

Organisationscirklen

Organisationscirklen - også kaldet "spilhjulet" - er et pædagogisk redskab til dig.

Med "spilhjulet" har du et godt redskab til både at planlægge din træning (ændre kendte øvelser og dermed give dem nyt indhold) og også som "optik" på banen, når en øvelse "ikke rigtig" fungerer.

Med organisationscirklen kan du dreje på flere knapper 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.



træning med de yngste

DGI • Idræt & Fællesskab

DGI Østjylland
fodbold

Teknikskole



Teknikmærke øvelser

DGI - Teknikmærke

9 øvelser:

Årgang : 7-12 år

Bronze = 9 - 15 point

Sølv = 16 - 24 point

Guld = > 24 point

Årgang : > 12 år

Bronze = 9 - 15 point

Sølv = 16 - 2 point

Guld = > 21 point



5 øvelser:

Årgang : 7-12 år

Bronze = 5 - 8 point

Sølv = 8 - 11 point

Guld = > 11 point

Årgang : > 12 år

Bronze = 5 - 9 point

Sølv = 10 - 12 point

Guld = > 12 point

Man bliver god til det, man gør

Børn lærer bedst i situationer, der er praktiske. Børn lærer nyt ved at lykkes. Der skal være tale om situationer, hvor de kan bruge deres sanser, træne og eksperimentere med færdigheder, fordybe sig og opleve at blive bedre i forhold til det, de kunne lige før.

Leg er et fantastisk middel til at sætte børns forudsætninger i spil. Legen indeholder mulighed for gentagelse og sikrer retten til at mislykkes, når man prøver sig selv af med udfordringer.

DERFOR: Lad dem lege med bolden og med andre! – Lad dem løse opgaver, som træneren eller de selv stiller undervejs. Opgaver, der ligger inden for og i forlængelse af det, de kan.

Teknikmærke Øvelse 9

Teknikmærke øvelse 6.

Skudmåtte:

5 skud på skudmåtte, start ved nr. 1, 2, 3, 4 og 5

Årgang : 7-12 år

1 = 1 point

2 - 3 = 2 point

4 - 5 = 3 point

Årgang : > 12 år

1 = 1 point

2 - 4 = 2 point

5 = 3 point

Bane: 20 x 20 m

Mål : 1

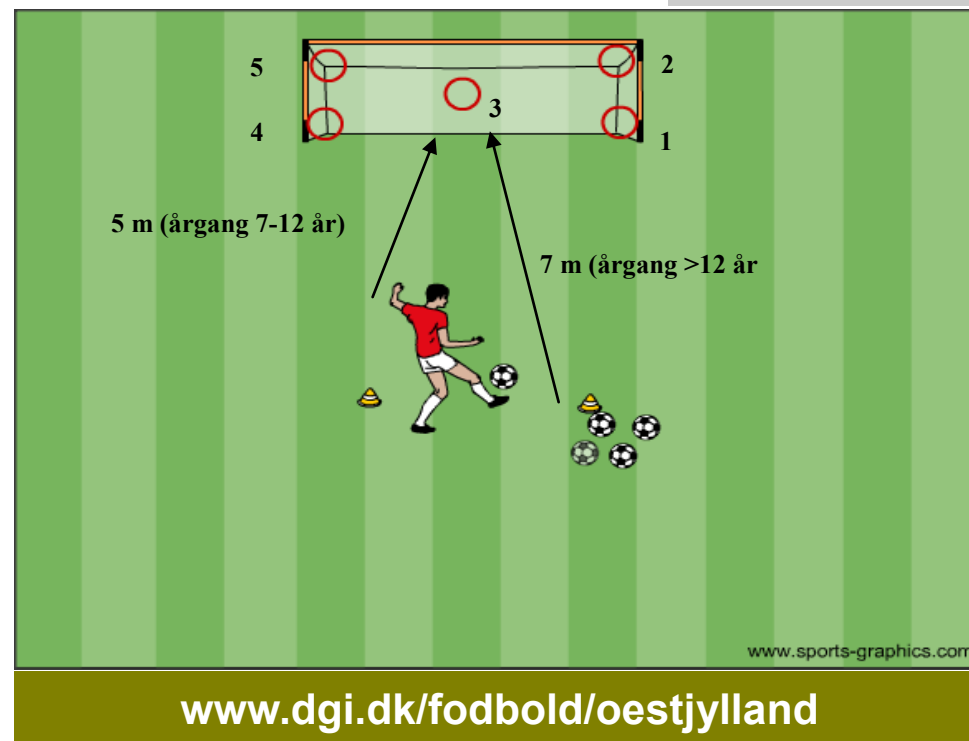
Spillere: 1 - 10

Bolde: 5 stk.

Kegler: 2 stk.

Veste:

Hulahopringe: 5 stk.



Teknikmærke Øvelse 8

Teknikmærke øvelse 8.

Hovedstødsjonglering:

Hold bold i luften med hovedet

Årgang : 7-12 år

2 - 4 = 1 point

4 - 7 = 2 point

> 7 = 3 point

Årgang : > 12 år

2 - 5 = 1 point

5 - 10 = 2 point

> 10 = 3 point

Bane: 20x15 m

Mål : 0

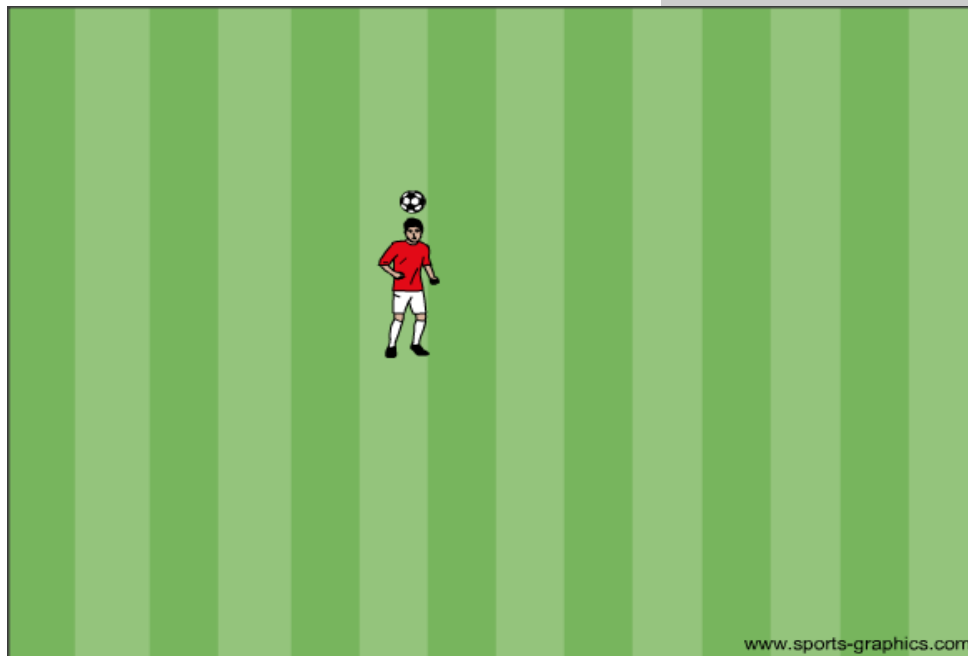
Spillere: 1

Bolde: 1

Kegler:

Flag:

Hulahopringe:



www.sports-graphics.com

www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Teknikmærke Øvelse 1

Teknikmærke øvelse 1.

