

Egedal Teknikmærke

Den Gule Linie - Målet og Vejen

Tekniktræning og talentudvikling i ØFC



ØLSTYKKE FODBOLD CLUB AF 1918



Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Egedal Teknikmærke

Egedal Teknikmærke er et begyndermærke, der i sin grundstruktur svarer til DBU's Bronzemærke, men som niveaumæssigt ligger under dette i sværhedsgrad. Egedal Teknikmærke er således tiltænkt som forløber for erhvervelse af DBU's Bronzemærke.

Egedal Teknikmærke er udarbejdet af ØFC UA's sportslige leder Erik Sørensen, der også er leder af den tekniske træning i ØFC UA.

Egedal Teknikmærke består af 12 tekniske øvelser, der er illustreret og beskrevet med angivelse af et minimumskrav for beståelse af en teknikmærkeprøve.

Målgruppen for Egedal Teknikmærke er spillere i aldersgruppen U8 til og med U12.

Hensigten med at udarbejde et teknikmærke i reduceret sværhedsgrad, er at skabe motivation hos de yngste spillere for at deltage i målrettet teknisk træning. Det er samtidig hensigten at give spillere, som vil have vanskeligt ved at erhverve DBU's teknikmærker, en mulighed for at opnå sportslig succes og samtidig blive anerkendt for dette.

Egedal Teknikmærke tager udgangspunkt i ØFC/UA's "Den Gule Linie - Målet og Vejen" i den overordnede sportslige målsætning, der lyder:

Arbejdet, som lederne i Ungdomsafdelingen udfører, skal tage sigte på at udvikle og styrke den enkelte spillers og grupperes tekniske færdigheder og generelle sportslige kompetencer. Dette skal ske for både bredde og elite og ud fra en vurdering af spillerens sportslige evner og niveau.

Generelt er det i ungdomsafdelingen målet med tekniktræningen, at hæve samtlige spilleres generelle teknisk niveau. Målsætningen er derfor, at så stor en del som muligt af ØFC's spillere under 13 år erhverver Egedal Teknikmærke.



Egedal Teknikmærke Ølstykke Fodbold Club af 1918

Træningen til erhvervelse af Egedal Teknikmærke tager udgangspunkt i "Struktureret Tekniktræning i ØFC".

Træningen gennemføres hovedsageligt som det, der benævnes som General Tekniktræning under de ugentlige holdtræningspas. Det vil sige, at spillerne under den ugentlige holdtræning modtager træning i de tekniske øvelser, som indgår i Egedal Teknikmærke.

En mindre gruppe af særlige spillere i årgangene vil modtage et ekstra ugentligt træningspas (3. træningspas), som benævnes Struktureret Tekniktræning i ØFC. Det vil sige, at spillerne møder til teknisk træning under ledelse af en tekniktræner, der målretter træningen mere specifikt til den særlige gruppe af spillere. Under dette ugentlige træningspas vil spillerne også modtage træning i de tekniske øvelser, der indgår i Egedal Teknikmærke.

Når en teamtræner skønner, at han i sin gruppe har spillere, der er i stand til at bestå 1 eller flere af de 12 tekniske øvelser, kan han indstille disse spillere til den sportslige leder til prøveafleggelse. Den sportslige leder indkalder til teknikmærkeprøve månedligt eller, når han skønner, at et passende antal spillere er indstillet til prøve.

Teknikmærkeprøven kan aflægges i 1 eller flere øvelser pr. prøvesamling. Dog skal teknikmærkeprøven aflægges og bestås i samtlige 12 øvelser inden for 1 år/sæson før, at teknikmærkeprøven kan betegnes som bestået og bevis for dette kan udleveres.

Censorer under aflæggelse af teknikmærkeprøven er en leder udpeget af spillerens afdeling og teamtræneren. I UA er censoren den sportslige leder/lederen af tekniktræningen og teamtræneren. Efter udpegning af afdelingens ledelse kan andre sportslige kyndige personer også fungere som censorer f.eks. andre trænere og andre ledere.

Det er censorernes afgørelse, om en øvelse er udført korrekt og bestået.

Efter bestået teknikmærkeprøve afholder UA overrækkelse af Egedal Teknikmærke og hædning af spilleren/-erne i forbindelse med den sidste divisionskamp på hjemmebane i henholdsvis forårssæson og efterårssæson.



Egedal Teknikmærke Ølstykke Fodbold Club af 1918

Når Egedal Teknikmærke er erhvervet, og spilleren er anerkendt for dette, skal næste mål for spilleren og teamtræneren være erhvervelse af DBU's bronzemærke.

Opstår der tvivl eller spørgsmål om Egedal Teknikmærkes sammensætning af øvelser eller disses sværhedsgrader i forhold til spillernes alder, kan dette forelægges for UA's sportslige leder eller UA's medlemmer. Der vil som følge af dette derfor kunne forekomme løbende justeringer af Egedal Teknikmærke.

God fornøjelse med træningen.

Kim Madsen
UA-formand i ØFC



Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 1

Jonglering.

Det skal du lære:

At jonglere med bolden. Det skal du lære fordi, så får du en bedre boldfornemmelse, balance og koordination.

Sådan skal du gøre:

Bolden skal løftes med foden fra jorden. Man må benytte alle dele af kroppen, undtagen arme og hænder. Der regnes med et løft for hver berøring af en ny kropsdel.

Bolden skal lægges "død" på jorden ved afslutning.

