

Øvelser – Melletrin (FULD VERSION)

Disse øvelser er målrettet melletrinnet. Fokus er på samarbejde, ansvar, fairplay og fællesskab. Øvelserne kan bruges uden fodboldfaglig baggrund.

Fairplay-spil

Formål: Respekt og ansvar

Sådan gør du:

1. Spil små kampe.
2. Point gives for fairplay (hjælp, undskyldning).

Let: Få regler.

Svær: Bonuspoint for fair handlinger.

Zonespil

Formål: Overblik og samarbejde

Sådan gør du:

1. Banen deles i zoner.
2. Bolden skal gennem flere zoner før scoring.

Let: Store zoner.

Svær: Små zoner + regler.

Rollespil-fodbold

Formål: Lederskab og ansvar

Sådan gør du:

1. Spillere får roller (kaptajn, hjælper).
2. Roller roteres.

Let: Få roller.

Svær: Flere roller med ansvar.

Samarbejdsafleveringer

Formål: Fællesskab og kommunikation

Sådan gør du:

1. Hele holdet skal røre bolden før mål.

Let: Fri berøring.

Svær: Maks to berøringer.