

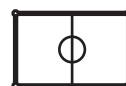
10-20 MINUTTER



6-20 SPILLERE



4-9 ÅR



20x20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en god opvarmingsleg og træner spillernes retnings- og temposkift.

Spillerne skal alle have en overtræksvest siddende i deres shorts som en hale. På trænerens signal vil træneren eller en anden voksen forsøge at stjæle spillernes haler. Spillerne skal hele tiden flytte sig og orientere sig over skulderen for at beskytte sin hale.

Når en hale er taget gives den til en anden voksen som de spillere der har fået taget en hale kan få en ny hos.

Der kan sættes en voksen fanger mere ind
Børnene kan fange hinandens haler
Forældre kan stå langs sidelinien hele vejen rundt om banen og hjælpe med at sætte haler på igen.

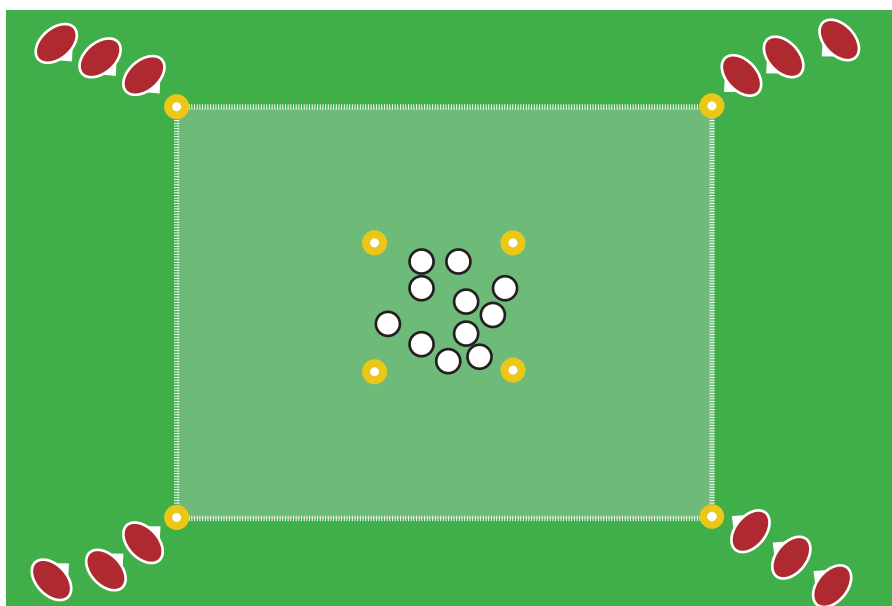
FOKUSPUNKTER

- Bevægelse
- Overblik

DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Flere spillere på banen
- - Gør banen større
- - Færre spillere på banen
- - Flere voksne fangere

KONKURRENCE



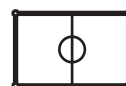
15-20 MINUTTER



8-16 SPILLERE



7-13 ÅR



20x20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne driblinger og vendinger.

På trænerens signal skal første spiller løbe ind og hente en bold i midten og dribble den tilbage til sin kegle igen.

Herefter løber næste spiller i køen ind og gør det samme.

Holdet med flest bolde når der ikke er flere har vundet.

Lav eventuelt øvelsen hvor spillerne skal dribble en ekstra gang omkring keglerne, for at få flere berøringer og vendinger.

Husk at bytte rundt på hold sammensætningen et par gange.

Evt. forskellige størrelser af bolde

FOKUSPUNKTER

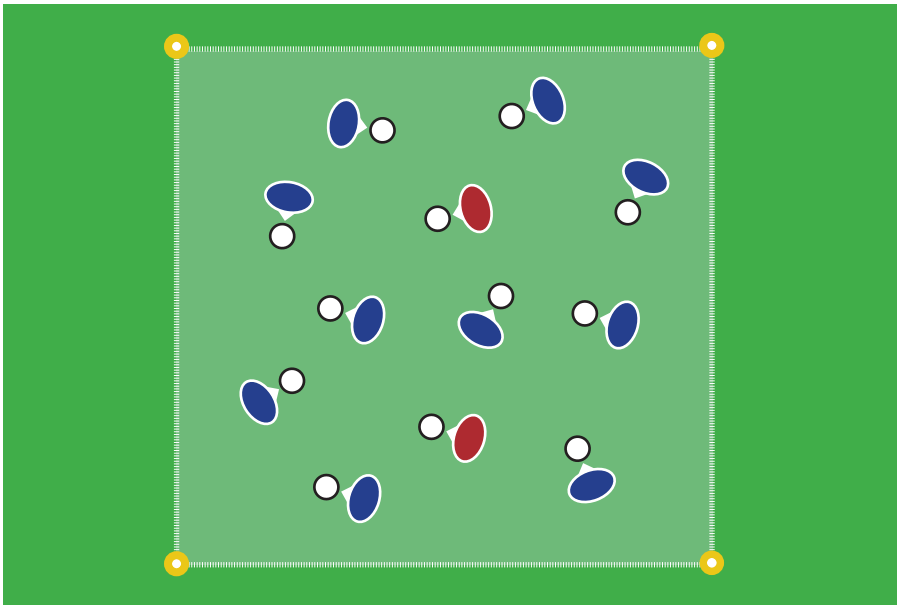
- Bolden tæt ved fødder
- Vendinger
- Tempo

DIFFERENTIERING

- + Kun dribling med udviklingsben
- + Sætte en kegle op midt imellem boldene i midten og reden til at dribble rundt om på vej til reden

KONKURRENCE

- Hvilket hold har flest bolde til sidst?



