

FODBOLD FITNESS

Sjov træning og fodbold for alle
øvelseshæfte



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN



SDU



Fodbold Fitness - øvelsesmateriale

Materialet er udarbejdet af

Morten B. Randers Thomsen og Peter Krustrup
Sport og Sundhed, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
i samarbejde med Dansk Boldspil-Union, Bevæg dig for livet

Foto

Casper Boe Jensen

Illustrationer

DGI Marketing

Layout

DGI Marketing / Job nr. 26815

Tryk

DGI Print
1. udgave, 1. oplag, 2017

INDHOLD

FODBOLD FITNESS

- Introduktion
- Opbygning af fodbold
- Fitness træning
- 12-ugers fodbold fitness-forløb

OPVARMNING

- OP1 – SDU-opvarmning
- OP2 – Modificeret FIFA 11+ opvarmning

TEKNISKE ØVELSER

- T1 Afleveringer
- T2 Klink
- T3 Fodboldgolf
- T4 Skud på mål
- T5 Tæmning/modtagninger 1
- T6 Tæmning/modtagninger 2
- T7 Tæmning/aflevering 1
- T8 Tæmning/aflevering 2
- T9 Driblinger
- T10 Kongens efterfølger
- T11 Vending
- T12 Vending og skud

LEGE

- L1 Over Atlanten
- L2 Huler og uhyrer
- L3 Haleleg
- L4 3 på stribe
- L5 Krammetagfat
- L6 Ståtrold
- L7 Hellebold
- L8 Kædetagfat

4	Spiløvelser	28
5	S1 Pletbold	29
7	S2 Partibold	30
7	S3 Snakkebold/Stumbold	30
8	S4 Kant	31
10	S5 2 mod 2/3 mod 3	31
11	S6 Op og ned i rækkerne	32
11	S7 4-målsspil	33
12	S8 End zone	33
13	S9 Bandespillet	34
14	S10 Back to back	35
14	S11 Øllebrød	36
15	S12 Parbold	37
15	S13 5-målsspil	38
16	S14 2 mål i træk vinder	39
17	S15 Intervalspil	39
17	S16 Byt bander	40
18	S17 Mandsopdækning	40
19	S18 Scoring i 4 huler	41
20	S19 Vælte kegler	42
21	S20 Overtalsspil	43
22	S21 Manden med leen	44
23	S22 Parscoreing	45
24	FODBOLD FITNESS-STIER	46
25	FF1 Fodbold Fitness-sti 1	48
25	FF2 Fodbold Fitness-sti 2	48
26	FF3 Fodbold Fitness-sti 3	49
26	FF4 Fodbold Fitness-sti 4	49
27	FITNESSØVELSER	50
27	FØ1 Udfaldsskridt/Lunges	51
	FØ3 Dødløft	52
	FØ2 Squat/Knæbøj	52
	FØ4 Armstrækkere	52
	FØ5 Planken	53
	FØ7 Bro/Bækkenløft	54
	FØ6 Sideplanken	54
	FØ8 Indadførere/Inderlår	54
	FØ10 Mavebøjninger	55
	FØ9 Nordic hamstring/Baglår	55
	FØ11 Rygstræk	55



FODBOLD FITNESS

INTRODUKTION

Med dette hæfte bliver du godt rustet som tovholder/træner til at gennemføre Fodbold Fitness-træning i din klub.

I øvelseshæftet finder du information om, hvordan opbygningen af en Fodbold Fitness-træning bør være, og der gives et eksempel på 12 ugers Fodbold Fitness-forløb. Herefter gives forslag til tekniske øvelser, lege, spil, Fodbold Fitness-stier samt fitnessøvelser, som kan bruges til at sammensætte en Fodbold Fitness-træning.

Bevæg dig for livet-konsulenter står klar til at hjælpe dig i gang med Fodbold Fitness-træning i din klub. Desuden udbydes kurser, som kan medvirke til at ruste dig endnu bedre til at stå i spidsen for et Fodbold Fitness-hold.

Fodbold Fitness-træning kan foregå på græs, kunstgræs eller indendørs med 4–40 spillere, er typisk 60 minutter lang og anbefales 2 gange ugentligt året rundt.

Inden øvelserne præsenteres i hæftet, gives herunder nogle generelle instruktioner til brug af hæftet og til gennemførelse af Fodbold Fitness-træning i din klub.

Inden træningen

Lav en plan for træningen. Skriv den ned på et papir, som du kan have med på banen. Det giver sikkerhed på banen, når man er velforberedt. Kom i god tid og find materialerne frem, så holdet kan hjælpe med at tage materialerne med ned til træningsbanen.

Til træning

Den vigtigste opgave som tovholder/træner er at være til stede. Dermed menes ikke blot at møde op, men også med sin tilstedeværelse at være motiverende, opmuntrende, sprede glæde, korrigere og lægge mærke til alle. Husk i Fodbold Fitness er det det sociale fællesskab, der er i højsædet. Det at dyrke en sjov

motionsform sammen med andre, er det vigtigste. Og der er tovholderen/træneren den vigtigste formidler.

Instruktion

Start med at samle spillerne, der skal instrueres i et spil eller en øvelse. Sørg for at have spillernes opmærksomhed. Hvis det blæser meget, så vær opmærksom på vindens retning. Når solen skinner, så stil dig, så solen ikke blænder. Ligeledes er det bedst at placere sig, så spillernes opmærksomhed ikke fanges af noget, der sker bagved. Når man skal instruere i en øvelse eller et spil, er det desuden en god idé at bruge "vis-forklar-vis" princippet. Det vil sige:

- Vis, hvordan øvelsen udføres.
- Forklar, hvordan øvelsen udføres.
- Spørg, om nogen har spørgsmål.
- Slut med igen at vise, hvordan øvelsen udføres

Har man selv svært ved at forevise, kan man alliere sig med en fra gruppen, som har færdighederne til at vise det. Husk, der kan være nye til træning hver gang. Så forevis hellere en gang for meget end for lidt. Det kan også være, at det er lang tid siden øvelsen har været på programmet, så der er behov for at forevise – selv for de rutinerede Fodbold Fitness-spillere.

Antal spillere

Antallet af spillere, som indgår i et spil eller en øvelse, har indflydelse på sværhedsgraden og intensiteten. Det er vanskeligt at give generelle råd til antallet af spillere. Men i et spil betyder færre spillere typisk mere involvering – flere boldberøringer, hvilket øger intensiteten og gør spillet hårdere. I øvelser, hvor man står i kø, skal man også være opmærksom på antallet af spillere. Står man for meget i kø, bliver intensiteten meget lav, og spillerne

kommer lettere til at kede sig. Omvendt hvis der er få i kø, skal man hele tiden skynde sig for at holde øvelsen i gang. Når man bliver træt, falder kvaliteten af bevægelserne, så det gælder om at ramme et passende antal spillere, så der er et godt flow.

Banestørrelse

For at få et godt spil er det vigtigt, at banen er af passende størrelse. En passende banestørrelse afhænger meget af, hvor mange spillere der spiller samt spillernes fysiske formåen. Så det bedste råd er at prøve sig frem. Vær ikke bange for at ændre på banestørrelsen, hvis spillet ikke fungerer. En lille bane giver mere nærkontakt og gør det sværere teknisk. Omvendt giver en større bane mere plads, men kræver også mere af fysikken.

Husk at øve begge ben

Vi har næsten alle sammen et favoritben. Et ben vi er bedst til at dribble, aflevere og skyde med. Men husk at træne begge ben. Spillerne vil ellers næsten altid udelukkende bruge det bedste ben.

Bolde

Ved de fleste spil er der angivet, at der skal bruges 1 bold. Det er dog i langt de fleste tilfælde en fordel at have flere bolde klar, som kan sættes i spil hurtigt. Derved kan man holde intensiteten oppe i spillet. Boldene kan så samles igen i pauserne.

Målmænd

Til nogle spil og øvelser skal der bruges målmænd. Ikke alle har

lyst til at være målmænd. Nogle kan være bange for at blive ramt af bolden. Respekter altid dette. Husk, at målmænd typisk står mere stille end de øvrige spillere. Så husk at skiftes til at være målmænd. Hvis ingen har lyst til at stå på mål, kan man sætte et mindre mål ind i det mål, man skal score på. Derved kan det mindre mål agere målmænd, og det er kun muligt at score i det store mål udenom det lille. Hvis man ikke har et mindre mål, kan man stille kegler i målet, som ikke må rammes ved scoring. Alternativt må man lave en øvelse eller spille uden målmænd.

Passende progression

Det er vigtigt med en rolig progression. Med nye øvelser er det altid vigtigt at starte simpelt og derefter bygge på. Når spillerne har prøvet en øvelse eller et spil nogle gange, bliver spillerne bedre og har brug for at blive udfordret. Det vigtigste er at finde den rette balance mellem udfordring og fornemmelse af at kunne mestre noget. Det er jo også sjovt at føle sig god.

Plads til forskelligheden

På Fodbold Fitness-holdet kan der være stor forskellighed i boldspilbaggrund og fysisk formåen. Ligeledes kan nogle spillere have været med længe, mens andre er helt nye. Som Fodbold Fitness-tovholder/træner skal man være dygtig til at rumme disse forskelligheder. I fitnessøvelser kan man lave forskelligt antal gentagelser. I spil kan man sætte begrænsninger på nogle af spillerne. Husk følelsen af at være fælles er meget central i Fodbold Fitness. Men selvom Fodbold Fitness-deltagere er forskellige, skal I huske hvilke værdier, der binder jeres hold sammen.



OPBYGNING AF FODBOLD FITNESS TRÆNING

Fodbold Fitness-træning varer typisk 60 minutter, men kan godt vare længere. Det anbefales at have to ugentlige træninger året rundt.

En god Fodbold Fitness-træning opbygges af elementerne:

- Opvarmning
- Fitnessøvelser
- Fodboldøvelser
- Spil til to mål (3:3–6:6)

Opvarmningen

Opvarmningen kan bestå af det foreslåede SDU-opvarmningsprogram eller det modificerede FIFA 11+ opvarmningsprogram. Det er meget forskelligt, hvor lidt eller hvor meget forskellige Fodbold Fitness-hold ønsker at gøre brug af fitnessøvelser. Fodboldsmåspil i sig selv har vist sig at være effektiv træning for hele kroppen med bredspektrede sundhedseffekter, så fitnessøvelserne kan sagtens udelades. Nogle grupper vælger at køre en session umiddelbart efter opvarmningen, hvor man har separat fokus på at træne forskellige kropsdele med klassiske fitnessøvelser. Andre vælger at lægge fitnessøvelser ind hist og her igennem programmet. Det kan eksempelvis være i pauserne mellem spil eller øvelser.

I mange fodboldklubber har man traditionelt brugt fitnessøvelser som en straf til det tabende hold. Men disse øvelser er rigtig fine som generel træning af kroppen og bruges også af professionelle fodboldspillere som skadesforebyggende træning. Fitnessøvelserne bør ikke ses som en straf, men bør være noget alle på holdet laver sammen. En sjov måde at få fitnessøvelserne ind i programmet er ved at lave Fodbold Fitness-stier, der kombinerer fodboldteknik med fitnessøvelser.

Fodboldøvelser

Fodboldøvelser dækker over både teknikøvelser, lege, Fodbold Fitness-stier og spil. Intensiteten i de forskellige elementer er meget forskellige. Generelt er teknikøvelserne med lav intensitet, da der er fokus på at øve tekniske elementer. Legene er meget lagt an på fangelege og stafetter,

hvor intensiteten i korte perioder er tæt på maksimal under sprint uden pulsen nødvendigvis er høj. Under Fodbold Fitness-stierne og spil bliver pulsen moderat-høj. De forskellige spil er sjove som afveksling, og det forskellige fokus er med til at træne forskellige elementer af fodboldspillet.

Det anbefales altid at spille til to mål i mindre grupper 3 mod 3-6 mod 6. Om nødvendigt på flere baner. Spil gerne i minimum 20 minutter – gerne længere. Det vigtigste er, at alle er aktive og har det sjovt.

Hvor lang tid bør man have med hvert element?

I Fodbold Fitness-træning er det vigtigt altid at have opvarmning og spil til to mål med. Opvarmningen bør vare ca. 15 minutter og gerne indeholde balance og fitnessøvelser. Se eksempler på opvarmning her i hæftet. Hvor lang tid spil til 2 mål bør vare, afhænger af, om der er andre spil med i programmet. Samlet bør man spille mindst 30 minutter og gerne mere. Men det kan godt være eksempelvis 20 minutter spil til 2 mål og 10 minutter spil fra kataloget. Fitnessøvelserne behøver ikke være en del af programmet, men mange Fodbold Fitness-hold vil gerne have nogle øvelser med. Varigheden kan tilpasses ønskerne på holdet. Ligeledes kan mængden af fodboldøvelser tilpasses til ønskerne på holdet.

Navnelege er gode at gennemføre hyppigt. Det er en god måde at få interaktion. Fodbold Fitness er også mindre forpligtende en traditionel fodboldtræning, hvorfor der oftere er nye spillere eller spillere, der ikke har været der i en lidt længere periode. Mange af legene og spillene kan sagtens laves som en form for navneleg. Eksempelvis kan man i T6 sige sit navn, når man modtager en bold. Og sidenhen skal man sige navnet på den, man modtager bolden fra eller på den, man afleverer til. Sådanne eksempler kan også sagtens inkorporeres i øvelse T9, L7 og S2, mens det at sætte navn på modtageren er en direkte regel i S3.

12-UGERS FODBOLD FITNESS-FORLØB

Programmet er lige til at gå til og kan sagtens gentages. Ligeledes kan man i øvelseshæftet finde alternative øvelser og spil. Der er meget variation i øvelserne, men man kan sagtens lade de samme øvelser gå mere igen. Spil bliver som regel sjovere, når man har forstået dem og prøvet dem et par gange. Det kræver heller ikke så meget instruktion, når man genbruger spil og øvelser. Træningsprogrammet er lavet, så der trænes 2x60 minutter per uge. Husk

at være opmærksom på, at der kan komme nye deltagere, når som helst i løbet af forløbet. Derfor må man af og til tilpasse øvelserne for de nye, så de også kan være med og ikke overbelastes. Øvelserne i programmet er uddybet i øvelseshæftet.

God fornøjelse med træningen!

Uge 1

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning	15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning
10 minutter	T9 – Driblinger	10 minutter	T7 – Tæmning/aflevering
10 minutter	S3 – Snakkebold/Stumbold	10 minutter	L8 – Kædetagfat
25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 2

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP2 – Modifieret FIFA 11+	15 minutter	OP2 – Modifieret FIFA 11+
10 minutter	T2 – klink	15 minutter	FF1 – Fodbold Fitness-sti 1
10 minutter	S3 – Snakke/Stumbold	30 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)
25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)		

Uge 3

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning	15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning
10 minutter	FØ2 + FØ4 + FØ7 + FØ10	10 minutter	FØ2 + FØ4 + FØ7 + FØ10
15 minutter	S8 – End zone	15 minutter	S6 – Op og ned i rækkerne
20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 4

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP2 – Modifieret FIFA 11+	15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning
5 minutter	T10 – Kongens efterfølger	10 minutter	FØ2 + FØ4 + FØ7 + FØ10
10 minutter	L3 – 3 på stribe	15 minutter	S6 – Op og ned i rækkerne
30 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 5

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning	15 minutter	OP2 – Modifieret FIFA 11+
15 minutter	FF1 – Fodbold Fitness-sti 1	10 minutter	T5 – Tæmning/modtagninger 1
30 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	10 minutter	L7 – Hellebold
		25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 6

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP2 – Modificeret FIFA 11+	15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning
10 minutter	FØ1 + FØ4 + FØ8 + FØ11	10 minutter	T11 – Vending
15 minutter	S12 – Parbold	15 minutter	S9 – Bandespillet
20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 7

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning	15 minutter	OP2 – Modificeret FIFA 11+
10 minutter	T12 – Vending og skud	15 minutter	FF2 – Fodbold Fitness-sti 2
10 minutter	S7 – 4-målsspil	15 minutter	S11 – Øllebrød
25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	15 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 8

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP2 – Modificeret FIFA 11+	15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning
10 minutter	L5 – Krammetagfat	10 minutter	FØ2 + FØ4 + FØ7 + FØ10
15 minutter	S9 – Bandespillet	10 minutter	T7 – Tæmning/aflevering 1
20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 9

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning	15 minutter	OP2 – Modificeret FIFA 11+
10 minutter	T4 – Skud på mål	15 minutter	FF1 – Fodbold Fitness-sti 2
20 minutter	S15 – Intervalspil	10 minutter	L8 – Kædetagfat
15 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

9

Uge 10

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP2 – Modificeret FIFA 11+	15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning
5 minutter	T10 – Kongens efterfølger	10 minutter	FØ2 + FØ4 + FØ8 + FØ10
10 minutter	L3 – 3 på stribe	10 minutter	T7 – Tæmning/aflevering 1
30 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 11

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning	15 minutter	OP2 – Modificeret FIFA 11+
15 minutter	FF1 – Fodbold Fitness-sti 1	10 minutter	T8 – Tæmning/aflevering 2
30 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	10 minutter	L6 – Ståtrold
		25 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

Uge 12

Tid	Træning 1	Tid	Træning 2
15 minutter	OP2 – Modificeret FIFA 11+	15 minutter	OP1 – SDU-opvarmning
10 minutter	FØ1 + FØ4 + FØ8 + FØ11	10 minutter	L2 – Huler og uhyrer
15 minutter	S22 – Parscoring	15 minutter	S18 – Scoring i 4 huler
20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)	20 minutter	Spil til to mål (3:3 – 6:6 evt. flere baner)

OPVARMNING

OP1 SDU-OPVARMNING

Løb og driblinger i moderat tempo (4 minutter)

- 1 dobbelttur på tværs af banen: Alle jogger på tværs af banen, vender, og jogger tilbage.
- 2 dobbeltture på tværs af banen: Dribl i roligt tempo på tværs af banen og tilbage. Den ene spiller dribler den ene vej, og den anden spiller dribler på tilbagevejen.
- 1 dobbelttur på tværs af banen: Løb på tværs af banen med let gadedrengeløb, vend og løb med halvhøje knæløftninger tilbage, knæene op til vandret.

Balance- og fitnessøvelser (5 minutter)

- Spillerne står med to meters afstand og kaster bolden til hinanden, mens de står på ét ben og holder balancen. Efter 30 sekunder skiftes ben. Lav øvelsen to gange med hvert ben.
- Spillerne står på begge ben, mens bolden kastes. Hver gang bolden er grebet, skal spilleren gå op på tæer to gange eller røre jorden én gang med bolden ved at gå ned i knæ (knæene skal pege fremad, ikke indad). Bolden kastes tilbage til makkeren, som også laver øvelsen.
- Suppler med øvelser med hop: Først 2-benshop på stedet, herefter 2-benshop frem og tilbage, og dernæst 2-benshop fra side til side. Hop i firkant med front fremad, først den ene vej, så den anden vej.

Løb og driblinger med højere intensitet (6 minutter)

- 1 dobbelttur på tværs af banen: Jogging på tværs af banen, vend og jog tilbage.
- 1 dobbelttur på tværs af banen: Spillerne løber 10 meter forlæns, og 5 meter baglæns, 10 meter forlæns, og 5 meter baglæns, osv. Gentag på tilbageturen.
- 1 dobbelttur på tværs af banen: Spillerne løber nu på tværs med lidt længere skridt. På tilbageturen løbes sidelæns og med sidestep.
- Den ene spiller i parret dribler med bolden, og den anden følger efter 1–2 meter derfra uden bold. Ved sidelinjen skiftes. For at lave lidt sjov er det frivilligt, hvor boldholderen søger hen, så spillerne kommer til at løbe ud og ind mellem hinanden. Driblinger foregår i roligt tempo med mange retningsskift. I bytter efter ca. 45 sekunder. Udfør to gange hver.
- Opvarmningen afsluttes ved, at alle løber på tværs af banen samtidig – alle er på linje med holdlederen/træneren. Disse ture udføres som stigningsløb, hvor første tur på tværs er i moderat tempo og turen tilbage i højt tempo. Fra midten af banen føres hænderne nedefra og helt op, så der jubles i mål. JAAAAA!

11

OP2 MODIFICERET FIFA 11+ OPVARMNING

Løbeøvelser (8 minutter)

Opvarmningen organiseres ved at sætte to rækker kegler (5–8 kegler i hver række) med 6–8 meter mellem rækkerne og 4–6 meter mellem keglene i hver række.

Deltagerne er sammen i par, og parrene fordeler sig med en i hver række. Hver øvelse gennemføres med sin makker. Når hver øvelse er lavet ved en kegle, løber man på hver sin yderside af opstillingen tilbage bag i rækken. Hver øvelse laves 2 gange.

- Løb roligt frem forbi alle keglene – følg makkeren.
- Jog frem. Ved hver kegle løftes det ene ben til låret er vandret, hvorefter knæet føres så langt udad som muligt. Herefter sænkes benet og parrene jogger videre til næste kegle, hvor modsatte ben løftes og føres udad.
- Ligner øvelse 2, men benet føres udefra og ind. Jog frem. Ved hver kegle løftes det ene ben til låret er vandret, hvorefter knæet føres så langt udad som muligt. Herefter sænkes benet og parrene jogger videre til næste kegle, hvor modsatte ben løftes.
- Jog frem til keglen, hvorefter man sidesteper mod midten, runder sin makker og sidesteper tilbage til keglen. Herefter joggles frem til næste kegle, hvor øvelsen gentages.

