

# Trænermanual



**-det blå bånd og den  
røde tråd**

Adresse: Vissevej 26 . 9210 Aalborg SØ  
Tlf.: 98145155 (98145265)  
Giro: 2 15 31 49

Tøj: Rød-blå stribet trøje  
Blå bukser  
Blå strømper

# Årets huskeseddel

<b>Nøgler</b>	Hvis du ønsker en nøgle til klubhuset, udleveres og afleveres denne til inspektøren.
<b>Bolde</b>	Hver afdeling får deres eget skab i boldrummet med tilhørende nøgler Hvert tilmeldt hold får 1 bold pr betalende spiller, som afdelingen så skal holder regnskab med Kun micro afdelingen får boldene pumpet op. Alle andre skal selv sørge for dette. Husk kegler/toppe og overtrækstrøjer
<b>Træning</b>	Træn kun på den bane I har fået tildelt. Andet skal aftales med inspektøren Bestilling af kuststofbane kan kun ske gennem inspektøren. Banen betales af brugerne.
<b>Kamptøj</b>	Kamptøj udleveres i klubben inden de første kampe. Derefter er det trænerne/holdlederne, der skal holde styr på deres sæt spilletøj i løbet af sæsonen
<b>Ved kamp</b>	Husk opvarmningsbolde, de tages i afdelingens boldskab, kampbold sørger inspektøren for.  Husk hjørneflag med ud og ligeledes med tilbage i klubhuset Holdkort udfyldes efter kampen afleveres i cafeteriaet, indtelefoner resultat i de årgange der påkræver dette, husk kopi af holdkort hvis det er udekampe. Alle holdkort afleveres til inspektøren/kampfordeleren (kantinaen)
<b>Kampdatoer</b>	Ønsker om bestemte kampdage skal givers til inspektøren/kampfordeler sammen med tilmeldingen, det kan dog ikke loves at disse vil blive imødekommet da puslespillet skal gå op. Som udgangspunkt flyttes kampe ikke men skulle der opstå problemer kontaktes inspektøren/kampfordeler straks
<b>Børneattest</b>	Ved opstartsmødet (tidspunkt sendes rundt via mail) skriver alle under på en børneattest der tillader klubben at indhente oplysninger på den pågældende. Ungdomsudvalget har ansvaret for at alle underskriver en attest.
<b>Standerhejsninger</b>	Stor standerhejsning fra miniput til og med junior den første lørdag i marts Lille standerhejsning micro afd. sidste lørdag i marts
<b>Tilmeldinger</b>	Tilmelding til JBU / DGI turneringer sker til inspektøren/kampfordeler. Dette gælder træningsturnering/ordinære turnering og inde turneringen
<b>Sæsonen</b>	Som udgangspunkt begynder sæsonen efter standerhejsning. Herefter følges skoleåret, hvormed der holdes fri, når børnene har fri fra skole. Som udgangspunkt slutter sæsonen i uge 41.  Indendørs sæsonen fastlægges år for år, idet den tildelte hal tid ikke ligger fast. Ungdomskonsulenten fordeler tiderne og melder dem ud til afdelingslederne.
<b>Tilmeldingsdatoer træningsturnering</b>	Tilmelding til træningsturnering 11mands med mere end 3 kampe skal gøres ca. medio nov.  Tilmelding til træningsturnering med 3 kampe 11 og 7mands skal gøres ca. ultimo jan.
<b>Tilmeldings Datoer ude turnering</b>	Tilmelding til JBU turnering 3 mod 3 ca. ultimo marts. Tilmelding til JBU turnering 5 mod 5 ca. ultimo marts. Tilmelding til JBU turnering 7 mod 7 ca. ultimo feb. Tilmelding til JBU turnering 11 mod 11 ca. medio marts
<b>Tilmeldings dato inde</b>	Tilmelding til JBU indendørsturnering ca. primo september.
<b>Tilmelding cups</b>	Tilmelding til cups og stævner skal de enkelte afdelinger selv stå for. Inspiration kan findes på: <a href="http://www.staevneinfo.dk">www.staevneinfo.dk</a>  Ved tilmelding/afregning af Cups skal denne regning afleveres til den økonomi ansvarlige i ungdomsudvalget inden for 30 dage, efter man har deltaget det pågældende Cup,

**Huskesedlen fornyes hvert år!**

# Trænerens hjælpearb

-inspiration fra bl.a. DBU mv.

## 13 Tips til trænere og ledere

Hvis alle børnene skal synes, at det er sjovt og spændende at spille fodbold, skal man som træner og leder være opmærksom på:

1. At spillet og træningen skal passe til børnenes forudsætninger og behov.
2. At træningen skal være præget af forståelse for børns behov for tryk i idrætsmiljøet.
3. At børns konkurrence-mentalitet er helt forskellig fra voksnes. Børn er først og fremmest interesserede i at komme til 'at spille' og tillægger endnu ikke sejr/nederlag større betydning.
4. At børn føler sig usikre ved over-ambitiøse voksne.
5. At børn ikke har noget imod en 'stram styring' – så længe de også får 'åndehuller'.
6. At de fleste børn vil tage alt, hvad du siger, bogstaveligt.
7. At børn har behov for at snakke med dig om løst og fast.
8. At børn har et stort behov for, at du kommenterer deres præstationer i ny og næ.
9. At børn har behov for alle slags oplevelser, ikke nødvendigvis kun fodbold – men gerne med sine fodbold-kammerater.
10. At samspillet uden for banen ofte har større betydning end selve kampen.
11. At sammenhold skabes af mennesker og ødelægges af menneskers ligegyldighed.
12. At sæsonens målsætning også kan være: 'glade børn' og x antal nye spillere og trænere/ledere.
13. Undgå at tvinge/overtale/motivere spillere til at have faste pladser for længe.

## Profil for træner generelt

Det kræves, at træneren altid er bevidst om:

1. At være forberedt til træning og kamp. Forberedelse er nøglen til en succesfuld træning.
2. At være omklædt.
3. At fremme den gode stemning/atmosfære og glæden ved at mødes.
4. At fortælle hvad der skal trænes i dog ikke i detaljer.
5. At holde fast i spillers/øvelsens tema. Virker øvelsen, så byg videre... hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne
6. At være engageret og vise det med krop og sprog.
7. At bevæge sig omkring baneområdet, så alle spillere føler nærhed.
8. At have øvelser og spil nok til træningslektionen
9. At samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.
10. At gå i dialog med spillerne om træningen, og afsluttet samlingen på ordentlig vis

## Træningsprioritet

Trænere i ungdomsrækker skal have fokus på udvikling af spillernes tekniske formåen, uanset hvilket niveau de spiller på. Dette gøres ikke ved, at spillerne står i kø, men derimod ved, at spilleren opnår så mange boldberøringer som muligt. Et træningspas kan sagtens bestå af teknisk træning i halvdelen af tiden og dernæst en eller anden form for kamptræning. Forslag til dette kan være stationstræning, det vil sige at organisere træningen i små stationer, hvor hver station har en øvelse og spillerne cirkulerer imellem stationerne. Et andet forslag er individuel træning. Her tages nogle til side, og man øver intensivt med dem, mens andre laver nogle andet. Ved kampe kan man med fordel spille på små baner, med få spillere på holdene for netop at øge den enkeltes boldberøringer.

## **Instruktion til børn**

### **Hvordan kan man så bedst instruere spilleren/spillerne i forhold til spil?**

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

### **Arbejd evt. efter: Vis – Forklar – Vis modellen**

- Vis spillerne, hvad de skal gøre (med meget lidt snak).
- Sæt øvelsen i gang (det giver dig muligheden for at se, hvordan spillerne udfører øvelsen).
- Stop efter x minutter og giv dem instruktionsmomenterne for den tekniske færdighed, I træner
- Vis færdigheden/øvelsen igen.
- Sæt spillerne i gang igen.