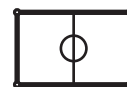
15 - 20 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



4 - 12 ÅR



25 - 25 METER

BESKRIVELSE

Her trænes orientering og overblik. Spillerne løber rundt mellem hinanden uden en bold og der er en voksen fanger. Bliver man fanget skal man stå stille med spredte ben og armene ud til siden. Når en anden spiller kravler igennem benene er man fri igen.

Når det virker skal børnene have en bold at løbe rundt med i hænderne, den skal de bruge til at befri dem der bliver fanget ved at lægge den på jorden foran en der er fanget og sparke den igennem benene. Man kan ikke fanges når man er ved det. Bliver man fanget står man med spredte ben og bolden holdes i armene.

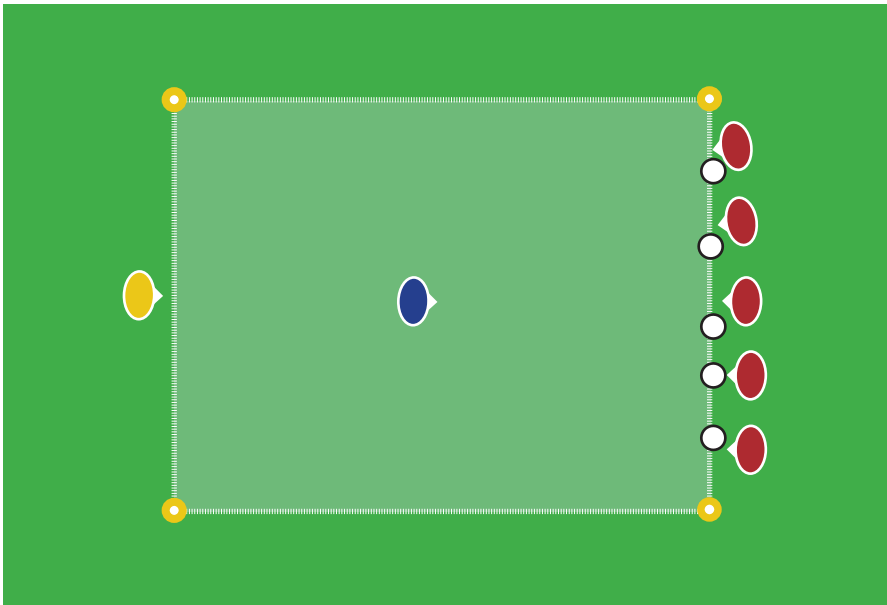
FOKUSPUNKTER

- Orienter sig efter fanger(ne)
- Orienter sig efter dem der er fanget for at kunne befri dem

DIFFERENTIERING

- + Mindre bane
- + Flere spillere på banen
- + Antal berøringer
- + Flere fangere
- - Større bane
- - Færre spillere på banen

KONKURRENCE



 10 - 15 MINUTTER

 8 - 12 SPILLERE

 4 - 9 ÅR

 20 - 35 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor man skal løbe fra den ene ende til den anden ende uden at blive fanget af 'ræven'. Træneren eller 'Høne-mor' råber:

"Alle mine kyllinger kom hjem"

'Kyllingerne' råber: "Det tør vi ikke" 'Høne-mor' råber: "Hvorfor ikke"? 'Kyllingerne' råber: Fordi ræven kommer og spiser os med hud og hår"

'Høne-mor' råber: "Kom alligevel".

Alle spillerne skal løbe over på den modsatte side, uden 'ræven' fanger dem.

'Ræven' er en voksen der ikke rigtigt fanger nogen de første par gange.

De 'kyllinger' som fanges bliver til en 'ræv' og skal hjælpe med at fange de andre 'kyllinger'

Øvelsen kan også køres med bold, hvor spillerne skal dribble på tværs med en bold. Den slemme drille 'Ræv/Voksne' sparker bolden lidt væk og spilleren henter den igen og er med igen

