

# INSPIRATION TIL TRÆNING

TIL TRÆNERE  
OG HJÆLPETRÆNERE



FACEBOOK.COM/PIGERAKETTEN



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

# KÆRE TRÆNER OG HJÆLPETRÆNER

Din klub har valgt at afholde Pigeraketten og derfor også valgt at sætte fokus på det fodboldtilbud, som I tilbyder til pigerne.

Vi har udarbejdet dette hæfte til dig, så du kan hjælpe klubben med at sikre en god effekt af Pigeraketten.

Når pigerne kommer til første træning efter Pigeraketten, så er det dig de møder og det er dig, der skal sikre at de føler sig velkommen i klubben. Derfor er det vigtigt at du tænker over, hvordan du modtager dem og giver dem en god og tryk oplevelse. Du og dine trænerkollegaer har desværre ikke alverdens tid til at vise pigerne alt det som fodbolden kan tilbyde dem. Derfor gælder det om at være rimelig skarp i 'den gode oplevelse', når pigerne kommer de første par gange efter en Pigeraket afvikling.

Spørges pigerne til, hvorfor de deltager i idrætten, så er de absolutte topscorerer relationer, udvikling og sjov – kort og godt RUS.

I dette hæfte kan du finde eksempler på øvelser, hvor RUS er i centrum. Disse øvelser kan benyttes som inspiration og plukkes som supplement til egne øvelser. Det vigtigste er, at de nye piger:

- Forholdsvist hurtigt får en relation til dig, de øvrige trænere samt de piger, der allerede er på holdet (bliver en del af holdet)
- Føler at de bliver bedre til fodbold – det er derfor, de har valgt sporten
- Har en sjov oplevelse, hvor de ikke falder igennem

Udover konkrete øvelser får du, i dette hæfte, også anbefalinger og tips til, hvordan du kan tilrettelægge en træning, som øger chancen for, at pigerne går hele vejen fra Pigeraket til pigerekret for at ende som medlem i klubben og fodboldspiller på dit hold.

Rigtig god fornøjelse med at introducere Pigeraket-pigerne til fodbolden og klubbens øvrige medlemmer og aktiviteter.

# SYV ANBEFALINGER TIL TRÆNEREN

## 1. Vær forberedt og kend øvelsen

Sørg for at have læst øvelsen igennem før træningen, så du kender den og kan instruere uden nødvendigvis at skulle læse den op.

## 2. Giv en kort og klar instruktion

Det er vigtigt, at alle børnene både kan se og høre dig, når du giver instruktion. Et godt fif er at stille børnene i en gruppe med solen i ryggen. Hvis det blæser meget, virker det bedst, hvis du har vinden i ryggen under instruktionen. Fortæl, hvorfor I laver øvelsen – og spørg eventuelt, når øvelsen er slut, hvordan børnene syntes, det gik.

## 3. Brug den bedste formulering

Undgå at sige ”Har I forstået det?”. Ofte vil børn ikke turde sige højt, hvis de ikke har forstået øvelsen, fordi de på den måde bliver udstillet. Sig i stedet ”Er der nogen, som har nogen spørgsmål?”.

## 4. Du inddeler

Som træner er det dig, der har ansvaret for at inddеле grupper, sætte par sammen og vælge rækkefølge, så ingen børn føler sig fravalgt eller udelukket. Det er også dig, der har indblikket i pigernes fodboldtekniske niveau og hvordan niveauforskellene med fordel kan bruges.

## 5. Leg selv med

Børnene har godt af at opleve, at de voksne viser engagement.

## 6. Start med simple øvelser

På den måde lærer børnene hinanden lidt bedre at kende og får mulighed for at opbygge tillid til hinanden.

## 7. Sørg for, at alle børn føler sig inddraget i øvelserne

Alle skal være mentalt med, ingen må stå og kede sig, fryse eller vente for længe på, at det bliver deres tur.



## METODE TIL INTRODUKTION AF ØVELSER

### VIS-FORKLAR-VIS

**VIS** – færdighed, øvelse eller aktivitet så kort og præcist som muligt

**FORKLAR** – med færrest mulige ord og kortest mulig tid (men så det giver mening og har effekt for modtager)

**VIS** - færdighed, øvelse eller aktivitet så kort og præcist som muligt

- Ved at VISE og FORKLARE øvelsen, tilgodeser træneren enhver læringstype
- Ved at præsentere og igangsætte kort og præcist, kommer man hurtigt i gang med øvelsen - uden at miste spillernes koncentration
- Det vigtigste er at komme i gang – det hele behøver ikke være perfekt eller forstået af alle fra start

