

TIL TRÆNERE

# INSPIRATION TIL TRÆNING



FACEBOOK.COM/PIGERAKETTEN



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

# KÆRE TRÆNER

Din klub har valgt at afholde Pigeraketten og derfor også valgt at sætte fokus på det fodboldtilbud, som jeres klub tilbyder for piger.

Når pigerne kommer til dig efter Pigeraketten, har du som træner desværre ikke alverdens tid til at vise pigerne alt det som fodbolden kan tilbyde dem. Derfor gælder det om at være rimelig skarp i 'den gode oplevelse', når pigerne kommer de første par gange efter Pigeraket-afholdelsen.

Spørges børn efter deres grunde til at deltage i idrætten, så er de absolutte topscorere relationer, udvikling og sjov – kort og godt RUS.



I dette hæfte kan du finde eksempler på øvelser, hvor RUS er i centrum. Disse øvelser kan benyttes som inspiration og plukkes som supplement til egne øvelser. Det vigtigste er, at de nye piger:

- Forholdsvist hurtigt får en relation til dig, de øvrige trænere samt de piger, der allerede er på holdet (bliver en del af holdet)
- Føler at de bliver bedre til fodbold – det er derfor, de har valgt sporten
- Har en sjov oplevelse, hvor de ikke falder igennem

Udover konkrete øvelser får du, i dette hæfte, også anbefalinger og tips til, hvordan man skaber den gode træning, der kan fastholde de nye piger i klubben.

Rigtig god fornøjelse med at introducere Pigeraket-pigerne til fodbolden og klubbens øvrige medlemmer og aktiviteter.

## FLERE ØVELSER

Mange af øvelserne er hentet fra Klubfidusen. Yderligere info på [www.dbu.dk/boern\\_og\\_unge/events\\_og\\_staevner/Klubfidusen](http://www.dbu.dk/boern_og_unge/events_og_staevner/Klubfidusen)

# SYV ANBEFALINGER TIL TRÆNEREN

## 1. Vær forberedt og kend øvelsen

Sørg for at have læst øvelsen igennem før træningen, så du kender den og kan instruere uden nødvendigvis at skulle læse den op.

## 2. Giv en kort og klar instruktion

Det er vigtigt, at alle børnene både kan se og høre dig, når du giver instruktion. Et godt fif er at stille børnene i en gruppe med solen i ryggen. Hvis det blæser meget, virker det bedst, hvis du har vinden i ryggen under instruktionen. Fortæl, hvorfor I laver øvelsen – og spørg eventuelt, når øvelsen er slut, hvordan børnene syntes, det gik.

## 3. Brug den bedste formulering

Undgå at sige ”Har I forstået det?”. Ofte vil børn ikke turde sige højt, hvis de ikke har forstået øvelsen, fordi de på den måde bliver udstillet. Sig i stedet ”Er der nogen, som har nogen spørgsmål?”.

## 4. Du inddeler

Som træner er det dig, der har ansvaret for at inddele grupper, sætte par sammen og vælge rækkefølge, så ingen børn føler sig fravalgt eller udelukket. Det er også dig, der har indblikket i pigernes fodboldtekniske niveau og hvordan niveauforskellene med fordel kan bruges.

## 5. Leg selv med

Børnene har godt af at opleve, at de voksne viser engagement.

## 6. Start med simple øvelser

På den måde lærer børnene hinanden lidt bedre at kende og får mulighed for at opbygge tillid til hinanden.

## 7. Sørg for, at alle børn føler sig inddraget i øvelserne

Alle skal være mentalt med, ingen må stå og kede sig, fryse eller vente for længe på, at det bliver deres tur.

## METODE TIL INTRODUKTION AF ØVELSER

### VIS-FORKLAR-VIS

**VIS** – færdighed, øvelse eller aktivitet så kort og præcist som muligt

**FORKLAR** – med færrest mulige ord og kortest mulig tid (men så det giver mening og har effekt for modtager)

**VIS** - færdighed, øvelse eller aktivitet så kort og præcist som muligt

- Ved at VISE og FORKLARE øvelsen, tilgodeser træneren enhver læringstype
- Ved at præsentere og igangsætte kort og præcist, komme man hurtigt i gang med øvelsen - uden at miste spillernes koncentration
- Det vigtigste er at komme i gang – det hele behøver ikke være perfekt eller forstået af alle fra start

