Øvelseskatalog

Mikrosegmentet – U5-U8

Indhold

Leg & koordination s. 4-12

Mig & min bold s. 13-18

Footwork s. 19-22

Tekniske øvelser s. 23-41

1v1, 2v1, 2v2 s. 42-50

Kampspil s. 51-56

Indhold øvelser

Leg og koordination

01. Kongens efterfølger
02. 3 på stribe
03. Frugtsalat
04. Simon siger
05. Tennisboldenes gemmesteder
06. Stafet m. bold
07. Reaktionens master
08. 4-i-1 koordination, 1
09. 4-i-1 koordination, 2

Mig & min bold

10. Bjørnen Borg, del 1, 2 og 3
11. Space Jam, del 1, 2 og 3
12. Fangeleg m. tennisbolde, del 1, 2 og 3
13. Makkerøvelse m. bolde, del 1, 2 og 3
14. Leg m. egen bold 1, 2 og 3
15. Leg m. egen bold, luft 1, 2 og 3

Footwork

16. Footwork på stedet
17. Footwork ud, pasning tilbage
18. Footwork + afslutning
19. Footwork & stjæl trøjer

Tekniske øvelser

20. Fodboldbowling
21. Bombebold
22. Krig og kanoner
23. Pasning gennem port 1v1
24. Børnenes paradis
25. Konge keglespil
26. Vælte kegler
27. Vende kaos
28. Boldtyveri m. keglemål
29. Alle mine spillere, dribl hjem
30. Rød, Gul, Grøn, STOP!
31. Fangeleg m. helle
32. Halefange m. helle
33. Finte-kaos
34. Minefeltet
35. 1. berøring gennem port
36. 1. berøring + afslutning
37. 1. berøring + indersideafslutning
38. Simple afslutninger, uden keeper

1v1, 2v2, 3v3

39. 0v1 → 1v1
40. 1v1/2v2 + agility
41. 1v1 zigzag (pres bagfra)
42. 1v1 zigzag (retvendt pres)
43. Kegler og kropsfinter
44. 1v1, dribling, vending & retvendt pres
45. Kæmpe holdkamp
46. 3v3 + 3 på 4 mål
47. 3v3v3/4v4v4 på 3 mål

Kampspil

48. Scor & forsvind
49. "Alm." kampspil 3v3
50. "Alm." kampspil 5v5
51. Kampspil m. aktivitet ved scoring 1
52. Kampspil m. aktivitet ved scoring 2
53. 3 kampspil på 1 bane

01. Kongens efterfølger

Regler

- Hvert barn har en bold hver
- Børnene placeres i rækker, hvor den forreste bestemmer et antal af øvelser/bevægelser, som de andre skal efterligne
- Dette kan være både fodboldrelaterede bevægelser, men også motoriske og fjollede bevægelser

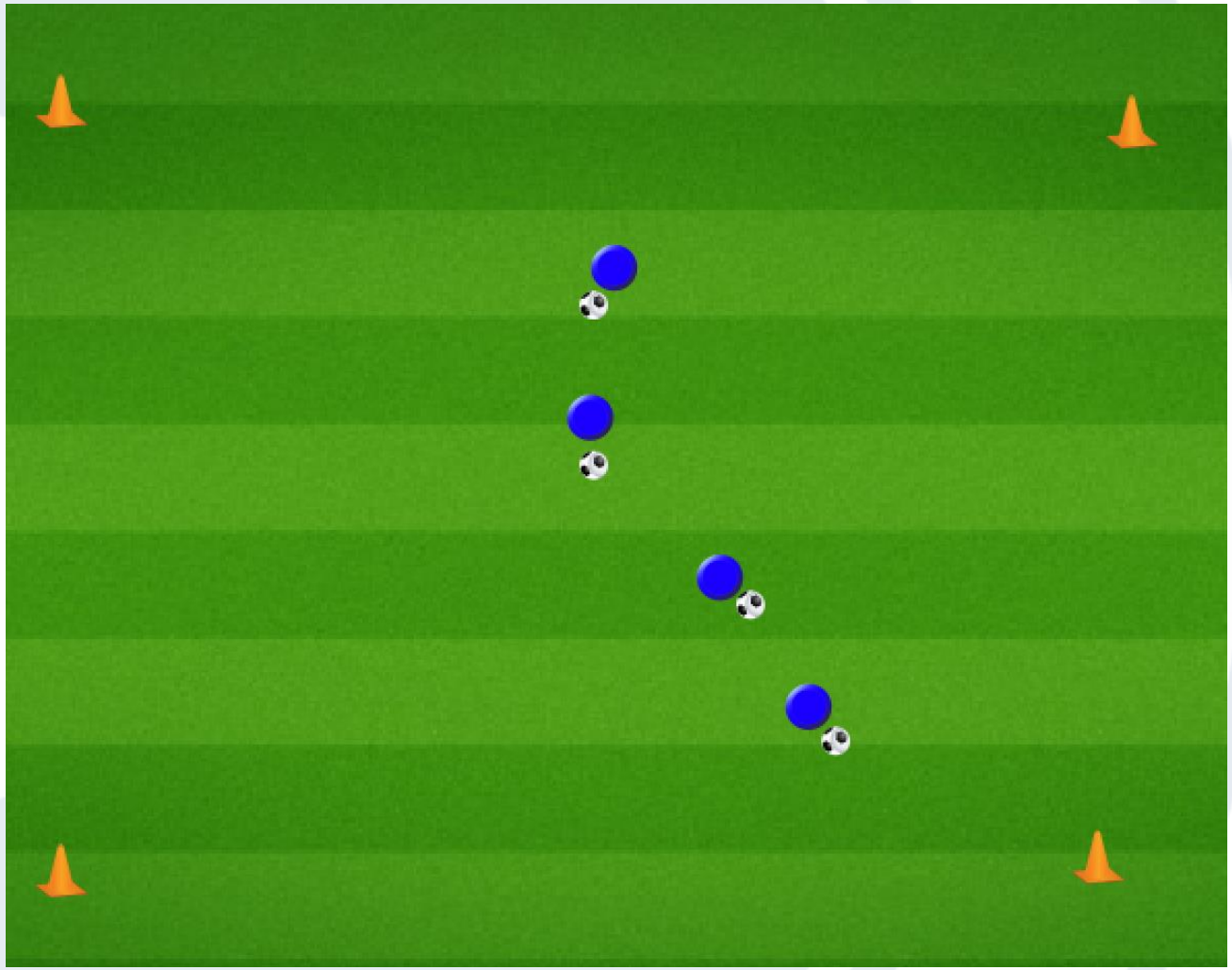
Fokuspunkter:

- Børnene opfordres til mærkelige og skøre bevægelser
- Alle skal kunne være/følge med

Fif:

- Jo flere spillere pr. række, desto færre bestemmelse, pr. barn. Forsøg derfor at have flere rækker med færre børn.

Link til video:



4-12 spillere | **4-12 bolde** | **0 veste** | **4 kegler** | **15 minutter** | **Intet ekstra**

02. 3 på stribe + mål

Regler

- 3 overtrækstrøjer til hvert hold - 3 røde & 3 grønne
- 2 Børn, én fra hvert hold dribler op mod keglerne og lægger én trøje hver på en kegle.
- Efter lagt trøje, sparkes der i mål
- Bolden hentes og der dribles tilbage. Herefter kan den næste drible op mod keglerne
- Holdet med 3 på stribe først, vinder runden

Progression/Degression:

- Kan også laves med alternative bevægelser, uden bold

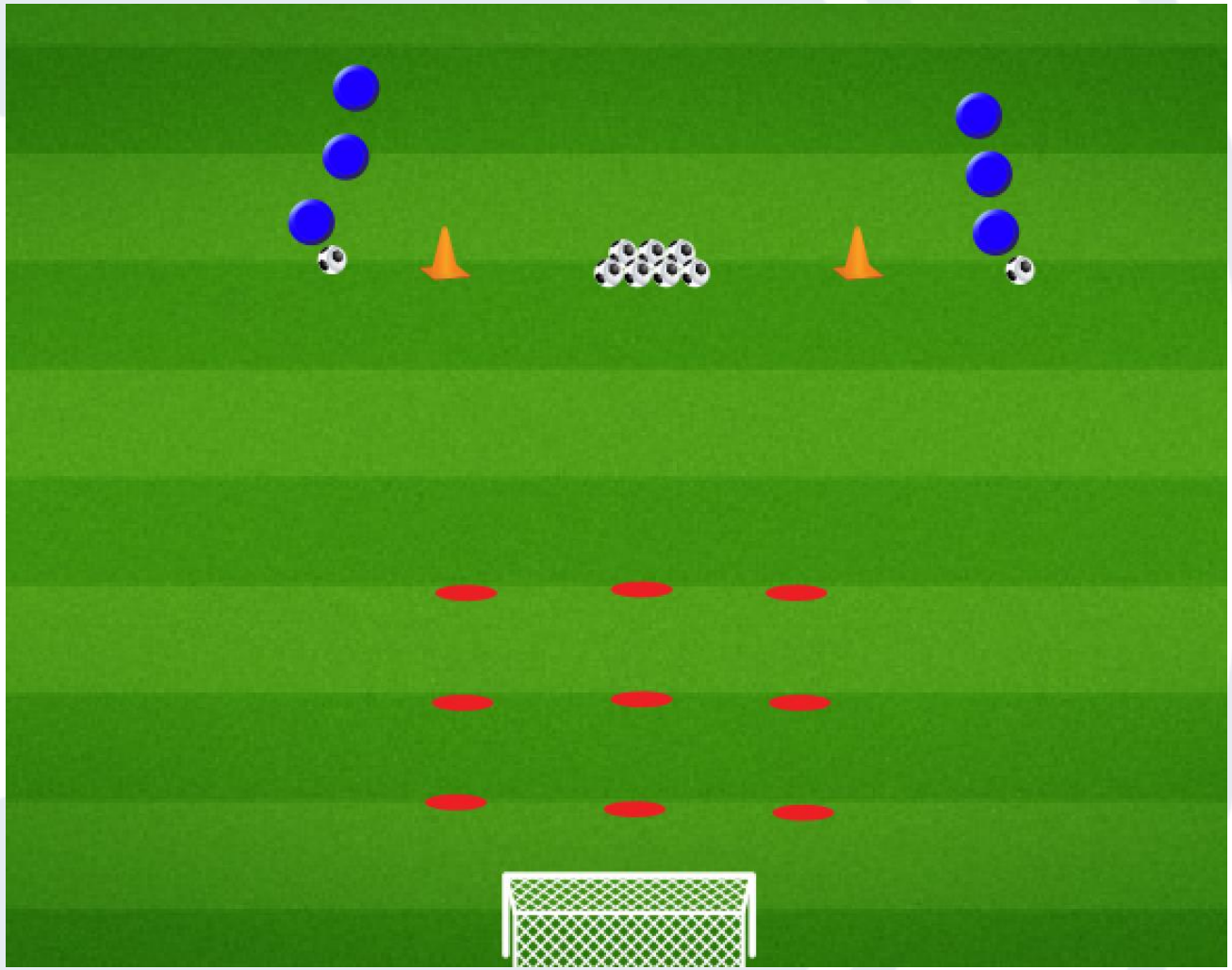
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for driblinger

Fif:

- Lad børnene have det sjovt
- Lav flere baner, hvis der er for langt ventetid

Link til video:



6-8 spillere | **2 bolde** | **6 veste – 3 grønne + 3 røde** | **12 kegler** | **15 minutter** | **1 mål**

03. Frugtsalat

Regler

- Hvert barn står med en bold hver, og et barn i midten af flokken
- Barnet i midten, kommer med et udsagn, som de andre gerne skal være enige i.
- Herfra gælder det om at finde en ny plads, hvis barnet er enig i udsagnet. Barnet der var i midten, skal også finde en plads
- Når der ikke er flere pladser, og et barn i overskud, skal vedkommende i midten

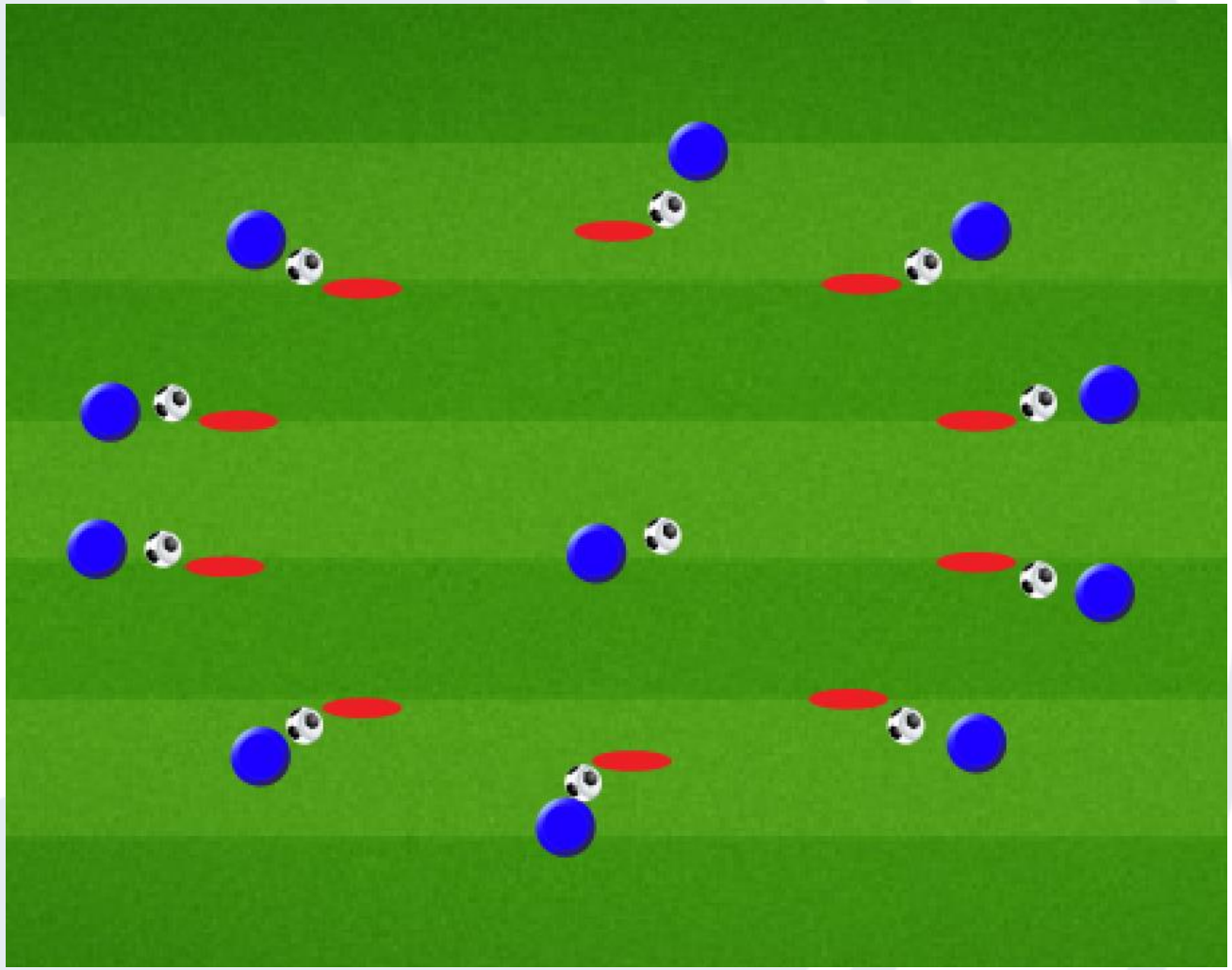
Fokuspunkter:

- Lad børnene have det sjovt

Fif:

- Lav evt. området børnene skal drible i, stort, så der er plads til dribling, og samtidig nogle andre spillere at forholde sig til

Link til video:



5-12 spillere | **5-12 bolde** | **0 veste** | **4-11 kegler** | **15 minutter** | **Intet ekstra**

04. Simon siger

Regler

- Der vælges en person - enten spiller eller træner, som skal være Simon
- Hver gang Simon siger: "Simon siger" efterfulgt af en bevægelse, så skal resten af spillerne gøre det.
- Her er det oplagt at lade børnene inddrage bolden, på én eller anden måde. Dette kan enten være med bolden ved fødderne, i hænderne, eller bare ved at bruge bolden som rekvisit, fx. ved at hoppe over den, eller lign.

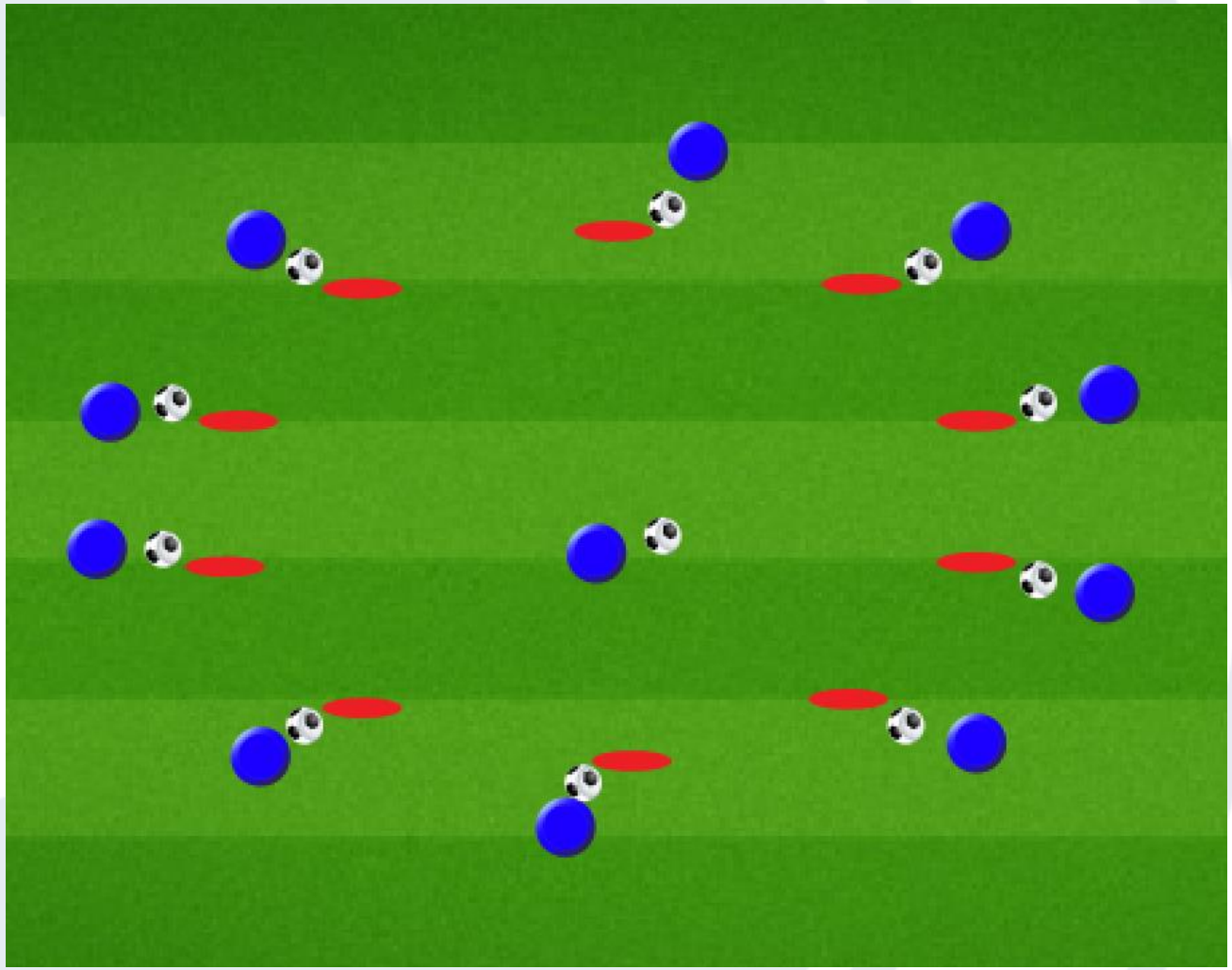
Fokuspunkter:

- Opfordr spillerne til at være kreative
- Lad spillerne udføre nogle bevægelser med/uden bolden, som de normalt ikke laver så ofte, ifm. fodbold

Fif:

- Øvelsen kan både laves i en cirkel, eller fordelt på linje

Link til video:



4-15 spillere | **4-15 bolde** | **0 veste** | **0-16 kegler** | **15 minutter** | **Intet ekstra**

05. Tennisboldenes gemmesteder

Regler

- Spillerne skal drible ud til keglerne, hvor der under hver kegle er gemt en tennisbold (eller lign.) og det første hold med 3 tennisbolde vinder.
- Spilleren må kun kigge under én kegle pr. spiller, så hvis spilleren ikke finder en tennisbold under en kegle, skal spilleren skynde sig at drible tilbage og lade den næste spiller forsøge at lede ved en ny kegle.
- Øvelsen kan også laves som en konkurrence - dét hold, der finter ved alle kegler først, vinder

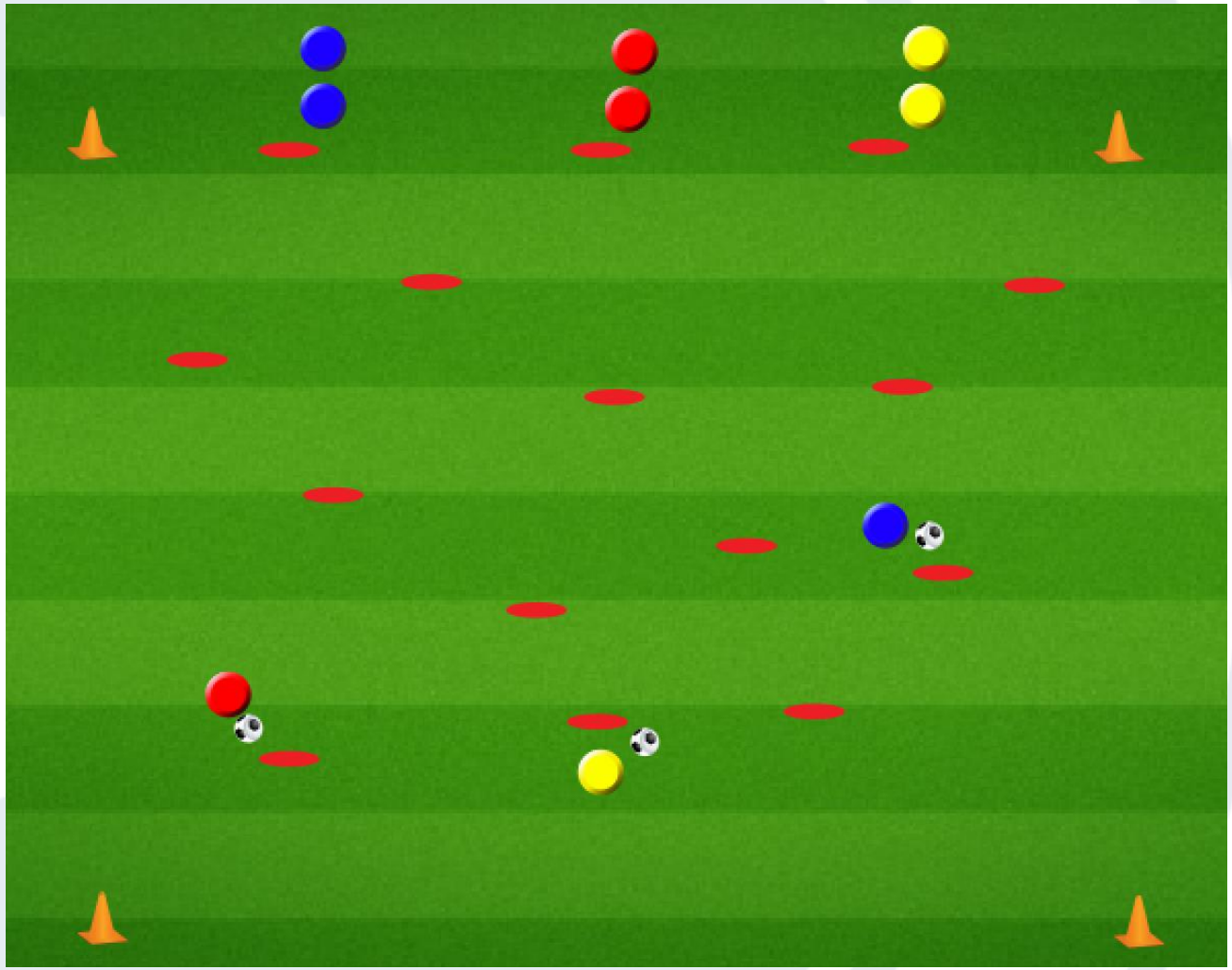
Fokuspunkter:

- Spillerne kan med fordel øve sig i instruktionsmomenterne til driblinger

Fif:

- Hvis der er mange spillere pr. gruppe, så lav flere hold, end udgangspunktet med to hold

Link til video:



6-12 spillere | 2-4 bolde | 0 veste | 15-30 kegler | 15 minutter | 15 tennisbolde

06. Stafet m. bold

Regler

- Børnene deles op i to hold og placeres i to rækker
- Den forreste i rækken, triller bolden gennem benene på alle i rækken, ned til den bagerste.
- Herefter det bagerste barn bolden i hånden, og løber op foran i køen, og spiller bolden gennem benene.
- Herfra gælder det om at komme først over linjen i modsatte ende

Progression:

- - Øvelsen kan også laves ved at spillerne skal finde 2,3 eller 4 forskellige kegler og lave en finte (eller forskellige finter) pr. kegle.
- - Øvelsen kan også laves som en konkurrence - dét hold, der finter ved alle kegler først, vinder

