

INSPIRATION TIL TRÆNING

TIL TRÆNERE
OG HJÆLPETRÆNERE



[FACEBOOK.COM/PIGERAKETTEN](https://www.facebook.com/pigeraketten)



EN DEL AF
NOGET STØRRE

KÆRE TRÆNER OG HJÆLPETRÆNER

Din klub har valgt at afholde Pigeraketten og derfor også valgt at sætte fokus på det fodboldtilbud, som I tilbyder til pigerne.

Vi har udarbejdet dette hæfte til dig, så du kan hjælpe klubben med at sikre en god effekt af Pigeraketten.

Når pigerne kommer til første træning efter Pigeraketten, så er det dig de møder og det er dig, der skal sikre, at de føler sig velkommen i klubben. Derfor er det vigtigt, at du tænker over, hvordan du modtager dem og giver dem en god og tryk oplevelse.

Spørges pigerne til, hvorfor de deltager 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

Igen i år, har I som klub mulighed for at tilkøbe en materialepakke fra Tress med en god besparelse. Materialepakken indeholder nogle af redskaberne fra Pigeraketten og kan med fordel anvendes i de efterfølgende træninger efter klubbens Pigeraket afvikling. I dette hæfte finder du bl.a. inspiration til hvordan du inddrager disse materialer i træningen.

Læs mere om materialepakken fra Tress samt hvordan du bestiller den på www.dbu/pigeraketten.



Udover konkrete øvelser får du, i dette hæfte, også anbefalinger og tips til, hvordan du kan tilrettelægge en træning bl.a. hvor materialerne fra Tress indgår. Alt dette for at øge chancen for, at pigerne går hele vejen fra pigeraket til pigerekret, for at ende som medlem i klubben og fodboldspiller på dit hold.

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

OTTE 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. Husk også at fortælle pigerne, hvorfor I laver øvelsen.

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 inddеле 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.

8. Den gode afrunding

Slut træningen af med at samle pigerne i en rundkreds hvor alle sidder ned. Snak om, hvordan træningen gik: Synes de det var sjovt? Hvad var sjovest? Hvad var svært? Blev de dygtigere? Som træner er det vigtigt, at du sørger for, at alle bliver hørt og at der rundes godt af.



METODE TIL TILPASNING OG JUSTERING 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)

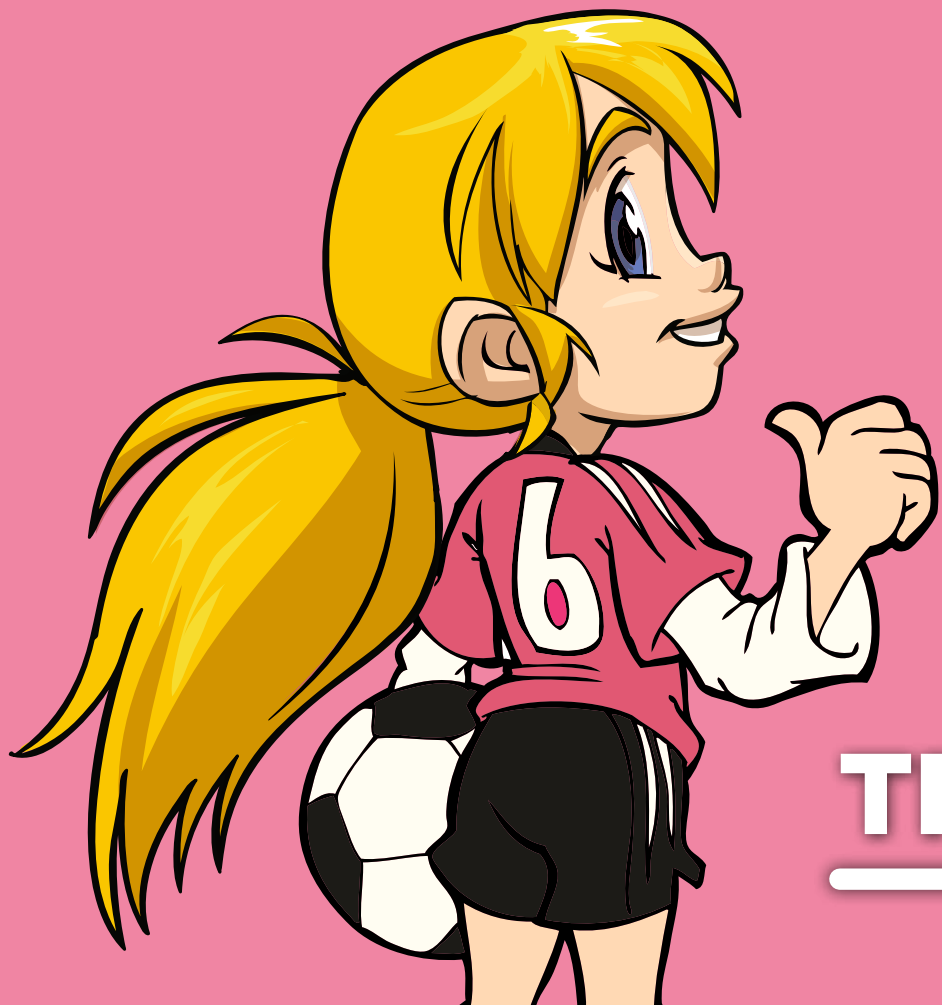
VIS - færdighed, øvelse eller aktivitet så kort og præcist som muligt

- Ved at VISE og FORKLARE øvelsen, tilgodeser træneren enhver læringstype
- Ved at præsentere og igangsætte kort og præcist, kommer 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.

SPILHJULET

Spilhjulet er et refleksions- og planlægningsværktøj som du som træner kan anvende til at justere øvelser. Spilhjulet består af seks parametre: Mål, Bold, Spillerantal, Regler/ Betingelser, Bold og Bane. Hvis der ændres på et parameter i spilhjulet, påvirker det aktiviteten.





**FØRSTE
TRÆNING**

DAGENS FOKUS – DE GODE VENSKABER

ALLE HILSER PÅ ALLE

Begynd træningstiden med at fortælle dit hold, at du ønsker at det skal være en del af kulturen, at alle hilser på hinanden i klubben – uanset hvor lidt eller hvor meget man kender hinanden. Begrundelsen er ganske simpel – når et barn bliver hilst på i klubben, føler vedkommende sig typisk set og velkommen, og barnet får en fornemmelse af at høre til – at være en del af et fællesskab.

