

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 et "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

Træningsøvelser

DGI • Idræt & Fællesskab

DGI Østjylland
fodbold



Fodboldtræning med de yngste

Udviklingsområder for arbejdet med de yngste

Når man skal udvælge overordnede arbejdsområder i træningen af de yngste, kan man med fordel tage udgangspunkt i udviklingsområder, se nedenfor. Mange aktiviteter og lege vil indeholde elementer fra flere af ovennævnte områder, og som træner bliver kunsten, at holde fast i de valgte udviklingsområder, samtidig med at man giver spillerne anerkendelse, når de gør fremskridt indenfor et område, der ikke er sat fokus på.

Følelser

- at have mod
- begejstring
- at have lyst til at "bøvle" med tingene
- at være værdifuld
- spænding
- at mestre

Fysik

- alsidige bevægelser
- motorisk træning
- fysisk anstrengelse
- fodboldrelaterede bevægelser

Samspil

- at lytte til andre
- at samarbejde og aftale
- at tage hensyn
- at handle sammen med andre

Tanker

- at bruge sin fantasi
- at reflektere
- at vurdere
- at lægge planer

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.

Træning med de yngste

Beskriv din egen øvelse

Bane:

Mål :

Spillere:

Bolde:

Kegler:

Veste:

Hulahopringe:

Træning med de yngste

Beskriv din egen øvelse

Bane:
Mål :
Spillere:
Bolde:
Kegler:
Veste:
Hulahopringe:

Træning med de yngste

Stop bold

Alle spillere har en bold. Der dribles i et firkantet område. Træneren får spilleren til at stoppe bolden hvert ½ min. med forskellig kropsdel:

Højre fod, Venstre fod
Højre knæ, Venstre knæ
Højre fod + venstre knæ
Venstre fod + højre knæ
Maven, Ryggen, Bagdel
Hoved, Øre, Etc.

Efter ca. 5 og 10 min. laves der forskellige øvelser. F.eks. sprællemænd, udstrækning, hop over bolden.

Bane: 15x15
Mål : 0
Spillere: 6 - 20
Bolde: 1 pr spiller
Kegler: 4 stk.
Veste: 0
Hulahopringe: 0

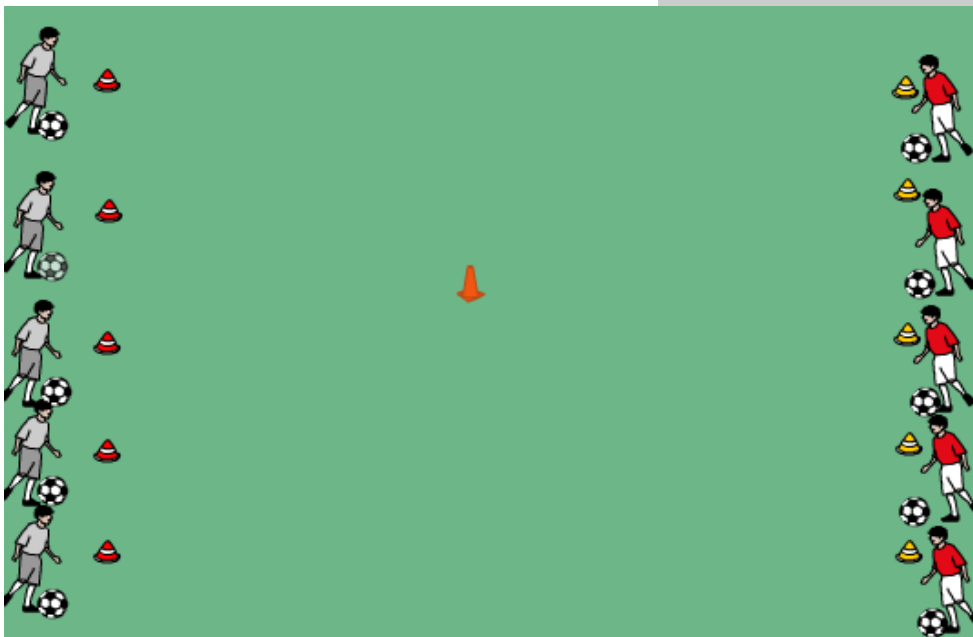
Træning med de yngste

Kongespil

Spilles som alm. kongespil, men der bruges en fodbold til at ramme/vælte kegler.

Det gælder om at ramme/vælte modstanderens kegler og til sidst kongen. Vælter et hold kongen, før modstanderens klodser er væltet, taber man straks spillet.

Bane: 6x10 m
Mål : 0
Spillere: 6 - 10
Bolde: 1 pr spiller
Kegler: 11 stk.
Veste: 0
Hulahopringe: 0



Træning med de yngste

Beskriv din egen øvelse

Bane:
Mål :
Spillere:
Bolde:
Kegler:
Veste:
Hulahopringe:



Træning med de yngste

Jorden rundt

Dette spilles ligesom "mur". Spiller (1) dribler ned til keglen og sparker bolden ind på Global Goal/trampolin, hvorefter spilleren løber ud til kegle 2 eller 3 og tilbage til 1. Næste spiller løber ned og sparker bolden ind på Global Goal/trampolin. Dette bliver man ved med, indtil en spiller ikke rammer Global Goal/trampolin.

