

Fodbold og dets fysiske aspekter

Forløbsplan

Elevgruppe	1./2./3.g (nok helst 2./3.g)
Niveau	C
Færdighedsområde	Boldspil
Forløbstitel	Fodbold og dets fysiske aspekter
Forløbsomfang	6 lektioner á 90 min
Forudsætninger	Eleverne har basale boldspils kompetencer som de kan bygge videre på
Faglige mål (læringsmål)	<p>Opnå grundlæggende tekniske fodboldfærdigheder, herunder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afleveringer (inderside) - Afslutninger (lodret vristspark, inderside) - Driblinger (generel boldkontrol samt 3 finter; husmands/Laudrup og træk bagom ben (Cruyff) samt Fristefinten. - 1. berøringer/vendinger (modtage en bold; retningsbestemt med indersiden og brystet) <p>Opnå grundlæggende taktisk fodboldmæssig spilforståelse, herunder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kendskab til taktisk formation i fodbold - Opbygningsspil: <ul style="list-style-type: none"> - Udnytte bredde og dybde - Bandedspil - Skabe og udnytte frit rum via temposkift, forfinte og modløb - Afslutningsspil/Gennembrudsspil: <ul style="list-style-type: none"> - Løb i boks (timing, løb på blandsiden, temposkift, forfinte) - Indlæg til forreste stolpe og cut back <p>Opnå forbedret fysisk form samt viden inden for områderne aerobt og anaerobt arbejde i fodbold og kunne koble dette til praksis, herunder:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aerob lav (65 % af maximalpulsfrekvens) - Aerob moderat (80 % af maximalpulsfrekvens) - Aerob højintens træning (90% af maximalpulsfrekvens) <ul style="list-style-type: none"> - Intervaller (arb:pause 2:1) - Anaerob træning: <ul style="list-style-type: none"> - Hurtighedstræning (arb:pause 1:10) - Hurtigheds-udholdenhed – Produktionstræning (arb:pause 1:5+) - Hurtigheds-udholdenhed – Tolerancetræning (arb:pause 1:1) <p>Udvidelse til B-niveau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teknisk: Hovedstød, flere finter, afleveringer med flere fodflader, flugtere... - Taktisk: Forsvarstaktik (pres, støtte og sikring, zone- og mandsopdækning samt genpres og dobbeltpres). Opbygningsspil: Overlap. Boldovertagelse. Afslutningsspil: Indlæg til bagrum. - Positionsspecifik træning - Power træning i fodbold (Jesper L. Andersen): Basic muscle power (styrketræning), Transference power (plyometriske øvelser), Football power (agility) - Skadesforebyggende træning af ankler, knæ, baglår, lysken – evt. anvendelse af FIFA 11 opvarmning samt kobling til anatomi om led og skader.

<p>Materiale</p>	<p>Bøger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - C- det er idræt af Wolf og Hammer, 2005 (s. 32-39; “Aerob træning” og 45-48; “Anaerob træning”) - Bangsbo J. ”Fodbold – træning og undervisning”. Frydenlund 2007 s. 15-21 (taktisk formation og spillestil), s. 64 (indersidespark), s. 66 (lodret vristspark), s. 71 (1. berøring med indersiden), s. 75 (1. berøring med brystet), s. 83 (Fristefinten), s. 84 (Laudrup/husmands finten), s. 100-101 (aerob træning) og 103-104 (anaerob træning) - Spillestilsbolden (billede fra Google) <p>Youtube videoer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=JHUtqxyxeBA&list=PL-kjH4choxTtVEmtJ1n-huUtJ3M-mIZ1b (2:39; taktisk formation - 4-4-2) - https://www.youtube.com/watch?v=RkUPsZr21vQ (6:26; Barcelona - opbygningsspil - boldbesiddelse) - https://www.youtube.com/watch?v=M1ePWvVof6A (0:16; Frank Lampard, orientering) - https://www.youtube.com/watch?v=M09jUF3GnAo (0:25; opbygningsspil til gennembrud) - https://www.youtube.com/watch?v=9GGBQhtrcB0 (1:38-1:45: Nadims bevægelser i feltet. 2:30-2:47: T’s mål - Harders bevægelse i feltet) - https://www.youtube.com/watch?v=COhMDGdj0u4 (050: Tyskland vs Danmark EM 2017 highlights) - https://www.youtube.com/watch?v=bjmVUAB5uVU (1:47: Største overraskelser ved EM 2017) <p>Udvidelse til B-niveau: (materialet afhænger af forløbets fokus; fx “Sundhed” eller “Fysiologiske krav i boldspil” hvor man så inddrage mere om muskler, styrketræning, nervesystem og bevægelseslære):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bangsbo J. ”Fodbold – træning og undervisning”. Frydenlund 2007 s. 91-109 - Wolf T. & Hansen J. ”B – for bedre idræt”. 1. udgave 2. oplag. Gyldendal 2010. Kapitel 2 (“Sundhed i et biologisk perspektiv”) samt kapitel 4 og 5 (“Aerobt og anaerobt arbejde”) ELLER kapitel 6 og 7 (“Muskler og styrke”)”Nervesystem og bevægelse”) hvis “Fysiologiske krav...” vælges. - Artikler om “Fodboldfitness” (hvis sundhed vælges) - Fysiske data fra kvinde/herrelandsholdet til brug ved sammenligning samt arbejdskravsanalyser og træningsfysiologi (hvis “Fysiologiske krav...” vælges) - Ronaldos fysiologi (nervesystemet, hoppehøjde, hurtighed): http://www.youtube.com/watch?v=xmtwEwAf9Tk&sns=fb (hvis “Fysiologiske krav...” vælges)
<p>Metode</p>	<p>Praktisk undervisning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primært øvelser og spil <p>Udvidelse til B-niveau:</p> <p>Testning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Find maxpuls, så vi kan arbejde med den rigtige pulsbelastning i spiløvelser, og kondital - fx vis Yo-Yo IR1 test eller Bangsbos Field test. Pulsmålere eller manuelt. - Tid på 20 m sprint (til udvidet snak om nervesystemet og hurtighed) - 5RM squat styrke (til udvidet snak om styrketræning inkl. anatomi) - Hoppehøjde (nervesystemet og hurtighed – koblet med styrke)
<p>Evalueringspunkter (Rubrics)</p>	<p>(Se Rubrics skemaet som er vedlagt)</p>