- Fortæl børnene, hvorfor det er vigtigt at hilse på hinanden
- Formuler "aftaler" for, hvordan I generelt hilser på hinanden på holdet
- For at fastholde fokus kan du have "hilselege", hvor pigerne hver uge sammen finder på forskellige hilsevarianter fx fodhilsen, albuehilsen, high five, klappehilsner mv.

Vær selv en god rollemodel – hils på de nye piger og deres forældre når de ankommer. Hvis pigerne er generte, kan du med fordel starte med at hilse på pigernes forældre. Snak gerne med de piger, som allerede er aktive fodboldspillere i klubben, om hvordan man tager godt imod nye piger på holdet. Spørg dem fx "Hvad synes I var svært da I startede?" og "Hvordan hilser vi på nye holdkammerater?"

START OG SLUT TRÆNINGEN SAMMEN

Det er altid en god ide at starte og slutte træningen sammen og dermed styrke holdånden, da pigerne oplever, at de er en del af noget og at de hører til. Samtidig giver en fælles start og afslutning gode muligheder for, at du som træner kan give fælles holdbeskeder.

Start gerne træningen med, at alle samles og hilser på hinanden – præsenter gerne de nye spillere. Herefter kan du lade alle fra årgangen stille sig på en eller på to rækker, og derefter gå rundt og benytte holdets "hilselege" mens de siger "god træning".

Lav gerne en kort afslutning, fx ved at råbe holdets kampråb eller råbe "1-2-3 tak for i dag!". Hjælp holdet med at finde et fælles kampråb, det behøver ikke være langt, det skal blot være sjovt og nemt at huske. Husk altid at introducere nye spillere til kampråbet og øv jer gerne på kampråbet på vej ud til banen, på vej ind fra banen og før og efter kampen.

HOLD-BUDDY FOR NYE BØRN

Allerede inden Pigeraketten kan du med fordel tale med dine spillere om, hvordan holdet bedst muligt tager imod de nye spillere. Du kan med fordel tale med dem om, at det kan være svært at starte som ny spiller. Du kan også introducere ideen om en hold-buddy for dine spillere og forklare dem, at en hold-buddy tager sig af en ny spiller og sørger for at vedkommende får en god start. Opgaven som hold-buddy varer ca. 3 uger og opgaven som hold-buddy er at fortælle den nye spiller om skrevne og uskrevne regler og give praktiske informationer, fx om, hvor boldene ligger, om særlige traditioner i klubben og om, hvor omklædningsrummet er.

VENNESTAFETTEN

For at sætte fokus på kammeratskabet og tydeliggøre værdien i at være en god kammerat, kan du motivere spillerne til at gøre en ekstra indsats for netop det, ved at indføre en vennestafet. Vennestafetten kan fx være en kasket, et svedarmbånd, en bamse eller en t-shirt. Træneren udpeger hver uge en spiller, som har gjort noget særligt for at være en god kammerat, og som dermed modtager vennestafetten. Det kan fx være at rose sine holdkammerater, at bakke op om en

spiller, som har misset en målchance, at tage godt imod en ny spiller, at trøste en medspiller, der var ked af det, eller at låne en træningstrøje ud til en, der har glemmt sin.

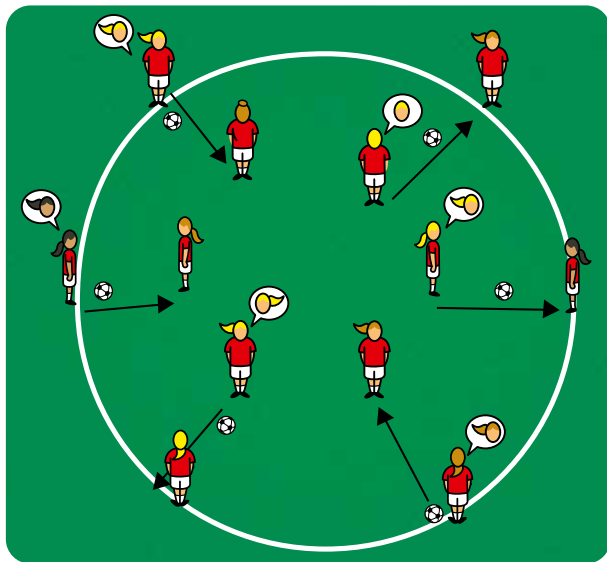
Start stafetten sådan her:

- Reflekter og tal med holdet om, hvad en god kammerat er
- Ugens sidste træningsdag afsluttes med, at holdets samles og stafetten gives videre
- Lad gerne pigerne være med til at bestemme, hvem der skal have stafetten og hvorfor
- Som træner er det dit ansvar at sørge for, at alle prøver at have stafetten og at grunden for tildelingen varierer, så alle har en fair chance for at få stafetten.
- Sæt ord på hvorfor vedkommende får vennestafetten, så det bliver tydeligt for alle hvilke værdier der er på holdet. Inddrag gerne piger og bed dem fortælle hvorfor deres holdkammerat har været en god ven. Derved øver pigerne sig i at rose hinanden.

NAVNELEG 1

FORMÅL:

- Lære hinanden og kende
- Blive opmærksomme på hinanden
- Øve afleveringer



FORBEREDELSE:

Halvdelen af spillerne placeres i en cirkel, den anden halvdel står inde i cirklen overfor en medspiller. Brug fx midtercirklen af en fodboldbane.