## METODE TIL TILPASSNING OG JUSTERING AF ØVELSER

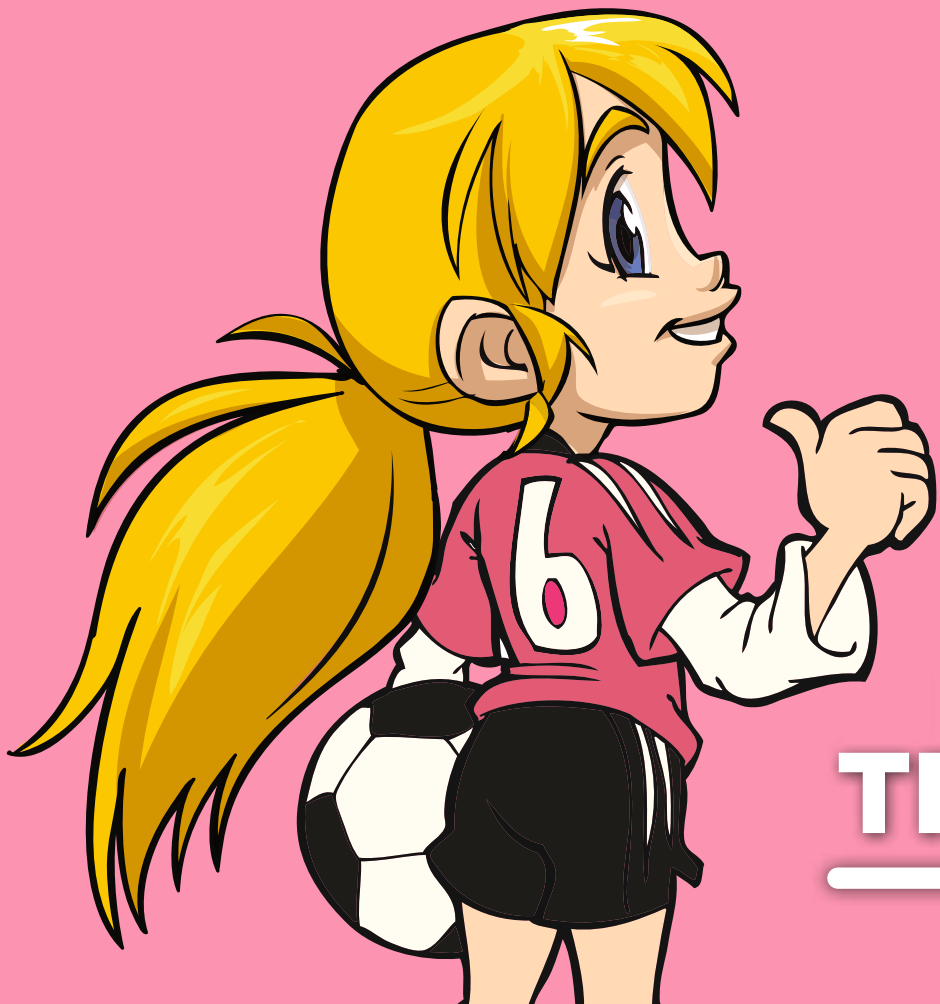
### STOP/FRYS

1. Træneren STOPPER/FRYSER spillerne/spilleren under øvelsen
2. Signalet bestemmer træneren selv – det skal bare være tydeligt og gennemtrængende, f.eks. ”stop!”
3. Spillerne/spilleren stopper/fryser med det samme og står stille
4. Stoppet i spillet anvendes
5. Spillet igangsættes i gang

Et stop i spillet kan bl.a. bruges til:

- Instruktion – præsenterer trænerens løsninger
- Coaching – spørgsmål for at opnå bevidsthed og/eller refleksion hos spillerne
- Fokus på spillernes færdigheder, valg og/eller handlinger
- Tilpasning, ændringer mv. af aktiviteten

Et stop i spillet skal være kort og præcist og medføre en effekt på spillernes færdigheder eller i spillernes forståelse og løsning af spillet.



# FØRSTE TRÆNING

---

# DAGENS FOKUS – DE GODE VENSKABER

## ALLE HILSER PÅ ALLE

Begynd træningstiden med at fortælle dit hold, at du ønsker at det skal være en del af kulturen, at alle hilser på hinanden i klubben – uanset hvor lidt eller hvor meget man kender hinanden. Begrundelsen er ganske simpel - når et barn bliver hilst på i klubben, føler vedkommende sig typisk set og velkommen, og barnet får en fornemmelse af at høre til – at være en del af et fællesskab.

- Fortæl børnene, hvorfor det er vigtigt at hilse på hinanden.
- Formuler ”aftaler” for, hvordan I generelt hilser på hinanden i klubben og på holdet
- For at fastholde fokus kan du have ”hilselige”, hvor pigerne hver uge sammen finder på forskellige hilsesvarianter f.eks. fodhilsen, albuehilsen, high five, klappehilsner mv.

Vær selv en god rollemodel – hils på de nye piger og deres forældre når de ankommer. Hvis pigerne er generte, kan du med fordel starte med at hilse på pigernes forældre. Brug gerne pigernes bog – fra Pigeraket til pigerekret til at starte en samtale med pigen, hun vil sikkert meget gerne have klistermærket for at komme til den første træning.

## START OG SLUT TRÆNINGEN SAMMEN

Det er altid en god ide at starte og slutte træningen sammen og dermed styrke holdånden fordi pigerne oplever, at de er en del af noget og at de høre til. Samtidigt giver en fælles start og afslutning gode muligheder for, at du som træner kan give fælles holdbeskeder.

Start gerne træningen med, at alle samles og hilser på hinanden – præsenter gerne de nye spillere. Herefter kan du lade alle fra årgangen stiller sig i en cirkel eller på to rækker, og derefter gå rundt og benytte holdets ”hilselig” mens de siger ”god træning”.

Lav gerne en kort fælles afslutning, f.eks. ved at råbe holdets kampråb eller råbe ”1-2-3 tak for i dag!”. Hjælp holdet med at finde et fælles kampråb, det behøver ikke være langt, det skal blot være sjovt og nemt at huske. Husk altid at introducere nye spillere til kampråbet og øv jer gerne på kampråbet på vej ud på banen, på vej ind fra banen og før og efter kamp.

## HOLD-BUDDY FOR NYE BØRN

Allerede inden Pigeraketten kan du med fordel tale med dine spillere om, hvordan holdet bedst muligt tager imod de nye spillere. Du kan med fordel tale med dem om, at det kan være svært at starte som ny spiller. Du kan også introducere ideen om en hold-buddy for dine spillere og forklarer dem, at en hold-buddy tager sig af en ny spiller og sørger for at vedkommende får en god start. Opgaven som hold-buddy varer ca. 3 uger og opgaven som hold-buddy er at fortælle den nye spiller om skrevne og uskrevne regler og give praktiske informationer, f.eks. om, hvor boldene ligger, om særlige traditioner i klubben og om, hvor omklædningsrummene er.

## VENNESTAFETTEN

For at sætte fokus på kammeratskabet og tydeliggøre værdien i at være en god kammerat, kan du motivere spillerne til at gøre en ekstra indsats for netop det, ved at indføre en vennestafet. Vennestafetten kan f.eks. være en kasket, et svedarmbånd, en bamse eller en T-shirt. Træneren udpeger hver uge en spiller, som har gjort noget særligt for at være en god kammerat, og som dermed modtager vennestafetten. Det kan f.eks. være at rose sine holdkammerater, at bakke

op om en medspiller, som har mistet en målchance, at tage godt imod en ny spiller, at trøste en medspiller, der var ked af det, eller låne en træningstrøje ud til en, der har glemt sin.

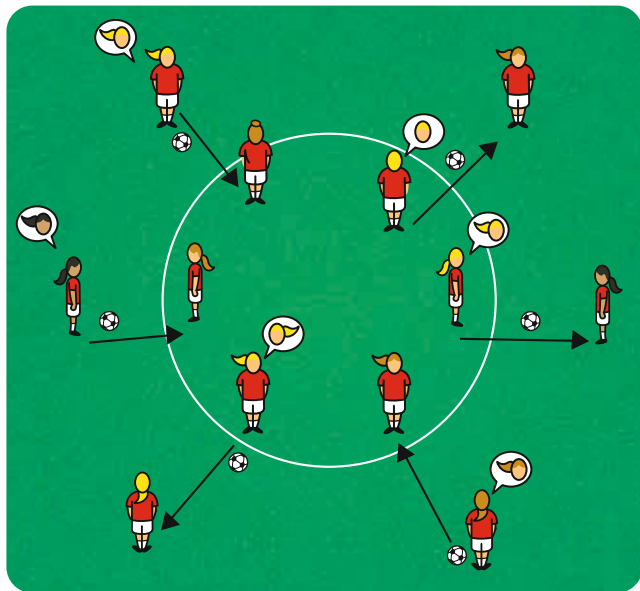
Start vennestafetten sådan:

- Tal med holdet om, hvad en god kammerat er.
- Ugens sidste træningsdag afsluttes med, at holdet samles og stafetten gives videre.
- Lad gerne børnene være med til at bestemme, hvem der skal have stafetten og hvorfor.
- Som træner er det dit ansvar, at sørge for, at alle prøver at have stafetten og at grunden for tildelingen varierer, så alle har en fair chance for at få den.

