



**DGI fodboldskoler**  
i samarbejde med NIKE

Øvelshæfte

# 6-9 årige

Boldberøringer - tøm og spark

Bold og bevægelse

Spillet og samspillet



2009



## Kære DGI fodboldskoleledere og instruktører

Vi ønsker den højeste kvalitet ved afholdelse af vores fodboldskoler i DGI. Det kan vi kun opnå ved, at vores samarbejde med arrangerende klubber også fungerer på det praktiske område. Det være sig med gode lokaler, hvor deltagerne kan få deres mad, få udleveret deres tøjpakke osv.

Det er også en vigtig opgave at få børnene til at føle sig trygge og fortrolige med, hvad der skal ske på fodboldskolen - ikke mindst ude på banen, for børnene har som I og DGI også deres forventninger, når de møder op.

## DGI's forventninger til dig, når du er instruktør på en DGI fodboldskole

- Møder forberedt til hver enkelt skoledag samt laver en god og spændende træning. Giv børnene det bedste, du har - og giv dem en fantastisk fodbolduge.
- Møder hver dag i det tøj som er udleveret af DGI.
- Møder til aftalte tider og overholder eventuelle aftaler, der bliver indgået med skolelederen.
- Sørger for at dine spillere drikker rigeligt med vand i tilfælde af, at det er meget varmt.
- Ikke medbringer mobiltelefon ude på banerne.
- Skaber oplevelser for hvert enkelt barn, så alle får mulighed for udfordring, fællesskab og sundhed.

“DGI fodbold 2009” - inspirationsmateriale til DGI fodboldskolerne 2009

**Udviklingsgruppe:** Bjarne Hansen, Steen A. Pedersen, Ebbe Glargaard og konsulent Thomas Ahrentz

**Grafisk tilrettelæggelse:** GRC Graphic House ([www.grc.dk](http://www.grc.dk))

**Trykning:** DGI print - Kopiering af materialet kan ske iflg. Copydan-reglerne.



## Kom godt i gang

Formålet med dette afsnit er at give en beskrivelse af, hvad DGI fodbold mener med et godt træningsmiljø.

### Ved et godt træningsmiljø er det vigtigt

- med tryk hos spillerne.
- at tage hensyn til de forskellige børns forudsætninger.
- at støtte spillerens forventninger og ambitioner.
- at give spillerne små og store succeser.
- at lave varieret, spændende og udviklende træning.
- at prioritere det sociale samvær højt.
- at involvere børnene i diverse beslutninger.

### Hvorledes opnås det gode træningsmiljø?

Ved den første kontakt er det vigtigt, at du som instruktør er glad, smilende og byder spilleren velkommen til sit hold (for eksempel ved at give et håndtryk).

Det er en god ide, at du som instruktør på første-dagen lærer navnene på alle dine spillere. En god navneleg, hvor du selv er med, giver en god start på dagen.

Følgende spørgsmål kan du drøfte med dine spillere i løbet af den første dag:

- Hvorfor er I på fodboldskole?
- Hvad vil I have ud af ugen?
- Nævn tre ting der gør, at du glæder dig til at komme til fodbold?
- Nævn tre gode ting ved at være her?
- Nævn tre gode måder vi omgås hinanden på (lav aftaler)?
- Lav aftale om hvor vi mødes ved starten på dagen (ved afbud ring eller giv instruktøren besked dagen i forvejen)
- Start hver dag med at snakke om, hvad der skal ske i dag.

- Slut hver dag med at evaluere dagen. Hvad var godt/ikke godt - hvad vil I gerne prøve igen - spørg om spillerne har nogle forslag til i morgen.

### Brug af dette øvelseshæfte

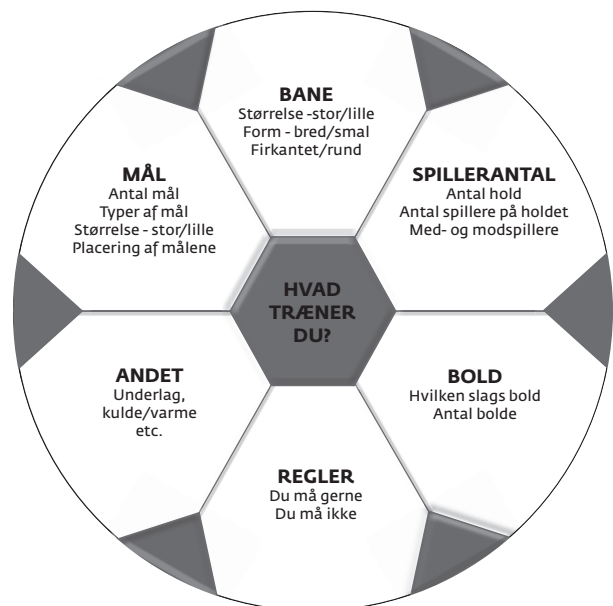
Øvelserne er beskrevet for at give dig inspiration til, hvad du kan - ikke skal - lave med dine spillere.

Det er meget vigtigt, at du supplerer de beskrevne øvelser med dine egne idéer til øvelser og ikke mindst tager din gruppe med på råd, når du planlægger indholdet på fodboldskolen. Sammen kan I skabe en uforglemmelig uge i DGI fodboldens tegn.

### Organisationscirklen

Organisationscirklen - også kaldet "spilhjulet", er et pædagogisk redskab til både at planlægge din træning (ændre kendte øvelser og dermed give dem nyt indhold) og også som et "optik" på banen, når en øvelse "ikke rigtig" fungerer.

Med organisationscirklen kan du dreje på flere elementer i øvelsen (regler, banen, antal bolde etc.) og være med til at få øvelsen til at fungere efter hensigten - og dermed skabe udvikling og oplevelse for alle.

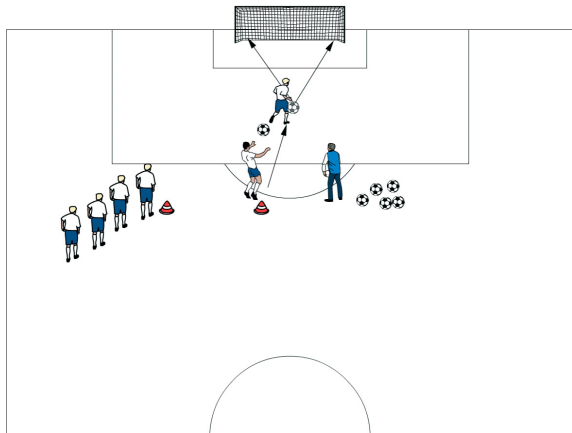


# Boldberøring (tæm og spark)

Skrevet af Emil Andreas Krapper

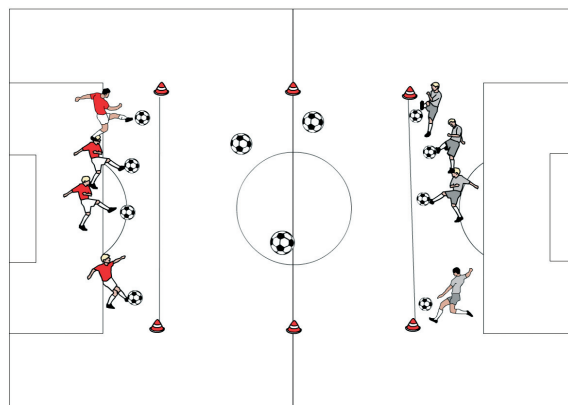


## Afslutning efter førsteberøring



- På en aflevering fra træneren laver spilleren en førsteberøring med låret, hovedet eller foden og afslutter umiddelbart herefter i en af siderne.