Bane:

Mål : 0

Spillere: 2 - 10

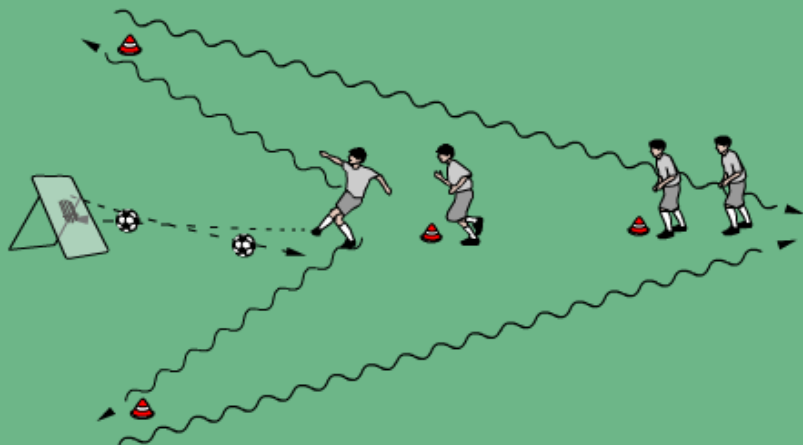
Bolde: 2

Kegler: 4 stk.

Global Goal: 1

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Ræven fanger høns

Der laves fangelege, hvor der er en eller to fangere (Ræven), og alle andre er høns. Spillere/høns kan kun have helle, hvis de står med en anden spiller under armen og står på et ben og siger "gok-gok-gok".

Bane: 10x10 m

Mål : 0

Spillere: 6 - 20

Bolde: 0

Kegler: 4 stk.

Veste: 1-2

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Høns lægger æg

Der spilles håndbold, hvor der må kastes og løbes med bolden. Man kan få point ved at lægge bolden i hulahopringen. Hvis den kastes i ringen, er der ikke mål, da bolden/ægget går i stykker.

Bane: 10x10 m

Mål : 0

Spillere: 6 - 20

Bolde: 1

Kegler: 4 stk.

Veste: 3-10

Hulahopringe: 5



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Stafetløb m/u bold

Øvelsen laves af 2 omgange a 2 minutter.
Spiller 1 dribler ud til 1. kegle med bolden og løber tilbage til start. Spiller 2 løber ud til 1. kegle og dribler tilbage til start.
Spiller 1 dribler ud til 2. kegle og løber tilbage til start, spiller 2 løber ud til 2. kegle og dribler tilbage til start... osv.
Denne øvelse kan laves uden bold, men med samme regler.

Bane: 6 stafet

Mål : 0

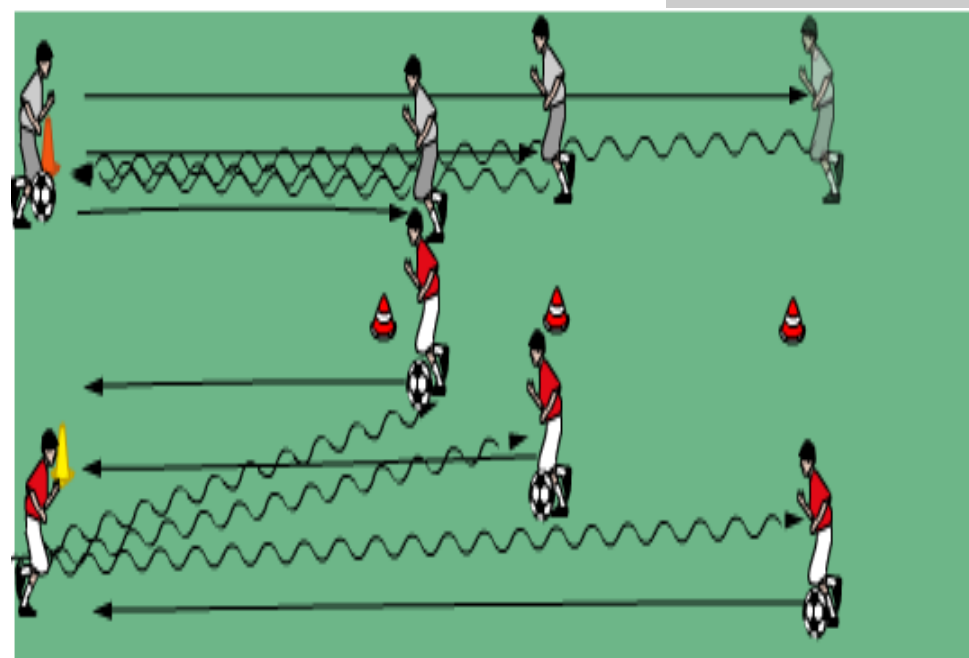
Spillere: 6 - 20

Bolde: 6

Kegler: 24 stk.

Veste: 0

Hulahopringe: 0



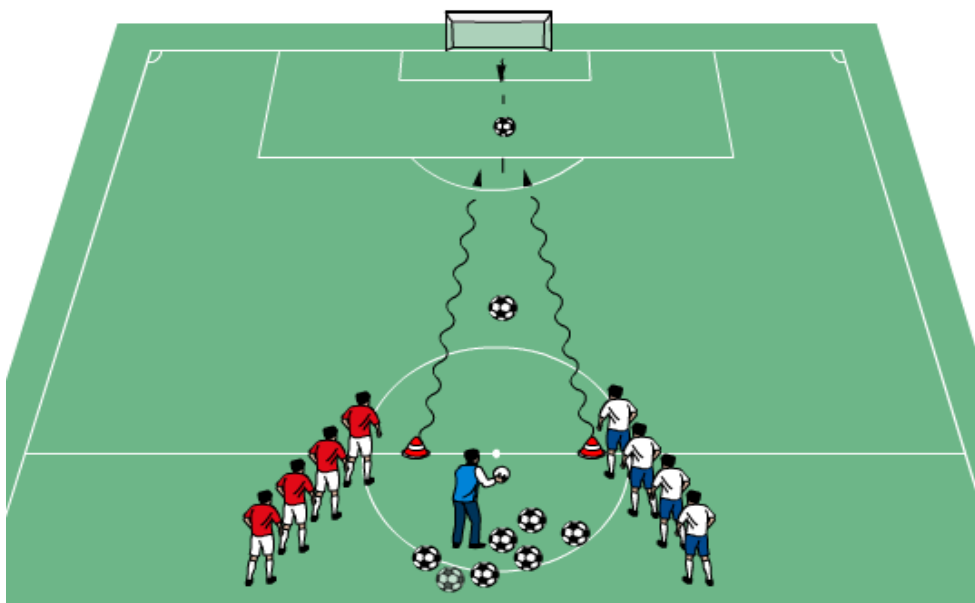
www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Kamp om bolden med skud på mål

Spillerne står i 2 rækker med front mod målet. Træneren kaster bolden ned mellem de 2 første i rækken, de 2 spillere kæmper om bolden, og der skydes på mål.

