

På banen med bolden!

– fodboldøvelser for børn





Forord

God børnetræning handler om at give spillerne mulighed for at røre den vidunderlige bold så meget som muligt, og det kan gøres på tusinde forskellige måder! Men som ny træner er det ikke altid nemt at overskue, hvordan det skal organiseres.

Derfor har vi lavet denne lille “legemanual” med 28 forskellige lege/øvelser, som du kan tage med direkte ud på banen. Du vil hurtigt opdage hvilke fantastiske ting, som dine spillere kan med “verdens bedste legetøj”.

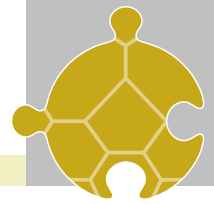
Vi håber at materialet vil inspirere dig til selv at opfinde flere lege/øvelser, til glæde for dig selv og ikke mindst dine spillere. Eller hvad med en “idégruppe” blandt børnetrænerne i din klub?

Mulighederne er uendelige, men det vigtigste ligger fast:
“På banen med bolden – det betaler sig!”

Rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen

DBU Uddannelse



Afleveringsskygge



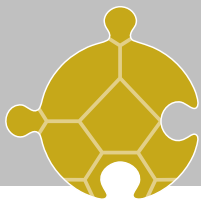
Beskrivelse 4 spillere og 1 bold. Lille kvadratisk område. Den ene spiller er i midten og skal forsøge at fange bolden fra de 3, som har den.

Du kan spille bolden med begge ben.
spille bolden 1. gang.
stoppe den, før du spiller den.

Du skal være parat til at kunne spilles – være ude af afleveringsskyggen.
hele tiden kunne se dine 2 medspillere og bolden.

Du må ikke stå stille

Se Stå i skygge af boldjægeren.
Hele tiden øje på bolden.
instruktions
momenter Ude af skyggen.
Beslutte hurtigt hvor afleveringen skal hen.



Aflevering/pasning



Beskrivelse 2 spillere – én bold.
Afstand mellem spillerne ca. 10 m.
I midten et lille keglemål (størrelse efter spillernes eget valg).
Bolden sparkes igennem det lille mål over til makkeren – tæl points.

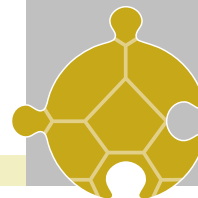
Du kan spille bolden med venstre eller højre fod.
spille bolden, mens den triller.
stoppe bolden, før du aflerer tilbage.

Du skal spille bolden med indersiden af foden.
forsøge at sparke igennem målet.
få bolden helt over til din makker.

Du må spille bolden 1. gang.

Du må ikke ramme bolden med tåen.

Se Ram med indersiden af foden (striberne, vinklerne, halvbuen el. lign.).
Støttebenet ved siden af bolden i sparkeøjeblikket.
**instruktions
momenter** Se på bolden.
Før foden igennem i sparkebevægelsen.
Gå bolden i møde.



1. berøring – sparke



Beskrivelse 1 bold pr. to spillere.
 Spillerne deles op i 4 grupper.
 2 kegler lige udenfor straffesparksfeltet er til skytterne.
 De to andre grupper står ved hver sin stolpe med boldene.
 Bolden afleveres lige frem mod keglen, hvor spilleren møder den, udfører en god 1. berøring og skyder på mål.
 Derefter byttes plads.
 Der afleveres/skydes skiftevis fra hver sin side.

Du kan lave 1. berøring med det ene ben og skyde med det andet.
 sparke med vristen.
 forsøge at placere bolden et bestemt sted i målet.

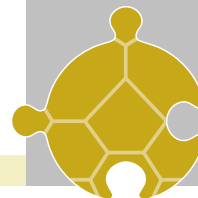
Du skal løbe, når bolden spilles.
 lave 1. berøring skråt fremad, så der kan sparkes på mål.
 strække vristen i sparket, hvis det er et vristspark.
 sparke igennem.

Du må gerne 1. berøring med samme ben, som du skyder med.

Du må ikke løbe før afleveringen er faldet.

Se God kvalitet i 1. berøringerne – det giver god skudmuligheder.
 Vristen er strakt ved vristspark og at benet føres igennem.
 Se på bolden.
 God balance (armene bl.a.).

instruktions
 momenter



Rundesang



Beskrivelse Alle de spillere, som man synes, står i en cirkel med 2 bolde (efter niveau/ antal måske flere bolde). 2 spillere lige overfor hinanden i cirklen står med hver sin bold. På et startsignal starter boldene med at blive kastet/ afleveret/sparket rundt i cirklen, og det gælder om at den ene bold skal indhente den anden.