## METODE TIL TILPASSNING OG JUSTERING AF ØVELSER

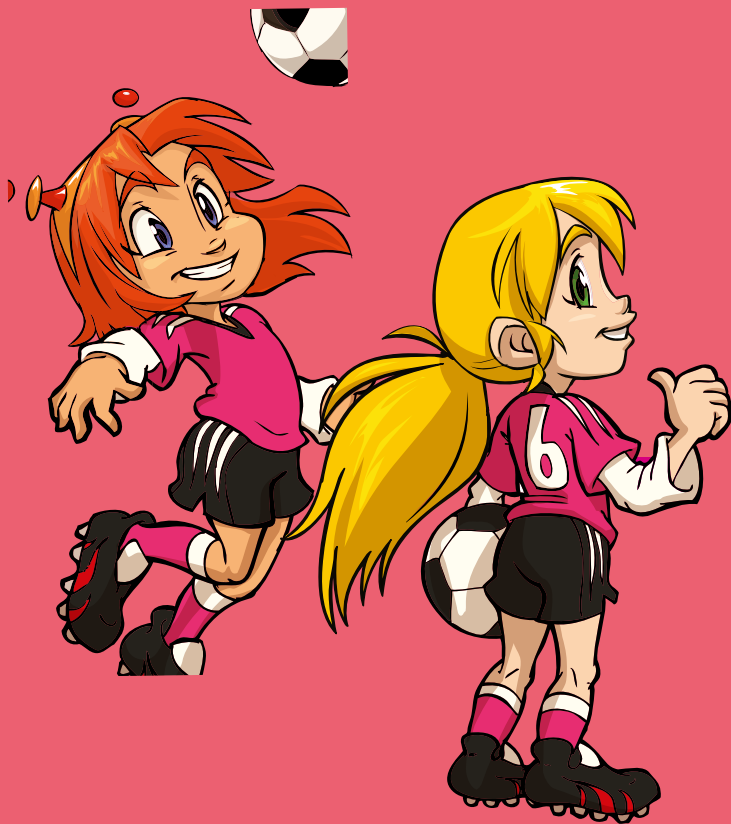
### STOP/FRYS

1. Træneren STOPPER/FRYSER spillerne/spilleren under øvelsen
2. Signalet bestemmer træneren selv – det skal bare være tydeligt og gennemtrængende, f.eks. ”stop!”
3. Spillerne/spilleren stopper/fryser med det samme og står stille
4. Stoppet i spillet anvendes
5. Spillet igangsættes i gang

Et stop i spillet kan bl.a. bruges til:

- Instruktion – præsenterer trænerens løsninger
- Coaching – spørgsmål for at opnå bevidsthed og/eller refleksion hos spillerne
- Fokus på spillernes færdigheder, valg og/eller handlinger
- Tilpasning, ændringer mv. af aktiviteten

Et stop i spillet skal være kort og præcist og medføre en effekt på spillernes færdigheder eller i spillernes forståelse og løsning af spillet.



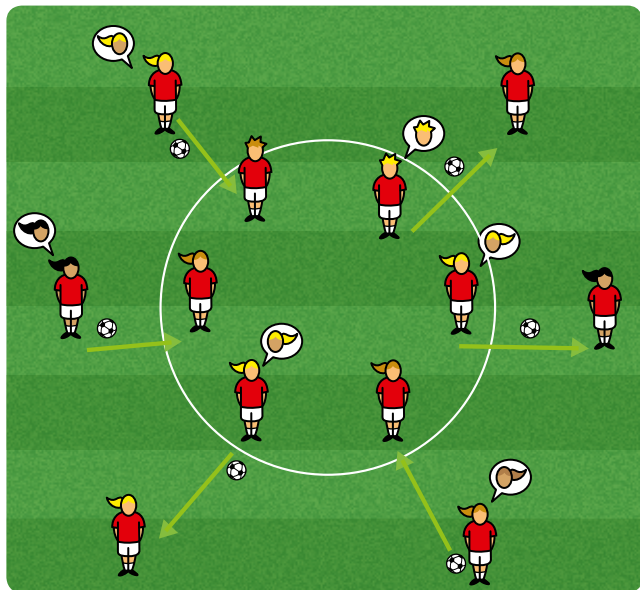
# FØRSTE TRÆNING

---

# NAVNELEG

## FORMÅL

- Lære hinanden at kende
- Blive opmærksomme på hinanden



## FORBEREDELSE:

Halvdelen af spillerne placeres i en cirkel, den anden halvdel placeres udenfor i en passende afstand.

