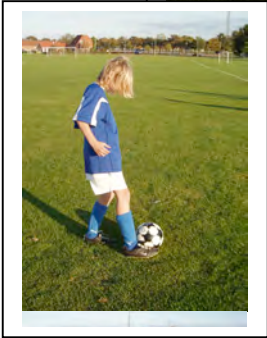
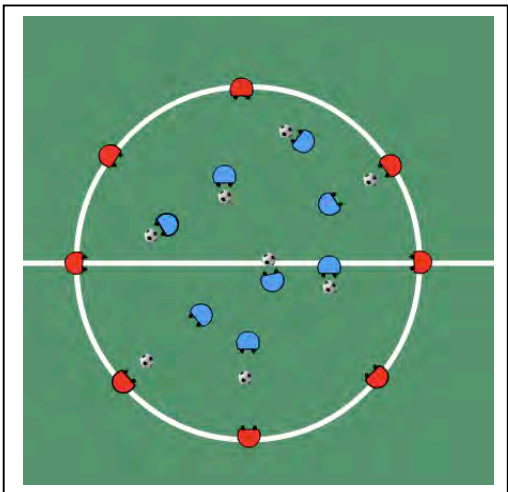
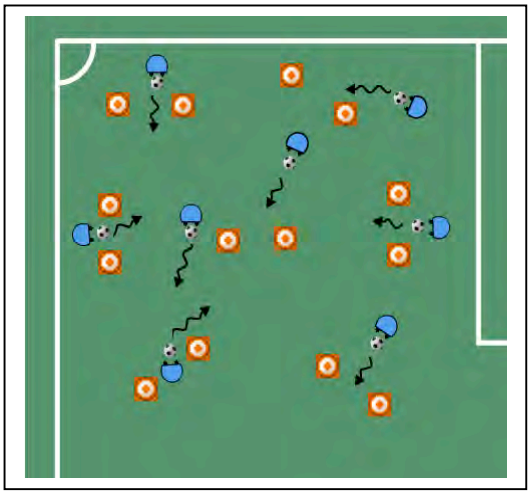
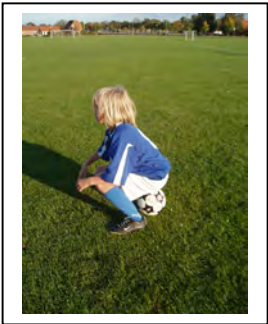




# MG&BK UNGDOM FØLGER ....



# DEN BLÅ LINIE





## Indholdsfortegnelse:

• Indholdsfortegnelse	side	1
• Forord	side	2
• Formålet for ungdomsarbejdet i MG&BK	side	3
• Poder og Microputter (4 - 8 år)	side	4- 11
• Miniputter (9 - 10 år)	side	12- 23
• Lilleputter (11 - 12 år)	side	25- 40
• Drengene (13 - 14 år)	side	41- 53
• Epilog	side	54
• Inspirationsmateriale	side	54

### SIGNATURFORKLARING

Spiller



Bold



Kegle



Stang



Løbebane



Dribling



Aflevering



Afslutning





## FORORD

Baggrunden for **Den blå linie** er et ønske om, gennem en linie fra de yngste til de ældste, at skabe sammenhæng i "uddannelsen" af spillere i MG&BK.

Skabe mulighed for at "værktøjskassen" er i orden. Spillerne har så redskaberne til selv at træffe gode valg på banen i en given situation.

**Den blå linie** garanterer, at vore spillere uanset niveau "flyttes" og bliver dygtigere og dygtigere. Vi ønsker for alle, at man har det sjovt, samt at fodbold er en leg med indlæring og gode oplevelser.

**Den blå linie** er desuden et arbejdsredskab til den enkelte træner, som kan lette hverdagen og sikre kvalitet i træningen.

Vi har valgt at vægte den tekniske træning og legen med bolden højt med masser af småspil, boldberøringer og valg. De tekniske færdigheder skal introduceres tidligt og trænes løbende, hvis man vil have gode resultater.

Der er i øvelsesvalget naturligvis taget hensyn til den enkeltes udvikling.

Det er vores mål, at **Den blå linie** vil inspirere, udvikle, glæde ☺ og fastholde spillere til gavn for MG&BK både på "elite-" og breddeplan.



Middelfart d. 1. december 2005

Bjarne Schouw

&

Erik L. Jensen





### **FORMÅLET MED UNGDOMSARBEJDET I MG&BK ER**

- via lege, småspil, taktisk- og fysisk træning, tilpasset de enkelte aldersgruppers muligheder og forudsætninger, at tilgodesee den enkelte ungdomsspillers trivsel og velvære i klubben, så alle uanset fodboldmæssigt niveau har mulighed for at få en positiv oplevelse.
- at skabe et miljø, hvor forældre trygt kan sende deres børn i forvisning om, at der bliver draget omsorg for den enkeltes fysiske, psykiske og sociale udvikling.
- at alles ambitioner har mulighed for at blive tilgodeset. Et mål er også at forbedre MG&BK's position i dansk fodbold. For at opfylde det mål skal klubbens bedste ungdomshold, så vidt muligt, opnå indplacering i FBU's og DBU's bedste ungdomsrækker.
- at drage omsorg for, at MG&BK til stadighed råder over en såvel pædagogisk som fodboldmæssigt kvalificeret ungdomstrænerstab, så ovennævnte kan realiseres.

Bestyrelsen for MG&BK



**ET GODT STED AT SPILLE FODBOLD**



## PODER & MICROPUTTER

# BLIV VEN MED BOLDEN

**Hensigt:** Tillid og samarbejde mellem børn, forældre, træner og klub.  
Få en god start på idrætslivet.  
Fodbold bruges som sjov, leg og indlæring.  
Børnene er meget motiverede og har en umiddelbar glæde ved spillet, som træneren skal bygge videre på.

**Give oplevelser og få succesoplevelser med hjem**

Tilvænnning gennem masser af boldlege, mange berøringer og gentagelser.

Få regler – let at organisere.  
1 bold pr. spiller.  
Højt aktivitetsniveau.  
Små grupper.

**Mål:**

### Teknisk

- Fornemmelse af inderside/yderside & fodsål.
- Sparkeformer (inderside – lodret vrist).
- Stoppe bolden.
- Løb med bolden (dribling).
- Tæmning af bold i fart (fodsål – inderside).
- Gripe/kaste.
- Begyndende hovedspilsøvelser.
- Rytme med bolden (footwork).
- Koordination/løbeøvelser.

### Taktisk

- Lære at orientere sig (hvor er mine medspillere, og hvor er jeg).
- Spille fremad.
- Spille til siden.
- Finde frit område (væk fra klumpen).
- Dække bolden.



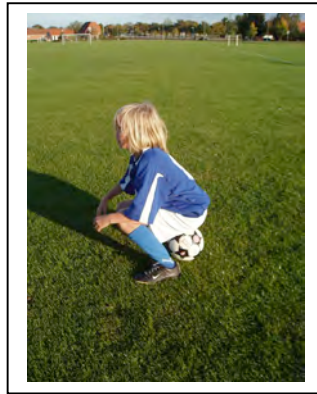
**NB!** Hvis spillerne i slutfasen er meget dygtige, hentes inspiration i miniputafdelingen.

**ØVELSER:**

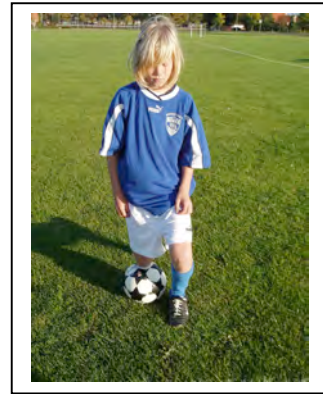
**0. Virvar med forskellige øvelser.**



**Fodsål**



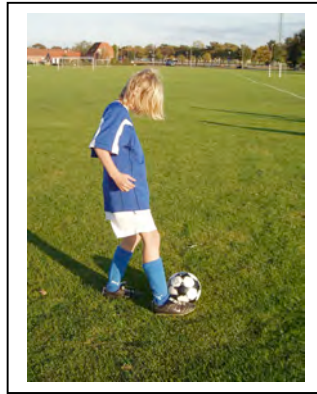
**Rumpe**



**Knæ**



**Rulle**



**Inderside**



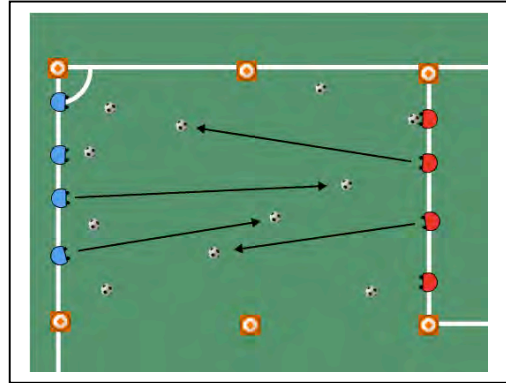
**Yderside**

### 1. Parvis – hver sin bold.

- Spille "klink" – et point hver gang man rammer makkerens bold.

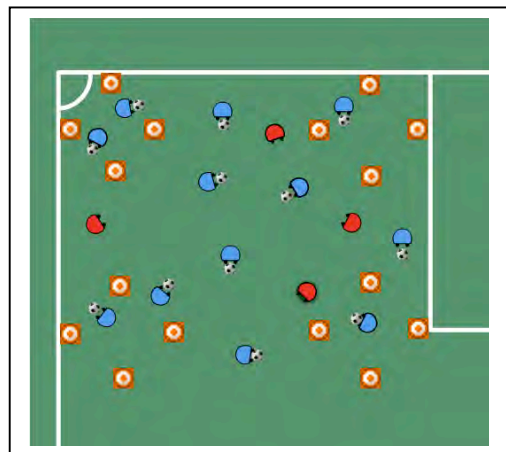
### 2. Tømme områder.

- Bolden skal over på de andres land.  
Hvem vinder?



### 3. Huler og trold.

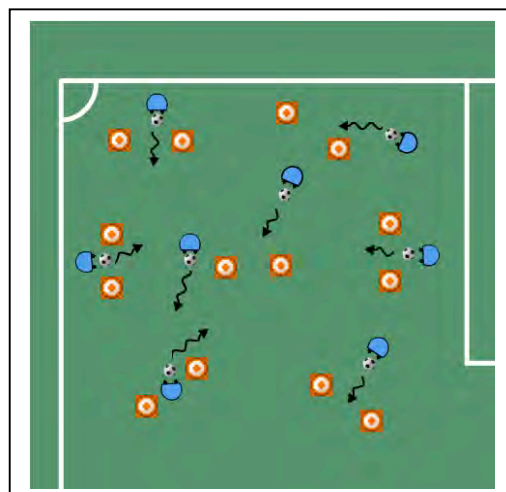
- Trolde prøver at få fat i bolden, når spillerne løber fra hule til hule (max. 15 sek. i hulen).  
Hulerne markeres vha. kegler.  
F.eks. 12 spillere og 4 uhyrer.



### 4. Mange mål.

1. Drible igennem.
2. Scor – krav til spark.
3. Spil igennem til makker.
4. Scor ved målmand.

Konkurrence: Hvem kommer først?



### 5. Vælte kegler (mange).

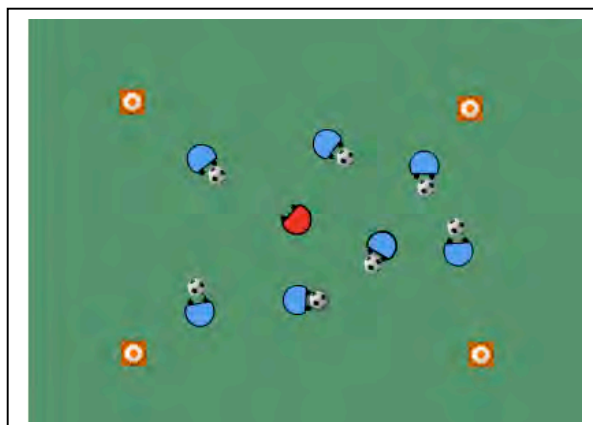
- Et antal spillere bevæger sig omkring i et begrænset område. Hver spiller har en bold, som han dribler med. Ved spark skal keglerne rammes på skift. Husk at rejse keglen op, når den er væltet.

1. Vælte kegler.
2. Drible rundt om.



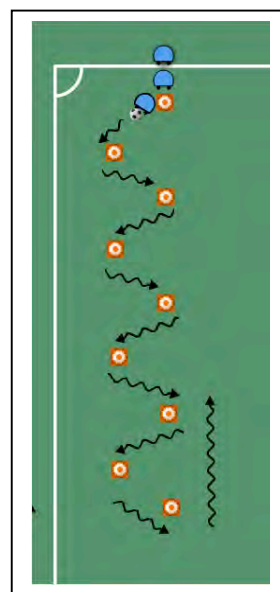
### 6. Ståtrold.

- Et afgrænset område (30m x 40m). Et antal spillere og en fanger. Fangeren uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når han fanger én, siger han "stå". Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive fri, hvis et andet barn sparker bolden imellem benene på ham.



### 7. Driblebane/Stafet.

- En slalombane dribles igennem. Banen består af 8 kegler, og åbningen er 1 meter. Det gælder om at komme forbi så mange kegler som muligt uden at røre dem.





### 8. Hund/Herrer.

- Parvis (1 bold).  
Forreste spiller løber (herrer), og bagerste spiller (hund) dribler efter.

### 9. Fodboldgolf.

- Placer kegler rundt om på fodboldbanen.  
Spillerne sammen parvis med en bold.  
Spillerne sparker på skift til næste kegle. Hvor mange spark bruger I til at ramme alle kegler?  
Spillerne starter ved hver sin kegle eller sendes af sted på skift. Ved gode spillere kan keglene placeres på en måde, så de er lidt sværere at ramme.

