

Østerbro IF's

**Den nye vej;
bedre fodbold - og sjovere!**



Mikroputafdelingen

Indholdsfortegnelse:

Indledning	4
Børn i mikroputalderen	5
Hvordan organiseres træning, stævner og kampe?	7
Forældre til mikroputspillere	9
Trænere til mikroputspillere	10
Hvad skal mikroputspillere lære?	11
Generelle grovmotoriske færdigheder	12
• ”Snuppe hale”	13
• ”Ståtrold”	13
• ”Kongeløber”	13
• ”Fangeleg med undvigemanøvre”	13
• ”Fang halen”	13
• ”Stafet med bold”	14
• Gripe/kaste	14
• ”Krabbefodbold”	14
• ”Stjæle bolde”	14
• Individuelle koordinationsøvelser	14
Træning af individuelt tekniske færdigheder	15
• Jonglering	17
• Driblinger, vendinger og fodrulninger	18
• ”Ligeud-opstilling”	19
• ”Ottetals-opstilling”	20
• ”Zig-zag-opstilling”	21
• Afleveringer	22
• ”Keglespil”	22
• ”Frem og tilbage-spil”	23
• Boldmodtagelse	24
• ”1. berøring - modløbsbold”	24
• ”1. berøring - bold fra siden”	25
• ”1. berøring - medløbsbold”	25
• Afslutninger	26
• ”Lågespil”	26
• ”Nabospil”	27
• ”Straffespil”	28
• ”Afslutning på medløbsbold”	29
• ”Afslutning på modløbsbold”	30
• ”Afslutning på bold fra siden”	31
Spilintelligens	32
• ”Kongeløber”	33

• ”Vred nabo-spil”	34
• ”Tab modstanderen-spil”	35
• ”Baglinje-spil”	36
• ”Firemåls-spil”	37
• ”Basis-spil”	38
Kampe og stævner	39

Indledning:

Med ønsket om at Østerbro IF, udover at være en fodboldklub med stærke sociale værdier, også udvikler spillere til højt niveau, har vi fundet det nødvendigt at indarbejde en rød tråd igennem børne- og ungdomsafdelingen. Således at den enkelte spiller til enhver tid stimuleres med en målrettet træning af høj kvalitet, tilpasset alder og udviklingsniveau.

Vi ønsker at udvikle spillere og hold, der glimrer ved primært at spille på et teknisk og taktisk højt niveau uden at være gået på kompromis med klubbens værdier og således samtidig have en ”sund” social indstilling til holdkammerater, klubkammerater, modstandere, dommere, tilskuere m.fl..

Vi stræber efter at spille attraktivt, offensivt, kreativt, hurtigt og fair. Vi tror på at individuelle færdigheder er det fundament, alle andre facetter af spillet bygger på. Vi tror også at spilintelligens, holdtaktiske aspekter, hurtighed, Fitness og vindermentalitet er afgørende elementer. I *Den nye vej; bedre fodbold - og sjovere!* tager vi for børnene udgangspunkt i legen og i udvikling af grovmotorik, tekniske færdigheder samt basal spilintelligens. Efterhånden som børnene bliver ældre kommer de øvrige elementer gradvist til at fylde mere og mere.

Den nye vej; bedre fodbold - og sjovere! er en årgangsopdelt manual til trænerne. Den indeholder en beskrivelse af den konkrete alders karakteristika i forhold til fodbold. Den beskriver, hvordan vi organiserer træning, stævner og kampe, den beskriver, hvad børnene og de unge i den alder skal præsenteres for og lære og endelig indeholder den et katalog af øvelser, specialtræning, spil m.m., der understøtter læringsmålene.

Den nye vej gennem Børne- og Ungdomsafdelingen er samtidig et forsøg på at have et konkret materiale, der via debat blandt klubbens trænere, ledere og forældre kan medvirke til at højne det faglige niveau i klubben. *Den nye vej; bedre fodbold - og sjovere!* er således ikke tænkt som den endelige løsning, men derimod som et materiale, der konstant er til debat og dermed under udvikling.

I arbejdet med at udarbejde *Den nye vej; bedre fodbold - og sjovere!*, har vi været inspireret af DBU's tiltag med titlen *Den nye vej* samt hentet en del inspiration fra bøger, film og kurser primært fra den hollandske fodboldskole, fra Wiel Coerver, Peter Screiner og Horst Wein.

Freddy Lillelund
juni 2007

Børn i mikroputalderen (5-8 år):

Børn elsker at lege. De gør ting, fordi det er sjovt. De vil bevæge sig. Ikke stå stille i flere minutter med en bold under armen. De kan gøre meget på kort tid og kan kun fokusere på en aktivitet i forholdsvis kort tid. Børnene er som led i den naturlige udvikling relativt fokuseret på sig selv. Deres motto er: ”Mig og bolden”. Denne selvfiksering er naturlig og ikke sammenlignelig med den til tider uhenigtsmæssige selvfiksering, man ser hos unge og voksne. Når børnene spiller fodbold, slås de for at erobre bolden. Når de har erobret den, har de svært ved at beholde den. De forsøger hurtigt at komme fremad mod målet, enten ved samspil, men ofte ved at dribble fremad.

Børnenes motto: ”Mig og bolden”.

Børn vil udforske verden og helst uden for meget indblanding fra voksne. De kan lide at efterligne. Og efterligner gerne interessante bevægelser, de har set fra én af deres kammerater, fra træneren eller fra et idol i fjernsynet. De er ikke i stand til at gøre brug af detaljerede instruktioner. Råd som ”standbenet tættere på bolden” eller ”løb i position efter du har spillet bolden”, giver ingen mening for børnene. De skal i stedet stimuleres til at efterligne, eksperimentere og udforske, snarere end instrueres og korrigeres. Så udvikler de trin for trin nye færdigheder gennem egen opdagelse. Intet forstås helt, før man selv har erfaret det!

Råd som ”standbenet tættere på bolden” eller ”løb i position efter du har spillet bolden”, giver ingen mening for børnene.

Ethvert barn modnes gennem forskellige udviklingsfaser. Det tilsiger naturens love. Og naturen skyder ikke genvej. Det giver ikke mening for et toårigt barn at forsøge at lære at køre på tohjulet cykel. På samme måde skal vores børnetræning og –kampe respektere disse naturlove for udvikling, og tilbyde progression, der følger børnenes udviklingstrin og behov. Børn lærer kun hurtigt, effektivt og gennemgribende, hvis aktiviteterne er tilpasset deres motoriske, fysiske, intellektuelle og psykiske niveau. Hemmeligheden bag et godt træningsprogram og en god organisering af småspil, kampe og stævner er at vide, hvad barnet er parat til. Hvis børnene mødes med for store krav, udvikler de ikke ægte styrke. De vil opleve fiasko, frustration og pres, og i sidste ende alene af den grund være i risiko for at miste interessen for fodbold.

Hemmeligheden bag et godt træningsprogram og en god organisering af småspil, kampe og stævner er at vide, hvad barnet er parat til.

Børn har sociale behov og elsker at være del af en gruppe. De søger uafhængighed så hurtigt som muligt og vil gerne vise ansvarsfølelse, hvorfor de hurtigt kan inddrages i mange elementer omkring deres fodbold. Samtidig har de behov for tryk-
hed og anerkendelse. Det motiverer børn at få positiv opmærksomhed og ros, hvorimod påtalelse af fejl og manglende evner demotiverer børn. Træningsmiljøet skal være præget af accept, og negativ kritik holdes på et absolut minimum. Oplevelsen skal være: ”Jeg er god, som jeg er, og bliver ikke skilt fra mine venner, hvis jeg er dårlig”. Det er faktisk vigtigere, at træneren har mere forstand på børnene end på fodbold.

Det er vigtigere, at træneren har forstand på børnene end på fodbold.



Hvordan organiseres træning, stævner og kampe?

Børnene samles på hold af 12-15 spillere, der træner 1 time om ugen samt spiller kamp og/eller stævne 2-4 gange om måneden.

For børnene gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner sikres i såvel den daglige træning som ved kampe og stævner.

De fodboldmæssige evner sikres i såvel den daglige træning som ved kampe og stævner.

Vi skelner ikke mellem bredde og elite. Der kan være tale om dygtige og knap så dygtige spillere, men en egentlig opdeling i bredde og elite finder vi uhensigtsmæssig. Børn udvikler sig meget forskelligt og vi mener, at såvel dygtige som mindre dygtige spillere har brug for hinanden i den daglige træning. De mindre dygtige har behov for de dygtige som rollemodeller, de kan forsøge at efterligne. For de dygtige er det også problemfyldt, hvis vi samlede de bedste i én gruppe, hvis det samtidig betød at vi skabte et miljø, hvor det, selv for en dygtig spiller, er svært at lykkes og udvikle de svære detaljer. For eksempel en vanskelig dribbling eller finte, et avanceret spark eller andre kreative færdigheder, der i begyndelsen kræver tid, plads og et miljø, hvor der er plads til at eksperimentere og lave fejl. Vi er bevidst om, at læring hos børn kun finder sted, hvis træningen matcher deres tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau. Børn er meget forskellige, så det stiller store krav til træneren at tilpasse træningen til hvert enkelt barns udviklingstrin.

Vi skelner ikke mellem bredde og elite.

Til træning er der i de fleste tilfælde behov for én bold til hver spiller. En god metode er stationstræning, hvor en lille gruppe arbejder sammen med træneren eller én eller flere forældre, med en bestemt færdighed eller opgave. Efter nogen tid, skifter spillerne til en ny station, hvor de øver noget andet. Vi anbefaler, at man deler en times træning op i fire moduler. To moduler med træning af individuelle tekniske og/eller grovmotoriske færdigheder, et modul med en kamplignende øvelse og afsluttende et modul med kamp.