Bane:	1/2
Mål :	1
Spillere:	10 - 20
Bolde:	10
Kegler:	2 stk.
Veste:	0
Hulahopringe:	0



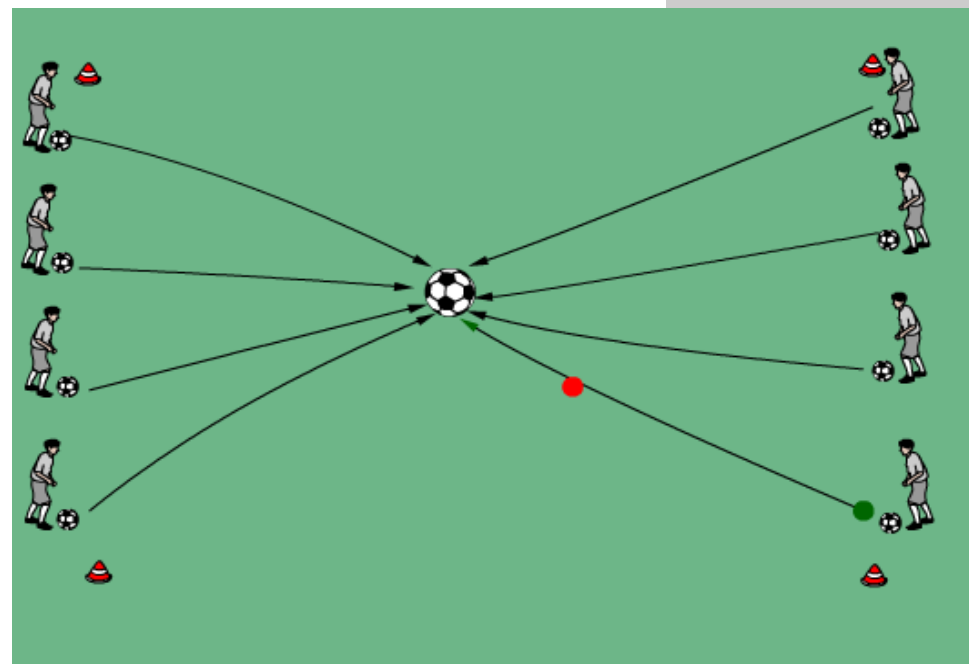
www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Boldkrig

Hver spiller skal have en bold, og der skal ligge en stor bold på midten af banen. Hvert hold skal nu ved hjælp af egne bolde skyde den store bold ned bag det andet holds baglinje. Holdene må kun bruge de bolde, der ligger bag deres egen baglinje. Træneren sparker bolde på midten af banen ud til hvert hold.

Bane:	20x15 m
Mål :	0
Spillere:	6 - 20
Bolde:	6-20 + 1
Kegler:	4 stk.
Veste:	0
Hulahopringe:	0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

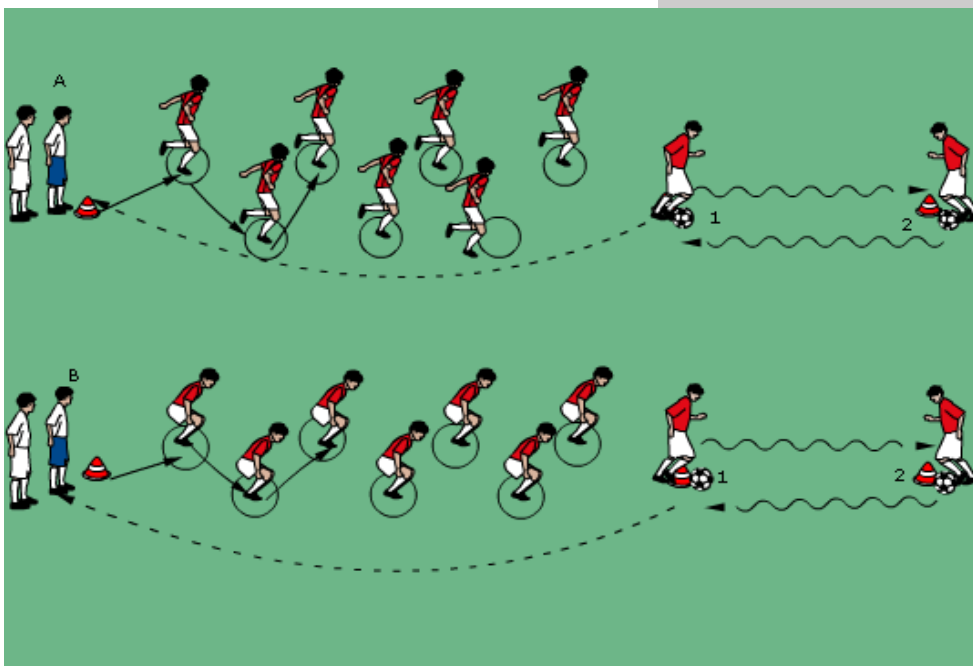
Træning med de yngste

Koordination

Hop skiftevis på højre / venstre ben mellem hulahopringe. For enden af hulahopringe dribler man ud til kegle (2) og tilbage til kegle (1)

Hop på samlede ben mellem hulahopringe. For enden af hulahopringe dribler man ud til kegle (2) og tilbage til kegle (1)

