

AGILITYTRÆNING

FODBOLD

H V O R D A N - A G I L I T Y Ø V E L S E R - T R Æ N I N G S P R O G R A M

HVORDAN?

Fra side 2 sætter vi fokus på agilitytræningen og hvordan det kan gøres...

AGILITYØVELSER

Find mange gode øvelser til din agilitytræning fra side 8. Med fokus på balance, smidighed og koordination opnås en højere boldføling.



5-UGERS PROGRAM

Vi giver dig et effektivt træningsprogram, med tips og råd til, hvilke øvelser, der er gode at passe ind i agility- og fodboldtræning.

En del af konceptet

DAGLIG DOSIS

S P O R T

®



AGILITY



Vi kan stadigvæk huske Ebbe Sands mål mod Nigeria til VM i 1998. Ikke så meget selve målet. Men vi kan huske afleveringen, der kom fra Michael Laudrup samt Ebbes efterfølgende behandling af bolden, inden scoringen. Begge spilleres præstationer var af høj international klasse i det øjeblik.

Laudrups loop, hen over hovedet på de to modstandere. var en stor overraskelse for dem. Men ikke for Ebbe Sand. Han var løbet ned imellem de to modstandere og skulle nu forholde sig til en tredje modstander, mens bolden var i luften. Efter et lille touch på bolden med hovedet, fik han lavet en retningsændring uden om den tredje spiller, hvorefter han scorede.

At kunne forholde sig til et lille rum, hvor man er omgivet af 3 modstandere er en ting. Noget andet er, at skulle flytte sig i forhold til modstanderen og bolden. Den spiller, som kan mestre det, er dygtig. Og heldigvis kan det trænes, så man forbedre sine evner til at opfatte, hvad der sker og handle derefter.

Fodboldspillerens behov for at skifte retninger kræver, at han kan bibeholde en god kroppsposition i forhold til den næste handling. Derfor er balance også en vigtig del af træningen. Jo bedre man er til at flytte sit tyngdepunkt, jo bedre forudsætninger har man til at flytte sin krop videre.

Agility kan defineres som kroppens evne til at starte, stoppe og flytte sig hurtigt, eksplosivt og effektivt i alle retninger. Balancen er med til at effektivisere disse handlinger. Derfor handler det om at sammensætte forskellige bevægelser i træningen, så spilleren kan blive mere adræt.

Alt agilitytræning virker endvidere skadesforebyggende. Spilleren lærer at håndtere sin krop i risikofyldte situationer og kan eksempelvis afbøde fald eller lærer spillerne at lande rigtig på fødderne. Selve agilitytræningen kan med fordel inddeles i to forskellige aldersgrupper.

DE YNGSTE (OP TIL 10 ÅR) OG DE ÆLDSTE (FRA 10 ÅR)

Træning af agility kan integreres, som en del af spillernes opvarmning, så de får gentaget og udviklet deres bevægelser fra gang til gang. For små spillere giver det den fordel, at de kan genkende øvelserne, hvilket er med til at give dem en ekstra trykthed i situationen.

TRÆNINGSFILOSOFI

Alle har et talent. At være en talentfuld fodboldspiller er ikke at være "god" i 7 års alderen. Talentet er glæden i det spilleren foretager sig. At være sulten efter at lære noget. At hige efter at lære, er talentet. Filosofien er, at skabe de idelle rammer til et godt læringsmiljø. Læringsynet er, at alt hvad du kan med højre, skal du kunne med

TRÆNINGSMILJØ:

Der skal være plads til udvikling og leg. Trænerne skal ikke lade sig begrænse af, hvad der kan lade sig gøre rent teknisk. Trænerens opgave er, at skabe forståelsen for bevægelsen og coache ud fra den. Træneren skal forstå, at den som sætter begrænsningerne rent teknisk, er træneren selv.

FOOTWORK:

At arbejde med fødderne i fodbold er en essentiel færdighed. Fodboldspilleren med de hurtige fødder har en fordel i forhold til den fodboldspiller med langsomme fødder. Det gælder både med og uden bold.



