

REKRUTTERING OG TRÆNING AF NYE SPILLERE I MÅLGRUPPEN 10-13 ÅR



SDU 

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



EN DEL AF
NOGET STØRRE

INDHOLD

KÆRE TRÆNER	3
VIGTIGT AT VIDE OM MÅLGRUPPEN 10-13 ÅR	4
”Fem gode råd”	5
TRIVSEL - I SKOLEN OG FODBOLDKLUBBEN	6
”Fem gode råd”	7
”11 FOR HEALTH” OPVARMNINGSPROGRAM	8
EKSTRA OPVARMNINGSØVELSER	11
TRÆNINGSSSESSION 1	12
TRÆNINGSSSESSION 2	17
TRÆNINGSSSESSION 3	24
TRÆNINGSSSESSION 4	28
TRÆNINGSSSESSION 5	32
TRÆNINGSSSESSION 6	36

Udgiver: Dansk Boldspil-Union, i samarbejde med DBU Uddannelse, DBU Bredde, Syddansk Universitet og med støtte fra Nordea-fonden

Redaktion: DBU Projekt & Analyse: Tina Enestrøm og Mikkel Alleslev Larsen.
Syddansk Universitet: Malte Nejst Larsen.

Layout og tryk: Formegon Aps.

Foto: Bo Kousgaard/Syddansk Universitet, Anders Kjærbye/fodboldbilleder.dk m.fl.

© **Alle rettigheder forbeholdes af DBU.** Mekanisk, elektronisk, fotografisk eller anden gengivelse, kopiering, ændring mv. af nærværende, eller dele af nærværende, materiale er ikke tilladt uden forudgående skriftlig tilladelse fra DBU.

KÆRE TRÆNER

Denne manual er udviklet til at klæde dig på til at tage imod nye spillere i målgruppen 10-13 år. Manualen er udviklet sammen med et onlinekursus, og tilsammen bidrager disse to værktøjer med vigtig viden omkring målgruppen.

Manualen tager udgangspunkt i DBU's skoleaktivitet "11 for Health" – et 11 ugers evidensbaseret undervisningsforløb for 4.-6. klassetrin. Den træningsform som benyttes i skoleaktiviteten har vist sig at have en positiv effekt på elevernes trivsel og samtidig får mange af de deltagende elever lyst til at starte i den lokale fodboldklub.

For at gøre det let at varetage træningen af nye spillere i målgruppen 10-13 år har DBU og SDU sammen udviklet et særligt opstarts-træningsprogram, som du finder på side 8-39 i denne manual.

Træningsprogrammet består af et opvarmningsprogram, og seks forskellige træningssessioner, som alle har et specifikt fokus. Hver session tager 1-1½ time at gennemføre, og som træner vil det være oplagt at benytte hele programmet, eller dele af det, til de første træninger på et nyopstartet hold for 10-13-årige.

Hvis det ikke vælges at opstarte et helt nyt hold, men blot at inkludere nye spillere på eksisterende hold, kan træningsprogrammet stadig benyttes, enten i sin helhed, eller som inspiration til træningen.

GOD FORNØJELSE!



FAKTA OM "11 FOR HEALTH"

Undervisningen i "11 for Health" består af involverende fodboldøvelser, som introducerer børnene til de vigtigste fodboldfærdigheder. Der er et stort fokus på småspil med høj intensitet, f.eks. 2v2 eller 3v3, hvor alle er involverede.

Piger og drenge træner sammen i "11 for Health", og aktiviteten har vist sig at vække fodboldinteressen hos mange af de elever, der ikke tidligere har spillet fodbold - særligt blandt pigerne.

Læs mere om skoleaktiviteten "11 for Health" på www.dbu.dk/11forhealth

VIGTIGT AT VIDE OM MÅLGRUPPEN 10-13 ÅR

Unge i alderen 10-13 år, står på flere områder ved en markant skillevej i deres udvikling. Fra udelukkende at være betragtet som "barn", bevæger de sig nu længere væk fra deres forældre, og processen mod det, at være "ung" starter i disse år.

De unge indretter sig i mindre grad end tidligere under de voksnes anvisninger, og de begynder at blive mere selvstændige. Det kan f.eks. ses ved at de begynder at stille spørgsmålstegn ved det de voksne siger, samtidig med at de begynder at have stærkere holdninger til, hvad de selv synes er rigtigt og forkert. Deres holdninger er baseret på, hvad de føler, og hvem de relaterer sig til – og dette er nu oftere venner, idoler eller andre som de ser op til.

Det er også i denne tid, at de unge begynder at falde fra de sportsgrene de hidtil har dyrket, hvilket ofte skyldes at deres fokus ændres til at være mere rettet mod ungdomslivet og det sociale, i rammer de selv ønsker at skabe.

De aktiviteter som de nu vælger at dyrke, er i højere grad styret af socialitet, det at høre til i en gruppe og at spejle sig i andre.



FAKTA OM HJERNENS UDVIKLING HOS MÅLGRUPPEN

I de spæde teenageår begynder hjernen at fokusere mere på relationer, og det er på mange måder de samme områder i hjernen, der styrer vores følelser. Derfor reagerer unge i 10-13-års alderen i højere grad ud fra deres følelser end de tidligere har gjort.

Det kan desuden opleves, at de unge er en smule sort/hvide i deres anskuelser. Det hænger til dels sammen med, at hjernens evne til at tænke abstrakt ikke er færdigudviklet samt at unge i denne alder ofte agerer ud fra deres følelser og tilhørsforhold.

Det er helt normalt, og en del af den udvikling hjernen gennemgår i disse år. Det er de spæde anslag til at finde sin egen identitet. Det er meget forskelligt hvornår denne proces starter - pigerne er ofte lidt hurtigere i gang med processen end drengene.

SÅDAN SKABES EN GOD KONTAKT TIL UNGE I ALDEREN 10-13 ÅR

FEM GODE RÅD



1. Som voksen tildeles du ikke længere interesse og respekt fra de unge i målgruppen automatisk. Det er noget som skal vindes, og derfor er det vigtigt, at de oplever, at du er en voksen, der har noget at tilbyde dem.
2. Udvis oprigtig interesse for de unge. Vis, at du er interesseret i, hvad de har på hjerte, og lyt interesseret og oprigtigt til det de har at sige.
3. Husk, at du er en rollemodel. De unge ser hvad du gør og hvordan du opfører dig, og vil muligvis selv anvende dette i deres relationer.
4. Husk på, at de unge kan reagere anderledes og mere følelsesladet på oplevelser i denne periode. Det er helt normalt, og en del af deres udvikling. Hjælp dem ved at støtte dem i at finde løsninger i stedet for blot at give dem løsningerne.
5. De unge skal opleve, at de får lov til at bestemme nogle ting, og de bør gives et passende ansvarsområde - gerne med en social dimension, som er det, der begynder at fylde og være drivkraften hos dem.

Et ansvarsområde kan f.eks. være at planlægge mad til en tur, arrangere en videoaften eller andet som findes passende i forhold til de unges evner. Som voksen kan du sagtens hjælpe - men følg de unges initiativer og ideer.



TRIVSEL - I SKOLEN OG FODBOLDKLUBBEN

I skoleaktiviteten "11 for Health" er der lagt stor vægt på at øge trivslen hos eleverne, bl.a. gennem anerkendelse. Lærerne sørger for at rose deres elever, og eleverne roser løbende hinanden. Sidstnævnte sker gennem et 'rosemakker' koncept, som indebærer at eleverne hver uge sættes sammen to og to. Rosemakkerne samarbejder i løbet af ugen, og i slutningen af hver "11 for Health"- lektion er der indlagt tid til at de går sammen og roser hinanden.

Udover konceptet rosemakkere, er der lagt elementer af trivsel ind i mange af "11 for Health" træningsøvelserne. Der er også et stort fokus på samarbejde i mange øvelser, ligesom eleverne introduceres til begrebet fairplay og hvordan man bør opføre sig overfor andre, både på og udenfor fodboldbanen.

Effekterne af det store fokus på trivsel i "11 for Health" har medført positive resultater for de deltagende elever. Således viser de foreløbige resultater, at der efter de 11 ugers træning ses en forbedring i den sociale trivsel, hvilket eksempelvis kommer til udtryk ved at de i højere grad føler at de andre børn vil være venner med dem og at de har færre udfordringer med at være sammen med andre.

Mange af de trivselselementer, som benyttes i "11 for Health", kan med fordel bringes med ind i klubben, hvad enten det er på et nystartet hold for 10-13-årige, eller på de eksisterende hold.

Det er eksempelvis oplagt at introducere rosemakkerkonceptet på klubbens børne- og ungdomshold, hvis I ønsker at arbejde med spillernes evner til at give og modtage positiv feedback. Konceptet kan laves i mange varianter, og det kan være både et tilbagevendende tema, eller noget man afprøver i en periode for at se om spillerne tager det til sig.