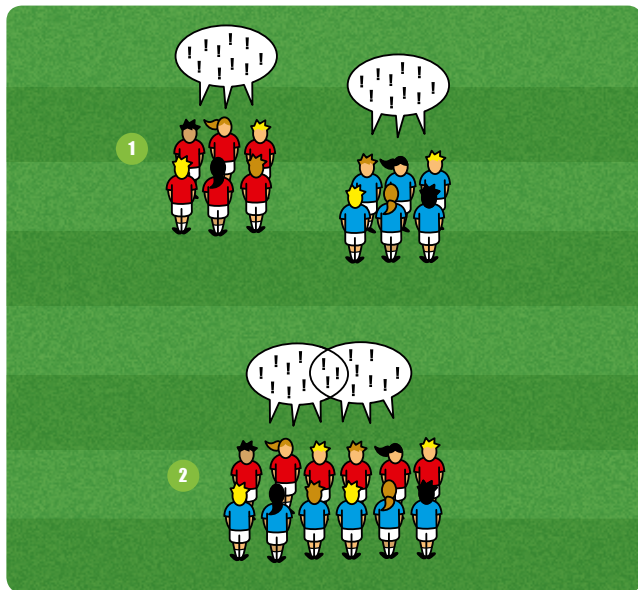
## SÅDAN GØR I:

1. I første omgang dannes der par (en fra cirklen og en uden for cirklen). Pigen fra cirklen sparker bolden til pigen udenfor og siger samtidig sit navn. Bolden sparkes tilbage, mens navnet på spilleren der sparker siges.
2. **Udvikling 1:** Der dribles frem inden bolden afleveres til makkeren – fokus øjenkontakt
3. **Udvikling 2:** Der dribles frem inden bolden afleveres til en udenfor cirklen – igen fokus på øjenkontakt og husk pigerne på at nævne deres navn, når bolden afleveres. Pigerne fra cirklen skal tilbage til cirklen, inden de afleverer til en ny pige.
4. **Udvikling 3:** I stedet for eget navn siges navnet på den pige som bolden afleveres til.

# FIND FÆLLESNÆVNERE

## FORMÅL

- Lære hinanden at kende
- Styrke samarbejdet
- Styrke opmærksomheden



## FORBEREDELSE:

Del spillerne op i to grupper på 5-7 personer.

## SÅDAN GØR I:

1. Hver gruppe skal finde 10 fællesnævner, som gælder alle i gruppen. Det kan fx være hårfarven, hårlængden, T-shirttryk, strømpefarve, antal søskende, bogstaver i ens navn eller livretter.
2. Lad den gruppe, som først finder 10 fællesnævner, præsentere dem for den anden gruppe.

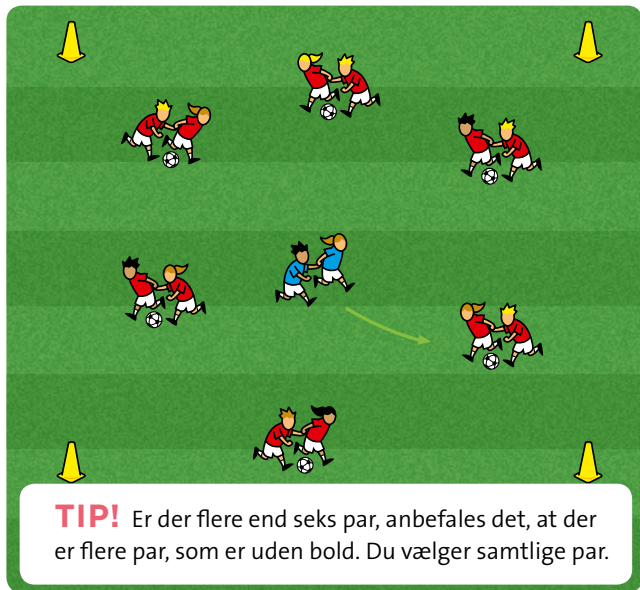
## TIP!

