



DBU's Skattejagt

2014 Trænermanual



Danske Bank



GOAL

SCOOP®



– fra leg til landshold

DBU's Skattejagt 2014

Indhold

Indledning	2
Mor/far eller en anden voksen skal deltage pr. barn	2
Landsholdshjælperen (tidligere skolelederen)	2
Grupper og trænere	3
Undervisningsprincipper/metoder	3
Undervisningsmetoder	3
'Vis – Forklar – Vis'	3
Forældrene er en ressource – også når Skattejagten er slut	3
Når bolden er fundet bliver den 'overrakt til landsholdet i forbindelse med næste hjemmekamp'	3
Lær hinanden at kende	4
Post 1 – Landsholdslejr	5
Post 2 – Op til kampen	7
Post 3 – Landskampen	8
Post 4 – Tak for landskampen	9
Post 5 – Efter kampen	10
Skattejagt finalen	12
Post 6 – Landsholdsfesten	14

Udgave nr. 1 – april 2014

Copyright © 2014 DBU Bredde

Kontaktinfo DBU Bredde

Internet www.dbu.dk

Udgiver Dansk Boldspil-Union

Redaktion DBU Bredde, Tina Enestrøm, Mette Borgstrøm-Jørgensen, Morten Nielsen & DBU Jylland, David Kiær Nielsen

Layout DBU Grafisk

Tryk Kailow - CSR- miljø- og arbejdsmiljøcertificeret

Oplag 1.300 stk

Fotos Per Kjærbye



Indledning

Velkommen til DBU's Skattejagt!

Tak fordi at du vil hjælpe børnene i din klub og landsholdet. DBU's Skattejagt har i år for første gang nogensinde inviteret alle piger og drenge på fem, seks og syv år (børn født i årgang 2007-2009) til at hjælpe landsholdet med at finde deres forsvundne bold.

Og skattejægerne er under tidspres. De har kun én lørdag og én søndag til at finde bolden, og den kan kun komme tilbage, hvis skattejægerne gennemgår en række fodbold-øvelser, -udfordringer og -lege. Nogle af de gennemførte øvelser giver en ledetråd i jagten på at finde Danmarks mest eftersøgte fodbold. Hver skattejæger møder op til skattejagten med mor, far eller en anden person over 16 år, og den voksne vil blive aktivt involveret i jagten i forskellige roller og funktioner.

Mor/far eller en anden

voksen skal deltage pr. barn:

Som forældre/voksen på DBU's Skattejagt indgår man i funktioner der har enten faglig – og/eller praktisk karakter. Forældrene assisterer weekenden igennem både træner/e og landsholdshjælperen ved at løse nødvendige opgaver. Opgaverne fordeles blandt forældrene ved første forældremodul kort efter ankomsten til skattejagten lørdag formiddag, så alle er klar over deres roller weekenden igennem.

Ud over det praktiske forældremodul hvor opgaver fordeles, vil der blive afholdt et modul søndag formiddag for forældrene, hvor der formidles emner om børns trivsel i fodboldklubberne og udviklingen i dansk børnefodbold generelt, til glæde for forældrene til det nye fodboldbarn og til glæde for Jeres klub.

Landsholdshjælperen (tidligere skolelederen)

Som noget nyt er den tidligere skoleleder erstattet af en ægte landsholdshjælper. Landsholdshjælperens opgave er som flg.:

- Forestå alle de praktiske ting før, under og efter afvikling (læs mere om opgaverne i landsholdshjælpermanualen)
- Ændring af gruppelister og eftertilmeldinger (se også landsholdshjælpermanual side 6)
- Velkomsttale til deltagerne og deres forældre, præsentation af trænere samt navneopråb og gruppeinddeling. Check at alle deltagerne er fremmødt og registrere de fraværende.
- Udlevere tøj, drikkedunke mv. til deltagerne.
- Forestå de to forældreundervisningsmoduler
- Sørge for at trænere har de materialer til rådighed de har behov for under skattejagten
- Skattejagt og fælles afslutning søndag (se 'Skattejagt Finalen' i dette hæfte)

Grupper og trænere:

Børnene bliver inddelt i grupper med 12 børn. Til hver gruppe er der tilknyttet en træner. Gruppetrænerne er valgt/udpeget af den enkelte værtsklub.

Gruppetrænerne skal:

- Forestå træningen for den samme gruppe under hele Skattejagten
- Forberede sig grundigt på træningen (Sætte sig grundigt ind i program og trænermanualen)
- Medvirke til at DBU's Skattejagts undervisningsprincipper og metoder overholdes
- Medvirke til at involvere børnenes forældre i træningen
- Følge trænermanualen for DBU's Skattejagt

Landsholdshjælperen og Gruppetrænerens tøjpakke består af: træningsoverdel, T-shirt, shorts og et par sokker.

Undervisningsprincipper/metoder

- Undervisningen på Skattejagten skal kendetegnes ved at være varm og venlig.
- Viljen til at sparke, heade, dribble m.m. skal vægtes højere end den tekniske udførelse.
- Fællesskabet i gruppen (sammenlignet med et fodboldhold) skal vægtes højt – det er her, børnene skal finde følelsen af selvværd.
- Alsidigheden i øvelsesvalget skal øge børnenes bevægelseserfaringer (motorisk intelligens) og forbedre den motoriske indlæringssevne. Hele Skattejagt-trænerstaben skal derfor følge øvelseshæftet så minutiøst som muligt.
- I størstedelen af tiden arbejdes der med 1 bold pr. spiller.
- Hovedvægten skal lægges på organiseret leg med bold.

Undervisningsmetoder

- Legen som redskab, suppleret med den høje forældreinvolvering, skal

kendetegne undervisningsmetoden på Skattejagten.

- Udvikling sker kun via forandring.

'Vis – Forklar – Vis'

Når man skal vise børnene en ny øvelse, er det vigtigt, at man går ud fra devisen 'vis - forklar - vis'. Dette indebærer, at træneren først viser øvelsen selv (evt. med et par forældre som hjælpere) UDEN at begynde at tale omkring øvelsen. Dernæst gennemgår træneren kort øvelsen mundtligt for til sidst at vise øvelsen igen.

Så sættes øvelsen i gang og man kan derefter rette de spillere, som ikke lige har forstået meningen.

Det vigtige er at huske, at 1 billede siger mere end 1000 ord!

Forældrene er en ressource

– også når Skattejagten er slut:

Deltagernes forældre skal under hele DBU's Skattejagt fungere som 'træner-assistenten' og praktiske hjælpere og skal motiveres til at deltage så aktivt som muligt. Som noget nyt er der på DBU's Skattejagt indlagt 2 forældremøder med hver sit tema:

- Velkommen til DBU's Skattejagt, ligger lørdag formiddag (Powerpoint m. talepapir) Introduktion til weekenden og fordeling af weekendens opgaver ud fra skema (se powerpoint)

- At være forælder til et fodboldbarn, ligger søndag formiddag 'Velkommen i vores klub' (Powerpoint m. talepapir) og 'Børnefodbold anno 2014' (Powerpoint med indlagt speak)

Når bolden er fundet bliver den 'overrakt til landsholdet i forbindelse med næste hjemmekamp'

Blandt alle landets deltagere på DBU's Skattejagt vil der blive fundet to 'super-skattejægere', som bliver inviteret ind til den efterfølgende landskamp på hjemmebane for i fællesskab at overrække landsholdets bold til landsholdsspillere og dommeren. Deltagerne vil efter afvikling modtage en afsluttende mail, hvor spillere fra landsholdet siger tak for hjælpen med at have fundet deres bold. I denne mail vil der samtidig være et link, hvor deltagerne kan deltage i konkurrencen om at overrække bolden til landsholdet.

