



Ledøje-Smørums Teknikmærke

Vi mener at DBU's teknikmærker er for svære for de yngste spillere og derfor er Ledøje-Smørum Teknikmærke et begyndermærke, der i sin grundstruktur er forudgående for DBU's Bronzemærke, men som niveaumæssigt ligger under dette i sværhedsgrad. Ledøje-Smørum Teknikmærke er således tiltænkt som forløber for erhvervelse af DBU's Bronzemærke.

Ledøje-Smørum Teknikmærke er udarbejdet af trænere/holdleder årgang 00 og godkendt af Ungdomsudvalget. Årgang 00 er testpiloter for projektet.

Ledøje-Smørum Teknikmærke består af 9 tekniske øvelser, der er illustreret og beskrevet med angivelse af et minimumskrav for beståelse af en teknikmærkeprøve.

Målgruppen for Ledøje-Smørum Teknikmærke er spillere i aldersgruppen fra U8 og opefter.

Hensigten med at udarbejde et teknikmærke i reduceret sværhedsgrad, er at skabe motivation hos de yngste spillere for at deltage i målrettet teknisk træning. Det er samtidig hensigten at give spillere, som vil have vanskeligt ved at erhverve DBU's teknikmærker, en mulighed for at opnå sportslig succes og samtidig blive anerkendt for dette. Samtidig vil vi gerne motivere og appellere til selvtræning som er vigtigt for at blive en god fodboldspiller.

Ledøje-Smørum Teknikmærke tager udgangspunkt i DBU's "holdning og handling" i ønsket om at inspirere, påvirke og motivere trænere og ungdomsspillere i klubben til at arbejde mere med teknisk træning.

Uddrag fra DBU's Holdninger og Handlinger "Den nye vej"

Lidt om teknisk og taktisk træning

Hos børnene er teknisk og individuel taktisk træning de altoverskyggende emner. Vi skal udvikle teknisk dygtige spillere, der forstår spillet og selv kan finde løsninger. Den tekniske træning har udviklet sig, men vi savner stadig at se god teknisk træning implementeret i den danske børnetræning. Vi ser stadig meget 'kø-træning', hvor børnene venter i flere minutter på involvering. Også i topklubberne. Denne træning skal elimineres.



LSF Teknikmærke

Ledøje-Smørum Fodboldklub af 1911

Generelt er målet med tekniktræningen, at hæve samtlige spilleres generelle teknisk niveau. Målsætningen er derfor, at så stor en del som muligt af Ledøje-Smørum's spillere fra U8 og opefter erhverver Ledøje-Smørum Teknikmærke.

Træningen til erhvervelse af Ledøje-Smørum Teknikmærke tager udgangspunkt i de samme temaer som DBU's teknikmærker og kan derfor udgøre et naturligt basisfundament inden spillerne når en alder eller tekniske formåen hvor DBU's teknikmærker bliver aktuelle.

De tekniske øvelser gennemgås og illustreres under træningen. Det vil sige, at spillerne under den ugentlige holdtræning modtager træning i de tekniske øvelser, som indgår i Ledøje-Smørum Teknikmærke.

Når en holdtræner skønner, at han i sin gruppe har spillere, der er i stand til at bestå 3 eller flere af de 9 tekniske øvelser, kan han indstille disse spillere til prøveaflægning ved næste fastsatte teknikdag ved udgangen af en måned. Holdlederen indkalder til teknikmærkeprøve, når holdtræneren skønner, at et passende antal spillere er klar til prøve.

Teknikmærkeprøven kan aflægges i 3 eller flere øvelser pr. prøvesamling. Dog skal teknikmærkeprøven aflægges og bestås i samtlige 9 øvelser inden for 1 udendørs sæson før, at teknikmærkeprøven kan betegnes som bestået og bevis for dette kan udleveres.