# En progression for træningen i ungdomsafdelingen

## Signaturforklaring

A= Dødbolde  
 B= Bold i bevægelse  
 C= Pressituationer  
 D= Kampsituation

## Teknisk træning

Alders grupper	Micro U4 til U8	miniput U9-U10	Lilleput U11-U12	Drenge/Piger U13-U14	Junior U15-U16-U17	Ynglinge U17-U18-U19
<b>Indersidespark</b>	A	A-B	B-C-D	B-C-D	C-D	C-D
-højre og venstre						
<b>Lodret vristspark</b>	A	A-B	B-C-D	B-C-D	C-D	C-D
-højre og venstre						
<b>Halvliggende vristspark</b>		A	A-B	B-C-D	C-D	C-D
-højre og venstre						
<b>Ydresidespark</b>	A	A	A-B	A-B	B-C	B-C
-højre og venstre						
<b>Helflugter</b>	A	A	B	B-C	C	C
-højre og venstre	(udspark)					
<b>Halvflugter</b>			B	B	B-C	B-C
-højre og venstre						
<b>Vendinger med bold</b>	A	B	B-C	B-C-D	C-D	C-D
-højre og venstre						
<b>Driblinger/Finter</b>	B	B	B-C	B-C-D	C-D	C-D
-højre og venstre						
<b>Førsteberøringer</b>	B	B-C	B-C-D	B-C-D	C-D	C-D
<b>Tæmninger</b>	B	B-C	B-C-D	B-C-D	C-D	C-D
høje/lave bolde	(lave)					
<b>Retningsbestemt tæmninger</b>			B	C	C-D	C-D
<b>Headning stående</b>		B	B-C	C-D	C-D	C-D
<b>Headning i bevægelse</b>			B-C	C-D	C-D	C-D
<b>Retningsbestemt Headning</b>			B	C-D	C-D	C-D
<b>Indkast</b>	A	A	A	D	D	D
<b>Tackling Stående</b>	A	A-B-D	A-B-D	D	D	D
<b>Tackling Glidende</b>				B	C-D	C-D

## Målmændstræning

Aldersgrupper	Micro	miniput	Lilleput	Drenge/Piger	Junior	Ynglinge
	U4 til U8	U9-U10	U11-U12	U13-U14	U15-U16-U17	U17-U18-U19
Faldteknik	Alle	B	B-C	B-C-D	B-C-D	B-C-D
Springteknik	Alle	B	B-C	B-C-D	B-C-D	B-C-D
Udspark	Alle	C-D	C-D	D	D	D
Udkast	Alle	C-D	C-D	D	D	D
Udfald	Alle		B	B-C	C-D	C-D
Bokse/vifte bolden væk	Alle	B	C-D	C-D	C-D	C-D
Gribe bolden	Alle	B	B-C	C-D	C-D	C-D
-høje / lave bolde						

## Taktisk Træning

Aldersgrupper	Micro	miniput	Lilleput	Drenge/Piger	Junior	Ynglinge
	U4 til U8	U9-U10	U11-U12	U13-U14	U15-U16-U17	U17-U18-U19
Placering på banen	+	+	--	--	+	+
Spillesystem	--	--	+	+	+	+
Alternative	--	--	--	--	+	+
Specielle spilleopgaver	--	--	+	+	+	+
Målmændstræning	--	--	+	+	+	+
sammenspil med forsvar						
<b>Forsvarsopgaver</b>						
Markering	--	+	+	+	+	+
Opbakning	--	--	+	+	+	+
<b>Angrebsopgaver</b>						
Løbe i spilbar position	--	+	+	+	+	+
Bandespil	--	--	+	+	+	+
Boldovertagelse	--	--	--	--	+	+
Spil i tomt rum	--	--	+	+	+	+
Overlap	--	--	--	--	+	+
Temposkift	--	--	+	+	+	+
<b>Dødboldssituation</b>						
Hjørnespark	--	+	+	+	+	+
Frispark	--	--	+	+	+	+
Indkast	--	--	+	+	+	+

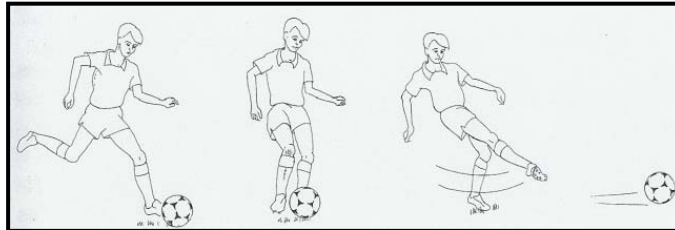
## Fysisk Træning

Aldersgrupper	Micro	miniput	Lilleput	Drenge/Piger	Junior	Ynglinge
Bevægelighed	+	+	+	+	+	+
Koordination	+	+	+	+	+	+
Kondition med bold	--	--	+	+	+	+
Hurtighed	--	--	+	+	+	+
Styrketræning med egen vægt	--	--	--	--	+	+

# Instruktionsmomenter til Teknisk træning

## -vejledningen skal sættes i forhold til aldersgruppen

### Indersidespark:



#### Beslutning

Hvem vil jeg aflevere til?  
Vil du sparke første gang eller efter flere berøringer?  
Hvor, hvornår og hvordan skal bolden komme frem?

#### Tilløb

Så lille vinkel som muligt (lige på bolden)  
Kan sparkes uden tilløb

#### Støtteben

Placering så det er ved siden af bolden i sparkøjeblikket  
Vær opmærksom på støttefodens placering i forhold til medløb, modløbsbolde, bold fra siden og bold i ro.  
Støttefoden placeres så langt fra bolden, at sparkebenet kan svinge frit.

#### Balance

Armen bruges til at holde balance.  
Ved spark med højre fod, bruges venstre arm som "modvægt" og omvendt

#### Sparkebenet

Hofteled strækkes og knæled bøjes i bagud svinget.  
I fremsvinget udad roteres i fod og hofteled.  
Sparkefoden føres frem i den ønskede sparkeretning.  
Fodleddet skal være "låst" i sparkeøjeblikket

#### Boldkontakt

Bolden rammes i eller under boldens "ækvator" i forhold til om sparket skal være fladt, halv højt eller højt.

#### Øjenkontakt

Se op og orienter sig i god tid.  
Hold øjnene på bolden i tiden op til sparket, og til og med at du rammer bolden.

#### Feilmuligheder

Støttefoden placeres forkert  
Sparkebenets fodled er ikke låst.  
Manglende øjenkontakt på bolden  
Manglende udad rotation i fod-og / eller knæled

#### Træner tips

Indersidespark er det mest brugte spark når vi vil have korte præcise spark. Dette kan med de mindste øves ved at de skal vælte kegler med indersidespark senere kan man lade dem skyde imellem. Dette er svært for de mindste da det ikke er et naturligt bevægelsesmønster for dem, derfor skal indersidesparket øves igen og igen da det kommer til at danne grundlag for bandespillet.

## Lodret vristspark:

### Vristspark:

(snørebåndene mod bolden)

### Beslutning

Typisk en sparkeform man bruger til at skyde på mål.

### Tilløb.

Tilløbet skal være vinkleret i forhold til sparkeretning. Langt, hurtigt tilløb til lange spark.

### Støtteen.

Placeres tæt ved bolden, ved siden af eller lidt bag bolden i sparkeøjeblikket, alt efter om man vil holde bolden ved jorden eller en høj bold. Vær opmærksom på støttefodens placering i forhold til medløb, modløbsbold, bold fra siden eller bold i ro. Støttefoden skal pege i den retning, du vil sparke.



### Balance

Armenes bruges til at holde balancen, disse holdes ude til siden og let bøjede

### Sparkebenet

Samtidig med at støttebenet placeres føres sparkebenet bagud. Sparkbenet føres godt langt tilbage, dvs. at hoftelæddet strækkes og knæledet bøjes. Selve fremføringen af sparkebenet sker ved en kraftig fremføring af låret, hvilken bringer knæet over bolden. Knæledet skal være næsten helt strakt når bolden rammes. Vristen skal være helt strakt når bolden rammes. Sparkebenet føres igennem bolden. Fodens fart afgør kraften i sparket.

### Boldkontakt

Bolden rammes i centrum

### Øjenkontakt

Se op og orienter sig i god tid. Hold øjnene på bolden i tiden op til sparket, og til og med at du rammer bolden.

### Fejlmuligheder

Foden rammer jorden  
Støtteen placeres for langt bag bolden og derved bliver skuddet for højt.  
Støtteen peger ikke i den retning, sparket ønskes.  
Dårlig udstrækning af vristen.  
Bolden rammes med ydresiden af sparkefoden  
Sparkebenet føres ikke "gennem" bolden og derved formindsket fart.  
Øjnene holdes ikke på bolden

### Træner tips

Når man skal introducere vristsparket for de mindste kan man med fordel lade det være uden tilløb når man vil begynde at øve tilløbet er det bedst at bolden ligger stille og spillerne løbe hen over bolden når de sparker. Det vil sige at de ikke skal stoppe når de når bolden men fortsætter deres løb



## Halvt liggende vristspark:

### Beslutning

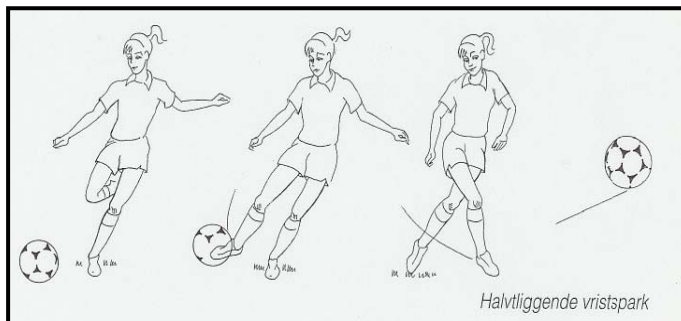
Hvem vil jeg aflevere til,  
hvor lang skal afleveringen være.  
Skal jeg skyde på mål.