FORMEL TRÆNING:

Rigtig tidligt, tager vi udgangspunkt i fodboldspillet betingelser. Fokus er desværre at bevægelsen bare skal virke i kamp. Vi mener, at der skal være mere fokus på den formelle træning end der opleves i den danske træning i dag. Gennem formel træning opøves den kropsbevidste bevægelse.

venstre. Alt hvad du kan forlæns, skal du kunne baglæns. Alt, hvad du træner, skal du gøre koncentreret/fordybet. Bevægelserne skal være rigtige. Når du mærker bevægelsen, så mærker du udviklingen. Alt gøres med smil - også i pauserne...



AGILITY:

Vi bliver født med en dominerende side. Højre håndet eller venstre håndet? Spillerne kan trænes til at bruge begge sider af kroppen. Det skal startes i en tidlig alder. Alt for mange spillere har et ben/side med en erfaring som en 6 årig - mens det gode ben måske har erfaring som en 14 årig afhæng af spillerens alder! Spillerne skal fra en tidlig alder opøve sin kropsintelligens. Agility træning i en tidlig alder vil hjælpe med at styrke spillernes bevægelseserfaring.

ROLLEMODELLERING:

Agility træning sker på tværs af årgange. De træner sammen og danner relationer i forhold til træningen. De små lærer af de store. De store lærer de små. En god synergi. De store har også deres rollemodeller. De modeleres ud fra deres idoler. De kopier Ronaldo/Messi. Samme bevægelser - men en anden person.



Vores Idébank indeholder inspirerende aktiviteter og træningsøvelser, som henvender sig til instruktører i idrætsforeninger, pædagoger og lærere.

www.a-sport.dk/idebank

Scan QR-koden og se dem alle.

[fri adgang]

AGILITYTRÆNING - HVAD ER DET?



SPORTSGRENE

I sportsgrene som håndbold og fodbold laves der mange forskellige bevægelser. De typiske bevægelser er små accelerationer, opbremsninger og retningsændringer. De er også typiske for mange andre sportsgrene.

FÆRDIGHEDER

Agilitytræning handler om at bryde bevægelser ned og træne de enkelte færdigheder. Træningen skal forbedre spillernes evner, så de blandt andet bliver bedre til at arbejde med et hurtigt fodarbejde, regningsændringer, balance, start og stop indenfor et lille område.

KROPSKONTROL

At træne agilitytræning forebygger også skader, da træningen er med til at forbedre spillernes kropskontrol. Jo bedre kropskontrol, jo mindre er chancen for at komme forkert ud af en situation, som har potentielt skadesrisiko. Med det i mente, er det altid en fordel at lave agilitytræning. Agilitytræning kan trænes fra 5 år.

AGILITYTRÆNING

Træning af agility kan integreres, som en del af spillernes opvarmning, så de får gentaget og udviklet deres bevægelser fra gang til gang. For små spillere giver det den fordel, at de kan genkende øvelserne, hvilket er med til at give dem en ekstra tryghed i situationen.

Trænerens ansvar i forhold til træningsprogrammet er, at tilpasse øvelserne til deres niveau. Træningsprogrammet kan gentages igen efter udløb.

AGILITYTRÆNING FOR DE YNGSTE

Op til 10 år



Agility træningen kan startes allerede, når spillerne starter i klubben som 5 år gamle. Og fra start vil der allerede være forskellige forudsætninger fra spiller til spiller. Men grundlæggende handler det om, at stimulere spillernes bevægelsesapparat ud fra legen. Og som spiller stimuleres bevægelsesapparatet ved, at arbejde med de basale færdigheder, såsom løb, kolbøtter, etbensafsæt, hop, kast osv. Øvelserne skal være sjove og opfattes som lege. Der kan opsættes en forhindringsbane, hvor der skal springes over en "krokodillegrav" eller laves en stafetbane med hulapringe, hvor jorden er giftig. Legene fungerer bedst, når der knyttes en historie på nogle af udfordringerne ved de helt små.

Træneren: "Pas på, når I går gennem stigen – der ligger små løver under nogle af toppene, som ligger inde i stigen. Så dem skal I springe over..."

En anden type lege, som også vil fungere godt for de yngste er, når der stilles fangelege op på en forhindringsbane. (Søroverlegen fra gymnastiksalen!) Spillerne elsker det, når trænerne deltager. Og de kan så være med til at bestemme niveauet på legen.

Det vigtigste ved øvelserne er, at de basale bevægelsesfærdigheder kommer i spil. Træneren kan også sætte en "kolbøttemaskine" op. En skumpude, hvor der udføres en kolbøtte inden et spark med bolden. Kun fantasien sætter grænser.