Fodbolddart:

2 skud på hver ring, der tælles kun point hvis bolden ligger i ringen

Årgang : 7-12 år

1 - 2 = 1 point

3 - 5 = 2 point

6 - 8 = 3 point

Årgang : > 12 år

2 - 3 = 1 point

4 - 6 = 2 point

7 - 8 = 3 point

Bane: 15x20

Mål : 0

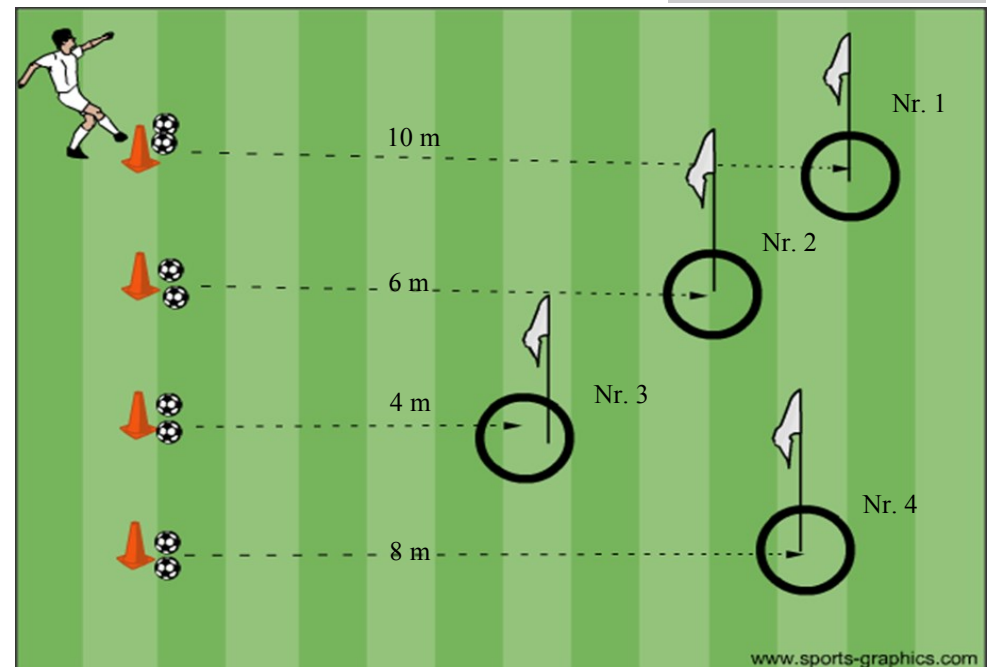
Spillere: 1

Bolde: 8

Kegler: 4 stk.

Flag: 4 stk.

Hulahopringe: 4



www.sports-graphics.com

www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Teknikmærke Øvelse 2

Teknikmærke øvelse 2.

Skud på mål:

2 skud pr. mål, der tælles kun point hvis bolden har passeret målstregen

Årgang : 7-12 år

1- 2 = 1 point

3 - 4 = 2 point

5 - 6 = 3 point

Årgang : > 12 år

2 - 3 = 1 point

4 - 5 = 2 point

6 = 3 point

Bane: 20x20 m

Mål : 3

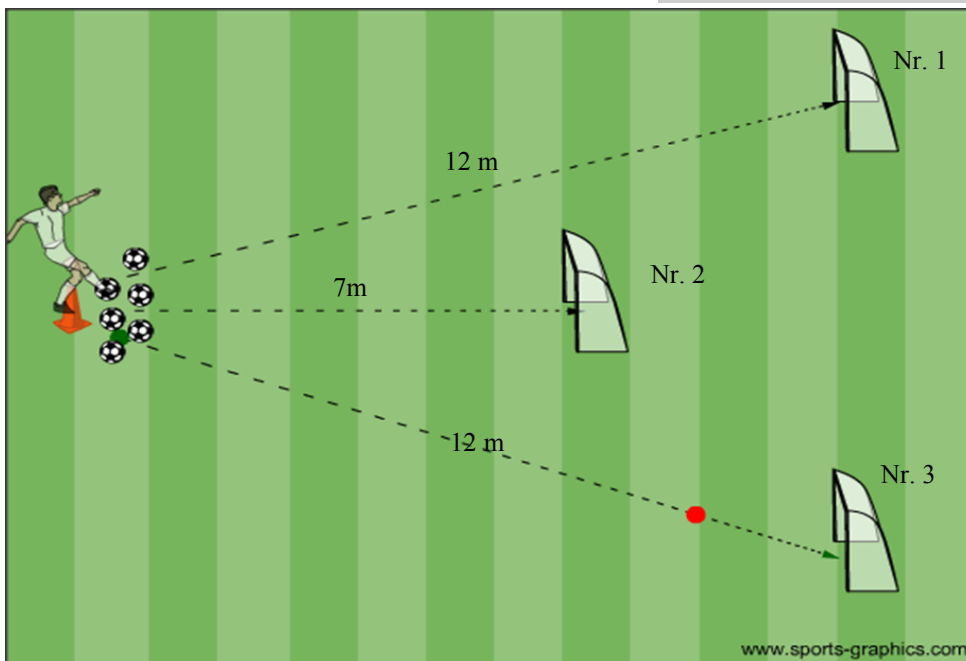
Spillere: 1

Bolde: 6

Kegler: 1 stk.

Flag:

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Teknikmærke Øvelse 7

Teknikmærke øvelse 7.

Fodboldgolf.

Ved hver "hul" gælder om, at bruge så få skud som muligt, bolden skal ligge stille efter hver skud.

Årgang : 7-12 år

> 20 = 1 point

8 - 19 = 2 point

4 - 7 = 3 point

Årgang : > 12 år

> 15 = 1 point

8 - 14 = 2 point

Bane: 40x40 m

Mål : 0

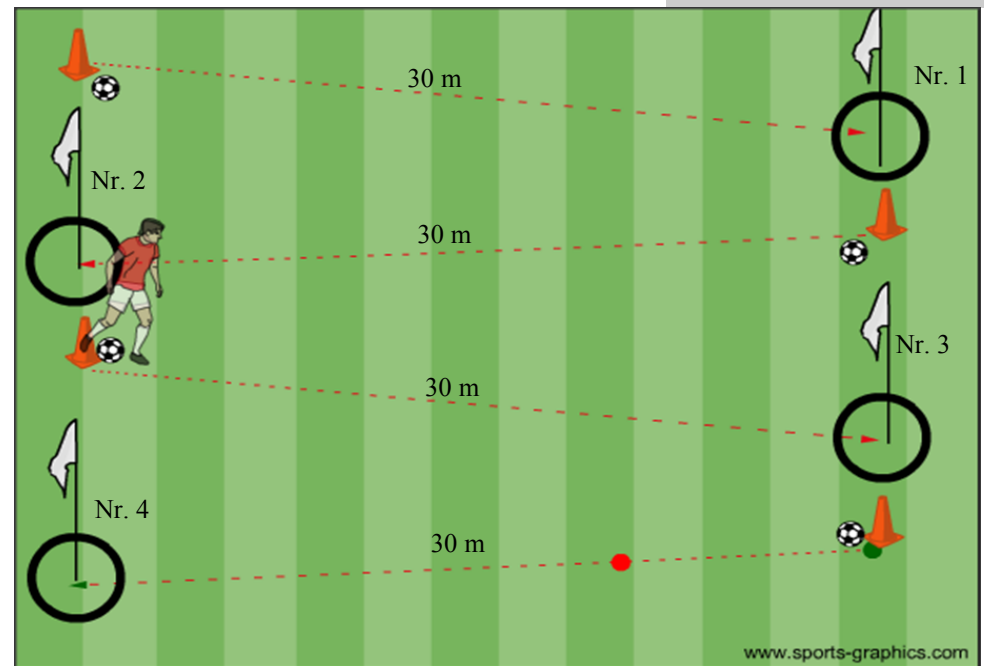
Spillere: 2

Bolde: 2

Kegler: 4 stk.