Stationstræning er en god metode.

Vær opmærksom på, at børnene ikke kan koncentrere sig længe om én ting. Om tiden er passende kan aflæses i børnenes motivation. Forsøg at finde en balance, så ikke for mange af børnene når at miste motivationen, inden I går videre. Det er vanskeligt – ikke mindst fordi børnenes evner og motivation er meget forskellig.

Om sværhedsgraden er passende kan ligeledes ”læses” i børnenes motivation. De bliver demotiverede hvad enten udfordringen er for stor eller lille. Optimalt set skal vi finde det niveau, hvor en detalje er vanskelig, men lykkes. Og vi kan i mange tilfælde sagtens stille opgaver på forskelligt niveau til spillerne.

Når børnene spiller kampe og stævner fokuserer vi bevidst på læringen og detaljerne samt ved glæden ved spillet frem for på resultatet. Det betyder, at vi i meget høj grad lader børnene spille selv og kun i særlige tilfælde dirigerer dem rundt på banen. Det gør, at de selv lærer af deres erfaringer. I stedet benytter vi opmuntrende kommentarer m.m., der gør at fodbold bliver sjovt og efterfølgende taler vi med børnene om, hvad vi lærte af kampen. Og vi hylder det princip, at alle spiller mindst halvdelen af kampen.

*Vi fokuserer på læring og glæde ved spillet,
frem for på resultaterne.*



Forældre til mikroputspillere:

Forældrene er en uundværlig ressource i Mikro- og miniputafdelingen. Som chauffør, som snørebandbinder, som trøster og som bærer af forventning, humør og glæde. Men også som træner og holdleder, som hjælper ved stationstræning og til, når det er relevant, at deltage i træningen og være rollemodel til efterligning.

Det er vigtigt, at børn får opbakning hjemmefra, når de spiller fodbold. Det fremmer børnenes motivation, giver tryghed og glæde ved spillet og er med til at skabe fundamentet for en lang tilknytning til spillet.

For at sikre, at man har engagerede forældre er det vigtigt med en god kontakt og et højt informationsniveau til forældregruppen.

Nogle gange kan det være nødvendigt at indvie forældrene i et par enkle spilleregler. Det ses nemlig at engagementet kammer over og er uhensigtsmæssigt eller ligefrem ødelæggende. For eksempel hvis en far konsekvent driver sin søn fremad på banen med råb og direktiver, hvis aggressive voksne overfuser dommeren, eller hvis kampens resultat spiller en uforholdsmæssig stor rolle for de voksne.

DBU Fair Play har udviklet ”De 10 forældre bud”, der efter vores mening er i tråd med klubbens værdier.

De 10 forældre bud er:

1. Mød op til træning og kamp - dit barn ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under træning og kamp - ikke bare til din datter eller søn.
3. Giv opmuntring i både med- og modgang - giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens brug af spillere - forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som en vejleder - kritisér ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage - pres ikke.
7. Spørg om træningen eller kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben - bak op om initiativer til forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på, at det er dit barn, der spiller fodbold – ikke dig!

Lær forældrene at de skal spørge om træningen eller kampen var spændende og sjov og måske om hvad I lavede eller lærte - ikke kun om resultatet.

Trænere til mikroputspillere:

Hemmeligheden bag et godt træningsprogram og en god organisering af småspil, kampe og stævner er at vide, hvad barnet er parat til. Det er faktisk vigtigere, at træneren har mere forstand på børnene end på fodbold.

Som træner for et mikro- eller miniputhold skal man være særdeles opmærksom på børnenes alders særkende - ”Mig og bolden”. Og bruge det til at stimulere børnene til at efterligne, eksperimentere og udforske, og til at blive ”Du’s” med bolden, frem for at bruge for meget energi på det, der er vanskeligt for børnene - sammenspillet. Det betyder ikke, at de ikke skal lære at spille sammen; men de må lære det trin for trin – stille og roligt.

Vi skal være opmærksomme på, at det motiverer børn at få positiv opmærksomhed og ros, hvorimod påtalelse af fejl og manglende evner virker demotiverende. Træningsmiljøet skal være præget af accept, og negativ kritik holdes på et absolut minimum. Oplevelsen skal være: ”Jeg er god, som jeg er, og bliver ikke skilt fra mine venner, hvis jeg er dårlig”.

Når børnene spiller kampe og stævner fokuserer vi bevidst på læringen og detaljerne samt på glæden ved spillet frem for på resultaterne. Det betyder, at vi i meget høj grad lader børnene spille selv og kun i særlige tilfælde dirigerer dem rundt på banen. Det gør, at de selv lærer af deres erfaringer. I stedet benytter vi opmuntrende kommentarer m.m., der gør at fodbold bliver sjovt og efterfølgende taler vi med børnene om, hvad vi lærte af kampen, om hvad vi gør ”rigtigt” og om hvad vi kan gøre anderledes.

I lighed med ”De 10 forældre bud” har vi udviklet ”De 10 træner bud”.

De 10 træner bud er:

1. Mød i god tid – så har du tid til at tale med børnene og forældrene samt at orientere dig om udstyr, kampe og lignende.
2. Vær velforberedt - det er nøglen til en succesfuld oplevelse
3. Vælg et tema for dagens træning – f.eks.: ”Når I går hjem, har I lært en ny finte”.
4. Brug ikke for mange øvelser – og husk; sværhedsgraden skal passe til børnenes evner.
5. Lad være med at forklare for meget, inden du sætter noget i gang. Vis øvelsen først – forklar så – vis øvelsen igen og sæt så i gang. Børn lærer bedst med øjnene. (Vis – forklar – vis)
6. Fastsæt nogle klare regler for ”at høre efter” – f.eks. fløjteregler (to fløjt = ”kom hen til mig”, et fløjt = ”hold bolden i ro og lyt/kig på mig”) – så bliver træningen en glæde for både dig og børnene.
7. Vær i godt humør – vis at du kan lide at være der.
8. Vær nærværende – vis at du er optaget af netop denne gruppe spillere.
9. Brug positive rettelser – og forklar hvad du roser for.
10. Gør ikke forskel – husk; ved at behandle spillerne forskelligt, behandler du dem ens.

Hvad skal mikroputterspillere lære?

For børnene gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner sikres i såvel den daglige træning som ved kampe og stævner.

Hovedvægten i træningen lægges på udvikling af generelle grovmotoriske færdigheder, udvikling af de individuelt tekniske færdigheder med bolden, samt udvikling af basal spilintelligens. Vi vil udvikle teknisk dygtige, kreative og optimistiske spillere, der selv kan finde løsninger.

Udvikling af generelle grovmotoriske færdigheder, som er en forudsætning for at kunne udvikle vanskelige tekniske færdigheder. Det handler om at udvikle balance, koordination og rytme og om at hoppe, hinke, rulle mm..

Udvikling af individuelt tekniske færdigheder handler for mikroputterspillere om at blive "Dus" med bolden og de mange muligheder, hvormed man kan behandle den. Det handler om Jonglering, Driblinger, Vendinger, Fodrulninger, Afleveringer, Boldmodtagelse og Afslutninger.

Udvikling af spilintelligens handler om at lære at træffe de rigtige valg. Det sker via en variation af småspil – fra 1:1 til 5:5, der sætter spillerne i situationer, hvor de med tiden lærer de "rigtige" løsninger. I spil 1:1 eller 1:2 lærer børnene at dække bolden og på anden måde bevare boldbesiddelse samt at afdrille en modstander. I spil, hvor to spillere er sammen, lærer børnene også den simpleste form for sammenspil. Lærer hvornår det bedst kan betale sig at drille og hvornår en aflevering er passende. I spil, hvor tre spillere er sammen, lærer børnene også de vigtige trekanter at kende i såvel angrebs- som forsvarsspil og i spil, hvor fire spillere er sammen, finder børnene efterhånden ud i den hensigtsmæssige "diamantformation". Her er såvel dybde (bageste spiller), bredde (to kantspillere) og længde (forreste spiller) indeholdt.

Børnene skal lære grovmotoriske færdigheder, at blive du's med bolden og basal spilintelligens.

I kampe og til stævner skal børnene forsøge at anvende det de har lært til træning. Vi fokuserer derfor på detaljer frem for på resultatet. Vi dirigerer derfor ikke børnene rundt på banen, men lader dem gøre deres egne erfaringer. I stedet taler vi efterfølgende med børnene om, hvad vi lærte af kampen. Til næste træning kan vi måske øve en detalje eller elementer i spillet, som spillerne har behov for at lære.

Vi fokuserer på detaljer frem for resultater

Generelle grovmotoriske færdigheder:

Et indersidespark er for en voksen spiller det enkleste og mest sikre spark. For et barn i mikropotalderen kan det være en anderledes stor udfordring, hvis balancen og/eller koordinationsevnen ikke er god nok. Balance og koordination af bevægelse er ikke medfødt, men kommer med nervesystemets modning, støttet af sanserne og af erfaring. En velkoordineret bevægelse forudsætter et så fint samspil mellem sanser og muskler, at bevægelsen forløber let, ubesværet og hensigtsmæssig. Dvs. at musklerne arbejder med formålstjenstlig kraft – hverken mere eller mindre – på et passende tidspunkt og i et passende tidsrum.