Didaktiske overvejelser

- Niveaudifferentiering? (Hvis det overhovedet er muligt)

Fordele: Det giver plads til de knap så boldstærke elever – man kan starte med basale færdigheder og bygge på. Man undgår de situationer hvor de stærke elever 'overser' de svage eller bliver frustrerede over det langsomme tempo og manglende kvalitet. Ligeledes kan man lave øvelserne så den fysiske komponent passer til elevernes færdighedsniveau. Ulemper: Hvis nogle er utilfredse med inddelingen og deres negative holdning påvirker de andres læringsmuligheder. De dygtige elever får ikke anvendt deres kompetencer til vejledning af holdkammerater.

- Teori-praktik kobling

Forløbet er tematiseret planlagt, og et af formålene med forløbet er at vise en tydelig kobling imellem teori og praktik.

- Udvælgelsen af stof

Udvælgelsen af stof til forløbet kan være begrænset af, at de har en bestemt grundbog. Jeg har valgt at supplere med materiale fra Bangsbos "Fodbold – træning og undervisning" der netop fokuserer på de fysiske aspekter i fodbold og derved kan eleverne se koblingen. Denne bog er ligeledes meget illustrativ. Data fra ungdoms kvindelandsholdet/herrelandsholdet ville være oplagt at udvælge til et forløb på B-niveau om de fysiologiske krav i boldspil - først og fremmest fordi det er tilgængeligt, men også fordi aldersgruppen passer godt til eleverne. Det er ikke påtænkt, at Ronaldo klippet skal vises fra ende til anden, men inddrages undervejs som en 'appetitvækker' (Kratwohls affektive taksonomi). Igennem denne (og evt. flere) kan eleverne få nogle 'wauw' oplevelser og for nogle af de boldstærkes vedkommende – forholde det tunge fysiologiske stof til deres hverdagsforståelse.

Fodbold og dets fysiske aspekter

Lektionsplaner

LEKTIONSPLAN:	TEMA: Fodbold og dets fysiske aspekter		LEKTION 1	
<p>Indhold: Teknik, taktisk formation, spillestil og aerob træning (moderat intensitet)</p> <p>Lektie: Spillestilsbolden (billede fra Google). Fodbold - træning og undervisning af Jens Bangsbo s. 15-21 (taktisk formation og spillestil) samt s. 100-101 (aerob træning). https://www.youtube.com/watch?v=JHUtgxyeBA&list=PL-kjH4choxTtVEmtJ1n-huUtJ3M-mIZ1b (2:39; taktisk formation 4-4-2). <u>Lektiespørgsmål:</u> Hvilke taktiske formationer anvender hold typisk? - Nævn tre forskellige formationer. - Fordele/Ulemper?</p> <p>Formål: Eleverne introduceres til generel teknik (afleveringer, 1. berøringer og boldkontrol). Samt væsentlige principper omkring taktisk opstilling og spillestil. Der arbejdes med at skabe og udnytte plads via temposkift, forfinter og modløb. Derudover opnår eleverne en generel forståelse for det aerobe arbejdes betydning i fodbold.</p> <p>Evaluering via Rubrics: Elevens udførelse af de tekniske/taktiske øvelser, samt forståelse for taktisk opstilling og spillestil og refleksionsevne/kompetencer omkring aerob moderat intensitet.</p>				
Tid	Indhold	Fokuspunkter	Evalueringspunkter	Materiale
5 min	<p>Introduktion til forløbet og lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Præsenter de faglige mål og indholdet i forløbet (se forløbsplanen) samt formålet og indholdet i dagens lektion. Inddrag billedet af spillestilsbolden til at forklare hvilke dele forløbet kommer til at omhandle. - Gennemgå Rubrics og forklar hvad eleverne evalueres på - Spørg ind til lektionen om taktisk formation og spillestil (her eller senere). 			
20 min Opvarmning	<p>Fangeleg i midtercirkel. hver spiller har en bold tæt ved fødderne, to evt. flere fangere med trøje – fang og byt trøje.</p> <p>Halvdel ude/inde: Pasning/kast til indersidespark, 1. berøring, brysttæmning, lår osv.</p>	<p>Teknik: Kontakt i mellem bold/kropsdel, Koordination, balance, Hastighed</p>	<p>Hvordan udføres de tekniske færdigheder?</p>	<p>Bolde til alle spillere, 3 overtrækstrøjer</p>
20 min Holde fast i bolden. At skabe og udnytte det frie rum	<p>Tre hold. 6+6:6 To hold spiller sammen og skal udføre 10 afleveringer for at få point (begge hold) Tredje hold erobrer bolden. Ved erobring skal det hold, der har tabt bolden erobre bolden inden de to hold laver 10 afleveringer.</p>	<p>12 - 18 spillere Banens størrelse afhænger af antal spillere og niveau</p>	<p>Kan eleven gøre sig spilbar? - Temposkift - Forfinte - Modløb Formår eleven at modtage, beholde og aflevere bolden?</p>	<p>Overtrækstrøjer i to farver Toppe til markering af bane</p>