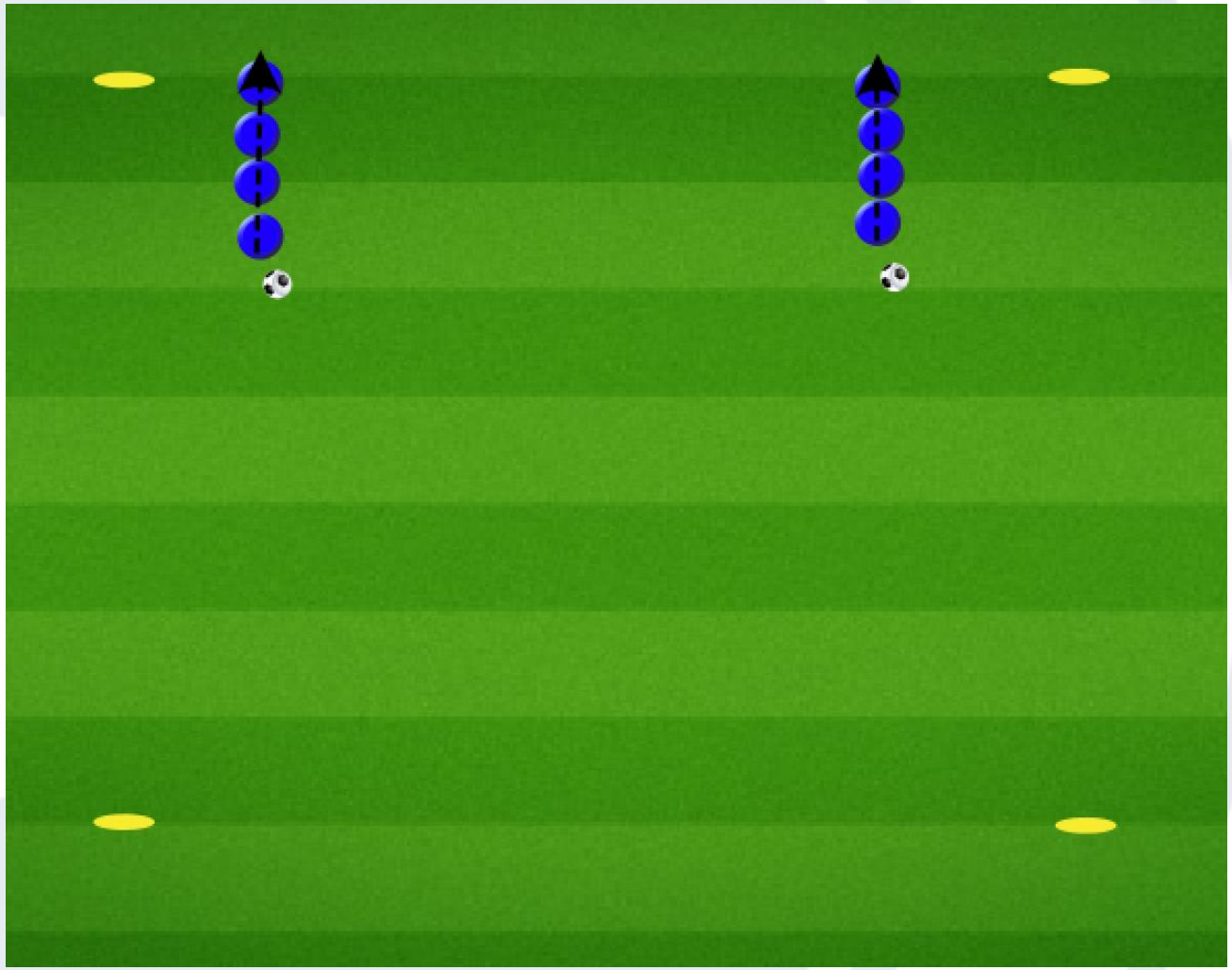
Fokuspunkter:

- Lad børnene have det sjovt

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så laver flere rækker

Link til video:



8-16 spillere | 2-4 bolde | 0 veste | 4 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

07. Reaktionens master

Regler

- Spillerne deles op i to - i grøn og i rød
- Derefter deles spillerne i par og stilles overfor hinanden i to rækker
- Herefter er der 5 opgaver, der kan løses; 1: Klap – 2: Drej rundt – 3: Bold – 4: Trøje/kegle – 5: Rød/Grøn Kegle
- Træneren siger et tal, hvorefter børnene skal udføre opgaven til det givende tal.
- Hvis der bliver råbt 5, gælder det om at komme hurtigst til den nævnte kegle

Progression:

- Hvis børnene er gode til øvelsen, kan der sættes flere opgaver, hurtigt efter hinanden

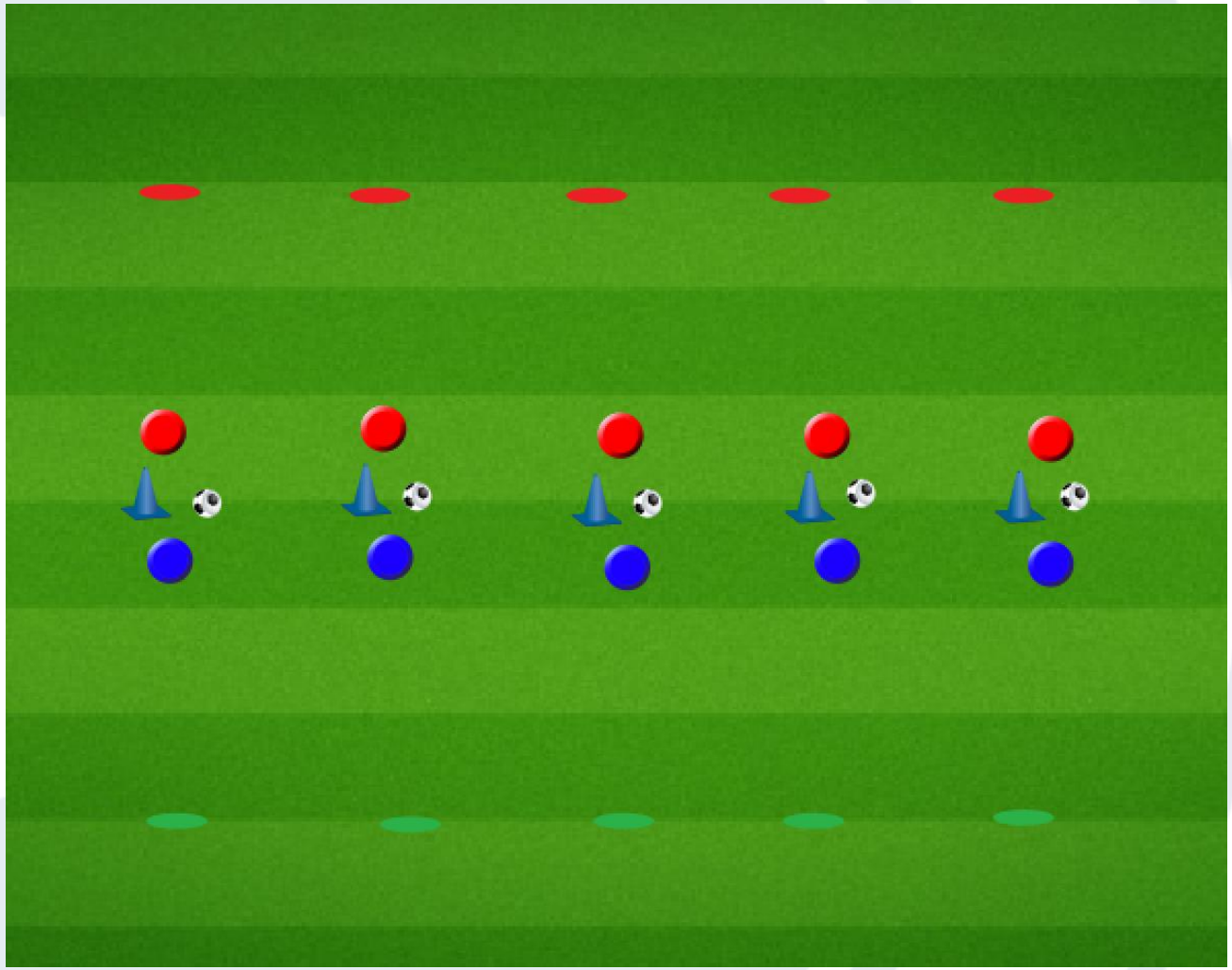
Fokuspunkter:

- Lad børnene have det sjovt

Fif:

- Begræns eller øg sværhedsgraden og mængden af opgaver, afhængig af børnenes niveau

Link til video:



8-16 spillere | **4-8 bolde** | **4-8 veste** | **8-16 kegler** | **15 minutter** | **Intet yderligere**

08. 4-i-1 koordination – Del 1 & 2

★☆☆ Del 1 – 3 hop + afslutning:

- Der opstilles en bane med 4 kegler og et mål
- Barnet sprinter fra kegle til kegle og afslutter til sidst
- Den næste i køen starter med at løbe, når den foran har afsluttet

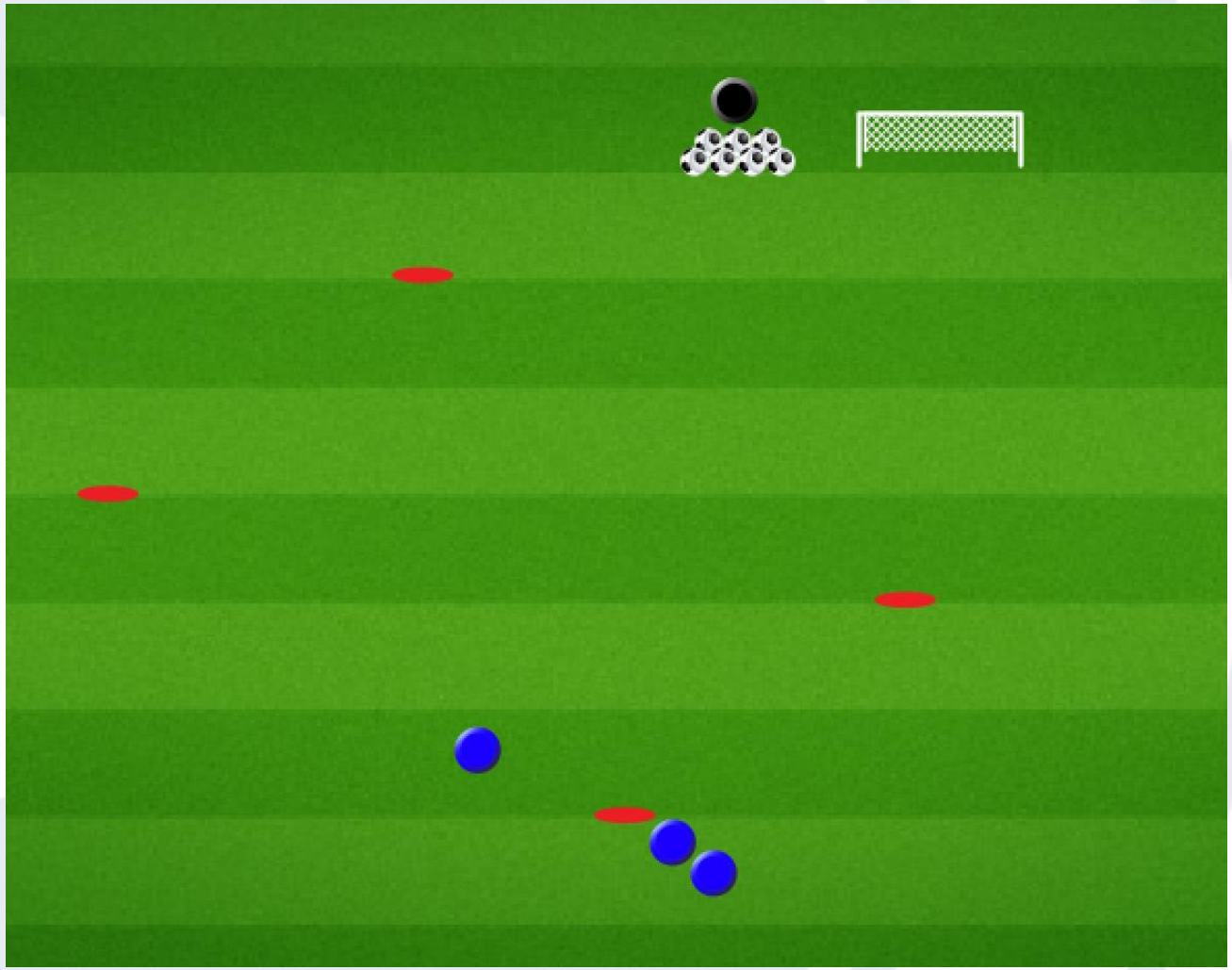
★★☆ Del 2 – Sprint + afslutning:

- Der opstilles en bane med 4 kegler og et mål
- Barnet hopper fra kegle til kegle og afslutter til sidst
- 1. Hop skal være lange hop, den næste skal være korte hurtige hop, og den sidste skal være lange hop igen
- Den næste i køen starter med at løbe, når den foran har afsluttet

Fif:

- Lav flere baner, hvis børnene står for længe i kø.
- Få evt. en træner til at aflevere til børnene, ved afslutning

Link til video, del 1 & 2:



3-12 spillere | **8 bolde** | **0 veste** | **4-12 kegler** | **15 minutter** | **1 mål pr. bane**

09. 4-i-1 koordination – Del 1 & 2

★☆☆ Del 1 – Kolbøtte, hop, hink + afslutning:

- Der opstilles en bane med 4 kegler og et mål
- Barnet laver kolbøtter ved den første kegle, ved den næste skal være hop med pause, og den sidste skal der hinkes
- Den næste i køen starter med at løbe, når den foran har afsluttet

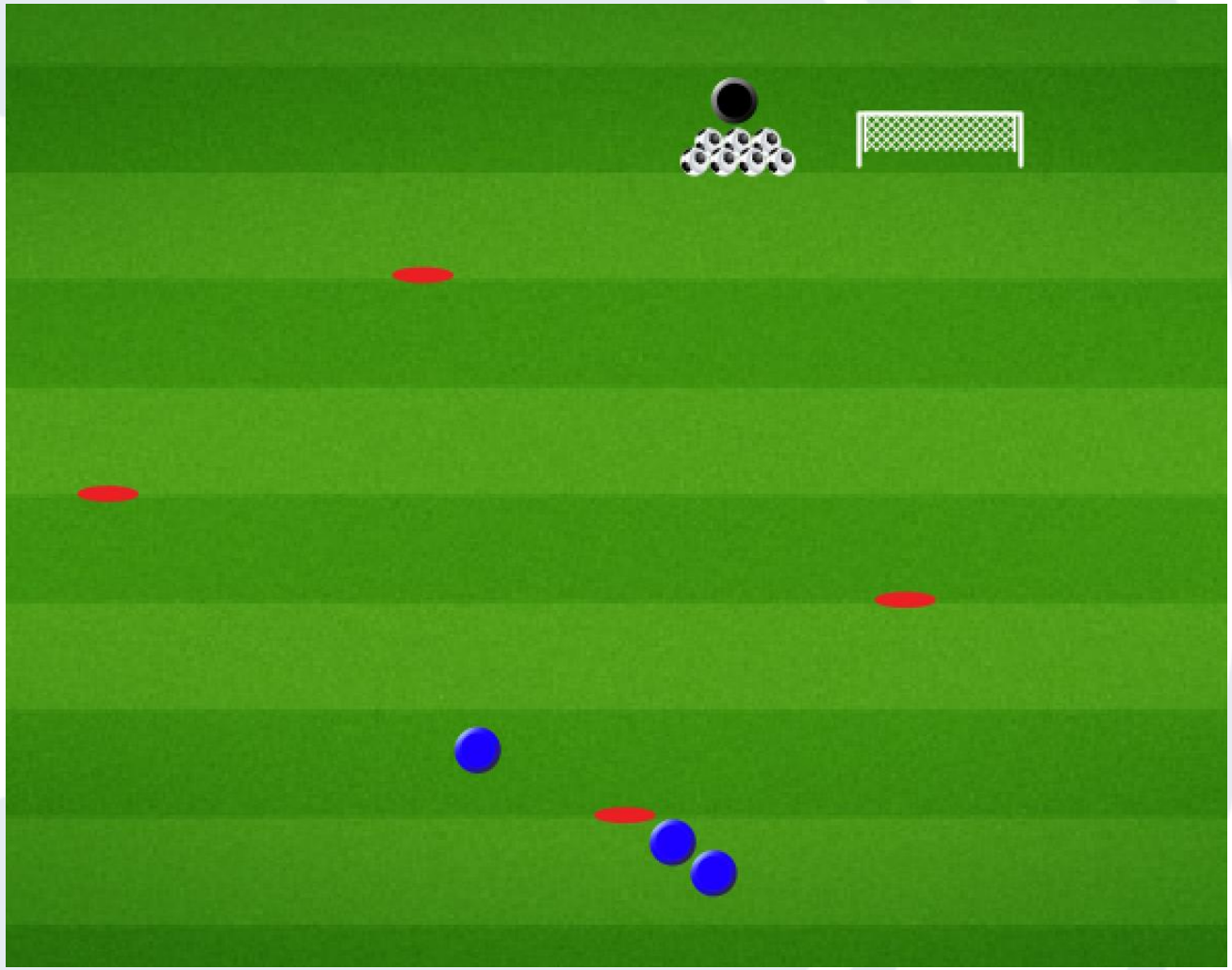
★★☆ Del 2 – Krabbegang, kravl, løb på alle 4

- Der opstilles en bane med 4 kegler og et mål
- Barnet laver krabbegang ved den første kegle, dernæst skal der kravles, og ved den sidste skal der løbes på alle 4
- Den næste i køen starter med at løbe, når den foran har afsluttet

Fif:

- Lav flere baner, hvis børnene står for længe i kø.
- Få evt. en træner til at aflevere til børnene, ved afslutning

Link til video, del 1 & 2:



3-12 spillere | **8 bolde** | **0 veste** | **4-12 kegler** | **15 minutter** | **1 mål pr. bane**

10. Bjørnen borg, del 1, 2 & 3

★☆☆ Del 1 – Balance Fange - *Tennisbolde*

- Sammen to og to
- Begge balancerer en tennisbold i hånden
- Den ene skal fange den anden – man bytter roller ved berøring

★★☆ Del 2 – Balance tyveri - *Tennisbolde*

- Alle mod alle
- Skub til de andre, så de taber bolden
- Tabt bold = ud af firkant og jonglér med bold

★★★ Del 3 – Jongleringsfange - *Tennisbolde*

- Alle mod alle
- Jongler med tennisbold
- Skub til de andre, så de taber bolden
- Tabt bold = ud af firkant og jonglér med bold

Link til video 1, 2 & 3:

6-18 spillere | **6-18 tennisbolde** | **0 Veste** | **4 kegler** | **10 minutter** | **Intet ekstra**

11. Space Jam, del 1, 2 & 3

★☆☆ Del 1 – Driblinger

- Alle er sammen med alle
- Hver har en bold de dribler med
- Man afleverer til en holdkammerat, ved øjenkontakt

★★☆ Del 2 – Kast og grib

- Kast bolden med to hænder – grib med én hånd
- Øg højden på kastet, for at øge sværhedsgraden
- Forsøg kun at røre bolden med hånden

★★★ Del 3 – Fangeleg

- Sammen to og to
- Begge dribler med en fodbold i hænderne
- Man skal drible hver gang man tager et skridt
- Den ene skal fange den anden – ved berøring bytter man

Link til video 1, 2 & 3:

6-18 spillere | **6-18 bolde** | **0 Veste** | **4 kegler** | **10 minutter** | **Intet ekstra**

12. Fangeleg m. tennisbolde, del 1, 2 & 3

★☆☆ Del 1 – Tennisbold rundt om ryggen

- Sammen to og to – én tennisbold
- Den ene skal fange den anden – hvis man rammes af tennisbolden byttes der roller
- Man kan fange den anden, ved at kaste bolden rundt om ryggen

★★☆ Del 2 – Tennisbold mellem benene

- Sammen to og to – én tennisbold
- Den ene skal fange den anden – hvis man rammes af tennisbolden byttes der roller
- Man kan fange den anden, ved at kaste bolden mellem benene

★★★ Del 3 – Tennisbold, udviklingshånd

- Sammen to og to – én tennisbold
- Den ene skal fange den anden – hvis man rammes af tennisbolden byttes der roller
- Man kan fange den anden, ved at kaste bolden mellem benene
- Der må kun kastes med den svage hånd

Link til video 1, 2 & 3:

6-18 spillere | **6-18 tennisbolde** | **0 Veste** | **4 kegler** | **10 minutter** | **Intet ekstra**

13. Makkerøvelse m. bold, del 1, 2 & 3

★☆☆ Del 1 – Hold bolden oppe

- Sammen to og to – én bold
- Stå med ryggen til hinanden
- Placér en bold mellem de to, midt på begges ryg

★★☆ Del 2 – Rør bolden

- Sammen to og to – én bold
- Den ene holder bolden i begge hænder, den anden skal forsøge at røre bolden – hvis man rører bolden, byttes der roller
- Man må kun røre bolden med hænderne

★★★ Del 3 – Kast bolden

- Sammen to og to – én bold
- Fangeren har bolden, hvor den ene skal fange den anden – hvis man rammes af bolden byttes der roller
- Fangeren skal kaste bolden med begge hænder
- Man må ikke ramme hinanden i hovedet

Link til video 1, 2 & 3:

6-18 spillere | **3-9 bolde** | **0 Veste** | **4 kegler** | **10 minutter** | **Intet ekstra**

14. Leg med egen bold, 1, 2 & 3

★☆☆ Del 1 – Fodsål

- Hvert barn har en bold - lad barnet lege med bolden, hvor de kun må røre bolden med fodsålen
- Italesæt evt., at der skal tages et skridt med det ene ben, hver gang det andet ben rører bolden med fodsålen
- Med fordel, kan alle børn gøre ovenstående i samme firkant.

★★☆ Del 2 – Inderside + inderside

- Hvert barn har en bold - Lad barnet lege med bolden, hvor de kun må røre bolden med indersiderne
- Italesæt at bolden skal flyttes fra side til side. Dette kan ske, på samme sted, eller mens de bevæger sig rundt
- Med fordel, kan alle børn gøre ovenstående i samme firkant

★★★ Del 3 – Inderside + yderside

- Hvert barn har en bold - Lad barnet lege med bolden, hvor de skiftevis skal røre bolden med indersiderne og ydersiderne
- Italesæt at bolden skal flyttes fra side til side. Dette kan ske, på samme sted, eller mens de bevæger sig rundt
- Med fordel, kan alle børn gøre ovenstående i samme firkant

Link til video:

2-18 spillere | **2-18 bolde** | **0 Veste** | **4 kegler** | **10 minutter** | **Intet ekstra**

15. Leg med egen bold i luft, 1, 2 & 3

★☆☆ Del 1 – Højder

- Hvert barn har en bold
- Start med bolden i hænderne og slip den, så den falder mod jorden
- Spark til den, mens den er på vej ned, og forsøg herefter at gribe den, efter den er blevet sparket op i luften.

