

## Øvelseskatalog

Velkommen til Ikast FC Øvelseskatalog 2020.

Nærværende 10 sider indeholder 10 øvelser som i Ikast FC er grundbasen for at lære at spille teknisk fodbold. Øvelserne fokuserer på "Mig og min bold"-tanken hvor det enkelte barn træner med sin egen bold og dermed får maksimalt antal boldberøringer pr. træningssession.

Vi tror på at jo flere boldberøringer til den enkelte, desto dygtigere bliver den enkelte. Dette gælder især i børnefodbold og altså mikroafdelingen af Ikast FC

I øvelseskataloget er der også øvelser hvor man er flere sammen, men det er hele tiden med fokus på at man selv bliver dygtigere.

Øvelserne skal ikke stå alene, og skal derfor suppleres af bl.a. skudtræningsøvelser og spiløvelser. Samlet set tror vi dette giver den bedste udvikling.

Øvelserne kan bruges som de første øvelser i en træningssession, hvor hver øvelse fastholdes 10-12 minutter hvorefter der skiftes til anden øvelse. Øvelserne er gentagelsesøvelser, hvorfor man kan have svært ved at holde børnenes koncentrationen. Derfor skal varigheden afstemmes til alderen.

Øvelserne fungerer hver for sig, men når børnene bliver dygtigere kan øvelserne også kombineres med hinanden.

God fornøjelse

### Indhold

Øvelse 1: Dribling til kegle og retur

Øvelse 2: Vendinger - Dribling til kegle og retur

Øvelse 3: 2 og 2 sammen - afleveringer

Øvelse 4: 2 og 2 sammen - kast i luften - aflever retur i luften

Øvelse 5: Kaosdribling i en firkant

Øvelse 6: Finter generelt- 4 sammen på hver bane

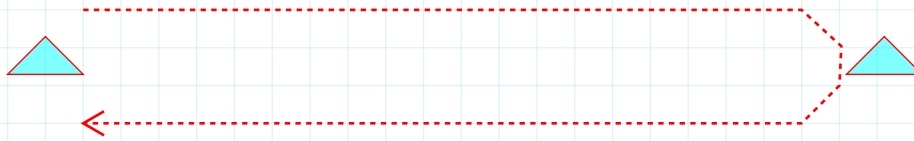
Øvelse 7: Zig-Zag-driblinger

Øvelse 8: Ball Mastering, Footwork, Coervertræning, mig og min bold

Øvelse 9: Stigetræning

Øvelse 10: Ikast FC's Fokusfinter - Husmandsfinten og Laudrupfinten

## Øvelse 1:



### Dribling til kegle og retur

x antal ture frem og tilbage pr. type:

Generelt kan alle driblestile udøves enten med højre ben eller venstre ben eller begge ben skiftevis  
Se også øvelse 5

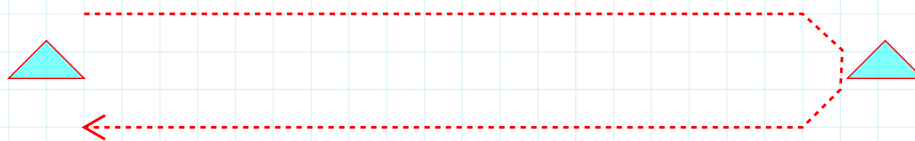
- Fridribling
- Yderside
- Inderside
- Inderside mellem benene
- Yderside/Inderside skiftevis
- Yderside/Inderside - kombinationer (2 x yderside - 2 x inderside)
- Fodsål sidelæns
- Fodsål forlæns eller baglæns
- Fodsål på kryds
- Fodsål højre - inderside venstre
- Fodsål venstre - inderside højre
- Tåspidserne - berøring ved hvert skridt

### Indføring af konkurrenceelement kan gøres ved at indføre krav om

- Kvalitet - udførelse af øvelsen korrekt
- Kvantitet - udførelse med flest muligt (naturlige) berøringer
- Hastighed - Indlæg en stafet i øvelsen