## Brug bolden – ram bolden

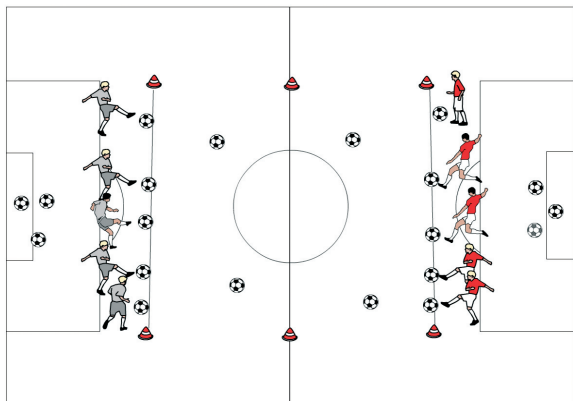


- To stiller op på hver sin linje.
- Hver spiller har én bold.
- Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinje over på de store bolde.
- Hvilket hold kan få de store bolde over på modstanderens banehalvdel?



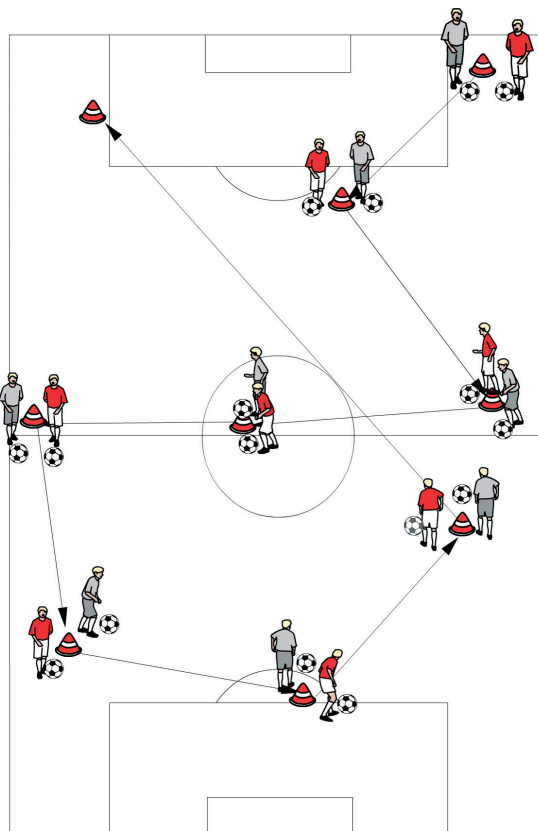


## Ekspresbold



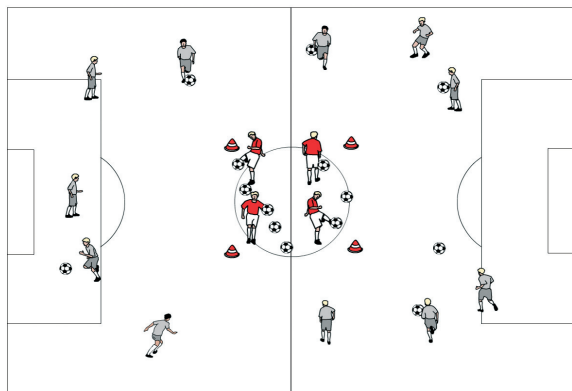
- To hold stiller op på hver sin linje.
- Hver spiller har én bold.
- Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinje over på modstanderens område.
- Hvilket hold har færrest bolde på sin banehalvdel, når træneren giver signal?

## Golf



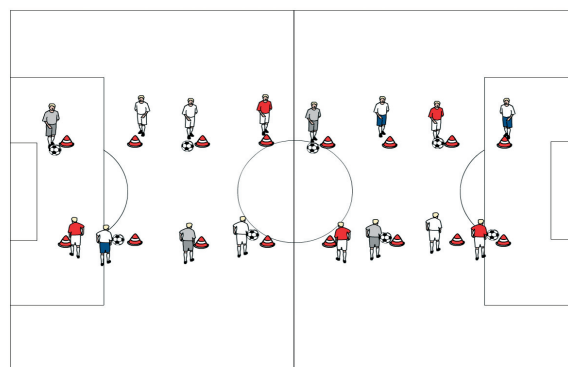
- På et afgrænset område opstilles et antal kegler.
- Hver spiller har en bold.
- Fra et udgangspunkt skal spillerne forsøge at ramme keglerne i en bestemt rækkefølge.
- Sparkene tælles.
- Vinder er den, der kommer gennem banen efter at have ramt alle kegler med det mindste antal spark.

## Hente bolde



- Fire spillere i et kvadrat sparker/kaster/slår bolde så langt væk fra kvadratet som muligt (kræver mange bolde i kvadratet).
- Spillerne uden for kvadratet skal så hurtigt som muligt få fat i boldene og spille dem ind i kvadratet.
- Disse spillere må kun spille med fødderne.
- Markspillerne må ikke opholde sig i kvadratet.
- Der kan spilles på tid.
- Det hold, som har fået flest bolde placeret i kvadratet, har vundet.

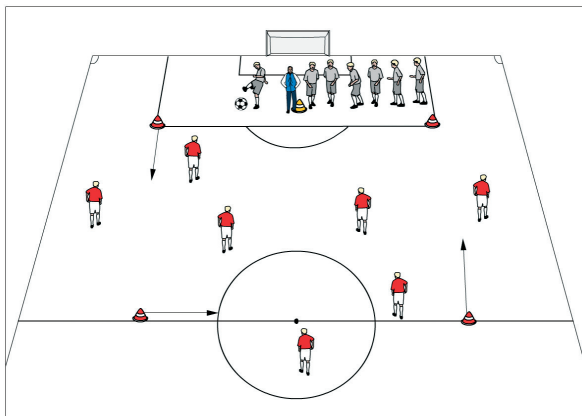
## Vælte hinandens kegler



- Kort afstand.
- Spillerne står ved siden af keglen.
  - A. Hvor mange gange kan du ramme/vælte keglen på x minutter?
  - B. Hvor mange gange kan du ramme/vælte keglen på x minutter med dit "dårlige" ben?
  - C. Alternativt kan der i stedet for kegler bruges store sodavandsflasker fyldt med vand. Den, der ved hjælp af korrekt udført indersidespark først tømmer den andens flaske, har vundet kampen.