SÅDAN SKABES EN BEDRE TRIVSEL I FODBOLDKLUBBEN

FEM GODE RÅD



1. Kammeratskabstips

Kammeratskabstips er en slags regler, som spillerne selv er med til at formulere, og som skal være udgangspunktet for spillernes måde at være sammen på.

2. Fælles start på træningen

En fælles start på træningen betyder, at alle samles og hilser på hinanden.

3. Alle hilser på alle

Det skal være en del af kulturen, at alle hilser på hinanden i klubben - uanset hvor lidt eller hvor meget man kender hinanden.

4. Vennestafetten

Vennestafetten kan være en kasket, en T-shirt, et svedbånd eller en bamse. Træneren giver hver uge vennestafetten til den spiller, der har gjort noget særligt for at være en god kammerat. Det kan f.eks. være at rose sine medspillere, at

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

5. Hold-buddy for nye spillere

En hold-buddy tager sig af en ny spiller og sørger for, at vedkommende får en god start. Opgaven som hold-buddy varer ca. tre uger og går på tur, så flest mulige prøver det. En buddy-ordning kan også laves på tværs i klubben, hvor de lidt ældre spillere f.eks. kan være buddy for de yngre.



”11 FOR HEALTH” OPVARMNINGS- PROGRAM

OPVARMNING

🕒 10 MIN

Formålet med opvarmning er at øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader. Opvarmning bør vare minimum ti minutter for at give den største præstationsfremmende virkning.

Det anbefales at spillerne i starten af opvarmningen undgår kropskontakt, hurtige retningsændringer, lange afleveringer og hårde skud. Start derfor opvarmningen i et lavt tempo og øg gradvist intensiteten.

I ”11 for Health” består opvarmningen af seks udvalgte øvelser. Disse øvelser præsenteres herunder, og de kan sagtens benyttes i klubregi, særligt i de angivne variationer, hvor der er bolde med i øvelserne.

Udover de seks opvarmningsøvelser fra ”11 for Health”, præsenteres der yderligere tre øvelser, og samlet set består opvarmningsprogrammet derfor af ni øvelser, som enten kan bruges direkte i træningen, eller blot kan bruges som inspiration/supplement.

Opsætning af baner til opvarmningsøvelserne

Lav to rækker af 5-10 kegler. Keglerne i hver række sættes med 2 meters mellemrum, og der skal være ca. 10 meter imellem de to rækker. Keglerne skal benyttes til øvelse 1, 2 og 6.

1. LØB I CIRKLER

- Løb i par, men start ved hver jeres kegle.
- Start med at løbe almindeligt op til den første kegle.
- Sidestep mod partneren og når I mødes på midten, så lav sidestep rundt om hinanden, mens I hele tiden kigger i samme retning.
- Sidestep derefter tilbage til keglen du kom fra.
- Når der sidestepes, bøjes hofter og knæ let og vægten holdes på fodballerne (imellem tæerne og buen under foden)
- Der løbes videre op til den næste kegle og øvelsen gentages. Når parret har været ved alle keglerne, løber de tilbage til start.
- Øvelsen gentages.

Variation

- Hold evt. en bold med begge hænder, enten foran brystet eller over hovedet.



2. FORLÆNS OG BAGLÆNS LØB

- Løb to kegler frem (forlæns) og én kegle tilbage (baglæns). Gentag indtil du når den sidste kegle.
- Når der løbes, skal hofterne og knæene bøjes let, mens vægten holdes på fodballen (imellem tæerne og buen under foden).

Variation

- Spillerne kan dribble med en bold ved fødderne når de løber fremad, stoppe den når de kommer til en kegle, løbe baglæns uden bold og så dribble videre med bolden igen, når de kommer op til den kegle hvor bolden ligger.



3. PLANKE

- Lig på maven og støt overkroppen med underarme og håndflader mens albuerne holdes under skuldrene.
- Løft kroppen og hold en lige linje fra hoved til fødder, mens du kigger nedad.
- Træneren skal holde øje med at spillerne ikke svajer for meget i ryggen, hænger i skuldrene eller stikker numsen for højt op.
- Hold positionen i 20 sekunder (evt. mindre for begyndere).
- Hold et kort hvil og gentag herefter øvelsen.

Variation

- Spillerne kan ligge tættere på hinanden og trille en bold imellem sig.

4. BALANCE PÅ ÉT BEN

- Stå på ét ben med knæ og hofte let bøjet. Hold hofte, knæ og fod på en lige linje.
- Hold positionen i 30 sekunder og skift derefter ben.
- Øvelsen skal laves to gange på hvert ben.
- Spillerne kan evt. holde en fodbold foran sig i begge hænder.

Variation

- Spillerne kan stå tættere på hinanden og kaste bolden imellem dem. Bryst til bryst, eller over hovedet som indkast.



5. VERTIKALE HOP

- Stå med fødderne i hoftebredde, og med hænderne på hoften.
- Bøj langsomt i hofte, knæ og ankler, ned til 90 grader.
- Læn overkroppen fremover, hold denne position i 1 sek. og hop derefter så højt som muligt og stræk kroppen.
- Gentag i 30 sekunder og husk at sætte af og lande på begge fødder.
- Hold et kort hvil og gentag derefter øvelsen.

Variation

- Spillerne kan stå tættere på hinanden og kaste bolden imellem dem. Bryst til bryst, eller over hovedet som indkast. Man hopper efter hver kast, så snart man har sluppet bolden.



6. LØB

- Start ved første kegle, og løb med ca. 75% af din maksimale hastighed indtil sidste kegle.
- Jog derefter tilbage til start.
- Under øvelsen holdes ryggen oprejst.
- Hofte, knæ og fod holdes på en lige linje.
- Øvelsen gentages.

Variation

- Øvelsen kan laves med en bold for fødderne, så der dribles.

EKSTRA OPVARMNINGSØVELSER

🕒 10-20 MIN

1. HILSELEG (NÅR DER ER NYE SPILLERE)

- Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.
- Du og alle spillerne løber rundt imellem hinanden. Hver runde tager 60 sekunder og du vælger, hvor mange runder I skal igennem.
- I første runde er opgaven at kigge dem, man møder, i øjnene, og hvis man ikke kender hinandens navn, siges eget navn.
- I anden runde stopper spillerne op og giver hånd til dem, de møder, og hvis man ikke kender hinandens navn, siges eget navn.
- I tredje runde siger spillerne "hej xx" til dem, de møder. Hvis man ikke kender hinandens navne, gættes så godt man kan på den andens navn og man tager sig tid til at rette det, hvis det er forkert.

Variationer

- Alle har en bold og dribler rundt imellem hinanden.
- I første runde er opgaven at kigge dem, man møder, i øjnene, og hvis man ikke kender hinandens navne, siges eget navn.
- I anden runde har halvdelen bolde og man laver boldovertagelse med dem man møder uden bold, hvis man ikke kender hinandens navn, siges eget navn.
- I tredje runde har halvdelen bolde og man afleverer til dem man møder uden bold. Hvis man ikke kender hinandens navne, gættes så godt man kan, og man tager sig tid til at rette det, hvis det er forkert.

2. KONGENS EFTERFØLGER

- Spillerne er sammen to og to.
- Begge dribler med en bold og den ene skal følge efter den anden, som forsøger at ryste denne af med tempokift og retningskift.
- Rollerne byttes efter ét minut.

Variationer

- Hvis i mangler bolde eller det er for svært at følge med, kan efterfølgeren undvære bold.
- I stedet for at følge efter kan man lave øvelsen spejlvendt, så den ene bestemmer bevægelserne og retningen, mens den anden skal forsøge at spejle dette.

3. DRIBLINGER

- Der dribles rundt i en firkant mellem hinanden.
- På signal fra træneren stoppes bolden på forskellig vis, f.eks. med fodsål (læg låg på), inderside, yderside, knæ, bagdel, bryst.
- Der dribles med forskellige betingelser f.eks. kun højre fod, kun venstre fod, skiftevis højre/venstre fod, med ydersiden, med indersiden osv.

