**Fodbold som en leg**

I VSB er fastholdelse og udvikling altafgørende, herunder give alle børn en sjov og lærerig træning, hvor alle er blevet set. Derfor er det sjove element en betydelig faktor for et godt miljø både på og udenfor banen.

**U5-U8**

Fra U5 til U8 gælder det rigtig meget om at skabe tryghed og glæde igennem en sjov træning. Hertil er det væsentligt at anvende en masse lege.

Det er ens første år af en forhåbentlig lang fodboldkarriere, derfor er det vigtigt at inkorporere det sjove element fra start af, så de får lyst til at komme igen, herunder skabe fastholdelse. For at sikre at spillerne oplever en sjov træning og samtidig udvikler sig, så er det vigtigt at skabe et miljø, hvor det er okay at fejle og hvor spillerne tør at fejle. I talesæt det fra start af og brug dig selv som eksempel, ved f.eks. ikke altid at vise en given øvelse perfekt, og herigennem forklare vigtigheden i at de spillere som tør fejle - er de spillere som oftest bliver bedst. Til dette er det vigtigt også at rose momenter, hvor spillerne prøver det “rigtige” frem for det “nemmeste” også selvom det ikke lykkedes. F.eks. Ros en spiller der afslutter med deres mindre gode fod, fordi den ligger til den givne fod også selvom spilleren sparke forbi mål og højst sandsynligt havde scoret ved at anvende ens fortrukne sparke-fod. Formår man at skabe dette et miljø, hvor man tør at fejle, så bliver fodboldtræningen både sjovere samtidig med at man højner udviklingen.

**Eksempler på sjove lege**

“Kom i sikkerhed for trænere og forældre” - træner at stoppe bold og overblik.

Placer alle spillerne på den ene sidelinje. Det gælder nu for spillerne om at nå over til den modsatte sidelinje. De kan kun tages når de er i bevægelse. Dvs. hvis de stopper bolden, så kan de ikke blive taget.

Stinkbomber

https://www.dgi.dk/fodbold/oevelser/13032

Superliga eller frugtsalat - træner driblinger

https://www.dgi.dk/fodbold/oevelser/9182

Røvere i skoven

<https://www.dgi.dk/fodbold/oevelser/9856>

Krokodille leg - træner motorik og balance

https://www.dgi.dk/fodbold/oevelser/13026

Sjov motorik øvelse

<https://www.dgi.dk/fodbold/oevelser/13033>

“Ram keglen”

Hver spiller har en kegle, som han/hun skal forsøge at ramme via skud fra forskellige afstande og retninger. Man må ikke drible med bolden, men kun sparke til den derfra, hvor den ligger stille efter hvert skud.

**Sjove tiltag til træning**

Udnyt de årlige begivenheder:

Medbring nissehuer i december

Find påskeæg op til påske.

Fodbold træning iført udklædning op til Halloween og Fastelavn

Fødselsdagssang

Omklædning i klubben

Kend din trøje

I navnerunden kan man tage snak om hinandens fodboldtrøjer. Det bringer smil og stolthed frem hos spillerne. Samtidig har mange af de mindre ikke viden om fodboldtrøjerne de spiller i.

Turneringsdag

90 min turnering med 4 mand på hver hold (3 på banen) hvor hvert hold er en dansk Superliga klub og alle møder alle, hvortil det efterfølgende kan fejres med en medalje, holdbillede og hvor forældrene efterfølgende har lavet kage, købt slik, juice m.m

Lav en månedlig kagedag, hvor forældrene skiftes til at bage kage.

Ven/veninde dag, hvor man må medbringe én person (kan også medvirke til tilgang på holdet)

**U8-U13**

Nu er de nået en alder, hvor kravene til deres fodboldkunnen ikke kan udvikles gennem sjove lege, hvorfor træningen mere bliver betonet af mere komplekse træningsøvelser. Det er dog stadig vigtigt at inddrage øvelser, der styrker det sociale og sjove element, da det er en væsentlig faktor for spillernes lyst og præstationer på banen. Samtidig er de stadig i en alder, hvor koncentrationen ikke rækker til et helt træningspas. Så få det integreret i træningen, når deres koncentration alligevel hindrer dem i at suge til sig af ny viden. For at undgå at man bliver stemplet som den “strenge træner”, så gør dig relaterbar til spillerne. Snak med dem om andet end fodbold i de små indlagte pauser og før/efter træning. Lav tunneller på spillerne, 1v1 dueller mod dem i de sekvenser af træningen hvor det ikke forstyrrer, men hav for øje at jo yngre spillerne er desto sværere er det for dem, at skifte fra at være sjov til seriøs så overvej hvornår, herunder oftest i sidste del af træningen. Inddrag gerne konkurrencer. Små konkurrencer ved træningens afslutning er også med til at spillerne går hjem et smil på læberne. Derudover kan konkurrencer generelt optimere spillerne koncentrationsevne og vilje, hvilket fremmer deres indlæringen, samtidig med at det er sjovt. De er også nået en alder, hvor det er uundgåeligt ikke at afspejle sig i hinanden, derfor er det en god idé at fremhæve de gode aktioner overfor hele holdet, herunder specielt hos de spillere der mangler selvtillid eller er mest uprøvet.

**Eksempler på sjove øvelser/lege**

I nedenstående link bliver der givet 5 gode eksempler på sjove lege/spil.

<https://altomhusoghave.dk/5-sjove-fodbold-lege-til-boern-og-unge/>

Fodboldrundbold

Samme relger, som ved normalt rundbold.