Lørdag	Lørdagens tid	Lørdagens program
	09.30-09.45	Velkomst
	09.45-10.45	Børn på banen med træner – lær hinanden at kende. + Velkommen til DBU's Skattejagt med landsholdshjælper
	10.45-12.00	Post 1 - Landsholdsløjren
	12.00-12.30	Frokost
	12.30-13.45	Post 2 - Op til kampen (nationalmelodien)
	13.45-15.00	Post 3 - Landskampen
Søndag	Søndagens tid	Søndagens program
	09.30-09.45	Velkomst
	09.45-10.45	Post 4 - Tak for landskampen. Børn og træner. + Børnefodbold anno 2014 + Velkommen i vores klub
	10.45-12.00	Post 5 - Efter kampen
	12.00-12.30	Frokost
	12.30-14.00	Skattejagt finalen
	14.00-15.00	Post 6 - Landsholdsfesten

Skattejagten 2014

Materialer pr. gruppe:

1 stang toppe/markeringsbrikker

12 store kegler (kan evt. erstattes af toppe)

12 bolde

(1-2 koordinationsstiger)

(4-6 hula-hop ringe)

(4-6 hække)

() = ikke livsnødvendigt, men ønskeligt – kan evt. erstattes af andre/lignende materialer

Faglige moduler:

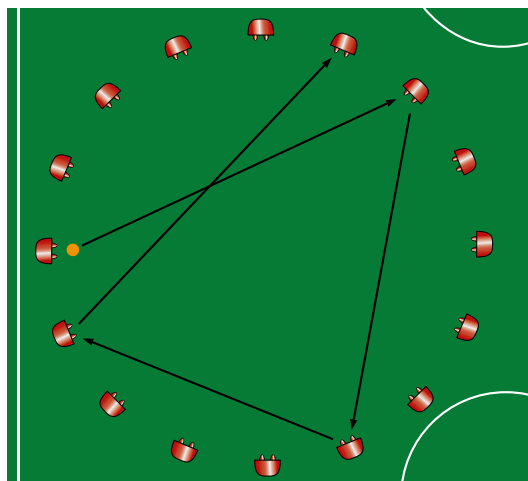
Lær hinanden at kende (30 min.)

Uden forældre

0-15 min.: Navneleg m. grapefrugt

Der er nogen, der har taget landsholdets bold, så derfor er de nødt til at spille med grapefrugter. Derfor er det nu op til børnene at gennemføre denne skattejagt, så de kan få landsholdets bold tilbage i tide til, at de kan spille kamp næste gang. Men først skal vi lige lære hinanden at kende:

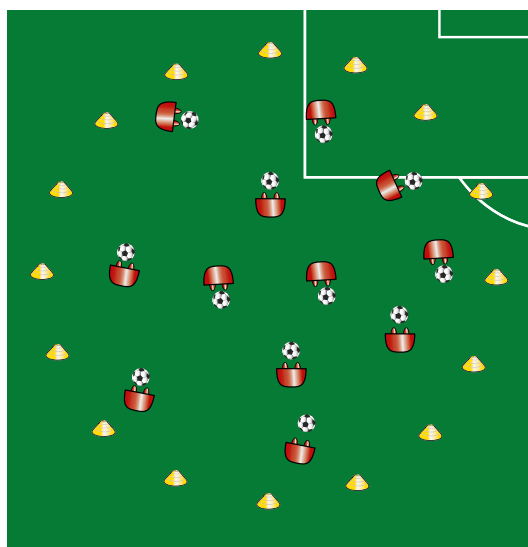
En grapefrugt (alternativt en bold eller noget tilsvarende) kastes/trilles rundt fra barn til barn. Til at starte med siger man sit eget navn, når man modtager den. Når den har kørt rundt lidt tid, siger man først navnet på den, man fik frugten fra (som lige har sagt sit navn) og derefter sit eget navn. Til slut siger man først navnet på giveren, så sit eget navn og til sidst navnet på den, man spiller den videre til.



15-30 min.: Navneleg m. bold

Der opstilles et areal på ca. 20x20 m., som afmærkes med kegler. Halvdelen af spillerne har en bold, som de dribler rundt med. De andre spillere skal nu kalde på bolden ved at råbe/sige navnet på en boldførende spiller. Når man modtager bolden skal man gøre et eller andet med den. Eks.:

- Stoppe den med sålen
- Stoppe den med knæet
- Stoppe den med maven
- Stoppe den med bagdelen
- Stoppe den med panden Osv.
- Stoppe den +
 - Hoppe over den
 - Løbe rundt om den Osv.



Evt. kan en af boldene være erstattet af grapefrugten fra den første øvelse, hvis du som gruppetræner vurderer, gruppen kan håndtere det. Det vil helt sikkert give nogle smil på læberne.

Post 1 – Landsholdslejren (75 min.)

Første post. Spillerne møder ind i landsholdslejren og skal forsøge at finde et spor, som kan lede dem videre i jagten på landsholdets bold.

0-15 min.: Spillerne møder ind

Når spillerne mødes i landsholdslejren, skal de hilse på hinanden (og trænerne) ved at give hånd. Derfor fordeles spillerne og deres forældre ud i en cirkel (voksne, så det passer med et lige antal). De vender sig nu skiftevis til højre og venstre, så de står over for hinanden 2 og 2. Man starter med at hilse på den, man står over for, ved at give højre hånd og sige 'goddag'. Herefter vender man rundt og hilser på personen til den modsatte side af en. Herefter danses der rundt i cirklen, hvor man giver skiftevis højre hånd og venstre hånd og slanger sig ind og ud mellem hinanden (folkedans-style ☺). Hver gang, man hilser på en, siger man 'goddag' – eller spillerne kan være med til at finde på, hvad man siger. Eks. kan det være 'goddag', når man bruger højre hånd og 'hej hej', når man bruger venstre (eller noget sjovere ☺).

Nu skal spillerne træne frem mod den store kamp:

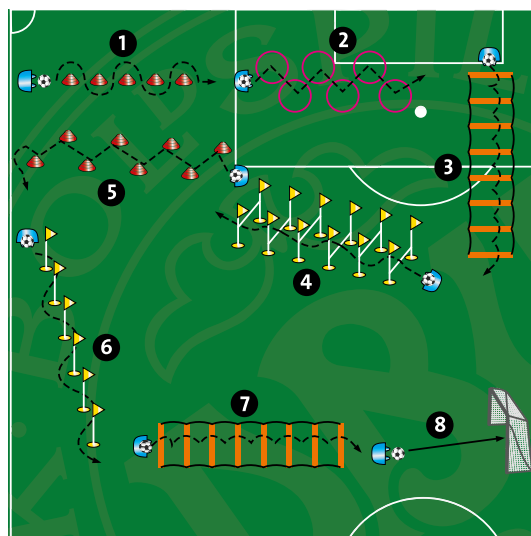
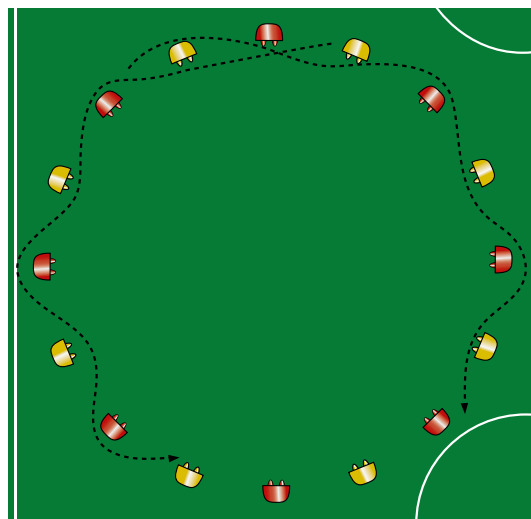
15-60 min.: Stationstræning i landsholdslejren

Station 1: Agilitybane u. bold (3 eller flere forældretrænere)

En forhindringsbane opstilles ved brug af kegler, koordinationsstiger, hække, hula-hop ringe mv. Kun fantasien sætter grænser. Tænk over at inddrage forskellige bevægelser i banens udfordringer, som eks.:

- Spring
 - Samlet afsæt
 - Et-bens afsæt
 - Forlæns/baglæns
 - Zig-zag (skøjtehop)
- Hink
- Kravle
- Rotation
 - Pirouette
 - Kolbøtte
 - Forlæns/baglæns
- Forlæns/baglæns løb
- Osv.

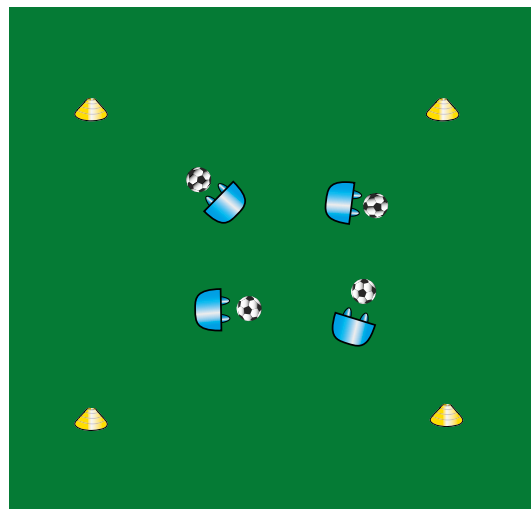
De voksne kan indgå som elementer i banen (kravle over/under, svingtur, etc.). Spillerne kan forsøge at gennemføre banen på forskellig vis og flere gange. Der kan evt. tages tid (så man kan konkurrere mod sig selv), og det er altid et hit at lave 'rekorder' for hvert barn.



