FODBOLD I JULEN

Historiske julekampe, snefodbold, sikre vinterøvelser og printbare trænerskemaer.

Brug: Fodboldklubber, trænere, familier, skoler og SFO. Aldersforslag fra U5 til senior. Materialet kan printes og bruges direkte.

Det får du i denne PDF

- Boxing Day 1963 og julens fodboldhistorie
- 20 konkrete træningsøvelser fordelt på fire aldersgrupper
- Tre færdige træningsprogrammer og en fireugers udviklingsplan
- Vintertjekliste, kampanalyse, 14-dages udfordring og quiz

Vigtig vinterregel

Ingen træning på glat, iset, lukket eller uforsvarligt underlag. Vurder altid vind, nedbør, passende påklædning, spillergruppens behov og adgang til varme. Flyt aktiviteten til en sikker bane eller indendørs, hvis forholdene kræver det.

Læs den fulde FINTER-artikel på finter.dk: Fodbold i julen – Legendariske julekampe, snefodbold og vinterens største fodboldhistorier!

1. Julens fodboldhistorie

I England har Boxing Day den 26. december længe været en vigtig fodbolddag. I 1963 blev der scoret i alt 66 mål i ti kampe i den bedste engelske række: hele 6,6 mål pr. kamp.

Kamp den 26. december 1963	Resultat
Fulham – Ipswich Town	10–1
West Ham – Blackburn Rovers	2–8
Burnley – Manchester United	6–1
Liverpool – Stoke City	6–1
West Bromwich Albion – Tottenham	4–4
Wolverhampton – Aston Villa	3–3
Nottingham Forest – Sheffield United	3–3
Blackpool – Chelsea	1–5
Sheffield Wednesday – Bolton	3–0
Leicester – Everton	2–0

Refleksion for spillere

Hvilken kamp overrasker dig mest? Hvordan ville du reagere efter et stort nederlag? Hvad kan holdet lære af en kamp, selv når slutresultatet er skævt?

Julevåbenhvilen i 1914

Der fandt lokale uofficielle julevåbenhviler sted på Vestfronten under Første Verdenskrig. Enkelte beretninger omtaler uformelt boldspil, men historien om én bestemt organiseret kamp og dens resultat er ikke sikkert dokumenteret.

Kilde: National Football Museum: nationalfootballmuseum.com/stories/12-games-1963/

2. Øvelser U5–U8: leg og boldkontakt

1. Vinterdribleren | 8 min

Én bold pr. spiller. Dribl frit i et afmærket felt. Skift retning på signal. Fokus: Boldkontrol og orientering.

2. Kegleportene | 8 min

Lav fem brede porte. Dribl gennem så mange forskellige porte som muligt. Fokus: Mange berøringer med begge fødder.

3. Nissens vending | 8 min

Dribl mod en kegle, vend kontrolleret, og fortsæt mod en ny kegle. Fokus: Vendinger og balance.

4. Rudolf-afleveringen | 10 min

To og to afleverer gennem en port med passende afstand. Fokus: Samspil og præcision.

5. Vinterens småspil | 12 min

Spil 2 mod 2 eller 3 mod 3 med små mål og korte runder. Fokus: Kreativitet og deltagelse.

3. Øvelser U9–U12: teknik og valg

6. Førsteberøring mod port | 10 min

Modtag en aflevering og tag førsteberøringen mod en af to porte. Fokus: Kropsstilling og retningsbestemt berøring.

7. Trekantspasninger | 10 min

Tre spillere afleverer og bevæger sig til næste position. Fokus: Pasningsvinkel og timing.

8. Én mod én | 12 min

Spil 1 mod 1 mod to små mål på en sikker bane. Fokus: Finter og valg.

9. Aflever og afslut | 10 min

Modtag bold fra makker og afslut mod markerede målzoner. Fokus: Afslutningspræcision.

10. 3 mod 3 | 15 min

Spil på små baner med hyppige bolde i gang. Fokus: Spilforståelse.

4. Øvelser U13–U16: beslutninger under pres

11. Scanning før modtagelse | 12 min

Spilleren orienterer sig, før en aflevering modtages, og vælger en af to muligheder. Fokus: Football IQ.

12. Tredjemandsløb | 12 min

A spiller B, som lægger videre til C i bevægelse. Fokus: Timing.

13. Førsteberøring væk fra pres | 12 min

Modtag med en aktiv eller passiv modstander i nærheden. Fokus: Valg og kropsstilling.

14. Omstilling 3 mod 2 | 15 min

Start angrebet straks efter erobring og afslut inden for en aftalt tid. Fokus: Beslutninger.

15. Genpres i 4 mod 4 | 15 min

Ved boldtab forsøger holdet at genvinde bolden organiseret. Fokus: Kollektiv reaktion.

5. Øvelser senior: kamprealistisk træning

16. Positionsspil 5 mod 2 | 12 min

Fem spillere holder bolden mod to forsvarere. Fokus: Vinkler og hurtige valg.

17. Omstilling efter erobring | 15 min

Erobr bolden og skab en afslutning mod et af to mål. Fokus: Omstillinger.

18. Kombination og afslutning | 15 min

Kombinér vægspil, dybdeløb og afslutning. Fokus: Timing.

19. Kompakt forsvar | 15 min

Spil 5 mod 5 med fokus på indbyrdes afstande og aftaler. Fokus: Defensiv organisation.

20. Kamp med tema | 20 min

Spil almindeligt småspil med særligt fokus på scanning eller genpres. Fokus: Overførsel til kamp.

6. Tre komplette vintertræningsprogrammer

Alder	Øvelsesrækkefølge	Tid
U5–U8	Boldleg 10 min; dribling 10 min; vendinger 10 min; 2v2 15 min	45 min
U9–U12	Boldopvarmning 10 min; førsteberøring 15 min; 1v1 15 min; 3v3 20 min	60 min
U13–senior	Dynamisk opvarmning 10 min; scanning 15 min; omstillinger 20 min; afslutning 15 min; kamp 15 min	75 min

7. Fireugers udviklingsplan

Uge	Fokus	Træningsindhold
1	Boldkontrol	Driblinger, vendinger, førsteberøring
2	Samspil	Afleveringer, scanning og småspil
3	Beslutninger	1v1, 2v2 og omstillinger
4	Kamp	Fairplay, spilforståelse og fælles vinterkamp

8. Vintertjekliste – udfyld inden træningen

Banen er åben og sikker: [ ]

Ingen farlig is, frost eller glatte områder: [ ]

Alle har passende sko og påklædning: [ ]

Mulighed for drikkevand, pauser og varme: [ ]

Aktiviteterne er alderssvarende: [ ]

Plan B indendørs eller aflysning er klar: [ ]

Banens tilstand: _____

Vejr og særlig opmærksomhed: _____

Beslutning / plan B: _____

9. 14-dages vinterchallenge

[ ] Dag 1: 10 minutter med bold

[ ] Dag 2: 10 præcise afleveringer

[ ] Dag 3: Fem vendinger

[ ] Dag 4: Lav en driblebane

[ ] Dag 5: Førsteberøring

[ ] Dag 6: Prøv en ny finte

[ ] Dag 7: Hvile eller fri leg

[ ] Dag 8: Spil 1 mod 1 på sikker bane

[ ] Dag 9: Træn scanning

[ ] Dag 10: Øv afslutninger

[ ] Dag 11: Spil småspil

[ ] Dag 12: Ros en holdkammerat

[ ] Dag 13: Opfind en ny øvelse

[ ] Dag 14: Vinterkamp eller indendørs alternativ

10. Printbart kampanalyseskema

Kamp / dato: _____

Resultat: _____

Hvilke situationer lykkedes godt? _____

Hvor opstod de største udfordringer? _____

Hvilke ændringer ville du vælge som træner? _____

Hvad lærte vi om holdets samarbejde? _____

11. Miniquiz: Boxing Day og vinterfodbold

1. Hvornår er Boxing Day?
Svar: _____

2. Hvor mange mål blev der scoret i de ti topkampe i 1963?
Svar: _____

3. Hvilket hold vandt 10–1 over Ipswich?
Svar: _____

4. Hvad gør man på en iset bane?
Svar: _____

5. Hvad betyder scanning i fodbold?
Svar: _____

6. Hvorfor bruger vi småspil til børn?
Svar: _____

Facit til træneren

1: 26. december. 2: 66 mål. 3: Fulham. 4: Flyt eller aflys. 5: At orientere sig om medspillere, modstandere og rum. 6: Mange involveringer, beslutninger og boldberøringer.

Kilder og mere inspiration

National Football Museum: https://nationalfootballmuseum.com/stories/12-games-1963/

FINTER: https://finter.dk/gode-raad-til-vintertraen/

FINTER: https://finter.dk/hvordan-tempo-i-beslutningstagning-afgoer-spillets-kvalitet/

FINTER: https://finter.dk/50-sjove-julelege-med-fodbold-interaktiv-julelegegenerator-traeningsideer-konkurrencer-og-gratis-print-fra-u5-til-senior/

Bemærk: Dette er en ny PDF til artiklen om fodbold i julen. Den er ikke identisk med den tidligere FINTER Vintertræning MAX-PDF. De 20 øvelser er praktiske forslag, ikke officielle sikkerhedsanbefalinger.