SÅDAN GØR I:

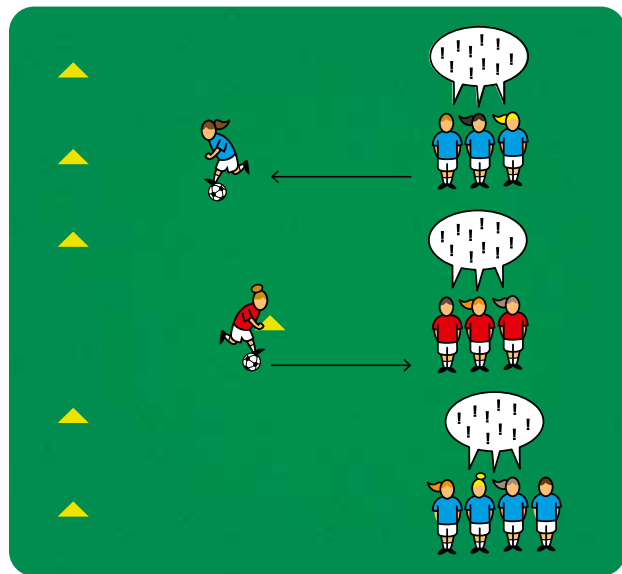
Spillerne står overfor hinanden to og to med en bold pr. makkerpar.

- 1. Udvikling:** Pigerne afleverer i par bolden til hinanden. Hver gang en pige afleverer bolden til sin makker, skal hun sige sit navn.
- 2. Udvikling:** Der stilles krav til forskellige afleveringsformer, fx inderside, højre- og venstre fod osv.
- 3. Udvikling:** I stedet for eget navn siges navnet på den pige som bolden afleveres til.

FIND FÆLLESNÆVNERE

FORMÅL:

- Lære hinanden at kende
- Styrke arbejdet
- Styrke opmærksomheden



FORBEREDELSE:

Del spillerne op i grupper på 3-4 piger.

SÅDAN GØR I:

1. Hver gruppe skal finde en fællesnævner, som gælder alle i gruppen. Det kan fx være hårfarven, hårlængden, T-shirttryk, strømpefarve, antal søskende, bogstaver i ens navn eller livretter osv.
2. Når gruppen har fundet en fællesnævner, må de hente en kegle. Når der ikke er flere kegler tilbage, stopper spillet. Holdene tæller samlet deres antal af kegler. Det hold med flest kegler vinder.

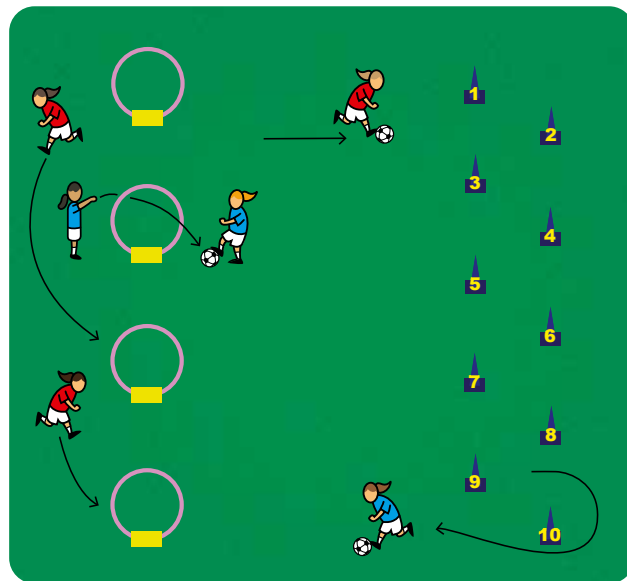
TIP!

1. Pigerne dribler med en bold, når de henter en kegle.
2. Gør spillerne opmærksomme på, at jo mere aktive de er, jo hurtigere kan de komme med forslag til fællesnævner.
3. Spørg grupperne, hvilke fællesnævner de havde tilfælde.
4. Tag en runde mere med nye grupper.

MAKKERØVELSE

FORMÅL:

- Styrke samarbejdet
- Styrke teknik
- Træne driblinger



FORBEREDELSE:

1. Placer 5 hulahopringe på fødder på en række. Overfor placeres en række af kegler med tal.
2. Pigerne går sammen to og to med én bold

TIP! Anvend VIS-FORKLAR-VIS til at introducere forskellige måder man kan tæmme bolden på når man modtager bolden igennem hulahopringen.

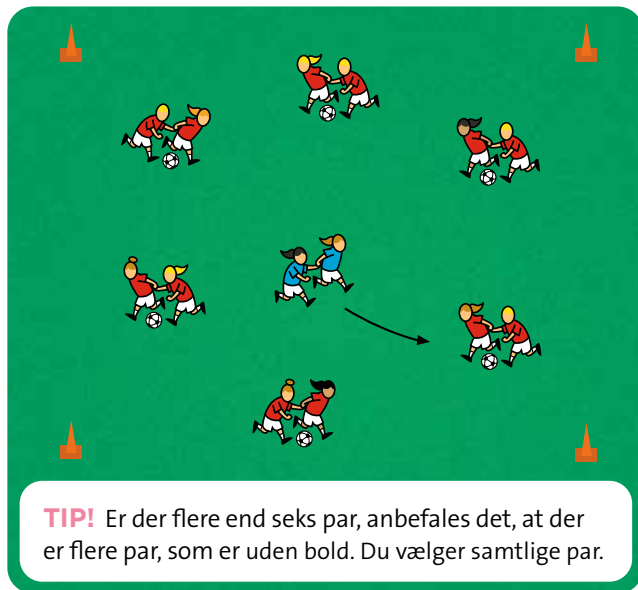
SÅDAN GØR I:

1. Alle parrene stiller sig ved en af banens hulahopringe på hver sin side. Pige nr. 1, som står på den side af hulahopringen længst væk fra keglerne, har bolden i hænderne.
2. Pige nr. 1 siger et tal, som står på en af keglerne samtidig med hun kaster bolden igennem hulahopringen til hendes makker, kaldet pige nr. 2.
3. Pige nr. 2 som modtager bolden skal hurtigst muligt få kontrol over bolden med fødderne og dribble rundt om keglen med det tal, som pige nr. 1 nævnte og tilbage til hende.
4. Pige nr. 1 skal imens pige nr. 2 dribler, finde en ny ledig hulahopring. Pige nr. 2 skal derfor orientere hvor pige nr. 1 har fundet en ny hulahopring og dribble tilbage til hende.
5. Pigerne bytter rolle og øvelsen gentages.

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.

