

Trænerstart – med bolden i centrum

Kære nye træner!

Du er måske førstegangstræner,, men fortvivl ikke!

Måske ender det med, hvad vi faktisk håber og tror – at du bliver grebet af trænergerningens mange facetter og glæder. Vi vil her og nu give dig nogle forslag til træning af børn.

Vi har, udover øvelserne til børn, samlet nogle tanker, holdninger og generel information.

Gode råd får du også med, blandt andet et eksempel på et sjovt og lærerigt træningspas for 5 til 7 årige børn.

Vi håber, at vi kan medvirke til at du føler dig godt ”klædt på” til udfordringerne på banen.

Held og lykke med dit trænerjob og rigtig god fornøjelse i SUB 88!

Træning kræver gode betingelser!

Skal børnene være glade for at gå til fodbold, og føle at de lærer noget, så skal der være bold med hele tiden. Det vil sige, at du skal tilstræbe at hvert barn har så mange boldberøringer til træning som muligt.

Det har absolut INGEN effekt at sende børnene i løb rundt om banen. Det lærer de ingenting af, og de syntes med sikkerhed også at det er kedeligt. Løbetræning uden bold vil først have effekt i sen-puberteten. Brug bolden i små dribløvelser, opvarmningsspil osv. i stedet for.

For at kunne leve op til ovenstående har klubben med et godt tilbud givet alle mulighed for at få deres egen bold til træning. SUB 88 er kun interesseret i, at vores medlemmer får så høj kvalitet i træningen som muligt. Du skal også have det antal veste, kegler, toppe mm., som du behøver for at lave god børnetræning. Stil krav til din klub!

Stationstræning

Mange nye trænere har svært ved at organisere træningen, så alle børn er aktiveret. Med få gode råd kan du komme langt, derfor anbefaler vi dig at gøre brug af begrebet ”stationstræning”. Stationstræning betyder, som navnet indikerer, at du organiserer træningsarealet i små stationer. Hver station har en øvelse, og børnene cirkulerer så mellem stationerne. På den måde er der ingen kø, og alle børn er aktiveret. Brug evt. et par forældre som stationspassere, de er der normalt alligevel. På side 3 kan du se et eksempel på stationstræning i et træningspas.

Kig på dine kolleger i klubben og dan et netværk

Der er flere erfarne børnetrænere i SUB 88. Hvorfor ikke benytte dig af deres erfaring? Spørg dem til råds, både om fodboldfaglige ting men også om forældrehåndtering, praktiske ting i klubben osv. Tag dig tid til en gang imellem at kigge på, hvordan dine trænerkollegaer griber tingene an. Eller endnu bedre, tag initiativ til at samle en trænergruppe i klubben, hvor I kan udveksle øvelser, opbygge en rød tråd i klubben og meget andet.

Forældrehåndtering

En af de sværeste ting som træner, er at håndtere sin forældregruppe. Hvordan udtager jeg hold? Bliver de sure, når jeg tager deres barn ud? Lige meget hvordan vi vender og drejer tingene, så er forældre (heldigvis!) skruet sådan sammen, at de elsker at se deres sønner og døtre spille, og det er nu engang sjovest, når de er på banen.

Et godt råd herfra vil være at afstemme dine forventninger med forældrenes/børnenes. Hvad er vigtigt for jeres hold? Brug et forældremøde til at finde ud af, hvordan tingene skal køre. Nogle klare aftaler hjælper altid senere hen! I forældregruppen bør I også have drøftet opførsel til kamp. Mange forældre bliver ivrige, og råber meget. Fortæl dem at du er træner, og du derfor tager dig af det fodboldmæssige (placering på bane, gode råd osv.). Forældrene må gerne opildne, heppe og opmuntre, men det er ikke deres opgave at råbe til lille Anders, hvor han skal stille sig ved et hjørne! Forklar forældrene at det naturligvis vil være forvirrende for barnet med flere forskellige budskaber fra sidelinjen.

Til kamp

Alle børn under dine vinger bør opleve glæden ved at være til kamp. Det er også vigtigt, at de børn som er med til kamp, spiller minimum halvdelen af kampen. Udtag ikke 12 spillere til en 7-mands kamp,!! Tag 9 spillere med og skift hyppigt i løbet af kampen. Konkurrence er sjovt og børnene vil helst vinde kampene, det er fint, men du er garant for at de ikke føler at resultatet erafgørende for oplevelsen.

Fair Play

Husk at du og forældregruppen er rollemodeller for børnene. Det er derfor vigtigt at du udviser "Fair Play" Overforkamplderen. En kampleder (som dømmes 5- og 7-mandsfodbold) er ikke altid uddannet dommer, så lad være med at være kritisk overfor dennes beslutninger men betragt det som et samarbejde at få kampen afviklet til alles fornøjelse. Se på kamplderen som en "vejleder" eller "hjælper" og brug aldrig kamplderen som undskyldning for et nederlag. Det sender meget dårlige signaler til børnene, og vil påvirke deres syn på kamplderen fremover!!

Gode træneråd

Her er nogle råd, som du kan plukke i, som du lyster!

1. Forbered dig grundigt – det er nøglen til et succesfuldt træningspas!
2. Vælg et tema for dagens træning (f.eks. driblinger)- "Når I går hjem i dag, har I lært en ny finte"!
3. Virker øvelsen efter hensigten, så byg videre... hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne!
4. Saml dine spillere inden i begynder dagens træning og fortæl dem dagen tema – men forklar IKKE detaljer!
5. Saml dine spillere efter træning og rund træningen af!
6. Lad være med at forklare for meget, inden du sætter noget i gang. Vis øvelsen først – forklar så – vis øvelsen igen og sæt i gang. Børn lærer bedst med øjnene!
7. Lad ikke uret styre dig – det vigtigste er om detaljen lykkes! Det er ikke vigtigt, hvor mange øvelser du når!
8. Læg et par "frikvarterer" ind undervejs i træningen – hvor de kan jonglere, lege tagfat, skyde på mål osv.
9. Fastsæt nogle klare regler for "at høre efter" – f.eks. fløjteregler (to fløjt ="kom hen til mig", et fløjt = "hold bolden i ro og lyt/kig på mig") - så bliver træningen en glæde for både dig selv og børnene.