Censorer under aflægning af teknikmærkeprøven er udpeget af ungdomsudvalget. Ungdomsudvalget kan udpege sportslige kyndige personer der kan fungere som censorer f.eks. andre trænere og andre ledere.

Det er censorernes afgørelse, om en øvelse er udført korrekt og bestået.

Efter bestået teknikmærkeprøve afholder Ungdomsafdelingen overrækkelse af Ledøje-Smørum Teknikmærke og hædring af spilleren/-erne i forbindelse med enten en senior førsteholdskamp hvor overrækkelse af teknikmærke vil blive uddelt af ex. anføren af senior 1 holdet eller ved afslutningsfesten.



LSF Teknikmærke

Ledøje-Smørum Fodboldklub af 1911

Når Ledøje-Smørum Teknikmærke er erhvervet, og spilleren er anerkendt for dette, skal næste mål for spilleren og træneren være erhvervelse af DBU's bronzemærke.

Opstår der tvivl eller spørgsmål om Ledøje-Smørum Teknikmærkes sammensætning af øvelser eller disses sværhedsgrader i forhold til spillernes alder, kan dette forelægges for Ungdomsudvalgets formand eller Ungdomsudvalgets medlemmer. Der vil som følge af dette derfor kunne forekomme løbende justeringer af Ledøje-Smørum Teknikmærke.

God fornøjelse med træningen.

Leif Wire
Ungdomsformand

Spillere & Trænerne på Årgang 00

Henrik Haas
Projektleder på pilotprojektet
Samt årgangens medlem af ungdomsudvalget

Øvelse nr. 1

Jonglering.



Det skal du lære:

At jonglere med bolden. Det skal du lære fordi, så får du en bedre boldfornemmelse, balance og koordination. Øvelsen har ikke nogen direkte overførselsværdi for det endelige spil

Sådan skal du gøre:

Bolden skal løftes med foden fra jorden. Man må benytte alle dele af kroppen, undtagen arme og hænder. Der regnes med et løft for hver berøring af en kropsdel. Bolden skal lægges "død" på jorden ved afslutning.

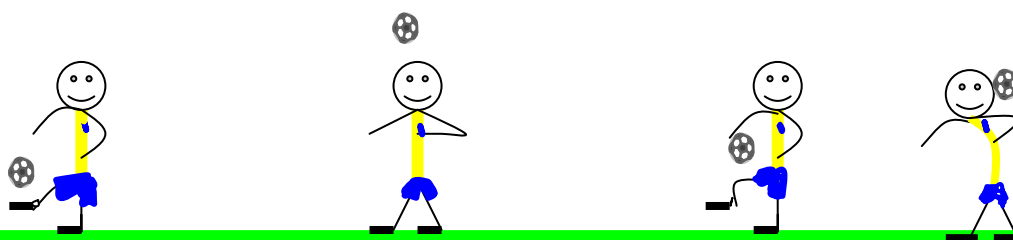
Instruktion:

1. Arbejd med let spredte og bøjede ben.
2. Ram midt på bolden.
3. Kig på bolden.

Tip: Har du aldrig jongleret før. Hold bolden i begge hænder ca. i hoftehøjde ca. $\frac{1}{2}$ m ud fra kroppen. Slip bolden og spark den blødt op i hænderne igen. Gør det med begge ben. Når du kan sparke bolden 30 gange op i hænderne igen skal du prøve at jonglere rigtig ved ikke at gribe bolden men sparke bolden op igen. Start med 2 spark og grib, 3 spark og grib o.s.v.

Krav:

Spilleren skal efter løftet opnå 8 kontrollerede berøringer.



Øvelse nr. 2

Løb og dribling med bolden.

I denne øvelse skal du lære:

At kunne løbe/drible med bolden gør det muligt hurtigt at komme forbi en modstander eller hurtigt at "vinde nogle meter". For at kunne kontrollere bolden er det nødvendigt med en god opfattelse af, hvor hyppigt bolden skal berøres. Jo større strækning, jo færre berøringer. En kort strækning med retnings skift kræver hyppige berøringer. Man skal kunne vende hurtigt og skarpt.