Hints:  
- Fart  
- Stafet og konkurrence  
- Omhyggelig udførelse

## Øvelse 2:



### Vendinger - Dribling til kegle og retur

x antal vendinger pr. type

Generelt kan alle vendinger udøves enten med højre ben eller venstre ben, og øvelserne kan kombineres med øvelse 1 med driblestile

Der henvises til FCM Klubsamarbejdets selvtræningsvideoer på YouTube for inspiration

- Med indersiden (1-2 berøringer) (FCM-Bronze 2)
- Med ydersiden (1-2 berøringer)
- Cruyff-vending (FCM Bronze 1)
- Fodsål bagom (FCM Bronze 1)
- Fodsål gennem benene
- Per Nielsen - kryds over og rundt
- Jay-Jay Okocha (den udvidede Per Nielsen)
- Helle - rul på fodsålen og vend med ydersiden (FCM Bronze 1)
- Eriksen - med inderside føling... (FCM Bronze 2)
- Rul, step, vend (FCM Sølv 1)
- Fake (FCM Sølv 1)
- Robben - Cruyff med yderside touch (FCM Sølv 1)
- Chip-vending - Chip i luften + Cruyff-vending (FCM Sølv 2)
- Eriksen & Jay Jay in Combo (FCM Guld 1)
- Fake in the air - (FCM Guld 1)
- Fodsål og Helle in Combo (FCM Guld 1)
- FCM Guld 2 - de er svære...

Hints:

- Fart

- Stafet og konkurrence

- Omhyggelig udførelse

## Øvelse 3



Hints:  
 - Afstanden kan varieres  
 - Hastigheden kan varieres  
 - Modtagelsen af bolden - tømning  
 - Konkurrenceelement

### 2 og 2 sammen - afleveringer

x antal afleveringer

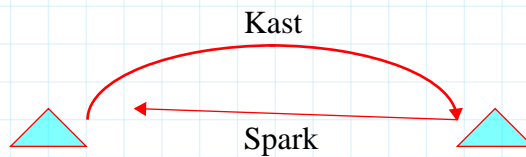
Alle øvelser kan laves med højre og med venstre ben - eller skiftevis. Generelt udføres afleveringer med indersiden, men det kan være svært for mindre børn.

- Valgfrie afleveringer
- Inderside
- Yderside (ikke super relevant)
- Vrist (Spark ikke for hårdt)
- Tømning med venstre inderside - aflevering med højre inderside (og omvendt)
- Tømning højre inderside - aflevering med højre inderside
- Tømning med højre yderside - aflevering med højre inderside
- Tik-Tak-tømning og aflevering
- Tik-Tak-aflevering - hurtig
- Fodsål-rulle-tømning med venstre - aflevering med højre inderside
- Tømme, dribble rundt om egen kegle og aflevere retur
- Afleveringer uden tømning - 1. gangsafleveringer

### Indføring af konkurrenceelement kan gøres ved at indføre krav om

- Kvalitet - Opstil en kegleport midtvejs der skal afleveres igennem - tål hvor mange
- Kvantitet 1. gangsafleveringer (Hvem kan laves flest uden at fejle)
- Hastighed - flest aflevering på tid-
-

## Øvelse 4



Hints:  
 - Begge ben kan bruges  
 - En tæmning inden retur  
 - Konkurrenceelement