Koordination er ensbetydende med automatisering af ganske bestemte bevægelsesmønstre. Det er gentagelse af den korrekte bevægelse, der giver den velkoordinerede bevægelse. Hver ny bevægelse må således læres, gentages og gentages, så den til sidst automatiseres. Jo flere bevægelser, der allerede er indlært, des lettere vil nye, lignende bevægelser kunne udføres.

De yngste vil lave meget store bevægelser – massebevægelser – som efterhånden som koordinationsevnen bliver bedre, bliver mindre og bedre tilpasset de krav, som bevægelsen eller færdigheden kræver. En omfattende bevægelseserfaring er derfor en forudsætning for at kunne udvikle vanskelige specifikke fodboldbevægelsesmønstre.

Det betyder, at grundlæggende grovmotoriske elementer som at rulle, krybe, kravle, gå, løbe, hinke, holde balance, springe, kaste, sparke, svinge, rotere, hæve, sænke, sætte af og lande – de såkaldte naturlige bevægelser skal indgå i bevægelsesudviklingen/-udfordringen for børn.

Det er altså vigtigt, at børnene arbejder med mange forskellige bevægelses-kvaliteter i forhold til deres udvikling. Vi siger vi arbejder med forudsætninger for gode tekniske færdigheder.

Gode generelle grovmotoriske færdigheder er en forudsætning for gode tekniske færdigheder.

Det bedste materiale, vi er stødt på indenfor området er bøgerne ”Løbeskoling og koordinationstræning” af Karsten Sejerup, bøgerne med tilhørende video ”Coordination, Agility and Speed Training For Soccer” og ”Agility Ladder for Soccer” af Peter Screiner samt DBU’s hæfter ”Trænerstart – med bolden i centrum” og ”På banen med bolden”.

Bøger og videoer kan lånes på klubbens trænerbibliotek ved henvendelse til ungdomsformanden. Hæfterne fra DBU kan downloades på DBU’s hjemmeside www.dbu.dk/page.aspx?id=1113

Nedennævnte øvelser og lege skal ses som eksempler. Der findes et utal af andre glimrende øvelser og lege – blandt andet skolegårdslege og øvelser og lege fra andre idrætsgrene.

De valgte øvelser er øvelser, der ikke ligner fodbold så meget.

I næste afsnit ”Træning af individuelt tekniske færdigheder”, vil øvelserne være mere direkte relateret til fodbold - med en bold ved fødderne. Vi skal være opmærksomme på, at disse øvelser også er øvelser, der styrker de grovmotoriske færdigheder og vice versa.

”Snuppe hale”:

Mange spillere på et afgrænset område. Med et bånd, en snor eller en spillevest fastgjort i bukserne på ryggen, så det/den er synlig(t). Et par spillere uden bånd forsøger at få fat i de øvrige spilleres bånd. Dette er fastgjort i bukserne på ryggen, så det er synligt. Der kan arbejdes på tid, hvorefter der kommer nye fangere.

”Ståtrold”:

På et afgrænset område. Én fanger eller flere. Fangeren ”rør” de andre. De ”rørte” skal blive stående. De tilfangetagne kan blive løst eventuelt ved at en anden kravler imellem benene eller triller en bold imellem benene.

”Kongeløber”:

På et afgrænset område. 3-4 fangere. To hold løber fra hver sin ende af en rektangulær bane igennem et ”fangeområde”. Ved gentagne løb tilfangetages efterhånden alle. (de tilfangetagne supplerer evt., de gamle fangere).

”Fangeleg med undvigemanøvre”:

Mange spillere på et afgrænset område. Et par spillere er fangere. De øvrige forsøger at undgå at blive fanget. De kan have helle, hvis de inden de bliver fanget, f.eks. laver en koldbøtte, ruller eller hvis de på et helle-område f.eks. i en hulahopring står på et ben, laver ”sprællemænd” eller lignende.

”Fang halen”:

6-8 spillere i en række bag hinanden holdende fast i den foranværendes hofter. Den bageste spiller – halen – skal undgå at blive fanget af den forreste – hovedet. De øvrige spillere arbejder sammen med halen.

”Stafet med bold”:

4-8 spillere i en række bag hinanden. Den forreste med en bold i hænderne. Bolden vandrer baglæns fra spiller til spiller i ottetaller. Når den er kommet til bageste spiller løber denne op foran med bolden og starter forfra osv.. Kan laves såvel stående som siddende.

Gribe/kaste:

To og to om to bolde. Begge kaster til hinanden samtidig. F.eks. kaster begge med højre og griber med venstre. Eller den ene kaster højt, medens den anden kaster ligeud eller studser bolden i jorden, den ene triller og den anden kaster. Eller man kan stå på et ben, sidde på hug eller lignende.

”Krabbefodbold”:

To hold på et afgrænset område. Spillerne bevæger sig som krabber, forlæns, baglæns eller sidelæns. Spillerne må spille bolden med fødderne og der scores, hvis bolden passerer modstanderens mållinje.

”Stjæle bolde”:

To hold i to firkanter, som ligger lige ved siden af hinanden. Hvert hold har lige så mange bolde som de er spillere. Det gælder om at ”stjæle” modstandernes bold. Boldene må kun berøres med fødderne. Man må ikke tage sin egen bold med ind i modstanderens firkant, når man går på ”rov”, men må efterlade den hos de tilbageværende spillere, som må forsvare holdets bolde på bedste vis. Hvis bolden kommer ud af firkanten, skal man lade modstanderen løbe med den. Man kan f.eks. tælle bolde hvert andet minut.

Individuelle koordinationsøvelser:

Rygliggende kan man lave sit-ups, man kan bevæge højre hånd til venstre fod, venstre fod til højre hånd, venstre hånd til højre fod eller højre fod til venstre hånd.

Maveliggende kan man bevæge venstre fod til højre hånd og højre fod til venstre hånd.

Stående eller i bevægelse kan man hinke, lave ”gadedrengeshop”, ”sprællemænd”, sparke hælen op til enden, tage knæene op mod brystet og meget mere.

Man kan også rulle eller slå koldbøtter. Eventuelt kan man lave små serier af bevægelser til klapperytme eller musik. Man kan også kombinere en koordinationsøvelse eller lille serie med en afslutning, hvor man sparker på mål.

Træning af individuelt tekniske færdigheder:

Fodboldmæssigt handler det om at blive ”Dus” med bolden og de mange muligheder, hvormed man kan behandle den. Det handler om Jonglering, som giver en god fornemmelse for bolden. Det handler om Driblinger, Vendinger og Fodrulninger, som er færdigheder, der gør børnene i stand til alene at bevare boldbesiddelse og/eller gennembryde et forsvar. Det handler om Afleveringer og Boldmodtagelse, der gør børnene i stand til sammen med andre at bevare boldbesiddelse og/eller gennembryde et forsvar og endelig som kronen på værket handler det om Afslutninger – om at lave mål.

Det handler om at blive Du's med bolden og de mange muligheder, hvormed man kan behandle den.

Det bedste materiale, vi er stødt på, indenfor området er filmene ”Building Essential Skills” af Wiel Coerver og ”The German Touch” af Peter Screiner samt bogen med tilhørende DVD ”Coaching Under 8s” af Tino Stoop. Materialet kan lånes på klubbens trænerbibliotek ved henvendelse til Ungdomsformanden.

- **Jonglering:** Jonglering er ikke en færdighed, der bliver brugt meget i selve spillet. Men at kunne jonglere, giver en god fornemmelse for bolden, en god balance og en god koordination. Børnene skal lære at beherske bolden med fødderne, lårene og hovedet og de skal kunne benytte begge ben.
- **Driblinger, vendinger og fodrulninger:** En dribling er et løb med bolden. En vending er en dribling efterfulgt af et retningsskifte på 90° eller mere på én berøring. En fodrulning er en dribling eller vending, hvor man flytter bolden ved hjælp af fodsålen.
Børnene skal lære driblinger ubesværet i alle retninger i forskellige hastigheder med begge ben og med såvel inderside, yderside, tå/vrist og fodsål.
Børnene skal lære vendinger med begge ben med indersiden af foden, med ydersiden af foden med fodsålen ind foran kroppen og baglæns med fodsålen eller hælen.
Børnene skal lære fodrulninger, hvor de flytter bolden ind foran kroppen (fra indersiden af foden til ydersiden af foden) og baglæns (fra hælen til tåen).
- **Afleveringer:** Afleveringer er, når man bevidst spiller bolden til en medspiller. Afleveringer kan være korte eller lange - langs jorden eller i luften – udadskruede, indadskruede eller rene – med forskellige dele af kroppen. Børnene skal lære at lave korte præcise spark. Børnene skal kunne aflevere med begge ben.

- **Boldmodtagelse:** Boldmodtagelse er – som ordet siger – når man modtager bolden. Boldmodtagelse kan enten være en ”1. berøring”, hvor man med sin første berøring lægger bolden til rette, så man med sin næste berøring kan gøre det man finder mest hensigtsmæssigt. Eller det kan være en ”tætning” af en hård eller på anden måde vanskelig bold. Børnene skal lære 1. berøring i alle retninger. Boldmodtagelse skal kunnes med begge fødder.
- **Afslutninger:** Afslutninger er spark, hovedstød m.m., på mål, i forsøg på at score. Afslutninger kan foretages på bolde langs jorden eller i luften, bolde i medløb, i modløb eller fra siden og med forskellige dele af kroppen. Børnene skal lære at afslutte på bolde langs jorden i medløb, i modløb og fra siden. Afslutninger skal kunnes med begge fødder og fokus er på præcision frem for fart.

Bøger og film kan lånes fra klubbens trænerbibliotek.



