen bold.
-  Osv.

Det er kun fantasien, der sætter grænser, og det ville være rigtigt godt, hvis børnene selv kom med forslag!

TID: 15 minutter



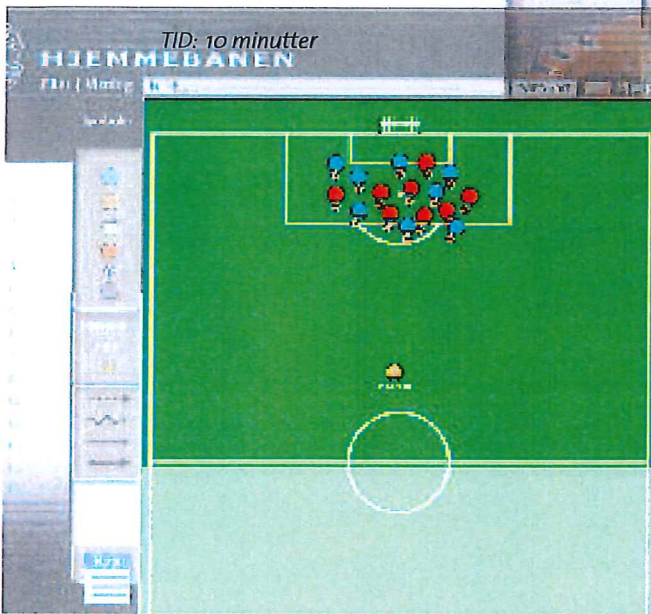


»TRAFIKLYS« !!

Alle børnene står klump, med hver sin bold (se tegning) – Træneren står et passende stykke væk. Når træneren har ryggen til børnene, må de dribble hen imod ham (GRØNT LYS). Når træneren siger: »RØDT LYS« og vender sig om, skal alle stå HELT stille, og hvis der er nogle der rører sig, så skal de starte forfra på startlinien. Dette gentager sig et antal gange, og det gælder for børnene om, at nå helt ud til træneren, og den der først rører træneren er den næste der »er den«.



TID: 10 minutter



»STATIONSTRÆNING« !!

4 stationer med 4 spillere ved hver:

- Spillestationen: 2 mod 2 spiller en kamp til små keglemål
- Fintestationen: Børnene viser hinanden finter og tricks, som de øver sig i
- Målstationen: Børnene sparker på mål og skiftes til at være målmand
- Rammestationen: 2 og 2 står børnene på hver sin side af en række toppe, og det giver point at ramme (Se tegning).

TID: 10 minutter på hver station i alt 40 minutter

»SPILLE«!!

Vi deler 2 hold, og spiller til 2 mål. Husk at skifte målmand med passende mellemrum, så alle prøver.

TID: 20 minutter

Dette kunne være en træningsaften, hvor ALLE børnene garanteret ville gå hjem med en fornemmelse af, at de havde været til FODBOLDTRÆNING med bolden i centrum!

Rigtig god fornøjelse.

Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Stikbold

Der spilles 4:2. Holdet der er i boldbesiddelse forsøger efter 3 afleveringer at ramme en modstander. God øvelse til at træne afleveringer og overblik.

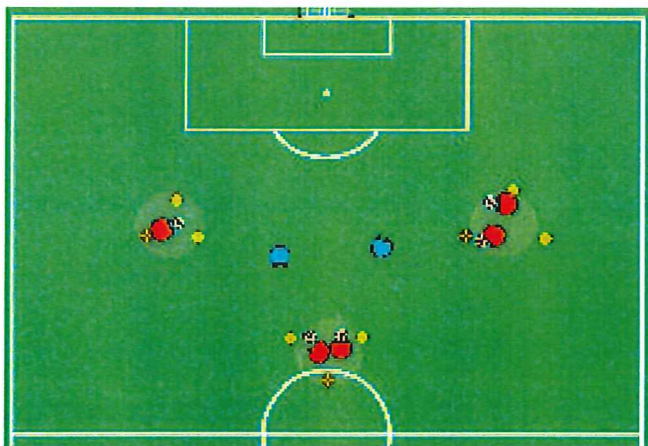
Man kan gøre øvelserne sværere for stikholdet ved:

- 5:3, 4:3, 4:4.
- Boldholderen skal stå stille.

Tunnelstafet

Et hold på max. 6 spillere opstilles med en server og en række tunneldannere. Bolden skal sparkes igennem alle tunnelafsnittene og skal passere den sidste spiller/tunnel. Når den er passeret, samler han/hun bolden op og løber op og overtager serverens plads. Den første server indtager sin plads som den første i tunnelbygningen og de øvrige rykker et afsnit bagud. Når den første server har indtaget sin startposition igen, er holdet færdigt. Man kan udvikle stafetten på følgende måder:

- Sidste spiller i rækken dribler bolden op til serverpladsen (både med hænder og fødder).
- Bestemt sparkefrom påkrævet.
- Større afstand mellem server og tunnel.



Huler og uhyrer

Uhyrerne prøver at få fat i bolden, når børnene løber fra hule til hule (max. 15 sekunder i hulen). Hulerne markeres ved hjælp af kegler (f.eks. 12 spillere og 44 uhyrer).

Træffebold

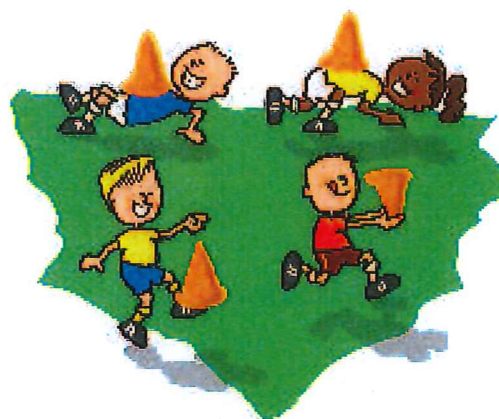
Spillerne deles i to hold, som stiller op på hver sin side af en midterzone. Et rigeligt antal kastebolde fordeles over de to banelhalvdele. I midterzonen placeres 1-3 store bolde. Ved signal skal de to hold med kastebolde forsøge at træffe målboldene i midten og få dem til at trille over bag modstandernes afleveringslinje. Det er tilladt at hente de bolde, som ligger i midterdelen, men man skal løbe tilbage bag egen linie, før man kaster (bedst indendørs).



Vælte kegler

Et antal børn bevæger sig omkring i et begrænset område (straffesparksfeltet). Hvert barn har en bold, som han/hun dribler med. Ved spark skal keglerne rammes på skift. Husk at rejse keglen op, når den er væltet.

Sjovt – hvis det er børn mod voksne.