1. Gør spillerne opmærksomme på, at jo mere aktive de er, jo hurtigere kan de komme med forslag til fællesnævner.
2. Varier øvelsen ved at danne grupper på 3-4 spillere.
3. Tag en runde mere med nye grupper.

# PAR EROBRER BOLDEN

## FORMÅL

- Styrke samarbejdet
- Styrke sammenholdet
- Styrke fællesskabet



## FORBEREDELSE:

1. Sæt kegler op i en firkant. Firkanten skal være så stor, at alle deltagerne har plads til at bevæge sig.
2. Sæt spillerne sammen to og to. Alle parrene holder i hånd. Del spillerne op i flere grupper alt efter antal.
3. Hvert par – undtaget ét – har en bold.

## FOKUS:

Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der bliver driblet. Man skal kigge op for at orientere sig, når man dribler. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende indgå aftaler om løbsretning.

## SÅDAN GØR I:

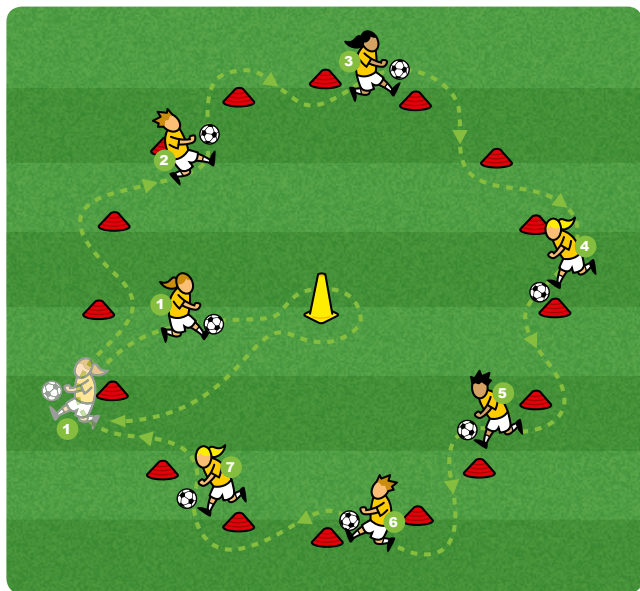
1. Alle parrene med bold dribler rundt inden for området.
2. Parret uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de par, der har en bold. Når et par erobrer bolden fra et andet par, bytter de to par roller.
3. Det nye par uden bold skal nu forsøge at erobre en bold fra de øvrige par.
4. Du vurderer, om der skal skiftes hold, hvis der går for lang tid, inden dem uden bold får erobret en bold.



# SLALOM-DRIBLING

## FORMÅL

- Træne motorik
- Træne teknik
- Træne koordination



## FORBEREDELSE:

1. Stil toppe i en cirkel med cirka to meters mellemrum og placer en kegle i midten af cirklen.
2. Giv hver spiller et nummer eller et navn (fx navnet på en frugt, en landsholdsspiller eller et klubhold). Når fire spillere har fået et nummer eller et navn startes forfra, så flere får det samme nummer eller navn.

## FOKUS:

Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

## SÅDAN GØR I:

1. Hver spiller har en bold og starter med at drible slalom mellem keglerne, indtil du giver signal ved at råbe et navn eller nummer. På signalet skal spillerne med det pågældende navn/nummer drible ind til midten og runde keglen.
2. Herefter dribler spillerne tilbage til cirklen igen og fortsætter med at slalom-drible.

**TIP!** Øg sværhedsgraden ved, at alle spillerne – når du siger: "Vend rundt" – ændrer retning og dribler den anden vej.

# BOLD TIL BAGLINJEN

## FORMÅL

- Styrke involveringen (alle er aktive)
- Styrke samarbejdet
- Styrke fællesskabet