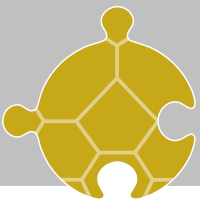
Du kan godt være rigtig mange, så er der bare flere bolde.
bruge musik, så boldene kører mens musikken er på og stopper, når musikken stopper.

Du skal være parat hele tiden.
aflevere bolden så korrekt som muligt.

Du må gerne hjælpe med sjove tilråb.

Du må ikke lave svære bolde.

Se Koordinationen i at modtage og aflevere under stress.
Hold øje med flere bolde på én gang.
instruktions
momenter Instruktions momenterne i 1. berøring og afleveringer, hvis der sparkes/ spilles.



Ståtrold



Beskrivelse På et afgrænset område.
Én fanger eller flere.
Fangeren “rør” de andre, de “rørte” skal blive stående.
De tilfangetagne kan blive løst, evt. ved at kravle gennem benene.
Legen kan leges med og uden bold (fanger uden/med bold).

Du kan løbe frit på et afgrænset område.
blive fanget ved at blive rørt af fangeren.
blive fri igen ved hjælp af dine kammerater.
frigøre dine tilfangetagne kammerater.

Du skal undgå at blive rørt.
holde bolden tæt ved dig.
frigøre så mange af dine kammerater som muligt.

Du må gerne drille fangerne.

Du må ikke ikke stå stille.

Se Vær hele tiden i bevægelse.
Frigør (red) dine kammerater.
instruktions Hurtig væk, når du har “reddet” en kammerat.
momenter Hold hele tiden øje med med fanger og eventuelle tilfangetagne.



Kongeløber



Beskrivelse På et afgrænset område.
3-4 fangere.
2 hold løber fra hver sin ende af en rektangulær bane igennem et "fangeområde".
Ved gentagne løb fanges efterhånden alle (de tilfangetagne supplerer evt. de gamle fangere).
3-4 nye fangere udpeges.

Du kan løbe stærkt.
finte fangerne.
"luske" igennem.

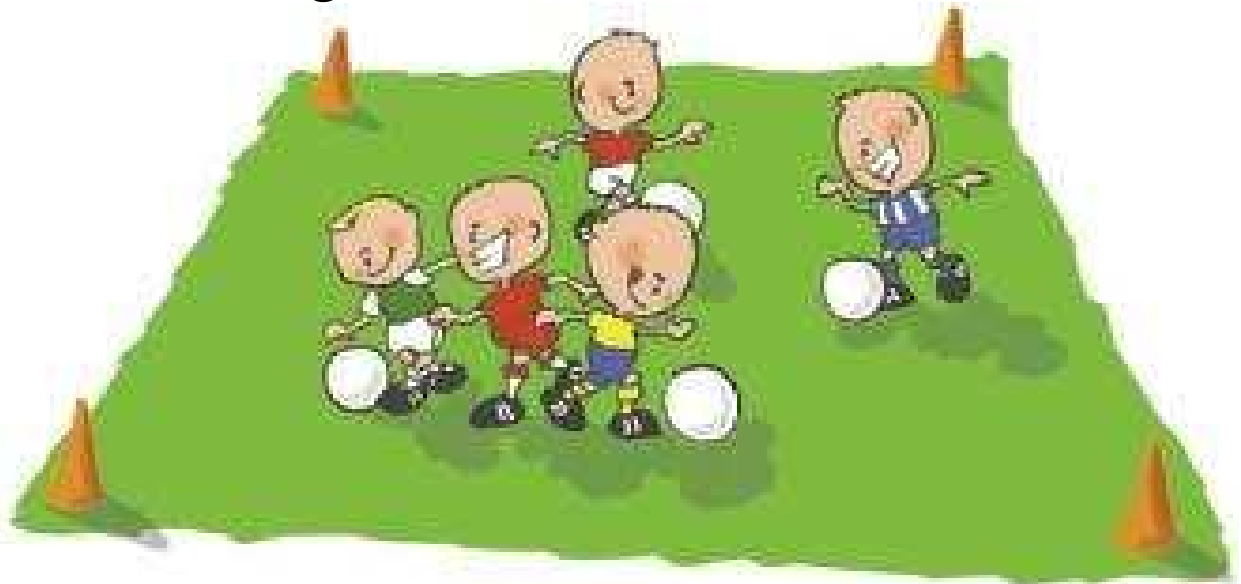
Du skal igennem området indenfor 1 minut.