Bane:	
Mål :	0
Spillere:	6 - 8
Bolde:	4
Kegler:	6 stk.
Veste:	0
Hulahopringe:	7 - 14



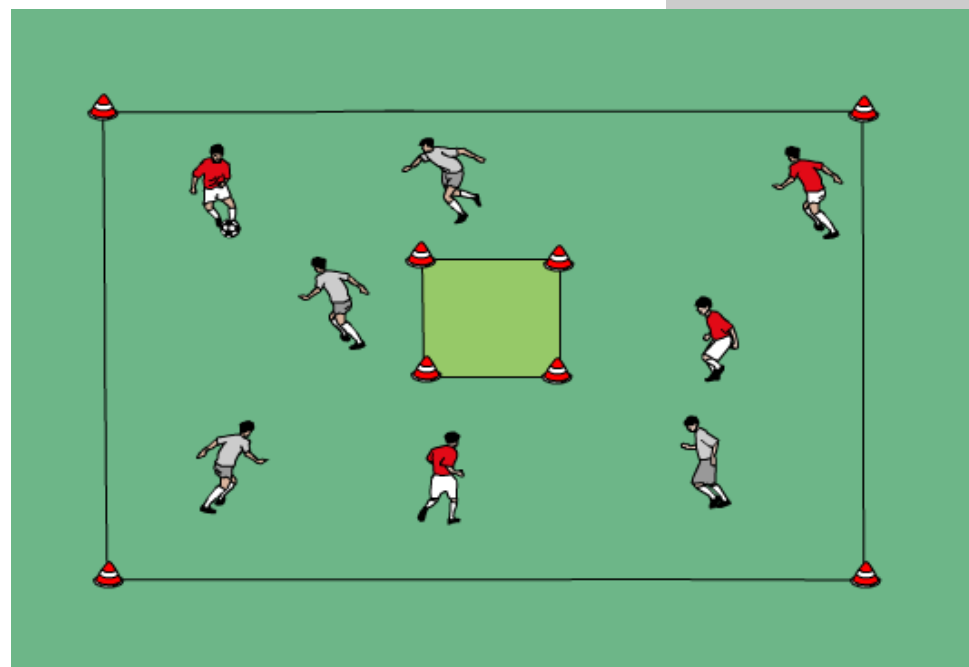
Træning med de yngste

Spil i bredden

Bolden skal i opspillet føres uden om cirklen/ firekant. Spillerne må godt passere igennem (men uden bold).

På en bane omkring midtercirklen eller lign. - se tegningen.

Bane:	25 x 20 m
Mål :	0
Spillere:	6 - 10
Bolde:	1
Kegler:	8 stk.
Veste:	3 - 5
Hulahopringe:	0

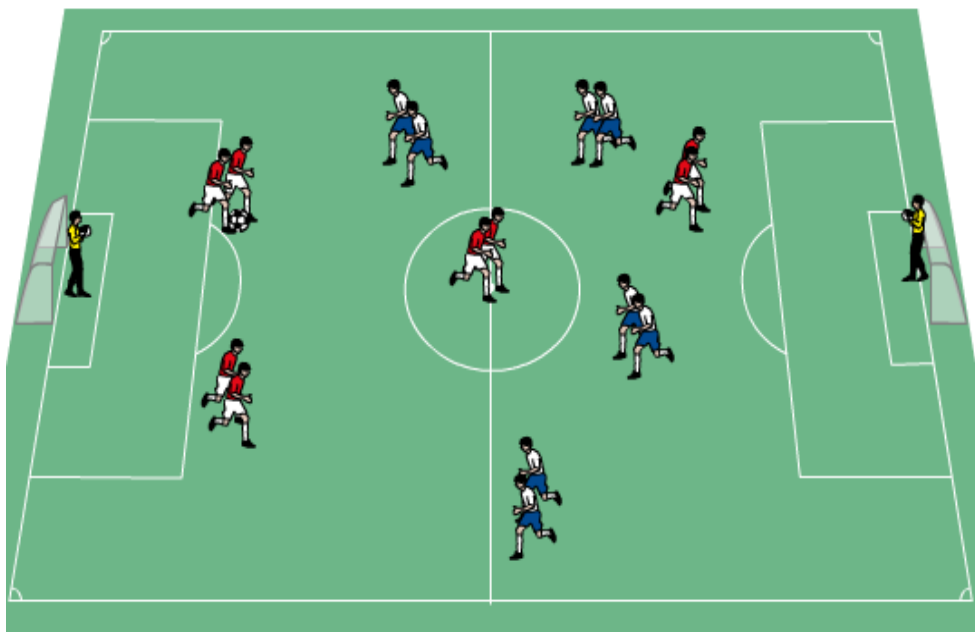


Træning med de yngste

Spil med regler

Der spiller som en normal fodboldkamp,
Regler: 2 spiller skal holde hinanden i hænde
under hele kampen

Bane:	25 x 40 m
Mål :	2
Spillere:	12 - 18
Bolde:	1
Kegler:	0 stk.
Veste:	6 - 10
Hulahopringe:	0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