## FORBEREDELSE:

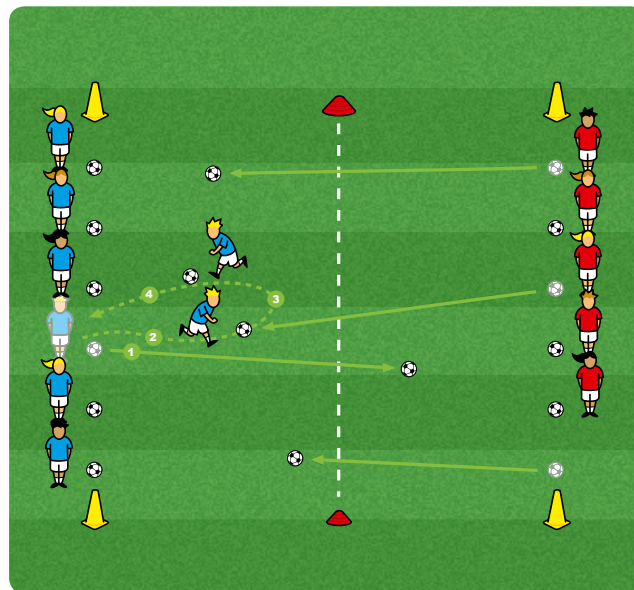
1. Sæt kegler op, så det passer med to baner på hver 20x40 meter. Markér banens midterlinje med toppe på sidelinjen.
2. Sæt spillerne sammen i fire grupper på hver sin baglinje. Hver spiller har en bold.

## FOKUS:

Der sparkes med inderside eller vrist med henholdsvis højre og venstre.

## TIP!

Hvis gruppen af børn er for stor, kan den samme øvelse afvikles samtidig i to grupper.



## SÅDAN GØR I:

1. Ved signal fra dig skal spillerne forsøge at sparke deres bold over på modstanderens banehalvdel, hvor den skal ligge stille.
2. Hvis bolden ikke når helt over på modstanderens banehalvdel eller rammer uden for den markerede bane, skal spilleren selv hente sin bold tilbage på baglinjen og forsøge igen. Hvis bolden rammer uden for banen, må spilleren, der henter bolden, ikke løbe ind over banen, men skal hente den ved at løbe udenom.
3. De bolde, der lander i området, tilhører det andet hold og må hentes af de modspillere, der allerede har sparket deres bold af sted. Når bolden er bragt retur til baglinjen, sparkes den af sted igen i et nyt forsøg på at ramme modstanderens banehalvdel.
4. Hvert spil tager tre minutter, og når tiden er gået, fløjter du og tæller, hvor mange bolde der ligger på hver banehalvdel. Det hold, der har færrest bolde liggende, har vundet.
5. Derefter inddeles nye hold, og der startes forfra.



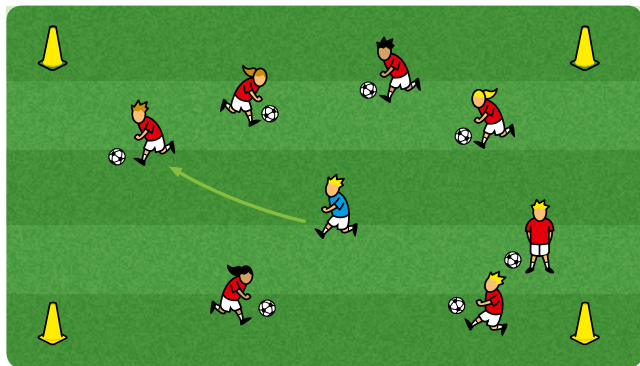
# STÅTROLD

## FORMÅL

- Skabe fysisk kontakt
- Hjælpe hinanden
- Lege

## FORBEREDELSE:

Brug kegler til at markere en bane eller vælg et område, der er naturligt afgrænset og passer til antallet af børn, fx et boldbur, en optegnet halv 11-mandsbane eller en optegnet 7-mandsbane.



## FOKUS:

Temposkift og boldbehandling.

## SÅDAN GØR I:

1. Et antal spillere med hver sin bold dribler, og én fanger uden bold løber rundt inden for det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt.
2. Fangeren siger ”Stå”, når vedkommende har fanget en deltager.
3. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive befriet, hvis en anden spiller sparker bolden igennem hans eller hendes ben.
4. Skift fanger hvert tredje minut.

## TIP!

1. I stedet for at skifte fanger hvert tredje minut, kan man, hvis man er fanget to til tre gange, aflevere bolden til træneren og hjælpe med at være fanger. På den måde får fangeren lov til at afslutte sit gøremål. Herudover ligger der også lidt sammenhold i at være fælles om at fange.
2. Udpeg flere fangere, hvis der er mange børn, så alle bliver aktiveret.



