

Lektionsplan: Fodbold som valgfag – 30 dobbeltlektioner

Fodbold

Lektion "Miniturneringer": 4v4 mini-turnering

Formål:

At introducere eleverne til fodbold som en sjov og stemningsskabende aktivitet, hvor den individuelle niveau ikke kan skinne uden hjælp fra kollektivet.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven kan indgå konstruktivt i et samarbejde på et hold omkring taktik og strategi

Eleven kan bringe egne kompetencer i spil til holdets bedste

Eleven evner at identificere andres styrker og bringe dem i spil til holdets bedste

Eleven kan kommunikere instruktioner under spil til holdets bedste

Tegn på læring

Eleven forstår sin egen rolle på holdet

Eleven forstår de øvrige roller på holdet

Eleven evner at udfylde sin rolle på holdet

Eleven evner at tage imod vejledning

Eleven evner at hjælpe, således at andre på holdet får mulighed for at lykkes i deres roller

Eleven kan overholde taktiske aftaler

Eleven forstår sammenhængen mellem regler og spillets flow

Indhold: Se beskrivelse af 4v4 - miniturnering ved at klikke på linket i årsplanen.

Evaluerings:

Lærer og elever reflekterer over:

Hvilken værdi har kollektivet for den enkeltes mulighed for at vinde turneringen i denne form.

Hvad kræver det af samarbejde, hvis man skal lykkes?

Er det vigtigt at spille de andre gode eller er det nok kun selv at være god?

Hvilke roller skal udfyldes? Hvordan bringer man alle kompetencer i spil?

Skal alle bringe alle deres kompetencer i spil? Hvorfor, hvorfor ikke?

Hvornår/hvordan er det bedst at medspillerne siger noget til en?

Hvilke parametre kan man skrue på for at ændre spillets gang?

Fodbold

Lektion "Boldkontrol"

Formål

Basal introduktion til forskellige færdigheder i at kontrollere bolden. Eleverne introduceres for de mest almene tekniske færdigheder på et helt overordnet plan.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven opnår øget boldkontrol under moderat og højt pres

Eleven kan udføre bestemte bevægelser med bolden til højre og venstre side

Eleven kan udføre boldrotationer

Eleven opnår øget kontrol over bolden i både bevægelse og spil

Tegn på læring

Eleven udviser glæde ved leg med bolden

Eleven genvinder hurtigt boldkontrol efter ubalance

Eleven udfordrer sig selv motorisk

Eleven kan med øget lethed gennemføre de valgte øvelser

Eleven har en bedre kontrol over bolden i de valgte øvelser

Eleven udviser gå-på-mod, når det bliver sværere

Eleven udviser nysgerrighed under forandringer

Eleven er med på at eksperimentere med bolden

Indhold

Diverse "mig og bolden-øvelser". Fokus på basale motorisk -tekniske færdigheder og viden om og opnåelse af boldkontrol.

Se vores øvelsesforslag i DBU Øvelsesbanken eller download vores APP.

Evaluerings

Eleverne går sammen i små grupper og reflekterer over:

Hvad er sværest/lettest i forhold til at kontrollere bolden?

Hvornår er det svært/let? Hvad er det, der gør det lettere/sværere?

Hvad kræver det af medspillerne?

Fodbold

Lektion "Drible – vendinger "

Formål:

At opøve elevernes færdigheder i at drible med bolden samt at bevidstgøre dem om forskellige former for dribling og vendinger med bolden – herunder berøring af det taktiske aspekt i 1 mod 1

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven opnår øget boldkontrol under moderat og højt pres

Eleven lære at udføre bestemte bevægelser med bolden både med højre og venstre fod

Eleven lære at udføre vendinger

Eleven opnår øget kontrol over bolden i både bevægelse og spil

Eleven medreflekterer i dialogen om driblinger og vendinger

Tegn på læring

Eleven udviser glæde ved boldøvelserne

Eleven genvinder hurtigt boldkontrol efter ubalance

Eleven udfordrer sig selv og er ikke bange for at begå fejl

Eleven kan med øget lethed gennemføre de valgte dribleøvelser

Eleven har en bedre kontrol over bolden i de valgte dribleøvelser

Eleven udviser gå-på-mod, når det bliver sværere

Eleven udviser nysgerrighed – også under pres

Eleven er med på at eksperimentere med driblinger og vendinger

Indhold:

Forskellige øvelser med fokus på den tekniske udførelse af driblinger og vendinger. Byg op fra det helt almene drible- og vendingsniveau og gå videre til at inddrage driblefærdighederne i spil af forskellig karakter – både lege, 1 mod 1, 2 mod 2 og det færdige spil.

Se vores øvelsesforslag i DBU Øvelsesbanken eller download vores APP.

Evaluering:

Spillerne går sammen 2 og 2 og drøfter, hvordan og hvornår driblinger og vendinger har deres værdi i fodboldspillet. De drøfter, hvad det kræver for at blive dygtig til at drible og vende.

Drøft også, hvad driblinger kræver af hhv. den boldførende spiller og dennes holdkammerater for at sikre bedst mulig succes.