Stafet

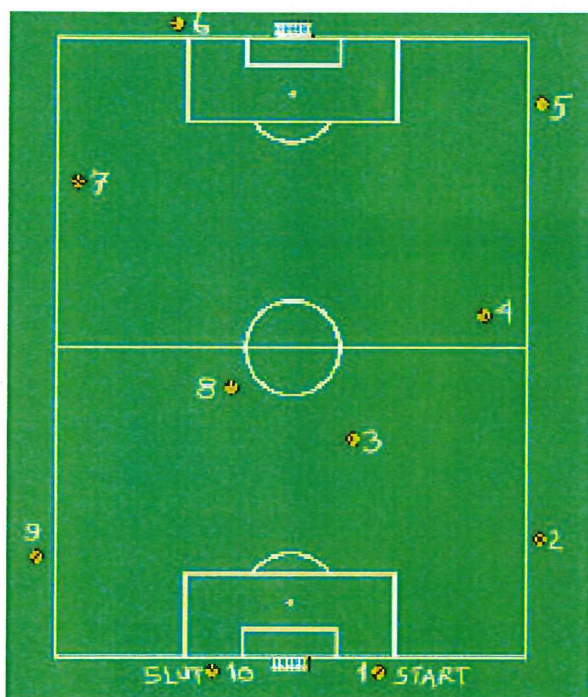
Stafet, hvor hvert barn får hver sin opgave. A går på alle fire med ryggen mod jorden – keglen er placeret på maven. B har maven vendt mod jorden – keglen placeret på ryggen. C har keglen placeret på den ene fod, mens der hinkes på den anden fod. D løber med keglen placeret på en flad hånd. E placerer frit keglen et sted på kroppen. Gruppen må selv finde ud af at fordele og løse de stillede opgaver, som stiller krav til samarbejde og balance.



Fodboldgolf ▼

En hel bane med lidt udenomsplads – eller andet spændende terræn i forbindelse med idrætsanlægget. Børnene er sammen 2 og 2 med 1 bold – de skiftes til at sparke bolden mod den næste kegle. Parrene sendes af sted med ca. 1 min. mellemrum/eller man starter ved alle huller samtidig.

Børnene tæller hvor mange forsøg (spark), de skal bruge for at vælte alle keglene.
Husk at rejse dem igen til det næste hold.



Fodbold – rundbold

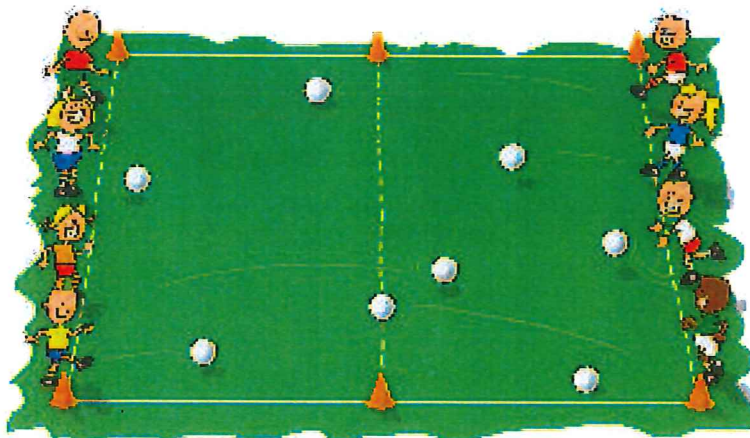
En bane på ca. 20x20 meter.
Alle på indeholdet står på baglinjen og sparker på signal bolden ud. Udeholdet fanger boldene, 1 pr. spiller, og dribler dem ind på baglinjen. Imens løber indeholdet rundt om banen. Når alle boldene er inde tælles points og rollerne byttes om.
Også mulighed for forskellige krav.

Score i keglemål

Spillerne bevæger sig omkring i et felt med en masse små keglemål. De kan score i et mål ved at den ene sparker bolden igennem til sin makker. Hele tiden skal de hen til et nyt mål.
Krav: Højre ben – venstre ben – bestemt spark – større afstand.
Konkurrence: Hvem når først 20 mål?

Klink

Spillerne arbejder sammen 2 og 2 over hele banen. A sparker egen bold 10-15 meter frem. B forsøger med sin bold at ramme A's bold. Sådan sparkes skiftevis og kun til egen bold.



Ekspresbold ▲

Banestørrelse: 20x40 meter.
To hold stiller op på hver sin linie. Hver spiller en bold. Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinie over på modstandernes område. Hvilket hold har færrest bolde på sin banehalvdel, når træneren giver signal? Der må kun sparkes fra egen linie. Bolde, der ender på eget område må hentes og sparkes fra linien. Disse bolde skal hentes af dem, der har sparket dem ud.

Spillet kan bl.a. ændres på flg. måder:

- området kan gøres bredere/smaller, længere/ kortere
- forskellige boldtyper
- bruge højre og venstre fod
- én eller to spillere i eget område. De må sparke bolden tilbage til eget hold.

Hovedstød

Der spilles 3:3 på et aflangt afgrænset område, hvor boldene kastes til hinanden. Scoring ved at headede over baglinie. Hvis den målgivende aflevering er hovedstød tæller scoringen dobbelt (spilles evt. med plastikbold).

Bold-tagfat

Der udpeges to fangere. De øvrige deltagere har tre bolde til rådighed. Den, der har en bold, er den eneste, der kan fanges, men den forfulgte kan GIVE bolden fra sig til en af de øvrige. Man kan ikke nægte at modtage bolden. Hvis den, der har bolden, fanges, bliver han/hun ny fanger.

Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige



Ståtrold ▲

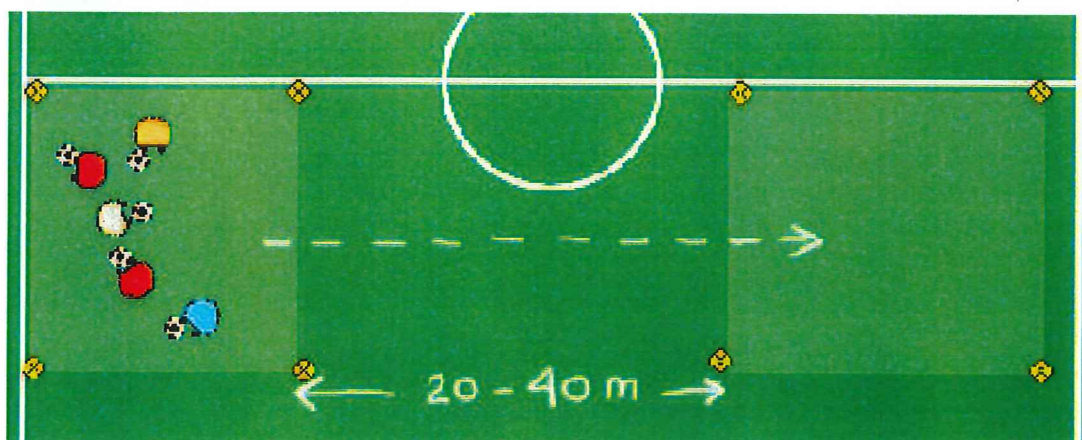
Et afgrænset område (30x40 meter).
Et antal børn og en fanger. Fangeren uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når hun fanger én, siger hun »stå«. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive fri, hvis et andet barn sparker bolden gennem benene på ham/hende.