- Jog frem til keglen og sidestep derfra mod midten, hvor makkeren mødes med en let skulderkontakt. Enten ved begge står på jorden eller begge hopper let inden kontakten. Sidestep ud til keglen igen og jog frem til næste kegle, hvor øvelsen gentages. Skift side på 2. tur.
- Løb lidt hurtigere to kegler frem. Brems ved keglen og jog baglæns 1 kegle tilbage til den kegle du netop løb forbi. Gentag med to kegler frem i hurtigere løb, 1 kegle tilbage baglæns og så fremdeles til alle keglene er gennemført.

Styrke-, hop- og balanceøvelser (5 minutter)

- FØ2 – Squat 2 x 6
- FØ7 – Bækkenløft 2 x 30 sekunder
- Hop i firkant på begge ben. 1 omgang begge veje.
- Hold balancen på et ben i 30 sekunder og skift derefter ben.

Løbeøvelser (2 minutter)

- Løb 2 x på tværs af banen med stigende fart.
- Løb slalom 2 x på tværs af banen med stigende fart.
- 2 x jog halvvejs på tværs af banen, og løb så hurtigt som muligt resten af vejen.



TEKNISKE ØVELSER

I dette afsnit gives nogle eksempler på tekniske øvelser. Intensiteten i tekniske øvelser er ofte lav, da der skal være mulighed for at øve teknikken uden for meget pres. Til flere af øvelserne er der nogle fokuspunkter, som kan bruges til at udføre den tekniske detalje. Desuden gives nogle variationsmuligheder, som kan bruges til at differentiere i gruppen. Så træner alle det samme men på lidt forskellige niveauer. God træning!

T1 AFLEVERINGER

Formål

At kunne aflevere præcist til en medspiller eller skyde på mål.

Rekvisitter

1 bold per par. Evt. kegler til at skyde igennem eller ramme.

Beskrivelse

- Spillerne er sammen parvis om en bold.
- Spillerne står med 5-8 m afstand.
- Bolden afleveres med indersiden til makkeren.
- Stop bolden og aflever tilbage.
- Husk at øve begge ben.

Fokuspunkter

- Støtteben ved siden af bolden ca. 10 cm afstand til bolden.
- Foden på støttebenet skal pege i den retning, man vil aflevere.
- Sparkeben skal være 90° i forhold til støtteben.
- Bøj lidt i benet, læn dig lidt forover og brug armene til balancen.
- Spænd i fodleddet og ram bolden i ækvator.
- Tilpas farten i forhold til afstanden til makkeren.

Variation

- Stil to kegler med 1-2 meters mellemrum midt imellem de to spillere, hvorigennem bolden skal afleveres. Parret kan samarbejde om at lave så mange afleveringer som muligt igennem keglerne i løbet af 1 minut – evt. konkurrere mod andre.
- Øg afstanden og gør det sværere.
- Aflever tilbage uden af stoppe bolden.





14

T2 KLINK

Formål

At kunne styre boldens længde og retning.

Rekvisitter

1 bold per hver.

Beskrivelse

- Øvelsen går ud på at ramme makkerens bold.
- Spillerne er sammen parvis med en bold hver.
- Den ene spiller starter med at sparke bolden i en tilfældig retning.
- På skift skal man herefter forsøge at ramme hinandens bold.
- Når man rammer makkerens bold, får man et point og starter en ny runde.
- Man skiftes til at starte.
- Tæl point, men spil på tid, så hele holdet slutter samtidigt.

Variation

- a) Stil krav til, hvilket ben der må bruges.
- b) Spark skiftevis med højre og venstre ben.

T3 FODBOLDGOLF

Formål

At kunne styre boldens længde og retning.

Rekvisitter

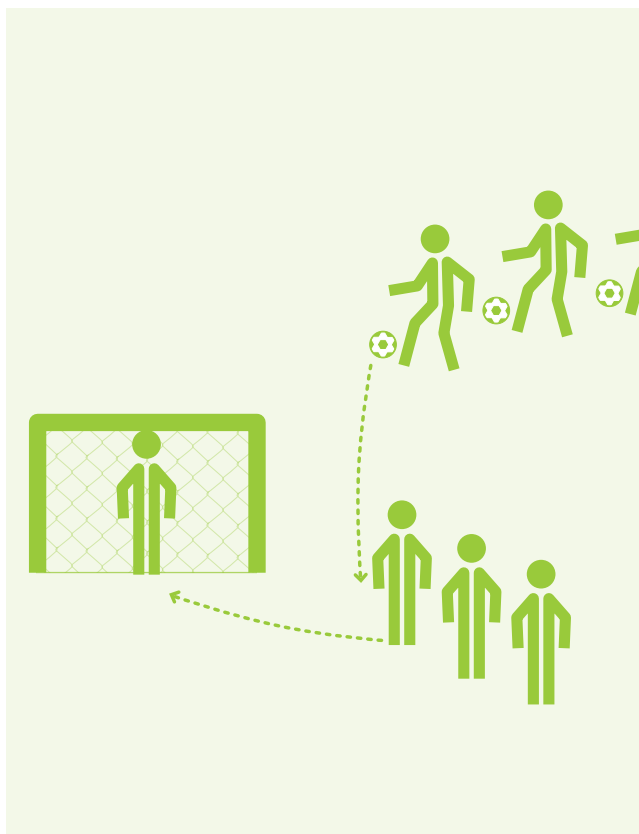
1 bold per hver. Høje kegler til antallet af baner (alternativt små toppe).

Beskrivelse

- Der spilles fodboldgolf, hvor spillerne skal forsøge at ramme/vælte en kegle.
- Et antal kegler fordeles med en vis afstand ud over området, så rækkefølgen er nem at se. Brug evt. kegler i to farver, så rækkefølgen er lettere at se.
- Brug gerne fodbolddanens rekvisitter (mål, hjørneflag, en bunke med overtræksveste) som naturlige forhindringer.
- 2-3 spillere spiller mod hinanden.
- Bolden lægges i nærheden ved en kegle, og man skal forsøge at ramme den næste kegle med så få forsøg som muligt.
- Spillerne sparker på skift.
Tæl antal spark frem til keglen rammes.
Spil på tid, så alle stopper på samme tid.

Variation

- a) Hvert hul afgøres, og man tæller antal vundne huller.
- b) Man kan spille 2 par mod hinanden, så man skiftes i parret til at sparke til bolden.
- c) Krav om skiftevis brug af højre og venstre ben.



T4 SKUD PÅ MÅL

Formål

At kunne afslutte mod mål med kraft og præcision.

Rekvisitter

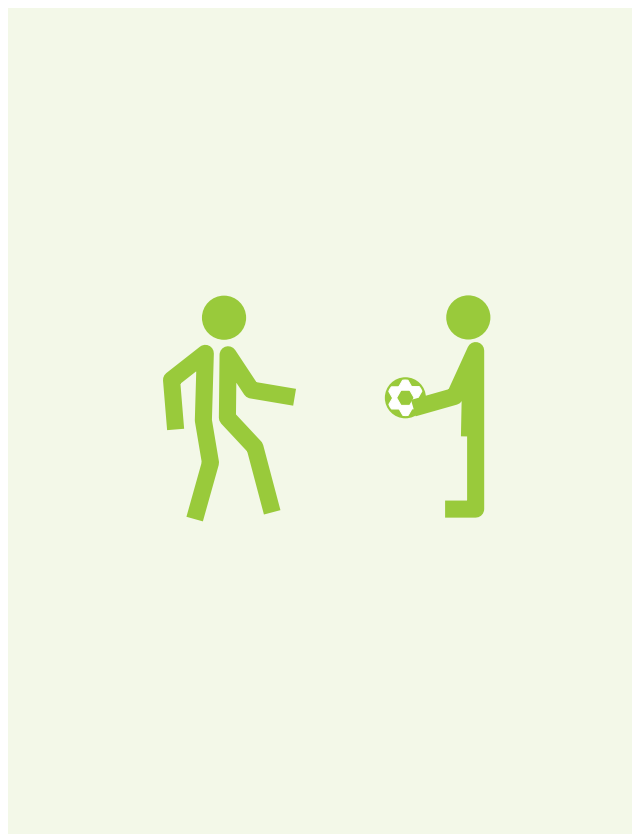
1 bold per hver (eller så mange bolde som muligt). 1-2 mål af passende størrelse. Evt. 2 kegler.

Beskrivelse

- En målmand. Resten af spillerne fordeler sig i to grupper. En gruppe ved siden af den ene stolpe. Den anden gruppe i passende afstand til målet. Afstanden afhænger af spillernes niveau og målets størrelse.
- Bolden spilles fra den første i gruppen ved stolpen op til den første spiller i rækken ud for målet. Denne skyder mod mål. Enten kan bolden stoppes inden der skydes, men forsøg at sparke mod mål uden at stoppe bolden først.
- Spilleren ved stolpen, der afleverede bolden, løber op bag i køen for spark mod mål. Den anden spiller henter sin bold og stiller sig bag i køen ved stolpen.
- Husk at øve begge ben.

Variation:

- a) Bolden kan spilles fra forskellige vinkler. Flyt gruppen, der afleverer.
- b) Gruppen, der afleverer, kan også stå længere væk fra målet, end den gruppe, der skal afslutte mod mål. Derved triller bolden mod mål og væk fra afslutteren, der skal sparke.
- c) Bolden kan kastes, så den hopper lidt. Dette kan være svært at styre, men fokus for sparkeren er at møde bolden og læne lidt fremover.



T5 TÆMNING/MODTAGNINGER 1

Formål

At få kontrol over bolden, når den modtages

Rekvisitter

1 bold per par.

Beskrivelse

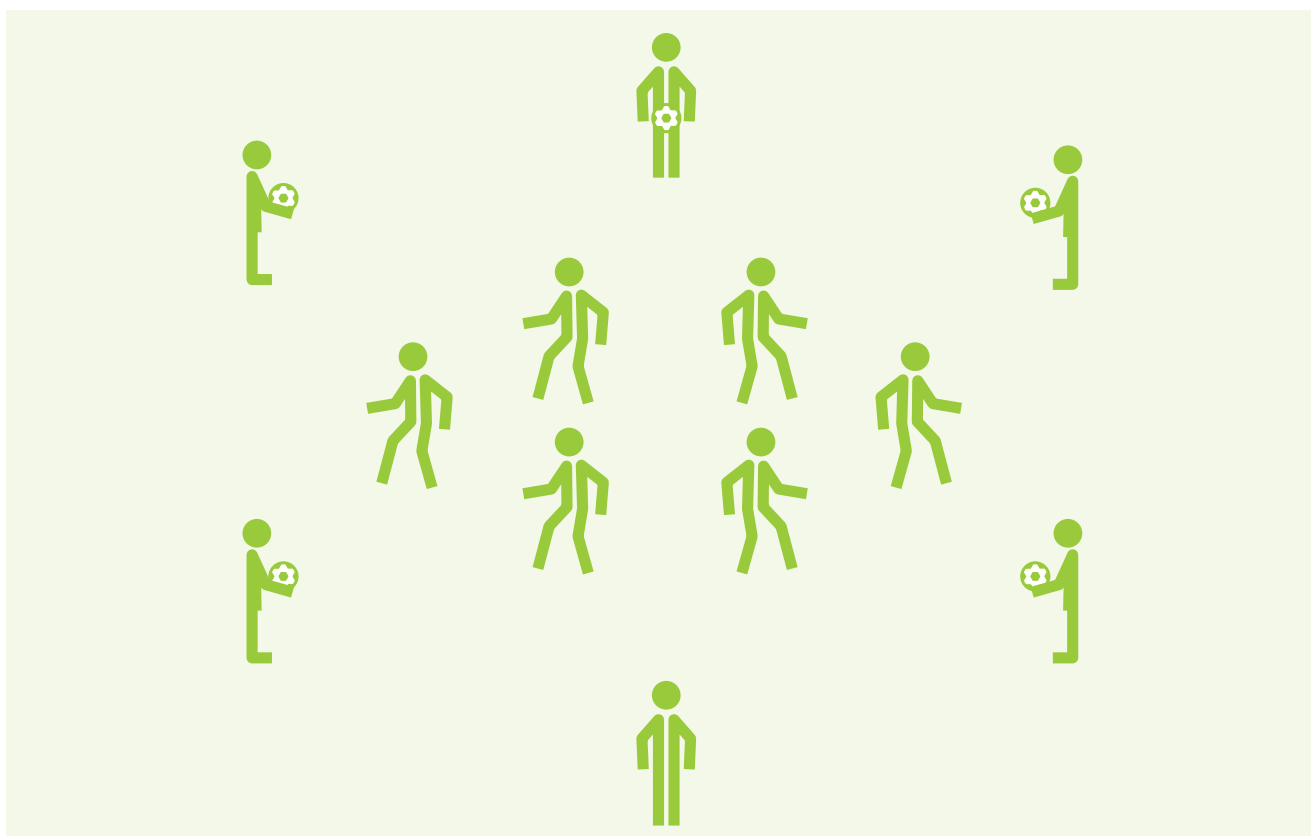
- Spillerne sammen parvis om en bold.
- Spillerne står med 3-5 m afstand.
- Bolden afleveres (med foden eller kast) til makkeren, der "tæmmer" bolden.
 - med indersiden af foden.
 - med ydersiden af foden.
 - med låret.
 - med brystet.

Fokuspunkter

- Lidt ned i knæ og god balance ved hjælp af armene.
- Mød bolden.
 - Giv bolden en blød landing.
 - Husk at øve begge ben.

Variation

- a) Øvelserne kan laves i bevægelse. Den, der server (afleverer), løber baglæns og kaster eller afleverer langs jorden bolden. Den, der skal tæmme bolden, løber forlæns, så denne altid løber frem for at møde bolden. Når bolden er tæmmet, afleveres den tilbage til baglænsløbende server. Skift halvvejs.



T6 TÆMNING/MODTAGNINGER 2

16

Formål

At få kontrol over bolden, når den modtages

Rekvisitter

1 bold per 2 spillere.

Beskrivelse

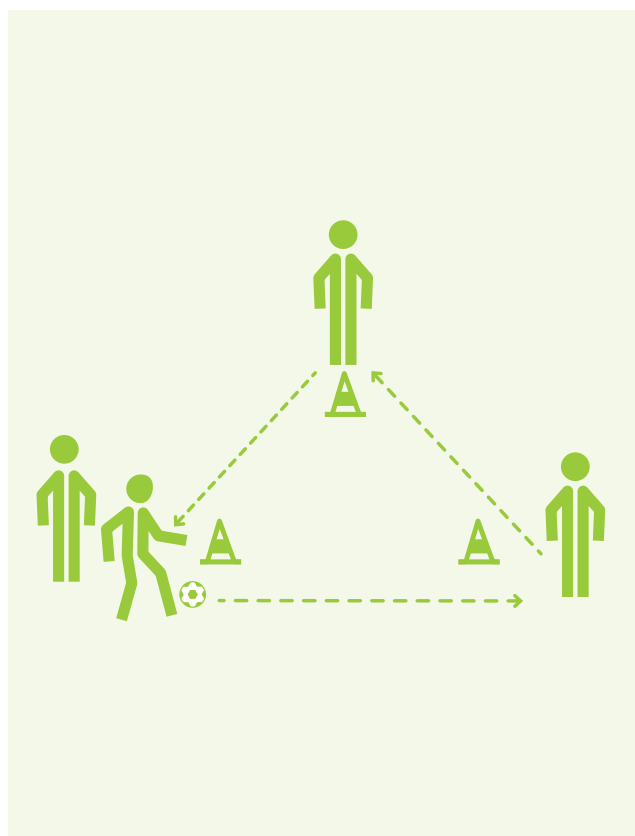
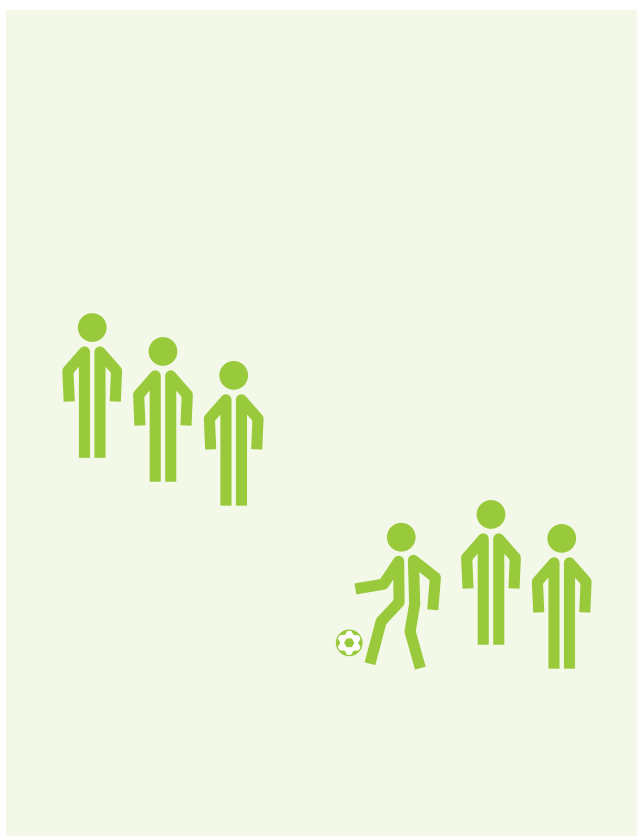
- Halvdelen af spillerne tager en bold og danner en stor cirkel – størrelsen på cirklen afhænger af antallet af spillere og niveau. Prøv jer frem.
- Den anden halvdel stiller sig inde i cirklen uden bold.
- Spillerne i midten løber derefter ud mod en af spillerne i cirklen, modtager en aflevering og tæmmer bolden, inden den afleveres retur.
- Herefter løber man ind om midten og ud til en ny.
- Efter 1 minut skifter dem i midten med dem i cirklen.
- Bolden afleveres (med foden eller underhåndskast), og bolden tæmmes o med indersiden af foden. o med ydersiden af foden.
 - med låret.
 - med brystet.

Fokuspunkter

- Lidt ned i knæ og god balance ved hjælp af armene.
- Mød bolden.
- Giv bolden en blød landing.

Variation

- a) Varier med forskellige tæmmeformer som ovenfor.
- b) Forsøg at aflevere tilbage 1. gang eller tvungen antal berøringer (svær).



T7 TÆMNING/AFLEVERING 1

Formål

At få kontrol over bolden, når den modtages

Rekvisitter

1 bold per 6-8 spillere.

Beskrivelse

- 6-8 spillere fordeler sig i 2 rækker overfor hinanden med 6-8 m afstand.
- Den forreste spiller afleverer bolden over til den forreste i modsatte række, der tæmmer bolden, inden den afleveres til den næste i modsatte række osv.
- Når man har afleveret bolden, løber man over bag i modsatte række.

Variation

- Bolden kan tæmmes med undersiden, ydersiden eller fodsålen (læg låg på).
- Man kan spille bolden tilbage første gang – uden at tæmme/stoppe den først.
- Efter man har afleveret og skal løbe om bag i modsatte række, kan man lave forskellige øvelser: F.eks. knæløft, sidestep, gadedrenge, baglæns osv.
- Hvis der er flere grupper, kan man konkurrere i, hvilken gruppe der kan lave flest afleveringer uden øvelsen går i stykker.

T8 TÆMNING/AFLEVERING 2

Formål

At få kontrol over bolden, når den modtages og kunne spille den videre.