Hvordan skal du gøre:

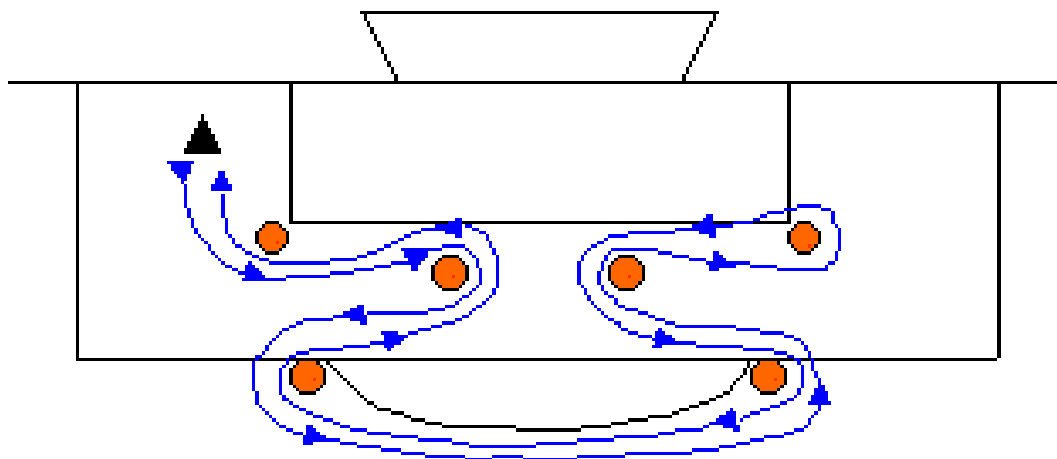
Du skal starte ved den ene kegle i hjørnet af målfeltet. Herfra skal du dribble ind mod midten af straffesparksfeltet og gennem "keglemålet" (1m), videre ud mod højre og rundt om keglen ved kanten af straffesparksfeltet. Straffesparksfeltets bue følges rundt til den modsatte kegle. Rundt om denne kegle og ind mod midten igen igennem "keglemålet", videre ud mod højre til keglen i hjørnet af målfeltet. Rundt om denne kegle og samme vej tilbage igen til start.

Sådan gør du:

1. Løb med lavt tyngdepunkt.
2. Se skiftevis på bold og kegle.
3. Før en kegle sættes tempoet ned, og bolden holdes tæt ved fødderne.
4. Efter keglen sættes tempoet op igen.

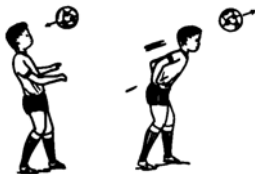
Krav:

Spilleren skal gennemføre strækningen i løb og med bolden under kontrol og indenfor spilleafstand (ca. 1 meter) på maksimalt 45 sekunder.



Øvelse nr. 3

Headning.



I denne øvelse skal du lære:

At heade hårdt og præcist til bolden.

Hvordan skal du gøre:

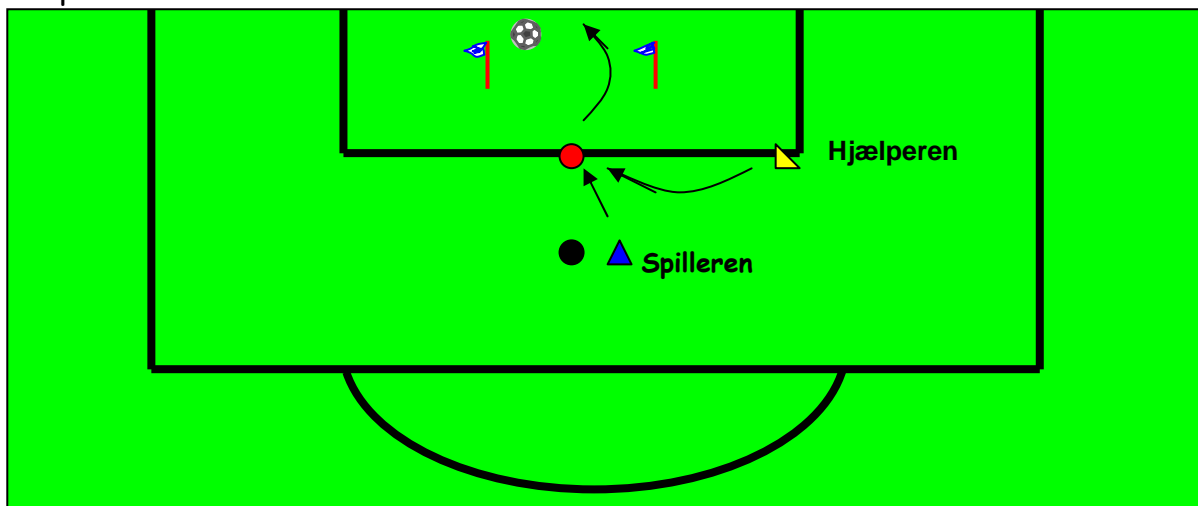
Du skal stå på straffesparkspletten foran et 7-mandsmål. Bolden kastes med et underhåndskast hen mod keglen, der står på målfeltets streg midt for målet. Når bolden kastes skal du løbe frem og heade bolden i mål. Bolden må ikke røre jorden, inden den går i mål. Bolden kastes 5 gange. Spilleren bestemmer selv fra hvilken side der skal kastes. I alt 5 kast.

Sådan gør du:

1. Se på bolden.
2. Spænd nakke- og halsmuskler.
3. Ram bolden med panden.
4. Ram bolden - før den rammer dig.
5. Husk at bruge armene.

Krav:

Spilleren skal score på 3 af forsøgene. Som scoring tæller en headning, som når ind over mållinien uden at røre jorden og som passerer målstregen mellem et af flagene og stolpen.



Øvelse nr. 4

Afleveringer med indersiden.



I denne øvelse skal du lære:

At sparke præcist med indersiden til en bold i bevægelse.

Hvordan skal du gøre:

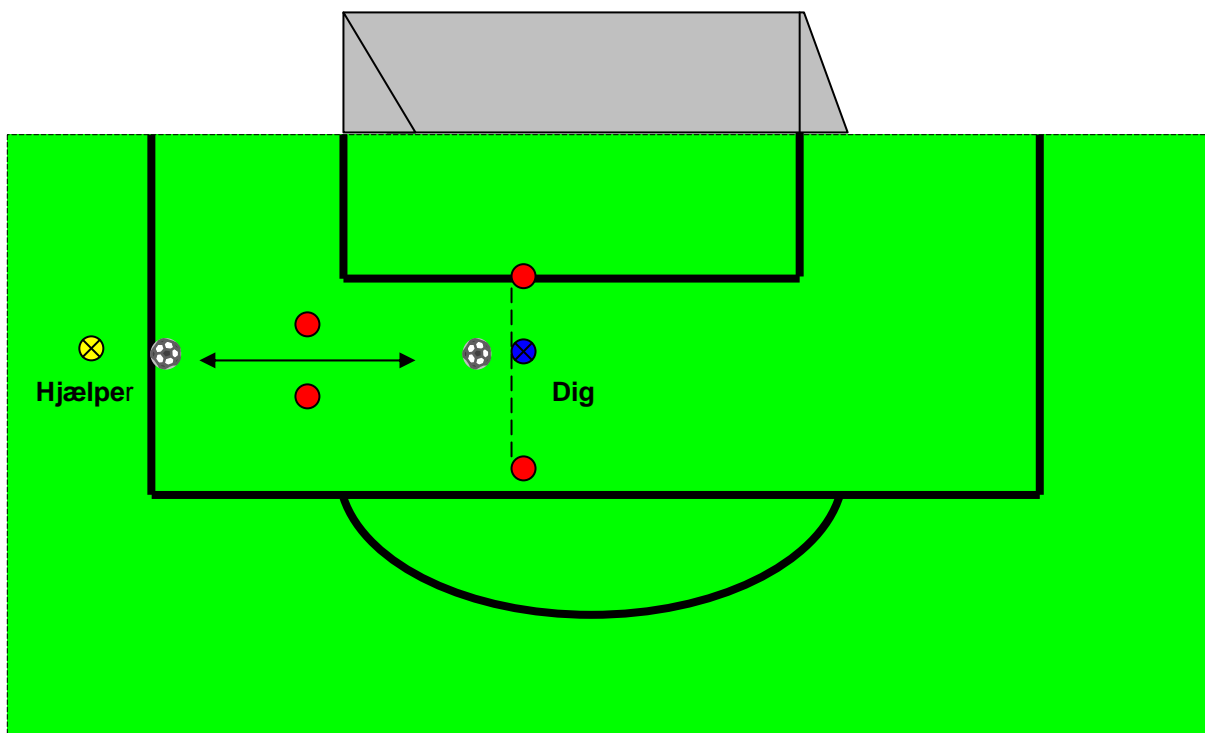
Øvelsen udføres af to spillere, der begge kan bestå prøven (en medhjælper kan erstatte den ene spiller). Afstanden mellem spillerne er 8 meter. Keglemålet. Der er 2 meter bredt, er placeret midt imellem spillerne. Rammes keglerne startes forfra. Bolden skal spilles retur på den første berøring.