# NAVNELEG 1

## FORMÅL:

- Lære hinanden at kende
- Blive opmærksomme på hinanden



## FORBEREDELSE:

Halvdelen af spillerne placeres i en cirkel, den anden halvdel placeres udenfor i en passende afstand.

## SÅDAN GØR I:

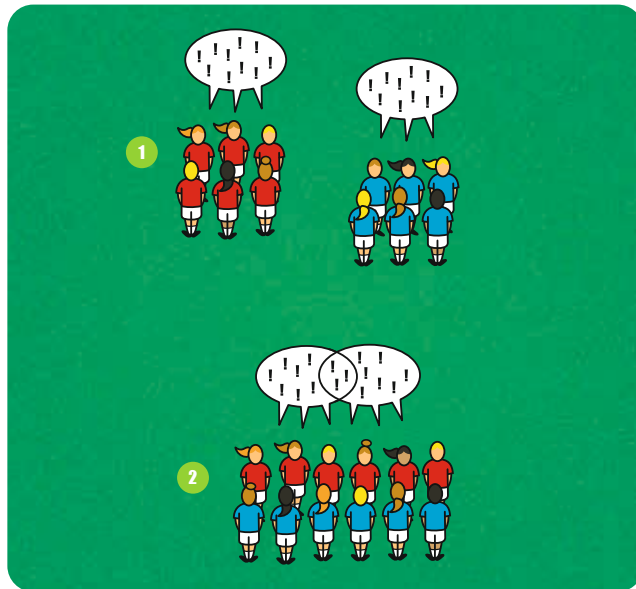
1. I første omgang dannes der par (en fra cirklen og en uden for cirklen). Pigen fra cirklen sparker bolden til pigen udenfor og siger samtidig sit navn. Bolden sparkes tilbage, mens navnet på spilleren der sparker siges.
2. **Udvikling 1:** Der dribles frem inden bolden afleveres til makkeren – fokus øjenkontakt
3. **Udvikling 2:** Der dribles frem inden bolden afleveres til en udenfor cirklen – igen fokus på øjenkontakt og husk pigerne på at nævne deres navn, når bolden afleveres. Pigerne fra cirklen skal tilbage til cirklen, inden de afleverer til en ny pige.
4. **Udvikling 3:** I stedet for eget navn siges navnet på den pige som bolden afleveres til.



# FIND FÆLLESNÆVNERE

## FORMÅL:

- Lære hinanden at kende
- Styrke samarbejdet
- Styrke opmærksomheden



## FORBEREDELSE:

Del spillerne op i to grupper på 5-7 personer.

## SÅDAN GØR I:

1. Hver gruppe skal finde 10 fællesnævner, som gælder alle i gruppen. Det kan fx være hårfarven, hårlængden, T-shirttryk, strømpefarve, antal søskende, bogstaver i ens navn eller livretter.
2. Lad den gruppe, som først finder 10 fællesnævner, præsentere dem for den anden gruppe.

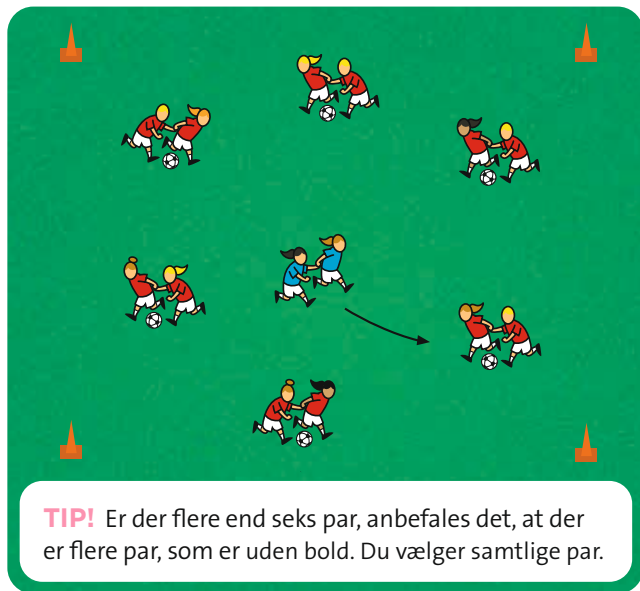
## TIP!

1. Gør spillerne opmærksomme på, at jo mere aktive de er, jo hurtigere kan de komme med forslag til fællesnævner.
2. Varier øvelsen ved at danne grupper på 3-4 spillere.
3. Tag en runde mere med nye grupper.

# PAR EROBRER BOLDEN

## FORMÅL:

- Styrke samarbejdet
- Styrke sammenholdet
- Styrke fællesskabet



## FORBEREDELSE:

1. Sæt kegler op i en firkant. Firkanten skal være så stor, at alle deltagerne har plads til at bevæge sig.
2. Sæt spillerne sammen to og to. Alle parrene holder i hånd. Del spillerne op i flere grupper alt efter antal.
3. Hvert par – undtaget ét – har en bold.

## FOKUS:

Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der bliver driblet. Man skal kigge op for at orientere sig, når man dribler. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende indgå aftaler om løbsretning.

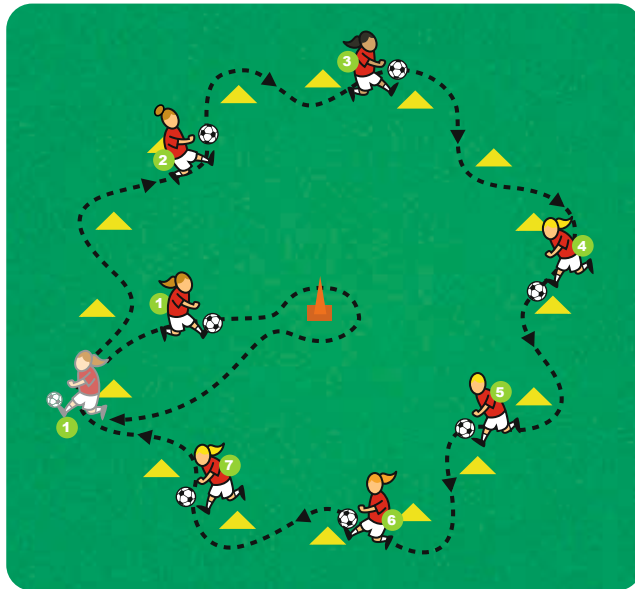
## SÅDAN GØR I:

1. Alle parrene med bold dribler rundt inden for området.
2. Parret uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de par, der har en bold. Når et par erobrer bolden fra et andet par, bytter de to par roller.
3. Det nye par uden bold skal nu forsøge at erobre en bold fra de øvrige par.
4. Du vurderer, om der skal skiftes hold, hvis der går for lang tid, inden dem uden bold får erobret en bold.