AGILITYTRÆNING FOR DE ÆLDSTE

Fra 10 år



”Jo bedre træneren er til at integrere bolden i øvelsen, jo større sammenhængskraft oplever spillerne der er mellem det, at træne agility og det at træne med bolden. Den dygtige træner kikker på nogle cases fra fodboldkampene. Hvor skal vi være hurtigere end de andre?”

At træne fodboldspecifik betyder flere ting. Der kan trænes i relation til bevægelser, som mødes i kampene. Men det kan også betyde, at man sætter bolden ind i selve øvelsen, så eksempelvis afslutning, vending med bold eller aflevering bliver en del af øvelsen.

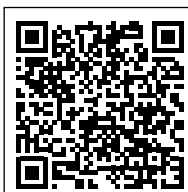
CASE: AT BLIVE HURTIG I DE SMÅ RUM

En gruppe U12 drenge skulle spille træningskamp mod et jævnaldrende hold. Det ene hold bestod af små teknikere, mens det andet hold bestod af fysisk stærke spillere. Skæbnen ville, at de også skulle møde hinanden i turneringen.

Træningskampen blev vundet af de fysisk stærke spillere med 5 mål. Da de mødte hinanden 5 uger senere var det det teknikerne som vandt. Hvad var den store forskel?

I træningskampen tabte de små teknikere alle nærkampe. Mens de i turneringskampen undgik rigtig mange nærkampe. De var i den mellemste periode blevet ekstremt hurtige på fødderne. Gennem træning med agilitystigen og footwork i almindelighed, var de blevet så gode i deres boldomgang, at modstanderne aldrig nåede ind i tacklingerne. Bolden var vendt væk fra modstanderen eller spillet videre, så de store spillere hele tiden var på mellemhånd.

Scan QR-koden
og se øvelsen
Finter og vending med bold





Fra 10 år kan man med fordel begynde at arbejde mere fodboldspecifik. Emner, som kroppen skal trænes, for at blive mere effektiv:

- HURTIGHED
- ACCELERATION
- OPBREMSNING
- RETNINGSÆNDRINGER
- TEMPOSKIFT
- HURTIGE FØDDER



UGE 1 - AGILITY

DAG 1

Rekvisitter: agilitystigesigle



Agilitystige single

Udvikling af hurtige fødder i relation til fodboldrelevante bevægelser med fødderne. Bevægelser med fødder på agilitystige, som bl.a.:

step, sidestep, baglæns sidestep, sidehop, dobbelt step og vendinger.

UGE 1 - FODBOLD

DAG 1

Rekvisitter: fodbold rebounder, trænings figur



Rebounder - berøringer, vendinger og afleveringer

Denne øvelse sætter fokus på træning af fodboldspillernes berøringer, pasningsteknik, vendinger og afslutninger:

- Første berøringer og inderside afleveringer
- Harder vending

- 1-2 Spil

- Cruyff vending'uden sparkefinte.

Mulighed for opstilling af en bane ved anvendelse af flere fodbold rebounder.

UGE 1 - AGILITY

DAG 2

Rekvisitter: gymnastikringe, multitræner stav,

gummibase til agility og kegle



Balance - acceleration - retningskift

Spilleren hinker skiftevis på højre og venstre fod gennem ringene. Ved fjerde ring skal spilleren holde balancen indtil der kommer et signal fra træneren. Efter signal sprinter spilleren mellem multitræner staverne. Når spilleren har

passeret kegleporten er øvelsen slut. Spilleren konkurrerer mod en holdkammerat på en tilsvarende bane. Ved sidste ring inden sprint, kan spilleren lukke øjnene inden sprint.

UGE 1 - FODBOLD

DAG 2

Rekvisitter: multitræner stave (4 stk.) og markeringsbrikker



Finter og vending med bold

Der trænes finter og vendinger med bold, på en agilitybane. Der trænes vendig på et lille område, som er sat op af 4 multitrænerstave. Bolden spilles frem og tilbage mellem spilleren og bandespilleren. Når man træner sine finter kan

multitrænerstavene fungerer som "naturlige" passive modstandere. Og spillerne får lært at lave husmandsfinte og fodrulning med bolden. Spillerens niveau afgør om rummet skal være stort eller lille.

