



# Trænerhæfte 2014

SKILLS 2014 - på DBU's Fodboldskole

Officielle partnere for DBU's Fodboldskole:





# SKILLS 2014

## - På DBU's fodboldskole

Velkommen til DBU's Fodboldskole 2014 som i år præsenteres i et helt nyt format, med nyt tema og helt nye træningsøvelser.

DBU's Fodboldskole byder dig velkommen som fodboldskoletræner, træner-assistent, skoleleder eller trænerleder, og håber at du med din indsats vil være med til at gøre en forskel.

Du er én blandt mange, der i år har valgt at bruge en del af din ferie på at give ca. 30.000 forventningsfulde børn og unge en god og lærerig oplevelse i netop deres sommerferie.

### The Coach is the key

Træneren er nøglen – Vi er fuldt bevidste om at vores deltageres oplevelse af at være på Fodboldskole, i høj grad er afhængig af den træner der har ansvaret for den daglige træning. Deltagerne skal forvente at trænerne er forberedte og at dagens træning er lærerig og udviklende. Derfor har vi sikret at du og de mere end 1.500 trænere på Fodboldskolerne bliver udstyret med den nyeste og mest optimerede litteratur på øvelsesområdet. Ekspertter på dette område har brugt lang tid på at udvikle det nye program som deltagerne skal prøve kræfter med på DBU's Fodboldskoler 2014.

### Fokus på kvalitet

Kvalitet på DBU's Fodboldskoler er nøgleordet. Kvalitet for alle, uanset

køn, alder og niveau. Fra kvaliteten af gaverne som deltagerne modtager over den daglige træning, til uddannelsesniveauet på de enkelte trænere.

Trænerne på DBU's Fodboldskole supporteres og vejledes hele ugen af trænerledere hvis specifikke opgave er at sikre kvaliteten til gavn for deltagerne. På den måde vil hjælp fra en rutineret vejleder altid være lige ved hånden. DBU's Fodboldskoler benyttes ydermere som en uddannelsesplatform hvor Du blandt de 1.500 trænere og de mere end 1.700 unge trænerassistenter bliver klædt på til ugen. Samtidig bliver I inspireret til deres daglige trænergerning i klubberne, hvilket er med til at give dansk børne- og ungdomsfodbold et enormt løft.

### Landsholdsspillere på DBU's Fodboldskole

Dansk talentudvikling er i en rivende udvikling. Aldrig har udlandet og de store europæiske klubber haft mere fokus på de danske talenter end i øjeblikket. Det giver os et øjebliksbillede af at vi gør det rigtig godt. Dette skyldes dels en målrettet og struktureret tilgang til at ville uddanne sig som spiller på alle niveauer, men i høj grad også de mange fine muligheder de unge fodboldspillere tilbydes. Den daglige træning i klubberne – samt de udbud DBU tilbyder. Rigtig mange af de spillere,

vi i dag ser i talentarbejdet omkring DBU's talentcentre og U-landsholdene – men og også de spillere, der optræder på A-Landsholdet har været igennem DBU's Fodboldskoler. En opgørelse fra efteråret hvor Morten Olsen udtog 24 spillere til A-truppen, viste, at 21 af disse været igennem DBU's Fodboldskoler én eller flere gange. Talentudviklingen skal starte et sted, så hvorfor ikke på DBU's Fodboldskole?

### Landstrænergruppens tanker om træner- og spillerudvikling overføres til DBU's Fodboldskole

Udover at have ansvar for landsholdene, består landstrænergruppens arbejde også i at vurdere på trends og tendenser i træner- og spillerudvikling. Disse trends og tendenser formidles bredt til alle grupper i DBU-systemet. En af de største aftagere af denne viden er DBU's Fodboldskoler. I mindre skala føres mange af de elementer Landstrænergruppen arbejder med ind i træningsprogrammet på Fodboldskolerne. Det er præcis det der gør aktiviteten for deltagerne så unik. Det betyder at DBU's Fodboldskoler er den eneste af sin slags der er kendetegnet ved at være et produkt af det danske uddannelsessystem for trænere og spillere, fra bredde til elite - fra "Leg til Landshold".

### Rigtig god fornøjelse

Vi håber, at vi med dette trænerhæfte vil klæde jer alle sammen rigtig godt på til endnu en sommer med fantastiske fodboldskoleoplevelser, med sjov og smil på læben og massevis af piger og drenge over hele landet, der oplever en sjov og lærerig fodboldskoleuge.

Du kan finde mere information omkring vores produkter, uddannelser og meget mere på [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk).

Vi håber, I alle får en forrygende fodboldskole.

Rigtig god sommer!  
DBU Bredde



# Indhold

Velkommen DBU's Fodboldskoler ...	2
Årets tema: SKILLS.....	2
Fair Play .....	2
Fodboldskolens målsætning .....	2
Mål .....	3
Pædagogik .....	3
'Fiskeri' af spillere .....	3
Pauseaktiviteter.....	3
Metode.....	4
Trænerrollen på Fodboldskolen .....	4
Fodboldtræning .....	5
Træneren.....	5
Vejledning .....	5
Instruktion og feedback.....	5
Hvordan kan man bedst instruere? ..	5
Træneren skal altid huske.....	5
Vis – forklar – vis.....	6
Mobning flytter med ind i klubben ..	6
Trænerlederens rolle.....	6
SJOV & SHOW .....	7
Ugeprogram.....	8
▶ mandag .....	9
▶ tirsdag .....	19
▶ onsdag .....	23
▶ torsdag .....	32
▶ fredag .....	33
▶ Fodboldskole Cup .....	35
▶ Fodboldskole Cup Gameplan 1 ...	36
▶ Fodboldskole Cup Gameplan 2 ...	37
▶ Fodboldskole Cup Pointskema ...	39
Træningsedler .....	40



## Velkommen på DBU's Fodboldskoler!

Trænerhæftet skal gøre dig i stand til at sætte dig ind i, hvad der kræves og forventes af dig som træner/træner-assistent.

Det er meget vigtigt for os at gentage, at vi naturligvis forventer, du møder vel forberedt op til alle træningspas i løbet af ugen. Læring via leg er en ufravigelig målsætning på DBU's Fodboldskoler. Masser af boldberøringer i ugens løb ved hjælp af organiseret leg, teknisk træning og småspil på mindre og større områder vil gøre sit til, at vores fagligt dygtige trænere og deres assistenter kan give hver enkelt deltager de optimale muligheder for at forbedre sig mest muligt.

### Årets tema: SKILLS

På årets fodboldskoler er der valgt et nyt tema: SKILLS. 6 forskellige tekniske færdigheder er udvalgt (Jonglering, Løb med bold, Indersideafleveringer, Afslutninger, Modtagninger og Vendinger) og hver af dem trænes i et specifikt modul – 3 mandag og 3 onsdag. Tirsdag og torsdag er tænkt primært som spil-dage, hvor nogle af de trænedes SKILLS benyttes i spil (det gør de også i selve modulerne), men også hvor der er mulighed for at spille "kamp", som spillerne ofte gerne vil. Fredag er de første

to moduler afsat til "test", hvor spillerne skal vise, hvad de har lært i løbet af ugen. Det er vigtigt, at alle børn, der deltager på Fodboldskolen, føler, de bliver udfordret, men også at alle kommer hjem med en succesoplevelse. Derfor er det selvfølgelig fuldstændig udelukket at lade nogen "dumpe" til testen, men det er trænerens/assistentens rolle at sikre, at testen stilles op, så den heller ikke virker som en pseudotest. Testen er tænkt som en seriøs måde, hvor spillerne kan vise, hvad de har lært (også over for sig selv), men det er selvfølgelig ikke meningen, at vi skal have en sendt en stortudende 9-årig hjem til mor og far, fordi hun/han ikke bestod SKILLS-testen på Fodboldskolen... ©

### Fair Play

Fair Play er heldigvis kommet for at blive. Vi opfordrer alle vores trænere på DBU's Fodboldskole til at bruge lidt tid på at snakke fair play med gruppen. Der kan i løbet af ugen opstå situationer i træning, spil eller på anden vis, hvor det vil være både naturligt og indlysende at tage emnet op.

### Fodboldskolens målsætning

- Deltagerne skal udvikle deres tekniske og motoriske kompetencer.

- Deltagerne skal røre sig (fysisk aktivitet).
- Deltagerne skal have mulighed for at lykkes (psykisk oplevelse).
- Deltagerne skal trives og have det sjovt (social oplevelse).

For at kunne leve op til disse mål er det vigtigt, at Fodboldskolens træning og aktiviteter tilpasses de deltagende piger- og drenges forudsætninger, og her skal det understreges, at DBU's Fodboldskole er for alle!

DBU's Fodboldskole er i høj grad baseret på, at dygtige engagerede skoleledere/trænere er med til at skabe høj kvalitet for deltagerne. En varm og venlig atmosfære skal kendetegne skolen og medvirke til, at Fodboldskolen fremstår som en positiv sommerferieoplevelse for de deltagende børn og unge. Fodboldskolens voksne er ansvarlige for at leve op til skolens mål og hensigt.

#### Mål

- Tilbyde en uges spændende og lærerige oplevelser med fodbolden i centrum.
- Medvirke til uddannelse af fremtidens Fodboldskole- og klubtrænere.

- Fastholde høj kvalitet i undervisningen på Fodboldskolen.
- Skabe løbende fornyelse.
- Holdningsbearbejdede deltagere, trænere, ledere og forældre.

#### Pædofili

Vi er både glade for og meget stolte af, at vi som nogle af de første i landet indførte en effektiv pædofili-politik. Således screener vi alle vores ledere, trænere og trænerassistenter for pædofilirelaterede domme, inden de kommer i marken på en af vores Fodboldskoler.

Sikkerheden for vores deltagere har en meget høj prioritet hos os. Forældrene skal uden bekymring kunne lade deres børn deltage på vores Fodboldskoler, uanset hvor i landet disse afvikles. Derfor har vi også en udførlig vejledning til vores skoleledere på alle Fodboldskoler omkring deres rolle og medvirken til at skabe så trygge og sikre rammer for afvikling som overhovedet muligt.

#### 'Fiskeri' af spillere

DBU's Fodboldskoles grundlæggende idé er at alle børn skal kunne deltage på en Fodboldskole forholdsvis tæt på deres bopæl uanset klubtilhørsforhold. Det samme gør sig principielt gældende

for trænerne. Dette for at den enkelte deltager ikke i sin Fodboldskoleuge skal af sted til egen klub, med egne holdkammerater fra klubholdet og sin egen klubtræner som Fodboldskoletræner.

Vi tror på, at en del af det, der gør et Fodboldskoleophold til noget unikt, er de input, man får fra en ny træner, nye holdkammerater og evt. ved at være af sted i en klub, man ikke spiller i til dagligt.

Det er klart, at skal dette koncept kunne overleve, så skal forældre og klubber kun sende deres børn af sted til naboklubber og andre, uden at skulle være bekymrede for, om de lokale trænere eller skolelederen på stedet benytter sommerens Fodboldskole til at udvælge sig de bedste spillere fra de omkringliggende klubber og lokke dem til et klubskitte.

Alle former for 'fiskeri' af spillere i forbindelse med afviklingen af en af vores Fodboldskoler, vil blive betragtet som et klart brud på den samarbejdsaftale, der er indgået mellem DBU og vores mange værtsklubber eller det ansættelsesforhold der er mellem DBU og den enkelte træner.

#### Pauseaktiviteter

Udover selve fodboldtræningen, vil det være oplagt med 'skæve aktiviteter og lege' i de pauser, der nødvendigvis skal placeres mellem de forskellige moduler med teknisk træning, og her er det op til fantasien, hvad der skal ske. Måske en fangeleg, en jongleringskonkurrence, gamle lege fra skolegården eller anden let aktivitet. Spørg evt. børnene om de har forslag.

Det er vigtigt at understrege, at man som Fodboldskoletræner er sammen med sin gruppe hele dagen – frokostpausen undtaget. Naturligvis kan der være behov for at udnytte en naturlig pause til et kort privat ærinde eller et toiletbesøg, men pauserne er ment som alternative aktiviteter sammen med gruppen.







Vejr og temperatur kan gøre det nødvendigt, at man f.eks. søger skygge eller tørvejr til en kort drikkepause. Men det kan lige så vel være en eller anden ikke specielt fodboldrelateret leg, der afvikles sammen med gruppen i en pause.

#### **Metode**

DBU's Fodboldskole adskiller sig fra træning i klubberne ved, at der kan være meget stor niveauforskel mellem spillerne i de enkelte grupper. Det er derfor yderst vigtigt, at træneren tager udgangspunkt i spillerne og sørger for at træningen udfordrer spillerne på deres niveau. Din opgave som træner er, at fremelske et sjovt og lærerigt miljø, hvor alle hele tiden oplever udfordringer.

Der må ikke være for langt mellem, at børnene lykkes med tingene, og samtidig må det ikke være så nemt, at de bliver understimulerede.

På Fodboldskolen er der fokus på teknisk træning og masser af boldberøringer. Børnene forventer at lære en masse forskellige ting på Fodboldskolen, og det er din opgave at præsentere alle de basale tekniske færdigheder.

En stor del af disse færdigheder kan udmærket læres via leg, ligesom det er naturligt at benytte en del koordinationsstrærende lege og øvelser som basis for yderligere læring af tekniske færdigheder.

Som træner er det vigtigt, at man stiller sig selv spørgsmålet: »Ville jeg selv synes, det vi laver er sjovt og lærende?« – står der eksempelvis mange spillere i kø, mens én eller få er aktive i øvelsen, er det nok en god idé at du som træner overvejer om du ved nogle få justeringer af øvelsen kan få flere i gang. Måske skal der ikke mere til end at øvelsen skal køre i to mindre grupper i stedet for én stor.

Måske skal der blot justeres lidt på banestørrelsen eller lignende.

Det er vigtigt at du som træner også har fokus på dig selv og din træning, og ikke kun på børnene og den enkelte øvelse man er midt i.

Den enkelte træner har frihed i forhold til hvordan man kommer 'i mål' og får gruppens deltagere forbedret i de basale tekniske færdigheder (dog skal du som træner overholde vores 5 'påbud' og 5 'forbud', som du finder flere steder i dette hæfte), så længe der er fokus på at hvert enkelt barn skal komme hjem fra Fodboldskolen og have haft en god oplevelse, med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling!

#### **Trænerrollen på Fodboldskolen**

Udover det rent fodboldfaglige og rent undervisningstekniske har man som Fodboldskoletræner et ansvar for den generelle afvikling af fodboldskolen.

Trænerens opgave er både at undervise børnene og samtidig tage ansvaret for den generelle trivsel hos både den enkelte og gruppen.

Dette gælder såvel hvis alle børn er glade og træningsparate, som hvis enkelte eller flere af den ene eller anden grund ikke fungerer i gruppen. Som træner skal du forsøge at tilgodese alle, så alle får en god oplevelse af det at være på DBU's Fodboldskole. Er der problemer, der ikke lige umiddelbart lader sig løse, skal der rettes henvendelse til skolelederen eller trænerlederen, som så vil træde hjælpende til.

Trænerne på DBU's Fodboldskole er en god blanding af ungdom og rutine

Uanset undervisningsmaterialerne og alle velmenende ord, så er der heldigvis en stor portion af de basale elementer, der stadig er gode solide hjørnестene i vores Fodboldskolekoncept. Den kendsgerning, at vi har en del trænere og ledere, der har været med hos os i en årrække er medvirkende til at sikre en fornuftig overlevering af den fornødne information til nye trænere og ledere.

Vi opfordrer naturligvis folk, der er med for allerførste gang, til at kigge vores undervisningsmaterialer og de udsendte informationer ekstra grundigt igennem.

Vi skal igen i år gøre opmærksom på, at i fodboldens verden er vidensdeling et absolut must. Det er fuldt lovligt, ja der opfordres faktisk ligefrem til, at man som træner deler sine øvelser og erfaringer med hinanden og dermed også besidder en naturlig nysgerrighed for at tilegne sig ny viden, nye øvelser indgangsvinkler til træningstemaer mm. Her er det oplagt at gøre brug af trænerlederen.

En del trænere kommer til at arbejde sammen med en trænerassistent. Her vil det i høj grad være naturligt og nødvendigt at uddelegere arbejdsopgaver, så assistenten også oplever at få tildelt ansvar, og gerne med børnene som 'vindere', ved eksempelvis at udføre en øvelse i små grupper med deraf følgende flere boldberøringer pr. spiller, samtidig med at der nu er flere øjne til at se på deres fodboldspil, og instruere dem i de tekniske færdigheders udførelse.

Vi forventer at alle trænere, assistenter og ledere er loyale over for Fodboldskolekonceptet og sætter en ære i at give de deltagende børn en så god, sjov og lærerig fodboldoplevelse som muligt!

### Fodboldtræning

En model for trænerens virke ser således ud: Opfatte/vurdere, Beslutte/ændre, Udføre/aktivere

Træneren er hele tiden i den situation, at han/hun skal overveje, hvorfor en detalje lykkes eller mislykkes, så spillernes og holdets muligheder forbedres. Desuden skal man overveje, hvornår og hvordan der skal gribes ind, eller om der ikke skal gribes ind.

### Træneren

**1) Opfatter:** bl.a. at Peter skød ved siden af målet, da støttebenet var placeret knap en halv meter fra bolden.

**2) Vurderer:** at årsagen til, at Peter skød forbi var, at støttebenet var for langt fra bolden.

**3) Beslutter:** at specialtræner Peter næste gang i afslutninger med vejledning i, og fokus på støttebenets placering.

**4) Udfører/formidler:** at specialtræningen foregår som besluttet.

**5) Opfatter:** bl.a. hvordan Peter nu skyder.

**6) Vurderer... osv...**

### Vejledning

Det er vigtigt, at man som træner sørger for, at der er kvalitet i de vejledninger/anvisninger, der gives under træningen. Spilleren skal have mulighed for at forbedre sine færdigheder. Ved en øvelse med spark kunne eksempler på gode vejledninger være:

- »Placer dit støtteben tættere på bolden.«
- »Sørg for næste gang at strække din vrist.«
- »Se på bolden – og ram den så lige midt på.«
- »Du ramte bolden med ydersiden af vristen, og derfor gik den ved siden af.«

Det kan også være en god idé at stille spilleren spørgsmål som f.eks.: »Hvorfor gik bolden ved siden af målet?« – for at få spilleren til at vurdere/ tænke over, hvad der gik galt. Dette kan være specielt hensigtsmæssigt, når spilleren har kendskab til de enkelte instruktionsmomenter/fokuspunkter.