### 10. Sparkeformer.

- Parvis om en bold.  
Sparke til hinanden - inderside/lodret vrist.
  - a) Stående.
  - b) Bevæge sig meget – men stadig over for hinanden.
  - c) Under bevægelse i et afgrænset område.
- Sparke til hinanden – præcisionsspark mellem kegler eller stænger.
  - a) Bolden tæmmes hver gang.
  - b) Bolden sparkes – om muligt første gang (bandespil).

### 11. Sparkeformer/Mål.

- Bold i mål.  
Skud på et tomt mål. Spark behersket i starten. Bolden langs jorden.  
Skud på mål efter dribling eller aflevering (indersidespark).
  - a) Lige på mål.
  - b) Fra siden (skråt).
  - c) Med målmand.
- Skud på mål.  
A afleverer til B med indersidespark. B tæmmer bolden. A løber frem og skyder på mål. C, D, E..... gør som A.  
Husk at skifte B ud.

**NB! Pas på kø.**

### 12. Alm. stafetter med/uden bold.

---



13. Skyd en "højder" (enkeltvis/parvis- hvor makker griber).

14. Finter (Balance).

Drible fremad, bolden befinder sig mellem benene.  
Finten udføres ved, at man læner sig mod den ene side, og idet modstanderen føler bevægelsen, skubbes bolden med modsat yderside væk. Temposkift når finten udføres.

15. Finter (Træd over-finten/Ronaldo-finten).

Drible med evt. højre ben. I det du skal til at røre bolden, føres benet over bold, og med benet laves en cirkel. Modstander fintes til den ene side, og med modsat bens yderside spilles bolden lidt ud og forbi modstander. Temposkift når finten og trækket forbi udføres.

16. Driblinger.

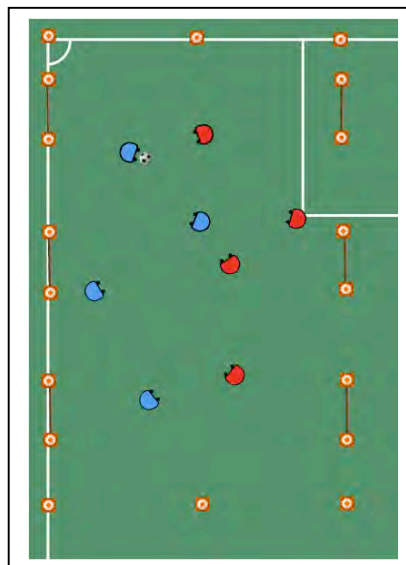
- Futtog



Der dribles med højre og venstre fodsål.  
Der dribles fremad og til siden.  
Der arbejdes med et ben ad gangen.

17. Spil (bredde/samspil/rum).

- Almindeligt spil til 6 mål. F.eks. 3:3, 4:4 eller 5:5.  
Målene er keglemål, hvor stænger er overlægges.





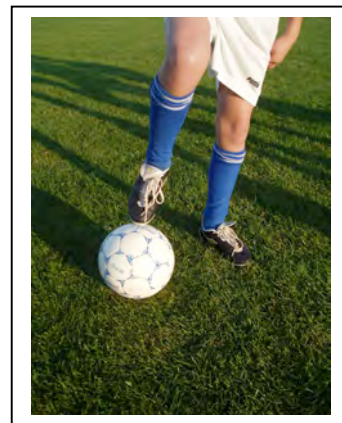
**18. Spil 1:1 (forsvare kegle/angribe kegle).**

- Hver spiller forsvarer en kegle og kan score på en kegle.  
Øvelsen er hård, så husk pauser.

**19. Footwork.**



**Hæl – Tå**



**Tå – Cirkel**



**Rytme på bold**

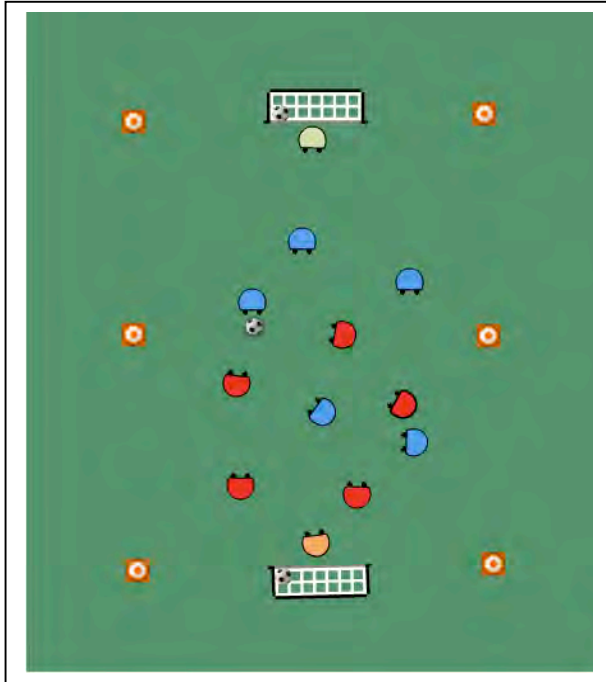


**Yderside- Inderside**



**20. Spil 5:5 – 6:6 eller 7:7**

**Almindeligt spil til håndboldmål eller 7-mands mål.**



**NB! Vær bevidst om banestørrelse.**

**Princip: Alle er angribere, når vi har bolden.**

Alle er forsvarere, når de har bolden.

**Focus: Orientering – spille til siden – spille fremad.**

Finde frit område – væk fra ”klumpen”.



# MINIPUTTER

## Trives og lykkes

**Hensigt:** Boldfølelse og spilbeherskelse.

Det er nu, man begynder at intensivere spillerne i de tekniske færdigheder.

Det er nu, man begynder at arbejde med samarbejde mellem spillere og struktur i spillet.

Lær alle at have offensive og defensive opgaver.

Plej kammeratskab og holdånd.

**Pas på med at fastholde spillere på bestemte pladser**

**DET HANDLER OM AT GØRE SPILLERNE GODE I SMÅ OMRÅDER – GADEFODBOLD.**

**Morten Olsen**

**Det er tilladt at lave fejl i fodbold – turde udvikles**

**Mål:**

**Teknisk**

- Arbejde med sparkeformer:
  - a) Skud på mål.
  - b) Pasninger (fart, præcision).
- Sparkeformer:
  - Inderside – begge ben.
  - Halvliggende – bedste ben.
  - Flugtning – bedste ben.
  - Lodret vrist.
- 1.- berøring – tæmning (sål – inderside).
- 1.- berøring – ønsker den næste (retningsbestemt tæmning med pres/uden pres).



- **Driblinger:** Inderside/yderside og rytme – hastighed.
- **Vendinger:** Inderside/Yderside – Sål – Cruyff.

### Inderside-/Ydersidevending.

Der dribles fremad med bold med evt. højre ben.  
Vendingen foretages ved, at man drejer højre ben 90 grader og bolden spilles tilbage med indersiden/ydersiden.  
I det man vender, øges tempoet.

### Sålvending.

Der dribles fremad med bold med evt. højre ben. Vendingen foretages ved, at man med fodsålen stopper bolden og spiller den bagud, hvorefter man vender sig og dribler modsat.  
Temposkift når vendingen påbegyndes.

### Cruyffvending.

Der dribles fremad med bold og med højre ben. Højre fod drejes 45 grader indad, og med indersiden spilles bolden tilbage.  
Husk at støttebenet skal pege fremad.

- **Finter:** Balance(s. 9) – Husmand(s. 9) – Skud.

### Skudfinten.

Drible med evt. højre ben. I det du lægger an til at sparke, stopper du op, før bolden rammes, og med samme bens yderside trækker bolden væk fra modstanderen.  
Temposkift efter finten er udført.



- Videreudvikling af boldomgang – Footwork(s. 28 - 29).
- Headning.
- Bolderobring – takling.

**FLERE BOLDBERØRINGER =  
BEDRE FODBOLSSPILLERE**

### **Taktisk**

- Placering på banen i forhold til:
  - a) Medspillere (afstand – ”løbe i hul”).
  - b) Modspillere (opdækning – markering – opbakning).
- Arbejde med principper når vi har bolden, og de har bolden.
- Arbejde med bredde og dybde i spillet (udfordring eller pasning).
- Lære at kende sin plads i helheden (forsvar – midtbane – angreb).

**Tænk på at det er dit  
barn, der spiller  
fodbold – ikke dig !!**

**Husk: Opmuntring  
til alle !!!!**



**ØVELSER:    MASSER AF SMÅSPIL.**

Dribleøvelser i "kaos-organisation".

Spillerne arbejder individuelt og udfordres med forskellige dribleøvelser/ koordinationsøvelser (vendinger og drejninger og lign.).

**Kaosdribling på begrænset område.**

Hver spiller har en bold.

- Frit i 5 min. Krav: Bevægelse.
- Med retningsændringer på signal.
- Med boldbytte. Når der fløjtes, træder spilleren på bolden og løber hen og får en anden bold.

**Forskellige dribleformer.**

- Drible med bolden imellem benene/fra fod til fod – forlæns og baglæns.
- Drible med højre/venstre sål – "Futtog"(s. 9).
- Gadedrengeløb med driblet med indersiden/ydersiden.
- Skiftevis med højre/venstre fod skubbes bolden frem.
- Skiftevis med højre/venstre fod trækkes bolden tilbage.
- Drible med sål og derefter med modsatte bens inderside (både højre/venstre).
- Drible med et ben – inderside og yderside.

Organisation: Mange spillere på lille bane.

Tema: Dribleøvelser, hvor hver anden spiller har en bold.

Spillerne dribler rundt mellem hinanden. Spillerne uden bold sætter en port eller tunnel, som spillerne med bold skubber bolden igennem. Spilleren, som har været port eller tunnel, vender rundt og spiller videre med bolden.

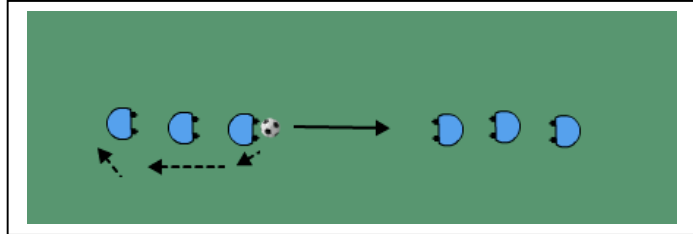
**PASNINGER**

- Parvise øvelser – spillerne overfor hinanden. 2 – 3 m's afstand.  
Der spilles korte pasninger for at få bolden i "fødderne" (hurtige fødder).
- Samme øvelse, men der arbejdes med pasninger fra højre fod til højre fod.
- Samme øvelse, men nu med pasninger fra venstre fod til venstre fod.
- Der arbejdes med rytmebevægelsen med bolden mellem benene fra inderside til inderside og derefter en pasning retur til makker.
- Spil mellem kegler (præcision).
  
- Spillerne på række overfor hinanden – 3 spillere i hver række.

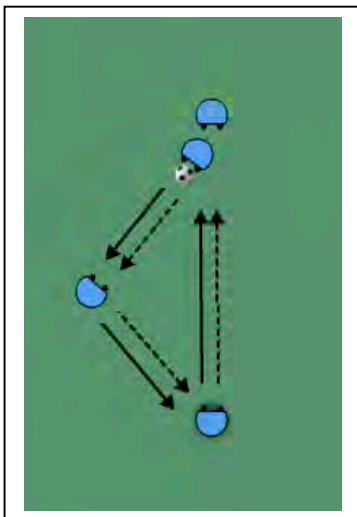


Korte pasninger med en ny spiller forrest hver gang – løbe højre bag i rækken uden at vende – øve fremadbevægelsen mod bold og bagudbevægelsen efter at have spillet bolden.

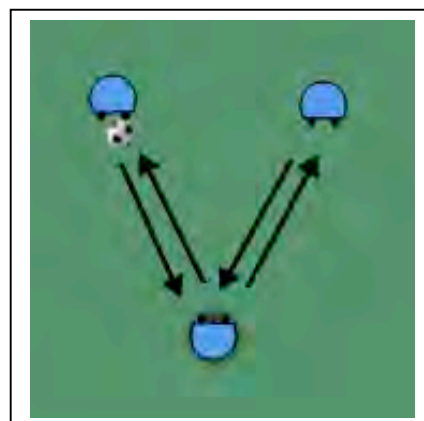
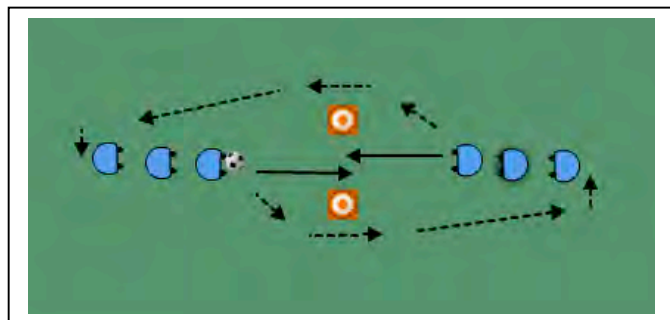
- 1) Kort afstand.
  - 2) Længere afstand.
- Brug inderside/lodret vrist.



- Samme øvelse, men nu med venstre eller det ikke dominerende ben – løbe venstre om tilbage i rækken. Kan være nødvendig med en standsning af bolden.
- Samme øvelse – nu arbejdes der med pasning til modsatte række. Bolden spilles imellem to kegler. Spilleren løber efter pasning over i modsatte række.