### 2 og 2 sammen - kast i luften - aflever retur i luften

x antal gentagelser

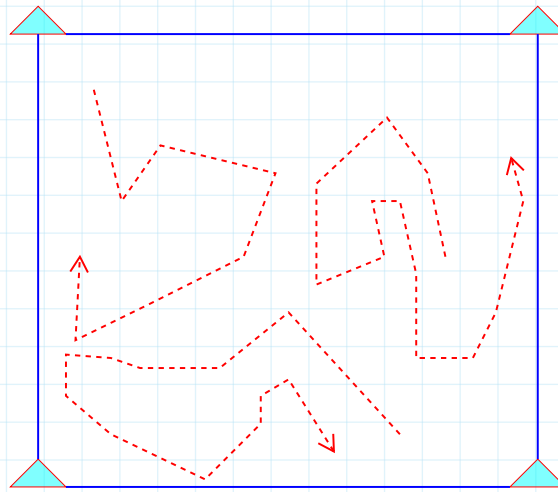
Alle øvelser kan laves med højre og med venstre ben - eller skiftevis. Øvelsen er svær for de mindste, da meget afhænger af kastet. Kan bruges til hjemmetræning hvor en forælder kaster og barnet returnerer. Returneringen skal være hård og præcis i makkerens brystkasse/arme.

- Kast - retur med inderside
- Kast - retur med yderside
- Kast - retur med vrist
- Kast - retur med hoved
- Kast - tæmning med fod - retur med vrist/inderside/yderside
- Kast - tæmning med lår - retur med vrist/inderside/yderside
- Kast - tæmning med bryst - retur med vrist/inderside/yderside
- Kast - tæmning med hoved - retur med vrist/inderside/yderside
- Kast - tæmning med fod, lår, bryst, hoved (combi) - retur med vrist/inderside/yderside
- Kast ud til siden - retur med indersiden - og så til modsatte side
- 

### Indføring af konkurrenceelement kan gøres ved at indføre krav om

- Kvalitet/kvantitet - hvem får først (x antal) uden at tabe bolden på jorden
- Kvantitet/kvalitet - hvem får flest uden at tabe bolden på jorden

## Øvelse 5:



Hints:  
 - Begge ben kan bruges  
 - Yderside/inderside  
 - Fart  
 - Konkurrenceelement

### Kaosdribling i en firkant

x antal sekunder for hver driblestil :

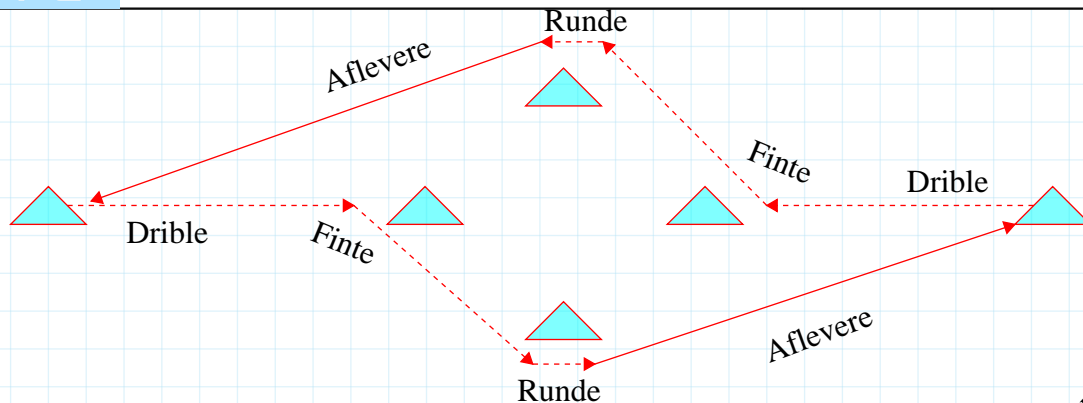
Generelt kan alle driblestile udøves enten med højre ben eller venstre ben eller begge ben skiftevis. Se også øvelse 1

- Fridribling
- Yderside
- Inderside
- Inderside mellem benene
- Yderside/Inderside skiftevis
- Yderside/Inderside - kombinationer (2 x yderside - 2 x inderside)
- Fodsål sidelæns
- Fodsål forlæns eller baglæns
- Fodsål på kryds
- Fodsål højre - inderside venstre
- Fodsål venstre - inderside højre
- Tåspidserne - berøring ved hvert skridt

### Indføring af konkurrenceelement og udfordringer kan gøres ved:

- Beskyt din bold - spark de andres væk
- Stop bolden på kommando

## Øvelse 6



Hints:  
 - Begge ben kan bruges  
 - Fart  
 - Konkurrencemoment

### Finter generelt- 4 sammen på hver bane

x- antal gennemløb pr. finte

Man starter samtidig i begge ender, så finten udføres på samme tid også.