# SLALOM-DRIBLING

## FORMÅL:

- Træne motorik
- Træne teknik
- Træne koordination



## FORBEREDELSE:

1. Stil toppe i en cirkel med cirka to meters mellemrum og placer en kegle i midten af cirklen.
2. Giv hver spiller et nummer eller et navn (fx navnet på en frugt, en landsholdsspiller eller et klubhold). Når fire spillere har fået et nummer eller et navn startes forfra, så flere får det samme nummer eller navn.

## FOKUS:

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

## SÅDAN GØR I:

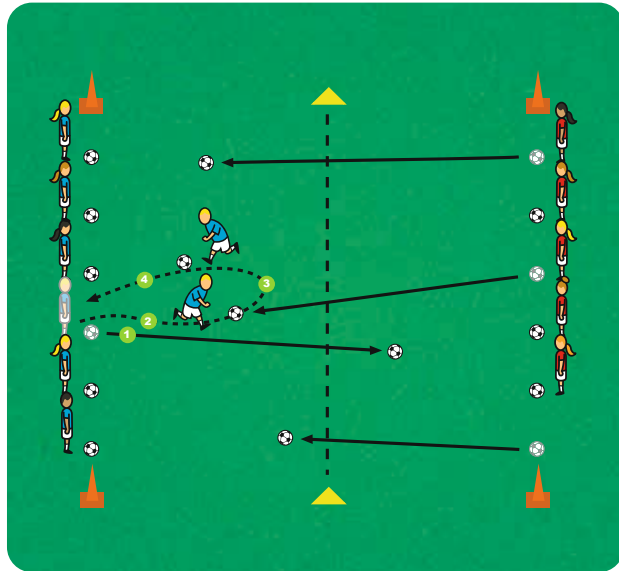
1. Hver spiller har en bold og starter med at drible slalom mellem keglerne, indtil du giver signal ved at råbe et navn eller nummer. På signalet skal spillerne med det pågældende navn/nummer drible ind til midten og runde keglen.
2. Herefter dribler spillerne tilbage til cirklen igen og fortsætter med at slalom-drible.

**TIP!** Øg sværhedsgraden ved, at alle spillerne – når du siger: "Vend rundt" – ændrer retning og dribler den anden vej.

# BOLD TIL BAGLINJEN

## FORMÅL:

- Styrke involveringen (alle er aktive)
- Styrke samarbejdet
- Styrke fællesskabet



## FORBEREDELSE:

1. Sæt kegler op, så det passer med to baner på hver 20x40 meter. Markér banens midterlinje med toppe på sidelinjen.
2. Sæt spillerne sammen i fire grupper på hver sin baglinje. Hver spiller har en bold.

## FOKUS:

Der sparkes med inderside eller vrist med henholdsvis højre og venstre.

**TIP!** Hvis gruppen af børn er for stor, kan den samme øvelse afvikles samtidig i to grupper.

## SÅDAN GØR I:

1. Ved signal fra dig skal spillerne forsøge at sparke deres bold over på modstanderens banehalvdel, hvor den skal ligge stille.
2. Hvis bolden ikke når helt over på modstanderens banehalvdel eller rammer uden for den markerede bane, skal spilleren selv hente sin bold tilbage på baglinjen og forsøge igen. Hvis bolden rammer uden for banen, må spilleren, der henter bolden, ikke løbe ind over banen, men skal hente den ved at løbe udenom.
3. De bolde, der lander i området, tilhører det andet hold og må hentes af de modspillere, der allerede har sparket deres bold af sted. Når bolden er bragt retur til baglinjen, sparkes den af sted igen i et nyt forsøg på at ramme modstanderens banehalvdel.
4. Hvert spil tager tre minutter, og når tiden er gået, fløjter du og tæller, hvor mange bolde der ligger på hver banehalvdel. Det hold, der har færrest bolde liggende, har vundet.
5. Derefter inddeles nye hold, og der startes forfra.



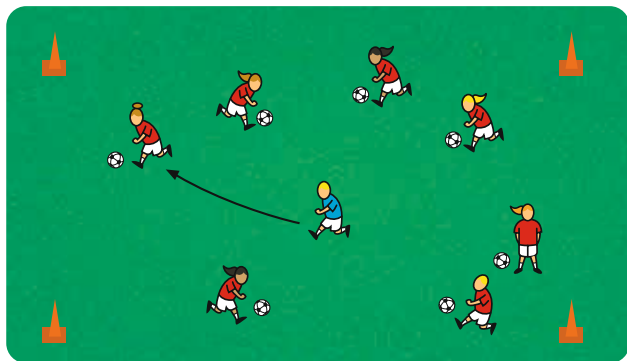
# STÅTROLD

## FORMÅL:

- Skabe fysisk kontakt
- Hjælpe hinanden
- Lege

## FORBEREDELSE:

Brug kegler til at markere en bane eller vælg et område, der er naturligt afgrænset og passer til antallet af børn, fx et boldbur, en optegnet halv 11-mandsbane eller en optegnet 7-mandsbane.



## FOKUS:

Temposkift og boldbehandling.

## SÅDAN GØR I:

1. Et antal spillere med hver sin bold dribler, og én fanger uden bold løber rundt inden for det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt.
2. Fangeren siger "Stå", når vedkommende har fanget en deltager.
3. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive befriet, hvis en anden spiller sparker bolden igennem hans eller hendes ben.
4. Skift fanger hvert tredje minut.

## TIP!

1. I stedet for at skifte fanger hvert tredje minut, kan man, hvis man er fanget to til tre gange, aflevere bolden til træneren og hjælpe med at være fanger. På den måde får fangeren lov til at afslutte sit gøremål. Herudover ligger der også lidt sammenhold i at være fælles om at fange.
2. Udpeg flere fangere, hvis der er mange børn, så alle bliver aktiveret.

# ANDEN TRÆNING

---



# DAGENS FOKUS – PIGER SPILLER FODBOLD FOR AT BLIVE BEDRE

## UDVIKLING ER AT EKSPERIMENTERE OG VÆRE NYSGERRIG

At opfordre spillerne til at eksperimentere og være nysgerrige på løsninger giver kreative spillere, der leger sig til udvikling. Du kan med fordel involvere spillere ved at benytte spørgsmål, med det formål at skabe bevidsthed hos spilleren og på den lange bane få plantet følelsen af ansvar for egen udvikling hos spilleren.

Spørgsmål kan være:

- Undersøgende – fx ”er der flere muligheder for dig?”
- Ledende – fx ”hvad sker der, hvis du løber derhen?”
- Åbne - fx ”hvad synes du, har været bedst ved dagens træning?”
- Lukkede – fx ”har du været god i dag til træningen?”

