

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

Træningsøvelser



Taktisk træning

Taktisk træning

Kurset er tilrettelagt som en arbejdsproces, hvor kursisterne på egen krop - gennem praktisk fodboldtræning og teoretiske overvejelser - oplever betydningen af spilleraftaler.

- Taktik kontra spillestil
- Krav kontra samtaler/aftaler

Kursets formål er:

- At kursisterne bliver bevidste om, hvor meget det betyder at lave aftaler, der overholdes - og hvor svært det er.
- At kursisterne lærer, hvordan de kan gennemføre arbejde med aftaler med egne spillere.

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.

Taktisk træning

Beskriv din egen øvelse

Bane:

Mål :

Spillere:

Bolde:

Kegler:

Veste:

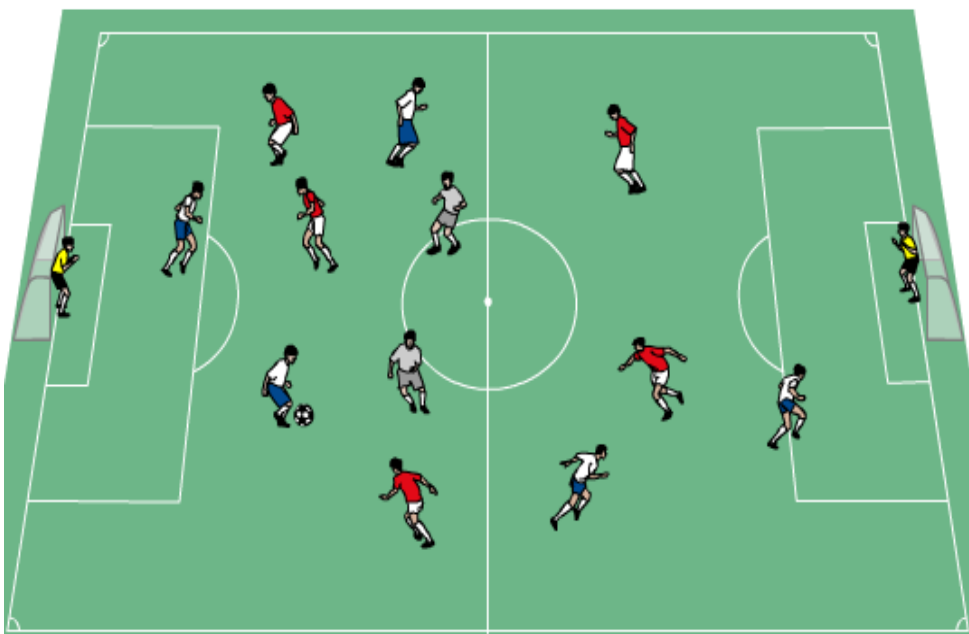
Hulahopringe:

Taktisk træning

Spil med regler

Der spilles som en normal fodboldkamp. Regler: Der er 2 spillere (jokere), som er med begge hold. Dvs. når det ene hold har bolden, er de 2 spillere med dem, når det andet hold har bolden, er de med dem. De 2 må kun bruges til at spille til, eller de må aflevere bolden til en medspiller.

Bane:	25x50 m
Mål :	2
Spillere:	8 - 20
Bolde:	1
Kegler:	6 stk.
Veste:	4 - 10
Hulahopringe:	



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Taktisk træning

Hvert hold har 5 kegler, som de skal passe på. Hvis et hold rammer det andet holds kegler, skal de tage dem med tilbage til deres egne kegler. Det gælder om at få alle det andet holds kegler.

Bane:	15x20
Mål :	0
Spillere:	6 - 20
Bolde:	1
Kegler:	10 stk.
Veste:	6 - 10
Hulahopringe:	0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Vælte/rejse kegler

Der spilles 6 mod 6. Det ene hold skal vælte kegler. Det andet hold skal rejse dem. Der må kun bruges hænder til at vælte/rejse kegler

Bane: 20x20 m

Mål : 0

Spillere: 6 - 10

Bolde: 1

Kegler: 25 stk.

Veste: 6 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der spilles som en normal fodboldkamp. Regler: Når bolden er ude i felt 1 og 2, må modstanderholdet ikke erobre bolden, men man må godt markere spilleren, der befinder sig i feltet.

Bane: 25x50 m

Mål : 2

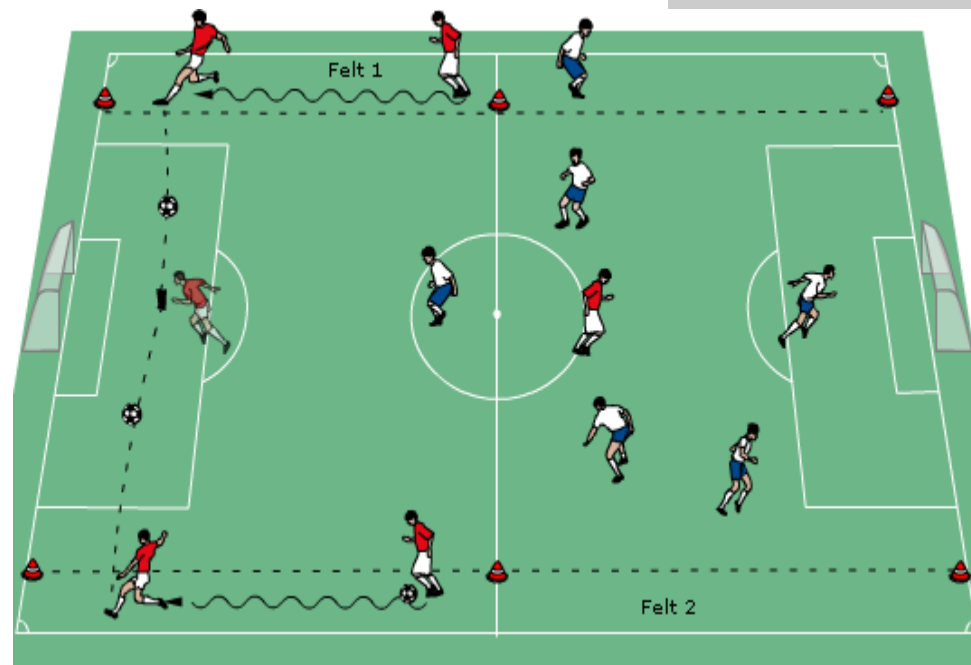
Spillere: 8 - 20

Bolde: 1

Kegler: 6 stk.