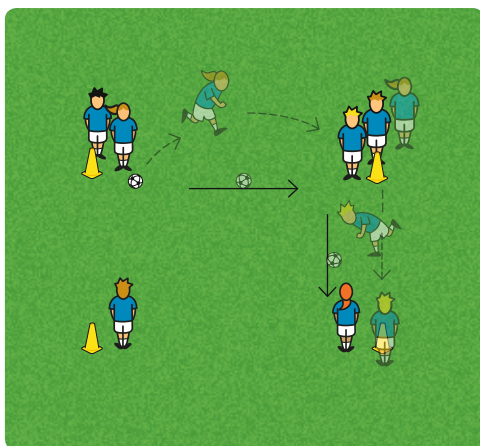
Variationer

- Stop din egen bold på den givne måde og løb derefter hen til flere andre bolde og lav samme øvelse. Når du når til bold nr. fem, dribles videre med denne.
- Prik hinandens bolde væk, når ens bold er prikket væk fra banen, henter man den og laver fem gentagelser af en fysisk øvelse (mavebøjninger, hop mm.) inden man vender tilbage til firkanten.

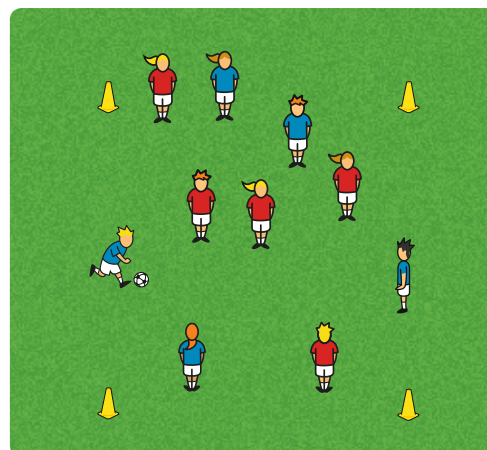
TRÆNINGSSSESSION 1

AFLEVERINGER

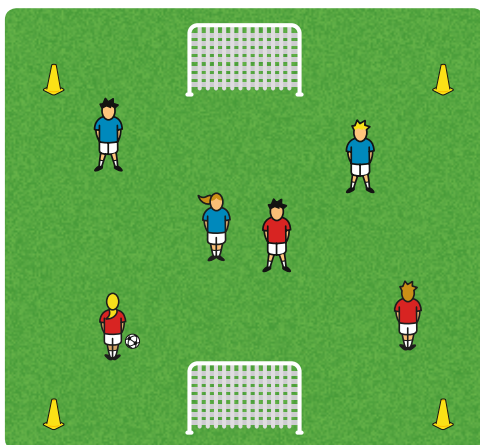
TRÆNINGSSSESSION 1	VARIGHED
Afleveringer med indersiden	5 min
"11 for Health" afleveringsøvelse	10 min
AJAX 3-kant	10 min
Partibold	10-20 min
Småspil med fokus på afleveringer	20 min



Figur 1.2: "11 for Health" afleveringsøvelse



Figur 1.4: Partibold



Figur 1.5: Småspil med fokus på afleveringer



AFLEVERINGER MED INDERSIDEN

🕒 5 MIN

Formål

- At kunne aflevere præcist til en medspiller eller skyde på mål.

Rekvisitter

- Bolde til halvdelen af spillerne
- Kegler til alle spillere

Beskrivelse

- Spillerne er sammen parvis om en bold.
- Spillerne i hvert par står med 5-8 metres afstand.
- Bolden afleveres med indersiden til makkeren.
- Bolden stoppes og afleveres tilbage.
- Husk at træne afleveringer med begge ben.

Fokuspunkter

- Støttebenet ved siden af bolden, med ca. 10 cm afstand.
- Foden på støttebenet skal pege i den retning, man vil aflevere.
- Sparkebenet skal have en vinkel på 90 grader i forhold til støttebenet.
- Bøj lidt i benet, læn dig lidt forover og brug armene til balancen.
- Spænd i fodleddet og ram bolden i ækvator.
- Tilpas farten i forhold til afstanden til makkeren.

Variationer

- Stil to kegler med ca. 1½ meters mellemrum midt imellem de to spillere, hvorigennem bolden skal afleveres. Hvert par kan samarbejde om at lave så mange afleveringer som muligt igennem keglerne i løbet af ét minut, og evt. kan de konkurrere mod de andre par.
- Øg afstanden mellem spillerne, hvis de har niveauet til det.
- Bolden skal altid afleveres tilbage på første berøring.

”11 FOR HEALTH” AFLEVERINGSØVELSE (SE FIGUR 1.2)**🕒 10 MIN****Formål**

- At kunne aflevere hurtigt og præcist til en medspiller.

Rekvisitter

- 1 bold pr. gruppe
- 4 kegler pr. gruppe

Beskrivelse

- Lav grupper med 5-6 spillere i hver.
- Brug kegler til at lave baner på 10x10 meter. Der skal være en bane til hver gruppe.
- Spillerne på hver bane skal fordele sig ud på de fire kegler, så der står mindst én spiller ved hver.
- Der skal dog være to spillere ved den ene kegle, og denne fungerer som startkeglen.
- Den ene spiller ved startkeglen har en bold, og starter øvelsen ved at aflevere denne til spilleren ved den næste kegle. Efter man har afleveret bolden, løber man hen bag den kegle, man har afleveret til.
- Spilleren, der modtager bolden, skal tage 1-2 berøringer for at få kontrol over bolden og derefter aflevere den til spilleren ved den næste kegle osv.

Fokuspunkter

- Forklar spillerne, at afleveringer handler om at arbejde sammen.
- Forklar spillerne, at det er okay at tage sig tid til at lave en god aflevering.

Variationer

- Lad spillerne anvende deres mindre gode fod til at aflevere bolden.
- Kør den anden vej rundt.
- Spilleren, der modtager bolden, skal røre den to gange og aflevere den videre på tredje berøring.

AJAX 3-KANT**🕒 10 MIN****Formål**

- At kunne aflevere præcist til en medspiller.

Rekvisitter

- 1 bold pr. gruppe
- 3 kegler pr. gruppe

Beskrivelse

- Del spillerne i grupper á fire. Der placeres tre kegler i en trekant med 10 meters afstand mellem hver kegle. Spillerne stiller sig to spillere ved den ene kegle, med en bold, og en spiller ved de andre kegler, uden bold.
- Hvis ikke det går op med trekanter, kan der suppleres med firkanter i det omfang, der er nødvendigt.
- Første spiller afleverer bolden til spilleren ved den anden kegle, og løber over til denne. Bolden modtages af spilleren ved denne kegle, som derefter sparker den videre til spilleren ved den tredje kegle og løber over til denne. Spilleren ved tredje kegle modtager, afleverer osv.

Fokuspunkter

- Lidt ned i knæ, når bolden modtages.
- Brug armene til balance.
- Giv bolden en blød landing.
- Forsøg at spille bolden på en måde, så man kan aflevere videre i næste skridt.

Variation

- Stil forskellige krav til, hvordan bolden skal tæmmes og spilles videre. F.eks. at den skal tæmmes med højre inderside og afleveres med venstre inderside, eller tæmmes med højre yderside og afleveres med højre inderside.

PARTIBOLD (SE FIGUR 1.4)

🕒 10-20 MIN

Formål

- At lære hvordan man spiller godt sammen.

Rekvisitter

- Veste i to farver
- 4 kegler

Beskrivelse

- Indenfor banen spiller de to hold imod hinanden. Der skal være 1-3 jokere som altid er med det hold, der har bolden.
- Det gælder om at holde bolden i egne rækker. Det vil sige at spille til hinanden indenfor holdet.

Fokuspunkter

- Forklar spillerne, at de skal "tilbyde sig" for boldholderen.
- Kommunikér med hinanden.

Variationer

- Der gives point når et hold har lavet et bestemt antal afleveringer uden at modstanderholdet har erobret bolden (f.eks. 10).
- Der kan spilles med begrænsninger på antallet af berøringer.



SMÅSPIL MED FOKUS PÅ AFLEVERINGER (SE FIGUR 1.5)

🕒 20 MIN

Formål

- At lære hvordan man spiller godt sammen.

Rekvisitter

- 1 bold pr. bane
- Veste
- To 5-mandsmål eller keglemål pr. bane

Beskrivelse

- Der spilles 3v3 eller 4v4, på en bane, der er ca. 25x35 meter, med et 5-mands mål eller keglemål i hver ende.
- For at score skal man have mindst fem afleveringer på holdet (tilpas antallet efter niveau).
- Der må ikke være nogen målmænd på holdene.
- Alle på holdet skal være over midten for at en scoring tæller.

Variation

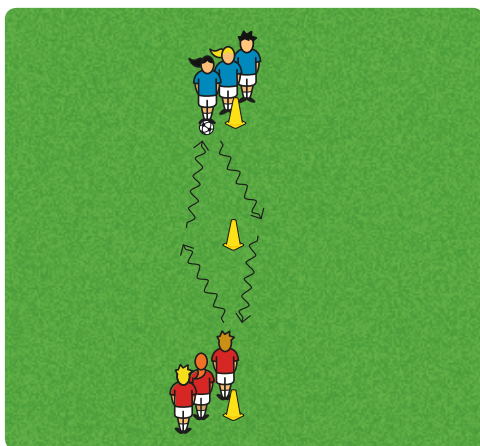
- Der kan evt. spilles med, at alle på holdet skal røre bolden, inden man må score.