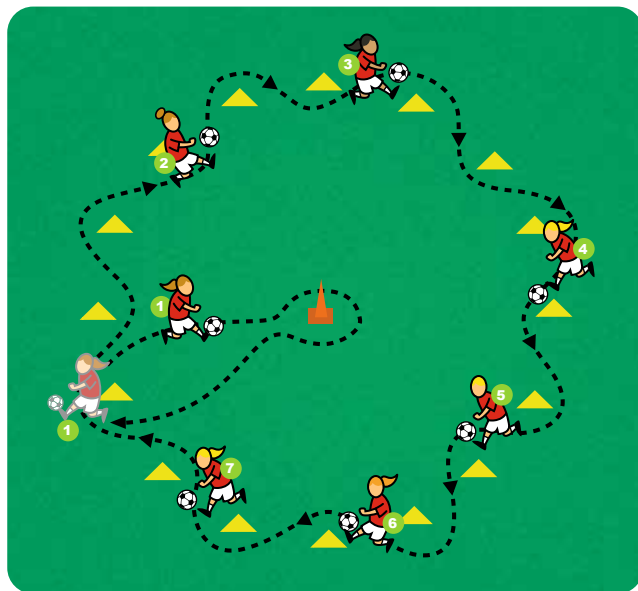
SÅDAN GØR I:

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 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 dribble slalom mellem keglerne, indtil du giver signal ved at råbe et navn eller nummer. På signalet skal spillerne med det pågældende navn/nummer dribble ind til midten og runde keglen.
2. Herefter dribler spilleren tilbage til cirklen igen og fortsætter med at slalom-dribble.

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

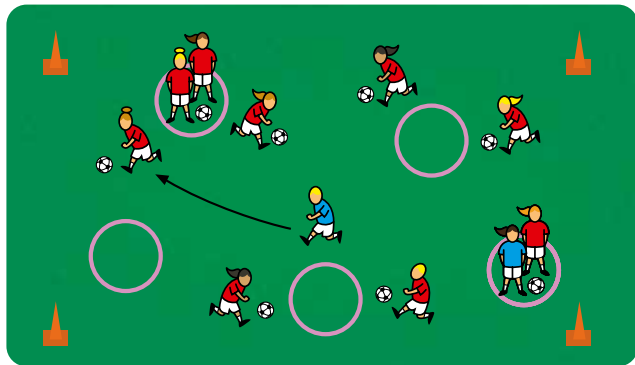
FANGELEG MED HELLEZONER

FORMÅL:

- Lege
- Overblik

FORBEREDELSE:

Brug kegler til at markere en bane eller vælg et område, der er naturligt afgrænset og passer til antallet af børn. Inde på banen fordeles 5 hulahopringe, som hver markerer en helle zone.



FOKUS:

Temposkift, overblik og boldbehandling.

SÅDAN GØR I:

1. Et antal af spillere med hver sin bold dribler, og én fanger uden bold løber inden for det markerede areal.
2. Fangeren siger 'taget', når vedkommende har fanget en deltager. Den fangede skal gå uden for banen og slå med terningen. Det antal som vedkommende slår, skal laves i sprællemænd eller en anden øvelse som aftales inden start på legen.
3. Pigerne kan undgå at blive fanget ved at dribble bolden og sig selv i helle. Det gør de i en hulahopring.
4. Skift fanger hvert tredje minut.

TIP!

Inddrag pigerne i rammerne for legen. Spørg fx "hvilken øvelse skal vi lave når man bliver fanget?" og "Hvor mange sekunder skal vi aftale at man må stå i en helle zone?"

ANDEN TRÆNING



DAGENS FOKUS – PIGER SPILLER FODBOLD FOR AT BLIVE BEDRE

UDVIKLING ER AT EKSPERIMENTERE OG VÆRE NYSGERRIG

At opfodre spillerne til at eksperimentere og være nysgerrige på løsninger giver kreative spillere, der leger sig til udvikling. Du kan med fordel involvere spillere ved at benytte spørgsmål, med det formål at skabe bevidsthed hos spillerne og på den lange bane få planet følelsen af ansvar for egen udvikling hos spilleren.

Spørgsmål kan være:

- Undersøgende – fx ”er der flere muligheder for dig?”
- Ledende – fx ”hvad sker der, hvis du løber derhen?”
- Åbne – fx ”hvad synes du, har været bedst ved dagens træning?”
- Lukkede – fx ”har det været en god træning i dag?”

Spørgsmål kan anvendes:

- Til enkelt spillere, grupper og holdet
- Til specifikke færdigheder, trufne valg og udførte handlinger
- I en aktuel situation, i små-spil og i kamp

FEEDBACK ER EN GAVE

Som træner kan du med rette opfatte dig som vejleder til udvikling. Brug feedback til at skabe bevidsthed og sætte nye mål eller indgå aftaler med dine spillere enkeltvis eller som hold. For at din feedback giver mening, er det en forudsætning, at der er tillid mellem afsender og modtager, at I har en god relation. Sørg for at din feedback er kort, venlig, konkret og med tydelige pointer. Undgå en fejlfindekultur, der skaber utryghed og angst for at fejle og falde igennem, ved at baserer din feedback på, hvad du vil se mere af, og ikke hvad vedkommende skal lade være med.

Eksempler på feedback kan være:

- Jeg vil rigtig gerne se mere af dit mod, når du dribler og finter
- Du er dygtig til at guide dine medspillere – bliv endelig ved med det
- Jeg bliver så glad, når jeg hører en spiller rose en medspiller – TAK for det

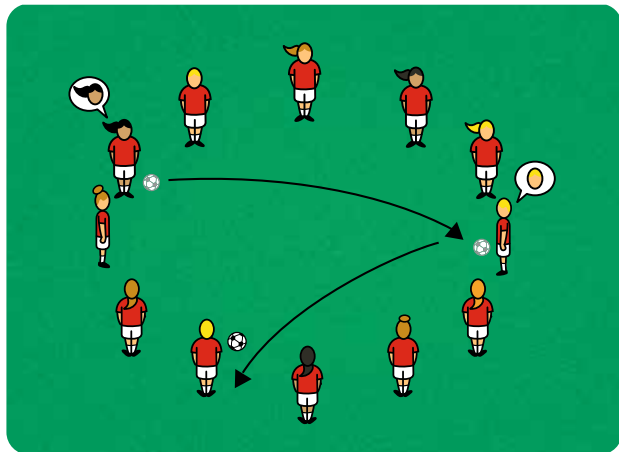
NAVNELEG 2

FORMÅL:

- Lære hinanden at kende
- Blive opmærksomme på hinanden
- Træne afleveringer

FORBREDELSE:

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 Birgitte, hvad hedder du?" og sparker en bold til en spiller, som på samme måde siger: "Jeg hedder Sille, hvad hedder du?".
2. Fortsæt til alle i cirklen har prøvet.

