

# VSF TRÆNER INSPIRATION

## ØVELSESKATALOG



### INDHOLD

I: FODBOLDLEGE

II: BEGYNDER

III: BASIS

IV: ØVEDE

V: EXPERT



# INDLEDNING

Dette katalog af øvelser er til inspiration for trænere i VSF Fodbold

Øvelserne er ikke inddelt efter alder, men efter sværhedsgrad og kompleksitet. Det er dig som træner der bedst kan vurdere hvornår du har et hold eller en gruppe af spillere som er parat til øvelser fra et højere niveau.

HUSK alle øvelserne er til inspiration – være aldrig bange for at tilpasse dem til dit behov. Og med en smule fantasi kan øvelserne tilpasses i sværhedsgrad så de matcher det hold af spillere som netop du træner.

Brug VSF's "Den gule tråd" som retning for hvilke områder du skal have fokus på i hvilke alderstrin.

[du finder "Den gule tråd" på hjemmesiden i træner lobby'en]

GOD FORNØJELSE MED TRÆNINGEN



# | FODBOLDLEGE

TRÆNER INSPIRATION



# OPVARMNING KONCENTRATION

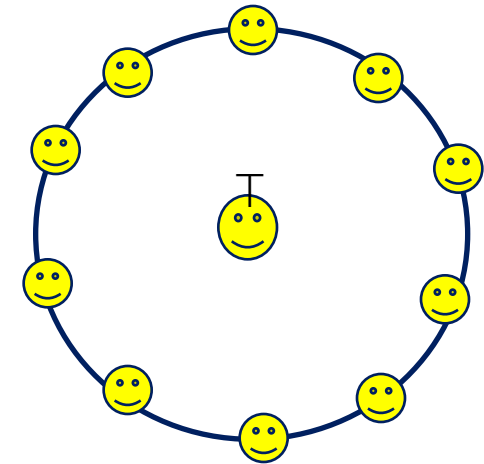
- Alle spillere står i en rundkreds uden bold – træneren står i midten
- Træner råber 1, 2 eller 3 – når der råbes 2 skal alle klappe
- Hvis der 'klappes' forkert – spurtes der rundt om cirklen og tilbage på plads

Øget sværhedsgrad:

- 1 = klap på lår
- 2 = klap
- 3 = slå på venstre/højre inderside

FOKUS:

- Koncentration, koordination, løb



# KONGELØBER

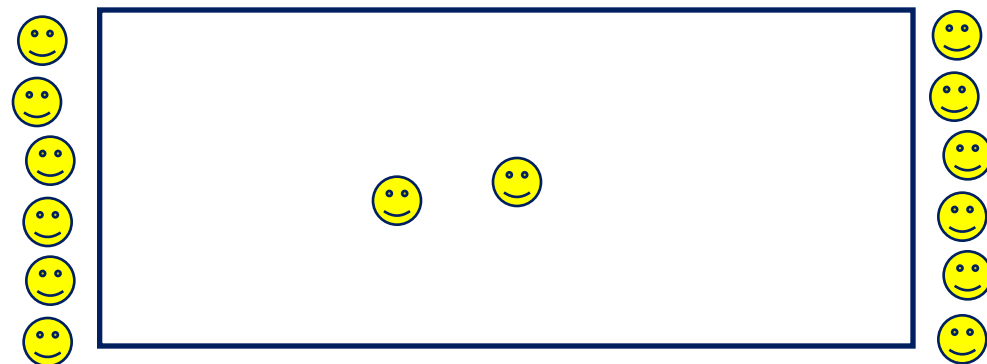
2 fangere på en opmærket keglebane. Resterende spillere skal fordeles på de 2 langsider

Det gælder om at bevæge sig fra sidelinje til sidelinje uden berøring og der må ikke løbes retur når linjen er passeret.

Ved berøring bliver man til fanger og hjælper de andre.

Ved for megen stilstand blandt spillerne sørger I træner på hver sidelinje for at prikke til dem der står stille – et prik betyder at man skal løbe med det samme.

Tal om at finte fangerne og løbe hastigheder (hurtigt, langsomt – brug evt begrebet 1, 2, og 3 gear)



# PLØK DEN VÆK

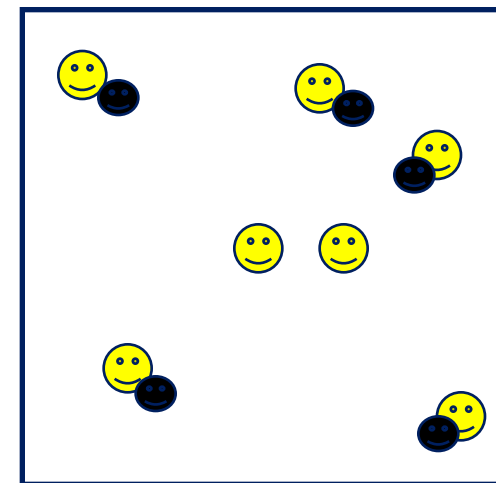
- Spillerne dribler rundt i en firkant
- 2 fangere uden bold skal skyde andres bolde væk
- Hvis ens bold skydes ud af firkant er man blevet fanger

Variation:

- Der kan indsættes en fysisk aktivitet når bolden skydes ud (f.eks. 10 x sprællemænd) – og så er man med igen – og der er kun 2 fanger hele tiden.

FOKUS:

- Driblinger, forsvar af bold, tackling, erobring af bold



# VASKETØJ

Spillerne placeres i en firkant eller cirkel ved hver deres kegletop.

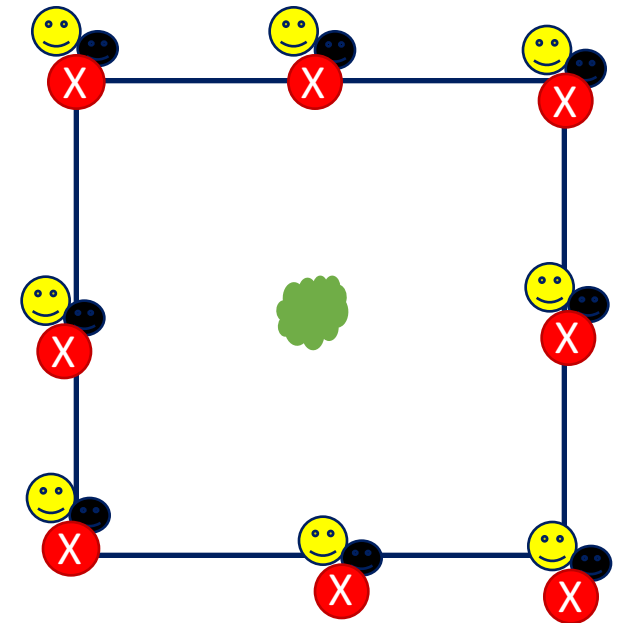
Alle skal have en bold.

Alle overtrækstrøjer (eller lignende) ligges i en stor bunke i midten.

Nu startes tiden – og det gælder for spillerne om at dribble ind og hente ét stykke vasketøj af gange og dribble tilbage og aflevere det ved deres kegle.

Når bunken er tom, må spillerne stjæle fra hinanden.

Når tiden er gået tælles vasketøj – den med flest trøjer får et point.



# BULLDOG

Spillerantal: Alle – en bold pr spiller – der ligger ved siderne af banen

Banestørrelse: 10 meter bred – 2 meter lang

Scoring: Ingen

Betingelser

Der opstilles en rektangel bane med plads til alle spillere.

Boldene fordeles ude ved begge sider af banen.

Alle spillere stilles i den ene ende af banen uden bold.

4 spillere udvælges til at være "Bulldog" – og står på siden af banen med bold.

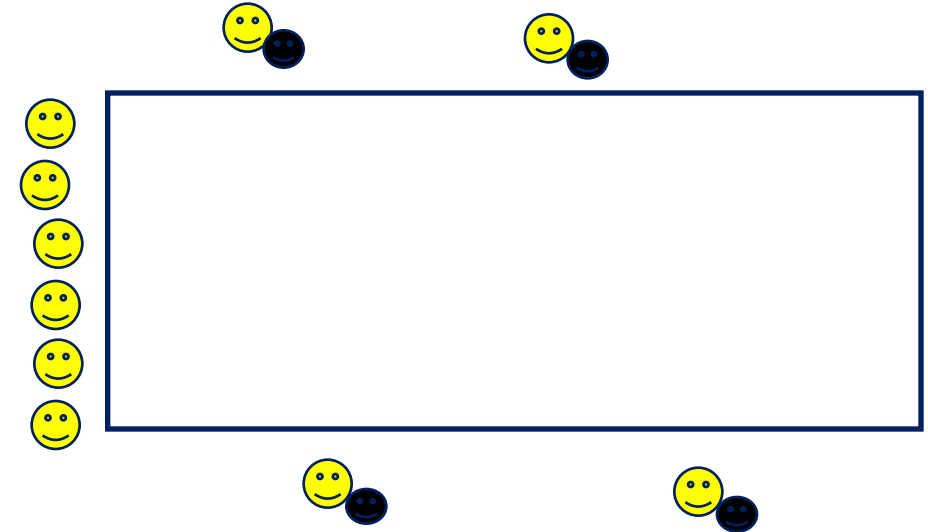
Legen sættes i gang og spillerne løber frem og tilbage over banen.

Bulldogs skyder bolde langs græsset og prøver at ramme dem der løber.

Når en spiller rammes bliver de også til Bulldog

Fokus:

Der sparkes kun inderside langs græsset så ingen bliver ramt i hovedet.





# VRISTSPARKS BOWLING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr spiller

Banestørrelse: 15 x 10 meter

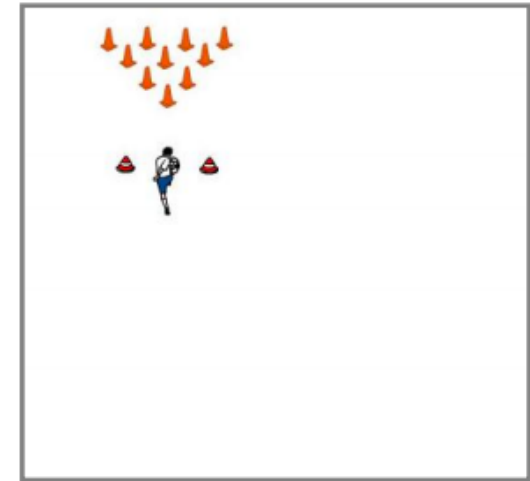
Scoring: ja, der tælles kegler

## Betingelser

Her skal spillerne træne direkte vristspark. Har man kegler nok kan man opstille to baner, og lave en konkurrence mellem de to baner.

Man kan også lave en konkurrence mellem spillerne, men man skal så have en anden aktivitet, så spillerne ikke står stille.

Ellers går det bare ud på at vælte alle keglerne med færreste skud.



# FORFØLGELSESLØB MED BOLD

Spillerantal: Alle – 1 bold pr spiller

Banestørrelse: 20x 20 meter

Scoring: nej

## Betingelser

Der opstilles en kvadratisk løbebane hvor spillerne dribler rundt efter hinanden. På hver af de fire langsider opstilles der en forhindring spillerne skal have bolden igennem. F.eks. (som på billedet) en kegle-bom hvor bolden spilles under mens spilleren hopper over.

## Variation:

Der kan køres på tid de spillere der ikke er indhentet efter 1 minut score et point. Denne variation giver hurtig udskiftning og giver dobbelt så mange aktive spillere.



||

# BEGYNDER

TRÆNER INSPIRATION



# KOORDINATIONSTRÆNING

Spillerantal: Alle

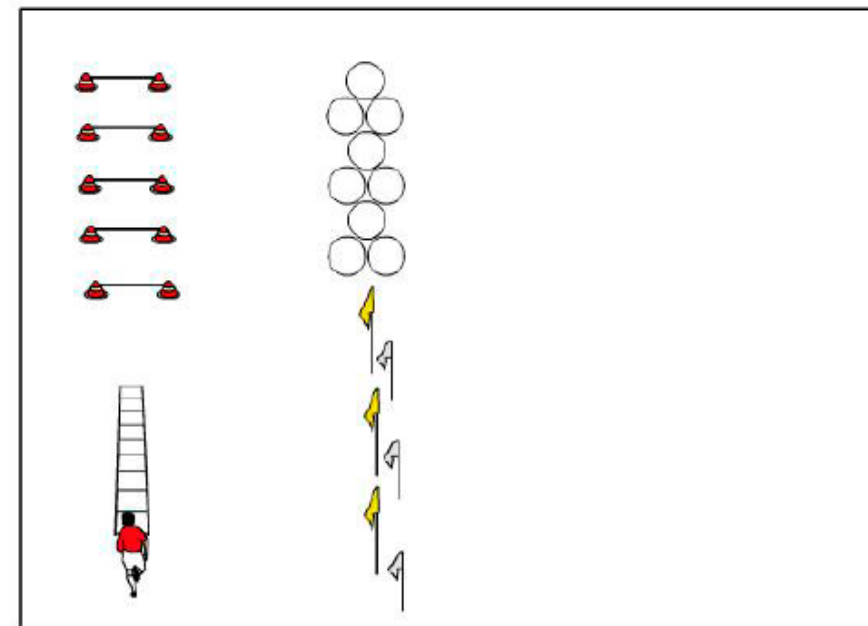
Banestørrelse: 25 x 10 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

Opstil en koordinationsbane som spillerne skal løbe igennem. Lav ikke for svære øvelser i starten, da motorikken ikke er lige god ved alle spillerne, men man kan sagtens lave svære øvelser for nogen af spillerne på samme bane, det kræver bare lidt fantasi.