Rekvisitter

3 kegler til trekant – 4 kegler til firkant

Beskrivelse

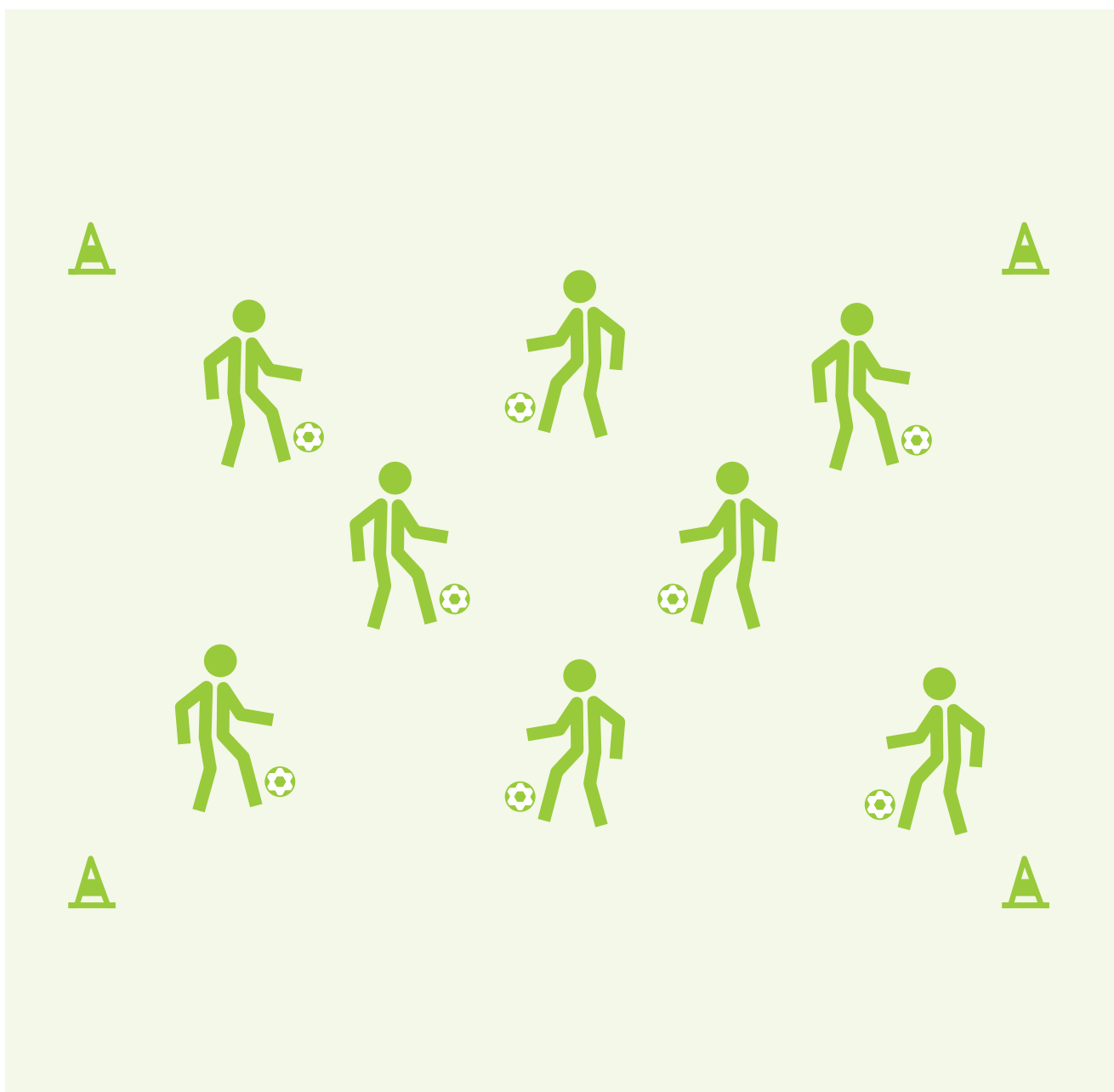
- Der laves en ligesidet trekant (trekant med lige lange sider) eller et kvadrat (firkant med lige lange sider).
- Der skal være mindst en spiller mere i gruppen, end der er kegler.
- Spillerne fordeler sig ved keglerne – ca. en meter ud for keglerne.
- Bolden skal starte ved en kegle, hvor der står 2 spillere.
- Bolden afleveres til spilleren ved næste kegle, bolden tæmmes af spilleren og der afleveres videre til spilleren ved næste kegle.
- Når man har afleveret, følger man efter bolden til næste kegle. Husk at køre øvelsen både i og imod urets retning.

Fokuspunkter

- Lidt ned i knæ, når bolden modtages.
- Brug armene til balance.
- Giv bolden en blød landing.
- Forsøg at spille bolden hen, så man kan aflevere videre i næste skridt.

Variation

a) Stil forskellige krav til, hvordan bolden skal tæmmes og spilles videre. F.eks. tæm med højre inderside – aflever med venstre inderside. Eller tæm med højre yderside – aflever med højre inderside.



T9 DRIBLINGER

Formål

At løbe kontrolleret med bolden (drible med bolden).

Rekvisitter

1 bold per spiller. Kegler til at markere et område.

Beskrivelse

Der dribles rundt i firkanten mellem hinanden. På signal fra tovholderen/træneren stoppes bolden på forskellig vis (fodsål (læg låg på), inderside, yderside, knæ, bagdel, bryst) tilpasset gruppen af spillere. Der dribles med forskellige betingelser (f. eks., – kun højre fod, kun venstre fod, skiftevis højre/venstre, med ydersiden, med inderside osv.).

Fokuspunkter

- Hold bolden tæt på fødderne.
- Tilpas hver dribling til farten, så bolden holdes nær.
- Pas på hver dribling ikke bliver for kort, så farten bliver lav.
- Husk at kigge op, så man ikke løber sammen med andre.

Variation

- Varier betingelserne og øg sværhedsgraden som nævnt ovenfor.
- Prik hinandens bolde væk.



T10 KONGENS EFTERFØLGER

Formål

At kunne dribble med bolden – kigge op og ændre retning. a) I stedet for at følge efter kan man lave spejl, så den ene bestemmer øvelserne og retningen, mens den anden skal forsøge at spejle.

Rekvisitter

1 bold per par.

Beskrivelse

- Sammen parvis.
- Begge dribler med en bold.
- Den ene skal følge efter den anden, som forsøger at ryste denne af med temposkift og retningsskift.
- Der skiftes efter 1 minut.

Fokuspunkter

- Hold bolden tæt på fødderne.
- Tilpas hver dribling til farten, så bolden holdes nær.
- Husk at kigge op, så der kan skiftes retning, når den forreste gør det.

Variation

- a) I stedet for at følge efter kan man lave spejl, så den ene bestemmer øvelserne



T11 VENDING

Formål

At kunne vende med bolde og ændre spillets retning.

Rekvisitter

1 bold per 3 spillere.

Beskrivelse

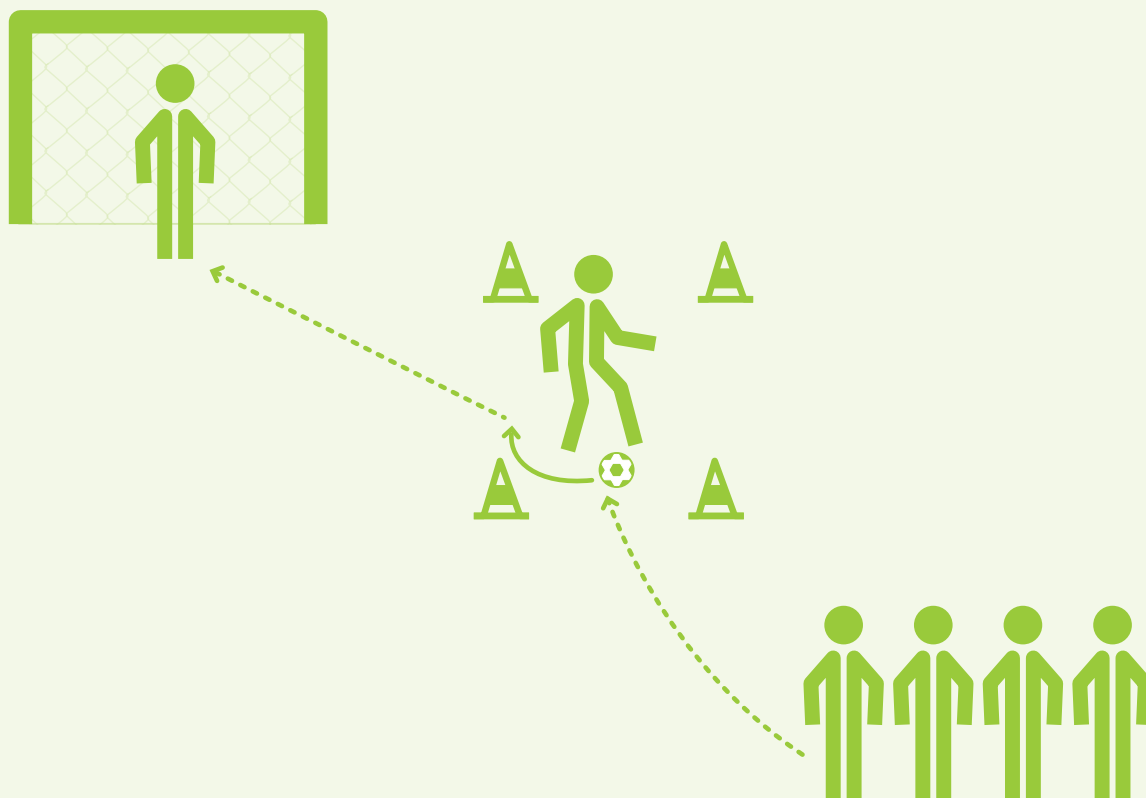
- 3 spillere er sammen og stiller sig på en linje med 10 m mellem hver.
- Bolden starter i en af enderne.
- Spilleren i midten søger mod bolden og modtager en aflevering langs jorden.
- Når bolden modtages, vendes med bolden og den afleveres ud til spilleren i modsatte side.
- Herefter søger spilleren i midten ud for at møde bolden og får den igen langs jorden, laver en vending og spiller den modsat.
- Spilleren i midten fortsætter i 30-60 sekunder.

Fokuspunkter

- Som ved tæmninger skal bolden mødes.
- Lidt ned i knæ på standbenet.
- Dæmp boldens fart og styr den i den ønskede retning.
- Hvis bolden ikke kommer for hurtigt, kan man bare lade den løbe forbi uden at røre den. Men husk, at bolden ikke må trille for langt væk.

Variation

- Vend på forskellige måder. Yderside, inderside, fodsål, få berøringer, flere berøringer.
- Øvelsen kan også laves, hvor spillerne i enden kaster bolden (underhånds). Spilleren i midten skal så tæmme med foden (i luften), låret eller brystet og vende sig for at spille bolden modsat. I denne variation bør afstanden gøres mindre, så spilleren i midten ikke skal løbe for langt.



T12 VENDING OG SKUD

Formål

At kunne vende med bolde og skyde på mål.

Rekvisitter

1 bold per spiller. 5 kegler. 1 mål.

Beskrivelse

- 4 kegler stilles i et 5 x 5 m kvadrat i passende afstand til målet.
- Den sidste kegle stilles i 6-10 m fra firkanten – væk fra målet.
- Spillerne stiller sig på en række med boldene bagved den enlige kegle, mens en spiller stiller sig uden bold inde i firkanten.
- Den første spiller i rækken spiller bolden ind til spilleren inde i firkanten, som forsøger at vende med bolden og skyde på mål, inden bolden kommer ud af firkanten.
- Spilleren, der afleverede ind i firkanten, stiller sig ind i firkanten og er klar til at modtage bolden fra den næste i køen.

- Spilleren, der afsluttede, henter sin bold og stiller sig bag i køen.

Fokuspunkter

- Som ved tæmninger skal bolden mødes.
- Lidt ned i knæ på standbenet.
- Dæmp boldens fart og styr den i den ønskede retning.
- Spænd i fodleddet, når der skydes på mål.

Variation

- Keglen udenfor firkanten kan flyttes, så afleveringer kommer fra forskellige positioner.
- Firkanten kan gøres større eller mindre efter niveau.



LEGE

Kendetegnet for disse lege er, at der er en vis grad af hurtighed i dem. I afsnittet præsenteres flere fangelege. De fleste af legene kan både leges med og uden bold. Dog er bolde centrale i enkelte lege.

Legene hænger tæt sammen med de tekniske øvelser. Når legene leges med bolde, er der stor grad af teknisk træning i dem. Blot vil der være pres på i legene – eksempelvis i form af fangere eller tid/konkurrence.

Der findes masser af lege. Og langt de fleste, som man kan lege med børn, kan man også sagtens lege med voksne. Lege med kropskontakt er ofte rigtig gode til at nedbryde grænser i en gruppe. De er med til at skabe kontakt i gruppen, hvorfor de ofte er gode i nye grupper. Vær dog opmærksom på, at folk kan have vidt forskellige grænser.

L1 OVER ATLANTEN

Formål

At dribble med bolden under pres.

Rekvisitter

1 bold per spiller. 8 toppe.

Beskrivelse

- Toppene stilles op som et rektangel med end zone i begge ender (se tegning).
- I midten befinder sig et antal fangere uden bold.
- Spillerne med bold fordeler sig i begge ender.
- Når øvelsen igangsættes, skal spillerne dribble fra den ene til den anden ende og undgå at miste bolden til fangerne i midten.
- Mister man bolden, er man selv fanger, og den, man blev fanget af, overtager bolden.

- Dribler man ud over sidelinjen, mister man også bolden til fangeren og bliver selv fanger.

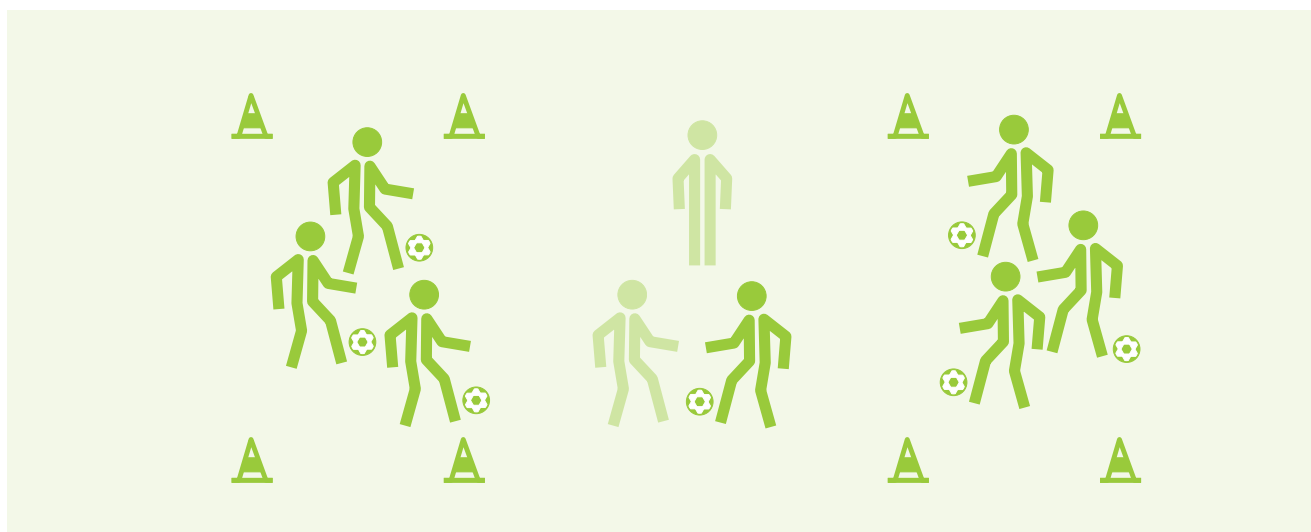
Fokuspunkter

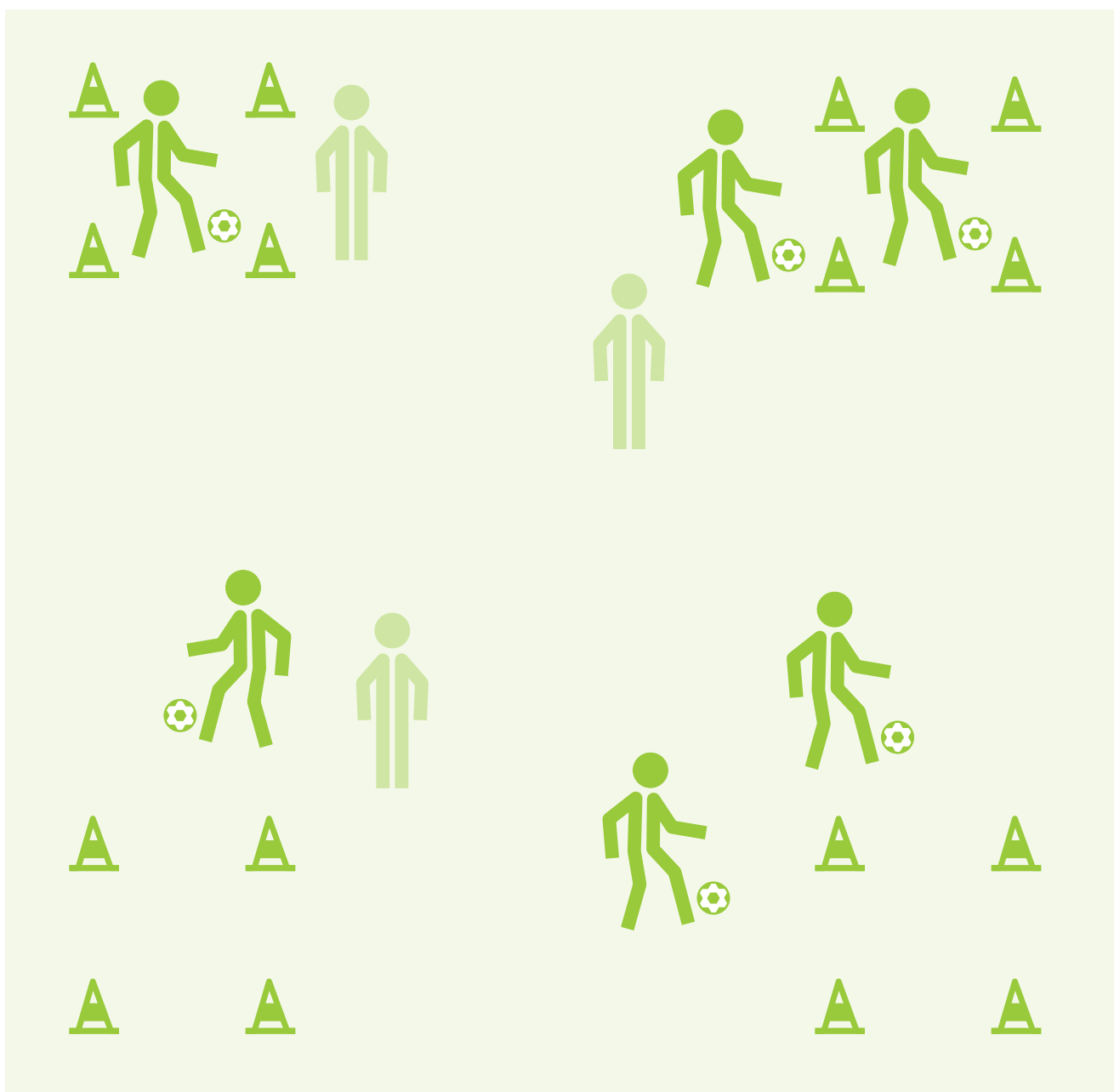
- Hold bolden tæt på fødderne.
- Tilpas hver dribbling til farten, så bolden holdes nær.
- Kig op, så man kan holde øje med fangerne.

Variation

- a) I stedet for at fangeren overtager bolden, når den er mistet, lægger man sin bold udenfor området. Derved stiger antallet af fangere og det bliver sværere og sværere.

23





L2 HULER OG UHYRER

Formål

At dribble med bolden under pres.

Rekvisitter

1 bold per spiller. 16 toppe.

Beskrivelse

- Toppene stilles op som et rektangel med huler i hvert hjørne.
- I midten befinder sig 2-3 uhyrer (fangere) med veste på men uden bold.
- Spillerne med bold skal dribble rundt uden at miste bolden til fangerne.
- Der er helle i hulerne, men der må kun være en spiller i hulen ad gangen.
- Hvis en spiller dribler ind i hulen, skal den, der er deri, forlade hulen.

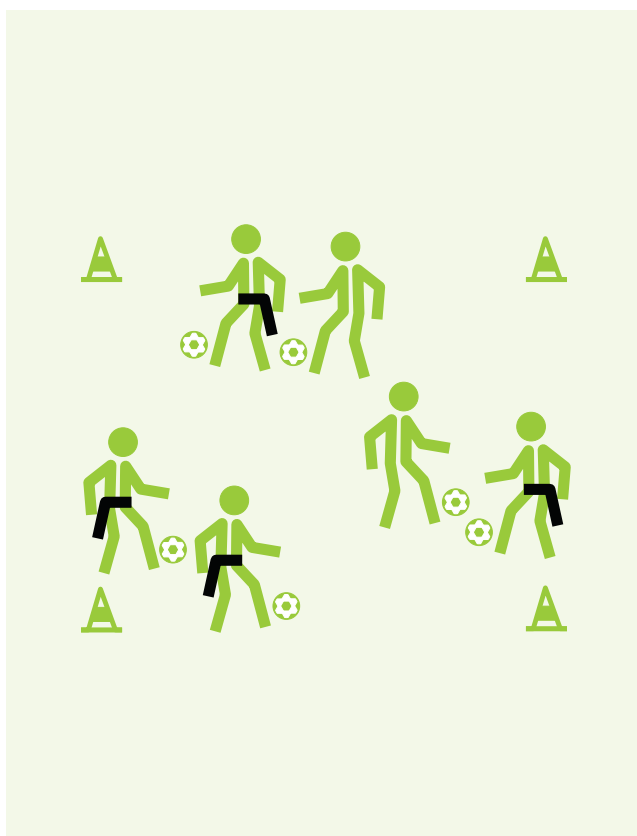
- Hvis man mister sin bold til et uhyre, holder de to involverede en kort pause, hvori den, der mistede bolden, får vesten og bliver nyt uhyre.

Fokuspunkter

- Hold bolden tæt på fødderne.
- Tilpas hver dribbling til farten, så bolden holdes nær.
- Kig op, så man kan holde øje med fangerne.

Variation

- Uhyrerne har også en bold, men fanger ved at berøre en af de andre spillere. Banestørrelsen skal tilpasses. Hvis man bare skal berøre for at fange, skal der være mere plads, end hvis bolden skal erobres.