★★☆ Del 2 – Jonglering

- Hvert barn har en bold
- Start med bolden i hænderne og slip den, så den falder mod jorden
- Spark herefter til den, efter den har ramt jorden. Lad den herefter ramme jorden hver gang, inden der sparkes

★★★ Del 3 – Under bolden

- Hvert barn har en bold
- Start med bolden i hænderne og spark den op i luften
- Forsøg herefter at løbe under bolden, mens den er i luften

Link til video:

2-18 spillere | **2-18 bolde** | **0 Veste** | **4 kegler** | **10 minutter** | **Intet ekstra**

16. Footwork på stedet

Regler

- Børnene fordeles på keglerne
- Her skal der laves footwork ved og omkring det enkelte barns kegle

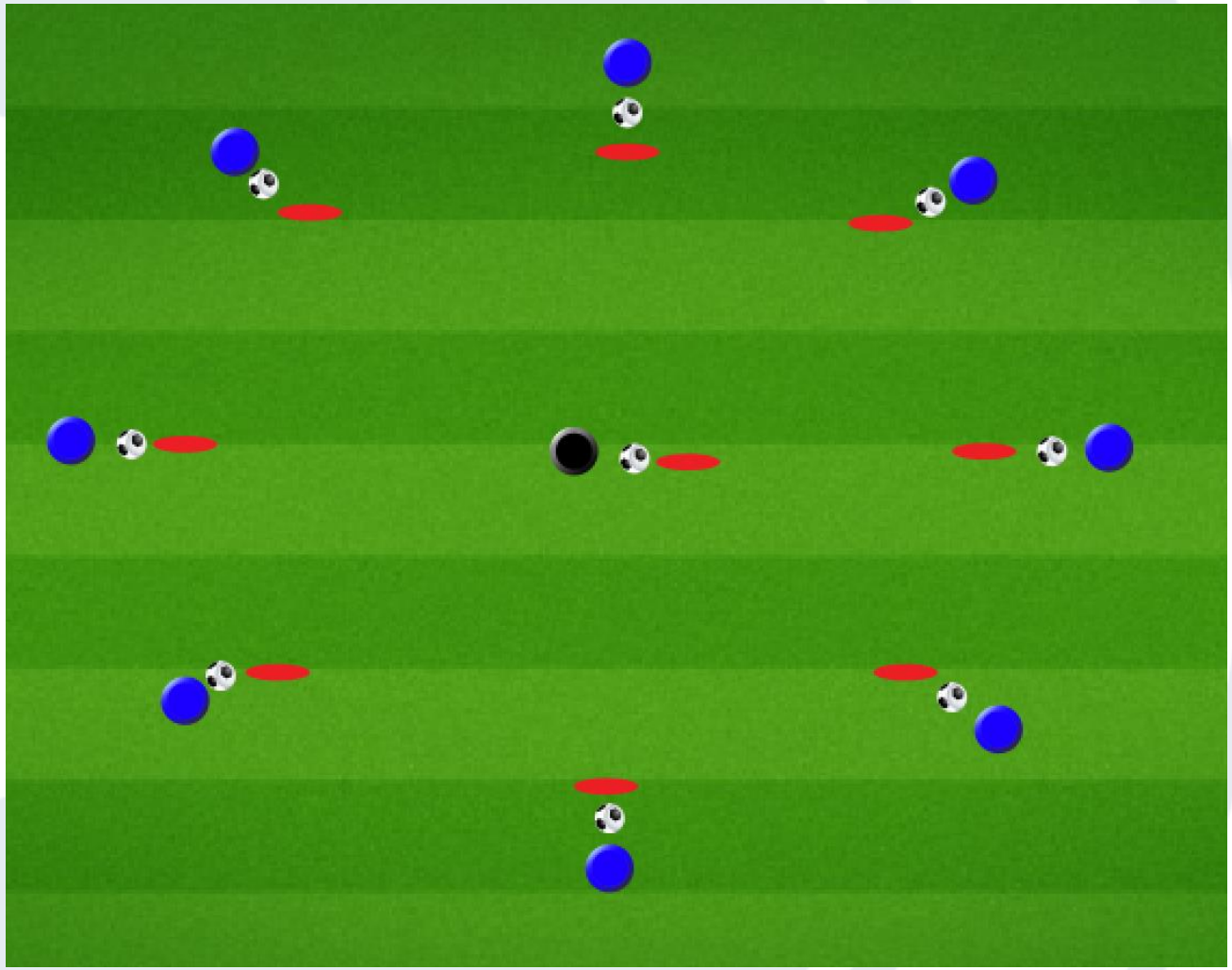
Fokuspunkter:

- Vær tydelig i instruktioner på footwork

Fif:

- Denne footwork kan, for nogle være hård, så sørg for at skifte mellem øvelser/ben, der bruges

Link til video:



6-12 spillere | 6-12 bolde | 0 Veste | 6-12 kegler | 15 minutter | Intet ekstra

17. Footwork ud, pasning tilbage

Regler

- Børnene laver forskellig footwork, ud til de røde kegler.
- Når de kommer ud til keglen, vender de og laver en pasning tilbage til holdkammeraten, der laver samme procedure

Fokuspunkter:

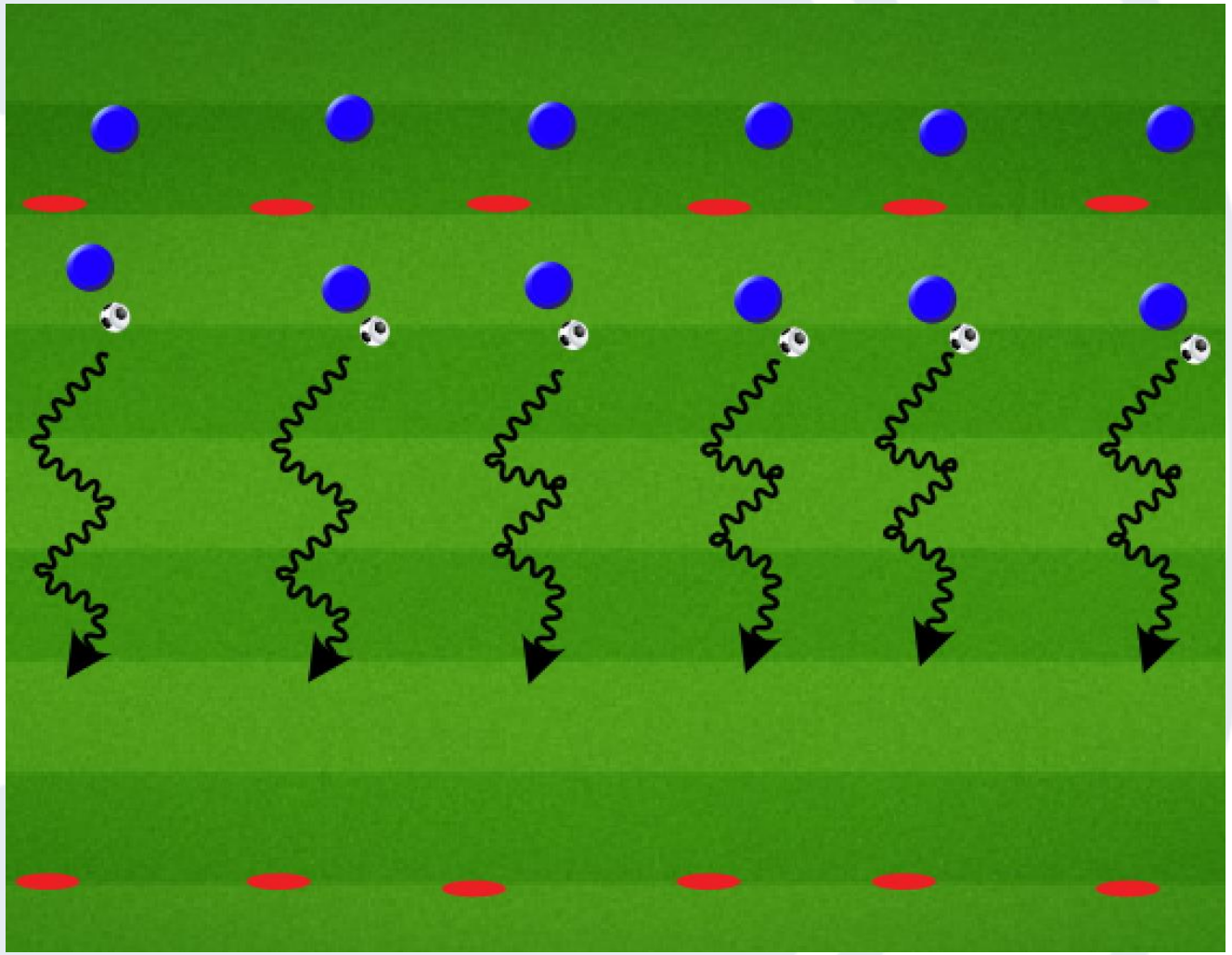
- Italesæt instruktionsmomenter for footwork

Fif:

- Sæt flere footwork efter hinanden, så de øver sig i handling efter handling.

Gør dette ud fra børnenes niveau

Link til video:



6-12 spillere | 6-12 bolde | 0 veste | 12 kegler | 20 minutter | Intet ekstra

18. Footwork + afslutning

Regler

- Børnene laver footwork, ud til de røde kegler.
- Når de kommer ud til keglen, vender de og laver afslutning mod mål.
- Øvelsen kan laves som konkurrence – rød mod blå

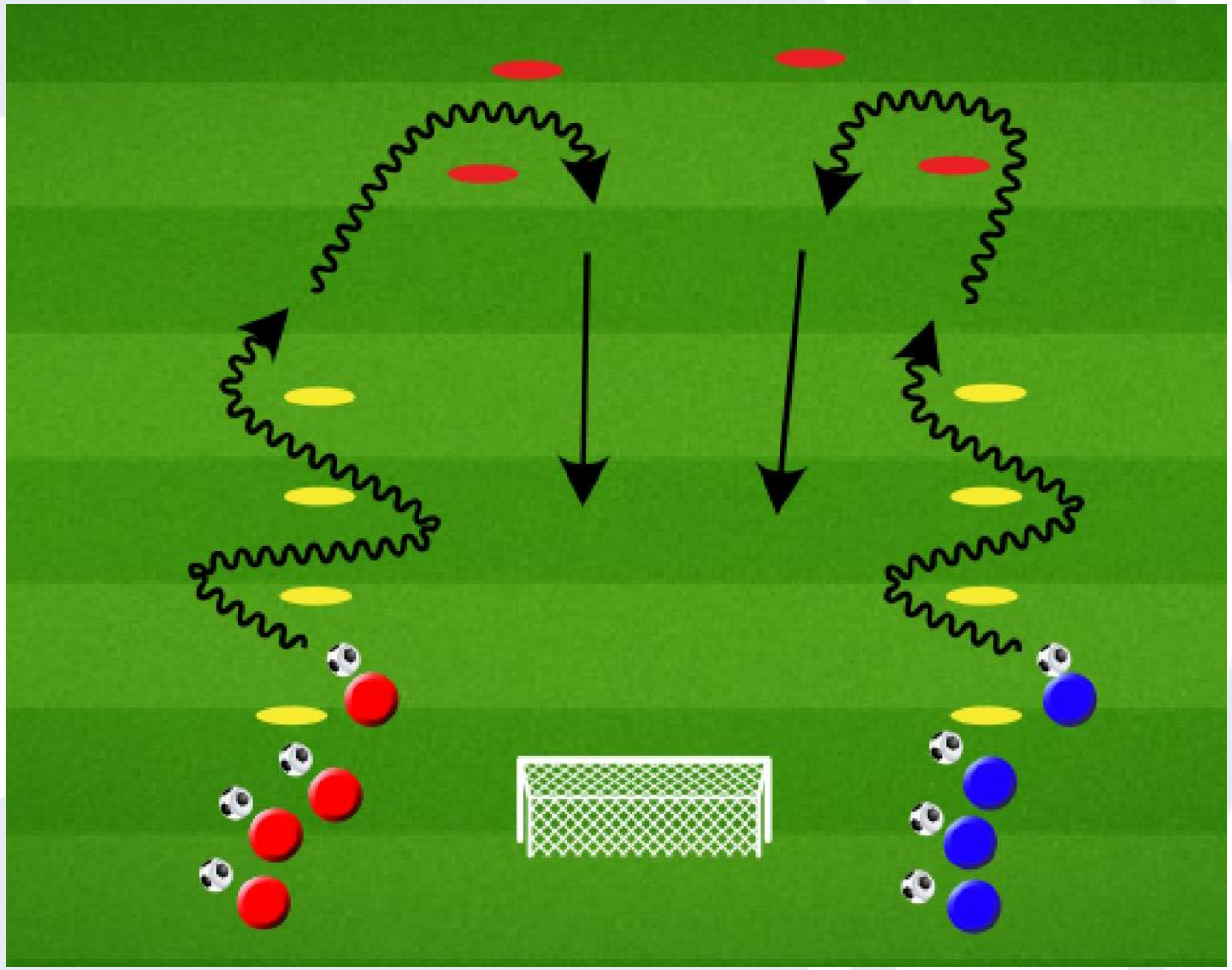
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for footwork

Fif:

- Ændr mål-str. eller sæt plastikmænd i målet, for at gøre det svære at score.

Link til video:



6-10 spillere | 6-10 bolde | 3-5 veste | 12 kegler | 15 minutter | 1 mål

19. Footwork og stjæl trøjer

Regler

- Børnene deles i par og går ud på de gule kegler
- Herfra skal der laves footwork ind til den røde firkant.
- Når barnet er kommet ind til firkanten skal der laves footwork ud til én af de andre kegler og stjæle en kegle/trøje, for derefter at drible tilbage til egen kegle
- Parret med flest kegler/trøjer efter x-antal tid, vinder

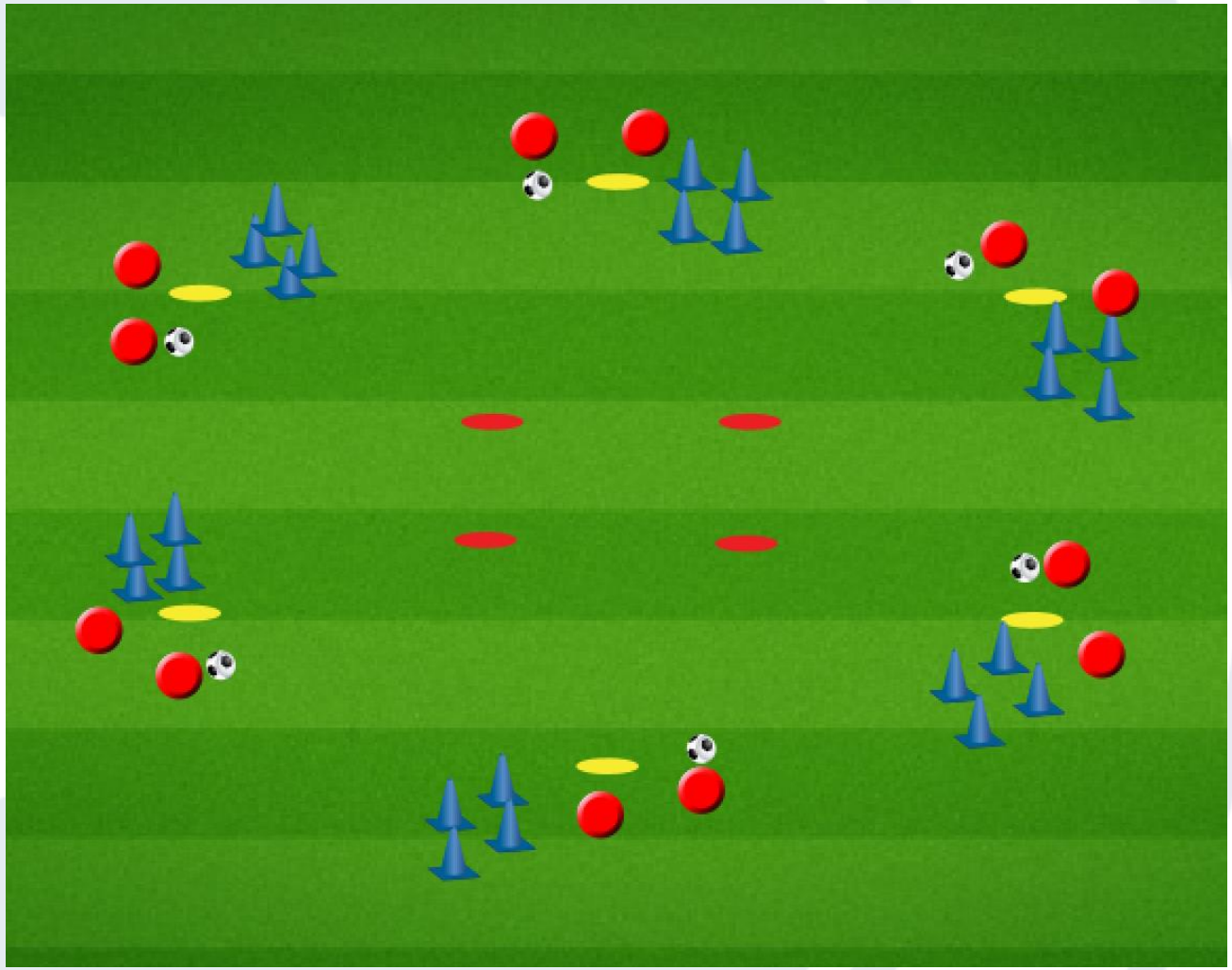
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for footwork

Fif:

- Start evt. øvelsen, ved blot at drible, og tilføj derefter footwork-delen
- Lav flere/færre hold, hvis antallet af børn er højt/lavt
- Brug evt. trøjer, i stedet for kegler

Link til video:



6-12 spillere | 3-6 bolde | 24 veste | 10 kegler | 15 minutter | Intet ekstra

20. Fodboldbowling

Regler

- Spillerne deles op i to hold
- Der opstilles et mål med kegler foran
- Opstil keglerne som en pyramide, ligesom i bowling
- Placér evt. en anden farve kegle bagerst, som giver to point
- Spillerne skiftes til at sparke indersider efter keglerne, samt at tælle point

Progression:

- Øvelsen kan laves med mindre kegler, og mindre mål, for at øge kravet til præcision

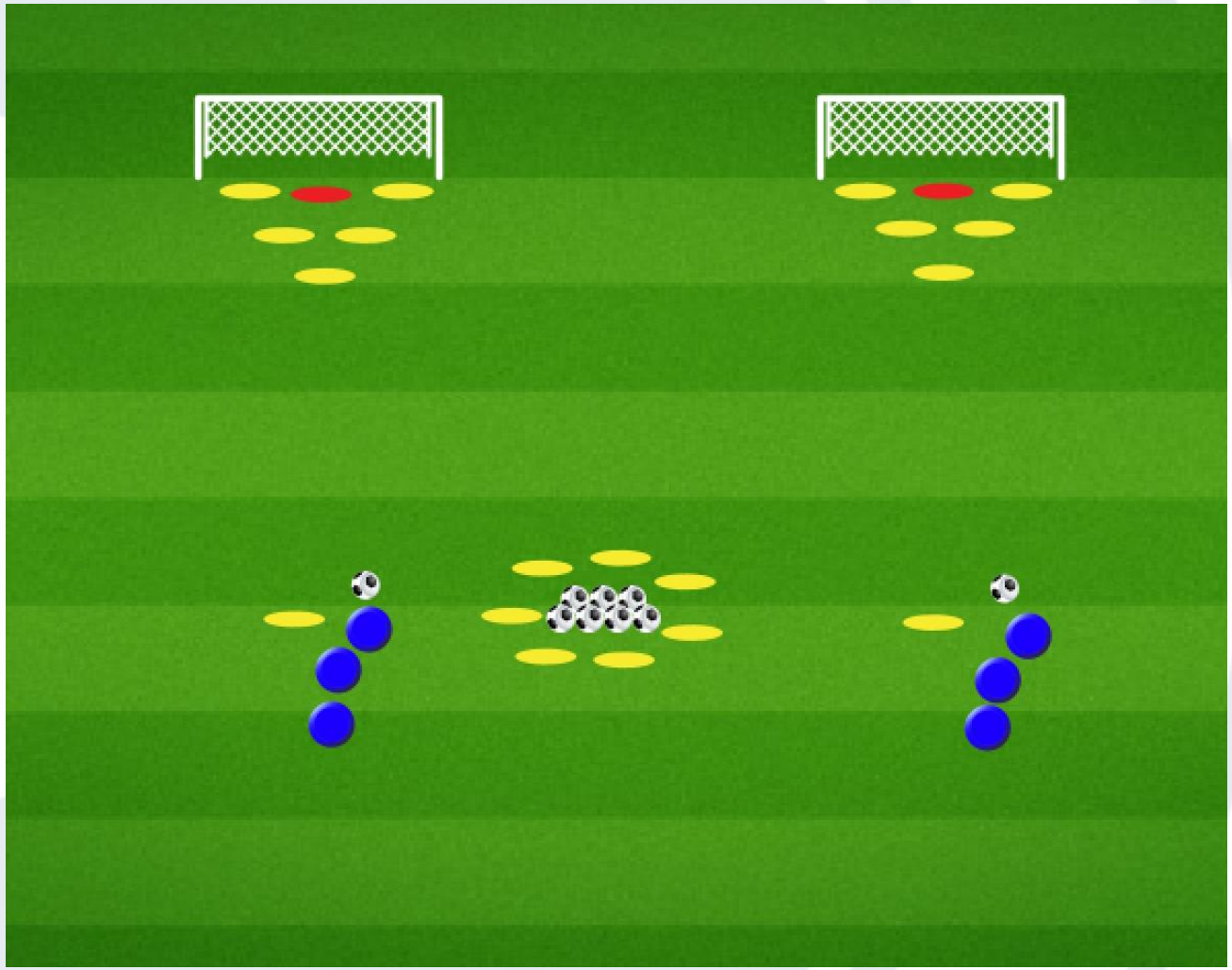
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for finter

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så laver flere hold

Link til video:



6-10 spillere | 8-16 bolde | 0 veste | 14 kegler | 15 minutter | 2 3v3 mål

21. Bombebold

Regler

- Spillerne deles op i to hold
- Der opstilles en bane med fire hjørner og to kegler, der markerer midterlinjen
- De to hold placerer sig bag hver deres baglinje.
- På midten af banen lægges en bold, der enten er større eller en anden farve, end de resterende bolde
- Herefter gælder det om, for de to hold, at ramme den store (eller anden farvet) bold og få den nedover modstandernes baglinje.
- Holdet der først får bolden over modstanderens baglinje, vinder.

Progression:

- Hvis man har en større bold, så start med den, og ellers forsøg at gør bolden, der skal rammes, mindre og mindre. Derved øges sværhedsgraden
- Øvelsen kan laves med fire hold, der hver har en baglinje.

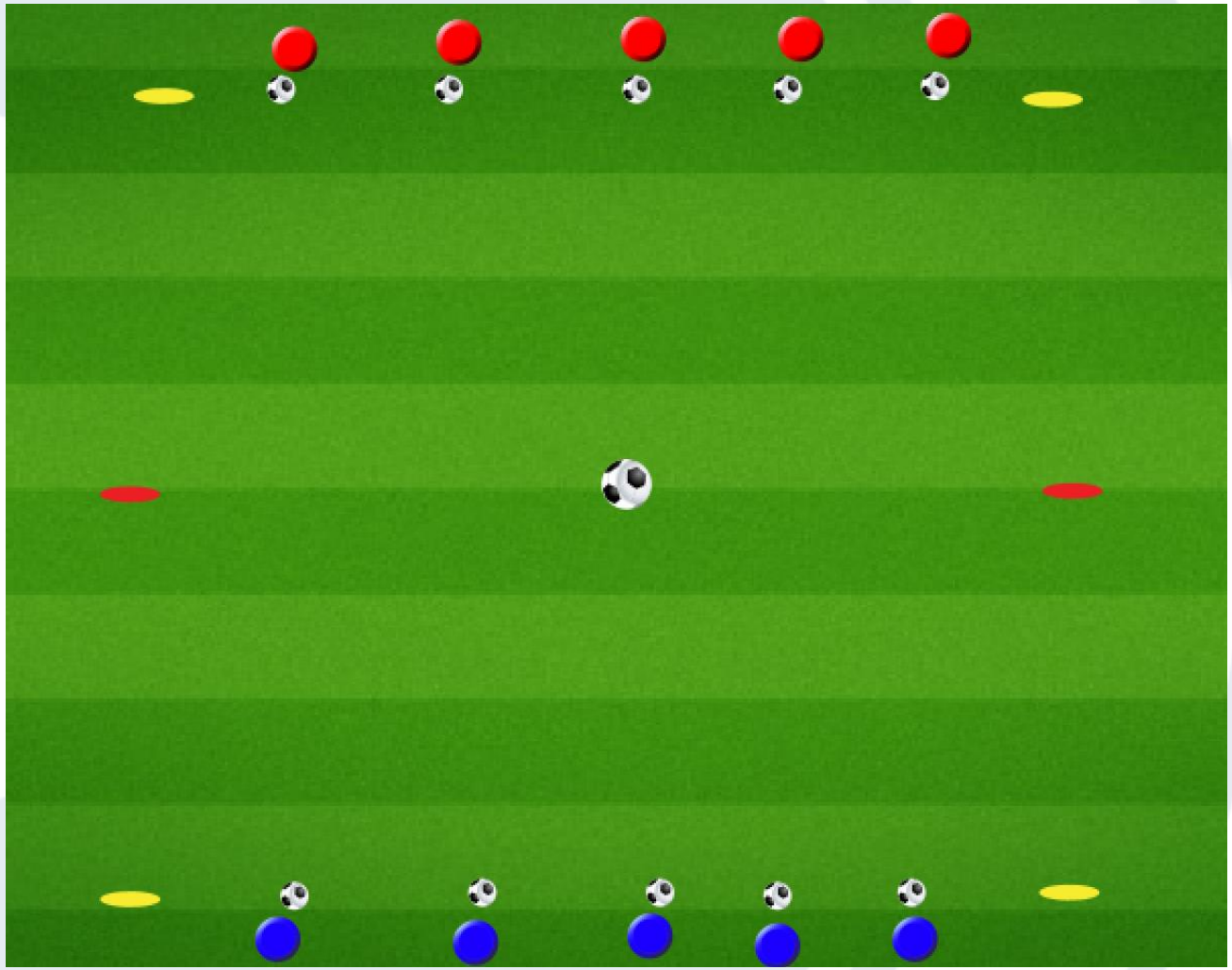
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for indersider

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så lav flere hold/baner

Link til video:



6-10 spillere | **7-16 bolde** | **3-5 veste** | **6 kegler** | **15 minutter** | **Stor eller anden farve bold**

22. Krig & kanoner

Regler

- Spillerne deles op i to hold
- Der opstilles en bane med fire felter – ét i hvert hjørne, samt to kegler, der markerer midterlinjen
- De to hold placerer sig bag hver deres baglinje.
- Herefter gælder det om, at få så mange bolde til at ligge stille i modstandernes to felter.
- Det hold med flest bolde i felterne, når tiden, eller alle boldene er opbrugt, vinder.
- Hvis boldene ikke lander i feltet, må børnene hente bolde på egen halvdel, drible tilbage bag egen baglinje og prøve igen.

Progression:

- Øvelsen kan også laves, hvor der spilles fire hold mod hinanden. Her skal holdene dog kun have ét felt i ét af hjørnerne, hver.
- I dette tilfælde, må man også kun stå ved sit eget felt og skyde. I den førstnævnte udgave, må man stå på hele sin egen baglinje.

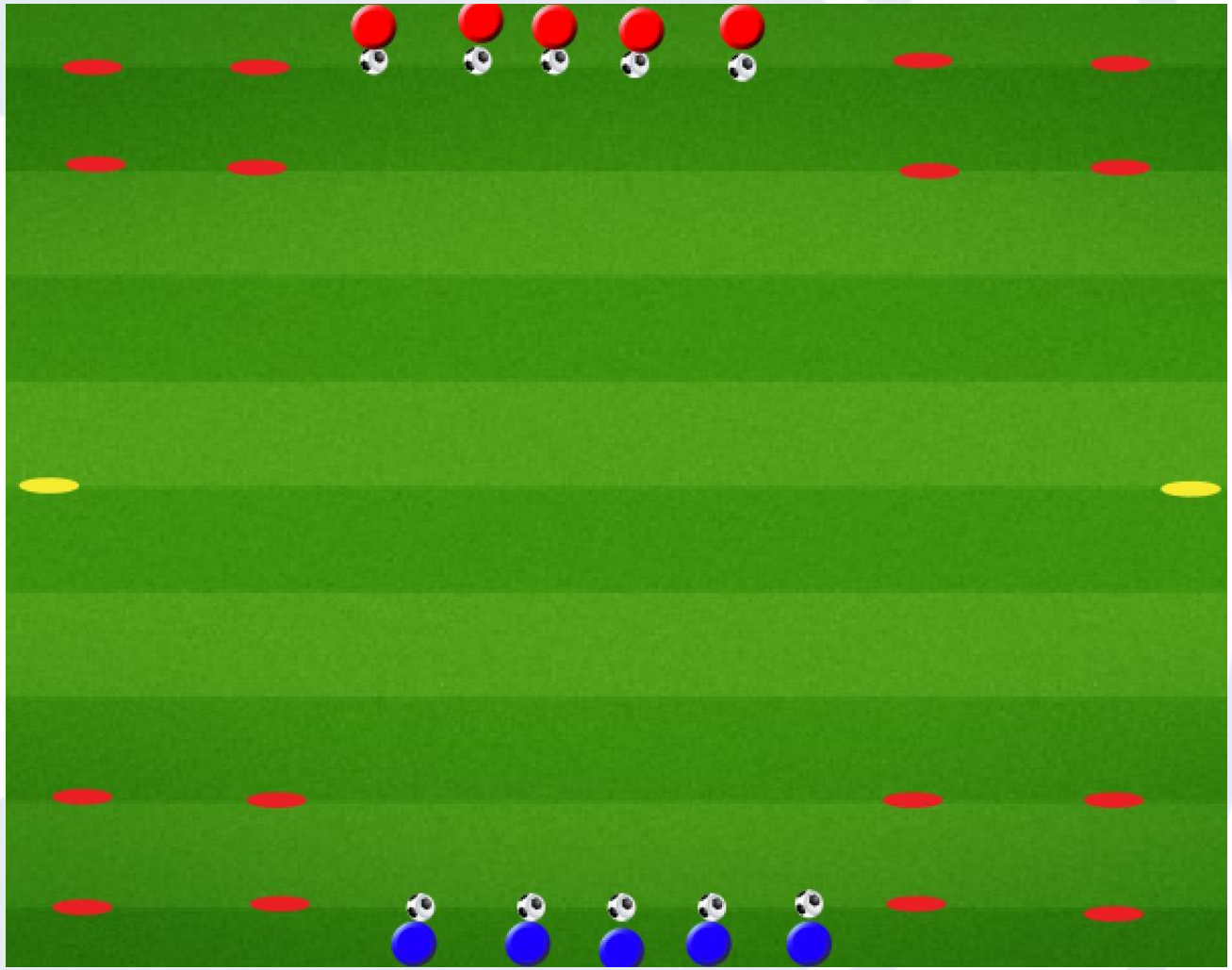
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for indersider

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så lav flere hold/baner

Link til video:



6-12 spillere | 10-20 bolde | 3-6 veste | 18 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

23. Pasning gennem port – 1v1

Regler

- Børnene deles i par
- Børnene skiftes til at sparke gennem modstanderparrets port
- Bolden skal modtages på modsatte side af porten, hvor den er blevet spillet.
- Hvis bolden spilles gennem porten, kan det give point.