Pasning - Vinkelpasning



Vinkelpasninger

## DRIBLINGER



**Penduldribling:**

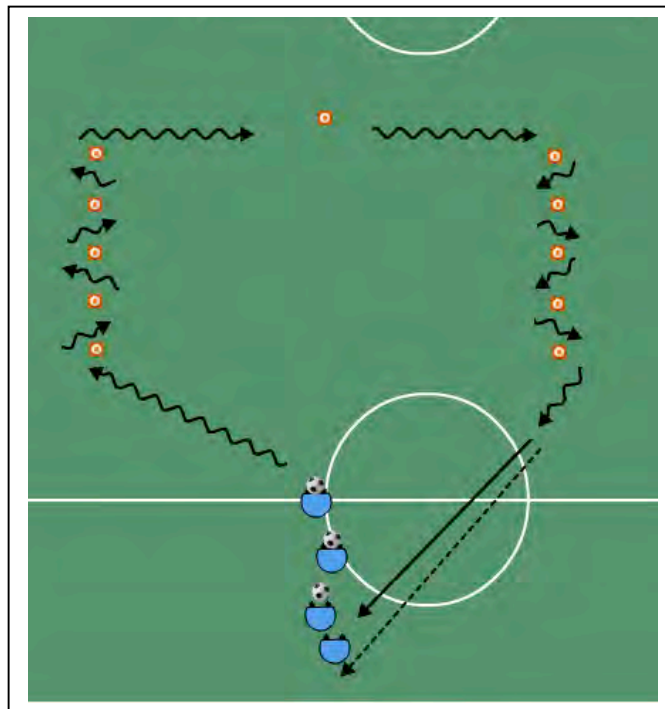
- Drible over til spilleren i modsatte række og aflever bolden.
- Den samme øvelse, nu afviklet som stafet.  
Ændring: Der dribles slalom gennem opstillede kegler.

**Dribling med bold mellem kegler:**

- Der dribles med høj fart mod kegler i venstre side.  
Der dribles mellem keglene med henholdsvis venstre inderside og venstre yderside. Når man når sidste kegle, dribles modsat, hvor der indsættes en finte(udvalgt), eller en finte man selv vælger.  
Herefter fortsættes med højre ben(inderside/yderside) mellem keglene.

**Instruktionsmomenter:**

Lavt tyngdepunkt, fodled, hoften og temposkift.



- Arbejde med mange forskellige driblinger.  
På skift fangere, der skubber bolden udenfor området.  
Skærper opmærksomheden omkring det at dække sin bold.

**Dribling med bold gennem mål:**



- Der opstilles en bane med 6 - 9 keglemål.  
Hver spiller har sin bold, og på signal fra træner gælder det om at komme først igennem alle keglemålene.  
Kan køres igennem 2 - 4 gange, hvor man så giver point til de 1- 3 første.  
Afhængig af antal spillere øges /formindskes banestørrelsen.

### Instruktionsmomenter:

Lavt tyngdepunkt, orientering, temposkift, boldkontakt og fodled.



- **Samme organisation:**  
Alle spillere har en bold. Også fangeren, der skal forsøge at røre ved en af de øvrige spillere. Den "rørte" er derefter fanger.

### Skud på mål:

- Spillerne dribler ind mod mål og afslutter.
- Inden skud passeres 3 - 4 kegler.
- Træneren er forsvarer og "går på" spillernes finter.
- Spille bolden uden om en kegle og løbe den anden vej.
- Find selv på andre sjove detaljer.

### FINTER/VENDINGER

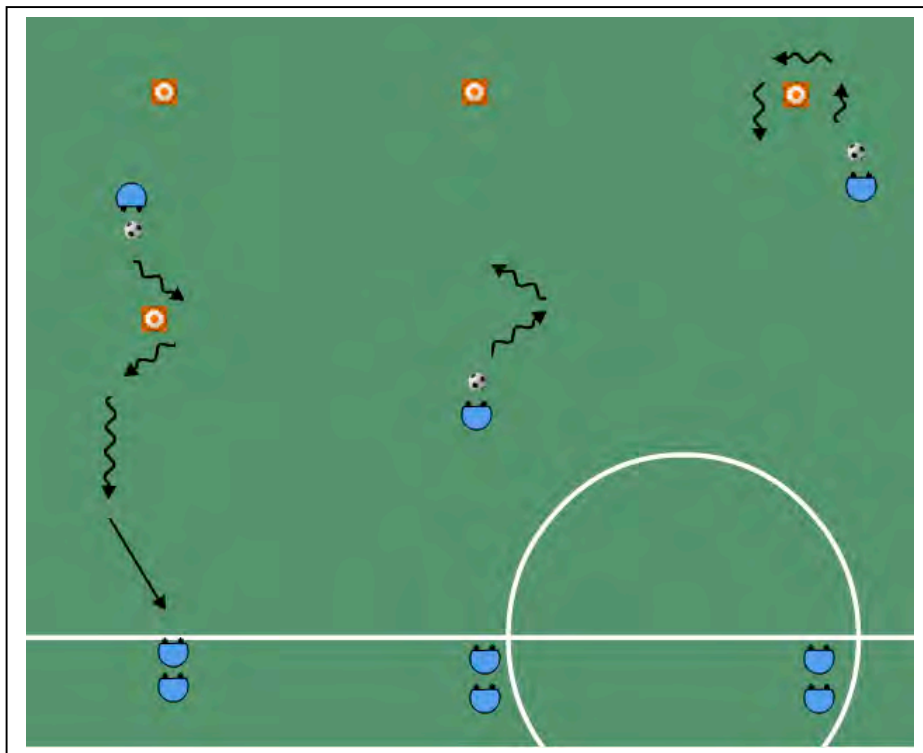


Finter: Træd over (s. 9) – J J Ochacha.

J J Ochacha - finten.

Drible fremad med bolden. Bolden køres med højre fodsål under venstre ben i et temposkift og spilles igen med højre inderside til venstre ben. Laves også uden bolden røres med højre ben. Vigtigt med temposkift. Udføres i start som om, man vil drible fremad, men finten udføres til siden.

Vendinger: Inderside(s. 13) – Yderside(s. 13) – Sål(s. 13) – Cruyff(s. 13).



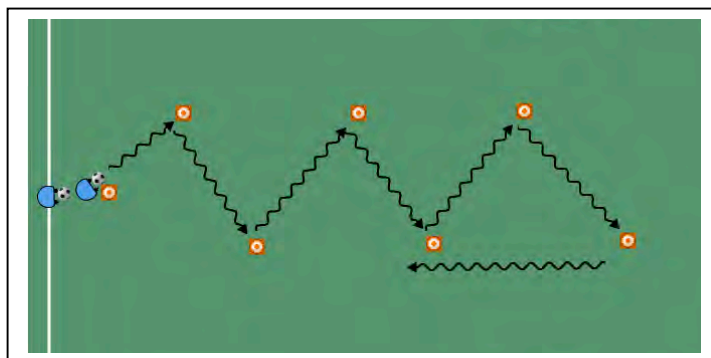
Der er 2 - 3 spillere i hver række.

Den første spiller dribler ud og laver en udvalgt finte med eks. højre ben. Finten laves så mange gange som muligt ud, og efter man har rundet keglen vendes om, og den samme finte laves på tilbagevejen med venstre ben. Der spilles efterfølgende kort til medspiller, og de bytter plads.

Afhængig af niveau, kan der sættes en kegle midt på banen som modspiller. Hvis man er rigtig god, kan 2 finter sættes sammen.

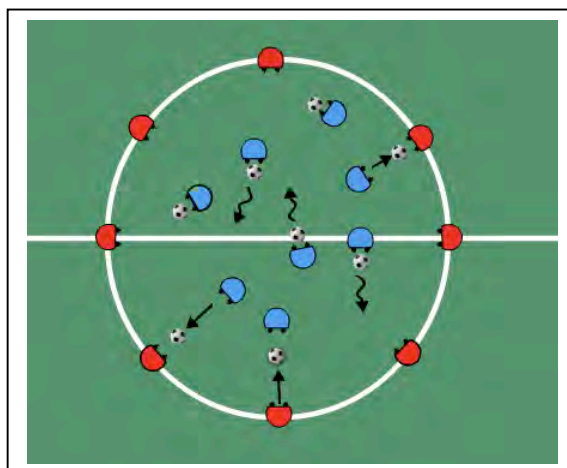
**Vending med højre/venstre ben:**

- Der dribles fra side til side.  
Der arbejdes med de vendinger, der tidligere er indøvet. Det er selvfølgelig vigtigt, at der arbejdes med begge ben.



**TÆMNINGER – RETNINGSBESTEMTE TÆMNINGER (1.- BERØRING)**

- Parvis med 1 bold.  
En spiller sparker/kaster en bold over til sin makker.
  - a) Makkeren tæmmer med indersiden (husk begge ben).
  - b) Makkeren tæmmer med ydersiden (husk begge ben).
  - c) Makkeren tæmmer valgfrit.
- Besøg en spiller:



Der laves en cirkel med 8 - 10 spillere (radius ca. 8 - 10 meter), som alle har en bold i hænderne. 8 - 10 spillere i midten løber ud og "besøger" de andre i yderkredsen.

Efter ca. 10 "besøg" byttes roller.



Ved et "besøg" får man en bold tilkastet som:

- a) Tømmes med højre lår og spilles tilbage med venstre fod og tømmes med venstre lår og spilles tilbage med højre fod.
- b) Tømmes med højre lår og spilles tilbage med højre fod og tømmes med venstre lår og spilles tilbage med venstre fod.
- c) Flugtes tilbage med højre lår og flugtes tilbage med venstre lår.
- d) Tømmes med brystet og spilles tilbage med højre fod og tømmes med brystet og spilles tilbage med venstre fod.

### HOVEDSTØD

- 2 spillere med 1 bold.  
Spillerne står overfor hinanden med ca. 2 - 3 meters afstand.
  - a) Bolden kastes fra den ene spiller til den anden spiller, som returner bolden med et hovedstød.
  - b) Spillerne header bolden til hinanden.



Variation: Hovedstød med 2 berøringer (tømme (dæmpe) med hovedet og heade videre).

Instruktionsmomenter: Husk at komme "under" bolden for at få højde på på hovedstødet og vær meget bevægelig. Undlad at lukke øjnene, lavt tyngdepunkt og bøjet albueled.

- Besøg en spiller.  
Samme opstilling som ved øvelsen under tæmninger (s. 20).



- a) **Stående headning.**  
Der heades 2 gange ved hvert besøg. Armene i siden. Stor forspænding i kroppen.
  - b) **Stående headning.**  
Der heades 2 gange ved hvert besøg, hvor armene kastes tilbage (kip).
  - c) **Stående headning.**  
Der heades 2 gange ved hvert besøg, henholdsvis med højre og venstre ben forrest.
  - d) **Med et lille afsæt.**  
Der heades 2 gange ved hvert besøg, henholdsvis med højre og venstre ben forrest.
  - e) **Et stående head og et med afsæt.**  
Så kraftige head som muligt.
- **Hovedstød med "målmand".**  
Spillerne står i 2 rækker.  
1) A kaster bolden ud til B, hvorefter A rykker ind og bliver målmand i 7-mandsmål.  
B header mod mål. A og B løber over i modsatte række.  
Man kan også spille med fast målmand, hvor A kaster bolden, men ikke bliver målmand.  
2) Der spilles med fast målmand.  
Her kan A kaste bolden (indkast) hen over målet eller stående ved siden af målet til B.

### JONGLERING/BOLDLØFT

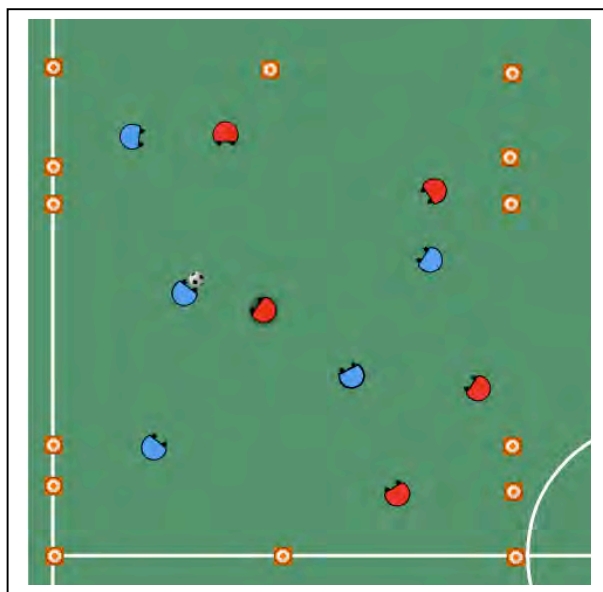
- Der arbejdes ud fra hver spillers kapacitet med jonglering på tid. Træneren kan angive 10 sekunders intervaller, og man kan således konkurrere med sig selv fra gang til gang.
- Forskellige boldløft bruges som indledning til jongleringen.



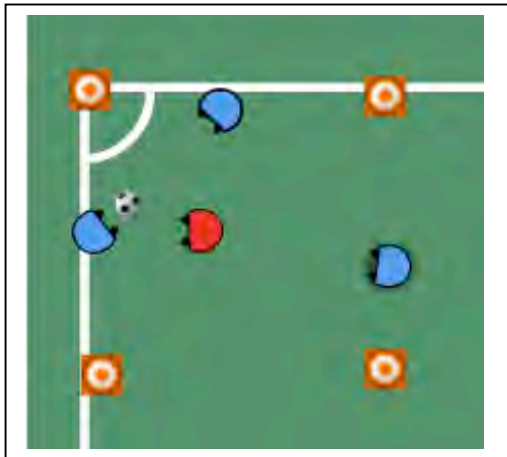


## SMÅSPIL

- **Spil 1.**  
Individuel turnering – 1:1 efter divisionsprincippet.  
Der laves x antal baner, så spillerne kan spille 1:1 på 2 kegler.  
Der spilles i 2- 4 min. Vinderen rykker en række op og taberen en række ned.  
Banerne nummereres fra Superligaen – 1. division – 2. division – Danmarksserien – Kvalen – Fynsserien – Serie 1 osv.  
Dette giver mange jævnbyrdige kampe, men også med udfordringer undervejs!
- **Spil 2.**  
1:1 til 4 kegler.  
Der scores ved at ramme den ene af modstanderens 2 kegler.  
Man kan også forsvare en baglinie, et mål osv.
- **Spil 3.**  
Individuel turnering – 2:2 efter divisionsprincippet.  
Der laves x antal baner, så spillerne kan spille 2:2 på 2 kegler.  
Der spilles i 2 - 4 min. Vinderne rykker en række op og taberne en række ned.  
Banerne nummereres fra Superligaen – 1. division – 2. division – Danmarksserien – Kvalen – Fynsserien – Serie 1 osv.
- **Spil 4.**  
Spil i bredden til 4 keglemål.  
Focus på 1.- berøring. Retvendte tæmninger.