På den viste opstilling starter spillerne på stige, med simpelt løb over stokkene (kan laves med høje knæløft eller hælspark) kan senere laves med forskellige øvelser. Derefter hen til stokke på kegler, her kan man lave samletbens hop, eller de skal løbe sidenslæns mellem stokkene, nu over til ringe her skal de ind i hver ring med begge fødder (kan senere udbygges til svære øvelser) nu ned gennem stokke som skal løbes zig zag igennem, her kan man justere på afstanden mellem stokkene.



# INDERSIDE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr spiller

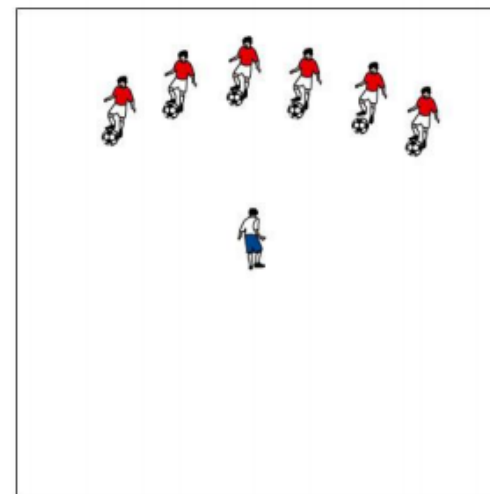
Banestørrelse: 15 x 10 meter

Scoring: ingen

## Betingelser

Her skal spillerne træne indersidespark. Instruerer i støttefod der skal pege i den retning vi sparker.

Spillerne med bolde sparker nu inderside til spilleren i centrum.  
Spilleren i centrum stopper bolden og spiller den tilbage med et præcist indersidespark.



# FØRSTEGANGSAFLEVERING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr 2 spiller

Banestørrelse: 15 x 20 meter

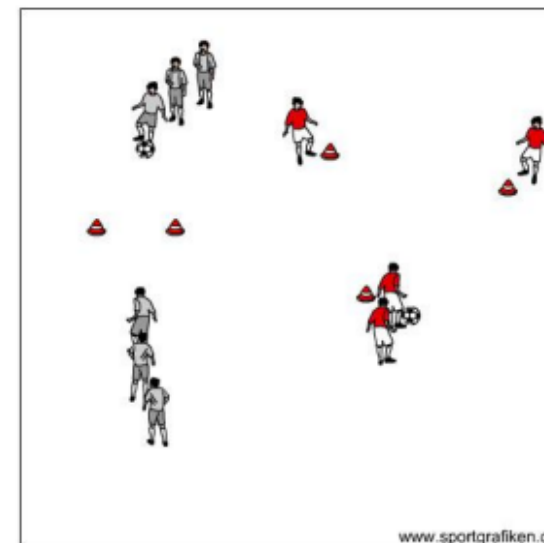
Scoring: ingen

Betingelser

Ca. 5 meter mellem de to kegler

I øvelsen til venstre deles spillerne i to rækker, og skal nu spille førstegangsaflæveringer til hinanden, når de har spillet bolden løber de over i modsatte række. I starten skal tempoet holdes nede.

I øvelsen til højre er der ca 10 meter mellem keglene. Der skal være 4 spillere i hver trekant, således at der hvor bolden starter, skal der være to spillere. Nu spilles bolden rundt i trekanten med førstegangsaflæveringer, og spillerne løber efter bolden for at skifte plads.



# VRISTSPARK PÅ MÅL

Spillerantal: Alle – 1 bold pr spiller

Banestørrelse: 15 x 20 meter

Scoring: Ja

## Betingelser

Spillerne på rækken dribler på skift ind og ligger bolden på midten, spilleren der står alene løber nu ned og skyder på mål med et vristspark, spilleren der har lagt bolden på midten, løber udenom keglen og ud til keglen i midten og er klar til næste bold.



# III BASIS

TRÆNER INSPIRATION





# FOOTWORK

Spillerantal: Alle – 1 bold pr spiller

Banestørrelse: 15 x 20 meter

Scoring: Ingen

## Betingelser

Spillerne deles i grupper med en keglerekke pr gruppe

Der kan enten dribles zig zag mellem kegler eller i banerne mellem keglerne.

Fokus på rytme i fødderne når der dribles – bolden skal være tæt på fødderne hele tiden

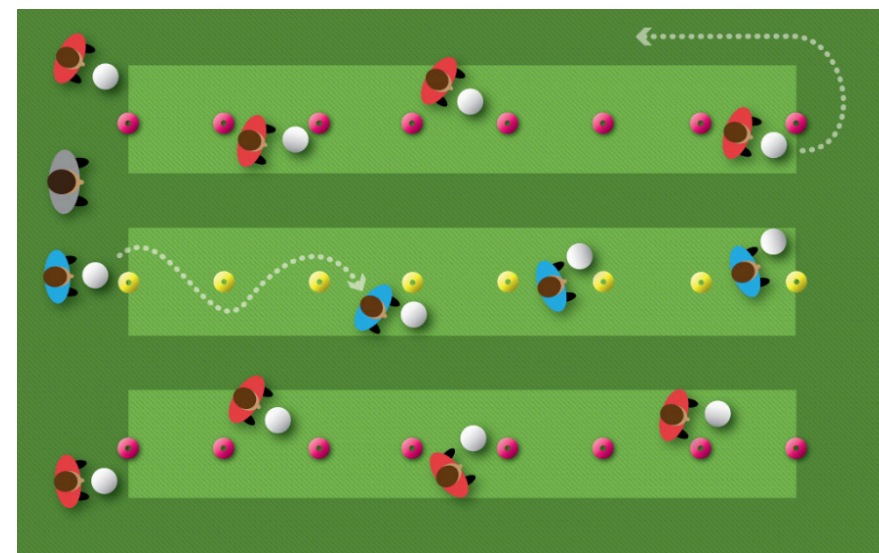
- Drible kun med venstre fod
- Drible kun med højre fod
- Drible med to berøringer med højre – to med venstre
- Skiftevis højre yderside og inderside – derefter venstre yderside og inderside
- Ronaldo finte

## Variation:

Øget tempo

Løft blikket – kig frem og ikke ned på bolden

Spillerne klapper med hænderne hver gang de rører bolden med f.eks. ydersiden.



# OPVARMNING – REKTANGEL BANE

Spillerantal: Alle med bold

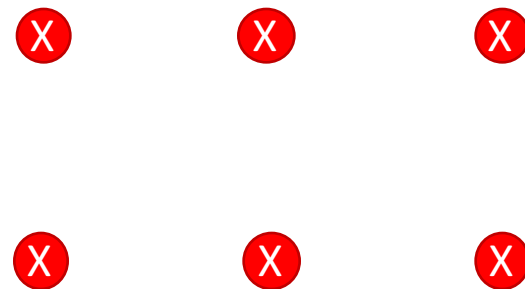
Banestørrelse: 10 meter bred – længden afhænger af spillere

Scoring: Ingen

Betingelser

Der opstilles en rektangel bane med plads til alle spillere, der løbes ved siden af keglerne.

Spillerne placeres 2 og 2 på hver sin side af rektangel



## Rektangel bane 1 [FOKUS INDERSIDE]

- 1) OBS – vis korrekt standfod der peger i retning mod den der skal modtage bolden + vis hvordan sparkebenet åbner op ved inderside
- 2) 2 med 1 bold – inderside afl. 10 gode
- 3) Aflevering med rotationshop
- 4) 2/2 drible på tværs – vending - drible retur – vending - aflevering
- 5) Indkast – 1. berøring – aflevering - 3 gode -> skift
- 6) Bulldog (se fodbold lege)

## Rektangel bane 2 [FOKUS DRIBLINGER]

- 1) Drible øvelser i rektangel (lad spillerne bestemme)
- 2) Stjæle bolde - 4 spillere uden bold skal stjæle bolde fra de andre (variation, sparke bolde ud så der bliver flere fangere)
- 3) 2/2 drible på tværs – vending - drible retur – vending - aflevering
- 4) Indkast – 1. berøring – drible - aflevering - 3 gode -> skift
- 5) Bulldog (se fodbold lege)

# DRIBLINGER

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

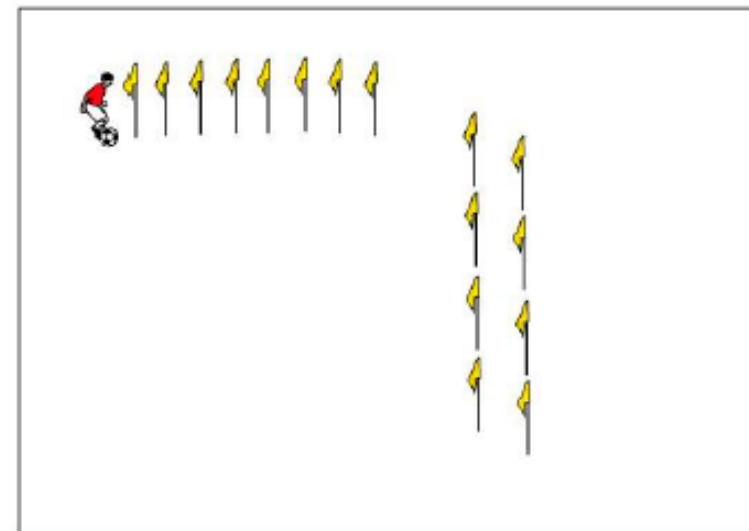
Scoring: Ingen

## Betingelser

Opstille forskelle driblebaner og gerne flere, så der ikke bliver kø.

Spillerne skal udfordres mest muligt, derfor kan der sættes krav til hvordan de kommer igennem banerne.

Kun brug af inderside, kun brug af yder side, kun brug af samme fod, trække bolden mellem stokkene og spil yderside.



# DRIBLINGER PÅ 4 MÅL

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ingen

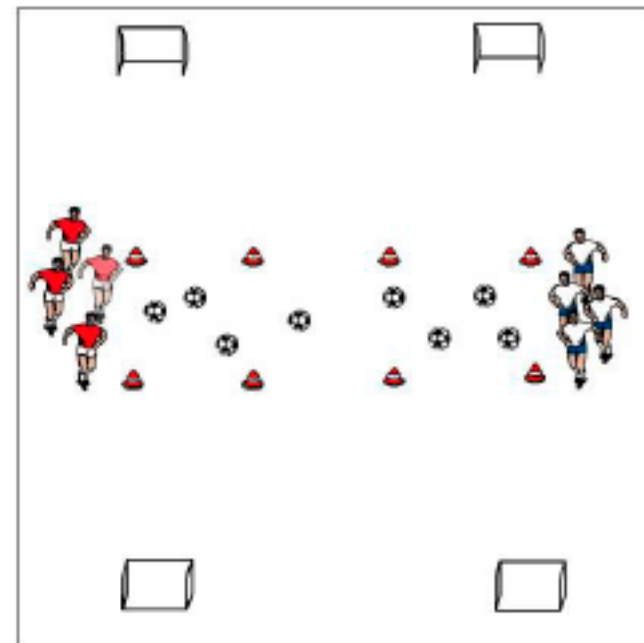
Betingelser

Spillerne deles i to hold (husk trøjer), på signal skal de løbe ind og hente en bold der skal dribles ned i et af målene, og spillerne skal nu hurtigt tilbage i sin gruppe.

Variation:

Kan også startes med at alle spillerne dribler rundt i felten og på signal skal de hurtigt have boldene i målene, og tilbage til sin gruppe.

Eller en gruppe af gangen skal have alle boldene i mål, og der tages så tid på hvem der kan gøre det hurtigst. Her kan man stille regler for at der skal være bolde i alle mål, eller alle bolde i samme mål.



# DRIBLIERYTME KONKURRENCE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Spillerne deles i to hold, på signal skal de dribble ind i keglebanen og ned i vinklen.

De dribler tilbage i vinklen – og laver et træk mod mål og afslutter.

Spillerne dyster to mod to – hvor det både gælder om at komme først, men også om at score i det tomme mål.



# VRISTSPARK & INDERSIDE

Spillerantal: Alle – 1 bolde pr. 2 spiller

Banestørrelse: 20 x 10 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

For spiller i de mindste årrækker er lodret vristsparket det lettest at udføre.

Spillerne står overfor hinanden, og aflevere bolden med et lodret vristspark.

Modtageren skal stoppe bolden med fodsålen (propperne forreste).

Variation:

Sæt en kegle mellem spillerne, som de nu skal spille enten højre eller venstre om, alt efter hvilket ben der trænes.

Når det køre, kan der laves et kegle mål, som bolden nu skal spille igennem, her kan afstanden mellem spiller og mål afgøre om de kan udføre det.