### Tilløb.

Tilløbet skal være vinklet i  
forhold til sparkeretning (skrå tilløb).  
Langt, hurtigt tilløb til lange spark.

### Støtten.

Placeres 20-40 cm fra bolden,  
enten ved siden af eller lidt bag b  
olden i sparkeøjeblikket.  
Vær opmærksom på støttofodens  
placering i forhold til medløb-,  
modløbsbold, bolde fra siden eller bolde i ro. Støttofoden skal pege i den retning, du vil sparke.



### Balance

Farten og armen bruges til at holde balancen, modvægt idet man "ligger sig".

### Sparkebenet

Skal føres godt langt tilbage, dvs. at hoftelæddet strækkes og knæledet bøjes.  
Knæledet skal være næsten helt strakt når bolden rammes.  
Vristen skal være helt strakt når bolden rammes.  
Sparkebenet føres igennem bolden.  
Fodens fart afgør kraften i sparket.

### Boldkontakt

Bolden rammes under "ækvator" hvis du vil sparke en høj aflevering.  
Bolden rammes på "ækvator" hvis du vil sparke en ikke så høj aflevering.

### Øjenkontakt

Se op og orienter sig i god tid.  
Hold øjnene på bolden i tiden op til sparket, og til og med at du rammer bolden.

### Fejlmuligheder

Tilløb er for lige på bolden.  
Støtten placeres for tæt på bolden.  
Støtten peger ikke i den retning, sparket ønskes.  
Kroppen er for oprejst, og derfor bliver ikke halvtliggende.  
Dårlig udstrækning af vristen.  
Bolden rammer for langt ude mod tærne derved ruller bolden over foden.  
Øjnene holdes ikke på bolden.  
Sparkebenet føres ikke "gennem" bolden.

### Træner tips

Når de mindste træner halvtliggende vristspark kan man med fordel lade de spillere der hele tiden sparker i jorden, ligge deres bolde op på en top indtil de er trygge ved at sparke sådan. Og derved får de ikke en "dårlig oplevelse" ved dette spark og bliver bange for at sparke sådan.  
Ellers er det et spark som oftest bruges til længere afleveringer samt indlæg/dødbolds situationer. Kan ligeledes flettes ind i mange andre øvelser.

## Ydersidespark:

### Beslutning

Hvem vil jeg aflevere til?

### Tilløb

Ydersidesparket bruges ofte stort set uden tilløb.  
En evt. tilløbsbane sigter til venstre for bolde, hvis du vil spille bolden med højre og omvendt.

### Støttebenet

Placeres i god afstand fra bolden og gerne lidt bagved bolden så der er plads til at sparkebenet kan svinge frit.

### Balance

Sparket kan udføres, selv om du ikke er i helt stabil balance.  
"Mærk" evt. modstander med armen.

### Sparkebenet

Hofte- og fodled udad roteres i sparkebevægelsen.  
Knæledet bøjes let og rettes ud i sparkeøjeblikket

### Boldkontakt

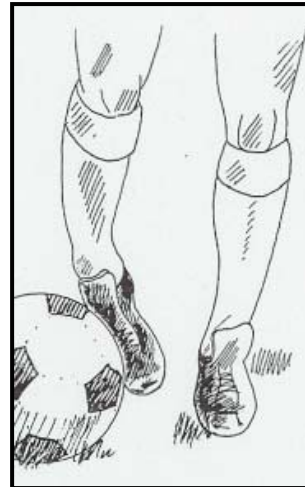
Bolden rammes med forfodens yderside.  
Bolden rammes i eller under "boldens ækvator"  
afhængigt af beslutning om boldens bue.

### Øjenkontakt

Se op og orienter dig i god tid.  
Hold øjnene på bolden i tiden op til, og til og med du rammer bolden.  
Dog kan "kigge-væk-finten" bruges lige før sparket.

### Hvis sparket mislykkes

Bolden rammes over "ækvator"  
Manglende øjenkontakt på bolden  
Sparkebenets fodled ikke er låst.  
Støttefoden placeres for tæt på bolden



## Halvflugtning/Helflugtning:

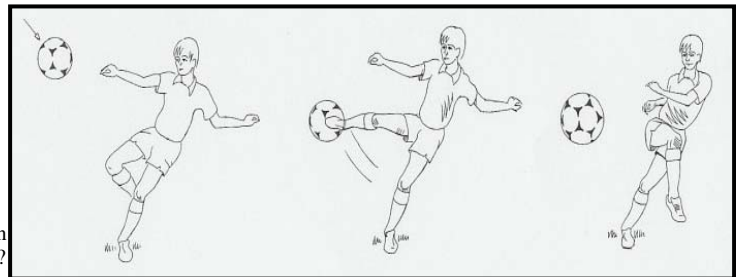
### Halvflugtning

Betyder et vristspark eller indersidespark, hvor bolden rammes netop som den rammer banen eller i opspringet fra banen



### Flugtning

Betyder et vristspark eller indersidespark hvor bolden rammes mens den er i luften



### Beslutning

Hvem vil jeg aflevere til skyde på mål?  
Hvor, hvornår og hvordan skal bolden komme frem?

### Støtteben.

Placeres tæt ved bolden, ved siden af eller lidt bag bolden i sparkeøjeblikket, alt efter om man vil holde bolden ved jorden eller en høj bold.  
Vær opmærksom på støttefodens placering i forhold til hvor bolden kommer fra.  
Støttefoden skal pege i den retning, du vil sparke.

### Balance

Armenes bruges til at holde balancen.

### Sparkeben

Samtidig med at støttebenet placeres føres sparkebenet bagud  
Sparkebenet føres godt langt tilbage, dvs. at hoftelæddet strækkes og knæledet bøjes.  
Selve fremføringen af sparkebenet sker ved en kraftig fremføring af låret, hvilken bringer knæet over bolden  
Knæledet skal være næsten helt strakt når bolden rammes.  
Vristen skal være helt strakt når bolden rammes.  
Sparkebenet føres igennem bolden.  
Fodens fart afgør kraften i sparket.

### Boldkontakt

Bolden rammes i centrum  
Ved høje bolde rammes bolden under "ækvator"

### Øjenkontakt

Se op og orienter sig i god tid.  
Hold øjnene på bolden i tiden op til sparket, og til og med at du rammer bolden.

### Fejlmuligheder

Støttebenet placeres for langt bag bolden og derved bliver skudet for højt.  
Støttebenet peger ikke i den retning, sparket ønskes.  
Dårlig udstrækning af vristen.  
Bolden rammes med ydersiden af sparkefoden  
Sparkebenet føres ikke "gennem" bolden og derved formindsket fart.  
Øjnene holdes ikke på bolden

### Træner tips

Disse sparkeformer er meget svære at mestre, derfor bør man i starten kun fokusere på teknikken i at sparke sådan og ikke i hvor hårdt der bliver sparket.

## Tæmninger:

### Tæmninger generelt

Kunsten at tæmme en bold er at give efter med den del af kroppen man modtager bolden med så at den ikke springer fra spilleren og derved hurtigt få bolden under kontrol

### Beslutning

Hvordan kommer bolden. Opspring, retning, højde, fart m.m.  
Hvilken del af kroppen vil jeg bruge til at tæmme bolden med?  
Hvor er modstanderen?

### Balance

Armene bruges til at holde balance, let bøjedede og ud til siden  
"Mærk" hvor er modstanderen

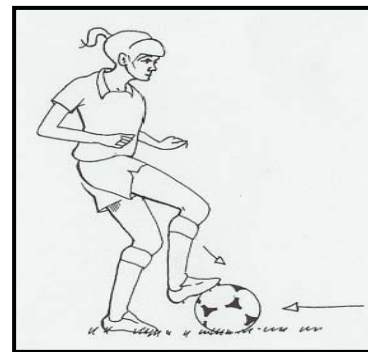
### Øjenkontakt

Se op og orienter sig i god tid.  
Hold øjnene på bolden i tiden op til tæmningen, og under tæmningen.

### Tæmning af flade bolde

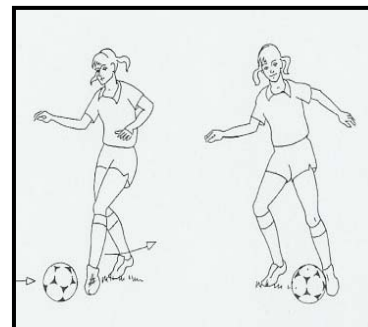
#### Fodsålstæmning

Bolden løber ind i fodsålen,  
hælen ned mod banen lægger  
halvtag på bolden



#### Indersidetæmning

Krop og ben position som indersidespark.  
Stik tæmme foden frem og træk den så  
tilbage når bolden rammer denne.  
Dette skal ske med den nødvendige  
hurtighed/beherskelse så at bolden er  
tæmmed inden den når bag støttebenet



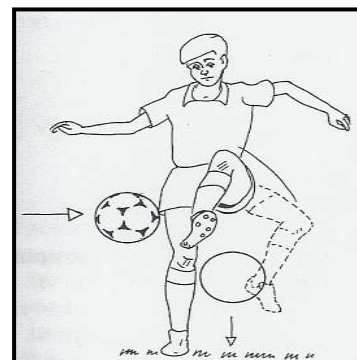
#### Ydersidetæmning

Samme som Inderside

### Tæmning af høje bolde

#### Indersidetæmning

Når bolden kommer i knæhøjde,  
direkte eller hoppende.  
Krop og ben position som indersidespark.  
Stik tæmme foden op, frem og træk den  
så tilbage og ned når bolden rammer denne.  
Dette skal ske med den nødvendige  
hurtighed/beherskelse så at bolden er  
tæmmed og falder ned lige for and spilleren.