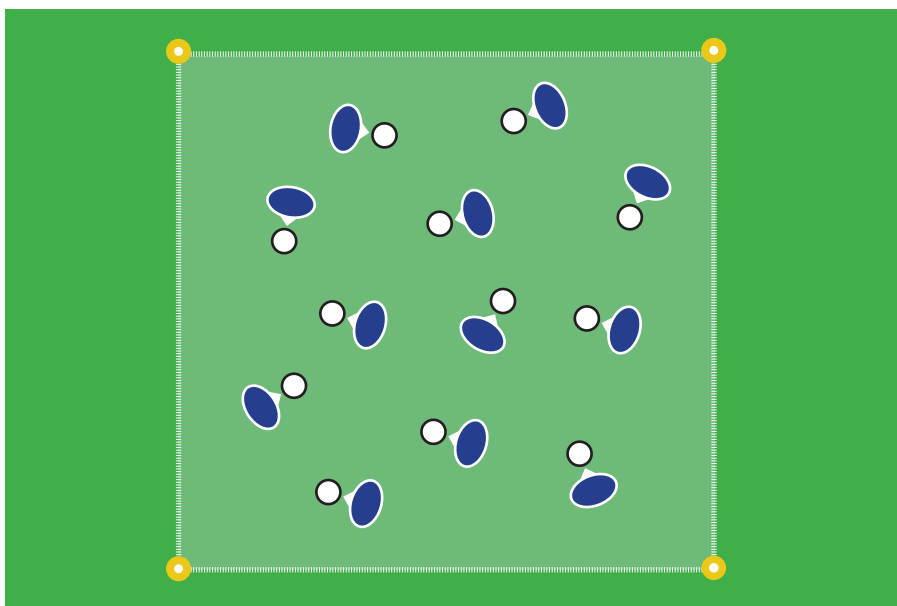
FOKUSPUNKTER

- Temposkift
- Kig op

DIFFERENTIERING

- + Gøre banen smallere
- + Flere 'Ræve'
- - Gøre banen bredere

KONKURRENCE



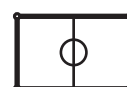
15-20 MINUTTER
2MIN. INTERVAL



8-16 SPILLERE



7-12 ÅR



20x25 METER

BESKRIVELSE

Spillerne går måske først rundt imellem hinanden og sætter efterhånden lidt fart på med en bold hver. De skal bare skubbe bolden rundt med fødderne. Prøv **MEGET** med ydersiden etc.

Når træneren fløjter skal de stoppe bolden med fodsålen.

Drible og stoppe laves nogle gange.

Så kan vi stoppe bolden med fodsålen og lægge knæet på bolden...næste gang fodsål, knæ OG numse...drible....stoppe fodsål, knæ, numse OG hovedet...etc...

DEN svære drible og STOP bolden med knæet og blive stående med knæ på bold.

Så får vi nogle gamle træer på banen med store rødder og grene (forældre). Rødderne danner en åbning (spredte ben) og den skal børnene trille deres bold igennem ved et lille spark. (Altid forfra) men de skal passe på træernes lange grene (forældre arme) ikke kradser.

Efter et stykke tid begynder det at blæse og trænerne svejer og grenene rager ud efter børnene. (forældrene prøver at kradser/tage fat i børnene)

Prøv at sætte to træer lige efter hinanden så der er to bensæt at trille bold igennem

Hvis tid 3 træer i række

FOKUSPUNKTER

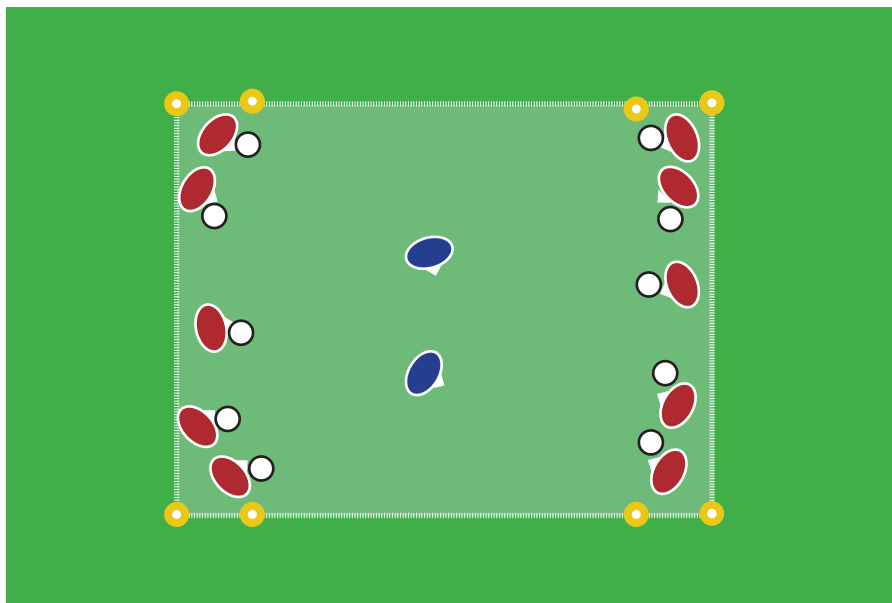
- Bolden tæt på fødderne
- Orienter sig på de frie områder og 'ledige' træer
- Spark med tilpas fart

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Mindre firkant
- + Flere træer
- - Lavere tempo
- - Større firkant
- - Færre træer

KONKURRENCE

- Ingen, ikke blive nuppet af et træ :-D



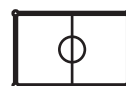
10-20 MINUTTER



8-20 SPILLERE



6-12 ÅR



20x20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor spillerne skal orientere sig samt lave mange retnings- og temposkift.