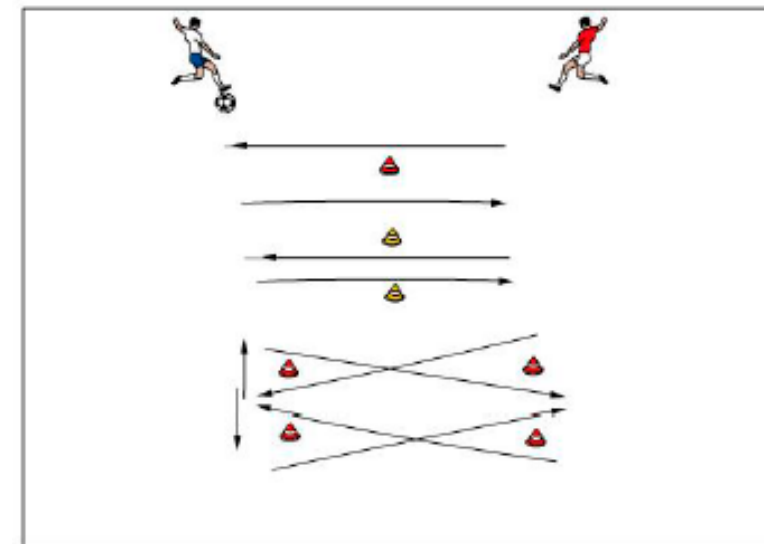
Når det går godt, kan man sætte to keglemål, som står ved spillerne i hver sin ende. Nu skal spillerne spille højre om deres egen kegle og ned i medspilleren mål, næste gang skal det forgå fra modsatte side, så man træner begge ben.

Øvelsen kan også bruges til at træne inderside på sammen måde.

Og jo dygtigere spillerne er jo mere kan der puttes på.

De rigtig dygtige kan lave en 1. berøring til den side der nu skal spilles fra.

Her kan sættes krav om, at når bolden skal til højre skal der bruges højre yderside, eller venstre inderside.



# INDERSIDE

Spillerantal: Alle – 2 bolde pr. 3 spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

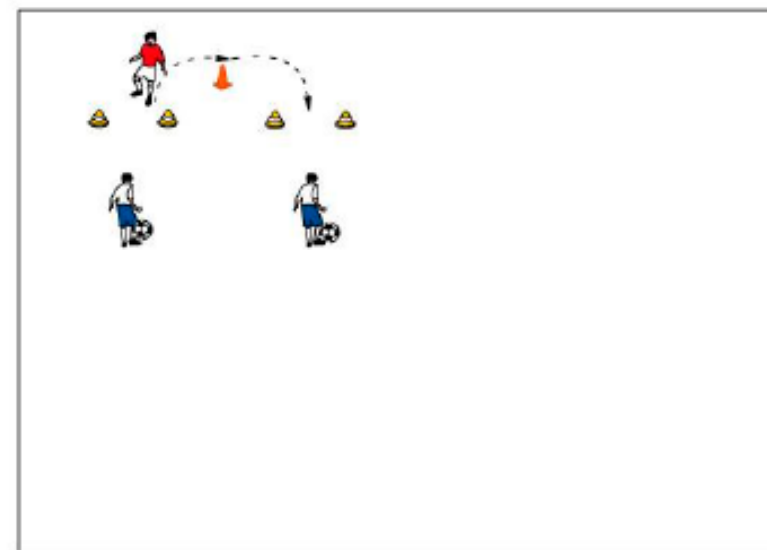
Rød spiller skal stoppe bolden med fodsålen inden den spilles tilbage med inderside, derefter skal der skiftes til anden siden, ved at træde et par skridt baglæns uden om den store kegle og frem igen for at modtage bolden.

Der kan skiftes efter 5 spark fra hver, eller efter tid.

Der kan også sættes krav om at der skal bruges højre og venstre fod.

Kan også bruges senere i årgangene til førstegangsaflæveringer.

Og man kan flytte den store kegle længere tilbage så der bliver lidt mere bevægelse på.



# LØBESKOLING – FREM, BAGLENS, SPRINT

Spillerantal: Alle – uden bold

Banestørrelse: 20 meter

Scoring: Ingen

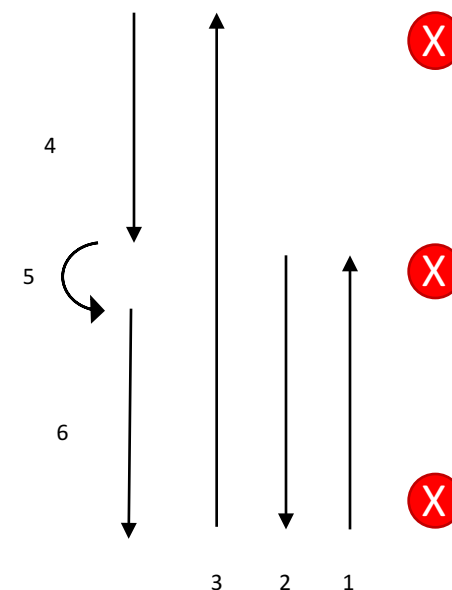
## Betingelser

Der opstilles så mange keglebaner som nødvendigt, der løbes ved siden af keglerne.

- 1 der løbes frem til første kegle
- 2 der løbes baglens tilbage
- 3 der løbes frem til anden kegle
- 4 der løbes baglens til første kegle
- 5 der vendes rundt
- 6 der sprintes hjem

## Variation:

- Antallet af ture øges
- Der dribles med bold





# I. BERØRING - SPARKE

Spillerantal: Alle – med en bold pr 2 spillere

Banestørrelse: Målfeltet

Scoring: Ja

Betingelser

Spillerne deles op i 4 grupper

2 kegler lige udenfor straffesparksfeltet til skytterne

De 2 andre grupper står ved hver sin stolpe med boldene

Bolden afleveres lige frem mod keglen, hvor spilleren møder den, udfører en god I. berøring og skyder på mål.

Der afleveres skydes skiftevis fra hver sin side

Spillerne skal:

Løbe når bolden spilles

Lave I. berøring skråt fremad, så der kan sparkes på mål

Strække vristen i sparket og sparke 'igennem' bolden

Fokus:

God kvalitet i I. berøringen – det giver god skudmuligheder

Strakt vrist

Se på bolden

God balance (brug armene)



# FØRSTE VENDING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse: 20 x 15 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

Spilleren i midten skal lære at vende med bolden.

Først skal spilleren kigge bagud mod træneren/hjælper, der har to forskellige farver trøjer i hånden,

Han holder den ene op, og spilleren skal nu vende til den side, og dribble ned bagom træneren/hjælperen, og spille bolden tilbage til blå spiller.

Der kan laves skift for hver bold eller efter et antal bolde.

Når spillerne blive bedre kan der stilles krav til vendingen, men det er først senere i alderen de skal lave bestemte vendinger. Der er altid en god idé at lade spillerne orientere sig inden de bestemmer sig hvor vej de vil.



# VENDING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse: 20 x 20 meter

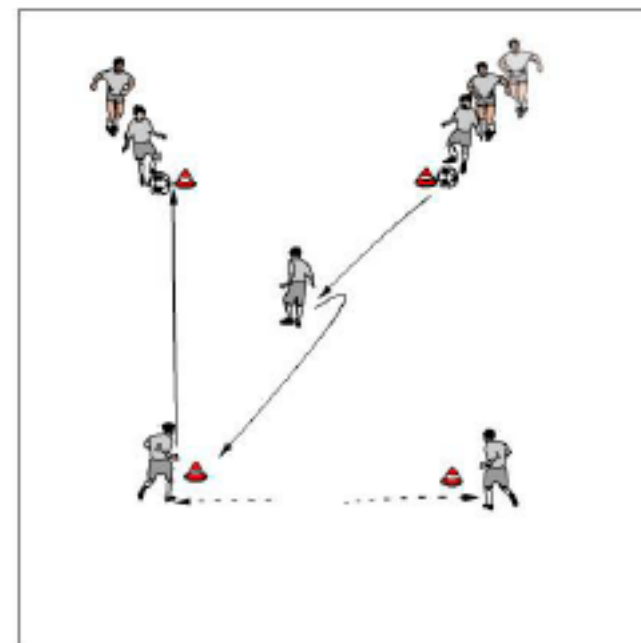
Scoring: Ingen

Betingelser

Spillerne trænes i at modtage og vende med bolden.

Bolden spilles ind på midten, hvor spilleren efter orientering spiller til spilleren i modsatte side, som spiller bolden lige frem til næste spiller, spillerne skifter plads efter bolden.

Jo dygtigere spillerne er, kan spillet lavets sådan, at den spiller der tilbyder sig skal modtage bolde, det træner spillerne i orientering.



# DRIBLING / UDFORDRING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 10 meter

Scoring: JA

Betingelser

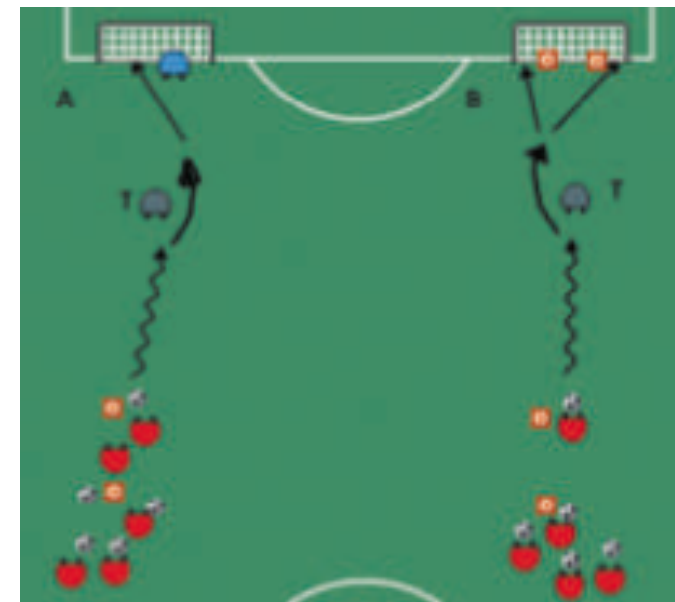
Øvelsen træner spilleren i at dribble uden om trænerne og afslutte på mål.

Enten med fri finte eller tvungen finte, her kan vælges sparke finten, Laudrup eller Ronaldo finten.

Hvis der ikke er en målmand kan man altid sætte to toppe på målstregen og der må så kun scores mellem top og stolpe.

Variation:

Træner ligger mere pres på og gør sig sværere at komme forbi



# FINTE

Spillerantal: Alle – 1 bolde pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

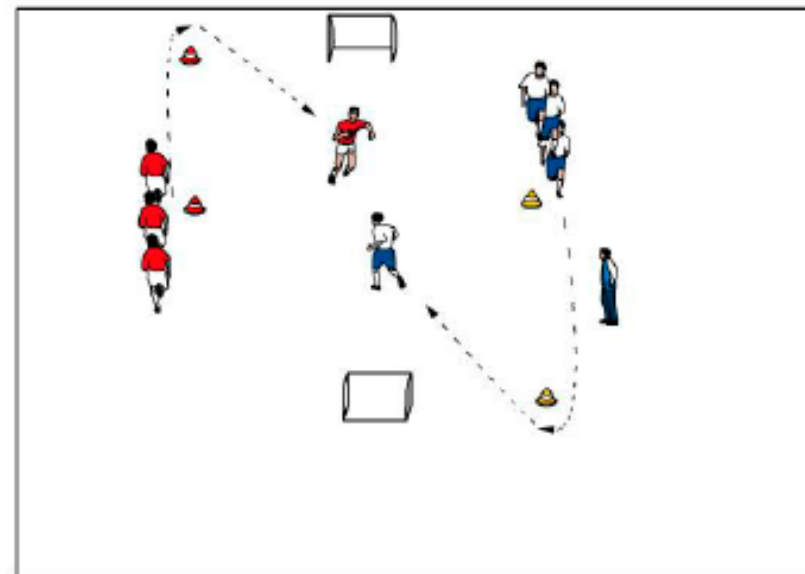
Der opstilles en banen med 2 mål, og kegler som opstilling.

På signal løber både en rød og en blå spiller, de skal ned og runde den kegle der er længst væk, rød skal nu forsøge at finte blå med kroppen, og komme ned og røre målet inden blå røre ham/hende.

Når spillerne kender øvelsen og kan dribble med bolden kan man lade træneren spille en bold til rød, som nu skal forsøge at finte blå og score. Lykkes det blå at overtage bolden, er øvelsen slut.

Når det så fungere rigtigt godt (her er vi i 8 års alderen) kan man lade blå forsøge at score og rød skal nu forsøge at generobre.

Træneren kan spille bolden fra den ende hvor rød kommer ind, eller når de er lidt bedre, spille bolden ned i mod rød, så man kan vurdere spillerens førsteberøring.



# I MOD I RETVENDT

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ingen

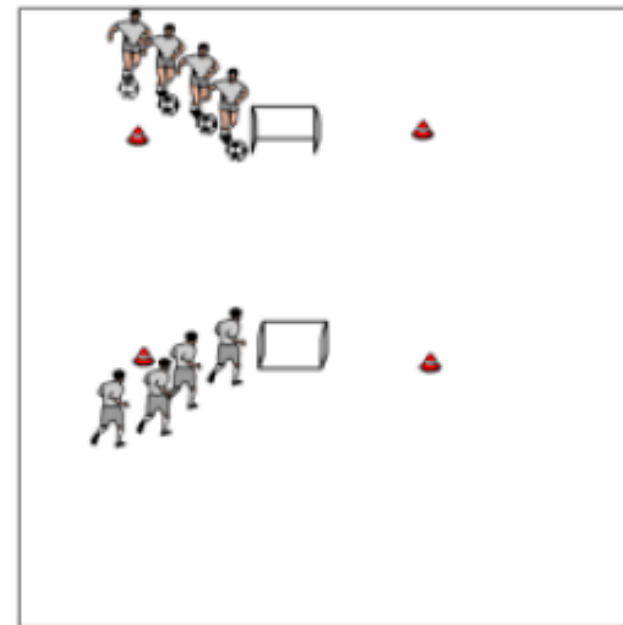
Betingelser

Der opstilles som vist på fig.