Fodbold

Lektion "Pasninger"

Formål:

Eleverne introduceres for de forskellige typer af afleveringer med udgangspunkt i indersideafleveringen. Der lægges vægt på instruktionsmomenterne ved de sparketekniske færdigheder.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven opnår færdigheder i indersideaflevering under moderat pres

Eleven forstår, hvornår indersidesparket anvendes i fodbold

Eleven kender til instruktionsmomenterne ved indersideaflevering

Eleven har viden om andre sparkeformer i fodbold

Tegn på læring

Eleven sparker med indersidedelen af foden

Eleven gør brug af indersidesparket i spil

Eleven kan regulere hastigheden i indersidesparket

Indhold:

Der arbejdes ud fra grundelementerne i en indersideaflevering.

Når færdighed og viden i indersidesparket er tilstrækkelig opnået, arbejdes der videre med andre pasninger som lodret vristspark, yderside-, halvliggende vrist-, hæl- og chipafleveringer. Der fokuseres på den tekniske udførelse, hvorefter færdighederne sættes i kontekst gennem diverse spil.

I DBU's og på APP'en finder du filmklip med udførelse af de forskellige sparkeformer inklusiv gennemgang af instruktionsmomenter.

Se i øvrigt vores øvelsesforslag i DBU Øvelsesbanken eller download vores APP.

Evaluering:

Opsummér 2 og 2 instruktionsmomenter til indersidesparket og de øvrige spark.

Er det en fordel at kende instruktionsmomenterne som spiller?

Hvornår anvendes indersidesparket?

Hvornår skal der sparkes hårdt/blødt med indersideafleveringen?

Fodbold

Lektion "Afslutninger"

Formål:

Eleverne introduceres for de mange forskellige typer af afslutninger. Der vil være særligt fokus på instruktionsmomenterne i de fodboldtekniske færdigheder, der kræves for at blive en dygtig afslutter.

Kompetenceområder/-mål: ([7. klassesetrin](#)), (8.-9. klassesetrin) og (10. klassesetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Læringsmål

Eleven opnår viden og færdigheder i brugen af forskellige sparkeformer på mål

Eleven forstår, hvornår indersidesparket anvendes til at afslutte med

Eleven opnår viden og færdigheder i det lodrette vristspark og det halvtliggende vristspark

Eleven forstår hvorfor lodretvristspark er et godt spark at afslutte med

Eleven lærer, at tåhyleren, ydersiden og hælen også kan være gode afslutningsspark i visse situationer

Eleven lærer at bruge hovedet til at afslutte med

Tegn på læring

Eleven kender forskel på brug af lodret vristspark og halvtliggende vristspark

Eleven sparker hårdt på mål med et indersidespark

Elevens støtteben er i 90 grader ved et indersidespark

Elevens vrist er strakt i et lodret vristspark

Eleven header med boldberøring på panden

Indhold:

Forskellige afslutningsøvelser gennemføres med fokus på den tekniske udførelse.

Herefter sættes færdighederne ind i mindre spil, øvelser og til sidst i det færdige spil.

I DBU's Øvelsesbanken og på APP'en finder du filmklip med udførelse af headning og de forskellige sparke- former inklusiv gennemgang af instruktionsmomenter.

Se i øvrigt vores øvelsesforslag i DBU Øvelsesbanken eller download vores APP.

Evaluering

Eleverne begynder med at drøfte to og to i hvor høj grad følgende påstand er rigtig:

"Man scorer kun, hvis man skyder!".

Efterfølgende diskuteres, hvor det er lettest at score fra samt hvilke færdigheder, det kræver at score mål.

I plenum konkluderes, hvad det kræver af holdkammeraterne, hvis holdet skal score.



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Fodbold

Lektion "Finter og vendinger"

Formål:

Eleverne introduceres til finter og vendinger i fodbold. Særligt fokus på de instruktionsmomenter, der ligger til grund for en korrekt udførelse.

Kompetenceområder/-mål: ([7. klassesettrin](#)), (8.-9. klassesettrin) og (10. klassesettrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven opnår øget boldkontrol under pres

Eleven opnår færdigheder i at udføre 2 finter

Eleven opnår færdigheder i at udføre vendinger

Eleven får kendskab til vendinger og finter i spil

Eleven opnår øget kontrol over bolden i udfordringen af en modstander

Eleven medreflekterer i dialogen om finter og vendinger

Tegn på læring

Eleven finter når det er svært

Eleven leger med bolden på flere forskellige måder

Eleven udfordrer modstander med finter og vendinger

Eleven viser vendinger

Eleven taler med under de fælles refleksioner

Indhold:

Der arbejdes indledningsvist med formelle tekniske øvelser helt uden modstand, hvor de basale tekniske krav gennemgås grundigt. Efterfølgende øges modstanden gradvist i øvelserne og småspil, indtil de eventuelt til slut sættes ind i det færdige spil.

I DBU's Øvelsesbanken og på APP'en finder du filmklip med udførelse af forskellige vendinger og finter inklusiv gennemgang af instruktionsmomenter

Se i øvrigt vores øvelsesforslag i DBU Øvelsesbanken eller download vores APP.

Evaluerings:

Drøft i mindre grupper eller i plenum:

Hvad kan den dygtige dribble/finte/vende-spiller?

Hvad kræver det at lykkes med disse aktioner – af spilleren selv og af holdkammeraterne?