Station 2: Mig og bolden-basis (1-2 forældretrænere)

Hver spiller har en bold. Træneren foreviser forskellige øvelser med bolden, som spillerne forsøger at efterligne. Sørg for hele tiden at lave øvelser, som udfordrer på forskellige niveauer. Eks.:

- Kast og grib
- Kast, lad bolden hoppe på jorden, grib
- Kast, klap, grib
- Kast, drej rundt, grib
- Slå bolden i jorden, grib
- Slå bolden i jorden, klap, grip
- Slå bolden i jorden, drej rundt, grib
- Der kan endvidere sættes, knæ, hoved, fødder mv. på undervejs
- Kombinér selv yderligere muligheder



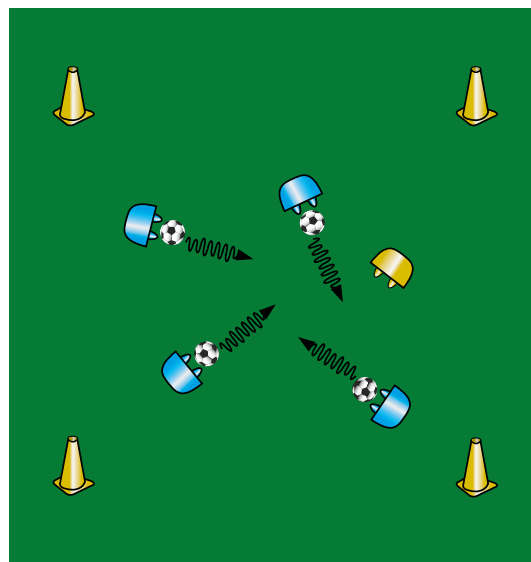
I forhold til udfordringerne, så kan bolden kastes højere eller lavere, der kan laves flere drejninger, flere klap osv. Hele tiden med fokus på, at alle kan være med, men at de dygtigste også føler sig udfordret.

Station 3: Simon siger (1-2 forældretrænere)

Hver spiller har en bold og dribler rundt imellem hinanden på et lille område (ca. 10x10 m.). Træneren giver kommandoer ved at sige: 'Simon siger...' efterfulgt af kommandoen. Herefter skal spillerne gøre, som 'Simon' siger. Men træneren kan også forsøge at snyde spillerne ved blot at give en kommando uden at sige: 'Simon siger...' inden. I det tilfælde skal spillerne ikke foretage sig noget. Kommer en alligevel til at gøre det, skal spilleren dribble rundt om firkanten med sin bold, for at være med i legen igen. Forslag til, hvad Simon kan sige:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| • Stop bolden med: | • Dribl med: |
| - Sålen | - Højre/venstre/skiftevis fod |
| - Knæet | - Tåen |
| - Numsen | - Indersiden |
| - Panden | - Ydersiden |
| - Øret | - Knæet |
| - Osv. | - Næsen |
| | - Osv. |

Lad også gerne spillerne byde ind med, hvad Simon siger, og evt. kan det gå på skift, hvem der får lov at være Simon.



60-75 min.: Kampkortet (Gruppetræneren + evt. et par forældretrænere)

Spillerne deles i 3 grupper, som har en bold hver og starter det samme sted, hvor træneren også befinder sig. Rundt på banen er placeret en hel masse kegler. Under nogle af keglerne ligger der et stykke af et kampkort (det skal de ikke vide at det er). Grupperne skal nu hver sende en spiller ud. Spillerne dribler ud til en kegle. Den må så løftes og tages med hjem

(sammen med det, der evt. ligger under). Stykkerne fra kortet afleveres til gruppetræneren. Når første spiller kommer hjem til gruppen, må næste spiller dribble af sted med bolden til en ny kegle. Når der ikke er flere kegler tilbage, skal alle spillerne i fællesskab samle 'brikkerne' i 'puslespillet' og formentlig står der, at de skal til kamp efter frokost. Find og klip puslespilsbrikkerne på side 15 i dette hæfte.

Post 2 – Op til kampen (nationalmelodien) (75 min.)

0-5 min.: Introduktion til modulet

Spillerne får fortalt, at de i dette modul skal gøre sig klar til landskampen. Der er altså opvarmning og nationalsang på programmet.

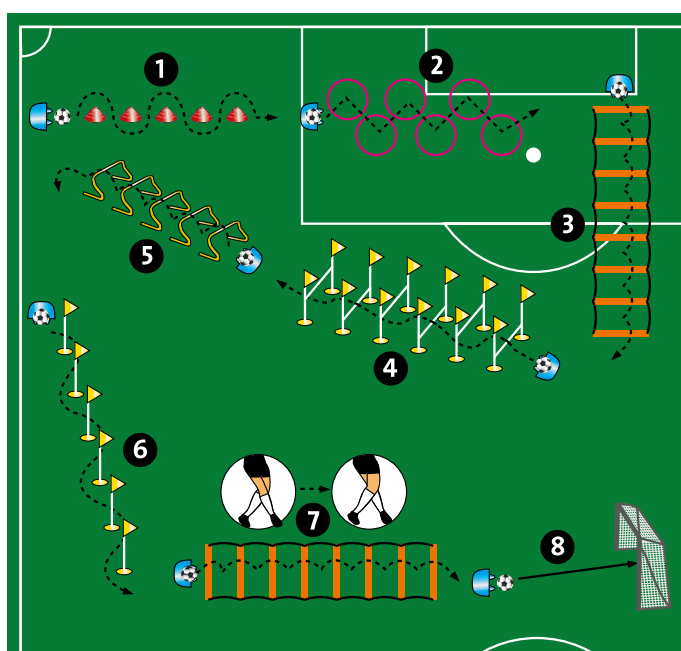
5-50 min.: Opvarmning (stationstræning)

Station 1: Agilitybane m. bold (3 eller flere forældretrænere)

En forhindringsbane opstilles ved brug af kegler, koordinationsstiger, hække, hula-hop ringe mv. Kun fantasien sætter grænser. Tænk over at inddrage forskellige bevægelser i banens udfordringer, som eks.:

- Spring
 - Samlet afsæt
 - Et-bens afsæt
 - Forlæns/baglæns
 - Zig-zag (skøjtehop)
- Hink
- Balancegang
- Kravle
- Rotation
 - Piruette
 - Kolbøtte
 - Forlæns/baglæns
- Forlæns/baglæns løb
- Osv.

De voksne kan indgå som elementer i banen (kravle over/under, svingtur, etc.). Spillerne kan forsøge at gennemføre banen på forskellig vis og flere gange. Der kan evt. tages tid (så man kan konkurrere mod sig selv), og det er altid et hit at lave 'rekorder' for hvert barn.



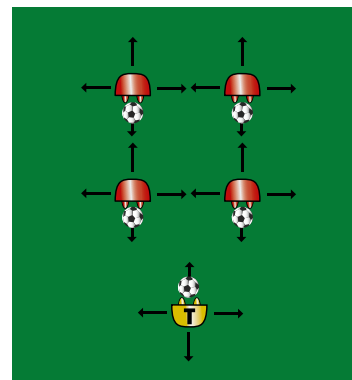
For at lave agility med bold, kræver det selvfølgelig, at man har indtænkt, hvorledes bolden skal indgå. Der, hvor den kan dribles, skal den dribles. Der, hvor den ikke kan, holdes den i hænderne, over hovedet, under trøjen eller lignende. Find selv på, eller lad børnene byde ind.



Station 2: Følg træneren (1-2 forældretrænere)

Spillerne har en bold hver og stiller sig med front mod træneren, men med god afstand imellem hinanden. Idéen med legen er nu, at spillerne skal dribble i den retning, træneren peger. Så de skal altså både holde styr på deres bold og kigge op efter træneren. Til at starte med kan det være, man også skal hjælpe lidt til verbalt som træner ved at sige/råbe retningen samtidig med at man viser den.

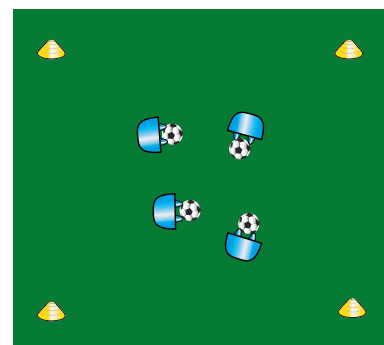
På skift kan man også lade spillerne være 'træner', som viser vej.