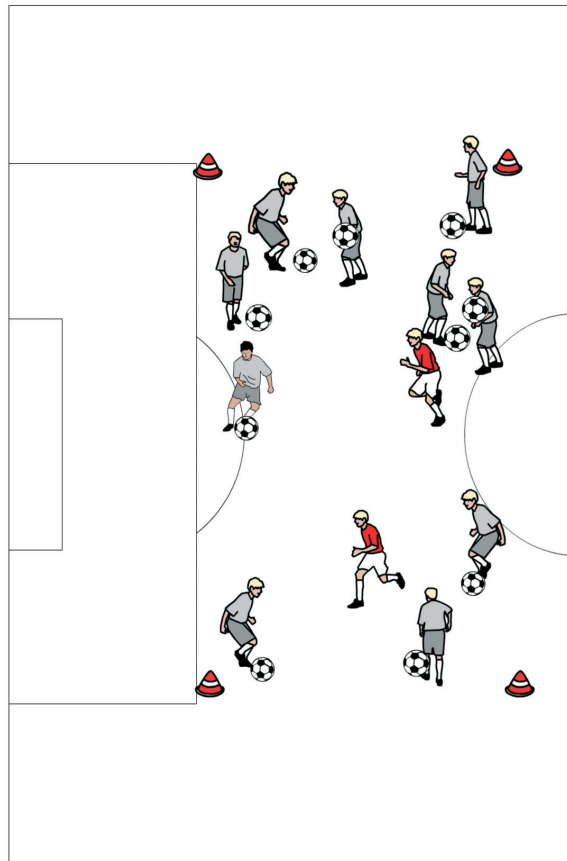


## Rundbold



- Der spilles alm. rundbold.
- I stedet for at slå bolden ud sparkes bolden ud med et vristspark eller en "højder".
- Bolden kastes eller sparkes ind til opgiveren med indersidespark/vristspark.

## Ståtrold

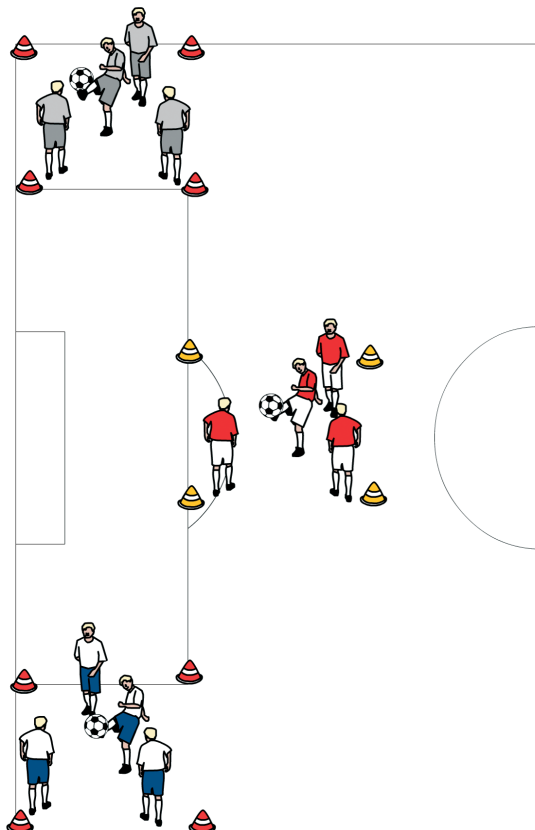


- Spillerne dribler i et afgrænset område.
- To fangere uden bold forsøger at fange så mange som muligt.
- Når de fanger en, siger de "stå".
- Den, der er blevet fanget, stiller sig med spredte ben og kan befries af en af de andre ved, at bolden sparkes mellem benene på ham.





## Swindon på udebane



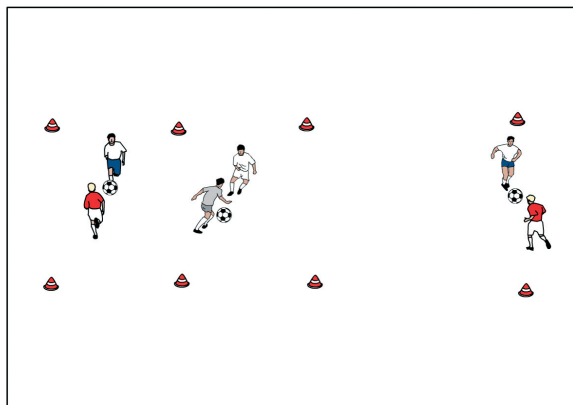
- Øvelsen tager udgangspunkt i, at Swindon altid blot sparker bolden op i luften, når de spiller på udebane.
- Spillerne fordeler sig i grupper af 4 i hver sit kegleområde.
- Spillerne skal nu forsøge at få en bold til at hoppe hele tiden i firkanten.
- Når bolden har ramt jorden 1-2 gange, sparkes den op i luften igen af en ny spiller.
- Der er ikke en bestemt rækkefølge blandt spillerne.
- Man kan afvikle øvelsen som en konkurrence mellem holdene.
- Hvem når at få flest spark, inden bolden stopper med at hoppe?



# **Bold og bevægelse (boldbevægelse)**

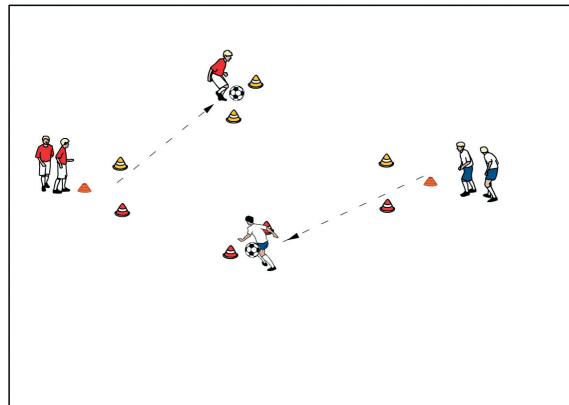
Skrevet af Troels B. Olesen

## Bevægelse med bold 1



- Den ene spiller løber meget langsomt baglæns, mens den anden følger efter med bolden – på signal skiftes roller.
- Den ene dribler – den anden forsøger at erobre bolden.
- Der spilles 1 mod 1 på små keglemål.

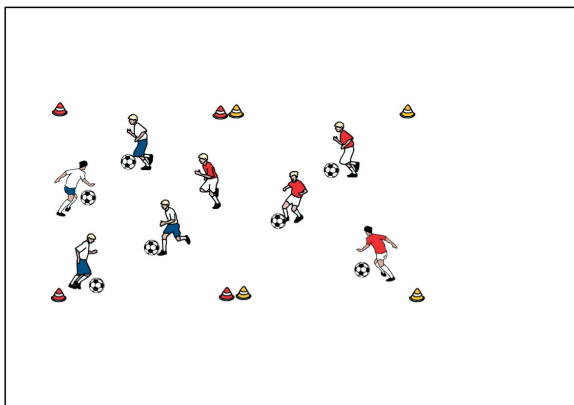
## Bevægelse med bold 2



- Spillerne står i to rækker. Det gælder om at bevæge sig igennem portene og efter sidste port afleveres bolden til forreste spiller i modsatte række (en bold).
- Der spilles 1 mod 1.
- Hvem når først tilbage til egen række – der vendes rundt om orange top (to bolde).
- Der spilles 3 mod 3.
- Hvem bliver først færdig, og når alle tre gennem banen?