På trænerens signal skal alle spillerne forsøge at dribble over banen og ind i zonen modsat, hvor spillerne er i 'helle'. Blå som er 'hajer' (forældre/træner) i øvelsen skal forsøge at sparke deres bolde ud af banen. De første par gange "fanger" de ikke nogen.

Såfremt ens bold ryger ud af banen, hentes den bare igen og spilleren fortsætter i legen

Der sættes en 'haj' mere ind.

Spillerne vælger selv - uden signal - hvornår de vil passere det højfyldte hav

FOKUSPUNKTER

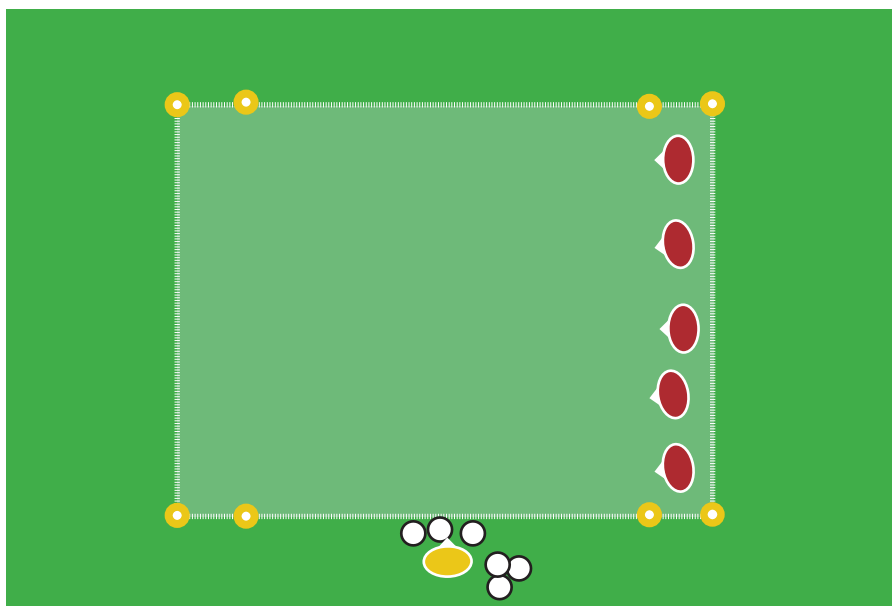
- Orientering
- Vær i bevægelse
- Kigge efter/undgå 'hajer'

DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Sæt en 'haj' mere i vandet
- - Gør banen større

KONKURRENCE

- Ingen men spændingen i ikke at blive fanget/få sparket sin bold væk



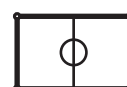
10-20 MINUTTER



6-16 SPILLERE



6-9 ÅR



15x20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en sjov øvelse, som træner orientering.

Alle spillere er placeret i den ene ende af banen. På trænerens signal skal de forsøge at løbe over til den anden zone uden at blive ramt af boldene, som træneren/forældre spiller ind.

Hvis spillerne bliver ramt af bolden skal de bare hurtigt op og videre.

Husk at bolden skal spilles ind og IKKE kanoneres ind og altid trille langs jorden, og det er vigtigt at gøre klart for de alle

Der kan sættes flere voksne til at spille bolde.

De ramte spillere kan hjælpe med at spille bolde ind i stedet for de voksne

FOKUSPUNKTER

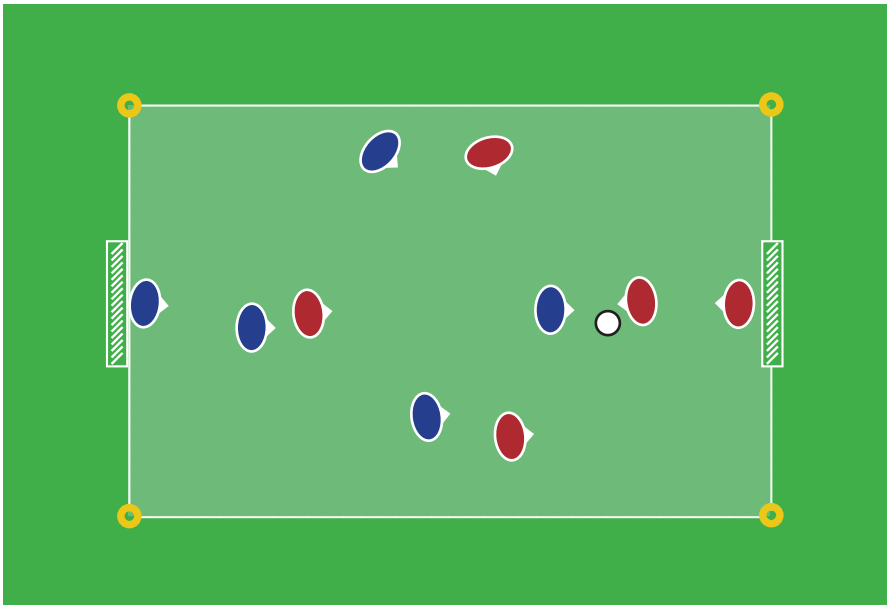
- Orientering
- Temposkift
- Retningskift

DIFFERENTIERING

- + Gør banen smallere
- + Flere der sparker bolde på tværs
- + Lad spillerne løbe fra begge sider på samme tid
- - Blødere bolde

KONKURRENCE

- Hvem er den sidste, som er tilbage?
- Del spillerne i to hold - hvilket hold har sidste spiller på banen?