Flag: 4 stk.

Hulahopringe: 4 stk.



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Teknikmærke Øvelse 6

Teknikmærke øvelse 6.

Fodboldbolwing:

Vælte kegler med 4 skud, alle 4 bolde skal skudes, inden der tælles point

Årgang : 7-12 år

1- 2 = 1 point

3 - 6 = 2 point

7 - 10 = 3 point

Årgang : > 12 år

1- 2 = 1 point

3 - 7 = 2 point

8 - 10 = 3 point

Bane: 15x20 m

Mål : 0

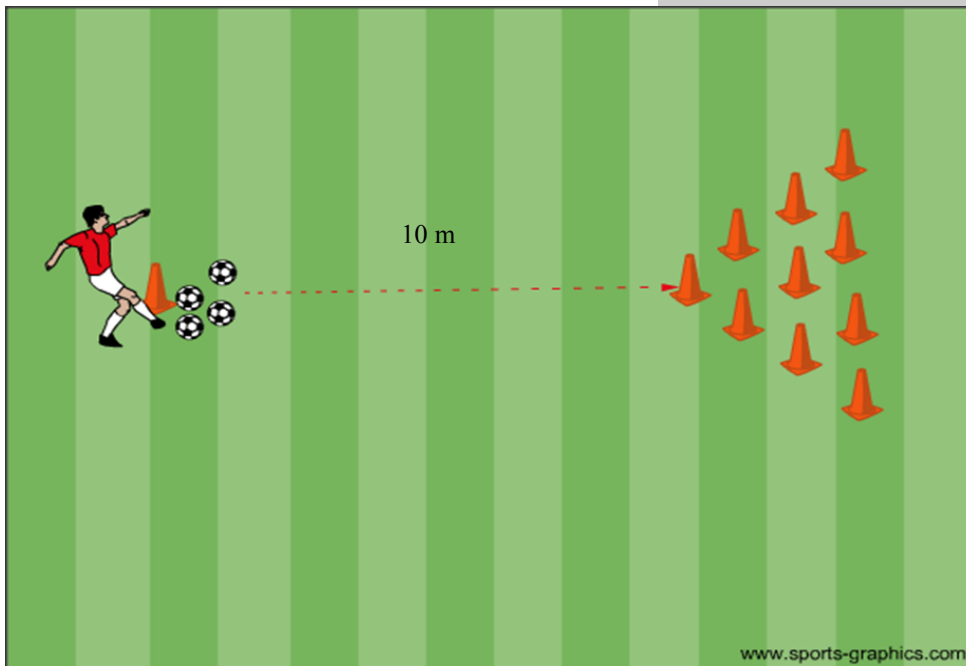
Spillere: 1

Bolde: 4

Kegler: 10 stk.

Flag:

Hulahopringe: 0



www.sports-graphics.com

www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Teknikmærke Øvelse 3

Teknikmærke øvelse 3.

Fodboldkroket:

2 skud på ring, der tælles kun point hvis bolden er skudt gemmen ringen.