5-UGERS TRÆNING

Her giver vi dig et effektivt træningsprogram, med tips og råd til, hvilke øvelser, der er gode at passe ind i agility- og fodboldtræning. Scan QR-koderne og se video af de enkelte øvelser.

	AGILITYTRÆNING	FODBOLD SPECIFIK	
			AGILITY - DAG 1
UGE 1	DAG 1 Stigetræning	DAG 1 Rebounder - berøringer, vendinger og afleveringer	STIGETRÆNING 
	DAG 2 Balance-acceleration-retnings skift	DAG 2 Finter og vendinger med bold	
UGE 2	DAG 1 Driblebane med forhindringer	DAG 1 Agility footwork	ØVELSER MED KEGLER 
	DAG 2 Frekvensløb	DAG 2 Hulahop	
UGE 3	DAG 1 Baglæns løb-vending-acceleration-retningsændring	DAG 1 Footwork	BAGLÆNS LØB-VENDING ACCELERATION-RETNINGSÆNDRING 
	DAG 2 Agility kegler	DAG 2 Samlet træningsbane	
UGE 4	DAG 1 Footwork markeringsbrikker	DAG 1 Footwork på minihække	MARKERINGSBRIKKER 
	DAG 2 Kravle, hoppe, hinke	DAG 2 Hoftebøjer	
UGE 5	DAG 1 Frekvenstræning og fodarbejde tilpasning	DAG 1 Footwork spil	SKUD PÅ MÅL 
	DAG 2 Samlet træningsbane	DAG 2 Agility footwork	

GSPROGRAM

Alle
rekvisitter til
agilitytræningen
kan købes på
www.a-sport.dk

ØVELSERNE FINDER DU PÅ A-SPORT IDÉBANK

AGILITY - DAG 2

BALANCE-
ACCELERATION-
RETNINGSSKIFT



FODBOLD - DAG 1

TRÆNING AF
PASNINGSTEKNIK



FODBOLD - DAG 2

FINTER OG VENDING
MED BOLD



FREKVENSTRÆNING



STIGETRÆNING



HULAHOP



AGILITY KEGLER



FOOTWORK STIGE



AGILITYBANE



KRAVLE, HOPPE, HINKE



FOOTWORK PÅ
MINIHÆKKE



HOFTEBØJER



AGILITYBANE



AFLEVERINGSPORTE



STIGETRÆNING



UGE 2 - AGILITY

DAG 1

Rekvisitter: kegler til agility (8 stk.)



Øvelser med kegler

Opøvelse af sikker boldbehandling ved hjælp af kegler. Der dribles mod keglen, hvorefter der laves retningsændring. Der dribles herefter mod en ny kegle, hvorefter der laves

en ny retningsændring. Retningsændringerne øves begge veje. Der dribles mod en hæk, som der laves "tunnel" på inden afslutning.

UGE 2 - FODBOLD

DAG 1

Rekvisitter: agilitystige sigle



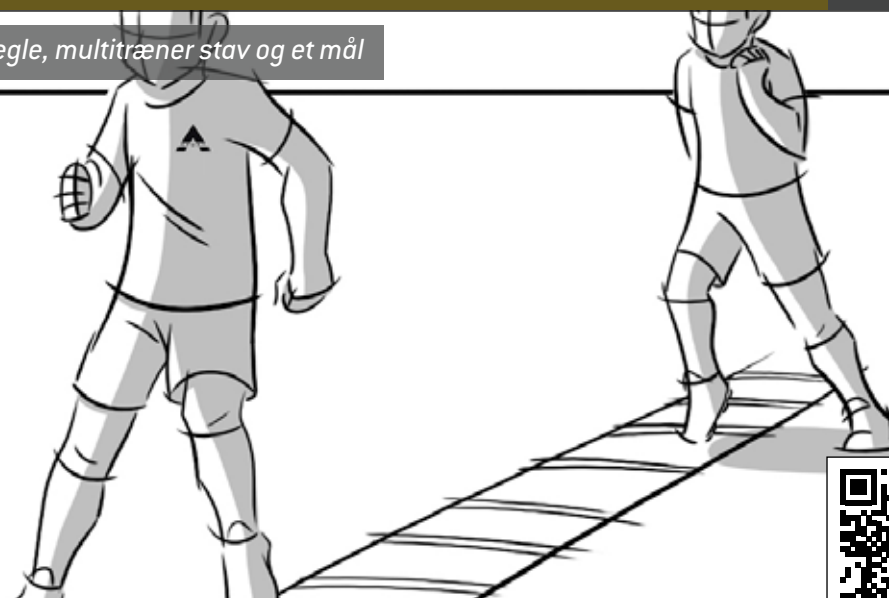
Agilitystige - footwork

Styrk din hurtighed, koordination og styrke ved træning med agility stige. Antal øvelser og gentagelser tilpasses altid din træningsform.