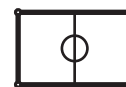
15-30 MINUTTER



3-12 SPILLERE



7-15 ÅR



25x30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp.
Husk at kamp er sjovt, og spillerne elsker at give den gas i kamp.

Lad evt. 4 kegler være mål, således at der kun kan scores ved at kegler vælter.
1 væltet kegle = 1 mål, 3 = 3 osv.

Byt måske rundt på spillerne på holdet

FOKUSPUNKTER

- Fede jubelscener
- High fives

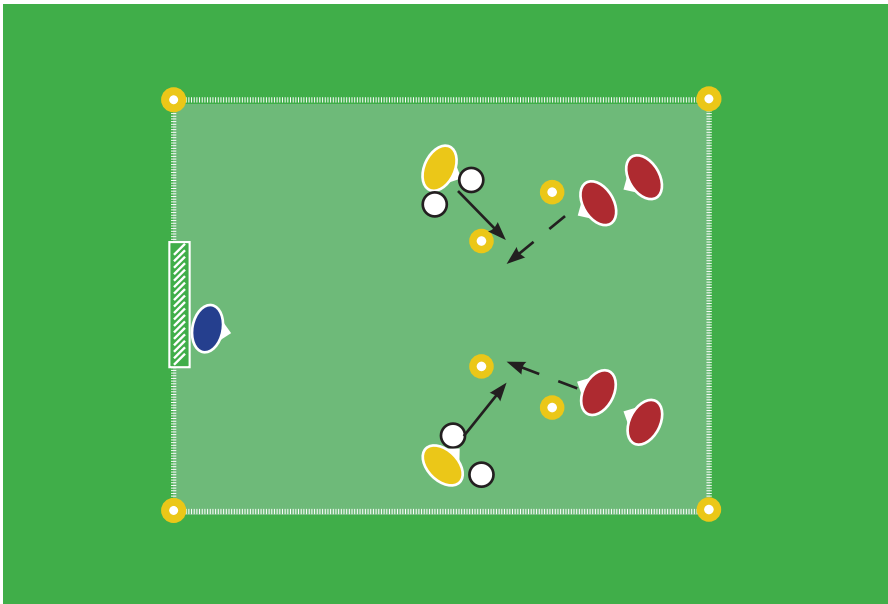
DIFFERENTIERING

- + Mindre bane
- + Flere spillere på banen
- + Antal berøringer
- - Større bane

KONKURRENCE

Der tælles selvfølgelig scoringer.

En fantastisk jubelscene giver et ekstra mål



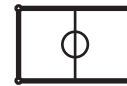
15-20 MINUTTER



6-12 SPILLERE



7-12 ÅR



20x30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger på 2. berøring.

Træneren (gul) spiller en bold tæt på keglen, hvorefter spilleren tager sin 1. berøring forbi keglen og afslutter på sin 2. berøring.

Spillerne skal prøve at tage deres 1. berøring så tæt på keglen som muligt, da det træner deres timing af løb før afslutning. Lad spillerne vælge sparkeform selv, men husk at guide dem i udførelsen.

Opdel i 2 hold så der kan konkurreres hvor mange mål de laver.

Byt side – ny konkurrence

NB: Hvis man kun er én træner, laver man blot øvelsen i én side af gangen.

FOKUSPUNKTER

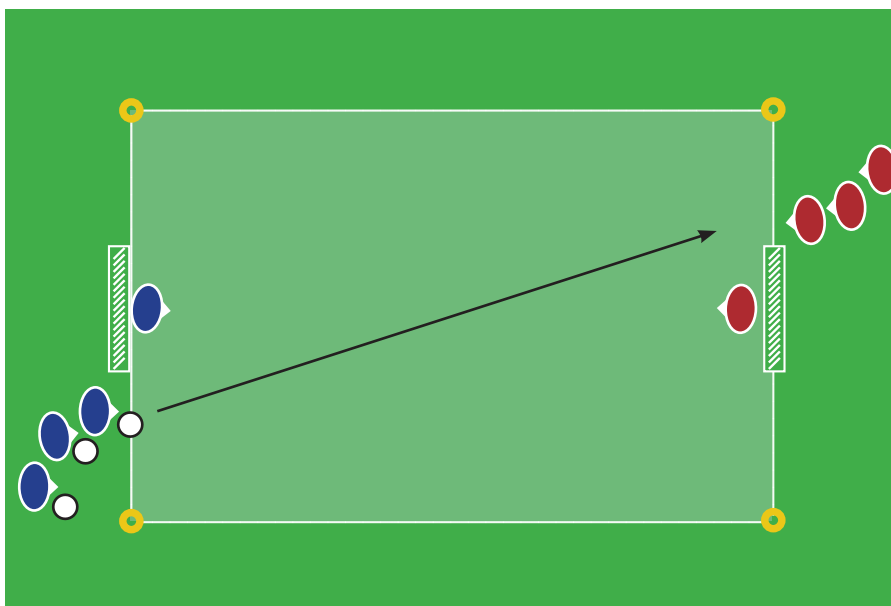
- Kroppen ind over bolden
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Hurtig afslutning efter 1. berøring