# ANDEN TRÆNING

---

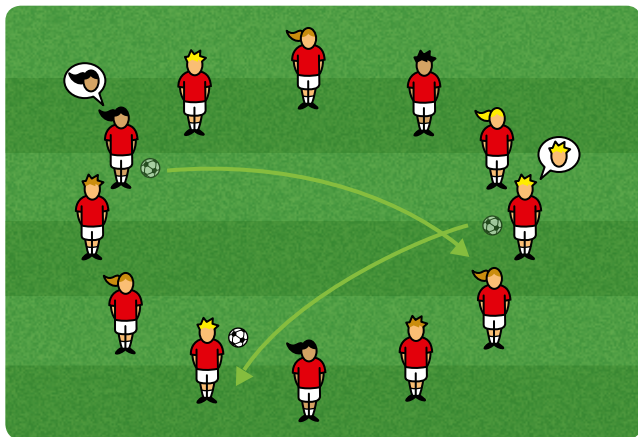
# NY NAVNELEG

## FORMÅL

- Lære hinanden at kende
- Blive opmærksomme på hinanden

## FORBEREDELSE:

Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.



## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne danner en cirkel. Du siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?" og kaster en bold til en spiller, som på samme måde siger: "Jeg hedder David, hvad hedder du?".
2. Fortsæt til alle i cirklen har prøvet.

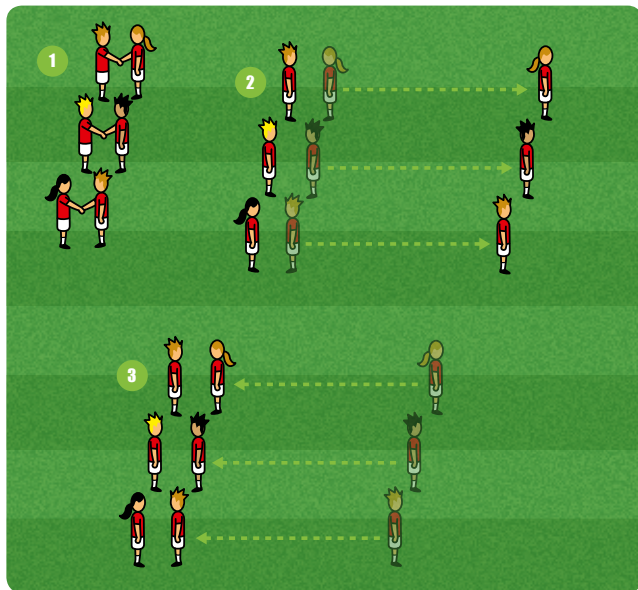
## TIP!

1. Varier øvelsen ved at gentage hinandens navne. Første person siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?". Næste person siger: "Du hedder Jonas, jeg hedder David, hvad hedder du?". Tredje person siger: "Du hedder Jonas, du hedder David, og jeg hedder Efram, hvad hedder du?". Fortsæt, til alle har prøvet. Hvis nogen har svært ved at huske et navn, kan du eller sidemanden hjælpe med forbogstavet.
2. Hvis alle spillerne kender hinandens navne på forhånd, kan øvelsen varieres ved, at en spiller starter med "Jeg hedder Jonas, jeg kan lide ... (fx navnet på en fodboldklub, en ret eller noget tredje)".
3. En tredje variant er, at du træder ind i cirklen, siger dit navn og laver en bevægelse. Herefter gentager spillerne: "Du hedder ... (navn)", mens de laver bevægelsen. Den næste i cirklen siger sit navn og laver en bevægelse, som gentages af de øvrige spillere.

# FIND TRE FORANDRINGER

## FORMÅL

- Styrke opmærksomheden
- Styrke sanserne



## FORBEREDELSE:

Sæt spillerne sammen to og to.

## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne står i to rækker over for hinanden to og to.
2. Parrene giver hinanden hånden og siger deres navne. Derefter skal de i cirka 20 sekunder iagttage hinanden.
3. Den ene række af spillere går 10 skridt bagud og vender ryggen til deres makker.
4. De spillere som står tilbage, skal ændre tre ting ved deres udseende, fx vende vrangen ud på trøjen, sætte uret på den anden arm, fjerne en ørering, ændre frisur eller ansigtsudtryk.
5. De andre spillere vender tilbage og skal nu gætte, hvad der er forandret. Derefter bytter spillerne roller.