Progression:

- Der kan tilføjes 1. berøring, inden pasning
- Kan laves som konkurrence - fx., 1. par til 10 pasninger gennem port vinder denne runde

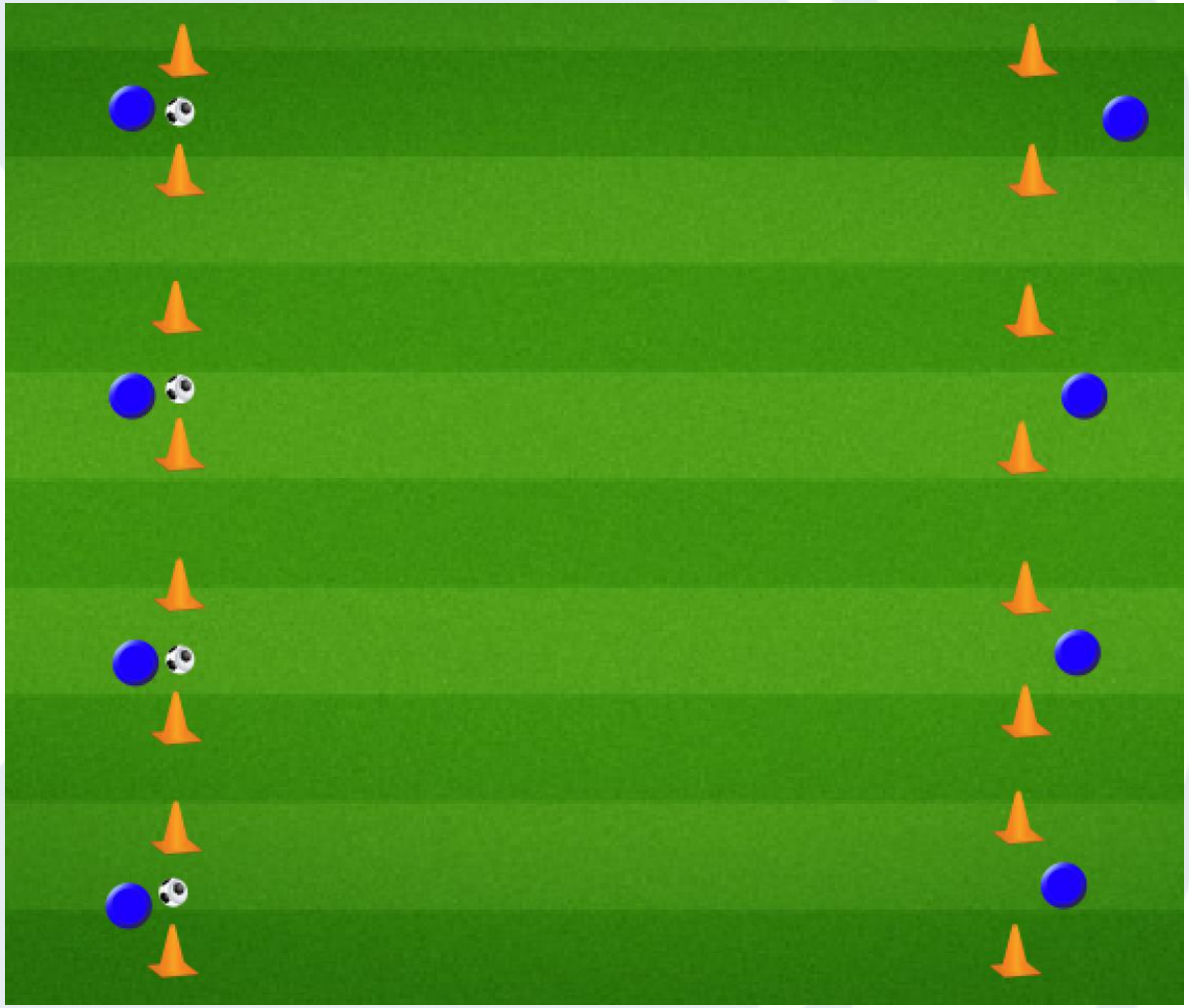
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for pasninger

Fif:

- Skift parrene løbende, både så børnene får nye holdkammerater, mens også nye modstandere

Link til video:



8-16 spillere | **4-8 bolde** | **0 veste** | **8-16 kegler** | **15 minutter** | **Intet yderligere**

24. Børnenes paradis

Regler

- Spillerne deles op i to hold
- Der opstilles tre mål på hver side af midten – to 3v3 mål + et keglemål
- I de to 3v3 mål kan der sparkes med indersiden fra midten, mens der skal dribles ved keglemålet
- Hvis der scores, må man tage en ny bold og prøve igen. Hvis der mislykkedes, skal bolden hentes, lægges på midten og prøve igen.

Progression:

- For at gøre det sværere, kan 3v3 målene væltes, så det bliver sværere at score

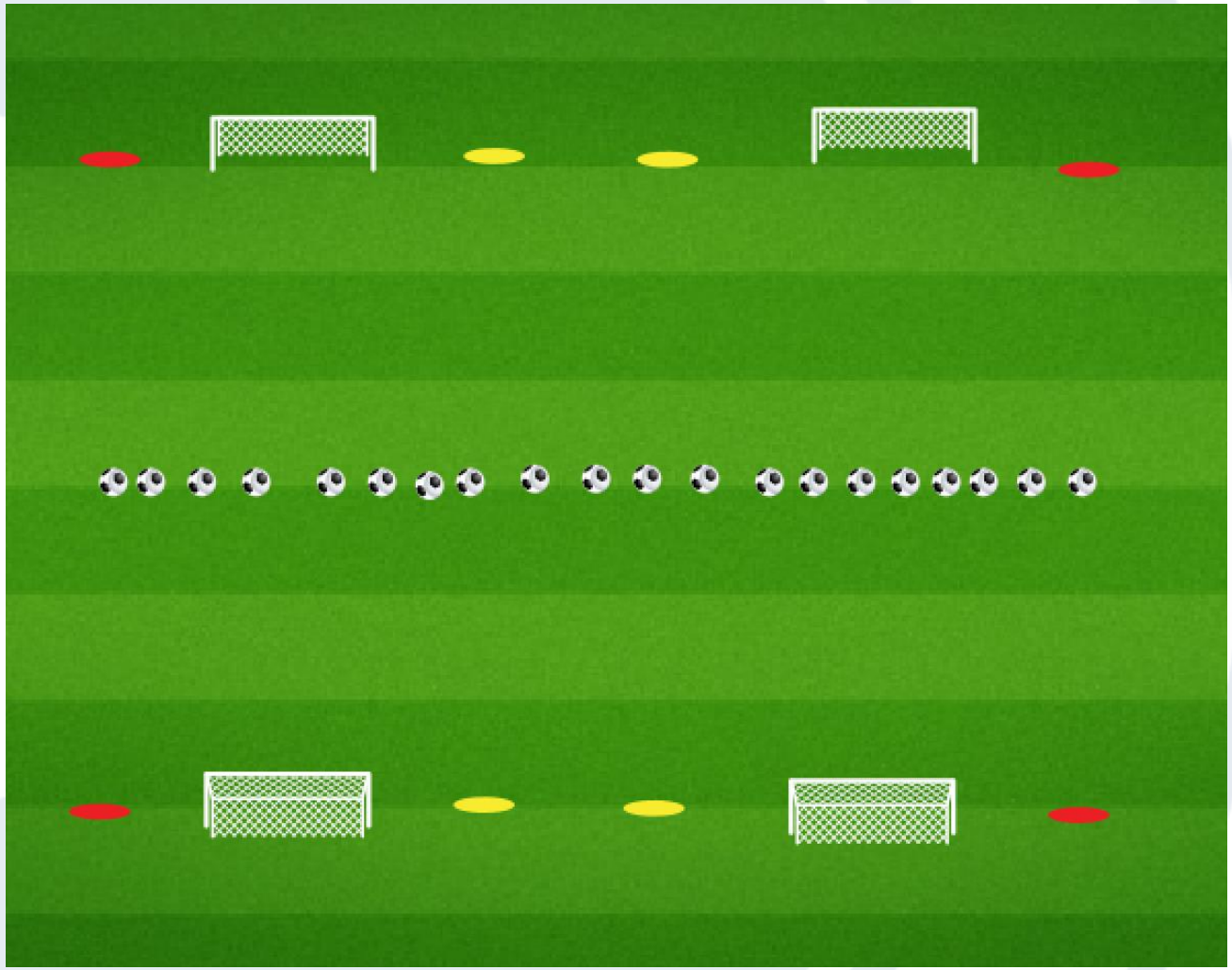
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for inderside afslutning

Fif:

- Øvelsen er mest optimal med mange bolde - så lav den evt. som en station, mens en anden gruppe laver motoriske færdigheder, uden bold
- Hvis der er for mange spillere af gangen, så laver flere hold/baner
- Det kan give flere point at drible, end at sparke.

Link til video:



6-10 spillere | 20 bolde | 3-5 veste | 8 kegler | 15 minutter | 4 3v3 mål

25. Konge keglespil

Regler

- Hvis en kegle væltes, så fjernes den
- Hvis alle kegler hos modstanderne er væltet, må der sparkes efter keglen, der er placeret midt på banen

Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for inderside

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så lave flere hold eller baner
- Hvis muligt kan øvelsen laves med høje kegler

Link til video:

6-10 spillere | **6-20 bolde** | **0 veste** | **9-21 kegler** | **15 minutter** | **Intet yderligere**

26. Vælte kegler

Regler

- Hvis en kegle væltes, giver det point, og den rejses op igen
- Det gælder om at vælte så mange kegler som muligt på tid.

Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for inderside

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så lave flere hold eller baner
- Hvis muligt kan øvelsen laves med høje kegler

Link til video:

6-10 spillere | **6-10 bolde** | **0 veste** | **20 kegler** | **15 minutter** | **Intet yderligere**

27. Vende kaos

Regler

- Spillerne deles op i to - i grøn og i rød
- Derefter deles spillerne i par
- Grøn hold skal lave vendinger, ved de grønne kegler, mens røde lave vendinger ved de røde kegler.
- Spillerne dribler mellem keglerne, og når der mødes en kegle med i samme farve, som den overtrækstrøje spilleren har på, skal der laves en vending

Progression:

- Øvelsen kan også laves ved at spillerne skal finde 2,3 eller 4 forskellige kegler og lave en vending pr. kegle.
- Øvelsen kan også laves som en konkurrence - dét hold, der vender ved alle kegler først, vinder

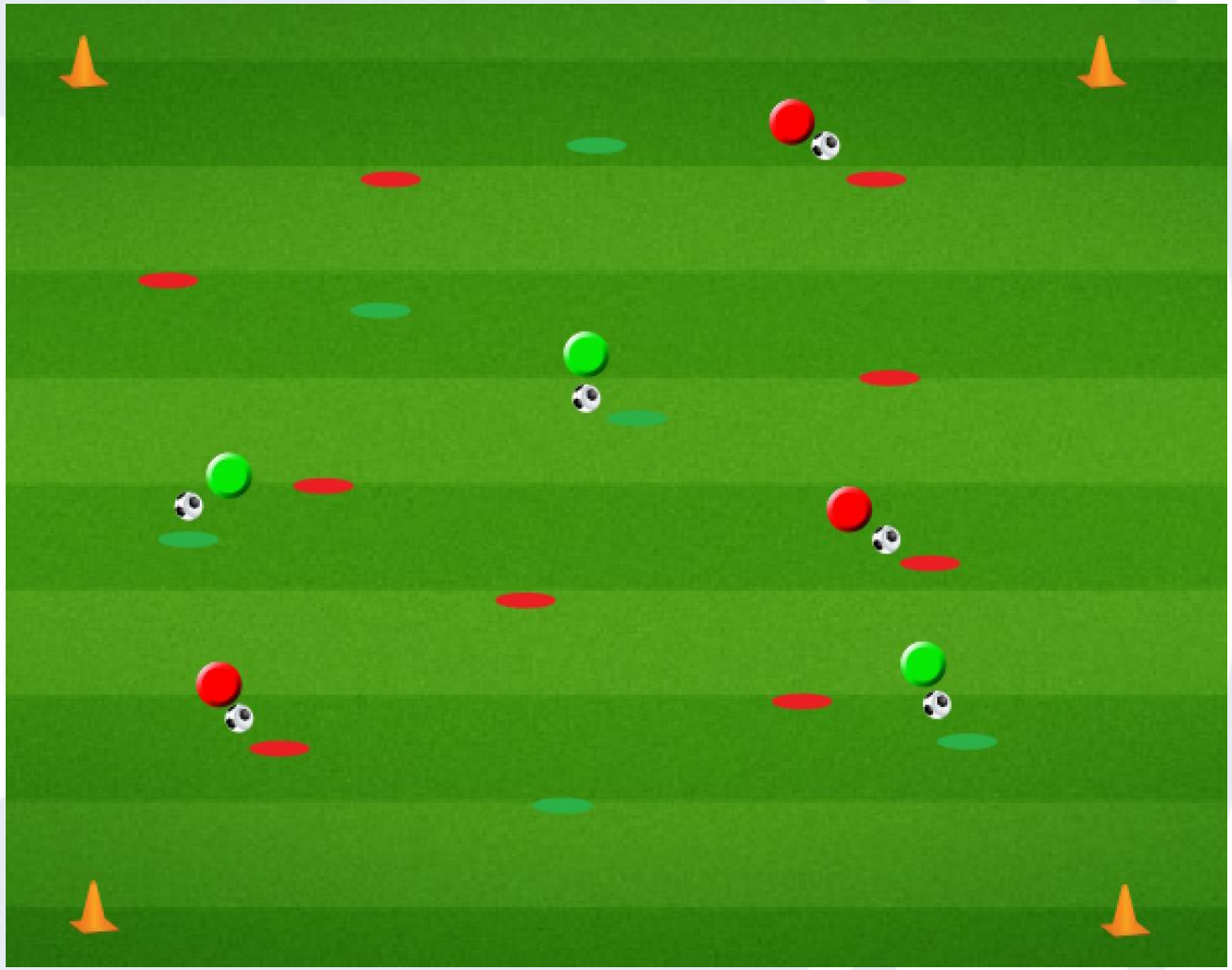
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for vendinger

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så laver flere hold

Link til video:



8-12 spillere | 4-6 bolde | 8-12 veste – 4 røde + 4 gule | 16 kegler | 15 minutter | Footwork-beskrivelser

28. Boldtyveri m. keglemål

Regler

- Børnene deles i 3 eller 4 hold (afhængig af antal)
- Alle bolde placeres i midten af banen
- Alle børn løber ind efter en bold, og dribler den tilbage til eget keglemål og lægger den mellem keglerne.
- Når der ikke er flere bolde tilbage i midten, må der stjæles bolde fra de andre keglemål
- Det hold med flest bolde ved deres mål, når tiden er gået, vinder.

Progression:

- Der kan være krav om at de spiller efter antal, i stedet for på tid

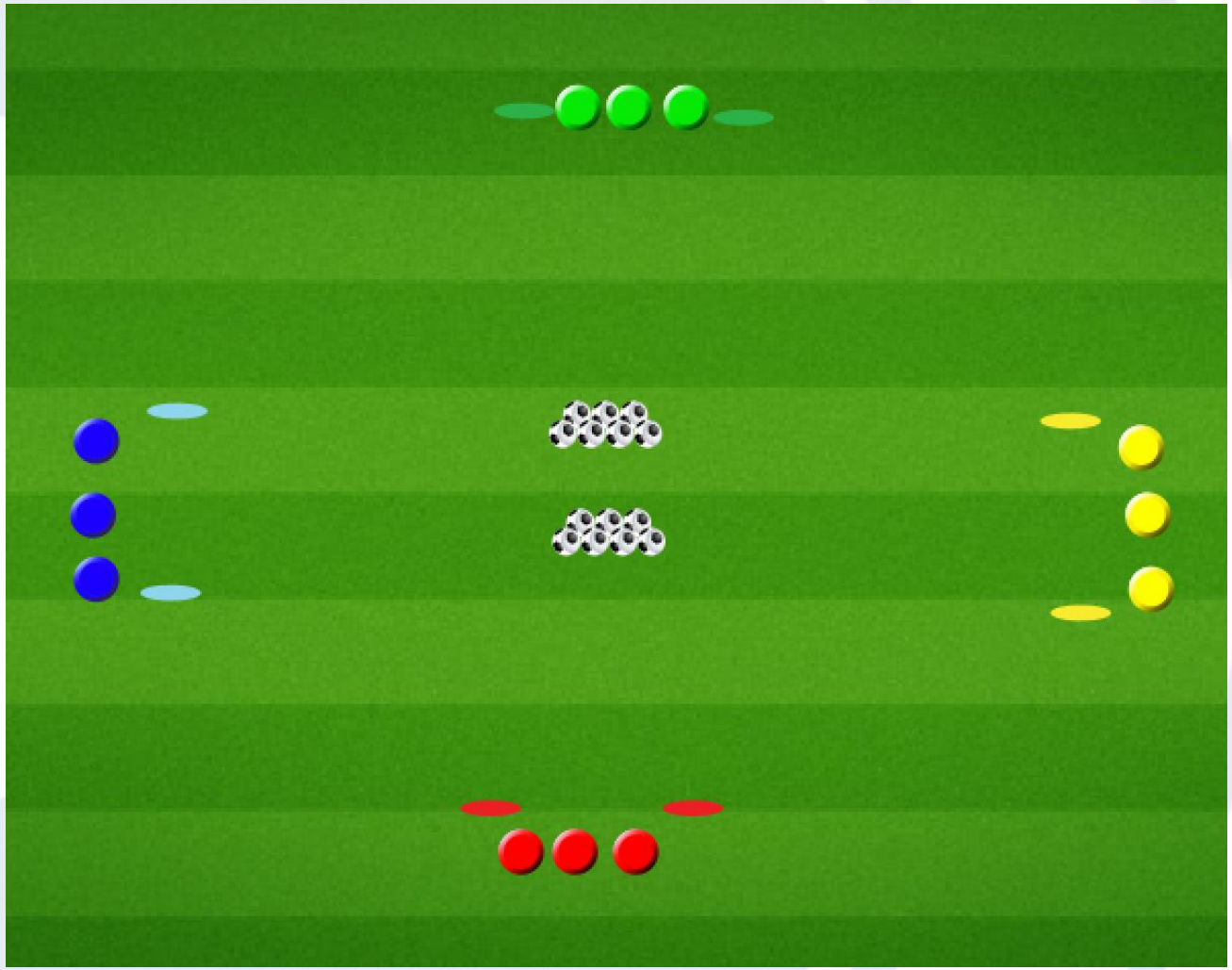
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling

Fif:

- Hvis der er for mange/lidt spillere, så lav flere/færre mål/baner

Link til video:



9-12 spillere | 20-30 bolde | 12 veste | 8 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

29. Alle mine spillere dribl hjem

Regler

- Hvert barn har en bold hver
- Der er to fangere, som må bevæge sig i et afmærket område
- Træneren el. en spiller stiller sig bag den ene baglinje, mens de resterende børn, stiller sig modsat.
- Træneren el. spilleren råber "Alle mine spillere drible hjem"
- Så snart denne sætning er råbt, må de resterende børn drible ned mod modsatte baglinje.
- Hvis et barn bliver rørt, eller tacklet (afhængig af niveau), skal denne også være fanger
- Når der ikke er flere børn med bolde tilbage, starter man forfra

Progression:

- Giv fangerne bolde, hvis det er for nemt at fange

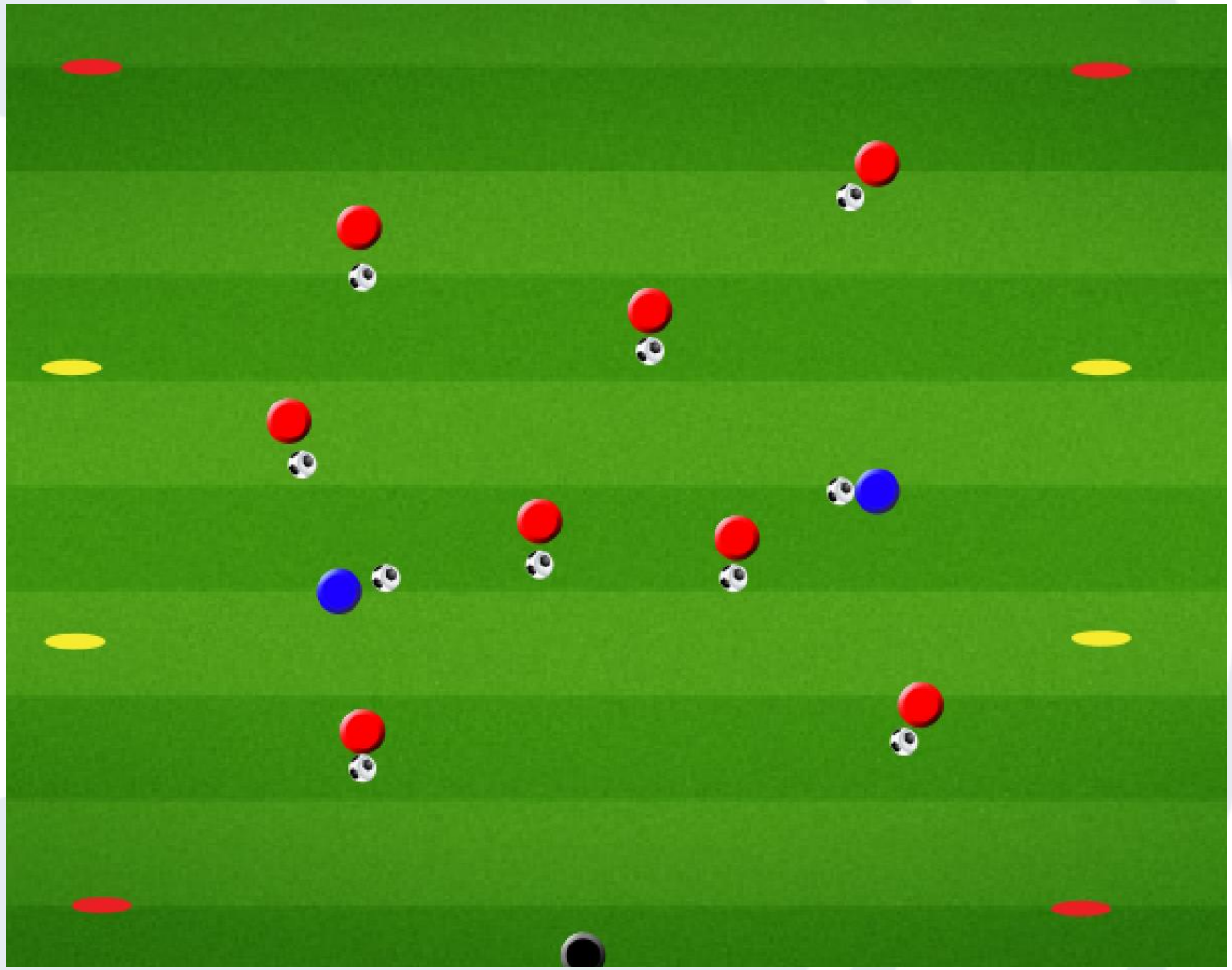
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling

Fif:

- Stop før tid, hvis en spiller er for god – ellers står for mange børn stille, i for lang tid

Link til video:



8-12 spillere | 8-12 bolde | 2-3 veste | 4 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

30. Rød, gul, grøn, STOP!

Regler

- Hvert barn har en bold hver
- Træneren stiller sig bag målene, og råber RØD, GUL, GRØN, STOP!
- Ved ordene, "rød", "gul" og "grøn", må spillerne drible med bolden
- Ved ordet "STOP!", skal spillerne stå stille - hvis en spiller bevæger sig, er det forfra, og mulighed for at øve endnu mere med at drible
- Hvis man kommer bare linjen med træneren, må man sparke bolden i mål, og enten prøve igen, eller vente til de andre er færdige

Progression:

- Der kan være krav om at de spiller efter antal, i stedet for på tid

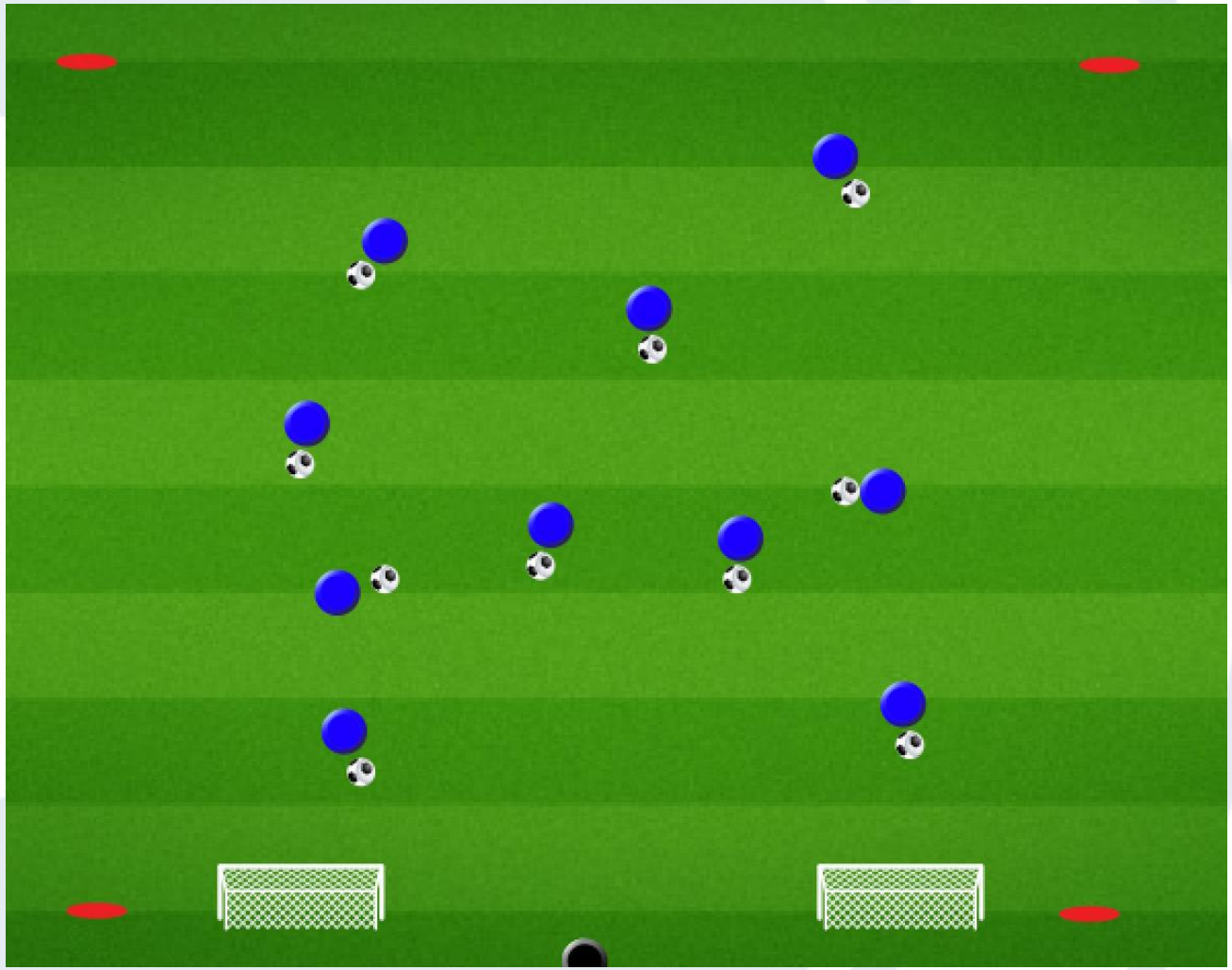
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling

Fif:

- Stop før tid, hvis en spiller er for god – ellers står for mange børn stille, i for lang tid

Link til video:



8-12 spillere | 8-12 bolde | 0 veste | 4 kegler | 15 minutter | 2 mål

31. Fangeleg m. helle

Regler

- Hvert barn har en bold hver
- Der er to fangere, som hele tiden skifter
- Spillerne skal drible rundt i firkanten.
- Der er helle i de fire opstillede, mindre firkanter - her må man maks. stå i 5 sek.
- Hvis en ny spiller, løber ind i den lille firkant, skal den spiller, der har været længst tid, løbe ud

Progression:

- Fangerne kan kun fange de andre, ved at tackle bolden - alm. berøring er derfor ikke nok

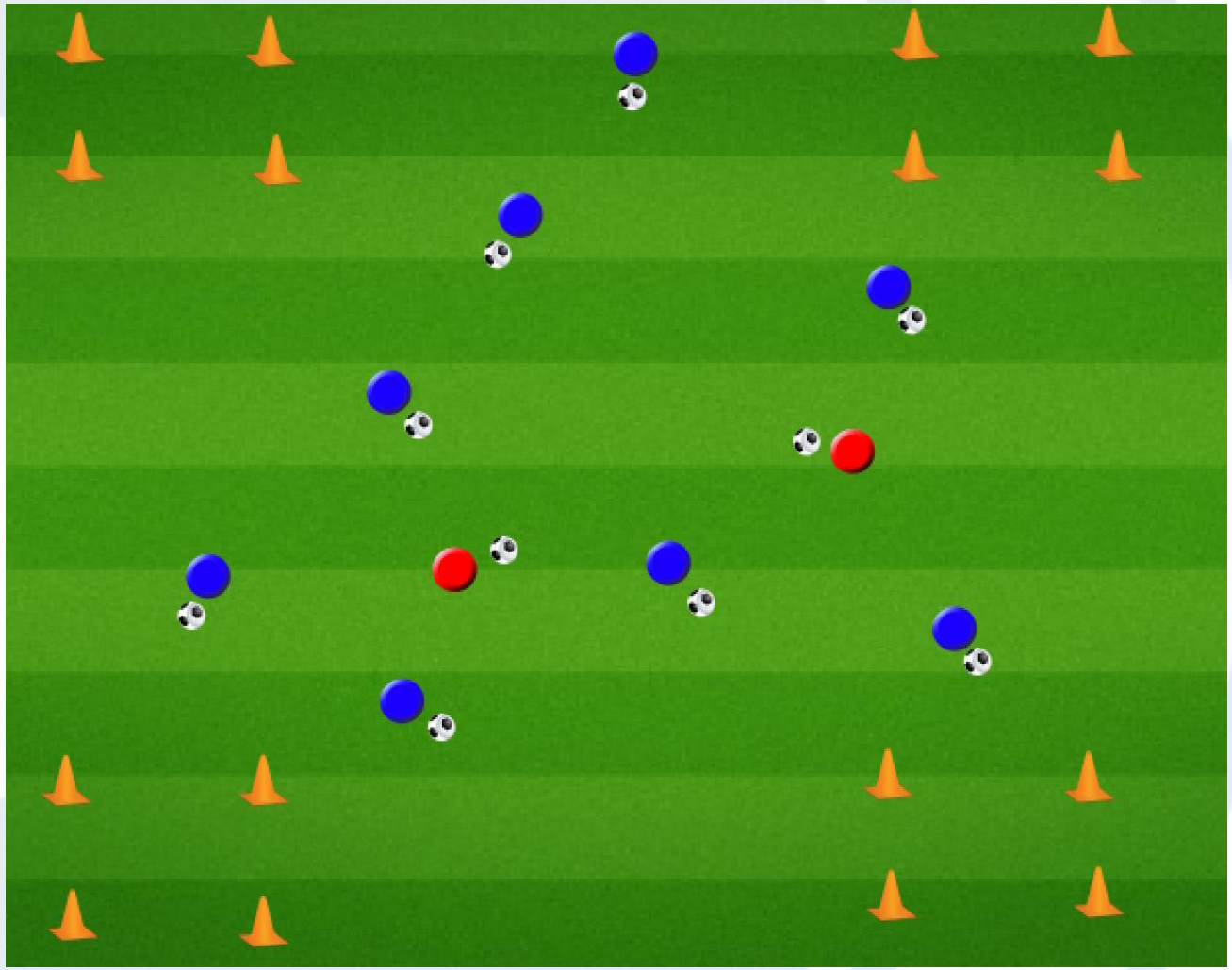
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for dribling, samt orientering

Fif:

- Indsæt endnu en fanger, hvis intensiteten er lav

Link til video:



6-12 spillere | 6-12 bolde | 2 veste | 16 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

32. Halefange m. helle

Regler

- Hvert barn har en bold hver
- Hvert barn har en overtrækstrøje i bukserne, som en hale.
- Hvis ét barn fanger en hale fra et andet barn, putter vedkommende trøjen, ned til de andre. Barnet, der mister trøjen, dribler videre og prøver at fange nye trøjer.
- Spillerne skal drible rundt i firkanten.
- Der er helle i de fire opstillede, mindre firkanter - her må man maks. stå i 5 sek.
- Hvis en ny spiller, løber ind i den lille firkant, skal den spiller, der har været længst tid, løbe ud

Progression:

- Fangerne kan kun fange de andre, ved at tackle bolden - alm. berøring er derfor ikke nok

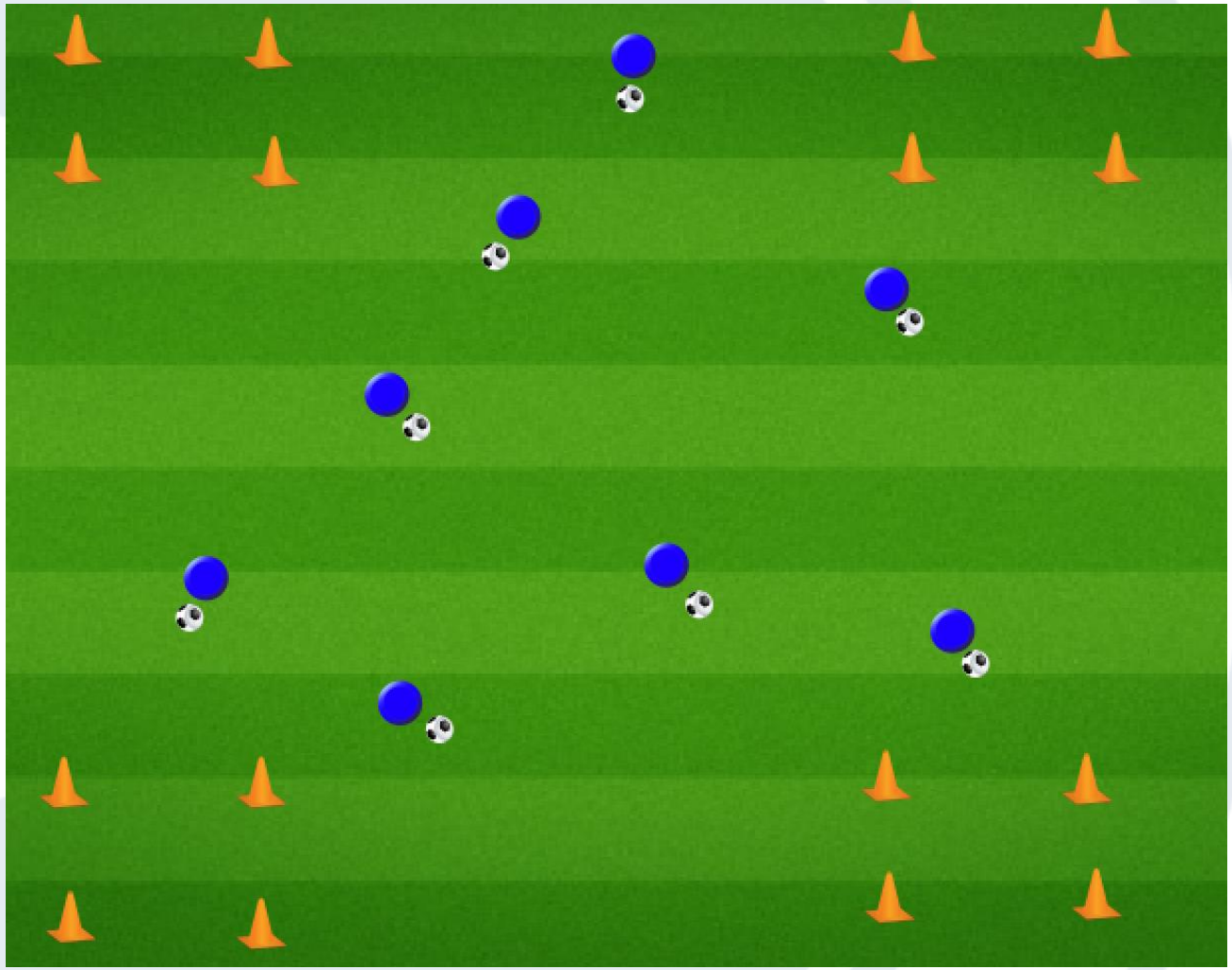
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for dribling, samt orientering

Fif:

- Lad børnene, der putter trøjen i bukser, blive udenfor banen

Link til video:



6-12 spillere | 6-12 bolde | 0 veste | 16 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

33. Finte-kaos

Regler

- Spillerne deles op i to - i grøn og i rød
- Derefter deles spillerne i par
- Grøn hold skal lave finter, ved de grønne kegler, mens røde lave finter ved de røde kegler.
- Spillerne dribler mellem keglerne, og når der mødes en kegle med samme farve, som den overtrækstrøje spilleren har på, skal der laves en finte

Progression:

- Øvelsen kan også laves ved at spillerne skal finde 2,3 eller 4 forskellige kegler og lave en finte (eller forskellige finter) pr. kegle.
- Øvelsen kan også laves som en konkurrence - dét hold, der finter ved alle kegler først, vinder

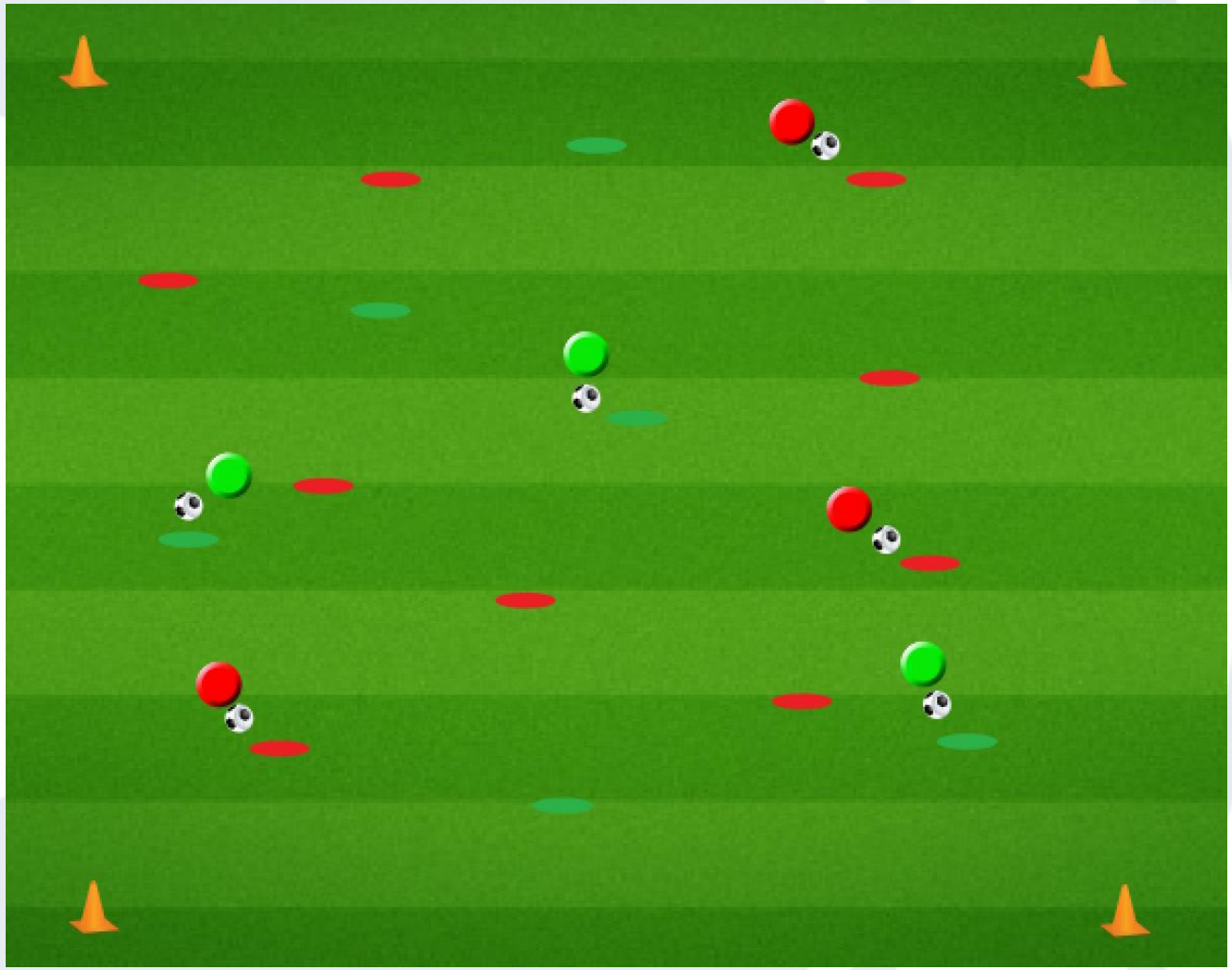
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for finter

Fif:

- Hvis der er for mange spillere af gangen, så laver flere hold

Link til video:



6-10 spillere | 6-10 bolde | 6-10 veste | 20 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

34. Minefeltet

Regler

- Spillerne deles i hvert af de fire hjørner
- Herefter skiftes de til at drible ind gennem keglekaosset
- Barnet bestemmer selv, hvilket hjørne de vil drible hen til
- Når barnet har driblet hen til et hjørne, så overtager det næste barn bolden, og dribler

Progression:

- Der kan sættes krav til, at alle fire børn dribler samtidig, så der bliver noget af forholde sig til

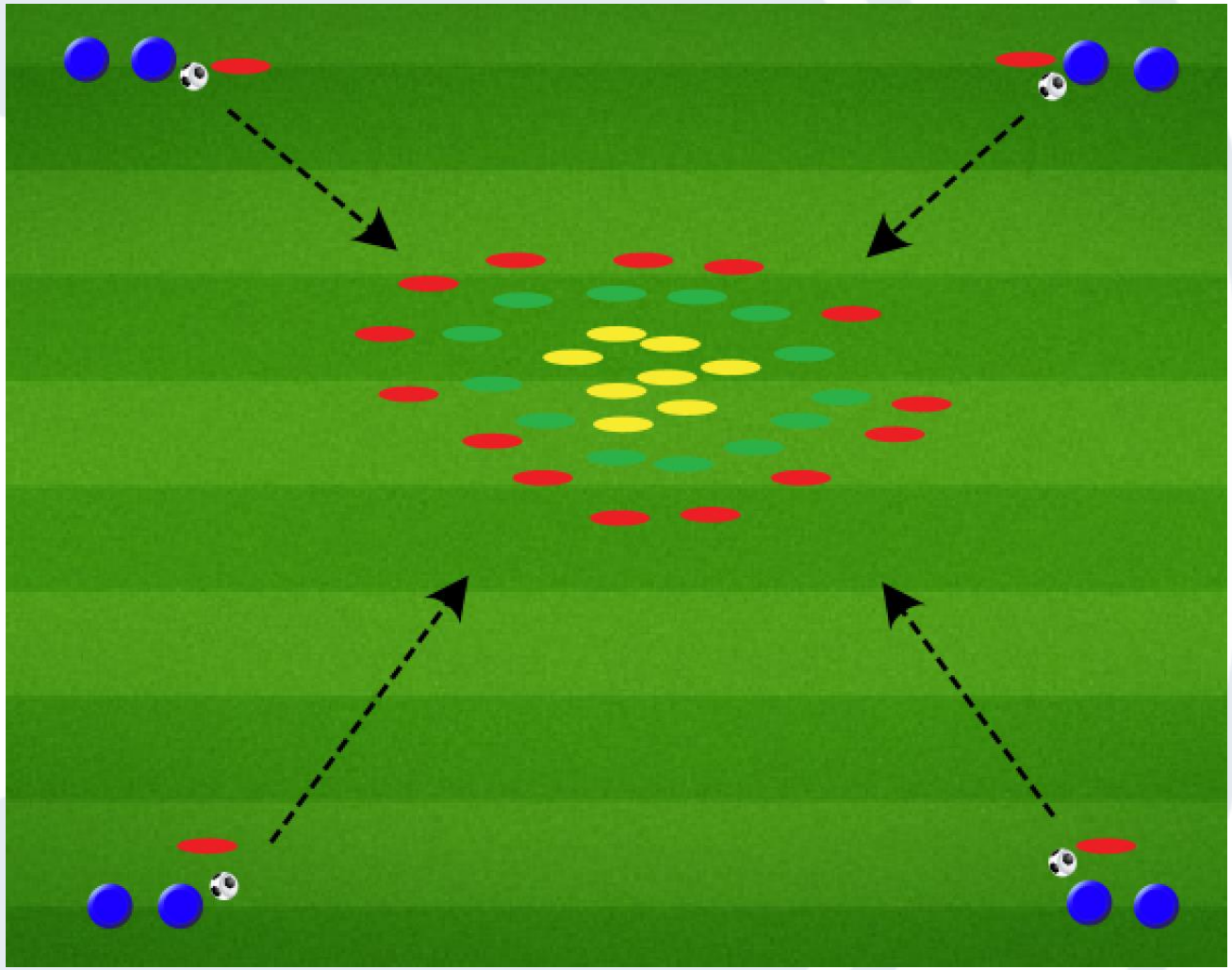
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling

Fif:

- Hvis det bliver for nemt for børnene, så skru tempoet op, så det løber og dribler endnu hurtigere

Link til video:



4-12 spillere | 4-8 bolde | 0 veste | 30-50 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

35. 1. berøring gennem port

Regler

- Barnet ved den gule kegle spiller en bold til det barn der løber ind i firkanten
- Herefter laves der en berøring ud af firkanten
- Dette kan enten gøres til højre, venstre eller fremad udad firkanten

Progression:

- Lad barnet der afleverer sprinte i pres

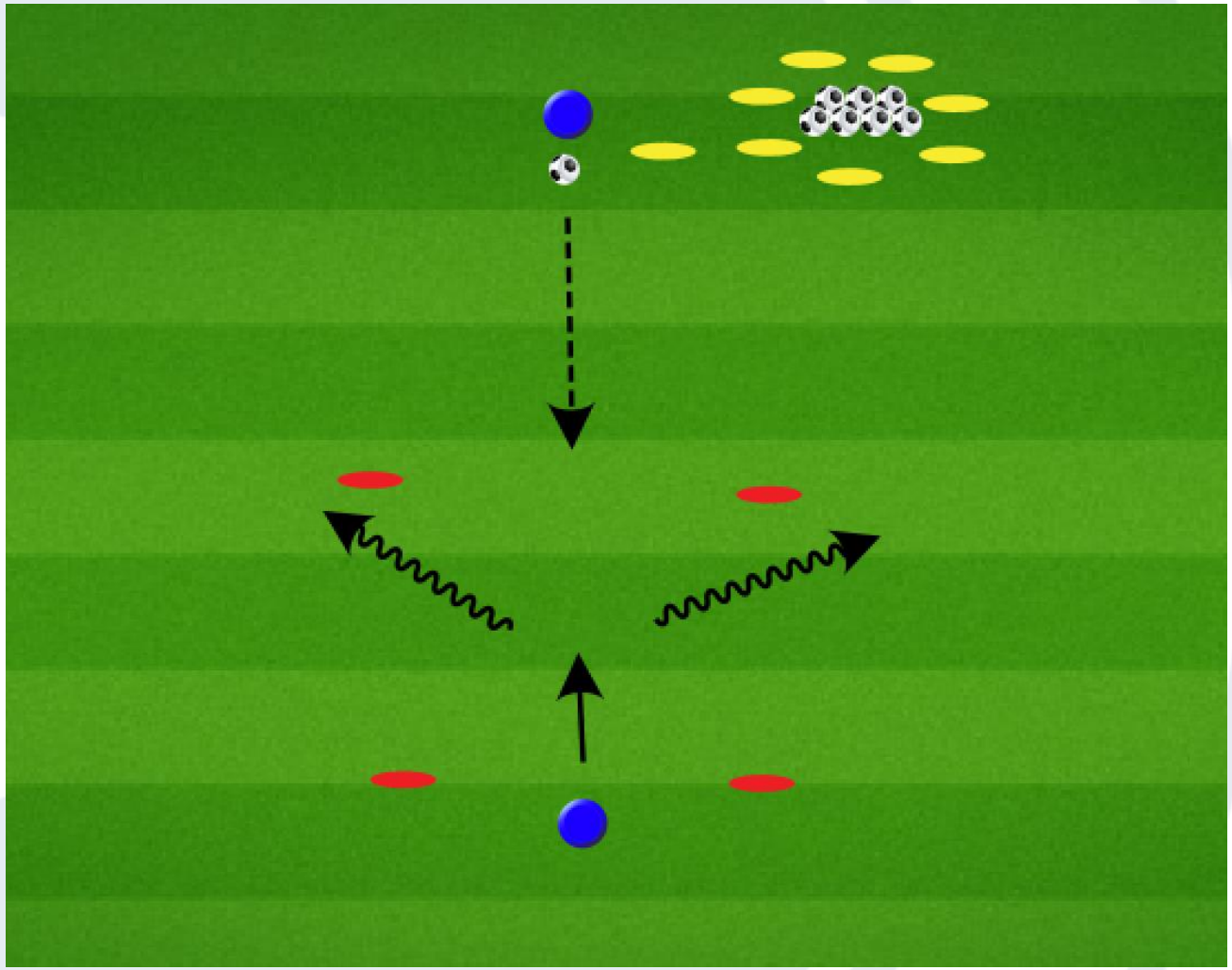
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for 1. berøring

Fif:

- Lav evt. en cirkel af kegler rundt om boldene. På den måde er der altid bolde klar, og børnene øver sig i at tage ansvar.
- Lav evt. flere firkanter, børnene kan øve sig ved, så man undgår køer, og ventetid.