Du må ikke løbe tilbage.

Se Løb når andre løber.
Finte, skifte tempo.
instruktions
momenter



Dribletagfat



Beskrivelse På et afgrænset område.
Alle dribler rundt med hver sin bold.
Et antal fangere er uden bold.
Når man bliver rørt, er man ny fanger, og fangeren overtager bolden.
Nu skal fangeren erobre bolden.
Hvis man udstyrer fangerne med bolde, skal der nok være flere fangere.

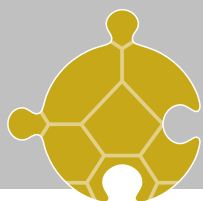
Du kan hele tiden dribble væk fra fangerne.

Du skal hele tiden have "kontrol" over bolden. Gælder også fangerne.
hele tiden være i bevægelse.

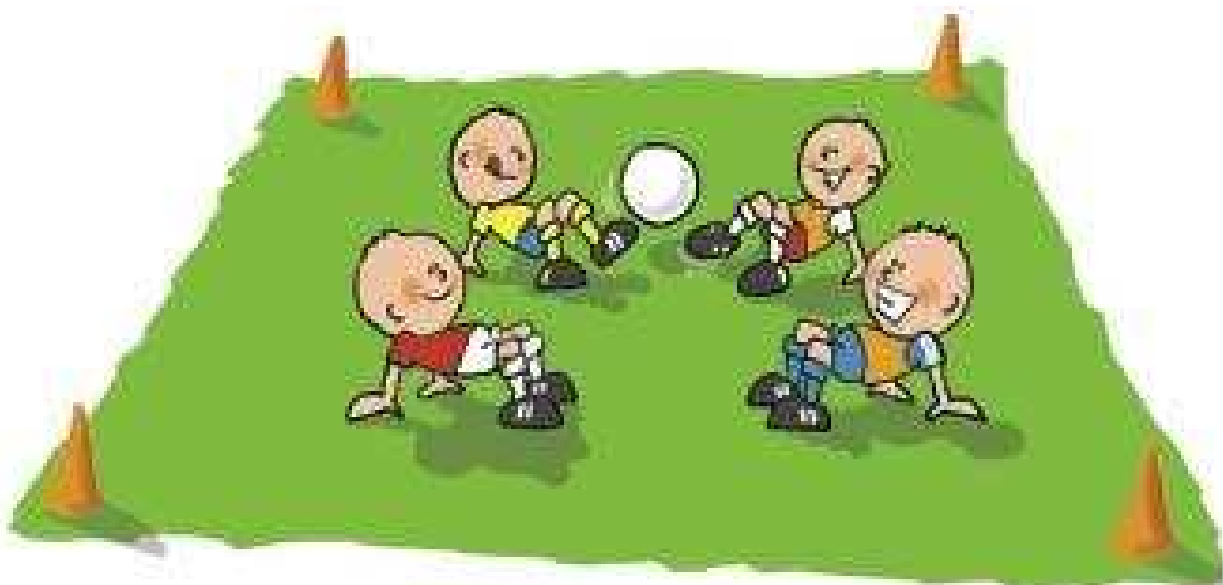
Du må ikke løbe væk fra din bold.
fange ham, der lige har fanget dig.

Se Hold hele tiden øje med din bold, men også med fangerne.

instruktions
momenter



Krabbebold



Beskrivelse På et afgrænset område (f.eks. en gymnastiksal).
2 hold bevæger sig som krabber.
Bolden spilles med fødderne.
Der er scoret, hvis bolden passerer mållinien.

Du kan kravle for-, bag- og sidelæns.

Du skal bruge alle fire, når du "går".
hele tiden have numsen mod jorden/gulvet.

Du må gerne sparke bolden i luften.
gerne heade til bolden.

Du må ikke rejse dig op.
vende dig om og kravle almindeligt.

Se Placér jer fornuftigt –"over det hele" – på banen.
Spark bolden op imod en af dine kammerater.
instruktions
momenter



Klemmeleg



Beskrivelse På et afgrænset område placeres et antal kegler. Under disse kegler placeres et antal klemmer af forskellig farve. Der skal være lige mange af hver farve. Børnene deles ind i et antal hold (lige så mange som der er farver). Én efter én leder hver farve efter “deres” klemme (en til hver). Første hold, der er færdig, har vundet.

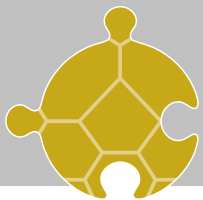
Du kan lede efter klemmer under alle kegler.