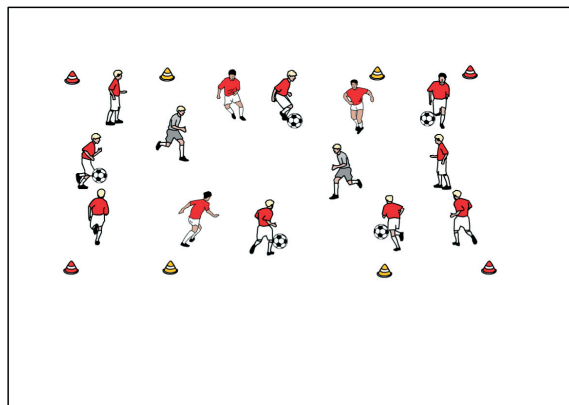


## Bevægelse med bold 3



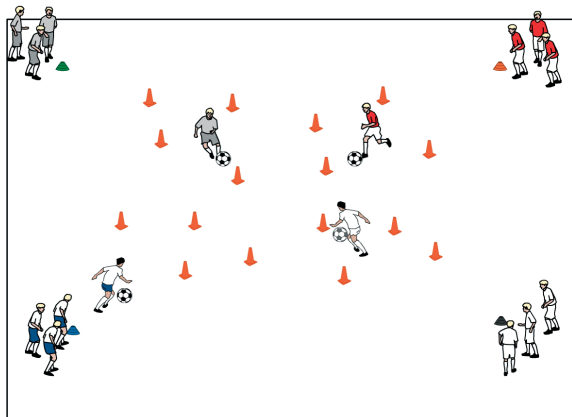
- Der laves to felter, hvor alle spillere undtagen én har en bold.
- Han/hun skal erobre bold i modsatte felt og tage den med "hjem".
- Den nye spiller uden bold løber modsat og erobrer ny bold (ikke samme spiller som tog bolden) – bolde ude af feltet er erobret.
- En spiller på hvert hold skal på tid forsøge at stjæle så mange bolde hos modstanderen som muligt (f.eks. 2 min.).

## Bevægelse med bold 4



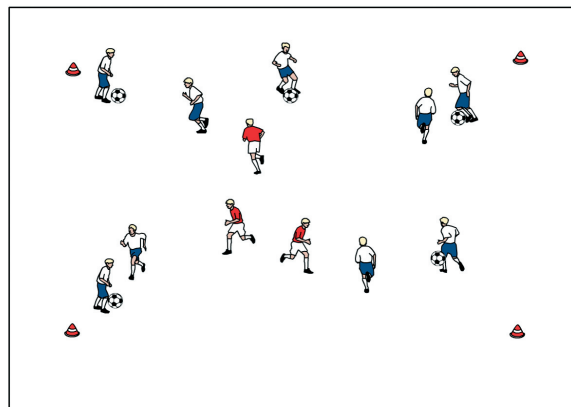
- To fangere i midten (evt. flere) skal forsøge at erobre så mange bolde som muligt på tid.
- Der er ikke bolde til alle – man afleverer bolden til en spiller uden, hver gang man når ind.
- Hver gang en bold er erobret, sætter træneren en ny i gang.
- Alle røde har en bold og skal hver især forsøge at løbe så mange omgange som muligt.
- De to i midten bytter plads med dem, som de erobrer bolde fra.

## Bevægelse med bold 5



- Under keglene har træneren lagt 8 røde stykker papir – dem skal rød finde - hvidt papir til hvid osv.
- Hvem bliver først færdig?
- Man må kun hente et stykke papir ad gangen, og bolden skal med.
- Holdene får forskellige skattekort – f.eks. 2 blå klemmer, 4 stykker rødt papir, 3 blå blyanter, 3 klør spillekort osv. – hvem bliver først færdige?
- Bolden skal med osv.

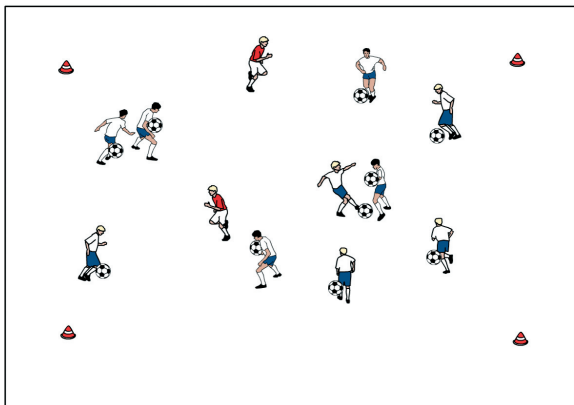
## Bevægelse med bold 6



- Fangerne skal på tid fange så mange uden bold som muligt.
- Løberne får "helle", hvis de løber hen til en, der har en bold og overtager bolden, hvis en anden vil overtage den.
- Fangerne holder en trøje i hånden, den der bliver fanget overtager trøjen og fanger.

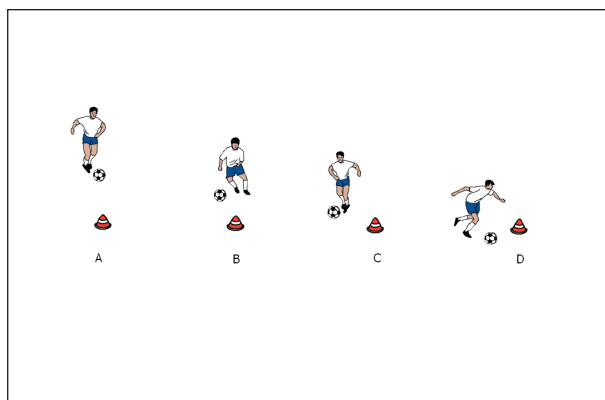


## Bevægelse med bold 7



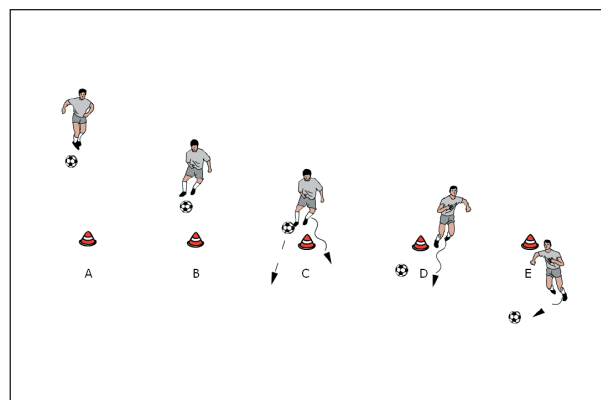
- 1-2 fangere uden bold skal forsøge at fange spillerne, der alle har en bold.
- Hvis man fanges, skal man stille sig med sin bold i hænderne, og man er først fri, hvis en anden spiller triller sin bold igennem ens ben.

## Finter



- Der dribles med keglen – farten sættes en smule ned.
- Kroppen føres mod venstre for at finte, man går denne vej – i stedet sættes kraftigt af på venstre ben, og bolden tages med højre yderside.
- Farten øges forbi keglen.
- Farten holdes – til man er sluppet fri.