**Lårtæmning**

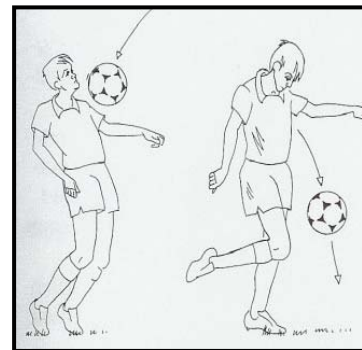
Når bolden kommer i hoftehøjde og ikke kan tæmmes med for eller brystet.  
Med bøjet ben føres låret vinkelret frem imod boldbanen.  
Når bolden rammer midt på låret føres dette tilbage med den nødvendige hurtighed /beherskelse så at bolden er tæmmet og falder ned lige for and spilleren.

**Vristtæmning**

Krop og ben position som ved et vristspark.  
Tæmme foden føres frem til modtagelse af bolden, som rammes med snørebåndene.  
Foden trækkes tilbage og ned med den nødvendige hurtighed/beherskelse så at bolden er tæmmet og falder ned lige foran spilleren.

**Brysttæmning**

Danner en skål med armene fremme, idet bolden rammer brystet bøjes overkroppen tilbage mens man bøjer lidt i hofte og knæ og derved får bolden til at falde ned lige foran spilleren

**Fejlmuligheder**

Spilleren ikke når at give efter med den kropsdel han vil modtage bolden med, og derved springer bolden væk Kropsdelen er på vej frem, og derved springer bolden væk. Holder ikke øjnene på bolden.  
Fejlvurdere fart, højde, opspring, banen m.m.

**Retningsbestemt Tæmninger**

Kunsten at tæmme en bold er at give efter med den del af kroppen man modtager bolden med samtidig med at man føre bolden i en bestemt retning for derved at komme i en bedre position til det videre spil.

Her gælder de samme instruktionsmomenter som under Tæmninger man skal dog være opmærksom på at ved retningsbestemt tæmninger skal berøringen ske med den nødvendige hurtighed/beherskelse så at bolden er tæmnet men samtidig ført i en bestemt retning. Dette kan med fordel gøres hvor man er presset eller vil vende spillet med efterfølgende tempo skift.

**Træner tips**

At kunne mestre en god tæmning er en evig lære, som kan flettes ind i utallige andre øvelser, en god tæmning kan være altafgørende

## Vendinger:

### Beslutning

Hvilken vej vil jeg lave vendingen, højre om venstre om springe over?  
Vil du sparke, aflevere første gang eller selv have flere boldberøringer efter vendingen?  
Hvor, hvornår og hvordan skal vendingen laves?

### Udførelse

Man kan med fordel sænke farten lige inden vendingen samt holde et lavt tyngdepunkt og alt efter hvilken vending der laves f.eks. Fodsålsvending, inderside, yderside, springer over bolden eller hælen, det er vigtigt at man hurtigt får bolden under kontrol igen samt temposkift sådan man får udnyttet vendingen optimalt.

### Balance

Armen bruges til at holde balance, Samt føle hvor modstanderen er  
Let bøjedet og ud til siden

### Boldkontakt

Bolden tæt ved fødderne, berøring med så stor en flade som muligt.

### Øjenkontakt

Se op og orienter sig i god tid, med og modspillere  
Hold øjnene på bolden lige inden og under vendingen samt efterfølgende hvad enten man vil sparke, aflevere eller lave temposkift.

### Fejlmuligheder

Tilløbet er for hurtigt.  
Støtteben placeres for tæt på bolden.  
Kroppen er for oprejst, og derfor bliver tyngdepunktet ikke lavt (ubalance).  
Bolden rammes ikke med den rigtige kraft og man mister kontrol over bolden.  
Øjnene holdes ikke på bolden.  
Fejlvurderer fart, banen m.m.

### Træner tips

Efterhånden som spillerne mestre de forskellige vendinger kan man med fordel flette disse ind i skudøvelser, finte/drible øvelser m.m.

# 1. berøringen:

## 1. berøringen

1 berøring er en spillers første boldberøring, når han selv vil have den/de næste berøringer.

## Beslutning

Hvordan kommer bolden. Opspring, retning, højde, fart m.m.  
Hvilken del af kroppen vil jeg bruge til den 1 berøring?  
Hvor er medspillere/modstanderen?  
Hvilken retning skal bolden spilles?

## Balance

Lavt tyngdepunkt  
God afstand mellem fødderne  
Armene let bøjede og ud til siden de bruges til at holde balance.  
"Mærk" hvor er modstanderen

## Placering

Oftest med kroppen mod bolden, men ikke nødvendigvis.

## Kontaktflade

Hvad enten det er med foden, inderside/ydreside eller bryst, hoved m.m. Så er det med største mulige kontaktflade i forhold til boldens højde.

## Retningsbestemmelse

Føre bolden væk fra modstanderen og derved at skabe mulighed for acceleration.

## Øjenkontakt

Se op og orienter sig i god tid.  
Hold øjnene på bolden hele tiden.

## Fejlmuligheder

Nogle af de typiske fejlmuligheder er fejlvurderinger af boldens fart, modstanderens placering, banen,

## Træner tips

At kunne mestre en god 1 berøring er en evig lære, som kan flettes ind i utallige andre øvelser. En god 1 berøring kan virke som en finte når den udføres perfekt.



## Driblinger og finter:

### Instruktionsmomenter der gælder for alle driblinger/finter

#### Udfordring

Modstanderens opmærksomhed skal fanges og udfordres, således at han bliver i bolderobringsposition.

#### Tempo

Tempoet kan med fordel varieres i udfordringen, dels for at stresse modstanderen, dels for at vanskeliggøre modstanderholdets muligheder for at give opbakning.

#### Overraskelsesmoment

Initiativet i situationen skal gribes af dribleren, dels ved temposkift, dels ved overraskelsesmomenter som finter eller retningsskift.

#### Fortsættelse

Det er vigtigt, at dribleren efter afdriblingen fortsætter i højt tempo, måske endda øger tempoet, for derved at fastholde den tempogevinst, som afdriblingen har givet ham.

#### Fejlmuligheder

Lige så mange driblinger/finter der er lige så mange fejlmuligheder er der. Det er dog vigtigt at forsøge at komme i sådan en position at spilleren er med front mod modstanderen. Sådan at man har mulighed for at komme højre og venstre om modstanderen (flere muligheder)

#### Træner tips

Når dette trænes med de yngste kan man med fordel bruge kegler der skal dribles uden om. Ved de større spillere kan man også bruge spillere som er meget dribble stærke, hvor de viser en dribbling, som man så øver. Driblinger kan med fordel flettes ind i mange skud øvelser.

## Headning stående og i bevægelse:

### Beslutning

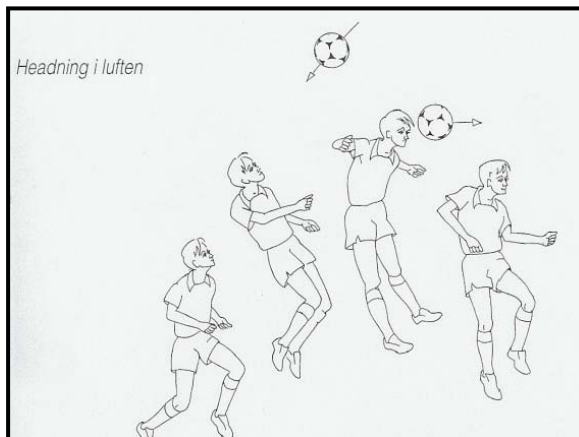
Hvem skal Headningen være til?  
Hvor, hvornår og hvordan skal bolden komme frem?

### Tilløb.

I tilløbet foretages et temposkift fra rolige timings skridt til hurtig, kraftfulde temposkridt.  
Sidste skridt frem til 2 bens afsættet skal være ret kort

### 2 bens afsæt

2 bens afsættet afvikles ikke som et samlet afsæt. Der skal være en vis afstand mellem fødderne isæt samt en lille tidsforskel mellem de to fod isæt. "Anden foden" kantstilles lidt i forhold til tilløbsretningen (hvis tilløb er nødvendig), for at få kraft i opspringet. Med fod isættet laves en let bøjning i knæled og hofteled, samtidig føres armene let bagud. Opad bevægelsen skabes ved en udretning af følgende led i nævnte rækkefølge: Hofteled, knæled, fodled. Armene trækkes fremad/opad, for at tilføre kraft til opspringet.