Link til video:



6-10 spillere | 15 bolde | 0 veste | 5-20 kegler | 15 minutter | Intet yderligere

36. 1. berøring + afslutning

Regler

- Barnet ved den gule kegle spiller en bold til det barn der løber ind i firkanten
- Herefter laves der en berøring ud af firkanten
- Dette gøres til højre eller venstre afhængig af, hvor målet står
- - Der afsluttes enten med inderside eller lodret vrist, umiddelbart efter 1. berøring

Progression:

- Lad barnet der afleverer sprinte i pres

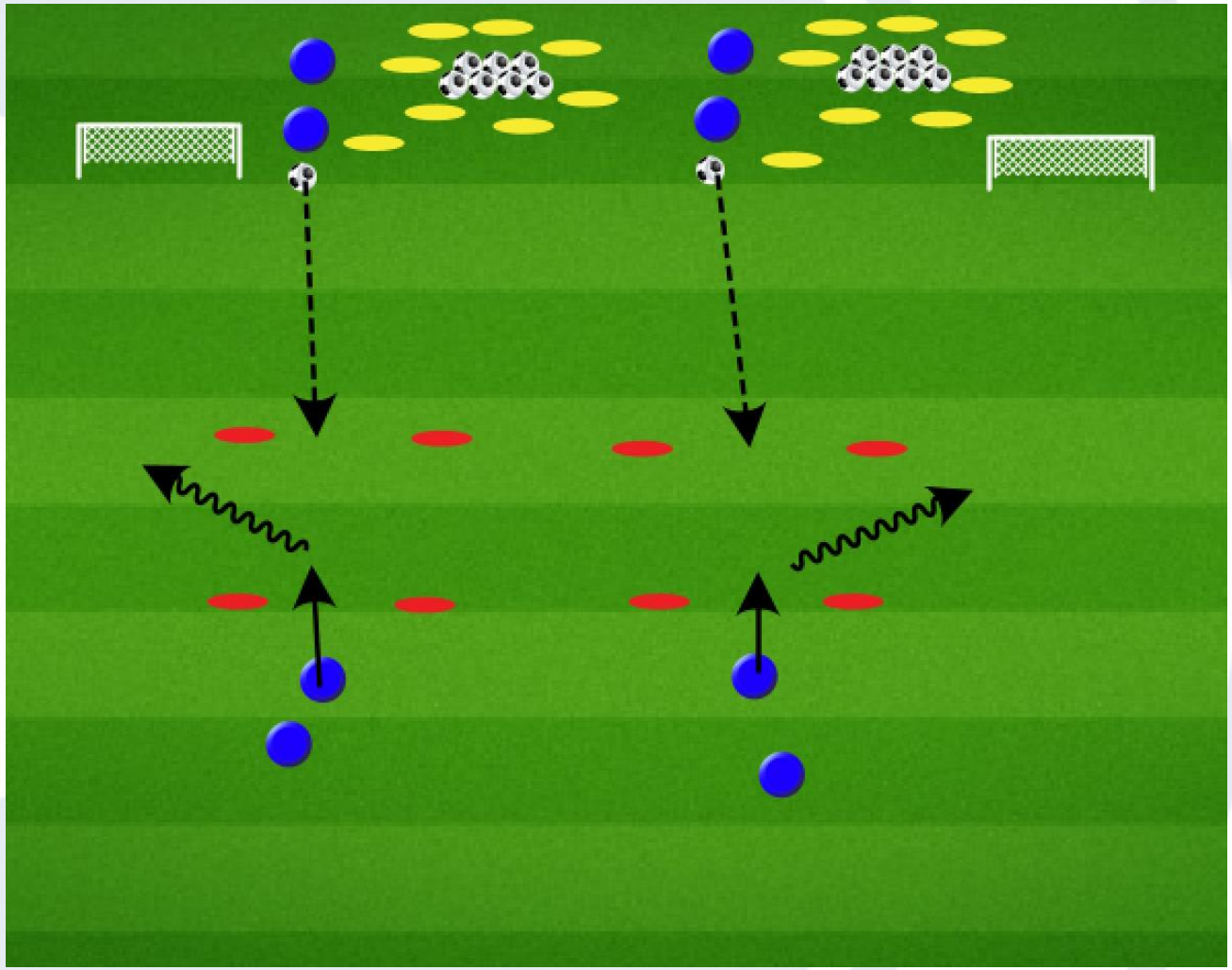
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for 1. berøring

Fif:

- Lav evt. en cirkel af kegler rundt om boldene. På den måde er der altid bolde klar, og børnene øver sig i at tage ansvar.
- Lav evt. flere firkanter, børnene kan øve sig ved, så man undgår køer, og ventetid.

Link til video:



8-16 spillere | 15-25 bolde | 0 veste | 10-20 kegler | 15 minutter | 2 mål

37. 1. berøring + indersideafslutning

Regler

- Der spilles en bold op til barn ved plastikmand (eller kegle).
- Inden modtagelse har barnet der skal afslutte bevæget sig væk fra frisparksmanden og er retvendt til inderside-afslutning
- Spark ENTEN med inderside eller lodret vrist

Progression/Degression:

- Inden bevægelse kan der laves en aflevering frem og tilbage
- Barnet står sidevendt og skal modtage bolden uden bevægelse inden

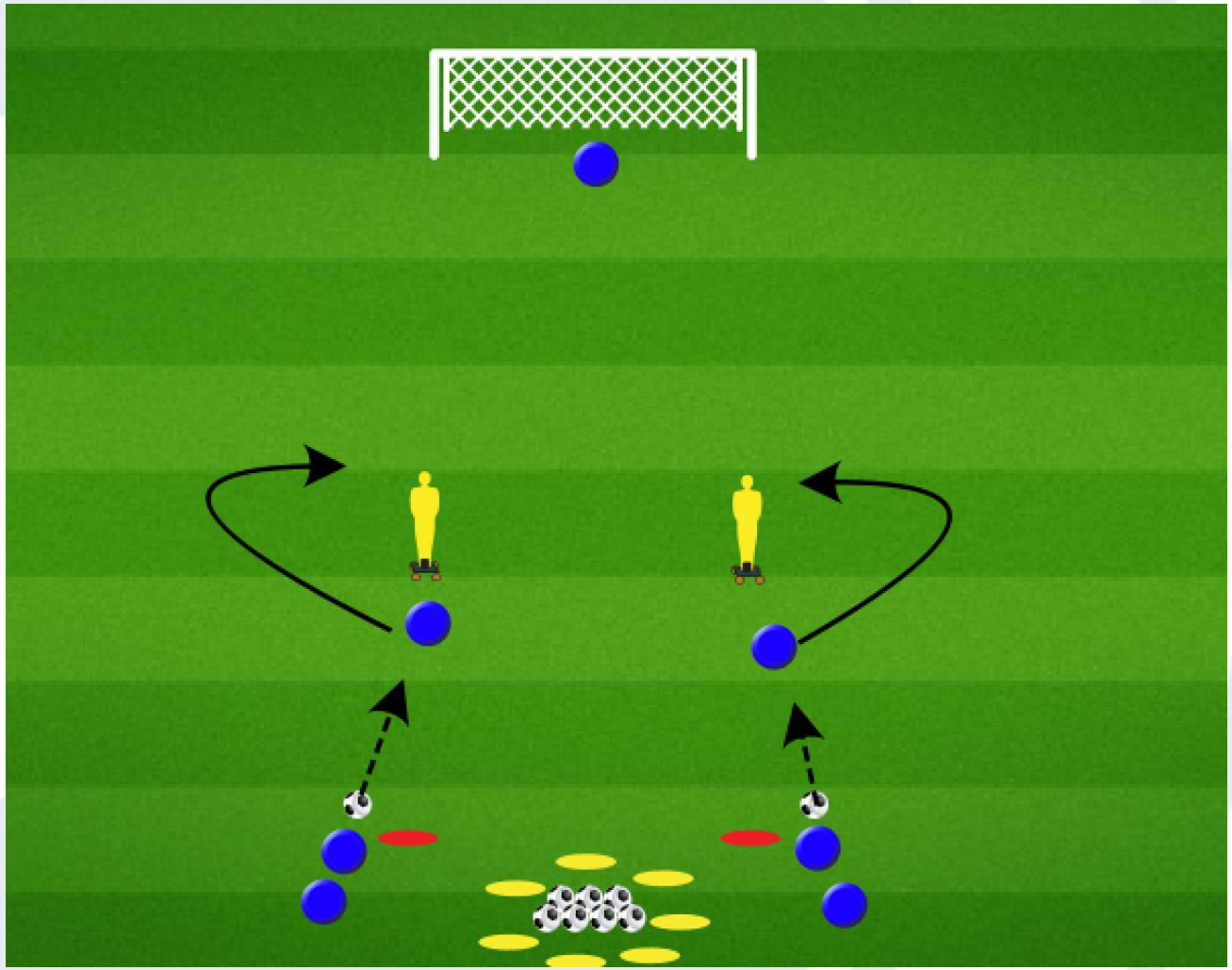
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for afslutninger

Fif:

- Byt kø, undervejs, så børnene øver begge ben
- Få børnene til at sigte efter nettet i målet, så den rammer noget inde i målet, før bolden rammer jorden. Det kan give et point eller lign.

Link til video:



6-10 spillere | 6-16 bolde | 0 veste | 2-15 kegler | 15 minutter | 1 mål + 2 plastikmænd

38. Simple afslutninger, uden keeper

Regler

- Blå spiller, triller bolden lidt til siden og sparker med højre ben.
- Rød spiller, triller bolden lidt til siden og sparker med venstre ben.
- Spark ENTEN med inderside, eller lodret vrist.

Progression/Degression:

- Der kan indsættes to frisparksmænd, eller et mindre mål i det større mål
- Der kan være keeper på
- Ryk keglerne tættere på målet
- Lad bolden ligge stille, så spilleren har nemmere ved at time sit tilløb

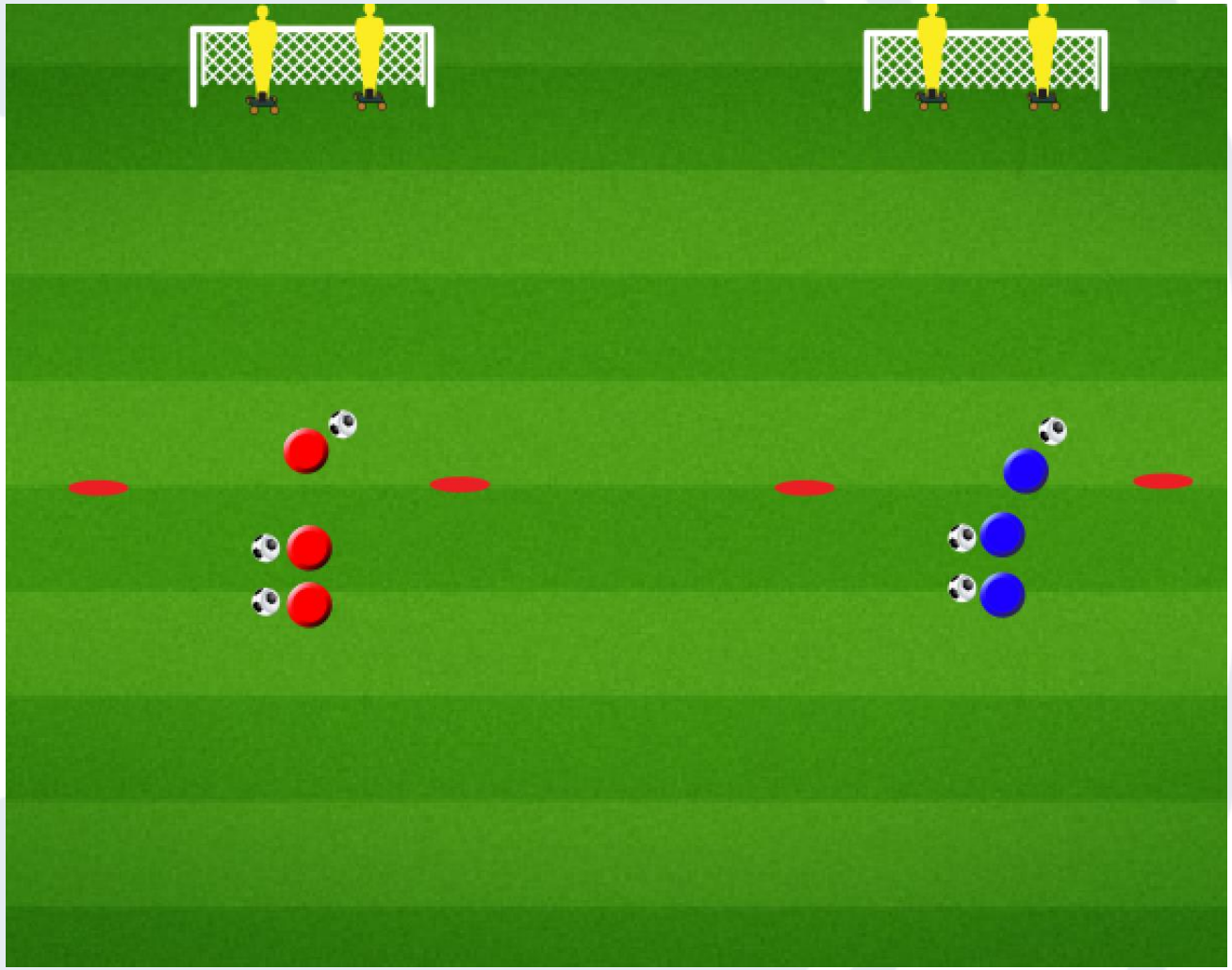
Fokuspunkter:

- Italesæt fokuspunkter for afslutninger

Fif:

- Hvis spillerne oplever succes, kan der laves konkurrence: første spiller til 3 mål --> forfra, eller lav to hold og så brug 1 minut ved hver kegle --> holdet med flest scoringer vinde runden.
- Få børnene til at sigte efter nettet i målet, så den rammer noget inde i målet, før bolden rammer jorden. Det kan give et point eller lign.

Link til video:



6-10 spillere | 6-10 bolde | 0 veste | 4 kegler | 15-20 minutter | 2 mål + 4 plastikmænd

39. 0v1 → 1v1

Regler

- Børnene deles i 2 køer
- Ved første kø, dribles der ned mod og forbi plastikmanden, hvorefter der skydes på mål
- Herefter bliver angriber til forsvar, og et barn fra den anden kø, dribler ned og laver 1v1 og forsøger at score
- Når bolden er færdig, bytter børnene kø

Progression:

- Der kan være krav om at de skal afslutte, så snart der er plads til det
- Der kan spilles med keeper

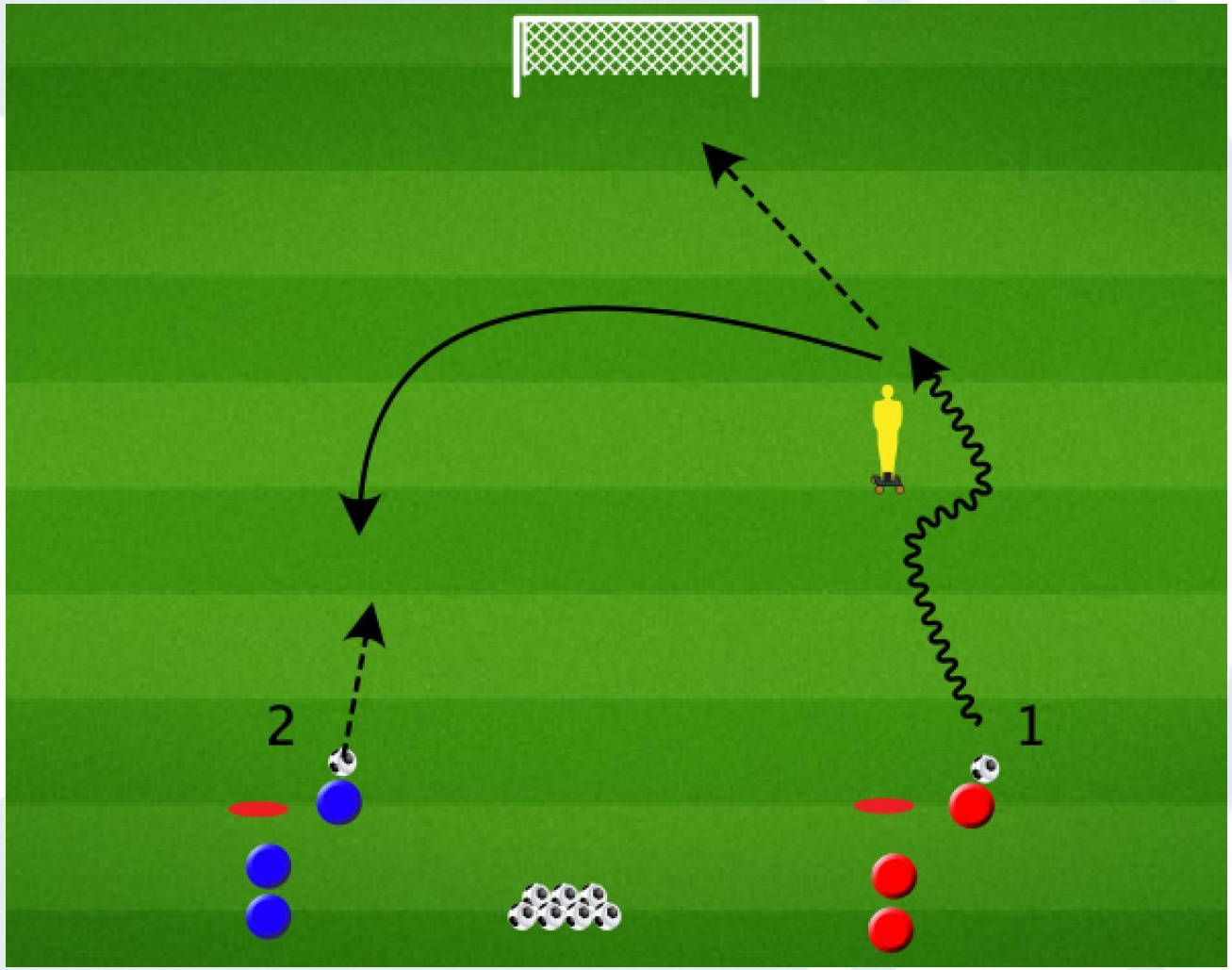
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for finter

Fif:

- Lav gerne flere baner, hvis der er mange børn, for at undgå lange køer
- Hjælp evt. børnene med at huske, at de skal være forsvarer, når de har afsluttet

Link til video:



6-10 spillere | 6-15 bolde | 0 veste | 2 kegler | 15 minutter | 1 plastikmand

40. 1v1/2v2 + agility

Regler

- Rød og blå barn løber mod keglerne, hvor de skal lave forskellige bevægelser, igennem de fire gule kegler.
- Herefter sprinter de ned, rundt om de to mål
- Herefter er der en 1v1-situation

Progression:

- Øvelsen kan også laves som 2v2
- Der kan herved skiftes mellem 1v1 & 2v2

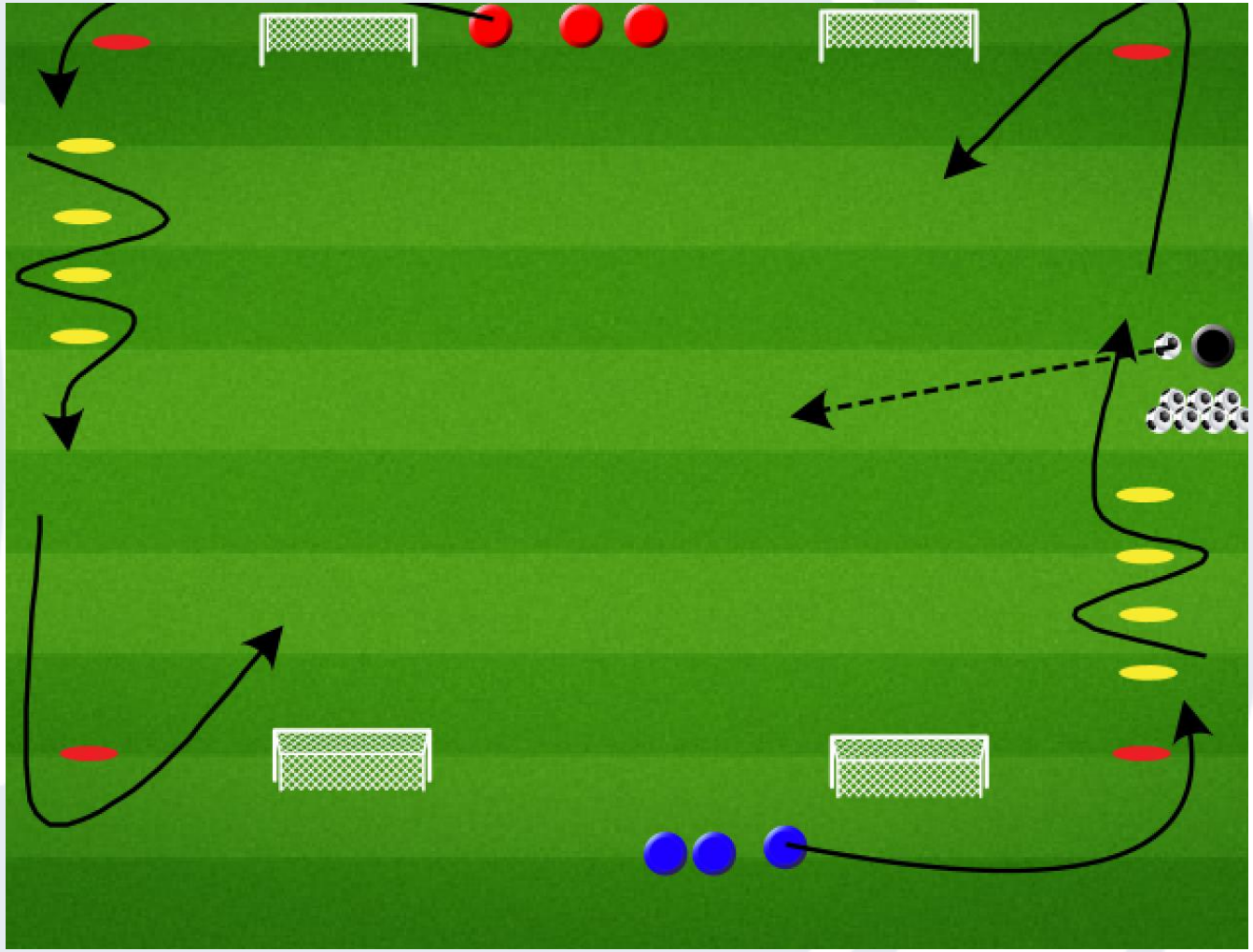
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for finter

Fif:

- Hvis der er for mange/lidt spillere, så lav flere/færre mål/baner

Link til video:



8-12 spillere | **20-30 bolde** | **4-6 veste** | **12 kegler** | **20 minutter** | **4 mål**

41. 1v1 Zigzag (pres bagfra)

Regler

- Blå spiller dribler afsted gennem keglerne
- Rød spiller sprinter efter boldholder, så snart de er driblet forbi kegle nr. 1
- Når der er driblet forbi alle tre kegler, må der scores på ét af de to opstillede mål - der kan scores i begge mål
- Hvis forsvarsspilleren når at indhente boldholder og tackler, så dør duellen
- Når boldholder har scoret, bliver boldholder forsvarer, og forsvarer bliver boldholder

Progression:

- Hvis der tackles, kan der byttes roller undervejs. Dvs. hvis forsvarsspiller tackler kan vedkommende nu score

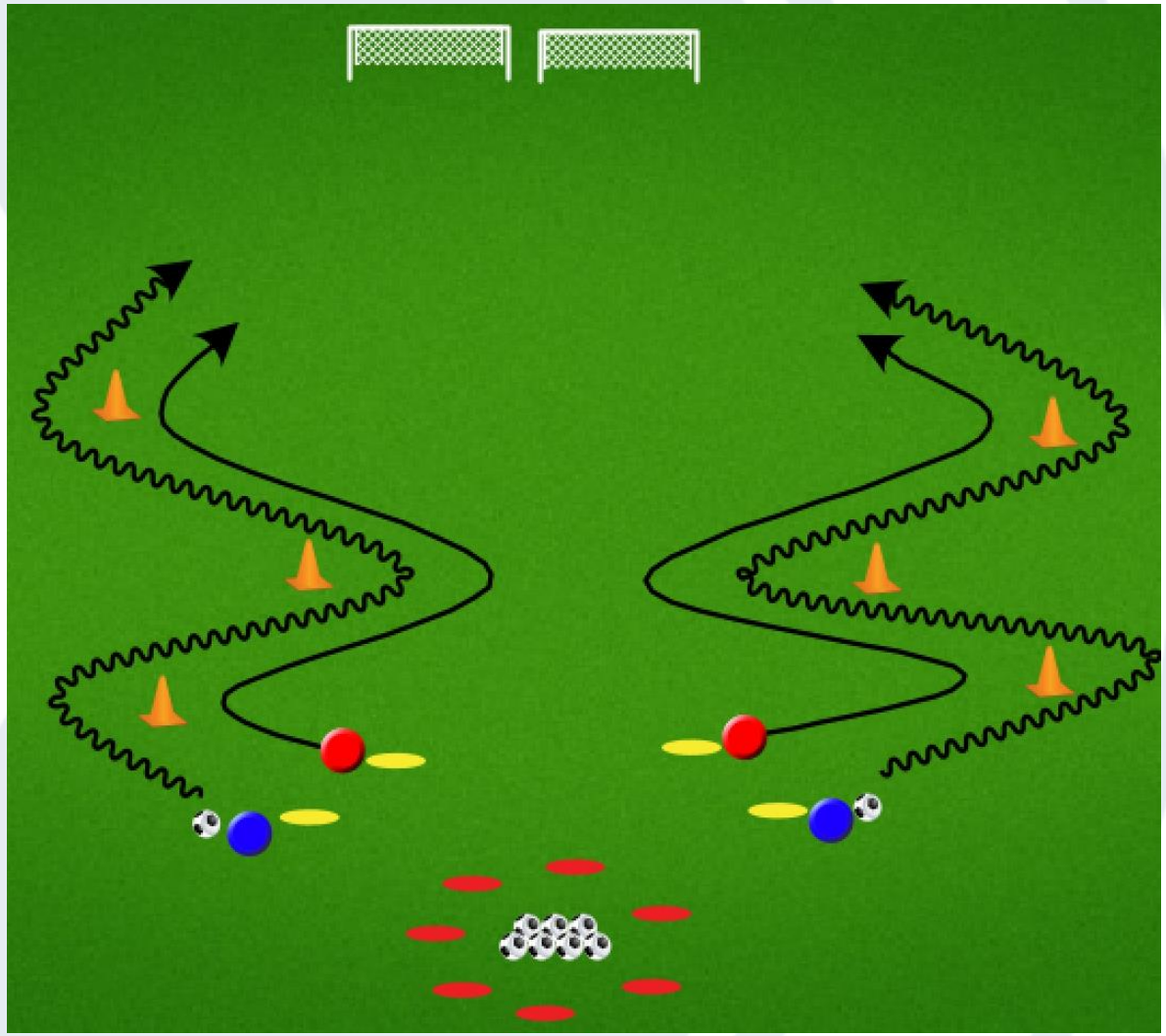
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling
- Brug begge ben