UGE 2 - AGILITY

DAG 2

Rekvisitter: agilitystige, kegle, multitræner stav og et mål



Frekvenstræning

Aktiviteten/øvelsen forbedrer udøverens evne til at hoppe, springe og hinke samt evnen til at bevæge fødderne hurtigere. Udøveren hopper, springer og hinker over portene. På stigen træner udøveren føddernes frekvens i små områder.

Som afslutning på øvelsen indsættes en afslutning på mål, hvor fokus er på føddernes arbejde i overgangen fra stige til afslutning. Der kan tilføjes yderligere porte, ligesom der kan indsættes hulahopringe i stedet for en stige.

UGE 2 - FODBOLD

DAG 2

Rekvisitter: hulahop ringe (min. 2 stk.), kegle til agility (min. 6 stk.)



Hulahop

Med ganske få agilityprodukter, kan man sammensætte baner, således at spillerne får trænet rotation, balance, at lande på forfoden, acceleration, opbremsning, sidestep og baglæns løb.

Banen kan gøres større eller mindre alt efter om det er fysisk eller teknisk betinget øvelse.

UGE 3 - AGILITY

DAG 1

Rekvisitter: 8 sæt multitræner stav og gummibase



Baglæns løb - vending - acceleration - retningsændring

Spillerne starter øverst oppe ved første port af multitræner stave. De starter med at løbe baglæns med små hurtige skridt. Når spilleren når ned til næste port med de to multitræner stave, vender spilleren rundt og sprinter mod sidste

port. Når denne nåes, laver spilleren en retningsændring og der sprintes tilbage mod de to porte. Der dystes imod en makker. Første spiller som er igennem de to porte, er vinder.

UGE 3 - FODBOLD

DAG 1

Rekvisitter: kegle til agility (min. 4 stk.), agilitystige



Footwork stige

Øvelser, som udbygger en stigeøvelse til fodboldrelateret færdighed. Vi træner generelt hurtige fødder og kan bygges op som her i 3 step (scan QR-koden og se mere på Idéban-

ken). Løb, stige med kegler og tilsidst med bolden i spil. Andre fodboldfærdigheder kan trænes her. Eksempelvis hovedstød eller rebound af bold fra medspiller.

UGE 3 - AGILITY

DAG 2

Rekvisitter: Kegler til agility (8 stk.)



Øvelser med kegler

Opøvelse af sikker boldbehandling ved hjælp af kegler. Der dribles mod keglen, hvorefter der laves retningsændring. Der dribles herefter mod en ny kegle, hvorefter der laves en ny retningsændring. Retningsændringerne øves begge

veje. Der dribles mod en hæk, som der laves "tunnel" på inden afslutning.

UGE 3 - FODBOLD

DAG 2

Rekvisitter: stige, mini hække, gym. ringe, multitræner, afleveringsporte, kegler og markeringsbrikker.



Agilitybane

Med ganske få agilityprodukter, kan man sammensætte baner, således at spillerne får trænet rotation, balance, at lande på forfoden, acceleration, opbremsning, sidestep og baglæns løb.

Banen kan gøres større eller mindre alt efter om det er fysisk eller teknisk betinget øvelse.

UGE 4 - AGILITY

DAG 1

Rekvisitter: min 5 markeringsbrikker



Footwork - markeringsbrikker

Udvikling af rytme og boldbehandling. Der dribles slom-driblinger igennem en række af markeringsbrikker. Der skubbes på bolden med ydersiden af foden.