Spillerne der starter med bolden skal forsøge at dribble/finte sin modstander.

Spillerne skifter rækker, så alle prøver at starte med bolden.

Øvelsen kan køres med, at overtager modstanderen bolden, må der slås kontra.



# I MOD I SIDEVENDT

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

Spillerne starter side om side.

Spilleren tættest på træneren modtager bolden, og skal forsøge, at komme forbi forsvarsspilleren, og komme ned og score.

Spillerne skifter plads, så alle prøver at modtage bolden.

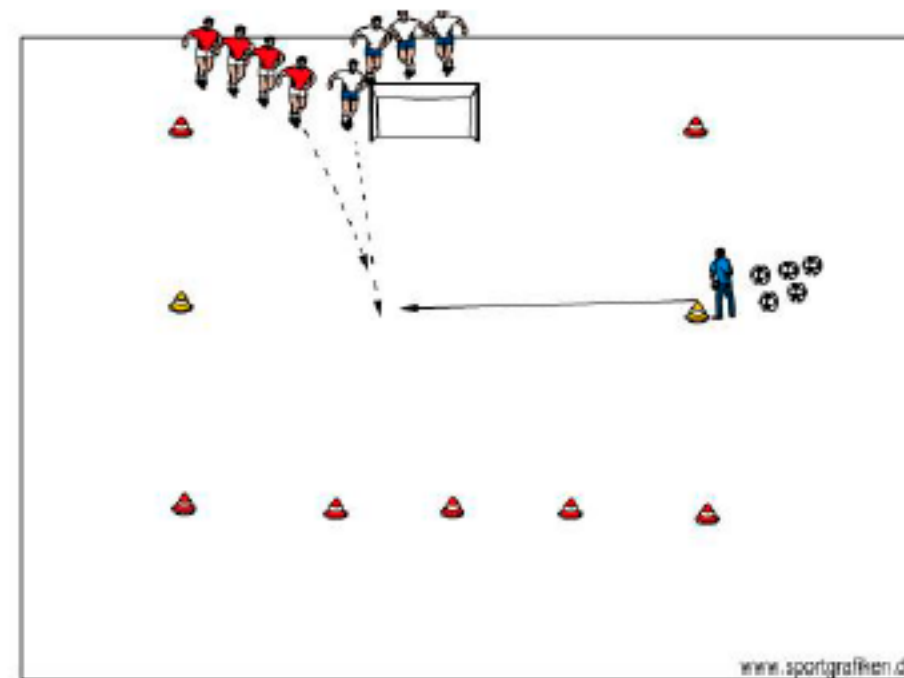
Variation:

Der kan opstilles et kegle mål, modsat af træneren, som bolden skal dribles igennem.

Overtager forsvarsspilleren bolden, skal han forsøge at dribble bolden over linjen ved træneren.

Spillerne starter på den anden side af målet, for at gøre vejen til målet længere og fra en svær vinkel.

Hvor meget pres må der ligges på boldholderen.



# I MOD I RYGVENDT

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

På signal løber rød frem mod træneren, hvid følger lige efter.

Træneren spiller en bold direkte til rød, der nu skal forsøge at komme forbi hvid, og komme ned og score.

Overtager hvid bolden, starter to nye spillere.

Husk at skifte række, så alle spillere prøver at modtage bolden.

Variation:

Hvid kan score ved at spille hen til træner

Bane størrelsen.

Afstanden mellem spillerne.

Presset på boldholderen.





# 2 MOD 2 RETVENDT

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

På signal løber 2 gule frem mod træneren, grøn løber mod baglinjen.

Træneren spiller en bold ind på banen i den ende hvor de gule spillere løber ind. Gul skal nu forsøge i en 2 mod 2 situation af komme forbi grøn og score i målet.

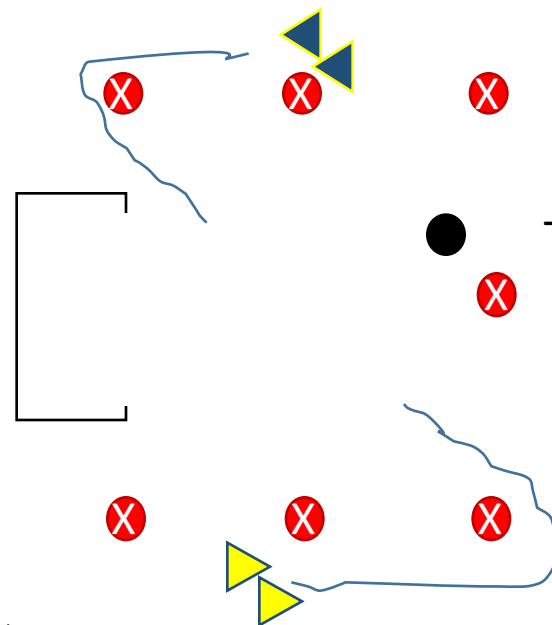
Overtager grøn bolden kan de score ved at spille bolden tilbage til træneren.  
Husk at skifte række, så alle spillere prøver at modtage bolden.

FOKUS:

Tal med spillerne om vigtigheden i at kommunikere både det angribende- og det forsvarende hold

Tal til hvornår der skal dribles og hvornår der skal afleveres

Fokus på at brede spillet ud og bruge banens bredde i angrebet



# HURTIGHED MED AFSLUTNING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse: 20 x 30 meter

Scoring: Ja

Betingelser

På signal løber spillerne ned og runder keglen, og der ligger en bold de skal kæmpe om at komme til afslutning på.

Variation:

Bane længde.

Træneren stiller sig ud mellem keglerne eller bagved, og spiller bolden ind mod målet.

Bolden spilles på forskellige måder (høj, i siden)

Træneren stiller sig ved siden af målet og spiller boldene ind. (også her på forskellige måder).



# REAKTION & HURTIGHEDS ØVELSE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spillere

Banestørrelse: 20 x 40 meter

Scoring: Nej

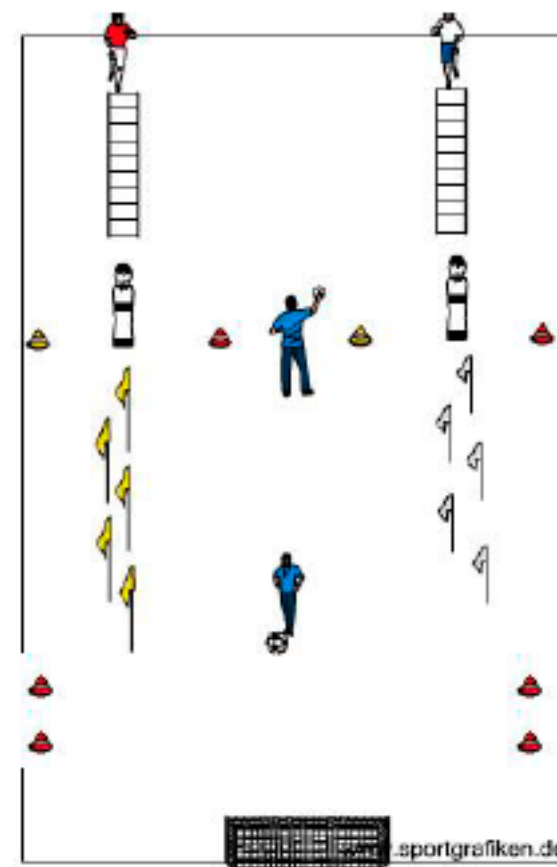
## Betingelser

Der opstilles to ens baner, når spillerne når midten står træneren og råber rød eller gul, så skal spillerne hurtigt uden om rød eller gul kegle. Ned gennem stokke, og der kommer en bold i dybden, som de skal kæmpes om.

## Variation:

Bane størrelsen.

Der ligges en bold ved rød og gul kegle som spillerne skal dribble gennem stokken med, og der opsættes to kegle mål i siderne, som bolden skal spilles igennem inden de skal kæmpe om en bold ned mod målet.



# FYSIK & KOORDINATIONS ØVELSE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spillere

Banestørrelse:  $\frac{1}{4}$  banelængde

Scoring: Nej

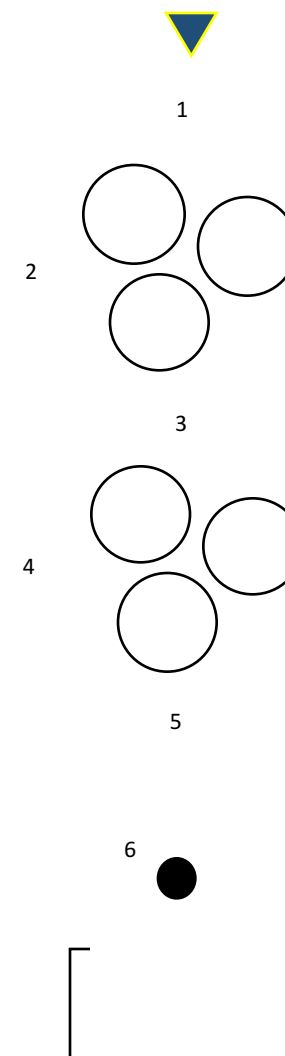
Betingelser

Der opstilles en bane med 2 x 3 ringe ned mod et mål (kan være små 3 mands mål)

Det gælder om for spilleren at komme så hurtigt gennem banen som muligt.

Øvelsens forløb:

- 1) øvelsen starter med at spilleren slår en koldbøtte eller lave en flyver (ned på bane arme og ben løftes fri af jorden)
- 2) Spilleren springer skiftevis på højre og venstre ben gennem ringen – fokus på at lande på benet og finde god balance
- 3) Spilleren laver rotationshop – hopper op mens der roteres rundt om egen krop – 1 gang med uret og 1 gang mod uret
- 4) Spilleren springer skiftevis på højre og venstre ben gennem ringen – fokus på at lande på benet og finde god balance
- 5) spilleren slår en koldbøtte eller lave en flyver (ned på bane arme og ben løftes fri af jorden)
- 6) Der sprintes (husk fokus på brug af arme og høje knæ) ned mod bold der sparkes i mål



# HURTIGHEDSTRÆNING PÅ STIGE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse: 20 x 40 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Der opstilles to ens baner, enten med stiger eller stokke. Spillerne skal gennemføre en bestemt øvelse gennem stigen eller stokke, og der spilles i bold i dybden.

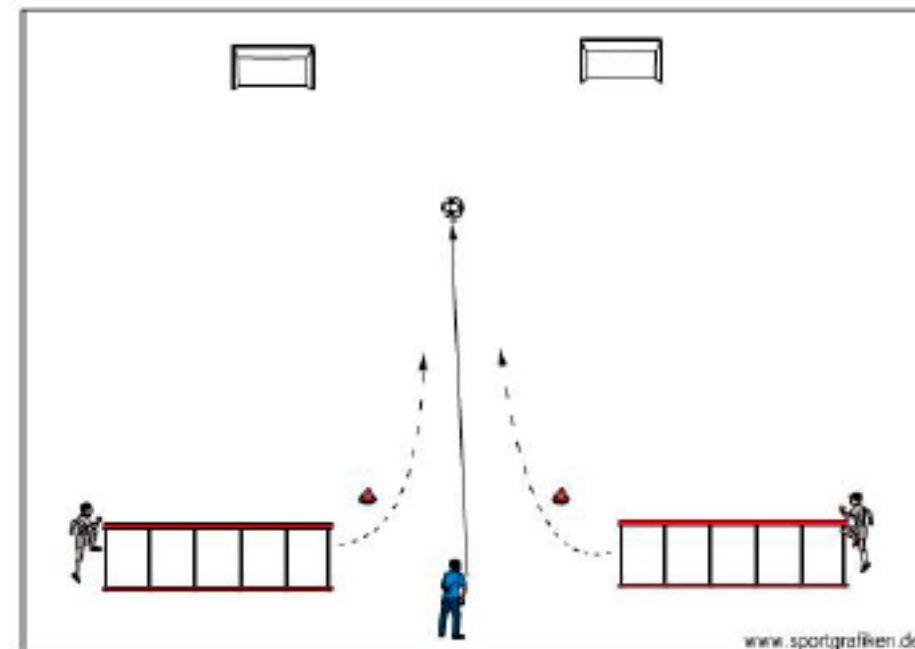
Variation:

Bane størrelsen.

Ved stokke kan det være sidestep, eller for- og baglæns løb.

Målene vendes, så der bliver mere kamp om bolden.

Bolden spilles på forskellige måder.



# AFLEVERINGSSKYGGE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 4 spillere

Banestørrelse: Afhænger af spillernes færdigheder – 5x5 meter – 10x10 meter

Scoring: Nej

Betingelser

Der er 4 spillere og 1 bold i et lille kvadratisk område.

Den ene spiller er i midten og skal forsøge at fange bolden fra de 3 som har den.

Der kan spilles med begge ben, spille bolden 1. gang, stoppe bolden før den spilles

Spillerne skal gøres opmærksomme på at de skal være parat til at kunne spilles – være ude af afleveringsskyggen hele tiden. De skal hele tiden kunne se sine 3 medspillere og bolden.