Fif:

- Hvis der er for mange/lidt spillere, så lav flere/færre mål/baner
- Hjælp evt. børnene med omstilling fra forsvarer til angriber

Link til video:



6-10 spillere | **10-20 bolde** | **3-5 veste** | **10 kegler** | **15 minutter** | **2 mål (evt. høje kegler)**

42. 1v1 Zigzag (retvendt pres)

Regler

- Blå spiller dribler afsted gennem keglerne
- Rød spiller sprinter i pres, så snart blå spiller er driblet forbi sidste kegle
- Når der er driblet forbi alle tre kegler, må der scores på ét af de to opstillede mål - der kan scores i begge mål
- Hvis forsvarsspilleren tackler, så dør duellen
- Når boldholder har scoret, bliver boldholder forsvarer, og forsvarer bliver boldholder

Progression:

- Hvis der tackles, kan der byttes roller undervejs. Dvs. hvis forsvarsspiller tackler kan vedkommende nu score

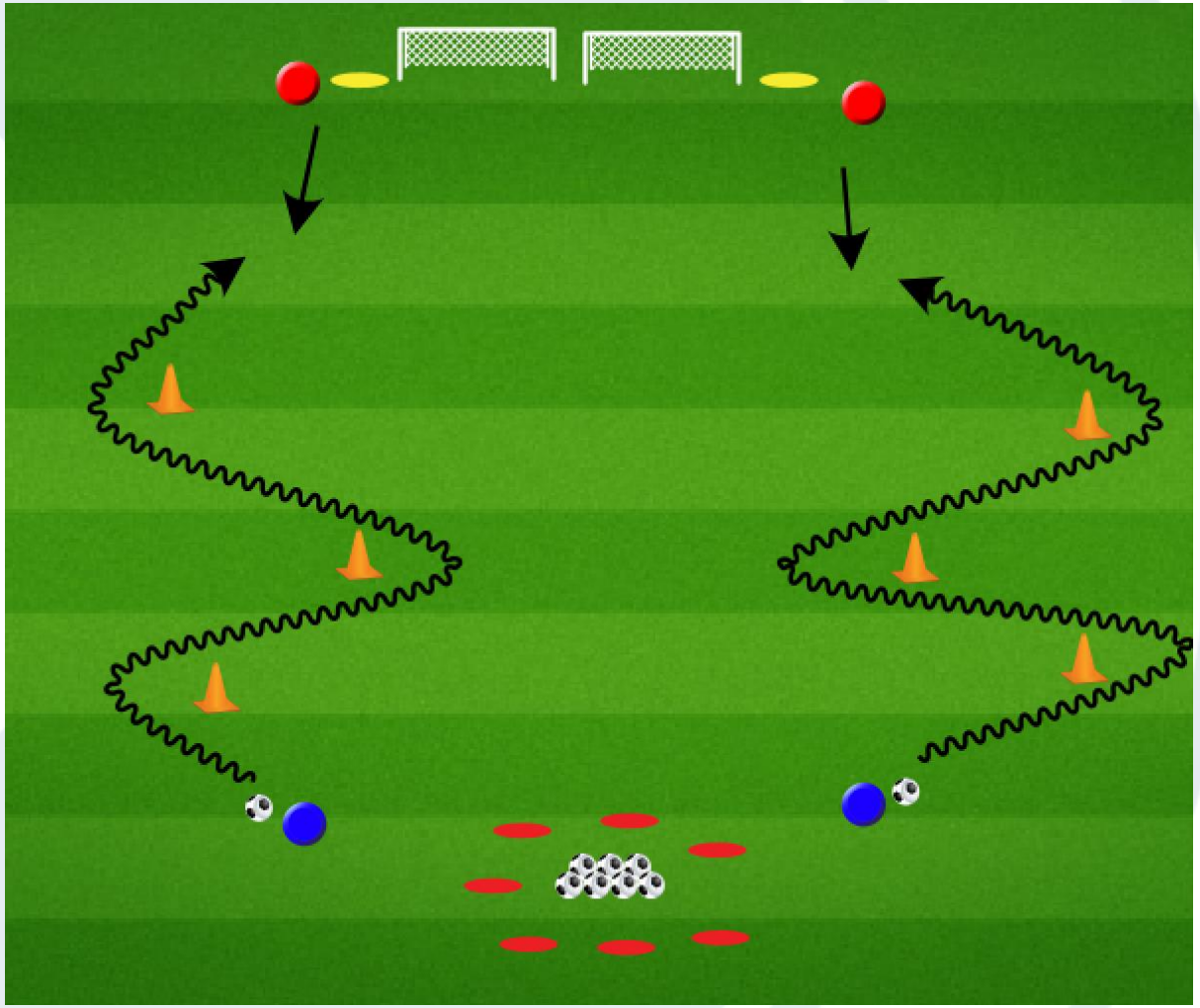
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling
- Brug begge ben

Fif:

- Hvis der er for mange/lidt spillere, så lav flere/færre mål/baner
- Hjælp evt. børnene med omstilling fra forsvarer til angriber

Link til video:



6-10 spillere | **10-20 bolde** | **3-5 veste** | **10 kegler** | **15 minutter** | **2 mål (evt. høje kegler)**

43. Kegler & kropsfinter

Regler

- Blå spiller løber ned mod keglerne og skal lave kropsfinter og derved snyde rød spiller
- Derefter skal blå forsøge at komme forbi kegler og rød, uden at blive rørt
- Hvis rød når at røre ved blå, så dør duellen
- Når blå er kommet forbi de opstillede kegler, så bliver angriber forsvarer, og forsvarer bliver angriber

Progression:

- Sæt forholdsvis hurtigt bold med i spillet. Men lad børnene øve sig i kropsfinter, uden bold først. På den måde får de en fornemmelse af kropsfintens betydning
- Lad de resterende spillere tælle ned fra 10, så angriber presset til at træffe en hurtig beslutning

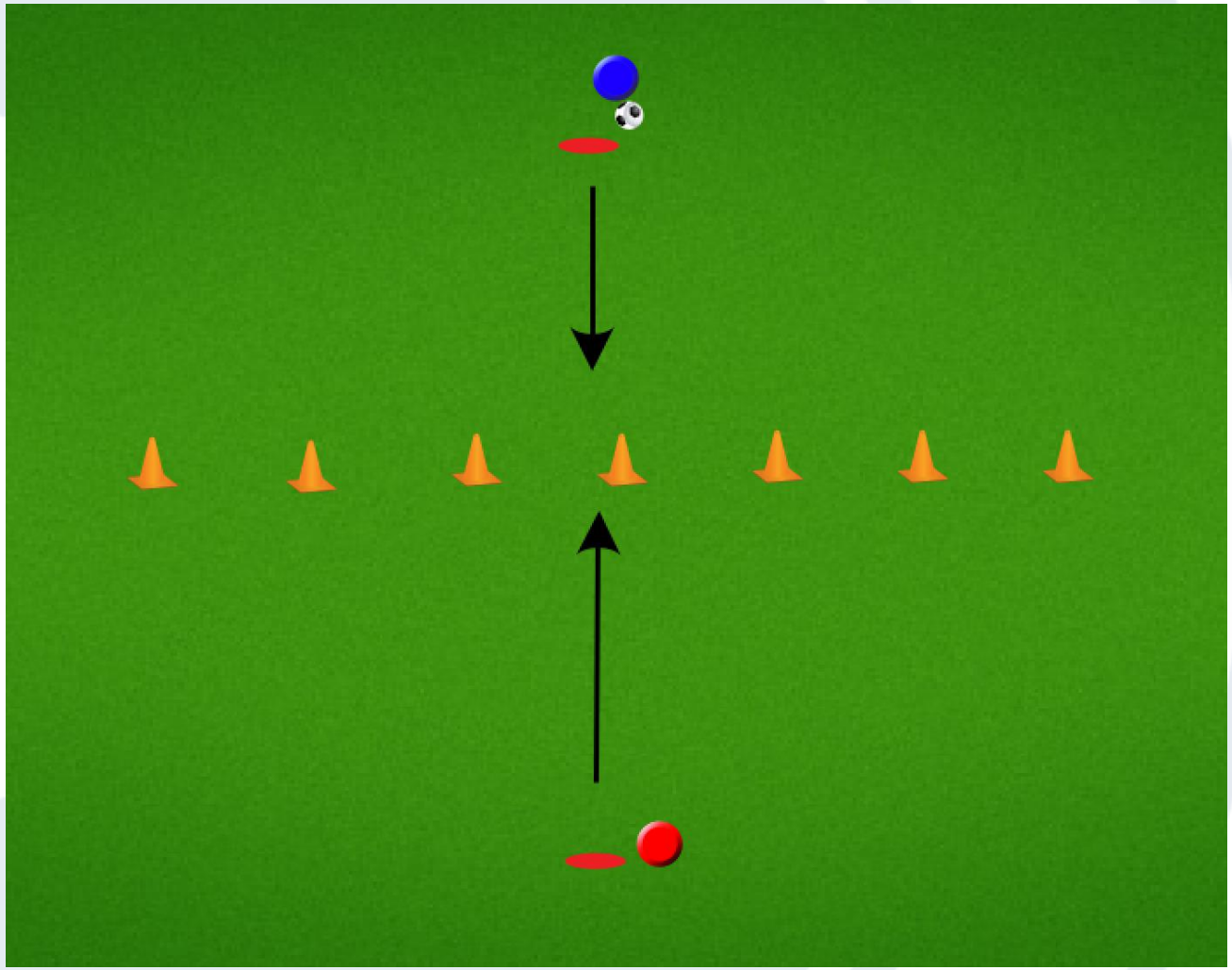
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for finter

Fif:

- Lav flere baner, hvis der er mange, der står stille

Link til video:



4-8 spillere | **10-16 bolde** | **2-4 veste** | **7-9 kegler** | **15 minutter** | **Evt. høje kegler**

44. 1v1 - dribling, vending & retvendt pres

Regler

- Blå spiller dribler mod keglen
- Rød spiller sprinter i pres mod boldholder, så snart boldholder er driblet forbi keglen og blevet retvendt
- Når boldholder har scoret, bliver boldholder forsvarer, og forsvarer bliver boldholder
- Hvis forsvarer tackler, kan vedkommende score

Progression:

- Tæl ned fra 10, hvis børnene er for lang tid om at afslutte

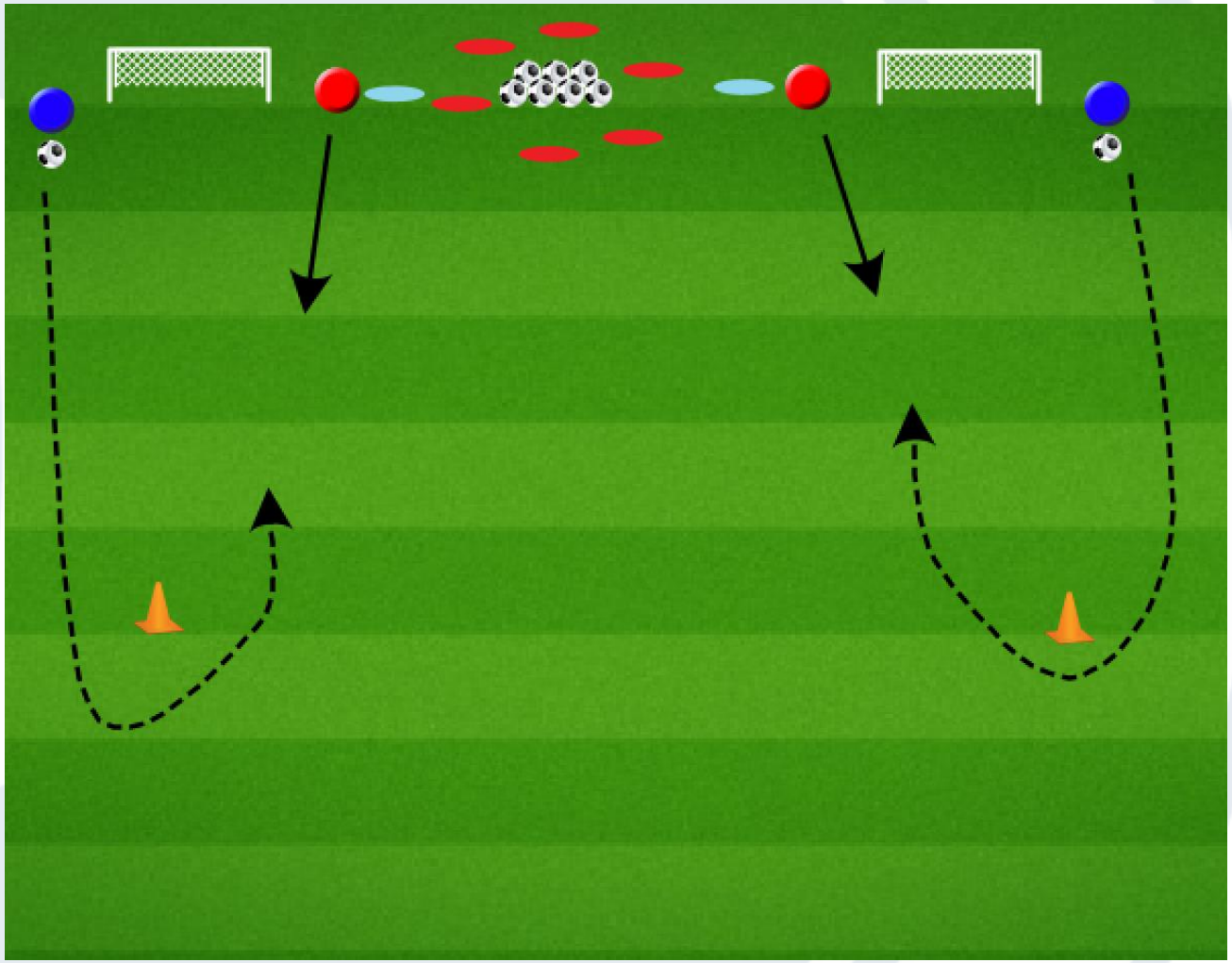
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling

Fif:

- Sørg for at bytte kø, så børnene øver sig fra begge sider

Link til video:



8-12 spillere | **15 bolde** | **4-6 veste** | **4-8 kegler** | **15 minutter** | **2 mål + evt. høje kegler**

45. Kæmpe holdkamp

Regler

- Der spilles 1v1 på 4 baner. 1 minut af hver kamp og så roteres der 4 gange, så alle når at spille mod alle.
- Alle de røde spillere er på samme hold og alle de blå er på samme hold og der gives point til holdet, efter hver kamp. Dvs. hvis blå på bane 1, vinder sin kamp, så fører blå 1-0.

Progression:

- Hvis der er et ulige antal, kan der spilles 2v1 på én af banerne.
- Her kan der med fordel skiftes rundt, så flere spillere spiller med/mod 2v1

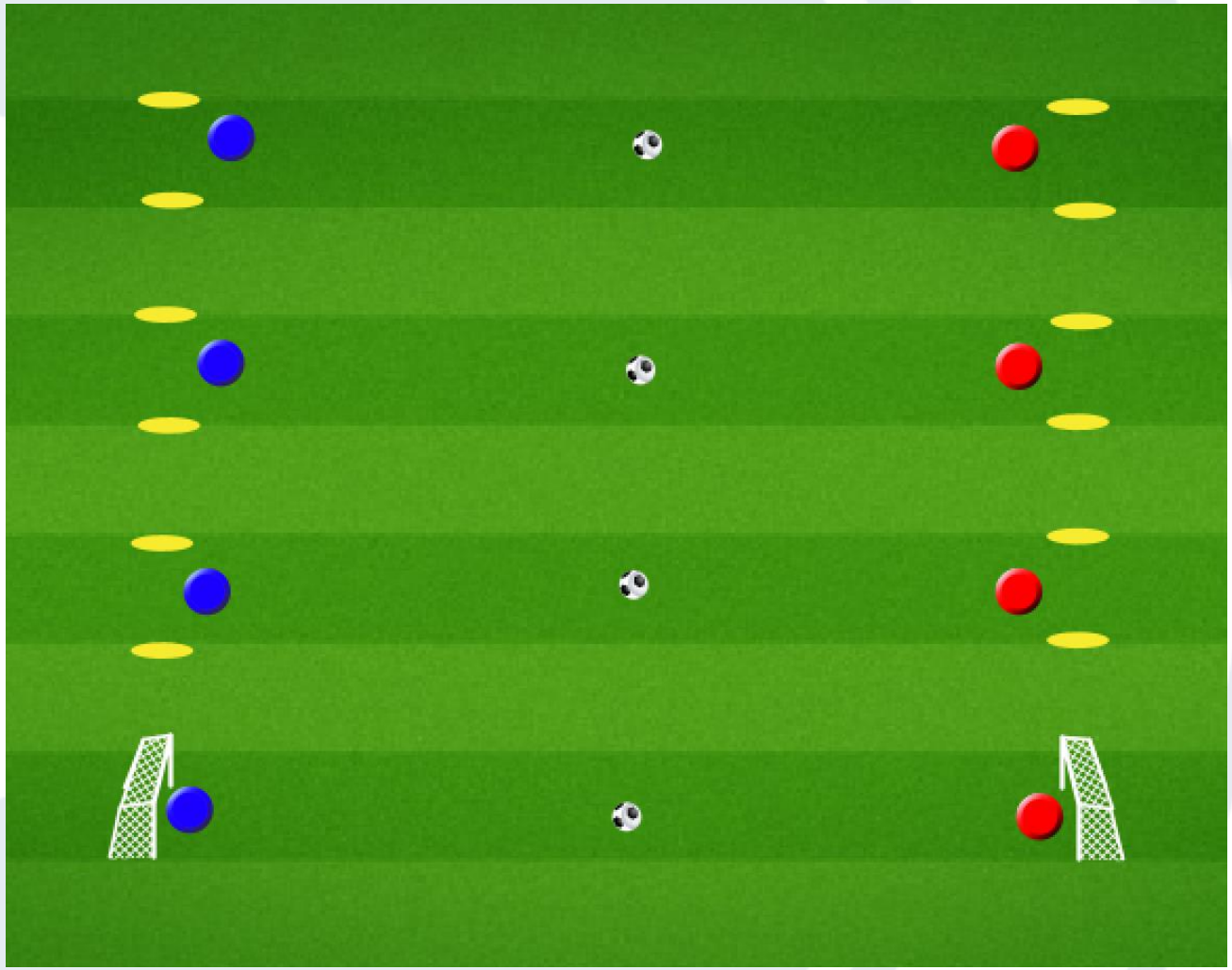
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for finter

Fif:

- Hvis der er for mange/lidt spillere, så lav flere/færre baner
- Den bane med mål, kan ligeså godt være keglemål, hvis ikke der er mål til rådighed

Link til video:



8-12 spillere | **4-6 bolde** | **4-6 veste** | **12-14 kegler** | **20 minutter** | **Evt. 2 mål**

46. 3v3+3 på 4 mål

Regler

- Der spilles 3v3+3.
- Det gule hold er sammen med dem der har bolden.
- Der kan byttes rundt på det hold, der er joker på tid, eller efter antal mål

Progression:

- Hvis det bliver for nemt for det boldbesiddende hold, med 3 spillere i overtal, kan der ændres, så jokerholdet ikke må score

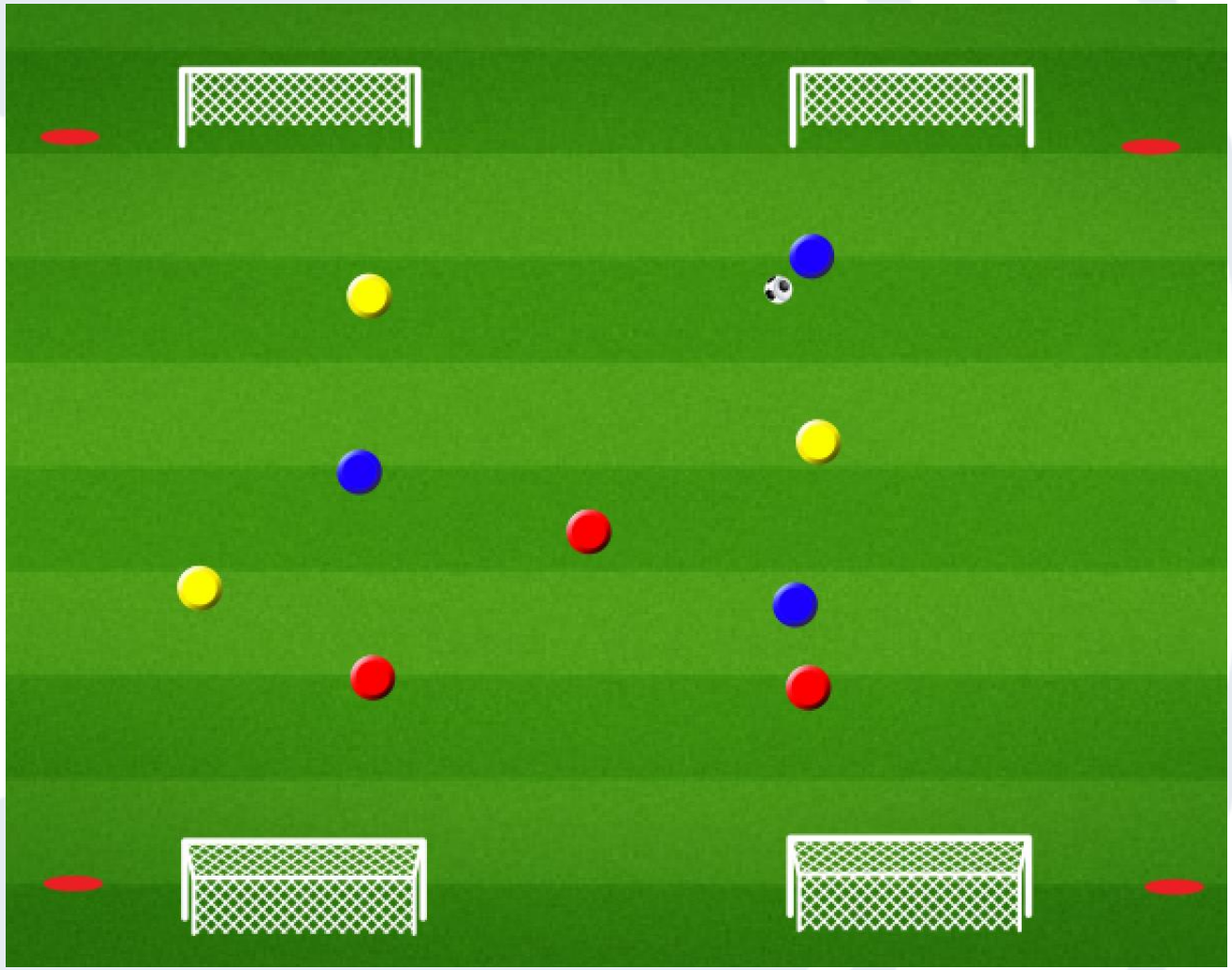
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for pasninger + finter

Fif:

- Lav holdene større/mindre afhængig af niveau/succes hos børnene
- Lav øvelsen, som en station, hvis der er mange spillere på årgangen
- Sørg for at joker holdet ikke er for længe i midten, ellers risikerer de færre berøringer, end de andre to hold.

Link til video:



9-12 spillere | **15 bolde** | **6-8 veste i to farver** | **4 kegler** | **20 minutter** | **4 mål**

47. 3v3v3/4v4v4 på 3 mål

Regler

- Der spilles 3v3v3 eller 4v4v4 på 3 mål
- Alle bolde lægges enten i midten fra start, hvor børnene selv har mulighed for at igangsætte, eller igangsættes fra træner på siden.
- Når boldene er væk, eller tiden er gået, så vinder det hold med færrest bolde i eget mål.