## Finter



- Der løbes mod keglen – farten sænkes en smule.
- Kroppen føres mod venstre, som om man skal til at trække denne vej.
- Bolden prikkes med højre fod højre om keglen.
- Spilleren sætter fart på – venstre om keglen.
- Farten holdes, til spilleren når bolden.

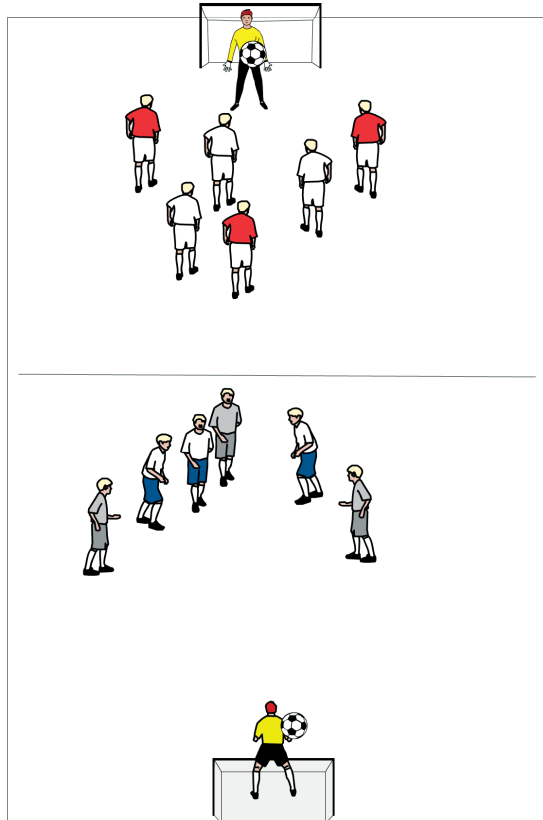
# Spillet (samspillet)

Skrevet af Peter Fast



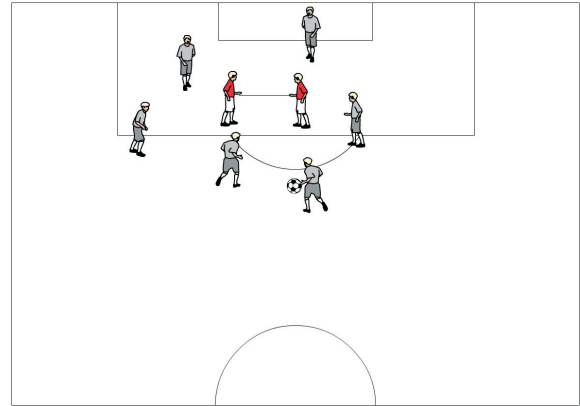


## 3 mod 3 med en målmand



- Så er der kamp 3 mod 3, og der spilles på et mål med målmand.
- Der tælles mål, og så kan 3 hjørnespark give strafespark.
- Spil til et bestemt resultat eller på tid, og så byttes der modstandere med holdene på den anden bane.
- Altså vi har her en lille turnering.

## Bevægeligt mål



- Der spilles fodbold mod et bevægeligt mål, som går rundt på banen.
- Holdet spiller sammen, så der kan scores under det bevægelige mål.

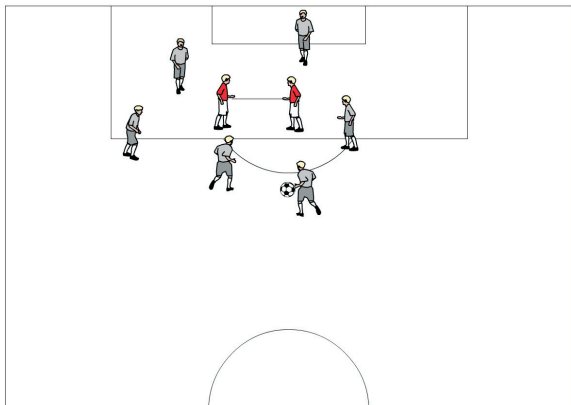
### Ændringer:

- Ændre banestørrelsen.
- Der kan spilles 3:3.
- Forslag til ændringer fra spillerne.





## Grøftemål

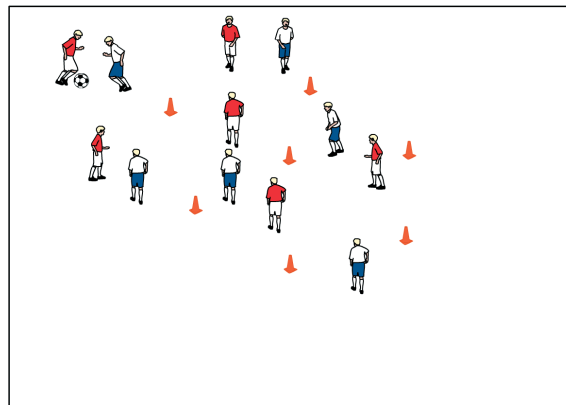


- Spil fodbold og spil ind i grøften til målmanden.

### Ændringer:

- Spil uden målmand, og scor ved at få bolden ind i grøften.
- Scor ved at dribble ind i grøften.
- Spil kamp og scor fra alle sider i grøften.

## Keglebold



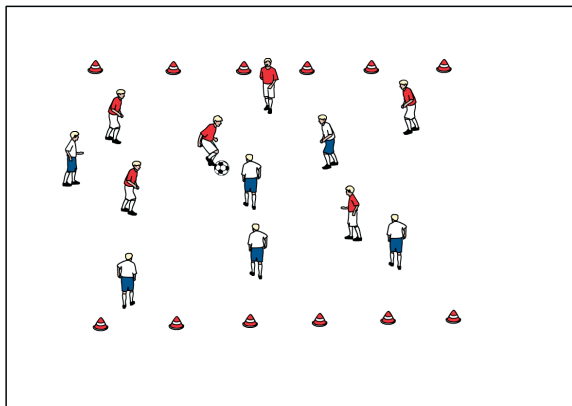
- To hold spiller mod hinanden.
- Et antal kegler (en mere end antal spillere på hvert hold) placeres tilfældigt i området.
- Der scores ved at ramme en af keglerne.
- Der må ikke scores på samme kegle to gange i træk.

### Ændringer:

- Ingen tilbagespil til den spiller, bolden kom fra.
- Bolden afleveres til modstanderholdet efter scoring.
- Max. 3 berøringer i træk pr. spiller.
- Ændring af banens størrelse.



## Komme af med keglene

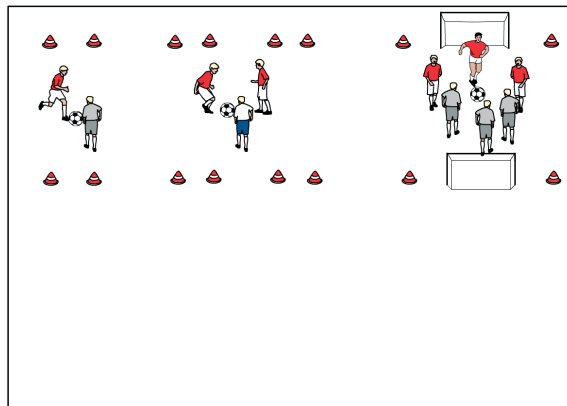


- Spil fodbold med 2 hold gerne 3:3 – ellers højst 5:5.
- Hvert hold forsvare holdets kegler og kan score ved at ramme en på modstanderens række.
- En ramt kegle betyder ret til at flytte endnu en kegle over på rækken hos modstanderholdet, og der spilles straks videre.