DIFFERENTIERING

- + Gør banen længere
- + Pres dem på tempo
- - Gør banen kortere
- - Spil blødere bolde

KONKURRENCE

- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
- Hvor mange mål på 5 minutter?
- Alle mod keeper
- Udviklingsben tæller dobbelt
- Opdel i rød blå hold imod hinanden



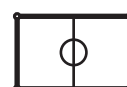
15-25 MINUTTER



8-16 SPILLERE



7-12 ÅR



20x25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en 1v1-øvelse med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved, at blå spiller rød, og herefter skal rød forsøge at score i det modsatte mål. Rød må først afslutte på sin 2. berøring. Hvis blå erobrer bolden, skal hun/han forsøge at score i det modsatte mål.

Det er vigtigt, at man som forsvarsspiller kommer hurtigt frem, så angriberen ikke når at afslutte på sin 2. berøring.

Som angriber skal man arbejde med at komme så hurtigt som muligt til afslutning og kommer blå ikke hurtigt nok op og presser, skal rød blot sparke på mål.

Angriberen behøver ikke dribble forsvarsspilleren men må gerne afslutte så snart det er muligt.

Start uden målmand

Konkurrence blå imod rød

FOKUSPUNKTER

- God 1. berøring
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

- + Lav banen mindre
- + Maks 5 sek. inden afslutning
- - Lad dem sparke på 1. berøring

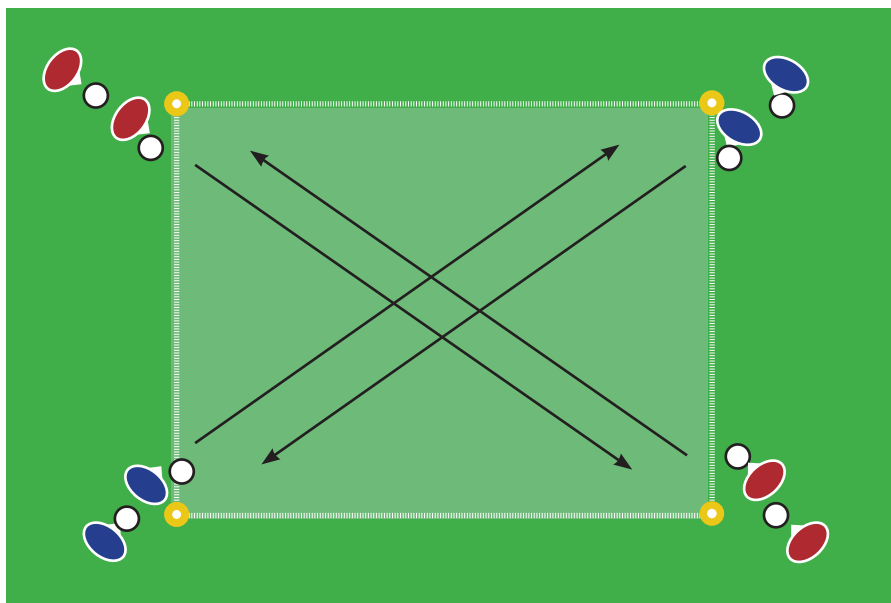
KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

1V1 - OPVARMNINGSFIRKANT



DBU JYLLAND



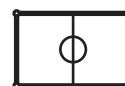
10-15 MINUTTER



8-16 SPILLERE



7-15 ÅR



10x10 METER

BESKRIVELSE

Spillerne løber diagonalt mod hinanden, hvor de blå starter med at dribble forbi hinanden og herefter starter rød.

Så snart spillerne på banen kommer forbi hinanden, må de næste starte.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler, så de ikke løber sammen. Alternativt kan man få spillerne til at give 'highfive', når de mødes på midten. Dette tvinger dem til at kigge op.

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Etc

Når øvelsen kører fint – prøv start fra alle 4 hjørner på én gang

Prøv at lægge regel om at spillerne SKAL dreje på midten – højre/venstre frit valg