Sådan gør du:

1. Sæt støttebenet tæt ved bolden.
2. Se på bolden.
3. Ram midt på bolden.
4. Spark "igennem" på bolden.

Krav:

Hver spiller skal aflevere 10 korrekte aflevering i træk.



Øvelse nr. 5

Afleveringer med halvt liggende vristspark.



Det skal du lære:

Spilleren skal at afleverer bolden langt og præcist.

Sådan skal du gøre:

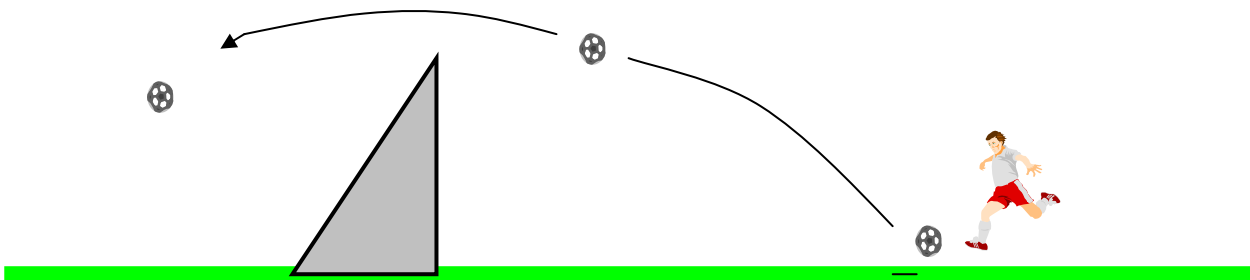
Fra straffesparkspletten skal du sparke bolden med et halvt liggende vristspark hen over et 5-mandsmål. Du har 7 spark.

Instruktion:

1. Stræk vristen.
2. Sæt støttebenet næsten på højde med bolden - lidt ud til siden.
3. Ram nederst på bolden.
4. Spark "igennem" bolden.

Krav:

Ud af 7 forsøg skal mindst 3 være et korrekt udført halvtliggende vristspark, bolden skal over målet og spilleren skal udføre sparket som en naturlig forlængelse af fremad bevægelsen (Ikke stoppe op/bakke inden der sparkes).



Øvelse nr. 6

Afslutning med halvt liggende vristspark.