<p>5-7 min Aerob træning</p>	<p>Beskriv effekten af aerob træning (intensiteter). Spørg ind til lektionen. Det er en forklaring om, at den aerobe energileverance har stor betydning for en spillers evne til at arbejde i højt tempo igennem længere tid. Hurtigere restitution efter et hårdt arbejde. Forklaring af konditallets betydning i forhold til position på banen, beskrivelse af kampaktivitet samt forskel på danske og italienske spillere. Snak om intensiteterne ved aerob træning.</p>			
<p>30 min Gennemgang af taktisk formation. Placering og bevægelser</p>	<p>Hvert hold forsvarer/angriber et mål Max to berøringer - frit spil</p>	<p>16-22 spillere Man kan ændre antal berøringer, banens størrelse</p>	<p>Evne til at placere og bevæge sig. Evne til at spille sammen Fysisk kapacitet Teknisk/ taktisk niveau</p>	<p>2 mål, overtrækstrøjer, bold</p>
<p>5 min Afrunding</p>	<p>- Bed eleverne forklare de aerobe intensitetsniveauer og sætte dem i relation til dagens træning. - Hvordan relaterer dagens lektion til forløbets titel 'Fodbold og dets fysiske aspekter'? - Bed eleverne beskrive de principper det boldbesiddende hold kan anvende for fx at spille sig til en afslutning foran mål.</p> <p>Rubrics; Evt. peer feedback (par) 1) Hvordan gik det i opvarmningen med de tekniske færdigheder? Og med anvendelse af teknikken i øvelserne? 2) Har eleverne forstået principperne der bruges til at skabe og udnytte plads (bredde/dybde, temposkift, forfinte og modløb)? 3) Kan de reflektere over hvordan man kan forbedre sin aerobe arbejdsevne via fodboldspil ved at anvende de forskellige intensiteter? 4) Hvordan gik det fysisk i de aerobe øvelser?</p>			

Tid	Indhold	Fokuspunkter	Evalueringspunkter	Materiale
5 min	Introduktion til lektionen: - Præsenter formålet med og indholdet i lektionen samt hvad eleverne evalueres på (se Rubrics)			
20 min	Modtag bolden mellem keglene mellem keglene med indersiden af venstre og tag den med uden om keglen til højre og spil tilbage på højre. Nu det samme modsat. Byt makker efter lidt tid. Bold i luft. Bryst/lår/hoved og spil tilbage med inderside/vrist i luften og lav bevægelse uden om keglen. - Reaktionsøvelse på linje.	Afleveringer og 1. berøringer: (Se instruktionsmomenter på s. 71 og 75 i Bangsbo).	Rubrics - Teknik	Bolde til halvdelen af spillerne 2 toppe pr. par
30 min	Spil op, lig af, spil op, vend, dribble i bund. Vend den om og gør det samme. Spil op, lig af, spil op, lig af, spil i dybden, dribble i bund/skyd. Vend den om og gør det samme. Placer passiv	-1. berøringer med indersiden/vendinger (hvilken fod, dæmpe, tage med) -Afleveringer med indersiden. Tempi. -Bandespil - timing -Vinkler -Overtalsspil -Forfinte, modløb og temposkift	Rubrics - Teknik (anvendelse i spil) og Taktik	Ca. 10-12 spillere til et dobbelt Y 6 toppe pr. dobbelt Y

Gymnasiskolernes Idrætslærerforenings Generalforsamlingskursus 2017

midten og i ydersiden. Fordel resten på start keglene.	forsvarsspiller på yderkegler. Spil op, lig af, spil op, vend og tag 1 dribling imod forvarsspiller, bandespil, dribble i bund/skyd. 3 muligheder for den på kanten: ved pres i ryg = lig af. Uden pres; vend og kørselv eller vend og kørselv imod og lav bandespil. 3v1.	-Tage beslutninger		
3-5 min	Forklar formålet med 'omvendt mål': Aerob højintensitets arbejde.			
15-20 min Spil 'Omvendt mål' med 3 hold á 7-8 på en halv bane hvor dem der hviler henter bolde. Stil målene op lidt inde på banen i hver ende – omvendt. Lav en midterzone vha. kegler på ca. 25 m ml. mål Fordel bolde langs siderne af banen. Arb: pause = 2:1 (4 min: 2 min)	Bagerste mand må parere (eller 2 målmænd).. Øge intensitet: Højest 2 afleveringer i midterzonen og/eller alle månd skal være i målzonen før der kan scores. Er alle forsvarsspillere ikke i zonen når der scores, tæller scoringen dobbelt. - OBS! Sæt maks 2 berøringer på i midterzonen og/eller målzonerne hvis nogen dribler for meget. Overvej at sætte en dygtig elev fra hvert hold til at dirigere sit hold.	At eleverne arbejder hårdt! Kommer med i målzonerne.	Arbejder eleverne så hårdt som de kan i spillet? Evaluerer af fysisk formåen: Kan eleverne følge med ind i målzonerne?	- 2 x 11/7 mandsmål eller mindre mål hvis man er få spillere - Overtrækstrøjer - Toppe til markering af bane og midterzone - Stopur
5 min	Afrunding - Bed eleverne forklare hvordan aerob energiomsætning har betydning for fodboldspillere. - Bed eleverne forklare de gennemgåede principper bag opbygningsspillet		Rubrics; Evt. peer feedback (par) 1) Hvordan gik det i opvarmningen med de tekniske færdigheder? Og med anvendelse af teknikken i øvelserne? 2) Har eleverne forstået principperne beskrevet ovenfor? 3) Kan de reflektere over hvordan man kan forbedre sin aerobe arbejdsevne via fodboldspil?	

