

Fodboldintelligens for born

Laer at se, forsta, vaelge og spille gennem leg, smaaspil og sjove udfordringer.

Hvad er Football IQ?

Football IQ er evnen til at forsta, hvad der sker pa banen, og finde en god losning. For born handler det ikke om svare taktiktaer. Det starter med at kigge op, finde plads, opdage medspillere og turde vaelge selv.

SE Hvor er bolden, vennerne, modstanderne og pladsen?	FORSTA Hvad er ved at ske, og hvor kommer presset fra?
VAELG Drible, aflevere, skyde, vende eller bevege dig?	SPIL Prov losningen - og laer af det, der sker bagefter.

FINTER-reglen

Kig op. Find pladsen. Vaelg selv. Prov igen.

10 lege og øvelser til Football IQ

1. Find den frie port

Lav to sma mal. Spil 1v1, og vælg selv hvilket mal du angriber.

Fokus: Orientering og valg

2. Farven bag dig

En makker viser en farve, mens du modtager bolden. Kig og sig farven.

Fokus: Scanning

3. Hjaelp din ven

Spil 2v2. Bevaeg dig, sa boldholderen altid har en mulighed.

Fokus: Samarbejde

4. Drible eller aflevere?

Spil 2v1. Boldholderen vælger selv mellem dribling og aflevering.

Fokus: Beslutninger

5. Tre mal

Lav tre sma mal. Find det mal, hvor der er mest plads.

Fokus: Overblik

6. Vind bolden tilbage

Spil 3v3. Reager hurtigt, nar holdet mister bolden.

Fokus: Omstilling

7. Find pladsen

Spil 3v3 med en joker. Gør dig spilbar i et frit område.

Fokus: Bevaegelse uden bold

8. Stop og se

Stop kort spillet og naevn de muligheder, du kan se.

Fokus: Spilforstaelse

9. Vend væk fra pres

Modtag bolden med pres bagfra og brug forsteberoringen til at finde plads.

Fokus: Forsteberoring

10. Fri kamp

Spil 3v3 eller 4v4 uden ekstra regler og brug det, du har lært.

Fokus: Egne beslutninger

5 kampsituationer - hvad ville du gøre?

Situation 1

Du har bolden. En modstander løber mod dig, og en ven står fri.

Mit svar: _____

FINTER-forslag: Kig på situationen. En aflevering kan være god, men hvis modstanderen giver dig plads, kan en dribling også være mulig.

Situation 2

Din holdkammerat har bolden, men kan ikke finde nogen at aflevere til.

Mit svar: _____

FINTER-forslag: Bevæg dig til et frit område, hvor boldholderen kan se dig. Du kan hjælpe uden at have bolden.

Situation 3

Du mister bolden, og modstanderen angriber.

Mit svar: _____

FINTER-forslag: Reager hurtigt. Pres bolden eller løb tilbage og hjælp holdet med at forsvare.

Situation 4

Du skal modtage en aflevering, men ved ikke, om der står en modstander bag dig.

Mit svar: _____

FINTER-forslag: Scan inden bolden kommer. Et hurtigt kig kan give dig information til din forsteberoring.

Situation 5

Du prøver en dribling og mister bolden.

Mit svar: _____

FINTER-forslag: Tænk over hvorfor. Var der plads? Kunne du have ændret tempo eller valgt en aflevering? Prov igen.

7-dages Football IQ-mission

Sæt et kryds, når dagens mission er klaret.

☐ Dag 1 - Kig dig omkring mindst 10 gange, for du modtager bolden.

☐ Dag 2 - Find plads, så en ven kan aflevere til dig.

☐ Dag 3 - Prov en dribbling, når du ser plads.

☐ Dag 4 - Hjaelp hurtigt efter boldtab.

☐ Dag 5 - Brug din forsteberoring til at komme væk fra pres.

☐ Dag 6 - Spil 2v2 eller 3v3 med venner.

☐ Dag 7 - Fortael en ven, foraelder eller traener, hvad du har laert.

Efter 7 dage

Det her blev jeg bedre til: _____

Det her vil jeg ove mere: _____

Traener- og foraelderkort

Born udvikler ikke kun spilforstaelse ved at fa svaret fortalt. Giv dem ogsa tid til at se situationen, proeve en losning og forklare, hvad de oplevede.

1. Hvad sa du?
2. Hvor var der plads?
3. Hvilke muligheder havde du?
4. Hvordan kunne du hjaelpe din holdkammerat?
5. Hvad skete der efter boldtab?
6. Hvad vil du prove naeste gang?

Alderstilpasning

6-8 ar	Leg, 1v1, 2v2, find pladsen og turde prove.
9-10 ar	2v2, 3v3, scanning, vinkler og valg mellem dribling og aflevering.
11-12 ar	3v3, 4v4, overtal, forsteberoring, scanning og beslutninger under pres.

FINTER - husk:
Se. Forsta. Vaelg. Spil. Laer.

Ovelserne og aldersinddelingen er vejledende. Tilpas altid aktiviteten til barnets erfaring, trivsel og udvikling.