Ståtrold-varianter med bold:

- De fangne bliver »fri« ved, at sparke 10 indersidespark med én af de øvrige.
- De fangne bliver »fri« ved, at heade 5 gange til en af de øvrige.
- De fangne bliver »fri« ved, at en af de øvrige dribler rundt om den fangne.

Dribltræning ▼

Alle spillerne har en bold og er i den samme firkant. De dribler rundt imellem hinanden, og på signal fra træneren dribler alle spillerne hurtigt hen i den anden firkant. Her dribler de rundt imellem hinanden osv.



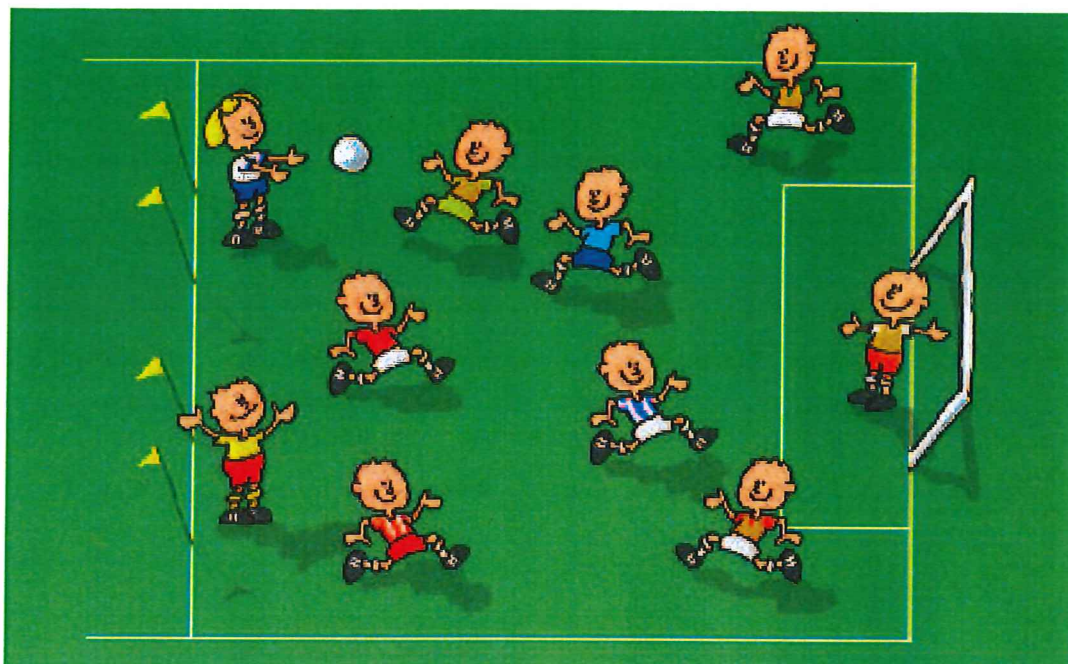
Avis-løb

Deltagerne deles op i små grupper med fem deltagere i hver, der stiller sig op på rækker i den ene side af hallen. Den forreste i hver række får udleveret en avis, som vedkommende skal holde foran brystet. Legen går ud på, at man, uden at holde på avissiden, skal løbe over i den anden side af hallen og tilbage igen. Når man er kommet tilbage afleverer man avissiden (uden at bruge hænderne) til den næste i rækken, der nu løber... osv..
Tabes avisen undervejs, må man samle den op og begynde forfra.

Klappebold ▼

5:5 på et afgrænset område. Når man har afleveret skal man klappe en medspiller i hånden. Det må ikke være den man har afleveret til. Der spilles håndbold med en fodbold, rugbybold eller lign.





Hele holdet træner ▲

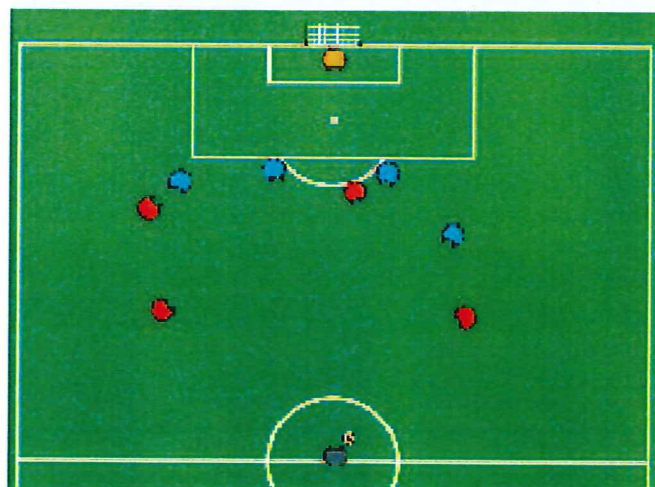
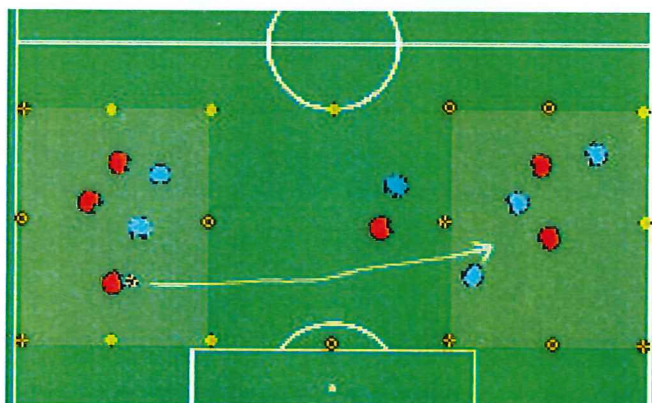
Angrebsspillere mod forsvarsspillere. Angriberne spiller mod det rigtige mål. Forsvarsspillerne til to mål på hver halvdel af midterlinjen. Angriberne skal lave mål som i kamp, forsvarsspillerne skal ved bolderobring forsøge at lave mål i et af de to små mål på midterlinjen. Angriberne omstilles til forsvar og træner denne evne. HUSK! Bredde på spillet. Halv bane for de store, mindre område for de små, og hallen fortrinlig til denne øvelse.

Spil med længere spark ►

Imellem to områder afmærkes en neutral zone, hvor spillerne ikke må røre bolden. Scoring kan ske ved at dribble bolden over baglinjen.