### 1 bens afsæt

Ved 1 bens afsættet gælder de samme ting hvad angår udretning af led og brug af armene som ved 2 bens afsæt. Man kan med fordel bøje det ben man ikke har lavet afsættet med op mod maven for at tilføre mere kraft til springet samt beskytte sig selv.

### Svæv

Spilleren kan ikke påvirke selve svævet, når han først har sat fra  
Det kræver tålmodigheden og timings evnen til at finde det optimale afsættidspunkt.

### Boldkontakt

Kroppen bøjes bagud samtidig føres armene frem  
Bolden rammes med panden og nakken holdes stiv  
Man kan med fordel dreje hovedet i det øjeblik bolden rammer panden hvis man ønsker at bolden skal i en anden retning

### Landing

Foretages i balance. Dvs. i let bøjede ben med armene lidt ud til siderne

### Fejlmuligheder

Sidste skridt bliver for langt  
Afsættet bliver dårligt  
Armene føres ikke frem og kroppen bøjes ikke bagover  
Ser ikke på bolden, måske lukker øjnene  
Lander i ubalance

### Træner tips

Når man begynder at træne headning med de mindste skal man være varsom med øvelserne og antal af gentagelser. En god regel er at kaste bløde underhåndskast i starten så spilleren ikke slår sig og derved får en "dårlig oplevelse" ved at heade. Det kræver en vis portion mod at heade.

## Front Tackling

### Front Tackling

Dette er at blokere boldens bevægelse mod 2 spillers fødder med bolden som stødpude. Den der bruge størst kraft og korrekte teknik vil vinde bolden.

### Beslutning

Hvordan kommer bolden. Opspring, retning, fart m.m.  
Hvor er modstanderen?

### Støtteben

Let bøjet støtteben som placeres ud for eller lidt bag boldens centrum, og samtidig peger i tackle retningen. Overkroppen lænes ind over bolden ved at lægge vægten på støttebenet.

### Tacklefoden

Tacklefoden og benet placeres i samme position som ved et indersidespark.  
Benet svinges kraftigt igennem og foden rammer bolden i centrum

### Balance

Lavt tyngdepunkt, gøre sig tung.  
Armene let bøjede og ud til siden de bruges til at holde balance.

### Boldkontakt

Bolden rammes i eller lidt over boldens "ækvator" og med størst mulig boldkontakt.

### Øjenkontakt

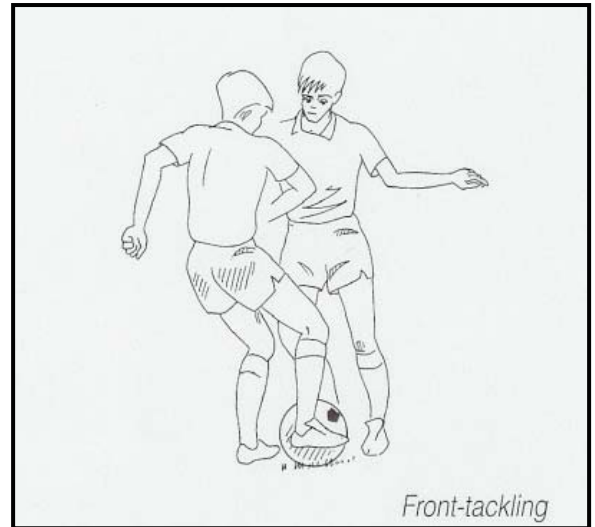
Se op og orienter sig i god tid.  
Hold øjnene på bolden i tiden op til og undertacklingen

### Fejlmuligheder

Tackler forsigtigt (årsag evt. bange for at ramme forbi eller blive ramt)  
Kun ved at sparke så kraftigt at man skubber modstanderens fod væk vinder man tacklingen  
Ved ikke at ramme bolden i centrum kan bolden ryge over foden.  
Manglende øjenkontakt på bolden

### Træner tips

Ved introduktion at tacklings øvelser til de mindste hvor de ikke har helt styr på motorikken endnu er det en god ide at lade den ene part at tacklingen være træneren/hjælpetræneren eller en forældre da det til en vis grad handler om at have modet til at sætte tacklingen ind og hvis de først har fået en "dårlig erfaring" slået sig ved en tackling vil de fremover have svært ved at lære denne teknik ordentligt.



## **Glidende Tackling:**

### **Glidende Tackling**

At blokere boldens bevægelse hvor man er på siden af modstanderen og han, er på vej til at passerer, eller han er kommet ca. 1 m foran og der ikke er chance for at han kan indhente eller stoppes af andre

### **Beslutning**

Kan han indhentes.

Tacklingen sættes ind ved at tage et meget langt sidste skridt og svinge det yderste ben ind mod bolden og derved ramme/skubbe bolden væk.

Tackleren stikker armen ud for at tage imod faldet og lander på hoften

### **Balance**

Lavt tyngdepunkt, gøre sig tung.

Armene let bøjedede og ud til siden de bruges til at holde balance.

### **Boldkontakt**

Med størst mulig boldkontakt.

### **Øjenkontakt**

Se op og orienter sig i god tid.

Hold øjnene på bolden i tiden op til og under tacklingen

### **Fejlmuligheder**

Tackler forsigtigt (årsag evt. bange for at ramme forbi eller blive ramt)

Fejlvurdering af fart, bold, banen m.m.

Manglende øjenkontakt på bolden

### **Træner tips**

Ved introduktion af glidende tacklinger bør øvelserne først startes i Dreng/Pige alderen samt der frarådes at bruge modstandere i starten men først bolde i bevægelse for at øve koordinationen ved glidende tackling.

# Instruktionsmomenter til målmandstræning

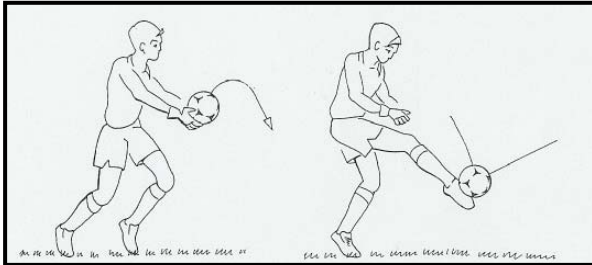
## Udspark

### Udspark (de yngste)

For de yngste spillere skal der grundigt instrueres og trænes i hvordan bolden bedst sparkes i spil. Det mest simple udspark er en helflugtning der slippes fra begge hænder.

### Instruktionsmoment

Bolden strækkes frem og lidt nedefter ved at bøje i hoften. Vristen på sparkebenet træffer lidt under boldens centrum og der sparkes igennem.



### Udspark (ældre)

For de mere rutinerede målmænd er udspark med halvflugter mest anvendt, da dette gør at der kommer en bedre modtagelsesvinkel på for medspillerne. Dette er et spark som kræver en del øvelse førend at der bliver tilstrækkelig kontrol over sparket.

### Instruktionsmoment

Bolden holdes i modsatte hånd af sparkebenet, bolden kastes let fremad (serves fra hånden) for at få et godt tilløb. Bolden rammes med strakt vrist lige inden eller lige efter bolden rammer jorden.

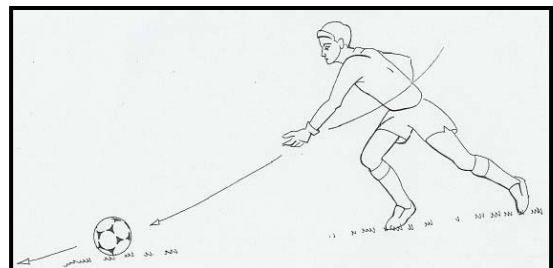
### Udspark fra jorden

Ved målspark eller frispark i mål feltet kan målmanden med fordel bruge halvtliggende vristspark (se under instruktionsmoment halvtliggende vristspark)

## Udkast

### Underhåndskast

Underhåndskast er den mest sikre igangsættelsesform for både øvede og mindre erfarne målmænd. Med denne kasteform kontrolleres igangsætningen bedst og derved for modtageren større mulighed for straks at arbejde videre med bolden.



### Instruktionsmoment

Kastet udføres ved at målmanden tager et sidste langt skridt og bøjer sig dybt ned i knæene for at få bolden så tæt ved jorden som muligt. Forreste fod skal pege imod modtageren

Samtidig med det sidste lange skridt tages, føres kastearmen næsten strakt bagud til den side hvor bagerste fod er placeret.

Kastearmen føres næste strakt frem og i lige linie mod boldmodtageren

Armen føres igennem

Bolden skal rulle på jorden når den når boldmodtageren.

### Slyngkast

Slyngkast bruges hvor boldmodtageren er længere væk eller hvor bolden skal kastet over modstandere.

