



DGI fodboldskoler
i samarbejde med NIKE

Øvelshæfte

9-12 årige

Teknisk træning - afslutninger
Koordinationstræning
Kampen - at spille med andre



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)

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 tryghed 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.

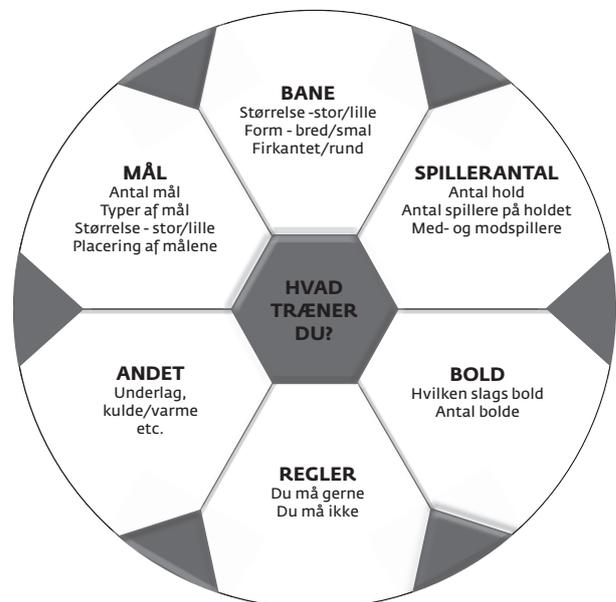
Brug af dette øvelseshæfte

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.

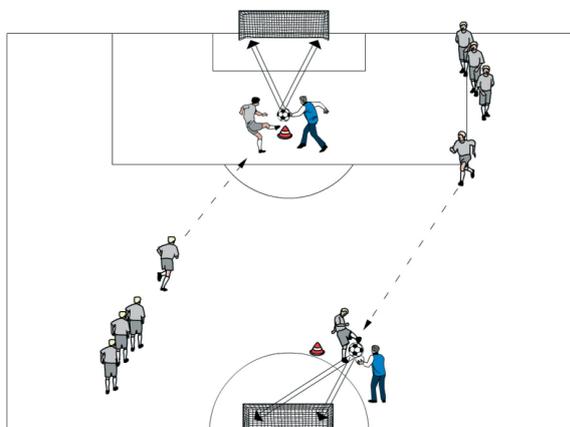


Teknisk træning (boldberøring, niveau 2)

Skrevet af Emil Andreas Krapper



Afslutninger med flugtning og headning



Den første i rækken ved hvert mål starter med at løbe ned til modsatte mål, hvor der afsluttes med en halvflugtning i den ene ende og en halvflugtning i den anden ende. Efter nogle omgange med flugtning afsluttes der med headning.

Instruktionsmomenter

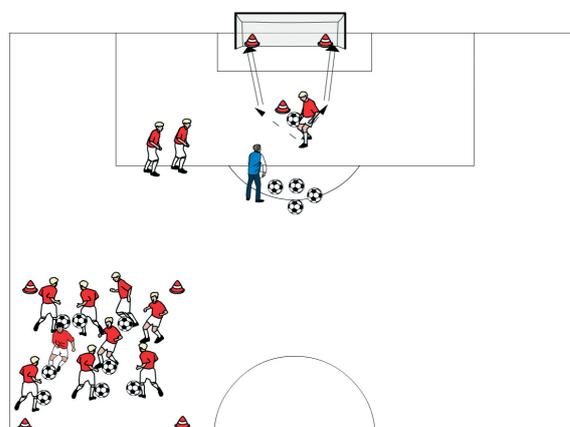
Flugtning

- Kig på bolden.
- Støttebenet skal pege i sparkeretningen (mod målet).
- Ram bolden på snørebåndet.
- Brug armene som balance.
- Bagudsving af sparkeben.
- Kroppen (knæet) ind over bolden.
- Koncentration omkring at ramme bolden rigtigt i stedet for at ramme bolden hårdt.

Headning

- Se på bolden hele tiden.
- Ram bolden med panden.
- Sig "goddag" til bolden (aktiv hovedbevægelse).
- Bevæg overkroppen fremad.
- Spænd musklerne i nakke og hals.
- Bøj kroppen bagover (god forspænding).
- Bevæg armene bagud i headøjeblikket.

Afslutning efter ryg mod mål



I en firkant dribler spillerne rundt med hver sin bold og forsøger at skyde de andres bold ud af firkanten. Hvis ens bold ryger ud af firkanten, løber man med bold hen til træneren og afslutter efter ryg mod mål. Efter afslutningen tager man en bold og dribler rundt i firkanten igen.

Ved afslutningsøvelsen står spilleren med ryggen mod mål. Træneren kaster bolden til spilleren, som med en første berøring med låret eller brystet lægger bolden til rette til en afslutning.

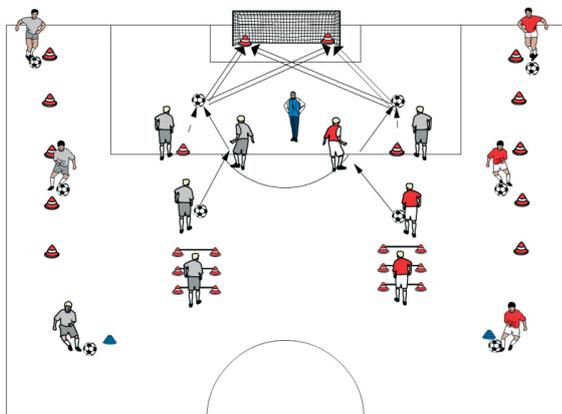
Instruktionsmomenter

- Støttebenet skal pege i samme retning som skuddet.
- Læg vægten på støttebenet.
- Kig på bolden.
- Fokuser på 1. berøringen. Den skal gøre det muligt at afslutte i næste berøring.
- Koncentrer dig om at ramme bolden rigtigt – i stedet for, hvor hårdt du rammer den.
- Kig op inden sparket for at orientere dig.





Afslutning fra spids vinkel med konkurrencemoment

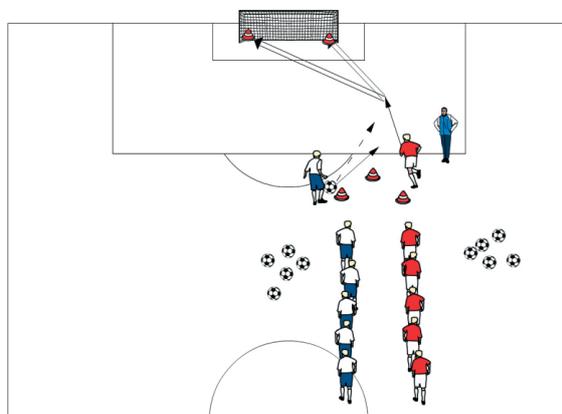


De to hold står klar på baglinjen på kanten af straffesparksfeltet. Efter signal starter de to første på hvert hold med at dribble gennem keglene, dribble omkring toppen, tage bolden i hænderne og hoppe med samlede ben over stavene, aflevere bolden til spilleren, som står klar ved kanten af straffesparksfeltet og afslutte fra spids vinkel på dennes aflevering. Afslutteren vælger selv, om der skal sparkes efter kort eller langt hjørne.

Instruktionsmomenter

- Ram bolden på vristen.
- Støttebenet skal pege i samme retning som skuddet.
- Læg vægten på støttebenet.
- Kig på bolden.
- Koncentrer dig om at ramme bolden rigtigt – i stedet for, hvor hårdt du rammer den.
- Træk benet igennem.
- Kig op inden sparket for at orientere dig.

Afslutningskonkurrence med pres fra forsvarsspiller



Første spiller i rækken på blå hold spiller en bold til første spiller i rækken på rødt hold. Rød spiller spiller med en første berøring bolden ind i straffesparksfeltet og forsøger at afslutte. Blå spiller forsøger, lige så snart han har spillet bolden til rød, at forhindre denne i at score.

De næste i rækken bytter roller således, at rød spiller blå, som forsøger at komme til afslutning, efter en første berøring har taget bolden ind i feltet. Konkurrencen slutter, når alle spillere har været forsvarsspillere og afsluttere.

Instruktionsmomenter

Afslutter

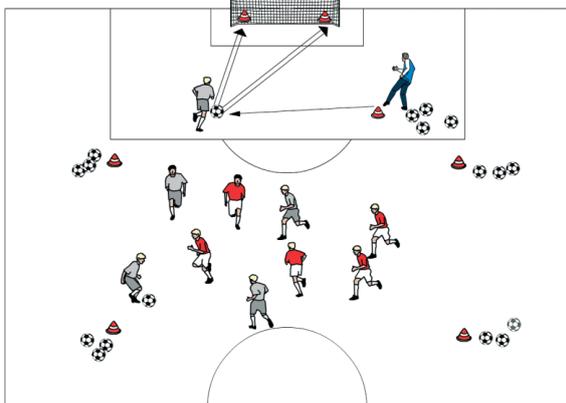
- Fokuser på 1. berøringen. Den skal gøre det muligt at afslutte i næste berøring.
- Støttebenet skal pege i samme retning som skuddet.
- Læg vægten på støttebenet.
- Kig på bolden.
- Kig op inden sparket for at orientere dig.

Forsvarsspiller

- Hurtigt antrit lige så snart bolden er spillet.
- Forsøg at stå ansigt til ansigt med angriberen.
- Pres angriberen ud mod siden.
- Stå på benene så lang tid som muligt. Lav først en glidende takling som sidste mulighed.



Hold bolden i egne rækker – på kommando indløb og afslutning

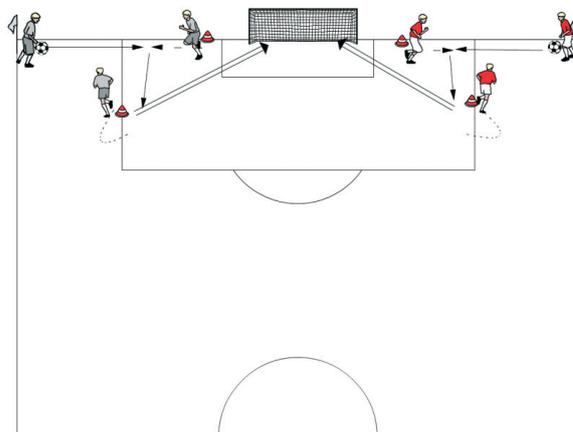


De to hold prøver at holde bolden i egne rækker og tæller afleveringer i træk inden for holdene. Hver spiller har et nr. Når dette bliver råbt op, afvikler spilleren bolden og løber ind mod træneren og afslutter på dennes aflevering.

Instruktionsmomenter

- Koncentration i afleveringerne i pasningsspillet.
- Hurtig afvikling af bold, hvis ens nr. bliver råbt op.
- Hurtigt antrit til afleveringen.
- Frit valg af afslutning.

Hjørnesparks kombination – opspil til afslutning



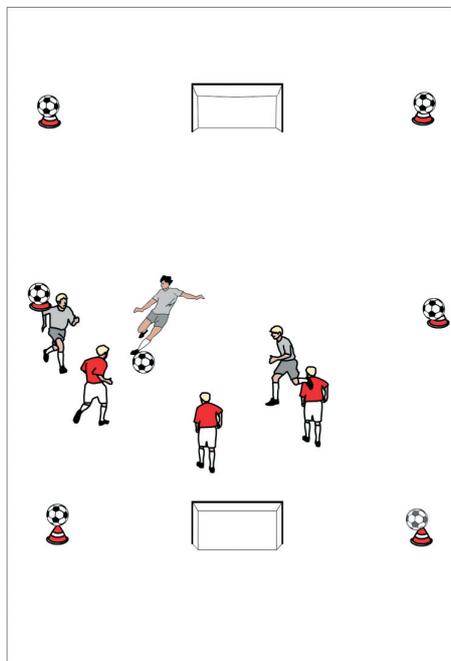
A spiller bolden til en fremadløbende B, som spiller bolden til C, som efter en vending er klar til at få bolden og sparke direkte på den. Valgfri afslutning.

Instruktionsmomenter

- Den indbyrdes timing mellem spillerne i kombinationen er vigtig. B skal vente med at løbe mod A, til denne er på vej hen mod bolden. C skal påkalde sig opmærksomhed evt. råbe til A, så hans direkte modstander får opfattelsen af, at A afleverer direkte til C. Det er vigtigt, at C løber langsomt ud mod A således, at forsvarsspilleren bliver trukket med. C skal efter en vending sprinte væk fra forsvarsspilleren og søge mod afslutning.
- Det er vigtigt, at afleveringerne er af høj kvalitet.
- Valgfrit spark.



Kamp 3 mod 3 - hurtigt til afslutning



De to hold spiller kamp. Der skal afsluttes, når den mindste chance byder sig. Hvis bolden ryger ud af spillet, sættes spillet hurtigt i gang med en ny bold. På grund af spillets tempo tilrådes det at spille i intervaller, så spillerne får hvile og stadig er stand til at have kvalitet i afslutningerne.

Instruktionsmomenter

- Spil i længderetningen, så der søges en hurtig afslutning.
- Spark på alt.
- Følg op på anden bolden.

Egne øvelser



DGI fodboldskoler
i samarbejde med NIKE

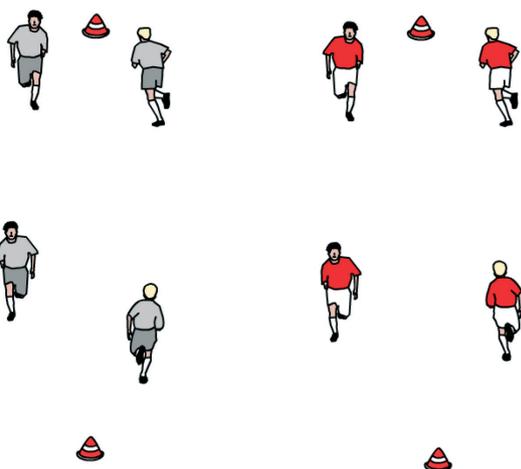
Koordinationstræning

Skrevet af Troels B. Olesen

Vær opmærksom på

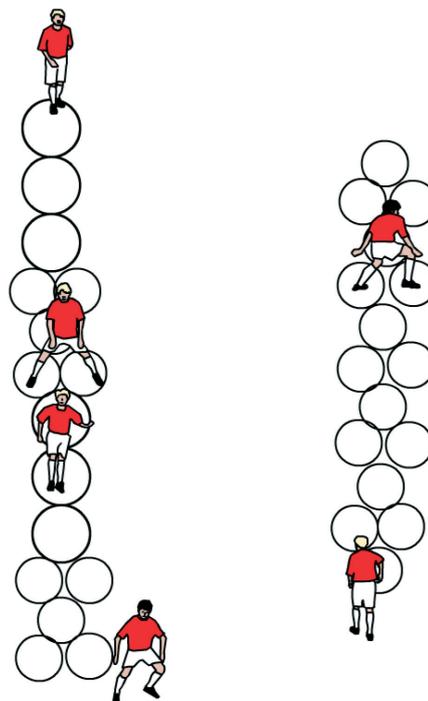
I det følgende er der nogle øvelser til koordinations- træning. Børnene synes, at disse øvelser kan være sjove og "lidt seje", da det er lidt "professionelt". Du skal dog tænke på den alder de børn, du træner, har. Der er minimal effekt ved koordinations- træning af mindre børn (6-8 år) – og generelt kan man sige, at på en DGI fodboldskole skal koordinations- træning kun være "et lille modul", for eksempel som opvar- ning, et frikvarter eller et lille, afgrænset, selvstæn- digt træningspas.

Forslag til løb med koordinations og rytme



1. Let løb fremad med klap på hvert tredje skridt. 1-2-klap-4-5-klap.
2. Let løb fremad klap på tredje, næste gang klap på sjette og syvende. 1-2-klap-4-5-klap-klap-forfra.
3. Klap på shorts - klap på bryst - klap i hænder - forfra.
4. Klap på shorts - klap på bryst - klap i hænder
- klap på shorts - klap på bryst - klap i hænder
- klap i hænder - forfra.

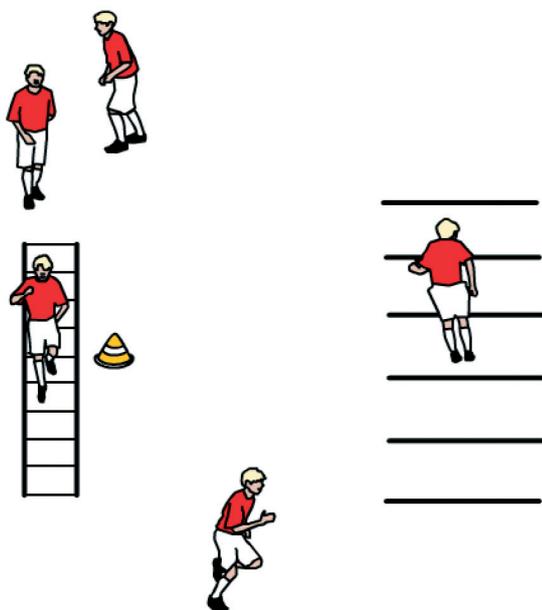
Forslag til øvelser på hulahopringe



1. Forskellige opstillinger hvor der arbejdes med spredte – samlede ben.
2. Der arbejdes med sprællemænd. Armene ned langs lårene og ben samlede i en ring. Armene spredt over hoved og ben spredt i to ringe.
3. Der arbejdes med omvendt sprællemænd. Klap på lår, når man spreder ben i to ringe. Armene lige op i luften og ben samlede i en ring.



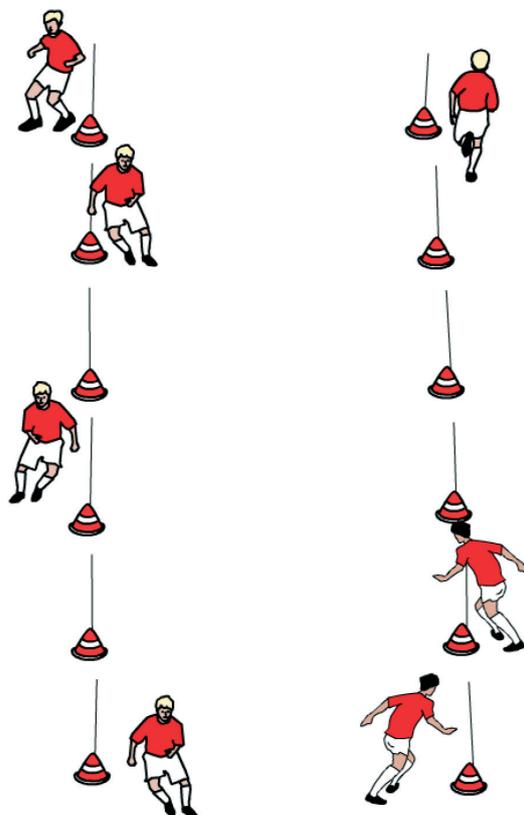
Forslag til øvelser på stige eller mellemrumspinde



1. Løb med skiftevis højre/venstre ben i hvert mellemrum, touch med to ben, hop på et ben, hop på et ben – skift ben ved keglen, løb sidelæns med to touch, hop med samlede ben, hop med begge ben i første felt – et i næste – begge i næste osv.
2. Løb to mellemrum frem og et tilbage, løb tre mellemrum frem og to tilbage, løb med høje knæløftninger – det højre ben, det venstre, begge ben, to hop frem på højre ben – et tilbage på venstre – to hop frem på højre osv., som forrige men skift ben.

Det er vigtigt, at øvelserne gennemføres fjedrende og oppe på tæerne.

Forslag til øvelser med kegler

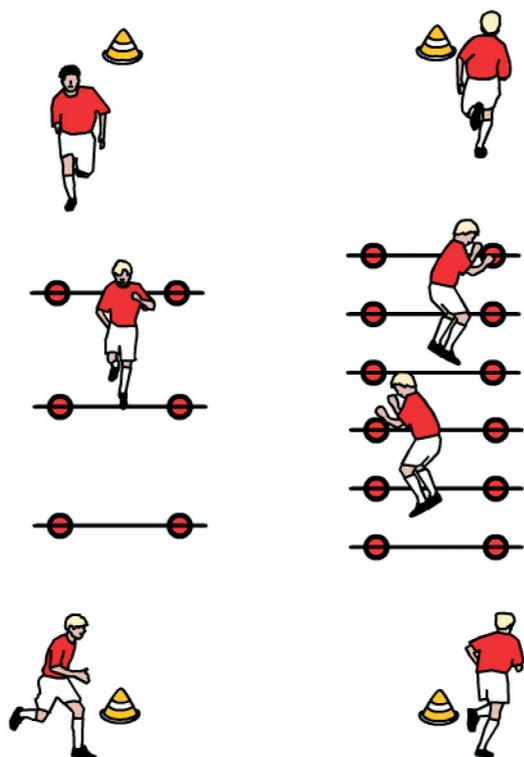


1. Der løbes zig-zag, der løbes baglæns.
2. Der løbes skråt sidelæns – tre skridt til højre og tre skridt til venstre igennem keglerne, baglæns, to skridt osv.
3. Der springes på samlede ben – frem til siden – frem til siden – gennem keglerne.
4. Man stiller sig venstre for første port og hopper sidelæns igennem med landing på højre ben – frem på højre ben – igennem port 2 med landing på venstre ben – frem på venstre ben – igennem port 3 osv.

Med lidt fantasi kan man tage bold med i nogle øvelser ved at stille åbne opgaver, f.eks. "Hvordan kan du få bolden med baglæns gennem keglerne?"

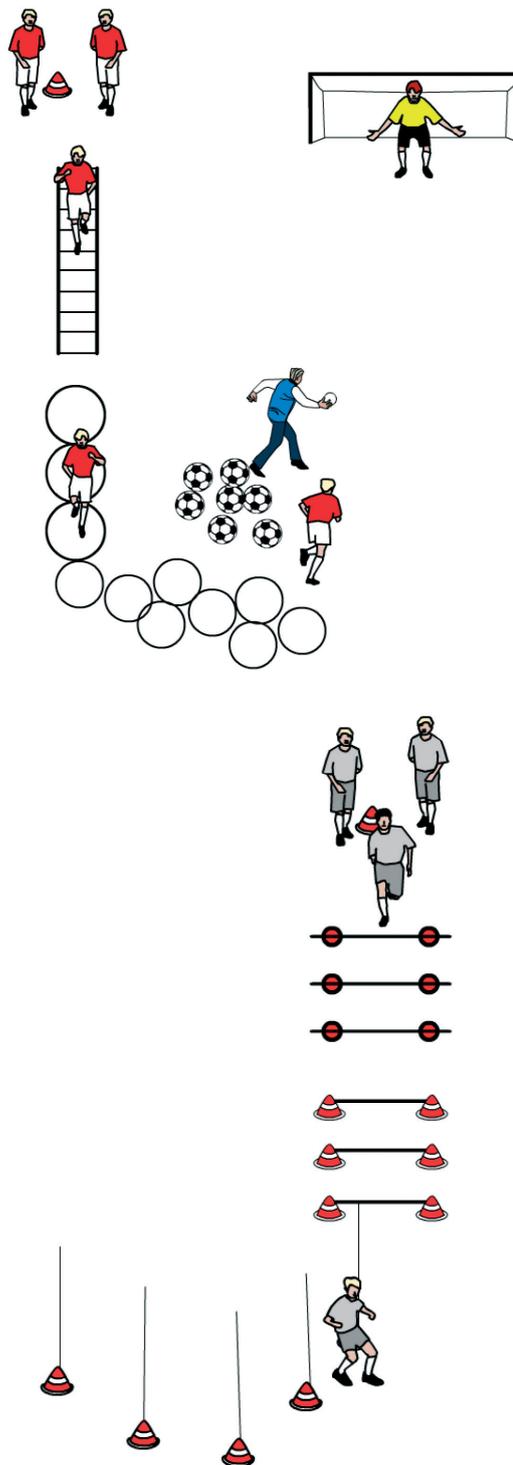


Forslag til forhindrenger til spring

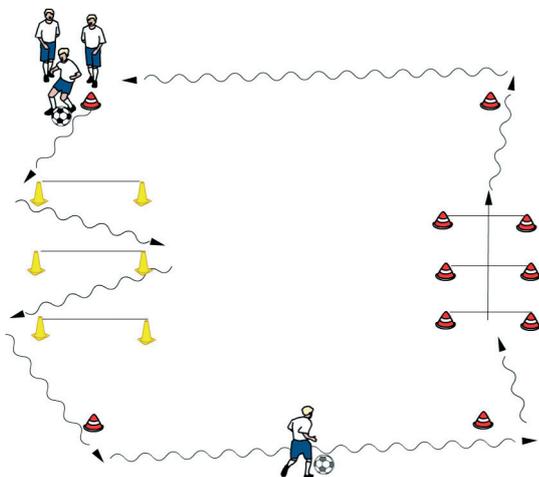


Almindeligt tilløb og overspring af hække, samlede ben med og uden mellemhop, et ben med afsæt og landing på samme ben, sidelæns med og uden mellemhop, sidelæns med halv skrue.

Der kan laves koordinationsbaner med øvelserne indlagt.



Forslag til koordination og bold



Eksempel på bane, hvor der kan arbejdes med:

1. Zig-zag dribling mellem porte.
2. Bold uden porte og spiller hopper over.
3. Bold og spiller under porte.
4. Bold under porte og spiller skiftevis over/under.
5. Bold under porte og spiller zig-zag.

Egne øvelser



Kampen (turnering)

Skrevet af Peter Hansen



Rykke op og ned (superliga)

På 4 baner (10 x 40 meter) spilles der 2:2 kampe á 5 minutter (der spilles 8 kampe). Børnene starter på en tilfældig bane og med en tilfældig medspiller.

De 4 baner må meget gerne være forskellige i niveau som følger:

Bane 3 (3. division) har ingen mål – der scores ved at dribble over baglinjen.

Bane 2 (2. division) har 1 kegle stående på hver baglinje – der scores ved at vælte keglen.

Bane 1 (1. division) har 4 kegler stående på hver baglinje – der scores ved at vælte en af keglerne, der flyttes til egen baglinje ved scoring.

Superligabanen har et rigtig mål og hjørneflag i banens hjørner (håndboldmål eller et andet "mini-mål").

Jo, flere kampe det enkelte hold vinder, jo bedre bane/mål – og omvendt. Efter 1. kamp rykker vinderne op mod superligaen, mens taberne rykker ned mod 3. division og så videre.

Hvis en kamp ender uafgjort, afgøres kampen ved, at en spiller fra hvert hold slår "sten/saks/papir" – vinderens hold rykker opad, og taberens hold rykker nedad.

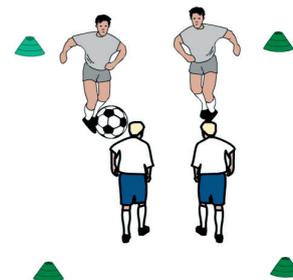
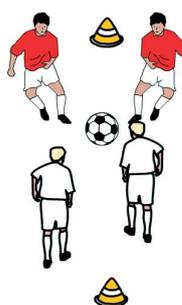
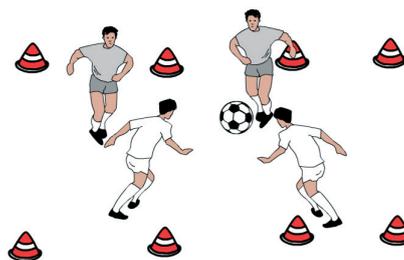
Materialer:

4 bolde

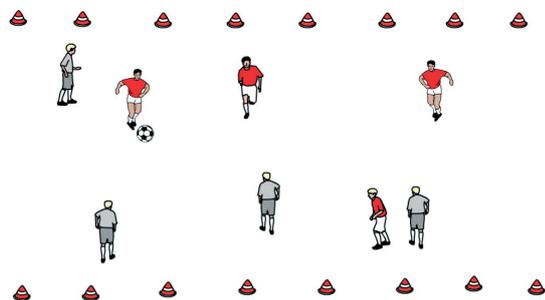
10 kegler

4 hjørneflag

2 mål



Kegletyveri



Der spilles f.eks. 4:4, hvor hvert hold skal forsvare et antal kegler (f.eks. 8), som står placeret på mållinjen.

For at stjæle skal man ramme keglen (for de store børn evt. vælte den). Når det sker, skal målscoren tage den ramte kegle og stille den op i rækken på ens egen mållinje.

Man kan evt. tillade, at såfremt målscoren, der er på vej tilbage med keglen, bliver ramt af bolden, må han stille keglen retur på modstanderens mållinje.

Holdet med alle kegler har vundet.

Turnering på afgrænset fodboldbane, 9 spillere

Turnering (3 mod 3).

Alle spillere får min. 6 kampe.

Bedste 4 spillere går videre til finalekamp (2 mod 2).

Spillerne tildeles et nr. hver (fra 1-9).

Hele turneringen tager:

4 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 40 min.

3 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 30 min.

Brug dog 1 min. pause mellem kampene!

Hjemmehold:	Udehold:	Resultat
1+2+3	4+5+6	
7+8+1	9+2+3	
2+4+7	3+5+9	
1+4+7	5+6+8	
6+7+8	3+9+1	
2+4+5	6+8+9	
1+3+5	2+4+6	
8+9+1	7+3+4	
2+8+6	5+7+9	

Resultatskema ved 9 spillere (3 mod 3)

Nr.:	Målscore:	Mål i alt	Point:	Point i alt	Placering
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Bedste 4 spillere går videre til finalen (3 mod 3).

Nedenstående numre er placering efter de indledende runder.

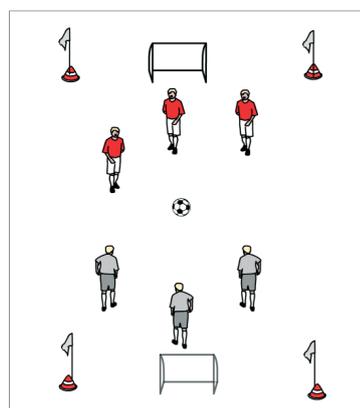
Kamp:	Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
Finale:	1+4	2+3	

Alternativt:

Bedste 6 spillere går videre til finalen (3 mod 3).

Nedenstående numre er placering efter de indledende runder.

Kamp:	Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
Finale:	1+3+6	2+4+5	





Turnering på afgrænset fodboldbane, 12 spillere

Turnering (2 mod 2).

Alle spillere får min. 5 kampe.

Bedste 8 spillere går videre til 2 semifinaler.

Spillerne tildeles et nr. hver (fra 1-12).

Hele turneringen tager:

4 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 96 min.

3 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 72 min.

Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
1 + 2	3 + 4	
5 + 6	7 + 8	
9 + 10	11 + 12	
1 + 5	2 + 6	
3 + 7	4 + 8	
9 + 12	10 + 11	
5 + 8	6 + 7	
1 + 12	2 + 11	
3 + 10	4 + 9	
1 + 6	4 + 11	
2 + 7	5 + 10	
3 + 8	9 + 12	
1 + 7	4 + 10	
2 + 8	5 + 11	
3 + 12	6 + 9	

Samme hold i semifinaler + bronzekamp + finale.

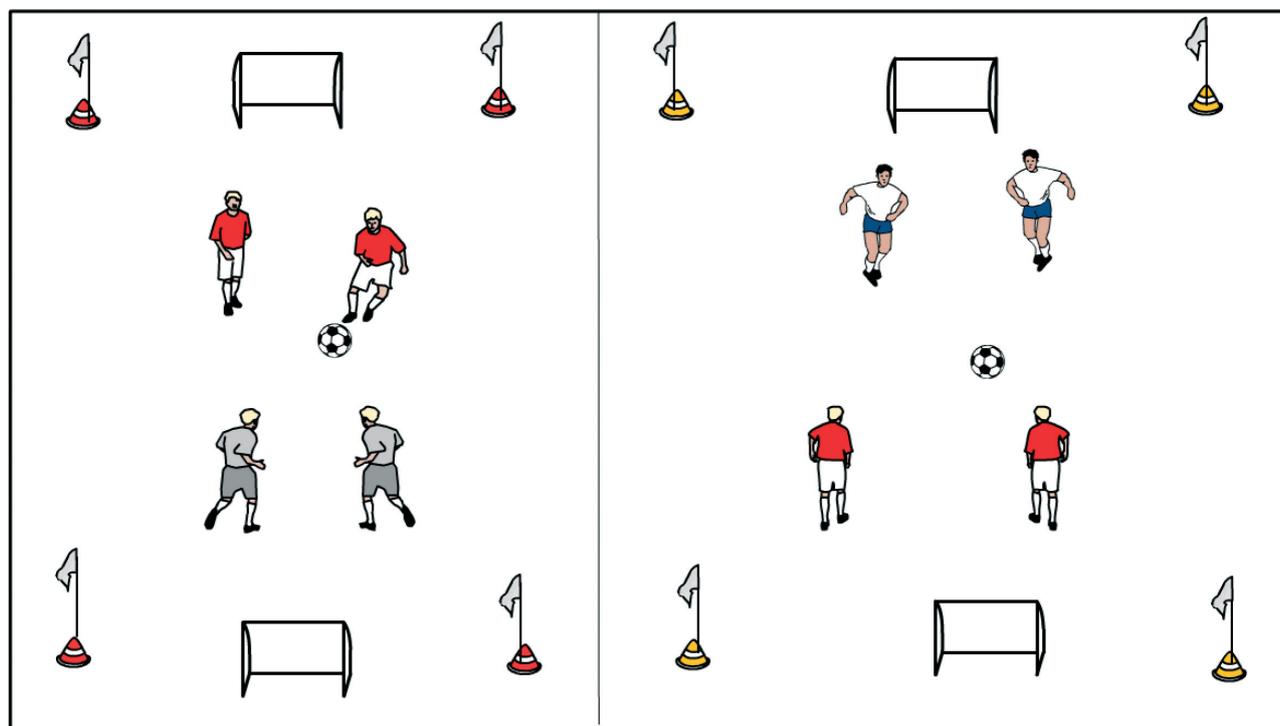
Nedenstående numre er placering efter de indledende runder.

Kamp:	Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
Semifinale 1	1 + 8	2 + 7	
Semifinale 2	3 + 6	4 + 5	
Bronzekamp	Taber semifinal 1	Taber semifinal 2	
Finale	Vinder semifinal 1	Vinder semifinal 2	



Resultatskema ved 12 spillere

Nr.:	Målscorer:	Mål i alt	Point:	Point i alt	Place-ring
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					





Turnering på afgrænset fodboldbane, 14 spillere

14 spillere (2 mod 2).

Alle spillere får min. 6 kampe.

Bedste 8 spillere går videre til 2 semifinaler.

Spillerne tildeles et nr. hver (fra 1-14).

Hele turneringen tager:

4 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 100 min.

3 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 75 min.

Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
1 + 2	3 + 4	
5 + 6	7 + 8	
9 + 10	11 + 12	
13 + 14	1 + 3	
2 + 4	5 + 7	
6 + 8	9 + 11	
10 + 13	12 + 14	
1 + 5	2 + 6	
3 + 7	4 + 8	
9 + 14	10 + 12	
11 + 13	2 + 7	
1 + 6	3 + 14	
4 + 11	9 + 13	
5 + 10	8 + 12	
1 + 7	2 + 10	
3 + 9	4 + 12	
8 + 13	5 + 9	
6 + 14	7 + 11	
1 + 8	2 + 5	
3 + 10	4 + 14	
11 + 12	6 + 13	

Samme hold i semifinaler + bronzekamp + finale.

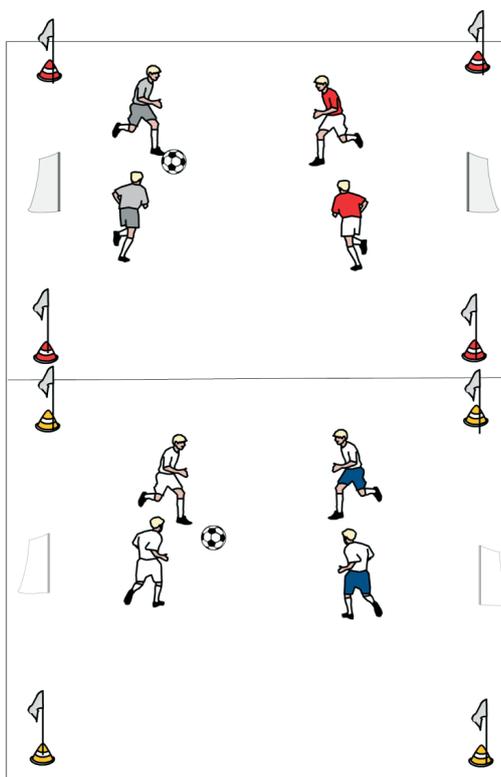
Nedenstående numre er placering efter de indledende runder.

Kamp:	Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
Semifinale 1	1 + 8	2 + 7	
Semifinale 2	3 + 6	4 + 5	
Bronzekamp	Taber semifinal 1	Taber semifinal 2	
Finale	Vinder semifinal 1	Vinder semifinal 2	



Resultatskema ved 14 spillere

Nr.:	Målscorer:						Mål i alt	Point:						Point i alt	Place- ring
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															





Turnering på afgrænset fodboldbane, 16 spillere

16 spillere (2 mod 2).

Alle spillere får min. 5 kampe.

Bedste 8 spillere går videre til 2 semifinaler.

Spillerne tildeles et nr. hver (fra 1-16).

Hele turneringen tager:

4 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 96 min.

3 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 72 min.

Samme hold i semifinaler + bronzekamp + finale.

Nedenstående numre er placering efter de indledende runder.

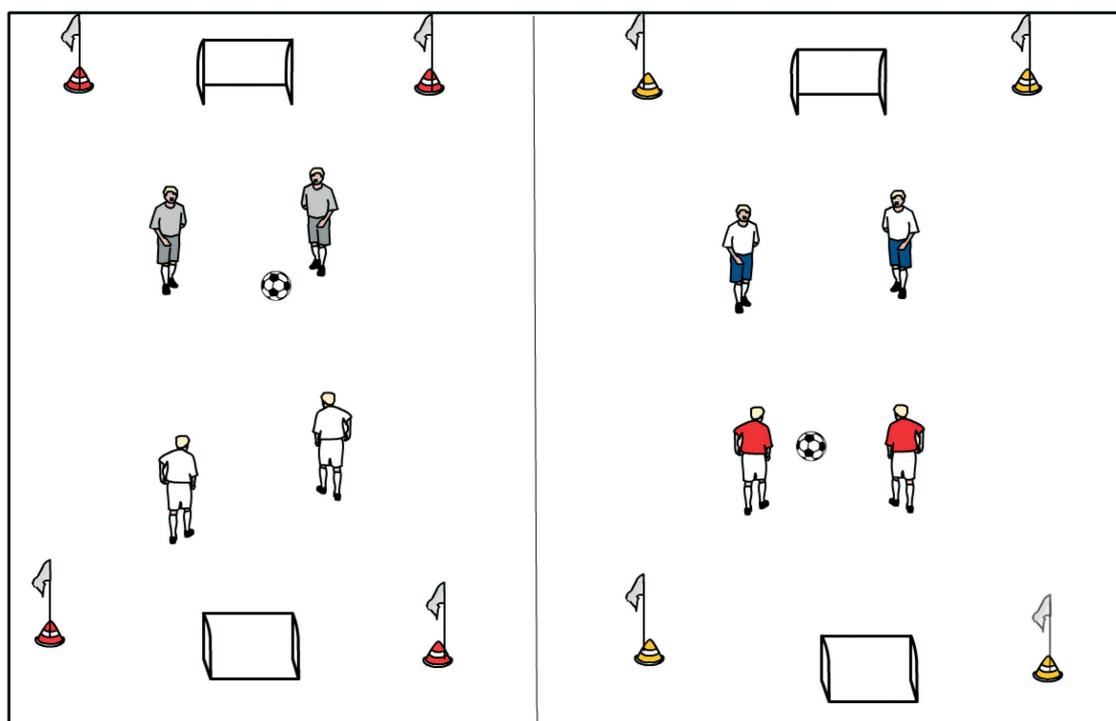
Kamp:	Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
Semifinale 1	1 + 8	2 + 7	
Semifinale 2	3 + 6	4 + 5	
Bronzekamp	Taber semifinalen 1	Taber semifinalen 2	
Finale	Vinder semifinalen 1	Vinder semifinalen 2	

Hjemmehold:	Udehold:	Resultat
1 + 2	3 + 4	
5 + 6	7 + 8	
9 + 10	11 + 12	
13 + 14	15 + 16	
1 + 5	2 + 6	
3 + 7	4 + 8	
9 + 13	11 + 15	
10 + 14	12 + 16	
1 + 9	3 + 11	
2 + 10	4 + 12	
5 + 13	7 + 15	
6 + 14	8 + 16	
1 + 11	2 + 12	
3 + 9	4 + 10	
5 + 15	6 + 16	
7 + 13	8 + 14	
5 + 10	6 + 9	
7 + 12	8 + 11	
1 + 14	2 + 13	
3 + 16	4 + 15	



Resultatskema ved 16 spillere

Nr.:	Målscorer:	Mål i alt	Point:	Point i alt	Place-ring
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					





Turnering på afgrænset fodboldbane, 18 spillere

18 spillere (3 mod 3).

Alle spillere får min. 6 kampe.

Bedste 8 spillere går videre til 2 semifinaler.

Spillerne tildeles et nr. hver (fra 1-18).

Hele turneringen tager:

4 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 88 min.

3 min. kampe (tiden stoppes ikke) = 66 min.

Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
1 + 2 + 3	4 + 5 + 6	
7 + 8 + 9	10 + 11 + 12	
13 + 14 + 15	16 + 17 + 18	
1 + 4 + 7	2 + 5 + 10	
3 + 6 + 8	9 + 11 + 18	
12 + 13 + 17	14 + 15 + 16	
1 + 18 + 8	2 + 11 + 7	
3 + 17 + 10	4 + 9 + 16	
5 + 13 + 12	6 + 14 + 15	
1 + 7 + 13	4 + 10 + 16	
2 + 8 + 15	5 + 11 + 17	
3 + 9 + 14	6 + 12 + 18	
1 + 8 + 15	5 + 11 + 16	
2 + 7 + 17	3 + 6 + 18	
4 + 9 + 10	12 + 13 + 14	
2 + 8 + 16	4 + 6 + 10	
1 + 7 + 13	3 + 9 + 17	
5 + 11 + 15	12 + 14 + 18	

Samme hold i semifinaler + bronzekamp + finale (2 mod 2).

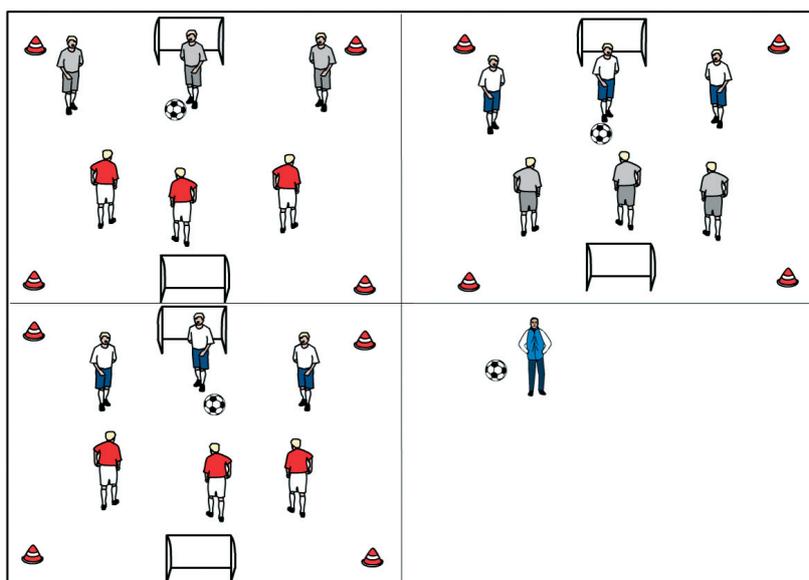
Nedenstående numre er placering efter de indledende runder.

Kamp:	Hjemmehold:	Udehold:	Resultat:
Semifinale 1	1 + 8	2 + 7	
Semifinale 2	3 + 6	4 + 5	
Bronzekamp	Taber semifinal 1	Taber semifinal 2	
Finale	Vinder semifinal 1	Vinder semifinal 2	



Resultatskema ved 18 spillere

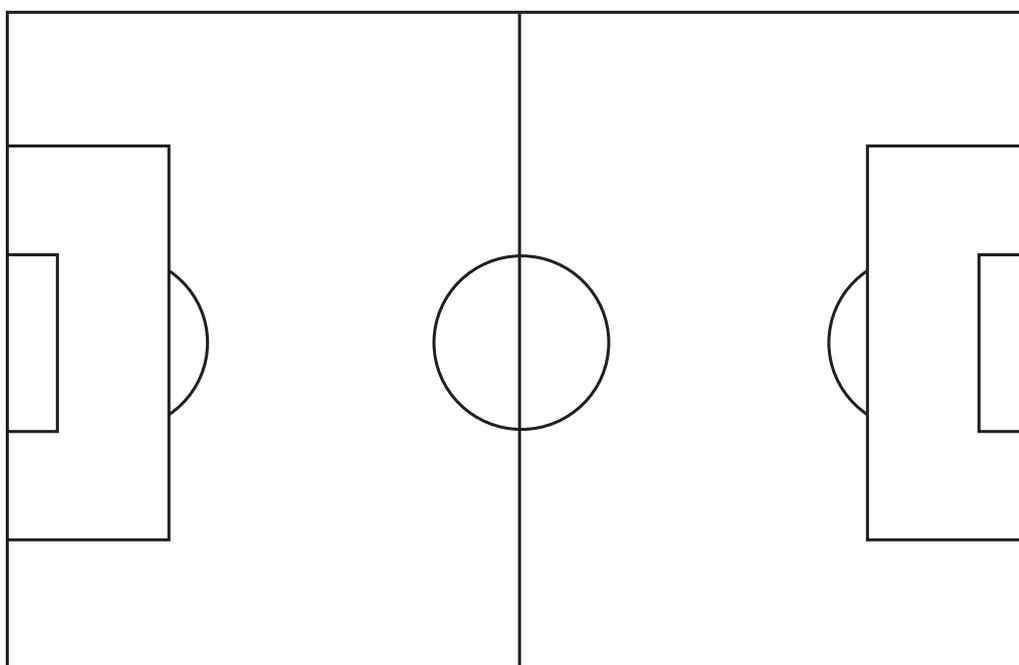
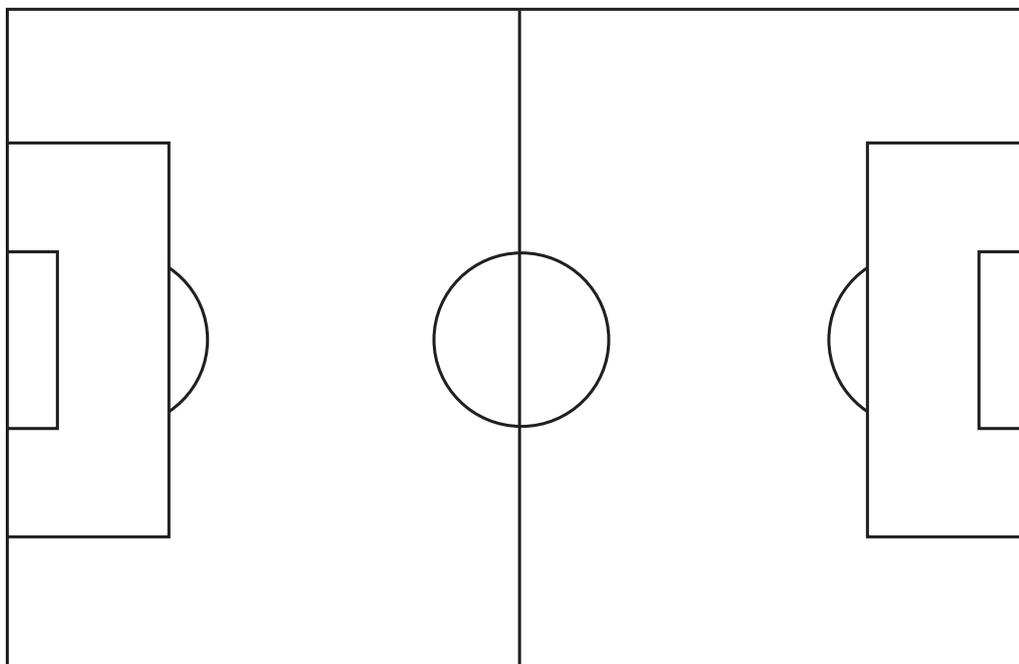
Nr.:	Målscorer:	Mål i alt	Point:	Point i alt	Placering
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					



Egne øvelser

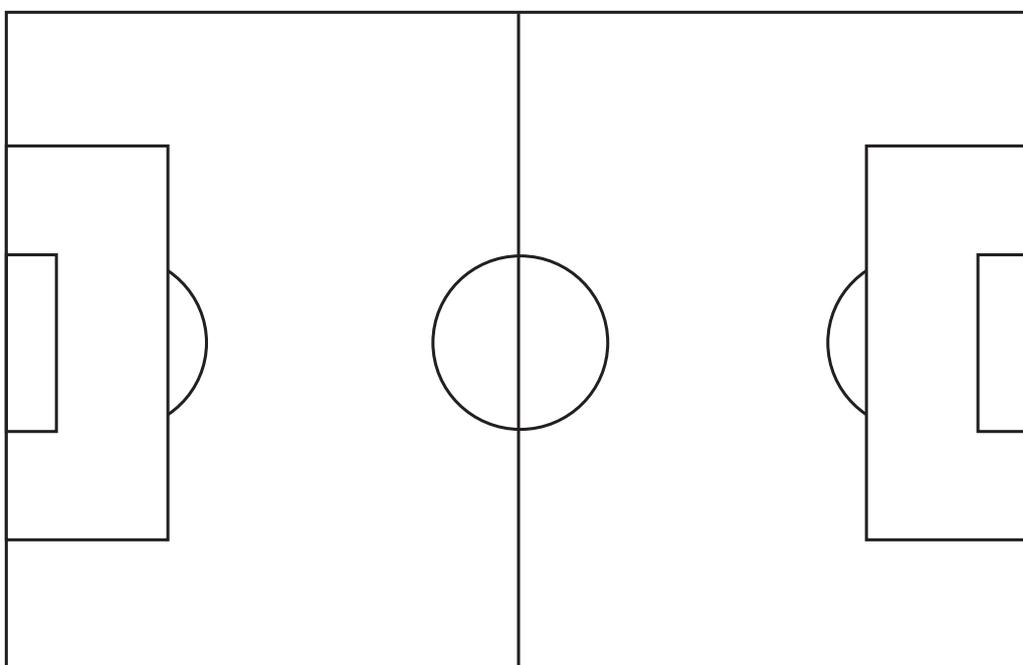
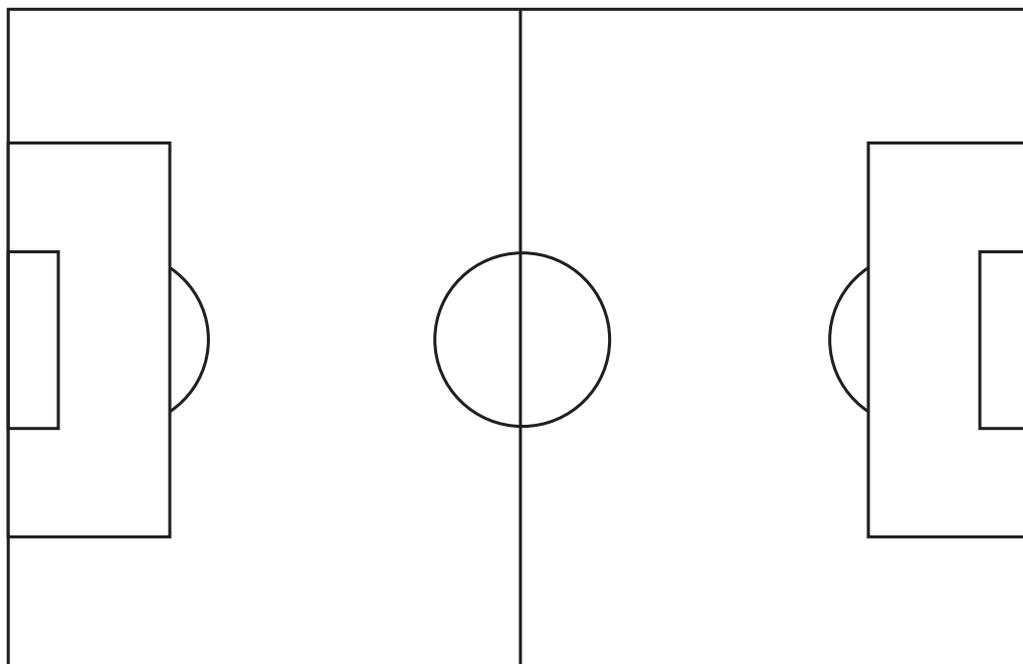


Egne øvelser





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 