Fodbold

Lektion "Små spil" (3-, 4-, 5- og 8-mands)

Formål:

Eleven kan benytte de tidligere lærte færdigheder i mere komplekse sammenhænge.
På tre valgfagsgange øges kompleksiteten gradvist ved at gå fra at spille 4 mod 4 til 8 mod 8.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassesettrin), (8.-9. klassesettrin) og (10. klassesettrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Fysisk træning

Krop og identitet

Mulige læringsmål

Eleven evner at identificere egne styrker og bringe dem i spil til holdets bedste

Eleven bruger sine færdigheder til at forstå sin egen betydning for flow i spillet

Eleven evner at tage imod vejledning

Tegn på læring

Eleven udviser lyst til at forbedre egen præstation og støtte andre i det samme

Eleven gør brug af forskellige sparkeformer, driblinger, finter, vendinger

Eleven evner at bevare læringsfokus under medgang i konkurrence

Eleven kan bringe egne færdigheder i spil til holdets bedste

Indhold:

Der spilles minikampe mellem flere hold, som skiftes til at møde hinanden på kryds og tværs.

Evaluerings:

Eleverne drøfter 2 og 2 efter hver gang, hvad det specifikke spil kræver af færdigheder for at lykkes

Efter den sidste lektion drøftes i plenum, hvad de enkelte spil har bibragt og hvad hvert spil kræver dels af den enkelte og dels af holdet.

Fodbold

Lektion "Intro til spillestilsbolden + forsvarsspil"

Formål:

DBU's spillestilsbold introduceres og forsvarsspil igangsættes.

Eleverne opnår forståelse for og kendskab til de enkelte mulige delelementer i forsvarsspillet.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassesetning), (8.-9. klassesetning) og (10. klassesetning)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Idrætten i samfundet

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Krop og identitet

Mulige læringsmål

Eleven opøver individuelle færdigheder i forsvarsspil

Eleven afprøver forsvarstaktik

Eleven opnår kendskab til DBU's spillestilsbold

Eleven kan skelne mellem forsvars- og erobringspil

Eleven opnår viden om omstillingsspil

Eleven kan indgå konstruktivt i et samarbejde på et hold omkring spillestil og taktik

Eleven opnår viden og færdigheder i relationel forståelse

Tegn på læring

Eleven indgår i tacklinger

Eleven forstår sin egen rolle på holdet

Eleven forstår medspillernes roller og betydning for holdet

Eleven evner at udfylde sin rolle på holdet

Eleven evner at tage imod vejledning

Eleven kan overholde taktiske forsvarsaftaler

Indhold:

Der begyndes med øvelser, hvor fokus ligger på 'individuelle færdigheder' i forhold til forsvarsspillet.

Efterfølgende sættes disse færdigheder i spil gennem øvelser med fokus på først parvis og dernæst i de to overordnede forsvarsstile: zoneopdækning og mandsopdækning.

Evaluerings:

Eleverne drøfter i mindre grupper fordele og ulemper ved de to overordnede forsvarsstile.

Herunder drøftes hvilke forskelle der er i de krav, den enkelte stil stiller til spillerne individuelt og relationelt.

Formål:

Eleverne introduceres til spillestilsboldens anden fase: erobringsspillet.
Eleverne undervises både i de individuelle og de relationelle færdigheder, der anvendes i denne del af fodboldspillet.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassesettrin), (8.-9. klassesettrin) og (10. klassesettrin)Alsidig idrætsudøvelse:

Boldebasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Fysisk træning

Krop og identitet

Mulige læringsmål

Eleven opøver individuelle færdigheder i erobringsspil
Eleven afprøver erobringstaktik
Eleven opnår kendskab til DBU's spillestilsbold
Eleven kan skelne mellem forsvars- og erobringsspil
Eleven opnår viden om omstillingsspil
Eleven kan indgå konstruktivt i et samarbejde på et hold omkring erobringstaktik
Eleven opnår viden og færdigheder i relationel forståelse

Tegn på læring

Eleven indgår i tacklinger og vinder bolde
Eleven forstår sin egen rolle på holdet
Eleven forstår medspillernes roller og betydning for holdet
Eleven evner at udfylde sin rolle på holdet
Eleven evner at tage imod vejledning
Eleven kan overholde taktiske erobringssaftaler

Indhold:

Indledningsvist gennemføres øvelser med fokus på spillernes individuelle færdigheder i forhold til denne fase af spillet. Efterfølgende udvides der til at lave øvelser med fokus på de relationelle færdigheder, det kræver at erobre bolden fra det andet hold. Slutteligt sættes færdighederne ind i det mere komplekse (næsten) færdige spil.

Evaluerings:

Eleverne drøfter 2 og 2, hvilke forudsætninger der skal være opfyldt for at man kan lykkes hhv. individuelt og som hold med at erobre bolden fra modstanderne. Inddrag de forskellige spillestile et hold kan spille ud fra.

Fodbold

Lektion "Opbygningsspil"

Formål:

Eleverne introduceres til spillestilsboldens tredje fase: opbygningsspillet. Eleverne undervises både i de individuelle og de relationelle færdigheder, der anvendes i denne del af fodboldspillet. Desuden introduceres de for forskellige tilgange til den opbyggende del af spillet.