Station 3: Footwork m. bold (1-2 forældretrænere)

Hver spiller har en bold. Bolden skal nu dribles/flyttes med forskellige kombinationer. Afhængigt af spillernes alder og niveau kan de udfordres mere eller mindre ved at bruge begge ben og ved at øge tempoet for udførelsen. Kombinationerne kunne være:

- Træk tilbage med sålen, skub frem og ud med ydersiden
- Træk tilbage med sålen, skub frem og ud med indersiden
- Rul indad med sålen, skub udad med ydersiden
- Skub udad med ydersiden, cut indad med indersiden
- Rul skråt fremad med sålen, træng over med modsatte ben, cut tilbage med indersiden
- Rul frem med sålen til hælen er på bolden, træk tilbage med sålen til tåen er på bolden
- Find selv på flere kombinationer eller lad spillerne komme med bud på, hvordan det kan gøres



Det er en lidt svær øvelse, så det er vigtigt, at alle dele bliver vist og øvet nøje, inden delene sættes sammen til kombinationer.

50-60 min.: Nationalsangen (Gruppetræneren + øvrige forældretrænere)

Spillere, trænere og forældre synger nationalsang (eller klubsang eller lignende). Der skal muligvis lige bruges et par minutter på at lære den først. Det er okay at få hjælp i form af en afspiller af en slags, der kan understøtte. Spillerne står på en lang linje og kigger ud mod publikum (forældrene), mens sangen synges.

60-75 min.: Klar til kamp (Gruppetræneren + alle forældretrænere)

Spillerne får at vide, at dem, der har taget landsholdets bold, har set dem varme op, og synes, de ser gode ud. De vil kun være med til at spille imod dem, hvis de er rundtossede, når de kommer til kampen.

Derfor fordeler forældrene sig nu rundt på banen, og spillerne skal nu løbe fra træneren og ud til en voksen, som giver en svingtur (bare en runde eller to), og herefter tilbage til træneren igen. Derefter ud til en ny voksen osv. De skal se, hvor mange svingture, de kan nå at få. Når tiden er gået, siger træneren, at de ikke ser rundtossede nok ud, så de må prøve at få endnu flere i andet forsøg, og så kører det en ny omgang. Herefter er det i orden, og spillerne kan nu gå videre til selve kampen efter en kort drikkepause.

Post 3 – Landskampen (75 min.)

0-10 min.: Introduktion (taktikmødet)

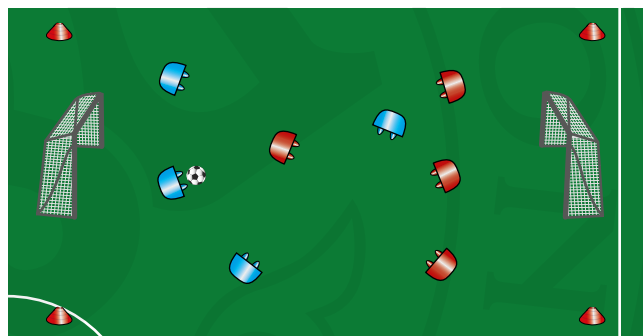
Modstanderne har fortalt gruppetræneren, at hvis de spiller godt i kampen, så vil de få en ny ledetråd til skattejagten, som de kan bruge i morgen.

Her introduceres spillerne til den turneringsform, der spilles efter i den kommende 'kamp'. Hvert barn er sammen med sin egen forælder. Herefter parres de 2 og 2, så det i alt bliver hold á 4. 6 hold giver 5 kampe til hver, så kampene er på ca. 10 minutter hver.

10-70 min.: Miniturnering børn + forældre

(alle forældretrænere)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. kamp: Hold 1 – Hold 2 | 4. kamp: Hold 1 – Hold 5 |
| Hold 3 – Hold 4 | Hold 2 – Hold 4 |
| Hold 5 – Hold 6 | Hold 3 – Hold 6 |
| 2. kamp: Hold 1 – Hold 3 | 5. kamp: Hold 1 – Hold 6 |
| Hold 2 – Hold 5 | Hold 2 – Hold 3 |
| Hold 4 – Hold 6 | Hold 4 – Hold 5 |
| 3. kamp: Hold 1 – Hold 4 | |
| Hold 2 – Hold 6 | |
| Hold 3 – Hold 5 | |



70-75 min.: Overtid (fælles afrunding)

Hvad har vi lært i dag?

Ledetråd til i morgen udleveres:

Modstanderne var imponerede! Så børnene får nu ledetråden til i morgen: 'I skal træne i at råbe og juble.'

Vi glæder os til at se jer i morgen!

Post 4 – Tak for landskampen (60 min.)

Uden forældre

0-5 min.: Udstrækning

Efter landskampen (som jo selvfølgelig blev vundet) skal spillerne først strække lidt ud (5 min. af ren pædagogisk karakter).

5-20 min.: Kampråb

Herefter skal der råbes kampråb. Lad spillerne selv byde ind med forslag til, hvad kampråbet skal indeholde. Del evt. gruppen op i to eller tre og lad dem få ti minutter til at komme op med et kampråb, som så skal fremføres for de øvrige.

20-30 min.: Kaosdribling

Spillerne har en bold hver og dribler undt mellem hinanden på et afgrænset område. På signal fra træneren, skal de stoppe bolden, så den ligger helt stille med det samme. Bolden kan stoppes med:

- Sålen
- Hælen
- Tåen
- Knæet
- Bagdelen
- Maven
- Panden
- Næsen
- Øret
- Find selv på flere

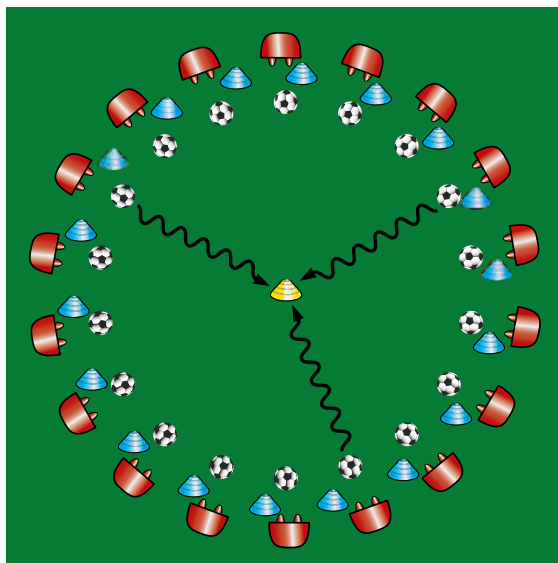
Så snart alle står stille med bolden, skal spillerne blot dribble videre imellem hinanden igen.



30-45 min.: Driblestjerne

Der markeres et midtpunkt med en kegle (evt. flere), og hver spiller får en kegle, som de placerer i samme afstand til midten hele vejen rundt, således at de nu udgør en cirkel. Hver spillers kegle er nu 'hjemme'-punkt. Fra hjemme dribles ind til midten og ud igen på forskellige måder:

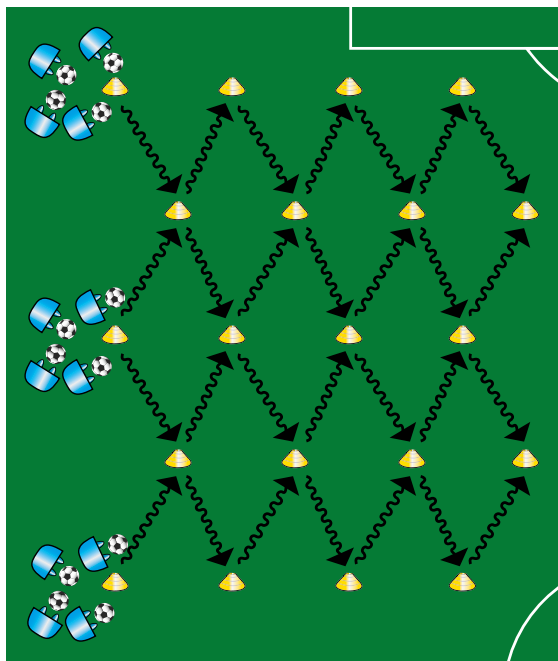
- Kun med højre
- Kun med venstre
- Med tåen
- Med indersiden
- Med ydersiden
- Med sålen forlæns/baglæns
- Skiftevis de ovenstående
- Osv.