Spørgsmål kan anvendes:

- Til enkelt spillere, grupper og holdet
- Til specifikke færdigheder, trufne valg og udførte handlinger
- I en aktuel situation, i små-spil og i kamp

## FEEDBACK ER EN GAVE

Som træner kan du med rette opfatte dig som vejleder til udvikling. Brug feedback til at skabe bevidsthed og sætte nye mål eller indgå aftaler med dine spillere enkeltvis eller som hold. For at din feedback giver mening, er det en forudsætning, at der er tillid mellem afsender og modtager, at I har en god relation. Sørg for at din feedback er kort, venlig, konkret og med tydelige pointer. Undgå en fejlfindingskultur, der skaber utryghed og angst for at fejle og falde igennem, ved at baserer din feedback på, hvad du vil se mere af, og ikke hvad vedkommende skal lade være med.

Eksempler på feedback kan være:

- Jeg vil rigtig gerne se mere af dit mod, når du dribler og finter
- Du er dygtig til at guide dine medspillere – bliv endelig ved med det
- Jeg bliver så glad, når jeg hører en spiller rose en medspiller – TAK for det



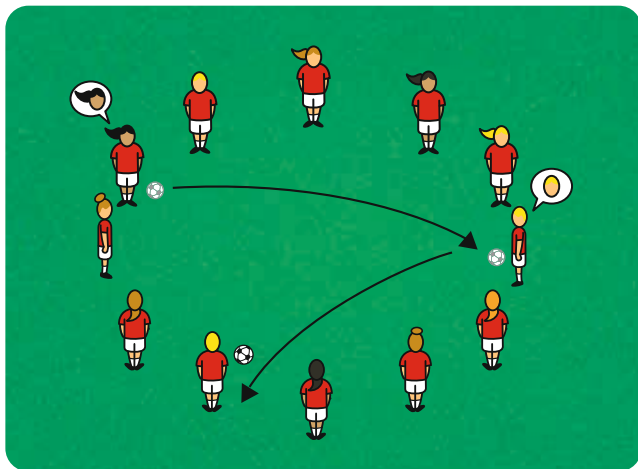
# NAVNELEG 2

## FORMÅL:

- Lære hinanden at kende
- Blive opmærksomme på hinanden

## FORBEREDELSE:

Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.



## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne danner en cirkel. Du siger: "Jeg hedder Birgitte, hvad hedder du?" og sparker en bold til en spiller, som på samme måde siger: "Jeg hedder Sille, hvad hedder du?".
2. Fortsæt til alle i cirklen har prøvet.

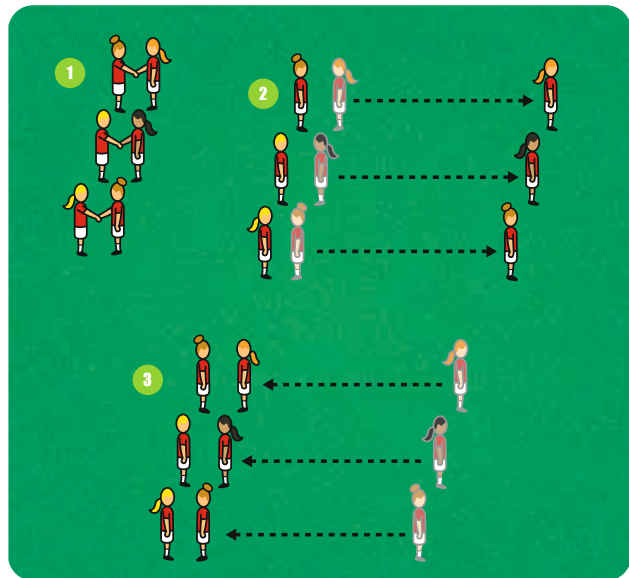
## TIP!

1. Varier øvelsen ved at gentage hinandens navne. Første person siger: "Jeg hedder Birgitte, hvad hedder du?". Næste person siger: "Du hedder Birgitte, jeg hedder Sille, hvad hedder du?". Tredje person siger: "Du hedder Birgitte, du hedder Sille, og jeg hedder Sarah, hvad hedder du?". Fortsæt, til alle har prøvet. Hvis nogen har svært ved at huske et navn, kan du eller sidemanden hjælpe med forbogstavet.
2. Hvis alle spillerne kender hinandens navne på forhånd, kan øvelsen varieres ved, at en spiller starter med "Jeg hedder Jonas, jeg kan lide ... (fx navnet på en fodboldklub, en ret eller noget tredje)".
3. En tredje variant er, at du træder ind i cirklen, siger dit navn og laver en bevægelse. Herefter gentager spillerne: "Du hedder ... (navn)", mens de laver bevægelsen. Den næste i cirklen siger sit navn og laver en bevægelse, som gentages af de øvrige spillere.

# FIND TRE FORANDRINGER

## FORMÅL:

- Styrke opmærksomheden
- Styrke sanserne



## FORBEREDELSE:

Sæt spillerne sammen to og to.

## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne står i to rækker over for hinanden to og to.
2. Parrene giver hinanden hånden og siger deres navne. Derefter skal de i cirka 20 sekunder iagttage hinanden.
3. Den ene række af spillere går 10 skridt bagud og vender ryggen til deres makker.
4. De spillere som står tilbage, skal ændre tre ting ved deres udseende, fx vende vrangen ud på trøjen, sætte uret på den anden arm, fjerne en ørering, ændre frisure eller ansigtsudtryk.
5. De andre spillere vender tilbage og skal nu gætte, hvad der er forandret. Derefter bytter spillerne roller.

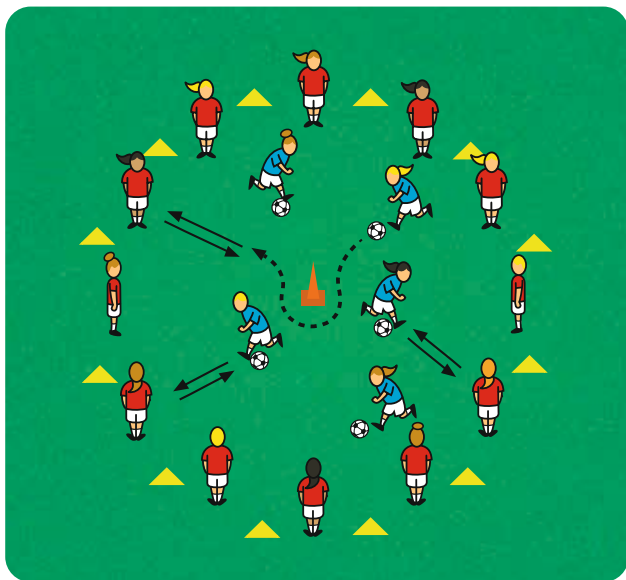
## TIP!