Kompetenceområder/-mål: ([7. klasses trin](#)), (8.-9. klasses trin) og (10. klasses trin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven afprøver individuelle færdigheder i opbygningsspil

Eleven får viden og færdigheder i afslutningstaktik

Eleven opnår kendskab til DBU's spillestilsbold

Eleven kender forskel på opbygnings- og afslutningsspil

Eleven opnår viden om omstillingsspil

Eleven kan indgå konstruktivt i et samarbejde på et hold omkring spillestil og taktik

Eleven opnår viden og færdigheder i relationel forståelse

Tegn på læring

Eleven gør brug af driblinger, finter, vendinger, pasninger, spark

Eleven forstår sin egen rolle for opbygningsspillet på holdet

Eleven forstår medspillernes roller og betydning for holdet

Eleven evner at udfylde sin rolle på holdet

Eleven evner at tage imod vejledning og kan korrigere

Eleven kan overholde taktiske aftaler i opbygningsspillet

Indhold:

Indledningsvist gennemføres øvelser med fokus på spillernes individuelle færdigheder i forhold til denne fase af spillet. Efterfølgende udvides der til øvelser med fokus på de relationelle færdigheder, det kræver at spille bolden forbi det andet hold. Slutteligt sættes færdighederne ind i det mere komplekse (næsten) færdige spil.

Evaluerings:

Eleverne drøfter i plenum, hvilke færdigheder, det kræver for at lykkes med at bygge spillet op, som holdet har aftalt og ønsker. Inddrag de forskellige spillestile et hold kan vælge at spille ud fra.

Formål:

Eleverne introduceres til spillestilsboldens fjerde fase; afslutningsspillet. Eleverne undervises både i de individuelle og de relationelle færdigheder, der anvendes i denne del af fodboldspillet. Desuden introduceres de for forskellige stile/tilgange til den afsluttende del af spillet.

Kompetenceområder/-mål: ([7. klasses trin](#)), (8.-9. klasses trin) og (10. klasses trin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven afprøver individuelle færdigheder i afslutningsspil

Eleven får viden og færdigheder i afslutningstaktik

Eleven opnår kendskab til DBU's spillestilsbold

Eleven kender forskel på opbygnings- og afslutningsspil

Eleven opnår viden om omstillingsspil

Eleven kan indgå konstruktivt i et samarbejde på et hold omkring afslutningstaktik

Eleven opnår viden og færdigheder i relationel forståelse

Tegn på læring

Eleven gør brug af driblinger, finter, vendinger, pasninger, spark

Eleven forstår sin egen rolle for afslutningsspillet på holdet

Eleven forstår medspillernes roller og betydning for holdet

Eleven evner at udfylde sin rolle på holdet

Eleven evner at tage imod vejledning

Eleven kan overholde taktiske angrebsaftaler

Indhold:

Indledningsvist gennemføres øvelser med fokus på spillernes individuelle færdigheder i forhold til denne fase af spillet. Efterfølgende udvides der til at lave øvelser med fokus på de relationelle færdigheder, det kræver at bryde igennem modstandernes forsvar og komme til afslutning. Slutteligt sættes færdighederne ind i det mere komplekse (næsten) færdige spil.

Evaluerings:

I mindre grupper drøftes det, hvad der skal til for at lykkes med en afslutning (gerne scoring). Inddrag de forskellige spillestile et hold kan vælge at spille ud fra. Hvad kendetegner "den gode afslutter"?

Formål:

Eleverne introduceres til spillestilsboldens sidste fase; omstillingsspillet.
Eleverne undervises både i de individuelle og de relationelle færdigheder, der anvendes i denne del af fodboldspillet. Desuden introduceres de for forskellige tilgange til denne del af spillet.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassesettrin), (8.-9. klassesettrin) og (10. klassesettrin)Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Mulige læringsmål

Eleven øger færdighederne i omstillingsspillet
Eleven får viden og færdigheder i omstillingsstaktik
Eleven opnår kendskab til DBU's spillestilsbold
Eleven opnår viden om omstillingsspillet som en helt særlig fase i fodboldspillet
Eleven kan indgå konstruktivt i et samarbejde på et hold omkring omstillingsstaktik
Eleven opnår viden og færdigheder i relationel forståelse

Tegn på læring

Eleven forstår sin egen rolle i omstillingsspillet på holdet
Eleven forstår medspillernes roller og betydning for omstillingsspillet
Eleven evner at udfylde sin rolle i omstillingsspillet
Eleven evner at tage imod vejledning
Eleven kan overholde taktiske aftaler i omstillingsspillet

Indhold:

Omstillingsspil handler primært om den mentale reaktion på den situation, hvor boldbesiddelsen skifter hold. Derfor øves denne del af spillet gennem øvelser, der bevidst har til formål at sikre mange skift i boldbesiddelsen.

Evaluerings:

Det drøftes i plenum, hvad der er det svære ved omstillingsspillet, hvilke strategier, man med fordel kan anvende, og hvad det kræver af såvel den enkelte som af holdet for at lykkes i denne svære del af spillet.