### Instruktion og feedback

Bemærkninger som 'KOM IGEN', 'GODT



NOK' osv. kan være glimrende til at opmuntre, men de giver ikke spillerne muligheder for at forbedre! Inden træningen skal du overveje:

- Hvordan skal spillerne instrueres?
- Hvor og hvornår skal de have besked?
- Huske at forklare kort og tydeligt.
- Huske at vise (og spare mange ord).
- Huske at tage hensyn til vind, regn m.v.

### Hvordan kan man så bedst instruere spilleren/spillerne?

- Give dem personlig vejledning mens spillet foregår (eventuelt tæt på spilleren).
- Trække ham/hende til siden og vise/ forklare.
- Stoppe spillet så alle kan få at vide, hvad der menes.
- Spørge spilleren om hendes/hans mening og lægge op til dialog.

### Træneren skal altid huske

- At holde fast i spillets/øvelsens tema.
- At være engageret og vise det med krop og sprog.
- At bevæge sig omkring baneområdet, så alle spillere føler nærhed.
- At have øvelser og spil nok til træningslektionen.







- At samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.
- At gå i dialog med spillerne om træningen.

Den geniale øvelse findes ikke – kvaliteten af træningen afhænger af din indsats og engagement!

Du kan derfor også bruge modellen fra før på din egen træning, når du har gennemført en træning, kan du reflektere over det du så... hvad virkede/ virkede ikke?... fik spillerne lært det de skulle?... blev temaet tydeligt for dem?... Kan du ændre noget ved din træning/ metode der vil gøre næste træning bedre?... Du kan med andre ord også: Opfatte/vurdere, beslutte/ændre, udføre/aktivere din egen indsats som træner og din træning...

#### Vis – forklar – vis

En god forevisning af f.eks. et spark kan erstatte mange ord. Sørg derfor for at vise detaljerne. Herefter sættes deltagerne hurtigst muligt i gang. Efter passende tidsrum stoppes øvelsen, deltagerne får forklaring samt endnu en forevisning, hvorefter øvelsen sættes i gang igen.

Generelt kan man måske sige, at de yngste nemmest forstår dét, de ser – mens de ældre også gerne vil høre forklaringer.

#### Mobning flytter med ind i klubben

Vi ved fra skolen, at mobning og dårlige

børnefællesskaber findes. Mobningen, udelukkelse og mistrovisel kan også tages med i fritidslivet og kan - alt efter de voksnes attituder og handlinger - forstærkes eller mindskes i klubberne.

Det er livsvigtigt for børn at være en del af et fællesskab. Mobning er en udstødelse af dette fællesskab. Derfor er det et meget vigtigt tema at beskæftige sig med i klubberne.

Mange myter trives forsat. Om onde børn. Børn der er ofre. At det er de tykke børn, der bliver mobbet. At børnene selv er ude om det. At det er en naturlig del af børns samvær. Men nej, mobning er ikke naturligt. Mobning er invaliderende. Børn, der mistrives, vokser ikke. Hverken i skolen eller på fodboldbanen.

Mobning skyldes, at der er en lav tolerancekultur i gruppen – altså megen fokus på hvad der er rigtig og hvad der er forkert. Mobning sker paradoksalt for at finde et fællesskab. Men det bliver et usundt fællesskab, hvor man er sammen om at bestemme, hvem der er inde, og hvem der er ude. Derfor skal mobning ses som en fællesskabskonstruktion og forebygges ved at arbejde med hele børnegruppen og ikke enkelt-individer.

Det er også klubbens opgave at opbygge sunde og tolerante fællesskaber. Et godt sammenhold på holdet er både vigtigt for det enkelte barn, men også for at fastholde dem i sporten og for resultaterne på banen. Det er derfor vigtigt, at der tænkes i 'vi' eller 'os' fremfor i den enkelte spiller (fx når man gennem-

går og analyserer holdindsats). Samtidig bør man:

- Inddrage børnenes meninger, hvor der er mulighed for det og det er relevant (i træningsøvelser, rækkefølgen i træningsøvelser, taktiske træk etc.).
- Sidestille den gode kammerat med den gode spiller.
- Lade spillerne være med til at definere, HVAD der kendetegner den gode kammerat.
- Som træner være opmærksom på mobning og udelukkelse, og tale med børnene om dette hvis sådanne situationer observeres.

#### Trænerlederen

Igen i år har vi på fodboldskolerne ansat en trænerleder, som skal være med til at sikre, at det faglige niveau bliver overholdt. Dette er ikke en kontrol af jer som trænere, men en gylden mulighed for også – udover løn, tøj og glæden ved at tilbringe en uge med 16 glade børn, at få fodboldfaglig sparring og videreudvikling af jeres trænermæssige kompetencer.

### Trænerlederens rolle

- Faglig sparringspartner for trænerstaben.
- Coache på, og medvirke til at motivere, trænere.
- Garant for fodboldfagligheden på afviklingen, herunder sikre at tankerne bag manualen følges, og DBU's grundlæggende undervisningsprincipper og holdninger til god børne-/ungdomstræning føres ud i livet.
- Sikre at børnene fungerer i grupperne.
- Trænerlederen kan være en træner du vælger, som har en træneruddannelse og gode kommunikationsevner.
- Være dig behjælpelig med at rekruttere værtsklubbens andel af trænere (75%).

# SJOV & SHOW

SJOV & SHOW er en tilbagevendende begivenhed på DBU's Fodboldskoler. Der er tradition for at afslutningen på en fantastisk uge med bl.a. fodboldtræning og mødet med nye og gamle venner/veninder krydres med en sjov og anderledes begivenhed. Fantasien har været benyttet meget forskelligt fra Fodbold-

skole til Fodboldskole. Elementer som vandkampe, kampe mellem trænere og trænerassistenter, ballonfodbold for store og små og mange andre finurligheder har fundet sted.

Det vigtigste for DBU er at dette element på Fodboldskolerne også har fokus på maksimal indragelse af

deltagerne. Kampe mellem trænere og trænerassistenter danner ikke basis for dette.

I dette års temahæfte vil vi bringe et eksempel til inspiration på hvorledes SJOV & SHOW kan afvikles. Dette skal ikke opfattes som den eneste måde at afvikle det på, blot som et forslag.

## Station 1 - Driblebane

Der dribles på skift gennem keglerne.

## Station 2 - Overligger

Ram overliggeren så mange gange i kan.

## Station 3 - Masser af mål

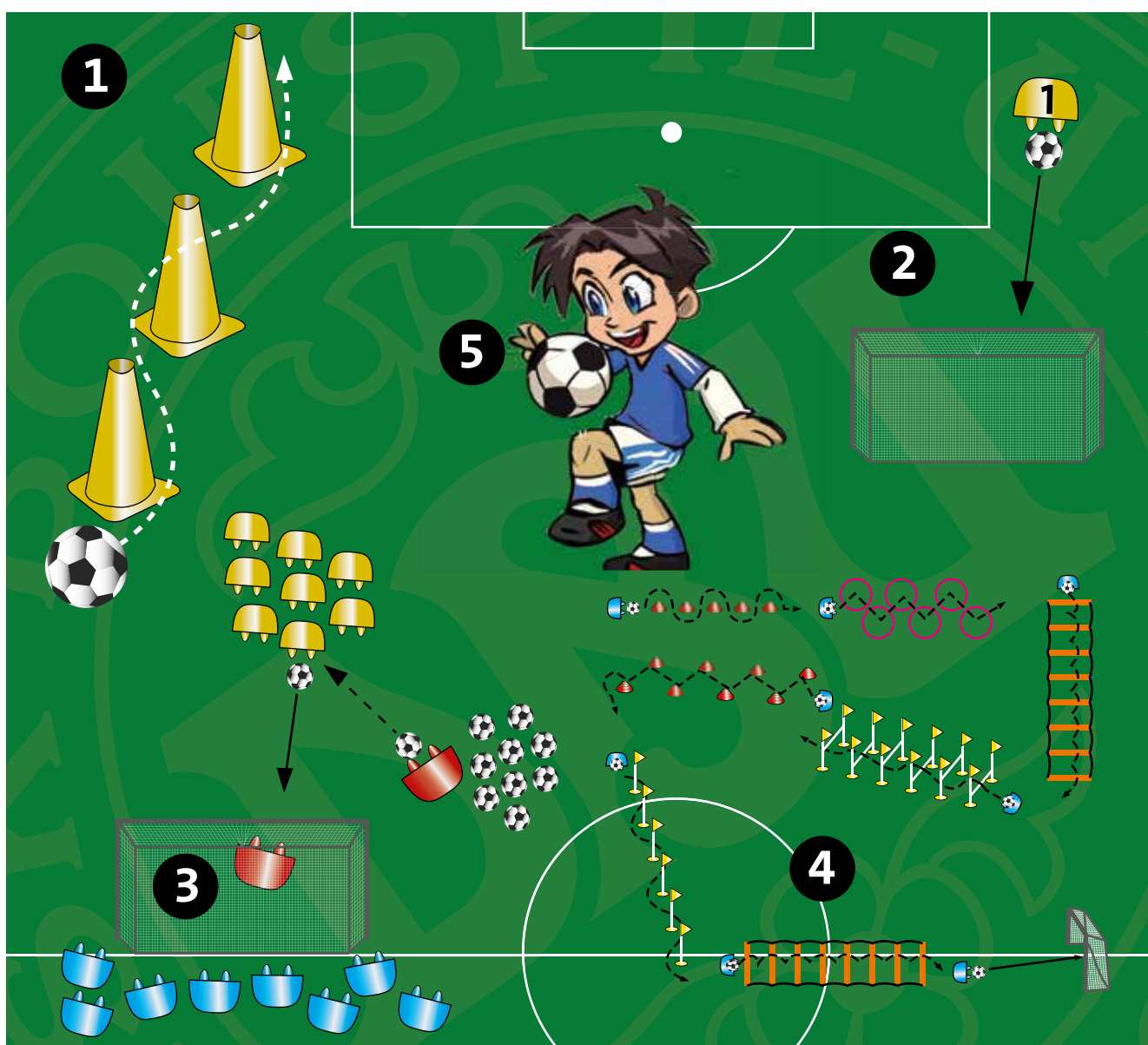
Lav så mange fede mål som muligt.

## Station 4 - Agilitybane

Gennemfør agilitybanen i fuld fart.

## Station 5 - Jonglering

Hvor mange jongleringer kan i få?





## UGEPROGRAM



# SKILLS 2014

CUP

'SJOV & SHOW'

**MANDAG**

**TIRSDAG**

**ONSDAG**

**TORS DAG**

**FREDAG**

9.00  
-  
9.45

**OPVARMNING**

**OPVARMNING**

**OPVARMNING**

**OPVARMNING**

**OPVARMNING**

Pause 15 minutter

Pause 15 minutter

Pause 15 minutter

Pause 15 minutter

Pause 15 minutter

10.00  
-  
11.15

**MODUL 1**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
SKILL 1: Jonglering

**MODUL 4**

**MODUL 7**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
SKILL 4: Afslutninger

**MODUL 10**

**MODUL 13**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
'Test' af SKILLS fra modul 1-3

11.15  
-  
12.00

FROKOST

FROKOST

FROKOST

FROKOST

FROKOST

12.00  
-  
13.15

**MODUL 2**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
SKILL 2: Dribling/løb med bold

**MODUL 5**

**MODUL 8**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
SKILL 5: Modtagninger

**MODUL 11**  
'Fodboldskole Cup'

**MODUL 14**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
'Test' af SKILLS fra modul 7-9

13.15  
-  
13.45

**PAUSE & FRUGT**

**PAUSE & FRUGT**

**PAUSE & FRUGT**

**PAUSE & FRUGT**

**PAUSE & FRUGT**

13.45  
-  
15.00

**MODUL 3**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
SKILL 3: Indersideafleveringer

**MODUL 6**

**MODUL 9**  
'Fodboldskole SKILLS 2014'  
SKILL 6: Vendinger

**MODUL 12**  
'Fodboldskole Cup' - fortsat

**MODUL 15**  
'Afslutning'  
'Sjov og show'

# MANDAG

## 9.00-9.45: Opvarmning

I dette første modul på hele Fodboldskolen er det selvfølgelig vigtigt at spillerne lærer hinanden at kende. Derfor er det første modul afsat til forskellige navnelege:

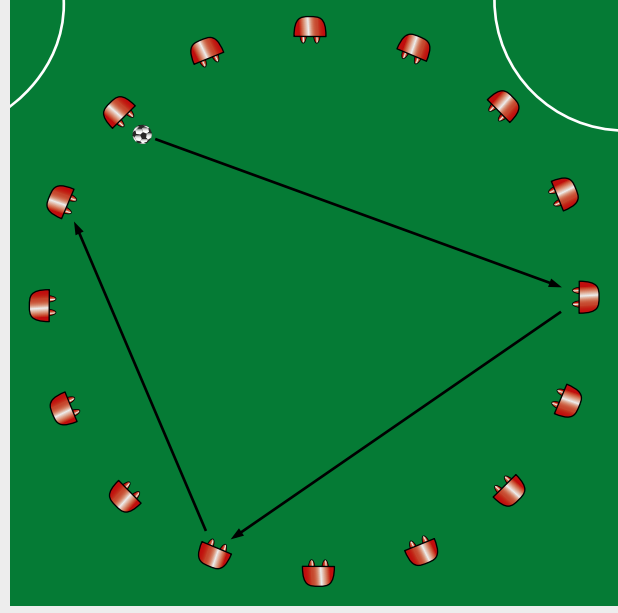
### 0-15 min.: Velkomst og præsentation

Træneren (og evt. assistenten) byder velkommen og præsenterer sig selv. Herefter går det på tur, at spillerne præsenterer sig selv med navn, alder, klub og evt. position på banen. Det kan også være en idé, at man fortæller, hvor mange gange tidligere, man har været på Fodboldskole, hvor mange år, man har spillet fodbold eller noget lignende.



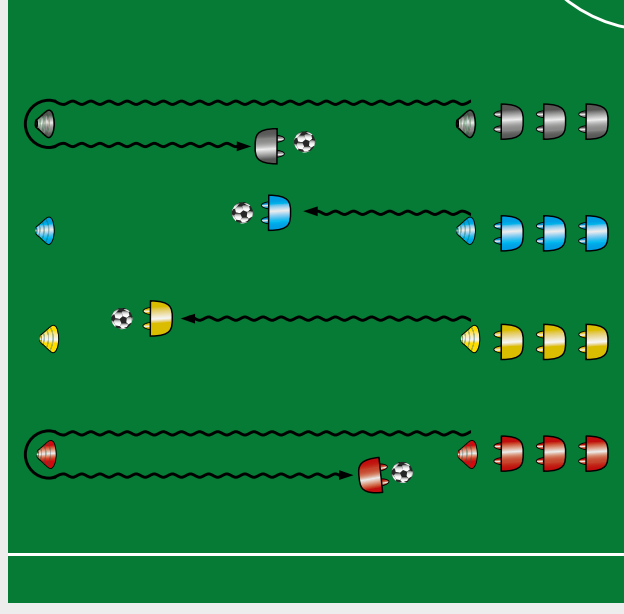
### 15-30 min.: Navnepasningskaos

Spillerne står i en stor cirkel. Der spilles med en bold til at starte med. Når en spiller afleverer bolden, skal spilleren, der modtager den sige sit navn højt. Efterhånden indføres det, at modtageren starter med at sige navnet på den, hun/han modtog bolden fra, derefter sit eget navn og – hvis det går godt – navnet på den, bolden spilles videre til. Hvis det er de lidt ældre spillere, man har med at gøre, kan man øge antallet af bolde, til det til sidst bliver et stort kaos af bolde og navne.



### 30-45 min.: Stafet

Der opstilles en helt almindelig stafetbane. Spillerne inddeles i 4 grupper med hver 4 spillere. Forreste spiller dribler ud omkring en kegle og tilbage igen, hvorefter den næste spiller i rækken fortsætter på samme vis. Det hold, der først har alle 4 spillere i mål, har vundet. Krøllen på halen i denne stafet er, at holdet skal heppe på den aktive spiller ved at råbe hendes/hans navn, mens vedkommende er i gang på banen.





# MANDAG 10.00-11.15: Modul 1 'Fodboldskole SKILLS 2014'

## SKILL 1: Jonglering

### 0-10 min.: Introduktion til SKILL 1

Jonglering er fedt at kunne og der ligger en masse 'blær' i at kunne jonglere rigtig godt. Men jonglering er også formel træning af boldkontrol, nærmere bestemt 1. berøringen. Man kan sige, at hver gang bolden kommer ned, har man teknisk set en 1. berøring på den, som man skal kunne kontrollere. På den måde er jonglering en meget effektiv måde at træne mange gentagelser af 1. berøring i luften på. Desuden er der selvfølgelig, når man bliver lidt bedre til det, en hel masse kropskontrol, balance og koordination i at udføre nogle af de mange tricks, der også hører jongleringen til.



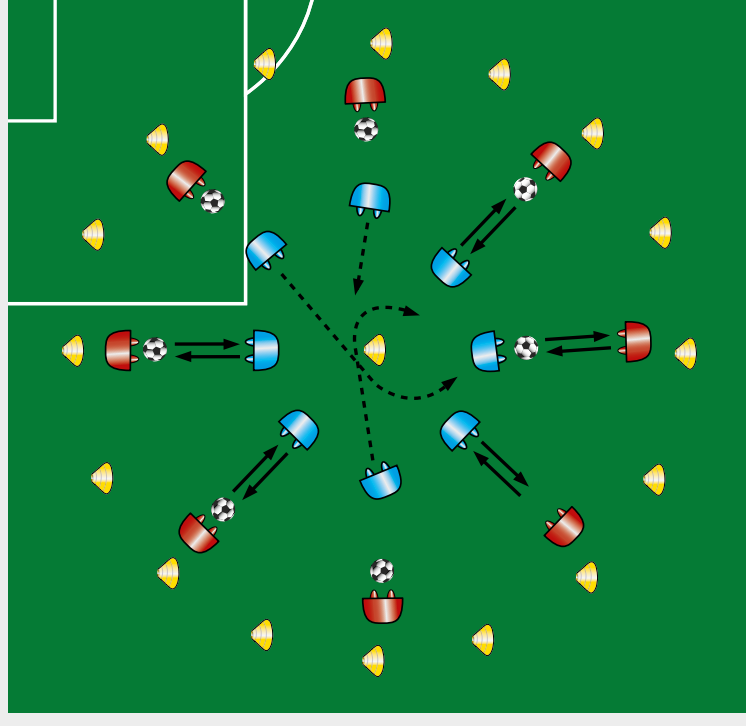
### 10-30 min.: Teknikcirklen

Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold og fordeler sig rundt langs kanten af en stor cirkel (ca. svarende til midtercirklen på en 11-mandsbane). Den ene spiller tager bolden op i hænderne, mens den anden spiller går ind i midten af cirklen. Nu er der 8 i midten og 8 på kanten. Spillerne i midten løber til at starte med ud til egen makker, som kaster bolden, og spilleren afleverer den tilbage til makkeren på forskellig vis med enten 1 eller 2 berøringer:

- Hovedstød
- Knæ/lår
- Inderside
- Vrist
- Yderside
- Skulder
- Bryst + vrist
- Lår + vrist
- Hoved + vrist
- Bryst + inderside
- Find selv på flere

– eller lad børnene byde ind

Efter at have været hos egen makker, løber man ind i midten og igen ud til en (ny) af spillerne på kanten af cirklen. Der skiftes efter ½-1 minut, hvor man løber tilbage til sin makker og bytter plads, og turen går således på skift frem og tilbage. Husk at lade alle prøve de forskellige øvelser.