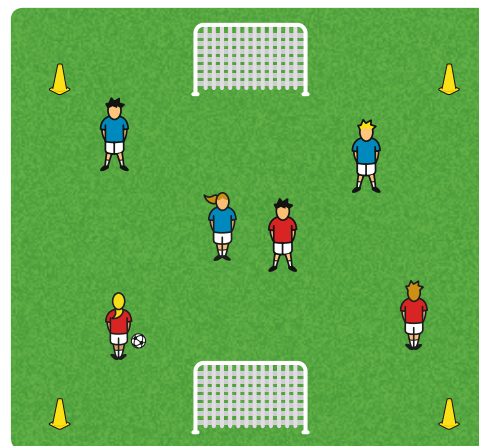
TRÆNINGSSSESSION 2

DRIBLINGER OG FINTER

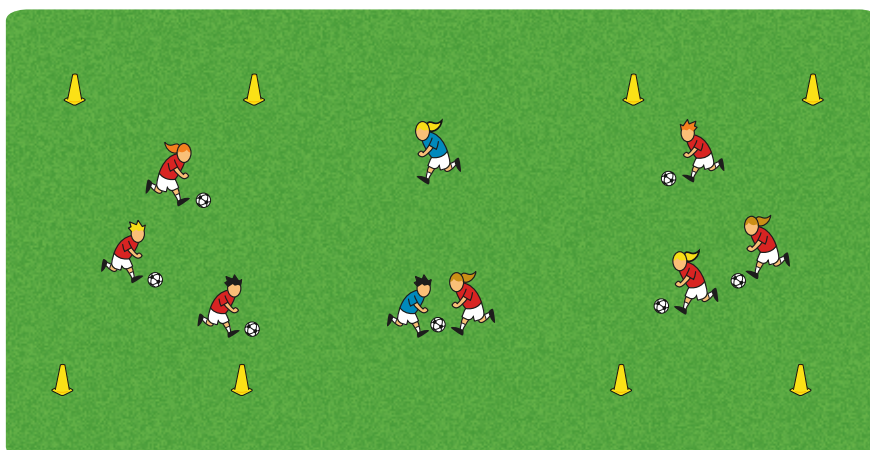
TRÆNINGSSSESSION 2	VARIGHED
Drible og finte	15 min
Småspil	10-15 min
Over Atlanten	10 min
Huler og uhyrer	10 min
3 på stribe	10-15 min
Slalom-dribling	10 min
Hale-leg	10-15 min



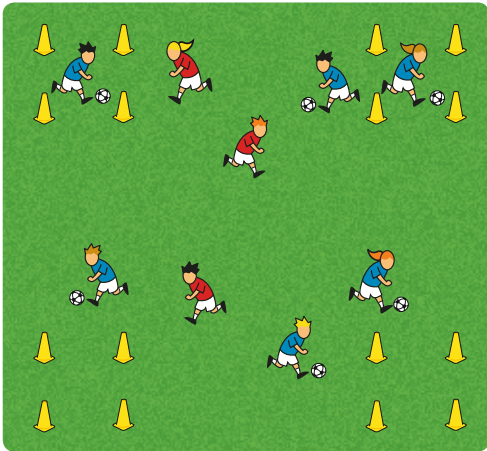
Figur 2.1: Drible og finte



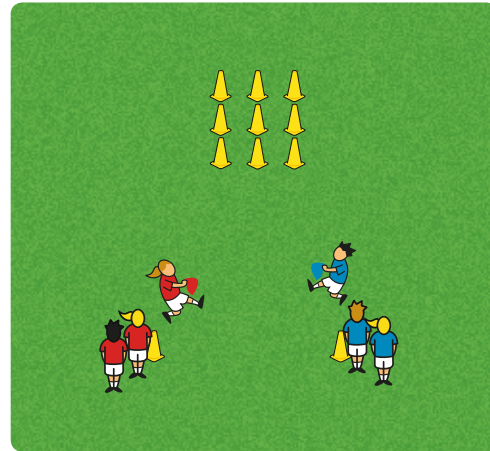
Figur 2.2: Småspil



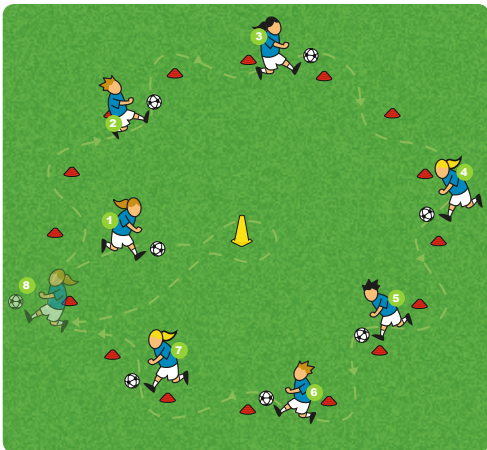
Figur 2.3: Over Atlanten



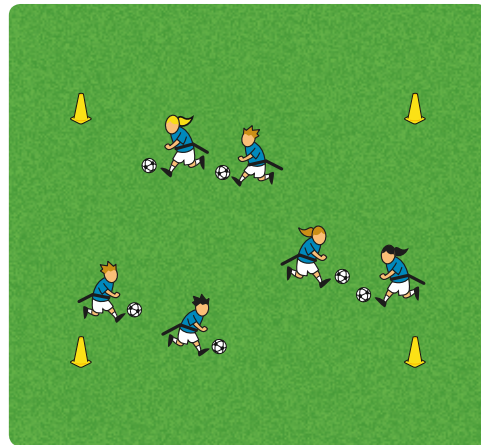
Figur 2.4: Huler og uhyrer



Figur 2.5: 3 på striben



Figur 2.6: Slalom dribling



Figur 2.7: Hale-leg

DRIBLE OG FINTE (SE FIGUR 2.1)

🕒 15 MIN

Formål

- At kunne bevare kontrollen under driblinger og finter.

Rekvisitter

- 1 bold pr. gruppe
- 3 kegler pr. gruppe

Beskrivelse

- Sæt dribleaner op ved brug af tre kegler med cirka 15 meter mellem hver kegle.
- Inddel grupper á 4-6 spillere.

Almindelig dribling

- Dribl almindeligt over til modsatte kegler og giv bolden videre til den forreste i køen.

Skudfinten

- Dribl mod keglen i midten. Sæt støttebenet ved siden af bolden og lad som om, at du skal skyde. Men i stedet flytter du hurtigt bolden til højre eller venstre med yder- eller indersiden af foden. Lav et temposkifte væk fra keglen og giv bolden videre til den forreste i køen.

Husmandsfinten

- Dribl mod keglen i midten og placér støttefoden (venstre ben, hvis du sparker med højre) på siden, men lidt foran bolden. Sving dit højre ben over den venstre side af bolden og ud foran bolden, mens den stadig triller. Placér højrefoden på højresiden af bolden og tag bolden med ydersiden af venstrefoden. Lav et temposkifte væk fra keglen og spil bolden til den forreste i køen overfor.

Tunnel

- En spiller stiller sig ved midterkeglen med spredte ben (skulderbredde). Dribl nu imod ham/hende og spark bolden mellem benene (dette kaldes en tunnel). Løb forbi spilleren, der står med spredte ben, og rul bolden tilbage til ham/hende. Spilleren der modtager bolden, fortsætter i spilretningen, og overdrager bolden til den forreste i køen. Den spiller, der lige har lavet tunnel stiller sig nu med spredte ben, og øvelsen fortsættes således.
- Reglerne kan evt. ændres, så spilleren, der står med spredte ben, løber af sted med det samme, efter at bolden er spillet gennem hans/hendes ben, og spilleren, der laver tunnelen, stiller sig op med spredte ben med det samme.

Fokuspunkter

- Husk spillerne på, at det handler om at lære at dribble, ikke om hvem der er hurtigst.

SMÅSPIL (SE FIGUR 2.2.)

🕒 10-15 MIN

Formål

- At kunne bevare kontrol over bolden under driblinger.

Rekvisitter

- 1 bold pr. bane
- Kegler
- Veste
- To 5-mandsmål eller keglemål pr. bane

Beskrivelse

- Der spilles 3v3 eller 4v4 på små baner med et mål i hver ende.
- Intensiteten skal være høj, og der må ikke være nogen fast målmand.
- Banerne skal være ca. 20 meter lange og minimum 15 meter brede.
- Der skal laves tunnel på en medspiller før der kan scores.