Du skal lede indtil du har fundet en klemme i jeres farve. skynde dig tilbage til holdet, når du har fundet en klemme.

Du må ikke tage mere end én klemme.

Se Prøv at huske, hvor de andre har ledt og taget klemmer.

instruktions
momenter



Fodboldgolf



Beskrivelse På et stort område opstilles et antal kegler. Keglerne nummereres. Den direkte vej til keglerne må gerne være forhindret af mål, buske eller lignende. Keglerne må også gerne være i forskellig niveau. To og to med hver sin bold følges man nu rundt og tæller antal "slag", man skal bruge for at ramme keglen.

Du kan selv bestemme dine sparkformer og din strategi. skiftes til at sparke eller lade den, der ligger længst væk fra keglen sparke hele tiden. sparke med skiftevis højre og venstre ben.

Du skal blive ved indtil du rammer keglen.

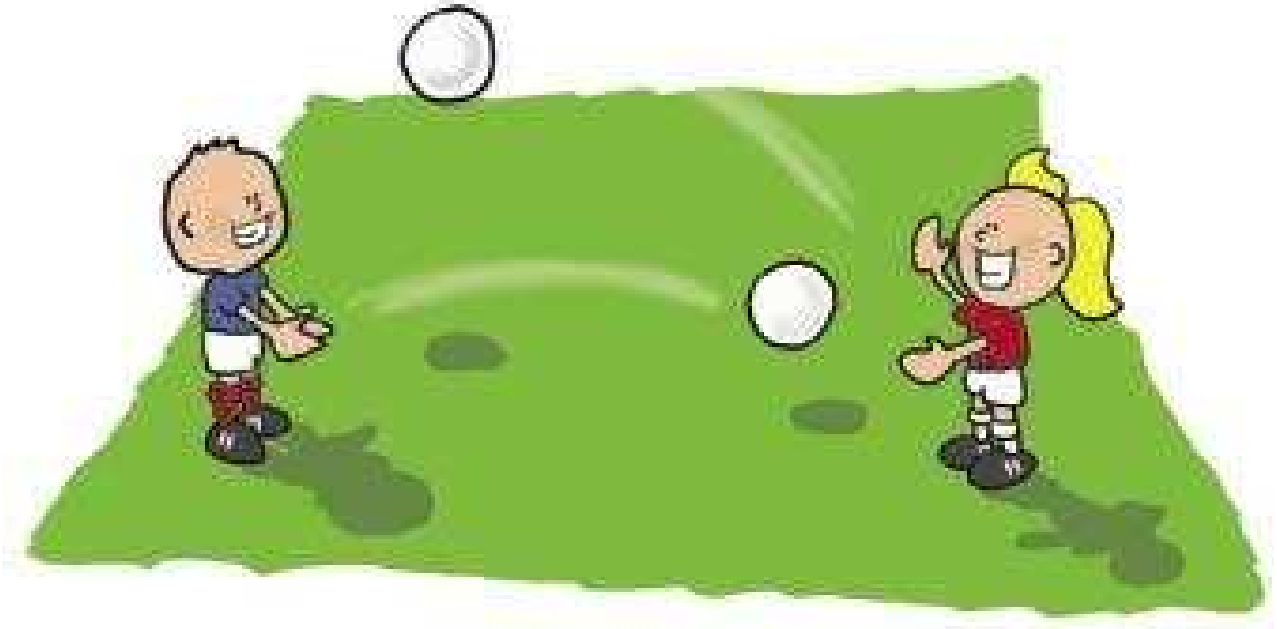
Du må gerne ramme den andens bold med din bold.

Du må ikke sparke til din modstanders bold.

Se Vær omhyggelig og koncentreret, når du skal sparke langt. Kik på hullet/keglen, når du skal "putte".
instruktions
momenter Før foden igennem, både når du sparker langt og kort.



Gribe/kaste



Beskrivelse 2 og 2 om 2 bolde – De skal kaste til hinanden samtidig.
– begge kaster med højre og griber med venstre.
– den ene triller - den anden kaster.
– den ene kaster højt - den anden ligeud.
– der kan findes på flere variationer.

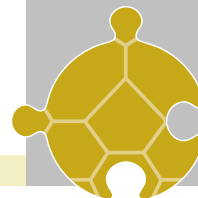
Du kan selv vælge hvor langt I skal stå fra hinanden.

Du skal forsøge at kaste og gribe samtidig med din makker.

Du må gerne gøre dig umage med at kaste præcist.

Du må ikke kaste for hårdt.