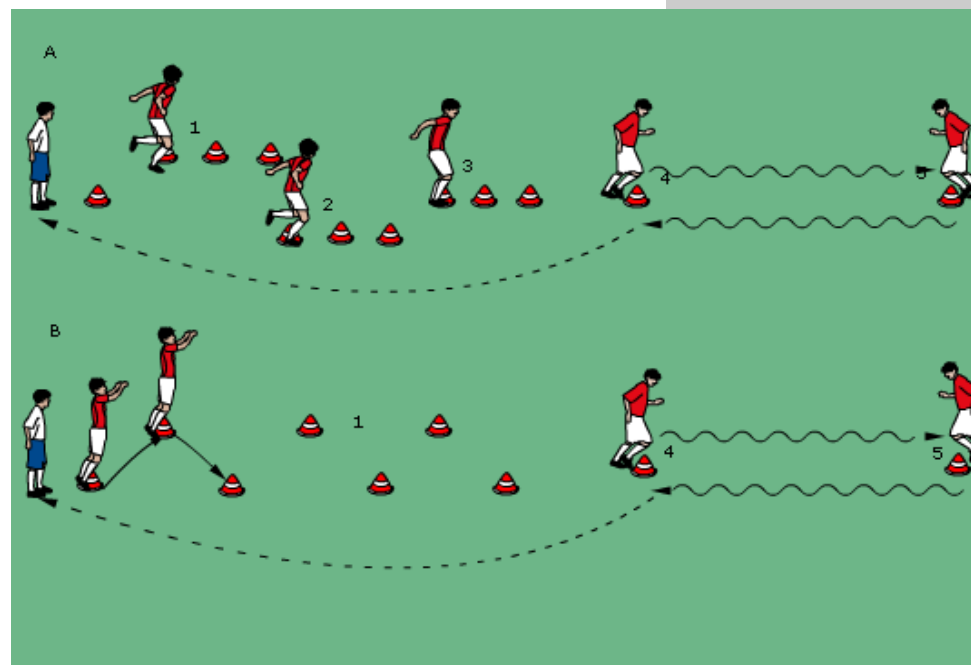
Træning med de yngste

Koordination

Hop på venstre ben ved bane (1), hop på højre ben ved bane (2), hop med samlede ben ved bane (3). For enden af banen (3) dribler man ud til kegle (5) og tilbage til kegle (4)

Hop med tigerspring mellem kegler. For enden af banen (1) dribler man ud til kegle (5) og tilbage til kegle (4)

Bane:	
Mål :	0
Spillere:	6 - 8
Bolde:	4
Kegler:	21 stk.
Veste:	0
Hulahopringe:	0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Koordination

Spurt bane (1), små skridt bane (2), spurt bane (3)

Hop med samlede ben bane (1), spurt bane (2), hop med samlede ben bane (3)

Bane:

Mål : 0

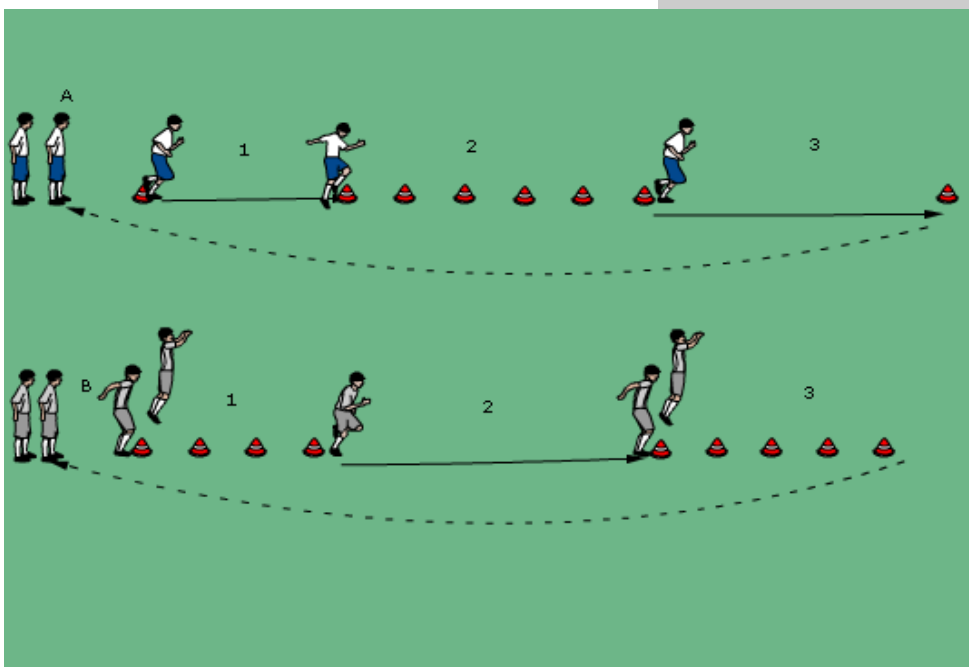
Spillere: 6 - 8

Bolde: 0

Kegler: 17 stk.

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Spil med regler

Der spiller som en normal fodboldkamp,
Regler: Når et hold scorer, skal alle spiller på dette hold bagom deres eget mål, før de igen må begynde at erobre bolden.

Bane: 30 x 50 m

Mål : 2

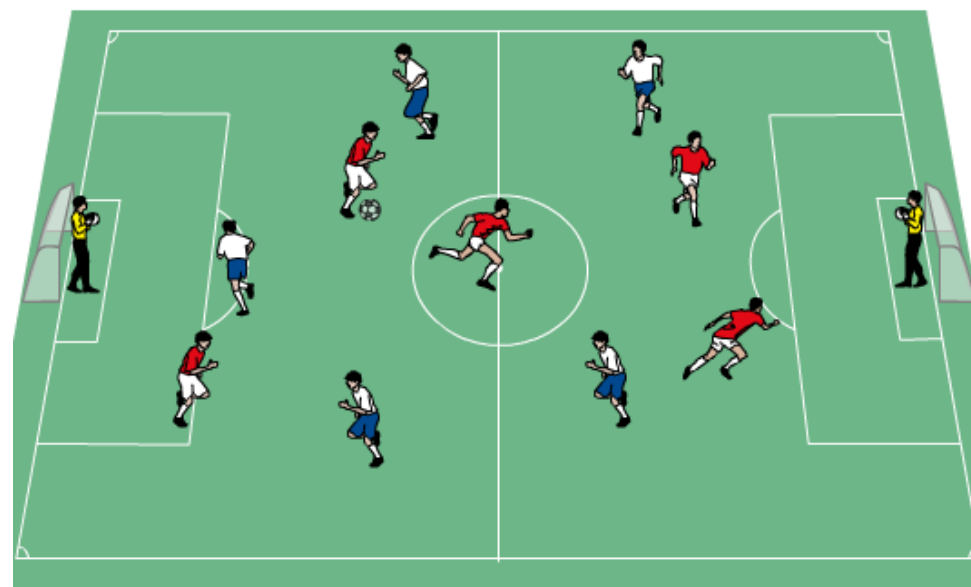
Spillere: 10 - 16

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 5 - 8

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Spil med regler

Der spiller som en normal fodboldkamp,
Regler: Alle spiller (også målmand) skal være over midten (modstanderens banehalvdel) inden der kan lavet mål, hvis der scores inden alle spiller er over tæller målet ikke