L3 HALELEG

Formål

At øve driblinger og kigge op.

Rekvisitter

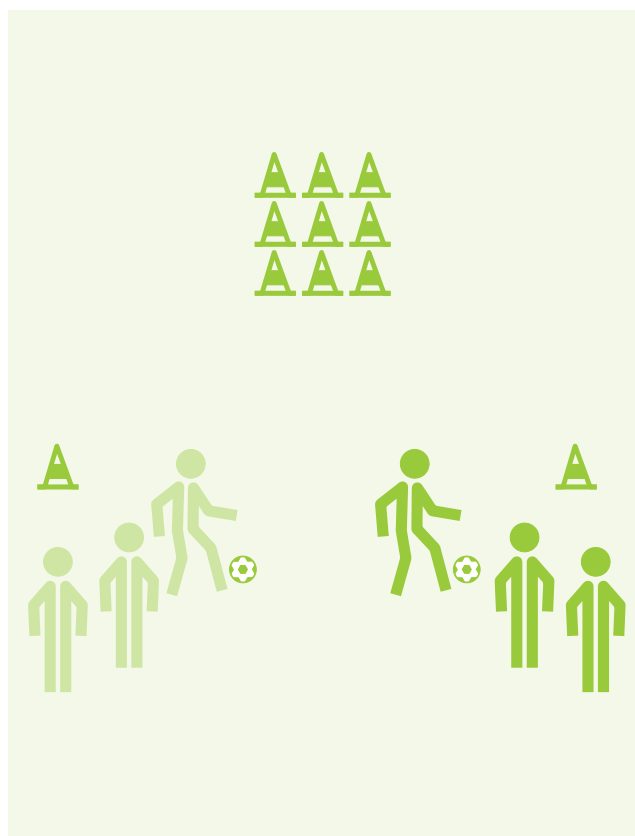
1 bold og 1 vest per spiller. 4 toppe til afgrænsning af banen.

Beskrivelse

- Alle spillere sætter en vest fast i buksekanten bagpå, så vesten hænger som en hale.
- Alle spillere dribler rundt med en bold og skal forsøge at stjæle haler fra de andre spillere.
- Når man har stjålet en vest, stiller man sig med sin bold imellem benene. Man har helle, indtil man har placeret den stjålne vest i buksekanten bagpå.
- Det er tilladt at stjæle flere haler på en gang.
- Der spilles på tid.
- Vinderen er den, der har flest haler, når tiden er gået.

Variation

- a) Kan leges uden bolde.



L4 3 PÅ STRIBE

Formål

Overblik, samarbejde og hurtighed.

Rekvisitter

9 (+2) toppe. 2 x 3 veste i 2 forskellige farver. Evt. 2 bolde.

Beskrivelse

- 3 x 3 toppe opstilles med 2 m mellemrum 10-20 m fra en opkridtet linje.
- Hvis der ikke er en opkridtet linje på fodboldbanen, så sæt to kegler som mållinje.
- 3-4 spillere på 2 hold stiller sig bag mållinjen.
- De 3 forreste på hvert hold har en trøje i hånden.
- På signal løber de 2 første på hvert hold op og placerer deres vest på en af keglerne og løber derefter tilbage og klapper den næste i hånden, som derefter placerer sin vest på en ledig kegle.
- Når alle veste er placeret, skal den næste, der løber derop, flytte en vest. Når først man har løftet en vest, skal den placeres. Man må ikke ombestemme sig.
- Således fortsættes indtil et hold får 3 på stribe.

Variation

- a) I stedet for at løbe frem og tilbage, skal en bold dribles.
- b) Afstanden til de 9 kegler kan gøres længere for at gøre løbedistance længere.



26

L5 KRAMMETAGFAT

Formål:

Samarbejde og driblinger under pres.

Rekvisitter

1 bold per spiller. 2-3 veste. 4 kegler til afmærkning af banen.

Beskrivelse

- Lav en passende størrelse bane i forhold til antallet af spillere.
- 2-3 fangere får veste på.
- Alle har en bold (også fangerne) og skal dribble rundt indenfor banens afmærkninger.
- Fangerne skal forsøge at berøre de andre spillere. Berøres man, bliver man ny fanger, og man får vesten på.
- Spillerne kan have helle, hvis de krammer hinanden.

Variation

- Fangerne har ikke en bold, men skal erobre en af de øvrige spillers bold for at skifte fanger.
- Kan leges helt uden bolde.

L6 STÅTROLD

Formål

Samarbejde og driblinger under pres.

Rekvisitter

1 bold per spiller. 2-3 veste. 4 kegler til afmærkning af banen.

Beskrivelse

- Lav en passende størrelse bane i forhold til antallet af spillere.
- 2-3 fangere får veste på.
- Alle har en bold (også fangerne) og skal dribble rundt indenfor banens afmærkninger.
- Fangerne skal forsøge at berøre de andre spillere. Berøres man, tager man sin bold op i hænderne og stiller sig med spredte ben.
- Andre spillere kan befri de tilfangetagne ved at spille egen bold igennem benene på de tilfangetagne.
- Der spilles på tid, hvorefter der skiftes fangere.

Variation

- I stedet for at befri ved at spille bolden mellem benene, kan man befri ved at dribble hen foran en tilfangetagen og lave 5 øvelser sammen. Eks. sprællemænd, twist, armstrækkere. Når man udfører øvelser, har man helle.



L7 HELLEBOLD

Formål

Samarbejde og overblik, tæmme bolden i fart.

Rekvisitter

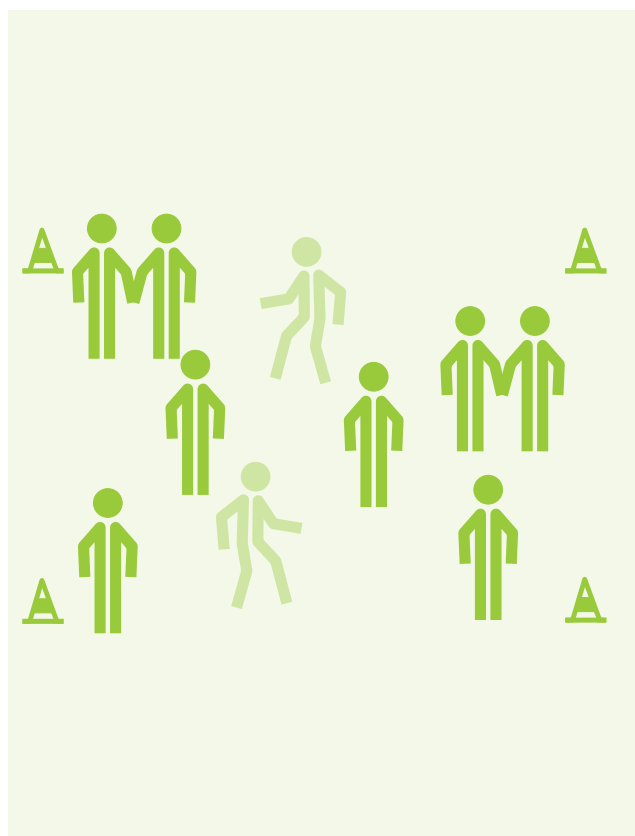
3-4 bolde. Veste til fangere. 4 kegler til afmærkning af banen.

Beskrivelse

- Lav en passende størrelse bane i forhold til antallet af spillere. Banen skal være noget større end i de øvelser, hvor spillere og fangere dribler med bolden.
- 2-3 fangere får en vest på.
- Almindelig fangeleg, men man har helle, når man har en bold.
- Spillerne skal samarbejde ved at spille bolden til en spiller, der er ved at blive taget til fange.

Variation

- Man kan kaste boldene rundt til hinanden i stedet for at spille med fødderne.



L8 KÆDETAGFAT

Formål

Samarbejde.

Rekvisitter

4 toppe til afgrænsning af banen.

Beskrivelse

- En passende størrelse bane til antallet af spillere opsættes.
- 2-3 fangere får veste på.
- Fangerne skal enkeltvis forsøge at fange nogle af de andre spillere.
- Når man bliver fanget, holder man fangerne i hånden.
- Således opbygges en kæde, og når der er 4 i en kæde, deles kæden til at være 2 x 2 spillere.

Variation

- Hvis man er rigtigt mange, kan alle starte med at holde en makker i hånden. Både fangere og frie. Kæderne deles så, når der er 8 sammen. Ikke ved 4, men først ved 8 spillere, der har hinanden i hånden.



SPILOVELSER

I det følgende gives en lang række forslag til spil. Intensiteten er ofte høj i spil, da der indgår et element af konkurrence. For at spil opleves sjovt, skal der være balance mellem udfordring og egne kompetencer. Hvis det bliver for svært eller for let, opleves det ofte kedeligt.

Banestørrelser og antal spillere skal man tilpasse det enkelte spil og til sin gruppe af spillere. Hvis banestørrelsen er for lille, stilles store krav til teknikken, da der er mange spillere på lidt plads. Derved er der meget pres, og man mister ofte bolden, eller bolden ryger ud af banen. Omvendt kræver en stor bane, at man bevæger sig meget. Der bliver længere mellem spillerne, men

også muligheden for at score, hvorfor det stiller større krav til fysikken. Vær ikke nervøs for at ændre på et spil, som ikke fungerer. Det er meget bedre at forsøge at forbedre end blot at lade stå til. Når man får noget erfaring med bestemte spil, er det nemmere at tilpasse. Men husk, at noget der fungerer godt i en gruppe ikke nødvendigvis fungerer godt i den næste.

S1 PLETBOLD

Formål

At kunne sparke præcist.

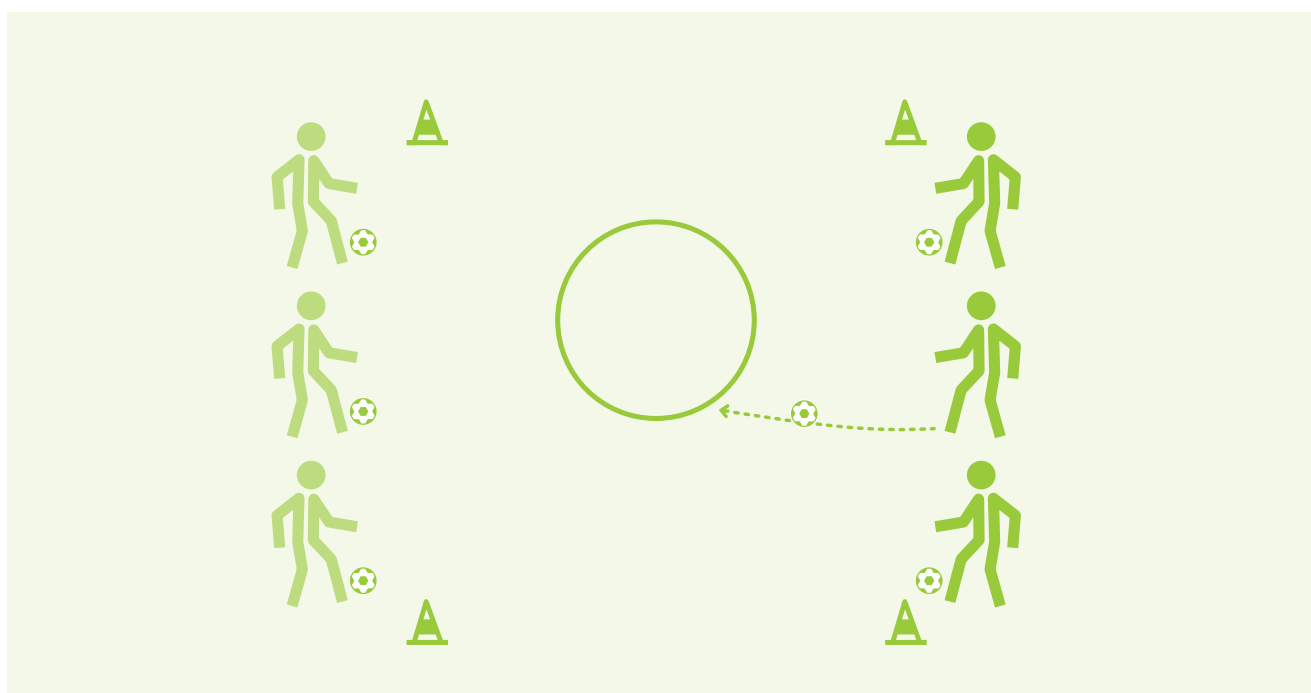
Rekvisitter

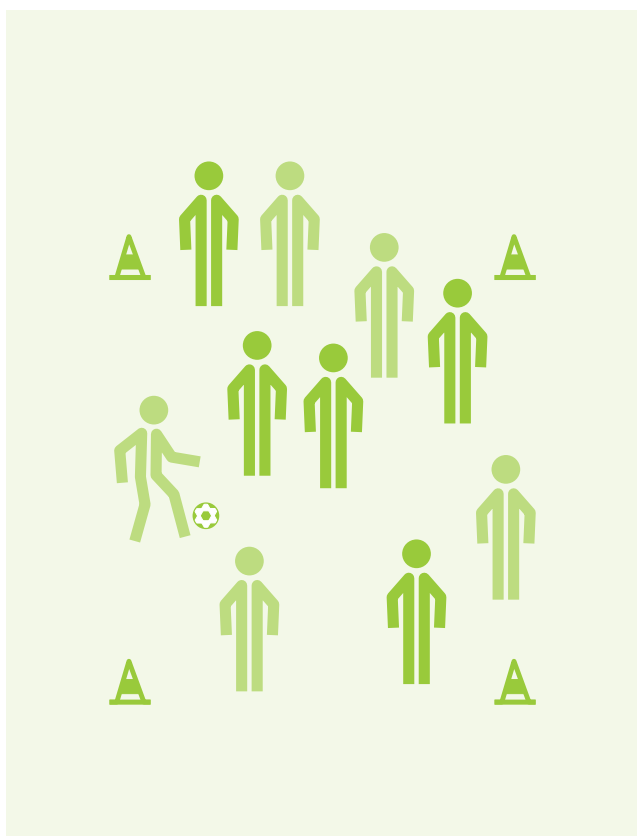
1 bold per spiller. 1 stor bold (Fitnessbold). 8 kegler.

Beskrivelse

- En 15-20 x 15-20 m bane opstilles. 2 m indenfor to af firkantens sider sættes kegler til markering af mållinjer (se tegningen).
- Spillerne deles i to hold, der fordeler sig udenfor firkanten på to sider overfor hinanden.
- Den store fitnessbold placeres på midten af banen.
- Spillet går ud på at ramme den store bold og spille den bag mållinjen.

29





S2 PARTIBOLD

30

Formål

Sammenspil.

Rekvisitter

1 hold. Veste til det ene hold. 4 kegler til markering af banen – gerne kvadratisk.

Beskrivelse

- Indenfor banen spiller de to hold imod hinanden.
- Det gælder om at holde bolden i egne rækker. Det vil sige at spille til hinanden indenfor holdet.

Variation

- Der gives point efter et bestemt antal (eks. 10) afleveringer uden modstanderholdet har erobret den.
- Der kan spilles med begrænsninger på antallet af berøringer.
- Sæt en ekstra bold i spil, så der spilles med 2 bolde.
- Der kan spilles med jokere, som altid er med det hold, der har bolden.

S3 SNAKKEBOLD/STUMBOLD

Formål

Masser af kommunikation mellem spillerne.

Rekvisitter

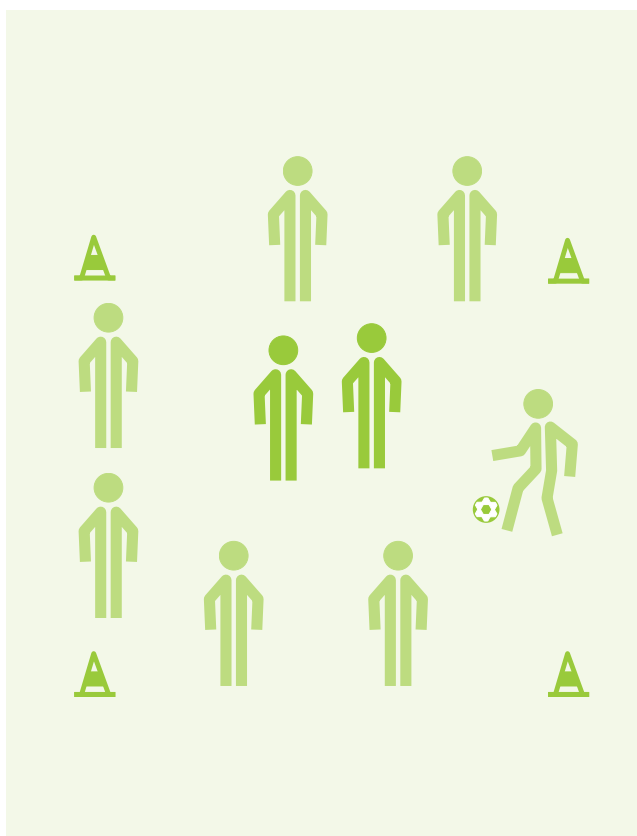
1 bold per 2 spillere. 4 kegler.

Beskrivelse

- 4 kegler markerer en passende bane.
- Alle spillere bevæger sig rundt på banen.
- Halvdelen af spillerne dribler rundt med en bold. Den anden halvdel har ingen.
- Spillerne med bold skal få øjenkontakt med en spiller uden bold. Herefter råber spilleren med bolden navnet på den, som skal afleveres til, hvorefter bolden afleveres.
- Det er målet, at ingen modtager 2 bolde.

Variation

- Fjern evt. en eller flere bolde for at gøre det lettere
- Det er ikke tilladt at sige noget. Afleveringsaftaler laves blot med øjenkontakt.



S4 KANT

Formål

At kunne gøre sig spilbar og aflevere præcist og hurtigt under pres.

Rekvisitter

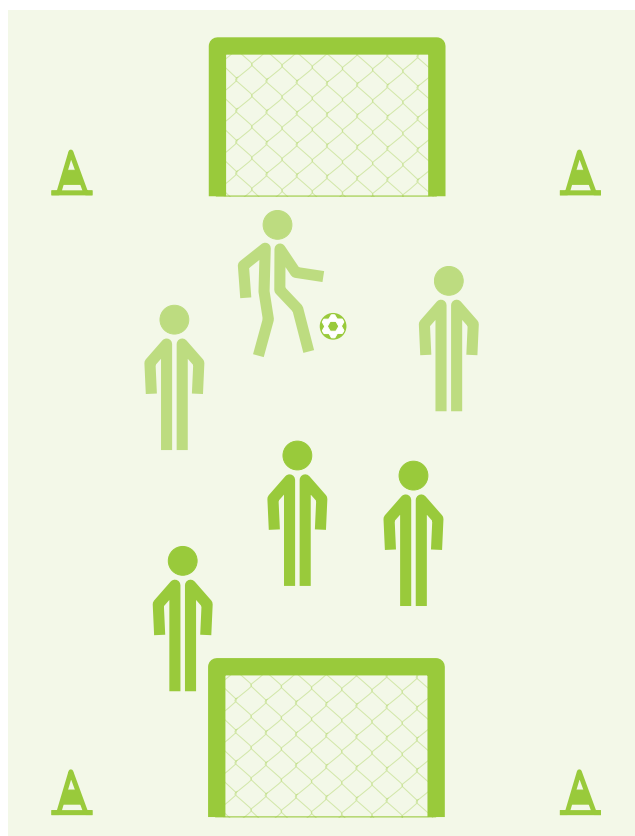
1 bold. 4 kegler.

Beskrivelse

- 4 kegler markerer en passende bane.
- 1-2 spillere i midten afhængigt af antal spillere. De øvrige spillere fordeler sig på kanten af firkanten.
- Spillerne på kanten spiller til hinanden.
- Spiller(en/ne) i midten skal forsøge at få fat i bolden.
- Ved erobring skiftes med den spiller, der mistede/afleverede bolden.
- Hvis der er 2 spillere i midten, er det den, der har været længst tid derinde, der skifter.

Variation

- Antallet af berøringer for spillerne på kanten kan begrænses.
- Ved 15 (eller et andet passende antal) afleveringer får spillerne i midten en ekstra tur.



S5 2 MOD 2/3 MOD 3

Formål

Korte intense kampe med skiftende hold.