Jonglering:

Jonglering er ikke en færdighed, der bliver brugt meget i selve spillet. Men at kunne jonglere, giver en god føling med bolden, en god balance og en god koordinationsevne. Børnene skal lære at beherske bolden med fødderne, lårene og hovedet og de skal kunne benytte begge ben.

En god måde, hvorpå man kan lære at jonglere, er ved at holde bolden i hænderne, kaste den, eventuelt lade den ramme ”jorden” en gang, sparke til den og gribe den igen. Når barnet kan det, kan opgaven gøres vanskeligere ved at de skal sparke til bolden to gange, først højre så venstre, inden den gribes. Siden 3-4-5 gange osv.

Målet er, at børnene inden de forlader mikroputafdelingen kan jonglere enkelte gange:

- med foden, hvor bolden hver gang hopper én gang på ”jorden” (skal kunnes med begge fødder)
- med fødderne, skiftevis højre og venstre, hvor bolden hver gang hopper én gang på ”jorden”
- med lårene, skiftevis højre og venstre
- med den ene fod uden at bolden rammer ”jorden” (skal kunnes med begge fødder)
- med fødderne, skiftevis højre og venstre uden at bolden rammer ”jorden”
- med skiftevis lår og fod
- med hovedet

I begyndelsen er det nemmest at lære indendørs eller på asfalt, idet bolden her får et lige opspring, når den rammer ”jorden”.

At kunne jonglere giver en god føling med bolden, en god balance og en god koordinationsevne.



Driblinger, vendinger og fodrulninger:

En dribbling er et løb med bolden. En vending er en dribbling efterfulgt af et retningskifte på 90° eller mere på én berøring. En fodrulning er en dribbling eller vending, hvor man flytter bolden ved hjælp af fodsålen.

Børnene skal lære driblinger ubesværet i alle retninger i forskellige hastigheder med begge ben og med såvel inderside, yderside, tå/vrist og fodsål.

Børnene skal lære vendinger med begge ben med indersiden af foden, med ydersiden af foden med fodsålen ind foran kroppen og baglæns med fodsålen eller hælen.

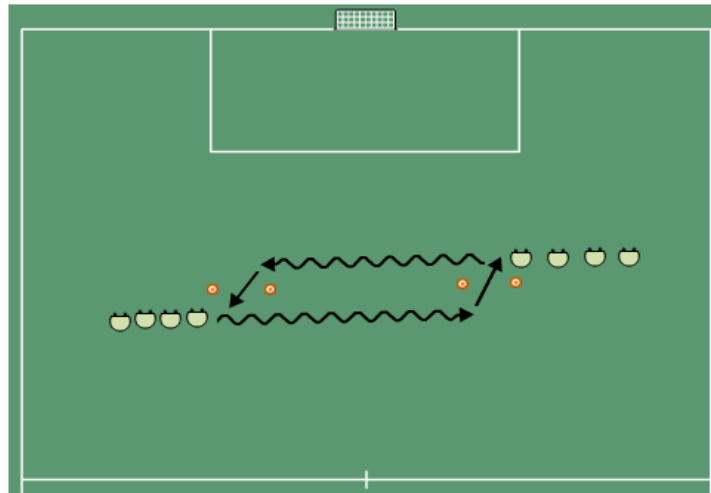
Børnene skal lære fodrulninger, hvor de flytter bolden ind foran kroppen (fra indersiden til ydersiden af foden) og baglæns (fra hælen til tåen).

At lære de basale driblinger, vendinger og fodrulninger kan man gøre via opstilling af markeringskegler i ”ligeud-”, ”ottetals-”, ”zig-zag-” eller en ”kam”-opstilling.

I ”ligeud-opstillingen” lærer børnene de mest basale driblinger og fodrulninger. I ”ottetals-opstillingen” lærer børnene at korrigere sine driblinger, så de retningsbestemmes med forskellige dele af fødderne efter markeringskeglernes placering. I ”zig-zag-opstillingen” lærer de endvidere 90° vendinger med indersiden og ydersiden og fodrulninger ind foran kroppen (fra indersiden til ydersiden af foden). Det gør de også i ”kam-opstillingen”, men her lærer de også 180° vendinger med inderside og yderside samt fodrulning baglæns (fra hælen til tåen)

Hemmeligheden bag et godt træningsprogram er at vide, hvad barnet er parat til.

”Ligeud-opstilling”:



Følgende procedure benyttes:

1. Tilvænnning til ruten

Med bolden ved fødderne dribles frit fremad, indtil man er så tæt på, at man kan aflevere bolden imellem den næstsidste og den sidste markeringskegle til den ventende spiller.

2. ”Fod til fod”, med indersiden af foden

Med bolden ved fødderne dribles fremad som ovenfor. Men nu dribles med indersiden af foden fra den ene til den anden fod ved hvert eneste skridt. Gøres først gående, og når børnene kan det – i løb.

3. ”Fodrulning fremad”

Med bolden ved fødderne og siden til dribles nu fremad ved at rulle bolden med fodsålen ind foran kroppen. Gøres først gående, og når børnene kan det – i løb. Børnene kan begynde med deres bedste fod, men må også kunne med den anden.

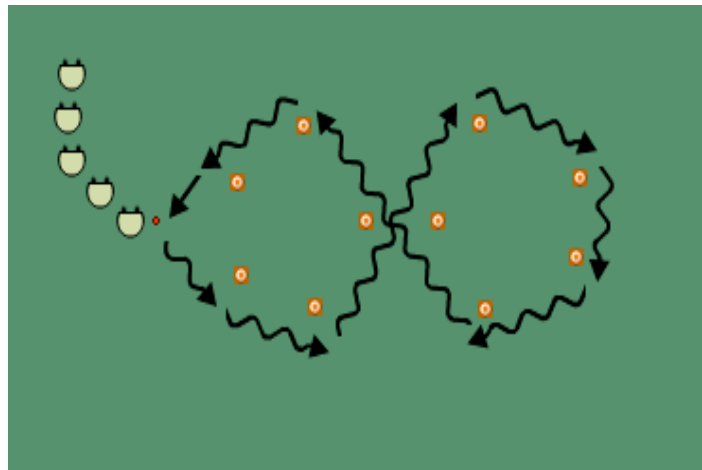
4. ”Stop bold med fodsålen”

Med bolden ved fødderne dribles én dribbling fremad. I næste berøring stoppes bolden med fodsålen. Herefter endnu én dribbling og et stop; og så fremdeles. Der varieres mellem at dribble og stoppe bolden med samme ben eller med modsatte ben. Gøres først gående, og når børnene kan det – i løb.

5. ”Slalom; skiftevis inderside og yderside af foden”

Med bolden ved fødderne dribles fremad. Bolden dribles med skiftevis indersiden og ydersiden af foden skråt frem foran sig. Gøres først gående, og når børnene kan det – i løb. I begyndelsen kan det være lettere, hvis man dribler to gange med indersiden og to gange med ydersiden. Børnene kan begynde med deres bedste fod, men må også kunne med den anden..

”Ottetals-opstilling”:



Følgende procedure benyttes:

1. **Tilvænnning til ruten**

For at lære ruten at kende gennemløbes den først med bolden under armen. Løber uden om toppene – i otte-tal.

2. **Tilvænnning til ruten**

Dernæst gennemløbes ruten med bolden ved fødderne.

3. **”Skiftevis inderside- ydersidekorrektion”**

Det næste skridt er at skifte mellem at korrigere med inderside- og ydersiden af foden. Det gøres ved at indføre den regel, at kun den ene fod må benyttes. Børnene kan begynde med deres bedste fod (det har de fleste formentlig gjort i fase 2), men må også kunne med den anden.

4. **”Indersidekorrektion”**

Dernæst arbejdes bevidst med begge ben. Ved at man kun må korrigere med indersiden af fødderne benyttes venstre fod, når man drejer ”med uret” og højre fod, når man arbejder ”mod uret”.

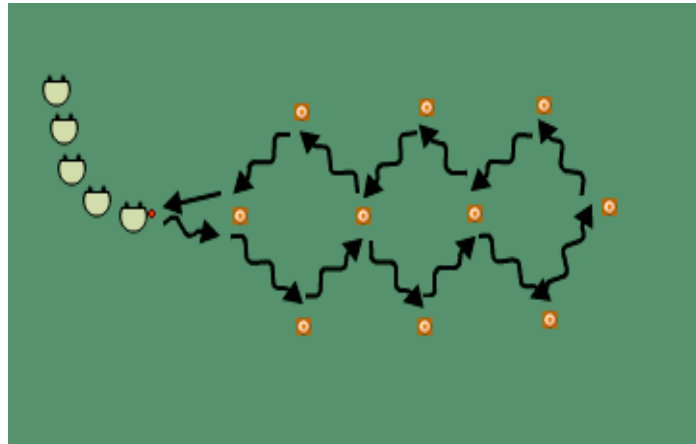
5. **”Ydersidekorrektion”**

Næste skridt at lære at korrigere med ydersiden. Med højre fod, når man drejer ”med uret” og venstre fod, når man arbejder ”mod uret”.

6. **”Fodsålskorrektion”**

Sidste skridt er fodsålskorrektion. Rul bolden med fodsålen fra inderside til yderside. Med venstre fod, når der arbejdes ”med uret” og højre fod, når der arbejdes ”mod uret”. Gøres først gående, og når børnene kan det – i løb.