Bane: 30 x 50 m

Mål : 2

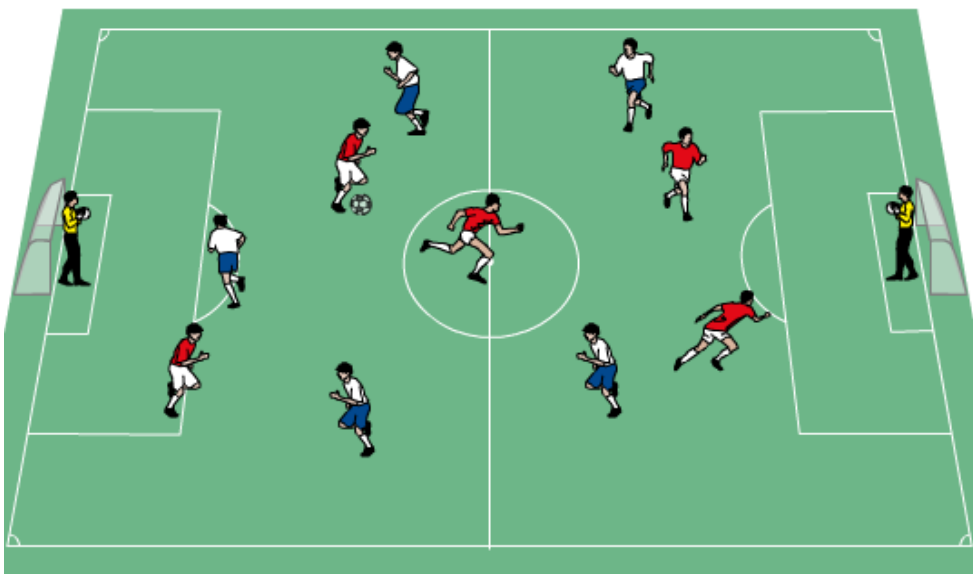
Spillere: 10 - 16

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 5 - 8

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Koordination

Hurtigt løb mellem kegler, hvor begge fødder skal ned ved hver kegle.

Drible mellem kegle 1 og 2.

Høje knæløftninger mellem kegler. Drible mellem kegle 1 og 2.

Bane:

Mål : 0

Spillere: 6 - 8

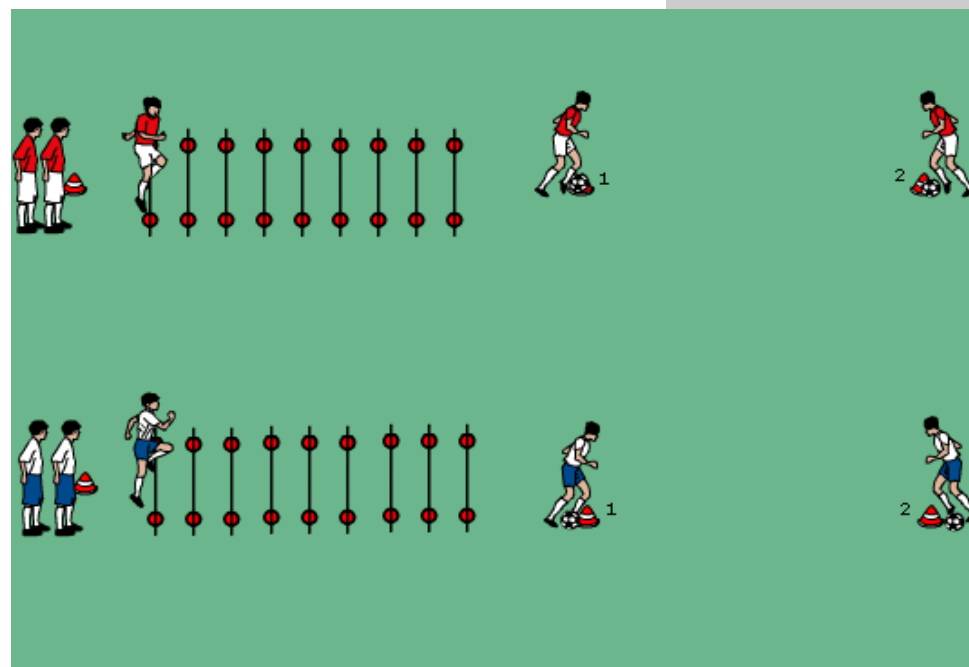
Bolde: 4

Kegler: 6

Forhindringer: 18

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Koordination

Løb under forhindring, hop over forhindring.
Drible mellem kegle 1 og 2.

Hop over forhindring. Drible mellem kegle 1 og 2.