UGE 4 - FODBOLD

DAG 1

Rekvisitter: min 6 minihække



Footwork på minihække

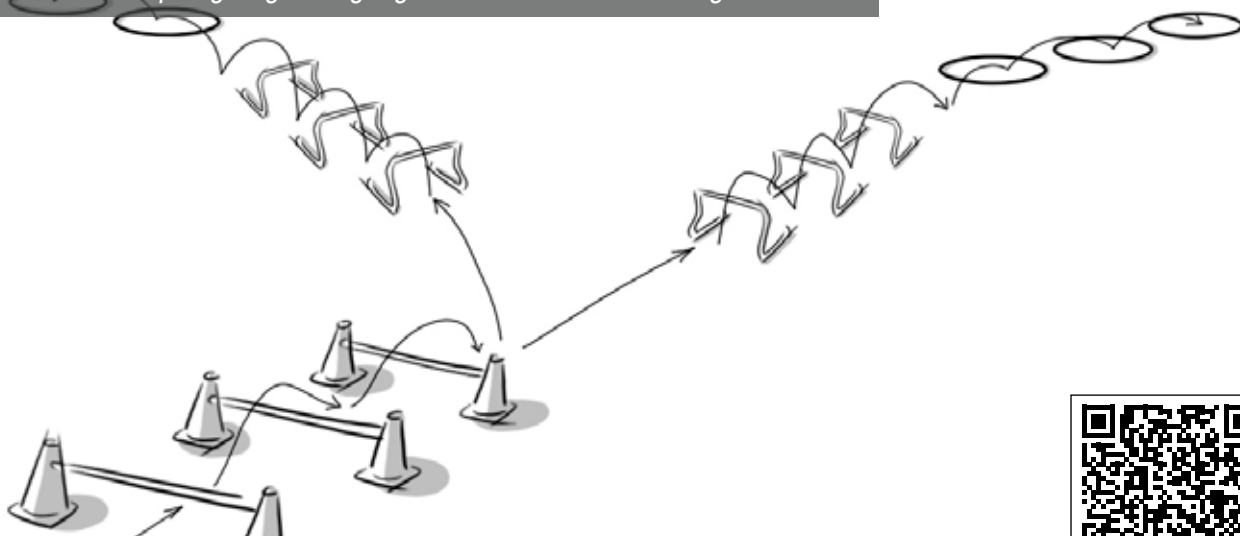
Træn løbestilen over minihækkene, som er stillet op med en afstand afpasset til aldersgruppen. Træn spillerne i at arbejde på tæerne, hurtige fødder i almindelighed og i

relation til boldens bane mod spilleren og styrk balancen og fodledene. Spilleren kan vende og lave afslutninger mod mål i stedet for pasningsøvelse.

UGE 4 - AGILITY

DAG 2

Rekvisitter: hulahop ring, kegle til agility, min. 6 sæt multitræner og minihække



Kravle-hoppe-hinke

Udøveren kravler under første port, hopper med samlet afsæt over anden port og springer med 1 bens afsæt over tredje port. Han/hun hinker over de små minihække og hopper gennem ringene. Øvelsen beskrives gennem 4 step.

Her styrker udøveren grundbevægelserne kravle, hoppe og hinke. Multitræner stavene kan hæves/sænkes - der kan tilføjes ekstra porte. I relation til fodbold, kan der indsættes et mål, som der afsluttes på.

UGE 4 - FODBOLD

DAG 2

Rekvisitter: afleveringsporte (6 sæt), fodbold



Hoftebojer

Spillerne træner deres hoftebojere i relation til deres løbetræning. Spillerne forbedre også rytmik og koordination i samme forbindelse. Formålet er at træne hoftebojerne til at