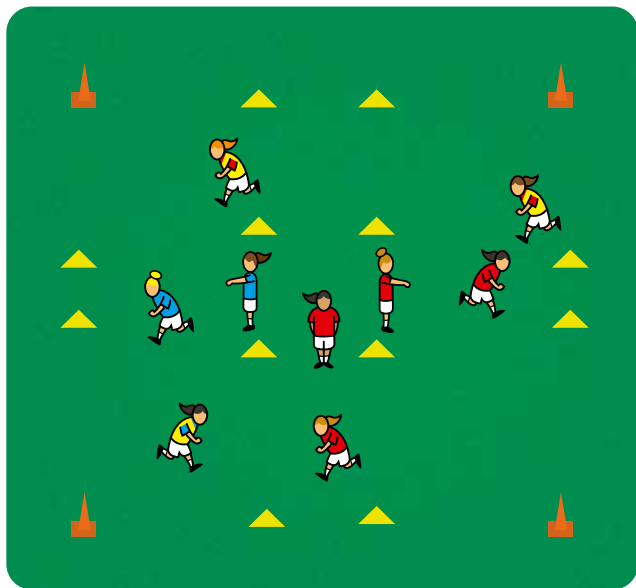
TIP!

1. Varier øvelsen ved at gentage hinandens navne. Første person sier "Jeg hedder Birgitte, Jeg hedder Sille, hvad hedder du?". Tredje person siger "Du hedder Birgitte, du hedder Sille, og jeg hedder Sarah, 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.

KAN DU NÅ I MÅL?

FORMÅL:

- Styrke lederskab
- Styrke overblik
- Træne samarbejde



FORBEREDELSE:

1. Der opstilles en bane bestående af fire kegler. I midten opstilles en hellezone af fire kegler med cirka 3-4 meters mellemrum.
2. På banens sider laves fire mål af to kegler hver.

SÅDAN GØR I:

1. Der udvælges tre fangere og resten af pigerne inddeles i par, så de er sammen to og to. Fangerne får overtræksveste på.
2. Det gælder om for parrene og løbe igennem målene så mange gange som muligt. Man får 1 point for hver gang man slipper igennem et mål uden at blive fanget.
3. Pigerne vælger en nr. 1 og nr. 2. Pige nr. 1 har til opgave og se hvilket mål, som ikke er opdækket af nogen fangere og pege på det. Pige nr. 2 skal nu forsøge at løbe gennem målet uden at blive fanget. Uanset om pige nr. 2 lykkedes eller ej, går hun tilbage til hellezonen og bytter rolle med sin makker.
4. Det gælder om at få så mange point, som makkerpar, som overhovedet muligt.

TIP! Juster øvelsen, så pigerne skal dribble med en bold igennem målene. Fangernes opgave er nu at erobre boldene.

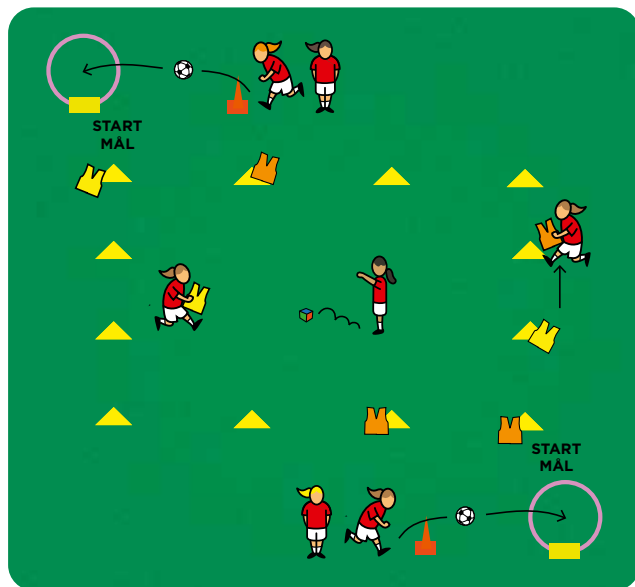
FODBOLD LUDO

I samarbejde med



FORMÅL:

- Styrke samarbejdet
- Styrke sammenhold



FORBEREDELSE:

1. Marker en ludobane med kegletoppe i en firkant. Ved hver START/MÅL-kegletop ligges 4 overtræksveste til hvert hold.
2. Placér to terninger på i banens midte.
3. Cirka 3 meter fra hver START/MÅL-kegle top opstilles en hulahopring med fod ud for en kegle. Afstanden justeres efter målgruppen.

FOKUS:

Spillerne skal samarbejde og holde overblik.

SÅDAN GØR I:

1. Pigerne inddeles i to hold med hver deres farve af overtræksveste.
2. Holdenes opgave er at fragte alle fire trøje en runde rundt om banen af kegletoppe.
3. Pigerne rykker en trøje frem ved at sparke en fodbold igennem hulahopringsen, efterfølgende slå med terningen og rykke en overtræksvest det antal kegler, som der blev slået med terningen. Rammer vedkommende ikke hulahopringsen, går vedkommende om bag køen og prøver igen.
4. Man kan slå en af modstanderens trøjer hjem ved at lande oven på samme kegle som modstanderen. Har modstanderen dog to trøjer på en kegle er de i helle. Og lander man ovenpå en kegle med to af modstanderens overtræksveste på, er man selv slået hjem.
5. Spillet stopper når et af holdene er nået hele vejen rundt om kegle banen med alle fire overtræksveste.

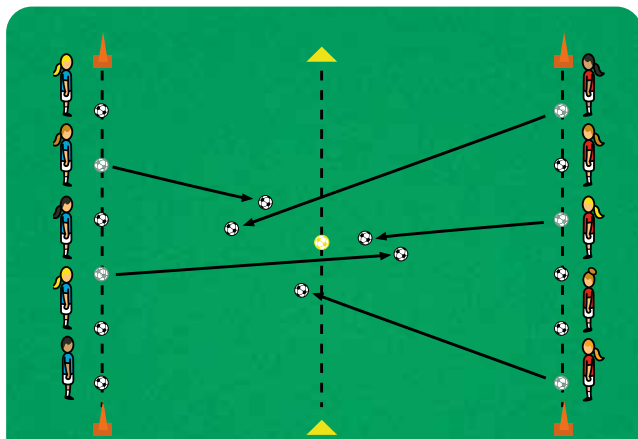
TIP! Giv holdene tid undervejs i spillet til at lægge og ændre taktik. Hjælp pigerne ved at stille spørgsmål, fx "Hvad går godt og skal vi fortsætte sådan?" og "Giver det mening at skifte taktik?"



TRÆFBOLD

FORMÅL:

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



TIP! Hvis der er så mange børn (og bolde) med, at øvelsen bliver "kaotisk", kan spillerne kaste eller trille boldene i stedet.

FORBEREDELSE:

1. Stil kegler op på 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.

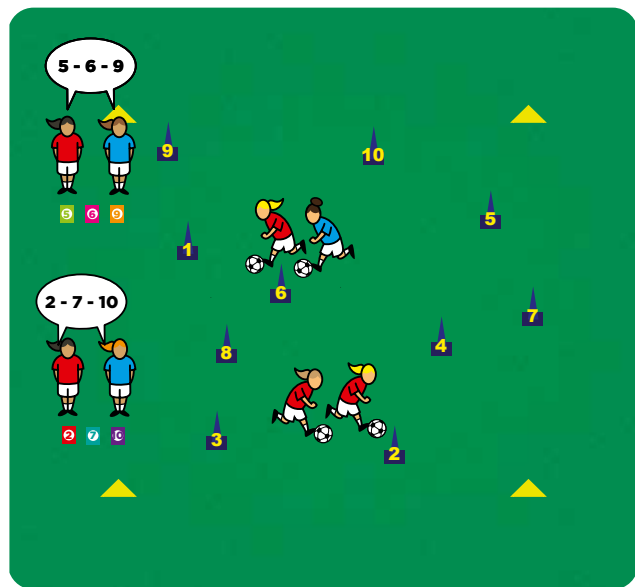
SÅDAN GØR I:

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.

HUSK RÆKKEFØLGEN

FORMÅL:

- Styrke samarbejdet
- Styrke teknik
- Træne overblik
- Træne kommunikation



FORBEREDELSE:

1. Placer fire kegler, så de danner en firkant. Firkanten skal være så stor, at alle deltagerne har plads til at bevæge sig indeni den.
2. Placer ti kegler med tal tilfældigt i firkanten.
3. Pigerne går sammen fire sammen om to bolde.

FOKUS:

Pigerne, der har en bold hver, skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

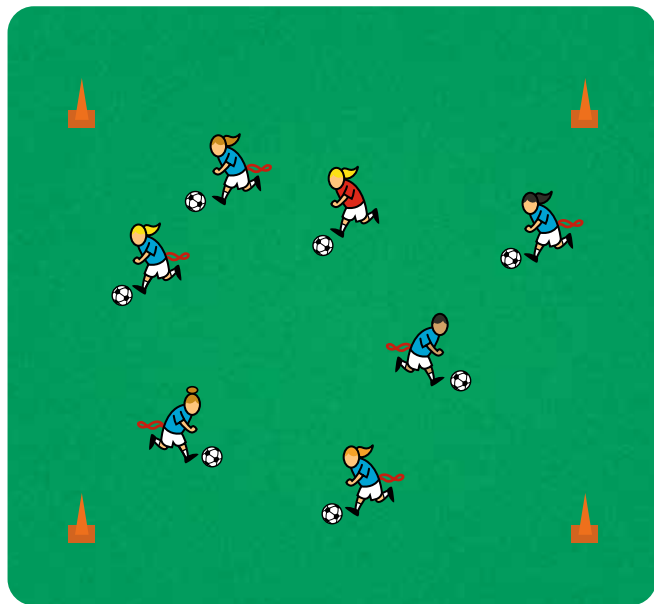
SÅDAN GØR I:

1. Holdene stiller sig ved banens kant forskellige steder rundt om firkanten. To af pigerne har en bold.
2. De to piger uden bold modtager 3 dåser med tal af deres træner. Sammen laver de en talkombination. Fx 3-9-1.
3. Pigerne med boldene dribler nu efter hinanden fra nr. 3 til 9 til 1 og tilbage til holdet.
4. Når pigerne er tilbage ved holdet, byttes der roller.

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.

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 også ræv.

TIP!

1. Vælg to eller tre ræve – afhængige 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.

TREDJE TRÆNING



DAGENS FOKUS - DE GODE FORÆLDRE

FORÆLDREMØDET

At have forældrene som medspillere er af stor vigtighed, så prioritér at mødes med dem og involvér forældrene allerede fra pigerne er helt små. Sæt holdopgaver og trivsel på dagsorden – det er en stor motivation for børnene at se, at deres forældre er involveret i deres fritidsinteresse og har sociale relationer til trænerne og de andre forældre. Fortæl, hvordan børnene har det med hinanden, hvordan kulturen er og snak om, hvad I sammen kan gøre for at styrke sammenholdet.

Du kan finde alt, hvad du behøver til det første forældremøde i materialet "Spil pigerne -fodboldforældre velkommen" – du finder det under materialer på www.dbu.dk/pigeraketten/

Forældremødepakken "Spil pigerne – fodboldforældre velkommen" indeholder:

- Drejebog med afkrydsningsfelter for planlægning af forældremødet
- Invitations-forslag/-skabelon
- Præsentation i Power Point
- Dialogkort, der kan benyttes til forventningsafstemning og involvering af forældrene
- Folder om fodboldmiljøer

- Folder – vores hold, hvor tekstfeltet fra præsentationen kan flyttes til folderen og dermed virke som opsamling/referat



DEN GODE TRIVSEL ER ALLES ANSVAR

Bland dig, hvis du ser noget uhensigtsmæssigt

Du skal støtte børnene i at være gode kammerater. Bland dig også, hvis du ser nogen ignorere andre eller være aggressive. Sæt grænser og beskyt den, der er udenfor. Hvis du har mistanke om, at et barn ikke er en del af fællesskabet eller ikke trives, er det en god idé at tage en snak med barnet. En snak i sig selv kan være en stor hjælp – vigtigst af alt viser du barnet, at det bliver set, ikke er alene.