Bane:

Mål : 0

Spillere: 6 - 8

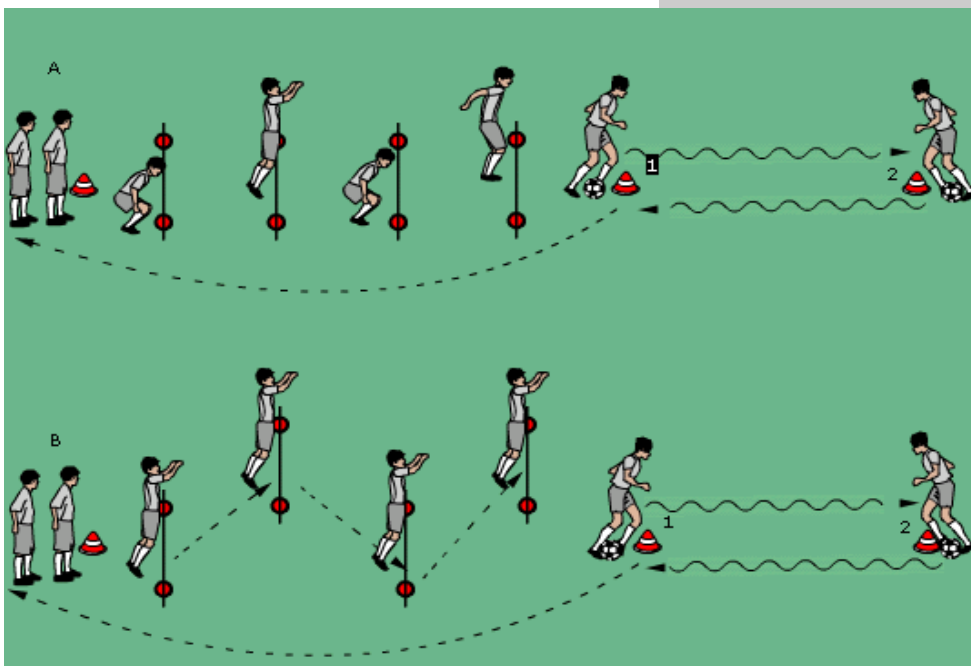
Bolde: 4

Kegler: 6

Forhindringer: 8

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Koordination

Løb baglæns til kegle (2), spurt folæns til kegle (3)

Sidestep med venstre ben forrest til kegle (2), højre forrest til kegle (3),
spurt forlæns til kegle (4)

Bane:

Mål : 0

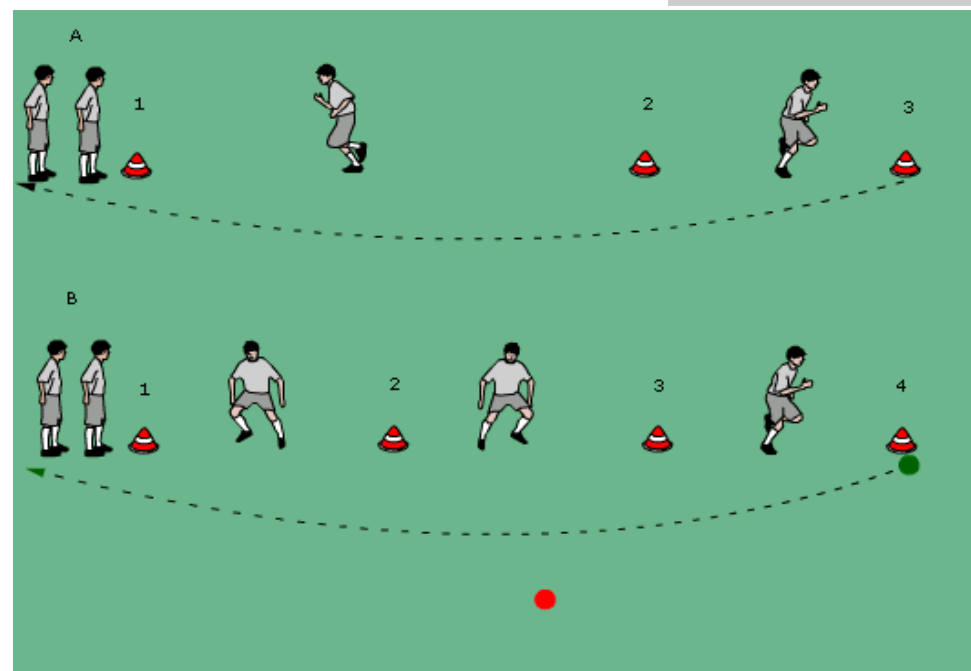
Spillere: 6 - 8

Bolde: 0

Kegler: 7 stk.

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Koordination

Hop skiftevis på højre/venstre ben med sideskift, spurt til kegle (2)

Løb slalom mellem markeringsflag, spurt til kegle (2)

Bane:

Mål : 0

Spillere: 6 - 8

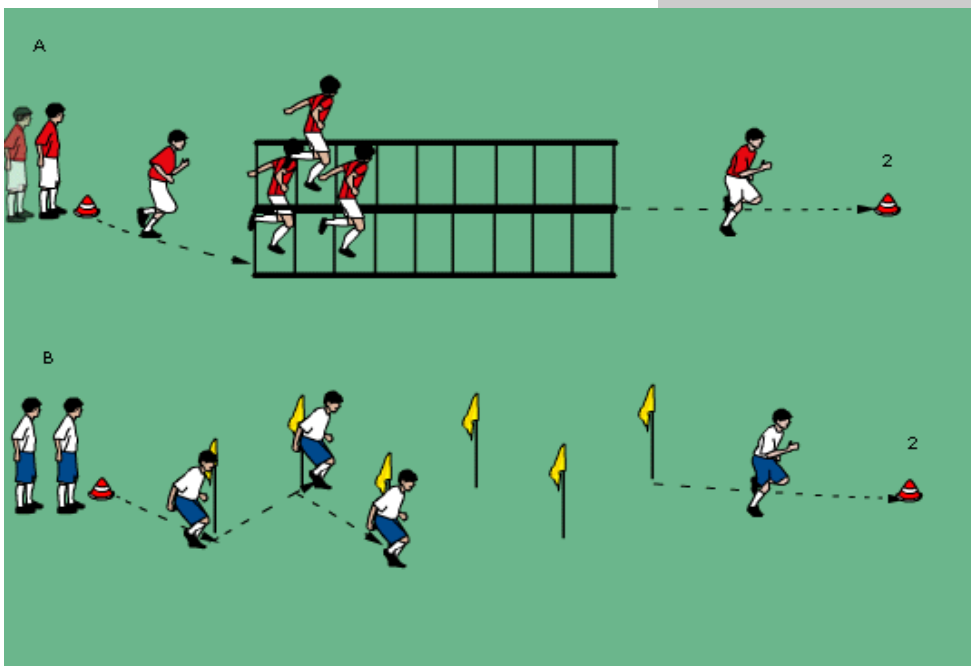
Bolde: 0

Kegler: 4 stk.