4:4 til 1 mål ►

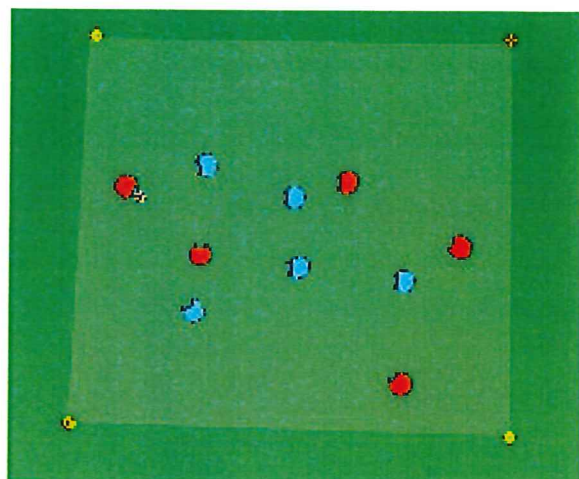
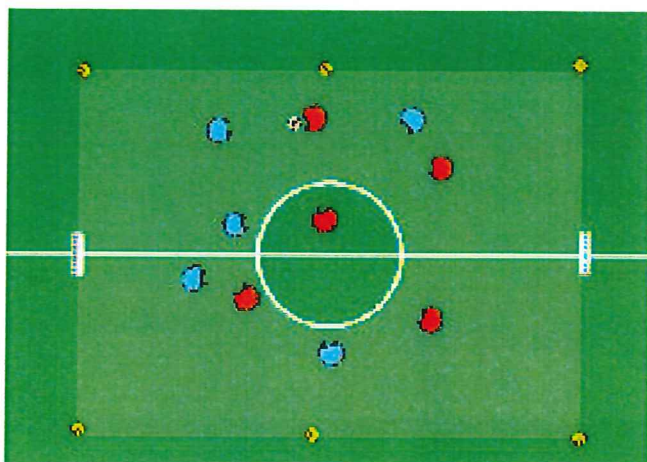
Træneren eller en spiller server til angriberne, som forsøger at score. Får forsvaret erobret bolden, skal den spilles til træneren, som så spiller til angriberne igen. Der gives f.eks. point til forsvaret for at erobre bolden.



Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Spil i bredden ▼

På en bane omkring midtercirklen eller lign. – se tegningen. Bolden skal i opspillet føres uden om cirklen. Spillerne må godt passere igennem (men uden bold).

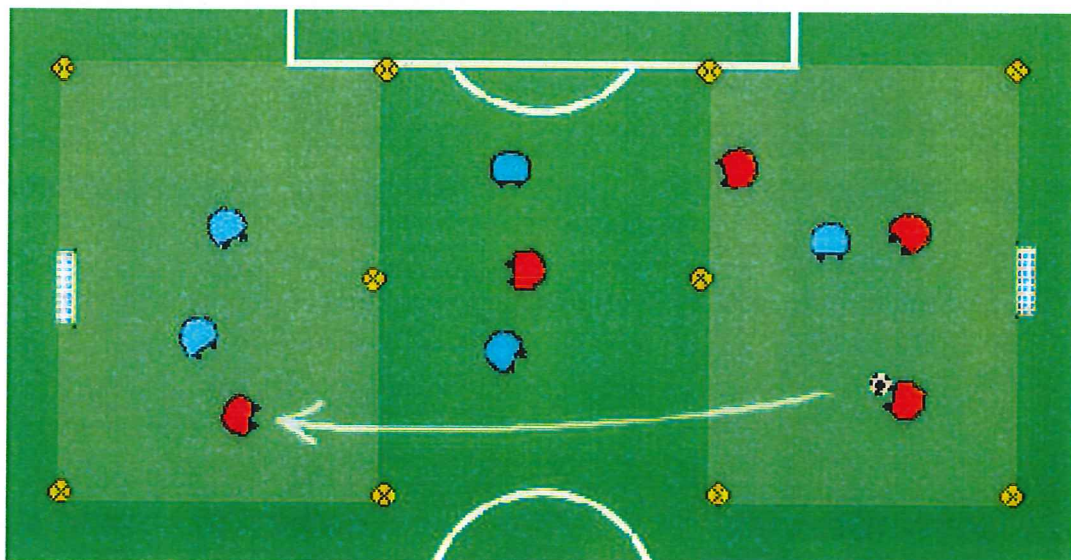


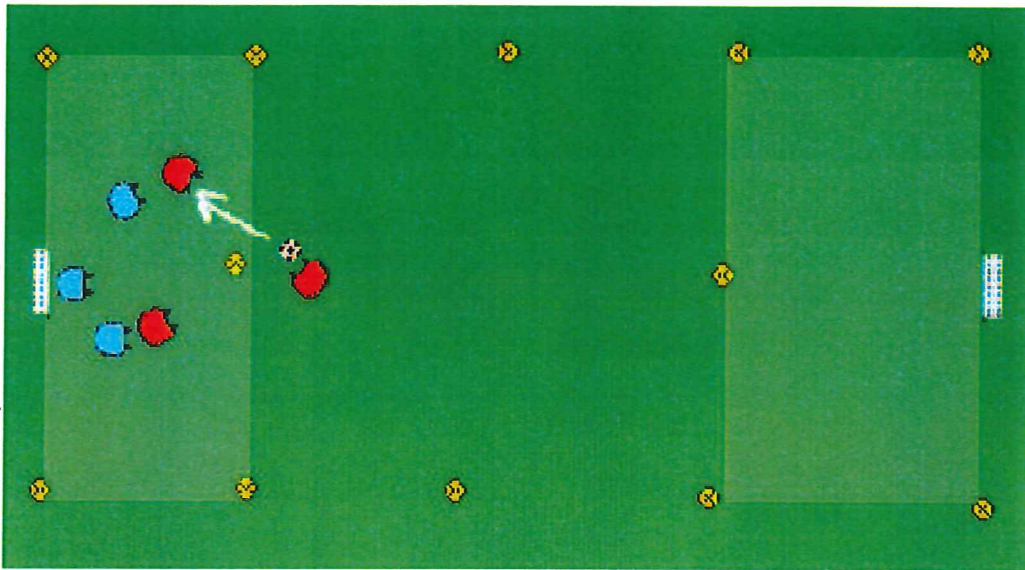
Partibold ▲

f.eks. 5:5 på et lille afgrænset område. Bolden spilles med hænderne. Treskridtregel som i håndbold. Det gælder om at holde bolden inden for egne rækker. Hvis man kan berøre en spiller, som har bolden, skifter bolden over til det andet hold (en skumbold er let at gribe).

Spil med lange afleveringer ▼

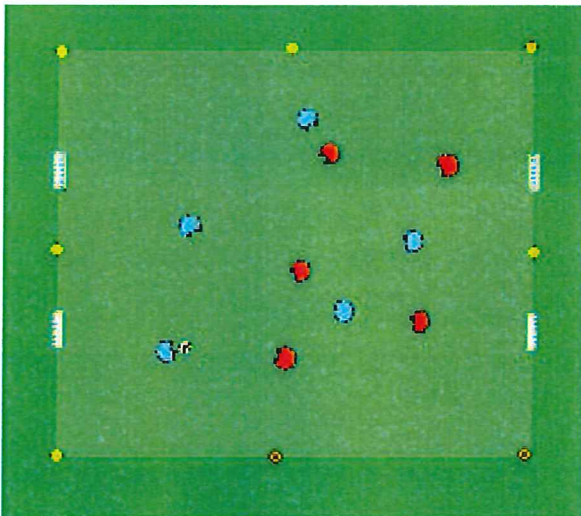
Under opspil må bolden ikke berøre græsset i det midterste felt – feltets bredde kan varieres. Spillere må godt passere det midterste felt.