Træningen med de mindste må tage sigte på, at spillerne rører bolden så meget som muligt.

Altså arbejde i små overskuelige grupper.

Træningen skal være på et niveau, så spillerne har mulighed for at opnå succes.

Der skal skabes et gunstigt indlæringsmiljø.

Tag udgangspunkt i spillernes evne til:

1. At stoppe en bold (tæmninger)
2. Løbe med en bold (driblinger) at
3. Sparke til en bold (afleveringer og afslutninger)

NB! Ved all træning er det vigtigt

man stopper spillet, og går ind og instruerer i det man træner med: Afleveringer, tæmninger,

Nogle måder at organisere træningen på:
driblinger,

1. Kaos, spillerne bevæger sig frit mellem hinanden
2. På rækker
3. I halvcirkel eller cirkel med.
4. Arbejde ved stationer
5. Lege
6. Småspil, 1:1, 2:2, 3:3, osv.

finter og tempo i spillet mm.
Områderne gøres større/mindre afhængigt af, hvad man træner

Større områder ved svære øvelser.

Nogle af de væsentligste mål i børnefodbold er, at børnene skal møde tryk, glæde, alsidige aktivitetstilbud samtidig med, at de skal lære forskellige fodboldfærdigheder. Det bedste middel hertil er: **LEGEN – fodbold**, er en leg med og om en bold! Børnene får altså gennem legen mulighed for at opleve, tilfredsstillende præstationsbehov, glæde sig, spænding mm. De skal lære at tænke og handle selvstændigt. Gør erfaringer med omgivelserne, med afstande, med hastighed og med hvordan en bold opfører sig. Lær spillerne at samarbejde og spille sammen. Lær spillerne at "rette" sig efter regler og aftaler og få forbedret deres motoriske færdigheder.

Har du brug for yderligere inspiration og information så skal du blot kontakte din SUB88 ungdomskonsulent. Held og lykke med dit trænerjob og rigtig god fornøjelse i SUB88!

Træningsaften for 5 til 7 årige

Her er et eksempel på et sjovt og lærerigt træningspas.

Inden træningen starter har du sat de toppe op på banen de steder, hvor de skal være.

"Velkommen til træning" - børnene tager deres bold, og så går vi i gang!

I en passende firkant løber alle rundt, og du viser hver gang, der laves en ny "detalje"

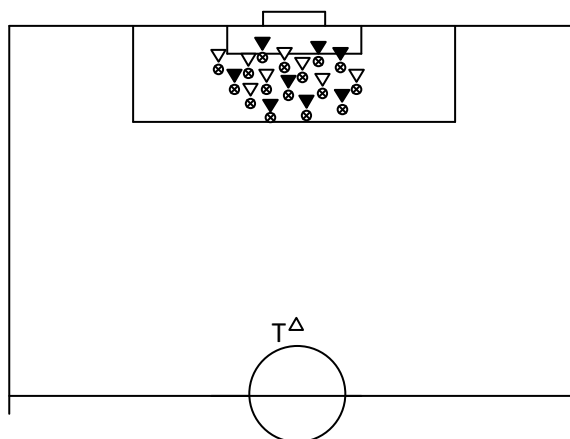
Gør det samme som mig

1. Kast bolden op i luften mens i løber og grib den uden den rammer jorden
2. Kast bolden op i luften mens i løber og spark til den, og prøv så at gribe den inden den rammer jorden
3. Kast bolden op i luften mens i løber og head til den, og prøv så at gribe den inden den rammer jorden
4. Når jeg fløjter, skal I ligge bolden stille og så slå en koldbøtte og så hurtigt løbe igen med bolden
5. Drible rundt med fødderne, og undgå at støde ind i hinanden
6. Drible rundt mellem hinanden, og når jeg råber "Christian Eriksen", så skal I bytte bold med en anden
7. Drible rundt mellem hinanden, og når jeg råber "Christian Poulsen", så skal I bare fortsætte med jeres egen bold
8. Osv.

Det er kun fantasien, der sætter grænser, og det ville være rigtig godt, hvis børnene selv kom med forslag.
Tid: 15 minutter.

Trafiklys

Alle børn står i en klump med hver sin bold (se tegning). Træneren står et passende stykke væk. Når træneren har ryggen til børnene, må de dribble hen imod ham (GRØNT LYS). Når træneren siger "RØDT LYS", og vender sig om, skal alle stå HELT stille, og hvis der er nogen som rører sig, så skal de starte forfra på startlinjen. Dette gentager sig et antal gange, og det gælder for børnene om, at nå helt ud til træneren, og den der først rører træneren, er den næste der "er den".
Tid: 10 minutter.



Stationstræning

4 stationer med 4 spillere ved hver:

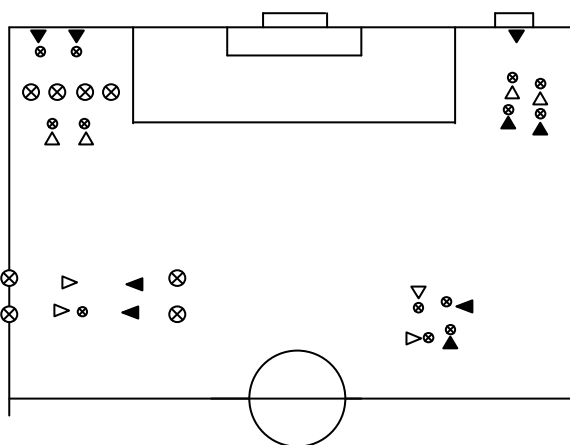
Spille: 2 mod 2 spiller en kamp til små kegle mål.

Finte: Børnene viser hinanden finter og tricks, som de øver sig i.

Mål: Børnene sparker på mål, og skiftes til at være målmand.

Ramme: 2 og 2 står børnene på hver sin side af en række toppe, og det giver point at ramme.

Tid: 10 minutter på hver station - i alt 40 min.



Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Stikbold

Der spilles 4:2. Holdet der er i boldbesiddelse forsøger efter 3 afleveringer at ramme en modstander.

God øvelse til at træne afleveringer og overblik. Man kan gøre øvelsen sværere for stikholdet ved:

a) 5:3, 4:3 eller 4:4 b) Boldholderen skal stå stille.