### Instruktionsmoment

Benstillingen er gangstående og hoften drejes lidt, når kastearmen føres bagud til næste strakt. Kastet foretages med en slyng bevægelse hvor armen føres igennem.

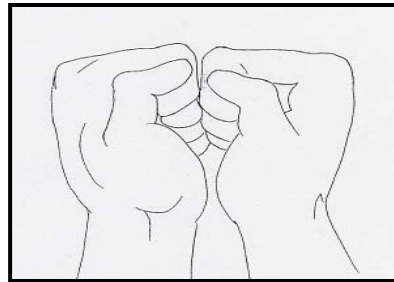
Håndledet kan være med til at korrigerer retningen bolden skal tage

## Boksning og vipning

Boksning og vipning af bolden bruges i de tilfælde hvor målmanden ikke kan nå at få kroppen bag bolden eller hvor bolden ikke kan gribes sikkert

### Boksning

Boksning foregår ved at målmanden danner en flade med de yderste led af fingrene ved at presse de knyttede hænder mod hinanden. Armene bøjes og strækkes kraftigt idet bolden rammes med knofladen.



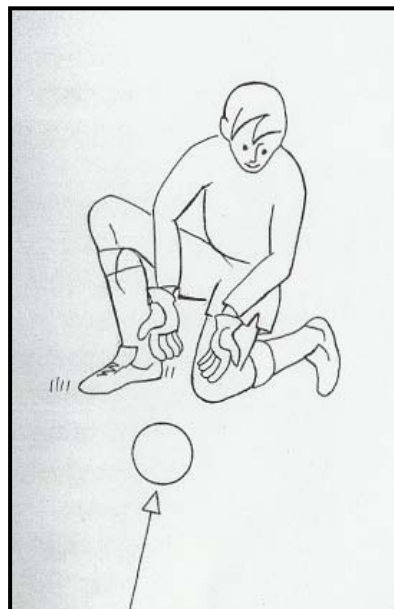
### Vipning/vifte

Målmanden springer op og vipper/vifter bolden over målet ved at lade bolden "hvile" i håndfladen eller de yderste fingreled, dvs. bøje i håndledet og straks udstrække håndledet. Målmanden kan ved brug af kun en hånd komme højere en når begge bruges.

## Gribning af trillende bolde

### Knælende

Målmanden placerer sig i boldens bane og knæler ned på det ene knæ og drejer underbenet udad, mens det modsatte ben placeres sådan at der netop bliver plads til armene. Armene strækkes fremad og hænderne danner en bred skål med spredte fingre (lillefingrene mod hinanden). Bolden mødes langt fremme, føres ind mod kroppen og samles op i favnen. Dette kan være den mest sikre måde at gribe bolden i de yngste årgange, især på grund af at benene danner en bred barriere hvis bolden skulle smutte forbi.

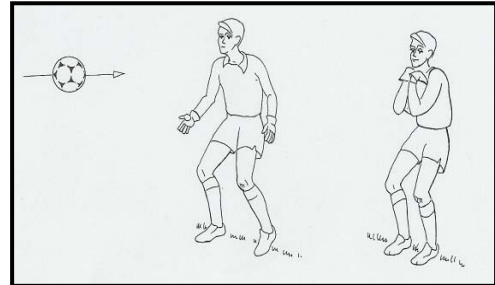


### Stående

Målmanden placerer sig i boldes bane med let spredte og bøjede ben (dog ikke så meget at bolden kan smutte imellem). Overkroppen bøjes frem så at hænderne næsten rører jorden. Bolden mødes og trækkes op i favnen lige som ved knælende gribning. Albuerne skal vende mod hinanden idet man presser bolden mod brystet.

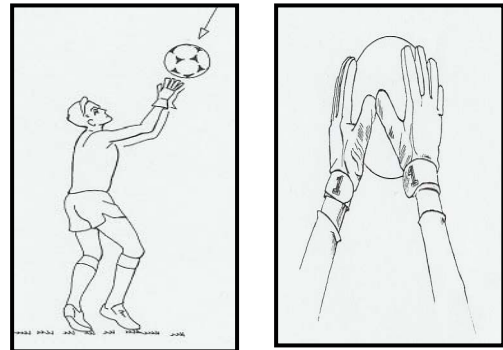
## Gribning af bolde i brysthøjde

Målmanden placerer sig i boldens bane. Armene er halvt bøjede og tæt sammen og håndfladerne strakt frem mod bolden. Så snart bolden passerer hænderne bøjes armene og bolden "suges" ind mod den nederste del af brystet. Idet målmanden griber bolden skal kroppen give efter, dvs. at overkroppen bøjes ind over bolden. Samtidig samles albuerne og fingrene spredes så de dækker så meget af bolden som muligt



## Gribning af høje bolde

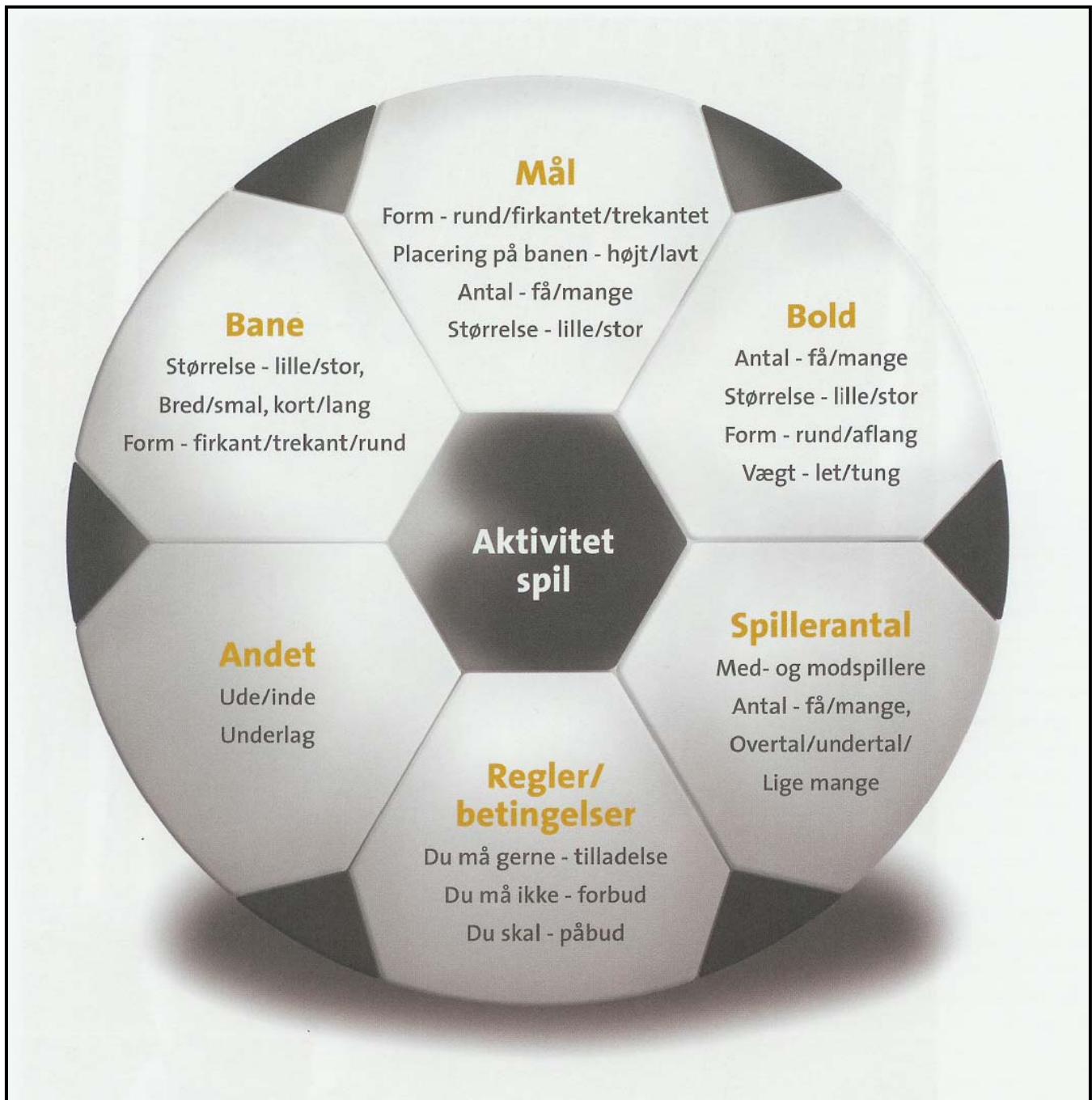
Målmanden står med let spredte ben og opstrakte og fremadrettede arme med fingrene i gribe stilling (tommefingrene mod hinanden og spredte fingre). Idet fingrene griber om bolden skal målmanden give efter i armene. Derefter føres bolden med i favnen hvor den presses mod brystet med samlede albuer



# Aktivitsbolden

- overvejelser man bør gøre omkring træningsøvelserne

Her er synliggjort, hvilken forhold man skal tage højde for / eller kan lave om på, hvis træningen ikke holder fokus på det, man gerne ville træne.