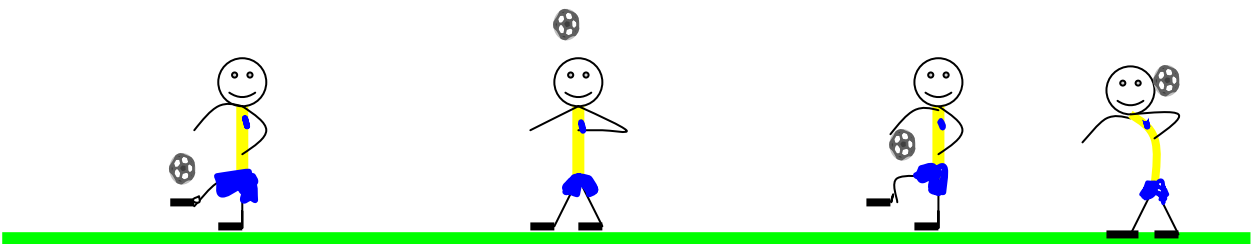
Instruktion:

1. Arbejd med let spredte og bøjede ben.
2. Ram midt på bolden .
3. Kig på bolden.

Tip: Har du aldrig jongleret før. Hold bolden i begge hænder ca. i hoftehøjde ca. $\frac{1}{2}$ m ud fra kroppen. Slip bolden og spark den blødt op i hænderne igen. Gør det med begge ben. Når du kan sparke bolden 30 gange op i hænderne igen skal du prøve at jonglere rigtig ved ikke at gribe bolden men sparke bolden op igen. Start med 2 spark og grib, 3 spark og grib o.s.v.

Krav:

15 løft.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 2

Løb og dribling med bolden.

I denne øvelse skal du lære:

At løbe hurtigt og dribble med bolden.

Hvordan skal du gøre:

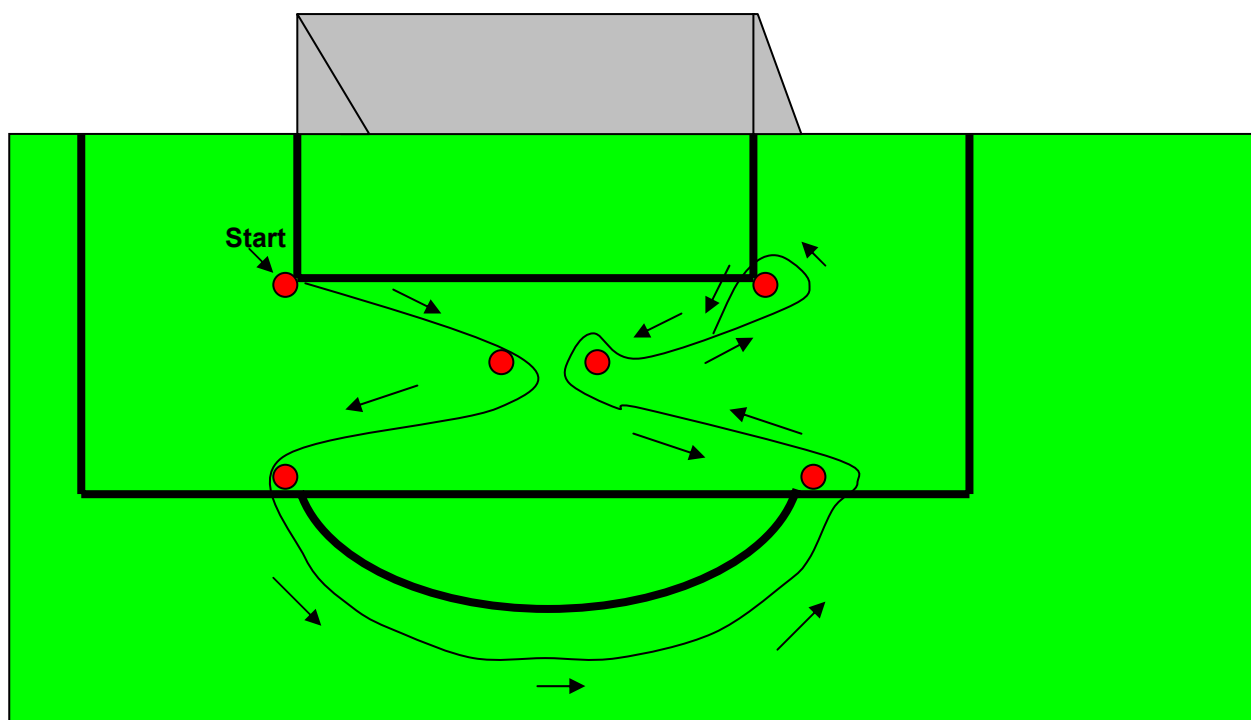
Du skal starte ved den ene kegle i hjørnet af målfeltet. Herfra skal du dribble ind mod midten af straffesparksfeltet og gennem "keglemålet" (1m), videre ud mod højre og rundt om keglen ved kanten af straffesparksfeltet. Straffesparksfeltets bue følges rundt til den modsatte kegle. Rundt om denne kegle og ind mod midten igen igennem "keglemålet", videre ud mod højre til keglen i hjørnet af målfeltet. Rundt om denne kegle og samme vej tilbage igen til start.

Sådan gør du:

1. Løb med lavt tyngdepunkt.
2. Se skiftevis på bold og kegle.
3. Før en kegle sættes tempoet ned, og bolden holdes tæt ved fødderne.
4. Efter keglen sættes tempoet op igen.

Krav:

45 sekunder.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 3

Headning.

I denne øvelse skal du lære:

At heade hårdt og præcist til bolden.

Hvordan skal du gøre:

Du skal stå straffesparkspletten foran et 7-mandsmål. Bolden kastes med et underhåndskast hen mod keglen, der står på målfeltets streg midt for målet. Når bolden kastes skal du løbe frem og heade bolden i mål. Bolden må ikke røre jorden, inden den går i mål. Bolden kastes 5 gange fra hver side i alt 10 kast.