”Zig-zag-opstilling”:



Følgende procedure benyttes:

1. **Tilvænnning til ruten**

For at lære ruten at kende gennemløbes den først med bolden under armen. Man skal se markeringskeglen som en modstander, man løber imod, og idet man er tæt på skifter man i en ny retning (man løber altså ikke rundt om keglen)

2. **Tilvænnning til ruten**

Dernæst gennemløbes ruten med bolden ved fødderne.

3. **”Indersidevendingen”**

Den letteste vending at lære er indersidevendingen. Ved at gennemløbe banen arbejdes skiftevis med højre og venstre ben.

4. **”Ydersidevendingen”**

Det næste skridt at lære er ydersidevendingen. Ved at gennemløbe banen arbejdes skiftevis med højre og venstre ben.

5. **”Skiftevis inderside- ydersidevending”**

Det næste skridt er at skifte mellem inderside- og ydersidevending, ved at bruge den samme fod. Børnene kan begynde med deres bedste fod, men må også kunne med den anden.

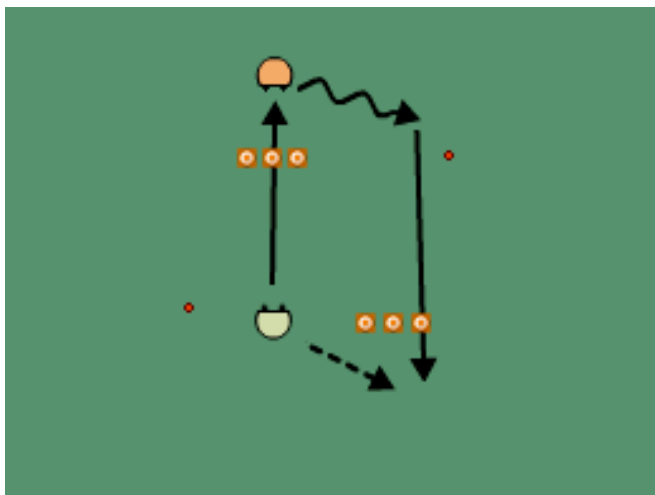
6. **”Fodrulning ind foran kroppen”** (fra indersiden af foden til ydersiden)

Sidste skridt er fodrulning ind foran kroppen. Ved at gennemløbe banen arbejdes skiftevis med højre og venstre ben. Gøres først gående, og når børnene kan det – i løb.

Afleveringer:

Afleveringer er, når man bevidst spiller bolden til en medspiller. Afleveringer kan være korte eller lange - langs jorden eller i luften – udadskruede, indadskruede eller rene – og med forskellige dele af kroppen. Børnene skal lære at lave korte præcise spark. Børnene skal kunne aflevere med begge ben. Hvis barnet har en veludviklet motorik, kan spilleren vejledes i at sparke med indersiden af foden.

”Keglespil”:



Formål: At sparke et præcist spark.

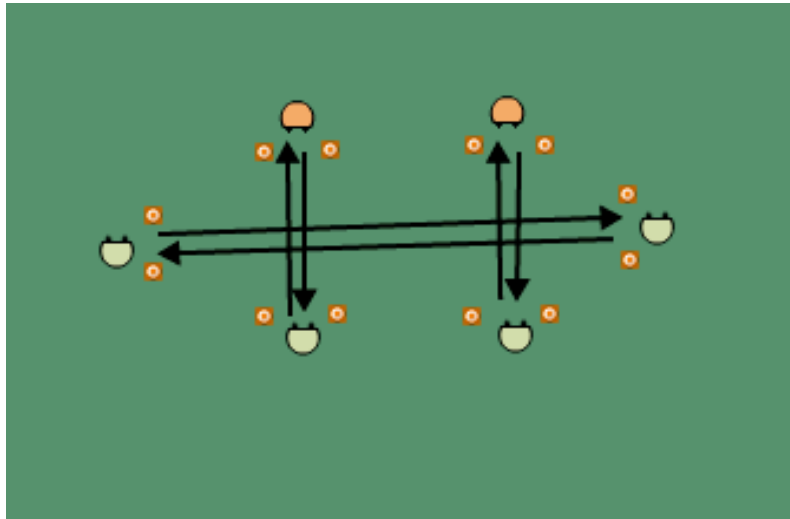
Banen: Det totale areal er omkring 10 x 5 meter. Der skal minimum være 8 meter mellem keglene.

Beskrivelse: To spillere sparkes skiftevis og forsøger at vælte hinandens kegles (Der kan eventuelt benyttes 1½ liters sodavandsflasker med lidt vand i).

Fremgangsmåde: Fra en position ved siden af sine egne kegles lægges bolden. Bolden sparkes så præcist som muligt efter den anden spillers kegles. Den anden spiller står bag sine kegles, og kan således ikke forsvare dem. Hvis en kegle vælter, skal den blive liggende. Først når alle tre kegles er væltet, rejses de op, og spilleren, der har væltet dem, får et point.

Justeringer: Hvis mindre end hvert 3. spark rammer en kegle gøres afstanden mindre. Hvis mere end 2 ud af 3 spark rammer en kegle, gøres afstanden større.

”Frem og tilbage spil”:



Formål: At sparke et præcist spark, timing og finte.

Banen: Det totale areal er omkring 20 x 15 meter. Der skal maksimum være 8 meter imellem de modsatte mål på den korte led.

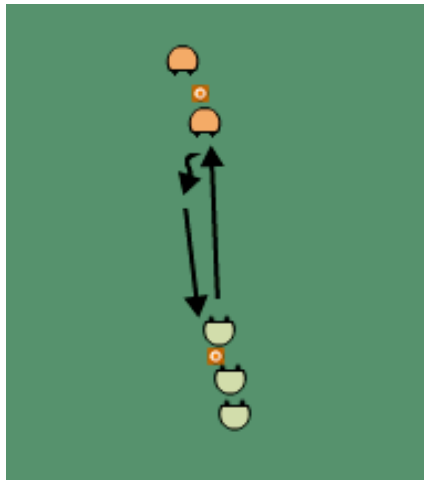
Beskrivelse: Hver spiller står imellem to kegler – parvist over for hinanden – og sparker præcise indersidespark til hinanden. Bolden skal trille ind i keglemålet. De to par, der har kort afstand imellem hinanden, skal samtidig forsøge at ramme den bold, som de to, der står med den lange afstand imellem hinanden, sparker. Hver gang de rammer bolden, får de et point. Efter nogen tid, rokeres, så der skiftes roller. Det par, der sparker bolden de andre skal forsøge at ramme, må gerne finte et skud, og derved gøre det vanskeligere for de andre at ramme bolden.

Justeringer: Hvis det er vanskeligt for spillerne at ramme bolden, kan bolden, der skal rammes, dribles frem og tilbage, i stedet for at blive sparket. Den vil derved bevæge sig langsommere.

Boldmodtagelse:

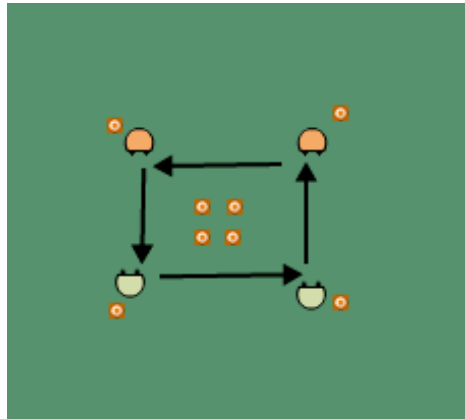
Boldmodtagelse er – som ordet siger – når man modtager bolden. Boldmodtagelse kan enten være en ”1. berøring”, hvor man med sin første berøring lægger bolden til rette, så man med sin næste berøring kan gøre det man finder mest hensigtsmæssigt. Eller det kan være en ”tætning” af en hård eller på anden måde vanskelig bold. Børnene skal lære 1. berøringer i alle retninger. Boldmodtagelse skal kunnes med begge fødder. Så snart de har lært disse basale 1. berøringer, kan de med fordel trænes i kombination med afslutninger. Det er meget motiverende for børnene.

”1. berøring – modløbsbold”:



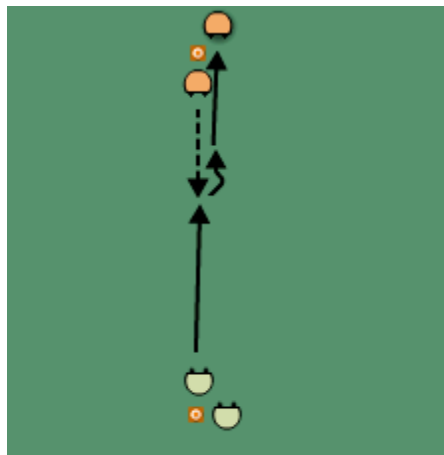
Spillerne står over for hinanden med 4-8 meters afstand. Den ene sparker en præcis aflevering til den anden. Den anden modtager bolden med foden og retningsbestemmer den, så den ligger så godt at den kan sparkes med et præcist spark tilbage igen ved 2. berøring. Ved at træneren forudbestemmer, hvorvidt sparket skal udføres med den samme eller med den modsatte fod, øves retningsbestemt 1. berøring til begge sider. Spillet kan spilles parvis eller med op til otte spillere, hvor spillerne stiller sig op bag hinanden bag to kegler, der står med 6-10 meters afstand. I det sidste tilfælde løber spillerne, efter at have sparket, ned bag den række, hvortil de har sparket.