Det skal du lære:

At tæmme bolden ved første berøring - retningsbestemt - så det er muligt med anden berøring at enten aflevere, dribble eller skyde.

Sådan skal du gøre:

Du skal stå inde i straffesparksfeltets bue. Din hjælper skal fra det ene hjørne af straffesparksfeltet med et hårdt indersidesparke sparke bolden ind til dig. Du skal tæmme bolden retningsbestemt mod målet. Inden bolden når hen til straffesparkspletten skal du sparke den i mål.

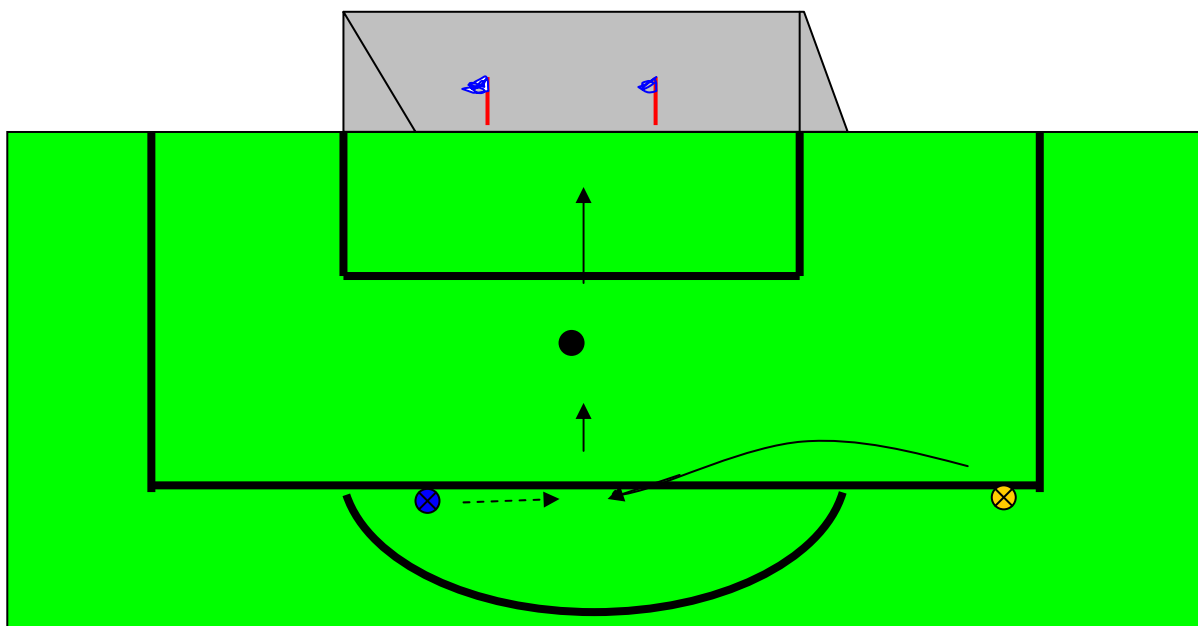
Instruktion:

1. Sæt støttebenet tæt ved bolden.
2. Bøj let i knæ og hofter.
3. Vær opmærksom på boldens hastighed.
4. Se på bolden.

Krav:

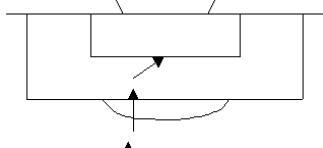
7-mandsmål uden hjørneflag.

5 tæmninger med bedste ben og 2 Scoringer i målet efter korrekte tæmninger.



Øvelse nr. 7

Finte og afslutning.



husmandsfinten.wmv

Det skal du lære:

Denne øvelse træner husmandsfinten efterfulgt af skud på mål. 1 mod 1 er en fordelagtig situation for en angriber, og at kunne finte giver gode muligheder for at komme forbi forsvareren og score

Sådan skal du gøre:

Spilleren starter på kanten af straffesparksfeltet og dribler imod keglen foran målet.