Årgang : 7-12 år

1- 2 = 1 point

3 - 5 = 2 point

6 - 8 = 3 point

Årgang : > 12 år

2 - 3 = 1 point

4 - 6 = 2 point

7 - 8 = 3 point

Bane: 15x20 m

Mål : 0

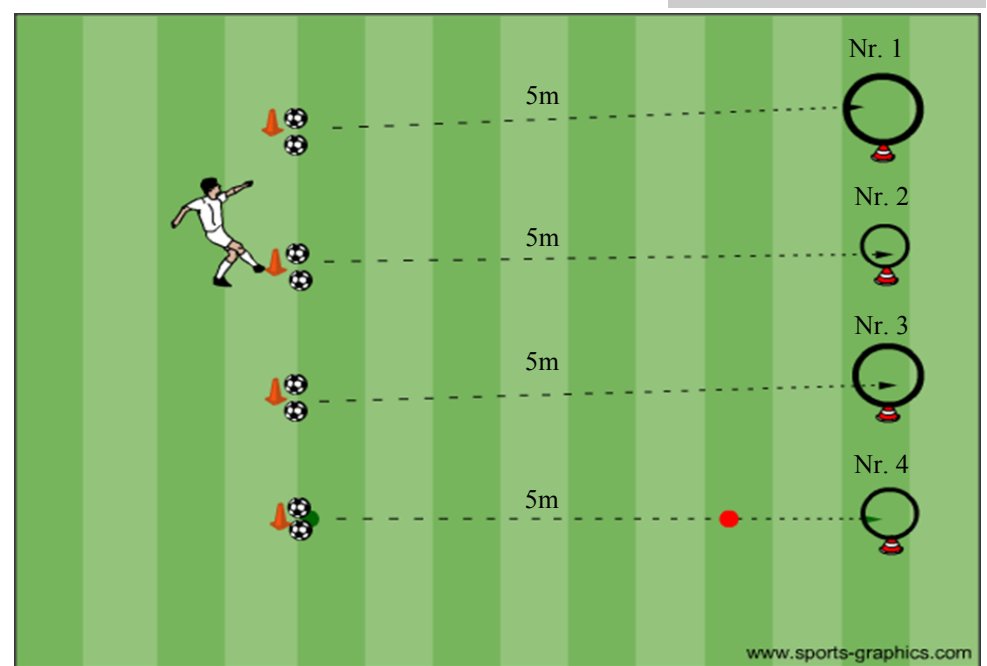
Spillere: 1

Bolde: 8

Kegler: 4 stk.

Flag:

Hulahopringe: 4 stk.



www.sports-graphics.com

www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Teknikmærke Øvelse 4

Teknikmærke øvelse 4.

Jonglering:

Hold bolde i luften ved hjælp af fod, knæ, lår, bryst og hovedet

Årgang : 7-12 år

5 - 10 = 1 point

11 - 25 = 2 point

> 25 = 3 point

Årgang : > 12 år

5 - 15 = 1 point

16 - 30 = 2 point

> 30 = 3 point

Bane: 20x15 m

Mål : 0

Spillere: 1

Bolde: 1

Kegler:

Flag:

Hulahopringe:



www.sports-graphics.com

www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Teknikmærke Øvelse 5

Teknikmærke øvelse 5.

Driblebane:

Drible uden alle kegler, i den viste retning

Årgang : 7-12 år

> 1 min = 1 point

45 - 59 sek. = 2 point

< 45 sek. = 3 point

Årgang : > 12 år

45 - 59 sek. = 1 point

30 - 44 sek = 2 point

< 30 sek = 3 point

Bane: 15x20 m

Mål : 0

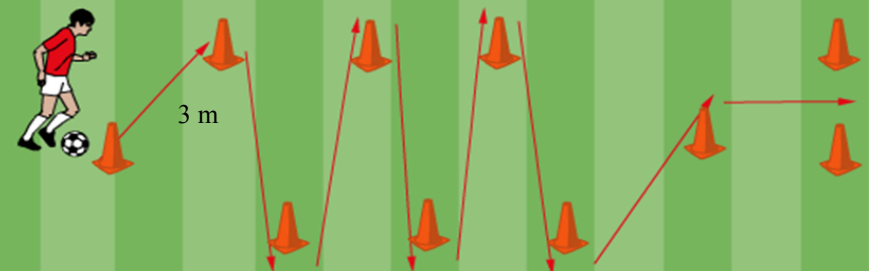
Spillere: 1

Bolde: 1

Kegler: 10 stk.

Flag:

Hulahopringe: 0



www.sports-graphics.com

www.dgi.dk/fodbold/oestjylland