1. Lav øvelsen uden at tale sammen.
2. Øvelsen kan også laves i grupper på tre.

# RUNDT OM KEGLEN

## FORMÅL:

- Skabe inddragelse
- Skabe forståelse for hinanden
- Styrke samarbejdet



## FORBEREDELSE:

Sæt toppe i en cirkel og én kegle i centrum af cirklen. Cirklen skal være så stor, at alle spillere har plads til at bevæge sig.

## FOKUS:

Spillerne skal have kontakt med bolden når der dribles.

## SÅDAN GØR I:

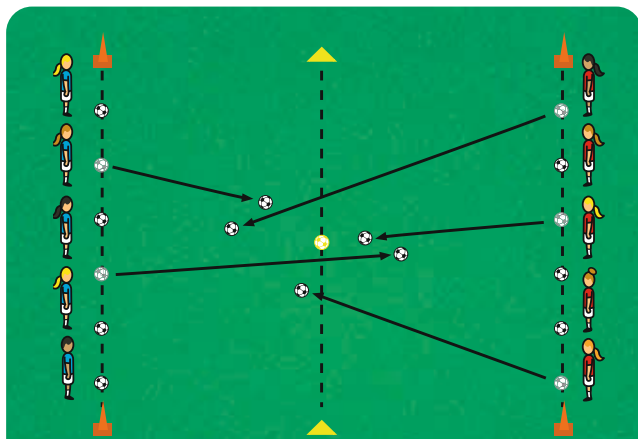
1. Fordel to tredjedele af spillerne rundt i cirklen. Den sidste tredjedel har hver én bold. Del op i to grupper, hvis der er for mange spillere til én gruppe.
2. Spillerne med bold dribler ind til midten af cirklen og rundt om keglen. Herefter dribles ud til en valgfri spiller, der står ude i cirklen. Bolden afleveres til denne, og de bytter plads, så det nu er spilleren ude fra cirklen, der dribler ind og runder keglen i midten og ud til en ny valgfri spiller.
3. Den spiller, som netop har afleveret bolden, sætter sig ned og kan ikke vælges igen.

**TIP!** Tag tid på øvelsen – og lad gruppen forsøge at slå sin rekord.

# TRÆFBOLD

## FORMÅL:

- Styrke præcisionen
- Styrke koncentrationen
- Styrke samarbejdet
- Styrke sammenholdet



**TIP!** Hvis der er så mange børn (og bolde) med, at øvelsen bliver "kaotisk", kan spillerne kaste eller trille boldene i stedet.

## FORBEREDELSE:

1. Stil kegler op til én bane, hvor der er plads til, at alle spillere kan bevæge sig.
2. Markér med toppe to baglinjer inden for baneområdet i hver sin ende af banen.
3. Del to lige store hold, hvor hver spiller har én bold. Øvelsen kan laves i en eller flere grupper alt efter antallet af børn. Du deler samtlige hold.
4. Placer en bold – gerne en, der afviger fra de øvrige – på midten af banen.

## FOKUS:

Spillerne skal skyde med indersiden langs jorden.

## SÅDAN GØR I:

1. Begge hold skal forsøge at flytte bolden i midten ved at sparke deres egen bold efter den.
2. Bolde, der ligger på egen halvdel, kan løbende hentes retur, før spilleren gør et nyt forsøg.
3. Det hold, der først får bolden i midten flyttet over på modsatte holds baglinje, har vundet.

# KEGLEMÅL PÅ TID

## FORMÅL:

- Styrke samarbejdet
- Træne teknik
- Styrke sammenholdet



## FORBEREDELSE:

1. Stil kegler op til en bane af en størrelse, så alle spillerne har plads til at bevæge sig.
2. Sæt små "keglemål" op – hver lavet af to toppe.
3. Sæt spillerne sammen i hold af fire personer.

## FOKUS:

Aflevering med inderside til hinanden og igennem målene.

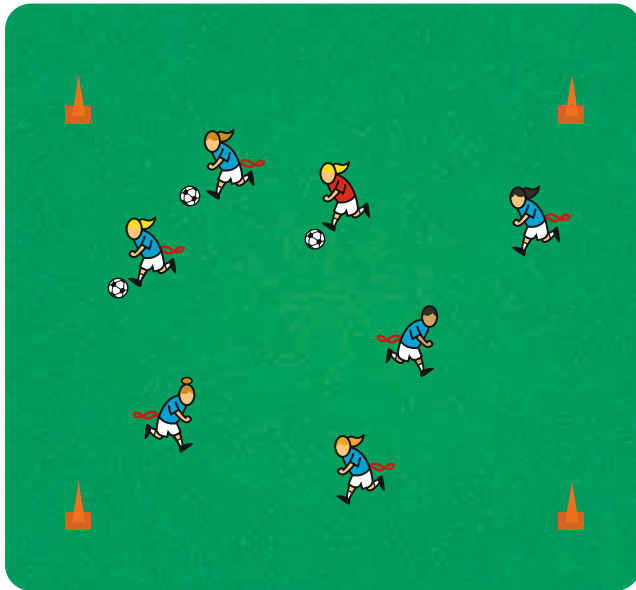
## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne forsøger nu at score så mange mål som muligt på de små keglemål. De spillere, der har en bold, kan kun score, hvis en af deres medspillere står klar til at modtage bolden på den anden side af keglemålet. Der må ikke scores på det samme mål to gange i træk.
2. Samtidig med at spillerne forsøger at score mål, skal de også forhindre modstanderne i at score mål.
3. Der spilles 3-4 minutter ad gangen.
4. Hvis det skal varieres, kan man lave flere hold med kun to spillere på hvert hold, eller sætte flere bolde i spil.

# RÆV EFTER HARE

## FORMÅL:

- Styrke samarbejdet
- Skabe fysisk kontakt
- Lege



## FORBEREDELSE:

1. Vælg en 'ræv' blandt spillerne. De resterende spillere er 'harer'. Hver hare er iført en træningsvest eller sætter et markeringsbånd i buksekanten bag på kroppen.
2. Del eventuelt spillerne i flere grupper alt efter antallet af børn. Alle børn skal have en bold.

## FOKUS:

Sidelæns bevægelse, kropsfinter og temposkift.

## SÅDAN GØR I:

1. Den person, som er ræven, forsøger at fange harerne ved at gribe fat i markeringsbåndet/træningsvesten.
2. Når ræven har fanget en hare, bliver hun ræv.

## TIP!

1. Vælg to eller tre ræve – afhængig af holdstørrelse – som skal forsøge at samle så mange haler som muligt. Når en hare mister sin hale, bliver den også ræv. Når alle haler er fanget, starter man forfra.
2. Beslut at kun harerne har bold eller lav øvelsen uden bold.