Fodbold

Lektion "Opsamling og midtvejsevaluering"

Formål:

Elever og lærer reflekterer over og evaluerer de tidligere gennemførte lektioner ud fra læringsmål

Kompetenceområder/-mål: ([7. klassetrin](#)), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om tekniske færdigheder.
- Eleven har viden om taktiske færdigheder.
- Eleven har viden om fysiske færdigheder.
- Eleven har viden om mentale færdigheder.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven har viden om processer i gruppe- og hold samarbejde.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fag ord og begreber.

Indhold:

- Tekniske øvelser
- Taktisk indsigt i fodbold – spillestilsbolden som værktøj
- Småspils temaer

Evaluering:

Kort gennemgang fodbold som valg fag de første 15 gange.

Feedback. Lærer og elever evaluerer på om den tiltænkte læring har fundet sted.

Præsentation af aerob og anaerob træning i fodbold som valgfag over de næste 2 gange.

Fodbold

Lektion "Aerob træning"

Formål:

Eleverne introduceres for begrebet "aerob træning" i en fodboldkontekst. Gennem forskellige øvelser skal eleverne opnå viden om og færdigheder i træningsformen og hvordan den kan forbedre deres fodboldpræstation.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassesettrin), (8.-9. klassesettrin) og (10. klassesettrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Fysisk træning

Krop og identitet

Mulige læringsmål:

Eleven forstår at benytte fodbold som et middel til fysisk træning.

Eleven kender forskel på aerob og anaerob træning.

Eleven kender til forskellige pulsintervaller og de fordele/ulemper, der er ved at træne i disse.

Tegn på læring:

Eleven forstår effekten af træning med forskellig intensitet.

Eleven tjekker selv sin puls under/efter spil/øvelser.

Indhold:

Der arbejdes med pulsmålinger og "opfattet hårdhed" undervejs i øvelserne, som består af en række forskellige spil på varierende banestørrelser og med varierende holdstørrelser. Der spilles fra 1:1 til 8:8 i forskellige former, og halvdelen af eleverne måler egen puls under og efter hvert spil. Den anden halvdel giver en karakter for, hvor hård øvelsen opfattes.

Evaluerings:

2 og 2 diskuterer eleverne, hvilke spil, der var hårdest (højeste pulsværdier) samt hvilke spil, der følte hårdest. Eleverne er sammensat, så den ene har målt puls, mens den anden har givet karakter for hårdheden.

I plenum summeres op, om alle par er enige i en overordnet konklusion af, hvad der var hårdest/mindst hårdt.

Det drøftes endvidere, hvorledes banens dimensioner har noget at sige i forhold til hhv. puls og/eller opfattet hårdhed? Er der andre ting, der spiller ind?

Fodbold

Lektion "Anaerob træning"

Formål:

Eleverne introduceres for begrebet anaerob træning i en fodboldkontekst. Gennem forskellige øvelser opnår eleverne viden om og færdigheder i træningsformen og hvordan den kan forbedre deres fodboldpræstation.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar

Normer og værdier

Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel:

Sundhed og trivsel

Fysisk træning

Krop og identitet

Mulige læringsmål:

Eleven forstår at benytte fodbold som et middel til fysisk træning.

Eleven kender forskel på hurtighedstræning og mælkesyretræning.

Eleven kender forskel på aerob og anaerob træning.

Eleven kender principper for intervaltræning

Tegn på læring:

Eleven holder de rette pauser i hurtighedstræning

Eleven tjekker selv sin puls under/efter spil/øvelser.

Eleven yder sit fysisk maksimale

Indhold:

Der arbejdes både med og uden bold i forskellige øvelser i det anaerobe område. Eleverne skal opleve både effekten af en tilstrækkelig pause i eks. hurtighedstræning samt effekten af en kortere pause v. hårdt arbejde (= mælkesyreophobning).

Undervejs i øvelserne teoretiseres der over de forskellige arbejdsformers relevans i forhold til fodboldtræning.

Evaluerings:

I mindre grupper diskuterer eleverne, hvorvidt man kan opnå den ønskede intensitet til anaerob træning, hvis træningen foregår med bold, og hvorvidt man kan opretholde en passende motivation, hvis træningen foregår uden bold.

Fodbold**Lektion "Opsamling og evaluering af aerob og anaerob træning"****Formål:**

Elever og lærer reflekterer over og evaluerer den tiltænkte læring i aerob og anaerob fodboldtræning.

Kompetenceområder/-mål: ([7. klasses](#)trin), (8.-9. klasses)trin) og (10. klasses)trin)

Alsidig idrætsudøvelse:

Boldbasis og boldspil:

Eleven har viden om tekniske færdigheder.

Eleven har viden om taktiske færdigheder.

Eleven har viden om fysiske færdigheder.

Eleven har viden om mentale færdigheder.

Idrætskultur og relationer:

Samarbejde og ansvar:

Eleven har viden om processer i gruppe- og hold samarbejde.

Ordkendskab:

Eleven har viden om fag ord og begreber.

Indhold:

Fysisk træning – aerob og anaerob fodboldtræning

Evaluering:

Feedback. Lærer og elever evaluerer på om den tiltænkte læring i aerob og anaerob fodboldtræning har fundet sted.

Præsentation af mental træning i fodbold som valgfag over de næste tre gange.