Spil i dybden ▲

Det hold, som ikke har bolden, skal have en spiller placeret i målet. Altså tre mod to i marken. En af spillerne på det angribende hold skal være bagved angrebslinjen.



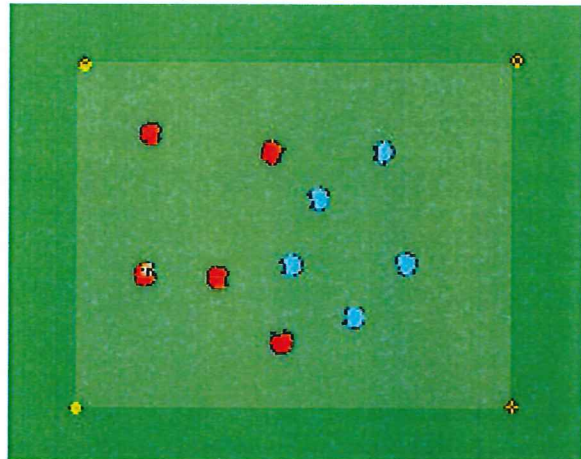
Spil i bredden ▲

Almindeligt spil til fire mål, som vist på tegningen. Feks. 5:5

Touch-rugby ▼

F.eks. 5:5 på begrænset område.

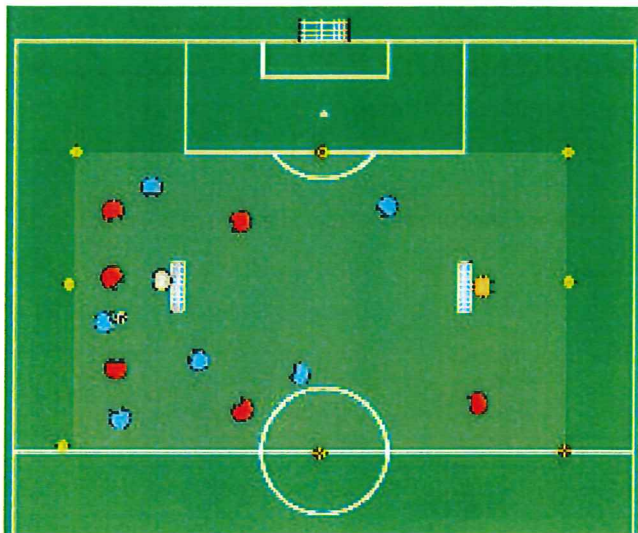
Når man vil fremad, skal man løbe med bolden under armen. Hvis en modspiller rører en spiller, som løber med bolden, skal bolden afleveres bagud mod egen baglinie. Der scores ved at lægge bolden på modstanderens baglinie.



Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Taktikaftaler ▼

Spille 7:7 til omvendte mål.

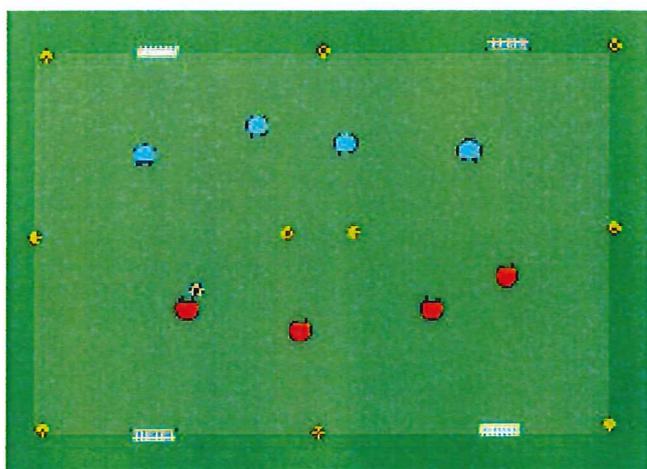


Taktikaftaler ▼

Der spilles 4:4 til 5 mål på begrænset område. Målene placeres som på tegningen. Begge hold kan score i midtermålet.

Arbejdsplan:

- 1) Der spilles 3 minutter uden kommentarer.
- 2) Time-out. Træneren beder de to hold om at gå hvert til sit og lave to aftaler,
 - hvordan vil I spille, når I selv har bolden?
 - hvordan vil I spille, når de andre har bolden?
- 3) Der spilles 5 minutter.
- 4) Time-out. Hvordan gik det med de to aftaler?
 - var aftalerne gode nok?
 - kunne I overholde dem?
 - hvad gør I nu?



KAOS

Halvdelen af spillerne har en bold (måske lidt færre bolde, afhængig af deltagernes færdigheder). Alle spillere løber rundt på et afgrænset område. De, der har en bold, afleverer til dem, som ingen har.

Variation 1:

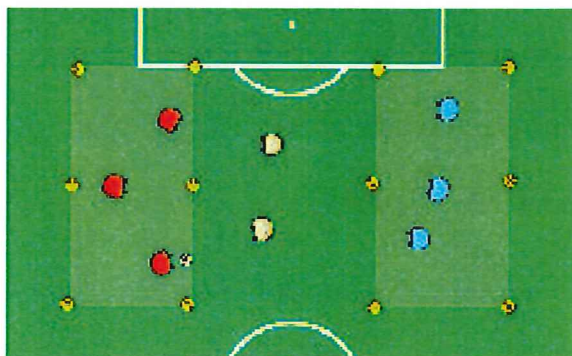
Spillerne deles i hold på 3. Hvert hold har en bold. Kun spillere, som er på hold sammen, afleverer til hinanden, mens de løber ud og ind mellem de andre.

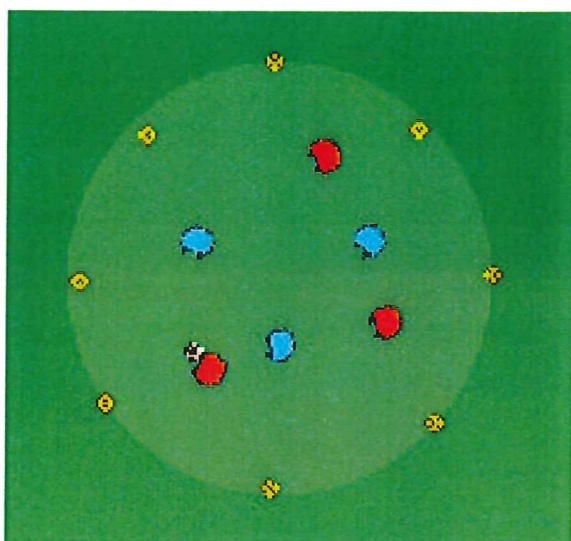
Variation 2:

Stadig 3-mands hold, som spiller kaos ud og ind mellem alle de andre, men nu skal holdene på signal fra lederen lade egen bold ligge stille og spille videre med en ny.