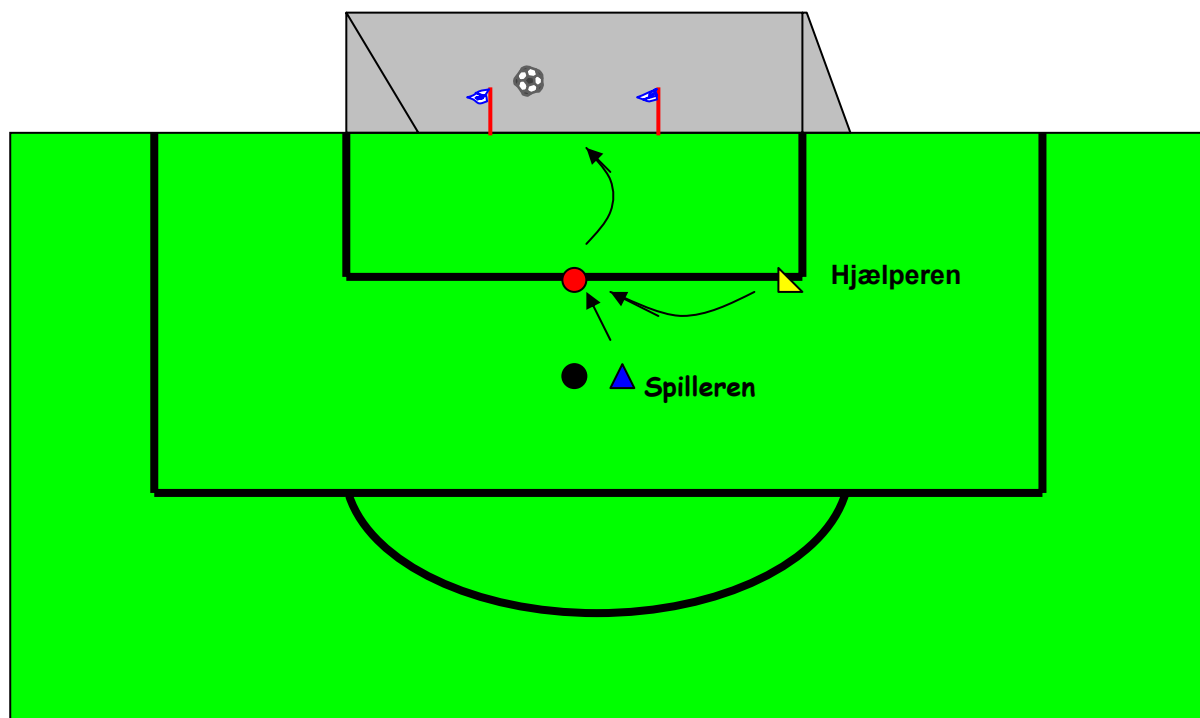
Sådan gør du:

1. Se på bolden.
2. Spænd nakke- og halsmuskler.
3. Ram bolden med panden.
4. Ram bolden - før den rammer dig.

Krav:

Under 10 år anvendes 7-mandsmål

Over 10 år anvendes 11-mandsmål med hjørneflag placeret 2 m fra målstolperne
5 scoringer - på 11-mandsmål mellem de 2 hjørneflag.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 4

Afleveringer med indersiden.

I denne øvelse skal du lære:

At sparke præcist med indersiden til en bold i bevægelse.

Hvordan skal du gøre:

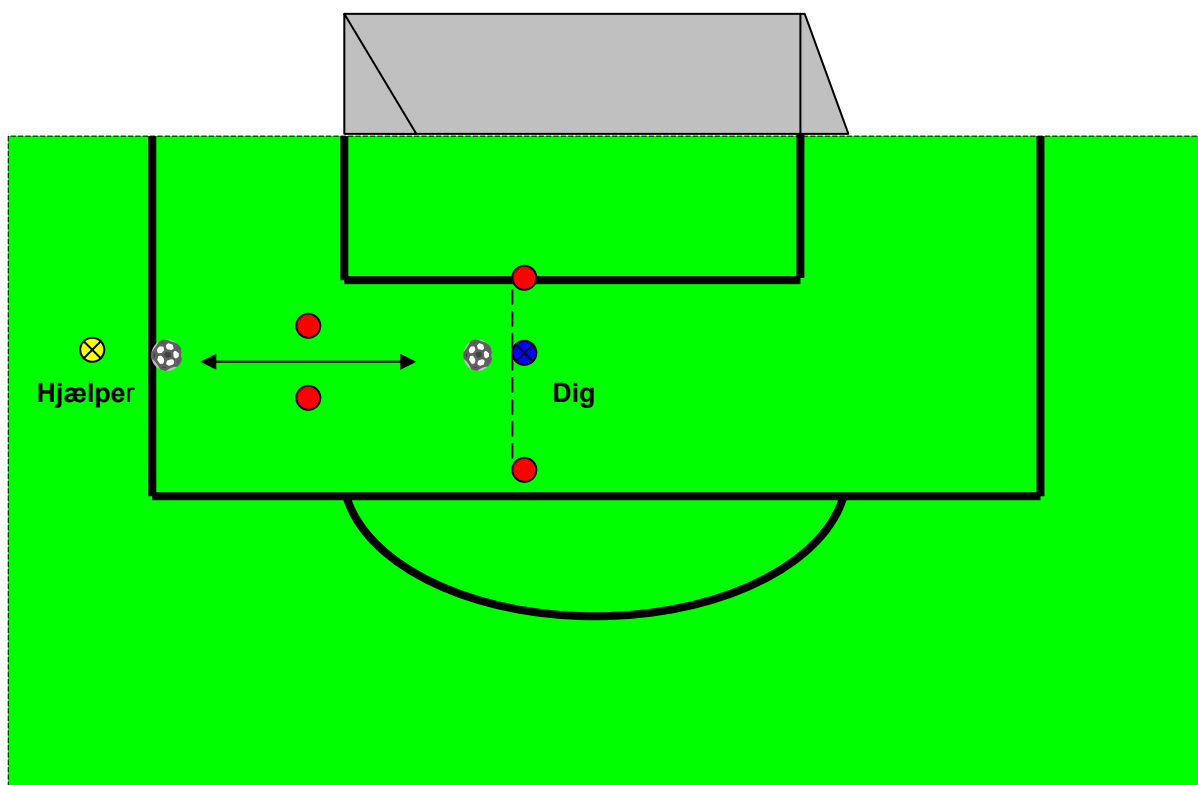
I skal være 2 spillere, der begge kan udføre øvelsen. I skal stå med en afstand af 11 m mellem Jer. Midt i mellem Jer skal "keglemålet", der er 2 m bredt være. Bolden sparkes fra den ene spiller (hjælperen) til den anden spiller, der sparker bolden tilbage igen mellem "keglemålet" uden at tæmme den. Ramme en kegle tæller sparket ikke.