”1. berøring – bold fra siden”:



Samme fremgangsmåde som ovenfor, nu blot organiseret med mindst fire spillere i en firkant. Bolden sparkes fra spiller til spiller i urets retning. Herved fremkommer 1. berøring af bold, der kommer fra siden. Efter et stykke tid ændres spillerretning, så man lærer at retningsbestemme i begge retninger. Ved at træneren forudbestemmer, hvorvidt sparket skal udføres med den samme eller med den modsatte fod, øves retningsbestemt 1. berøring til begge sider. Spillet kan spilles af 4-8 spillere. Er der mere end fire spillere, løber spillerne efter at have sparket, derhen hvortil de har sparket.

”1. berøring – medløbsbold”:

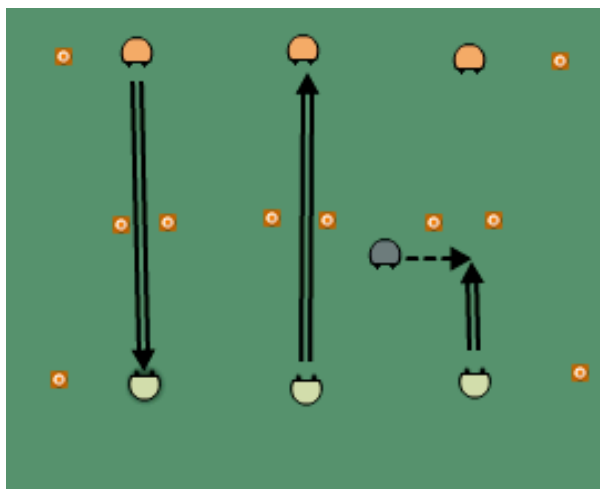


Sammen fremgangsmåde som ovenfor, nu organiseret med fire spillere, der står to og to ved to kegler placeret mindst 10 meter fra hinanden. Første spiller løber fra dér hvor bolden ikke er, imod boldholderen. Boldholderen sparket et præcist spark til den første spiller. Denne modtager med en følsom fod (der dæmper farten) bolden og retningsbestemmer den, så den ved 2. berøringen kan sparkes præcist tilbage til den spiller, der står tilbage hvor spilleren kom fra. Den første boldholder bliver nu boldmodtager og løber imod den nye boldholder osv..

Afslutninger:

Afslutninger er spark, hovedstød m.m., på mål, i forsøg på at score. Afslutninger kan foretages på bolde langs jorden eller i luften, bolde i medløb, i modløb eller fra siden og med forskellige dele af kroppen. Børnene skal lære at afslutte på bolde langs jorden i medløb, i modløb og fra siden. Afslutninger skal kunnes med begge fødder og fokus er på præcision frem for fart.

”Lågespil”:



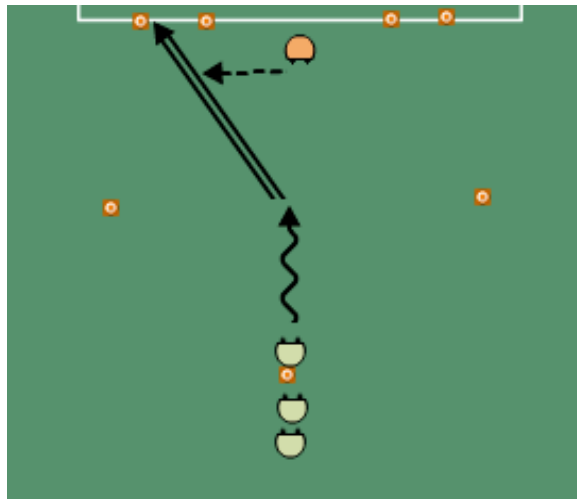
Formål: At lære at sparke præcist, at stoppe bolden og at sparke på det rette tidspunkt. For målmanden at sætte sit forsvar af målet ind på det rette tidspunkt.

Banen: Det totale areal er 20 x 15 meter og afstanden mellem spillerne, der danner par, er omkring 10 meter.

Beskrivelse: Spillerne i hvert par sparker skiftevis til hinanden ved at sparke bolden igennem det lille mål. En målmand forsøger at forhindre scoring. Målmanden dækker alle tre mål og skud fra begge sider. Inden spilleren sparker, skal bolden ligge bag dennes markeringskegle. Efter f.eks. 3, 5 eller 10 scoringer skiftes målmand og der rokeres, så spillerne får nye makkere og både prøver at stå i siderne og på ”midterbanen”.

Justeringer: Hvis det er for nemt at score kan afstanden mellem de to spillere, der danner par forøges. Eller målene kan gøres mindre. Eller afstanden mellem målene kan gøres mindre, så det bliver lettere for målmanden at forsvare målene. Endelig kan man nøjes med to par spillere eller have to målmande. Modsat kan man gøre afstanden mindre, målene større eller afstanden mellem målene større, hvis børnene har vanskeligt ved at score.

”Nabospil”:



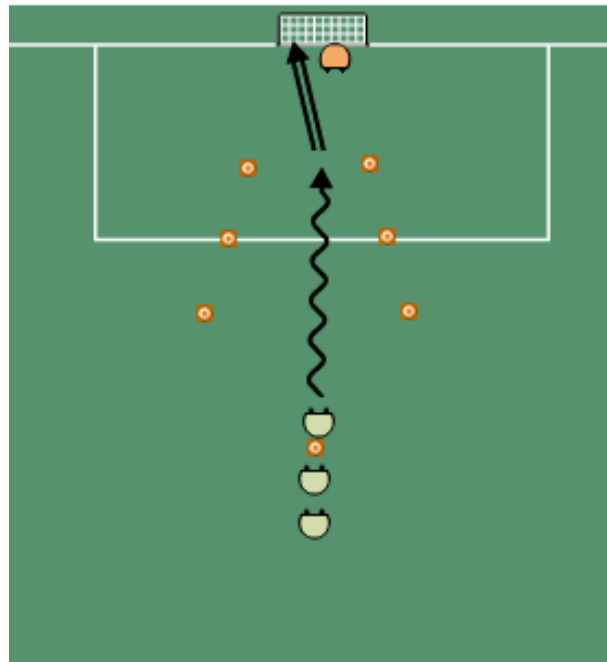
Formål: At lære at sparke præcist til ”død” bold mod det mål, som er mest frit. Og at sparke med den rette fart. Ikke så blødt at bolden bliver reddet af målmanden. Ikke så hårdt, at sparket bliver upræcist, så det ikke rammer målet. For målmanden at indtage en position, så målene dækkes bedst muligt.

Banen: Det totale areal er 15 x 15 meter.

Beskrivelse: Dribl frem til den imaginære linje mellem de to markeringskegler. Stop bolden og spark den ind i et af de to mål. En målmand forsøger at forhindre scoring ved så godt som muligt at dække begge mål.

Justeringer: Hvis spillerne har vanskeligt ved at score gøres afstanden til målene kortere. Hvis målmanden har for vanskeligt ved at redde bolde rykkes målene tættere på hinanden.

”Straffespil”:

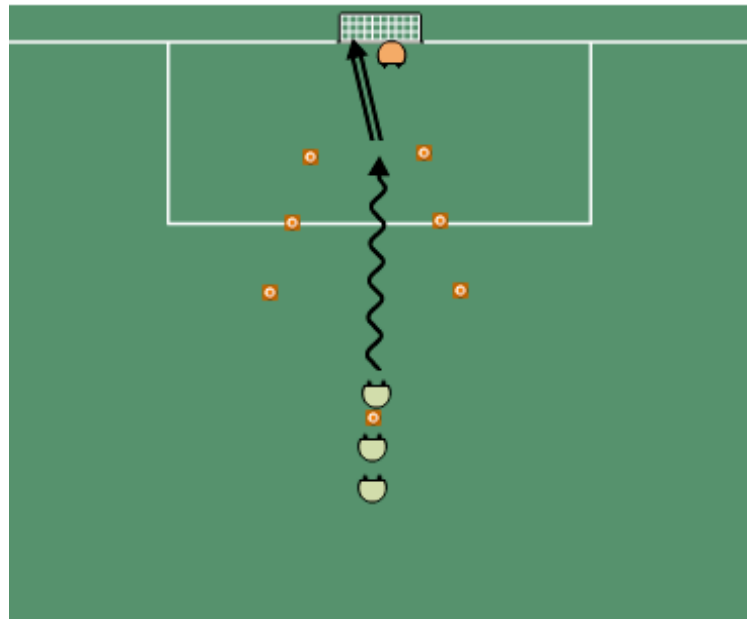


Formål: At sparke præcist efter den mindst bevogtede del af målet.

Banen: Det totale areal er 15 x 10 meter. Målet er 3 meter bredt. Der afsluttes fra henholdsvis 4, 6 og 8 meters afstand.

Beskrivelse: Dribl med bolden frem til arealet mellem de to forreste markeringskegler. Stop bolden og spark på mål. Hvis der scores sparkes næste gang fra arealet mellem de to midterste kegler. Hver gang der scores, rykkes én gang længere ud. Efter to forsøg uden at score rykkes én gang længere ind.

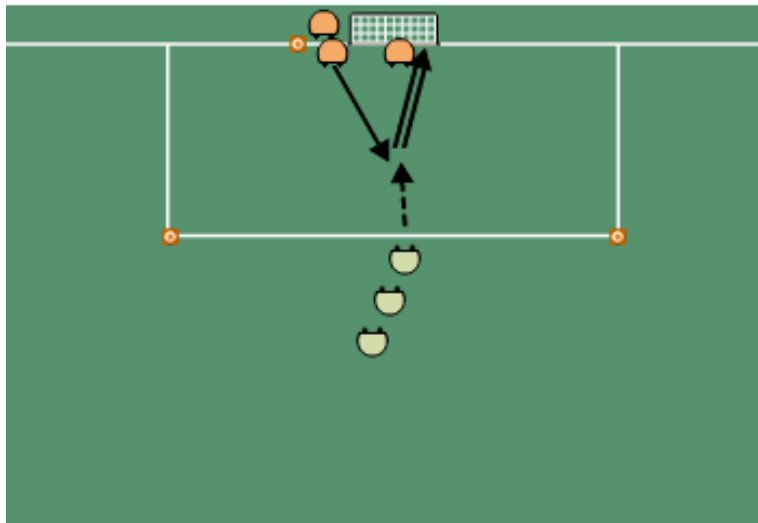
”Afslutning på medløbsbold”:



Formål: At kunne sparke præcist på en medløbsbold efter den mindst bevogtede del af målet.