Hele tiden opmærksom på AT KIGGE OP

FOKUSPUNKTER

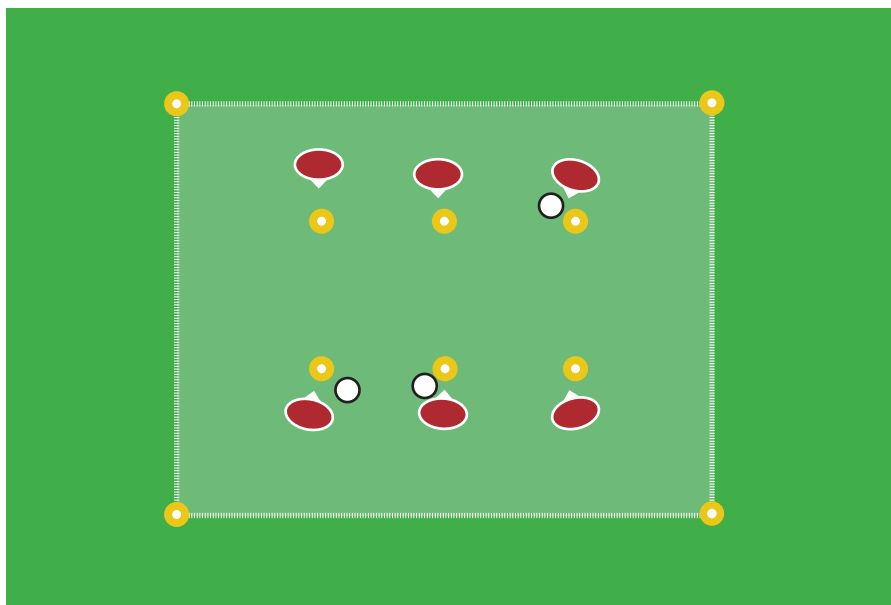
- Udfør øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orientering efter medspiller

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Mindre firkant
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Større firkant
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE

- Ingen – for meget fart kan fremprovokere sammenstød



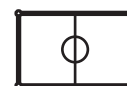
15-20 MINUTTER



6-14 SPILLERE



6-12 ÅR



10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de vælter modstanderens kegle, får de 1 point. Øvelsen kører 2 minutter, og spilleren med flest point vinder.

Spilleren må ikke komme foran egen kegle på noget tidspunkt KUN hvis bolden skal hentes.

Efter hver runde skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Deraf kommer navnet Superliga, da banen i den ende, hvor vinderne rykker hen, hedder Superliga, og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder, hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point, hvis man vælter modstanderens kegle med sit udviklingsben.

Afslut med at samle keglerne på hver side – ca. 1 m i mellem – der er nu et hold på hver side der konkurrerer om at vælte alle modstanderens kegler først

3 halvlege

FOKUSPUNKTER

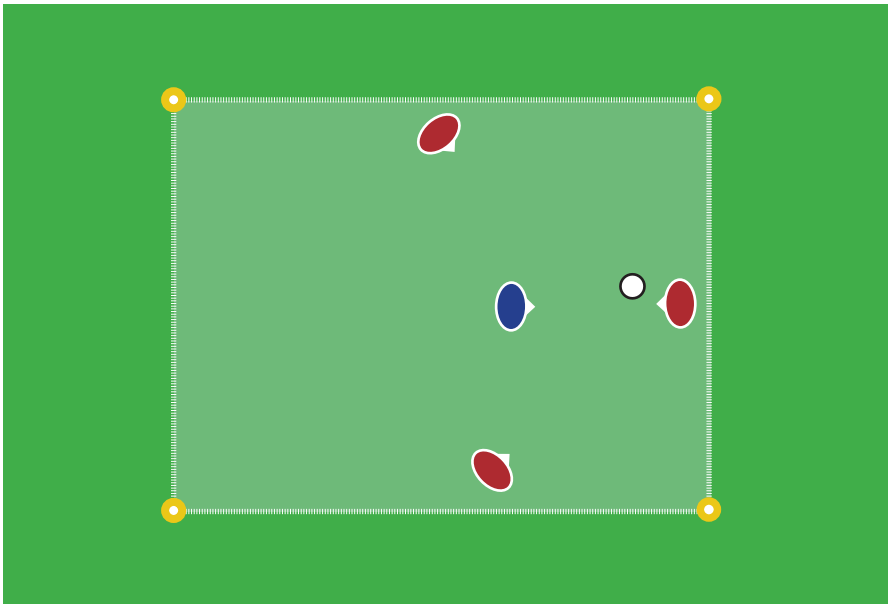
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

KONKURRENCE

- Hvem vinder i Superligaen i sidste runde?
- Hvilket hold er mestre i præcisionsspark



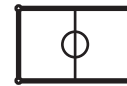
10-15 MINUTTER



6-20 SPILLERE



6-13 ÅR



5x5 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Hvis blå vinder bolden, eller den ryger ud, skal spilleren, som mistede den, i midten.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe trekanter i spillet. Dvs., at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny trekant. Spillerne skal oftest stå imellem keglerne og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, så de træner begge ben.