Forhindringer: 8

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Koordination

Drible slalom mellem kegler

Drible slalom mellem kegler

Bane:

Mål : 0

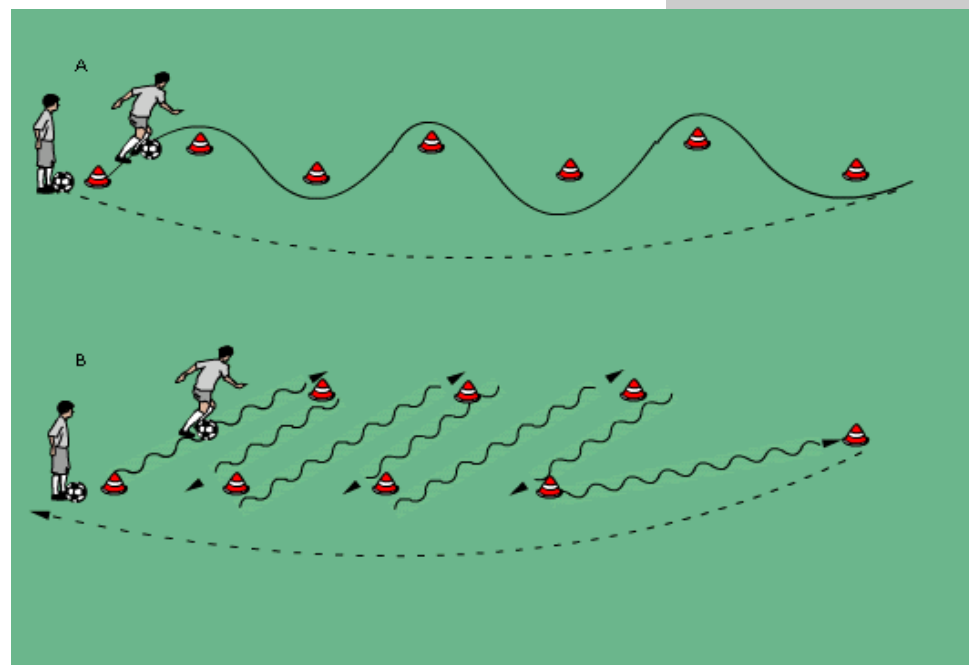
Spillere: 6 - 8

Bolde: 4

Kegler: 15 stk.

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Træning med de yngste

Koordination

Drible med venstre ben bane (1), drible med højre ben bane (2)

Drible bane (1), skyd bolden fra kegle (2), så den rammer mellem kegle 3 og 4, spurt og spil bolden tilbage til næste spiller.

Bane:

Mål : 0

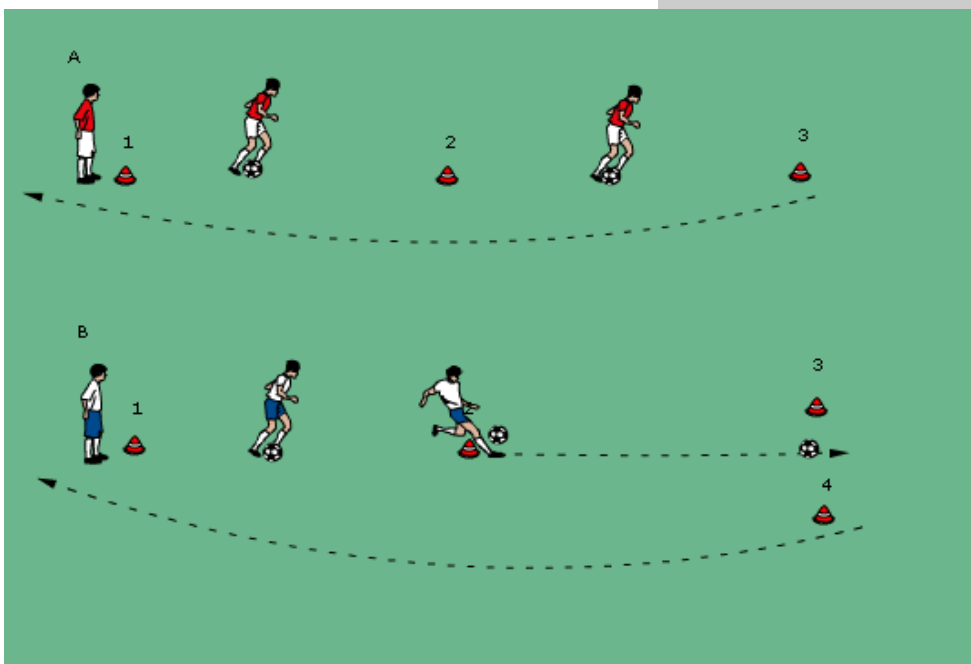
Spillere: 6 - 8

Bolde: 4

Kegler: 7 stk.

Veste: 0

Hulahopringe: 0



Træning med de yngste

Koordination

Hop over forhindring bane (1), løb med små skridt bane (2)

Hop over forhindring bane (1), skyd bolden fra kegle (1), så den rammer mellem kegle 2 og 3, spurt og spil bolden tilbage.

Bane:

Mål : 0

Spillere: 6 - 8

Bolde: 2

Kegler: 6 stk.

Forhindringer: 16

Veste: 0

Hulahopringe: 0