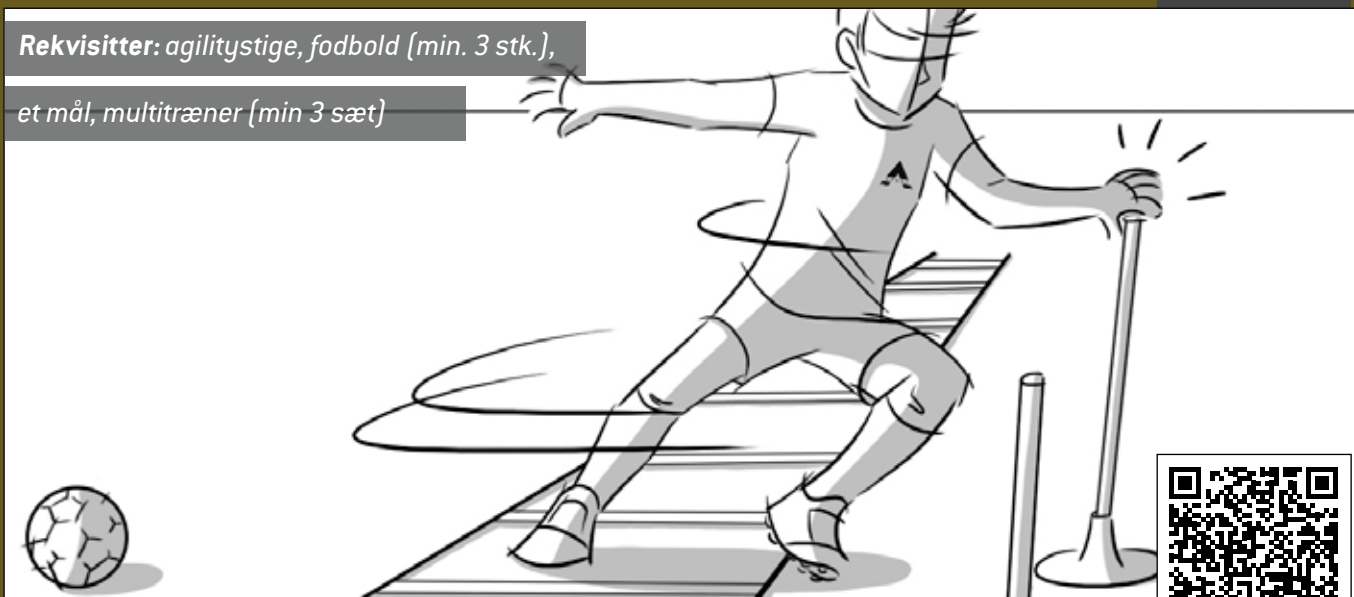
forbedre deres løb og samtidig virke skadesforbyggende. Øvelsen kan sættes ind sammen med andre fodboldfærdigheder, hvis motivationen er lav.

UGE 5 - AGILITY

DAG 1

Rekvisitter: agilitystige, fodbold (min. 3 stk.),

et mål, multitræner (min 3 sæt)



Frekvenstræning og fodarbejde tilpasning

Spillerne laver sidestep gennem stigen. På venstre side af stigen laver udøveren en berøring af agilitystangen med enten en markeret aflevering eller hånd. På højre side sparker udøveren en bold mod et 3 mands (minipode) mål. Her er

fokus at træne sidste skridt inden aflevering under stress. Øvelsen bliver mere udfordrende og sværer ved, at udøveren skal snurre en 1/2 omgang om egen akse, når han/hun kommer ud til en ny side.

UGE 5 - FODBOLD

DAG 1

Rekvisitter: 4-6 afleveringsporte



Afleveringsporte

Legeaktivitet til opøvelse af retningsbestemt 1. berøring og boldbehandling. Bolden spilles igennem en af de tre porte til modstanderen. Når bolden kommer over på ens banehalvdel, har man tvungen 3 berøringer. På tredje berøring,

spilles bolden igennem portene. Der kan sættes ekstra porte ind. Alternativt sættes færre antal berøringer ind på den enkelte spiller.

UGE 5 - AGILITY

DAG 2

Rekvisitter: stige, mini hække, gym. ringe, multitræner, afleveringsporte, kegler og markeringsbrikker.



Agilitybane

Med ganske få agilityprodukter, kan man sammensætte baner, således at spillerne får trænet rotation, balance, at lande på forfoden, acceleration, opbremsning, sidestep og baglæns løb.

Banen kan gøres større eller mindre alt efter om det er fysisk eller teknisk betinget øvelse.

UGE 5 - FODBOLD

DAG 2

Rekvisitter: agilitystige sigle



Agilitystige - footwork

Styrk din hurtighed, koordination og styrke ved træning med agility stige. Antal øvelser og gentagelser tilpasses altid din træningsform.

TRÆN DIN INDRE MESSI

FODBOLD REBOUNDER



TRÆN SMART – OPNÅ EN MAKSIMAL EFFEKTIVITET AF DINE TRÆNINGSTIMER

- Redskab til at træne flere færdigheder
- Mulighed for gentagelse af samme øvelse
- Alternativt mål til små spil/øvelser
- Foldbar og funktionel løsning



Scan QR-koden og se øvelser med rebounder



A-Sport A/S

Katkjærvej 8 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 07 17 · a-sport@a-sport.dk · www.a-sport.dk