Veste: 4 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der spilles 4 mod 2 med 4 mål.

De 4 spillere, der er i marken, skal prøve at score mål i et af de 4 mål. Hvis/når de scorer et mål, skal de dribble rundt om en af de 4 kegler, inden de igen må prøve at score mål.

De 2 andre spillere har hver 2 mål, som de skal dække. Der byttes hvert 3. min.

Bane:	25x25 m
Mål :	0
Spillere:	8 - 20
Bolde:	4 - 10
Kegler:	16 - 20stk.
Veste:	12 - 24
Hulahopringe:	0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Driblebane

Der laves en bane på 15 x 20 m, der skal være

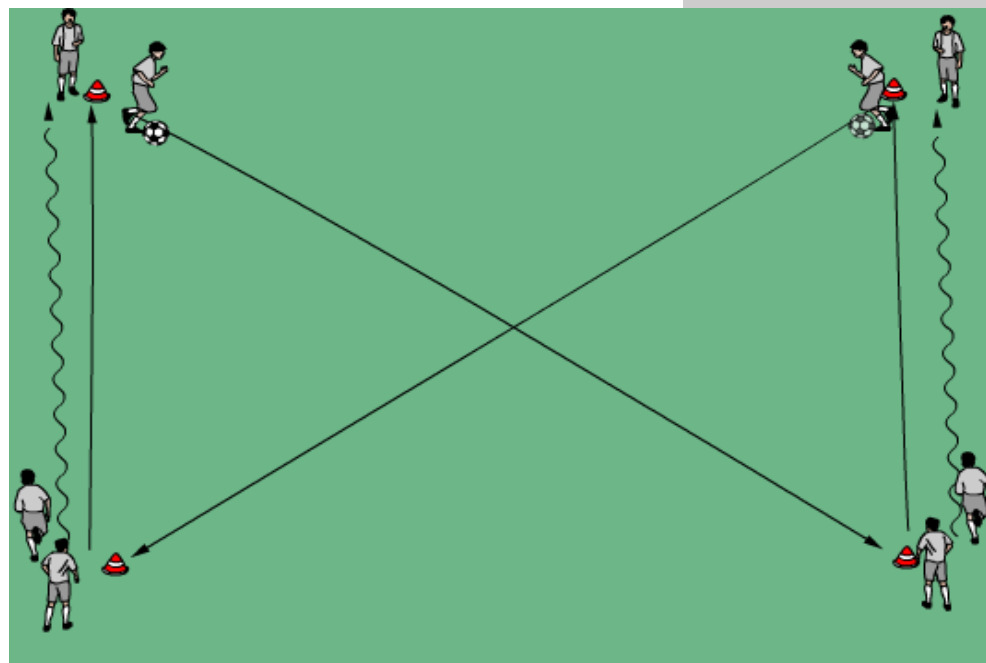
2-3 spillere pr. kegle. Fra kegle 1 til 2 skal der dribles, fra kegle 2 til 3 skal der laves en lang aflevering med spurt, 3 til 4 skal der dribles, fra 4 til 1 skal der laves en lang aflevering med spurt.

Der startes med 1 bold i ca. 2 minutter.

Derefter spilles der med 2 bolde i ca. 2 min.

Til sidst spilles der med 4 bolde.

Bane:	15x20 m
Mål :	0
Spillere:	6 - 20
Bolde:	4
Kegler:	4 stk.
Veste:	0
Hulahopringe:	0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

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: 20x15 m

Mål : 0

Spillere: 6 - 20

Bolde: 1

Kegler: 4 stk.

Veste: 3-10

Hulahopringe: 5



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der skal være 2 spillere på hvert hold. Hvert hold skal have et mål, en bold og 2 veste. De 2 veste skal ligge ved den ene kegle i målet. Når et hold scorer et mål i et af de andre mål, skal de tage en vest med tilbage til deres eget mål. Der spilles i ca. 5 min. Derefter ser man, hvem der har flest veste.

Bane: 25x25 m

Mål : 0

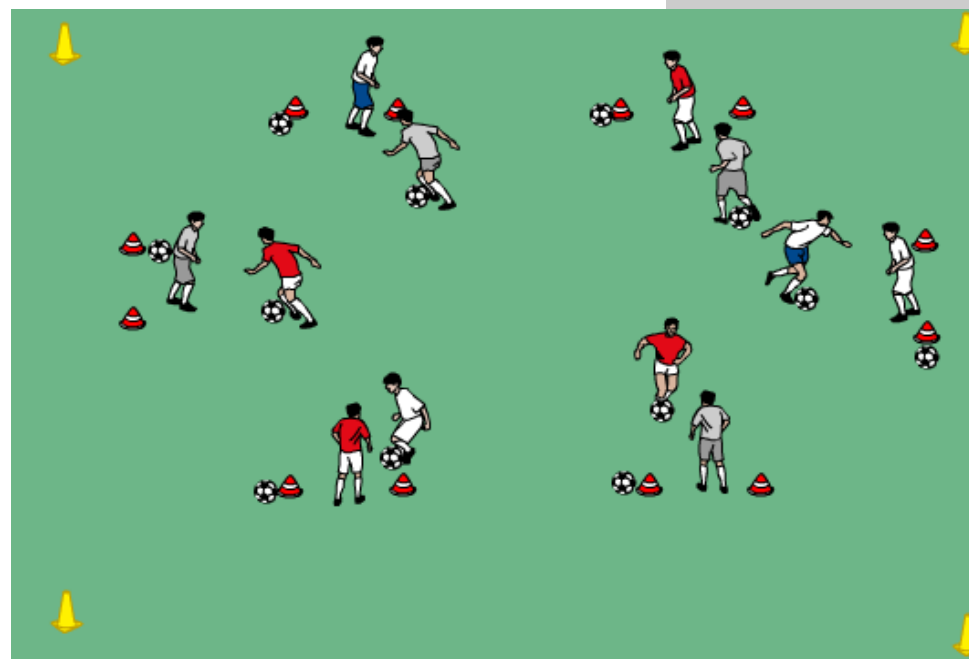
Spillere: 6 - 20

Bolde: 3 - 10

Kegler: 16 - 20stk.

Veste: 12 - 24

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der spilles som en normal fodboldkamp.
Regler: Når et hold er i angreb, skal det andet hold beholde 2 spillere over midten. Der ved kommer det ene hold i overtal.

Bane: 25 x 40 m

Mål : 2

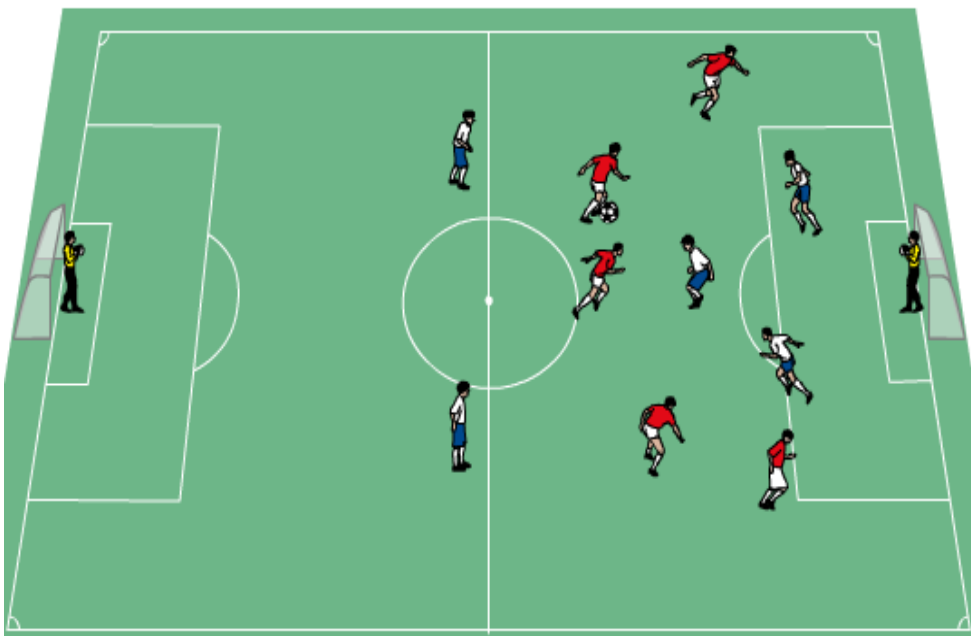
Spillere: 12 - 18

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 6 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med længere spark

Imellem to områder afmærkes en neutral zone, hvor spillerne ikke må røre bolden.
Scoring kan ske ved at dribble bolden over baglinjen.

Bane: 40x20 m

Mål : 0

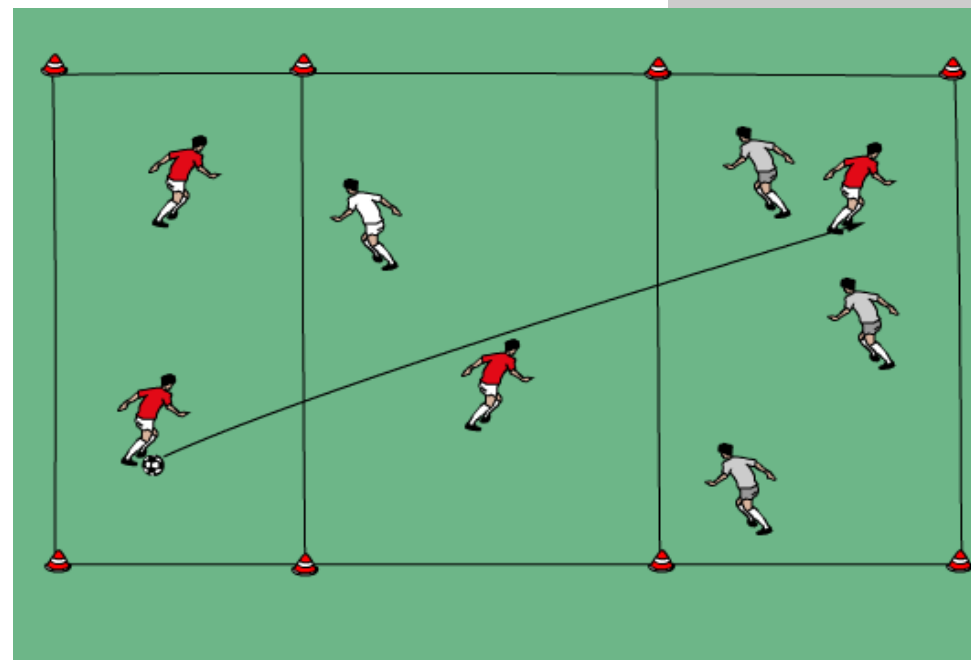
Spillere: 6 - 20

Bolde: 1

Kegler: 8 stk.

Veste: 3 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil i bredden

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

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

Bane: 25x20 m

Mål : 0

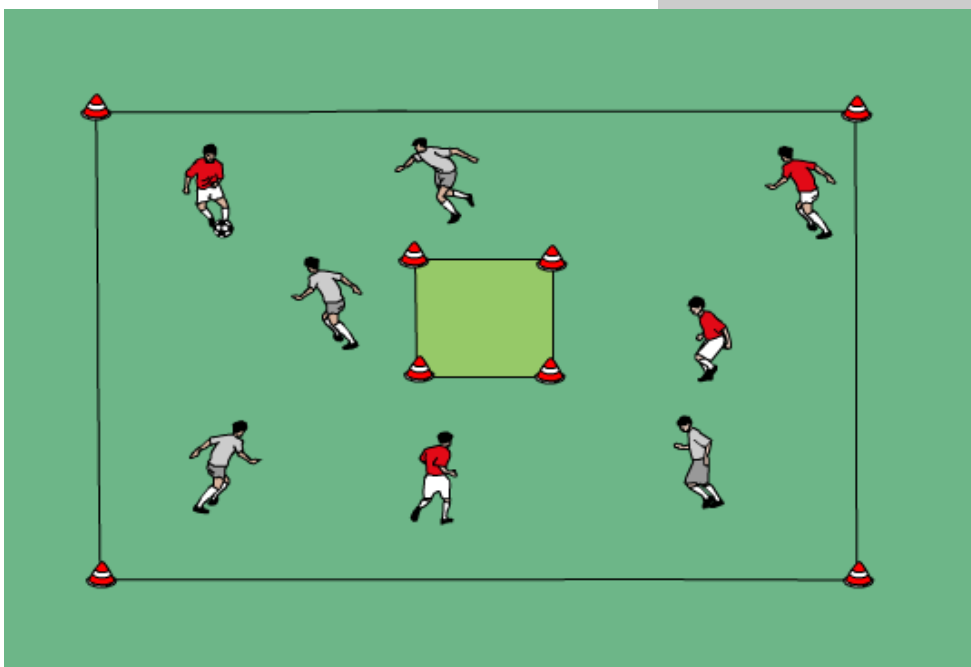
Spillere: 6 - 20

Bolde: 1

Kegler: 8 stk.

Veste: 3 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der spilles som en normal fodboldkamp. Regler: Hvis bolden skydes ud over bag- el. sidelinje, skal spilleren, der har skudt bolden ud over linjen, selv hente bolden og lægge den ved en kegle. Det andet hold må tage den bold, som allerede ligger ved keglen, og starte spillet med det samme.

Bane: 25 x 40 m

Mål : 2

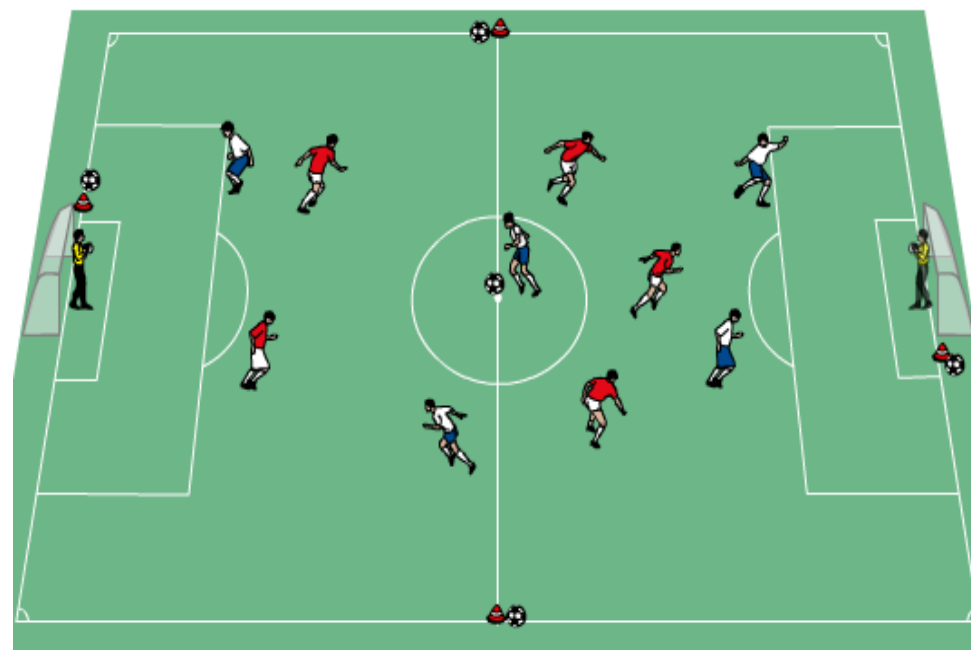
Spillere: 12 - 18

Bolde: 5

Kegler: 4 stk.

Veste: 6 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der spilles som en normal fodboldkamp.

Regler: 2 og 2 skal spillerne holde hinanden i hånden under hele kampen

Bane: 25 x 40 m

Mål : 2

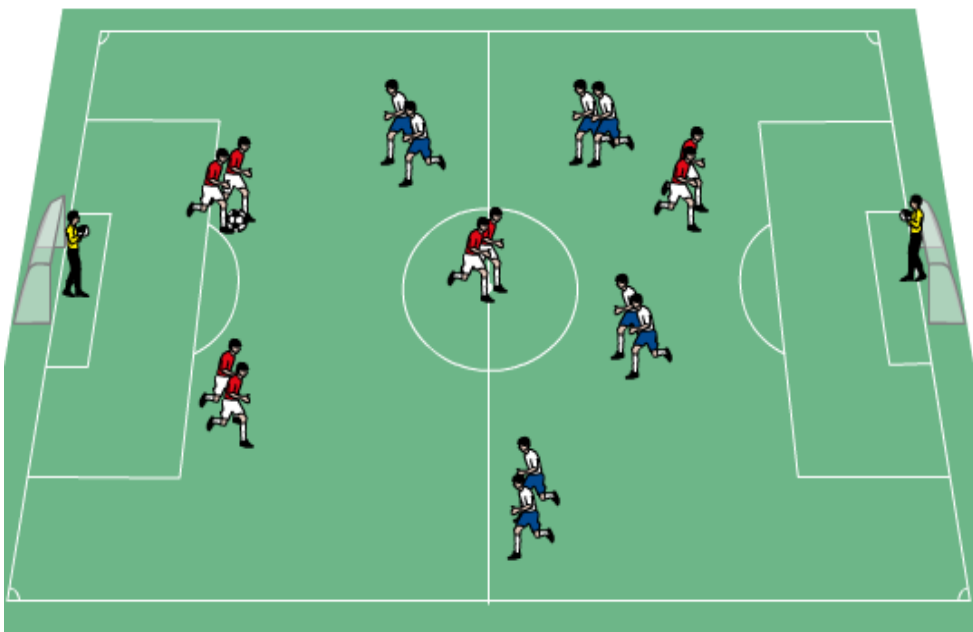
Spillere: 12 - 18

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 6 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil i bredden – til 4 mål

Almindeligt spil til fire mål, som vist på tegningen. F.eks. 3:3 el. 5:5. Træner kan give målene numre eller farver og under spillet bestemme, hvilke(t) mål, der må scores på.

Bane: 20x20 m

Mål : 4

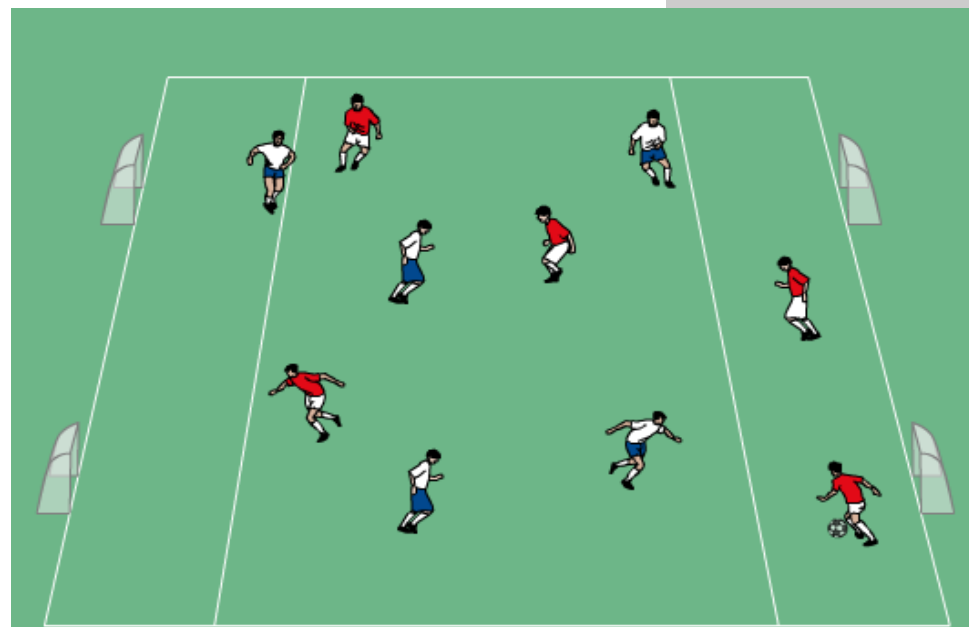
Spillere: 8 - 20

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 3 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil i dybden

Det hold, som ikke har bolden, skal have en spiller placeret i målet. Altså tre mod to i marken. En af spillerne på det angribende hold skal være bagved angrebslinjen.

Bane: ½ bane

Mål : 1

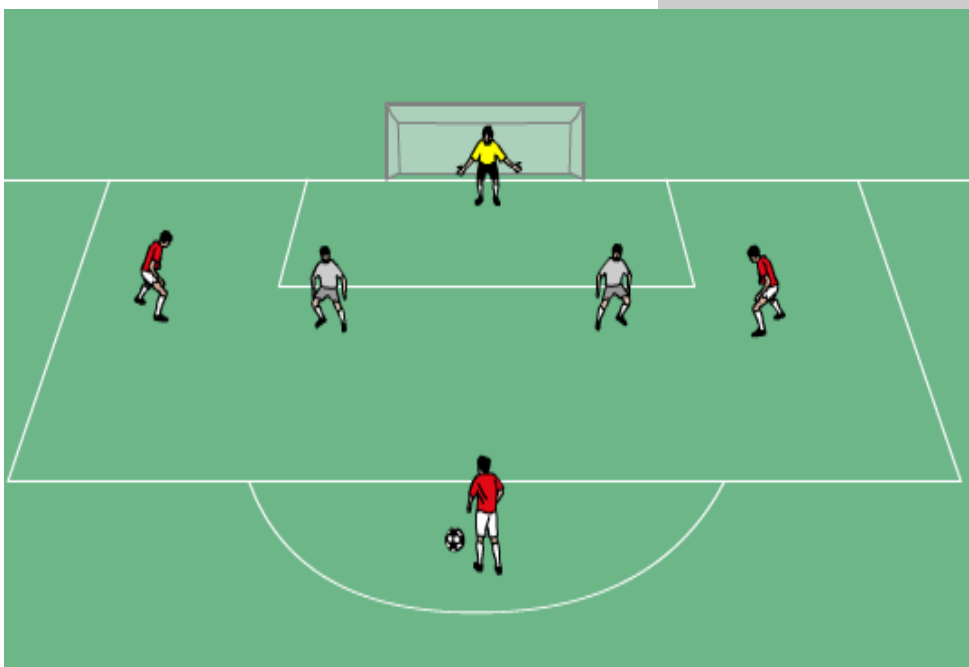
Spillere: 6 - 8

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 3 - 4

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

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

Bane: 30 x 50 m

Mål : 2

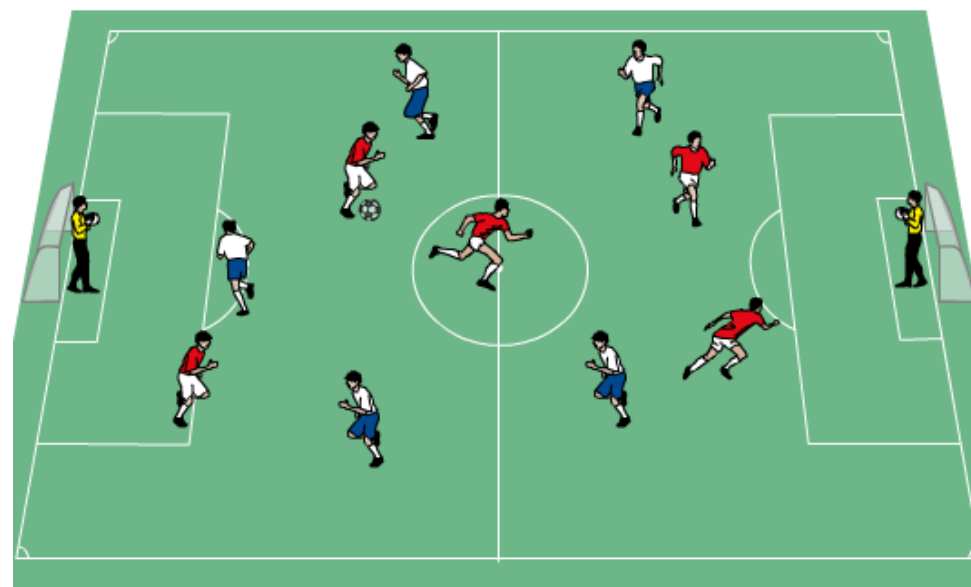
Spillere: 10 - 16

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 5 - 8

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der spiller som en normal fodboldkamp.

Regler: Alle spillere (også målmand) skal være over midten (modstanderens banehalvdel), inden der kan laves mål. Hvis der scores, inden alle spillere er over midten, tæller målet ikke

Bane: 30 x 50 m

Mål : 2

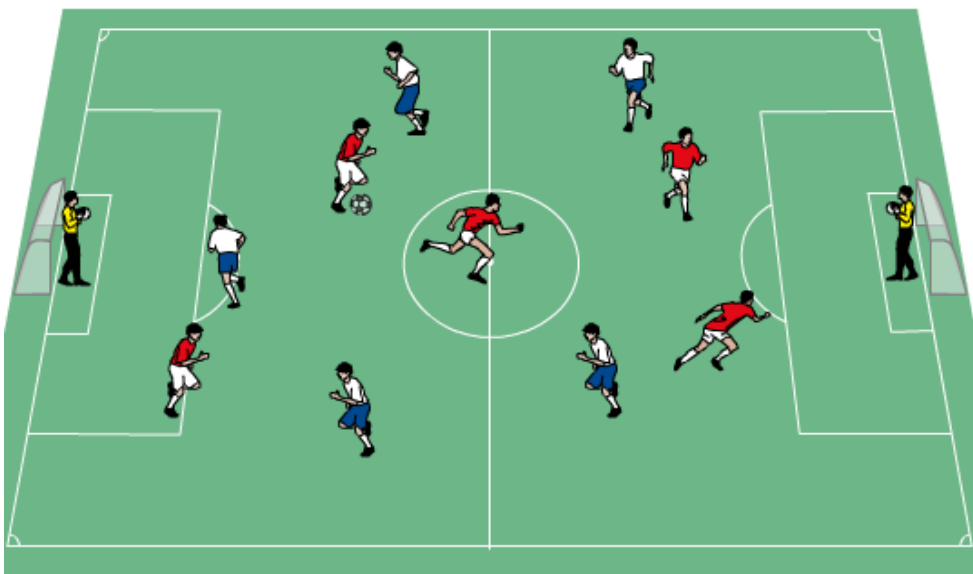
Spillere: 10 - 16

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 5 - 8

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil i dybden med to baner

Hvert hold deles i to lige store hold. Se område på tegning. Halvdelen af holdet spiller på den ene side af "grænsen" og den anden halvdel på den anden. Der scores, når en spiller på én side af grænsen spiller til en medspiller på den anden, og denne griber bolden.

Bane:

Mål : 0

Spillere: 6 - 8

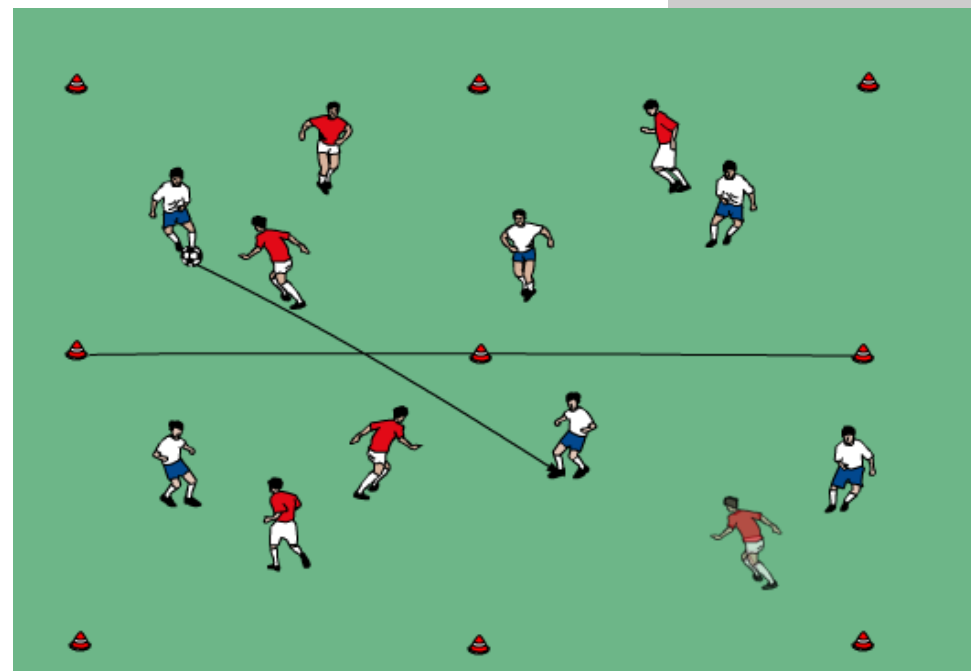
Bolde: 4

Kegler: 6

Forhindringer: 18

Veste: 0

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med lange og høje afleveringer

Under opspil må bolden ikke berøre græsset i det midterste felt. Berør bolden græsset, overtager det andet hold bolden. Feltets bredde kan varieres. Spillere må godt passere det midterste felt.