Formål:

Eleverne opnår viden og færdigheder i nogle af de mentale sider af fodboldens konkurrenceværdi. Gennem fokus på mentaltræning sikres at eleverne har kendskab til metoder og strategier for at skærpe konkurrenceevnen i et holdspil som fodbold – både for den enkelte spiller og for holdet/gruppen som en helhed.

Forløbet sætter fokus på konkurrenceelementet som værdi i fodbold. Det er lige så vigtigt, at vi vælger at opøve eleverne i vindermentalitet lige som vi vælger at lære dem sparkefærdigheder eller sammenspil.

Med en bestemt pædagogisk tilgang vil eleven blive dygtigere til at håndtere sine mentale og følelsesmæssige færdigheder i konkurrencesituationer.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassesettrin), (8.-9. klassesettrin) og (10. klassesettrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.
- Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven har viden om processer i gruppearbejde.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fagord og begreber.

Mulige læringsmål:

Eleven har kendskab til konkurrencestrategier

Eleven har kendskab til fair play i teori og praksis

Eleven kan indgå i spil, som har til formål at kåre en vinder og en taber

Eleven kender til kompetitiv træning og evner at konkurrere med sig selv

Eleven finder motivation i at konkurrere – med sig selv eller andre

Eleven prøver ud fra nogle bestemte kriterier at vurdere både sig selv og medspillere

Mulige tegn på læring:

Eleven håndterer modgang under konkurrence på en konstruktiv måde

Eleven evner at bevare fokus under medgang i konkurrence

Eleven kan håndtere stressede situationer med hårfine afgørelser under konkurrenceforhold

Eleven formår at opføre sig fair, selv i modgang

Eleven udviser lyst til at forbedre egen præstation og støtte andre i det samme

Eleven har forstået betydningen af at fodbold er et holdspil

Indhold:

Kompetitiv træning kan defineres som træning, hvor udøveren får meget nøjagtig feedback på handlinger gennem et på forhånd defineret bedømmelsessystem. Spillerne giver sig selv og hinanden karakter for udførelsen af de forskellige tekniske elementer, der indgår i de enkelte øvelser.

Det er afgørende, at kravene der måles og vejes ud fra tilpasses elevens forudsætninger, dvs. de må hverken være for svære eller for lette.

Forløbet kan give gode konkurrenceoplevelser til mange flere og øge elevernes erfaringer med kompetitiv træning. De styrkes i at konkurrere og i at vurdere både egne og holdets præstationer.



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Øvelse 1: 3-5 tekniske øvelser udvælges, hvor spillerne er sammen enten 2 og 2 eller 3 og 3 om øvelsen. I første omgang gennemføres de, hvor spillerne selv vurderer deres præstationer i forhold til den tekniske udførelse, eks.: Modtagning, vending, pasning (alle scores 1,2,3,4 eller 5, hvor 5 er bedst).

Øvelse 2: Samme øvelse, men nu er det makkeren, der giver karakter på udførelsen. Dvs. hvis man er 2 og 2, så vurderer man hinanden. Hvis man er 3 og 3, vurderer den første nummer 2, som så vurderer nummer 3, som igen vurderer nummer 1.

Øvelse 3: Der spilles småkampe (2:2 / 3:3 / 4:4) med kort varighed (2-5 min.), hvor der hurtigt findes en vinder og en taber. Der aftales forud for hver kamp en "straf" til det tabende hold

Evaluerings:

Elever og lærere reflekterer over følgende:

Eleverne går sammen 2 og 2 og reflekterer over, hvordan det opleves at få karakter af andre for udførelsen af en øvelse, og hvordan det opleves at give sig selv og andre karakter?

Hvad er bedst for koncentrationen og for tilfredsstillelsen?

Hvordan opleves det at spille om noget kontra "bare" at spille? Kan man bruge den følelse til noget i andre sammenhænge?

Hvornår er det vigtigt at konkurrere for at vinde?

Er der forskel på piger og drenges måde at konkurrere på?

Er konkurrence vigtigere for piger end for drenge?

Hvornår handler det "bare" om at være med?

Er det okay at bøje reglerne lidt for at opnå en sejr? Hvorfor/hvorfor ikke?

Kan fair play og behård konkurrence gå hånd i hånd?

Hvad forstår du ved sloganet: "Tab og vind med samme sind"?

Fodbold

Lektion "Momentumtræning" (Træning i at "opleve medvind og ikke modvind")

Formål:

Eleverne opnår viden og færdigheder i nogle af de mentale sider af fodboldens konkurrenceværdi. Gennem fokus på mentaltræning sikres at eleverne har kendskab til metoder og strategier for at skærpe konkurrenceevnen i et holdspil som fodbold – både for den enkelte spiller og for holdet/gruppen som en helhed.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.
- Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fagord og begreber.