Når børnene bliver rigtig dygtige kan de 4 midterste kegler fjernes og der dribles mod hinanden, hvor finten udføres til siden så de ikke løber ind i hinanden.

- Kropsfinte
- Husmandsfinte
- Sparkefinte
- Dobbelt husmandsfinte
- Ronaldo Cut
- Laudrupfinten - op at stå på bolden og rundt
- Fodsålsrul
- Fodsål bagom

## Øvelse 7



Hints:  
 - Begge ben kan bruges  
 - Fart  
 - Konkurrencemoment

### Zig-Zag-driblinger

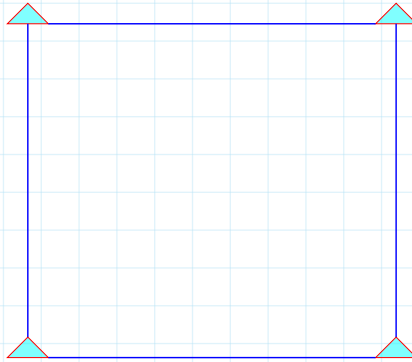
x-antal gennemløb pr. øvelse

Beslut om børnene skal løbe uden om keglerne eller indenom. Ved indenom kan man lave det der kaldes et cut - en hurtig retningsændring.

- Fridribling med begge ben
- Fri dribling kun med venstre (eller kun med højre)
- Dribling med ét ben - runding/cut ved kegle med skiftevis inderside og yderside
- Cut med fodsål - skiftevis højre og venstre
- Cut med fodsål og dribling med yderside - skiftevis højre og venstre
- Cut med fodsål, bagom - skiftevis højre og venstre



## Øvelse 8:



### Ball Mastering, Footwork, Coervertræning, mig og min bold

1 barn, 1 bold, 1 firkant - masser af gentagelser

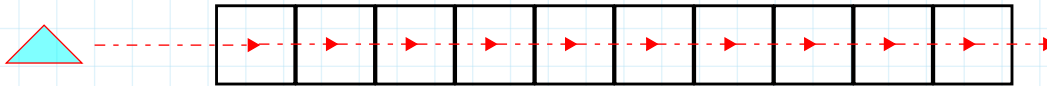
Alle disse øvelser giver børnene bedre boldkontrol og lækker teknik.

FCM Klubsamarbejdet har gode videoer som viser nedenstående i forskellige niveauer:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL8P-bcR3EV1v83Rvxql-naInAE6Wb9Yk->

- Fodrul fra side til side højre/venstre (Bronze 1)
- Fodsål foran højre/venstre (Bronze 1)
- Fodsål bagom højre/venstre (Bronze 1)
- Cut bagom støtteben / Cruff højre/venstre (Bronze 2)
- Yderside/Inderside hink (Bronze 2)
- Inderside/yderside taps (Bronze 2)
- Fodsål Inderside i V - krydsende ben (Sølv 1)
- Fodsål Inderside bagom (Sølv 1)
- Fodsål Inderside - fodsål bagom - ↗ - (Sølv 2)
- Yderside - Yderside - Steppover (Sølv 2)
- Inderside - Inderside - Steppover/Husmand (Guld 1)
- Yderside - Yderside fodrul bagom (Guld 1)
- Fodsål - inderside - tap, baglæns (Guld 2)
- Inderside x 3 - Fodrul - steppover (Guld 2)
- Fodsål tap bagom (Guld 2)