### Ændringer:

- Vurder banens størrelse.
- Antal kegler.
- Antal spillere.

## Masser af små kampe



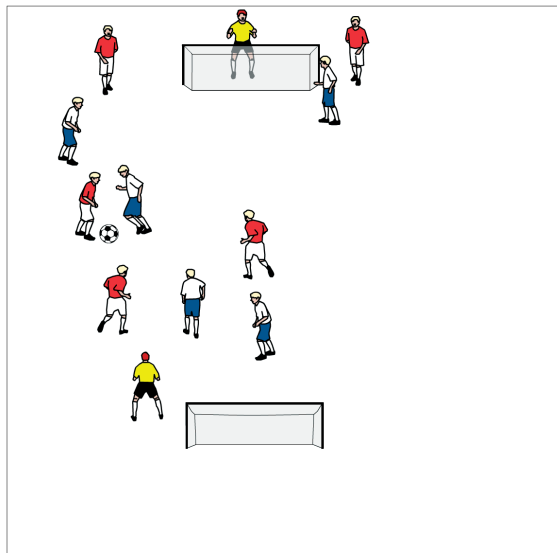
- En DGI fodboldskole skal være fyldt med masser af små fodboldkampe, så der spilles en stribe forskellige spil.
- Begynd med 1:1, og byg videre med forskellige mål og antal spillere.

Her på siden er vist 1:1, 2:1, 2:2 og 3:3.





## Omvendte mål

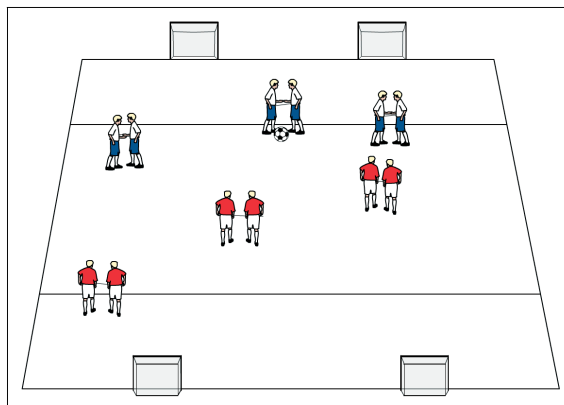


- Spil kamp med de to hold, og scor i de omvendte mål.
- Hold et lille taktikmøde.
- Hvad går godt?
- Hvad vil I lave om?
- Spil videre.

### Time-out:

- Hvordan virkede det?
- Prøv med forslag om:
  - Alle skal dække op.
  - Vi skal op og lave mål.
  - Målmanden må godt komme ud og spille med på banen.
- Spil videre.

## Parfodbold



- Spillerne er sammen parvis, og gruppen deles op på 2 hold.
- Der spilles en kamp på banen, hvor der er stillet kegler eller mål op.
- Ideen er at få spillerne til at samarbejde om spillet.

### Regler:

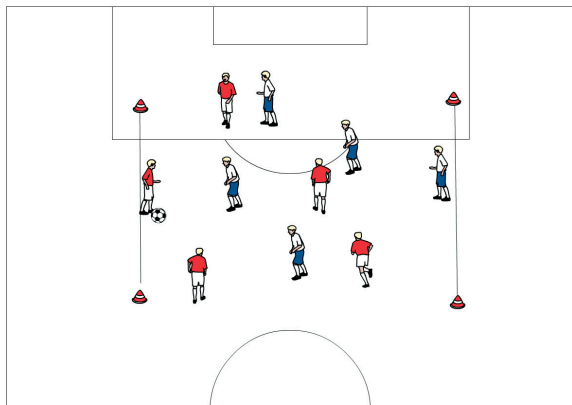
- Spille fodbold.
- Parrene skal hænge sammen, for at bolden må spilles.

### Ændringer:

- En spiller må løbe frit.
- Flere mål.
- Spille kun med venstre fod.



## Partibold



- Spil fodbold og få bolden over modstanderens mållinje.
- Spil fodbold og nu skal der dribles over modstanderens mållinje.
- Spil fodbold og placer bolden på modstanderens mållinje.
- Scor 1 mål ved at dribble over mållinjen, og 2 ved at ramme en af keglerne.

## Selvhenter



- Der spilles fodboldkamp på to mål.
- Hvis bolden ryger uden for banen, henter spilleren selv bolden.
- Der spilles straks videre med en ny bold fra keglen, og den gamle bold placeres her.

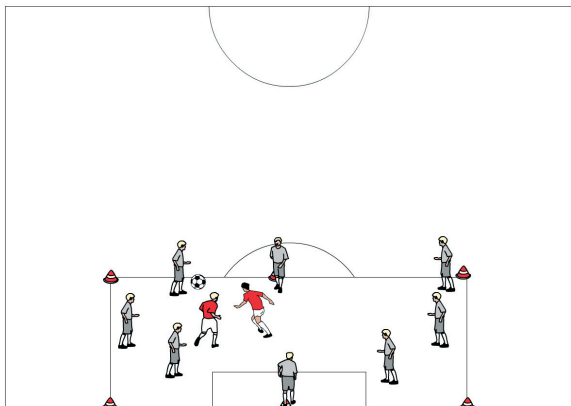
### Ændringer:

- Spil med andre særregler.
- Ingen målmand.
- 3 hjørnespark giver straffespark.
- Hvis alle er over midten, tæller mål dobbelt.
- Målscoren bytter til det andet hold.
- Større/mindre bane.





## Spil i overtal

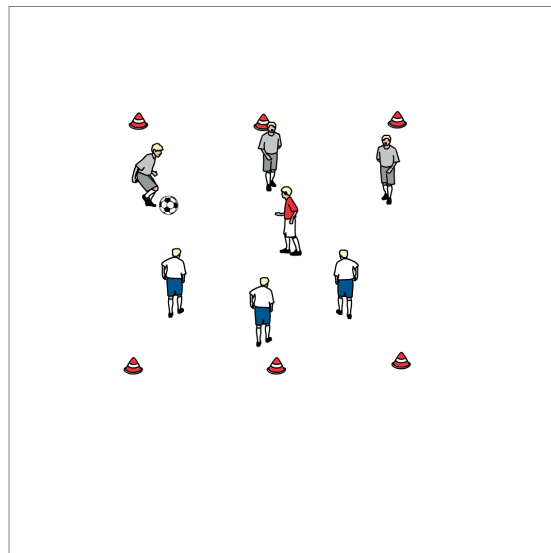


- Her spilles 8 mod 2, og det gælder om at beholde bolden på holdet længst muligt.
- Der tælles op til 10 afleveringer.