Rekvisitter

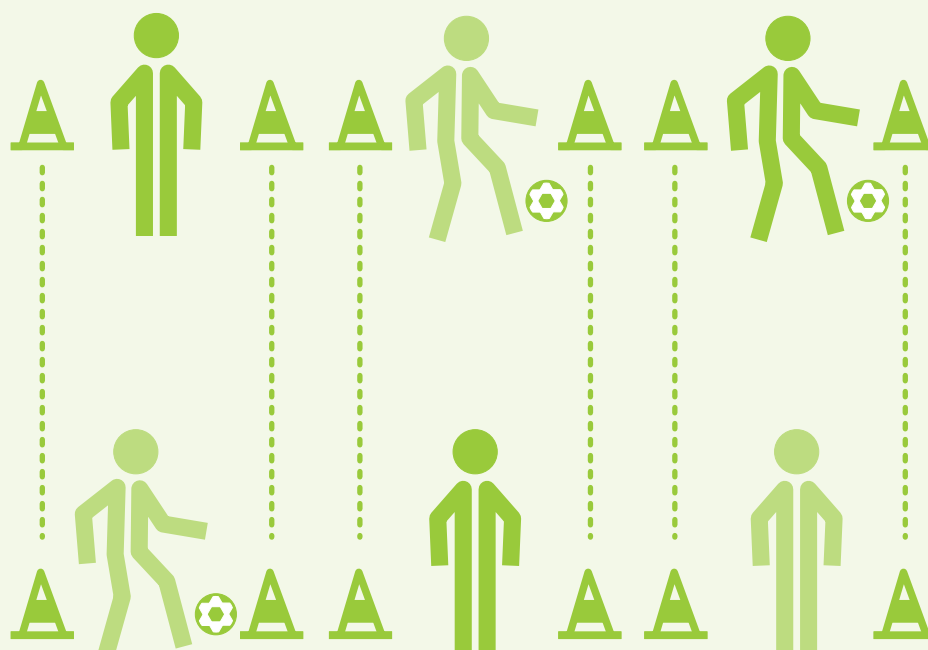
1 bold per bane. 4 toppe per bane. Små mål eller 4 kegler/toppe til mål. 2-3 veste.

Beskrivelse

- Lav en bane på 20 x 13 m og sæt et mål (el. keglemål) midt på hver mållinje.
- 2 hold med 2 eller 3 spiller på hver bane.
- Spil kampe af 3-4 minutter, det holder intensiteten oppe.
- Lav nye hold efter hver kamp.

Variation

- Der kan ikke scores fra egen banehalvdel.
- Mål scoret på første berøring tæller 3.



S6 OP OG NED I RÆKKERNE

Formål

Driblinger 1 mod 1.

Rekvisitter

1 bold og 4 kegler per 2 spiller.

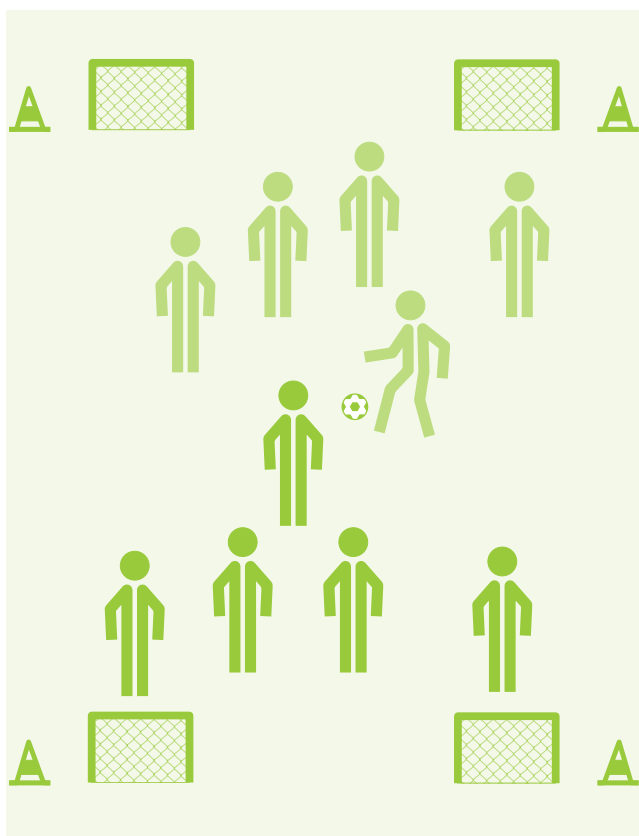
Beskrivelse

- Der laves små baner (8-10 x 4-6 m) ved siden af hinanden.
- I den ene ende ligger Champions League, dernæst Superligaen, 1. Division, 2. Division, Danmarksserien, Serie 1, Serie 2 osv.
- På hver bane spilles 1:1.

- Der scores point ved at drible over mållinjen. Dvs. at man har minimum en berøring med bolden inde på banen, samt en umiddelbart efter man har passeret mållinjen.
- Hvis man vinder en kamp, rykker man en række op. Taber man, rykker man en række ned. Bliver kampen uafgjort, er det den, der har scoret det sidste mål, der vinder. Ender kampen, 0-0 afgøres kampen med sten-saks-papir.

Variation

- a) Kan spilles med små mål på mållinjerne i stedet for at skulle drible over for scoring.



S7 4-MÅLSSPIL

Formål

Overblik og kommunikation i spil. Driblinger, afleveringer, tæmning under pres.

Rekvisitter

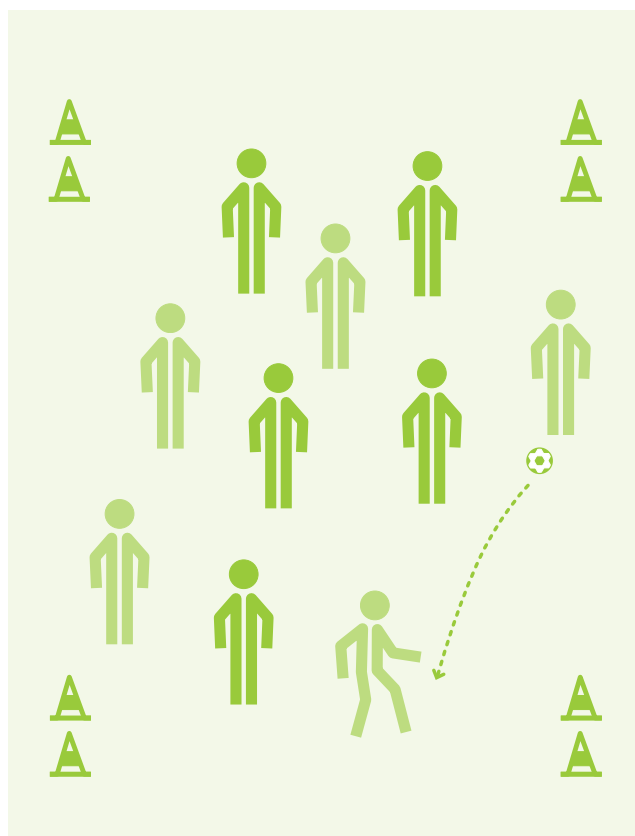
1 bold, 4 mål og 4 toppe. (alternativt kegle/toppemål).

Beskrivelse

- 4-6 spillere per hold. 2 hold per bane.
- 4 kegler markerer en passende bane – banen skal være brede- re end lang.
- På hver mållinje placeres 2 mål lidt inde fra sidelinjerne.
- Der spilles frit spil, og der kan scores i begge mål.

Variation

- a) Kan spilles, hvor det ikke er tilladt at tale sammen. Kræver endnu mere overblik af boldholderen.



S8 END ZONE

Formål

Samarbejde, kommunikation og spilforståelse.

Rekvisitter

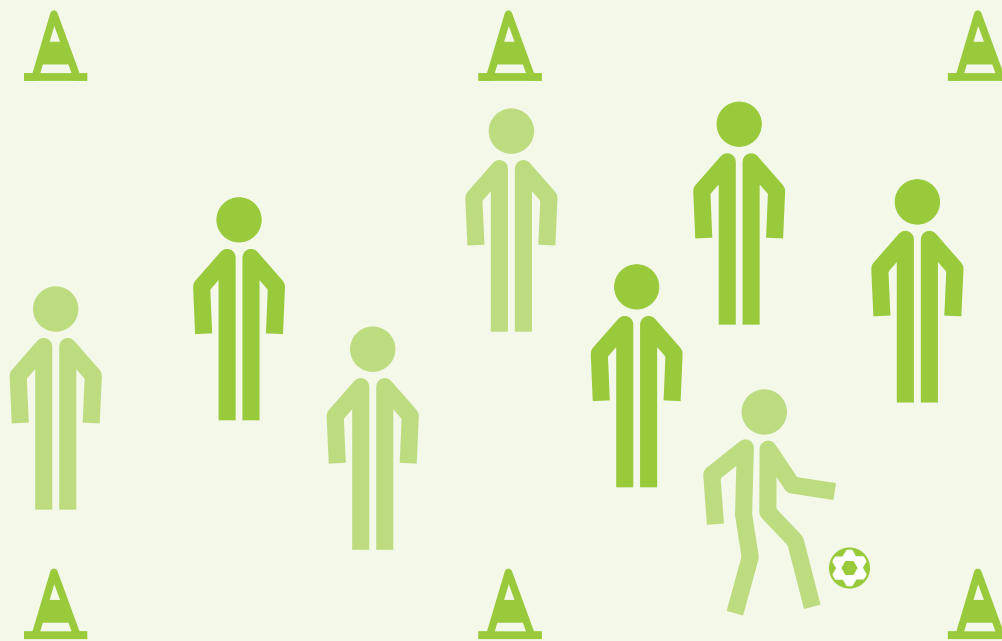
Veste til et hold. 8 kegler. 1 bold.

Beskrivelse

- Opstil en stor bane og lav en 5 m dyb end zone i begge ender.
- To hold (5-8 spillere på hvert hold) spiller mod hinanden og forsvarer hver deres end zone.
- Der scores ved at spille bolden ind til en medspiller i end zone, der får kontrol over bolden.
- Kun angribere må opholde sig i end zone. Men ikke mere en 5-10 sekunder ad gangen (fastsæt passende tid i forhold til spillernes niveau).

Variation

- a) For scoring skal spilleren i end zone spille bolden ud til en medspiller igen. Spilleren i end zone har kun 3 berøringer.



S9 BANDESPILLET

Formål

Samarbejde, kommunikation og teknik.

Rekvisitter

1 bold. 6 kegler. Veste til et hold.

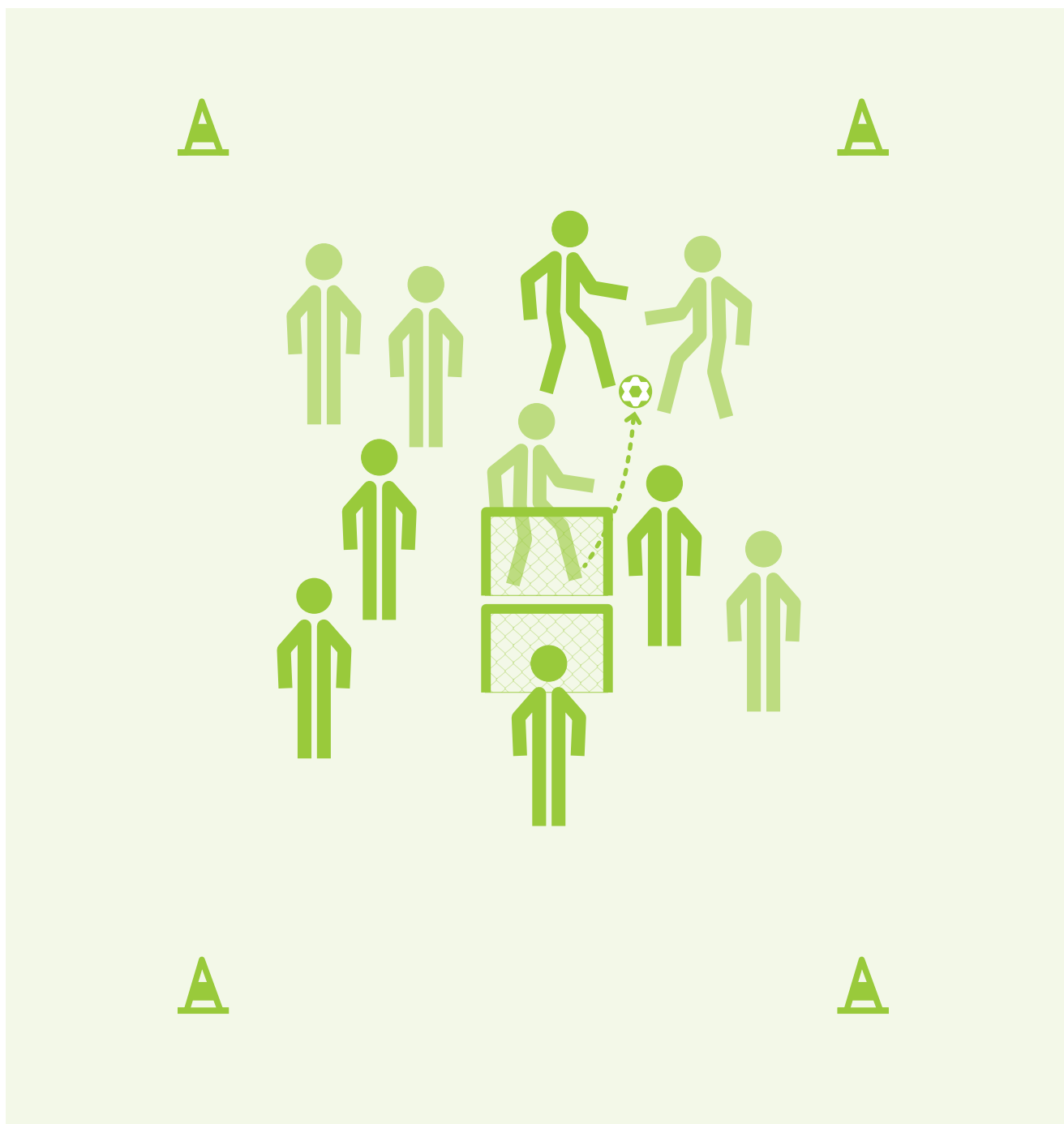
Beskrivelse

- En aflang bane opstilles og en midterlinje markeres også med kegler.
- 2 hold spiller mod hinanden.
- På mållinjen i hver ende fungerer en spiller som bandespiller.
- Bandespilleren skal spille den tilbage til det hold, hvor den kom fra.

- Bandespilleren må bevæge sig på hele mållinjen.
- Der er scoring, når der laves en bande. Det vil sige, at bolden spilles ind til bandespilleren og modtages af det samme hold, som spillede den til bandespilleren.
- Bandespilleren har berøringer efter niveau (1-3 berøringer).

Variation

- a) For scoring skal der laves bandespil i begge ender, uden modstanderholdet erobrer bolden.
- b) Der opnås point, når man har lavet to bander. Det er tilladt at lave bandespil i samme ende igen. Bolden skal dog spilles over midterlinjen, inden der kan scores på begge endebander.



S10 BACK TO BACK

Formål

At træne overblik, kommunikation, længere afleveringer og skud er hjemme på egen halvdel. mod mål.

Rekvisitter

2 mål. Kegler til markering af banen. Veste til det ene hold.

Beskrivelse

- To mål stilles på midten af banen med bagsiden mod hinanden.
- Der spilles almindelig kamp, men man skal spille forbi målene for at kunne score.
- Hvis man rammer forbi mål, kommer modstanderholdet nemt i angreb, da bolden ved skud forbi ryger ned til afslutterens eget mål.

Variation

- Spil med begrænsning af berøringer.
- Mål tæller dobbelt (eller for 3), hvis alle angribere er på modstanderens halvdel.
- Mål tæller dobbelt (eller for 3), hvis alle forsvarsspillere ikke



S11 ØLLEBRØD

Formål

Afslutning, udfordring og sammenspil.

Rekvisitter

1 stort mål. Veste til det ene hold.

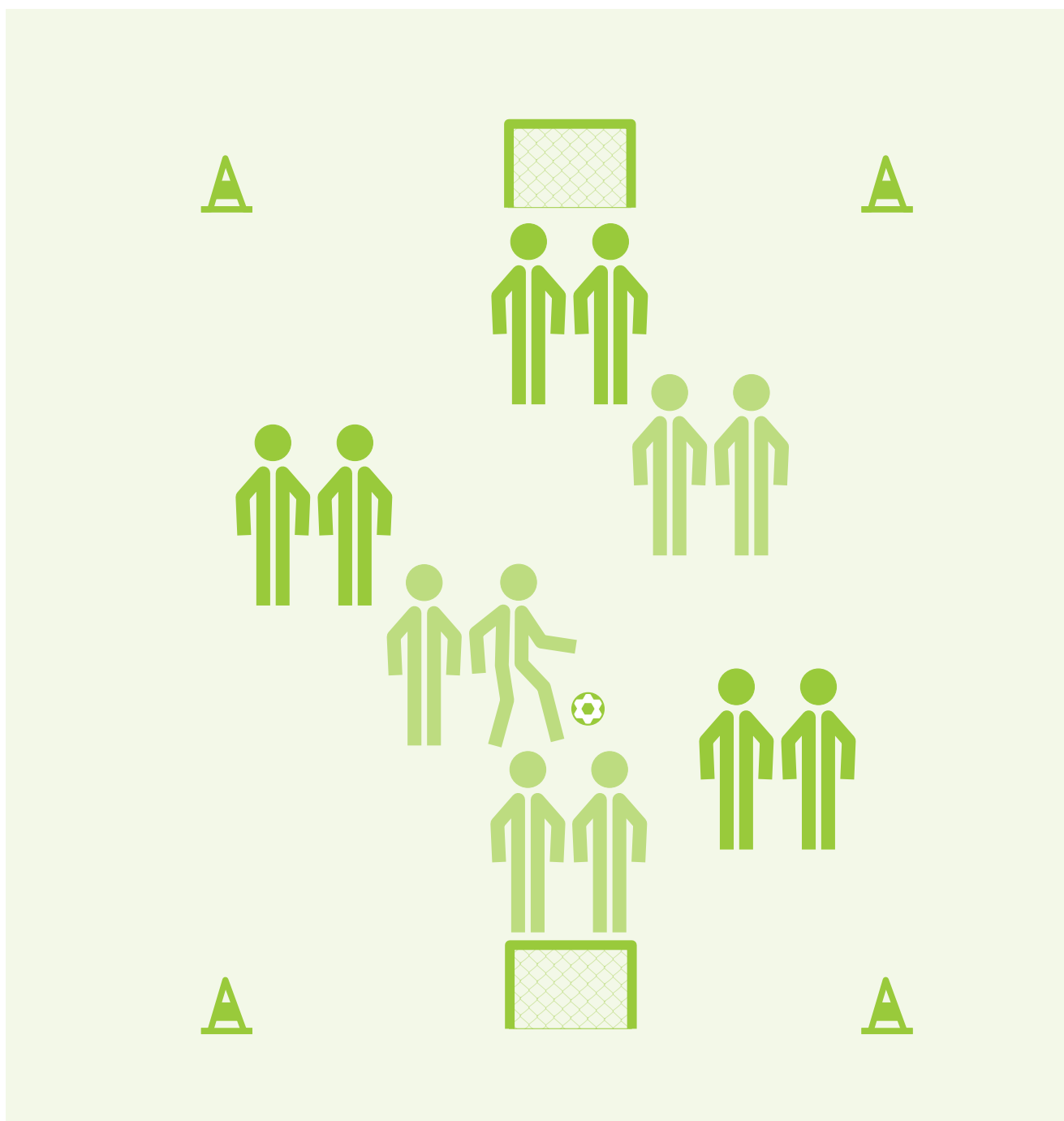
Beskrivelse

- De to hold stiller sig bag mållinjen på hver sin side af det store mål.
- Hver spiller på de to hold får et tal fra 1 til (antallet af spillere).
- Tovholderen/træneren råber et eller flere tal, hvorefter bolden spilles ud i området foran målet.
- De(t) nævnte tal løber ud og får fat på bolden.

- Det hold, der først får bolden, er angribere og skal forsøge at score, mens det andet hold blive forsvarere og skal forsøge at afværge.
- Når forsvarerne har erobret bolden eller sparket den væk, er spillet "dødt" og nye starter på signal.
- Råber tovholderen/træneren øllebrød skal alle spillere på banen og forsøge at score.

Variation:

- a) Der kan spilles, så begge hold må forsøge at score. Herved spilles på tid. Giv en passende tid til at få afsluttet.



S12 PARBOLD

Formål

Samarbejde og kommunikation.

Rekvisitter

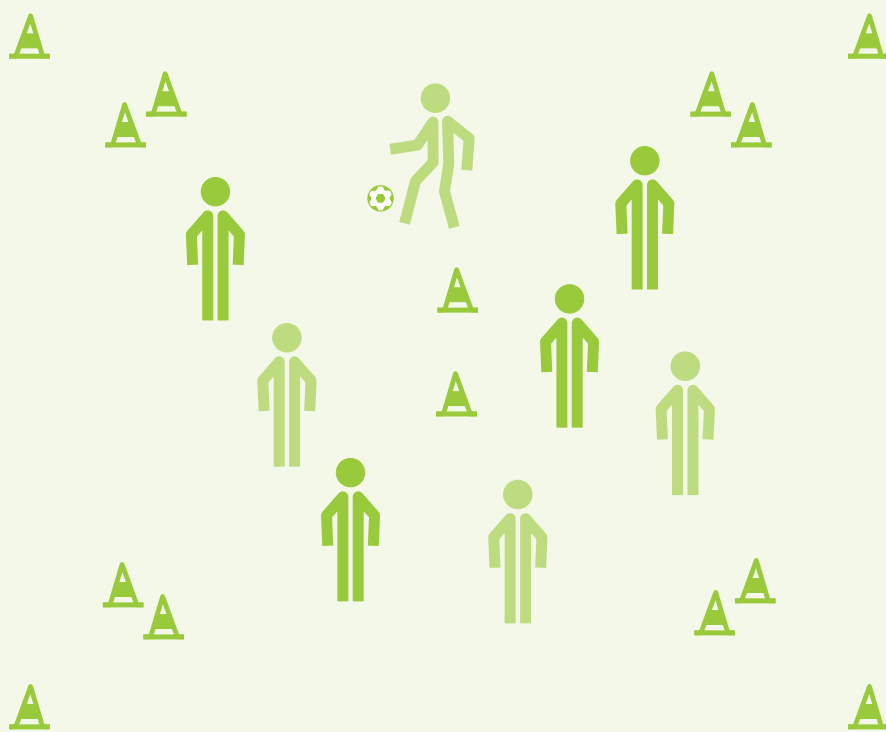
2 mål. 1 bold. 4 kegler. Veste til det ene hold.