Forsvarsspil ▼

Der spilles 3:3 med jokere, der kun må opholde sig i det midterste felt. Jokerne spiller altid med på det hold, som ikke har bolden. Det giver to point at placere bolden på modstanderens baglinie. Kan først spilles med hænder, så med fødder.



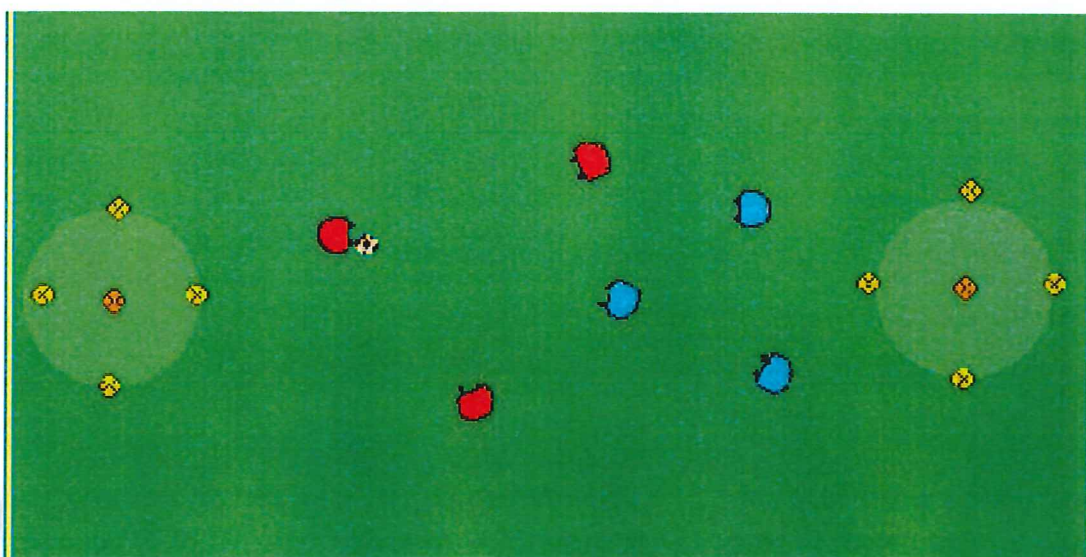


Driblinger ▲

Der spilles 3:3 i en cirkel f.eks. i midtercirklen – se tegning. Der kan scores ved at en spiller dribler hurtigt ud af cirklen, og begge hans holdkammerater passerer samme "udgang" (mellem 2 kegler), inden hele modstanderholdet har passeret den.

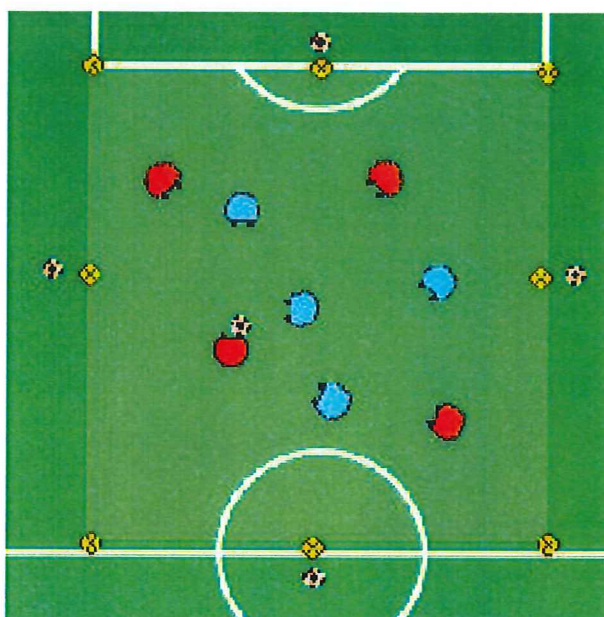
Spilbarhed ▼

Der spilles 3:3. Målene ser ud som vist på tegningen. (4 toppe + 1 kegle). Der scores ved at ramme keglen. Hvert hold forsvare sin kegle. Spillerne må ikke opholde sig i cirklerne, eller løbe igennem dem.



Femboldsfodbold ▼

Der spilles 4:4 på begrænset område. Der ligger en bold ved hver sidelinie og en ved hver baglinie. Hvis en spiller spiller bolden ud over en af linierne, skal han – og kun han – hente den bold, han har sparket ud, og lægge den ved den sidelinie, han har sparket den ud over. Mens han henter bolden, tager det andet hold bolden ved den pågældende linie og skynder sig at spille videre.



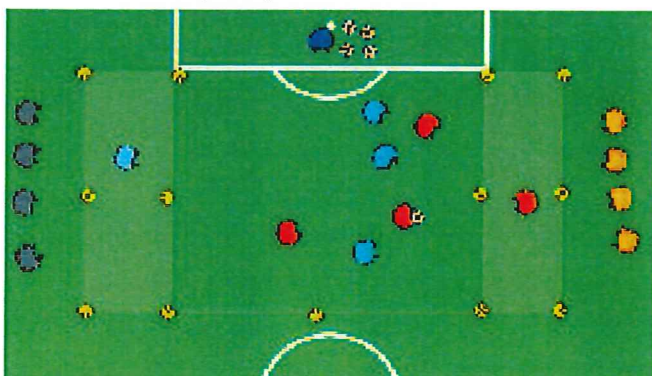
Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Intervalspil ▼

Der spilles i fire hold med fire spillere på hvert hold. De to hold er på banen, medens de to andre venter udenfor. En spiller fra hvert hold er bandespiller og opholder sig i grøften for enden af banen. Der scores ved at en markspiller spiller »førstegangsafl levering« (bandespil) med en bandespiller.

Det er tilstrækkeligt at returbolden spilles til en spiller på angrebsholdet. Bandespillerne må altså kun spille »førstegangsafl leveringer«. Begge hold kan score i begge ender.

Der spilles i perioder af tre minutter.



Spilbarhed ▲

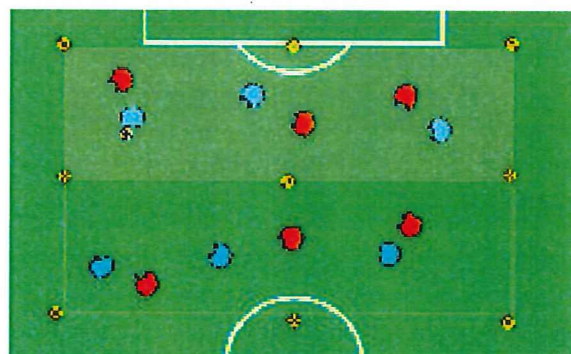
Ubegrænset spilleplads. Spillerne på det hold, der har bolden, spiller hinanden og forsøger at score ved at ramme det andet holds kegle. Bolden afgives efter scoring. Spillerne må ikke opholde sig i cirklerne.