### Ændringer:

- Byt spiller efter 5 forsøg.
- Alle skal prøve en tur i midten.
- Pause med samtale om opdækning.

## Spil med joker



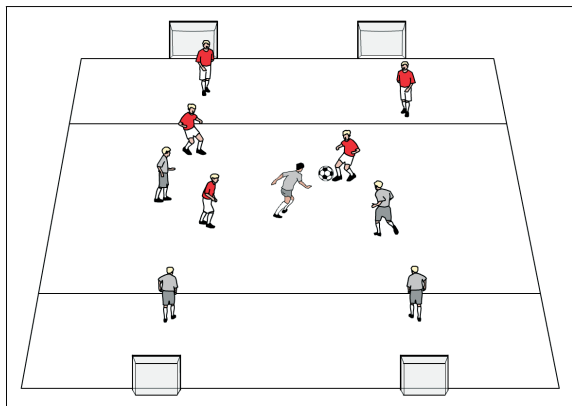
- Der spilles fodbold på to hold, og der kan scores på keglene.
- Angriberne har altid en joker (den hvide) med, så holdet er i overtal. f.eks. 4:3.
- Når bolden er mistet, skifter jokeren til det nye angrebshold.

### Ændringer:

- Jokeren kan være med holdet på tid eller til næste mål.
- Mål fra jokeren tæller 1 mål, og fra øvrige spillere tæller mål 2.



## Spil med taktik

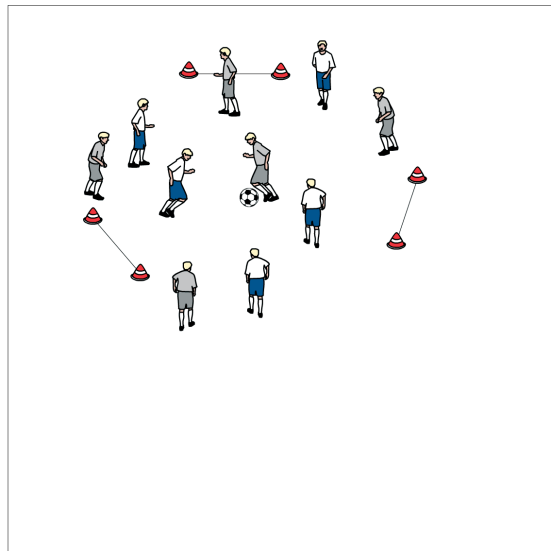


- Start kampen med to hold, der spiller kamp på den lille bane.
- Hold taktikmøde med hele gruppen.
- Hvad går godt?
- Hvad kan vi gøre bedre?
- Prøv at spille videre.

### Time-out:

- Hvordan gik det med aftalerne?
- Derefter spilles der igen kamp.

## Spil mellem kegler



- Der spilles på to hold, og der kan scores ved at skyde over mållinjen mellem keglerne.

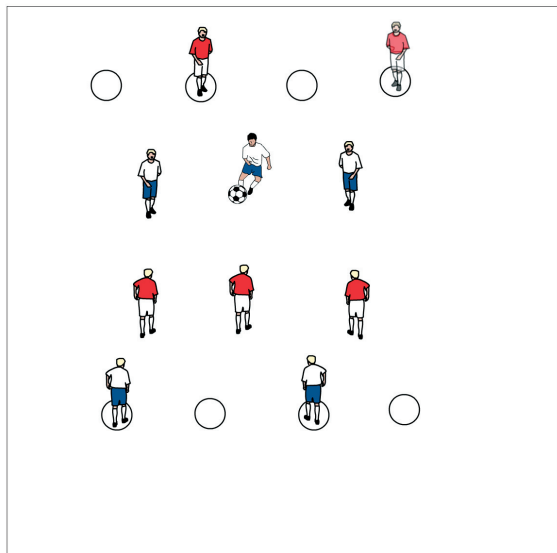
### Ændringer:

- Der skal dribles igennem målene.
- Sæt et ekstra mål ind på banen.
- Hold lille taktikmøde, hvor der bl.a. kan fortælles om opdækning, dribling, angrebsspil og tempo-skift.





## Tøndebåndsspil



- Spil fodbold på to hold. Der må scores hos holdets griber i tøndebåndene.
- Er der ledige tøndebånd, kan griberne skifte plads.

### Ændringer:

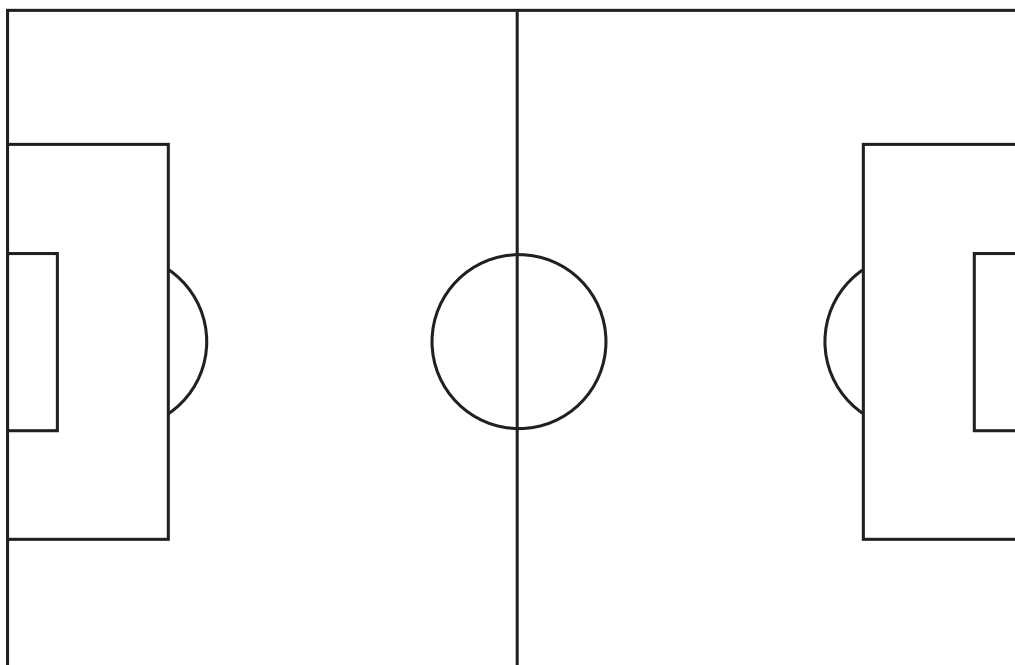
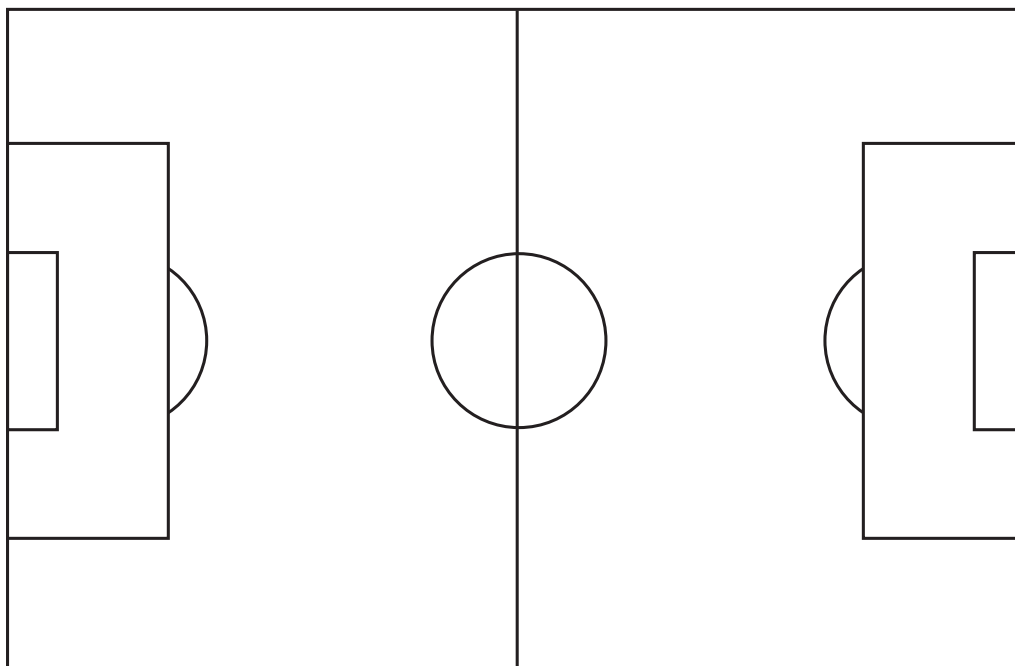
- Man kan vælge mellem flere griber eller flere spillere.
- Kampe 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 ...