Mulige læringsmål:

Eleven har kendskab til konkurrencestrategier

Eleven har kendskab til fair play i teori og praksis

Eleven kan indgå i spil, som har til formål at kåre en vinder og en taber

Eleven kender til kompetitiv træning og evner at konkurrere med sig selv

Eleven finder motivation i at konkurrere – med sig selv eller andre

Eleven prøver ud fra nogle bestemte kriterier at vurdere både sig selv og medspillere

Mulige tegn på læring:

Eleven håndterer modgang under konkurrence på en konstruktiv måde

Eleven evner at bevare fokus under modgang i konkurrence

Eleven kan håndtere stressede situationer med hårfine afgørelser under konkurrenceforhold

Eleven formår at opføre sig fair, selv i modgang

Eleven udviser lyst til at forbedre egen præstation og støtte andre i det samme

Eleven har forstået betydningen af at fodbold er et holdspil



Indhold:

Momentum kan løst defineres som den enkelte spillers eller holdets opfattelse/oplevelse af den række af begivenheder, der udspiller sig i løbet af kampen. Billedligt kan man tale om med- eller modvind.

Øvelse 1: Der spilles 2:2 i midten af en firkant på ca. 15*15 meter (tilpas efter niveau, men den skal være til den store side). På hver af siderne står en spiller – 2 fra det ene hold og 2 fra det andet. Banderne fra samme hold står over for hinanden. Spillerne i midten skal spille ud til deres egne bander. Når man spiller sin makker på banden, bytter man roller. Dvs. banden løber ind i midten og spilleren, der spillede bolden derud, løber ud og bliver bande. Det andet holds bander fungerer som netop bander. Det er rigtig svært at bryde det momentum, holdet med bolden kan opnå, når sammenspillet rigtig lykkes. Lav spilstop undervejs, så det ikke bliver alt for hårdt. (Momentum påvirkes af egne evner og egen præstation – sammen med andre).



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Øvelse 2: Der spilles småkampe 3:3 / 4:4, hvor læreren (eller en skadet elev el. lign.) er dommer. Dommeren dømmes partisk – ikke overdrevent – så det ene hold oplever medgang og det andet modgang. Efter ti minutter vender dommerens præference. (Momentum påvirkes udefra).

Øvelse 3: Der spilles intervalspil. Når man scorer, begynder holdet selv med bolden fra eget mål igen. (Momentum skifter ofte – men hvordan opleves det?)

Evaluering:

Diskuter, hvad man kan gøre for at udnytte eller vende det momentum, man har enten med sig eller imod sig? Kan ydre påvirkninger bestemme din oplevelse? Kan du selv ændre noget?



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Fodbold

Lektion "Konkurrencestrategier" (Træning i at vinde med de tilgængelige midler)

Formål:

Eleverne opnår viden og færdigheder i nogle af de mentale sider af fodboldens konkurrenceværdi. Gennem fokus på mentaltræning sikres at eleverne har kendskab til metoder og strategier for at skærpe konkurrenceevnen i et holdspil som fodbold – både for den enkelte spiller og for holdet/gruppen som en helhed.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.
- Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder.
- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.
- Eleven har viden om processer i gruppearbejde.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fagord og begreber.

Mulige læringsmål:

Eleven har kendskab til konkurrencestrategier

Eleven har kendskab til fair play i teori og praksis

Eleven kan indgå i spil, som har til formål at kåre en vinder og en taber

Eleven kender til kompetitiv træning og evner at konkurrere med sig selv

Eleven finder motivation i at konkurrere – med sig selv eller andre

Eleven prøver ud fra nogle bestemte kriterier at vurdere både sig selv og medspillere

Mulige tegn på læring:

Eleven håndterer modgang under konkurrence på en konstruktiv måde

Eleven evner at bevare fokus under modgang i konkurrence

Eleven kan håndtere stressede situationer med hårfine afgørelser under konkurrenceforhold

Eleven formår at opføre sig fair, selv i modgang

Eleven udviser lyst til at forbedre egen præstation og støtte andre i det samme

Eleven har forstået, at fodbold er et holdspil



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Indhold:

Konkurrencestrategi kan defineres som en fast aftalt spilplan. En spilplan hvor holdet udnytter alle tilgængelige oplysninger om egne og modstanderens styrker og svagheder og der igennem lægger en slagplan for, hvordan man bedst kan vinde.

Øvelse 1: Der laves hold á 3-4 spillere og der sættes op til forskellige småkampe til enten 2, 4, 5 (1 fælles i midten) eller 6 mål. Holdene får nu hver et par minutter til at aftale en strategi. Der spilles eks. 5 minutter,



EN DEL AF
NOGET STØRRE

hvorefter der er et break. Holdene går her sammen og reviderer strategien – gerne under coachende vejledning fra læreren/en skadet elev. Der spilles igen 5 minutter inden næste break. Til sidst spilles de afgørende 5-8 minutter.

Øvelse 2: Samme øvelse som ovenfor, men med større hold (op til 11 mod 11, men kan også spilles 7:7, 8:8 el. lign.).

Evaluerings:

Foregår på gruppeniveau, hvor opgaven består i at vurdere, hvad der er hensigtsmæssigt i forhold til konkurrencestrategier:

Skal alle byde ind?

Skal én tage teten?

Hvad er vigtigt for at strategien virker?

Udgangspunkt i egne styrker og svagheder og/eller modstandernes?



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Fodbold

Lektion "Ungdomskampløder"

Formål:

At skabe forudsætninger for at kunne afvikle børnefodboldkampe under hensyntagen til spillerne, fodboldloven og det gode børne- og kampmiljø.