# Instruktionsmomenter til taktisk træning

Der kan være mange forskellige former for taktisk træning. Her kan f.eks. nævnes spillesystemer, placering på banen, specielle spiller-opgaver mv. Disse taktiske træningsmomenter i spillet kan man med fordel vente med at instrueres i til spillerne kommer på større baner og dermed flere spillere omkring sig og større områder at færdes i. Taktisk træning kræver desuden en vis modenhed hos spillerne.

Når man begynder på det taktiske moment i fodboldspillet kan med fordel bruges spillestilsbolden som en skabelon for de elementer der indgår heri .

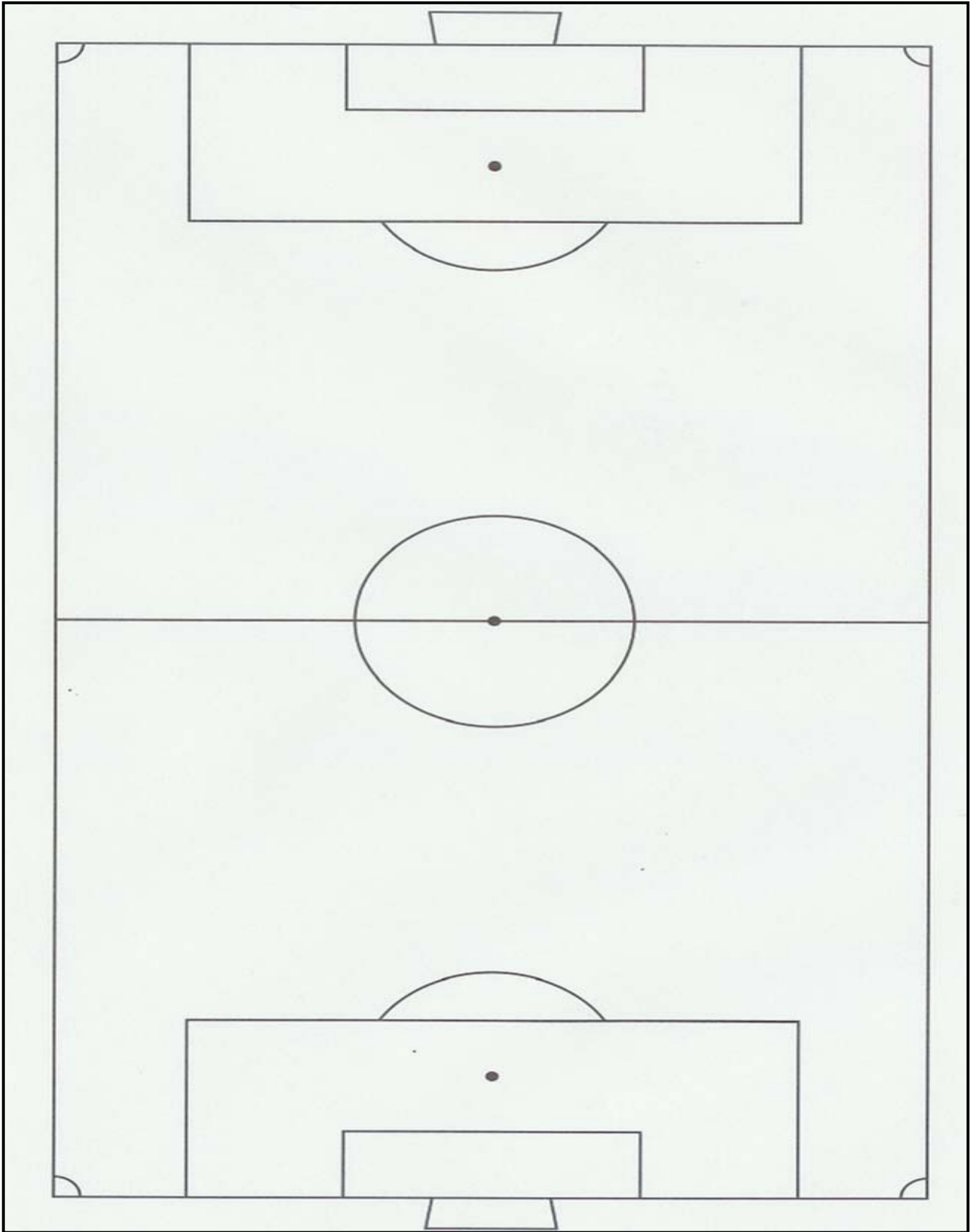


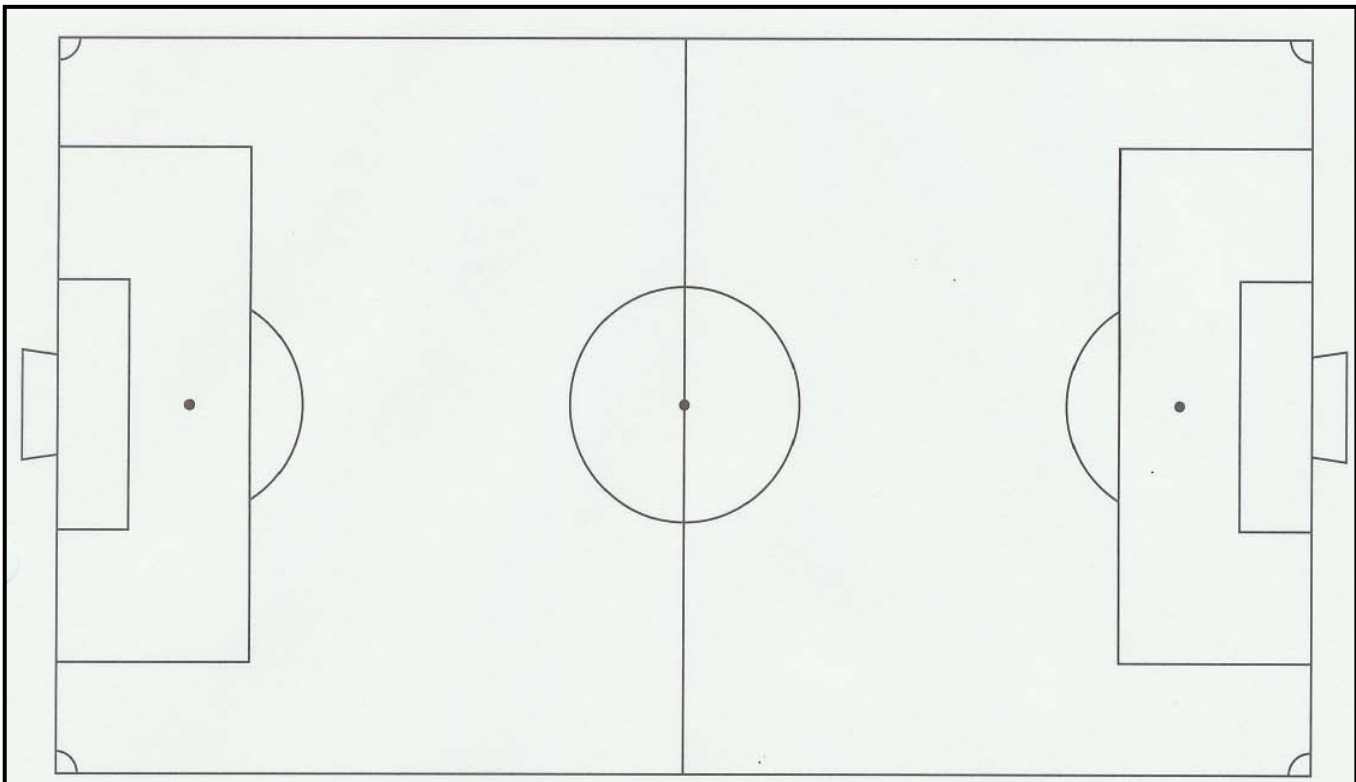
Som F.eks.

Hvordan vil vi lave vores opbygningsspil, hvad kan vi gøre hvis de presser højt? Hvordan hjælper vi vores målmand?

Vi taber bolden (omstilling) da vores forsvar var på vej frem (i ubalance). Hvad gør?

Vi vinder bolden på midtbanen (omstilling). Hvordan skaber vi opbygningsspil, så vi hurtigt kan komme frem til afslutningsspil og dertil afslutning?