Der spilles på tid og spillerne må ikke stå stille.



# SPILBARHED

Spillerantal: 6-8 spillere fordelt på 2 hold – 1 bold pr. bane

Banestørrelse: Afhænger af spillernes færdigheder – 15x25 meter

Scoring: Ja

Betingelser

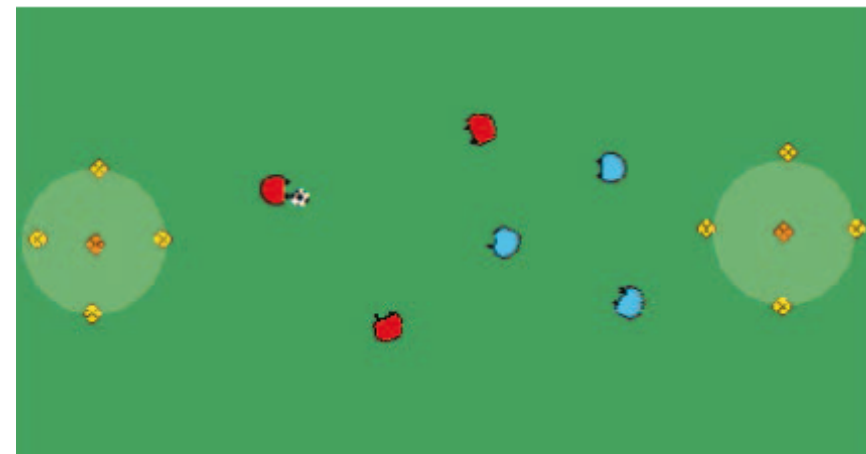
Der spilles 3 mod 3 (eller 4:4).

Målene ser ud som vist på tegningen (4 toppe + 1 kegle).

Der scores ved at ramme keglen.

Hvert hold forsvarer sin kegle.

Spillerne må ikke opholde sig i cirklerne, eller løbe igennem dem.



# I MOD I FINTE & MÅL

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

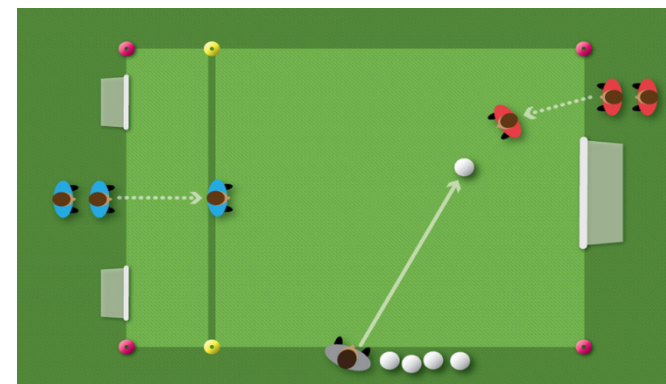
Træneren server bolden til første spiller ved 5 mandsmålet.

Han bliver angriber.

Første spiller mellem minimålene bliver forsvarsspiller.

Angriberen skal forsøge at score i minimålene, men må først afslutte når bolden er driblet ind i scoringszonene (markeret med toppe).

Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, så skal han hurtigst muligt ramme 5 mandsmålet – her må der afsluttes fra hele banen.



<https://youtu.be/eAGaKdJAYq8>



# FINTER

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse: 10 x 20 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

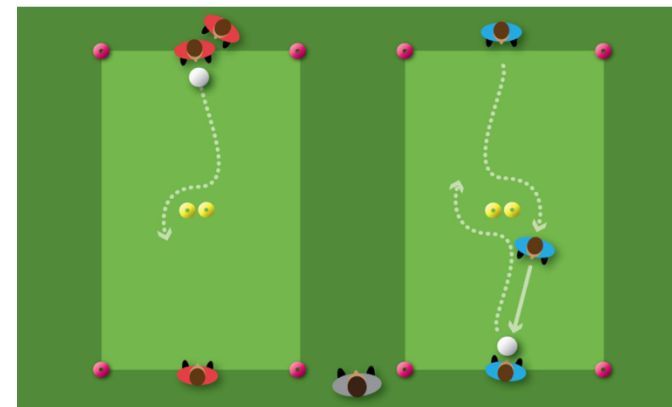
Første spiller dribler ud og laver en finte udenom toppene og aflevere til spilleren modsat.

Denne gentager øvelsen.

Finterne udføres begge veje og med begge ben.

Eksempler på finter: Ronaldo finten, Laudrup finten, husmandsfinten, skudfinten

Ved mange spillere laves der flere parallelle baner, så ventetiden for den enkelte spiller bliver reduceret.



<https://youtu.be/wgAaNXdjdW8>



# MASSER AF VENDINGER

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 10 x 20 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

Øvelsen skal træne spilleren i at lave skarpe vendinger begge veje og med begge ben.

Der opstilles en bane med 3 rækker kegler – de to yderste rækker forskudt som vist på tegning – så der kan laves zig zag bevægelse mellem disse og den midterste række.

Spillerne fordeles i 2 rækker i hver sin ende – og sendes igennem i hver sin side af banen.

Fokus på:

Kontrol over bolden – god opfattelse af hvor hyppigt den skal berøres

Hold bolden tæt ved fødderne hele tiden

Ved inderside vendinger – standfod skal pege mod den nye retning

Ved yderside vendinger – ind og marker tydeligt med støttefod

Én berøring ved selve vendingen

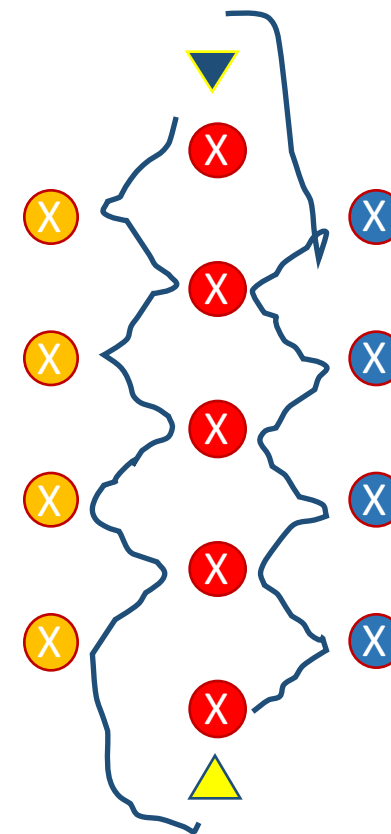
Variation:

Sætte acceleration på efter vending – hen mod næste kegle

Juster afstand mellem kegleækkerne

Kom helt tæt på keglen når der vendes

Stil en træner hjælper ved nogle af keglerne – moderat pres



# DRIBLE I HØJ FART

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 10 x 20 meter

Scoring: Ingen – men personlig tidstagning

Betingelser

I denne øvelse tages der tid på spillerne – og der kan med fordel tales til at det gælder om at slå sin egen personlige rekord.

Øvelsen skal træne spillerens evne til at dribble og vende med bolden i så højt tempo som muligt.

Det gælder for spilleren om at kontrollere bolden – og have god opfattelse af hvor hyppigt den skal berøres

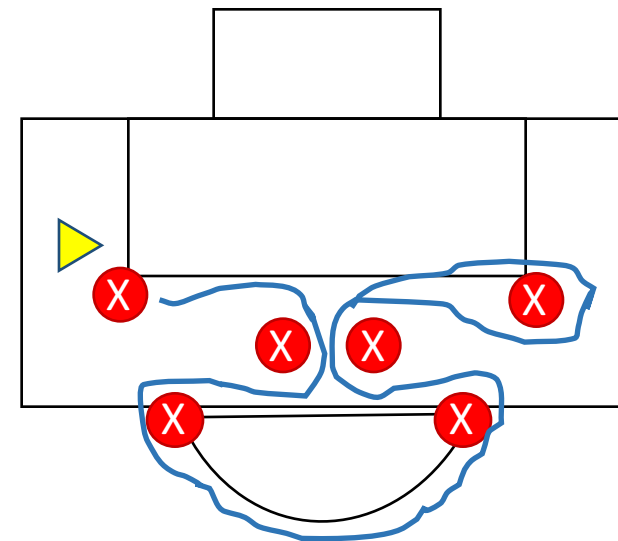
Man skal kunne vende hurtigt og skarpt.

- 1) Løb med lavt tyngdepunkt
- 2) Se skiftevis på bold og kegle
- 3) Før en kegle sættes tempo ned og bolden holdes helt tæt på fødderne
- 4) Efter kegle sættes tempo op

God idé at have en øvelse kørende ved siden af så der ikke bliver for lang ventetid

Variation:

Ved at gøre banen større kan øvelsen også bruges som fysisk træner



# MASSER AF MÅL

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja – gennem masser af små mål lavet af toppe på tid

Betingelser

Denne øvelse kører på tid.

Der op sættes så så mange små mål lavet af toppe som muligt i en kvadratisk bane.

Spillerne skal nu på tid dribble bolden gennem så mange mål som muligt (de tæller selv)

Kør i første omgang øvelsen på 30 sekunder – og forsøg gerne at presse farten op ved tilrån.

Spørg hvor mange mål der blev lavet – og kør herefter øvelsen igen, hvor spillerne skal prøve at slå egen rekord.

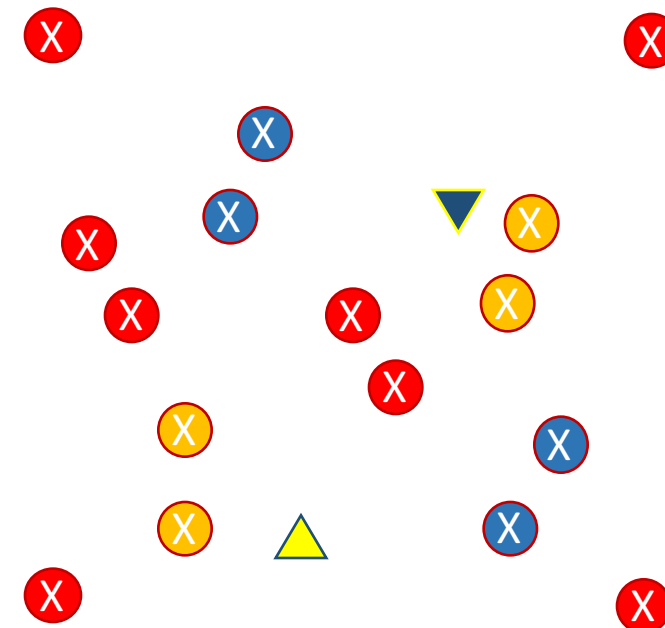
Kør evt. Øvelsen en sidste gang – dobbelt tid – hvor spillerne prøver at se om de kan lave dobbelt så mange mål

Fokus på

Personlige rekord

Hold bolden tæt ved fødderne

Skarpe vendinger og forskellige typer driblinger



# FINTE & AFSLUTNING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Der opstilles en bane med 4 kegler hvor der kan dribles zig zag imellem.

Øvelse A:

Rød dribler zig zag mellem toppe og dribler forbi blå og afslutter

Øvelse B:

Rød løber med bold og dribler zig zag mellem toppe, når rød er ved top nr. 2 må blå spiller prøve at indhente rød.

Der skal afsluttes inden linjen mellem de to toppe.

For begge øvelser skal der byttes kø, så alle spillere bliver angriber og forsvar.



# BANDESPIL MED AFSLUTNING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

2 øvelser med bandespil

Øvelse A:

Her skal spillerne spille bande uden om en top.

Blå spiller løber frem og står stille et stykke bag ved toppen.

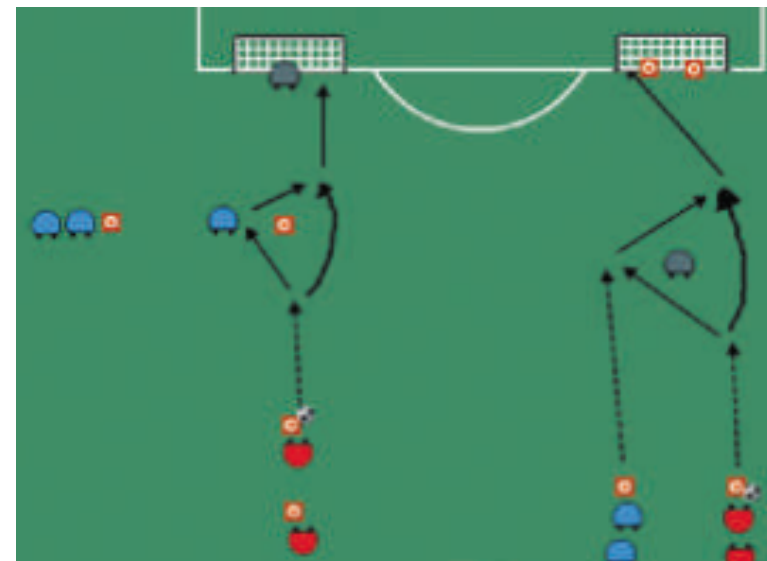
Rød dribler frem og spiller bande med blå – forsætter sit løb – modtager bolden og afslutter på mål.

Øvelse B:

Her skal spillerne spille bande uden om træneren.

Blå løber nu ved siden af rød (lidt foran) – frem mod en placering bag ved træneren.

Røde dribler bolden frem og spiller bande med rød – forsætter sit løb rundt om træneren – modtager bolden og afslutter på mål.



# I MOD I – FINTE OG AFSLUTNING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: Halv bane

Scoring: Ja

Betingelser

Der opsættes en keglebane som vist på tegning

Ved signal fra træneren sætter rød og blå spiller i løb samtidig. Rød er forsvar og blå er angriber.

Træner/hjælper spiller blå undervejs og blå skal så dribble forbi rød i en af de to rum ved siden af rød

Niveau op:

Træner aflevere/kaster bolden til bryst eller hoved

Mindre rum ved siden af rød forsvarsspiller

Niveau ned:

Rød må ikke tage bolden, kun stå i vejen (masser af side-bevægelse)





# IV ØVEDE

TRÆNER INSPIRATION



# AJAX AFSLUTNING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Opstilling som i et pasnings Y, dog uden kegler for at give max bevægelsesfrihed.

Spilleren der afslutter skal hurtigt ned og overtage pladsen i midten, og spilleren yderste der skal tilbage i rækken tager bolden med – mens spilleren i midten tager pladsen yderst.

Der spilles skiftevis højre og venstre side.

Forløb:

Spiller 1 spiller til 2 (midten) der ligger bolden af til 1 i fremløb.

1 aflevere til 3 (yderst) der ligger bolden af til 1 i fremløb.

1 modtager bolden (1. berøring) og afslutter.



# SPARKEKONKURRENCE

Spillerantal: Min. 2 målmænd + 2 træner/spillere + min. 2\*5 sparkere

Banestørrelse: Scoringzone = 20\*5 meter plus 12 meter til hver mål

Scoring: Ja

Tid: 5 min. pr. kamp

Øvelsen Kort:

2 hold konkurrere mod hinanden – Gerne 2 hold f.eks. FCM vs FCK

Sørg for masser af konkurrence, jubel osv. .... Gælder om flest scoringer på tid.

Øvelsen: Gul spiller en bold frem til træneren. Samme spillere løber derefter ind i scoringssonen.

Træneren afleverer bolden ind i scoringssonen.

Spilleren skal herefter afslutte på 1. berøring eller 2. berøring.

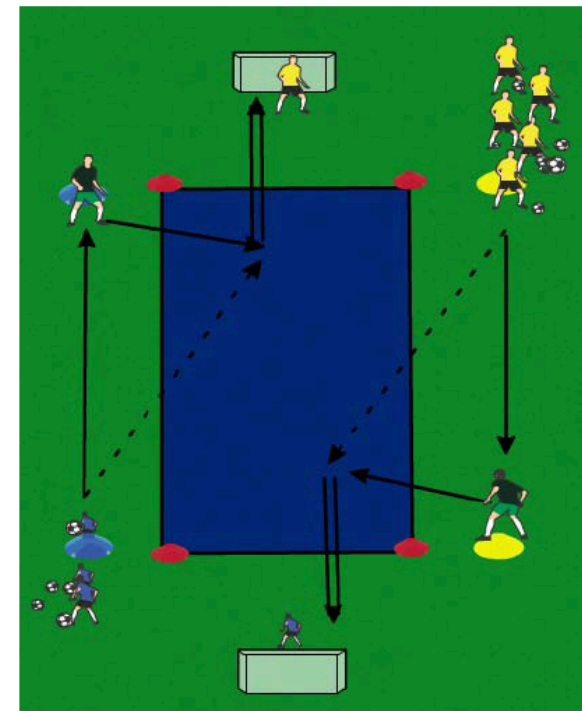
Spilleren henter efterfølgende bolden, og løber tilbage i gul række.

Efter afslutning starter næste gule spiller.

Blåt hold gør i samme periode det samme bare modsat side.

HUSK, masser af jubel plus at juble ved målmandsredning osv...

Jubel, gejst og konkurrence desto bedre bliver øvelsen.



# BANDESPIL MED 2 JOKERE

Spillerantal: Alle – 2 bolde

Banestørrelse: 25 x 30 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Der spilles 4v4 eller 5v5, eller hvad der nu lige passer med antallet af spillere.

Det gælder nu om at holde bolden i egen række.

De to røde spillere er altid med det boldbesiddende hold, og må bevæge sig på linjen mellem de to kegler. Spilles evt. med scoring, når der har været 10 afleveringer mellem spillerne på et hold.

Variation:

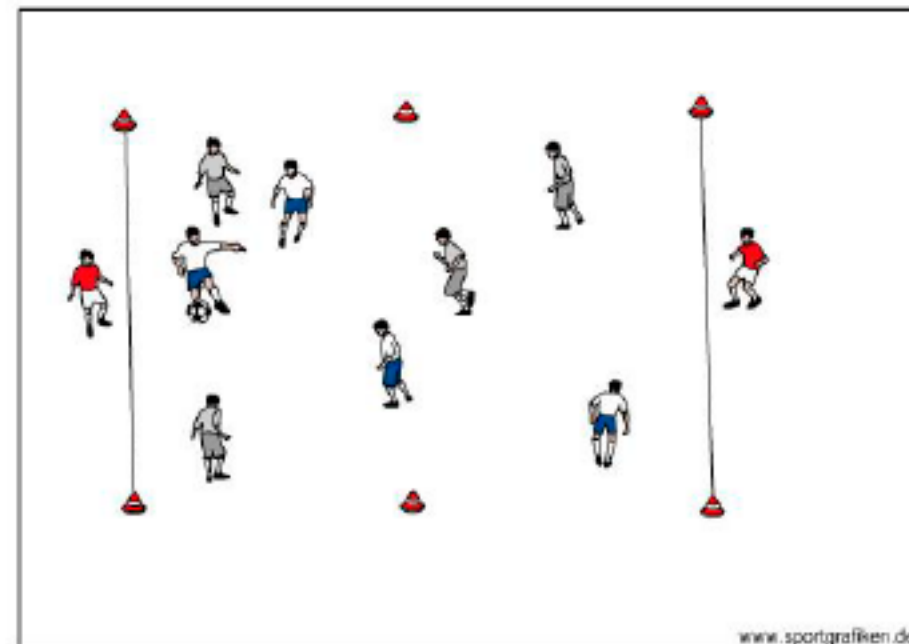
Bane størrelsen.

Max antal af berøringer.

Banderne spiller med førstegangsafleveringer.

Banderne må ikke spille tilbage til den spiller de har modtaget bolden fra.

Spilles bolden ind til banden, skifter spilleren plads med banden.



# PASNINGSY

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spillere

Banestørrelse: 15 x 20 meter

Scoring: Ingen

## Betingelser

Ca. 5 meter mellem de to kegler og ud til de to i hver side er 15 meter.

Starter ved at en spiller afleverer til spilleren i midten, som ligger den af til den ene side for spilleren, han laver nu en pasning ud mellem de to kegler,

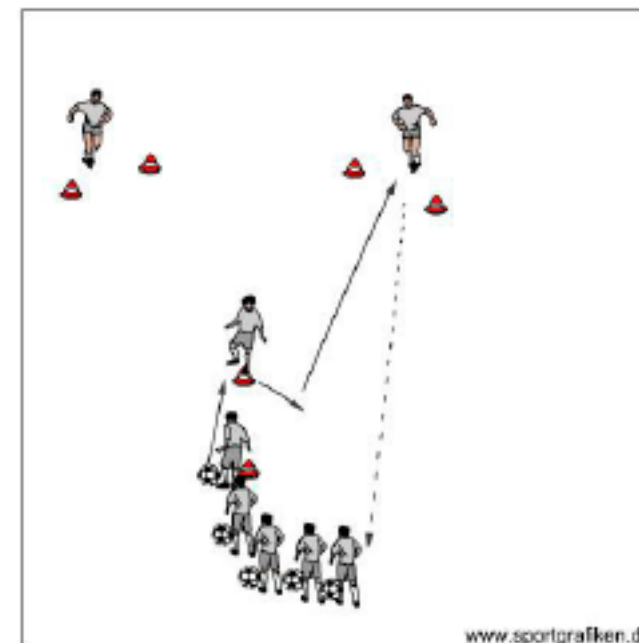
Den spiller der står ved de to kegler, skal lave et forfinteløb inden han modtager bolden.

Når han har modtaget bolden dribler han ned bagerst i rækken.

Spillerne skifter plads efter bolden.

Øvelsen starter nu forfra, men til modsatte side.

Man kan også lade spilleren i midten lave en vending, og lade ham slå pasningen, resten af øvelsen foregår på samme måde.



# FØRSTEBERØRING

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ingen

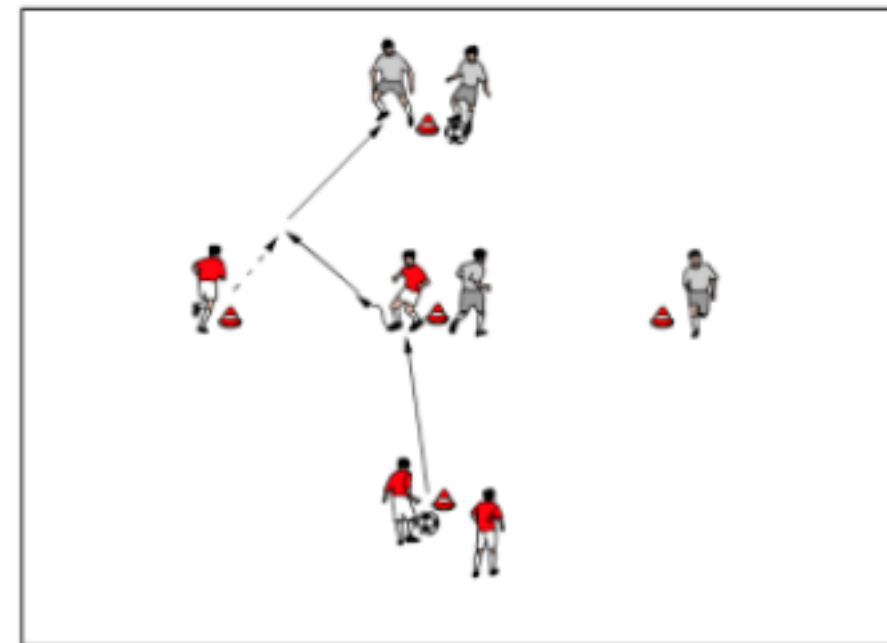
Betingelser

Afstanden mellem kegler er 15-20 meter.

Første spiller starter med at spille bolden ind til midten, her skal der laves en god førsteberøring ud i banen, så man kan spille bolden videre til kanten, der kommer løbende ned i bolden, og spiller den videre til spillerne i modsatte ende.

Når øvelsen kører, kan man starte fra begge ender, dog skal man holde øje med at den ene side ikke overhaler de andre.

Til de dygtigste spillere kan der stilles krav om hvilken fod de laver førsteberøringen med, det kan være venstre inderside eller højre yderside.



# DOBBELT SKUD ØVELSE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Spillerne deles i to hold, hvor der opstilles to spillere på midten, resten starter ved siden af hver sit mål.

Bolden spilles fra målet ind mod midten, hvor spilleren ligger bolden af for spilleren der lige har afleveret bolden, som nu skal skyde på mål.

Spilleren der lige har skud bytter med spilleren i midten, der tager bolden med tilbage.

Variation:

Når bolden er spillet ind på midten spilles den tilbage, og spilleren dribler frem til afslutning.

Der startes på den anden side af målet, så man kommer til at afslutte med det andet ben.

Spilleren i midten spiller bolden lidt fremad, så afslutningen sker på en medløbs bold.

Kan også bruge til at spille 1 mod 1 med målmanden.



# MAN UNITED OVERLAP

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 6 spiller

Banestørrelse: 20 x 30 meter

Scoring: Ingen

## Betingelser

To spillere i midten, skal ned og tilbyde sig, den ene søger længere ned end den anden, og kalder på bolden.

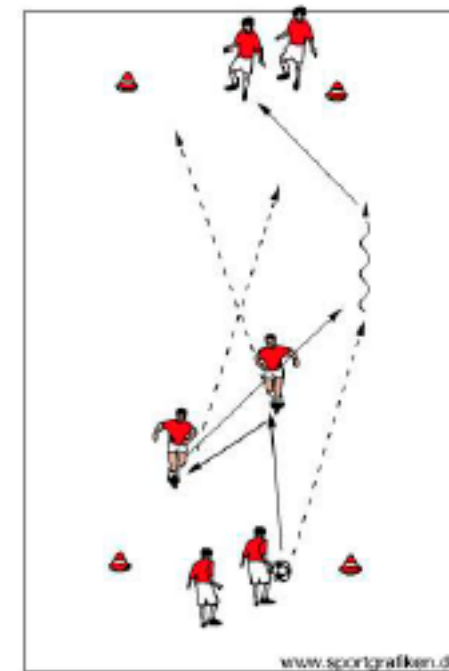
Bolden spilles nu ud til spilleren længst væk, han ligger bolden af for spilleren længst ned, der spiller bolden i et overlap til den første spiller der er løbet ned langs siden.

De to spillere i midten laver nu et kryds løb, og løber ned i den anden ende og tilbyder sig igen.

Det kan være rimeligt hårdt for spillerne i midten, alt efter hvor langt banen er, men de skal hele tiden være i gang, da det er dem der bestemmer hastigheden på øvelsen, så husk at skifte dem efter X antal gange eller minutter.

## Variation:

Bolden spilles til den spiller der er søgt længst ned, nu skal man huske at der skal løbes venstre om.