Bane: 40x20 m

Mål : 0

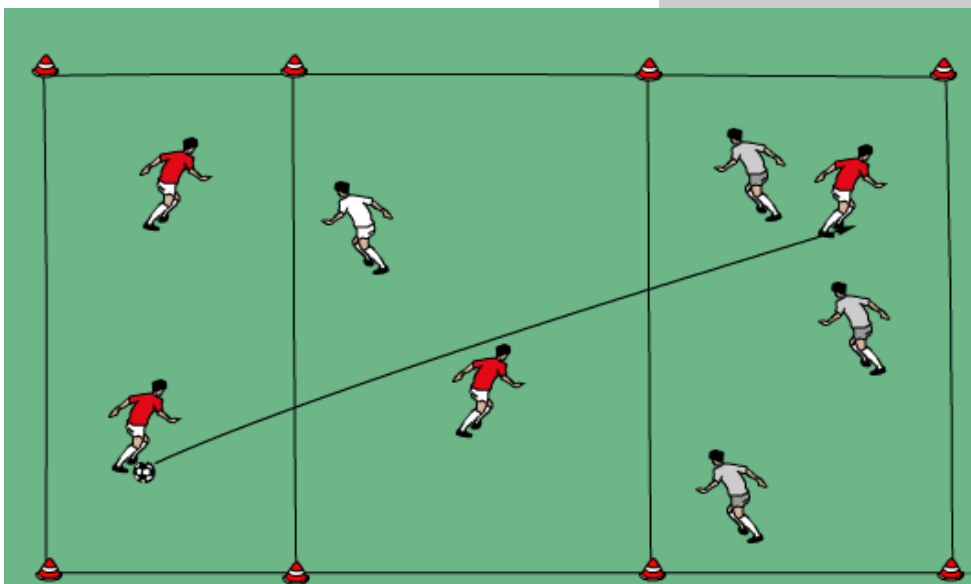
Spillere: 6 - 12

Bolde: 1

Kegler: 8 stk.

Veste: 3 - 6

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil med regler

Der spilles som en normal fodboldkamp.
Regler: Der spilles med 2 bolde ad gangen

Bane: 30x50 m

Mål : 2

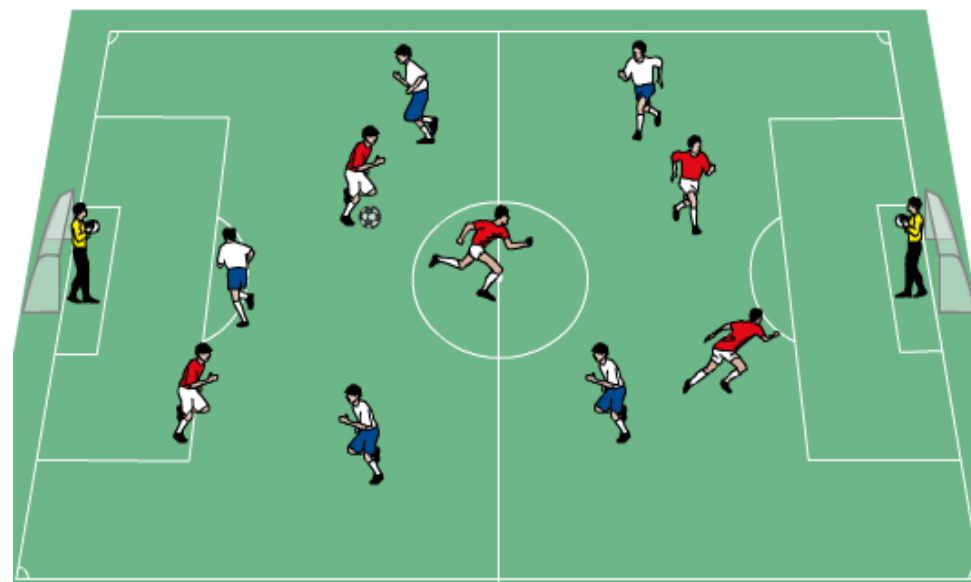
Spillere: 6 - 20

Bolde: 2

Kegler: 0 stk.

Veste: 3 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Boldkrig

F.eks. 5:5 på et lille afgrænset område. Bolden spilles med hænderne. Treskridtsregel som i håndbold. Det gælder om at holde bolden inden for egne rækker. Hvis man kan berøre en spiller, som har bolden, skifter bolden over til det andet hold (en skumbold er let at gribe).

Bane: 10x20

Mål : 0

Spillere: 6 - 20

Bolde: 1

Kegler: 4 stk.

Veste: 3 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil på omvendte mål

Spille 7:7 eller 5:5 til omvendte mål. Der må ikke løbes igennem feltet, men bolden må gerne sparkes igennem.

Bane: 20x10 m

Mål : 2

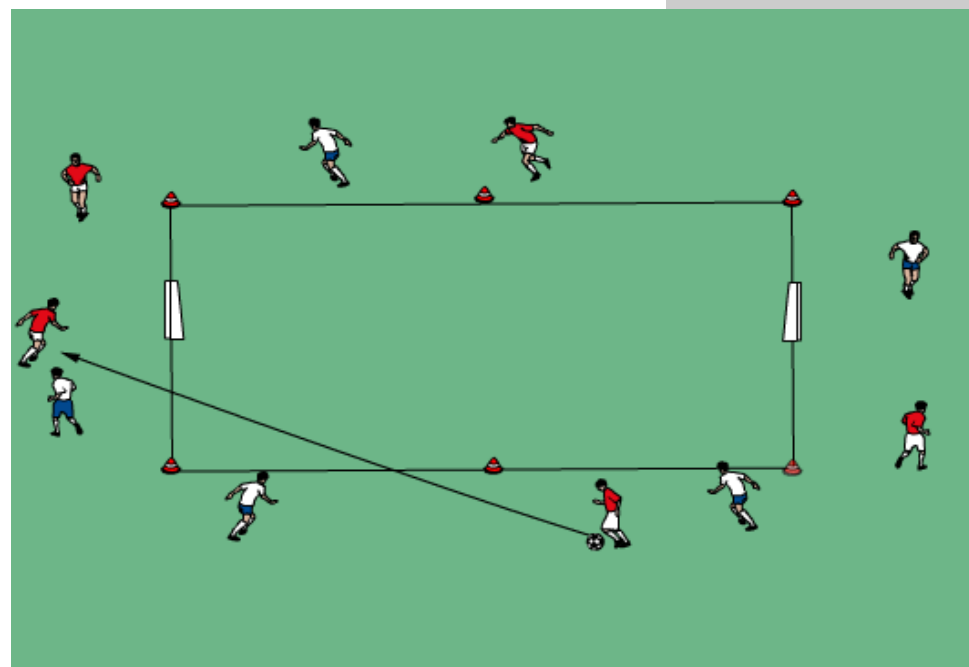
Spillere: 6 - 12

Bolde: 1

Kegler: 6 stk.

Veste: 3 - 6

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spilbarhed

Målene ser ud som vist på tegningen (4 toppe + 1 kegle).

Der spilles 3:3 eller flere. Der scores ved at ramme keglen. Hvert hold forsvarer sin kegle. Spillerne må ikke opholde sig i cirklerne eller løbe igennem dem.

Bane: 20x10 m

Mål : 0

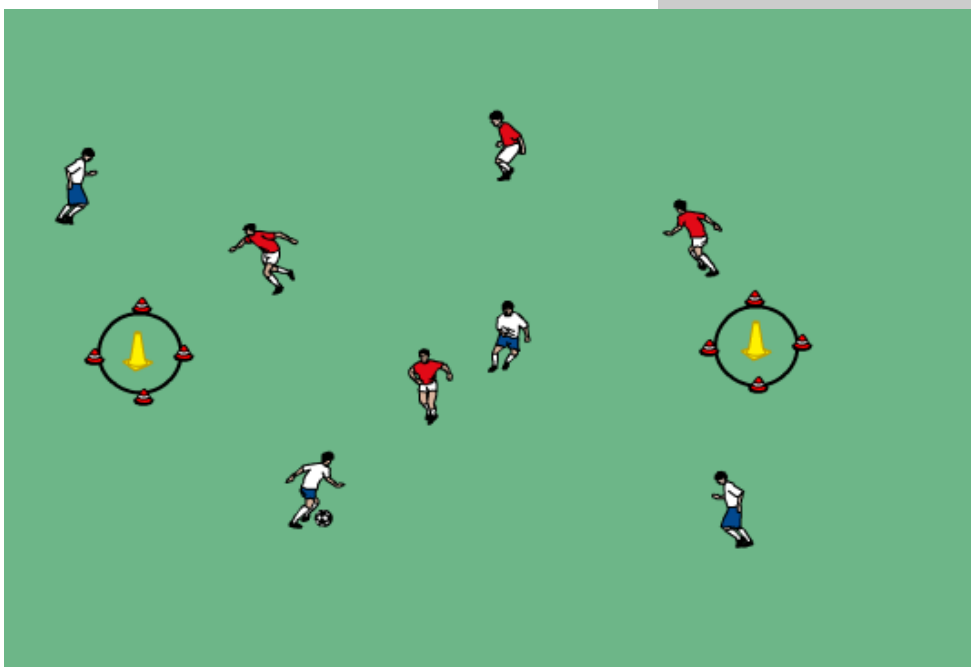
Spillere: 6 - 12

Bolde: 1

Kegler: 8 stk.

Veste: 3 - 6

Hulahopringe: 2



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland

Taktisk træning

Spil i bredden og dybden

Der spilles 3:3 eller flere på en bane som vist på tegning. Et hold forsvarer de to mål på den ene langside og angriber de to på den anden.

Bane: 20x20 m

Mål : 4

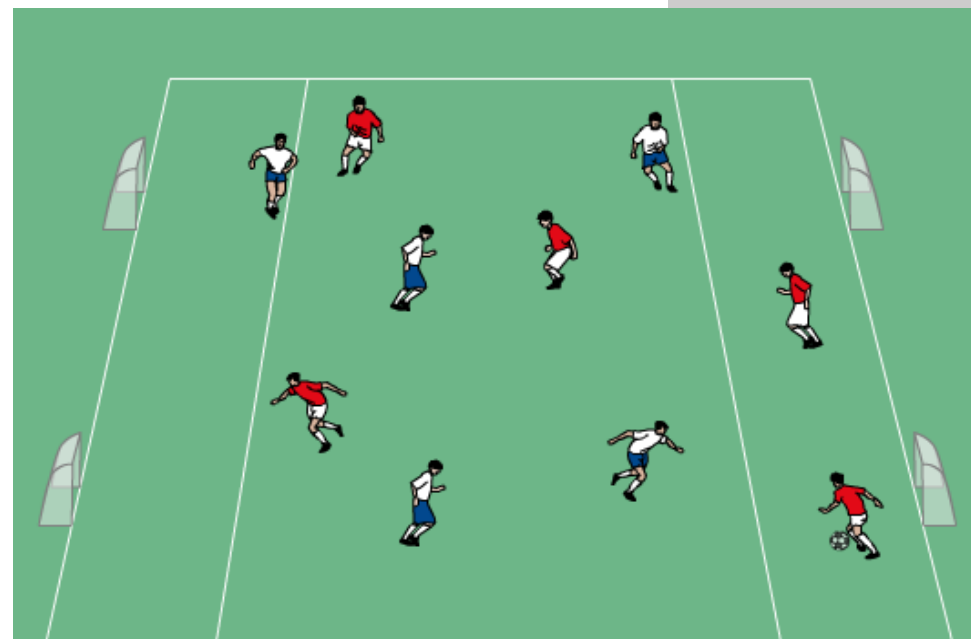
Spillere: 8 - 20

Bolde: 1

Kegler: 0 stk.

Veste: 4 - 10

Hulahopringe: 0



www.dgi.dk/fodbold/oestjylland