- **Spil 5.**

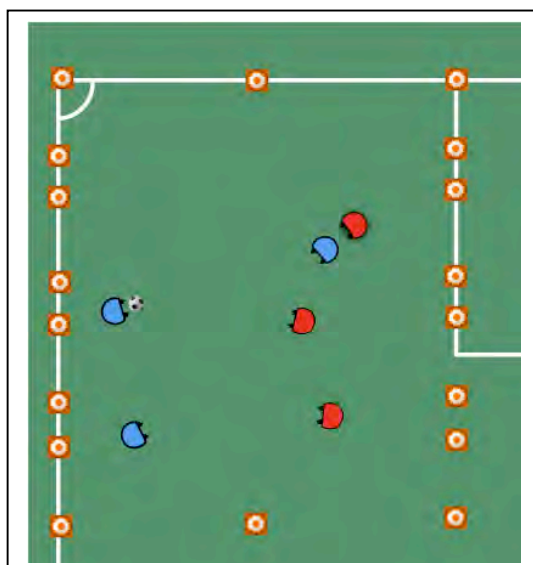


Spilleren i midten skal erobre bolden fra de 3 spillere.  
Boldholderen skal altid have 2 spillemuligheder.

- a) Indersidespark og indersidetæmninger.
- b) Indersidespark og ydersidetæmninger.
- c) Der spilles med 2 tvungne berøringer (retningsbestemt tæmning).
- d) Der spilles med kun 1 berøring.

- **Spil 6.**

3:3 på 6 små mål (2 - 3 baner).



Vinderholdet kvalificerer sig til at spille mod andre vinderhold, og taberhold spiller mod andre taberhold.  
Alternativt: Der kan spilles 4:4.



# LILLEPUTTER GULDALDEREN GLÆDE OG PRÆSTATIONSLYST MED BOLDEN

**Hensigt:** Læring – læring - læring.

De 11 –12 årige kan lære alt med en bold.

Dette stiller store krav til træneren i denne aldersgruppe med hensyn til udvikling.

Træningen skal være målrettet med indlæring af tekniske færdigheder.

**Opdrag til FAIR-PLAY.  
God tone overfor dommere, ledere  
samt med- og modspillere**

Der skal arbejdes med individuel teknik samtidig med at teknikken skal være anvendelig.

**"Det er kun ved vedvarende  
træning, man for alvor kan  
forbedre sine  
fodboldtekniske evner".**

**Michael**



**Mål:**

**Teknisk**

- **Introduktion og træning i alle sparkeformer:**
  - a) Indøve hurtig på ”fødderne”. Der arbejdes med begge ben.
  - b) Pasninger/lang/støtte.
  - c) Skud.
- **1.- berøring:**  
Begge ben – pres.  
Høje bolde – lår – bryst – hoved.
- **Dribling:**  
Yderside/Inderside(s. 12) – begge ben.  
Rulle – Bold mellem ben – forskellige serier. Rytme.

**Rulledribling**

Der dribles med evt. højre sål til venstre inderside og tilbage til højre inderside. Vigtigt man har lavt tyngdepunkt. Der arbejdes individuelt med begge ben.

**Bold mellem ben - dribling**

Der dribles fremad med bolden mellem benene. Vigtigt med lavt tyngdepunkt. Bolden spilles mellem højre og venstre bens inderside.

- **Vendinger:**  
Cruyff(s. 13) – Inderside(s. 13) – Yderside(s. 13) – Sål(s. 13) - Dreje - Spring over(s. 27).  
Arbejd med begge ben.

**Drejevending.**

Der dribles fremad med bolden. Mens bolden er i bevægelse føres højre ben over bolden, og man drejer modsat og dribler tilbage med venstre ben.



**Spring over - vending.**

Der dribles fremad med bolden. Med evt. højre ben springer man op på bolden, og videre over bolden, samtidig med at man vender sig, så man i næste bevægelse kan dribble tilbage med venstre bens yderside.

- **Finter:**  
Laudrup – Friste – Bande – Find selv på – Tidligere indøvede.

**Laudrupfinten.**

Drible med evt. højre ben. Med højre ben hoppes op på bolden samtidig med, at du drejer rundt og tager bolden med det venstre ben efterfulgt af en drejning fremadrettet.

**Fristefinten.**

Drible hen mod en modstander med evt. højre ben. Tempoet er lavt. Bolden skubbes lidt frem mod modstander. Når denne forsøger at få fat i bolden, trækkes bolden tilbage med højre bens fodsål, og skubbes med ydersiden væk fra modstanderen. Temposkift efter udført finte.

**Bandefinten.**

Drible med evt. højre ben. Bolden spilles med højre fods inderside ind på venstre fods inderside og tilbage til højre ben. Bolden tages herefter med højre fods yderside. Temposkift ved start af udførelsen af finte og efterfølgende.

- **Footwork.**
- **Boldløft – jonglering (enkeltvis – parvis). Balance – konkurrence.**
- **1:1 angreb og 1:1 forsvar**



- Taklinger – bolderobringer.
- Videreudvikle hovedstød.
- Boldovertagelse.

### Taktisk

- Bandedspil.
- Indøve faste opstillinger og lære at kende opgaverne på de forskellige pladser.  
Mine opgaver på banen.
- Begyndende orientering om taktik og systemer (oplæg til kampe).

**DU SKAL TURDE SPILLE PÅ MARKERET SPILLER.**

- Angrebsprincipper:  
Boldovertagelse – bande – krydsløb – kontra.  
Kendskab til dybde og bredde.  
Spil op – ned - op eller op – ned - bredt.
- Forsvarsprincipper:  
Opdækning – opbakning.  
”Sikring – støttespil”.
- Begyndende træning af dødboldsituationer.

### FOOTWORK

Hver spiller har en bold.

1. Fodspidsen på toppen af bolden. Der roteres både højre og venstre om.  
Begge ben.
2. Bolden rulles under sålen fra hælen til ”tåen”/snørebåndet. Små mellemhop på støttebenet.
3. Med det ene bens sål trækkes/hoppes over bolden. Bolden stoppes med henholdsvis ydersiden og indersiden. Med det ene ben trædes bolden udad, for straks at spilles tilbage med sammen bens inderside. Bolden fanges med modsatte bens sål og trædes udad, for straks at spilles tilbage med samme bens inderside ..... osv.



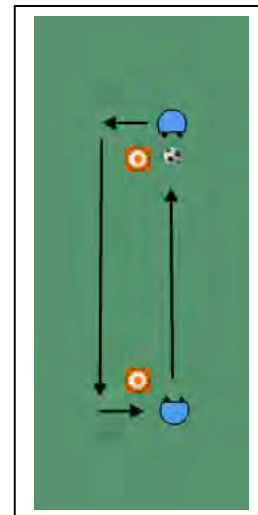
4. Bolden trilles med sålen ind foran sig, for straks at trilles retur med modsatte ben.
5. Bolden skubbes frem med sålen (skråt ud) og trækkes tilbage igen – skift til modsatte ben – samme øvelse osv.
6. Højre bens yderside – højre bens inderside – venstre bens yderside – venstre bens inderside.
7. Højre yderside – sål (tilbage) – venstre yderside – sål (tilbage) – samme øvelse.

### SPARKEFORMER (Pasninger)

**NB!** Spil uden kegler i starten.

1.- berøring – ønsker den næste.  
Indersidespark – indersidetømning.

1. Aflevering højre inderside.
2. Tømning venstre inderside.
3. Aflevering højre inderside.
4. Tømning venstre inderside.



Variation: 1. Vristspark og indersidetømning.  
2. Indersidespark og ydersidetømning.

### Spil bolden rundt om firkanten.

1. – berøring – ønsker den næste.

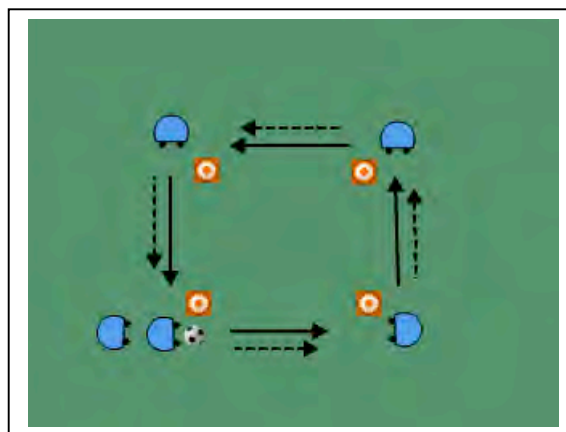
Indersidespark – indersidetømning.

Indersidespark – ydersidetømning.

Focus: Rigtige ben – god 1.- berøring.



Variation: 1.- berøring.  
Efter side – spilles diagonalt (vinkelpasninger).



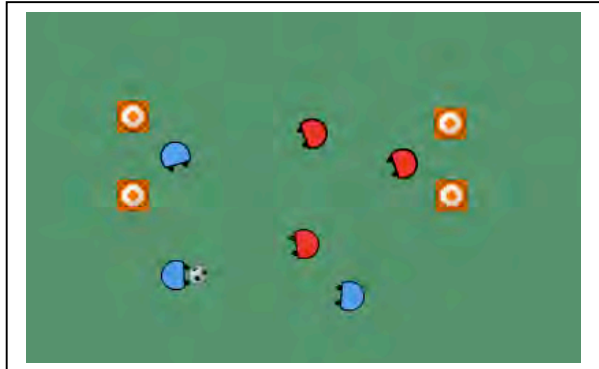
### SMÅSPIL



**3:3 til meget små keglemål.**

Focus på 1.- berøring.

- a. Alle 3 på boldside før pres.
- b. Én lægger pres.
- c. Én bakker op(sikrer).



**4:2 på 15 m x 15 m.**

Spillerne mellem keglerne skal score ved at spille bolden igennem midten og til modsatte side.

Der arbejdes med:

1.- berøring.

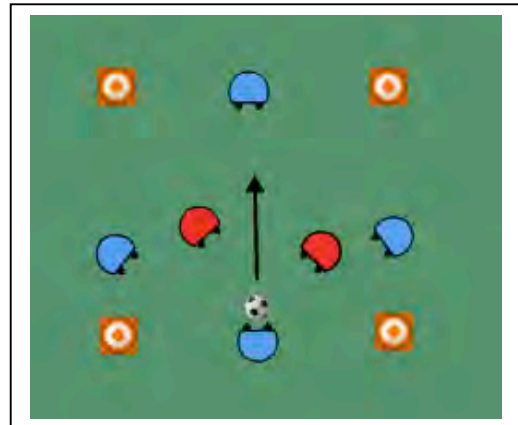
Tvungen 2 berøringer.

Retningsbestemte tæmninger.

Krav: Fjerneste ben eller tilbyde.

Indersidespark – indersidetæmning.

Indersidespark – ydersidetæmning.



**6:2**

Spillerne i midten skal erobre bolden fra de 6 spillere eller tvinge disse til at lave fejl.

De 6 spillere må bevæge sig frit på banen mellem keglerne.

Der arbejdes med spil til fjerneste ben.

Der arbejdes med:

1.- berøring.

2 tvungne berøringer.

Indersidespark og indersidetæmning.

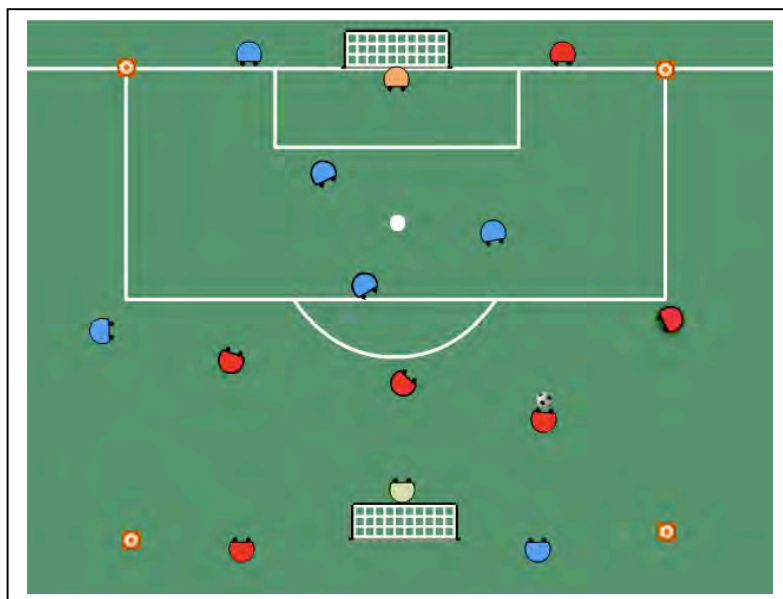
Indersidespark og ydersidetæmning.



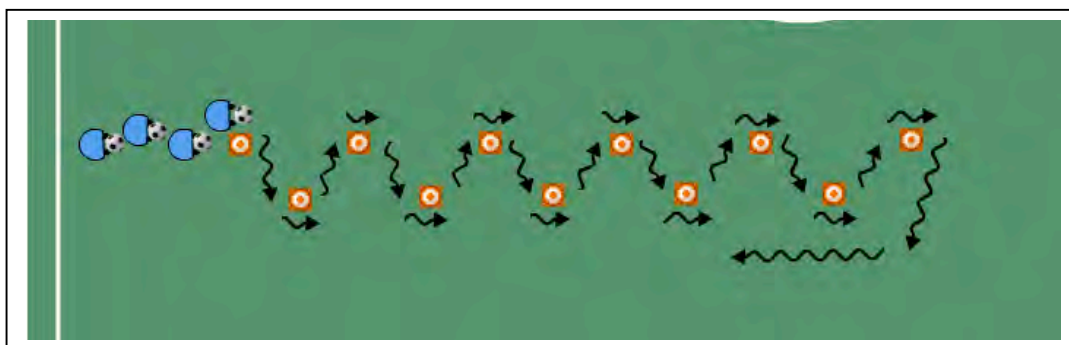
**3:3 med bander.**



Frit spil, men banderne må kun have 1 berøring.  
Banderne må spille hinanden, og de er på hold med dem, der har bolden.  
Der skiftes rundt efter 1 – 2 min. spil.  
Focus på spark og afslutninger.