	<p>- Hvordan relaterer dagens lektion til forløbets titel 'Fodbold og dets fysiske aspekter'?</p>	<p>4) Hvordan gik det fysisk i den aerobe højintense øvelse?</p>
--	---	--

Tid	Indhold	Fokuspunkter	Evalueringspunkter	Materiale
5 min	Introduktion til lektionen: - Præsenter formålet med og indholdet i lektionen samt hvad eleverne evalueres på (se Rubrics). (Spørg evt. ind til lektionen (videoen her))			
20 min Opvarmning	6 - 10 spillere. Fire toppe på lige lodret linie 10 m. mellemrum. En spiller ved de midterste toppe. Resten i enderne.	Afleveringer med indersiden, aflæg, vendinger/1.berøringer, bandespil.	Teknik (1.berøringer/vendinger, aflevering med indersiden/aflæg) Taktik (opbygningsspil - bandespil)	4 toppe pr. gruppe
7-10 min	Lektionen om aerob træning gennemgås; - Gennemgå lektiespørgsmål Introduktion til aerob høj-intensitets arbejde: Målet er at øge evnen til at arbejde ved en højere intensitet i længere tid af gangen samt øge ens evne til at restituere hurtigere. Den distance man dækker i høj-intensitets løb i en kamp er relateret til ens præstationsniveau. En god iltoptagelse er vigtig. Når vi træner dette aspekt må intensiteten ikke blive så høj, at spillerne ikke kan opretholde intensiteten. Arbejde i 1-4 min. Altid pause i halvdelen af arbejdstiden.			
20 min Spiløvelse med fysisk fokus (aerob moderat intensitet)	Tre hold: 4+4:4 20x20 m bane 2 hold spiller imod hinanden, fastholder bolden. Det 3. hold er bande spillere.	Boldbesiddelse/opbygningsspil - anvendt teknik og taktik	Aerob arbejdsevne (moderat intensitet) Anvendt teknik og taktik i øvelse	Trøjer Toppe til markering af bane
30 min Spil til to mål. Forsøge at skabe overtal via vendinger og bandespil.	8:8 spil til to mål. Banestørrelse afhængig af antal spillere.	Afleveringer Vendinger Bandespil Stop spil for at markere rigtigt (og evt. "Hvad kunne du ellers have gjort")	Fortællelse og evnen til at udføre spillet Anvendt teknik og taktik i spil	2 mål Trøjer Toppe

<p>5 min Afrunding</p>	<p>- Bed eleverne forklare hvad der menes med opbygningsspil til gennembrud og hvilke principper der gælder.</p> <p>- Hvordan relaterer dagens lektion til forløbets titel 'Fodbold og dets fysiske aspekter'?</p>	<p>Rubrics; Evt. peer feedback (par)</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hvordan gik det i opvarmningen med de tekniske færdigheder? Og med anvendelse af teknikken i øvelserne?2) Har eleverne forstået principperne der bruges til at skabe og udnytte plads (bredde/dybde, bandespil, forfinte, modløb og temposkift)?3) Kan de reflektere over hvordan man kan forbedre sin aerobe arbejdsevne via fodboldspil?4) Hvordan gik det fysisk i den aerobe moderat/høj intense øvelse?
----------------------------	--	--