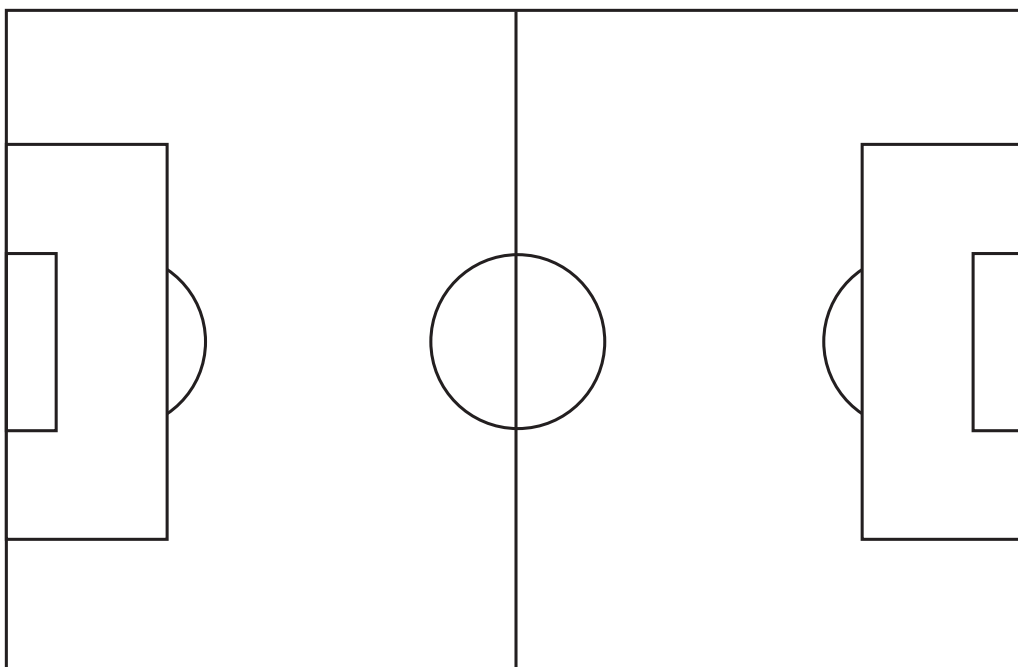
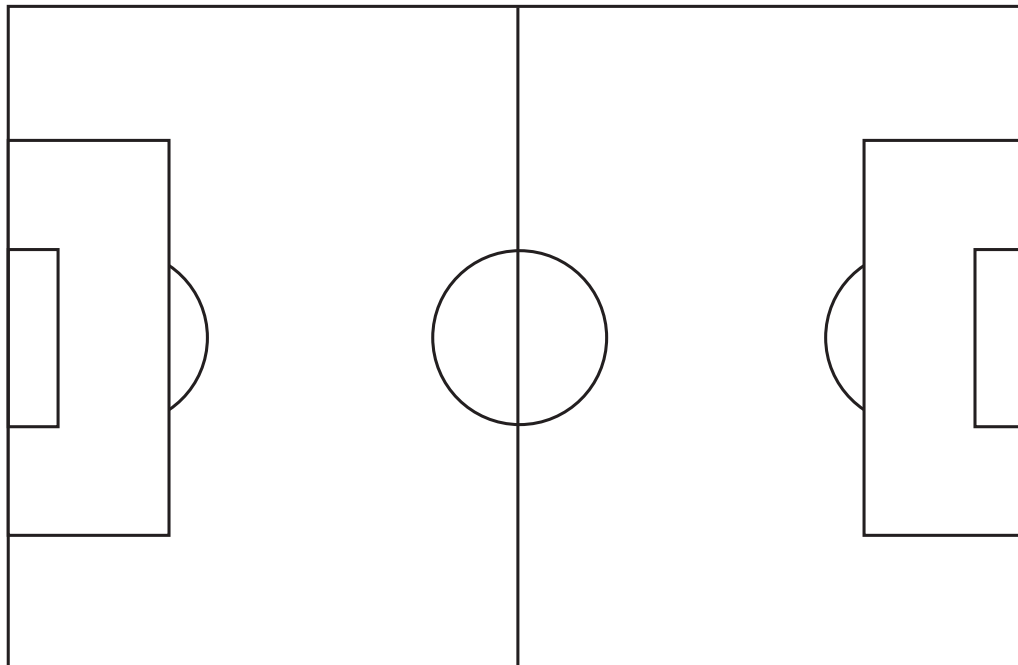


## Egne øvelser





## Egne øvelser





# DGI fodboldskoler

i samarbejde med NIKE

## Hvad er en DGI fodboldskole?

Fodboldskolen sætter fokus på forskellige temaer. Temaerne er valgt ud fra de aldersmæssige udviklingstrin. Dette er gjort for at få en mere synlig udvikling i træningen på vores fodboldskoler.

- Aldersgruppen 6-9 år: Fodbold gennem leg med fokus på
- Boldberøringer - tæmninger og spark
  - Bold og bevægelse
  - Spillet og samspillet

- Aldersgruppen 9-12 år: Fodbold og spil med fokus på
- Teknisk træning
  - Koordinationstræning
  - Kampen - at spille mod andre

- Aldersgruppen o. 12 år: At udvikle sit eget og andres spil med fokus på
- Spillerne arbejder med at udvikle spillestil
  - Medansvar for holdets udvikling
  - Medansvar for personlig udvikling

Sportigan 

CODAN 