Spil i dybden ▼

Hvert hold deles i to lige store hold. Halvdelen af holdet spiller på den ene side af »grænsen« og den anden halvdel på den anden. Der scores, når en spiller på én side af grænsen spiller til en medspiller på den anden, og denne griber bolden.

Hente bolde ▼

Fire spillere i firkanten sparker/kaster/slår bolde så langt væk fra firkanten som muligt (mange bolde i firkanten). Spillerne uden for kvadratet skal så hurtigt som muligt få fat i boldene og spille dem ind i firkanten. Markspillerne må kun spille med fødderne. Der spilles på tid. Det hold, der har fået flest bolde placeret i firkanten har vundet. Markspillerne må ikke opholde sig i firkanten. Spillere i firkanten må ikke standse bolde, som er på vej mod firkanten.



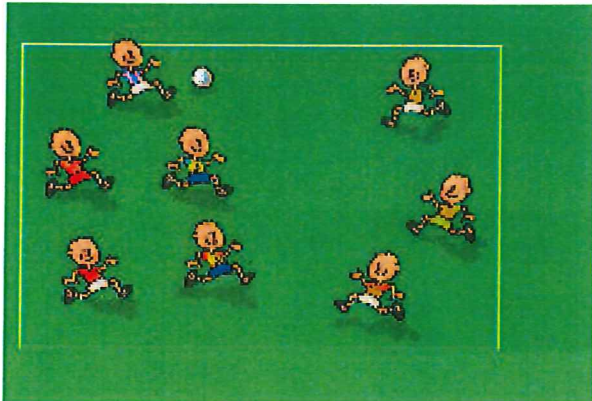
Håndbold efter fodbold

To hold à 4-8 spillere. Det ene hold får veste på og får udleveret en fodbold, det andet hold en håndbold. Det gælder nu for håndboldholdet om at spille sammen om at ramme fodbolden, som det andet hold spiller mellem sig. Dette hold forsøger naturligvis at undvige håndbolden. Det er kun håndboldholdet, der kan score point. Efter et givet tidsrum bytter holdene bolde og opgaver. Det er ikke tilladt at genere det andet hold, eller med vilje at røre det andet holds bold. Der kan f.eks. også byttes opgaver efter hver scoring.



Spilbarhed ▼

Der spilles 3:3 med to jokere (jokerne spiller hele tiden med på det hold, der har bolden). Bolden må ikke erobres fra jokerne. Jokerne må kun berøre bolden én gang (modtage og aflevere i én bevægelse – bandespil). Der scores ved at placere bolden på modstanderholdets baglinie.

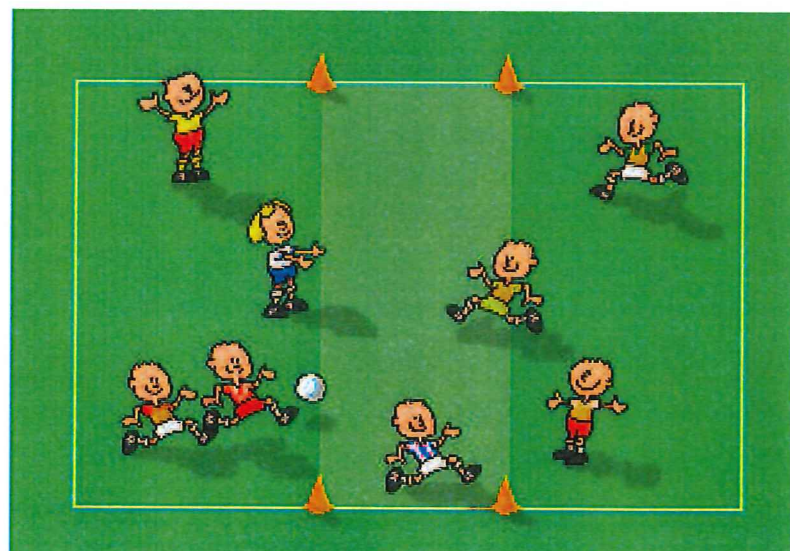


Skud udefra ▲

Der spilles 3:3 (evt. med »joker«) i det lyse felt. Der må kun scores udefra.

Spil i dybden ▼

Der spilles 3:3 på en bane som vist på tegning. Et hold forsvarer de to mål på den ene langside og angriber de to på den anden.



At læse spillet ▲

Der spilles 4:4 på hele arealet. Scoring: Når en spiller transporterer bolden over det lyse areal og placerer den på det lyse areals grænselinier, uden en modspiller undervejs har klappet ham »nænsomt« på ryggen.

Øvelse 1: Boldrytmer

Emne: Koordination med bold



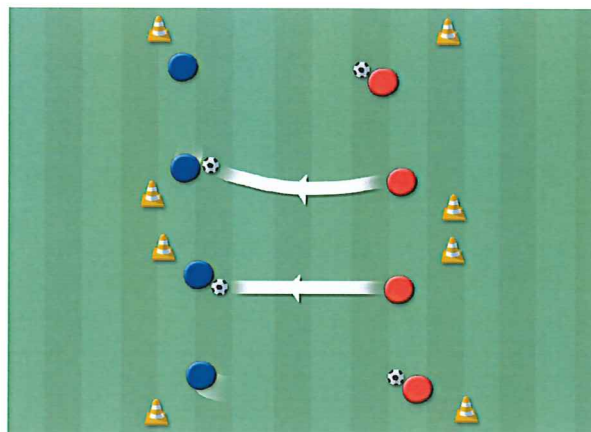
Spillerne er sammen to og to om to bolde. De står over for hinanden med cirka fem meters afstand (tilpas efter niveau). På forskellig vis skal de nu aflevere egen bold til den anden og modtage den andens bold i næste øjeblik. Det kan gøres på mange forskellige måder, eksempelvis:

Fra hænderne:

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

Fra fødderne:

- Bold 1 trilles, bold 2 lobbes
- Bold 1 rulles med den ene fod, bold 2 med den anden



- Bolden modtages med den ene fod, rulles på tværs til den anden, som afleverer (vend gerne)
- Osv.