Sådan gør du:

1. Sæt støttebenet tæt ved bolden.
2. Se på bolden.
3. Ram midt på bolden.
4. Spark "igennem" på bolden.

Krav:

10 korrekte aflevering i træk.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 5

Afleveringer med halvt liggende vristspark.

Det skal du lære:

At aflevere bolden langt og præcist.

Sådan skal du gøre:

Fra straffesparkspletten skal du sparke bolden med et halvt liggende vristspark hen over et 7-mandsmål. Du har 10 spark.

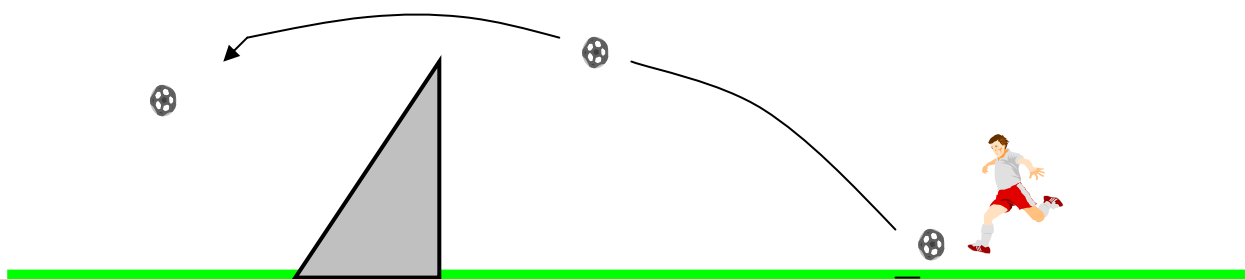
Instruktion:

1. Stræk vristen.
2. Sæt støttebenet næsten på højde med bolden - lidt ud til siden.
3. Ram nederst på bolden.
4. Spark "igennem" bolden.

Krav:

Under 10 år - 7 gange hen over mål ud af 10 gange med bedste ben.

Over 10 år - 7 gange hen over mål ud af 5 spark med hvert ben.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 6

Afslutning med halvt liggende vristspark.

Det skal du lære:

At tæmme bolden ved første berøring - retningsbestemt - så det er muligt med anden berøring at enten aflevere, dribble eller skyde.

Sådan skal du gøre:

Du skal stå inde i straffesparksfeltets bue. Din hjælper skal fra det ene hjørne af straffesparksfeltet med et hårdt indersidesparke sparke bolden ind til dig. Du skal tæmme bolden retningsbestemt mod målet. Inden bolden når hen til straffesparkspletten skal du sparke den i mål.

Instruktion:

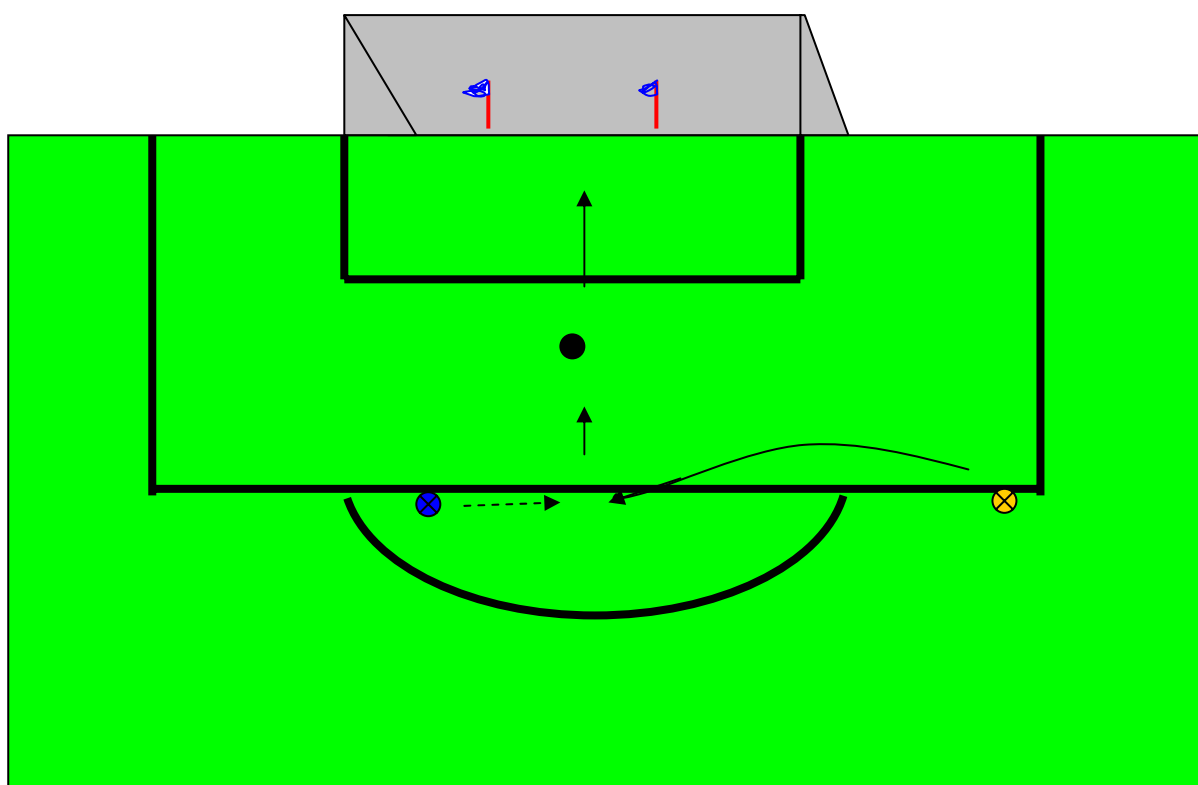
1. Sæt støttebenet tæt ved bolden.
2. Bøj let i knæ og hofter.
3. Vær opmærksom på boldens hastighed.
4. Se på bolden.