## Øvelse 9



### Stigetræning

x-antal gennemløb

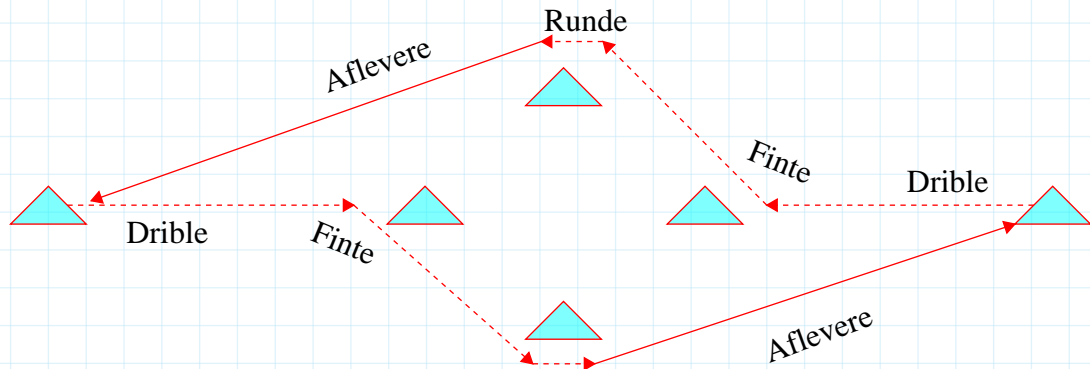
Der findes mange YouTube-videoer med eksempler. Ved at bruge de første 6 øvelser er man godt i gang og kan videreudvikle herfra. Kun fantasien sætter grænser.

- 1 fod i hver
- 2 fødder i hver
- Sidelæns - 2 fødder i hver
- Hop på et ben (Højre og venstre)
- Hop på 2 ben
- Ind - Ud - Ind - Ud / Lynlåsen
- Frem - Tilbage - 2 fødder i hver
- Hartmann
- Hartmann - med klap
- 2 Ind - 2 Ud - Retvendt - Højre ben / Venstre ben
- 2 Ind - 2 Ud - Sidevendt - Højre ben / Venstre ben
- Bagom ind
- Ind - Ud - Ind - Ud / Lynlåsen - Baglæns
- Symaskinen

Alle stigeøvelser kan afsluttes ved udgangen af stigen med en koldbøtte, 360 rotation, et hovedstød, en indersideaflevering, en inderside i luften osv.

*Hints:*  
 - Fart eller ikke fart  
 - Konkurrencemoment  
 - Højre/Venstre  
 - Forlæns/Baglæns  
 - Efter stige?

## Øvelse 10



### Ikast FC's Fokusfinter

Der findes rigtig mange forskellige finter, og det er godt at have kendskab til dem alle. Vi mener dog at det vigtig at have fokus på få finter, og så blive rigtig gode til dem.

Vi har udvalgt 2 finter som de finter vi i Ikast FC skal have fokus på. Finter som vi skal træne meget og længe, således vi til sidst mestrer dem. At mestrer en finte, betyder bl.a. at vi **tør** at anvende dem i kamp og spiløvelser.

Finte 1: **Husmandsfinten**, også kendt som "Ronaldo-finten" eller "Stepover-finten"

Finten bruges ved udfordring af en direkte modstander, hvor man står over for hinanden. Dribleren med bolden træder over bolden med venstre ben og dribler til højre med højre yderside. (eller modsatte ben)

<https://youtu.be/hd6HPiPYZ5M>

Finte 2: **Laudrup-finten** også kendt Zidane-finten

Finten kan bruges som en overraskelsesfinte, hvor lave et hurtigt retnings skift samtidig med at modstanderen skærmes fra at kunne tage bolden. Dribleren med bolden stopper bolden med venstre ben ved at træde på bolden, vender 180 grader i luften, og trækker med højre bens fodsål, bolden uden om modstanderen. (eller modsatte ben)

<https://youtu.be/ZldQ9nzXgqA>