Variationer

- Det kan evt. indføres, at bolden altid skal dribles henover midten af banen, så det ikke er tilladt at aflevere bolden hen over midterlinjen.

OVER ATLANTEN (SE FIGUR 2.3)

🕒 10 MIN

Formål

- At kunne dribble med bolden under pres.

Rekvisitter

- 1 bold pr. spiller
- 8 toppe

Beskrivelse

- Toppene stilles op som et rektangel med en endezone i hver side.
- I midten befinder sig et antal fangere uden bold.
- Spillerne med bold fordeler sig i begge ender.
- Når øvelsen igangsættes, skal spillerne dribble fra den ene til den anden ende og undgå at miste bolden til fangerne i midten.
- Mister man bolden, er man selv fanger, og den, man blev fanget af, overtager bolden.
- Dribler man ud over sidelinjen, mister man også bolden til fangeren og bliver selv fanger.

Fokuspunkter

- Hold bolden tæt på fødderne.
- Tilpas hver dribbling til farten, så bolden holdes nær.
- Kig op, så der kan holdes øje med fangerne.

Variation

- I stedet for at fangeren overtager bolden, når den er mistet, lægger den fangede spiller sin bold udenfor området. Derved stiger antallet af fangere og det bliver sværere og sværere.



HULER OG UHYRER (SE FIGUR 2.4)

🕒 10 MIN

Formål

- At kunne dribble med bolden under pres.

Rekvisitter

- 1 bold pr. spiller
- 16 toppe

Beskrivelse

- Toppene stilles op som et rektangel med huler i hvert hjørne.
- I midten befinder sig 2-3 uhyrer (fingere) med veste på og uden bold.
- Spillerne med bold skal dribble rundt uden at miste bolden til fangerne.
- Der er helle i hulerne, men der må kun være én spiller i hulen ad gangen.
- Hvis en spiller dribler ind i hulen, skal den, der er deri, forlade hulen.
- Hvis en spiller mister sin bold til et uhyre, holder de to involverede en kort pause, hvori den, der mistede bolden, får vesten og bliver nyt uhyre.

Fokuspunkter

- Hold bolden tæt på fødderne.
- Tilpas hver dribbling til farten, så bolden holdes nær.
- Kig op, så det er muligt at holde øje med fangerne.

Variation

- Uhyrerne har også en bold, og fanger ved at berøre en af de andre spillere. Banestørrelsen skal tilpasses, for hvis man bare skal berøre for at fange, skal der være mere plads, end hvis bolden skal erobres.

3 PÅ STRIBE (SE FIGUR 2.5)

🕒 10-15 MIN

Formål

- At træne overblik, samarbejde og hurtighed.

Rekvisitter

- 9 kegler
- 6 veste i 2 forskellige farver
- Evt. 2 bolde.

Beskrivelse

- Opdel spillerne i hold á 3-4.
- 3x3 kegler opstilles med to meters mellemrum 10-20 m fra en opkridtet linje (startlinjen).
- De to hold stiller sig bag startlinjen, i hver deres række.
- De tre forreste på hvert hold har en vest i hånden (hvert hold har én farve veste)
- På signal løber de to første på hvert hold op og placerer deres vest på en af keglene og løber derefter tilbage og klappe den næste i hånden, som derefter placerer sin vest på en ledig kegle.

- Når alle veste er placeret, skal den næste, der løber derop, flytte en vest. Når først man har løftet en vest, skal den placeres og man må ikke ombestemme sig.
- Således fortsættes indtil et hold får tre på stribe.

Variationer

- I stedet for blot at løbe frem og tilbage, skal der dribles med en bold frem og tilbage.
- Afstanden til keglene kan øges for at gøre løbedistancen længere.

SLALOM-DRIBLING (SE FIGUR 2.6)

 10 MIN

Formål

- At træne motorik, teknik og koordination.

Rekvisitter

- 16 toppe
- 1 kegle
- Bolde til alle

Beskrivelse

- Stil toppe op i en cirkel med cirka to meters mellemrum og placer en kegle i midten af cirklen.
- Giv hver spiller et nummer eller et navn (f.eks. 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.
- Hver spiller har en bold og starter med at dribble slalom mellem keglene, indtil du giver signal ved at råbe et navn eller nummer.
- På signalet skal spillerne med det pågældende navn/nummer dribble ind til midten og runde keglen.
- Herefter dribler spillerne tilbage til cirklen igen og fortsætter med at slalom-drible.

Fokuspunkter

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

Variation

- Øg sværhedsgraden ved, at alle spillere - når du siger: "Vend rundt" - ændrer retning og dribler den anden vej.

HALE-LEG (SE FIGUR 2.7)

🕒 10-15 MIN

Formål

- At øve driblinger og kigge op.

Rekvisitter

- Bolde til alle spillere
- Veste til alle spillere
- 4 toppe

Beskrivelse

- Lav en bane af toppene.
- Alle spillere sætter en vest fast i buksekanten bagpå, så vesten hænger som en hale.
- Alle spillere dribler rundt med en bold og skal forsøge at stjæle haler fra de andre.
- Når man har stjålet en hale, stiller man sig med sin bold imellem benene.
- Man har helle, indtil man har placeret den stjalne hale i buksekanten bagpå.
- Det er tilladt at stjæle flere haler på én gang.
- Der spilles på tid.
- Vinderen er den, der har flest haler, når tiden er gået.

Variation

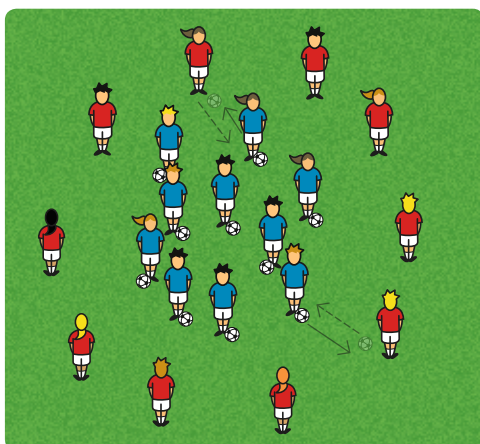
- Øvelsen kan laves uden bolde.



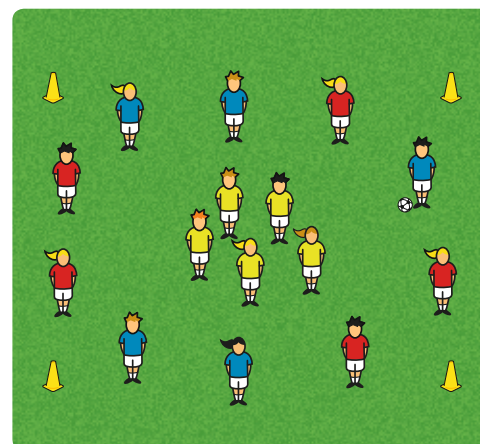
TRÆNINGSSSESSION 3

■ BOLDKONTROL

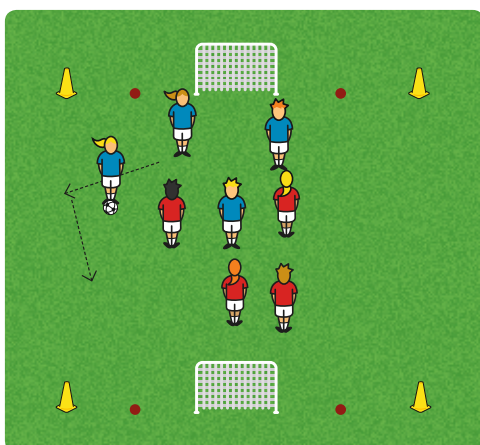
TRÆNINGSSSESSION 3	VARIGHED
Cirkeløvelse	15 min
Overtalsspil	15-20 min
Grøftespil	15-20 min
Scoring i 4 huler	15-20 min



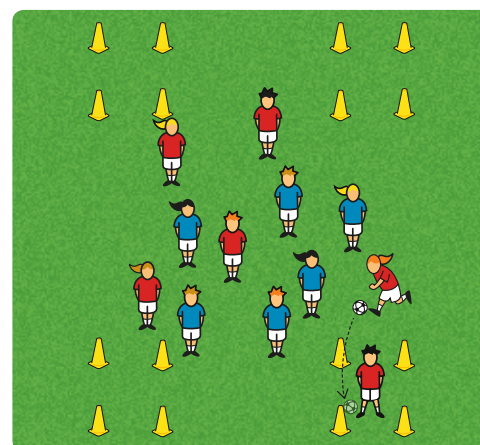
Figur 3.1: Cirkeløvelse



Figur 3.2: Overtalsspil



Figur 3.3: Grøftespil



Figur 3.4: Scoring i 4 huler



CIRKELØVELSE (SE FIGUR 3.1)

🕒 15 MIN

Formål

- At kunne bevare boldkontrollen under driblinger og afleveringer.