Beskrivelse

- En passende bane opstilles med mål i hver ende.
- Der spilles almindeligt fodbold, men på hvert hold er man sammen parvis og holder en holdkammerat i hånden.
- Alternativt kan spillerne holde fast i en vest i stedet for direkte i hænderne.
- Hvis et par ikke holder fast i hinanden, gives en straf.

Variation

- En straf kan gives for ikke at holde i hånd/vest. F.eks. et frispark til modstanderholdet. Men straffen kan også være, at begge skal udenfor banen og lave 5-10 fysiske øvelser – kunne være armstrækninger, mavebøjninger, squat eller lignende.



S13 5-MÅLSSPIL

Formål

Overblik og spilforståelse.

Rekvisitter

14 toppe. 1 bold. Veste til et hold.

Beskrivelse

- En stor bane opsættes med 4 toppe. Der laves 5 mål, der fordeles med et mål indenfor banen men i områderne nær hjørnerne, mens det sidste keglemål placeres midt på banen.
- To hold spiller mod hinanden.
- Der scores ved at dribble igennem et keglemål.

- Holdet, der scorer, beholder bolden og spillet kører videre ved scoring.
- Der kan ikke scores i samme mål to gange i træk af samme hold, medmindre bolden har tabt til modstanderholdet.

Variation

- Der scores ved at spille bolden til en medspiller igennem keglemålet.
- Det er tilladt at score i samme mål, når der er lavet 5 afleveringer indenfor holdet efter scoring.

S14 2 MÅL I TRÆK VINDER

Formål

Intensitet og spænding.

Rekvisitter

1 bold. 2 mål. Kegler til afmærkning af banen. Veste til det ene hold.

Beskrivelse

- Der spilles almindeligt fodbold mellem 2 hold.
- Man skal score 2 gange i træk for at vinde kampen.

- Man spiller med "fysik" til det tabende hold.
- "Fysik" kunne være 5-15 armstrækninger, mavebøjninger, rygstræk eller andre fitnessøvelser.

Variation

- a) Som i andre spil kan man begrænse antallet af berøringer.
- b) Man kan give vinderholdet en begrænsning i næste spil. Eksempelvis at 1 eller flere spillere kun må have 2 berøringer. Derved kan eventuelle niveauforskelle udlignes. Begrænsningen ophører, når modsatte hold vinder.

S15 INTERVALSPIL

Formål

Høj intensitet og fart i spillet. Nem inddeling i niveauer.

Rekvisitter

To store mål. 2 målmænd. 4 toppe. Veste. Mange bolde.

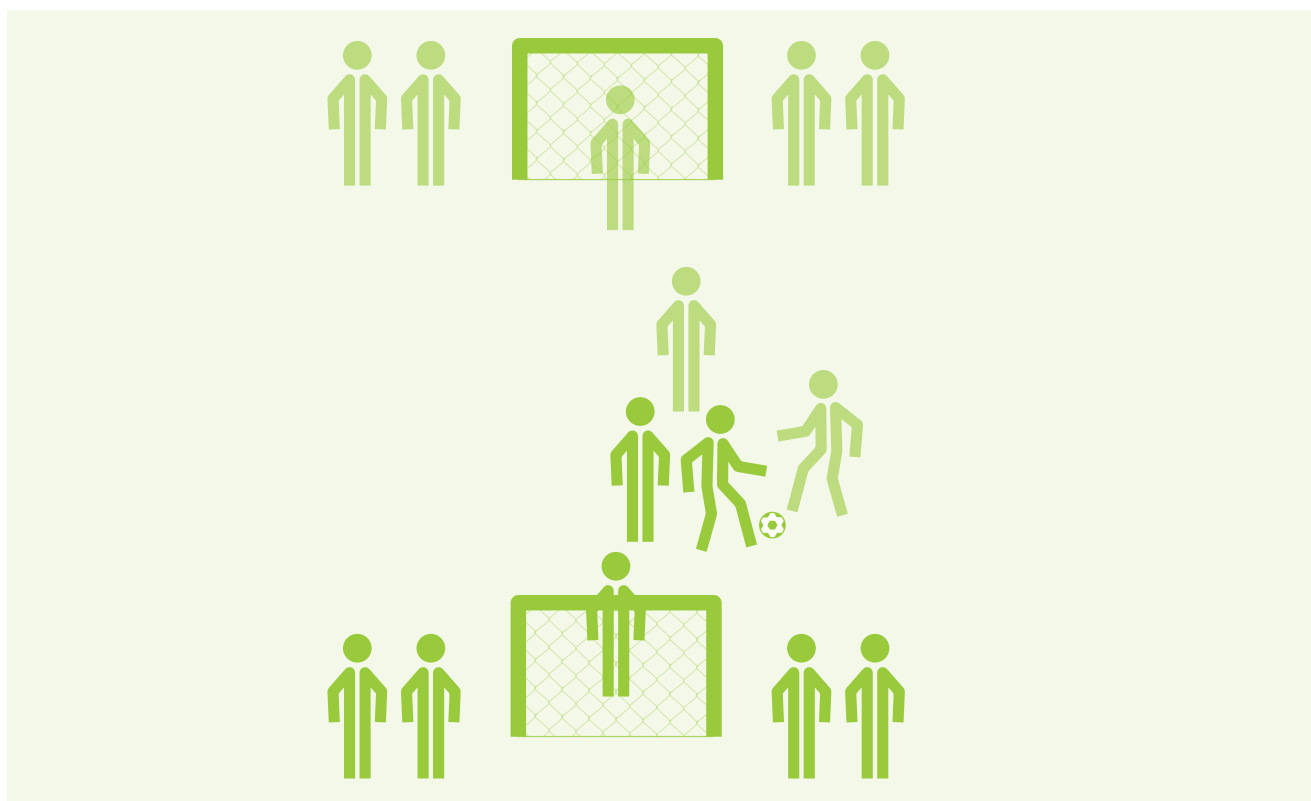
Beskrivelse

- En bane opstilles med store mål 20-25 m fra hinanden.
- En målmænd i hvert mål.
- Der deles to hold, men der spilles kun 2 mod 2 eller 3 mod 3.
- Resterende venter bag deres mål.
- Ved scoring får det hold, der netop har scoret, bolden igen. Den sættes i gang fra egen målmænd.

- Der spilles i 45-90 sekunder, hvorefter nye grupper fra hvert hold kommer på banen.
- Spillerne udenfor banen sørger for at hente bolde og lægge dem i målet, så målmænd kan sætte hurtigt i gang.
- Spillet er bedst, hvis hvert hold kan inddeles i maksimalt 3 grupper. Ellers bliver ventetiden udenfor for lang.
- Spillet er godt, hvis der er stor forskel i niveau på holdet, da man kan parre holdene på banen efter niveauer.

Variation

- a) Alle skal berøre bolden inden afslutning. Sænker tempoet i spillet meget. En variant her kan være, at mindst to skal berøre bolden før scoring.



S16 BYT BANDER

Formål

Overblik, teknik, bevægelighed.

Rekvisitter

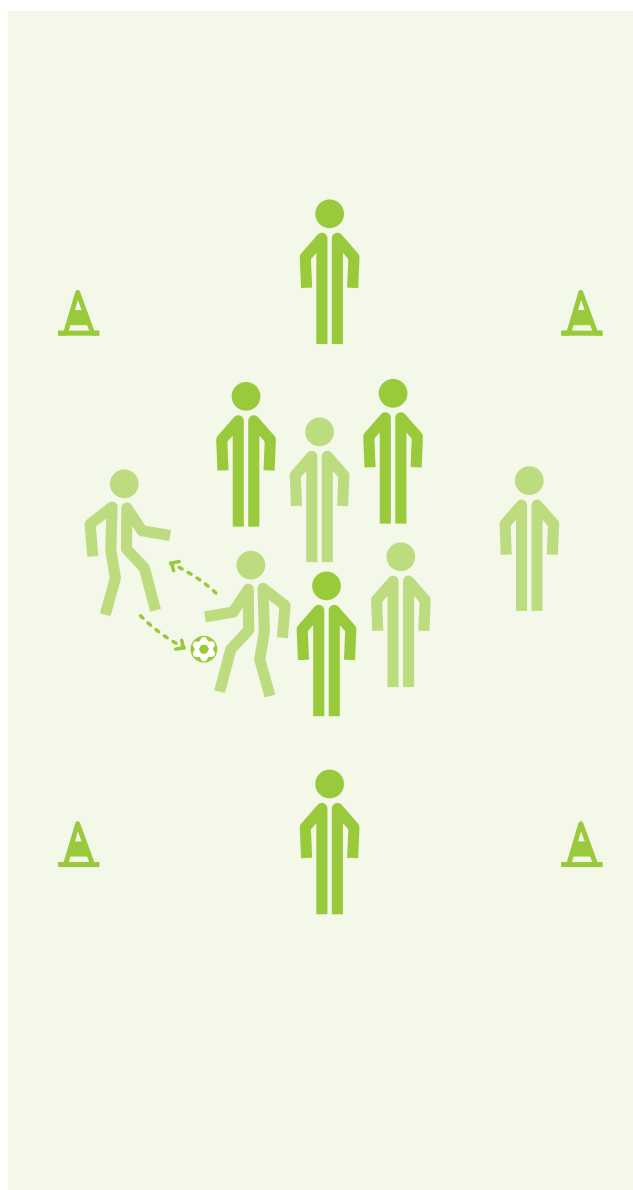
4 toppe. Veste 1 bold.

Beskrivelse

- En kvadratisk bane opstilles.
- Spillerne deles i to.
- To spillere fra hvert hold agerer bander og bander fra samme hold stiller sig overfor hinanden, således banderne rundt om banen skiftevis er fra forskellige hold.
- Det gælder om at holde bolden indenfor egne rækker
- Spiller man den til en bande fra eget hold, bytter man med banden, således at når banden modtager en bold fra eget hold, må denne dribble ind på banen. Den, der afleverede, bliver ny bande.
- Hvis man afleverer til en bande fra modstanderholdet, spiller denne bande blot bolden tilbage til det hold, den kom fra.

Variation

- a) Der kan spilles med point. Eksempelvis efter et givent antal afleveringer. Eller efter bolden 3 gange har været spillet til en bande uden modstanderholdet har erobret bolden.
- b) Spillet kan udvides til 6 (eller flere) bander. Banen gøres mere rektangulær og den ene langside deles i to. Således placeres banderne skiftevis langs banens kanter.



40

S17 MANDSOPDÆKNING

Formål

At udligne forskelle mellem direkte modstander. Intensitet.

Rekvisitter

2 mål. 1 bold. Veste til det ene hold. 4 kegler til markering af banen.

Beskrivelse

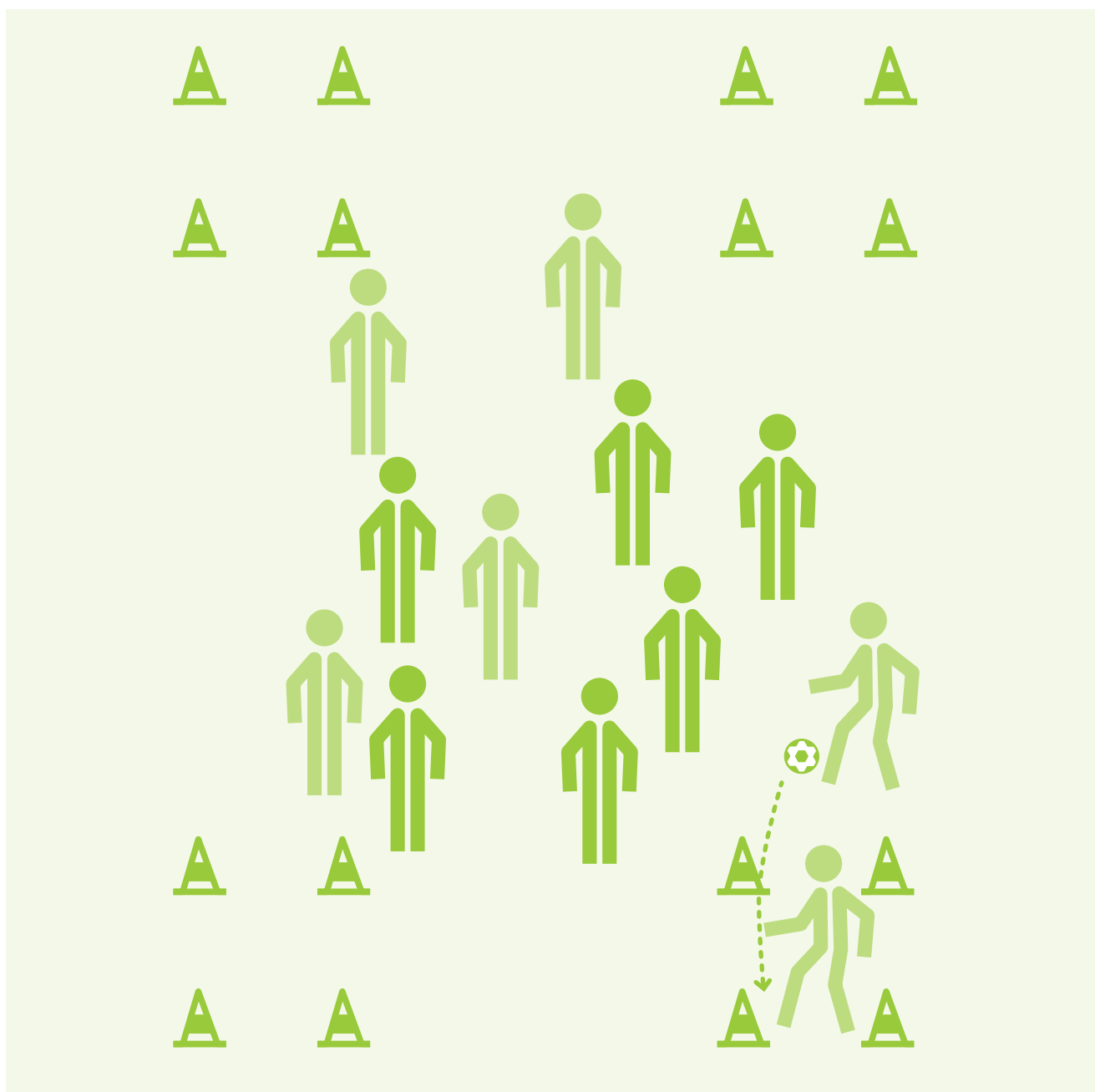
- Hver spiller får en makker på modstanderholdet, som man har ansvaret for ikke scorer.
- Sørg for at parre spillerne efter niveau – såvel fodboldmæssigt som fysisk.
- Der spilles normal fodbold.

Variation

- a) Ved scoring straffes den spiller, der havde ansvaret for den

scorende spiller. Straffen kunne være 5-15 "fysik". "Fysik" kan være armstrækkere, mavebøjninger, rygstræk eller andre fitnessøvelser. Straffen kan også være en løbetur rundt om banen eller ud omkring en kegle, der placeres i passende afstand fra banen.

- b) I spillet ovenfor er man parret, så man har samme makker i angreb og forsvar. Dvs. spiller 1 på hold A har ansvaret for spiller 1 på hold B og omvendt. Men man kan godt bytte om på det. Så spiller 1 på hold A har ansvaret for spiller 1 på hold B. Men spiller 1 på hold B har ansvaret for spiller 4 på hold A osv. På den måde skal man orientere sig meget, når bolden skifter hold, da det ikke er den, der lige har markeret en selv, som man skal markere efterfølgende.



S18 SCORING I 4 HULER

Formål

Overblik og vendinger.

Rekvisitter

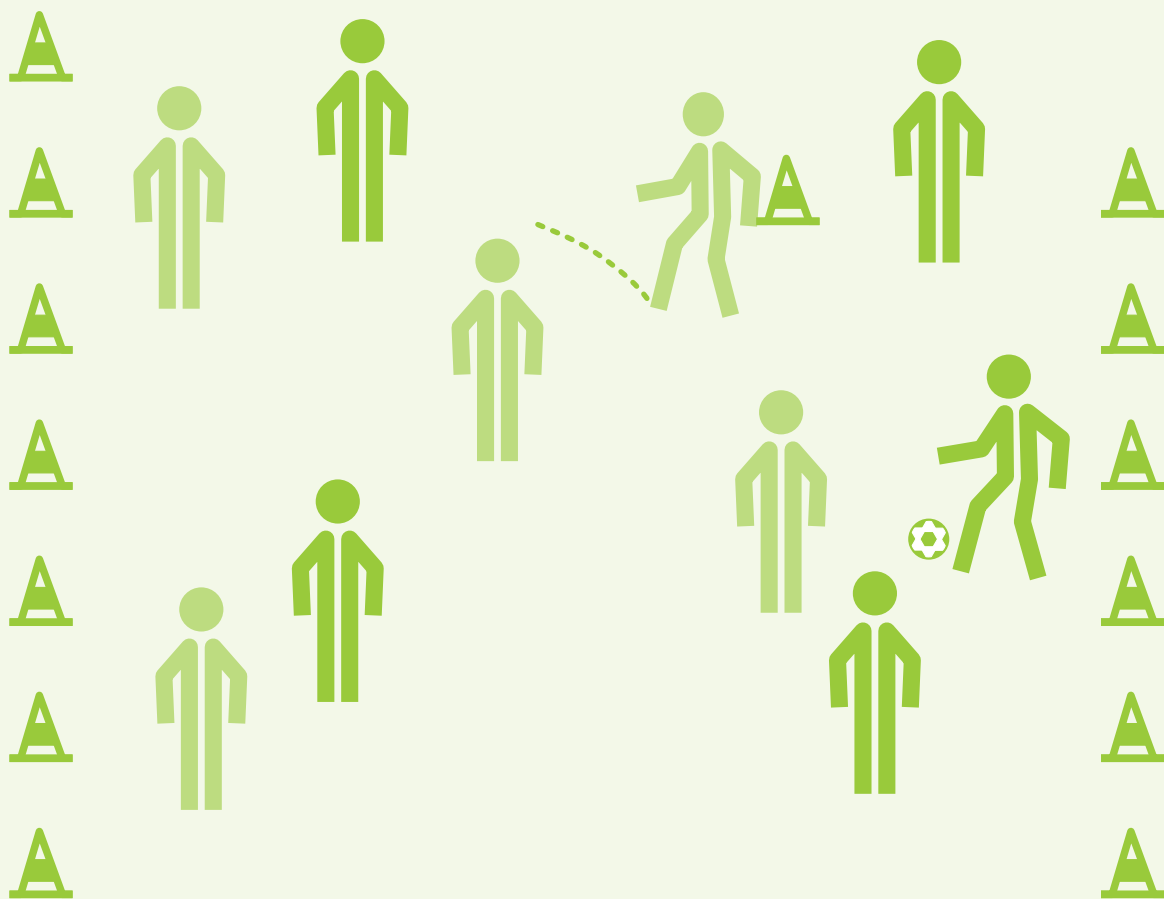
16 toppe. 1 bold. Veste.

Beskrivelse

- Der opstilles en bane med 4 huler i hjørnerne. Hulerne udgøres af 4 kegler, hvoraf den ene er hjørnekeglen på banen.
- 2 hold spiller mod hinanden inden for banen.
- Der scores ved at spille bolden ind til en medspiller i en af hulerne.
- Ved scoring får modstanderne bolden.
- Kun en spiller må være i hulen ad gangen, men man må kun være i en hule i 5 sekunder ad gangen.

Variation

- For scoring skal bolden spilles ud af hulen til en medspiller igen.
- Scoring ved et antal afleveringer inde i hulen. I så fald må alle være i hulen.



S19 VÆLTE KEGLER

Formål

Spil med regulerede scoringsmuligheder.

Rekvisitter

1 bold. Veste til det ene hold. 4 toppe til markering af banen. 10 – 16 store kegler, der kan rammes og væltes.

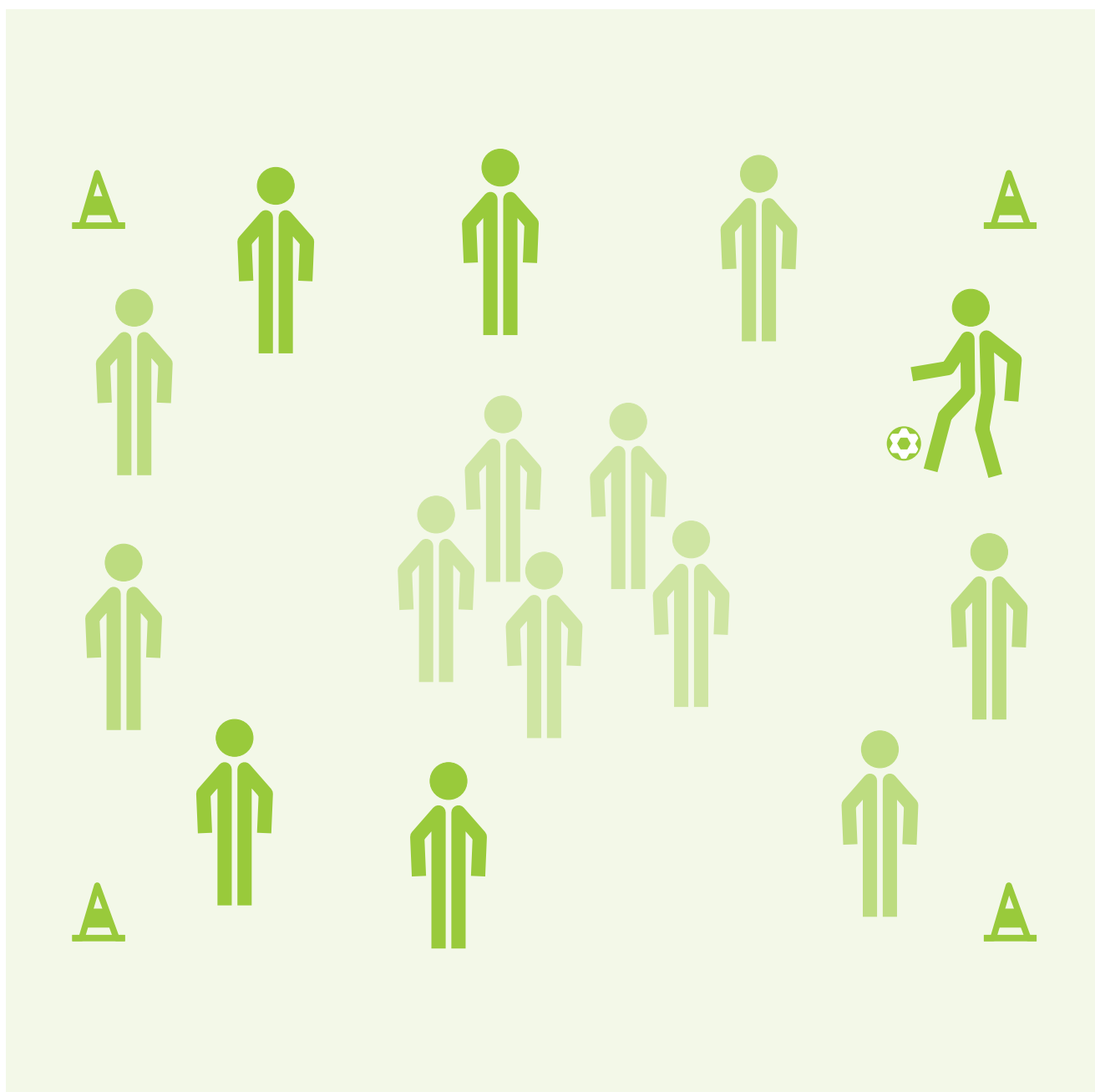
Beskrivelse

- En bred men aflang passende størrelse bane opstilles med de 4 toppe. På mållinjerne overfor hinanden fordeles halvdelen af keglerne i hver ende, så der er 5-8 kegler i hver ende.
- Spillet går ud på at ramme en kegle med bolden på modstanderens mållinje.
- Når en kegle rammes, skal den spiller, der ramte keglen bringe den hjem på egen mållinje.

- Derved bliver der flere scoringsmuligheder for det hold, der er bagud, mens det bliver sværere for det førende hold.

Variation

- a) Keglen skal væltes, for at det tæller som scoring.
- b) I den fase, hvor keglen transporteres hjem til mållinjen på det scorende hold, kan det hold, der netop tabte keglen, generobre den. Generobringen sker ved, at spilleren der transporterer keglen berøres af en modstander, som har bolden under kontrol. Dvs. man skal røres af en modstander, der dribler eller modtager bolden.
- c) Generobring sker ved at 2-3 spillere fra holdet, der mistede keglen, holder hinanden i hånden og berører kegletransportøren, inden denne kommer tilbage til egen mållinje.



S20 OVERTALSSPIL

Formål

Fysisk spil for dem, der er i midten.

Rekvisitter

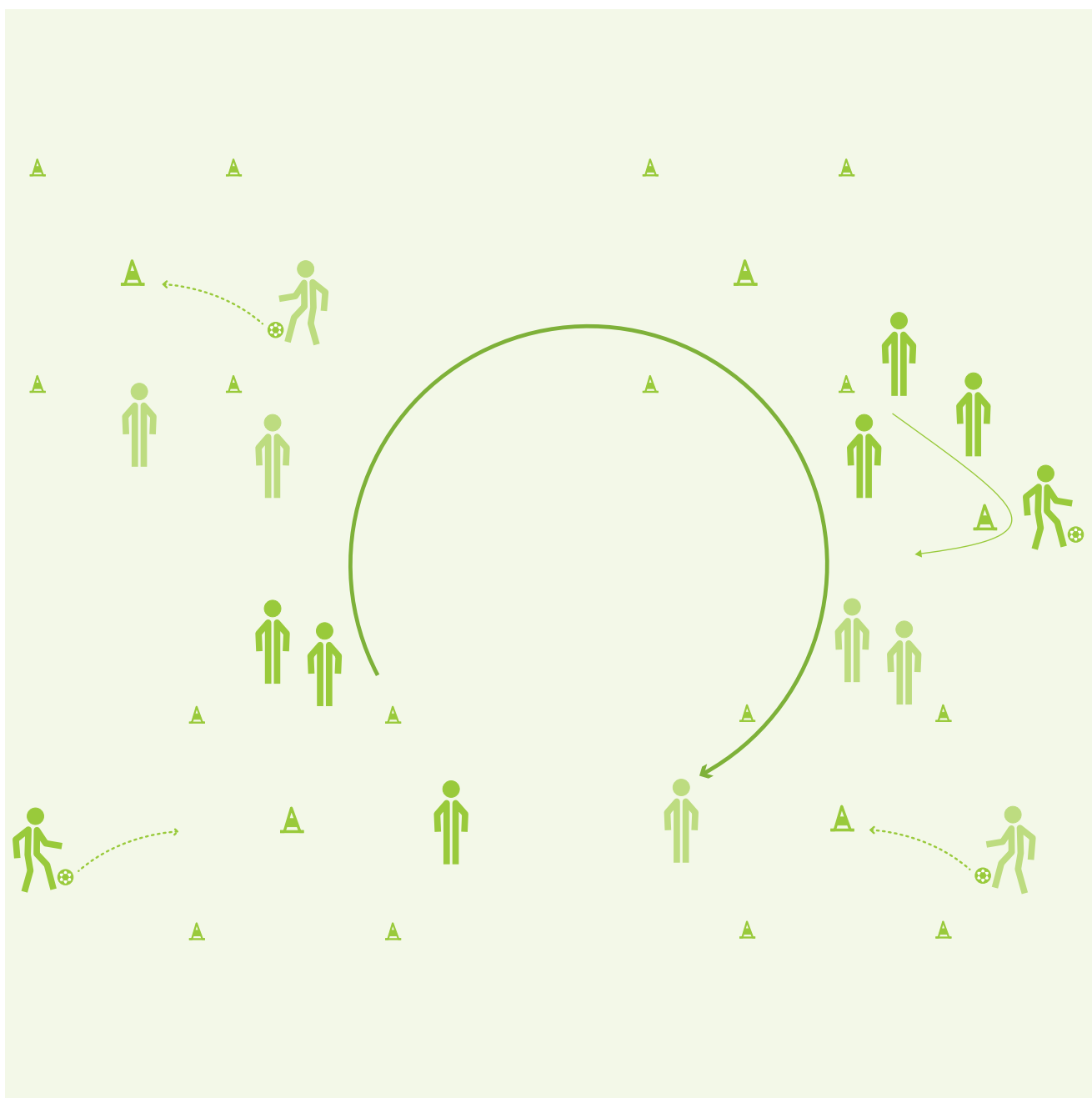
4 toppe. Veste til 2/3 af spillerne i 2 forskellige farver. 1 bold.

Beskrivelse

- En stor bane opstilles, så den passer med antallet af spillere.
- Spillerne deles i 3 hold.
- Et hold starter i midten og skal forsøge at erobre bolden så mange gange som muligt indenfor en given tid.
- De to andre hold er sammen og skal forsøge ikke at miste bolden.

Variation

- Kan spilles med en begrænsning på antallet af berøringer.
- Kan spilles med, at holdet i midten må beholde bolden ved erobring. Derved skal holdene i overtal hurtigt lægge pres på for generobring.
- Når man erobrer bolden, skiftes med det hold, der tabte bolden. Der kommer derved hurtigere skift mellem, hvem der er i midten. Men det kan også være sværere at overskue.



S21 MANDEN MED LEEN

Formål

Samarbejde og fokus på eget hold i kaos.

Rekvisitter

4 toppe, 1 kegle og 1 bold per hold. Minimum 3 hold. 1-2 ekstra toppe som vendemærke. Evt. veste i flere farver.

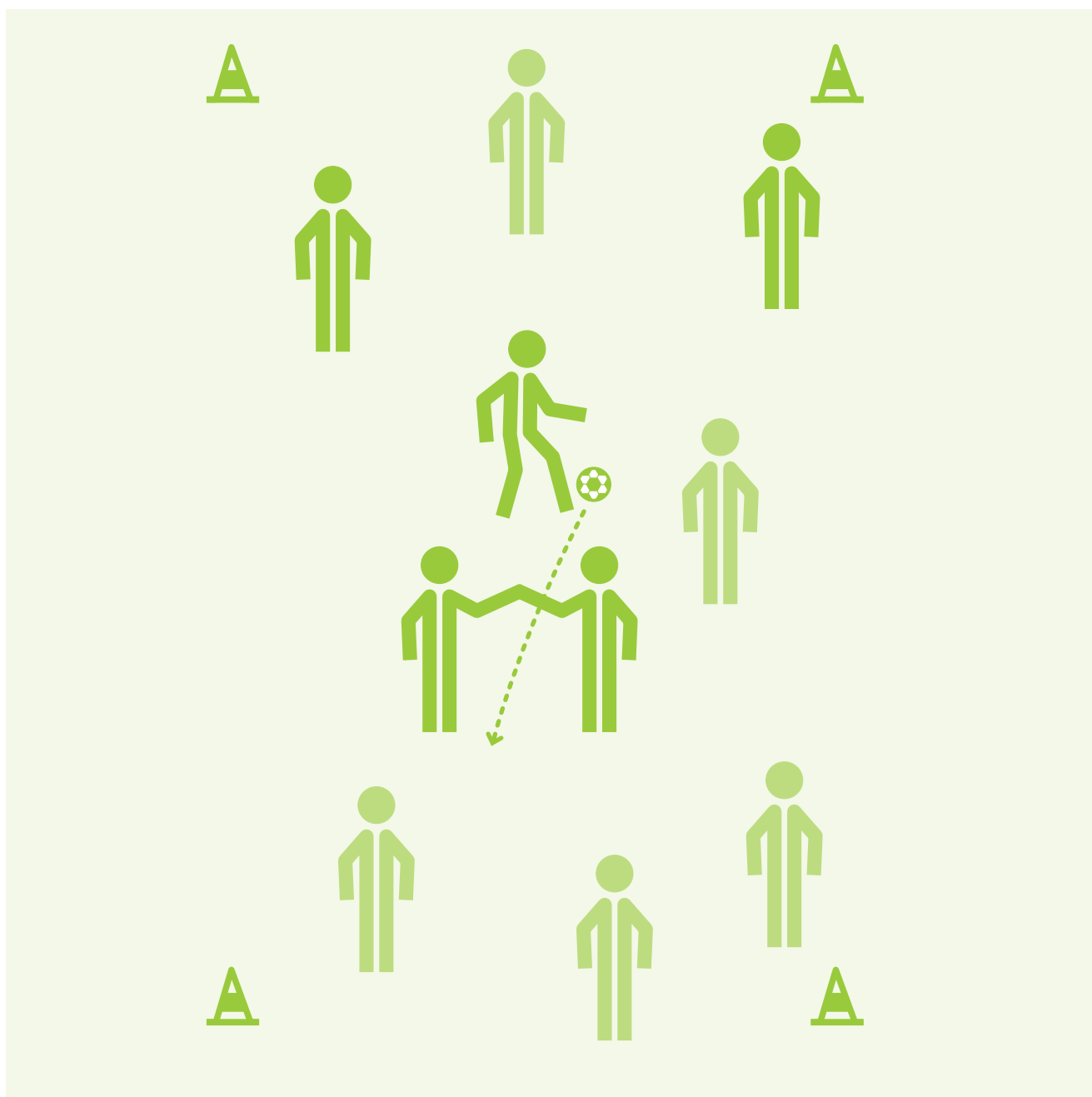
Beskrivelse

- Spillerne inddeles i hold af 4-5 spillere.
- Der opsættes en zone med 4 toppe samt en kegle i midten af zonen for hvert hold (Se tegning).
- 1-2 toppe opsættes som vendemærke, som skal rundes inden forsøg på at vælte kegler.
- Spillet går ud på hurtigst muligt at vælte de andre holds kegler.
- Man må ikke gå ind i zonen, men skal vælte keglen udefra ved at sparke bolden ind på keglen.

- Når man har væltet en kegle, rejser man den op og holdet skal runde vendemærket, inden man forsøger sig ved næste holds kegle.
- Inden man forsøger sig mod et andet holds kegle, skal man have sin bold udenom vendemærketoppen. Alle spillere på holdet skal røre bolden før vendemærket og efter vendemærket, inden man forsøger at vælte modstandernes kegle. Derved kan spillere med forskellig fysik indgå på samme hold og få alle vigtige roller.
- Holdet, der først vælter alle andre holds kegler, har vundet.

Variation

- Begræns antallet berøringer.
- Man må lade en spiller blive hjemme for at forsvare sin egen kegle. Denne skal dog røre bolden før og efter vendemærket, inden resten forsøger at vælte modstanderholdets kegle.



S22 PARSCORING

Formål

Samarbejde og overblik.

Rekvisitter

4 toppe. 1 bold. Veste.

Beskrivelse

- En passende bane opstilles, og spillerne deles i to hold.
- Bolden spilles rundt indenfor holdet.
- Der kan scores, ved at to spillere fra et hold danner et mål ved at tage hinanden i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles.
- Spillet fungerer bedst med 5-8 spillere på hvert hold.
- Målene, hvori der skal scores, flytter sig hele tiden og kan dannes af alle på holdet (undtaget boldholderen).

Variation

- Man kan ændre på den måde, der skal dannes par for scoring til kun at skulle holde i en hånd.
- Scoring ved at bolden spilles igennem benene på to medspillere som står tæt.



FODBOLD FITNESS-STIER

Fodbold Fitness-stier er baner med forskellige øvelser/forhindringer undervejs. Øvelserne undervejs kan kombineres på et væld af forskellige måder. Øvelserne kombinerer teknisk og fysisk træning.

Formål

At kombinere teknisk og fysisk træning.

Rekvisitter

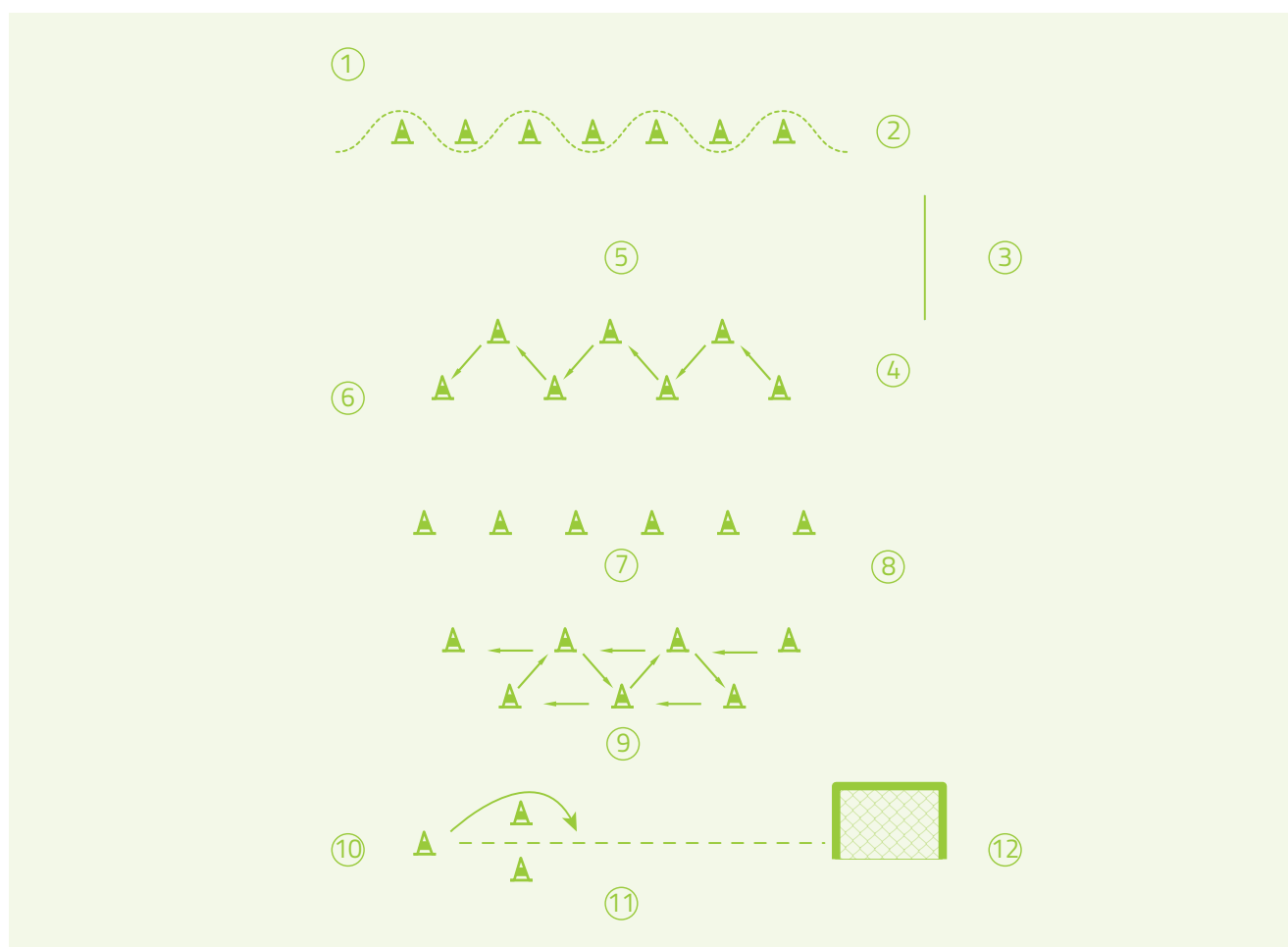
Masser af toppe, kegler, hække, mål, hulahopringe, rebstiger og hvad klubben ellers måtte have, som man kan bruge. Måske har klubben også en sparkemur, som kan inddrages. Kun fantasien sætter begrænsningen.

Beskrivelse

Fodbold Fitness-stier er baner med forskellige øvelser/forhindringer undervejs. Øvelserne undervejs kan kombineres på et

væld af forskellige måder. Dog er det vigtigt at skifte mellem tekniske boldøvelser og fysiske øvelser. Ligeledes bør man skifte mellem, hvilken kropsdel der belastes. På de efterfølgende sider er der en række eksempler på Fodbold Fitness-stier. Baner kan gøres længere eller kortere, så de passer til gruppen.

Deltagerne fordeler sig ved forskellige positioner på banen og starter på samme tid. Man kan køre banen i længere tid, hvor deltagerne derved selv styrer farten og intensiteten. Men man kan også køre den som intervaller, hvor der arbejdes igennem banen i 2 minutter, hvorefter man holder pause i 1 minut.