Krav:

Under 10 år anvendes 7-mandsmål uden hjørneflag.

Over 10 anvendes 11-mandsmål med 2 hjørneflag placeret 2 m fra målstolperne

5 tæmninger med hvert ben og 7 Scoringer i målet efter korrekte tæmninger - på 11-mandsmål mellem de 2 hjørneflag.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 7

Finte og afslutning.

Det skal du lære:

At bruge husmandsfinten og herefter at skyde på mål.

Sådan skal du gøre:

Du skal starte på kanten af straffesparksfeltet. Herfra dribler du ud mod den første kegle, som er placeret på linien på halvbuen. Før keglen udføres husmandsfinten. Finten udføres igen før næste kegle. Du skal skifte med højre og venstre ben. Den 3. kegle dribler du rundt om og dribler tilbage igen. På vej tilbage laver du igen 2 husmandsfinter før keglerne. Efter den 4. husmandsfinte slutter du af med at sparke bolden i mål med et hårdt vristspark. Du skal sparke inden, at du når ind i målfeltet.

Instruktion:

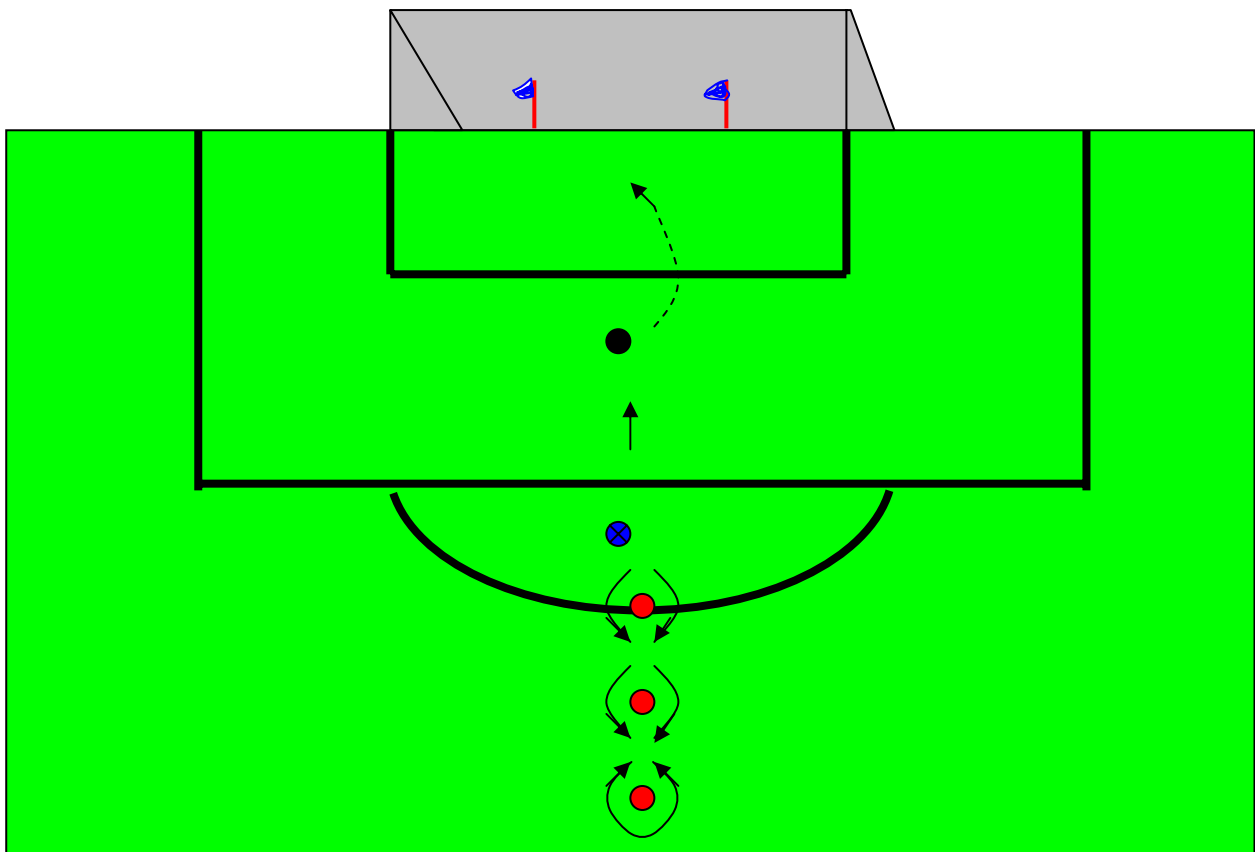
1. 3 kegler sættes op. Den første på straffesparksfeltets halvbue og de 2 andre med 5 m mellemrum væk fra målet.
2. Løb med lavt tyngdepunkt.
3. Sæt farten ned før keglen.
4. Udfør finten 1 - $1\frac{1}{2}$ m før keglen.
5. Sæt farten op efter at finten er udført.
6. Lav finten langsomt i starten - overdriv gerne.
7. Øvelsen laves 2 gange.

Krav:

Under 10 år anvendes 7-mandsmål.

Over 10 år anvendes 11-mandsmål med 2 hjørneflag placeret 2 m fra målstolperne.

God kvalitet i husmandsfinten og 2 scoringer - på 11-mandsmål mellem de 2 hjørneflag.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 8

Dribling og vending.

Det skal du lære:

At dribble og vende med bolden, så du kan skaffe dig plads, når der er modstandere omkring dig, og så du kan vende spillet og komme væk fra en modstander.

Sådan skal du gøre:

Øvelsen laves i midtercirklen med 4 kegler på cirklen og 4 kegler i et kvadrat med 1 m mellem keglerne omkring midterpletten. Fra kegle nr. 1 dribles der ind gennem kvadratet og til kegle nr. 2, hvor der udføres en vending. Der efter tilbage gennem kvadratet og ud til kegle nr. 3, hvor der udføres en vending o.s.v. til spilleren er tilbage til kegle nr. 1 igen. Hver vending udføres 3 gang til højre og 2 gange til venstre (eller omvendt) pr. omgang. Der må godt være pauser mellem omgangene. Vendinger: Inderside-vending, Yderside-vending, Stop-vending, Dreje-vending, Cruyff-vending, Fodsåls-vending og Spring over-vending.

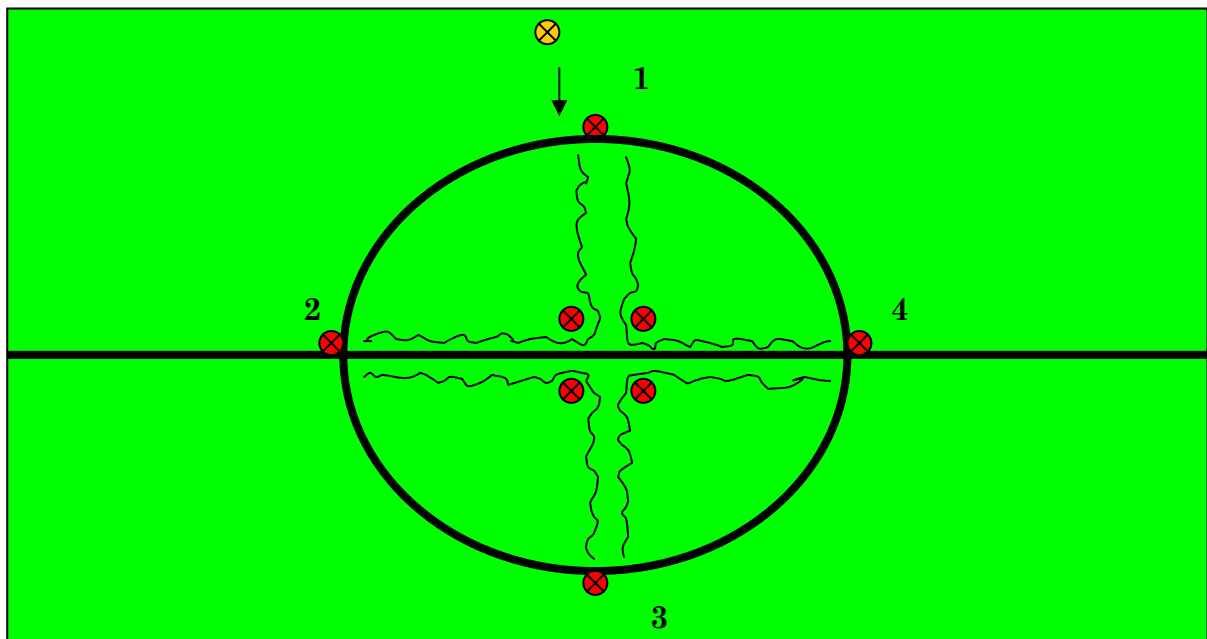
Instruktion:

1. Hold bolden tæt ved fødderne.
2. Arbejd med lavt tyngdepunkt.
3. Sæt tempoet ned før vending - og op efter.
4. Kig på bolden.

Krav:

3 vendinger efter frit valg.

Hver omgang udføres i jævnt og roligt tempo med kvalitet i vendingerne.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 9

Afslutninger med helflugter.

Det skal du lære:

At afslutte et indlæg med en helflugter mod mål.

Sådan skal du gøre:

Hjælperen/instruktøren skal stå ud for den ene målstolpe på højde med straffesparkspletten. Med et underhåndskast (med begge hænder) kastes bolden til spilleren. Spilleren skal stå ved straffesparkspletten, og skal ved første berøring af bolden - før den rammer jorden - helflugte bolden i mål. Spilleren skal bruge det ben, der er nærmest hjælperen/instruktøren. Spilleren skal sparke 5 gange med hvert ben.

Instruktion:

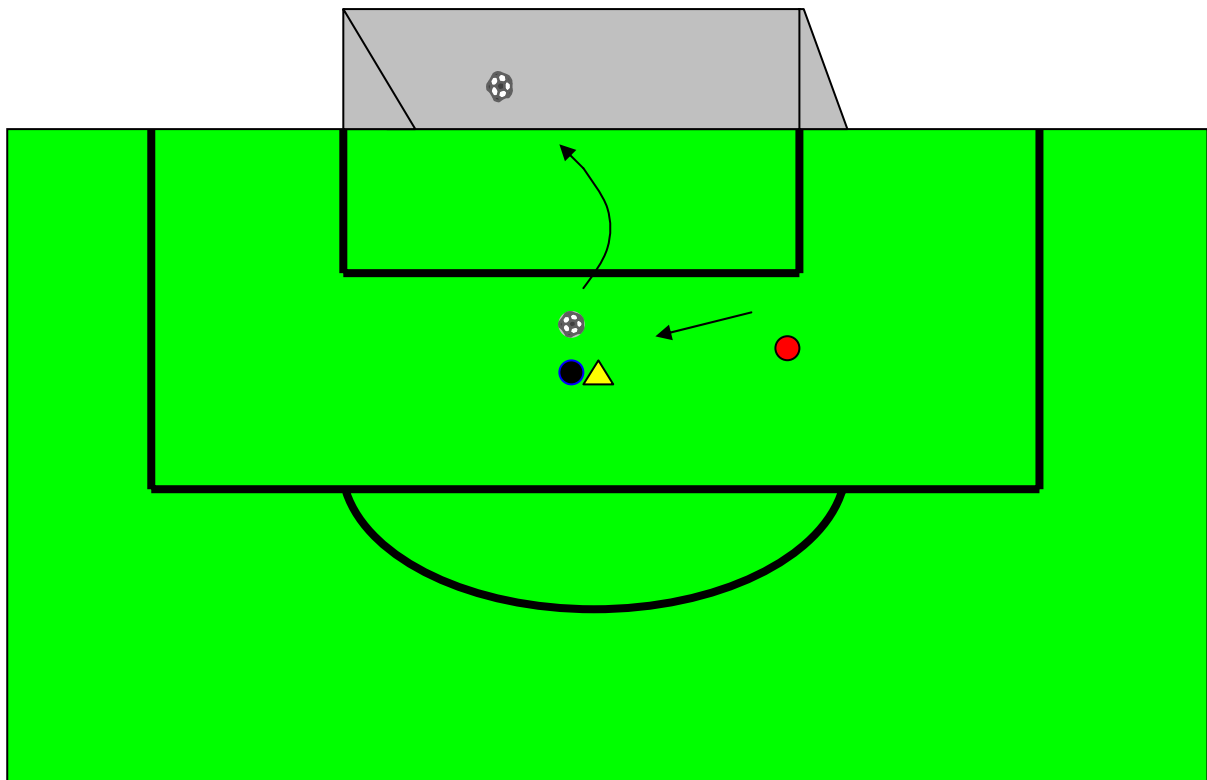
1. Støtteenet let bøjet - foden peger i skudretningen.
2. Drej kroppen.
3. Ram bolden på siden - midt på.
4. Kig på bolden.

Krav:

Under 10 anvendes 7-mandsmål.

Over 10 år anvendes 11-mandsmål.

5 scoringer af god kvalitet.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 10

Afslutninger med halvflugter

Det skal du lære:

At sparke til en hoppende bold lige i begyndelse af opspringet - halvflugte.

Sådan skal du gøre:

Bolden skal ligge på linie af halvbuen. Spilleren skal løfte bolden op i luften med foden. Bolden må ikke ramme jorden igen inden, at spilleren sparker til bolden - halvflugter den i mål. Spilleren kan jonglere med bolden, ind til et passende tidspunkt findes til at sparke til bolden. 5 spark med hvert ben.

Instruktion:

Sæt støttebenet ved siden af bolden.

Læn kroppen lidt ind over bolden.

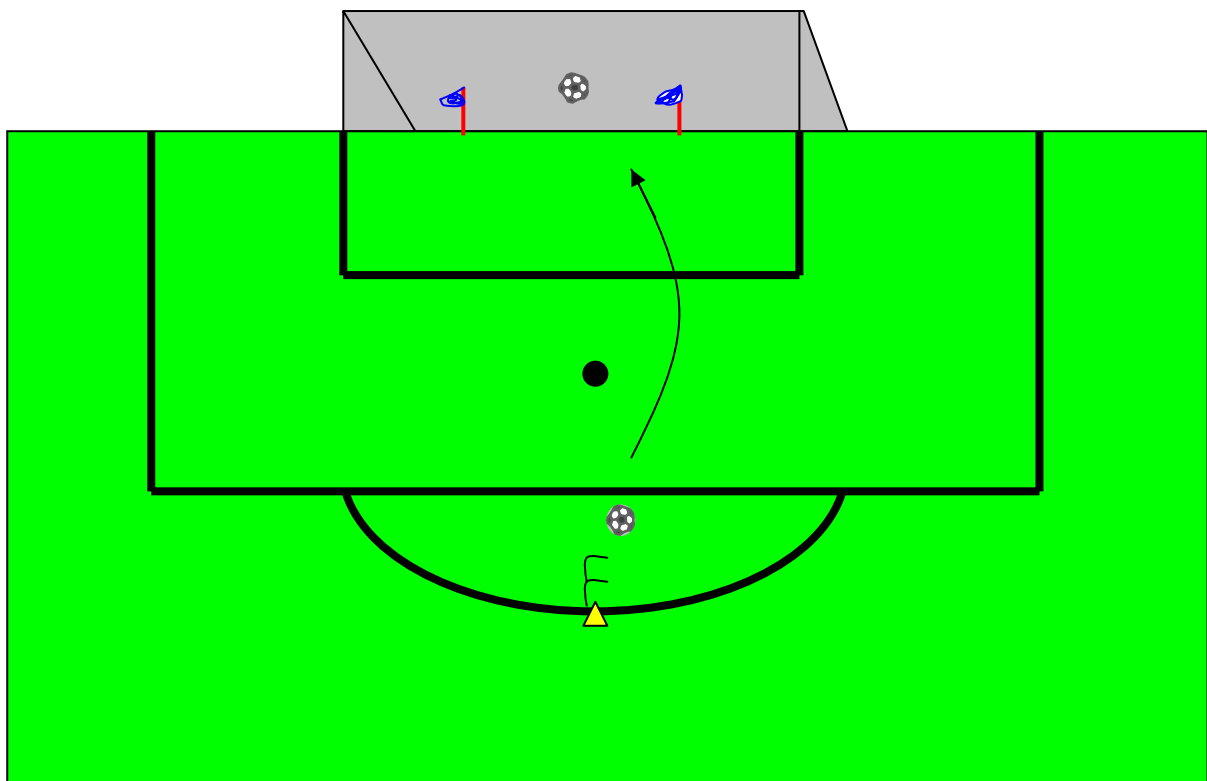
Ram bolden midt på lige i det øjeblik, at den slipper jorden.