LEKTIONSPLAN :	TEMA: Fodbold og dets fysiske aspekter		LEKTION 4	
<p>Indhold: Teknik, afslutningsspil og hurtighed (anaerobt arbejde; hurtighed og tolerance)</p> <p>Lektie: https://www.youtube.com/watch?v=9GGBQhtrcB0 (0.20-0.30: vristspark 1:38-1:45: Nadims bevægelser i feltet. 2:30-2:47: T's mål - Harders bevægelse i feltet)</p> <p>Lektiespørgsmål: Hvilke placeringer og bevægelser er vigtige i afslutningsspillet? Fodbold - træning og undervisning af Jens Bangsbo s. s. 64 og 66 (inderside/vristspark), s. 103-104 (anaerob træning) og s. 83 og 84 (Fristefinten og Laudrup/husmands finten)</p> <p>Formål: Driblinger og boldkontrol i opvarmningen samt at arbejde med indlæg og indløb i feltet (til forreste stolpe og cut back til pletten, samt bagerste område), afslutningsteknik (lodret vristspark og inder side) og hurtighed. Til sidst spilles der tolerancetrænings intervaller.</p> <p>Evaluering via Rubrics: Elevens evne til at udføre det lodrette vristspark samt afslutte hårdt og fladt med inder siden på et cut back (fladt indlæg skråt bagud i feltet), samt forståelse for indlæg og løb i feltet og refleksionsevne/kompetencer omkring hurtighedstræning og tolerancetræning i fodbold.</p>				
Tid	Indhold	Fokuspunkter	Evalueringspunkter	Materiale
5 min	Introduktion til lektionen: - Præsenter formålet med og indholdet i lektionen samt hvad eleverne evalueres på (se Rubrics)			
15 min Opvarmning De 3 finter; Fristefinten, Laudrup/husmand og Cruyff i en simpel øvelse.	Opvarmningen kunne afsluttes med et lille spil – fang bolden Alle spillere har en bold i midtercirklen Man skal dribble rundt med hver sin bold uden at miste den. Sparkes den væk skal man spurte 80-90 % efter sin bold, op til 30 meter, og man mister et liv. Man kan fx have 3-5 liv dvs. man må miste sin bold 3-5 gange.	(Se instruktionsmomenter til finterne i lektionen fra Bangsbo)	Evne til at kontrollere bold – dribleteknik i de 3 finter	1 bold til hver Toppe
5 min Hurtighedstræning og tolerancetræning Inddrag lektionen!	<p>Forklar de væsentligste principper bag anaerob træning og hvorfor det er vigtigt i fodbold. Det vil sige, at man kan accelerere, finte, tackle. At man er i stand til i en længere periode at arbejde højintensivt. Man restituerer hurtigere og bliver derved hurtigere klar til at arbejde intenst igen.</p> <p>Hurtighedstræning: Arbejde:pause = 1:10. Korte sprint (2-5 sek, 5-20 gentagelser) eller længere sprint (5-10 sek, 2-10 gentagelser). Intensiteten er 100 % i hver gentagelse.</p> <p>Hurtighedsudholdenhedstræning: Tolerancetræning: Arbejde:pause = 1:1. Intensiteten er 45-90 %. Gentag 2-10 gange. (Brug evt. begrebet anaerob kapacitet: Forbedre evnen til kontinuert at udvikle energi ved anaerobe processer ved at forbedre musklernes evne til:</p> <ul style="list-style-type: none"> - At tolerere og neutralisere mælkesyre/træthedsstoffer (K+) - At bortskaffe mælkesyre/træthedsstoffer (K+) under arbejde <p>At forbedre restitutionsevnen efter hårdt arbejde Pausens længde: Kortere end ved aerob høj og anaerob produktionstræning – kroppen skal vænnes til at arbejde med træthedsstoffer i musklerne. Ca. arbejdstidens varighed (i spil med bold da der er naturlige pauser). Lidt lavere intensitet end produktionstræning</p>			

Gymnasiskolernes Idrætslærerforenings Generalforsamlingskursus 2017

10 min Hurtighedstræning: "red bolden"	To mål med 50 m imellem. En spiller er server (placeret midt mellem målene), resten af spillerne står i en kø overfor serveren, med hver sin bold. Der spilles til serveren som enten kan spille bolden tilbage eller serve/skyde mod et af de to mål. Der sprintes efter bolden, for at forhindre den går i mål. + variation med forsvarsspiller (2 løber).	Vigtigt ikke at sprinte igennem i starten. Serveren afpasser boldens hastighed, så spilleren har en realistisk mulighed for at nå bolden.	Primært hurtighed	2 mål (4 toppe) Bolde til alle spillere Stopur (arb:pause 1:10)
20 min Lodret vristspark	Øvelse 1: Placer bolden oven på toppen foran mål. Ram med lodret vrist. Øvelse 2: Tril bold med fodsål, ram med lodret vrist. Sigt lavt og ude i siden af målet.	(Se instruktionsmomenter i lektien fra Bangsbo)	Teknik (lodret vrist)	1 top og 1 bold pr. spiller 2 kegler placeret 1 m inde fra hver stolpe i et 11 mands mål
20. min Indløb og afslutning i feltet	Tre vigtige positioner i straffesparksfeltet: 1. Forreste område 2. Pletten 3. Bagerste område Bevægelser til de tre områder med efterfølgende afslutninger med inderside og vristspark.	Timing og hastighed. Sparketeknik	Evnen til at time sine bevægelser. Evnen til at sparke/afslutte på mål	11 mandsmål i straffesparksfelt. 10-20 bolde 6 toppe
20. min Tolerancetræning (Intervaller)	3:3 højintens intervalspil.	1:1 udfordringer (Finter) afslutning på mål (sparketeknik)	Evnen til at bevæge sig. Evnen til at udfordre og afslutte på mål. Fysiske evne	dobbelt straffesparksfelt. to 11 mands mål veste toppe bolde

<p>5 min Afrunding</p>	<p>Bed eleverne forklare hvordan hurtighed har betydning for fodboldspillet og hvilke sammenhænge det er vigtigt at bruge sin hurtighed i. -Bed eleverne forklare de offensive spilleres bevægelser i feltet. -I hvilke tilfælde kan man med fordel forsøge sig med at dribble uden om en modspiller? -Hvordan relaterer dagens lektion til forløbets titel 'Fodbold og dets fysiske aspekter'?</p>	<p>Rubrics; Evt. peer feedback (par)</p> <ol style="list-style-type: none">1) Hvordan gik det i opvarmningen med de tekniske færdigheder? Og med anvendelse af teknikken i øvelserne?2) Har eleverne forstået principperne omkring indlæg samt løb i boks og afslutninger?3) Kan de reflektere over hvordan man kan forbedre sin anaerobe arbejdsevne via fodboldspil (hurtighed og tolerancetræning)?4) Hvordan gik det fysisk i de anaerobe øvelser?
----------------------------	---	--