Lad gerne spillerne byde ind med forskellige muligheder også. Det er vigtigere at gøre tingene rigtigt, end at gøre dem hurtigt i denne øvelse (og mange andre). Så hvis nogen er meget hurtigt færdige, så lad dem tage en ekstra tur, så det ikke altid er de samme, der står og venter på de samme.

45-55 min.: Driblestafet

Der opstilles 3 identiske zig-zag dribleaner, og spillerne deles i 3 hold, som hver starter bag en kegle og har 1 bold. Første spiller dribler banen igennem og afleverer bolden til anden spiller osv. Når alle spillere på holdet har driblet banen igennem, skal de sætte sig ned. Det hold, der først er igennem banen med alle 4 spillere, har vundet. Prøv gerne flere omgange og forskellige hold.



55-60 min.: Vandpause

Kamppråbet er godkendt, så nu får børnene at vide, at det sidste, de skal gennemføre er, at deres jubelscener skal være bedre/vildere.

Post 5 – Efter kampen (75 min.)

I det kommende modul skal der trænes jubelscener. Hvis der bliver jublet rigtig godt igennem i den kommende periode, får børnene udleveret den sidste ledetråd, som vil gøre dem i stand til at finde landsholdets bold.

0-5 min.: Intro til modulet

Spillerne får at vide, at hver gang, de lykkes med noget, så skal de huske at juble.

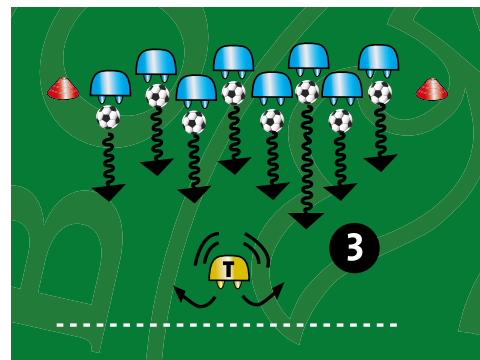
5-15 min.: Grøn, gul, rød – stop! (Gruppetræneren)

Spillerne har en bold hver og starter på en linje et godt stykke fra træneren. Det gælder om at komme først frem til træneren og røre denne, uden at træneren ser en bevæge sig.

Træneren vender ryggen til og råber 'grøn'. Nu kan spillerne dribble fremad, men snart bliver der råbt 'gul', så nu skal de passe på, for lige pludselig råber træneren 'rød' og vender sig om. Når der er rødt lys, må man jo ikke køre, så hvis nogen bevæger sig (eller sin bold), mens der er rødt lys, får de en bøde og skal starte forfra.

Vinderen er den, der først rører træneren uden at være blevet taget i at køre over for rødt.

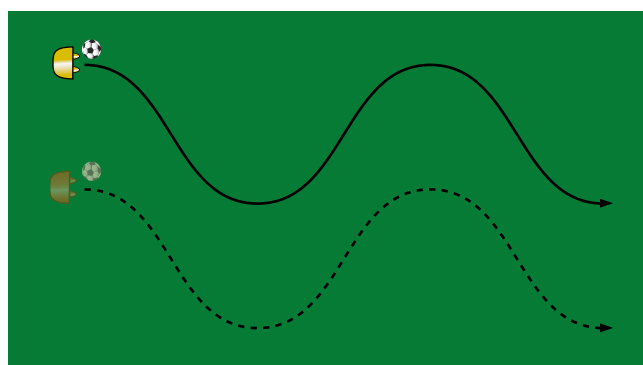
Lad evt. en eller flere spillere 'være den' også.



15-60 min.: Stationstræning

Station 1: Kongens efterfølger (4 eller flere forældretrænere)

Hver spiller har en bold og sættes sammen med en voksen. Den voksne løber rundt på arealet og spilleren skal dribble med sin bold og forsøge at følge med. Den voksne skal selvfølgelig forsøge at gøre det så svært som muligt, men uden at det bliver FOR svært. Evt. kan der byttes roller, så børnene løber og forældrene prøver at dribble med.

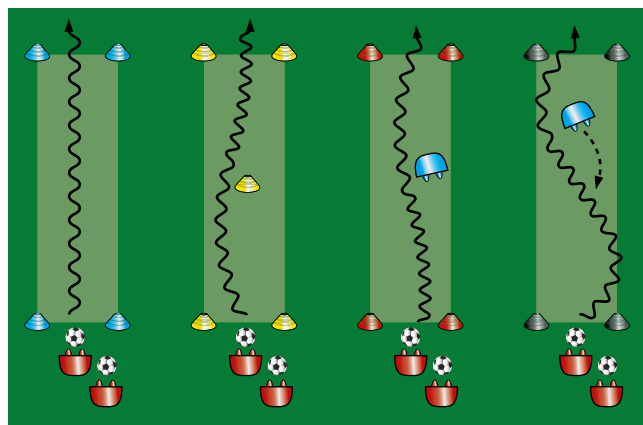


Station 2: Dribleaner m. selvvalgt niveaudeling

(3 eller flere forældretrænere)

Der opstilles 4 firkanter. I den første firkant er der ingenting. I den anden stilles en kegle i midten. I den tredje og den fjerde stilles en voksen ind i midten.

Børnene kan nu selv vælge, hvilken firkant, de ønsker at dribble igennem. Det gælder om at dribble fra den ene side til den anden. I firkant 2 skal der dribles uden om keglen. I firkant 3 skal der dribles uden om en passiv voksen. I firkant 4 skal der dribles uden om en (lettere) aktiv voksen.



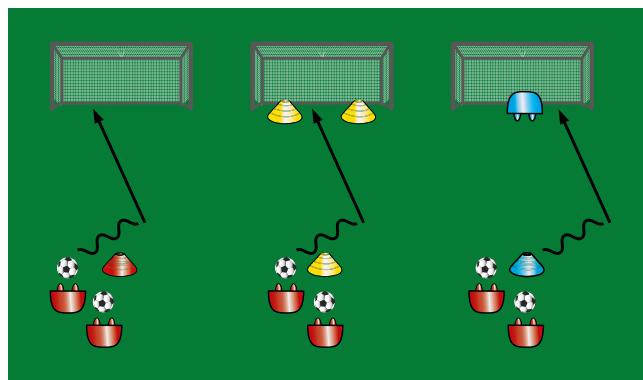
Spillerne kan frit forsøge sig i den firkant de ønsker, på det tidspunkt, de ønsker. På den måde får de mulighed for at øve sig uden pres, inden de evt. vælger at udfordre sig selv med øget pres. Hvis man blot ønsker at blive i firkant 1 hele tiden, så er det også tilladt.

Station 3: Afslutninger m. selvvalgt niveaudeling

(3 eller flere forældretrænere)

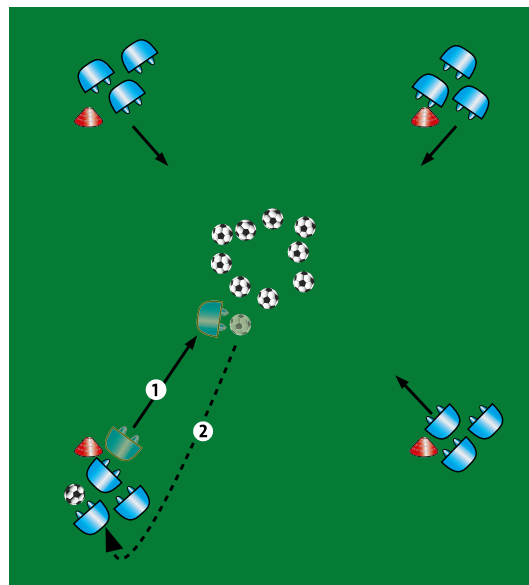
Til denne øvelse skal der bruges 3 mål (evt. et eller to keglemål). Til det første mål står helt tomt. I det andet mål markeres der med kegler et område ud mod stolperne, hvor bolden skal gå ind. I det tredje mål indsættes en voksen som målmand.

Spillerne kan nu på skift vælge, hvilket mål, de ønsker at sparke imod.



60-70 min.: Stjæle bolde (Gruppetræneren)

En firkant på ca. 20x20 m. opstilles og spillerne deles i 4 grupper, som stiller sig bag hver sin kegle i firkanten. I midten placeres alle boldene. På signal må hver gruppe sende en spiller ind for at hente en bold. Næste spiller må løbe af sted, når første spiller er tilbage ved gruppen. Når der ikke er flere bolde i midten, må man stjæle fra de andre grupper (man må ikke beskytte sine bolde), og der spilles, indtil træneren giver signal. Hvis man har fået fat i en bold og er på vej hjem, når signalet gives, må man fortsætte hjem med bolden. Hvis man blot er på vej 'ud' efter en bold, må man løbe tomhændet hjem. Det hold med flest bolde til sidst har vundet. Prøv gerne flere gange.



70-75 min.: Ledetråd til skattejagt finalen

Der er blevet jublet rigtig godt og grundigt i hele modulet, så nu får spillerne den sidste ledetråd: Efter frokosten skal de møde op på det aftalte sted i klubben, hvor skattejagt finalen vil tage sin start.

Skattejagt finalen (90 min.)

Alle spillerne mødes et aftalt sted, hvor landsholdshjælperen fortæller, hvad der skal ske i den kommende 1½ times tid, for at de kan finde landsholdets bold. Alle børnene skal gennemføre en række udfordringer. Når de er gennemført, mødes alle igen på et aftalt sted, hvor det så afsløres, hvordan bolden findes i sidste ende.

0-15 min.: Intro og organisering

Præsentation af de forskellige steder på anlægget (gerne udleveret på et skattekort til hver gruppe), hvor der er udfordringer, som skal gennemføres.

15-75 min.: Skattejagten

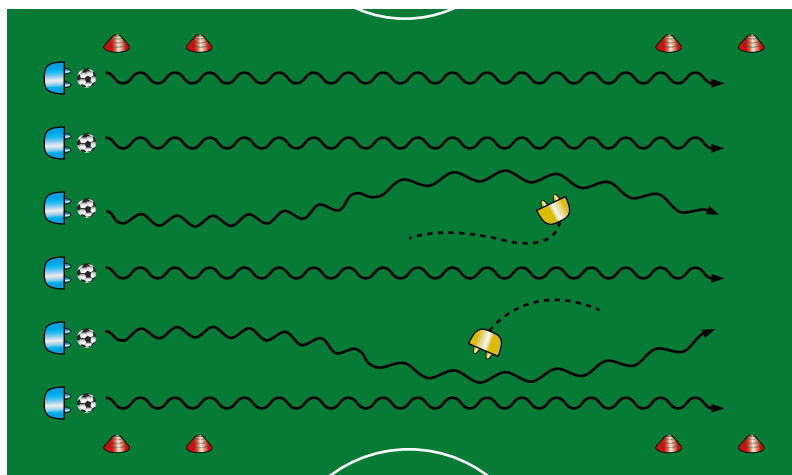
Grupperne fordeles og cirkulerer sammen med deres gruppetrænere rundt imellem de forskellige udfordringer. Forældrene bemande udfordringerne. Hver gruppe skal igennem 4 udfordringer. Hvis der er mere end 4 grupper, må der laves dobbelt af nogle af udfordringerne.

Udfordring 1: Flugten fra fængslet

(3 eller flere forældretrænere)

Der opstilles en kvadratisk bane, hvor der markeres en lille zone i hver ende. Spillerne har en bold hver og starter i den ene endezone. Det gælder nu om at dribble op i den anden endezone uden at blive fanget af den/de forældre, der er i firkanten og prøver at fange børnene. For hver gang, spillerne når en endezone fortæller en lille historie om, hvad de nu skal slippe igennem:

1. De sidder i fangekælderen og skal slippe forbi fangevogteren
2. De skal nu slippe forbi vagterne og op af fangekælderen
3. Oppe fra kælderen skal de igennem køkkenet og forbi kokken
4. Efter køkkenet kommer de til en lang gang med vagter



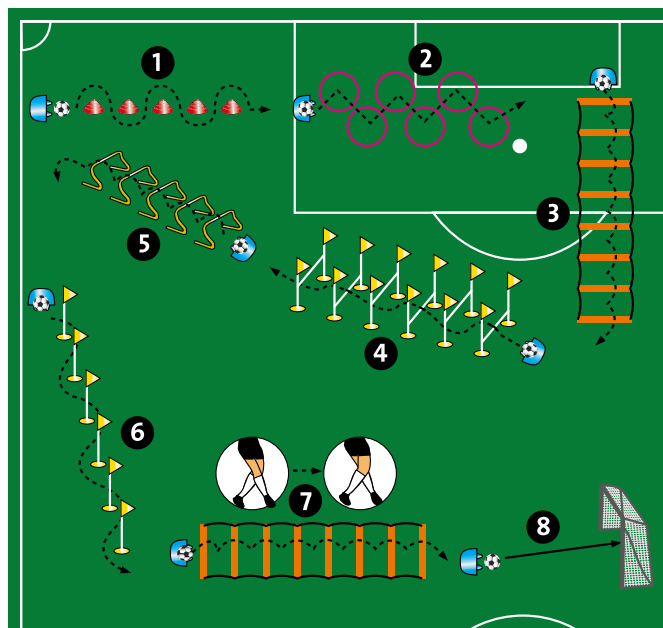
5. Efter gangen kommer riddersalen, hvor de onde riddere venter
6. Ude i slotsgården venter en flok vagter
7. Sidste skridt er at slippe igennem porten forbi de ventende vagter

Når alle børn er sluppet helskindet igennem flugten fra fængslet, kan de gå videre til den næste udfordring.

Udfordring 2: Dribleagility (3 eller flere forældretrænere)

Der opstilles en kæmpestor agilitybane med diverse udfordringer, som børnene alle skal dribble sig igennem, over, under og forbi. Der må gerne være følgende elementer i banen:

- Spring
 - Samlet afsæt
 - Et-bens afsæt
 - Forlæns/baglæns
 - Zig-zag (skøjtehop)
- Hink
- Balancegang
- Kravle
- Rotation
 - Pirouette
 - Kolbøtte
 - Forlæns/baglæns
- Forlæns/baglæns løb
- Osv.



Afhængigt af banens størrelse og længde og af børnenes alder og niveau opstilles der et mål om at alle skal nå banen igennem X antal gange. Når alle har gennemført er udfordringen gennemført, og børnene kan gå videre til næste udfordring.

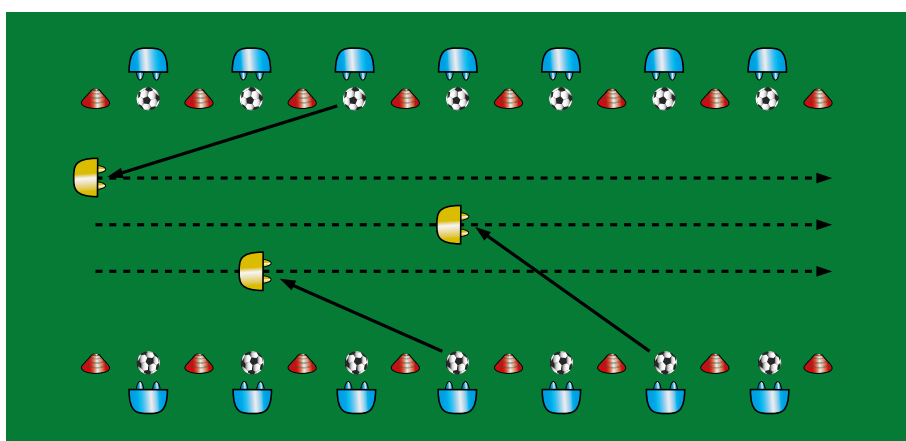
Udfordring 3: Straffespark (3 eller flere forældretrænere)

En forælder er målmand. Del eventuelt din gruppe af børn op i to lige store grupper med 6 børn i hver. Grupperne har gennemført udfordringen, når de tilsammen har scoret på et bestemt antal straffespark, som defineres på forhånd ud fra en vurdering af spillernes alder og niveau. Når børnene har scoret det bestemte antal mål, kan de gå videre til næste udfordring.

Udfordring 4: Tigerjagt

(6 eller flere forældretrænere)

Der opstilles en lang korridor af kegler. På hver side af korridoren stiller børnene sig med hver sin bold. Børnene er jægere og deres bolde er deres våben. De voksne er tigre, som er på vandring gennem junglen (korridoren). Børnene skal have skudt alle tigrerne, inden de er færdige med denne udfordring.



Find bolden: (Landsholdshjælperen + 4 forældretrænere)

Efter at have gennemført alle 4 udfordringer mødes alle grupperne nu på det aftalte sted, hvor landsholdshjælperen i mellemtiden har gjort klar.

Landsholdshjælperen har fået en besked fra dem, der har taget landsholdets bold: De er meget tilfredse med børnenes måde at klare udfordringerne på, så de har besluttet at afsløre, hvor bolden er. Bolden er skjult et sted på området, og børnene skal nu prøve at finde den. Når/hvis det lykkes, skal den leveres tilbage til landsholdshjælperen, som så sørger for at få den sendt tilbage til landsholdet. Hvis det ikke lykkes, må landsholdet fortsætte med at spille med grapefrugter.

Tip: Skjul gerne bolden et sted, hvor den ikke lige kan ses med det blotte øje. Skjul også gerne nogle grapefrugter/bolde rundt omkring (gerne mere synligt end landsholdsbolden).

Post 6 – Landsholdsfesten (60 min.)

Landsholdshjælperen runder skattejagten af og takker børnene for deres hjælp med at finde landsholdets bold. Herefter er der hygge og afrunding i de enkelte grupper.

Børnene kan eventuelt få lidt at spise (eks.: lidt frugt, en grovbolle/skolerugbrød og frisk vand i deres drikkedunk (frugt og brød er på værtsklubbens regning)), og der rundes af i gruppen: Hvad har vi lært? Hvad var sjovt? Hvad var ikke så sjovt? Som afslutning kan hver gruppe selv vælge en af de mange øvelser, de har været igennem på skattejagten, som de godt kunne tænke sig at prøve igen.

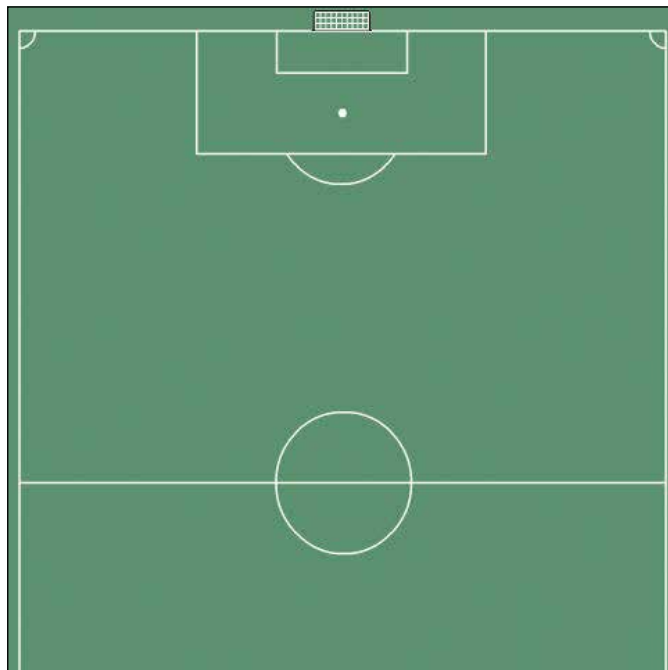
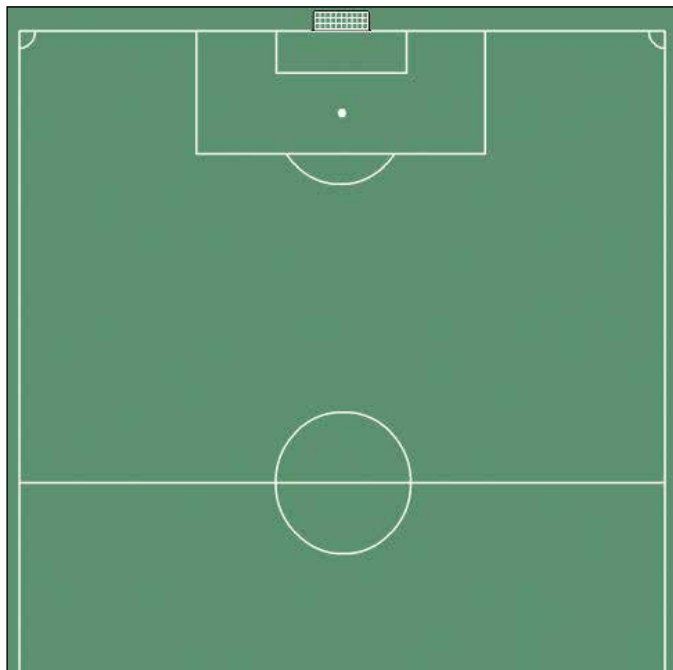




**TILLYKKKE! I er nu blevet så dygtige at I
er klar til at spille kamp efter frokost.**

Træningsseddel på DBU's Skattejagt

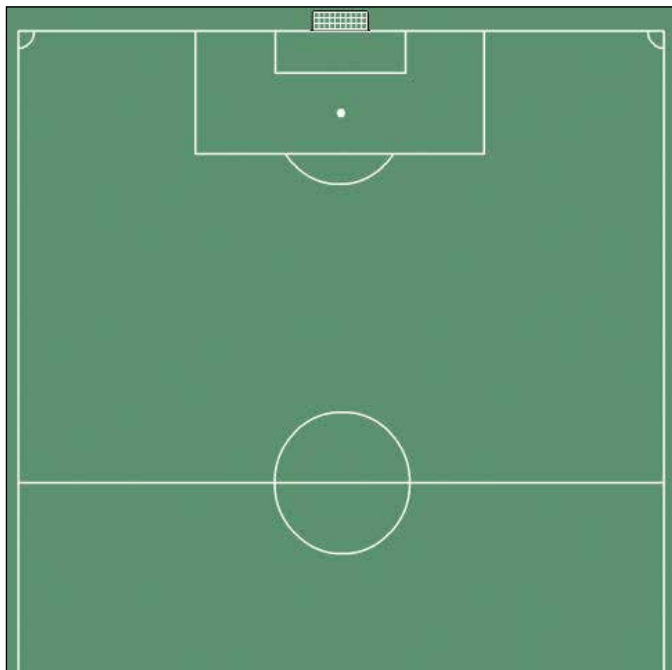
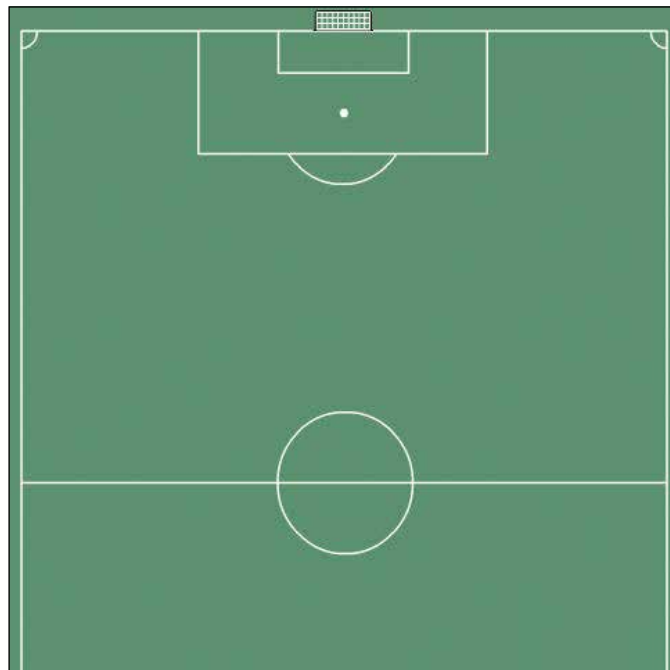
Noter				
Bemærkninger:				

[illegible][illegible]