# TREDJE TRÆNING

---



# DAGENS FOKUS - DE GODE FORÆLDRE

## FORÆLDREMØDET

At have forældrene som medspillere er af stor vigtighed, så prioritér at mødes med dem og involvér forældrene allerede fra pigerne er helt små. Sæt holdopgaver og trivsel på dagsordenen - det er en stor motivation for børnene at se, at deres forældre er involveret i deres fritidsinteresse og har sociale relationer til trænerne og de andre forældre. Fortæl, hvordan børnene har det med hinanden, hvordan kulturen er og snak om, hvad I sammen kan gøre for at styrke sammenholdet.

Du kan finde alt, hvad du behøver til det første forældremøde i materialet ”Spil pigerne – fodboldforældre velkommen” – du finder det under materialer på [www.dbu.dk/pigeraketten/](http://www.dbu.dk/pigeraketten/)

Forældremødepakken ”Spil pigerne – fodboldforældre velkommen” indeholder:

- Drejebog med afkrydsningsfelter for planlægning af forældremødet
- Invitations-forslag/-skabelon
- Præsentation i PowerPoint
- Dialogkort, der kan benyttes til forventningsafstemning og involvering af forældrene
- Folder om fodboldmiljøer
- Folder – vores hold, hvor tekstfeltet fra præsentationen kan flyttes til folderen og dermed virke som opsamling/referat

## DEN GODE TRIVSEL ER ALLES ANSVAR

### SPØRG IND

#### BLAND DIG, HVIS DU SER NOGET UHENSIGTSMÆSSIGT

Du skal støtte børnene i at være gode kammerater. Bland dig også, hvis du ser nogen ignorere andre eller være aggressive. Sæt grænser og beskyt den, der er udenfor.



Hvis du har mistanke om, at et barn ikke er en del af fællesskabet eller ikke trives, er det en god idé at tage en snak med barnet. En snak i sig selv kan være en stor hjælp – og vigtigst af alt viser du barnet, at det bliver set, og ikke er alene. Nedenfor er et par tips til, hvordan du taler med et barn, der måske ikke trives.

### SPØRG

Vent ikke på at barnet kommer til dig, men sig f.eks. til barnet: ”Du virkede ked af det til træning i dag, har du lyst til at tale om det?”.

### LYT

Det kan lyde som en selvfølge, men som voksen kan det være svært at lade være med at dysse reaktionerne ned og komme med rationelle forklaringer og løsninger. Fokusér derfor på at lytte og respektere at barnet har det, som det har det.

### INDGÅ AFTALER

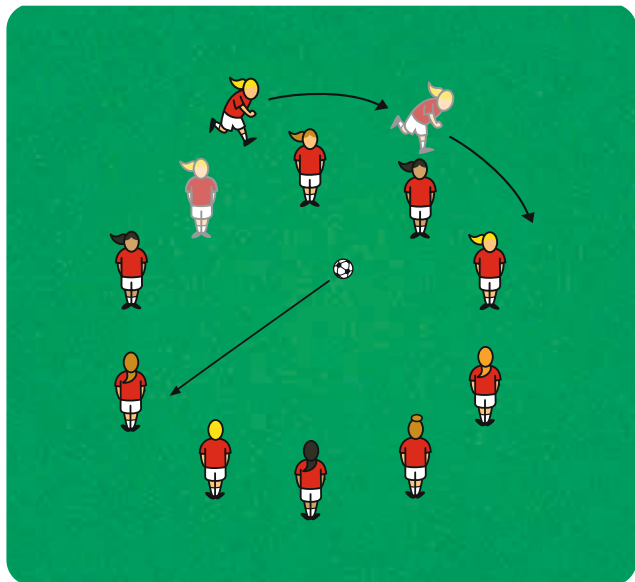
Aftal med barnet, hvad I kan gøre for, at han eller hun kan føle sig som en del af fællesskabet. Indgå f.eks. en aftale om måden, du deler børnene ind i grupper på. Hvis der er en medspiller, som barnet har det særligt godt med, så kan du være med til at styrke deres kammeratskab ved at sørge for, at de oftere laver øvelser sammen. I kan også aftale, at holdet tager en generel snak om kammeratskab. Aftal også gerne, hvornår og hvordan forældrene inddrages.



# NAVNELEG 3

## FORMÅL

- Lære hinanden at kende
- Blive opmærksomme på hinanden
- Gøre det naturligt, at råbe hinandens navne forud for en aflevering - også i kamp



## FORBEREDELSE:

Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20.

## SÅDAN GØR I:

Lad spillerne danne en cirkel og bed dem om at tænke hårdt og præcist, når de spiller bolden til den holdkammerat som de råber navnet på. Hvis afleveringen ikke er hård eller så præcis, at den når frem til den forventede spiller skal spilleren, der har afleveret bolden løbe en runde, rundt om cirklen.

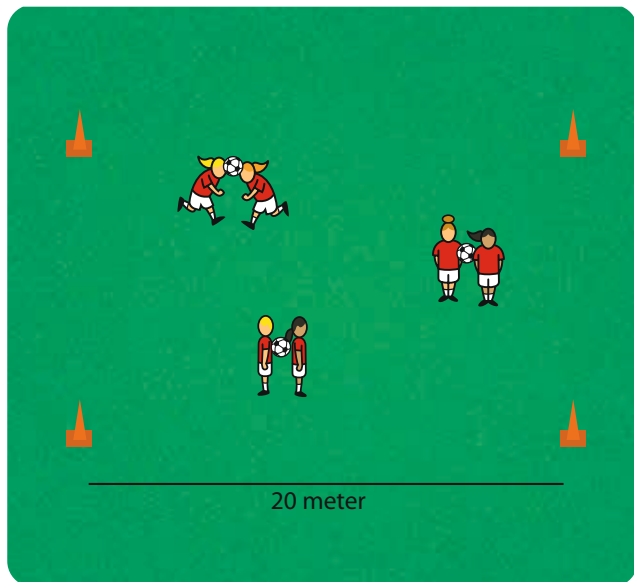
## TIP!

1. Varier øvelsen ved at etablerede spillere skal aflevere til nye spillere og siger de et forkert navn i forhold til, hvor afleveringen bliver placeret, skal de løbe en runde rundt om cirklen.
2. Sæt en spiller i midten – vedkommende må afbryde afleveringen og må også tage bolden fra modtageren, hvis det er muligt inden denne spiller får sagt et nyt navn og afleveret bolden videre.

# BOLDTRANSPORT

## FORMÅL

- Træne koordination
- Træne motorik
- Styrke samarbejdet



## FORBEREDELSE:

1. Spillerne går sammen i par to og to
2. Hvert par får én bold

## FOKUS :

Højt aktivitetsniveau, balancetræning og samarbejde.