Progression:

- Hvis der er et ulige antal, kan der spilles med en joker

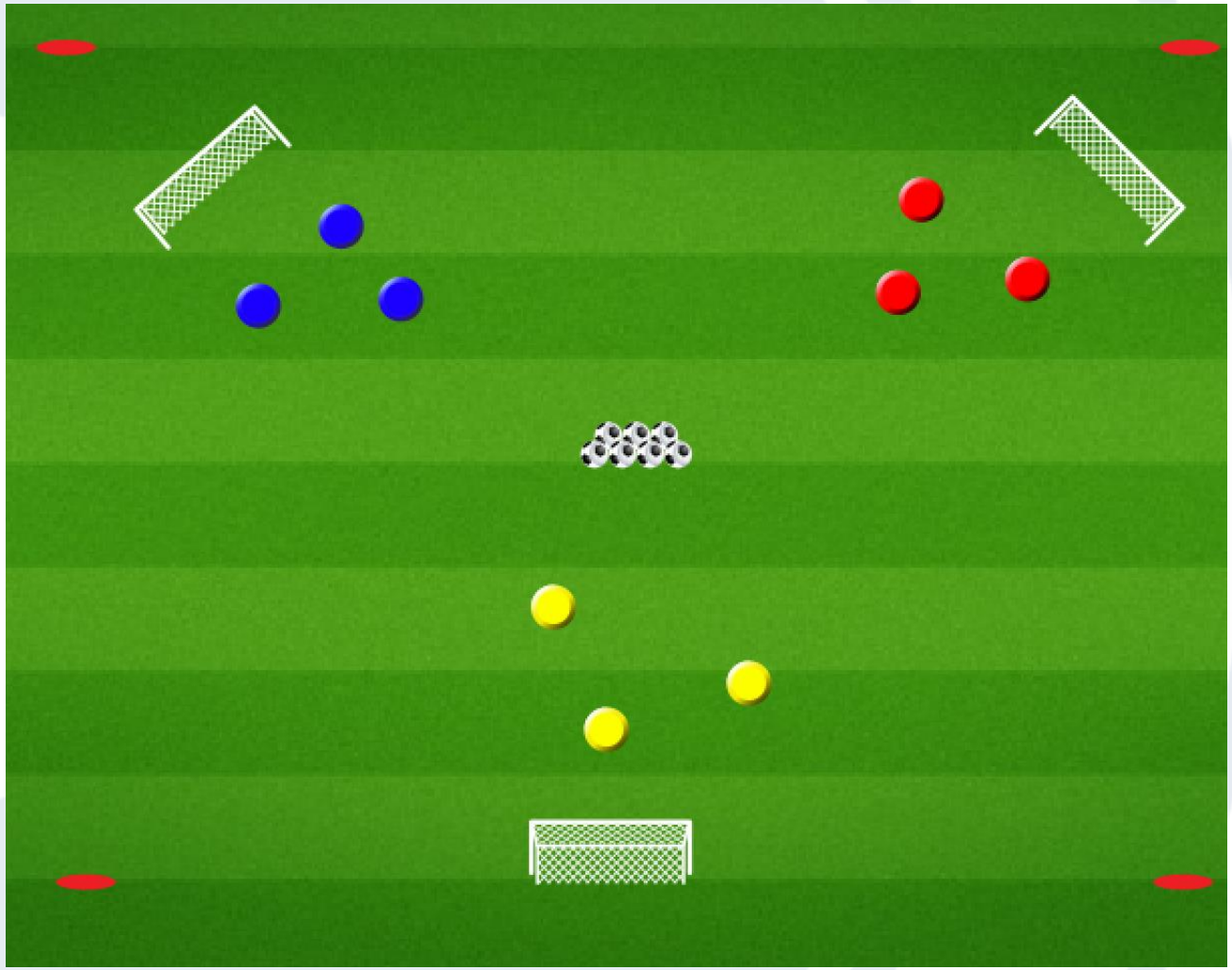
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for driblinger

Fif:

- Det gør ikke noget, at der er flere bolde i gang, på én gang. Børnene skal øve sig i både at forsvare eget mål, og samtidig score i de andres mål

Link til video:



9-12 spillere | 15 bolde | 6-8 veste i to farver | 4 kegler | 20 minutter | 3 mål

48 Scor & Forsvind

Regler

- Der spilles 2v2 på to baner. 2 røde & 2 blå, på hver bane
- Hvis der scores på den ene bane, så skal målscoren bytte bane. Dvs. hver gang der scores, så kommer det scorende hold i undertal, på én bane og overtal på den anden bane
- Hvis der skydes forbi/over mål, så spilles der med selvhenter, så der igen opstår overtal/undertals-situationer

Progression:

- Hvis muligt kan målene gøres mindre, så der sættes større krav til afslutningspræcisionen
- Hvis denne progression tages i brug, så sørg for at skifte alle 4 mål, ellers risikeres det, at alle spillerne pludselig står på den bane med de mindste mål

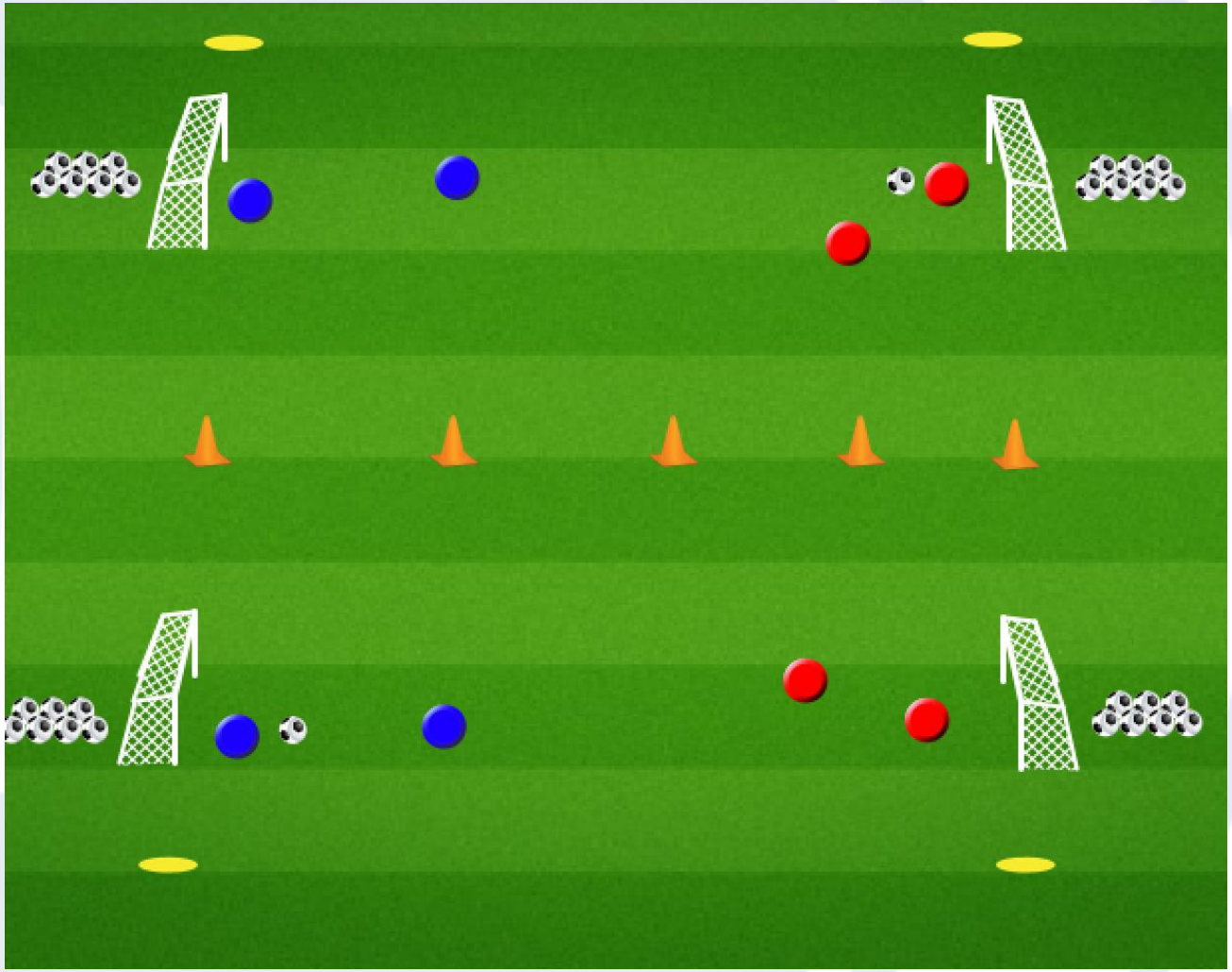
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for finter

Fif:

- Hjælp spillerne med at bytte bane og hente boldene, når der skydes forbi/over mål, via kommunikation
- Der kan med fordel lægges bolde bag de fire mål, så spillet hurtigt kan igangsættes

Link til video:



8-12 spillere | **20 bolde** | **4-6 veste** | **10 kegler** | **25 minutter** | **4 mål + evt. høje kegler**

49. ”Alm.” kampspil 3v3

Regler

- Sørg for at, altid at spille maks. 3v3.
- Her er det okay at spille 2v2, men undgå at spille 4v4, med mindre børnene, normalt spiller 5v5

Progression:

- Spil evt. mindre kampe, i kampe --> evt. spil til 3/på tid, måske lav ændring på holdene, eller hav flere kampe i gang, og skift modstandere løbende

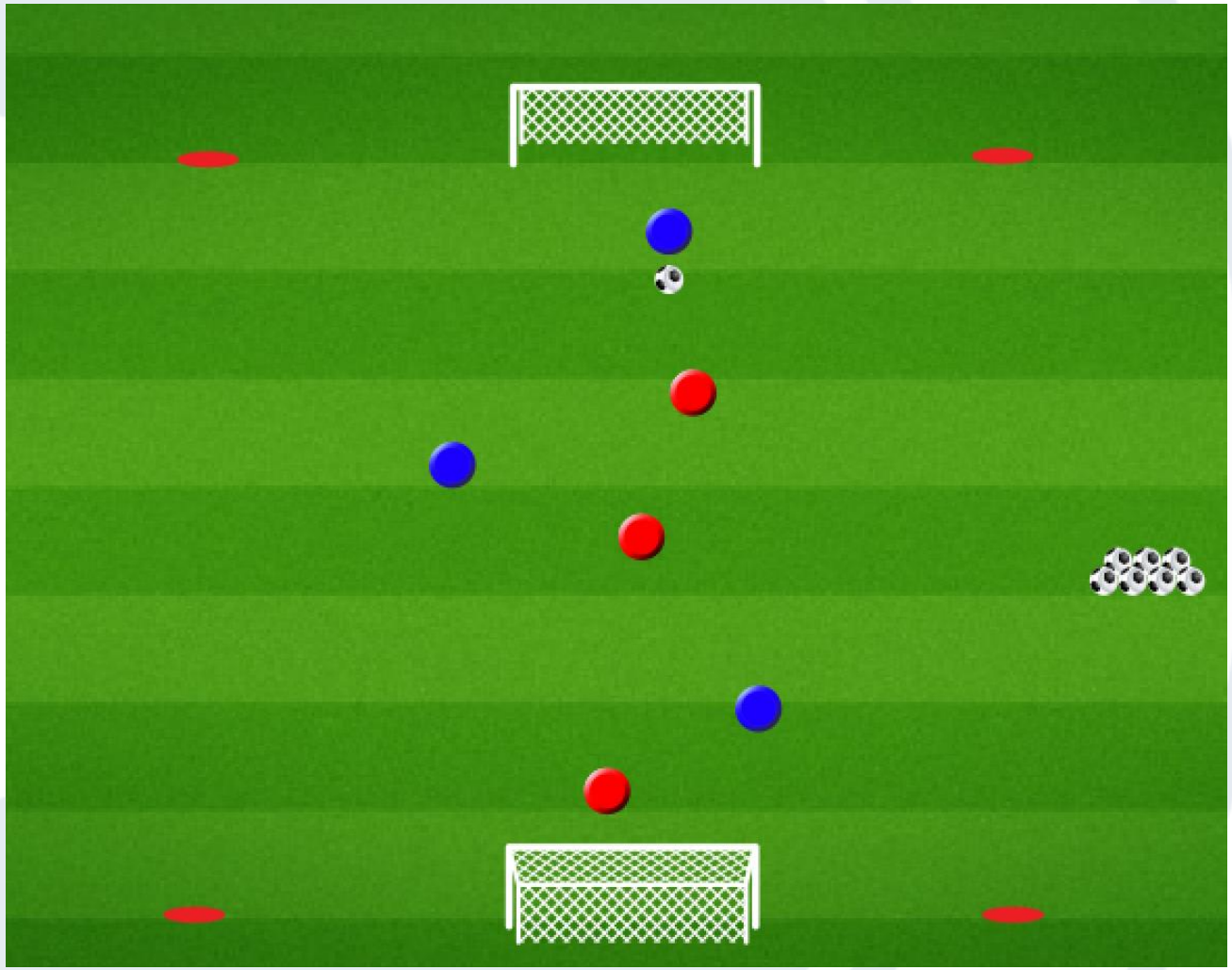
Fokuspunkter:

- Sørg for at børnene har det sjovt

Fif:

- Spil med joker, eller lad det ene hold spille i overtal/undertal. Begge hold skal, om muligt, opnå succesoplevelser

Link til video:



4-6 spillere | 15 bolde | 2-3 veste | 4 kegler | 20 minutter | 2 mål

50. ”Alm.” kampspil 5v5

Regler

- Sørg for at, altid at spille maks. 5v5.
- Her er det okay at spille 2v2, 3v3 eller 4v4 men undgå at spille 6v6

Progression:

- Spil evt. mindre kampe, i kampe --> evt. spil til 3/på tid, måske lav ændring på holdene, eller hav flere kampe i gang, og skift modstandere løbende

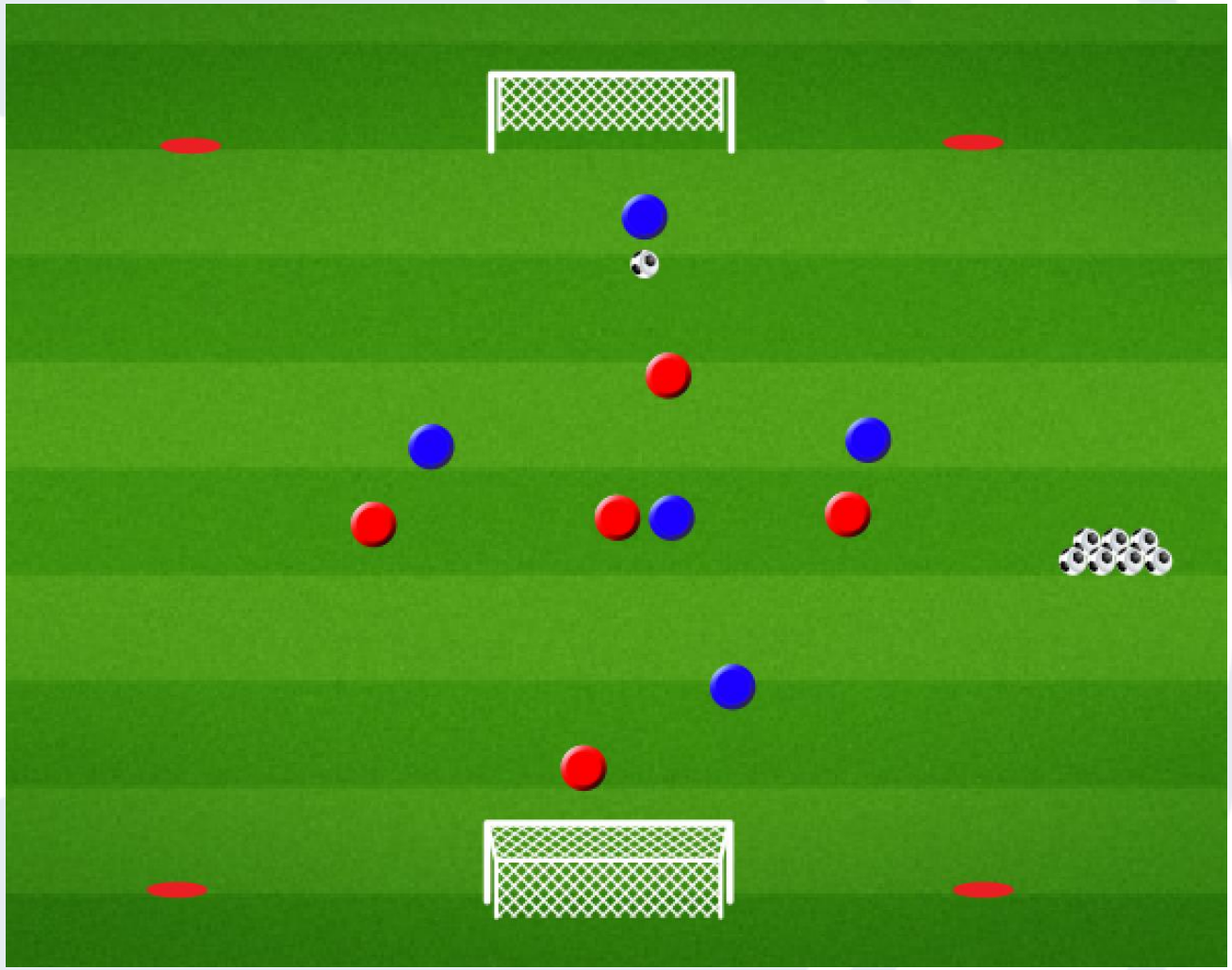
Fokuspunkter:

- Sørg for at børnene har det sjovt

Fif:

- Spil med joker, eller lad det ene hold spille i overtal/undertal. Begge hold skal, om muligt, opnå succesoplevelser

Link til video:



8 spillere | 20 bolde | 2-3 veste | 4 kegler | 20 minutter | 2 mål

51. Kampspil m. aktivitet v. scoring 1

Regler

- Der spilles 4v4/5v5 eller med joker, afhængig af antal.
- Hvis rød scorer, så må målscorer løbe ud til boldene, drible gennem de gule kegler, og sparke bolden i mål. Hvis der scores, fører rødt hold 1-0. Hvis der brændes, skal bolden hentes, og det vil fortsat være 0-0.
- Første hold til at score 5 gange, gennem driblebanen, vinder kampen

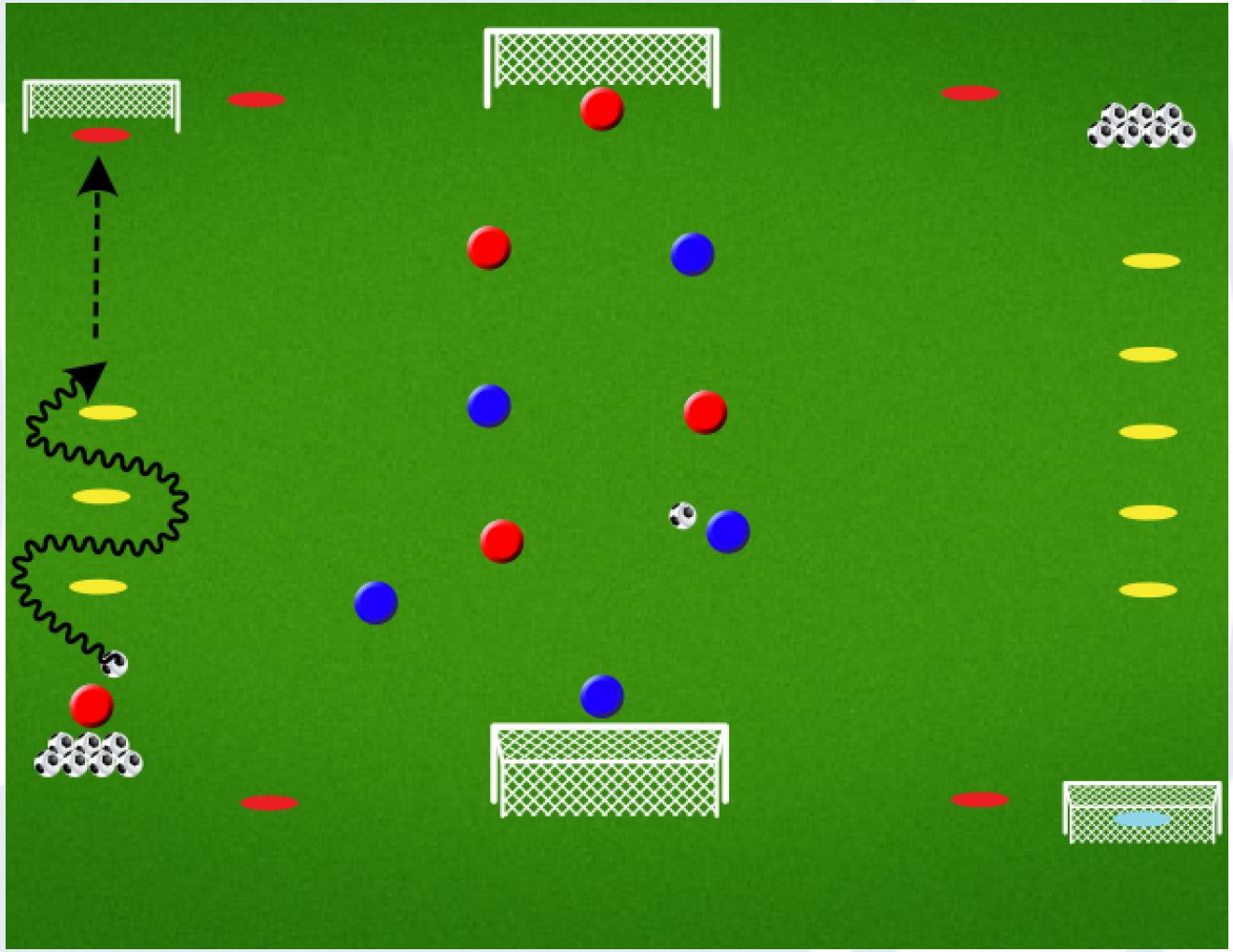
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling, ved driblebane

Fif:

- Brug passende mål i kampspillet, til spillernes alder, så der er mulighed for scoring, og så brug mindre mål ved driblebanen. Ved driblebanen gør det ikke noget, at det er sværere at score, da der ikke er pres på boldholder

Link til video:



8-11 spillere | 11-15 bolde | 4-6 veste | 14 kegler | 20 minutter | 4 mål – 2x2 forskellige

52. Kampspil m. aktivitet v. scoring 2

Regler

- Der spilles 3v3/4v4/5v5 eller med joker, afhængig af antal.
- Hvis rød scorer, så må målscorer løbe ud til boldene, drible gennem de gule kegler, og sparke bolden ned mod keglerne, hvor den skal ligge stille inde i keglerne. Hvis der scores, fører rødt hold 1-0. Hvis der skydes for langt/kort, skal bolden hentes, og det vil fortsat være 0-0.
- Første hold til at score 3 gange, gennem driblebanen, vinder kampen

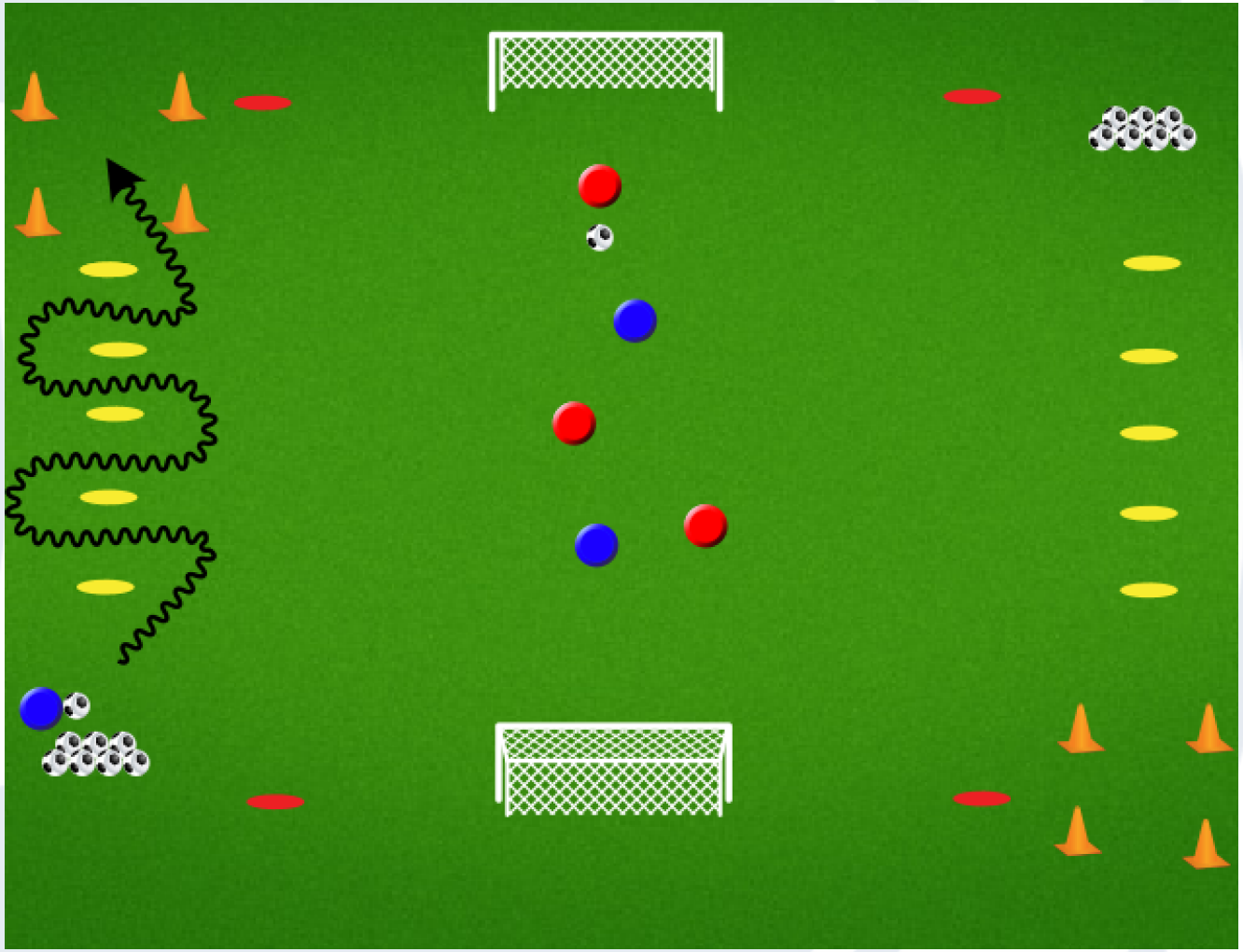
Fokuspunkter:

- Italesæt instruktionsmomenter for dribling, ved driblebane

Fif:

- Brug passende mål i kampspillet, til spillernes alder, så der er mulighed for scoring.

Link til video:



8-11 spillere | 11-15 bolde | 4-6 veste | 14 kegler | 20 minutter | 2 mål + 8 høje kegler

53. 3 Kampspil på 1 bane

Regler

- Der opstilles 6 mål, fordelt på 3 baner - 2 større mål på langs, og så 2 baner med mindre mål, på tværs.
- Der spilles 3v3/4v4 på de to baner.
- Først starter de med at spille overfor hinanden, som normalt. Derefter skal der spilles skråt og til sidst skal der spilles 6v6 på den store bane.
- Der kan gives besked om bane ændring, via korte instruktioner, som også er givet inden kampens start.

Fokuspunkter:

- Sørg for at børnene har det sjovt, og lykkedes, så vidt muligt.

Fif:

- Børnene skal formentligt have hjælp til at finde ud af, hvilket mål de skal score på, når der byttes.

Link til video:

6-8 spillere | 12-15 bolde | 3-4 veste | 8 kegler | 20 minutter | 6 mål - 4 + 2 mindre