Overfor er et par tips til, hvordan du taler med et barn, der måske ikke trives.

Spørg ind

Vent ikke på at barnet kommer til dig, men sig fx til barnet: "Du virkede ked af det til træning i dag, har du lyst til at tale om det?"

Lyt

Det kan lyde som en selvfølge, men som voksen kan det være svært at lade være med at kommenterer og komme med rationelle forklaringer og løsninger. Fokuser derfor på at lytte og respektere at barnet har det, som det har det.

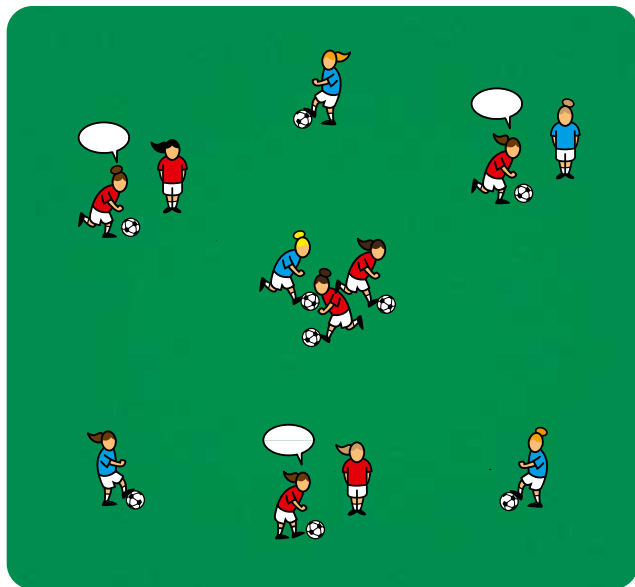
Indgå aftaler

Aftal med barnet, hvad I kan gøre for, at han eller hun kan føle sig som en del af fællesskabet. Indgå fx en aftale om måden, du deler børnene ind i grupper på. Hvis der er en medspiller, som barnet har det særligt godt med, så kan du være med til at styrke deres kammeratskab ved at sørge for at de ofte laver øvelser sammen. I kan også aftale, at holdet tager en generel snak om kammeratskab. Aftal også gerne, hvornår og hvordan forældrene inddrages.

NAVNELEG 3

FORMÅL

- Lære hinanden at kende
- Blive opmærksomme på hinanden
- Gøre det naturligt at råbe hinandens navne forud for en aflevering – også i kamp



FORBEREDELSE:

Del spillerne op i to eller flere grupper hvis antallet af spillere er over 20.

SÅDAN GØR I:

1. Lad halvdelen af gruppen danne en cirkel, som bliver stående under øvelsen. Den anden halvdel starter inde i midten af cirklen med en bold hver.
2. Spillerne med en bold skal nu finde en makker ude i cirklen, som er ledig. Derefter kaldes vedkommendes navn og pigen med bolden aflever bolden. Pigen, som modtager bolden tæmmer den og aflever den tilbage og siger navnet på vedkommende, som nu skal finde en ny holdkammerat og afleverer bolden til.
3. Øvelsen fortsættes i 2-3 minutter inden de to hold bytter roller.

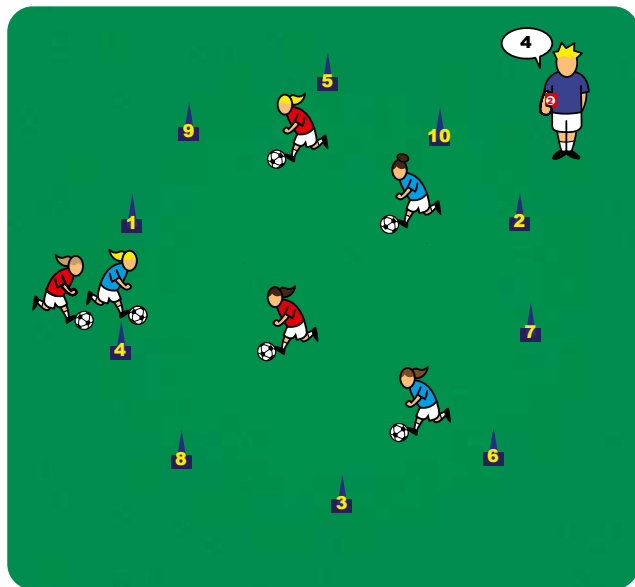
TIP!

Udfordre pigerne teknisk ved at stille krav til deres afleveringer. Fx afleveringer kun med inderside, højre eller venstre fod, dobbelt afleveringer osv.

REAKTIONSCIRKEL

FORMÅL

- Træne orientering
- Træne reaktion
- Træne hurtighed
- Styrke teknik



FORBEREDELSE:

1. Placer ti kegler med tal, så de danner en stor cirkel.
2. Alle pigerne skal have en bold.

SÅDAN GØR I:

1. Pigerne dribler rundt blandt hinanden og afventer signal fra træneren.
2. Træneren siger et tal højt og viser det med den dåse med det tilsvarende tal. Det gælder nu for pigerne om at orienterer sig og dribble ud til tallet, som blev sagt højt og vist.

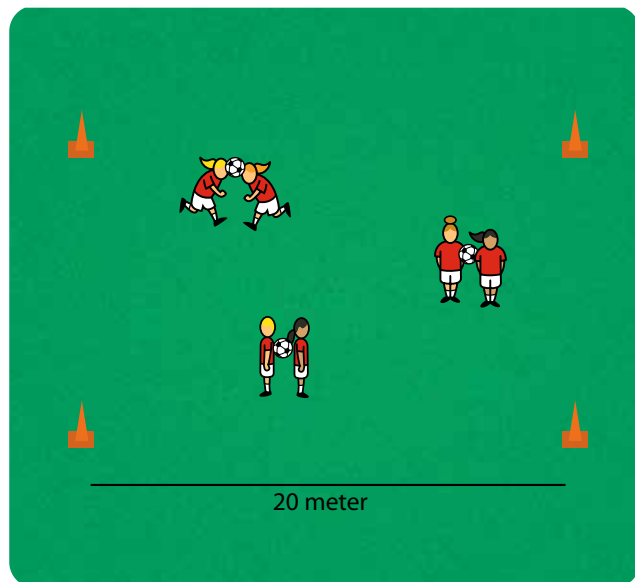
TIP!