# MANDAG 10.00-11.15: Modul 1 'Fodboldskole SKILLS 2014'

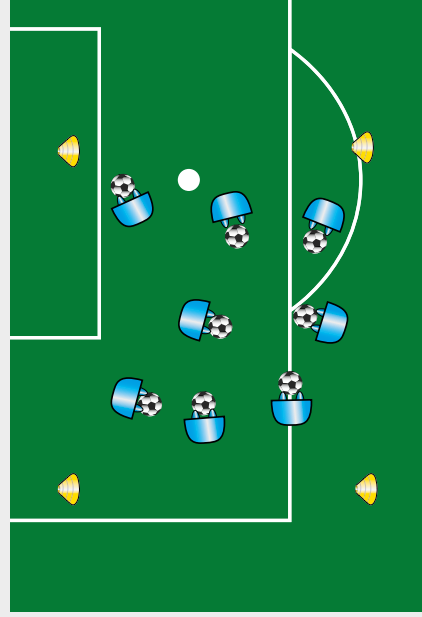
## SKILL 1: Jonglering

### 30-55 min.: Jongleringsintro

Spillerne har hver en bold, og der introduceres nu til en udviklingsmetode til at blive bedre til at jonglere. Bolden holdes i hånden og 'tabes' ned mod låret, hvorefter den retturneres med lår/knæ og gribes igen. Dette forsøges med begge ben. Herefter 'tabes' bolden til foden og sparkes retur og gribes igen. For de ældre/dygtigere, kan man begynde at arbejde med de forskellige flader på foden (underside, yderside, vrist, hæl) eller med hovedet.

Efterhånden som de enkelte elementer mestres bedre og bedre, kan man udvide, så det er 2 berøringer (eks. lår + fod eller fod + fod), inden bolden gribes igen og så fremdeles.

Det er en god idé, at du som træner tager styringen på, hvor hurtigt, denne øvelse udvides, og sammen med din evt. assistent kan du med fordel også dele gruppen op, således at nogle fortsætter på introduktionsniveau, mens andre udfordres mere og mere i løbet af den lille halve time.

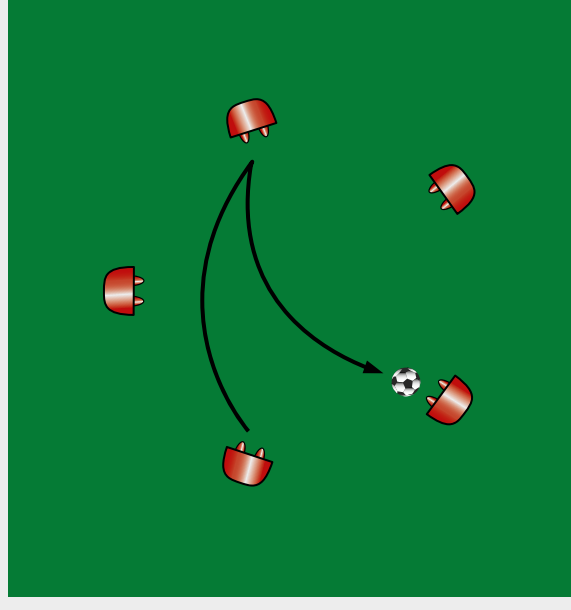


### 55-75 min.: Jongleringslege

Her introduceres flere forskellige jongleringslege, som børnene kan opfordres til selv at sætte op og lege, når de har pauser mv. mellem træningspassene.

#### GRIS:

Der jongleres i en gruppe, hvor hver spiller har 1 berøring af gangen. Bolden må ikke røre jorden (for de mindste kan man sige, den må ramme 1 eller 2 gange). Hvis bolden tabes, tildes den 'skyldige' et G. Næste gang samme spiller taber bolden, får vedkommende et R og så fremdeles. Når man har fået GRIS, kan man genindtræde i legen ved at kravle rundt om rundkredsen som en gris. Det kan selvfølgelig også være et hvilket som helst andet dyr – lad evt. børnene selv finde på sjove dyr. Der kan sågar gå sport i at blive ELEFANT eller GIRAF, fordi det er sjovt at lege dyret, inden man genindtræder. Har man ikke så meget tid, kan man spille BI eller KO. Skal der gå en hel eftermiddag, så er VÅRFLUELARVE måske en mulighed...





### SKILL 1: Jonglering

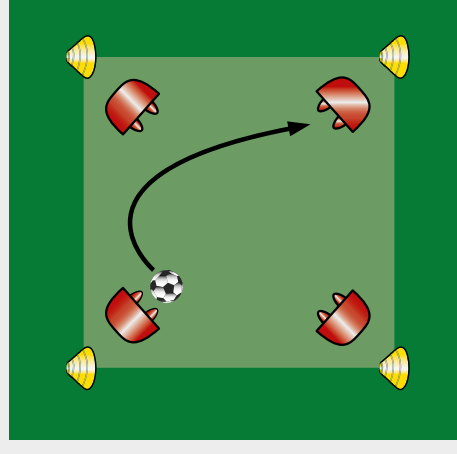
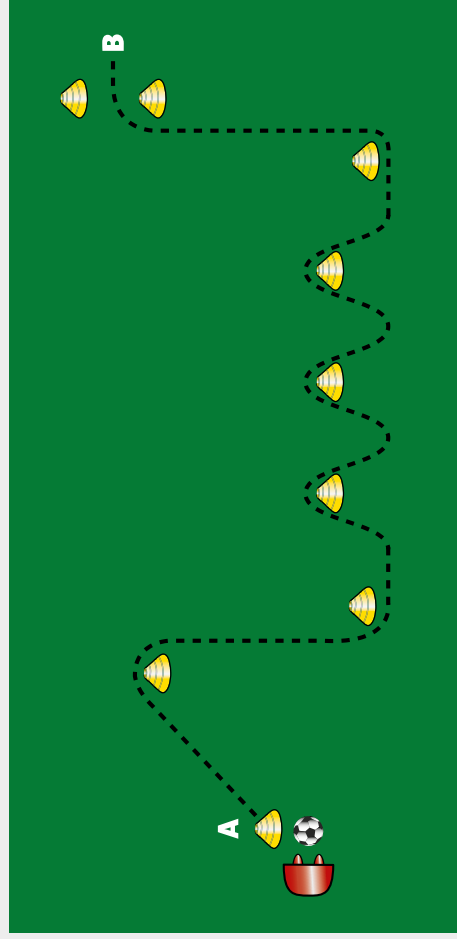
#### 55-75 min.: Jongleringslege - fortsat

##### Jongleringsbane:

Der opstilles en jongleringsbane med diverse udfordringer (sving, kravle over etc.), som skal gennemføres, mens man jonglerer med bolden. Det kan også bare være fra A til B. Og jonglering kan som i intromodulet selvfølgelig være med mulighed for at gribe bolden imellem hver touch for de yngste.

##### Ballonbold:

Spillerne inddeles i grupper à 4 spillere, som hver spiller i en firkant på ca. 5\*5 m. I hver gruppe laves en rækkefølge. Spiller 1 starter med bolden i hænderne, lader den falde og efter den har ramt jorden, skal han nu løfte den over sin egen hovedhøjde, inden den igen skal lande inde i firkanten. Efterfølgende er det nu spiller 2, som fortsætter på samme måde. Bolden må spilles med alle dele af kroppen (som man må spille fodbold med) og skal efter at have ramt jorden spilles opad og til en højde, der er højere end spillerens hoved på tidspunktet for boldkontakt (hvis man ligger ned og header, skal bolden kun lige løfte sig fra hovedet, mens den skal sparkes ret højt, hvis man står op og sparker). Når en spiller laver en fejl (bolden spilles ikke opad, eller ikke højt nok, bolden rammer ikke i firkanten, eller spilleren når ikke bolden), fratages spilleren et æg. Hver spiller starter eks. på 5 æg. Man kan naturligvis lave forskellige regler for, hvordan man kan genindtræde, eller man kan spille færdig og kåre en vinder – vurder gruppen.



### SKILL 2: Dribling/løb med bold

#### 0-5 min.: Introduktion til SKILL 2

At kunne løbe med bolden hurtigt og tæt ved fødderne er en absolut afgørende faktor i moderne fodbold. En spiller som Messi laver jo sjældent de vilde finter, men magter til gengæld at løbe med bolden så tæt ved fødderne, at han relativt ubesværet kan ændre retning. Hvad øjeblik det skal være. Stop. start og retningskifte er afgørende elementer, og udføres bedst/nemtest, hvis man evner at have mange touches på bolden, mens man fortsat evner at holde en høj fart i sit løb.

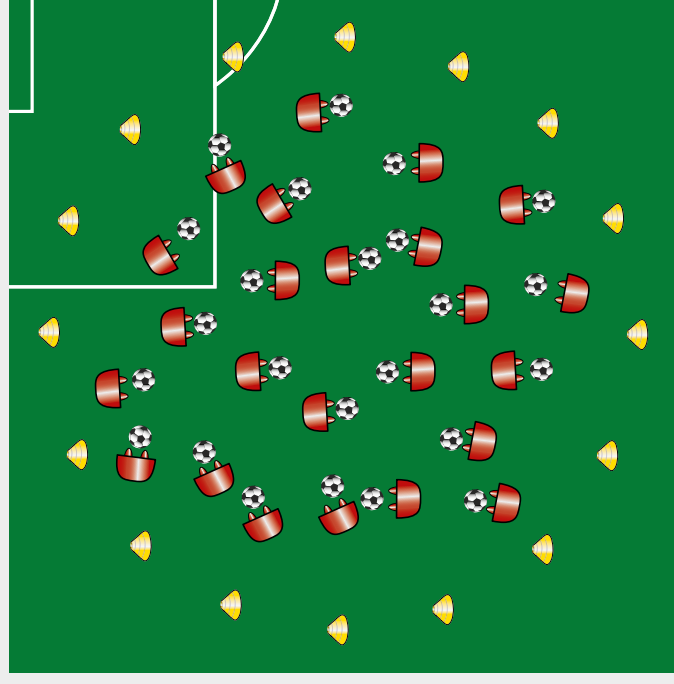


#### 5-25 min.: Driblekaos

Hver spiller har en bold, og de dribler ind og ud mellem hinanden på et afgrænset areal. Sørg for at lave arealet så småt, at man skal holde øje med de andre for ikke at støde sammen, men så stort, at der også bliver plads til at komme lidt op i fart. En måde at gøre dette på, er at lave arealet aflangt.

Mens spillerne dribler rundt mellem hinanden, stilles de på signal fra træneren over for forskellige udfordringer i forhold til måden, de berører bolden på, og i forhold til måden, de stopper den på ved et givent signal. Udfordringerne kunne være:

- Drible bolden med:
  - Indersiden
  - Ydersiden
  - Vristen
  - Tåen
  - Sålen
  - Hælen
  - Kombinationer af ovenstående
- Stoppe bolden med:
  - Indersiden
  - Ydersiden
  - Vristen
  - Tåen
  - Sålen
  - Hælen
  - Knæet
  - Maven
  - Bagdelen
  - Panden
  - Øret
  - Næsen
  - Find selv på flere...



Der kan selvfølgelig også laves kombinationer, som eks.: 'Stop bolden med ydersiden, dribl videre med sålen..'. Her er det kun fantasien, der sætter grænser, ligesom spillernes alder og niveau selvfølgelig skal medtages i betragtningen.

# MANDAG 12.00-13.15: Modul 2 'Fodboldskole SKILLS 2014'

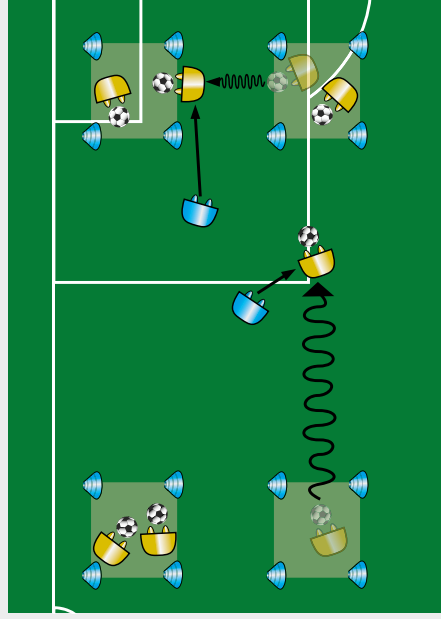
## SKILL 2: Dribling/løb med bold

### 25-50 min.: Driblelege

I denne del af modulet vælges en eller flere fodboldlege med fokus på dribling/løb med bold.

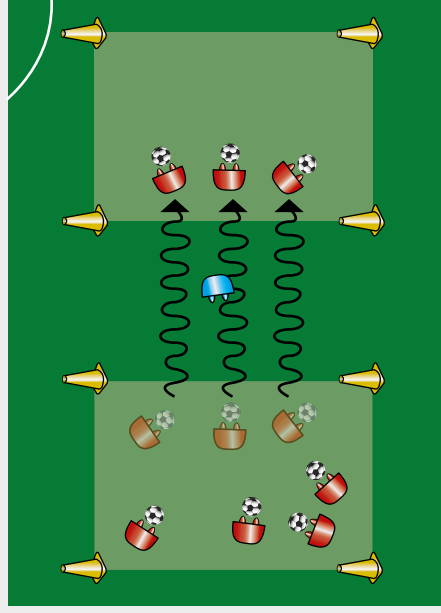
#### Huler og uhyrer:

Hver spiller har en bold. Der opstilles et antal 'huler' markeret med tre kegler/toppe på et afgrænset område. I hulerne er der helle, men der kan kun være en spiller i hver, så når der ankommer en ny, skal den første forlade hulen. Der udvælges en eller flere 'uhyrer' (fingere), som skal forsøge at drible efter og berøre de øvrige, som ikke befinder sig i hulerne. Når man bliver taget, bytter man rolle, så uhyret er fri og den, der blev taget nu er uhyre.



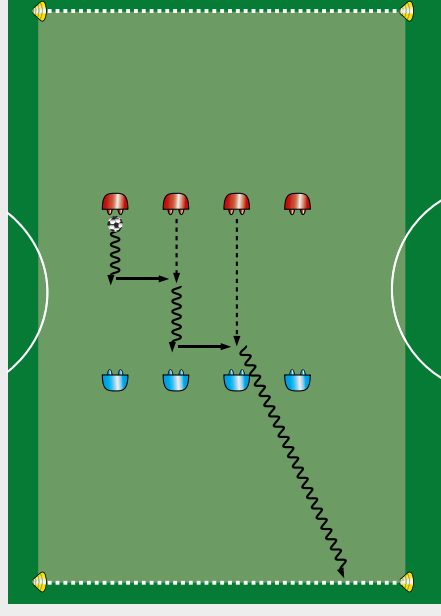
#### Driblekonge:

Hver spiller har en bold. Der opstilles et aflangt areal, hvor der markeres en midterzone. Der udvælges en faner, som kun må bevæge sig i midterzonen (uden bold). I endezonerne er der helle. Det gælder nu om at drible fra den ene ende til den anden og tilbage igen så mange gange som muligt uden at blive tacklet. Bliver man tacklet, lægger man sin bold lige uden for arealet og bliver også faner. Til sidst er der kun 1 spiller tilbage med en bold, og han/hun er dermed kåret til driblekonge/dribledronning.



#### Driblerugby:

Spilles 4:4 på et relativt stort areal (ca. 30\*40 m.). Der spilles med almindelige fodboldregler, med den ene undtagelse, at bolden ikke må afleveres fremad – altså kun til siden og bagud. Dvs. man skal drible bolden over at komme frem. Der scores ved at drible bolden over modstandernes baglinje og lægge den død inden for 1 meter fra denne.