Beskrivelse: Som ved ”Straffespil”. Blot må bolden efter dribbling ikke stoppes, inden der sparkes på mål.

”Afslutning på modløbsbold”:

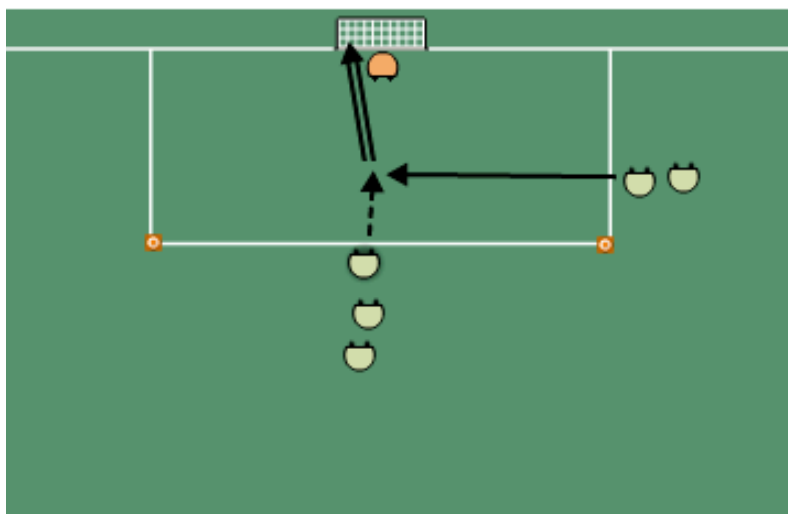


Formål: At kunne sparke præcist til en bold i modløb efter den mindst bevogtede del af målet.

Beskrivelse: Halvdelen af spillerne står med bolde ved baglinjen lige uden for målstolpen. Den anden halvdel står 10 meter ude på banen midt foran målet. Første spiller ved baglinjen sparker en bold fladt ud mod første spiller foran målet. Denne løber mod bolden og sparker ved første berøring bolden mod målet. Henter bolden og de to spillere skifter plads.

Øvelsen kan med fordel laves såvel uden som med målmand. Uden målmand kan spillerne lære at fokusere på, hvorvidt bolden rammes godt. Med målmand kan spillerne også lære at fokusere på at placere bolden i den mindst bevogtede del af målet.

”Afslutning på bold fra siden”:



Formål: At kunne sparke præcist til en bold fra siden efter den mindst bevogtede del af målet.

Beskrivelse: Halvdelen af spillerne står med bolde 10 meter fra baglinjen og 10 meter ude i siden. Den anden halvdel står 10 meter ude på banen midt foran målet. Første spiller ude i siden sparker en bold fladt ud mod første spiller foran målet. Denne løber mod bolden og sparker ved første berøring bolden mod målet. Henter bolden og de to spillere skifter plads.

Øvelsen kan med fordel laves såvel uden som med målmand. Uden målmand kan spillerne lære at fokusere på, hvorvidt bolden rammes godt. Med målmand kan spillerne også lære at fokusere på at placere bolden i den mindst bevogtede del af målet.

Spilintelligens:

Et boldtab skyldes lige så ofte en forkert beslutning, som en teknisk fejl. Det er derfor ikke nok at udvikle teknisk dygtige fodboldspillere, der træner i formelle træningsøvelser. Spillerne skal også lære at træffe de rigtige beslutninger. For at bringe børnene til at forstå spillets nuancer, må vi skabe ”intelligente” fodboldmiljøer. Det drejer sig om småspil, der igen og igen sætter spillerne i situationer, hvor de med tiden selv opdager de rigtige løsninger og med tiden gradvist lærer at handle rigtigere, hurtigere og mere sikkert. Træneren stiller spørgsmålene/ opgaverne og stimulerer børnene til selv at finde svarene/løsningerne.

Et boldtab skyldes lige så ofte en forkert beslutning, som en teknisk fejl.

Vi anbefaler at børnene er højst ti spillere på banen, men oftest langt færre, eventuelt på flere baner. Desuden anbefaler vi, at der veksles mellem spil, hvor der er lige mange på hvert hold, og over-/undertals-spil. Disse småspil er fyldt med overskuelige situationer på et lille areal (1:1, 2:1, 1:2, 2:2, 3:2, 2:3 og 3:3 osv.); situationer som kampe på topniveau er fyldt med og som ofte afgør disse.

I spil 1:1 eller 1:2 lærer børnene at dække bolden og på anden måde bevare boldbesiddelse samt at afdrille en modstander.

I spil, hvor to spillere er sammen, lærer børnene den simpleste form for sammen-spil. Lærer for eksempel hvornår det bedst kan betale sig at dribble og hvornår en aflevering er passende.

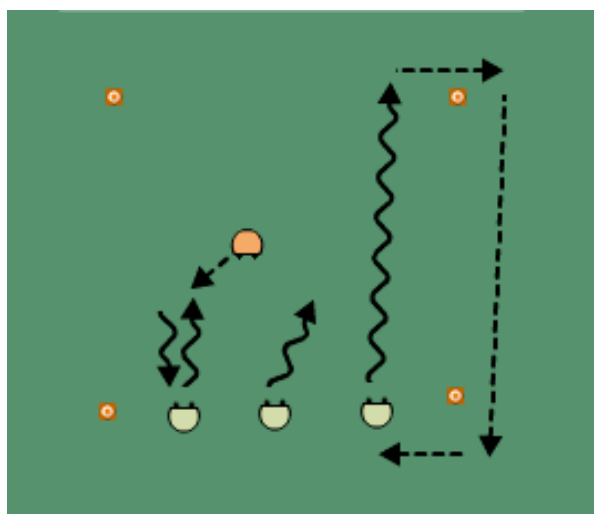
I spil, hvor tre spillere er sammen, lærer børnene for eksempel de vigtige trekanter at kende i såvel angrebs- som forsvarsspil.

I spil, hvor fire spillere er sammen, finder børnene efterhånden ud i den hensigtsmæssige ”diamantformation”. Her er såvel dybde (bageste spiller), bredde (to kantspillere) og længde (forreste spiller) indeholdt.

Det bedste materiale, vi er stødt på, indenfor området er DVD’en og bogen ”Game Intelligence in Soccer” af Horst Wein og den hollandsk inspirerede amerikanske hjemmeside ”Better Soccer – More Fun” af Larry Paul. Horst Wein’s DVD og bog kan lånes på klubbens trænerbibliotek ved henvendelse til Ungdomsformanden. Den amerikanske hjemmeside findes på adressen www.betersoccermorefun.com

Vi må skabe ”intelligente fodboldmiljøer.

”Kongeløber”:



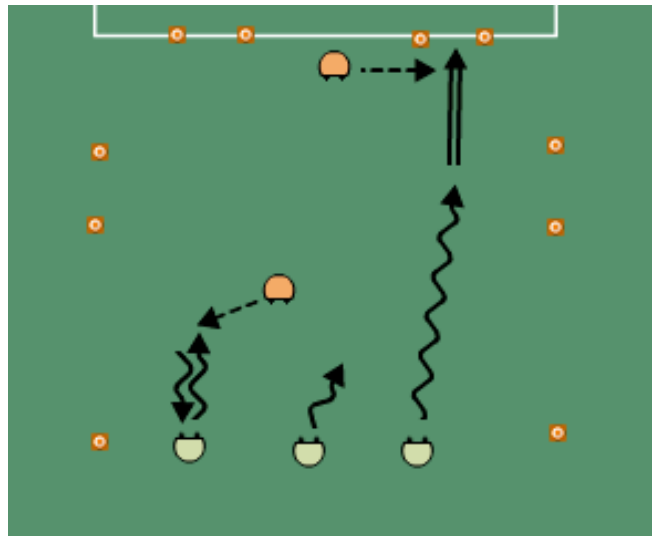
Formål: At lære at løbe med bolden tæt ved fødderne og at se, hvor modstanderen er og vurdere, hvor det mest sandsynligt vil lykkes at løbe igennem. At lære at placere sig mellem bolden og modstanderen for at ”dække” den eller hurtig ”vende” og løbe tilbage til begyndelsesstedet.

Banen: Banen er cirka 10 x 5 meter.

Beskrivelse: Tre spillere står bag ”baglinjen”. Disse forsøger at dribble igennem banen og forbi baglinjen i den modsatte ende. Én spiller er boldrobrer. Denne forsøger at forhindre spillerne i at score og erobre bolden. Hvis det lykkes en spiller at dribble igennem, løber han uden om banen og tilbage til begyndelsesstedet og begynder forfra. Hvis boldrobreren kommer tæt på, kan spillerne vælge at dække bolden i forsøg på at lykkes alligevel, eller de kan vælge at ”vende” med bolden og dribble tilbage til begyndelsesstedet. Så snart boldrobreren har erobret tre bolde, skiftes roller, så én af boldholderne bliver boldrobrer - eventuelt den, der har mistet den tredje bold.