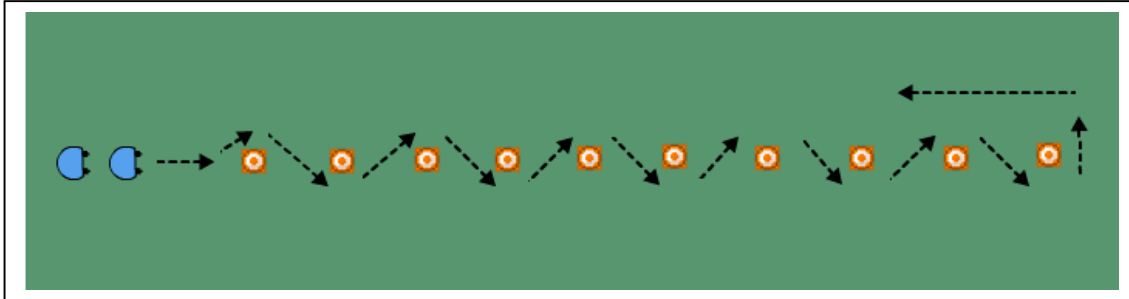
### KOORDINATION M. BOLD/VENDINGER



- Der dribles igennem keglebanen med indersidevendinger.
- Der dribles igennem keglebanen med ydersidevendinger.
- Der dribles igennem keglebanen med højre ben (inderside og yderside).
- Der dribles igennem keglebanen med venstre ben (inderside og yderside).
- Der dribles med højre/venstre sål ("Futtog").
- Gadedrengeløb med driblinger med indersiden.
- Gadedrengeløb med driblinger med ydersiden.



**KOORDINATION UDEN BOLD**

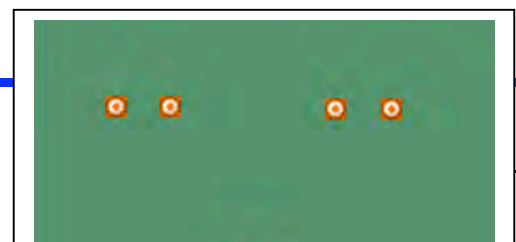
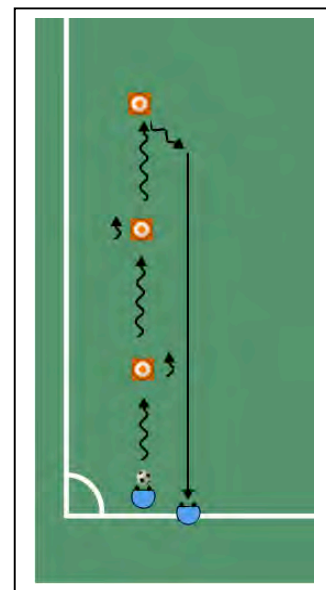


- a. Der løbes slalom (forlæns og baglæns) – kig på keglen over skulderen.
- b. Der hinkes (højre og venstre).
- c. Sideløb (højre og venstre forrest).
- d. Der løbes med høje knæløft.
- e. Der løbes med høje knæløft med 2 skridt imellem keglerne.
- f. Der løbes 3 skridt frem – 1 tilbage – 3 skridt frem osv.
- g. Der sprintes igennem – med høje knæløft.

**FINTER**

Man dribler ud til kegle 1 og laver finte.  
Derfra videre til kegle 2 og finter modsat.  
I tempo til kegle 3 hvor der laves en vending.  
Der afsluttes med en pasning til medspiller.

Finter: Friste(s. 27) – Træd over(s. 9) – Laudrup(s. 27) –  
J J Ochacha(s. 19) – Egne finter.





### Dribling med modstand 1

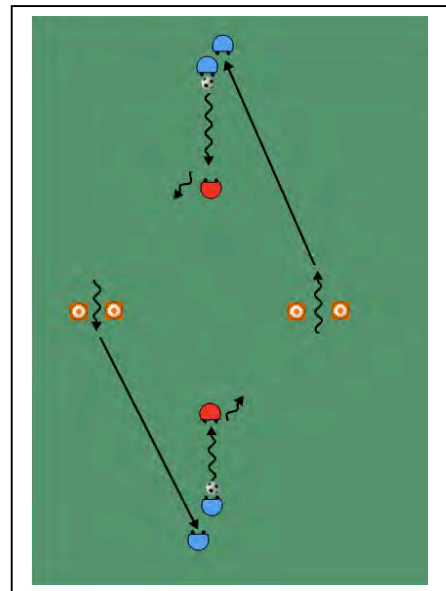
Der dribles mod forsvarsspiller.  
Angriberen finter og har 2 mål at score i.  
Kan spilles med rigtige mål – målmænd.

Variation: Konkurrence – flest mål.

### Dribling med modstand 2

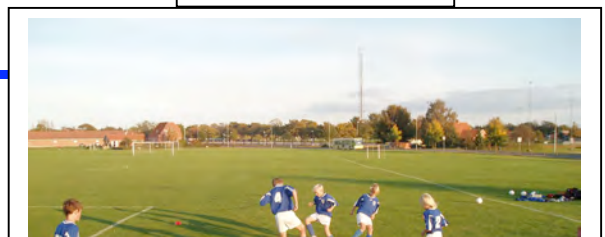
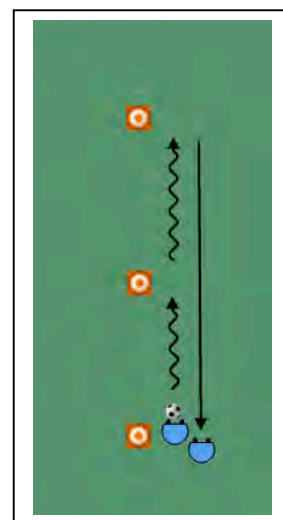
Pasning til modsat side.

Der dribles mod forsvarsspiller.  
Angriberen finter og spiller bolden gennem keglemål til modsat side.  
Øvelsen køres fra begge sider.



### VENDINGER

Spiller 1 dribler ud til kegle og laver en finte – dribler videre til kegle 2 og laver en vending, hvorefter bolden spilles tilbage til medspiller, som laver det samme.





### Vendinger uden pres

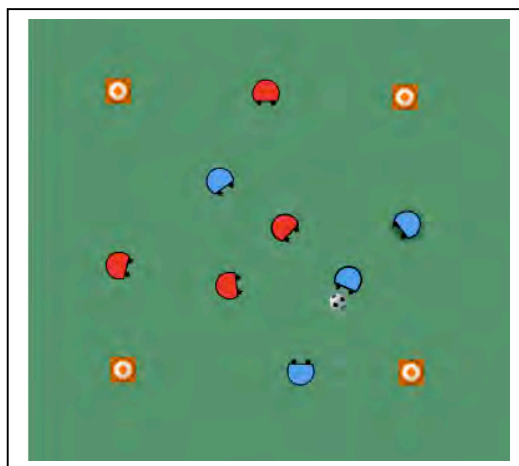
- Alle spillerne dribler samtidigt ind mod keglen i midten med "det gode ben".
- Ved keglen udføres en vending.
- Ved "egen kegle" udføres vending med "det mindre gode ben".

Vendinger: Inderside(s. 13) – Yderside(s. 13)–  
Sål(s. 13) – Cruyff(s. 13) – Spring over(s. 27) – Egen vending.

Kan også organiseres med 2 spillere ved hver startkegle/pasning retur.

### Vending under pres

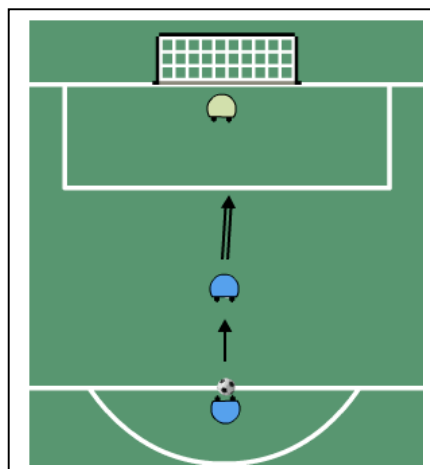
Der spilles 2:2 med 4 bander.  
Focus på at vende i alle retninger.

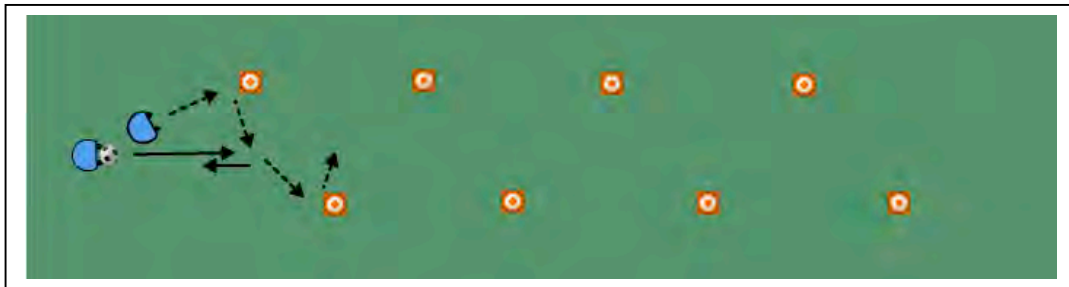


### Vending i luften

Spiller 1 kaster bolden til spiller 2.  
Spiller 2 løber i det samme mod spiller 1.  
Spiller 2 vender med lår/bryst eller hoved.  
Efter vendingen afsluttes eller laves tidligere lært vending ved jorden.

Focus: Timing – sidestilling i modløb.





### 1.- berøring/pasning

2 spillere sammen.

Den ene spiller løber mod kegle – vender og løber mod midten, hvor medspiller spiller pasning.

Aflevering tilbage og løb mod ny kegle.

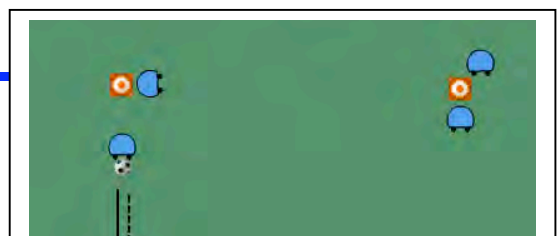
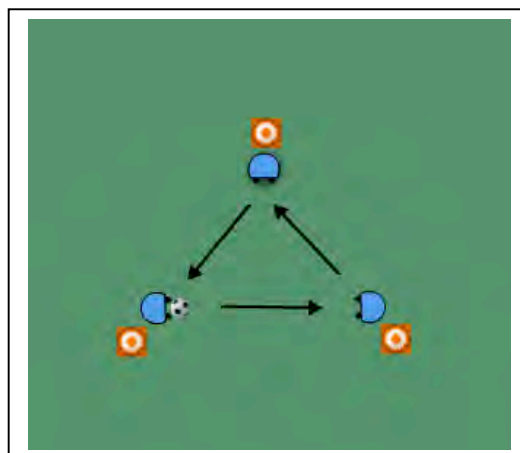
Når banen er gennemløbet byttes.

NB! 1.- berøring mod fjerneste ben.

### Pasninger: Boldcirkulation.

Bolden spilles rundt med 1- berøring/2 berøringer.

NB! Fjerneste ben.





**Pasninger: AJAX**

Spiller 1 spiller bolden til spiller 2, som laver forfinte og løber mod bolden.

Bolden dæmpes til spiller 1, som spiller bolden skråt til spiller 2, som samtidig med at han løber sidelæns har øjenkontakt til bolden.

Herefter spilles bolden til spiller 3, som laver samme indledende bevægelse som spiller 2.

Spiller 1 løber hen på spiller 2's plads, og spiller 2 bytter med spiller 3 osv.

**OBS: Arbejde med timing – hastighed i pasning samt spil til rigtige ben.**

**Pasninger: Y-øvelsen**

5 eller 7 spillere. 2 bolde.

- a. Pasninger.
- b. Pasninger / vende i midten.
- c. Bande.

Spiller 1 spiller bolden fremad til spiller 2, der lægger bolden a` til spiller 1, der spiller bolden til spiller 3. Spiller 3 spiller bande med spiller 2 og dribler bolden tilbage til ny spiller i rækken.



Spiller 1 bliver spiller 2 – spiller 2 bliver spiller 3, og spiller 3 løber bag i rækken. Øvelsen køres herefter i modsatte side.

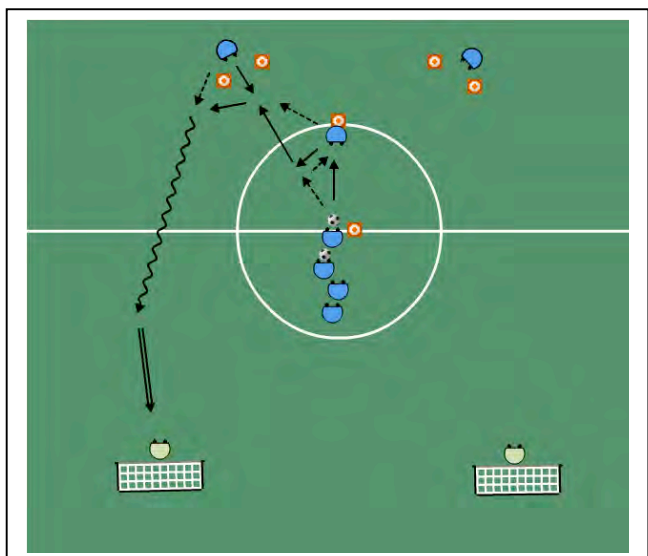
**d. Afslutningstræning.**

7 eller 9 spillere.

Spiller 1 spiller bolden fremad til spiller 2, der lægger bolden a` til spiller 1, der spiller bolden til spiller 3. Spiller 3 spiller bande med spiller 2 og dribler mod mål og afslutter.

Spiller 1 bliver spiller 2 – spiller 2 bliver spiller 3, og spiller 3 løber bag i rækken efter afslutning.