Hvis antallet af spillere ikke går op, kan de mest udfordrede spille 4v1. På den måde er det kun pasningen, som er i fokus og ikke bevægelsen

FOKUSPUNKTER

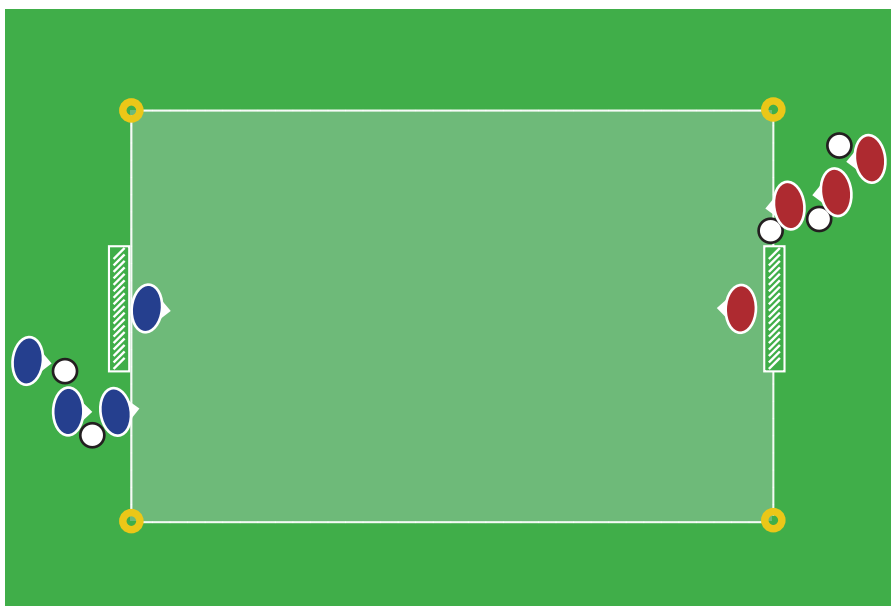
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Spil på 1. berøring
- - Gør banen større
- - Spil 4v1
- - Boldfanger mindre aggressiv
-

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?
Spilleren i midten taber
- Blå er i midten i 2 min. og skal se hvor mange bolde, de kan erobre.



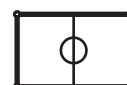
15-20 MINUTTER



8-12 SPILLERE



9-15 ÅR



15x25 METER

BESKRIVELSE

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil ved enten mål eller blå erobring, er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går bagerst køen.

Spillerne får derved en masse 1v1-aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt, og øvelsen kan godt være lidt kompleks i begyndelsen, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1-øvelse med masser af intensitet.

Evt. start uden målmand

Evt. lav konkurrence blå imod rød

FOKUSPUNKTER

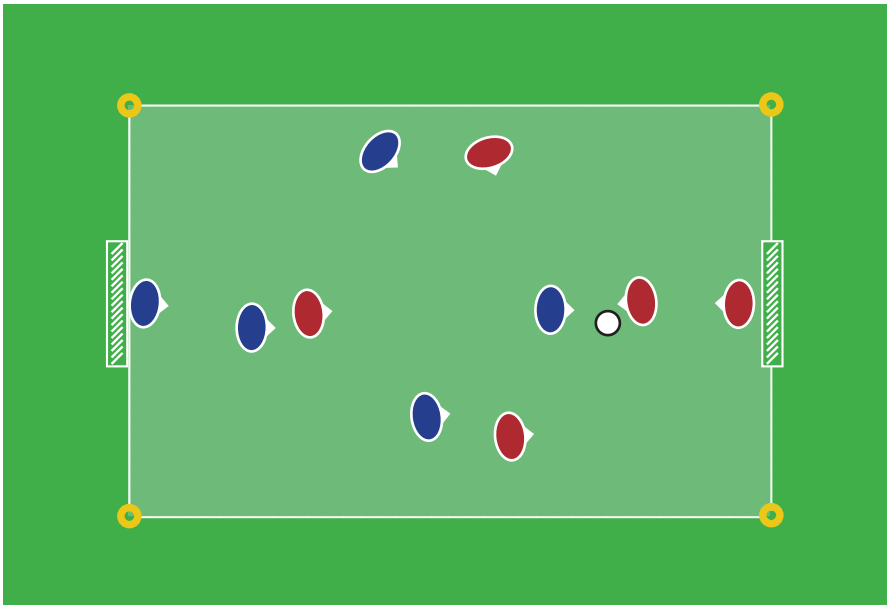
- Hold farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Mod til at lave finter og øve sig

DIFFERENTIERING

- + Gør banen smallere eller længere
- + Tving en finte på for at dribble modstander
- + Lav en scoringszone (ikke for lille)
- Gør banen mindre
- Lad angriberen tyvstarte

KONKURRENCE

- Hvilket hold scorer først 10 mål?
- Mål efter finter tæller 3 mål



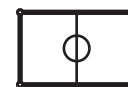
15-30 MINUTTER



3-12 SPILLERE



7-15 ÅR



25x30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp.
Husk at kamp er sjovt, og spillerne elsker at give den gas i kamp.

Lad evt. 4 kegler være mål, således at der kun kan scores ved at kegler vælter.
1 væltet kegle = 1 mål, 3 = 3 osv.

Byt måske rundt på spillerne på holdet

FOKUSPUNKTER

- Fede jubelscener
- High fives

DIFFERENTIERING

- + Mindre bane
- + Flere spillere på banen
- + Antal berøringer
- - Større bane

KONKURRENCE

Der tælles selvfølgelig scoringer.

En fantastisk jubelscene giver et ekstra mål