Justeringer: Ved at gøre banen større eller mindre bliver det henholdsvis lettere eller vanskeligere for boldholderne at lykkes. Ønsker man at gøre det vanskeligere, kan man også udvide antallet af spillere – og boldrobrere.

”Vred nabo-spil”:

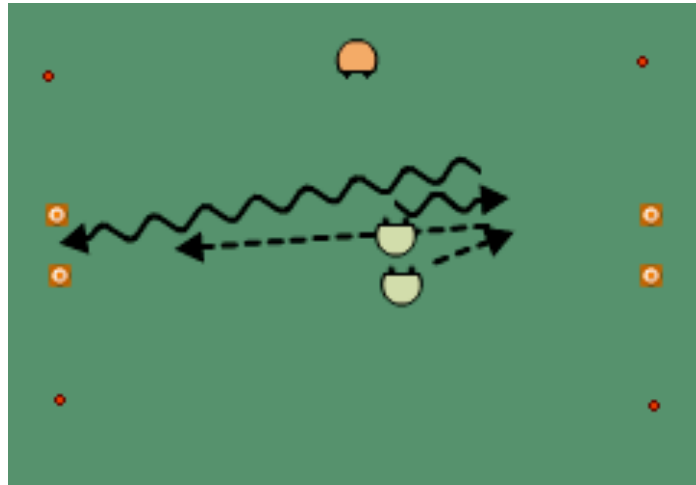


Nå børnene har styr på ”Kongeløber”, kan man udvide øvelsen og følge op med ”Vred nabo-spil”.

Banen: Banen udvides med to zoner i banens forlængelse.

Beskrivelse: Så snart det lykkes boldholderen at komme igennem zonen med bolderobreren (zone I), afslutter han i zone II mod et af de to små mål i zone III. I zone III er der en målmand (m), der forsvarer de to mål (som ved ”Nabospil”, se side 23).

”Tab modstanderen-spil”:

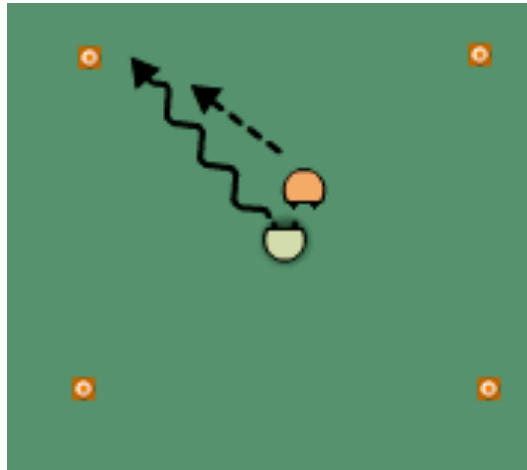


Formål: At lære at dække bolden for modstanderen, og at lave skarpe vendinger, der sætter denne af.

Banen: Banen er 10 x 5 meter. På hver baglinje står to små mål – 1 meter brede – markeret ved toppe.

Beskrivelse: En boldholder og en bolderobrere står på midten af banen. Boldholderen med en bold foran sig og med ryggen til bolderobreren. Spillet begynder så snart boldholderen tager sit første træk. Boldholderen scorer ved at dribble bolden igennem et af de to små mål i enderne. Hvis boldholderen vurderer at det angrebne mål er ved at blive for godt forsvaret, kan han vælge at vende og angribe det modsatte mål. Dette kan gøres flere gange, indtil det lykkes at sætte bolderobreren af – at ”tabe modstanderen”. Bolderobreren forsøger at forhindre scoring og at erobre bolden. Lykkes det, byttes straks roller, så bolderobreren nu er boldholder, som på samme vis forsøger at score.

”Baglinje-spil”:



”Baglinje-spil” er et spil, hvor hvert hold forsvarer en baglinje, og hvor der scores ved kontrolleret at dribble bolden over baglinjen i den modsatte ende (eventuelt ved at træde på bolden med fodsålen).

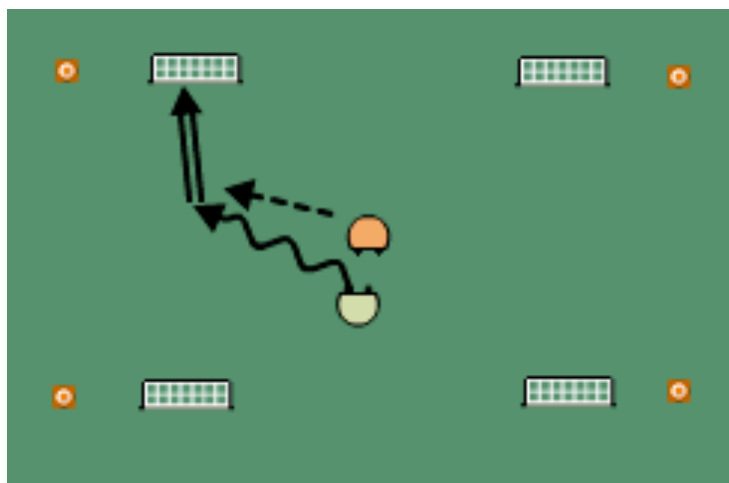
Banen er rektangulær; lidt længere end den er bred.

Når bolden har været ude af spil, dribles eller afleveres den i spil igen.

”Baglinje-spil” er godt til at lære kontrolleret opbygningsspil og specielt til at lære 1 mod 1 situationer – at udfordre modstanderen og dribble, finte eller løbe forbi modstanderen.

Kan spilles 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4 og 5:5

”Firemåls-spil”:



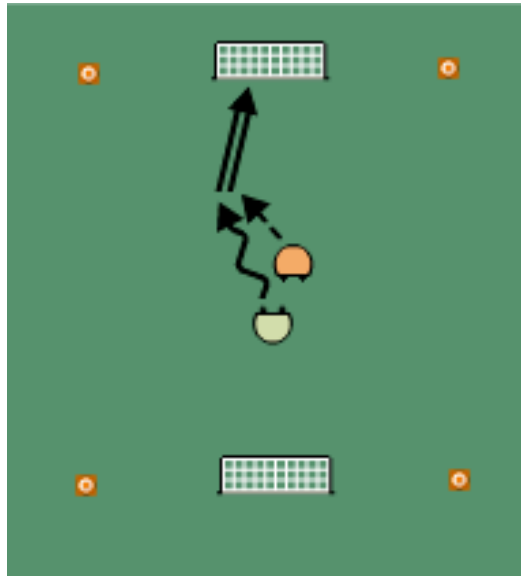
”Firemåls-spil” er et spil, hvor hvert hold forsvarer to små mål placeret på baglinjen, og angriber to i den modsatte ende. Målene er placeret tæt ved hjørnerne.

Banen er atypisk, idet den er lidt bredere end den er lang.

”Firemåls-spil” er godt til at lære kontrolleret opbygningsspil og især at ”trække” modstanderne til den ene side, for efterfølgende at skifte og sætte et angreb ind i den modsatte side af banen.

Kan spilles 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4 og 5:5

”Basis-spil”:



”Basis-spillet” ligner det færdige spil med to hold, der forsvare sit mål på baglinjen og angriber et mål i den modsatte ende.

Banen er rektangulær; lidt længere end den er bred.

Målene er store nok til at der laves mange scoringer, og uden at spillet klumper sig sammen foran målet, men samtidig små nok til at det ofte lykkes at forsvare det. Typisk 2-3 meter i bredden.

Der kan med fordel spilles uden målmand nogle gange og med målmand andre gange.

Når bolden har været ude af spil, dribles eller afleveres den i spil igen.

I ”Basis-spillet” kan spillerne lære alle elementer af spillet at kende.

Kan spilles 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3, 4:4 og 5:5 (m. målmand)

Kampe og stævner:

Det er rigelig udfordring for et barn eller en begynder at skulle forholde sig til én bold, 2 medspillere og 3 modspillere.

For begyndere er 3:3-spil et fremragende udgangspunkt for afprøvning af den trænede teknik (dribling, afleverings-, boldmodtagelsesformer og skud på mål). Når spillerne bliver lidt mere øvede vil 4:4 og 5:5 (m. målmand) tilbyde muligheden for at lære mere af spillet at kende. Udviklingen af børnenes taktiske færdigheder (den enkelte spillers evne til at forstå spillet) vil herved forbedres. 4 markspillere, der efterhånden finder ud i den hensigtsmæssige diamantform, er den mindst mulige manifestation af det ”færdige” spil. Her er både dybde, bredde og længde indeholdt.

Det begrænsede antal spillere i disse småspil sikrer, at alle spillere er konstant involverede – offensivt som defensivt. Uden faste pladser, som låser spillere i snævre handlingsmønstre.

Vi anbefaler en bane på 30 x 20 meter, når der er tre spillere på hvert hold. Og 35 x 25 meter, når der er fem spillere på hvert hold. Vi anbefaler ”Podemål”, som er 3 x 1,5 meter. Vi anbefaler kampe af maksimum 2 x 10 minutters varighed.

Vi anbefaler at voksne, såvel trænere som forældre, nedtoner vigtigheden af resultatet og i stedet fokuserer på glæden ved spillet og detaljerne. Det betyder, at vi i meget høj grad, skal lade børnene spille selv og kun i særlige tilfælde dirigere dem rundt på banen. Det gør, at de selv lærer af deres erfaringer. Opmuntrende kommentarer m.m., der gør at fodbold bliver sjovt er derimod mere end velkomne.

Det er rigelig udfordring for et barn eller en begynder at forholde sig til to medspillere og tre modspillere.