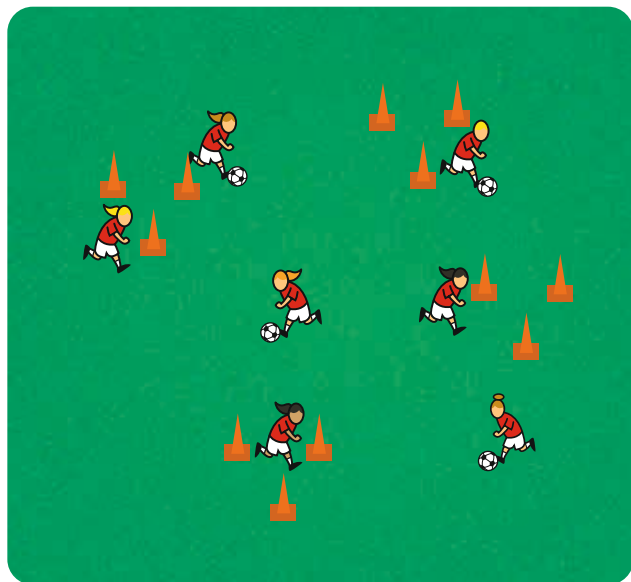
## SÅDAN GØR I:

1. Hvert par skal forsøge at flytte bolden 10-20 meter på forskellige måder.
2. Du starter med at give dem tre forskellige måder at transportere bolden på.  
Dette kan fx være at transportere bolden med to hoveder, to bagdele eller hånd og knæ.
3. Derefter skal de selv finde forskellige måder at løse udfordringen på.
4. En anden variant kan være at stille kegler op, så de skal gennem en forhindringsbane samtidig med at bolden skal transporteres.

# HULER OG UHYRER

## FORMÅL

- Lege
- Træne motorik
- Styrke koncentrationen



## FORBEREDELSE:

1. Stil kegler op så de danner trekanter rundt omkring på banen, men i et afgrænset område.
2. Trekkanterne markerer "hulerne".
3. Alt efter hvor mange deltagere der er, udpeges der et antal uhyrer blandt pigerne.
4. Dem der ikke er udpeget som uhyrer, får hver tildelt en bold.

## FOKUS:

Boldkontrol under pres.

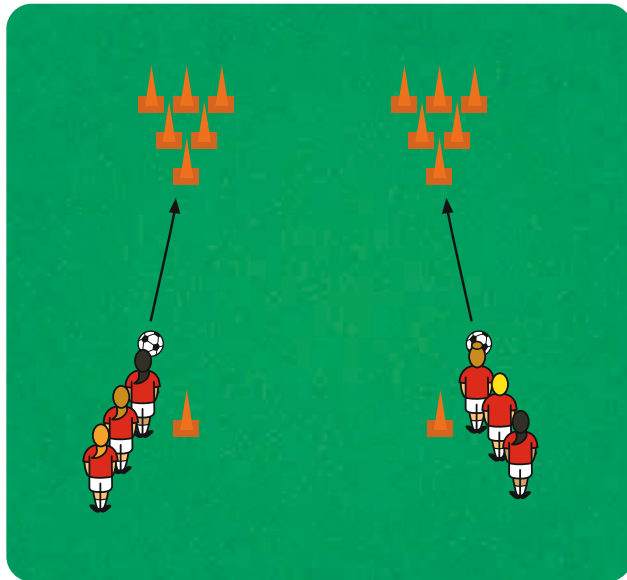
## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne, der har en bold, skal løbe fra hule til hule.
2. De må max. være 15 sekunder i hulen.
3. De spillere, der er uhyrer, skal forsøge at erobre en bold, når de andre løber imellem hulerne.
4. Når en spiller bliver fanget, bytter hun plads med uhyret.

# FODBOLDBOWLING

## FORMÅL

- Træne teknik
- Træne koordination
- Lege



## FORBEREDELSE:

1. Alt efter, hvor mange spillere der er, laves der én eller to bowlingbaner og pigerne stiller sig i én eller to rækker ved startkeglen.
2. På hver bane stilles der ni kegler op i et mønster, så det er muligt at vælte dem alle med få spark.

## FOKUS:

Præcisionsspark og fart.

## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne skiftes til at sparke mod keglerne, og forsøge at vælte så mange som muligt.
2. Når en spiller har skudt, løber hun ud og stiller keglerne op igen, henter sin bold og løber tilbage i rækken.
3. I spiller på tid, den spiller, der har væltet flest kegler, vinder.
4. Hvis det skal varieres, kan der spilles på hold, hvor spillerne i hver række samarbejder om hurtigst muligt at nå fx 20 point.

## FODBOLD APP'EN

Et hav af muligheder i DBU's Fodbold app

Det får du – helt gratis!

- Kampklar holdværktøj
  - oprette dit hold
  - kontakte forældre (og spillere) via sms og mail
  - oprette opgaver, som forældre kan hjælpe med
  - oprette aktiviteter (kamp, træning, social begivenhed) for holdet
  - føre elektronisk holdkort
- Øvelsesbanken med mere end 100 øvelser og færdige træningsprogrammer
- Nyheder – personlig nyhedsstrøm
- Kampprogrammer for alle rækker i landet – fra børn til Superligaen
- Og meget mere....
- [www.dbu.dk/fodboldapp](http://www.dbu.dk/fodboldapp)

## UGENTLIGE TRÆNINGSPROGRAMMER

DBU udsender ugentligt træningsprogrammer tilpasset netop den aldersgruppe du træner. For at få træningsprogrammerne tilsendt pr. mail skal du være oprettet som holdkontakt i KlubOffice. Er du ikke det, skal du have fat i den ansvarlige for KlubOffice i din klub.

## PIGER PÅ BANEN

Du har mulighed for at tilmelde dig DBU Breddes pigenyhedsbrev "piger på banen" og cirka fire gange om året få en opsamling på alle pigerelevante nyheder direkte til din mailboks.

Tilmeld dig her: [www.dbusjaelland.dk/klubinfo/pigefodbold/nyhedsbrevet-piger-paa-banen/](http://www.dbusjaelland.dk/klubinfo/pigefodbold/nyhedsbrevet-piger-paa-banen/)

## ANBEFALINGER TIL TRÆNERADFÆRD

- Udtryk dig klart og præcist
  - Vis-forklar-vis
- Vejled undervejs og foretag spilstop
  - Stop/frys
- Vær modtagelig overfor spørgsmål fra spillerne
- Vis engagement gennem stemme og kropssprog
- Giv alle opmærksomhed
- Placer dig hensigtsmæssigt
- Kommunikation – tal mere med spillerne og inddrag dem
- Giv spillerne tid til at fordybe sig
- Giv spillerne mulighed for selv at finde løsninger
- Fælles start og slut på træning/kamp
- Gør det sjovt, spændende og lærerigt



LÆS MERE PÅ [WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN](http://WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN)



Dansk Boldspil-Union  
Telefon 46 34 07 71 • [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)