Udslaskning

Alle spiller står på baglinjen ca. 2-3 meter fra den ene stolpe-. En kegle placeres 15 meter fra mål, hvor efter spillerne skal løbe rundt om keglen, hvorefter de skal sparke på mål. Når de har sparket skal de selv ind og stå. Bliver der scoret på én, så er man ude.

Dem som er ude kan man sætte til at jonglere eller andet.

Fodtennis langs jorden - træner også afleveringer og 1. berøringer

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/aktiviteter-og-staevner/fs2020-videoer/tema-2-strakt-vristspark/tema-2-oevelse-4/>

Kaos spil

Spil med to eller flere bolde, eller spil til to mål hvor spillet vender hvis man scorer. Det scorende hold beholder bolden og man bytter ende. Spillet må sættes i gang når hele holdet inkl. keeper rører ved det mål hvor man har scoret. Modstanderholdet må først forsvare når alle inkl. keeper stå i det modsatte mål.

Det giver altid masser af gode grin og hujen.

**Sjove tiltag til træning**

Ugens finte - På skift har de en ny finte med de andre skal prøve at udføre

Omklædning i klubben

Kampråb efter træning

Rundkreds inden træningstart med en sjov historie fra skoledagen/arbejdsdagen (Kan gøres inden den reelle træningstid starter)

Ven/veninde dag, hvor man må medbringe én person (kan også medvirke til tilgang på holdet)

Spilleren som træner

Udvælg dage hvor en eller flere spillere på skift for lov til at medbringe sin egen øvelse

Quiz i pausen

**U14-U19**

Fra U14-U19 er de i en alder, hvor træningen i højere grad tager udgangspunkt i at udvikle spillerne via funktionelle øvelser. Den taktiske træning er også blevet en ekstra dimension i den daglige træning, hvorfor man som træner skal være endnu mere skarp på hvornår man inkorporere øvelser/lege der henvender sig til det sociale. Alligevel skal man huske på hvor stor nytte man kan drage af den synergieffekt man kan opnå via samspillet mellem gode sociale relationer og deres individuelle fodboldkunnen. Derfor skal man ikke undervurdere at øvelser/lege der kun har til formål at være sjove kan have indvirkning på successen på banen. Selvom de er nået en alder, hvor deres koncentration burde kunne række til et helt træningspas, så vil man alligevel opleve dage, hvor arrangermenter i skolen/gymnasiet kan have indvirkning deres koncentrationsevne. Disse dage er oplagte til sjove øvelser/lege. Anvender man en øvelser man finder nødvendig, men som er tung for spillerne, så placer en sjov øvelse/leg efterfølgende. Har man eksempelvis en træning, hvor man har forberedt en tung taktisk øvelse, så fortæl ved øvelsens introduktion, hvilken sjov øvelse/leg der venter efter. På den måde sikrer man at alle træninger er sjove. Har man i weekenden lidt et ufortjent nederlag, som fylder hos spillerne kan det være fordelagtigt at lave sjov øvelse/leg.

Udnyt de indlagte pause til sjov og spas, specielt hvis den efterfølgende øvelse ikke er for kompleks.

I sidste del af opvarmningen kan man også inddrage sjove lege f.eks. “3 på stribe”, eller “hale tagfat”.

**Eksempler på sjove øvelser/lege**

Hale tagfat

3 på stribe

Lave en plade ud af kegler. For hver spillerplade inddeles der to hold, som hver får 3 trøjer i en respektiv farve.

“Mål, Mål, Mål”

Et mål placeres på midten af banen. Der deles to hold. Der er placeret en kegle 5 meter fra målet ude i siden. Her skal boldende ligge til at starte med. Spillerne skal så spille bolden der fra keglen med boldene op mellem to kegle der er placeret 15 meter fra mål midtfor. Her skal der sparkes bagved keglerne. Det andet hold er placeret fordelt bagved målet. Hvert hold har 3 minutter til at scorer så mange mål som muligt, men griber målmanden uden den har rørt jorden, så får det sparkende hold minus point. Det samme gælder, hvis man sparker over mål og en fra det andet hold griber bolden uden den har rørt jorden.

Fodtennis

Enten langs jorden (se øvelser U8-U13). Eller normal fodtennis ved at brug nogle mål som net.

Afsluttende konkurrencer såsom lort og lagkage, overlægger challenge, spark så tæt på linjen som muligt osv.

(spil evt. om oprydningen)

Kamp med italienske tagregler

Kamp hvor man spiller til sæt af 6 mål. Første hold der får to sæt har vundet. Normalt mål giver 1 mål. Tunnel på keeper og efterfølgende mål giver 2 mål. Tunnel på en modstander hvor man enten selv eller en medspiller modtager den på den anden side giver 1 mål. Hovedstød giver 2 mål. Scores der med hælen, så resettes de andres point og man får selv et mål.

**Sjove tiltag til træning**

Månedlig Challenge - hver måned har man en ny sjov fodboldchallenge, som spillerne skal øve sig på. Flest jorden rundt på 30 sekunder f.eks.

VM i spillestil - Opdel holdet i grupper af 7 personer. Giv dem hvert et land. Til næste træning skal de som lektie undersøge spillestillen i deres respektive land. Efterfølgende træningspas afsluttes med at holdene spiller mod hinanden, hvorefter der en kort gennemgang af deres spillestil.

Omklædning i klubben

Ven/veninde dag, hvor man må medbringe én person (kan også medvirke til tilgang på holdet)

Spilleren som træner

Udvælg dage hvor en eller flere spillere på skift for lov til at medbringe sin egen øvelse

Ugens joke