1. Banens størrelse kan varieres
2. I stedet for at dribble kan pigerne, mens de venter på trænerens signal, blive bedt om at spille bolden frem og tilbage mellem fødderne, rulle bolden under fodsålen, kun bruge ydersiden til at dribble med, kun bruge højre fod, kun bruge venstre, kast bolden op i luften, spil sammen to og to osv.

BOLDTRANSPORT

FORMÅL

- Træne koordination
- Træne motorik
- Styrke samarbejdet



FORBEREDELSE:

1. Spillerne går sammen i par to og to
2. Hvert par får én bold

FOKUS :

Højt aktivitetsniveau, balancetræning og samarbejde.

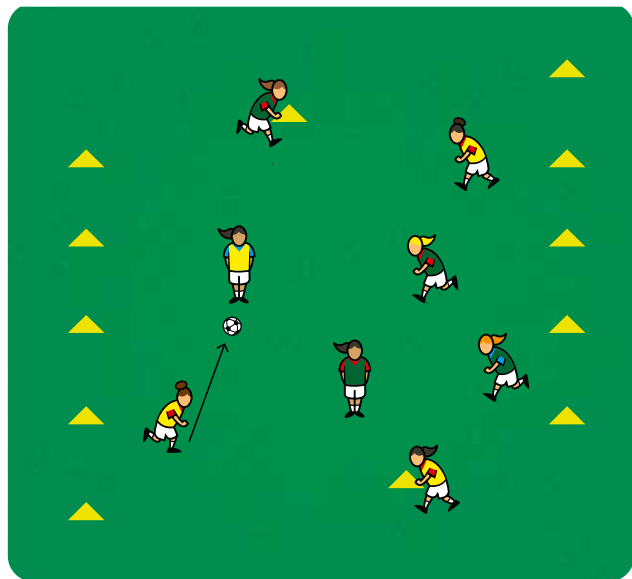
SÅDAN GØR I:

1. Hvert par skal forsøge at flytte bolden 10-20 meter på forskellige måder.
2. Du starter med at give dem tre forskellige måder at transportere bolden på.
Dette kan fx være at transportere bolden med to hoveder, to bagdele eller hånd mod knæ.
3. Derefter skal de selv finde forskellige måder at løse udfordringen på.
4. En anden variant kan være at stille kegler op, så de skal gennem en forhindringsbane samtidig med at bolden skal transporteres.

KEGLEKAMP

FORMÅL

- Træne samarbejde
- Træne skudpræcision
- Træne overblik



FORBEREDELSE:

1. Stil kegletoppe i to rækker overfor hinanden med god afstand, så der er plads til at spille kamp imellem dem. Brug ca. 8-12 kegler pr. række.

FOKUS:

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spillbare når holdet er i angreb.. Er holdet i forsvar skal spillerne kommunikerer med sine holdkammerater om opdækningen af deres kegler.

SÅDAN GØR I:

1. Inddel pigerne i to hold. Giv det ene hold overtræksveste på, så det er tydeligt hvem der er på hold sammen. Hvert hold har hver sin række af kegletoppe, kaldet baglinje.
2. Det gælder om at have flest kegler på ens baglinje når tiden er gået. Holdet kan erobre modstanderens kegler ved at ramme dem med en fodbold. Her gælder almindelige fodboldregler med fx indkast hvis bolden ryger ud over sidelinje og 'målspark' når bolden krydser baglinjen. Har et hold erobret alle kegler inden tiden er gået vinder holdet og spillet kan gentages evt. med nye hold.

DBU'S FODBOLD APP

Et hav af muligheder i DBU's Fodbold app
Det får du – helt gratis!

Et hav af muligheder i DBU's Fodbold app
Det får du – helt gratis!

- Kampklar holdværktøj
- Oprette dit hold
- Kommunikation med forældre (og spillere) via sms og mail
- Oprette opgaver, som forældre kan hjælpe med
- Oprette aktiviteter (kamp, træning, sociale begivenhed) for holdet
- Øvelsesbanken med mere end 100 øvelser og færdige træningsprogrammer og færdige træningsprogrammer
- Nyheder – personlig nyhedsstrøm
- Kampprogrammer for alle rækker i landet – fra børn til Superligaen
- Og meget mere...

www.dbu.dk/fodboldapp

UGENTLIGE TRÆNINGSPROGRAMMER

DBU udsender ugentligt træningsprogrammer tilpasset netop den aldersgruppe du træner. For at få træningsprogrammerne tilsendt pr. mail skal du være oprettet som holdkontakt i KlubOffice. Er du ikke det, skal du have fat i den ansvarlige for KlubOffice i din klub.

PIGER PÅ BANEN

Du har mulighed for at tilmelde dig DBU Breddes pigenyhedsbrev "piger på banen" og cirka fire gange om året få opsamling på alle pigerelevante nyheder direkte til din mailboks.

Tilmeld dig her: <https://www.dbusjaelland.dk/klubinfo/klubservice/pigenyhedsbrev/>

ANBEFALINGER TIL TRÆNERADFÆRD

- Udtryk dig klart og præcist
 - Vis-forklar-vis
- Juster øvelsen undervejs
 - Spilhjulet
- Vær modtagelig overfor spørgsmål fra spillerne
- Vis engagement gennem stemme og kropssprog
- Giv alle opmærksomhed
- Placer dig hensigtsmæssigt
- Kommunikation – tal med spillerne og inddrag dem
- Giv spillerne tid til at fordybe sig
- Giv spillerne mulighed for selv at finde løsninger
- Fælles start og slut på trænings/kamp
- Gør det sjovt



LÆS MERE PÅ WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN



Dansk Boldspil-Union
Telefon 46 34 07 71 • www.dbu.dk