Øvelsen køres herefter i modsatte side.





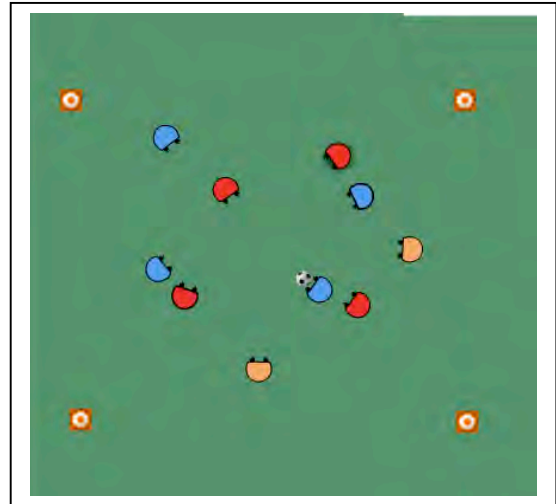
**Pasningsspil**

6:4 – overtalsspil (4 + 2 jokere:4).

De 2 jokere spiller med boldholderne, således at man hele tiden spiller 6:4.

Når bolden ”tabes” fortsættes spillet med det samme.

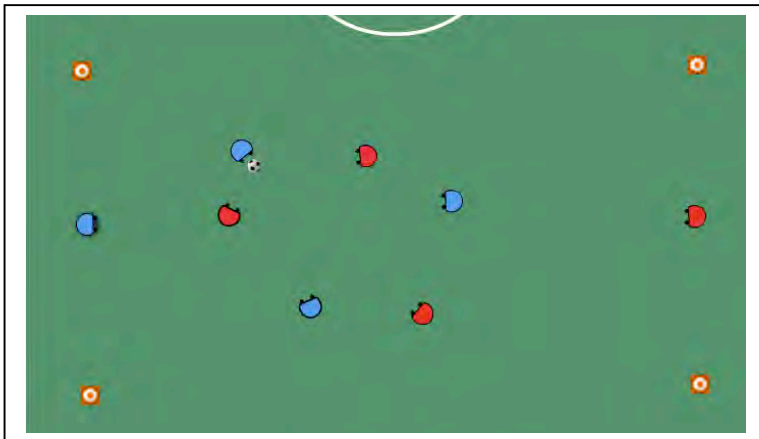
Kan spilles med fri 1 berøring, 2 - 3 berøringer eller fri berøring.



**Pasningsspil**

3:3 eller 4:4 med 2 jokere (bander).

3 berøringer og meget bevægelse.  
Skab frie områder.



**Pasningsspil**

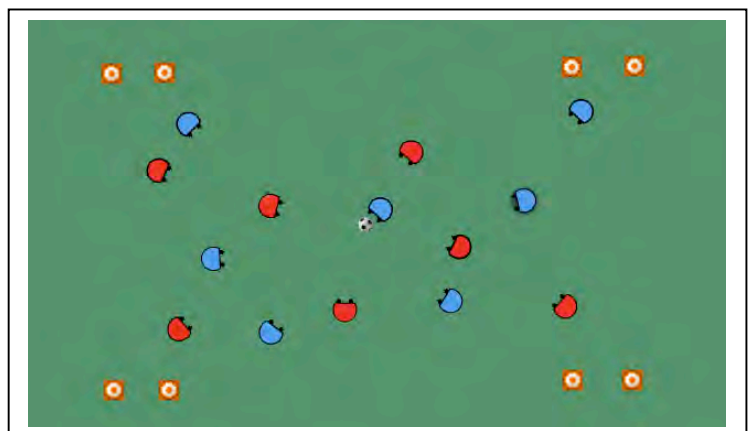
7:7

4 eller 6 små keglemål.

Ved 4 mål: Holdet skal score i 2 mål samt forsvare 2 mål.

Teknisk: Pasninger(støttespil).

Taktisk: Spil op – ned – op.  
Spil op – ned – bredt.





**Intervalspil**

**3:3**

**Målene tæt på hinanden. Mange bolde.**

**Focus: Afslutninger – parathed.**

**Variation: Der spilles med bandespillere i ”grøfterne”.  
Hovedstødsmål tæller dobbelt.**

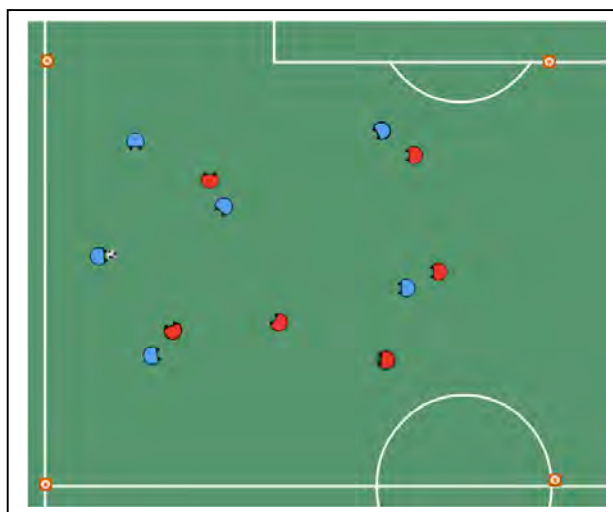
**Intervalspil**

**6:6 eller 7:7 uden mål.**

**NB! Bred baglinie.**

**Der scores ved at dribble over modstandernes baglinie (udfordring).**

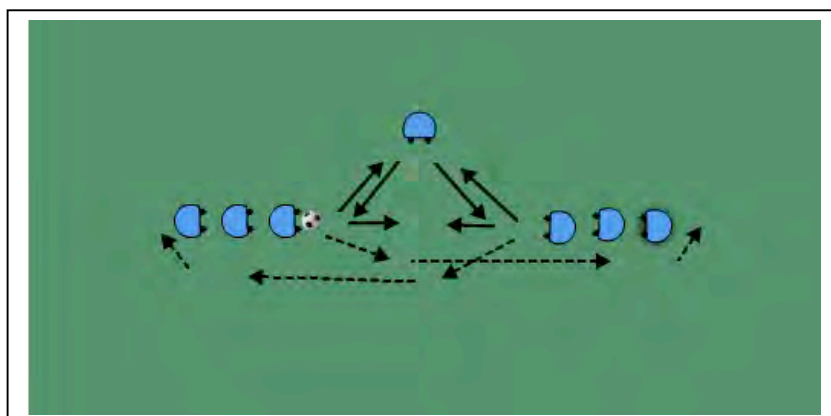
**Variation: 10 afleveringer i egne rækker giver scoring.**



**Bandespil**

**2 rækker med spillere.**

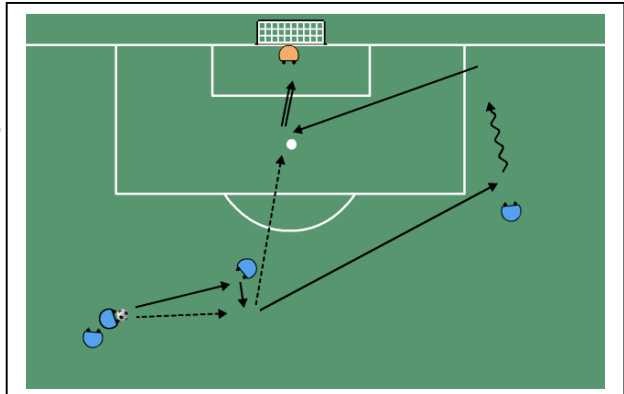
**A spiller bolden til venstre til B, som spiller A igen, der er løbet i position.  
A spiller ligefrem til C, der nu bruger B som bande.**





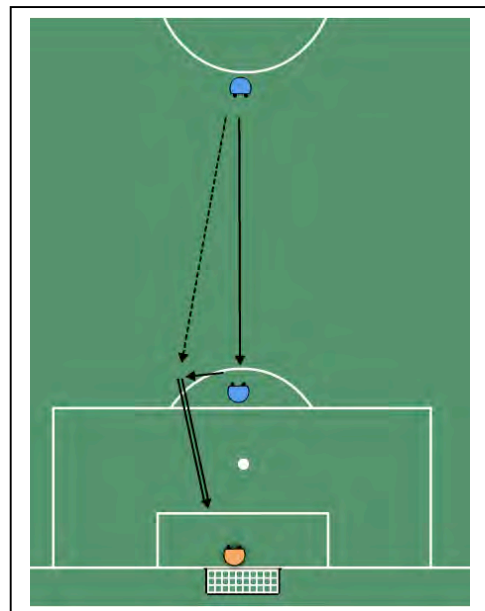
**Afslutninger (bandespil)**

Spiller 1 bander med spiller 2, hvorefter spiller 1 slår en lang aflevering til spiller 3. Spiller 3 dribler ned mod baglinjen, hvor bolden med indersiden spilles til spiller 1, der afslutter med indersidespark. Derefter bytter spillerne plads, så alle prøver alle pladser.



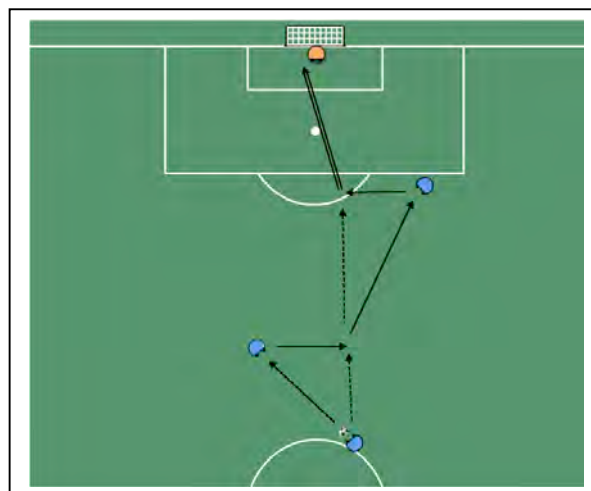
**Afslutninger (bandespil)**

Spiller 1 slår en aflevering (halvliggende, inderside) til spiller 2, som tæmmer bolden og lægger bolden til rette til afslutning for spiller 1. Afslutning kan være inderside eller lodret vristspark.



**Afslutninger (bandespil)**

Spiller 1 bander med spiller 2. Spiller 1 spiller med førstegangsaflevering til spiller 3, som spiller bandede igen til spiller 1, der afslutter med inderside eller lodret vristspark.

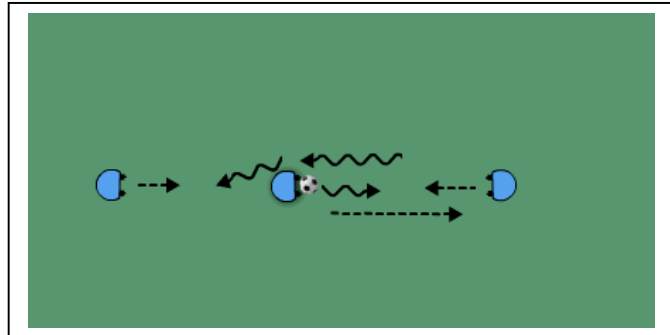




**Boldovertagelse**

3 spillere om 1 bold.

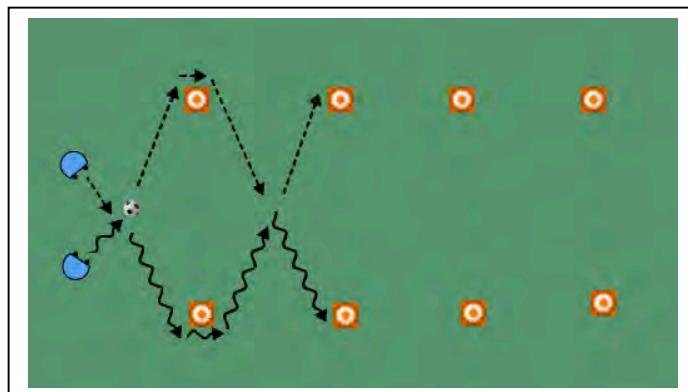
Spiller 1 dribler mod spiller 2, der møder spiller 1.  
Spiller 2 overtager bolden og spiller til spiller 3, der dribler mod spiller 1.  
Spiller 1 overtager bolden og spiller spiller 2 osv.



**Boldovertagelse**

2 spillere om 1 bold.

A dribler mod midten.  
B krydser bag om A, overtager bolden og dribler rundt om keglen og derefter ind mod midten.  
A runder også en kegle, løber mod midten og overtager bolden osv.





## **DRENGE**

### **Husk glæden ved spillet er den største drivkraft for indlæring**

**Hensigt:** Udviklingen fortsættes med en kvalitetsforbedring af de tekniske færdigheder.

**Hyppig ros og  
anerkendelse samt  
tildeling af opgaver  
og ansvar**

**Tag ansvar både  
på og udenfor  
banen**

**HUSK !  
DET ER  
TILLADT  
AT FEJLE**

Der skal arbejdes med et hurtigere boldtempo, pres og større præcision.

Spillerne skal være udfordrende, tilbydende og kreative (tænke selv).

Større forståelse og kendskab til taktik.

Der "snakkes" mere fodbold.

Begyndende fysisk træning.

Arbejde med individuel træning. F.eks. spidskompetence og "svagheder".



**Mål:**

**Teknisk**

- Repetition og kvalitetsforbedring af de tekniske detaljer, som blev introduceret som lilleputspiller.

**Pga. vækstspurten er det vigtigt af fastholde den tekniske træning, da spillernes tyngdepunkt flyttes.**

- Pasninger i kamplignende situationer og under større pres.
- Spille med få berøringer.
- 1. – berøring under pres (Inderside/yderside, lår, bryst og hoved).

**Finter:** Med begge ben og tempo.

Træd over, Laudrup, Friste, Bande og J J Ochacha.

**Driblinger:** Begge ben og større hastighed.

Inderside/yderside, sål/inderside, bold mellem ben fremad og tilbage og sæt dribleserier sammen.