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

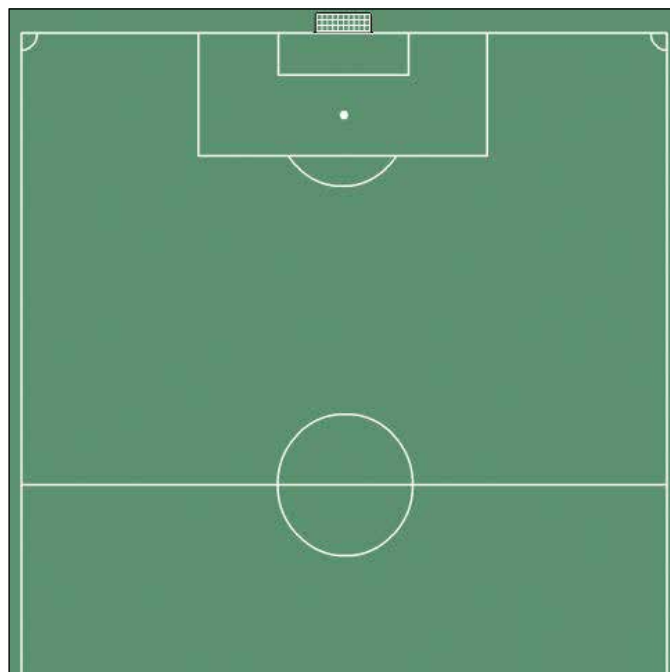
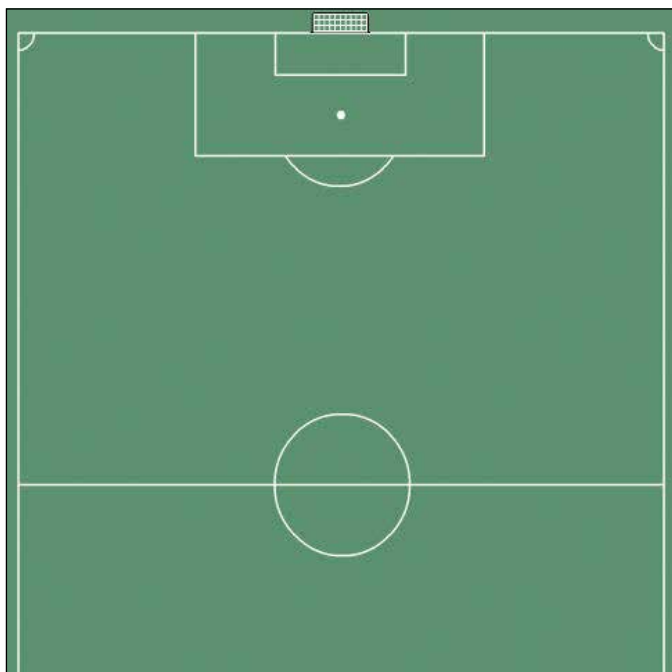
Træningsseddel på DBU's Skattejagt

[illegible][illegible][illegible]

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Træningsseddel på DBU's Skattejagt

[illegible][illegible]

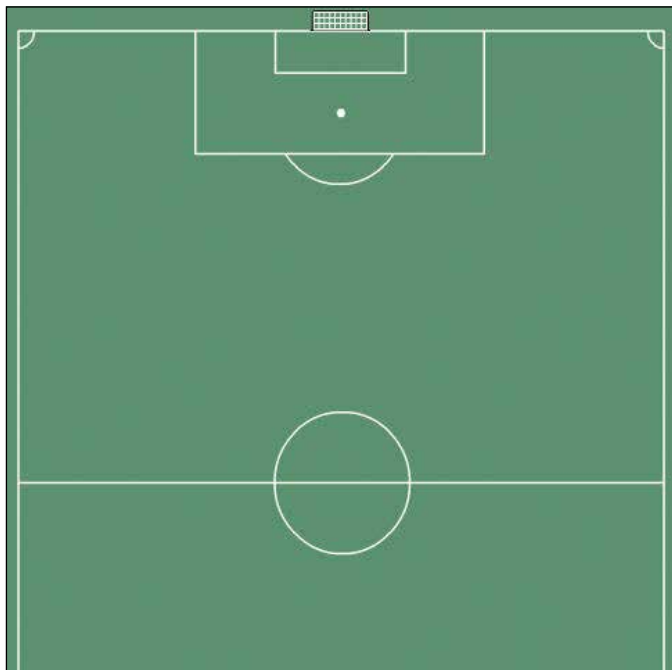
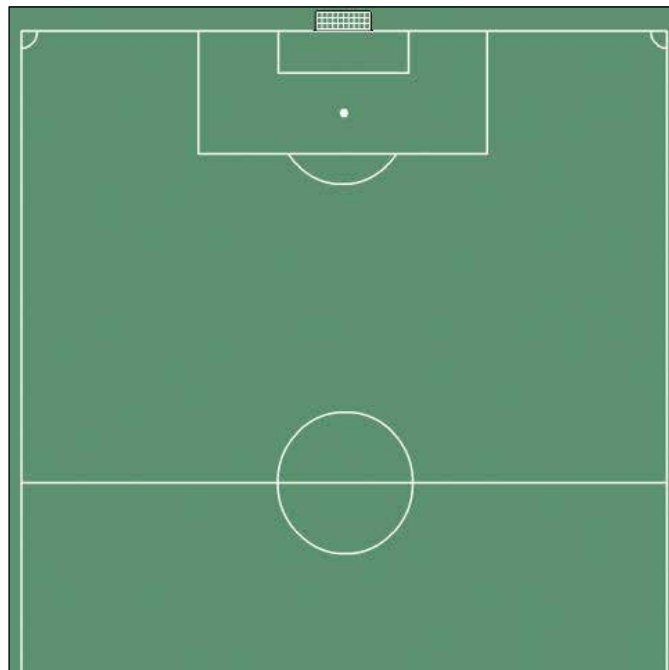
Øvelse/spil:

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

Træningsseddel på DBU's Skattejagt

Noter				
Bemærkninger:				

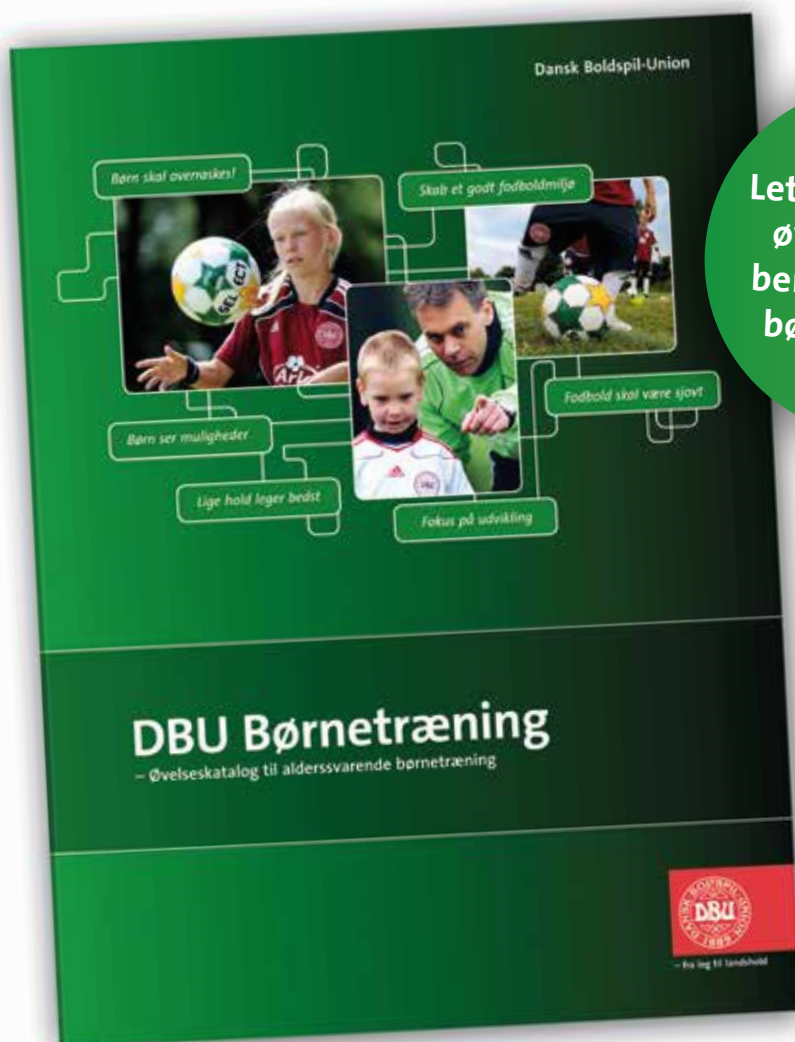
[illegible][illegible]

Signaturfoklaring:

	Løbebane
	Dribling
	Aflevering
	Afslutning

DBU Børnetræning

Inspirerende øvelseskatalog til
fodboldklubber og børnetrænere



Let tilgængelige
øvelser – kan
benyttes af alle
børnetrænere

Øvelseskataloget er baseret på 'Holdninger og handlinger' og den nyeste viden om målrettet og alderssvarende børnetræning med henblik på optimal spillerudvikling. Kataloget henvender sig både til den rutinerede og urutinerede børnetræner.

Pris: 60 kroner + forsendelse (bestil flere og opnå mængderabat!)

Du kan bestille DBU's Børnetræningsmanual på dbu.dk/litteratur



Dansk Boldspil-Union

Fodboldens Hus • DBU Allé 1 • DK-2605 Brøndby

Telefon 43 26 22 22 • Telefax 43 26 22 45 • www.dbu.dk