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

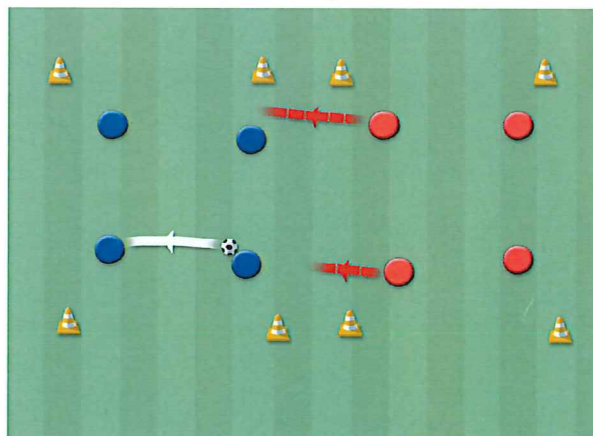
Øvelse 2: Ude og hjemme

Emne: Pasningsspil (og erobringsspil samt omstillinger)



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

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



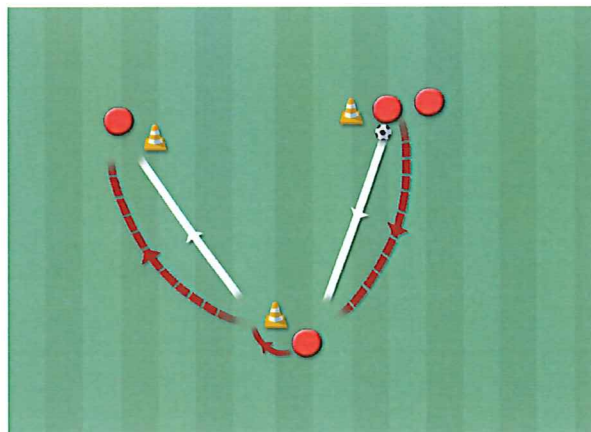
Øvelse 1: Ajax-trekanten

Emne: Aflevering-modtagning

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

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

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

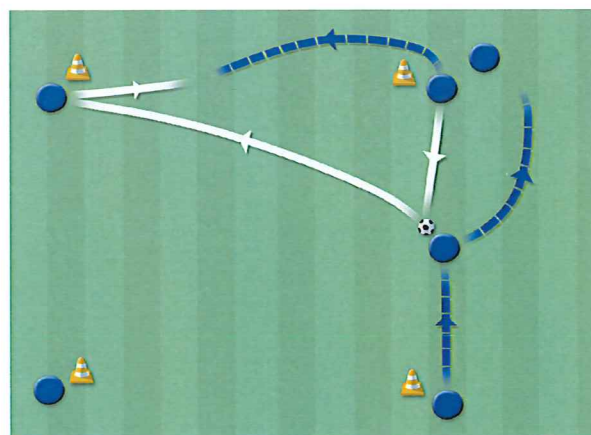


Øvelse 2: Landsholdets pasningsøvelse

Emne: Pasninger

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

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

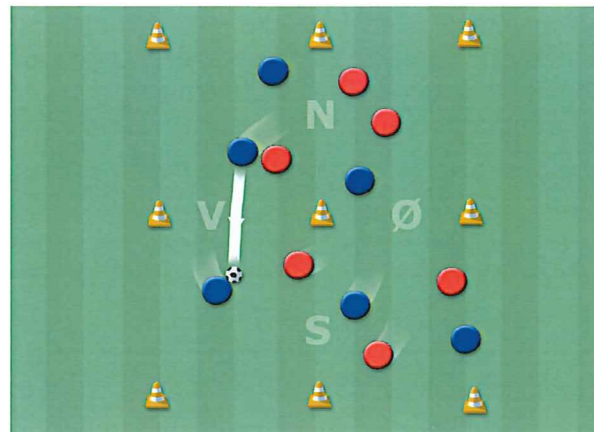


Øvelse 3:
De fire verdenshjørner

Emne: Pasningsspil



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



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

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

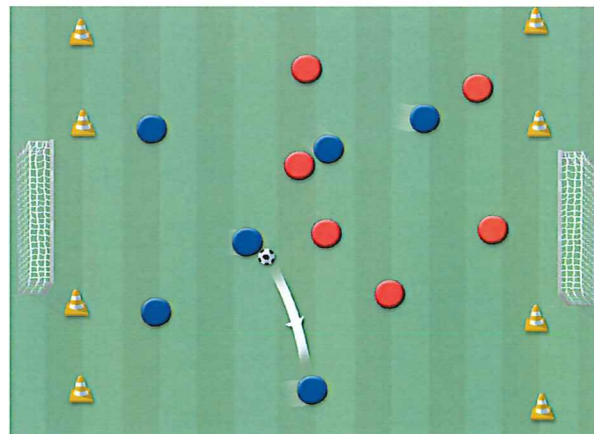
skal holde fast i bolden inden for holdet og samtidig hele tiden orientere sig om, hvor der er frie områder. Efterhånden som man erobrer flere verdenshjørner, øges presset.

Øvelse 4:
Indlægsspil med grøfter

Emne: Indlæg og afslutninger



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



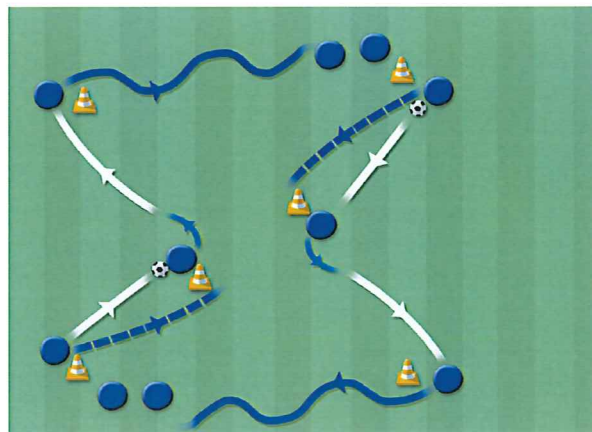
Det er også vigtigt, at indlægget kommer i en glidende rytme, så man kan time indløbet bedst muligt. Kantspilleren må ikke gå helt i stå eller pludselig slå bolden ind første gang uden at signalere det først. Ellers bliver det meget vanskeligt for angriberne at ramme en fornuftig timing.

Øvelse 3:
Twente zig-zag pasninger

Emne: Aflevering-modtagning



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



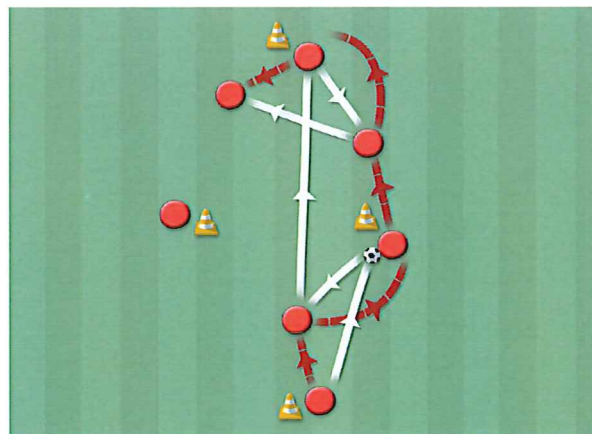
Variationsmuligheden er, at spiller 2 lægger af igen til spiller 1, som slår den hårdt på spiller 3. Spiller 3 lægger nu af til spiller 2, som giver spiller 3 den i medløb videre. Efter at have kørt begge variationer kan en ekstra udfordring være, at den spiller, som slår den hårde pasning op på en anden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

Øvelse 4: Pasnings-rombe

Emne: Pasninger



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



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

Fokuspunkter for alle fire øvelser er følgende:

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