LEKTIONSPLAN:	TEMA: Fodbold og dets fysiske aspekter		LEKTION 5	
<p>Indhold: Teknik, afslutningsspil og anaerobt arbejde (produktionstræning) Lektie: C-det er idræt af Wolf og Hammer, 2005 (s. 45-48 "anaerob træning") Formål: Øve boldkontrol samt finter (Fristefinten, Laudrup/husmands og Cruyff samt andre som de så ikke skal kunne til eksamen men som øger boldkontrollen). Derudover er formålet at vise dem hvordan man kan træne anaerob produktionstræning positionsspecifikt i angrebet og samtidig repetere afslutninger ved lodret vristspark og inderside. Evaluering via Rubrics: Elevens udførelse af de tekniske øvelser (opvarmningen; vendinger og boldkontrol), samt taktiske kompetencer; her især den offensive 1v1 situation - driblinger og finter i anvendelse. Elevens refleksionsevne/kompetencer omkring; anaerob træning - produktionstræning.</p>				
Tid	Indhold	Fokuspunkter	Evalueringspunkter	Materiale
5 min	Introduktion til lektionen: - Præsenter formålet med og indholdet i lektionen samt hvad eleverne evalueres på (se Rubrics)			
25 min Opvarmning Repetition af finter og boldkontrol	<p>1) Teknik firkant: Generel boldkontrol; ved kommando skal eleverne udføre standsninger, vendinger og finter (Fristefinten, Cruyff og Laudrup/husmands samt andre de ikke skal kunne til eksamen).</p> <p>2) Lav 2 firkanter (evt. niveau delt!). Fordel eleverne i hvert hjørne så der er ca. 3 i hvert hjørne. Hver spiller har en bold. 2 spillere dribler imod hinanden og udfører samme finte udenom hinanden.</p> <p>3) Reaktionsøvelse i par; 1 bold imellem dem. Kommando (de skal røre kropsdelen). Når der siges bold skal de tage den. Fysik til taber.</p>	(se instruktionsmomen-terne/fokuspunkter i siderne Bangsbo bogen)	Rubrics; teknik	1 bold til hver Toppe

<p>20 min</p> <p>1v1 spil (niveaudelt): Eleverne skal finte hinanden og placere bolden på modstanderens baglinje.</p>	<p>Man er 3 sammen på en lille bane. Den der scorer bliver stående og 3. mand kommer ind. Den scorende bliver der hvor han har scoret og spiller nu bolden hen til ham som lige er kommet ind på banen og bliver derved forsvarsspiller. Det tæller dobbelt hvis man laver 1 af de 3 finter inden scoring!</p>	<p>Boldkontrol, temposkift, tyngdepunkt, kropsfinter, de 3 finter</p>	<p>Anvendelse af teknik (boldkontrol og de 3 finter) i en øvelse</p>	<p>Toppe Bolde</p>
<p>5 min</p>	<p>Introduktion til anaerob træning - inddrag lektionen: <u>Anaerob effekt</u> (hurtighed samt hurtigheds-udholdenhedstræning - produktionstræning): Forbedre evnen til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer. At forbedre evnen til at restituere efter hårdt arbejde. Pausens længde: > 5 x arbejdets varighed. 20-90 sek arb. 2-10 gentagelser. <u>Anaerob kapacitet</u> (hurtigheds-udholdenhedstræning - tolerancetræning): Forbedre musklernes evne til at tolerere de affaldsstoffer, der ophobes ved det anaerobe stofskifte.</p>			
<p>20 min</p> <p>Produktionstræning: Lav en firkant i midten af en bane hvor der i hver ende er 2 mål - evt. med små mål inden i til at tvinge eleverne til at skyde i siderne. 2 spillere stiller sig klar inde i firkanten. Resten fordeler sig med bolde ved de to hjørner i højre side af banen (når man kigger i spilretningen).</p>	<p>Læreren kaster 1 bold til hver spiller på samme tid. Spillerne laver en retningsbestemt 1. berøring imod hver deres mål - tager en dribling og skyder et lodret vristspark. Sprinter igennem firkanten hvor læreren triller 1 bold til hver så de afslutter på en medløbsbold. Derefter sprinter spillerne igen igennem firkanten ned til modsatte mål hvor de afslutter på et hårdt fladt indlæg (cut back). Til sidst sprinter de tilbage igennem firkanten.</p>	<p>Hav fokus på, at de arbejder så hårdt som muligt!</p> <p>Ca. 25 sek arbejde med 2,5 min pause. x6 pr spiller (eller hvad der er tid til).</p> <p>Organisering; Hvis der er 24 elever: Lav øvelsen med halvdelen af dem imens de resterende spiller på 2 mål. Derved får de arbejde;pause forholdet på 1:5</p>	<p>Arbejder eleverne så hårdt som de kan i øvelsen?</p> <p>Evaluering af fysisk formåen: Kan eleverne gennemføre øvelsen?</p>	<p>Bolde Toppe 2 mål</p>

5 min	Afrunding - Bed eleverne forklare principperne bag driblinger og finter og anvendelsen af dem i en 1v1 situation - Hvordan relaterer dagens lektion til forløbets titel 'Fodbold og dets fysiske aspekter'?		Rubrics; Evt. peer feedback (par) 1) Hvordan gik det i opvarmningen med de tekniske færdigheder? Og med anvendelse af teknikken i øvelserne? 2) Har eleverne forstået principperne bag den offensive 1v1 situation? 3) Kan de reflektere over hvordan man kan forbedre sin anaerobe arbejdsevne via fodboldspil? 4) Hvordan gik det fysisk i produktionstræningsøvelsen ?
-------	---	--	--

FORSLAG TIL IDRÆTSLÆREREN:

LEKTION 5.5

- 1) Stationstræning hvor man kan øve sig i alle de tekniske detaljer!**
- 2) Efterfulgt af nogle af de gennemgåede småspil så eleverne får principperne bag opbygningsspil og afslutningsspil på plads og afprøver deres evne til anvendelse af teknikken i spilrelaterede øvelser. Eleverne vælger evt. øvelserne.**
- 3) Evt. spil på hel bane 11 mod 11 for en repetition af taktisk formation 4-4-2.**
- 4) Afslut med at repetere de fysiske principper og anvende nogle af dem i spil - evt. udvalgt sammen med eleverne**

LEKTIONSPLAN:	TEMA: Fodbold og dets fysiske aspekter	LEKTION 6
<p>Indhold: Praktisk og teoretisk forløbsprøve og frit spil Lektie: Læs op på teorien til forløbet Formål: Gøre eleverne klar til at gå til eksamen i forløbet Evaluering via Rubrics:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den praktiske del af prøven: Del 1: Elevens udførelse af de tekniske færdigheder, herunder: Afleveringer (indersiden), Afslutninger (lodret vristspark og indersiden på et cut back), Driblinger (husmandsfinten og Cruyff finten). 1. berøringer/vendinger (modtage en bold med indersiden og brystet). Del 2: Taktiske kompetencer i småspil; Udnytte bredde og dybde, bandespil, skabe og udnytte frit rum via temposkift, forfinte og modløb. Løb i boks (timing, løb på blandsiden, temposkift, forfinte). Indlæg til forreste stolpe og cut back. - Den teoretiske del af prøven: Del 1: Elevens forståelse for hhv. aerob lav, moderat og højintens træning og anaerob hurtigheds- og hurtigheds-udholdenhedstræning (produktions- og tolerancetræning) samt anvendelsen af disse træningsprincipper i fodbold. Del 2: Taktisk forståelse af de gennemgåede principper i hhv. opbygningsspil og afslutningsspil samt kendskab til taktisk formation i 11v11. 		
Tid	Indhold	
5 min	Introduktion til lektionen: - Præsenter formålet og indholdet i forløbsprøven. Repetér Rubrics.	
15 min Den teoretiske prøve	Multiple choice test	
30 min Opvarmning og 1. del af den praktiske prøve: Teknik.	Teknik cirkel: Halvdelen med en bold i midten. Halvdelen udenfor uden bold. Dem i midten arbejder (og evalueres af læreren via Rubrics). a) Afleveringer med indersiden b) 1. berøringer/vendinger med indersiden og brystet. c) Boldkontrol og de 2 finter Afslutningsøvelse hvor eleven først udfører et lodret vristspark og dernæst laver et løb i boksen og afslutter på et indlæg til forreste stolpe (eller cut back) med indersiden.	
20 min Småspil og 2. del af den praktiske prøve: Taktik.	2 aflange baner med 2 spillere (1 fra hvert hold) i hver ende. Endebande spillerne er med det hold som har bolden. Spil 4v4 i midten. Hold øje med små aktioner hvor eleverne forsøger at udnytte bredde og dybde, lave bandespil, skabe og udnytte frit rum via temposkift, forfinter og modløb. Gør eleverne det klart, at det er det du kigger efter.	
15 min Frit spil	Enten 11v11 eller på 2 baner. Spørg ind til taktisk formation. Lad eleverne selv sætte deres hold på plads og forklare hvorfor de står som de står.	

Fodbold og dets fysiske aspekter

Teoretisk forløbsprøve

Navn: _____

Energiomsætning i fodbold

3 point. Udfyld skemaet. Du har følgende valgmuligheder: 90%, 40%, 65%, 80%

Principper for aerob træning	Gennemsnitspuls (% af maksimal pulsfrekvens)
Aerob lav intensitetstræning	
Aerob moderat intensitetstræning	
Aerob høj intensitetstræning	

1 point. Hvad er arbejde:pause forholdet ved aerob højintensitetstræning? ____:____

3 point. Udfyld skemaet. Du har følgende valgmuligheder: 1:1, 1:2, 1:3+, 1:5+, 1:7, 1:10

Principper for anaerob træning	Arbejde:Pause forhold (ca.)
Hurtighedstræning	____ : ____
Hurtighedsudholdenhedstræning - produktionstræning	____ : ____
Hurtighedsudholdenhedstræning - tolerancetræning	____ : ____

1 point. Hvad kaldes disse former for anaerob træning også? "Hurtighedstræning" og "Hurtighedsudholdenhedstræning – produktionstræning"? (Det er samme navn) _____

1 point. Hvad karakteriser helt overordnet den aerobe energiomsætning? _____

1 point. Hvad karakteriser helt overordnet den anaerobe energiomsætning? _____

Taktik i fodbold:

Opbygningsspil:

3 point. Nævn hvordan man skaber og udnytter frit rum på i fodbold (brug 3 af de begreber vi har gennemgået).

Afslutningsspil:

3 point. Hvilke områder er gode at løbe til når man laver løb i boksen ved afslutningsspil?

1. _____
2. _____
3. _____

2 point. Der laves et indlæg – det er et cut back. Hvor spilles bolden fra? Hvor spilles bolden hen?

1. _____
2. _____

2 point. Nævn 1 taktisk formation som ofte er anvendt i fodbold (svaret indeholder 3 tal som fx ?-?-?). Beskriv hvor spillerne fordeler sig (hvor mange i forsvaret, på midten og i angrebet).