Krav:

Under 10 anvendes 7-mandsmål.

Over 10 år anvendes 11-mandsmål med 2 hjørneflag placeret 2 m fra hjørneflagene.

5 scoringer - på 11-mandsmål mellem hjørneflagene.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 11

Afslutninger - medløbsbold.

Det skal du lære:

Efter en dribling eller et løb med bolden at afslutte præcist.

Sådan skal du gøre:

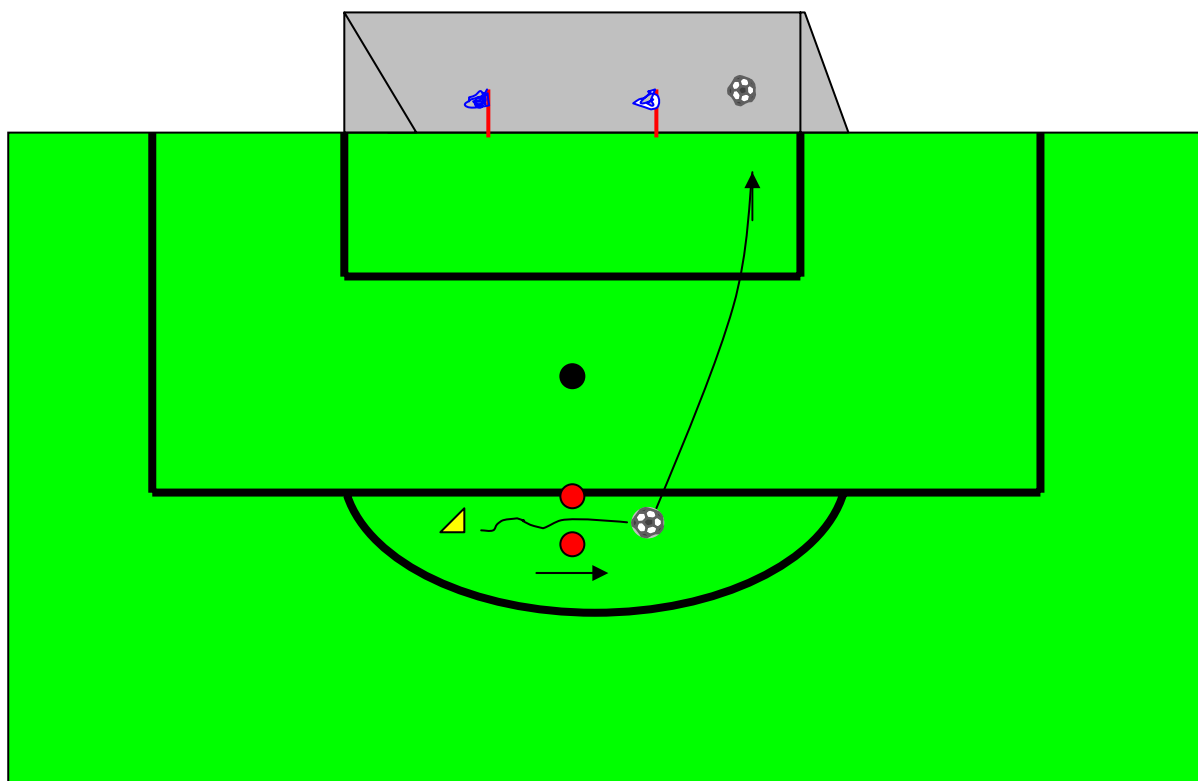
Spilleren tager et træk gennem 2 kegler i halvbuen fra enten højre eller venstre, hvorefter der afslutte med spark mod mål. Spilleren starter ca. 1 m fra keglerne fra enten højre eller venstre side. Der skal sparkes til bolden på 2. boldkontakt, inden bolden kommer ind i straffesparksfeltet. Tilløb og spark skal være eksplosivt, og der skal sparkes med vristen. Målet tredeles med hjørneflag 2 m fra stolperne. I midterste felt gives 1 point og i de 2 yderste felter gives 2 points. Der sparkes 5 gang med hvert ben.

Instruktion:

1. Støttebenet ved siden af bolden, når der sparkes.
2. Støttebenets fod skal pege i skudretningen.
3. Hold hovedet stille og kig på bolden.

Krav:

Under 10 år anvendes 7-mandsmål med 2 hjørneflag placeret 2 m fra målstolperne. Over 10 år anvendes 11-mandsmål med 2 hjørneflag placeret 2 m fra målstolperne. 11 points og der skal være kraft i sparket.





Egedal Teknikmærke

Ølstykke Fodbold Club af 1918

Øvelse nr. 12

Afslutning - modløbsbold.

Det skal du lære:

At afslutte mod mål med et spark til en bold, der kommer i mod dig.

Sådan skal du gøre:

Hjælperen/instruktøren er placeret ud for den ene målstolpe ca. på højde med straffesparkspletten. Herfra afleverer han bolden til spilleren, der står bag keglen på halvbuens linie. Afleveringen skal være rettet mod åbningen mellem de 2 kegler. Spilleren løber igennem keglerne frem mod bolden og afslutter hårdt med et vristspark mod målet. Der sparkes 5 spark med hvert ben til afleveringer har henholdsvis højre og venstre. Målet er 3 delt med hjørneflag. I midterste felt gives 1 point og i de 2 yderste felter gives 2 points.

Instruktion:

1. Støttebenet ved siden af bolden, når der sparkes.
2. Støttebenets fod skal pege i skudretningen.
3. Hold hovedet stille og kig på bolden.

Krav:

Under 10 år anvendes 7-mandsmål med 2 hjørneflag placeret 1,5 m fra målstolperne. Over 10 år anvende 11-mandsmål med 2 hjørneflag placeret 2 m fra målstolperne. 8 points og der skal være kraft i sparket.