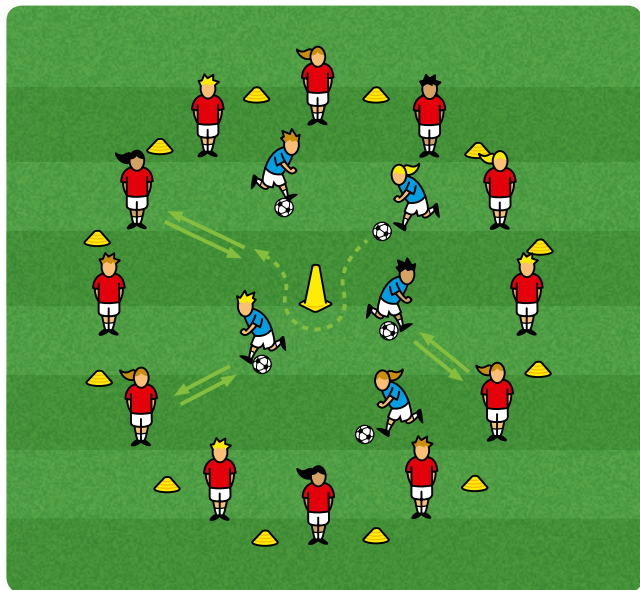
## TIP!

1. Lav øvelsen uden at tale sammen.
2. Øvelsen kan også laves i grupper på tre.

# RUNDT OM KEGLEN

## FORMÅL

- Skabe inddragelse
- Skabe forståelse for hinanden
- Styrke samarbejdet



## FORBEREDELSE:

Sæt toppe i en cirkel og én kegle i centrum af cirklen. Cirklen skal være så stor, at alle spillere har plads til at bevæge sig.

## FOKUS:

Spillerne skal have kontakt med bolden når der dribles.

## SÅDAN GØR I:

1. Fordel to tredjedele af spillerne rundt i cirklen. Den sidste tredjedel har hver én bold. Del op i to grupper, hvis der er for mange spillere til én gruppe.
2. Spillerne med bold dribler ind til midten af cirklen og rundt om keglens. Herefter dribles ud til en valgfri spiller, der står ude i cirklen. Bolden afleveres til denne, og de bytter plads, så det nu er spilleren ude fra cirklen, der dribler ind og runder keglens i midten og ud til en ny valgfri spiller.
3. Den spiller, som netop har afleveret bolden, sætter sig ned og kan ikke vælges igen.

## TIP!

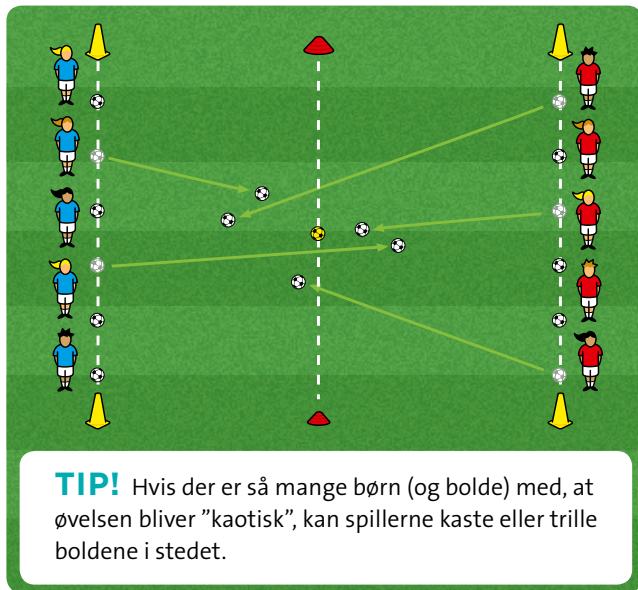
Tag tid på øvelsen – og lad gruppen forsøge at slå sin rekord.



# TRÆFBOLD

## FORMÅL

- Styrke præcisionen
- Styrke koncentrationen
- Styrke samarbejdet
- Styrke sammenholdet



## FORBEREDELSE:

1. Stil kegler op til én bane, hvor der er plads til, at alle spillere kan bevæge sig.
2. Markér med toppe to baglinjer inden for baneområdet i hver sin ende af banen.
3. Del to lige store hold, hvor hver spiller har én bold. Øvelsen kan laves i en eller flere grupper alt efter antallet af børn. Du deler samtlige hold.
4. Placer en bold – gerne en, der afviger fra de øvrige – på midten af banen.