# PASNINGS H

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 8 spiller

Banestørrelse: 15 x 20 meter

Scoring: Ingen

Betingelser

Øvelsen starter i højre side, ved at spilleren spiller bolden lige frem, her skal spilleren lave en god førsteberøring, og spille bolden på tværs til spilleren på modsatte hjørne, som dribler bolden ned til start igen, lige så snart bolden er spillet på tværs kan øvelsen starte i modsatte side.

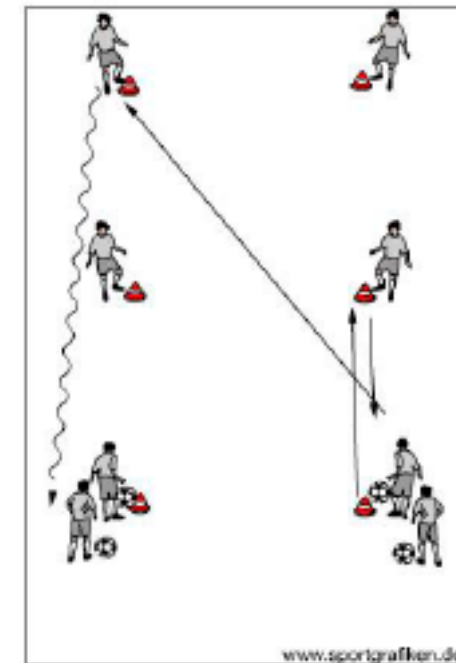
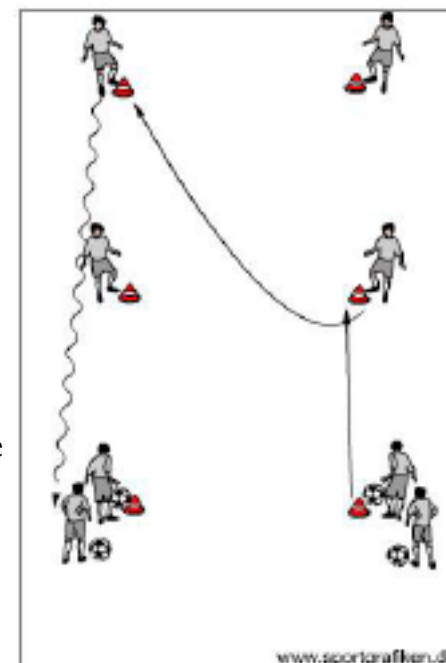
Spillerne bytter plads i samme retning som bolden.

Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering på tværs skal være halvliggende.

Bolden dribles halvvejs mod start, og afleveres.



# PASNINGSY

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 7-8 spiller

Banestørrelse: 20 x 20 meter

Scoring: Ingen

## Betingelser

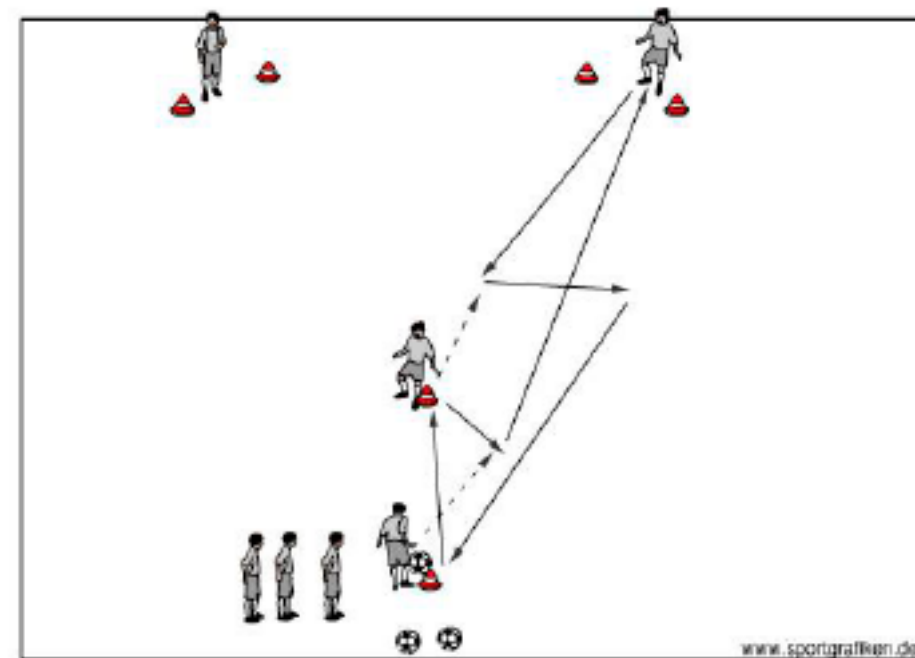
Øvelsen starter med at bolden spilles lige frem, her bliver bolden lagt af, så første spiller kan spille bolden ud til spilleren længst væk. Han spiller nu bolden tilbage til midten og løber ned mod start, hvor spilleren i midten spiller bolden lige foran ham, og bolden spilles tilbage til start. Øvelsen kører nu til modsatte side. Spillerne skifter plads efter bolden.

## Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering på tværs skal være halvliggende.

Spillerne længst væk skal lave et forfinte løb (løbe lidt væk, og vende for så at modtage bolden).



# FØRSTEBERØRINGS Y

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 8 spiller

Banestørrelse: 15 x 20 meter

Scoring: Ingen

## Betingelser

Øvelsen starter i højreside, ved at spilleren spiller bolden lige frem, her skal spilleren med pres lave en førsteberøring, og spille bolden længst ud, her er spilleren også under pres, og skal lave en berøring inden bolden igen spilles ind på midten. Og løber ned mod start, hvor spilleren i midten spiller bolden lige foran ham, og bolden spilles tilbage til start. Blå spillere bliver nu til rød, så den første rød nu bliver pres spiller.

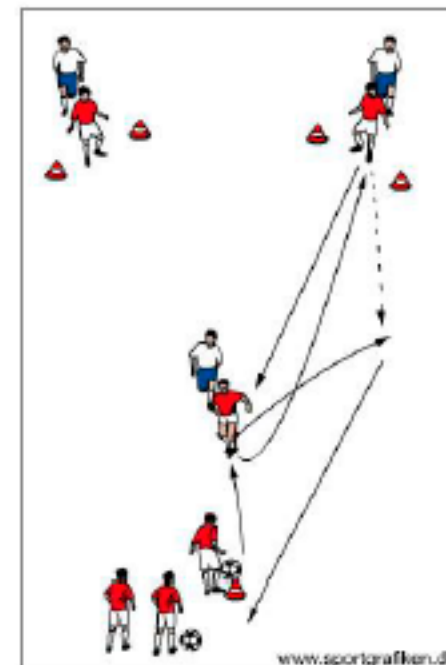
Kun blå i venstre side er fortsat pres spiller indtil bolden har været spillet til den side.

## Variation:

Bane størrelsen.

Presset på boldholderen.

Spillerne skal lave to berøringer.



# FØRSTEGANGSAFLEVERINGS FIRKANT

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 5 spiller

Banestørrelse: 25 x 25 meter

Scoring: Ingen

## Betingelser

Bolden starter ved 1, hvor der er to spillere. Bolden spilles til 2, der spiller den tilbage til 1, som spiller på kryds til 3.

Når 2 har spillet tilbage til 1, løber han ud og runder en kegle der står ca. 5-7 meter fra den inderste kegle, når 3 modtager bolden spiller han tværs til 2,

2 spiller kryds til 4, og 3 løber ud og runder keglen, og modtager bolden fra 4, og 3 spiller på kryds til 1.

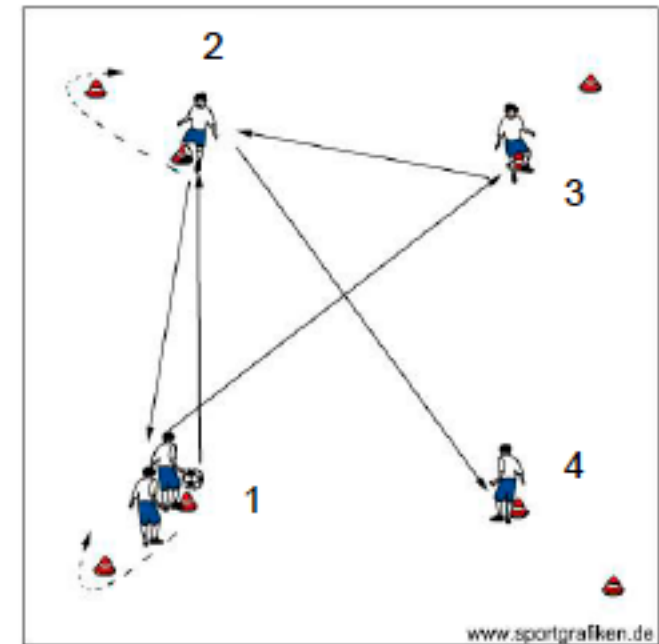
Spillerne skifter plads med uret efter de har spillet bolden kryds.

Bolden spilles altid kryds efter spilleren har været ude og runde keglen.

Variation:

Bane størrelsen.

Afstanden mellem inderst og yderste kegle.



# BANDESPIL MED HURTIGHED

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 2 spiller

Banestørrelse: 30 x 40 meter

Scoring: Nej

## Betingelser

Bolden starter ved målet, ved at blive spillet ud på kanten.

Her spilles bolden ind på midten, og der laves et hurtigt løb ned langs kanten, hvor bolde er spillet i dybden, herfra spilles over til modsatte side, og øvelsen starter den modsatte vej.

Første spiller løber over til modsatte side, for at være klar til næste bold.

Og en ny spiller er rykket frem til første station.

Det gælder om at holde spillerne i gang.

## Variation:

Bane størrelsen.

Der kan spilles med to spillere på midten, derved kan øvelsen køre hurtigere.

Skiftet til modsatte side skal være et halvliggende vristspark.



# ANGREBSSPIL MED BREDDE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 8-10 spillere

Banestørrelse: Halvbane

Scoring: Ja

Betingelser

Her trænes angrebsspil, der spille 5 V 5, 6 V 6, og hvert hold skal forsvare 5 kegler i hver siden. Spillerne tvinges nu til at spille med bredde og sideskift.

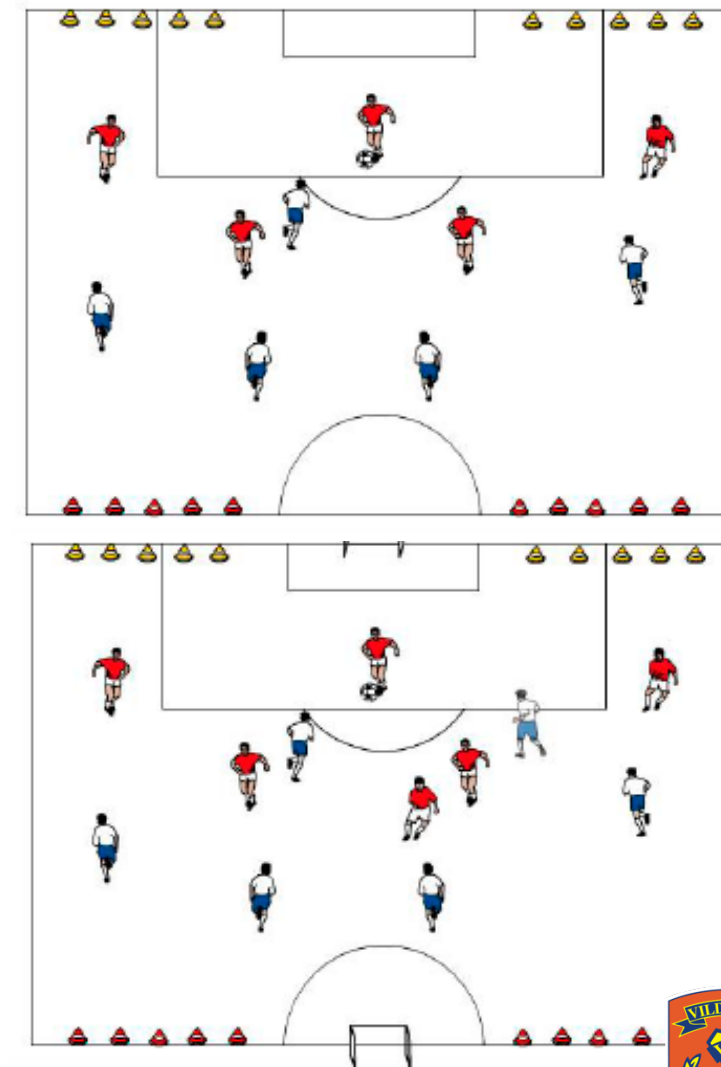
Variation:

Bane størrelsen.

Max berøringer.

Der sættes mål i midten. Målene stilles så de er bagved keglene.

Der må ikke være spillere bagved kegler, før bolden bliver spillet ned forbi keglene.



# V EXPERT

TRÆNER INSPIRATION







# PASNINGSH [EXPERT]

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse: 20 x 30 meter

Scoring: Ingen

## Betingelser

Øvelsen starter i højreside, ved at spilleren spiller bolden lige frem, her spilles bolden tilbage, og derefter på tværs til spilleren på modsatte hjørne, nu skal spilleren i midten i venstre side, ned og ligge pres på spilleren, og spilleren i midten i højre side, løber over og spiller 1 mod 2 med spilleren der lige har modtaget bolden.

Spilleren i midten i venstre side, vender nu rundt og er klar til at øvelsen kører i venstre side.

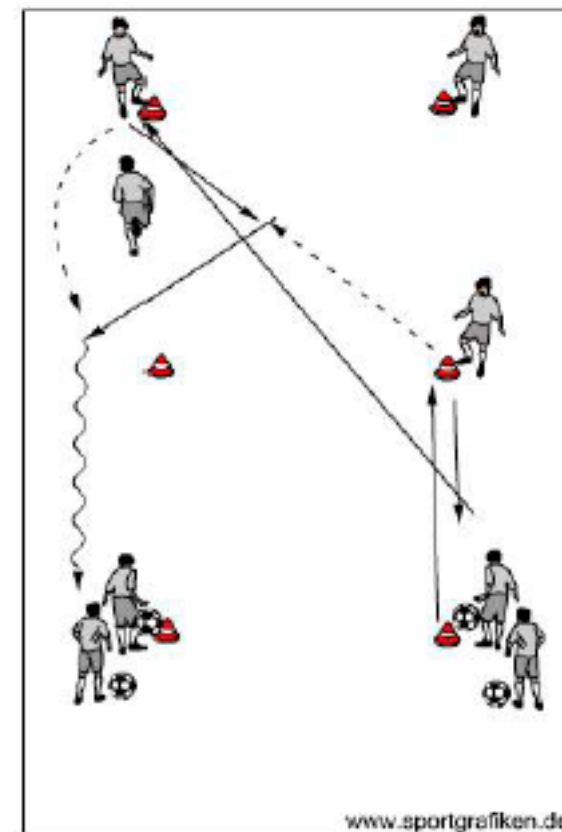
Midt spilleren fra højre side overtager pladsen i hjørnet, og en ny spiller rykker frem i højre side.

## Variation:

Bane størrelsen.

Aflevering på tværs skal være halvliggende.

Presset på boldholderen.



# INDLÆG

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse: 30 x 40 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Øvelsen starter ude på kanten, ved at spilleren dribler ned mod en forhindring, og med en god finte/berøring kommer uden om, og samtidig løber rød i midten ned mod målet for at modtage indlæg fra kantspilleren.

Blå spiller til venstre agere forsvarsspiller.

Øvelsen kører nu fra modsatte side. Alle spillere skal prøve alle pladser.

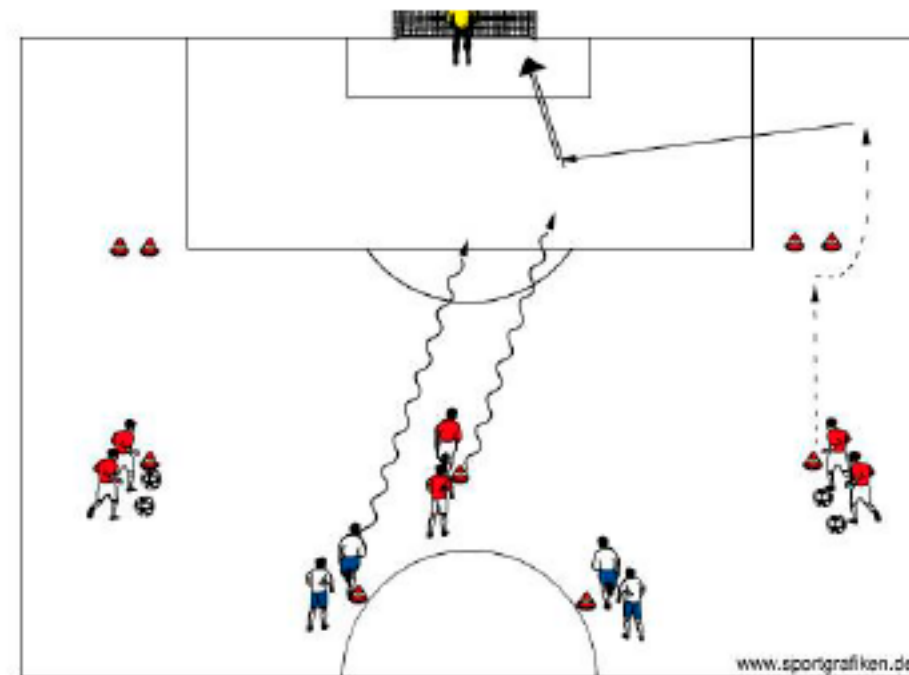
Variation:

Bane størrelsen.

Indlægget skal være halvliggende.

Der må spilles flad bold ind.

Der er to røde der løber mod målet, og evt. to blå.



# BANDESPIL MED INDLÆG

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 3 spiller

Banestørrelse: 20 x 30 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Bolden starter på midten af banen 1, ved at blive spillet lidt frem til spiller 2, der ligger bolden af for 1, der spiller bolden videre ud på kanten til 3, der spiller den frem til 2, som igen spiller den ud på kanten til 3, der nu laver et indlæg til 1 og 2, som er søgt ind foran målet. 2 til forreste stolpe.

Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles med forsvarsspillere.

Indlægget skal være et halvliggende vristspark.



# FØRSTEBERØRING MED PRES TIL INDLÆG

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 4 spiller

Banestørrelse: 30 x 40 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Bolden starter på midten af banen 1, ved at blive spillet lidt frem til spiller 2, som bliver presset af 3. 2 skal nu med en god førsteberøring komme uden om 3 og ned og lave indlæg.

Samtidig er 1 og 4 søgt ind foran målet.

3 vender og løber ned og må blokere for indlægget.

Variation:

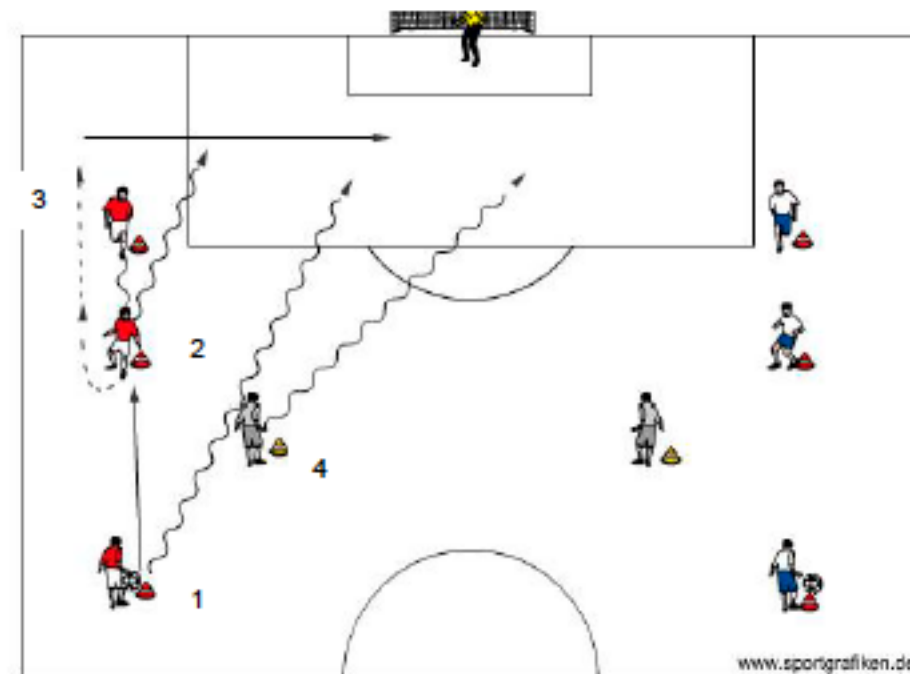
Bane størrelsen.

Der spilles med forsvarsspillere.

Indlægget skal være et halvliggende vristspark.

Presset på spiller 2.

Presset på indlægget.



# DYBDESPIL HORST WIEN

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 6 spiller

Banestørrelse: 30 x 40 meter

Scoring: Ja

## Betingelser

Hvid skal forsøge at komme til scoring, men der kan kun scores hvis bolden spille ned i området uden for det gule, ingen spillere må være i det område før bolden spilles ind.

Overtager rød bolden, skifter spillet bare retning og hvid skal forsvare.

Der kan stå flere hold klar. Det gælder om at have klare aftaler om hvem og hvordan man vil forsøge at spille bolden frem (spillerne skal selv lave aftalerne).

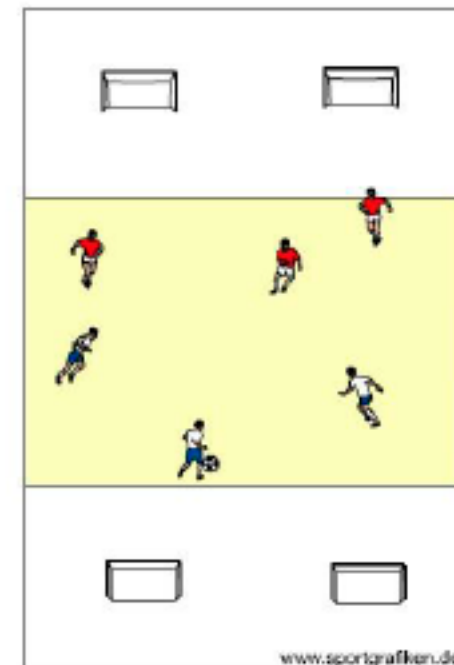
## Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles 3 mod 2.

Alle 3 spillere skal røre bolden inden scoring.

Der skal være en forsvarsspiller i området uden for det gule felt.



# 7 MOD 7 MED INDLÆG

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 14 spiller

Banestørrelse: 40 x 60 meter

Scoring: Ja

Betingelser

Der spilles 7 mod 7 eller 8 mod 8, med to målmænd.

Der opstilles en grøft i hver side. Der spilles almindeligt spil, men når bolden spilles ud i grøften til en spiller, er han fredet til at lave indlæg.

Kan spilles så spillerne kun må være i grøften på modstanderens banehalvdel.

Variation:

Bane størrelsen.

Der spilles med ekstraspillere i grøften, derved kommer der overtalsspil.

Man må spille bolden i grøften fra egen banehalvdel.

Der skal ikke laves indlæg, bolden må gerne spilles ud af grøften igen.



# 7 MOD 7 MED INDLÆG

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 8-10 spillere

Banestørrelse: Halvbane

Scoring: Ja

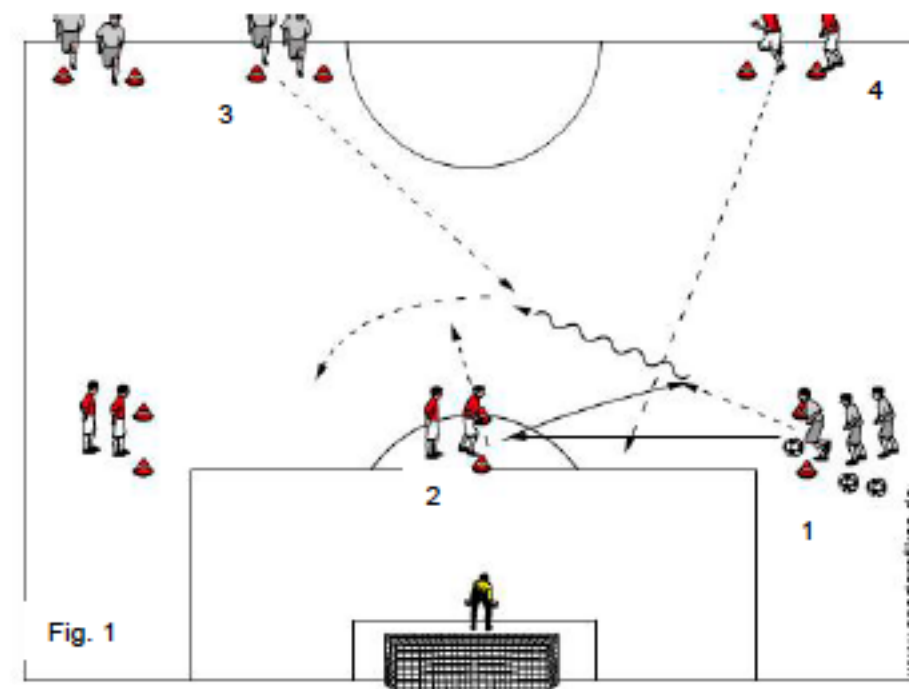
Betingelser

Her trænes angrebsspil med overlap

Øvelsen starter med at 1 spiller ind til 2, for at starte øvelsen,

2 ligger bolden af for 1, der dribler lidt ud i banen, samtidig med at 3 løber ned mod 1, 2 ligger lidt pres på, 1, der lader 3 overtage bolden, dette skal ske bagom 1, for at skjule det mest muligt, og fortsætter sit løb.

Nu må 4 starte sit løb, og skal hjælpe 2 med at forsvare. 3 skal nu enten spille 1 i dybden eller selv komme til afslutning. 2 ligger nu fuldt pres på.



# BREDDESPIL MED BANDE

Spillerantal: Alle – 1 bold pr. 8-10 spillere

Banestørrelse: Ca. halvbane

Scoring: Ja

Betingelser

Der spilles 5 mod 5 eller 6 mod 6, med en bande i hver ende.

Der laves et område i midten af banen. Det område må hverken spiller eller bold komme igennem, bolden må heller ikke spilles over området.

I hver ende er der en bande (blå og rød spiller).

Nu gælder det om at få bolden fra bande til bande.

Variation:

Bane størrelsen.

Max berøringer.

Bolden må spilles gennem området.

Spillerne må løbe gennem området, men ikke bolden.