Spilleren udfører husmandsfinten udenom keglen og afslutter med et skud på mål.

Instruktion:

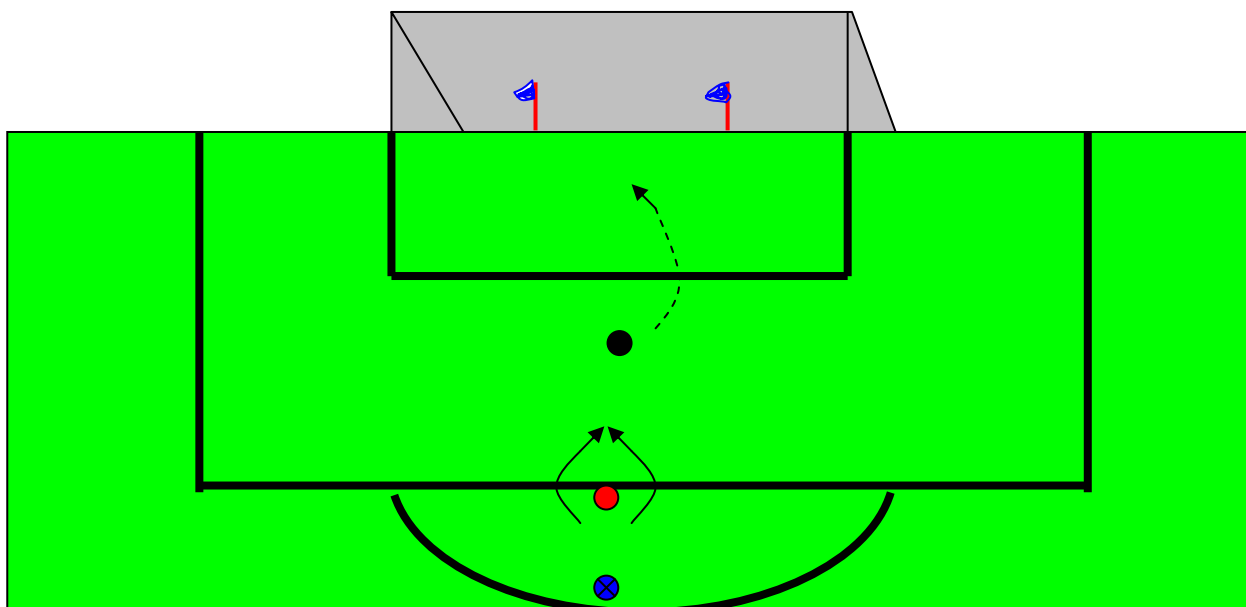
1. Løb med lavt tyngdepunkt.
2. Sæt farten ned før du laver finten.
3. Sæt farten op efter at finten er udført.
4. Lav finten langsomt i starten - overdriv gerne.
5. Øvelsen laves 2 gange. 1 gang til hver side.

Krav:

Spilleren skal kunne vise finten til både højre og venstre side. Spilleren skal vise vægtforskydningen og temposkiftet, så begge dele er 100% i orden.

God kvalitet i husmandsfinten og 2 scoringer - på 7-mandsmål mellem de 2 hjørneflag.

Der gives 3 forsøg med hver side.



Øvelse nr. 8

Dribling og vending.

Det skal du lære:

At dribble og vende med bolden, så du kan skaffe dig plads, når der er modstandere omkring dig, og så du kan vende spillet og komme væk fra en modstander.

Sådan skal du gøre:

Øvelsen afvikles i midtercirklen med 4 kegler på linien og 4 kegler i et kvadrat på 1 x 1 meter ved pletten. Fra kegle 1 dribler spilleren gennem kvadratet ud mod kegle 2 og udfører en vending. Derpå tilbage gennem kvadratet ud mod kegle 3 osv. På vej ud (fig.1) udføres vendingerne med højre fod. På vej tilbage (fig. 2) med venstre fod.