Tunnelstafet

Et hold på max. 6 spillere opstilles med en server og en række "tunneldannere". Bolden skal sparkes igennem alle tunnelafsnittene, og skal passere den sidste spiller/tunnel. Når den er passeret, samler han/hun bolden op og løber op, og overtager serverens plads. Den første server indtager sin plads som den første i tunnelbygningen og de øvrige rykker bagud. Når den første server har indtaget sin startposition igen, er holdet færdigt. Man kan udvikle stafetten på følgende måder:

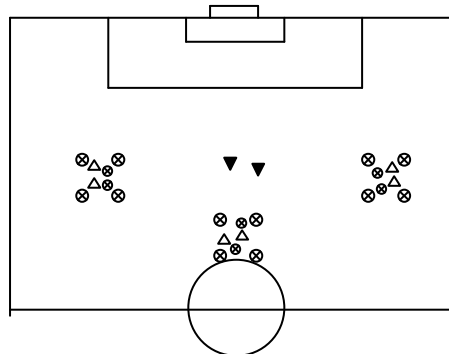
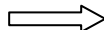
- Sidste spiller i rækken dribler bolden op til serverpladsen (både med hænder og fødder)
- Bestemt sparkeform påkrævet
- Større afstand mellem server og tunnel

Vælte kegler

Et antal børn bevæger sig omkring i et begrænset område (straffesparksfeltet). Hvert barn har en bold, som han/hun dribler med. Ved spark skal keglerne rammes på skift. Husk at rejse keglerne op, når den er væltet. Sjovt – også børn mod voksne.

Huler og uhyrer

Uhyrerne prøver at få fat i bolden, når børnene løber fra hule til hule (max. 15 sekunder i hulen). Hulerne markeres ved hjælp af kegler (f.eks. 12 spillere og 2 til 3 uhyrer).



Stafet

Stafet, hvor hvert barn får hver sin opgave. A) går på alle fire med ryggen mod jorden – keglen er placeret på maven. B) har maven vendt mod jorden – keglen placeret på ryggen. C) har keglen placeret på den ene fod, mens der hinkes på den anden fod. D) løber med keglen placeret på en flad hånd. E) placerer frit keglen et sted på kroppen. Gruppen må selv finde ud af at fordele og løse de stillede opgaver, som stiller krav til samarbejde og balance.

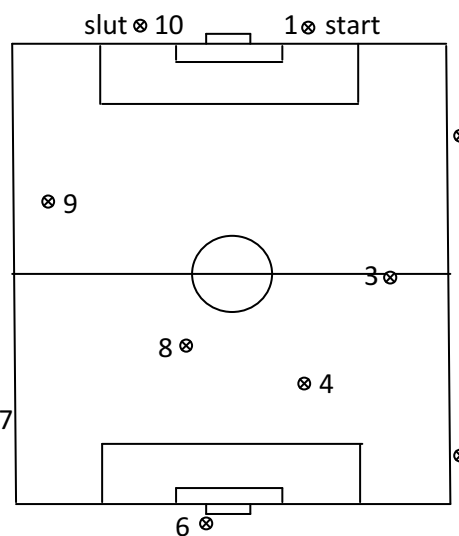
Træffebold

Spillerne deles i to hold, som stiller op på hver sin side af en midterzone. Et rigeligt antal kastebolde fordeles over de to banehalvdele. I midterzone placeres 1-3 store bolde. Ved signal skal de to hold med kastebolde forsøge at træffe målboldene i midten og få dem til at trille over bag modstanderens afleveringslinje. Det er tilladt at hente de bolde, som ligger i midterdelen, men man skal løbe bag egen linje, før man kaster. Øvelsen kan også laves med fødderne, hvor man kan bestemme sparkeformen (bedst indendørs).

Fodboldgolf

En hel bane med lidt udenomsplads – eller andet spændende terræn i forbindelse med idrætsanlægget. Børnene er sammen 2 og 2 om 1 bold. De skiftes til at sparke bolden mod den næste 2

kegle. Parrene sendes af sted med ca. 1 min. mellemrum eller man starter ved alle huller samtidig. Børnene tæller hvor mange forsøg (spark), de skal bruge for at vælte alle keglerne. Husk at rejse dem igen til det næste hold.



Hovedstød (spilles evt. med plasticbold)

Der spilles 3:3 på et aflangt afgrænset område, hvor boldene kastes til hinanden. Scoring ved at heade over baglinjen. Hvis den 5 målgivende aflevering er hovedstød tæller scoringen dobbelt.

Fodbold - rundbold

En bane på ca. 20x20 meter. Alle på indeholdet står på baglinjen og sparker på signal bolden ud. Udeholdet fanger boldene, 1 pr. spiller, og dribler dem ind på baglinjen. Imens løber indeholdet rundt om banen. Når alle boldene er inde tælles points, og rollerne byttes om. Også mulighed for forskellige krav.

Score i keglemål

Spillerne bevæger sig omkring i et felt med en masse keglemål. De kan score i et mål ved at den ene sparker bolden igennem til sin makker. Hele tiden skal de hen til et nyt mål.

Krav: Højre ben – venstre ben – bestemt spark – større afstand. Konkurrence: Hvem når først 20 mål?

Klink

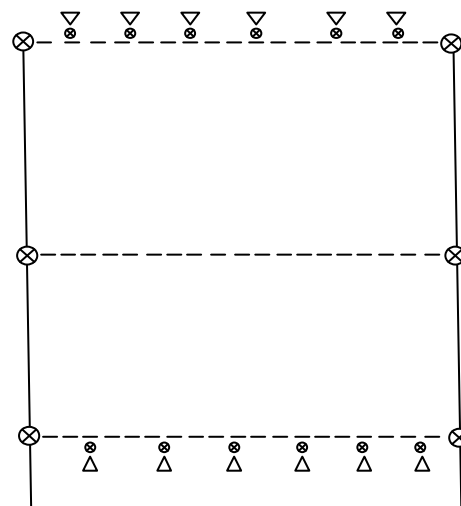
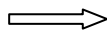
Spillerne arbejder sammen 2 og 2 over hele banen. A sparker egen bold 10-15 meter frem. B forsøger med sin bold at ramme A's bold. Sådan sparkes skiftevis og kun til egen bold.

Ekspresbold

Banestørrelse: 20x20 meter.

To hold stiller op på hver sin linje. Hver spiller én bold. Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinje over på modstandernes område. Hvilket hold har færrest bolde på sin banehalvdel, når træneren giver signal? Der må kun sparkes fra egen linje. Bolde, der ender på eget område, må hentes og sparkes fra linjen. Disse bolde skal hentes af dem, der har sparket dem ud. Spillet kan bl.a. ændres på flg. måder:

- området kan gøres bredere/smallere, længere/kortere
- forskellige boldtyper
- bruge højre og venstre fod
- 1-2 spillere i eget område som sparkes boldene tilbage til holdet



Bold-tagfat

Der udpeges to fangere. De øvrige deltagere har tre bolde til rådighed. Den, der har en bold, er den eneste, der kan fanges, men den forfulgte kan GIVE bolden fra sig til en af de øvrige. Man kan ikke nægte at modtage bolden. Hvis den, der har bolden, fanges, bliver han/hun ny fanger.

Ståtrold

Et afgrænset område (30x40 meter). Et antal børn er fangere. Fangeren uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når fangeren fanger én, siges "stå". Den fangede stiller sig med spredte ben, og kan kun blive

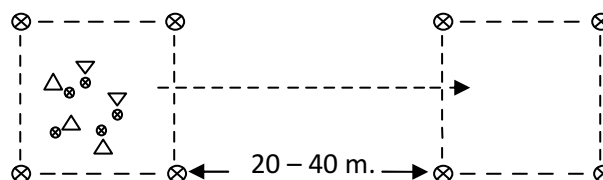
fri, hvis et andet barn sparker bolden gennem benene på ham/hende.

Ståtrold - varianter med bold:

1. De fangne bliver "fri" ved, at sparke 10 indersidespark med én af de øvrige
2. De fangne bliver "fri" ved, at heade 5 gange til en af de øvrige
3. De fangne bliver "fri" ved, at en af de øvrige dribler rundt om den fangne.

Dribletræning

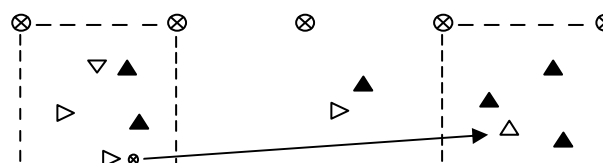
Alle spillerne har en bold, og er i den samme firkant. De dribler rundt imellem hinanden, og på signal fra træneren dribler alle spillerne hurtigt hen i den anden firkant. Her dribler de rundt imellem hinanden osv.



Spil med længere spark

Imellem to områder afmærkes en neutral zone, hvor spillerne ikke må røre bolden. Scoring kan ske ved at dribble bolden over baglinjen.

Afstand mellem de to firkanter, bestemmer man selv,

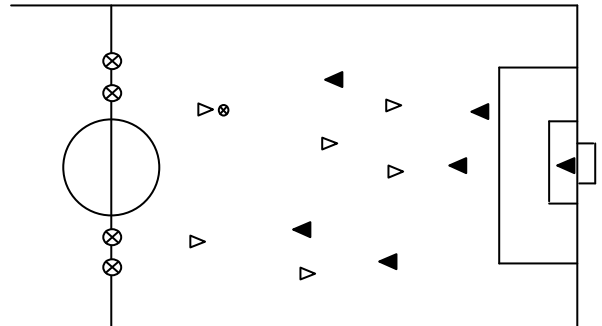


alt efter hvor langt de kan sparke.



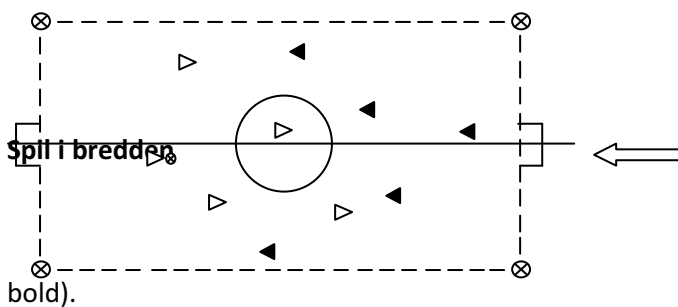
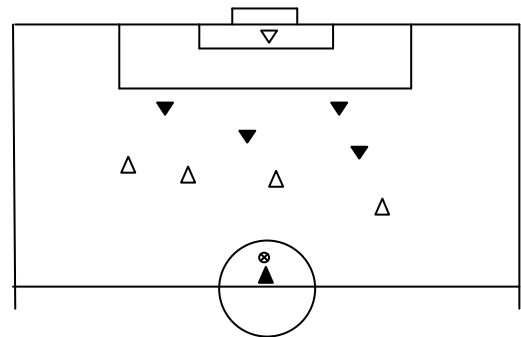
Hele holdet træner

Angrebsspillerne mod forsvarsspillerne. Angriberne spiller mod det rigtige mål. Forsvarsspillerne til to mål på hver halvdel af midterlinjen. Angriberne skal lave mål som i kamp, forsvarsspillerne skal ved bolderobring forsøge at lave mål i et af de små mål på midterlinjen. Angriberne omstilles til forsvar og træner denne evne. HUSK! Bredde på spillet. Halv bane for de store, mindre område for de små.



4 mod 4 til et mål

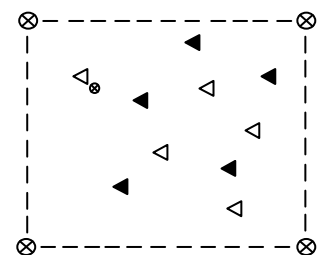
Træneren eller en spiller (som står i midtercircklen) server til angriberne, som forsøger at score. Får forsvaret erobret bolden, skal den spilles til træneren, som så spiller til angriberne igen. Der gives f.eks. point til forsvaret for at erobre bolden.



På en bane omkring midtercircklen eller lignende. Bolden skal i opspillet føres uden om cirklen. Spillerne må godt løbe igennem (men uden

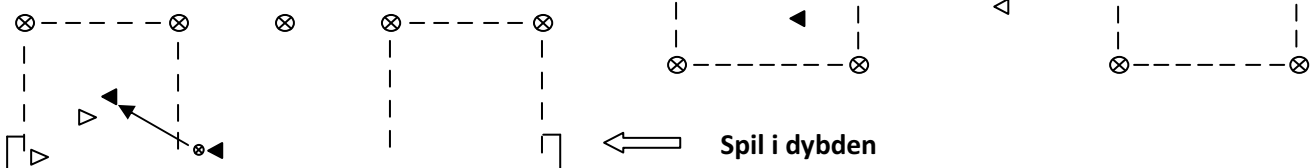
Partibold

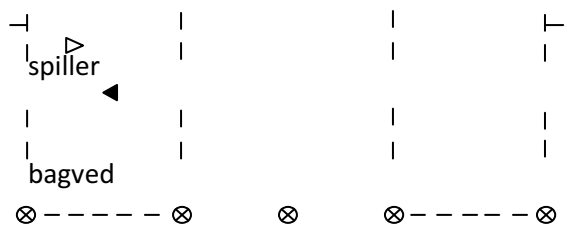
F.eks. 5 mod 5 på et lille afgrænset område. Bolden spilles med hænderne. Treskridtsregel som i håndbold. Det gælder om at holde bolden inden for egne rækker. Hvis man kan berøre en spiller, som har bolden, skifter bolden over til det andet hold. Spil evt. med en skumbold, da den er let at gribe.



Spil med lange afleveringer

Under opspil må bolden ikke berøre græsset i det midterste felt – feltets bredde kan varieres. Spillerne må godt passere det midterste felt.





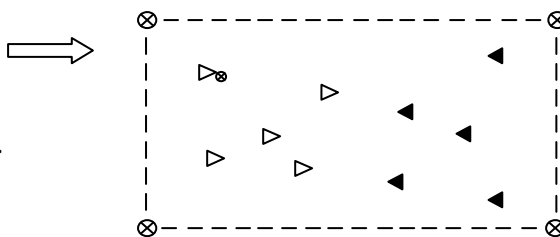
Det hold, som ikke har bolden, skal have en

placeret i målet. Altså tre mod to i marken. En af spillerne på det angribende hold skal være

angrebslinjen. Kan evt. bruges som bandespiller.

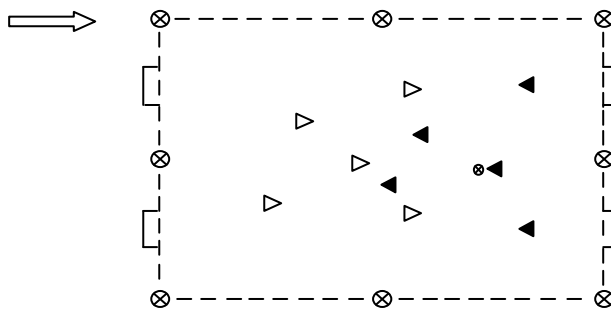
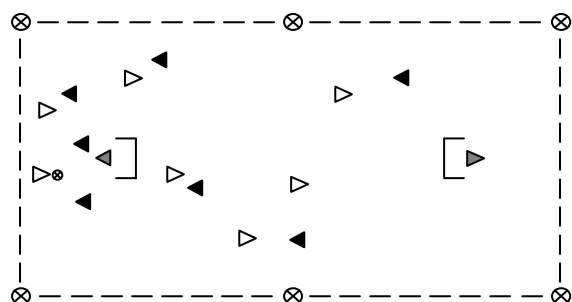
Touch-rugby

F.eks. 5 mod 5 på begrænset område. Når man vil fremad, skal man løbe med bolden under armen. Hvis en modspiller rører en spiller, som løber med bolden, skal bolden afleveres bagud mod egen baglinje. Der scores ved at lægge bolden på modstanderens baglinje.



Spil i bredde

Almindeligt spil til fire mål, som vist på tegningen. F.eks. 5 mod 5.



Taktikaftaler

Spille 7 mod 7 til omvendte mål.

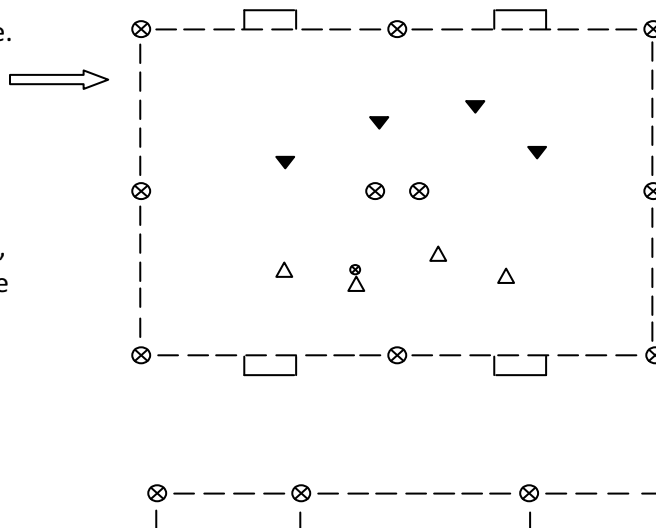
Taktikaftaler

Der spilles 4 mod 4 til 5 mål på begrænset område. Målene placeres som på tegningen.

Begge hold kan score i midtermålet (keglemål)

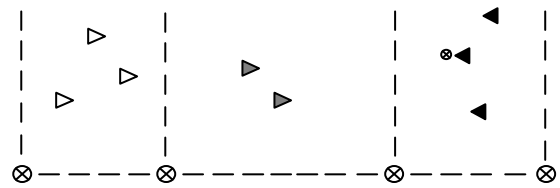
Arbejdsplan:

1. Der spilles 3 minutter uden kommentar
2. Timeout. Træneren beder de to hold om at gå hvert til sit og lave to aftaler - hvordan vil I spille, når I selv har bolden? Hvordan vil I spille, når de andre har bolden?
3. Der spilles 5 minutter
4. Timeout. Hvordan gik det med de to aftaler? Var aftalerne gode nok, og kunne I overholde dem, og hvad gør vi nu?



Forsvarsspil

Der spilles 3 mod 3 med to jokers, der kun må opholde sig i det midterste felt. Jokerne spiller altid med på det hold, som ikke har bolden. Det giver to point at placere bolden på modstanderens baglinje. Kan først spilles med hænderne, så med fødderne.



Kaos

Halvdelen af spillerne har en bold (måske lidt færre bolde, afhængig af deltagernes færdigheder). Alle spillere løber rundt på et afgrænset område. De, der har en bold, afleverer til dem, som ingen har.

Variation 1:

Spillerne deles i hold af 3. Hvert hold har en bold. Kun spillerne, som er på hold sammen, afleverer til hinanden, mens de løber ud og ind mellem de andre.

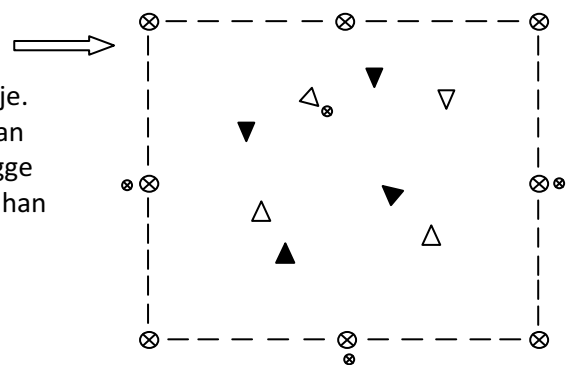
Variation 2:

Stadig 3-mandshold, som spilles kaos ud og ind mellem de andre, men nu skal holdene på signal fra træneren lade egen bold ligge stille og spille videre med en ny.

Femboldsfodbold

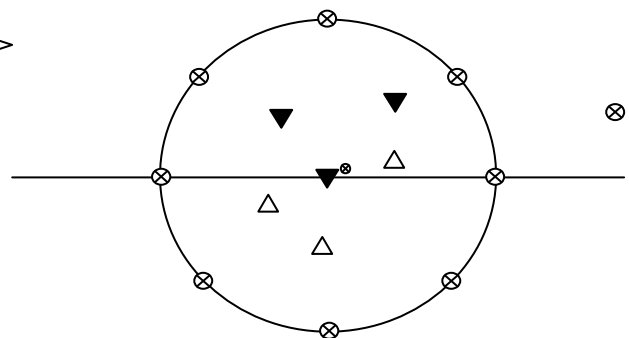
Der spilles 4 mod 4 på begrænset område.

Der ligger en bold ved hver sidelinje og en ved hver baglinje. Hvis en spiller, spiller bolden ud over en af linjerne, skal han – og kun han – hente den bold, han har sparket ud, og lægge den ved den sidelinje, han har sparket den ud over. Mens han henter bolden, tager det andet hold bolden ved den pågældende linje, og skynder sig at spille videre.



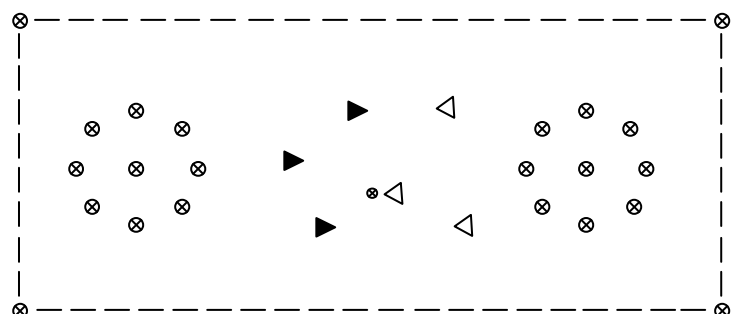
Driblinger

Der spilles 3 mod 3 i en cirkel f.eks. midtercirklen. Der kan scores ved at en spiller dribler hurtigt ud af cirklen, og begge hans holdkammerater passerer samme "udgang" (mellem 2 kegler), inden hele modstanderholdet har passeret den.



Spilbarhed

Der spilles 3 mod 3. Målene ser ud som vist på tegningen (8 toppe + 1kegle). Der scores ved at ramme keglen. Hvert hold forsvare sin kegle. Spillerne må ikke opholde sig i cirklerne, eller løbe igennem dem.



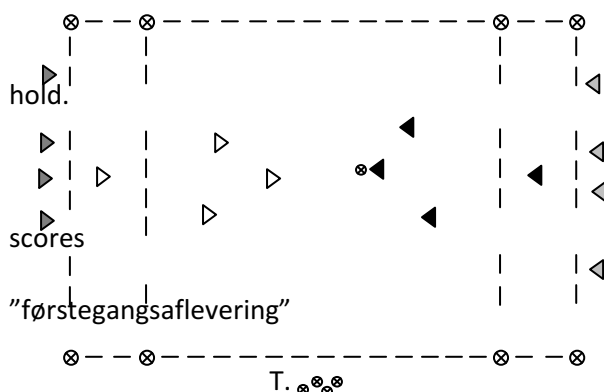
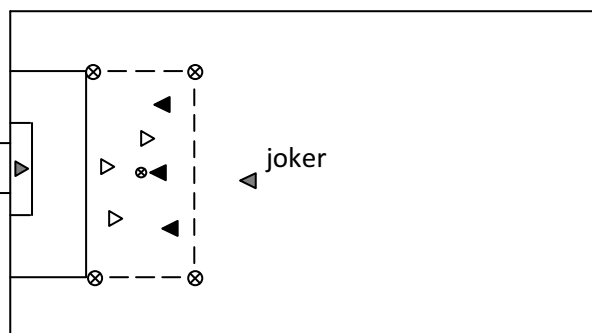
Håndbold efter fodbold

To hold á 4-8 spillere. Det ene hold får veste på og udleveret en fodbold, det andet hold en håndbold. Det gælder nu for håndboldholdet om at spille sammen om at ramme

fodbolden, som det andet hold spiller mellem sig. Dette hold forsøger naturligvis at undvige håndbolden. Det er kun håndboldholdet, der kan score point. Efter et givet tidsrum bytter holdene bolde og opgaver. Det er ikke tilladt at genere det andet hold, eller med vilje at røre det andets holds bold.

Skud udefra

Der spilles 3 mod 3 (evt. med "joker") i feltet. Jokeren er udenfor feltet og med dem som har bolden. Der må kun scores udefra.



Intervalspil

Der spilles i fire hold med fire spillere på hvert

De to hold er på banen, mens de to andre venter udenfor. En spiller fra hvert hold er bandespiller og opholder sig i grøften for enden af banen. Der

ved at en markspiller spiller

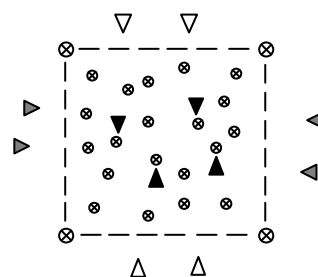
(bandespil) med en bandespiller.

Det er tilstrækkeligt at returbolden spilles til en spiller på angrebsholdet. Bandespillerne må altså

kun spille "førstegangsaflæveringer". Begge hold kan score i begge ender. Der spilles i perioder af tre minutter.

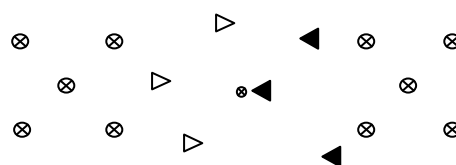
Hente bolde

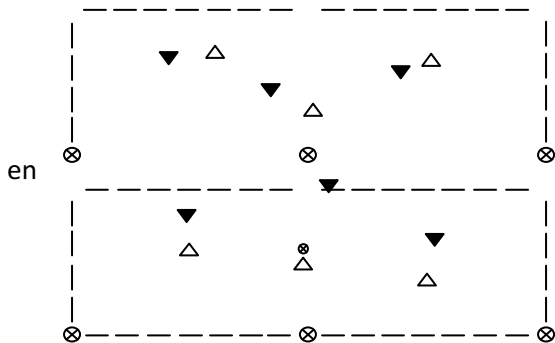
Fire spillere i firkanten sparker/kaster/slår bolde så langt væk fra firkanten som muligt (mange bolde i firkanten). Spillerne udenfor kvadratet skal så hurtigt som muligt få fat i boldene og spille dem ind i firkanten. Markspillerne må kun spille med fødderne. Der spilles på tid. Det hold, der har fået flest bolde placeret i firkanten har vundet. Markspillerne må ikke opholde sig i firkanten. Spillere i firkanten må ikke standse bolde, som er på vej mod firkanten.



Spilbarhed

Ubegrænset spilleplads. Spillerne på det hold, der har bolden, spiller hinanden og forsøger at score ved at ramme det andets holds kegle. Bolden afgives efter scoring. Spillerne må ikke opholde sig i firkanterne eller cirklerne.





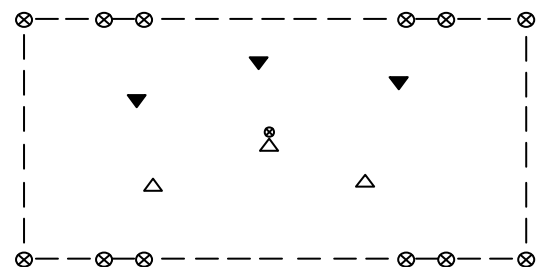
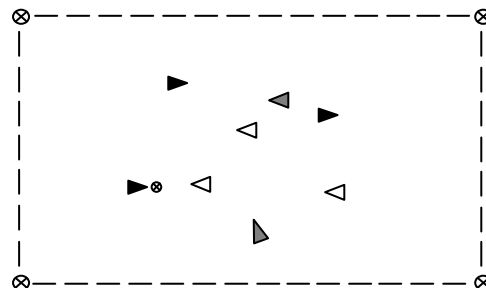
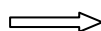
Spil i dybden

Hvert hold deles i to lige store hold. Halvdelen af holdet spiller på den ene side af "grænsen" og den anden halvdel på den anden side. Der scores, når

spiller på én side af grænsen spiller til en medspiller på den anden, og denne griber bolden.

Spilbarhed

Der spilles 3:3 med to jokere (jokerne spiller hele tiden med det hold, der har bolden). Bolden må ikke erobres fra jokersne. Jokeren må kun berøre bolden én gang (modtage og aflevere i én bevægelse – bandespil). Der scores ved at placere bolden på modstanderholdets baglinje.

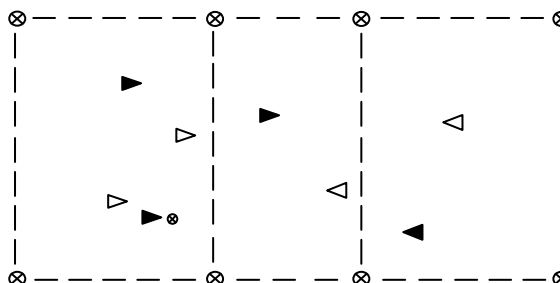
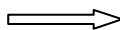


Spil i dybden

Der spilles 3:3 på en bane som vist på tegningen. Et hold forsvare de to mål på den ene langside og angriber de to mål på den anden side.

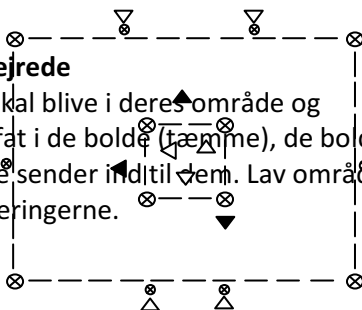
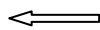
At læse spillet

Der spilles 4:4 på hele arealet. Scoring: Når en spiller dribler bolden over midterfeltet og placerer den på midterfeltets grænselinjer, uden en modspiller undervejs har klappet ham "nænsomt" på ryggen.



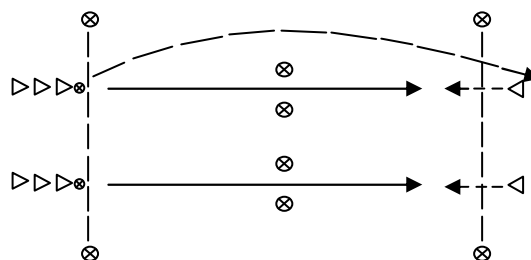
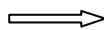
Forsyn de belejrede

De belejrede skal blive i deres område og forsøge at få fat i de bolde (fæmme), de bolde deres hjælpere sender ind til dem. Lav områderne, så det passer til spillernes sparke-teknik, dvs. så der bliver kvalitet i afleveringerne.



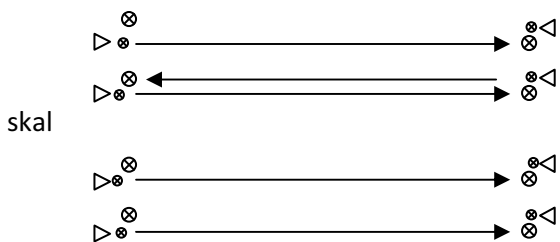
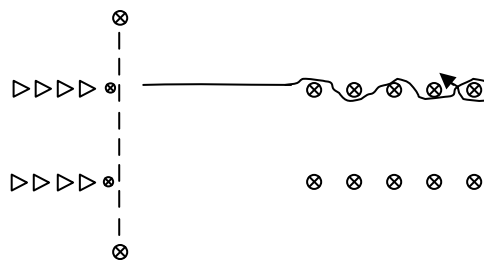
Stafet

Aflever mellem kegler og løb efter bolden og bag i rækken. Det er vigtigt, at afleveringerne er præcise og rigtigt udført, frem for hurtigheden, den kan altid komme. Her kan indøves forskellige sparkeformer.



Driblestafet

Første mand dribler ud og ind mellem keglerne og tilbage.
 Hvem kommer først igennem med alle mand?
 Husk højre/venstre ben. Når man dribler, må det ikke gå hurtigere end at man har kontrol over bolden, man kan altid sætte farten op, men det er **vigtigt** at bolden hele tiden er ved den fod man dribler med og ikke 1-2 meter foran.



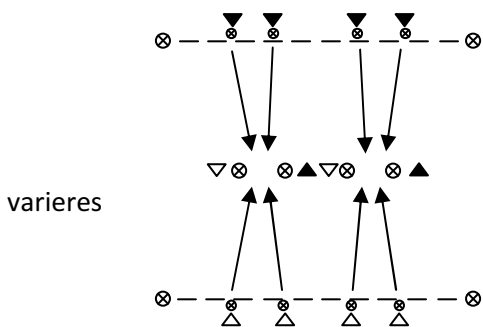
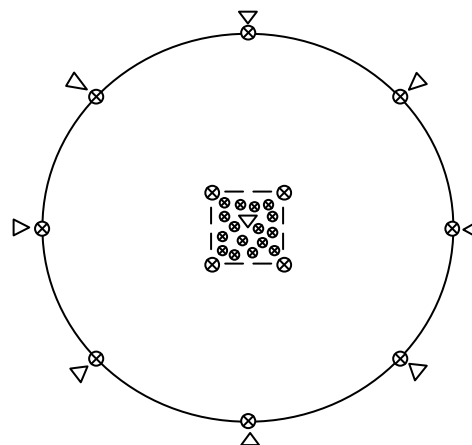
Skyde til kegle

Forsøg at ramme din makkers kegle. Sparkeren

bruge vristspark. Banens længde kan varieres efter hvor godt man sparker. Det er vigtigt at lære at ramme bolden rigtigt i stedet for at sparke hårdt. Til de mindre kan keglen stå i midten.

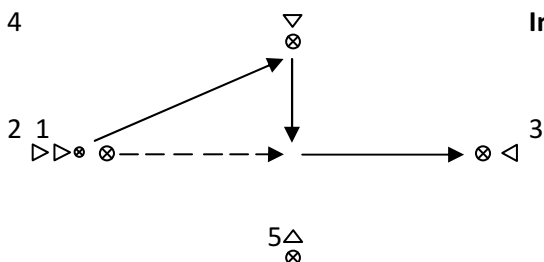
Fangeleg

Spillerne udenfor den store cirkel stiller sig ved hver en kegle "hjem". De skal fra firkanten erobre en bold og bringe (drible) den "hjem". Boldene forsvares af en fanger. Berør fangeren en spiller, skal denne løbe tilbage til sit "hjem" inden nyt forsøg på bolderobring. Den der har de fleste bolde har vundet. Spil på tid eller til sidste bold er hentet. Den store cirkel kan evt. være midtercirklen.



Score i keglemål

Hvem lave flest mål? Målenes størrelse kan efter færdigheder og sparketeknik. De fire i midten henter bolde til deres kammerater men kun på egen banehalvdel. Her kanøves forskellige former for spark.

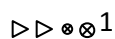
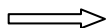


Indevindstræning med bande

Nr. 1 spiller bande med nr. 4, (nr. 4 skal spille med venstre ben) og spil videre til nr.3, nr. 1 løber om bagved, hvor nr. 3 stod, nr. 3 spiller bande med nr. 5 og videre til nr. 2 osv. Husk også at spille modsat (højre ben fra bande) og spille med god fart i afleveringerne og **spil** til det rigtige ben.

Pasningsøvelse

Keglerne opstilles med ca. 10-15 meters afstand
4



afhængigt af niveau og evne til at få fart i afleveringerne.

Træningstemaerne kan være: **Pasninger:** inderside – præcision og fart i pasningen. **Aflæg:** dæmpe bold med høj fart – få den rigtige vinkel på aflægget. **Vendinger:** hurtige vendinger i begge retninger og temposkift.

Forklaring: Nr. 1 afleverer med en hård inderside til spiller nr. 2, der har front mod ham. Spillerne viser med sit løb (evt. pege) til hvilken side afleveringen skal falde. Afleveringen dæmpes med behersket 1. gangs aflevering ud i en vinkel af 45 grader. Nr. 1 løber frem mod bolden og afleverer med en hård og præcis 1. gangs pasning (hård inderside) bolden lige på nr. 3, der har front mod ham. Nr. 1 overtager nr. 2's plads. Nr. 2 laver vending og løber frem mod nr. 3, viser hvor pasningen skal være, modtager aflæg og spiller nr. 4, nr. 4 spiller herefter nr. 3 og der spilles modsat. Nr.3 løber ned på nr. 4's plads osv.

Flere træningsøvelser

På klubbens hjemmeside kan du finde flere træningsøvelser og klubbens børne- og ungdomspolitik:
www.sub88.dk.

Held og lykke med dit trænerjob og rigtig god fornøjelse i SUB88