Rekvisitter

- Bolde til halvdelen af spillerne

Beskrivelse

- Inddel spillerne i grupper á 15-20. Halvdelen af spillerne skal danne en cirkel med en diameter på ca. 20 meter, og den anden halvdel skal stå inde i cirklen med en bold hver.
- Spillerne i midten skal spille deres bold til en spiller i ydercirklen, som stopper bolden, og spiller den tilbage igen. Derefter skal spilleren i midten dribble videre med bolden, til han/hun finder en ny spiller i ydercirklen, som bolden kan spilles til.
- Der dribles rundt i 1-2 min. og derefter byttes pladser. Alle spillere skal prøve at være i midten to gange.

Variationer

- Når træneren fløjter/klapper, skal alle spillerne i midten træde på deres egen bold og derefter finde en ny bold.
- Spillerne i ydercirklen spiller bolden tilbage til ham/hende i midten uden at stoppe den først.
- Spillerne i ydercirklen kaster bolden tilbage til spillerne i midten. Der kastes i lårhøjde, brysthøjde, eller hovedhøjde og spillerne i midten skal sørge for at få kontrol over bolden, inden den spilles tilbage.
- Spillerne i ydercirklen har bolden ved fødderne og spiller bolden når én tilbyder sig inde i cirklen. Spilleren, der modtager bolden, orienterer sig og spiller til en anden i ydercirklen.

OVERTALSSPIL (SE FIGUR 3.2)

🕒 10-20 MIN

Formål

- Fysisk hårdt spil for dem, der er i midten.

Rekvisitter

- 4 toppe
- Veste i tre forskellige farver
- 1 bold

Beskrivelse

- En stor bane opstilles, så den passer med antallet af spillere.
- Spillerne deles i tre hold.
- Ét hold starter i midten og skal forsøge at erobre bolden så mange gange som muligt (på tid).
- De to andre hold er sammen og skal forsøge ikke at miste bolden.

Variationer

- Kan spilles med en begrænsning på antallet af berøringer.
- Kan spilles med, at holdet i midten må beholde bolden ved erobring. Derved skal holdene i overtal hurtigt lægge pres på for generobring.
- Når holdet i midten erobrer bolden, skiftes med det hold, der tabte bolden. Der kommer derved hurtigere skift mellem, hvem der er i midten, men det kan også være sværere at overskue.

GRØFTESPIL (SE FIGUR 3.3)

🕒 10-20 MIN

Formål

- Træning af position og overblik.

Rekvisitter

- 8 kegler pr. bane
- Veste
- 1 bold pr. bane
- To 5-mandsmål eller keglemål pr. bane

Beskrivelse

- Lav baner på ca. 30x50 meter. Der skal være et mål i hver ende og en 'grøft' i hver side.
- Inddel spillerne i hold á 4-5.
- Der kan ikke scores, før bolden har været ude i begge grøfter, så man træner at kontrollere bolden når den kommer fra den ene side og spilles over til den anden side.
- Til at starte med må der ikke være forsvarsspillere i grøfterne - senere kan der sættes én derud.

Fokuspunkter

- Kommunikation på banen.

SCORING I 4 HULER (SE FIGUR 3.4)

🕒 10-20 MIN

Formål

- At træne overblik og vendinger.

Rekvisitter

- 1 bold
- 16 toppe
- Veste

Beskrivelse

- Der opstilles en bane med fire huler i hjørnerne. Hulerne udgøres af fire kegler, hvoraf den ene er hjørnekeglen på banen.
- To hold spiller mod hinanden inden for banen.
- Der scores ved at bolden spilles ind til en medspiller i en af hulerne.
- Ved scoring får modstanderne bolden.
- Kun én spiller må være i hver hule og man må kun være i en hule i fem sekunder ad gangen.

Variation

- For at en scoring tæller, skal bolden spilles ud af hulen til en medspiller igen.
- Scoring ved et antal afleveringer inde i hulen. I så fald må alle være i hulen.



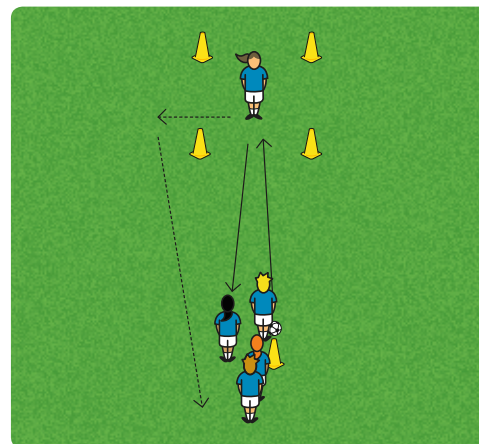
TRÆNINGSSSESSION 4

TÆMNINGER

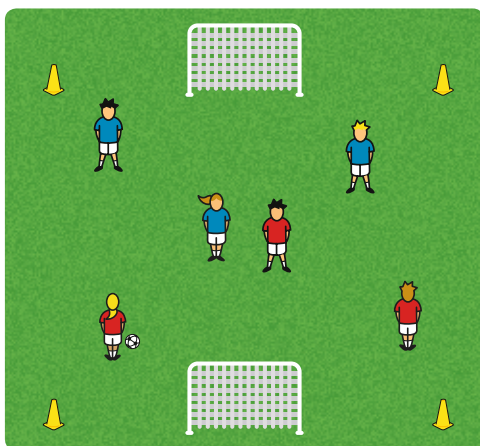
TRÆNINGSSSESSION 4	VARIGHED
Tæmninger i par	10 min
Tæmninger	15 min
AJAX 3-kant pt. 2	10 min
Småspil	10-20 min
Scoring i endezoner	10-20 min



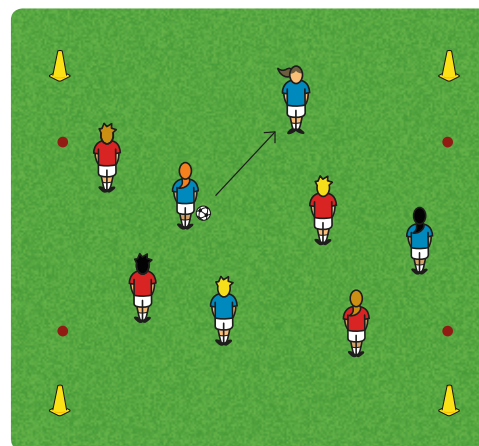
Figur 4.1: Tæmninger i par



Figur 4.2: Tæmninger



Figur 4.4: Småspil



Figur 4.5: Scoring i endezoner



TÆMNINGER I PAR (SE FIGUR 4.1)

🕒 10 MIN

Formål

- At få kontrol over bolden, når den modtages.

Rekvisitter

- Bolde til halvdelen af spillerne

Beskrivelse

- Spillerne er sammen parvis om en bold.
- Spillerne står med 3-5 meters afstand.
- Bolden afleveres (med spark eller kast) til makkeren, der "tæmmer" bolden på forskellig vis. Det kan f.eks. være med indersiden af foden, ydersiden af foden, låret eller brystet.

Fokuspunkter

- Lidt ned i knæ og god balance ved hjælp af armene.
- Mød bolden.
- Giv bolden en blød landing.
- Husk at øve begge ben.

Variation

- Øvelserne kan laves i bevægelse. Den spiller, der afleverer bolden, løber baglæns og kaster eller sparker bolden langs jorden. Den spiller, der skal tæmme bolden, løber forlæns for at møde bolden. Når bolden er tæmmet, afleveres den tilbage til den anden spiller. Husk at bytte roller undervejs.



TÆMNING LANGS JORDEN

- Bolden kommer trillende imod dig - vurder først boldens hastighed og retning.
- Løft foden en lille smule fra jorden og drej den 90°, så indersiden peger imod bolden. Giv bolden en blød landing ved først at føre foden mod bolden, og når bolden får kontakt med indersiden af foden trækkes foden lidt tilbage.
- Det er vigtigt at få kontrol over bolden uden at den hopper væk fra foden.

TÆMNINGER (SE FIGUR 4.2)

🕒 15 MIN

Formål

- At få kontrol over bolden, når den modtages.

Rekvisitter

- 5 kegler pr. gruppe
- 1 bold pr. gruppe

Beskrivelse

- Opstil baner, som består af en startkegle i den ene ende af banen og fire kegler i den anden ende, som danner en lille firkant. Der skal være ca. fem spillere på hver bane, og den ene spiller starter i firkanten, mens de andre står bag startkeglen.
- Spilleren, der står forrest ved startkeglen, sparkes en bold langs jorden til spilleren, der er i firkanten, som skal tæmme bolden og derefter spille bolden tilbage til den næste i køen.
- Spilleren der sparkede bolden ind i firkanten, skal nu løbe hen i firkanten, mens spilleren, der startede i firkanten, løber om bag køen.

Variation

- Spillerne skal tæmme en bold, der kommer hoppende, og de kan også prøve at lave lår- og brysttæmninger.

AJAX 3-KANT PT. 2

🕒 10 MIN

Det er oplagt at genbruge Ajax 3-kanten fra session 1 (se side 14 til at træne de retningsbestemte tæmninger.

Variation

- I stedet for at bolden afleveres med foden, kastes den. Modtageren laver sin retningsbestemte tæmning og tager derefter bolden op og kaster den videre i trekanten.



SMÅSPIL (SE FIGUR 4.4)

🕒 10-20 MIN

Formål

- At træne boldkontrol og tæmninger.

Rekvisitter

- 1 bold pr. bane
- 4 kegler pr. bane
- Veste
- To 5-mandsmål eller keglemål pr. bane

Beskrivelse

- Der spilles 3v3 eller 4v4 på små baner med et mål i hver ende.
- Der må ikke være nogen fast målmand.
- Banerne skal være ca. 20 meter lange og minimum 15 meter brede.
- Der spilles med minimum to berøringer ved hver boldmodtagelse, således at spillerne tvinges til at øve deres tæmninger hver gang de får bolden.

Variation

- Kan spilles som partibold, hvor der ikke er mål, og hvor et hold scorer ved at have et bestemt antal succesfulde afleveringer.

SCORING I ENDEZONER (SE FIGUR 4.5)

🕒 10-20 MIN

Formål

- At træne boldkontrol og tæmninger.

Rekvisitter

- 8 kegler pr. bane
- Veste
- 1 bold pr. bane

Beskrivelse

- Der spilles 4v4 eller 5v5, på baner der er ca. 20x30 meter, med endezoner, der er tre meter brede.
- Kun holdet med bolden, må have spillere i endezonerne (ingen forsvarsspillere i disse).
- Der scores ved at bolden spilles ind til spilleren i endezonen, som stopper bolden med foden. Herefter starter spillet igen ved at man spiller en medspiller uden for zonen.
- Når bolden har været over midterlinjen, bestemmer det angribende hold frit hvor de vil score.

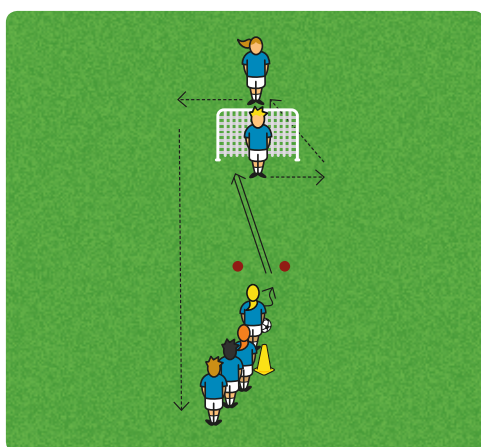
Variationer

- Hvis det ene hold fører stort, eller har bolden mere end det andet hold, så kan man spille med, at når bolden er spillet ind i endezonen, og der er scoret, spilles den tilbage til modstanderholdet, som skal forsøge at score i den anden ende.
- Der må ikke scores i den samme ende to gange i træk.
- Alle spillere på holdet, skal røre bolden, inden den må spilles ind i endezonen.
- Man skal mindst berøre bolden to gange, før den må spilles videre - og de bedste spillere må kun berøre bolden to gange inden de spiller den videre.

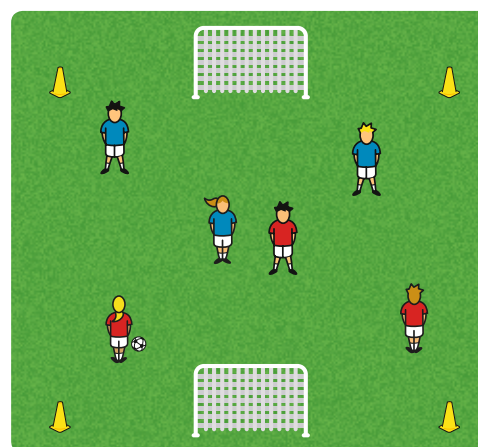
TRÆNINGSSSESSION 5

AFSLUTNINGER

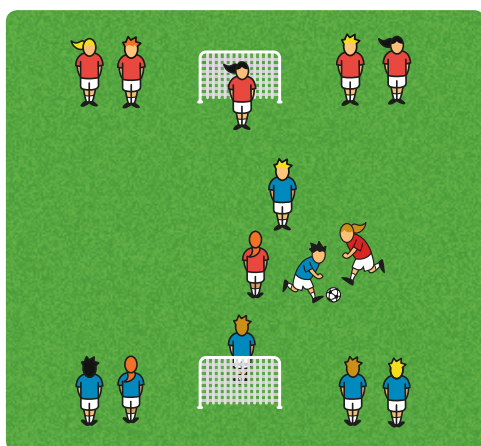
TRÆNINGSSSESSION 5	VARIGHED
Dribling og afslutning	15 min
Småspil	10-15 min
Intervalspil	15-20 min
Øllebrød	15-20 min



Figur 5.1: Dribling og afslutning



Figur 5.2: Småspil



Figur 5.3: Intervalspil



Figur 5.4: Øllebrød



DRIBLING OG AFSLUTNING (SE FIGUR 5.1)

🕒 15 MIN

Formål

- At træne dynamiske afslutninger.

Rekvisitter

- 4 kegler pr. bane
- 3-4 bolde
- Ét 5-mandsmål eller keglemål pr. bane

Beskrivelse

- Stil en kegle hvorfra spillerne starter og to kegler til at markere dér hvor spilleren skal have sparket til bolden inden. Der skal være et mål pr. bane.
- Fordel spillerne jævnt i forhold til antallet af mål, der er til rådighed - gerne 4-6 i hver gruppe.
- Der skal stå en spiller bag målet samt være en, der agerer målmand, mens resten stiller sig bag startkeglen.
- Spilleren dribler fra startkeglen (keglen der står alene) ned mod de to kegler og målet.
- Der skal skydes på mål, inden de to kegler er passeret.
- Når der er afsluttet henter spilleren bag målet bolden og løber om bagerst i køen, mens den spiller, der lige har skudt på mål, stiller sig klar bag målet til at hente den næste spillers bold.

Afslutning i medløb

- Sæt nu en kegle op på linje med den kegle, hvor spillerne starter fra.
- Spillerne går sammen to og to.
- Den ene spiller afleverer bolden fremad til den anden spiller, der i medløb skyder på mål.

Variationer

- Sæt evt. nogle kegler op i siden af målene, hvor det gælder om at skyde bolden ind.
- Variér mellem at sparke i højre/venstre side og med højre og venstre ben.
- Man skal skyde til bolden første gang, have to berøringer osv.
- Bolden bliver kastet, så man skal skyde til bolden, mens den er i luften.
- Afstand/vinkel til mål kan varieres.
- Hvis der er for mange spillere ift. antal mål, kan man dele spillerne op, så nogle afslutter på mål, mens de andre er sammen i par, og øver sig i at skyde til hinanden. Byt halvvejs.

SMÅSPIL (SE FIGUR 5.2)

🕒 10-15 MIN

Formål

- At øve afslutninger i kampsituationer.

Rekvisitter

- 1 bold pr. bane
- Veste
- 4 kegler pr. bane
- To 5-mandsmål eller keglemål pr. bane

Beskrivelse

- Lad spillerne spille 3v3 eller 4v4 til to mål.
- Fokuser på afslutningerne.

INTERVALSPIL (SE FIGUR 5.3)

🕒 15-20 MIN

Formål

- At få høj intensitet og fart i spillet.

Rekvisitter

- 4 toppe
- Veste
- Mange bolde
- To 7-mandsmål eller keglemål

Beskrivelse

- En bane opstilles med et stort mål i hver ende. Målene skal være ca. 20-25 meter fra hinanden.
- Der skal være en målmand i hvert mål.
- Der deles to hold, men der spilles kun 2v2 eller 3v3 og de resterende venter bag deres mål.
- Ved scoring får det hold, der netop har scoret, bolden igen. Den sættes i gang fra egen målmand.
- Der spilles i 45-90 sekunder, hvorefter nye grupper fra hvert hold kommer på banen.
- Spillerne udenfor banen sørger for at hente bolde og lægge dem i målet, så målmanden kan sætte hurtigt i gang.
- Spillet er bedst, hvis hvert hold kan inddeles i maksimalt tre grupper, da ventetiden udenfor ellers bliver for lang.
- Spillet er godt, hvis der er stor forskel i niveau på holdet, da man kan parre holdene på banen efter niveauer.

Variationer

- Alle skal berøre bolden inden afslutning, dette sænker tempoet i spillet meget.
- Mindst to spillere skal berøre bolden før scoring.

ØLLEBRØD (SE FIGUR 5.4)

🕒 15-20 MIN

Formål

- At træne afslutning, udfordring og sammenspil.

Rekvisitter

- 1 bold
- Veste
- 7-mandsmål eller stort keglemål

Beskrivelse

- Der spilles kun til ét stort mål, hvor der indsættes en fast målmand.
- Del to hold, der stiller sig bag mållinjen på hver sin side af det store mål.
- Hver spiller på de to hold får et tal (så én fra hvert hold har det samme tal).
- Træneren råber et eller flere tal, hvorefter bolden spilles ud i området foran målet.
- De(t) nævnte tal løber ud og får fat på bolden.
- Det hold, der først får bolden, er angribere og skal forsøge at score, mens det andet hold er forsvarere og skal forsøge at afværge.
- Når forsvarerne har erobret bolden eller sparket den væk, er spillet "dødt" og nye starter på signal.
- Råber træneren "øllebrød" skal alle spillere på banen og forsøge at score.

Variation

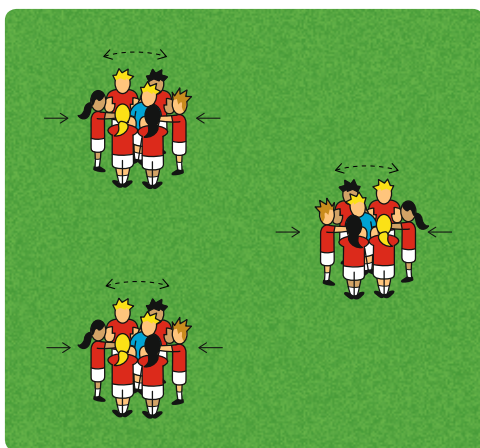
- Der kan spilles hvor begge hold må forsøge at score. Giv passende tid til at få afsluttet.



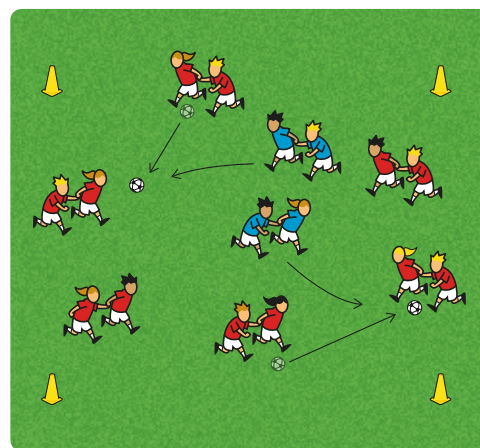
TRÆNINGSSSESSION 6

SAMARBEJDE

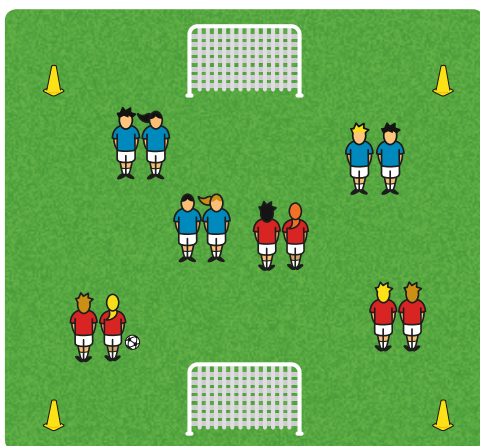
TRÆNINGSSSESSION 6	VARIGHED
Tillidsøvelse	10 min
Parvis smørklat	10-15 min
Parspil	15-20 min
Parscoring	15 min



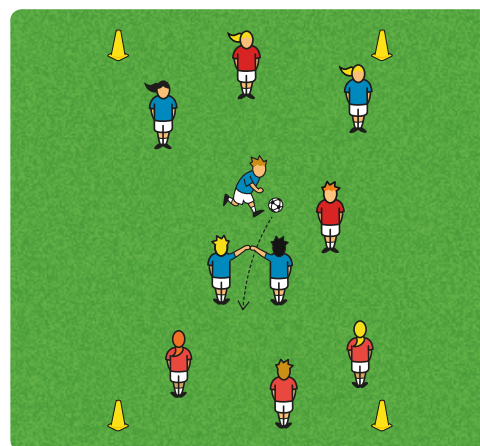
Figur 6.1: Tillidsøvelse



Figur 6.2: Parvis smørklat



Figur 6.3: Parspil



Figur 6.4: Parscoring



TILLIDSØVELSE (SE FIGUR 6.1)

🕒 10 MIN

Formål

- Spillerne skal lære at stole på hinanden.

Beskrivelse

- Inddel spillerne i to grupper, så vidt muligt med en træner i hver, som skal hjælpe med at det hele sker sikkert, og at alle prøver at stå i midten.
- En spiller fra hver gruppe står i midten af en cirkel, hvor de andre (mindst tre) står skulder mod skulder.
- Det er vigtigt, at spillerne står helt tæt med en fod mod midten og den anden bagved, knæene skal være let bøjedede, og hænderne skal holdes i brysthøjde med håndfladerne opad.
- Spilleren i midten står med samlede ben, lukkede øjne og armene foldet på brystet.
- Han/hun spørger: "mine venner, er I klar til at støtte mig?"
- Når de andre har svaret "ja!", skal han/hun lade sig falde bagover.
- Han/hun gribes af sine kammerater, som skal sørge for, at han/hun ikke rammer jorden.
- Man må ikke skubbe til ham/hende i midten, men forsigtigt give ham/hende videre, så alle kan give støtte.
- Alle spillere skal prøve at være i midten.

PARVIS SMØRKLAT (SE FIGUR 6.2)

🕒 10-15 MIN

Formål

- Skabe fysisk kontakt og styrke samarbejdet, mens der trænes teknik.

Rekvisitter

- Bolde til halvdelen af spillerne
- 4 kegler
- Veste

Beskrivelse

- Sæt kegler op i en firkant.
- Firkanten skal være så stor, at spillerne har plads til at bevæge sig.
- Del spillerne op i par.
- Øvelsen kan laves i én eller flere grupper, alt efter antallet af spillere.
- Vælg 1-2 par, som er fangere og får veste på.
- Alle parrene holder i hånd, og hvert tredje par starter med en bold.
- Parrene skal dribble rundt og spille boldene mellem sig, uden at fangerne får fat i boldene.
- Hver gang fangerne erobrer en bold får de et point og bolden gives tilbage. Spil et par minutter og skift derefter fangere.

Fokuspunkter

- Spillerne skal forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.
- Det er vigtigt at parrene orienterer sig mens de løber rundt.
- Parrene skal kommunikere med hinanden om løberetning, driblinger og afleveringer.

Variation

- Lad alle par, undtagen to have en bold. Parrene skal dribble rundt i firkanten og undgå at deres bolde bliver erobret af parrene uden bold. Når en bold erobres skiftes der roller.

PARSPIL (SE FIGUR 6.3)

🕒 15-20 MIN

Formål

- At træne fysisk kontakt og samarbejde.

Rekvisitter

- 1 bold pr. bane
- Veste
- To 5-mandsmål eller keglemål

Beskrivelse

- Inddel spillerne i hold á 6-8. Hvert hold skal danne 3-4 par (helst dreng-pige), og spillerne i hvert par skal holde hinanden i hånden.
- Lav en bane på 20x30 meter, med et mål i hver ende.
- Parrene skal hele tiden holde hinanden i hænderne.
- Hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål.
- Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt.

Variationer

- Hvis der er et ulige antal spillere eller et par til overs, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold, dog uden at den ekstra spiller må score.
- Alternativt kan man spille med fem på hvert hold, så der er to par og en enkeltspiller. I så fald må enkeltspillerne ikke score.

PARSCORING (SE FIGUR 6.4)

🕒 15 MIN

Formål

- Træne samarbejde og overblik.

Rekvisitter

- 1 bold
- 4 toppe
- Veste

Beskrivelse

- En passende bane opstilles, og spillerne deles i to hold.
- Bolden spilles rundt indenfor holdet.
- Der kan scores, ved at to spillere fra et hold danner et mål ved at tage hinanden i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles.
- Spillet fungerer bedst med 5-8 spillere på hvert hold.
- Målene, hvori der skal scores, flytter sig hele tiden og kan dannes af alle på holdet (undtaget boldholderen).

Variationer

- Man kan ændre den måde, der dannes mål på til at spillerne kun behøver holde hinanden i én hånd.
- Scoring ved at bolden spilles igennem benene på to medspillere, som står tæt.