# MANDAG

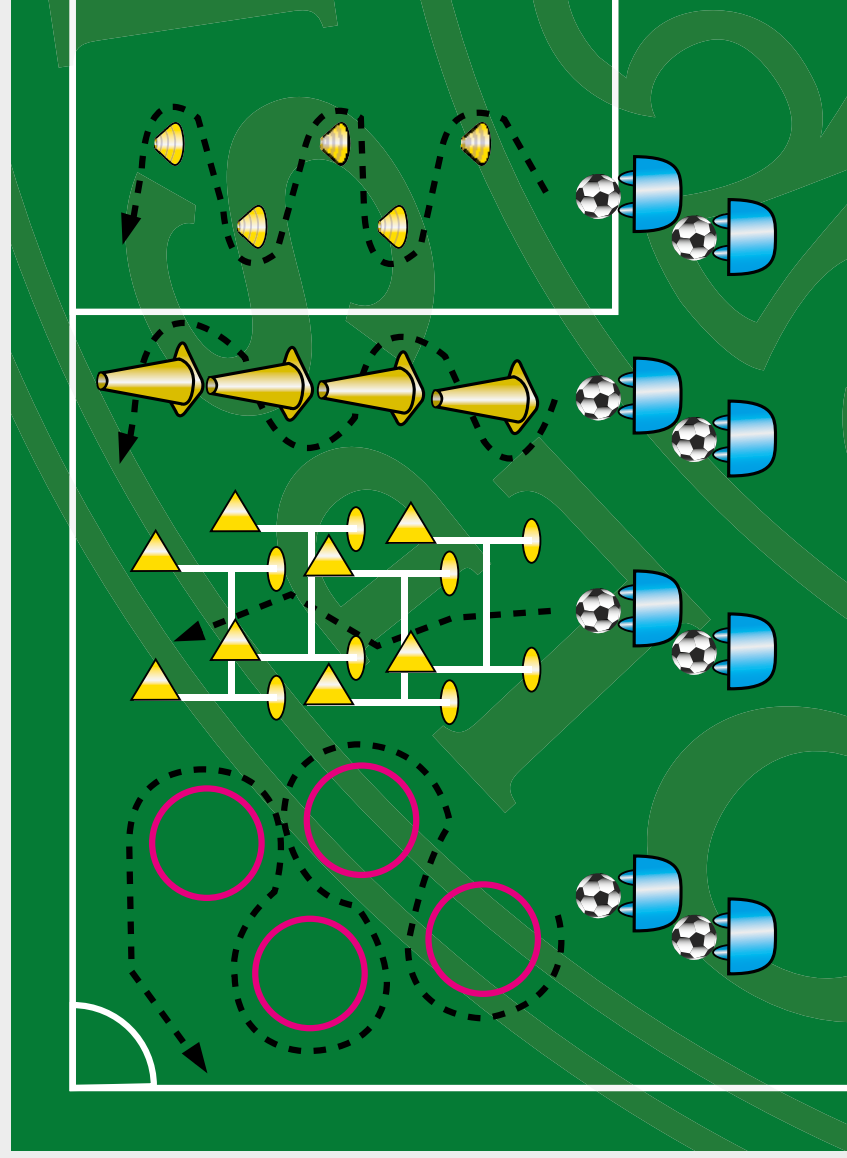
12.00-13.15: Modul 2 'Fodboldskole SKILLS 2014'

## SKILL 2: Dribling/løb med bold

Der opstilles en eller flere dribleaner til enten individuel gennemløb eller til stafetter. Prøv at udfordre spillerne på forskellige niveauer med større/mindre sving og større/mindre afstand mellem toppene. Indtænk gerne forskellige små forhindringer, som at bolden eks. skal loppes over de linjer/kridtstreger, der passeses eller lignende. Tag gerne tid på den enkelte og lad spillerne konkurrere mod sig selv i denne del af træningen. I fredagens test, skal en af dribleanerne gennemløbes igen, så du skal huske, hvordan du har sat den op.



50-75 min.: Driblestafetter/dribleaner



### SKILL 3: Indersideafleveringer

#### 0-5 min.: Introduktion til SKILL 3

Indersideafleveringen er den mest benyttede aflevering. Det er den hovedsageligt fordi, det er den sikreste og letteste måde at flytte bolden over kortere afstande. I DBU lægger man rigtig stor vægt på at udvikle pasningsstærke spillere, som kan spille sikre afleveringer i små rum, selv når de er under pres. Derfor er indersideafleveringen udvalgt som SKILL 3.

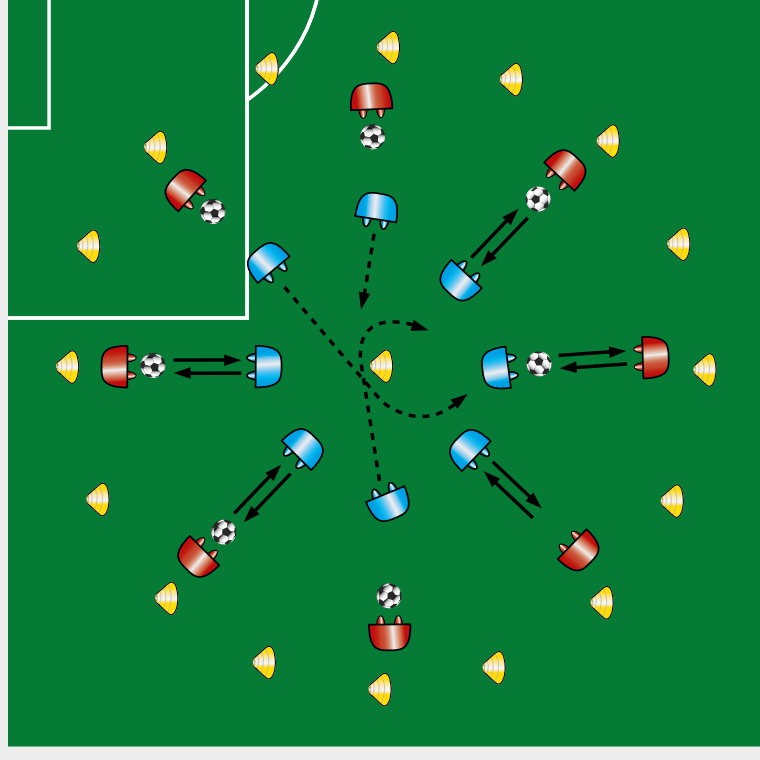


#### 5-25 min.: Pasningscirklen

Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold og fordeler sig rundt langs kanten af en stor cirkel (ca. svarende til lidt større end midtercirklen på en 11-mandsbane). Den ene spiller står med bolden ved fødderne, mens den anden spiller går ind i midten af cirklen. Nu er der 8 i midten og 8 på kanten. Spillerne i midten løber til at starte med ud til egen makker, som afleverer bolden med en indersideaflevering, og spilleren afleverer den tilbage til makkeren med indersiden på forskellig vis med enten 1 eller 2 berøringer:

- Førstegangsaflevering med højre
- Førstegangsaflevering med venstre
- Modtagning med højre yderside + aflevering med højre
- Modtagning med venstre yderside + aflevering med venstre
- Modtagning med højre inderside + aflevering med højre
- Modtagning med højre inderside + aflevering med venstre
- Modtagning med venstre inderside + aflevering med venstre
- Modtagning med venstre inderside + aflevering med højre
- Modtagning med sål, osv. osv.

Efter at have været hos egen makker, løber man ind i midten og igen ud til en (ny) af spillerne på kanten af cirklen. Der skiftes efter ½-1 minut, hvor man løber tilbage til sin makker og bytter plads, og turen går således på skift frem og tilbage. Husk at lade alle prøve de forskellige øvelser.



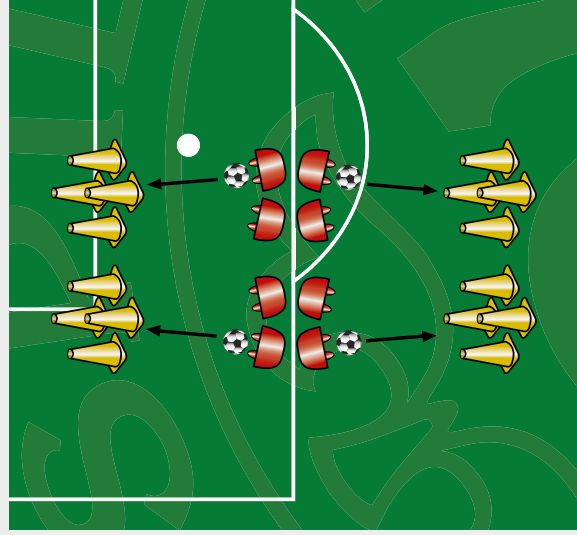
### SKILL 3: Indersideafleveringer

25-50 min.: Pasningslege

I denne del af modulet vælges en eller flere fodboldlege med fokus på pasninger/spark.

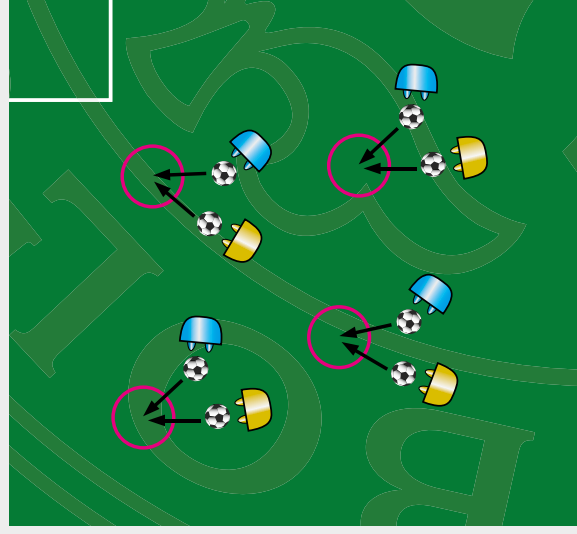
#### Fodboldbowling:

Fungerer som almindelig bowling, men keglerne skal væltes ved hjælp af et indersidespark. Der kan bruges 10, 6 eller 4 kegler efter behov. Hvis ikke klubben har så mange af de høje kegler, der er nødvendige til dette formål, kan man alternativt benytte 1½- eller 2-liters plasticflasker, som kan fyldes ca. en tredjedel med vand. Vurder hvor lang afstand fra sparkeren til keglerne skal være afhængigt af spillernes alder og niveau.



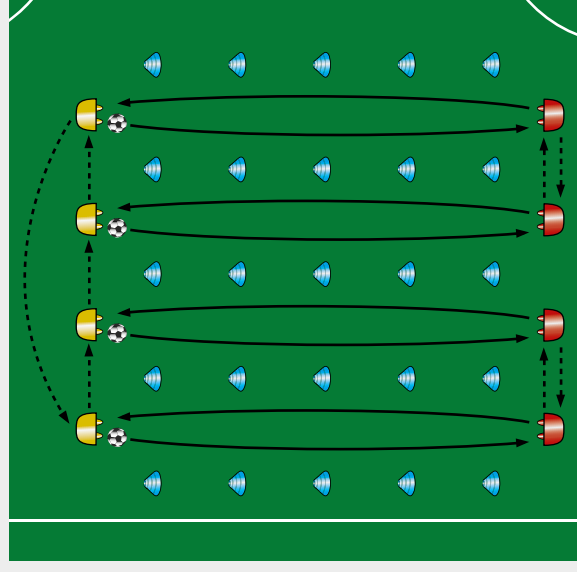
#### Fodboldgolf:

Her kan der opstilles forskellige 'huller' med diverse udfordringer undervejs. Ved lange huller kan det komme på tale at benytte andre spark end et indersidespark. Lad fantasien råde og udnyt gerne større ting på eller omkring banen til at gøre de forskellige huller udfordrende på et passende niveau. Indtænk gerne 'out of bounds'-områder, hvor bolden ikke må ryge ud. Ved overtrædelse tildes et strafsflag/-spark til den samlede score.



#### Pasningskaos:

Spilles 4:4. Der opstilles 4 kanaler af en passende længde og bredde efter spillernes niveau. I hver kanal skal 1 bold spilles frem og tilbage med indersiden fra det ene hold til det andet. Kaosdelen opstår idet den samme spiller ikke må spille den samme bold i den samme kanal to gange i træk. De to hold arbejder sammen og det gælder således om at holde boldene i gang så længe som overhovedet muligt. Når en bold enten ikke nås eller triller uden for kanalen, fratages det 'skyldige' hold et æg. Man kan evt. starte med 5 eller 10 æg til hvert hold.

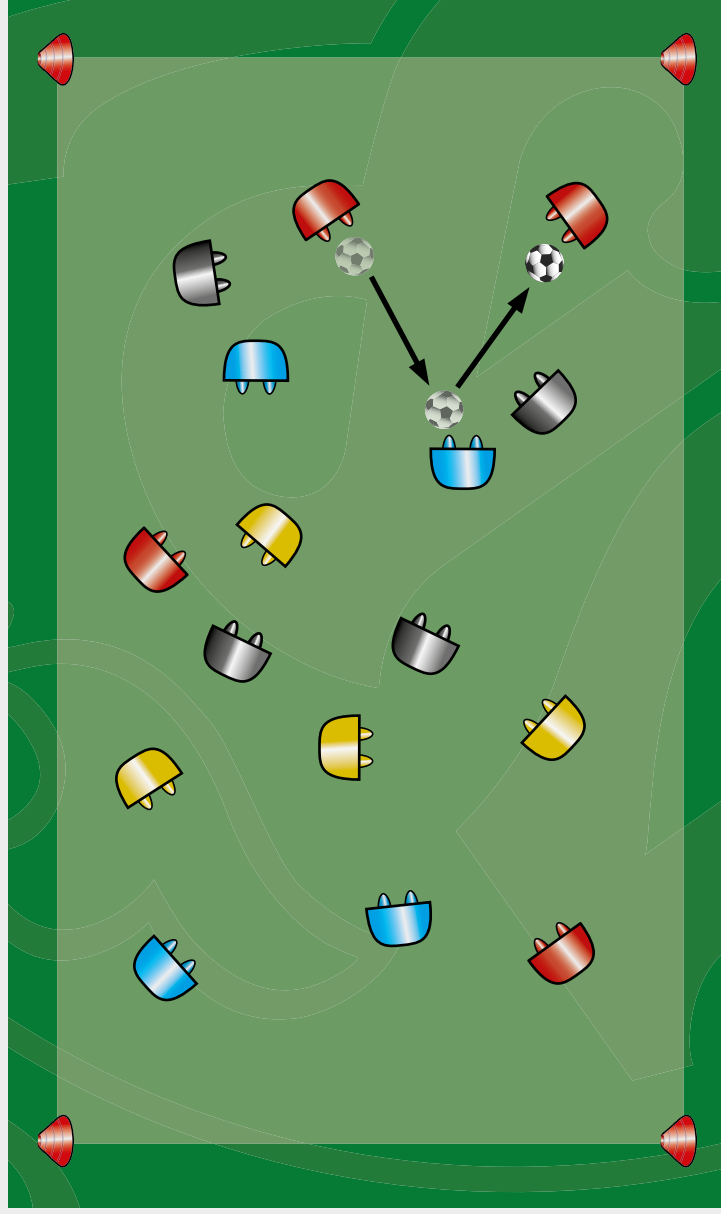




### SKILL 3: Indersideafleveringer

Spillerne inddeles i 4 hold á 4 spillere. Det ene hold er i midten og skal forsøge at erobre bolden fra de tre andre. De boldbesiddende hold kan enten spille med frie berøringer, men optimalt set spiller de med max. 2 berøringer. Det afhænger dog selsvagt af spillerens alder og niveau. For de yngste kan det være en fordel at opdele øvelsen i to, således at der spilles 6:2 i stedet for 12:4. Det er langt mere overskueligt for de yngste. Der spilles enten på tid, hvor hvert hold er i midten i eks. 3 minutter – og her kan man lægge et konkurrencemoment ind i form af at tælle antal erobringer. Eller man kan spille spillet med omstillinger, forstået sådan, at når hold 1 erobrer den fra en spiller fra hold 3, så er hold 3 nu i midten. Det kræver, at man har 4 forskellige farver til rådighed, og det kræver også et vist niveau på spillerne, da der ellers hele tiden vil være skifte.

50-75 min.: Barca-spillet



# TIRSDAG

## 9.00-9.45: Opvarmning

I opvarmningsmodulet kan et være en god idé at lade spillerne øve sig på nogle af de ting, de lærte i går. Afhængigt af din egen personlighed og din fornemmelse for gruppen, samt gruppens alder, kan du vælge at tage meget eller lidt styring i dette modul. For de lidt ældre kan det fungere rigtig

godt, at spillerne selv vælger, hvad de ønsker at øve sig på i dette modul – enten hver især, hvis du/de kan overskue det, eller ud fra en demokratisk proces, hvor flertallet bestemmer.

Det kan også være, du kan lade 4 spillere stå for opvarm-

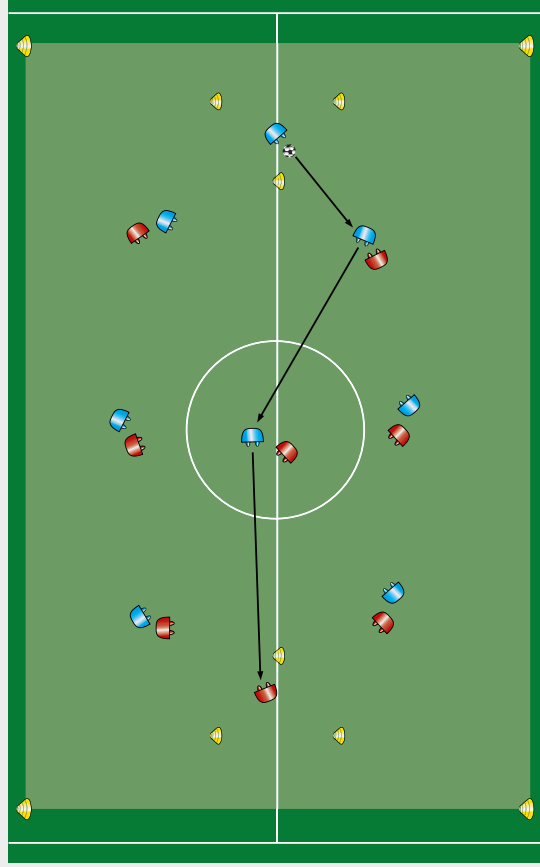
ningsprogrammet hver dag. De kan enten selv komme med øvelser eller vælge fra øvelserne fra dagen før. Er du slet ikke til den slags, så anbefales det blot, at du vælger en eller to øvelser ud fra dagen før, som kan finpudses som en del af opvarmningen.

# TIRSDAG

## 10.00-11.15: Modul 4

### 0-25 min.: Ajax-spillet m. 2 målmænd

Der spilles 7:7 på et areal lidt mindre end en kvart 11-mandsbane (ca. 30\*50 m.) for de ældste og lidt mindre endnu for de yngre. I hver ende af banen – ca. 6-8 meter fra baglinjen – markeres en trekant med sider på omkring 4-5 m., hvori de to målmænd tager opstilling (lad det gerne gå på tur, hvem der er målmænd, hvis der ikke er to i gruppen). De to hold spiller nu mod hinanden og kan score ved at spille bolden ind til en af målmændene, som ikke må forlade sit areal (trekanten). Når der scores, sætter målmændene blot spillet i gang igen til en spiller fra det scorende hold, som således bevarer bolden. Der kan scores i begge ender frit. Ryger bolden ud af firkanten, sættes en ny i gang fra træneren/assistenten, som står ud for midten af arealet. Indlæg gerne pauser undervejs, hvor der kan skiftes målmænd og samles bolde.



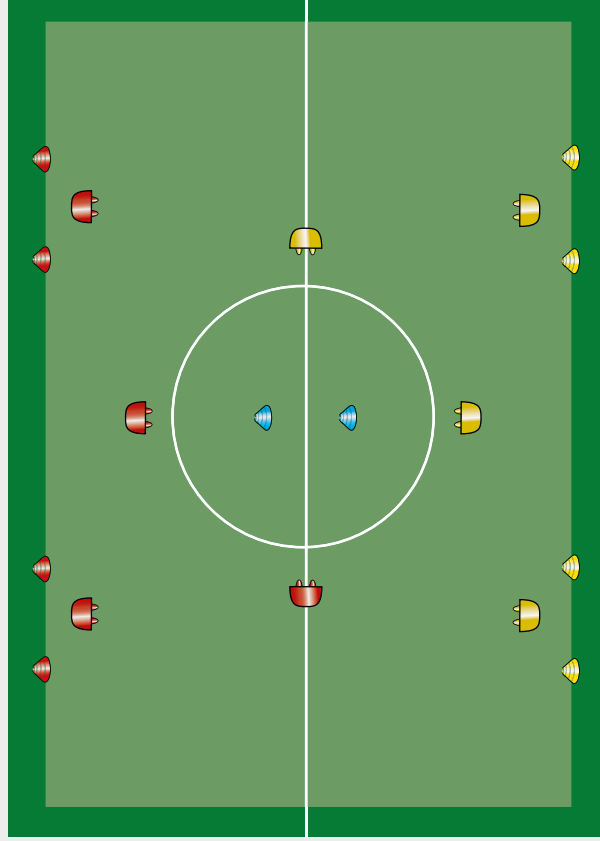
### 25-75 min.: Divisionskampen m. en anden gruppe

Find en gruppe at være sammen med om denne del (få evt. trænerlederen til at hjælpe med sammensætningen af grupperne). Spillerne inddeles i hold 2 og 2 (1 fra hver gruppe), og der opstilles 8 små baner, som benævnes fra Superligaen til 7. division. Holdene deles nu tilfældigt ud over de 8 baner. Der spilles i alt 9 kampe á 5 minutters varighed. Ved afslutningen på hver kamp rykker det vindende hold op, mens det tabende hold rykker ned. Ved uafgjort, vinder det hold, der scorede sidst. Ved 0-0 afgøres kampen ved 'Sten, saks, papir' mellem en fra hvert hold. Med 9 kampe har alle hold mulighed for at vinde Superligaen – uanset hvor de starter. Men vigtigst af alt, så skulle afviklingsformen gerne sikre, at alle får jævnburydige kampe i hovedparten af kampene.

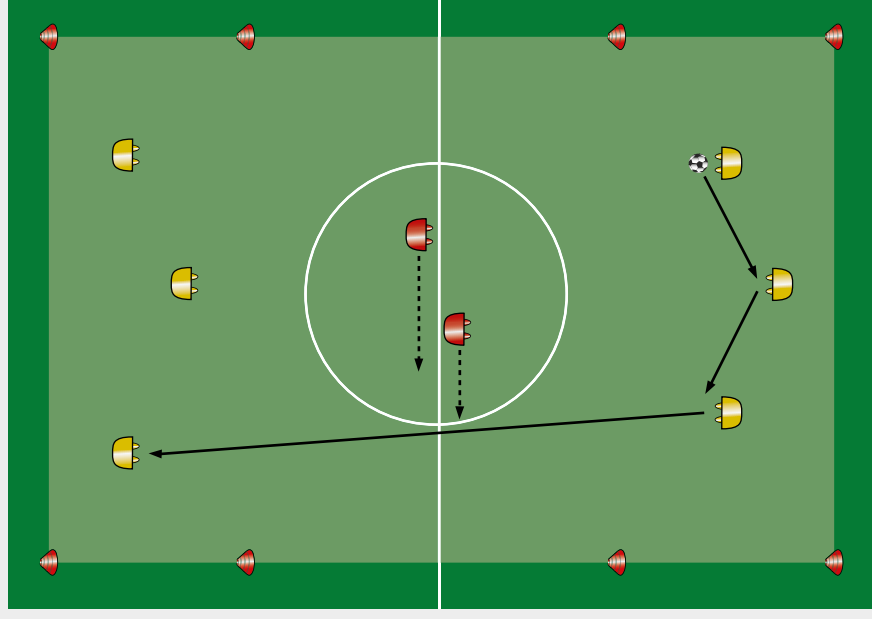


**0-25 min.: 4:4 på 5 mål**

Spillerne opdeles i to grupper og hver gruppe deles i to hold á 4. Der opstilles to baner, hvor der er to keglemål i hver ende samt et keglemål midt i banen. Hvert hold forsvarer de to mål i deres egen ende, mens det midterste mål er fælles. Der spilles nu frit spil 4:4 til de 5 små mål. Det kan være en idé at skifte lidt undervejs, så alle hold møder hinanden på skift. Det giver i alt 3 gange eks. 7 minutter med lidt tid imellem til at skifte baner, trøjer osv.

**25-50 min.: Inter-spillet**

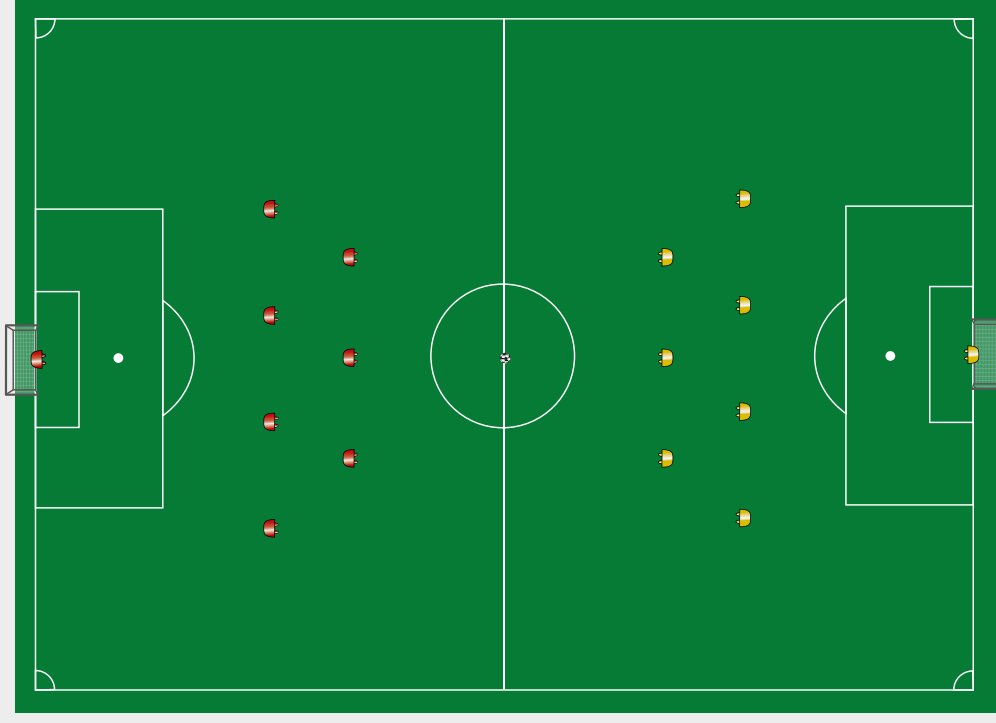
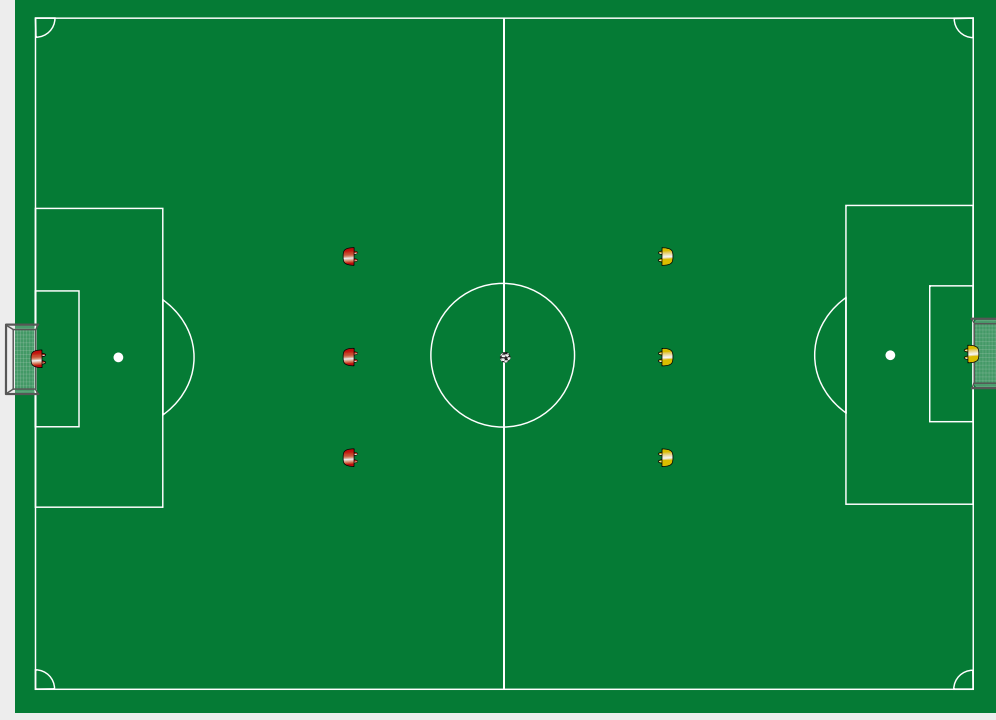
Spillerne deles i to grupper på 8. Der opstilles to baner á ca. 15\*25 m. Midt i banen markeres en midterzone på ca. 10 m. Der udvælges to spillere, som skal arbejde sammen i midterzonen. De øvrige fordeles med 3 i hver ende. Spillet går nu ud på, at de tre i den ene ende starter med bolden og skal forsøge at aflevere bolden ned til de andre 3 i den anden ende. Bolden må kun spilles gennem midterzonen langs jorden, og de to forsvarende spillere skal forsøge at opsnappe den undervejs. Det kræver, at der holdes et højt tempo i bolden, hvis det skal lykkes at spille forbi de to i midten. Sørg for at skifte spillerne i midten ud undervejs, så alle prøver at være i midten, og sørg for at holde et passende antal pauser, så det ikke bliver alt for hårdt for dem i midten. Med de ældste kan det muligvis lade sig gøre at spille på en (større) bane med hele gruppen på en gang. Ulempen er, at der naturligvis er en langt mindre involvering af den enkelte spiller i denne form – til gengæld er det lidt sjovere at være de 4 (evt. 5) i midten, som skal arbejde sammen om at dække et noget bredere areal.





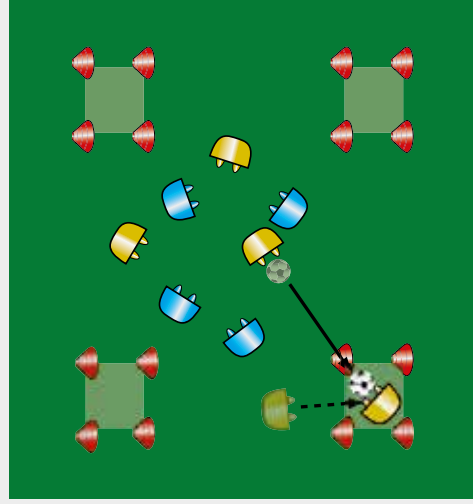
### 50-75 min.: 'Kamp'

Spillerne vil altid gerne spille kamp, og i denne del af modulet får de lov til det. Om det skal være hele gruppen 8:8 eller det skal være mindre kampe 4:4, er op til træneren at vurdere. Det er klart, at for de yngste er 8:8 nok lidt stor en mundfuld, mens det for de ældre nemt kan fungere. Vurder som træner, hvad gruppen vil få mest ud af og vælg den form, du mener er bedst for lige netop din gruppe.



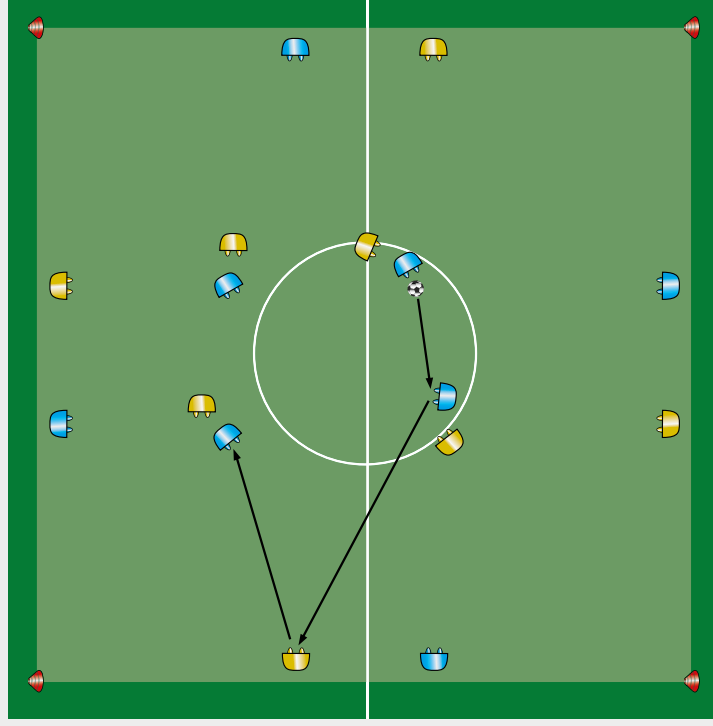
### 0-25 min.: Scoring i 4 firkanter

Der opstilles en bane, hvor der markeres en firkant på ca. 5\*5 meter i hvert hjørne af banen. Der kan scores ved at lave en aflevering ind i en af firkanterne til en holdkammerat, der enten står der inde eller kommer løbende derind og modtager bolden inde i firkanten. Når man har modtaget bolden inde i firkanten, skal man score det næste mål i en af de andre firkanter, så længe det er i samme boldbesiddelse. Myster man bolden og erobrer den igen, er alle fire firkanter åbne for scoring på ny. For de yngste kan det måske give mening at dele gruppen op i to grupper à 8, som så spiller 4:4. Det kan være noget nemmere at overskue for de yngste spillere, når der ikke er helt så mange på banen af gangen.



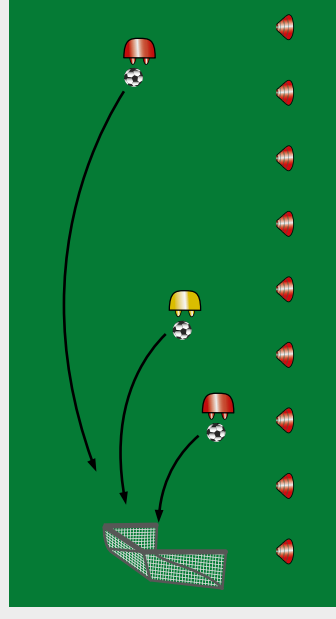
### 25-50 min.: 4:4 m. 8 bender

Spillerne inddeles i 2 hold á 8 spillere. Der markeres et areal på ca. 40\*40 m. Hvert hold stiller en spiller på hver side af firkanten og 4 spillere i midten. Der spilles nu 4:4 i midten, hvor alle 8 spillere på siderne fungerer som bender for det boldbesiddende hold, der skal forsøge at holde på bolden så længe som muligt (evt. kan man tælle antallet af afleveringer). Der byttes efter et par minutter, så de andre 8 kommer i midten, mens de første 8 holder aktiv pause som bender. For de yngste kan det evt. deles op, så man spiller 2:2 m. 4 bender i stedet. Vurder som træner, hvad gruppen kan magte.



### 50-75 min.: 'Hold den i luften'

Spillerne har hver en bold og starter i en passende afstand (eks. v. kanten af målfeltet). På skift skal de forsøge at sparke bolden i mål – uden at den rammer jorden inden målet. Når det lykkes, rykker man en tak længere væk til næste spark og så fremdeles. Rammer bolden jorden, inden den går i mål, eller rammer man slet ikke målet, er man ude (og kan selvfølgelig fortsætte med at øve sig på målet ved siden af, imens de øvrige færdiggør runden). Når der til sidst kun er en enkelt spiller tilbage, har man fundet vinderen. Det kan formentlig lade sig gøre at nå et par runder eller tre, inden modulet er omme. Der kan noteres rekorder ned for den enkelte og/eller for gruppen, som kan forsøges slået i de kommende dage.



# ONSDAG

## 9.00-9.45: Opvarmning

I opvarmningsmodulet kan et være en god idé at lade spillerne øve sig på nogle af de ting, de lærte i går. Afhængigt af din egen personlighed og din fornemmelse for gruppen, samt gruppens alder, kan du vælge at tage meget eller lidt styring i dette modul. For de lidt ældre kan det fungere rigtig

godt, at spillerne selv vælger, hvad de ønsker at øve sig på i dette modul – enten hver især, hvis du/de kan overskue det, eller ud fra en demokratisk proces, hvor flertallet bestemmer.

Det kan også være, du kan lade 4 spillere stå for opvarm-

ningsprogrammet hver dag. De kan enten selv komme med øvelser eller vælge fra øvelserne fra dagen før. Er du slet ikke til den slags, så anbefales det blot, at du vælger en eller to øvelser ud fra dagen før, som kan finpudses som en del af opvarmningen.

# ONSDAG

## 10.00-11.15: Modul 7 'Fodboldskole SKILLS 2014'

### SKILL 4: Afslutninger

#### 0-5 min.: Introduktion til SKILL 4

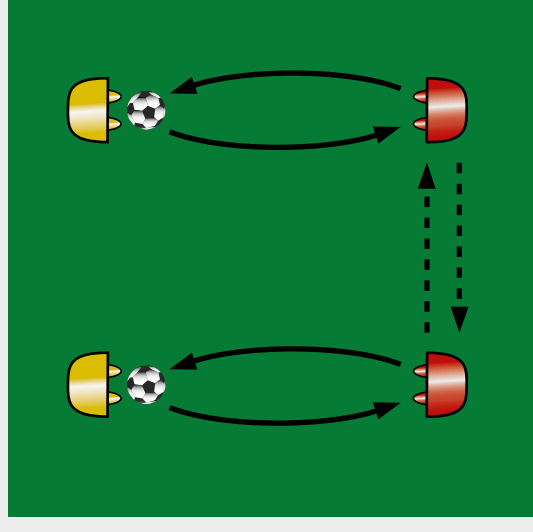
Afslutninger er selvfølgelig et vidt begreb, og selvom det hele er spændende, så holder vi os til afslutninger med fødderne fra en relativt kort afstand. Afslutninger er selvsagt nøglen til at score mål, og mål er jo som bekendt fodboldens essens – det, det hele, handler om. For at være en dygtig afslutter, skal man mestre kunsten at vælge den rigtige afslutning på det rigtige tidspunkt. Det handler om at vælge, hvilken fart, bolden skal have, hvordan og hvor bolden skal passere målmændene og hvor i målet, den skal ende. Det er alt sammen en meget kompleks udregning, som naturligvis influeres af både med- og modspillere, hvorfra bolden skal afsluttes, hvor den kommer fra, vejforhold og alt muligt andet. Men man kan blive bedre til det, hvis man træner det.

#### 5-25 min.: 4 og 4 teknisk opvarmning

Spillerne går sammen 4 og 4 om 2 bolde. De to spillere med bold stiller sig ved siden af hinanden med ca. 3 meter imellem sig. De to øvrige stiller sig med 2-3 afstand over for hver af de to med boldene. Spillerne med bold afleverer nu bolden ud til spilleren overfor, som afleverer den tilbage igen. Herefter bytter de to spillere uden bold plads. Efter et stykke tid byttes der, så det er de andre 2, der har bold. Bolden kan afleveres frem og tilbage på forskellige måder:

- Flade indersideafleveringer
- Kast →
  - Indersideflugtning
  - Hovedstød
  - Skulder
  - Knæ/lår
  - Flugtning efter 1. berøring m.:
    - Bryst
    - Hoved
    - Lår
    - Fod

Det er naturligvis kun fantasien (og spillernes evner), der sætter grænsen for, hvad man kan putte ind i denne øvelse. Lad evt. også spillerne byde ind med forskellige sjove/skøre/svære varianter.





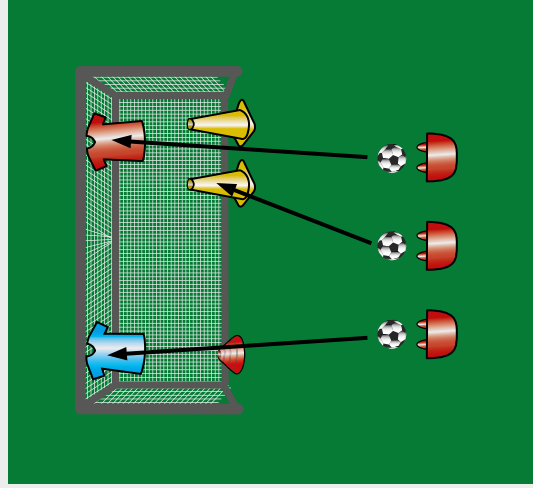
### SKILL 4: Afslutninger

#### 25-50 min.: Afslutningslege

I denne del af modulet kan man vælge en eller flere af de følgende fodboldlege med fokus på afslutninger.

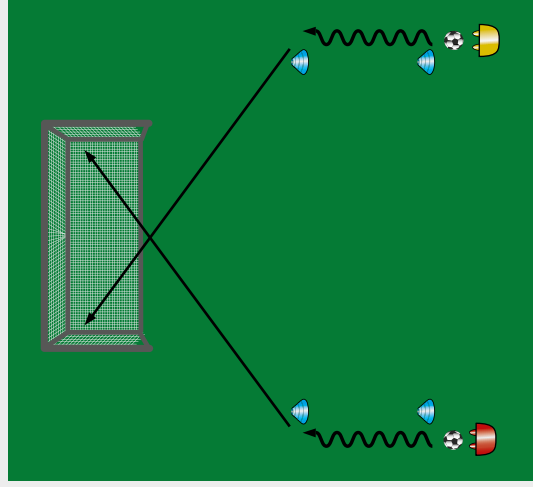
##### Præcisionsspark:

I målet hænger/stiller man forskellige ting op. Det kan være en kegle, en trøje, en hula-hop ring eller noget helt fjerde. De forskellige ting defineres som havende en værdi, og spillerne skyder på tur til måls efter de forskellige ting og prøver at score så mange point som muligt. Afstanden kan varieres efter spillernes alder og niveau.



##### Langt hjørne:

En kegle placeres lidt ude til den ene side ud for målet. Spillerne skal nu på skift tage et træk frem og afslutte fladt mod det lange hjørne af målet. Der scores point, hvis bolden rammer siden eller det lange hjørne. Alt efter spillernes alder og niveau kan man justere på afstanden, ligesom der kan stilles krav om en specifik sparkeform.

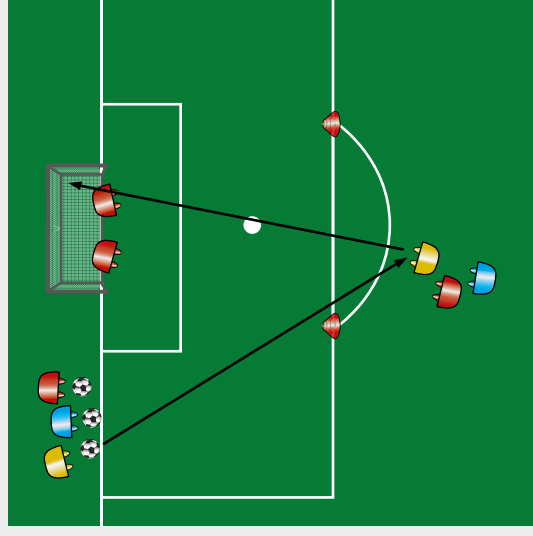


##### Balling-spillet:

Spillerne deles op i par med 1 bold pr. par. Et tilfældigt par vælges til at starte som keepere. De øvrige par fordeler sig således at spilleren med bolden står bag mållinjen ved siden af målet, mens spilleren uden bold tager opstilling uden for feltet (eller et andet passende sted i forhold til afstand – vurderet ud fra spillernes alder og niveau). Første par starter, og spilleren med bolden afleverer ud til spilleren uden bold, som først må afslutte, når bolden er uden for feltet (den markerede grænse). Der afsluttes på første berøring, så det er en god idé, at afleveringen ikke er for hård. Hvis bolden går i mål, skiftes der keepere, så det par, der lige har scoret, nu skal stå.

Hvis skuddet brændes, tildeles keeper-parret 1 point (og de tæller højt, så alle kan følge med).

Næste par må trille deres bold af sted, så snart der er afsluttet på bolden inden. På den måde opnår man et vist flow i spillet, så alle ikke står og venter for meget. Man tæller sine point sammen for hver gang, man står på mål, og der spilles til eks. 50 point.

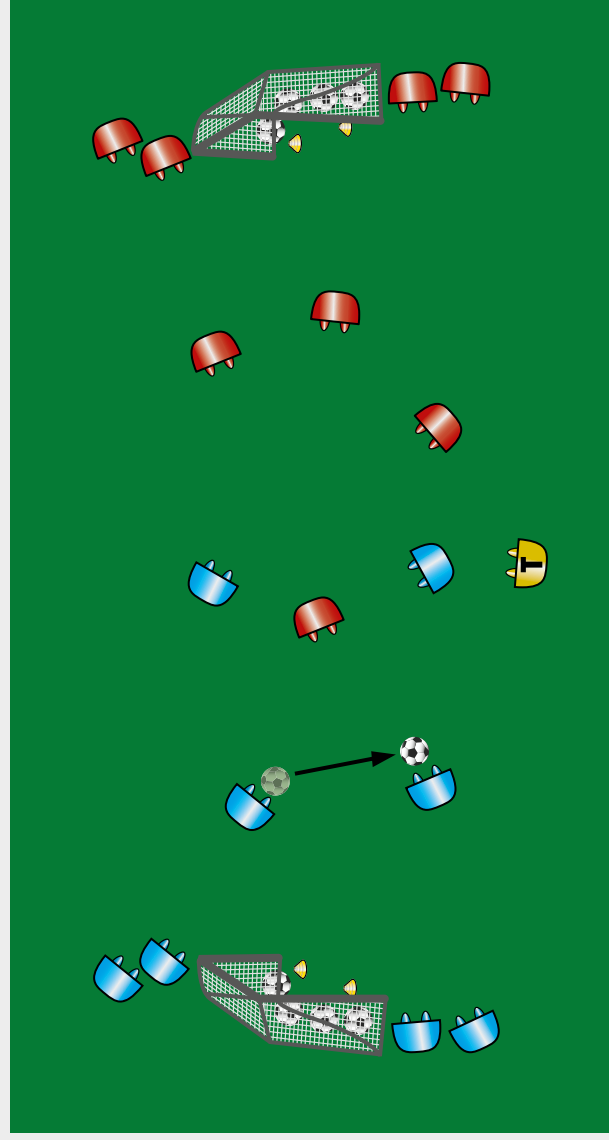


### SKILL 4: Afslutninger

Spillerne inddeles i to hold á 8 (hold 1 og hold 2), som hver opdeles i to grupper á 4 (gr. A og gr. B). På skift spiller grupperne mod hinanden på en relativt lille bane med 2 mål. Der spilles i intervaller af 1-1½ minuts varighed, hvor eks. hold 1A spiller mod hold 2A, mens hold 1B og hold 2B, holder pause (og henter bolde). Når et hold scorer, starter bolden fra det samme holds egen målmænd, så man beholder således bolden, når man scorer. Når tiden er gået, skal bolden efterlades, hvor den er, mens holdene bytter plads og spiller videre med det samme. Der skulle gerne komme rigtig mange afslutninger på mål i dette spil, og det er et spil, ungerne altid er vilde med.



50-75 min.: Intervalspil



### SKILL 5: Modtagninger

#### 0-5 min.: Introduktion til SKILL 5

Modtagninger er selvsagt vigtige i forhold til at kunne fastholde bolden på eget hold. Når en spiller får en aflevering fra en holdkammerat er det afgørende, at han/hun er i stand til at modtage den, uden at den springer fra ham/hende igen, så modstanderne får mulighed for at tage den. Men modtagninger kan være forskellige alt efter, hvor på banen og hvordan, man får bolden. Får man en bold i dybden, er det vigtigt, at man kan modtage den på en måde, så man kan holde farten i sit løb uden at miste kontrollen over bolden. Får man derimod bolden med ryggen til mål og en modstander i ryggen, skal man kunne modtage den og samtidig beskytte den mod spilleren bagved en.

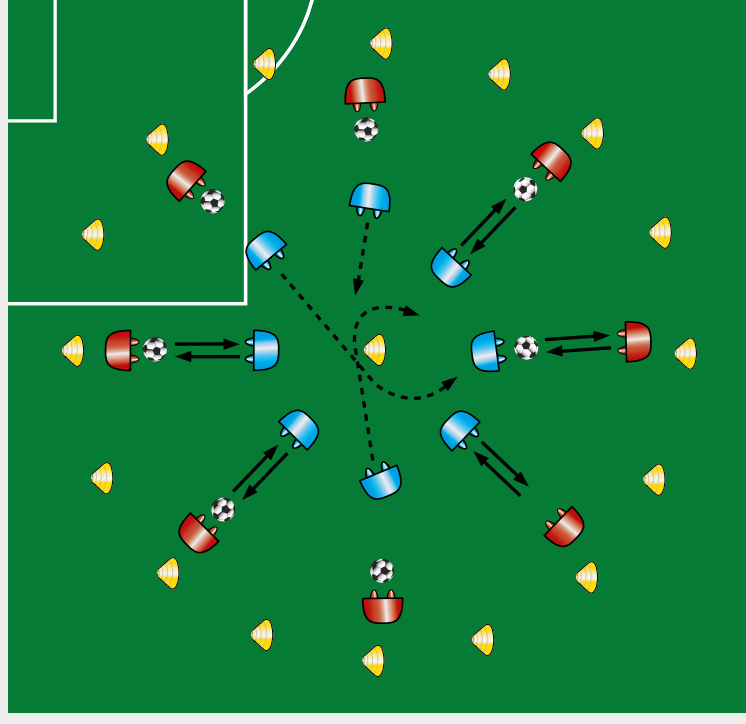


#### 5-25 min.: Teknikcirklen m. modtagninger

Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold og fordeler sig rundt langs kanten af en stor cirkel (ca. svarende til midtercirklen på en 11-mandsbane). Den ene spiller har bolden, mens den anden spiller går ind i midten af cirklen. Nu er der 8 i midten og 8 på kanten. Spillerne i midten løber til at starte med ud til egen makker, som kaster eller afleverer bolden, og spilleren afleverer den tilbage til makkeren på forskellig vis med 2 berøringer, således at den altid skal modtages først med:

- Indersiden
- Ydersiden
- Sålen
- Låret
- Brystet
- Hovedet

Efter at have været hos egen makker, løber man ind i midten og igen ud til en (ny) af spillerne på kanten af cirklen. Der skiftes efter ½-1 minut, hvor man løber tilbage til sin makker og bytter plads, og turen går således på skift frem og tilbage. Husk at lade alle prøve de forskellige øvelser.





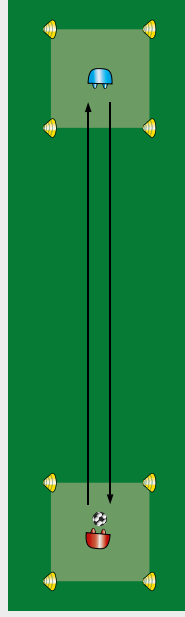
### SKILL 5: Modtagninger

#### 25-50 min.: Modtagningslege

I denne del af dette modul kan der vælges en eller flere af de følgende fodboldlege med fokus på modtagning af bolden.

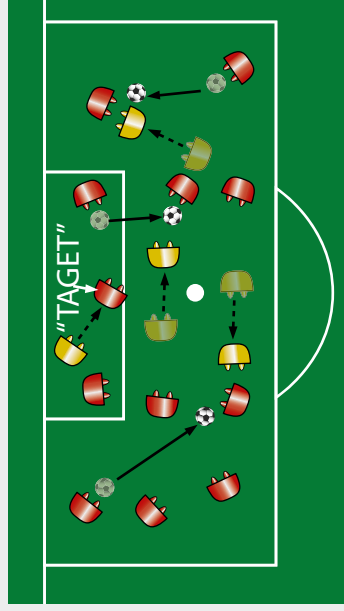
##### Hold den inde:

Spillerne går sammen to og to om en bold, og hver spiller laver en firkant af kegler, som spilleren skal blive inde i. Bolden spilles nu fra den ene til den anden, som skal modtage den med 1 berøring og forsøge at holde bolden inde i firkanten. Det kræver både noget af afleveringen og af modtagningen, så det er en samarbejdsøvelse, hvor spillerne kan konkurrere med sig selv og hinanden om, hvem der kan holde den i spil længst tid. Størrelsen på arealet, de skal holde bolden i, og afstanden mellem de to arealer kan naturligvis varieres, så det passer spillerens alder og niveau. For de bedste kan bolden også kastes frem og tilbage (men stadig modtages på fodboldvis) eller sågar sparkes i luften. For de yngste kan man evt. give lov til at bruge mere end én berøring.



##### Boldhelle:

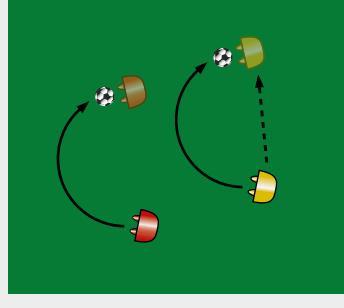
Et areal på ca. 30\*30 m. (tilpas efter alder og niveau) markeres med kegler. 1 eller 2 spillere udvælges som fangere, mens de andre skal arbejde sammen om at undgå at blive fanget. Der spilles med 1 eller 2 bolde (samme antal, som antallet af fangere), som giver 'helle', når man har den. Er en spiller således ved at blive fanget, kan den spiller, der har bolden, hjælpe ved at spille bolden hen til vedkommende. Det er selvfølgelig her af afgørende betydning, at spilleren magter at modtage bolden (under pres), så han/hun undgår at blive fanget. Det er en god idé at starte legen med blot en bold og en fanger (evt. i to grupper), så spillerne vænner sig til tanken om at kigge efter bolden, når de er ved at blive fanget, ligesom boldholderen vænner sig til at spille bolden på den rette måde til den pressede medspiller.



##### Efteraber:

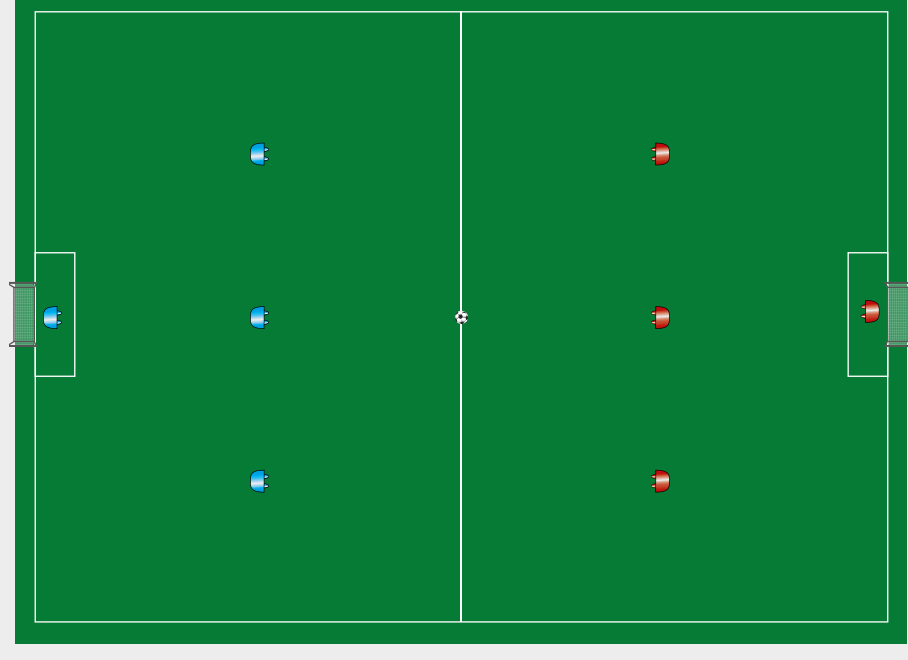
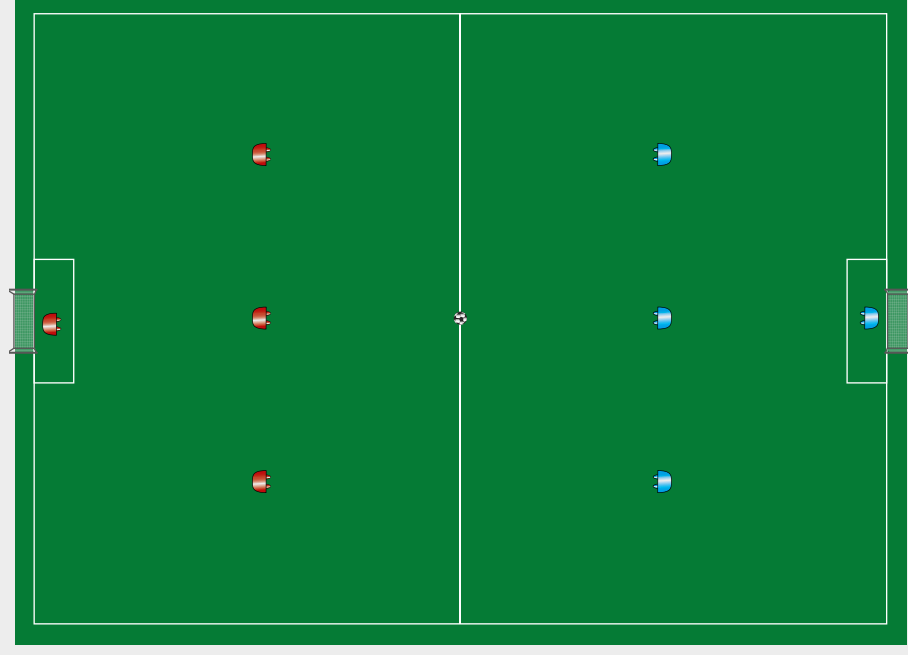
Spillerne går sammen 2 og 2 med en bold hver. Den ene spiller sparkes eller kaster sin bold op i luften (over hovedhøjde) og kontrollerer den, når den kommer ned igen på en given facon. Den anden spiller forsøger sig med den samme modtagning. Lykkes det at efterabe den anden, går turen til spiller 2, som nu skal forsøge at vise en modtagning til efterabning. Det kan være en god idé, at træneren og/eller assistenten til at starte med viser de forskellige former for modtagninger af bolde fra luften:

- 'Kattepoten', hvor man nærmest griber bolden lige over jorden og lader den trille ned:
  - med vristen
  - med indersiden
  - med ydersiden
- Indersiden + jorden (siger en lille tromme-lyd, når udført korrekt)
- Ydersiden + jorden (siger en lille tromme-lyd, når udført korrekt)
- Lår + 'Kattepoten'
- Bryst + 'Kattepoten'
- Hoved + 'Kattepoten'
- Find selv på flere...



### SKILL 5: Modtagninger

Der spilles 4:4 på små mål. Der spilles helt almindelig fodbold med den ene undtagelse, at spillerne skal spille med 2 berøringer – hverken mere eller mindre – hele tiden. På den måde presses de til at tænke over, dels hvordan de modtager bolden for at kunne spille den videre på næste berøring. Med fire hold á 4 spillere er det jo oplagt at lave en lille miniturnering, hvor alle møder alle. Det giver tre små kampe til hver, og man får lov at spille mod nogle forskellige modstandere.



50-75 min.: Kamp med 2 berøringer

### SKILL 6: Vendinger

#### 0-5 min.: Introduktion til SKILL 6

Vendinger er essentielle i forhold til at kunne sætte en modspiller af og skabe et overtal et sted på banen. Vendinger kan både være, når man løber med bolden og det kan være i forbindelse med modtagelsen af bolden, som vi kiggede på i SKILL 5. For at kunne lave en god vending, skal man have orienteret sig om, hvor der er et godt rum at vende ind i, ligesom man skal have overblik over med- og modspillere. Det er i særdeleshed vigtigt for de centrale spillere, men også både kanter og angribere kan med fordel bruge det at kunne vende med bolden.



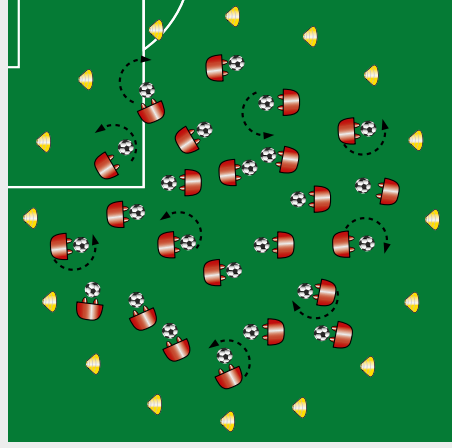
#### 5-25 min.: Driblekaos m. vendinger eller Pasningscirklen med vendinger

##### Driblekaos m. vendinger:

Hver spiller har en bold, og de dribler ind og ud mellem hinanden på et afgrænset areal. Sørg for at lave arealet så småt, at man skal holde øje med de andre for ikke at støde sammen, men så stort, at der også bliver plads til at komme lidt op i fart. En måde at gøre dette på, er at lave arealet aflangt.

Mens spillerne dribler rundt mellem hinanden, skal de på signal fra træneren foretage en vending med bolden ind i et nyt (tomt) område efterfulgt af et lille temposkift (sørg for at der er plads nok). Vendingen kan laves med:

- Indersiden
- Ydersiden
- Hælen
- Sålen
- M. forudgående step-over
- Osv.

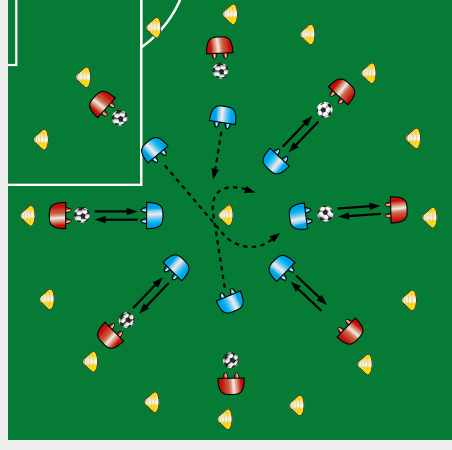


##### Pasningscirklen m. vendinger:

Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold og fordeler sig rundt langs kanten af en stor cirkel (ca. svarende til lidt større end midtercirklen på en 11-mandsbane). Den ene spiller står med bolden ved fødderne, mens den anden spiller går ind i midten af cirklen. Nu er der 8 i midten og 8 på kanten. Spillerne i midten løber til at starte med ud til egen makker, som afleverer bolden med en indersideaflevering, og spilleren laver en vending i modtagningen, herefter en vending i løb med bolden for så at aflevere den tilbage til makkeren. Vendingerne i modtagningen kan være:

- Indersiden indad
- Indersiden udad
- Ydersiden
- Uden boldkontakt
- Hælen
- Bag om støttebenet
- Osv.

Efter at have været hos egen makker, løber man ind i midten og igen ud til en (ny) af spillerne på kanten af cirklen. Der skiftes efter ½-1 minut, hvor man løber tilbage til sin makker og bytter plads, og turen går således på skift frem og tilbage. Husk at lade alle prøve de forskellige øvelser.



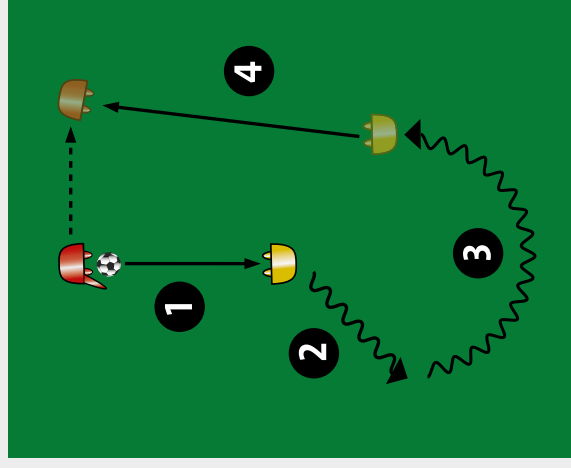
### SKILL 6: Vendinger

25-50 min.: Vendelege

I denne del af dette modul kan der vælges en af følgende fodboldlege/øvelser med fokus på vendinger.

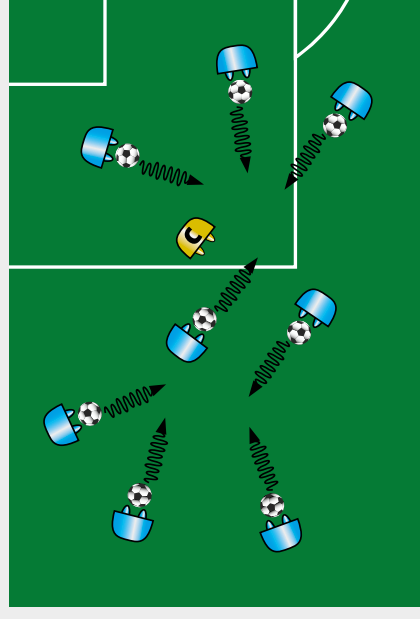
#### Kig op:

Spillerne går sammen 2 og 2 om en bold og stiller sig over for hinanden med 5-6 meter imellem sig. Den ene spiller afleverer bolden til den anden og peger samtidig til en af siderne med den ene arm. Den spiller, der modtager bolden, skal nu lave en vending til den side, der blev peget. Herefter løbes der kort videre med bolden, laves en vending tilbage, og rollerne er nu byttet om.



#### Simon siger:

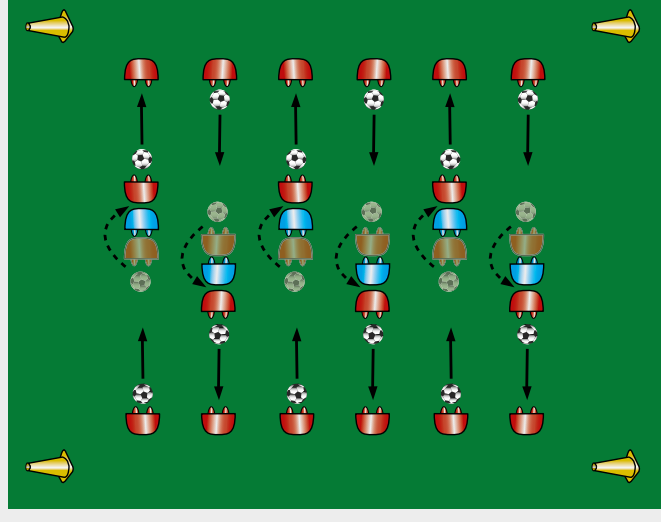
Som den traditionelle leg, bare med en fodbold ved fødderne. Hver spiller har en bold, og de dribler rundt mellem hinanden på et passende areal, og træneren bestemmer, hvad der skal ske. Eks.: »Simon siger: Vend med højre inder-side«. Hver gang 'Simon' siger noget, skal spillerne gøre det, men siger træneren eks.: »Vend med sålen« – altså uden 'Simon siger' først, skal de blot dribble videre. Kommer man til at lave en fejl, ryger man ud. Det kan laves sådan, at man leger indtil kun en er tilbage, eller man kan blot indføre en 'straf' for at komme med i legen igen (eks. dribl hen til målet og lav en vending og tilbage igen). Det er en vurdering, træneren må gøre inden – alt efter spillernes alder og niveau samt gruppens sammensætning.



#### 4 og 4 med vending:

Spillerne går sammen 4 og 4 om 2 bolde. De to spillere med bold stiller sig over for hinanden med ca. 30 meter imellem sig. De to andre spillere stiller sig midt imellem med ryggen mod hinanden. De løber nu ud mod de to med bold, modtager en aflevering og foretager en vending (uden at støde sammen), hvorefter de afleverer bolden op til spilleren i den modsatte ende, løber imod denne og modtager en ny aflevering osv. Der byttes efter 45-

60 sekunder, og det kan både være op til spillerne selv, hvilke vendinger, de vil lave, eller man kan fastlægge på forhånd hvilken vending, der arbejdes med i den kommende periode.

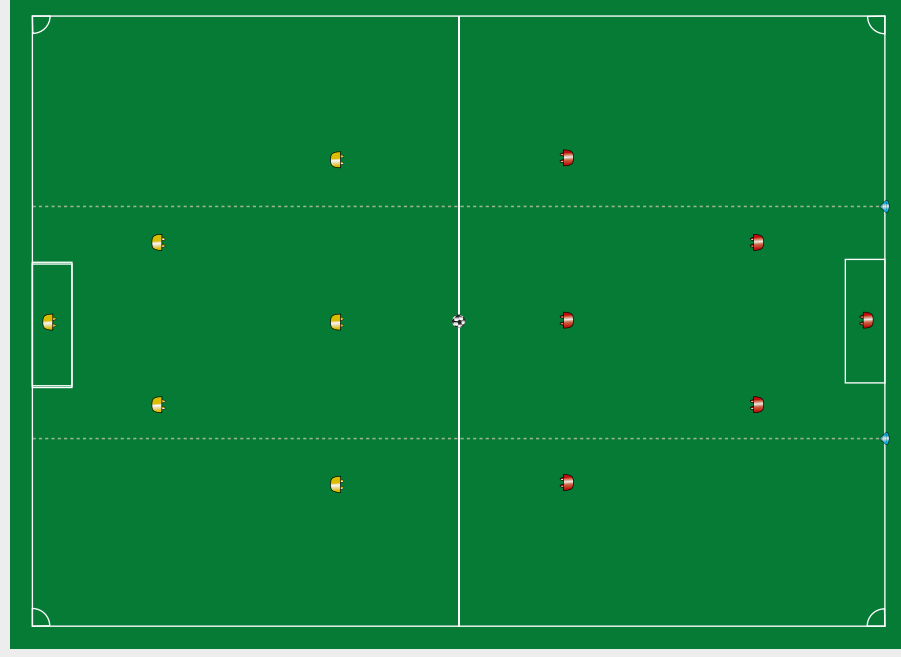
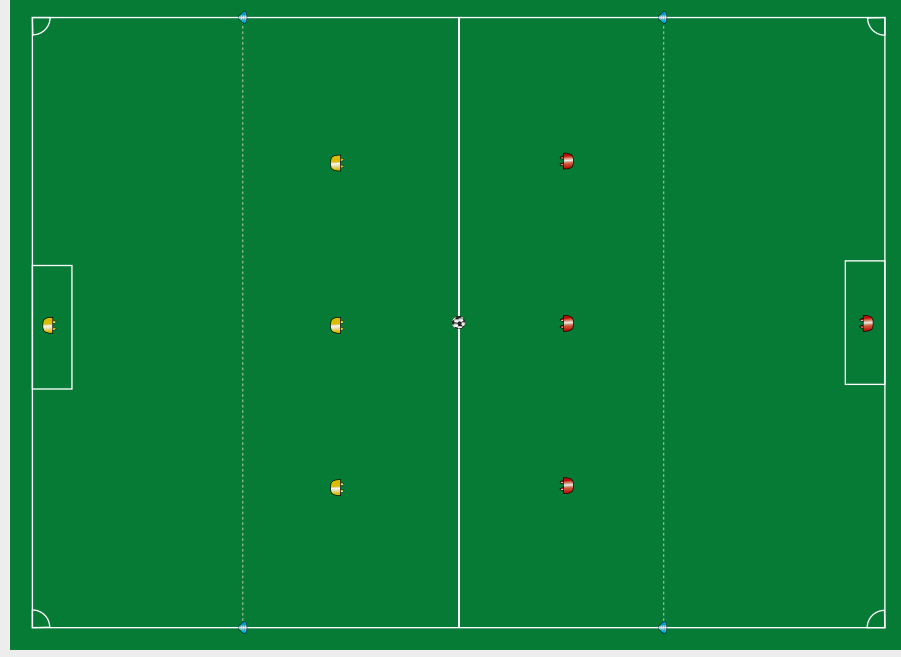




### SKILL 6: Vendinger

Der stilles en bane op med 2 mål (evt. to baner ved de yngste). Banen opdeles i tre lige store dele på tværs. Den midterste del får nu en afgørende rolle. For at kunne score, skal holdet have lavet en vending i midterzonen, inden bolden sparkes i mål. Det skal blot ske på et givent tidspunkt i løbet af angrebet, og det kan foregå i hele den midterste zone. For de ældste/dygtigste kan det være en mulighed at ændre zonerne, så de i stedet går på langs. Nu skal bolden spilles fra den ene side ind i midterzonen og efter en vending videre ud i den anden side, inden der kan scores.

50-75 min.: Vend den over midten



# TORS DAG

## 9.00-9.45: Opvarmning

I opvarmningsmodulet kan et være en god idé at lade spillerne øve sig på nogle af de ting, de lærte i går. Afhængigt af din egen personlighed og din fornemmelse for gruppen, samt gruppens alder, kan du vælge at tage meget eller lidt styring i dette modul. For de lidt ældre kan det fungere rigtig

godt, at spillerne selv vælger, hvad de ønsker at øve sig på i dette modul – enten hver især, hvis du/de kan overskue det, eller ud fra en demokratisk proces, hvor flertallet bestemmer.

Det kan også være, du kan lade 4 spillere stå for opvarm-

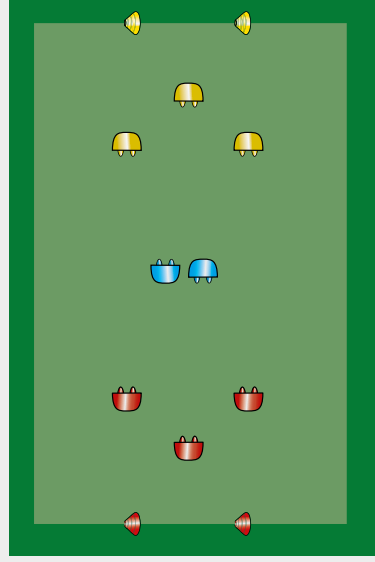
ningsprogrammet hver dag. De kan enten selv komme med øvelser eller vælge fra øvelserne fra dagen før. Er du slet ikke til den slags, så anbefales det blot, at du vælger en eller to øvelser ud fra dagen før, som kan finpudses som en del af opvarmningen.

# TORS DAG

## 10.00-11.15: Modul 10

### 0-25 min.: 3:3 m. 2 jokere

Der opstilles to små baner, og gruppen deles i 2 \* 8 spillere. Hver gruppe deles nu i 2 hold á 3 spillere, mens de sidste to er jokere (med en anden farve vest på). Der spilles almindeligt spil til 2 mål, hvor jokerne er med det boldbesiddende hold. Husk at skifte jokere fra tid til anden. Der kan evt. roteres, så man spiller mod forskellige hold undervejs for variationens skyld.



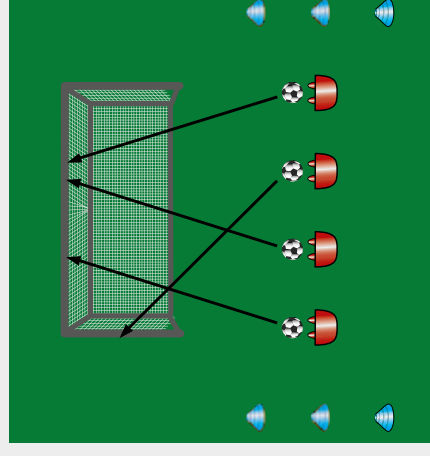
### 25-50 min.: 8:8 til 6 små mål

Der spilles fra midterlinjen til kanten af straffesparkfeltet i hele banens bredde. I hver ende opstilles 3 keglemål – et i midten og et i hver side, ca. 6-8 m. fra sidelinjen. Der deles to hold og hvert hold forsvare nu de tre mål i egen ende og forsøger at score i den modsatte ende. Det kan være en god idé at indlægge små coachingpauser, hvor holdene kan få lov at aftale og ændre deres strategi. For de yngste kan det være en god idé at dele gruppen i to, så man i stedet spiller 4:4 til 4 små mål, da det kan være lettere at overskue.