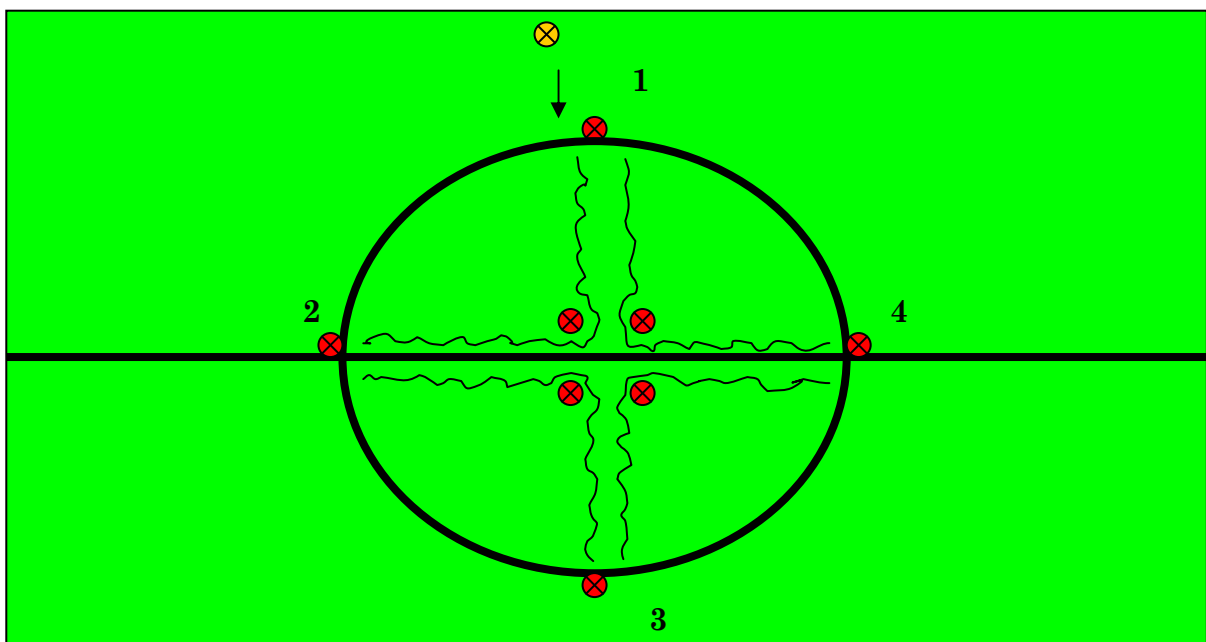
Instruktion:

1. Hold bolden tæt ved fødderne.
2. Arbejd med lavt tyngdepunkt.
3. Sæt tempoet ned før vending - og op efter.
4. Kig på bolden.

Krav:

Øvelsen udføres med ydersidevendingen. Max 3 forsøg.

Hver omgang udføres i jævnt og roligt tempo med kvalitet i vendingerne.



Øvelse nr. 9

Afslutning - modløbsbold.



Det skal du lære:

At få lov til at afslutte mod mål til en modløbsbold er en situation, som mange spillere kan lide. Sparket kan blive særdeles hårdt. Men det er et vanskeligt spark, idet bolden ofte kommer overraskende hurtigt. Derfor denne øvelse.

Sådan skal du gøre:

Bolden afleveres fra træneren, der står ved den ene stolpe, direkte mod spilleren, som er i løb. Spilleren skal fra ca. 10 meters afstand, afslutte med et spark. Spilleren skal afslutte med både højre og venstre ben. Sparket skal være et lodret vristspark.

Instruktion:

1. Støttebenet ved siden af bolden, når der sparkes.
2. Støttebenets fod skal pege i skudretningen.
3. Hold hovedet stille og kig på bolden.

Krav:

Bolden spilles 5 gange fra træneren og der skal scores på 3 af forsøgene. Der skal være kraft i sparket.