Se Hold øje med din bold.
instruktions Hold øje med din makkers bold.
momenter Være afslappet i fingrene .



Jonglering/holde bolden i luften



Beskrivelse Kaste bold op i luften, grib den.
Slip bolden i luften, op i luften igen med låret.
Slip bolden i luften, spark den med foden/vristen op i hænderne igen.
Slip bolden i luften, ram den et antal gange med foden, gerne begge.
Prøv at få bolden i luften ved hjælp af foden/fødderne.
Hold bolden i luften ved hjælp af fødder, lår hoved eller lignende.

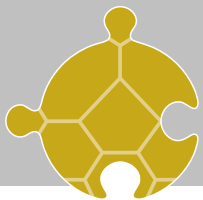
Du kan selv bestemme, hvordan du vil prøve.

Du skal blive ved med at prøve til du kan et vist antal gange.

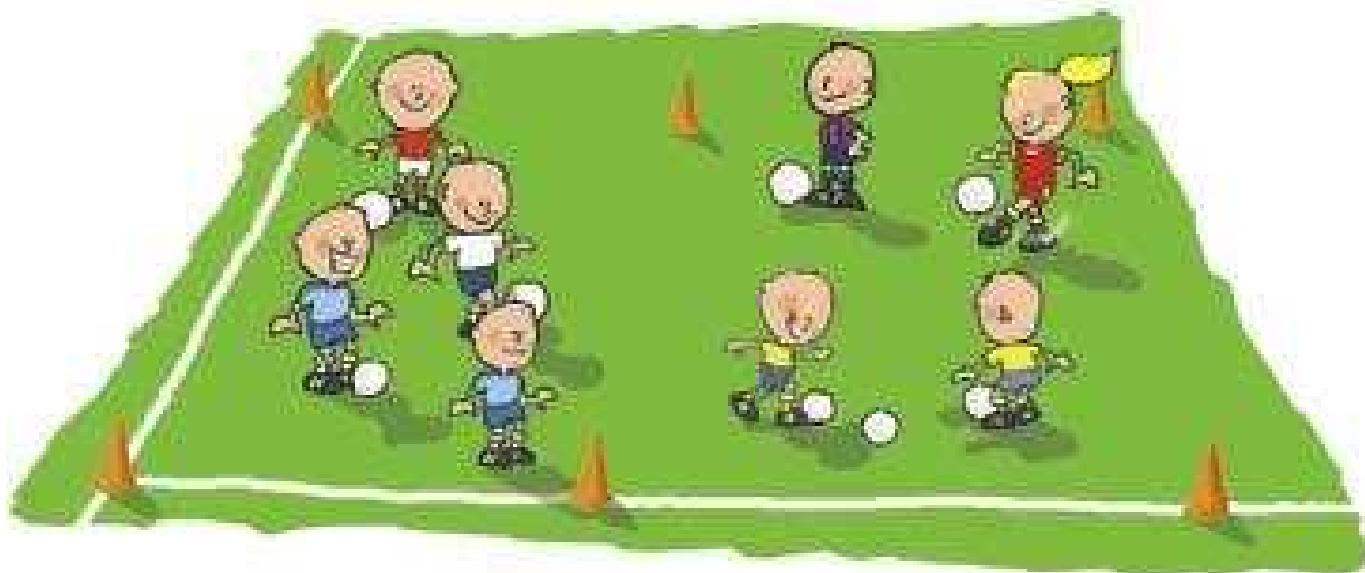
Du må gerne bruge fødder, lår, skuldre og hoved i egen rækkefølge.
gerne bruge samme del mange gange.
gerne lade bolde røre jorden ind imellem.

Se Kik på bolden.
Øv det du kan mange gange.
Start bare med bolden i hånden.
Øv også at "løfte" bolden med foden/fødderne.

instruktions
momenter



Stjæle bolde



Beskrivelse 2 firkanter som ligger lige ved siden af hinanden. 4 spillere med hver sin bold i hver firkant, altså i alt 8 spillere. Det gælder om at stjæle bolde fra hinandens firkanter. Man kan f.eks. tælle bolde efter hvert andet minut.

Du kan efterlade din bold og gå på "rov" hos modstanderne. forsvere mere end én bold i din egen firkant.

Du skal hele tiden enten forsvere eller angribe en bold. aflevere bolden hvis den ryger ud af din firkant.

Du må godt hjælpe med råb til dine medspillere.

Du må ikke gemme boldene under blusen.

Se Du skal ikke buse.
instruktions Prøv at prikke bolden.
momenter Være ned i knæene.