### 50-75 min.: Overligger/Stolpe

Hver spiller har en bold, og der afmåles en passende afstand til målet. På skift skal spillerne nu forsøge at ramme overliggeren eller stolpen (for de yngste). Hver gang man rammer, skal man rykke tre-fem skridt baglæns, og man kommer således længere og længere væk, hvilket gør det sværere og sværere. Hvis man ikke rammer, bliver man på samme afstand i næste runde. Sørg for at starte i en passende afstand, hvor alle har en chance for at ramme.



# FREDAG

## 9.00-9.45: Opvarmning

I opvarmningsmodulet kan et være en god idé at lade spillerne øve sig på nogle af de ting, de lærte i går. Afhængigt af din egen personlighed og din fornemmelse for gruppen, samt gruppens alder, kan du vælge at tage meget eller lidt styring i dette modul. For de lidt ældre kan det fungere rigtig

godt, at spillerne selv vælger, hvad de ønsker at øve sig på i dette modul – enten hver især, hvis du/de kan overskue det, eller ud fra en demokratisk proces, hvor flertallet bestemmer.

Det kan også være, du kan lade 4 spillere stå for opvarm-

ningsprogrammet hver dag. De kan enten selv komme med øvelser eller vælge fra øvelserne fra dagen før. Er du slet ikke til den slags, så anbefales det blot, at du vælger en eller to øvelser ud fra dagen før, som kan finpudses som en del af opvarmningen.

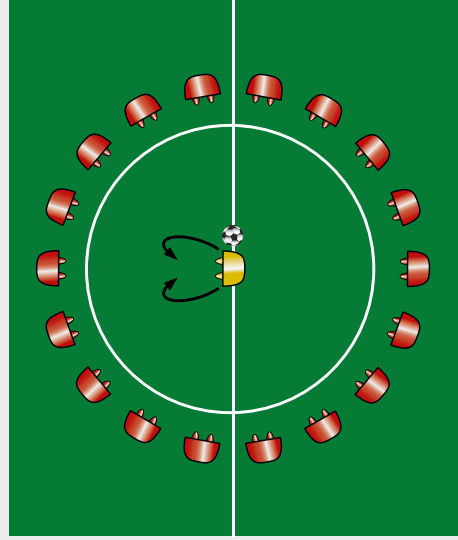
# FREDAG

## 10.00-11.15: Modul 13 'Fodboldskole SKILLS 2014'

### 'Test' af SKILLS fra modul 1-3

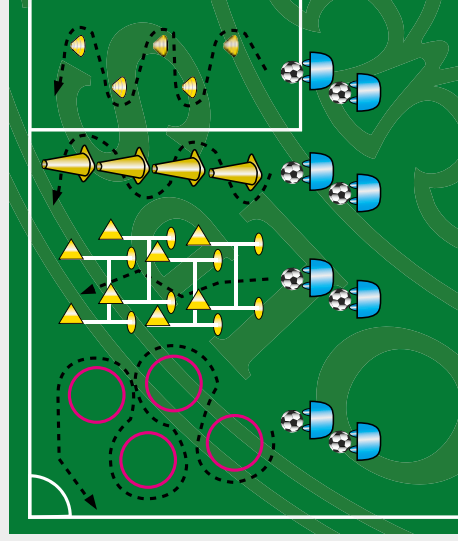
#### Jonglering:

Da jonglering har lidt af et blærelement i sig, er testen for at bestå SKILL 1, at man skal stille sig frem foran gruppen (eller ind i midten af en cirkel) og vise, hvad man har lært i løbet af ugen. Det kan være, at man kunne tage 3 jongleringer, da ugen startede og nu kan tage 7. Det kan også være, man har lært at lave 'Jorden Rundt' eller at gribe bolden på nakken. Alt tæller, så længe man er blevet dygtigere i løbet af ugen og kan vise det.



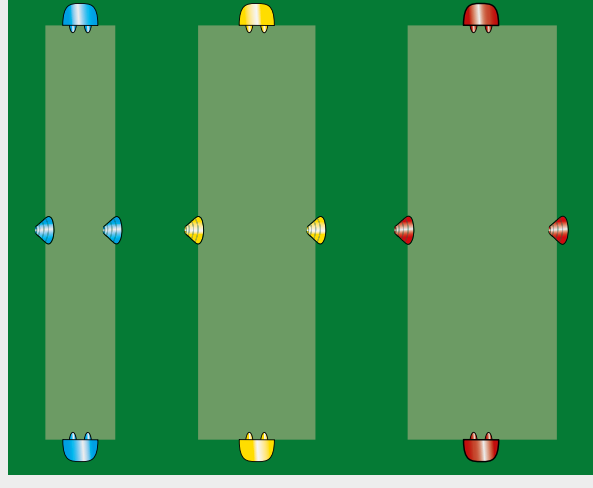
#### Dribling/løb med bold:

En af dribleanererne fra i mandags genopstilles og gennemløbes nu på tid. For at bestå testen i SKILL 2, skal man kunne gennemløbe banen uden at lave fejl (og kan man forbedre sin tid fra i mandags, er det selvfølgelig fedt).



#### Indersideafleveringer:

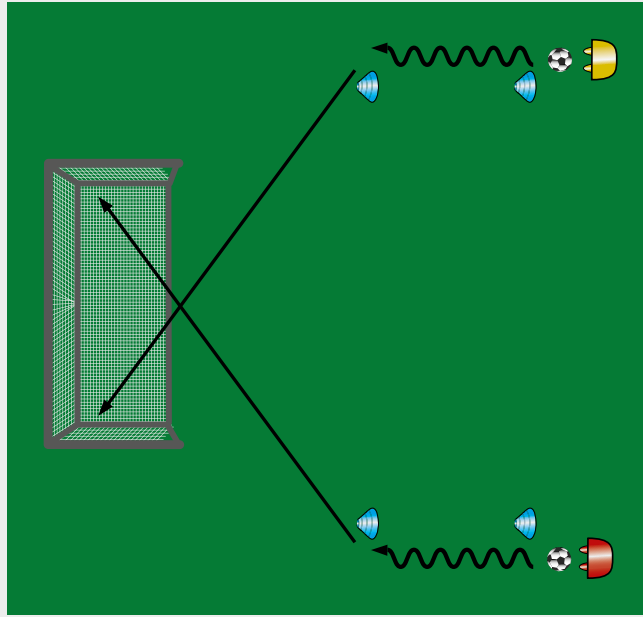
Spillerne går sammen 2 og 2 om en bold. Imellem hvert par opstilles en port med en passende bredde afhængigt af spillerens niveau. Spillerne skal nu aflevere bolden med indersiden frem og tilbage til hinanden gennem porten. Afhængigt af niveau må den evt. lægges stille imellem hvert spark. For at bestå testen i SKILL 3, skal de to spillere kunne lave 10 (varier efter alder og niveau) afleveringer igennem porten tilsammen (varier afstanden til porten og bredden af denne efter alder og niveau).



### 'Test' af SKILLS fra modul 7-9

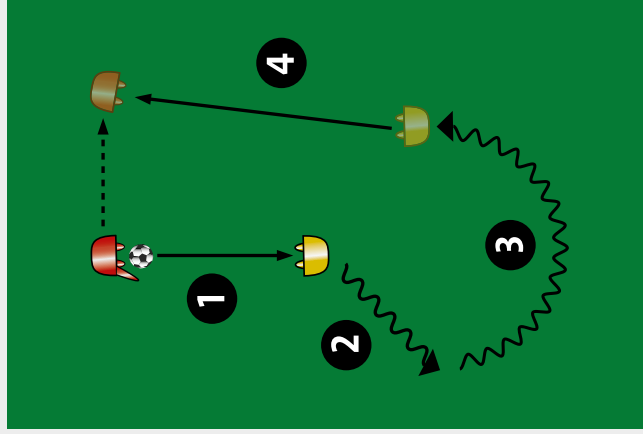
#### Afslutninger:

Øvelsen 'Langt hjørne' fra onsdag stilles op. Spillerne skal hver sparke 5 gange og sætter selv deres mål for, hvor mange gange, de skal kunne ramme sidenettet (med lidt kyndig vejledning fra trænerne måske). Afstanden kan naturligvis varieres, så det lykkes alle at bestå denne 'test' i SKILL 4.



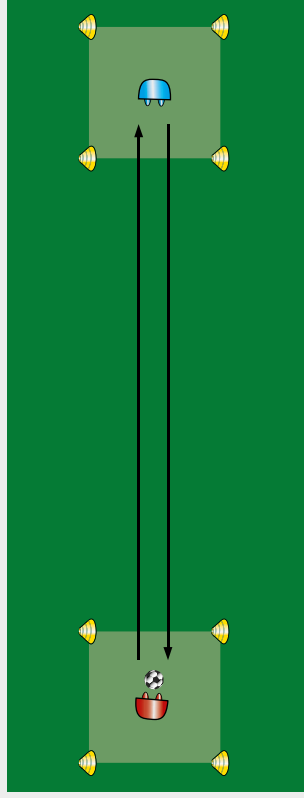
#### Vendinger:

Øvelsen 'Kig op' fra onsdag anvendes, og 'testen' i SKILL 5 er bestået, når hver spiller har lavet 3 vendinger til den rigtige side.



#### Modtagninger:

Øvelsen 'Hold den inde' fra onsdagens program gentages. Spillerne går sammen to og to og forsøger at lave så mange afleveringer som muligt, inden bolden ryger ud af en af deres firkanter. For at bestå SKILL 6 skal hver spiller demonstrere, at de kan modtage bolden inde i deres eget område.







# Fodboldskole Cup

## Lidt om Fodboldskole Cup

I Fodboldskole Cup deltager hver enkelt spiller individuelt. Resultaterne i hver kamp tæller på den enkeltes personlige scorekort. Alle spiller hele tiden, og cupnavnet er derfor lidt misvisende, idet ingen bliver slået ud ved nederlag. Der spilles 4 eller 5 runder. I hver kamp udskiftes medspillerne, så ingen er sammen mere end 2 gange. Modstanderne udskiftes også, så man maximalt møder den samme spiller 2 gange.



## Organisering og regler

- Cupsystem vælges på baggrund af det samlede antal spillere (16 eller 32).
- Banerne opstilles i forlængelse af hinanden.
- Hvert mål markeres med et bogstav på en seddel så deltagerne let kan finde deres hold og kampbane.
- Hold sammensætningen er lavet på forhånd og fremgår af turneringsoversigten.
- Spillere med samme bogstav samles ved målet med dette bogstav.
- Efter kampen indsamles resultaterne inden spillerne finder sit nye mål/hold.
- Spillernummer og holdkombination kan skrives med toutsch på armen af hver enkelt spiller, f.eks. 5 – A, C, B, D, B.
- For hver kamp, man deltager i, samles point sammen. Spillerne får både point for kampens resultat og for hvert mål holdet har scoret. Der gives 3 point til hver spiller for en vunden kamp, 1 point for uafgjort, 0 point for nederlag, samt 1 point for hvert mål, holdet har scoret.

### ANTAL SPILLERE:

- 16 eller 32  
(1 eller 2 grupper) 4v4

### BANESTØRREELSE:

- 25x15 m

### REKVISITTER:

- 8-20 kegler (til mål)
- 2-4 bolde
- 8-16 veste
- 1 kuglepen
- 1 toutsch

### SPILLETID:

- 3-10 min



# Fodboldskole Cup – 4v4 – 16 SPILLERE – SPILLEPLAN: side 1/1

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IALT/PLACERING
1:	A	B	C	B	C			
2:	B	A	B	C	C			
3:	C	D	A	D	C			
4:	D	C	D	A	C			
5:	A	C	B	D	B			
6:	B	D	C	A	B			
7:	C	A	D	B	B			
8:	D	B	A	C	B			
9:	A	D	D	C	A			
10:	B	C	A	B	A			
11:	C	B	B	A	A			
12:	D	A	C	D	A			
13:	A	A	A	A	D			
14:	B	B	D	D	D			
15:	C	C	C	C	D			
16:	D	D	B	B	D			



# Fodboldskole Cup – 4v4 – 32 SPILLERE – SPILLEPLAN: side 1/2

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IAIT/PLACERING
1:	A	A	A	A	A	A	A	
2:	F	A	A	C	C	C	G	
3:	C	A	A	E	E	E	E	
4:	H	A	A	G	G	G	C	
5:	E	B	B	C	H	F	F	
6:	B	B	B	A	C	D	D	
7:	G	B	B	G	E	B	B	
8:	D	B	B	E	B	H	H	
9:	A	C	C	D	B	G	G	
10:	B	C	C	F	A	F	F	
11:	C	C	C	H	F	H	H	
12:	D	C	C	B	H	B	B	
13:	E	D	D	D	G	E	E	
14:	F	D	D	F	D	H	H	
15:	G	D	D	H	C	A	A	
16:	H	D	D	B	B	D	D	



# Fodboldskole Cup – 4v4 – 32 SPILLERE – SPILLEPLAN: side 2/2

NR.	NAVN	KAMP 1	KAMP 2	KAMP 3	KAMP 4	KAMP 5	POINT	IAIT/PLACERING
17:		A	E	C	G	H		
18:		G	E	A	H	C		
19:		E	E	E	D	B		
20:		C	E	G	C	F		
21:		H	F	A	E	F		
22:		F	F	B	F	A		
23:		D	F	G	A	D		
24:		B	F	C	D	E		
25:		A	G	F	F	E		
26:		C	G	D	H	A		
27:		E	G	H	B	C		
28:		G	G	B	D	G		
29:		B	H	D	F	B		
30:		D	H	F	E	C		
31:		F	H	H	G	D		
32:		H	H	E	A	G		





# Fodboldskole Cup – POINTSKEMA 16 spillere: side 1/1

RUNDE	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D
1:	-			-		
2:	-			-		
3:	-			-		
4:	-			-		
5:	-			-		

39



# Fodboldskole Cup – POINTSKEMA 32 spillere:

RND	HOLD A-B	POINT A	POINT B	HOLD C-D	POINT C	POINT D	HOLD E-F	POINT E	POINT F	HOLD E-F	POINT E	POINT F
1:	-			-			-			-		
2:	-			-			-			-		
3:	-			-			-			-		
4:	-			-			-			-		
5:	-			-			-			-		







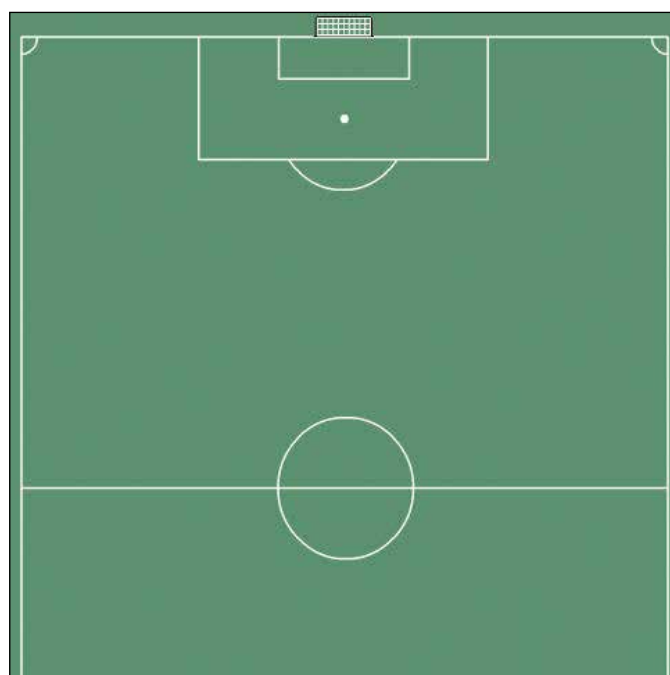
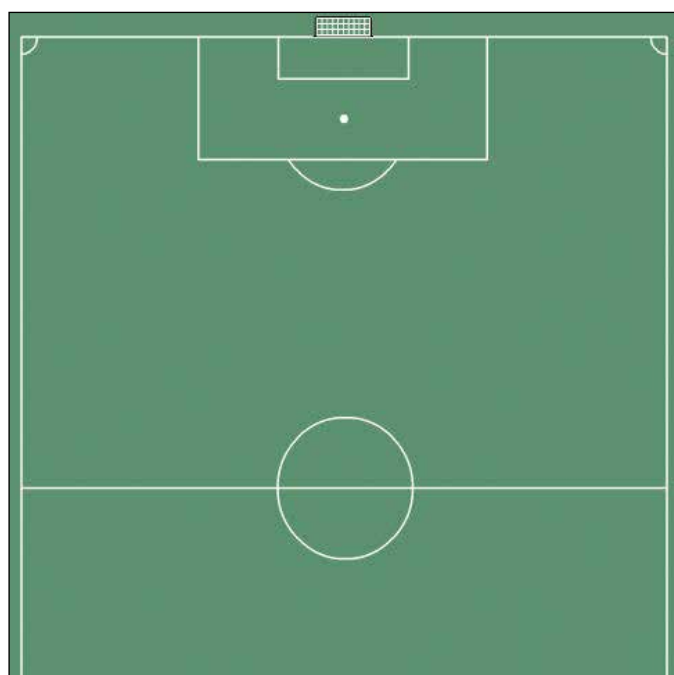




# Træningsseddel på DBU's Fodboldskole

Dato: \_\_\_\_\_ Tid: \_\_\_\_\_ Sted: \_\_\_\_\_ Hold: \_\_\_\_\_





Modul	Træningsemne	Spil/øvelser	Instruktionspunkter	Materialer
Bemærkninger:				



Øvelse/spil:


Øvelse/spil:


Signaturforklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Pauseaktiviteter:

<b>Husk at have pauseaktiviteter klar!</b>	
Pause 1:	
Pause 2:	
Pause 3:	

## Dansk Boldspil-Union

DBU Bredde  
Fodboldens Hus  
DBU Allé 1  
2605 Brøndby  
Telefon 4326 2222  
e-mail: dbu@dbu.dk  
www.dbu.dk



- fra leg til landshold