**Vendinger:** Begge ben og aggressive.  
Sål, Cruyff, Inderside/Yderside, Spring over og Dreje.

**Taklinger:** Stående – Glidende – Forsvarsmæssigt/Angrebsmæssigt.

**Sparkeformer:** Det "lange" skift.

Halvliggende vristspark og den "hårde" indersidepasning.

**Afslutninger:** Afslutningsteknik.

Indersidespark, lodret vristspark, flugtning og hovedstød.

**Hovedstød:** Stående og med afsæt.

**Fastholde:** Læg med bolden.

Jonglering, boldløft og footwork (se evt. lilleput).

**Fysisk:** Kondition, løbefærdigheder og koordination.



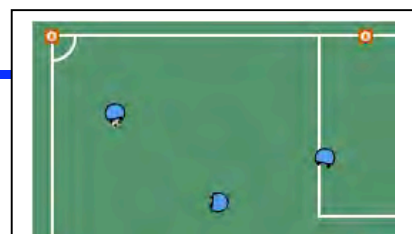
## Taktisk

- Kendskab og indøvning af systemer (4:4:2, 3:5:2 eller 4:3:3).
- Samarbejde mellem kæderne:  
"Push up", sideforskydning og presspil.
- Skabe overtal:  
Overlap, bande, pladsbytte og boldovertagelse.
- Holde bolden i egne rækker:  
Bredde og dybde.
- Kontraspillet.
- Løbet uden bold.
- Vende spillet.
- Hastighed i spillet.
- Forsvar:  
"Falde", "skærme" og opbakning.
- Samarbejde med målmand.
- Dødboldsituationer.

**DRENGE SKAL BRUGE MANGE ØVELSER FRA LILLEPUT**

## PASNINGER

Udarbejdet i efteråret 2005  
af Bjarne Schouw & Erik L. Jensen til MG&BK





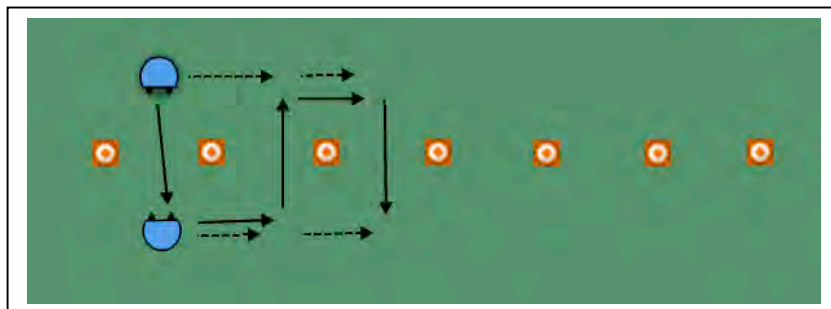
**Pasninger i længderetningen**

- a. 1.- berøring i samme retning som pasning.
- b. 1.- berøring 90 grader vinkel og pasning.
- c. 1.- berøring yderside og pasning.
- d. Støttepas på 3. spiller.
- e. Udfordre med hårdhed i pasninger.
- f. Forskellige vendinger før pasning.

**Pasninger i bevægelse mellem kegler**

- a. 1.- berøring/aflevering (rytme/"rigtige ben").
- b. Indersidetæmning/Indersideaflevering.
- c. Ydersidetæmning/Indersideaflevering.
- d. Rulle (sål) – Inderside.
- e. Yderside (højre) – Inderside (højre) bag om støtteben – Inderside (venstre) ...
- f. Vinkelpasninger – 1.- berøring.

**NB! Husk sidebyt.**



**Pasning – 1.- berøring i bevægelse**



Spiller 1 løber lige mod kegle, vender og løber mod midten, hvor medspiller kaster en bold til spiller 1. Spiller 1 afleverer med:

Hovedstød - Bryst/Hoved - Inderside/Hoved - Lår/Hoved - Lår højre/Lår venstre samt Hoved/Skulder.

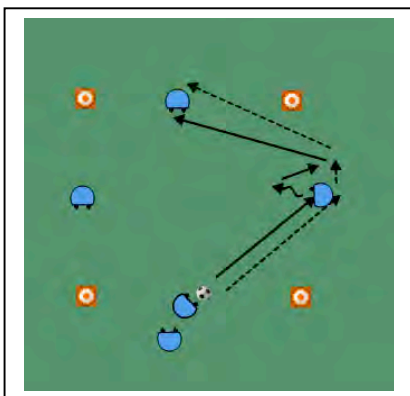
Når der er afleveret løbes mod ny kegle til ny aflevering fra medspiller.  
NB! Medspiller bliver i midten af banen.

**Pasning – 1. – berøring med overlap**

1. Spiller 1 spiller bredt til kantspiller, som 1. gang tager bolden skråt ind i banen, og med ydersiden spiller ud igen til spiller 1, som laver overlap. Spiller 1 spiller dybt til ny spiller og løber ned bag denne. Ny spiller laver nu det samme som spiller 1, men bare modsat. Kantspiller skiftes rundt efter 5 - 6 omgange.  
Når øvelsen kører bruges 2 bolde, så man kører fra begge sider.

2. 1.- berøring med overlap + afslutning på mål.

3. 1.- berøring med overlap + indlæg til afslutning.

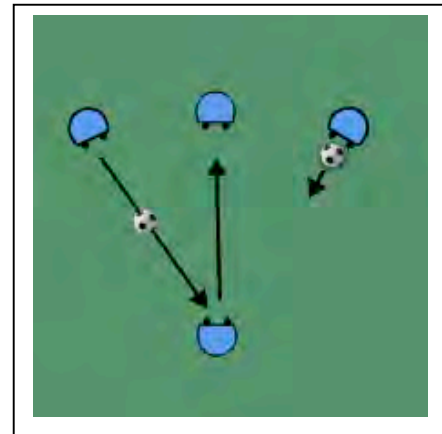




**Pasninger – korte under pres (overblik)**

Spiller 1 afleverer bold til spiller 2, som afleverer til spiller 3, der er uden bold. Spiller 4 afleverer bold til spiller 2, som afleverer til spiller 1, der er uden bold. Spiller 3 afleverer bold til spiller 2, som afleverer til spiller 4, der er uden bold osv.

1. 1.- berøring.
2. 2 tvungne berøringer.

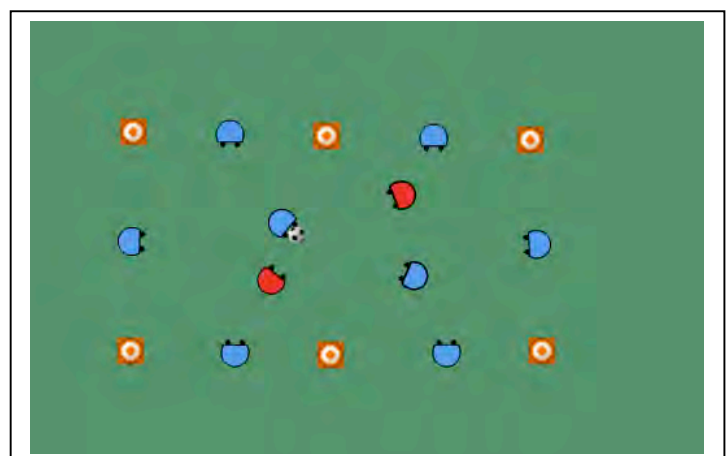


**Pasninger med overtal (6 + 2):2**

De 2 røde spillere forsøger at erobre bolden.  
De 2 blå spillere støtter de 6 bande-spillere med pasninger og vendinger.

Focus: Hold bolden i egne rækker.

Taktisk: Spring en station over for for at komme ud af pres.



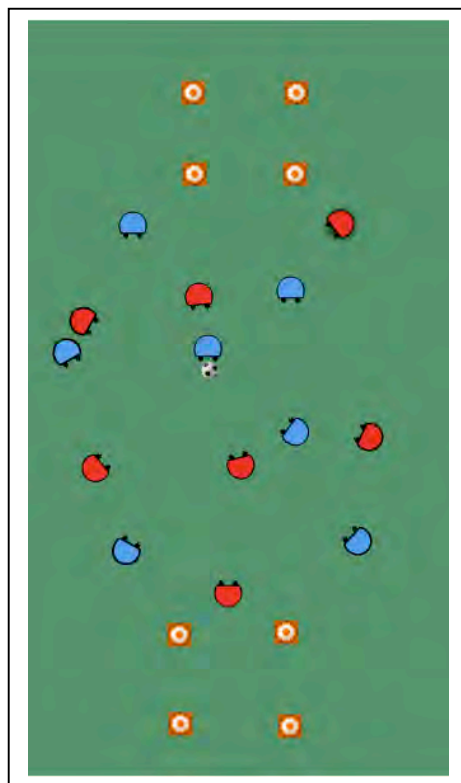


**Pasninger i spil 7:7 eller 8:8 (vendespil)**

Scoring ved at spille medspiller, der løber ind i kegleområde og modtager bolden.

Begge hold scorer i begge områder.

Taktisk: Lær at arbejde/tænke 3 sammen.



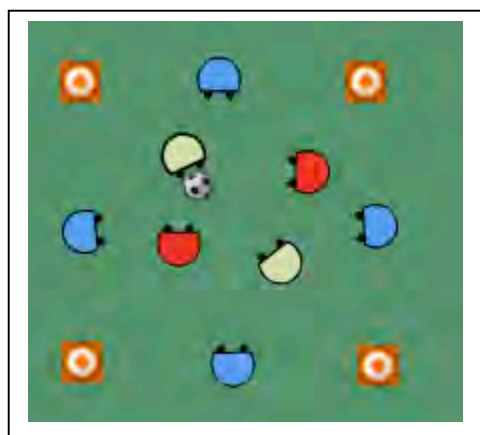
**Pasninger med retningsbestemte tæmninger**

2 mod 2 med 4 bander.

De 4 bander afleverer bolden tilbage til det hold, bolden kommer fra.

Spillerne i midten har frie berøringer.

Banderne: a. 1.- berøring  
b. Tvungen 2 berøringer.



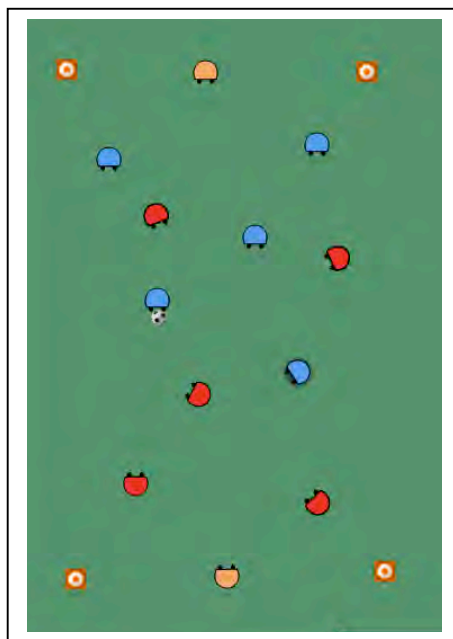


### "Sweeperspil"(vendespil)

2 hold spiller mod hinanden (5:5 eller 6:6).

Man scorer ved at spille fra sweeper(bande) til sweeper(bande) i modsat ende, uden at modspillerne har rørt bolden.

Focus: Hold bolden i egne rækker samt vende spillet.



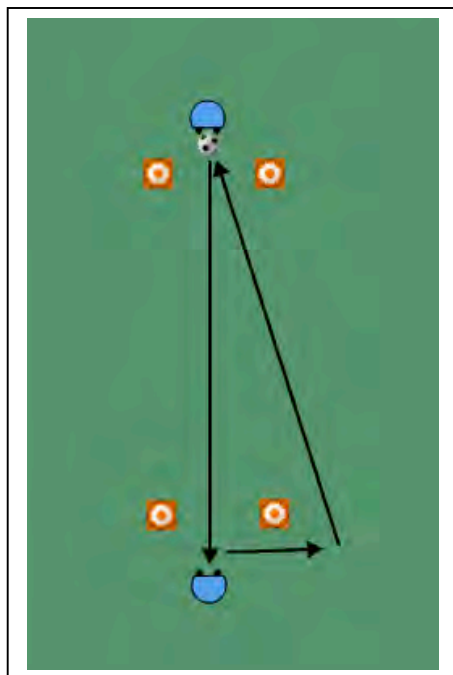
### "Leverkusenpasning 1"

a) 8 – 10 m. mellem spillerne.

Spiller 1 spiller en pasning mellem kegler til spiller 2, som laver en retningsbestemt tæmning udenom kegle og spiller pasning til spiller mellem keglerne (max. 2 berøringer). Efter 20 pasninger byttes.

b) Der laves retningsbestemte tæmninger i begge ender(svær).

Tæmninger: Inderside/Yderside samt venstre/højre.

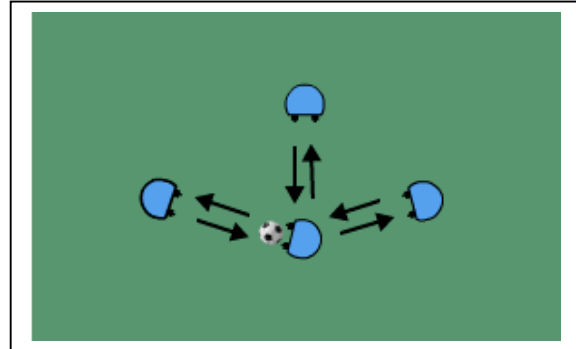




**"Leverkusenpasning 2"**

Korte pasninger hvor spiller 1 trænes med og mod uret.  
Skift spiller efter 5 runder.

Focus: Brug af "rigtige" ben og åbne op i hoften.