FF1 FODBOLD FITNESS-STI 1

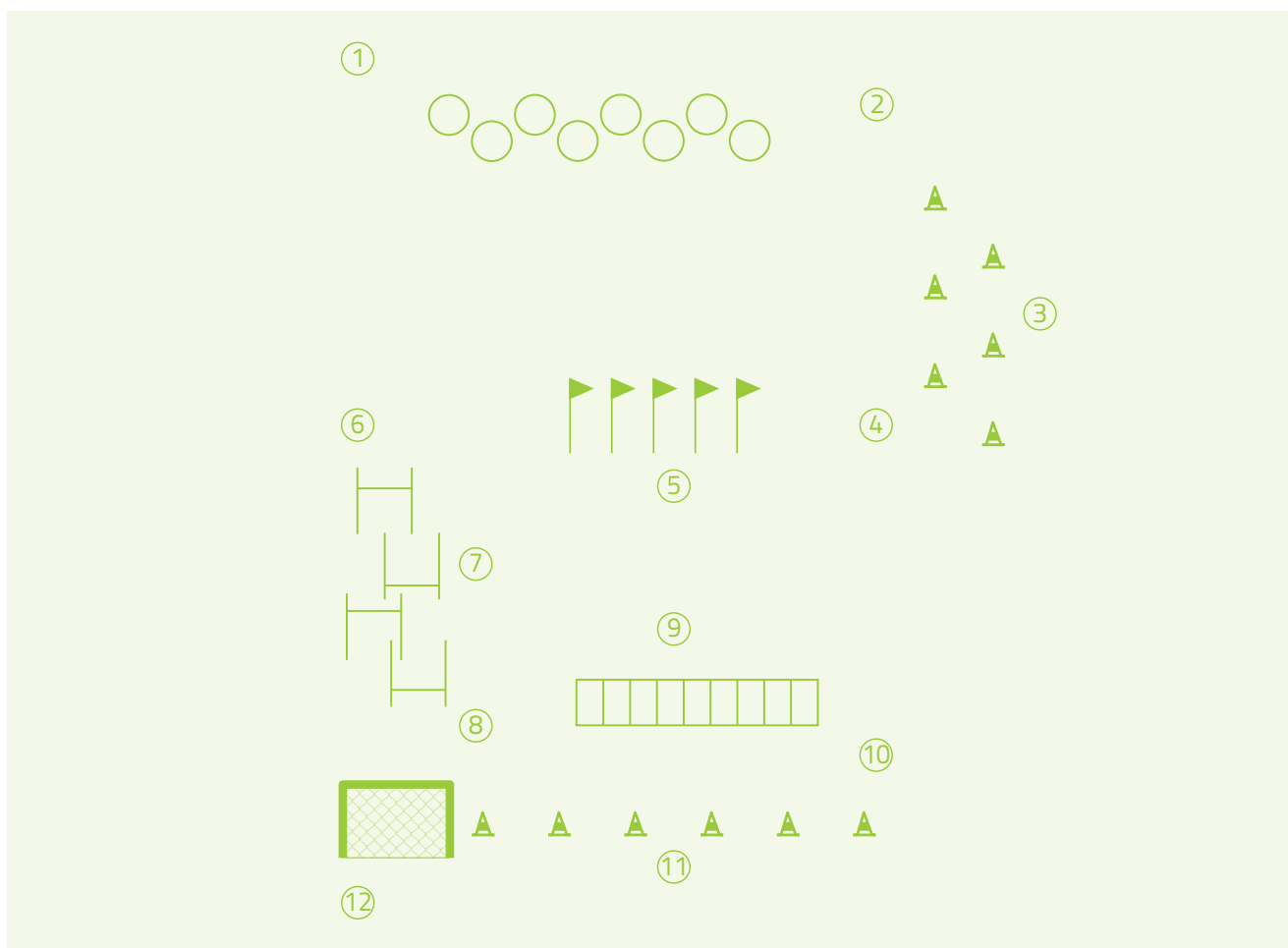
Hver spiller har en bold, som man har med sig rundt igennem hele stien. Når man ikke bruger bolden til øvelsen, har man den bare liggende ved siden af sig eller triller den forbi keglærækken.

- 1) Dribl slalom gennem keglerne.
- 2) 10 x armstrækninger
- 3) Hop på begge ben skråt fremad hen langs en linje. Land på begge ben. Lav 4 hop til hver side (8 i alt).
- 4) Stå på højre ben. Løft venstre ben og før bolden under det venstre ben, mens balancen holdes. Derefter udføres med stand på venstre ben. 2 gange på hvert ben.
- 5) Sidestep fra kegle til kegle.
- 6) Sæt dig med en bold mellem knæene. Pres knæene sammen om bolden og hold presset i 10 sekunder. Slap af i 10 sekunder og gentag derefter.
- 7) Dribl med en bold. 3 kegler frem, vend om og dribl 2 kegler tilbage, vend om og dribl 3 frem, vend og 2 tilbage osv.
- 8) 10 x mavebøjninger.
- 9) Kast bolden forbi keglerne. Løb uden bold frem til første kegle. Sidestep skråt bagud til næste kegle. Løb derefter frem og sidestep ved keglen skråt bagud osv.
- 10) Lav 6 squat. Gå langsomt og kontrolleret så langt ned som muligt. Se fitnessøvelser for beskrivelse af squat.
- 11) Spark bolden gennem de to kegler. Løb så hurtigt som muligt op og fang bolden og skyd bolden i målet.
- 12) 10 x rygstrækere.

FF2 FODBOLD FITNESS-STI 2

Hver spiller har en bold, som man har med sig rundt igennem hele stien. Når man ikke bruger bolden til øvelsen, har man den bare liggende ved siden af sig eller triller den forbi keglærækken.

- 1) Dribl slalom gennem keglerne.
- 2) 6 udfaldsskridt (luges) på hvert ben (12 i alt).
- 3) Hink på et ben skråt fremad frem og tilbage over en linje. Lav 3 hop til hver side på hvert ben (12 hop alt).
- 4) Stå med spredte ben. Før bolden i 8-taller gennem og rundt om dine ben. Lav fire 8-taller hver vej med bolden.
- 5) Baglæns sidestep fra kegle til kegle.
- 6) Lig på maven med bolden mellem fødderne. Løft bolden langsomt fri af jorden. Hæv bolden 8 gange.
- 7) Kast bolden forbi keglerne. Løb derefter hurtigt slalom igennem keglerne.
- 8) Lav 10 høje knæløft. Hold en kort pause og gentag derefter.
- 9) Dribl med bolden en kegle frem – derefter skråt bagud til siden – vend og dribl frem til næste kegle – vend og dribl skråt bagud.
- 10) Stå på et ben. Kast bolden op i luften og grib den igen – 3 gange i alt. Forsøg at holde balancen hele vejen igennem alle 3 kast. Derefter udføres det samme på det andet ben.
- 11) Spark bolden gennem de to kegler. Løb så hurtigt som muligt op og fang bolden og skyd bolden i målet.
- 12) Lig på ryggen og lav 10 x bækkenløft, hvor bækkenet løftes og holdes oppe i 2 sekunder, før det sænkes igen.



FF3 FODBOLD FITNESS-STI 3

Disse stier kræver mere udstyr, men det er sjovt med noget afveksling. Hver spiller har en bold, som man har med sig rundt igennem hele stien.

- 1) Hop med samlede ben igennem hulahoppringene.
- 2) Lav 2 x 8 bækkenløft.
- 3) Dribl zigzag gennem keglerne.
- 4) Stå på et ben og kast bolden op i luften. Skift ben efter 30 sekunder.
- 5) Kast bolden over hovedet, (som ved et indkast) forbi hjørneflagene og løb selv slalom så hurtigt som muligt gennem hjørneflagene.
- 6) 2 x 20-30 sekunder Planken.
- 7) Over og under hækkene. Kravl under de høje hække og hop over de lave hække.
- 8) Stå med spredte ben og kød bolden i 8-taller gennem benene.
- 9) Løb med et skridt i hvert felt gennem stigen.
- 10) Lav 3 et-bens dødløft på hvert ben.
- 11) Dribl slalom gennem toppene og skyd på mål.
- 12) Dribl tilbage til start.

FF4 FODBOLD FITNESS-STI 4

Disse stier kræver mere udstyr, men det er sjovt med noget afveksling. Hver spiller har en bold, som man har med sig rundt igennem hele stien.

- 1) Hink på et ben gennem de 4 først hulahopringe. Skift ben og hink på det andet gennem de sidste 4.
- 2) 2 x 8 armstrækkere.
- 3) Tag bolden i hænder og sidestep zigzag gennem keglerne.
- 4) Læg dig på maven med bolden mellem fødderne. Klem sammen om bolden og løft den så højt som muligt. 10 gange. 5) Dribl slalom gennem hjørneflagene.
- 6) Stå på et ben og før bolden under det løftede ben. Hold balancen i 30 sekunder og skift så ben.
- 7) Hop over eller kravl under hækkene.
- 8) Lav 2 x 8 squat med bolden i hænderne.
- 9) Kast bolden forbi stigen. Lav høje knæ, mens du bevæger dig sidelæns gennem stigen. Næste gang du kommer hertil, har du front den anden vej, så dine sidelæns bevægelser er modsat.
- 10) Øv dig i 1 minut på en finte eller driblinger.
- 11) Dribl 3 kegler frem – vend og dribl 1 tilbage – vend og dribl 3 kegler frem – vend 1 tilbage osv. Slut af med at skyde på mål.
- 12) På vej tilbage til start dribles skiftevis med højre og venstre fod.



FITNESS- ØVELSER

I Fodbold Fitness er det samværet med andre, der er i højsædet, hvorfor man som tovholder/træner bør prioritere øvelser, hvor deltagerne kommer hinanden ved.

Fitnessøvelserne bør derfor også tænkes ind som parøvelser, så det ikke bare bliver øvelser, som man ligeså godt kunne lave selv derhjemme i stuen. Det kan være parvis, så den ene holder pause, mens den anden laver øvelsen. Når øvelserne laves med bold, kan bolden kastes til makkeren, der holder pause som signal til skifte. Men det bør i højere grad være på samme tid, så der indgår interaktion. Eksempelvis ved at holde ved hinanden eller begge holder om en bold.

Nogle øvelser kan udføres på tid, så man laver så mange, man kan indenfor en tidsramme. Hvis øvelsen udføres på tid, er det en god idé at give signal, hver gang der er gået 10 sekunder, så alle deltagerne selv kan tilpasse til niveau og træne sammen.

For andre øvelser er det bedre at udføre et antal. Nogle øvelser kræver, at man er lidt opmærksom på teknikken, så der er det en god idé ikke at forcere hastigheden af bevægelsen. Når øvelserne udføres med antal gentagelser, vil 6-15 typisk være passende. Men sørg for at tilpasse det til deltagernes niveau.

Man kan også lave øvelser i rytme/takt med en makker, så man følges ad og derved skal forholde sig til en anden.

Det er vigtigt med en rolig progression. Med nye øvelser er det altid vigtigt at starte simpelt med få gentagelser og få sæt. Et sæt består af et antal gentagelser, og så laver man f.eks. 2-3 sæt. Det kunne være 2 x 10 mavebøjninger (2 sæt af 10 gentagelser). Hvis man laver øvelser på tid, så start med kort tid (20-30 sekunder). Øg langsomt antallet af gentagelser, sæt eller tiden. Og ikke det hele på en gang.

51

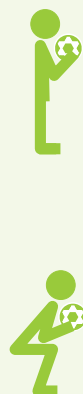
FØ1 UDFALDSSKRIDT/LUNGES

Hold en bold mellem hænderne foran brystet. Stå ret med samlede ben. Træd langt frem på det ene ben, mens foden på det andet ben bliver på samme sted men vipper op på tæerne. Sikr god balance og hold ryggen ret. Tæerne på det forreste ben skal pege lige frem og sørg for, at knæet på det forreste ben føres frem over foden uden at komme længere frem end tæerne. Skub dig op igen til startposition med det forreste ben og gentag med modsatte ben. Øvelsen kan laves med en makker, hvor man kaster bolden til efter hvert udfald, som så udfører et udfald. Husk at træne begge ben.

Variation

- Løft bolden over hovedet, når der trædes frem.
- Hold bolden mellem hænderne i strakte arme foran brystet. Når man har gjort udfaldet, roteres armene med bolden ud til siden over det forreste ben. Roter roligt så langt ud som muligt og tilbage igen, inden man skubber sig op til startpositionen igen.





FØ2 SQUAT/KNÆBØJ

Hold en bold mellem hænderne foran brystet. Stå med let spredte ben (skulderbredde) med tæerne pegende frem let udad. Gå langsomt ned i knæene ved at føre bagdelen bagud, mens ryggen holdes ret. Du må gerne læne dig let frem, men hold ryggen i samme vinkel som skinnebenene. Forestil dig at du sætter dig på en stol. Knæene skal holdes over fødderne. Gå så langt ned som muligt, men hold hælene i jorden. Pres dig derefter roligt op til startposition igen.

Variation

- Gå halvejs ned i knæene til lårene er næsten vandrette. Hold stillingen.
- Som ovenfor men gå 4 skridt frem/tilbage/til højre/til venstre, mens du er nede i stillingen.

FØ3 DØDLØFT

Stå med let spredte ben. Hold bolden i strakte arme foran maven/hofte og før langsomt bolden nedad. Benene skal være ganske let bøjede – næsten strakte. Hold ryggen ret og bøj i hofte, så bevægelsen foregår der. Når du har ført bolden så langt ned og frem, som bevægeligheden tillader, løftes bolden op over hovedet, så kroppen er helt strakt. Husk at holde ryggen ret gennem hele øvelsen. Før bolden ned til startposition – foran hofte og gentag.

Variation

- Lav øvelsen på et ben – uden bold. Det andet ben holdes strakt bagud, når overkroppen føres frem og ned.



FØ4 ARMSTRÆKKERE

Lig på maven med hænderne i skulderbredde på jorden. Stå på tæerne evt. knæene. Bøj armene og sænk kontrolleret kroppen mod jorden og pres op igen, lige inden brystet rammer jorden. Sug navlen ind og spænd i maven under øvelsen.

Variation

- Fødderne på en fodbold.



FØ5 PLANKEN

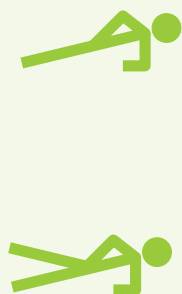
Stå som ved armstrækkere med hænderne i jorden i skulderbredde og støt på fødderne eller knæene. Hold ryggen ret, så der er en lige linje fra hæl til toppen af hovedet.

Parvis over for hinanden. Tril bolden til hinanden med skiftevis den ene og den anden arm.

Variation

a) Den ene skal klappe den anden over hænderne, mens den anden forsøger at undgå at blive ramt. Klap hinanden over hænderne.

b) Trillebør. Makkeren løfter i benene ved at holde under anklerne eller under knæene alt efter niveau. Husk at spænde i ryggen og i maven ved at suge navlen ind. Gå frem på hænderne. Trillebøren kan udvides ved at skulle trille en bold foran sig, når man er trillebør.



FØ6 SIDEPLANKEN

Lig på siden med den ene arm ind under dig, bøjet albue og støt på albue og underarm. Støt på ydersiden af foden eller knæet. Pres hoften op, så der er en lige linje fra toppen af hovedet, ned langs ryggen og ud gennem benene. Hold positionen i 20-45 sekunder.

Skift derefter side og gentag for modsatte side.

Variation

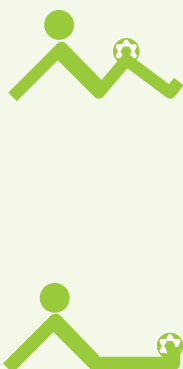
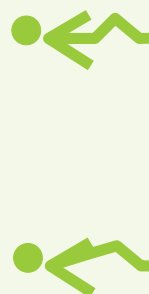
- Løft det øverste ben lige op.
- Løft det øverste ben og før knæet op mod brystet.
- Løft det øverste ben langsomt frem foran kroppen og før det langsomt tilbage igen.

FØ7 BRO/BÆKKENLØFT

Lig på ryggen. Fodsålerne eller hælene i jorden. Løft hoften/bagdelen ved at spænde i ballerne og baglåret. Armene ned langs kroppen, evt. ud til siden. Øvelsen kan både laves, hvor man kontrolleret hæver og sænker hoften eller hvor hoften holdes hævet i 20-45 sekunder.

Variation

- Løft det ene ben ved at strække i knæet. Hold knæene samlede og hæld ikke til den ene side med hoften.
- Gå langsomt frem med hælene til bagdelen er lige over jorden og langsomt tilbage igen.
- Hold en bold mellem knæene, mens øvelsen udføres.

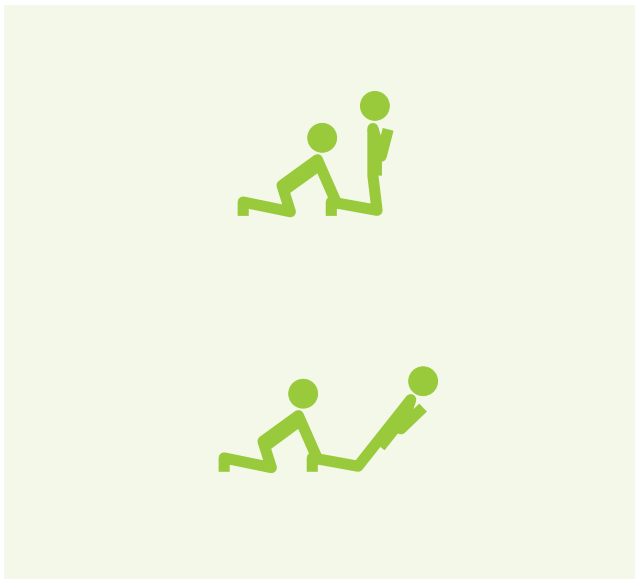


FØ8 INDADFØRERE/INDERLÅR

Sid på jorden med benene bøjet. Hold en bold mellem lårene/knæene. Pres sammen om bolden og hold presset i 10 sekunder. Gentag presset 2-4 gange.

Variation

- Sid på jorden og læn dig tilbage på armene eller albuerne. Hold en bold mellem anklerne. Pres om bolden og hold presset i 10 sekunder. Gentag 2-4 gange.



FØ9 NORDIC HAMSTRING/BAGLÅR

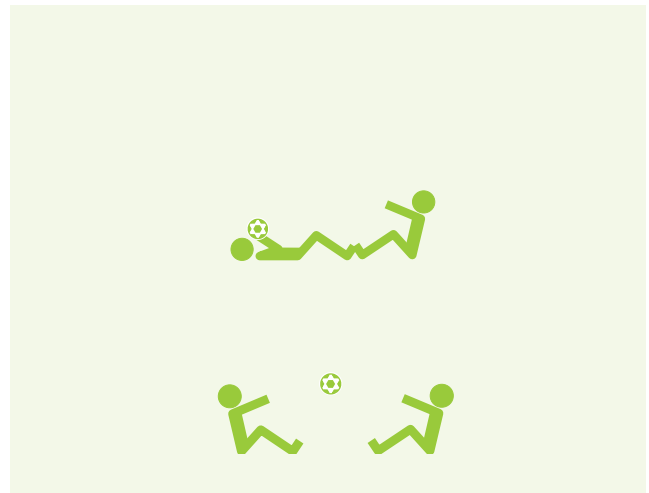
Sid på knæene, men med strakt hofte, så der er 90 grader i dit knæled. Lad en makker holde om dine ankler. Kryds armene på brystet. Læn dig langsomt så langt frem og nedad som muligt, mens du holder igen i baglårene. Bevægelsen skal primært foregå i knæene – ikke bøj i hofte. Når du ikke kan holde igen mere, slapper du bare af i baglårene og lader dig falde mod jorden. Tag fra med armene.

FØ10 MAVEBØJNINGER

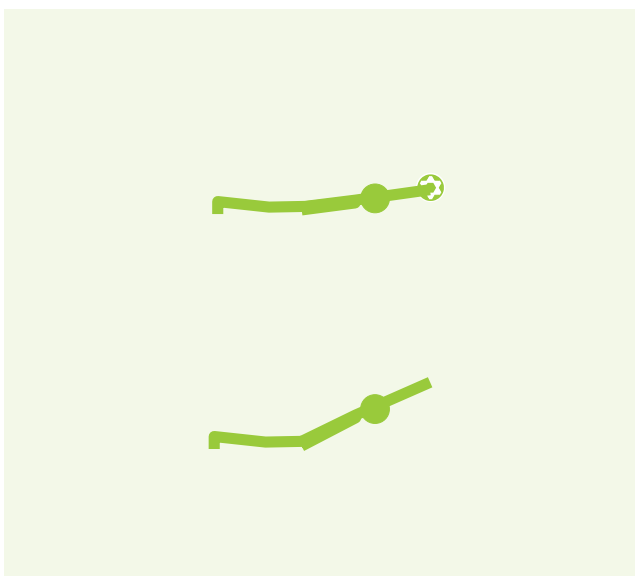
Lig på ryggen med bøjede ben mod en makker i tilpas afstand. Den ene holder en bold mod brystet, mens man langsomt sænker overkroppen bagover. Når ryggen er ført ned til jorden løftes overkroppen op igen, og bolden kastes til makkeren, der derefter udfører øvelsen.

Variation

- Skrå.
- Løft benene fra jorden.
- Balancer på bagdelen med løftede bøjede ben ved at læne overkroppen let bagud. Spænd i maven ved at suge navlen ind. Hold positionen så længe som muligt. Yderligere variation:
 - Kast en bold til hinanden, mens balance holdes.
 - Skub forsigtigt til hinanden med fodsålerne (fodsål mod fodsål). Forsøg at få makkeren ud af balance.



55



FØ11 RYGSTRÆK

Lig udstrakt på maven. Hold en bold mellem hænderne foran hovedet. Spænd i rygmuskulaturen og forsøg at løfte overkroppen så meget som muligt, inden bolden kastes over til makkeren.

Variation

- Øg sværhedsgraden ved at øge længden til makkeren, så der skal kastes længere.
- Samme som ovenfor, men hold bolden mellem fødderne og løft benene i stedet for overkroppen.
- Skrå ryg (uden bold). Løft højre arm og venstre ben samtidigt. Sænk roligt og lav øvelsen med venstre arm og højre ben.

Om Bevæg dig for livet

Vi sætter Danmark i bevægelse – for sjov, for hinanden og for livet.
"Bevæg dig for livet" motiverer til fællesskab og skaber nye ideer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark

www.bevaegdigforlivet.dk/fodbold