Kompetenceområder/-mål: ([7. klassetrin](#)), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsådig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om regler og afvikling af fodboldkampe.
- Eleven har viden om fodboldloven.
- Eleven kan viden om børnevenligt fodboldmiljø.
- Eleven kan beherske ledelsen af 5- og 8-mandskampe.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven har viden om processer i gruppearbejde.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fag ord og begreber.

Indhold:

- Gennemgang af 5-mandsspilleregler
- Gennemgang af 8-mandsspilleregler
- Gennemgang af relevante paragraffer fra Fodboldloven
- Din rolle som kampløder
- Kendetegn ved det gode kampmiljø
- Spilleradfærd
- Gruppearbejde – cases
- Træner-/lederadfærd
- Forældreadfærd
- Holdninger til børnefodbold
- DBU's dommeruddannelse

Evalueriing:

Ved gennemgang af forskellige kampcases drøftes og vurderes det i grupper, hvilke beslutninger der vil være de bedste i de enkelte kampsituationer.

Bemærk – dette er et kursus, som kræver ekstern underviser.

Kontakt venligst din lokalunion – for muligheder og pris.



Fodbold
Lektion "Kamplederstævne" i samarbejde med den lokale fodboldklub

Formål:

Igennem praksis får eleverne erfaring med at lede børnefodboldkampe under hensyntagen til spillere, fodboldloven og det gode børne- og kampmiljø i samarbejde med den lokale fodboldklub

Kompetenceområder/-mål: (7. klassestrin), (8.-9. klasses)trin) og (10. klasses)trin)

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om regler i boldspil.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven har viden om processer i gruppe- og hold samarbejde.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fag ord og begreber, især spillestilbolden.

Læringsmål

Eleven opnår kendskab til at lede børnefodboldkampe

Eleven øger sit kendskab til sin rolle som kampleder

Eleven lærer at træffe valg og beslutninger

Eleven lærer at håndtere uenighed

Eleven lærer at træde i karakter

Mulige tegn på læring

Eleven går aktivt ind som vejleder i kampen

Eleven anviser indkast og hjørnespark

Eleven træffer beslutninger

Eleven træder i karakter på den konstruktive måde

Indhold:

Hjemmebanestævne hvor klubben skal stille et antal kampledere til rådighed

Evaluering:

Hvordan oplevede du at være kampleder?

Hvad var svært/let?

Hvad er vigtigt at kunne som kampleder?



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Fodbold

Lektion "Kampanalyse"

Formål:

At give eleverne viden og færdigheder i hvordan man observerer en fodbold kamp, og hvordan man efterfølgende laver en kampanalyse. Analysen kan anvendes til udarbejdelse af de næste træningspas eller bruges til taktiske overvejelser og drøftelser om kampsituationer.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassesetrin), (8.-9. klassesetrin) og (10. klassesetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil.
- Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.
- Eleven har viden om spillestilbolden, og dens anvendelse i praksis.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven har viden om processer i gruppe- og hold samarbejde.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fag ord og begreber, især spillestilbolden.

Læringsmål

- Observation af en 11-mandskamp
- Udarbejdelse af kampanalyse ved brug af DBU's spillestilsbold
- Taktiske overvejelser.
- Forslag til øvelses valg i forhold til kampanalysen

Indhold

Kampanalysen udarbejdes efter en skabelon, som skal indeholde spillestilsbeskrivelse for VI-DE i de fire hovedpunkter, der er opstillet i spillestilbolden:

Opbygningsspil

Forsvarsspil

Afslutningsspil

Erobringsspil.

Der skal også kigges på standardsituationer.

Som en ekstra del skal der også kigges på målmandsspillet for de spillere, der er målmænd.

Evaluering:

Hvad var nemt/svært ved observationsopgaven?

Hvad var nemt/svært i analysen?

Er spillestilsbolden et godt analyseværktøj?

Hvilke øvelser kom du frem til?

Hvad er det taktiske oplæg til næste kamp på baggrund af din analyse?



EN DEL AF
NOGET STØRRE

Fodbold

Lektion "Opsamling af valgfaget i fodbold"

Formål:

At give eleverne mulighed for at reflektere over og give feedback på hvad de har lært og kan tage med sig fra valgfagsforløbet. Yderlig at høre om der er forslag og gode ideer at tage med videre for skolen.

Kompetenceområder/-mål: (7. klassetrin), (8.-9. klassetrin) og (10. klassetrin)

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil:
- Eleven har viden om tekniske færdigheder.
- Eleven har viden om taktiske færdigheder.
- Eleven har viden om fysiske færdigheder.
- Eleven har viden om mentale færdigheder.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar:
- Eleven har viden om processer i gruppe- og hold samarbejde.
- Ordkendskab:
- Eleven har viden om fag ord og begreber.

Indhold:

- Tekniske øvelser
- Fysisk træning
- Anvendelse af mentale øvelser/vindermentalitet
- Taktisk indsigt i fodbold
- Småspils temaer
- Kampleder-kompetencer

Evaluerings:

Lærere og elever reflekterer over og giver hinanden feedback på valgfagsforløbet.

Eleverne afleverer deres tilbagemeldinger om opnået viden og færdigheder gennem valgfaget.

Dette kan gøres i mindre workshops, digitalt, feedback i plenum og en kombination af flere.



EN DEL AF
NOGET STØRRE