## FOKUS:

Spillerne skal skyde med indersiden langs jorden.

## SÅDAN GØR I:

1. Begge hold skal forsøge at flytte bolden i midten ved at sparke deres egen bold efter den.
2. Bolde, der ligger på egen halvdel, kan løbende hentes retur, før spilleren gør et nyt forsøg.
3. Det hold, der først får bolden i midten flyttet over på modsatte holds baglinje, har vundet.

# KEGLEMÅL PÅ TID

## FORMÅL

- Styrke samarbejdet
- Træne teknik
- Styrke sammenholdet



## FORBEREDELSE:

1. Stil kegler op til en bane af en størrelse, så alle spillerne har plads til at bevæge sig.
2. Sæt små "keglemål" op – hver lavet af to toppe.
3. Sæt spillerne sammen to og to med én bold pr. par. Øvelsen kan laves både i en og flere grupper, alt efter antallet af børn. Du sætter samtlige grupper og par sammen.

## FOKUS:

Aflevering med inderside til hinanden og igennem målene.

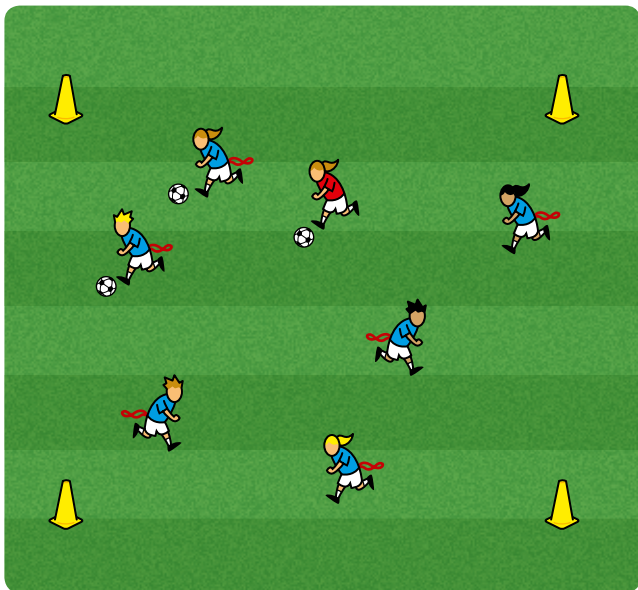
## SÅDAN GØR I:

1. Spillerne forsøger nu at score så mange mål som muligt på de små keglemål. De spillere, der har en bold, kan kun score, hvis deres makker uden bold står klar til at modtage bolden på den anden side af keglemålet. Der må ikke scores på det samme mål to gange i træk.
2. Efter 2-3 minutter bliver antallet af mål lagt sammen.
3. En ny omgang starter, og nu gælder det om at slå rekorden.

# RÆV EFTER HARE

## FORMÅL

- Styrke samarbejdet
- Skabe fysisk kontakt
- Lege



## FORBEREDELSE:

1. Vælg en 'ræv' blandt spillerne. De resterende spillere er 'harer'. Hver hare er iført en træningsvest eller sætter et markeringsbånd i buksekanten bag på kroppen.
2. Del eventuelt spillerne i flere grupper alt efter antallet af børn. Alle børn skal have en bold.

## FOKUS:

Sidelæns bevægelse, kropsfinter og temposkift.

## SÅDAN GØR I:

1. Den person, som er ræven, forsøger at fange harerne ved at gribe fat i markeringsbåndet/træningsvesten.
2. Når ræven har fanget en hare, bliver hun ræv.

## TIP!

1. Vælg to eller tre ræve – afhængig af holdstørrelse – som skal forsøge at samle så mange haler som muligt. Når en hare mister sin hale, bliver den også ræv. Når alle haler er fanget, starter man forfra.
2. Beslut at kun harerne har bold eller lav øvelsen uden bold.



LÆS MERE PÅ [WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN](http://WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN)



Dansk Boldspil-Union  
Telefon 46 34 07 71 • [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)