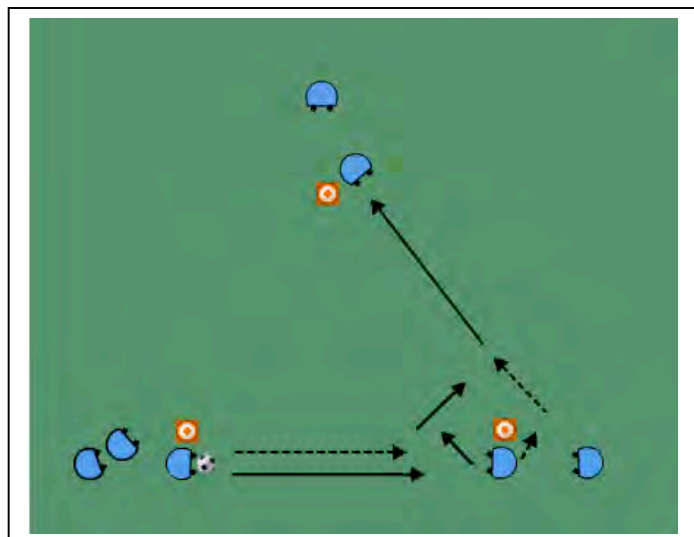


**"Leverkusenpasning 3"**

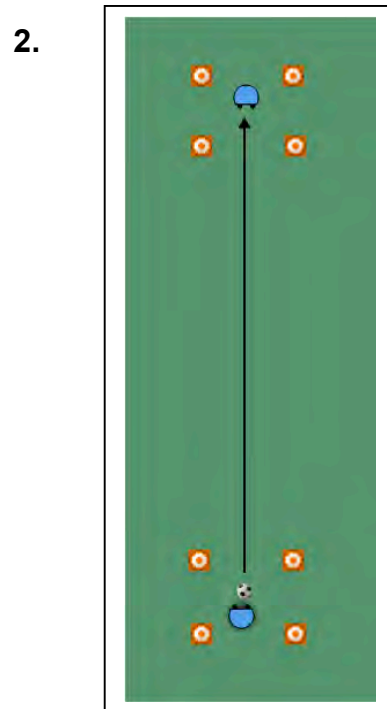
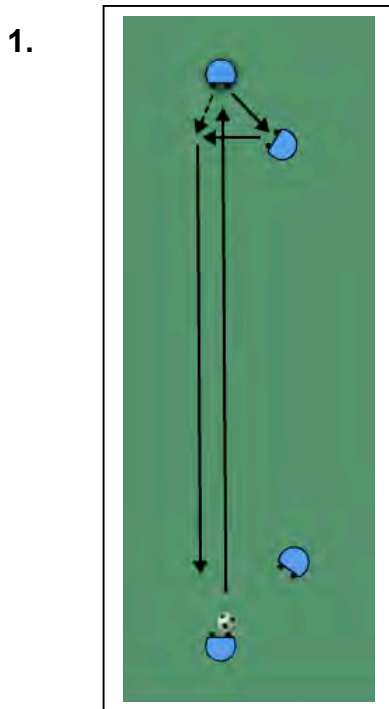
Spil op – læg a´ - spil 3. mand.

Minimum 7 spillere.

Focus: Hårde pasninger.  
Rigtige ben.  
Timing.



**Det "lange" skift – halvliggende vristspark**

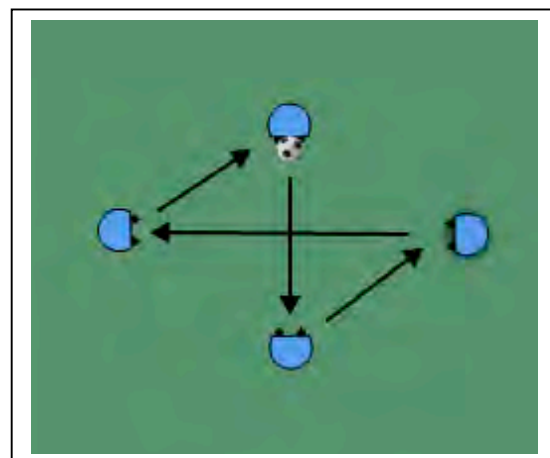
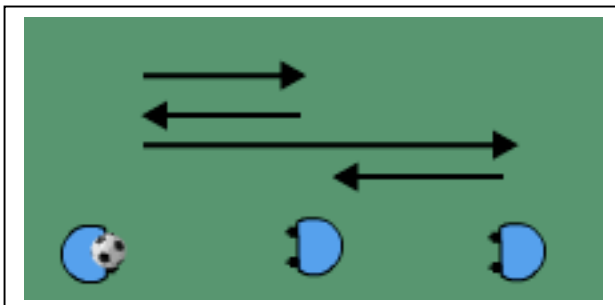


1.  
Der sparkes halvliggende vristspark over lang afstand.  
Bruger makker til støttepasning og sparker halvliggende retur.  
Støttepas og spark gentages i begge ender.

2.  
Der sparkes halvliggende vristspark fra kegleområde så bolden "falder ned"  
i det andet kegleområde.

**Boldcirkulation med hovedstød**

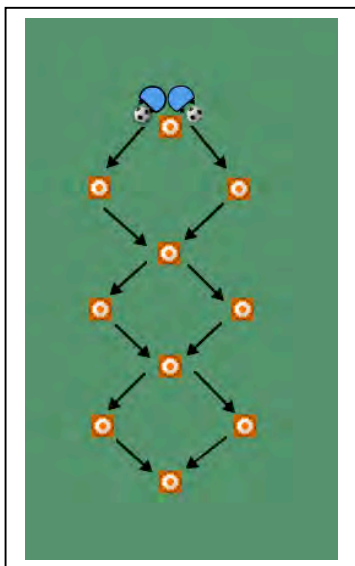
**Kort - kort - lang**





### Individuel koordination med bold ("Sampdoria")

Spillerne startes parvis med hver sin bold.  
Den ene spiller dribler til venstre for keglerne,  
og den anden spiller dribler til højre for keglerne.



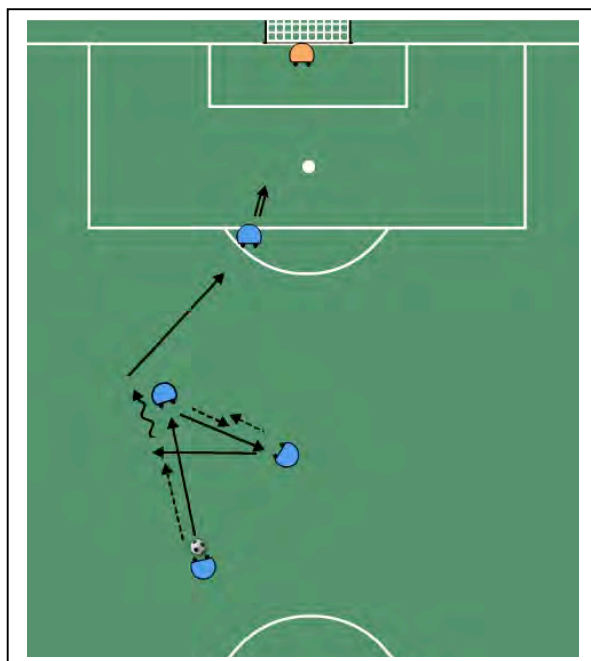
- Dribble inderside/yderside, højre/venstre.
- Spring over vending ved kegle.
- Fodsålsstop, videre med modsatte fods yderside – højre/venstre.
- Træd over –finten(Ronaldo).
- Laudrup - finten.
- Egne finter/vendinger.

### Manchester U - model

Spiller 1(Scholes) spiller bolden op til angriber 1(Cole), som spiller modsat til angriber 2(York).

Efter pasning bytter angriberne plads.  
Bolden spilles nu på tværs til spiller 1.  
Spiller 1 spiller dybt til spiller 4.  
De 2 angribere bliver i centrum.

God til skudtræning.



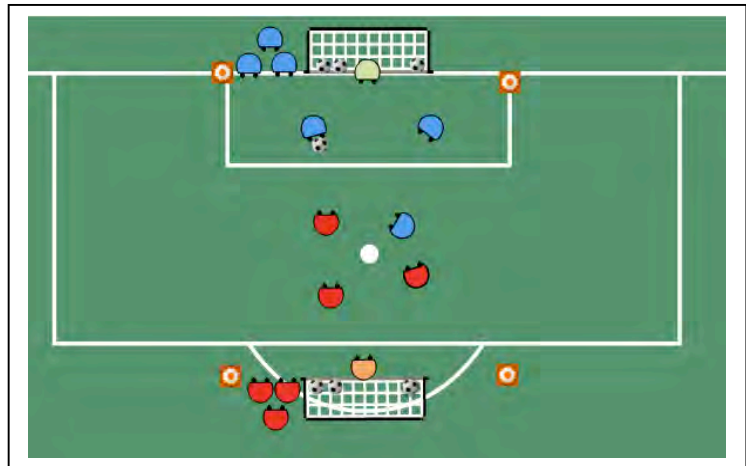
**Intervalspil (stresspil)**

**3:3 eller 4:4.**

**Målmand sætter spillet i gang.  
Masser af bolde.  
Skift efter 1- 2 min.**

**Focus: Masser af afslutninger og  
hurtige valg.**

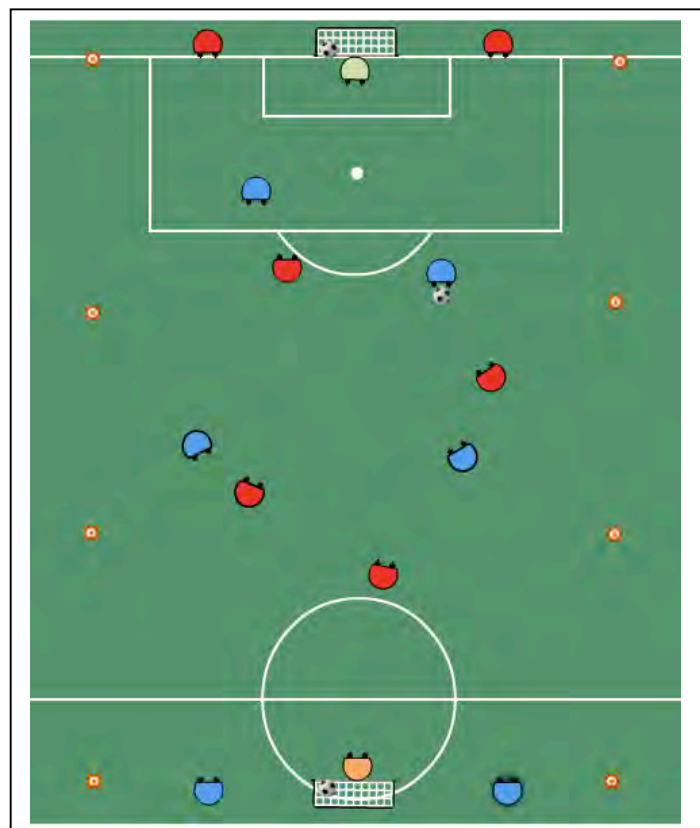
**NB! Målene tæt på hinanden.**



**4 mod 4 + 4 bander**

**Et fladt pasningsspil.  
Egne bander på baglinie må bruges.**

**Focus: Op – ned – afslutning.  
Spil på 3. mand.**



### 7- bold

6:6 eller 7:7.

Alm. spil.

Når bolden "ryger" ud af banen, hentes bolden af det hold, der har sparket den ud og placeres hvor, der mangler en bold.

Det boldbesiddende hold tager ny bold ved kegle og spiller hurtigt videre.

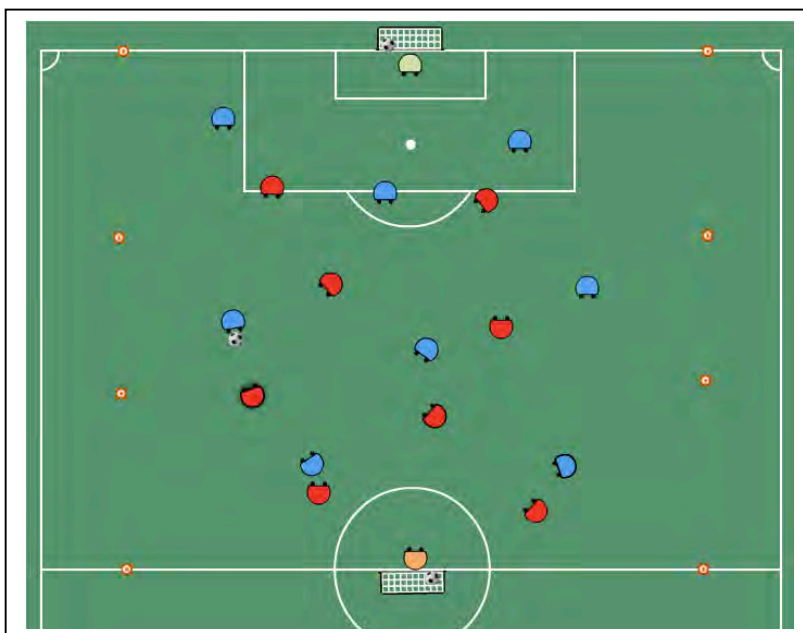
Focus: Udnytte overtal/ubalance.



### 8:8 på 1/2 bane

Krav: F.eks.

- 1- 2 berøringer.
- Spil i zoner.
- Over fløj før scoring.
- Bander i "grøften".
- Op – ned – op,  
op – ned – bredt.  
(bredde- og dybdespil).
- Frit spil.





## **EPILOG**

Det er afsluttende værd at bemærke, at mange af øvelserne kan inspirere, glæde og udvikle både i de ældste ungdomsrækker(junior – ynglinge) og på seniorplan. Vi tænker her især på individuelle tekniske øvelser, koordinationsøvelser m/bold samt pasningsøvelser og spil.

Det kan desuden anbefales at gøre brug af DVD'en "Fodboldteknik for alle" v/ Tonny Hermansen, hvor man kan få et visuelt syn på teknikken, der skal laves.

**GOD FORNØJELSE**

## **Inspirationsmateriale**

- Et langt træner- og spillerliv(Bjarne & Erik).
- Projekt Guldtræning (FBU).
- FBU trænerkurser.
- DBU's fodboldskole.
- DBU trænerkurser.
- Leverkusen.
- DBU – Hjemmebanen.

**SÅ SKULLE "VÆRKTØJSKASSEN" VÆRE FYLDT  
OG  
NU SKAL VI IGANG MED HÅNDVÆRKET.**