**Træningstemaer:**

---

---

---

---

**Instruktionsmomenter:**

---

---

---

**Spillere:**

---

---

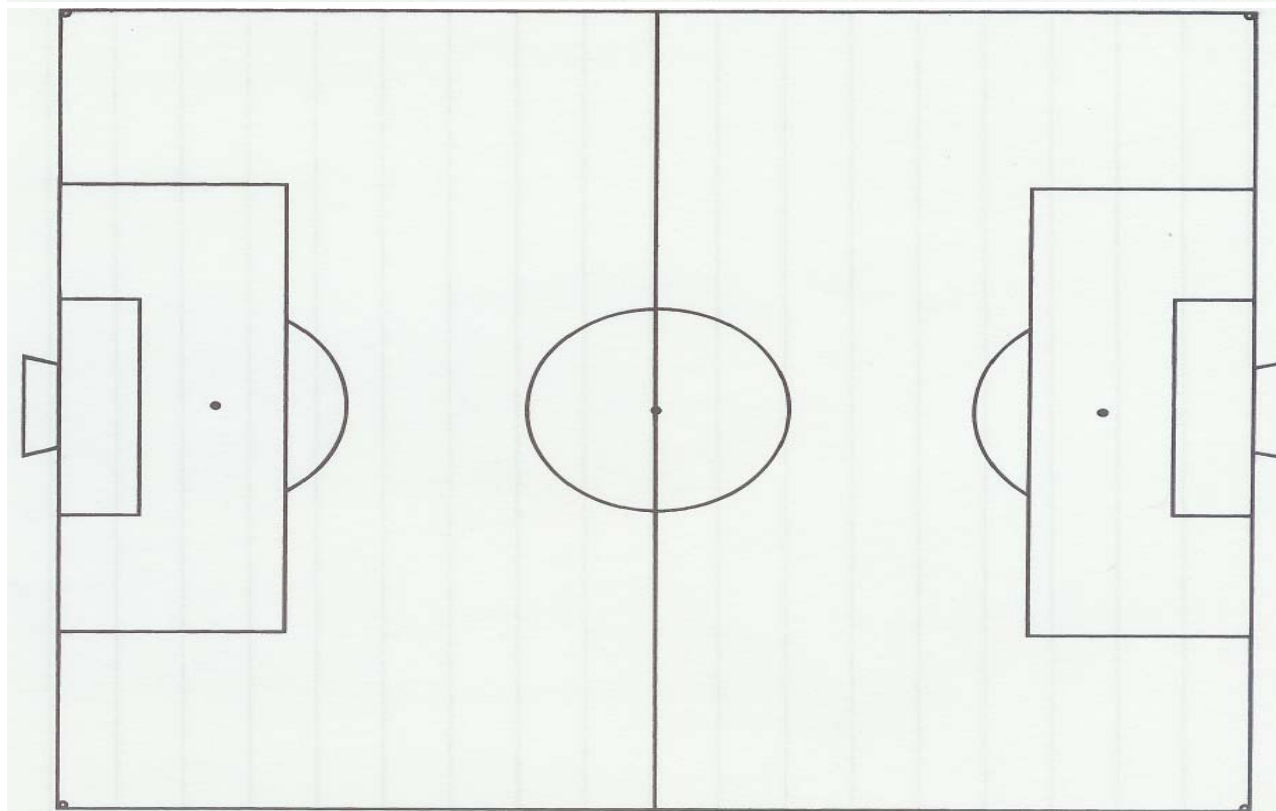
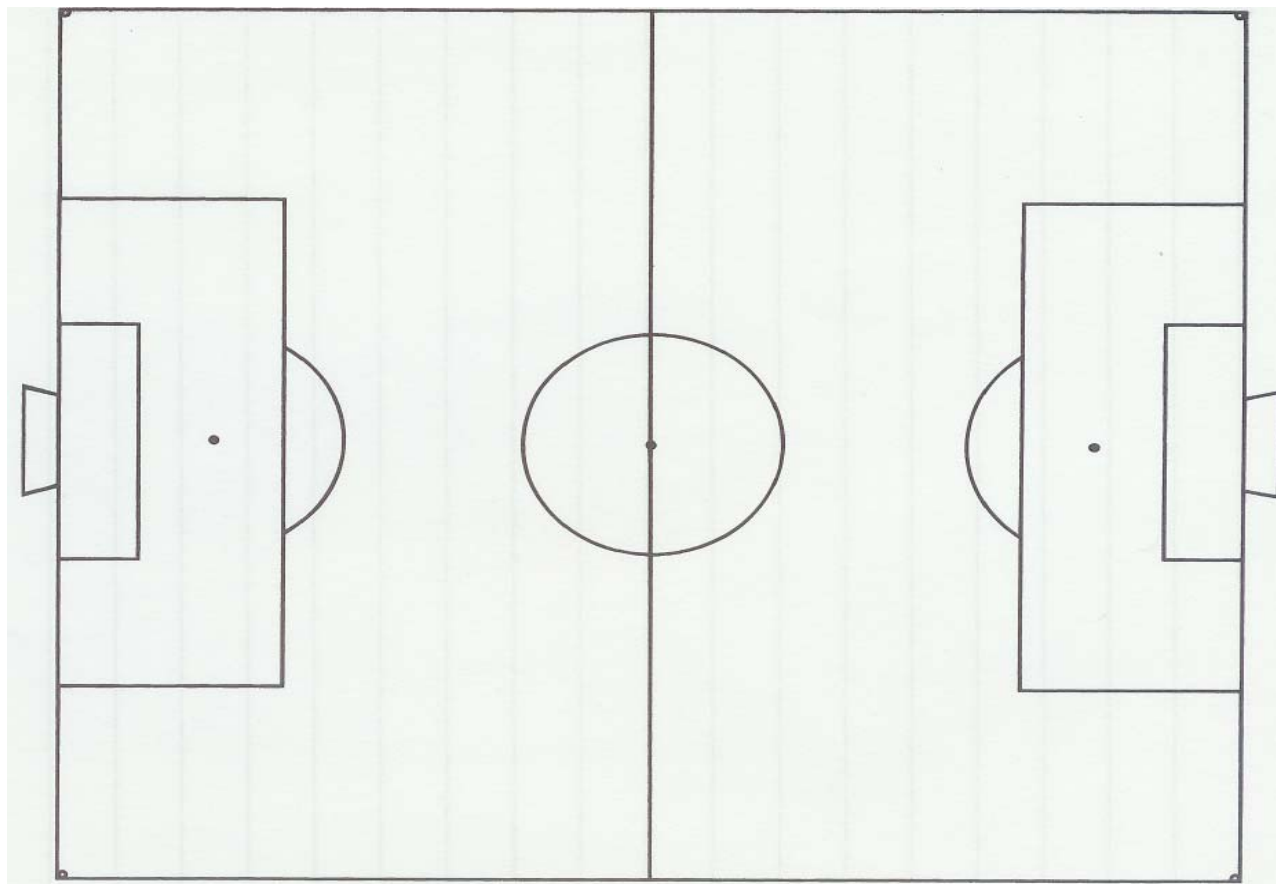
---

**Materiel:**

---

---

---

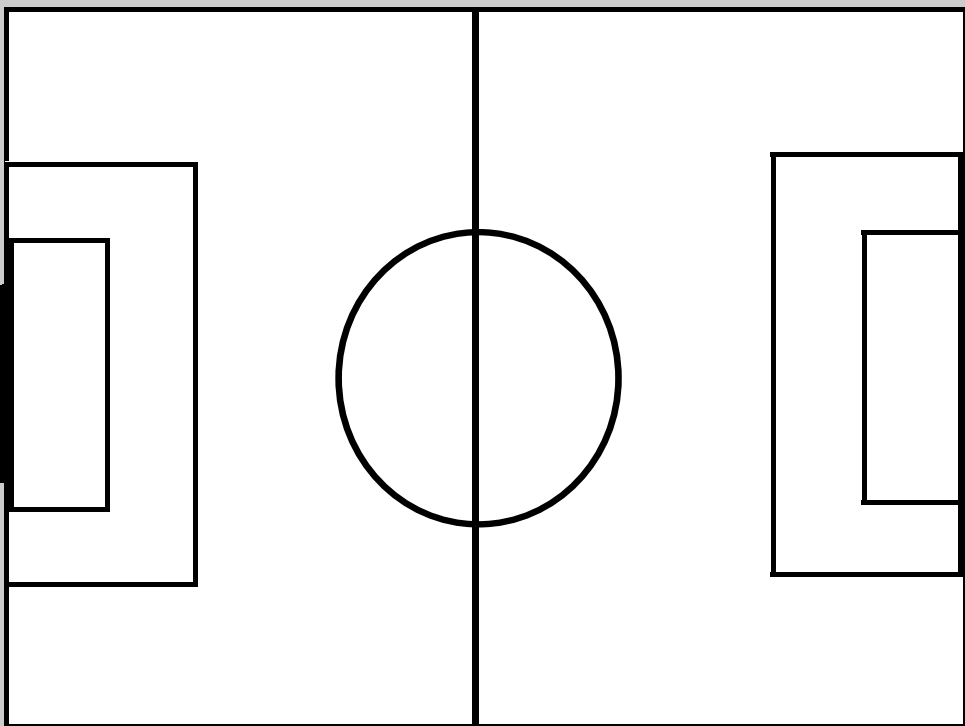


# Træningsplanlægning

Den: \_\_\_ / \_\_\_

## Dagens program

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Nr.	Spillere	Træning d. d	Kamp	Træning næste gang
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

**Husk!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