1. ____-____-____
2. _____

Rubrics – Fodbold og dets fysiske aspekter

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Afleveringer og 1. Berøringer	Sjældent eller aldrig i stand til at aflevere eller modtage bolden på en nogenlunde teknisk korrekt måde under isolerede øvelser.	Af og til i stand til at aflevere eller modtage bolden på en nogenlunde teknisk korrekt måde under isolerede øvelser.	Tit i stand til at aflevere eller modtage bolden på en teknisk korrekt måde under isolerede øvelser og til dels i spil/kamp.	Oftest eller altid i stand til at aflevere eller modtage bolden på en teknisk korrekt måde under isolerede øvelser og i spil/kamp.
Driblinger	Sjældent eller aldrig i stand til at kontrollere bolden i løb.	Af og til i stand til at kontrollere bolden i simple dribleøvelser uden modstander	Tit i stand til at kontrollere bolden under driblinger – selv med moderat pres.	Oftest eller altid i stand til at kontrollere bolden under driblinger i højt tempo og har evnerne til at afdrille en modstander.
Afslutninger	Sjældent eller aldrig i stand til at lave en hensigtsmæssig afslutning – hverken når bolden ligger stille eller er i bevægelse.	Af og til i stand til at lave en hensigtsmæssig afslutning – både når bolden ligger stille og er i bevægelse.	Tit i stand til at lave en hensigtsmæssig afslutning – både når bolden ligger stille og er i bevægelse.	Oftest eller altid i stand til at lave en hensigtsmæssig afslutning – både når bolden ligger stille og er i bevægelse.
Fysiske kompetencer	Sjældent eller aldrig i stand til at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.	Af og til i stand til på tilfredsstillende vis at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.	Tit i stand til på tilfredsstillende vis at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.	Oftest eller altid i stand til på yderst tilfredsstillende vis at gennemføre den aerobe og/eller anaerobe øvelse.
Teoretisk forståelse	Sjældent eller aldrig i stand til at anvende fagbegreber omkring effekten af aerob og anaerob træning samt taktik. Ringe eller ingen evne til at anvende dem analytisk i forhold til fodbold.	Af og til i stand til på tilfredsstillende vis at anvende enkelte fagbegreber omkring effekten af aerob og anaerob træning samt taktik. Tilfredsstillende evne til at anvende dem analytisk i forhold til fodbold.	Tit i stand til på tilfredsstillende vis at anvende de fleste fagbegreber omkring effekten af aerob og anaerob træning samt taktik. God evne til at anvende dem analytisk i forhold til fodbold.	Oftest eller altid i stand til på yderst tilfredsstillende vis at anvende alle/næsten alle fagbegreber omkring effekten af aerob og anaerob træning i fodbold samt taktik. Rigtig god evne til at anvende dem analytisk i forhold til fodbold.
Taktiske kompetencer	Sjældent eller aldrig i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer hverken individuelt eller i forhold til med- og modspillere. Ingen taktisk kommunikation.	Af og til i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt eller i forhold til med- og modspillere. En vis taktisk kommunikation.	Tit i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt eller i forhold til med- og modspillere. God taktisk kommunikation.	Oftest eller altid i stand til at træffe korrekte valg i spilsituationer både individuelt eller i forhold til med- og modspillere. Stort taktisk overblik og god kommunikation.

Drejebog for**(1 disciplin) til idræt C – forsøg på skabelon ift ny læreplan for 2017**

Navne: 4 elever

Færdighedsområde: Fodbold og dets fysiske aspekter

Tidsramme: 17-18 min

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
Sekvens 1: (Teknik)	Teknik cirkel (de 4 elever til eksamen er i midten, 4-6 elever står udenom med en bold hver)	-Aflevering (indersiden) -1.berøring/vendinger (indersiden/brystet) -Dribling (boldkontrol og de 3 finter; Husmands/Laudrup, Cruyf, Fristefinten)	5 min
Sekvens 2: Hurtigheds- træning (Fysisk)	Red bolden (variation c – med forsvarsspiller) To små mål placeres med 50 m afstand. 1 server. 1 spiller (sprintspiller) står overfor serveren med 1 bold. Bagved står den anden spiller (forsvarsspiller). Den forreste spiller afleverer til serveren som afleverer den tilbage. Sådan spilles der frem og tilbage indtil serveren beslutter at spille en bold ned imod et af målene i den ene side. De 2 sprinter nu efter bolden – forsvarsspilleren skal forhindre scoring og sprintspilleren skal nå bolden og score mål.	-Arbejde:Pause 1:10 (her; ca. 5 sek arb:50 sek pause) -Afvikle sprinten så hurtigt som muligt - Serverne har et stopur og trykker start når hun/han spiller bolden imod et mål. Når der er gået 50 sek kan det første par løbe igen og det andet par lige bagefter. - 2 sprint pr. par.	4 min
Sekvens 3: Afslutnings- spil (Taktisk)	Spil op – lig af – afslut med vristen – lav en forfinte og et løb udenom aflægsspiller til omkring straffesparkspletten – afslut på cut back med indersiden. Efter 2 ture hver bytter de to i midten med de to på kanten (som nu har lavet 2 cut back hver)	-Afslutninger (vrysten og indersiden på cut back) -Indlæg (cut back) -Løb i boksen (timing, temposkift, løb på blandsiden, forfinte)	4 min
Fælles kamp / koreografi	De 4 elever til eksamen er på samme hold og spiller imod 4 andre elever	-Teknik anvendt i spil -Taktik anvendt i spil (afslutningsspil og opbygningsspil) -Fysiske parametre anvendt i spil	5 min

Bilag: