

FC PROSTATA

TRÆNINGSMANUAL



Udviklet i et samarbejde mellem Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning (UCSF), Komiteen for Sundhedsoplysning, Rigshospitalet, Syddansk Universitet og DBU.

SDU 

Med støtte fra
TrygFonden



Komiteen for
Sundhedsoplysning



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE



FC Prostata Træningsmanual

Copyright © 2025, 2. oplag.

Udgiver: Dansk Boldspil-Union i samarbejde med Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning (UCSF), Rigshospitalet og Syddansk Universitet (SDU)

Beskrivere:

Anders Bojer Jørgensen og Eik Dybboe Bjerre, Universitetshospitalernes Center for Sundhedsfaglig Forskning (UCSF), Rigshospitalet

Malte Nejst Larsen, Morten Bredsgaard Randers Thomsen og Peter Krustrup, Syddansk Universitet (SDU), Institut for Idræt og Biomekanik

Fodboldfagligt tillæg:

David Kiær Nielsen og Anders Østergaard, DBU Jylland

Korrektur:

Anders Østergaard, Fie Bruun, DBU Jylland, samt Malte Nejst Larsen, Morten B Randers og Peter Krustrup, SDU

Illustrationer og fotos:

Anne Tjell, DBU Kommunikation, Anders Bojer Jørgensen, UCSF, og Bo Kousgaard, SDU

Layout:

Marie Lauridsen, DBU Jylland Kommunikation

Tryk:

Formegon/Bording og Grafisk Center, SDU

Oplag: 2. oplag, 200 eksemplarer

INDHOLD

| | |
|--|-----------|
| Indledning | 4 |
| Formål med fodboldtræningen | 4 |
| Om prostatakræftsygdom | 6 |
| Hvem og hvorfor får man sygdommen | 6 |
| Hvordan udvikler sygdommen sig | 6 |
| Symptomer | 6 |
| Behandlingen | 7 |
| De forskellige typer af behandling | 7 |
| Aktiv overvågning/observation | 7 |
| Operation | 7 |
| Strålebehandling | 8 |
| Anti-hormonbehandling (medicinsk kastration) | 8 |
| Anti-hormonbehandling (kirurgisk kastration) | 9 |
| Kemoterapi | 9 |
| Trænerrollen | 11 |
| Trænerkvaliteter | 11 |
| Forpligtende fællesskab = fastholdelse | 11 |
| Kammeratskab | 12 |
| Selvoplevet handlekompetence | 12 |
| Hvor meget skal sygdommen fylde? | 13 |
| Kontraindikationer for fysisk aktivitet | 14 |
| I tilfælde af uheld, ulykker eller skader | 14 |
| Alvorlige utilsigtede hændelser i forbindelse med træningen | 14 |
| Ikke-alvorlige utilsigtede hændelser i forbindelse med træningen | 14 |
| Dødsfald på fodboldholdet | 14 |
| Trænerens 10 bud | 16 |
| 10 tips til træneren | 17 |
| Motionsfodbold | 18 |
| Opvarmningskonceptet – modificeret FIFA 11+ | 19 |
| Strukturen | 19 |
| Banen | 19 |
| Den korrekte kroppsposition | 20 |
| Generelle principper for motionsfodbold | 21 |
| Spilkonstruktion og spiljustering | 21 |
| Differentiering – små justeringer, stor betydning | 22 |
| Specifik tæmningsteknik | 22 |
| Øvelseskataloget | 23 |
| Modul 1 – Modificeret FIFA 11+ | 23 |
| Løbe-øvelser | 23 |
| Styrke-, forspændings- og balanceøvelser | 25 |
| Afsluttende løbeøvelser | 27 |
| Modul 2 – Spiløvelser | 28 |
| Tekniske øvelser | 28 |
| Boldlege | 40 |

INDLEDNING

Når du sidder med dette hæfte, er det formentlig fordi, du er ved at blive en del af et træner-team, der skal træne mænd med prostatakræft i fodbold.

Det er en opgave, der på mange måder ligner almindelig fodboldtræning, men som også kræver nogle særlige overvejelser.

Du har måske spørgsmål og føler dig usikker på træning af denne gruppe. Derfor er formålet med dette hæfte at give en introduktion til, hvad du skal være særligt opmærksom på, når du træner mænd med prostatakræft. Samtidig får du gode ideer til, hvordan du kan skabe et godt og trygt træningsmiljø. Vi har også samlet en række øvelser til fodboldtræning tilpasset netop denne gruppe.

Formål med fodboldtræningen

Mænd med prostatakræft er typisk ikke motiverede for at deltage i traditionelle tilbud om rehabilitering eller sundhedsfremme. Mange mænd forbinder rehabilitering med at skulle tale om deres sygdom og vise sårbarhed - noget der kan være svært.

Fodbold er en sjov og velkendt aktivitet, hvor fokus er på spillet, bevægelsen og fællesskabet frem for sygdommen. Det gør det muligt for mændene at være aktive på en måde, der føles naturlig og maskulin, samtidig med at de tager vare på deres egen sundhed [1].

Vi håber derfor, at du vil påtage dig opgaven som formidler og igangsætte en træning, der giver mændene et forpligtende fællesskab, hvor det

primære fokus er at være sammen på en sjov og aktiv måde.

Aktiv deltagelse og gensidig anerkendelse uanset fodbolderfaring og fysisk form skal være essentielt for fodboldtræningen.

Evidensen bag konceptet baseres primært på to danske videnskabelige projekter; "FC Prostata" og "FC Prostata Community". De blev afviklet med henblik på at undersøge om det var muligt, sikkert og sundhedsfremmende at gennemføre fodboldtræning for mænd med prostatakræft.

Det første projekt, som blev gennemført i perioden 2012-2017, viste, at fodboldtræning havde effekt på muskel- og knoglemasse samt fysisk kapacitet hos mænd i anti-hormonbehandling. Det blev efterfulgt af et projekt, som blev gennemført i perioden 2016-2020, som fokuserede på, om træningen kunne integreres i lokale fodboldklubber i et samarbejde med hospitaler. Ligeledes undersøgte det projekt træningens betydning for deltagernes sundhedsprofil, livskvalitet og antallet af hospitalsindlæggelser.

I "FC Prostata"-studiet bestod træningen af 15 minutters opvarmning efterfulgt af 2 x 15 minutters kamp. Efter fire uger blev kamptiden øget til 3 x 15 minutter, og træningen fandt sted 2-3 gange om ugen i 32 uger.

"FC Prostata Community"-studiet tilrettelagde træningen med opvarmning, teknikøvelser og kamp, hver af 20

minutters varighed, to gange ugentligt i seks måneder. Herefter havde deltagerne mulighed for at fortsætte som medlemmer af klubben, hvilket langt de fleste valgte.

Resultaterne fra FC Prostata-studiet viste, at intensiteten i træningen var høj, både ift. puls, hvilket førte til forbedret kondition, og antallet af accelerationer, opbremsninger og retningskift, hvilket førte til øget muskel- og knoglestyrke.

"FC Prostata Community"-studiet viste efter et år, at deltagerne havde 40% færre hospitalsindlæggelser end kontrolgruppen, og at dem, der deltog mindst en gang om ugen, oplevede forbedringer i deres mentale helbred og en reduktion i fedtmasse. Mange deltagere anså fodbolden som en

metode til at tage kontrol over egen sundhed. Træningen gav også plads til at udveksle støtte og omsorg i et maskulint fællesskab med mulighed for at dele erfaringer med sygdom og behandling. En undersøgelse blandt mændenes partnere viste, at de blev mere aktive og energiske, hvilket bidrog positivt til deres ægteskab. Der blev kun registreret få skader i studierne, og de blev anset som acceptable i forhold til de opnåede sundhedseffekter[1].

Dette hæfte er ment som inspiration og et opslagsværk. Det indeholder tips, konkrete øvelser og svar på de almindeligste spørgsmål. Har du yderligere spørgsmål og idéer, er du altid velkommen til at kontakte os.

God fornøjelse som træner.

OM KRÆFTSYGDOM GENERELT

I dag oplever mange mennesker kræftsygdom af den ene eller anden art i den nærmeste omgangskreds. På landsplan får mere end 45.000 personer årligt diagnosticeret kræft og over 380.000 lever med eller efter en kræftsygdom. Der findes mere end 200 forskellige kræftsygdomme. Prostatakræft er den kræftsygdom, som hyppigst rammer mænd.

Kræftsygdomme er meget forskellige, både hvad angår årsagen til deres opståen, forløb og hvilke følger sygdommen og den tilhørende behandling medfører hos den enkelte og dennes pårørende.

Fælles for samtlige kræftsygdomme er, at det er biologisk ukontrolleret vækst af de ramte celler. Denne vækst er et resultat af ændringer i cellernes genetiske kode (DNA), der gør, at de ikke kontrolleres ligesom raske celler.

Dette hæfte omhandler primært prostatakræft og fodboldtræning og er derfor specifikt målrettet denne gruppe.

OM PROSTATAKRÆFTSYGDOM

Prostata (blærehalskirtlen på dansk) er en kirtel, der sidder under urinblæren og ligger omkring urinrøret. Kirtlen har sin funktion i forbindelse med reproduktionen, da den producerer hovedparten af sædvæsken.

Prostataskræft opstår over tiden hos hovedparten af alle mænd, og hyppigheden af sygdommen stiger med alderen. Prostataskræft giver som regel ingen symptomer i starten. Hos de fleste mænd udvikles kræft i prostata sig langsomt, og det kan tage flere årtier, før kræftknuden giver symptomer eller eventuelt spreder sig. Dvs. at man typisk ikke mærker, at man har sygdommen. Hos en lille gruppe mænd udvikler sygdommen sig til en tilstand, der kræver behandling.

Behandlingen kan indbefatte: operation, stråle-, anti-hormon- og/eller kemoterapi behandling. Nogle behandlingsformer kan helbrede sygdommen, mens andre kan stoppe eller nedsætte hastigheden af kræftens vækst.

Et problem ved blandt andet anti-hormonbehandlingen er, at behandlingen kan påvirke patientens generelle helbredstilstand ved at medføre en række følgetilstande som fx vægtøgning, træthed og tab af muskelmasse Samtidig

kan vækst af prostataskræften gøre, at sygdommen spreder sig til knoglerne.

Hvem og hvorfor får man sygdommen?

Det er begrænset, hvad vi på nuværende tidspunkt ved om årsagen til prostataskræft.

Hvis en eller flere familiemedlemmer har sygdommen, er der større sandsynlighed for, at man også selv får sygdommen.

Hvordan udvikler sygdommen sig?

Prostataskræft udvikler sig for mange meget langsomt. I tidlige faser vil kræften blot sidde i prostata og for mange aldrig nå ud over denne fase. Hos enkelte vokser de syge celler sig ind i rask væv, og sygdommen udvikler sig til behandlingskrævende kræft.

Symptomer

I den tidlige fase af sygdommen vil der ikke være symptomer, da der er rigelig med plads omkring de ydre dele af blærehalskirtlen. Hvis sygdommen forværres vil man ofte komme under behandling. Da symptomer på sygdommen og bivirkninger af behandlingen ofte er svære at skille ad, har vi i næste afsnit beskrevet, hvilke problemstillinger der kan optræde under de forskellige former for behandling.

BEHANDLINGEN

Alt efter hvor fremskreden sygdommen er, vil der være forskellige muligheder for behandling. Behandlingen bestemmes i samråd mellem læge og patient. Flere forskellige faktorer har betydning for valg af behandlingsform, herunder patientens sundhedstilstand, alder, udbredelse af sygdom, samt hvilke fordele og ulemper behandlingen vil give den enkelte. Overordnet kan følgende behandlinger overvejes: 1) Ingen behandling, men kontrolforløb hvor udviklingen af sygdommen følges nøje, 2) operation, 3) strålebehandling, 4) anti-hormonbehandling og/eller 5) kemoterapi.

Groft kan man ud fra nedenstående stadier i sygdommens udvikling opdele de forskellige behandlingstilgange:

1) Kræftsygdommen er afgrænset til prostata, og behandlingen har et helbredende sigte. Ofte vil patienten være under 70-75 år i denne gruppe og ikke have andre sygdomme, der kan vanskeliggøre behandlingen. Behandlingen vil bestå af operation eller strålebehandling.

2) Kræftsygdommen er afgrænset til prostata, og behandlingen har ikke et helbredende sigte. Hvis man er over 75 år, vil man ofte ikke blive tilbudt helbredende behandling, men i stedet få tilbudt lindrende behandling. Det samme gælder, hvis man har andre sygdomme, der gør, at anden behandling vil give risiko for negative virkninger eller komplikationer.

3) Kræftsygdommen har spredt sig uden for prostata. Dette kan f.eks. være knoglerne eller lymfeknuder.

DE FORSKELLIGE TYPER AF BEHANDLING

Aktiv overvågning/observation

Prostatakræft opdeles i to grupper; de ikke-aggressive og de aggressive. De ikke-aggressive vil sjældent true patientens helbred. Derfor vælger man ofte at se tiden an. Dette betyder, at patienten går til kontrol på hospitalet inden man beslutter, hvilke af nedenstående behandlingsformer, der skal vælges. Kontrolforløbet kan være både kort (få måneder) og meget langt (mange år). Behandlingen opstartes, hvis sygdommen udvikler sig, ellers fortsætter man med kontrolbesøg. Det mest almindelige er at have kontrolbesøg hver 3. måned.

Operation

For at fjerne kræften helt kan man vælge at operere. Operationen kaldes radikal prostatektomi, (radikal betyder fra roden, prostata er blærehalskirtlen og ektome betyder at udskære). Operationen tilbydes, hvis kræften kun er i prostata, patienten er under 70 år, har et godt helbred og ikke har andre væsentlige sygdomme.

Der er to forskellige teknikker, der benyttes til operationen; manuelt eller robot-assisteret. Ved operation fjernes både prostatakirtlen og sædblæserne. Nogle gange fjernes en del af urinrøret

også. Man er indlagt under operationen og kan oftest forlade hospitalet efter få dage.

Operationen fjerner kræften, men kan have store bivirkninger. De to mest almindelige bivirkninger er besvær med kontrol af vandladning og manglende mulighed for at få rejsning. Man vil under operationen få sat et kateter (en slange og pose) ind i urinrøret, så man kan lade vandet igennem denne. Efter ca. 10-14 dage fjernes kateteret. Man vil i måneder herefter skulle lære at styre vandladningen igen. Efter det første halve år har de fleste genvundet kontrollen over vandladningen. Nogle oplever at der går længere tid (12-15 måneder). Nogle vil desuden opleve, at de ikke kan holde på vandet, når de hoster/nyser eller i forbindelse med tunge løft. Derudover mister mange som nævnt tidligere evnen til at få rejsning. Her kan der imidlertid også opleves gradvise bedringer i op til tre år efter operationen. Medicinsk behandling af rejsningsbesvær kan være en mulighed, og nogle vil have glæde af dette.

Strålebehandling

Strålebehandling er behandling med røntgen stråler, der virker ved at ramme kræftcellerne, der på denne måde ødelægges. Hvis strålebehandlingen har et helbredende sigte, er behandlingen lige så effektiv som operation. Strålebehandling kan også blive givet efter operation, hvis kræften har spredt sig lokalt (dvs. til det omliggende væv).

Der er bivirkninger, som kan optræde både under og efter strålebehandling. Under behandlingen vil nogle opleve en

øget træthed, diarré og symptomer på af at have blærebetændelse. Huden og det raske væv omkring området, hvor der bliver strålet, kan blive irriteret eller ødelagt. Dette kan give gener, som også mærkes efter behandlingen.

Under og efter behandling kan vandladning desuden blive generet. Det er dog mindre end 10 % af patienterne, der oplever dette.

Anti-hormonbehandling (medicinsk kastration)

Væksten af kræft i prostata er meget afhængig af det mandlige kønshormon testosteron. Derfor kan det være nødvendigt at dæmpe mængden eller helt fjerne testosteron fra kroppen, når prostatakraft diagnosticeres. Dette vil sænke eller stoppe væksten af kræften. Behandlingen forlænger derfor potentielt livslængden og lindrer nogle af de symptomer, som man kan have af kræften (fx med vandladning), da forstørrelsen af prostata mindskes og i nogle tilfælde helt stoppes.

Under normale omstændigheder vil et center i hjernen (hypofysen) sende besked til testiklerne om at producere testosteron. Ved hjælp af medicin er det muligt at stoppe denne signalvej og derved begrænse/stoppe produktionen af testosteron. Der findes forskellige slags medicinske behandlinger. Nogle behandlingsmidler kræver, at man får indsprøjtninger hver måned, mens man ved andre kan man nøjes med indsprøjtninger med længere mellemrum, dog suppleret med tabletbehandling. Fordelen ved medicinsk dæmpning af testosteron er, at man kan stoppe, hvis

bivirkningerne bliver for store, eller hvis man har opnået at slå kræften ned med strålebehandlingen.

Desværre er der også ulemper forbundet ved at dæmpe testosteronniveauet med medicin. De fleste vil øge deres vægt og få mere fedt på kroppen. Hvis man herudover også er inaktiv, kan man risikere at miste muskelmasse. Desuden oplever størstedelen af patienterne at miste både lysten til sex og muligheden for at få rejsning. Behandlingen svækker desuden knoglernes styrke, og risikoen for knogleskørhed og knoglebrud bliver større. For at modvirke dette får nogle mænd indsprøjtninger med et præparat der mindsker knoglenedbrydningen. Præparatet har bl.a. den bivirkning, at det øger risikoen for muskelkrampe. Udover de kropslige ændringer kan det lavere testosteronniveau i kroppen mindske patienternes lyst, energi samt følelse af initiativ og maskulinitet.

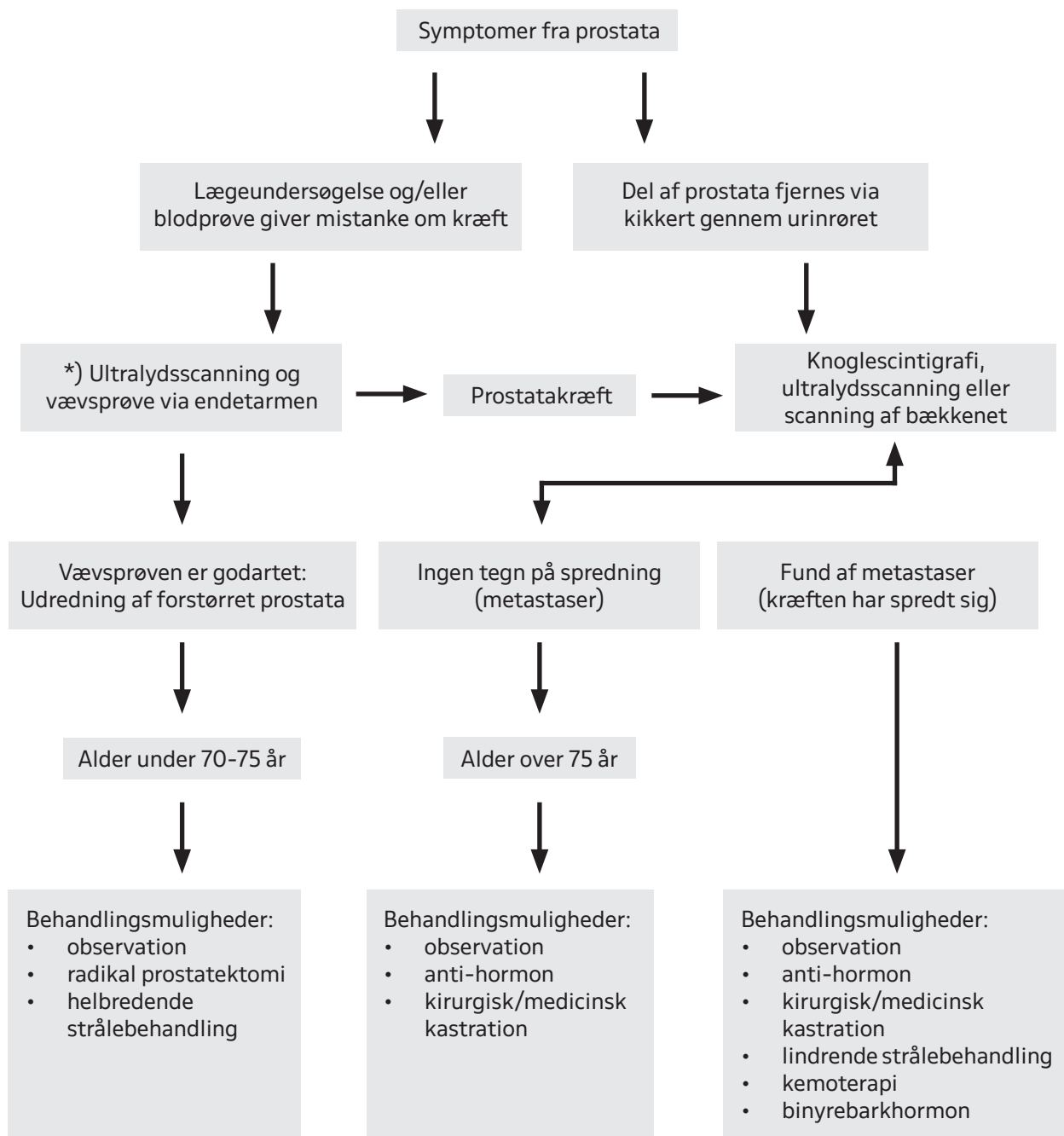
Anti-hormonbehandling (kirurgisk kastration)

Udover at hæmme produktionen af testosteron med medicin, kan man fjerne testosteron fra kroppen ved at fjerne det organ, der producerer hormonet. Operationen hedder orkiektomi (orkhis = testikel og ektome = at udskære) og tager ca. en time. Der laves et snit i pungen, og det væv, der producerer testosteron i testiklerne eller begge testikler fjernes. Normalt bør man

holde sig fra fysisk aktivitet i to uger efter operationen. Fordelen er (modsat medicinsk behandling), at man ikke behøver at tage medicin, men samtidig er det ikke muligt at omgøre fjernelsen. Det er normalt at opleve mange af de samme bivirkninger som ved medicinsk dæmpelse af testosteronet; hedeture, vægt-øgning, svagere knogler, tab af initiativ, grådlabilitet, udvikling af bryster samt mindre lyst til sex.

Kemoterapi

Hvis prostatakæften har spredt sig fra prostata til andre dele af kroppen (metastaser), vil man få tilbudt anti-hormonbehandling, som beskrevet ovenfor. Nogle patienter vil også få tilbudt kemoterapi. Kemoterapi begrænser cellevekst og kan stoppe den ukontrollerede vækst af celler. Behandlingen kan have god effekt på knoglesmerter og kan begrænse lokal hævelse (lymfødem) fx i benene. Den negative virkning er imidlertid, at kemoterapi ofte rammer alle celler, som deler sig hurtigt. Dette gør, at patienter ofte oplever træthed pga. mindre kapacitet af de røde blodlegemer, da disse også deler sig hurtigt. Af samme grund kan hårtab og neglepåvirkning også forekomme. Desuden kan patienter i kemobehandling lettere blive ramt af sygdomme pga. nedsat immunsystem. Kvalme, særligt lige efter medicinindtag, er ligeledes en almindelig bivirkning.



Illustrationen viser de forskellige mulige behandlinger. Valget er afhængigt af den enkelte patients livssituation og kan derfor fravige fra ovenstående.

TRÆNERROLLEN

Grundlæggende er mænd med prostatakræft ikke umiddelbart anderledes end andre ældre og utrænede mænd, der starter eller genstarter med at være fysisk aktive eller træne. Derfor er den allervigtigste rolle for dig som træner at give træningen indhold samt at styrke sammenholdet blandt mændene på holdet. I det følgende vil vi give et bud på, hvilke vigtige kvaliteter og værdier, du bør have fokus på under træningen.

TRÆNERKVALITETER

De vigtigste kvaliteter, du skal besidde i rollen som træner, er empati og evnen til at skabe sammenhold og glæde ved fodbold.

Mændene skal opleve, at du respekterer dem hver især. Målet for træningen er, at den skal være fysisk udfordrende og opbygge et sammenhold. Træningen skal altså være omdrejningspunkt for dannelsen af et stærkt socialt fællesskab og netværk. Godt humør, opmuntrende bemærkninger, positiv konkurrence, og kærlige drillerier skal være i centrum ('der er kun en meter fra et klap på skulderen til et spark bagi').

Som træner for holdet forventes du at have en styrende rolle for, hvad der skal ske, og mændene vil have en forventning om, at du kan forvalte denne rolle med autoritet. Derfor skal du gå forrest og sætte normer for god opførsel, holdånd og god tone på holdet. F.eks. kan du appellere til en 'gentleman ordning', der indebærer, at man tager hensyn og taler pænt til hinanden – også i kampens hede.

Som træner skal du:

- Sørge for at alle på holdet føler sig velkomne.
- Anerkende det valg og mod, der ligger til grund for, at de er startet på holdet.
- Lede træningen, dvs. beslutte og planlægge, hvordan træningen skal struktureres, og hvordan og hvad spillerne skal træne, samtidig med, at du tillader, at mændene oplever at have medbestemmelse.
- Skabe balance mellem de spillere, som gerne vil vinde, og de spillere som gerne vil, at det skal være let og hyggeligt.
- Tage alle seriøst uanset niveau.

Tre vigtige værdier for træningen:

- Det forpligtende fællesskab
- Kammeratskab
- Selvoplevet handlekompetence

FORPLIGTENDE FÆLLESSKAB = FASTHOLDELSE

Som træner er det vigtigt, at du får mændene til at være og føle sig positivt forpligtede over for hinanden igennem fodboldtræningen og ikke igennem deres sygdom. Oplevelsen af at indgå i et fællesskab, hvor det betyder noget, at man kommer, og at man bliver velmødt, gør, at man kommer igen og igen. Fortæl derfor endelig spillerne, hvor vigtigt det er for holdet, at de kommer til træningen – hver gang. Samtidig er det vigtigt, at mændene oplever, at der bliver holdt øje med dem og fulgt op, hvis de udebliver fra træningen. Der er mange måder at gøre det på. Du kan f.eks. udnævne et par holdkaptajner, der "plejer" den sociale

del. De vil kunne arrangere 3. halvleg og tage fat på spillere, som ikke kommer. Ofte skal dette skubbes lidt i gang.

Kammeratskab

Som træner er det vigtigt, at du hjælper spillerne til at skabe et kammeratskab på holdet med en positiv stemning. Det er her vigtigt at sikre, at alle bliver set og hørt. Er der en enkelt, der råber højt og ofte vil have det sidste ord, må denne holdes i "kort snor" samtidig med, at også de spillere, som ikke er de mest "synlige", bliver både set og hørt.

Det skal være rart for alle at komme til træning, hvilket netop understreger, at kammeratskabet kommer før konkurrencen. Derfor er det fordelagtigt at skabe et samarbejds miljø i stedet for et konkurrencemiljø og pointere, at det ikke gælder om at være den bedste fodboldspiller eller at vinde, men at have det sjovt sammen.

Mændene kommer med forskellige baggrunde og vil have oplevet deres sygdomsforløb forskelligt. Når det er sagt, er det vigtigt, at fokus skal være på fodboldtræningen. Derfor må du som træner gerne gøre opmærksom på, at træningen giver dem et fælles mål – at være fysisk aktive, og at alle har et ansvar for at hjælpe, støtte og motivere hinanden.

Som træner er det dit ansvar at sikre, at holdet kender og accepterer denne målsætning. Du har ansvaret for, at holdet i fællesskab udvikler et accepteret norm- og værdisæt. Dette kan gøres ved at afholde korte holdmøder eller løbende evalueringer efter træningen. På sådanne holdmøder er det vigtigt, at der er en god kommunikation, som er præget af

åbenhed, tillid og respekt for hver enkelt mand på holdet. Nøgleordene er inklusion og accept af mændenes forskelligheder med stadig fokus på fodboldtræningen.

Selvoplevet handlekompetence

Mange undersøgelser viser, at vores tro på egen evne til at kunne ændre en adfærd – f.eks. at blive mere fysisk aktiv – er afgørende for, om vi kan fastholde denne ændrede adfærd over tid. Det kalder vi selvoplevet handlekompetence.

Feedback:

Når spillerne træner, er det vigtigt at de får feedback. Her er det ikke tanken at diskutere alle former for feedback, men derimod at gøre opmærksom på de centrale positive effekter af brugen af denne. Feedback er med til at fremme spillerens motivation, følelsen af at blive set/hørt og få informationer eller stille spørgsmål til sine bestræbelser.

Når man giver feedback, er det vigtigt at holde sig til det væsentligste og ikke inkludere for mange elementer.

Eksempler på brug af feedback kan være følgende:

- Fremhæv mændenes indsats i træningen. Uanset graden af deltagelse og den fysisk form på dagen, er det vigtigt at anerkende fremmøde og anskue dette som en succes i sig selv.
- De mere øvede spillere vil få mest ud af at få stillet spørgende feedback, f.eks. "Hvor rammer du bolden?". På denne måde vil spilleren selv reflektere over sin egen præstation.

Uanset niveau er feedback vigtig; de bedste spillere har i lige så høj grad

brug for feedback som de mindre gode. Rent praktisk er det vigtigt, at man som træner forsøger at udvikle spillerne til at give hinanden positiv feedback. Tilråb som "God aflevering" eller "Flot mål!" vil øge spillernes selvoplevede handlekompetence.

Den selvoplevede handlekompetence kan ligeledes øges på følgende måder:

- Skabe plads for ros og anerkendelse.
- Tilskynde at mændene bakker hinanden op og opmuntrer hinanden (vil som oftest finde sted helt naturligt, men som træner viser du vejen og sætter normen).
- Bidrage positivt til mændenes tolkning af kroppens signaler. Når de ved og forstår, hvorfor træningen kan give ømme muskler eller forstår, hvorfor de bliver forpustet af at løbe (udfordrer kredsløbet og derigennem forbedrer konditionen), er det sandsynligt, at de i endnu højere grad vil værdsætte de fysiske elementer i træningen.
- Opmuntre den enkelte til at planlægge mål for træningen.

HVOR MEGET SKAL SYGDOMMEN FYLDE?

Det er ikke din pligt eller opgave som træner at skabe rum for snak om sygdom. Snarere tværtimod. Lad den enkelte bestemme, om han vil tale om sin sygdom, og husk at som oftest vil et klap på skulderen og et anerkendende nik være tilstrækkeligt til, at den enkelte føler sig set og forstået. Du har ikke ansvar for mændenes sygdomsforløb. Mange mænd er ikke specifikt interesseret i sundhed og ønsker som udgangspunkt ikke at tale om sygdom. Det er ikke det samme som, at de ikke bekymrer sig om deres sygdom, og ikke gerne vil dele deres erfaringer med hinanden. Du kan altid lade mændene have denne udveksling af sygdomserfaringer efter træning, hvor den sikkert vil opstå naturligt, når og hvor mændene selv føler anledning til det. Et lille skub på vejen, hvor man fortæller om sit behandlingsforløb og sygdommens konsekvenser for vedkommende, har tidligere vist sig at være udbytterigt, men det er også fint at lade træningen være et frirum, hvor der ikke stilles krav til, at man skal forklare eller fortælle, hvordan man har det. Mændene kommer til træning som fodboldspillere - ikke patienter.

SYGDOMSERFARINGER DELES PÅ FODBOLDHOLDET

Det kan være en god idé en gang imellem at foreslå spillerne at holde interne møder, hvor man deler sine sygdoms- og behandlingserfaringer. Disse møder skal holdes efter fodboldtræningen, og man kan som træner med fordel fungere som moderater.

Kontraindikationer for fysisk aktivitet

Som det er normalt ved al form for træning, frarådes det at spille fodbold, hvis man er svækket af forkølelse, lungebetændelse, infektion osv. Fodboldspillet vil give almindelig muskelømhed særlig i opstartsperioder. Ved markante og uventede smerter skal spillerne opsøge deres egen læge.

I TILFÆLDE AF UHELD, ULYKKER ELLER SKADER

Hvis uheldet er ude i forbindelse med fodboldtræningen (en deltager bliver skadet eller på anden måde får det dårligt), er det vigtigt, at træneren følger følgende procedure for håndtering, ansvar og kommunikation:

Alvorlige utilsigtede hændelser i forbindelse med træningen

Det er vigtigt, at den nødvendige førstehjælp ydes som det første.

Følgende trin følges:

- Skab sikkerhed (stands ulykken)
- Vurder de(n) tilskadekomne
- Tilkald hjælp
- Giv nødvendig førstehjælp

Herefter kan den tilskadekomne mands pårørende evt. kontaktes.

Ikke-almvrlige utilsigtede hændelser i forbindelse med træningen

Ved mindre skader opfordres deltageren til at kontakte egen læge, hvis der vurderes behov herfor. Hvis det er uden for lægens åbningstid, kan lægevagt eller skadestue i stedet kontaktes.

I opstartsperioden vil spillerne have en større risiko for skader, da deres kroppe skal vænnes til en ny form for aktivitet.

Dødsfald på fodboldholdet

Da denne målgruppe er diagnosticerede med en potentiel livsfarlig prostatacancer, kan der desværre forekomme dødsfald på fodboldholdet. Det kan næsten ikke undgås, at man opbygger et personligt forhold til spillerne og spillerne imellem. Informationen om et dødsfald på holdet kan med fordel gives efter en træning, hvor man har tid til at snakke om, hvordan man bedst tackler dette.



TRÆNERENS 10 BUD

DU BØR

Rose spillerne og generelt skabe en god og tryk stemning.

Undervise spillerne i korrekte stillinger og teknikker.

Sikre spillerne mange boldberøringer.

Have fokus på både den enkelte spiller og truppen.

Sørge for at følge FIFA 11+ opvarmningen.

DU SKAL UNDGÅ

At spille med faste hold.

At opildne til kropskontakt og hårde tacklinger.

At tale nedladende og hårdt til spillerne.

At straffe spillerne med armbøjninger eller lignende.

At være uforberedt til træning.

10 TIPS TIL TRÆNEREN

- 1 Giv træningen struktur og en rød tråd.** Man kan evt. starte træningen med at gennemgå, hvad der skal laves, afbudsårsager og relevante nyheder for holdet. Derved vil spillerne have nemmere ved at overskue træningen samt begynde at forberede sig på, hvad der trænes.
- 2 Til fodboldtræning skal der trænes fodbold.** Spillerne skal være klar over, at man starter til tiden, og så vidt muligt venter med at holde pause til alle gør det fælles. Derved får spillerne mest muligt træning.
- 3 Skab tryghed til træningen.** Et miljø, hvor spillerne kan udfolde sig fysisk og ikke er bange for at deltage eller stille relevante spørgsmål, er det optimale for at skabe et trygt miljø.
- 4 Benyt spillernes kompetencer.** Nogle af de spillere, der tilmelder sig, har aldrig rørt en fodbold før. Men det er de færreste, der aldrig har set en fodboldkamp. Brug derfor de evner og den viden spillerne har til at motivere dem med de aspekter af fodbolden, de allerede kender.
- 5 Sæt ord på hvorfor man træner specifikke øvelser.** Spillernes motivation øges i takt med, at de kan se overførbare af øvelserne til kamprelevante situationer. Det kan fx være en god idé at forklare, hvorfor det er en god idé at tæmme bolden med indersiden frem for fodsålen (lavere skadesrisiko).
- 6 Variation i øvelserne.** Det øger spillernes motivation, hvis de ikke bare skal lave det samme hver gang. Det kan både være en differentiering af en igangværende øvelse eller et øvelsesskift, hvis øvelsen ikke fungerer efter hensigten.
- 7 Gør spillerne opmærksomme på at vise hensyn til hinanden.** Der kan være stor niveaumæssig forskel på spillerne, og et forsøg på at sikre, at alle spillerne får noget ud af det, kan være at sætte forskellige forventninger. Man kan med fordel prikke de bedste af spillerne på ryggen og f.eks. give dem et boldberøringsmaksimum.
- 8 "Øvelse gør mester".** Dette gælder også i denne målgruppe. Dermed ikke sagt at man altid skal lave de samme tekniske øvelser, men tekniske færdigheder er vigtigt for et godt flow i spillet. Sørg derudover for at sikre, at der ikke bliver for lang ventetid i øvelserne.
- 9 Overvej øvelsernes placering.** At spillerne skal flytte sig rent fysisk fra en øvelse til en anden kan være med til at omstille spillerne mentalt.
- 10 Forventningsafstem træningen.** For disse spillere er trænerens forventning altid, at "man gør det bedste, man kan – mere kan jeg ikke forlange". Så når en person er træt og har brug for en pause fra øvelsen, skal denne selvfølgelig have tid og plads til dette.

MOTIONSFODBOLD

Træningstilbuddet er til mænd med prostatakraft, som ønsker at være aktive og en del af et fællesskab, hvor man har det sjovt med høj puls et par gange om ugen. Derfor skal spillet handle om legen med bolden, som har vist sig at være både sundt, sjovt og socialt.

Træningen kombinerer opvarmning og kropsøvelser, fodboldøvelser og fodboldspil. Opvarmningen (og kropsøvelser) sikrer en optimal start af træningen, mindsker risikoen for skader og øger spillernes styrke gennem effektive og varierende øvelser. Fodboldspillet skal udfordre mændene, så de bruger sig selv fysisk og samtidigt oplever at få ny energi.

Det anbefales, at træningen struktureres som beskrevet i denne træningsmanual med opvarmning, derefter øvelser og afslutningsvis spil. Det vil være hensigtsmæssigt, at tilpasse niveauet efter de aktuelle spillere på holdet. Således vil din erfaring og vurdering fra gang til gang samt spillernes niveau være det, der bestemmer, hvordan du prioriterer de forskellige elementer af træningen.

Opvarmningskonceptet er beskrevet i det følgende. Derefter er der beskrevet nogle principper for motionsfodbold, og til sidst finder du en række fodboldøvelser (øvelseskataloget), som du kan bruge i træningen.



OPVARMNINGSKONCEPTET – MODIFICERET FIFA 11+

Som første del af træningen, er det vigtigt at der varmes op for at forhindre skader, og for at gøre kroppen klar til at præstere.

FIFA11+ er et videnskabeligt bevist opvarmningsprogram, der kan mindske antallet af skader med 30-50 % [2]. Programmet bør bruges ved starten af hver træning og tager 20 min. Det er vigtigt, at alle øvelser udføres så korrekt som muligt.

STRUKTUREN

FIFA 11+ indeholder tre dele med i alt 15 øvelser. Øvelserne skal gennemføres i den beskrevne rækkefølge ved hver træning. Teknikken i øvelserne er især vigtig. Der skal holdes fokus på korrekt holdning og hensigtsmæssigt kropsposition. Særligt er lige position af benene, knæ-over-tæerne og bløde landinger vigtige. De tre dele er:

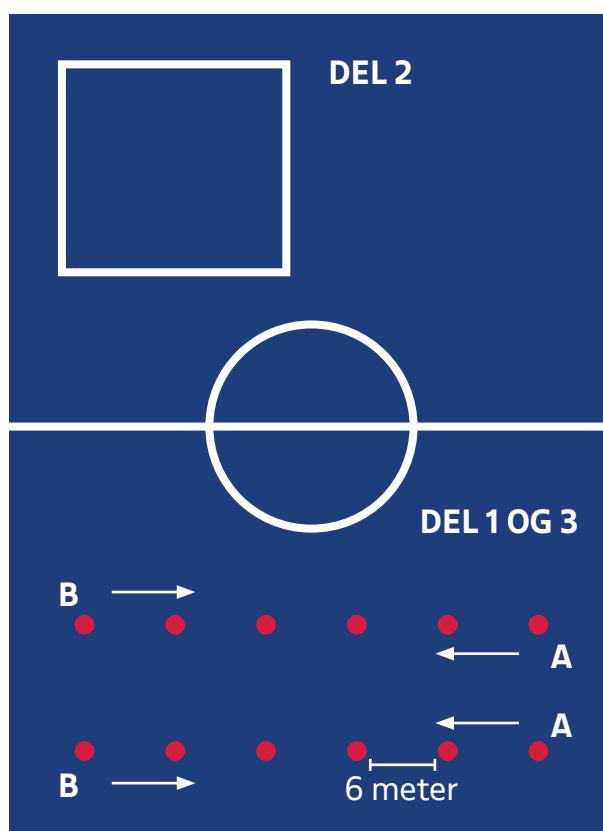
Del 1: Løbeøvelser i langsomt tempo kombineret med aktive stræk samt kontrolleret makker-kontakt øvelser.

Del 2: Seks øvelser med fokus på kropstamme og benmusklerne samt balance- og springøvelser. Af de seks øvelser bliver to benyttet til opvarmningen.

Del 3: Løbeøvelser i moderat tempo med forskellige bevægelser undervejs.

BANEN

På banen sættes seks par kegler op med 5-6 meter mellemrum som vist på nedenstående figur. To spillere starter på samme tid fra det første par kegler og løber i langsomt tempo langs indersiden (A) samtidig med, at de laver forskellige øvelser på vejen. Efter de har passeret den sidste kegle, løber de tilbage langs ydersiden (B). Farten kan sættes op, efterhånden som spillerne bliver varmere.



DEN KORREKTE KROPSPOSITION

Der er en korrekt og en ikke korrekt placering af kroppen, som det er vigtigt

at være opmærksom på under øvelserne. Dette er illustreret på billederne nedenfor.



Den korrekte position af kroppen.



Den forkerte position af kroppen.

GENERELLE PRINCIPPER FOR MOTIONSFODBOLD

En væsentlig del af fodboldtræningen er det helt almindelige spil med bolden, og her har du som træner mange muligheder for at påvirke spillet.

Som beskrevet ovenfor skal spillet være baseret på bevægelse og leg. Det er bolden og dens egenskaber som drivkraft til bevægelse, der skal være i fokus. Selvom det selvfølgelig ikke er bolden, der bevæger spillerne, er det bolden, der får dem til at starte bevægelsen. Ikke kun for at modtage bolden men også for at komme i position til modtagning – eller at forsvare et område.

For at øge mændenes sundhed skal alle spillere bevæge sig så meget, som de kan, samtidigt med at træningen skal give dem lyst til at komme igen og igen. I den forbindelse er forskellige tekniske og taktiske overvejelser vigtige – dog er disse ikke altid de samme, som bruges for at vinde kampe i konkurrencefodbold. Du skal som træner kunne "putte" lige præcis de rigtige ingredienser i gryden for at sikre mest mulig bevægelse i forbindelse med spillet.

Vi vil i dette afsnit give dig nogle redskaber til at planlægge spillet og kunne blande den bedste "suppe" og dermed skabe mest mulig bevægelse og leg til hver træning. Til slut vil der være en kort beskrivelse af overvejelser omkring spilelementer, der kan være u hensigtsmæssige, og som du som træner derfor skal forsøge at begrænse.

SPILKONSTRUKTION OG SPILJUSTERING

Overvejelser omkring spillets konstruktion er vigtige for at øge træningsintensiteten eller ændre formålet med spillet. Det kan også være, at rammerne, du møder, pludseligt er ændrede – måske er banen optaget, boldene væk eller andre uforudsete situationer. Som træner kan man med fordel benytte sig af spilhjulet, når man skal skrue på nogle af de følgende præmisser for spillet:



Målet eller målene kan ændres i forhold til antal, banens form og størrelse. Banen kan særligt ændres i størrelsen, dimensionen eller formen. Det behøver ikke altid være den klassiske rektangel. Bolden kan ændres i forhold

til hårdheden, antallet, størrelsen og materialet. Deltagerne kan opdeles i flere hold, eller der kan varieres i antallet af spillere og/eller udskifttere. Der kan også benyttes en joker, som er med holdet, der har bolden eller holdet uden bolden. Reglerne for spillet, kan bruges til at fremhæve nogle kvaliteter i spillet. F.eks. kan man aftale betingelser som antal berøringer, spilretning, at skulle sætte navn på modtageren af afleveringen, eller antal spillere, der skal berøre bolden, inden en scoring.

Ovenstående kan bruges til at justere spillet og dermed også kravene til spillerne - teknisk, taktisk og fysisk men også psykisk og socialt.

Differentiering

Det er et vigtigt redskab for træneren til at kunne tilpasse øvelsens sværhedsgrad til de enkelte spillere. Der er forskellige parametre, man kan skrue på for at få en øvelse til at fungere bedre eller tilpasse de tekniske færdigheder for spillerne. Differentieringen kan enten ses som en gruppe- eller individdifferentiering.

Individueldifferentiering:

Formålet og fokuset rettes direkte mod den enkelte spiller, hvor træningen bærer præg af de enkelte spilleres færdighedsniveau. Dette kan eksempelvis være ved at give individuel instruktion i skudteknik, driblinger eller lignende. For at inkludere så mange spillere som muligt i træningen vil denne form for differentiering ikke være optimal.

Gruppedifferentiering:

Overvejelser omkring gruppens færdighedsniveau er essentielt, når man tilrettelægger øvelser til denne målgruppe. Eksempelvis kan der være fokus på afleveringer. Men hvis en spiller bliver ved med at lave dårlige afleveringer, er det måske ikke afleveringsteknikken, der skal rettes på. Man kan i stedet bede spillerne om at gå tættere på hinanden. Instruktionen bliver ikke givet til hver enkelt, men det bliver en balancegang mellem at udpege de forskellige spilleres færdighedsniveau og tilpasse øvelsens sværhedsgrad dertil. I samme øvelser kan man sige til et andet makkerpar, at afstanden mellem dem skal være større for at gøre øvelsen sværere. Denne form for differentiering vil være optimal i træningen.

SPECIFIK TÆMNINGSTEKNIK

Modtagninger/tæmninger skal være et særligt fokusområde. Ofte vil nybegyndere gøre brug af den såkaldt "stop-tæmning", hvor fodsålen placeres ovenpå bolden for at stoppe den eventuelt som et halvtag. Da flere af spillerne kan have nedsat balance og være i risiko for skader på ankel og underben, vil det være hensigtsmæssigt, at du fraråder denne teknik og i stedet træner spillerne i at bruge "indersidetæmning". Denne teknik kan være en smule sværere, men det er den mest hensigtsmæssige i forhold til at undgå at miste balancen.

ØVELSESKATALOGET

MODUL 1 – MODIFICERET FIFA 11+

LØBEØVELSER



ØVELSE 1

2 sæt

Der jogges til den sidste kegle. Kropspositionen er opret, og hofter, knæ og fødder er i samme linje. Knæene må ikke falde indad.



ØVELSE 2

2 sæt

Der jogges til den første kegle. Stop og løft knæet fremad, knæet føres derefter til siden, hvorefter foden sættes ned (udadrotation). Gentag øvelsen med det andet ben ved næste kegle.

Vigtigt:

1. Bækkenet skal være horisontalt og kropsstammen lige.
2. Støttebenets hofte, knæ og ankelled skal være placeret lige over hinanden.
3. Støttebenets knæ må ikke falde indad.



ØVELSE 3

2 sæt

Der jogges til den første kegle. Stop og løft knæet til siden, knæet føres fremad, hvorefter foden sættes ned (indadrotation). Gentag øvelsen med det andet ben ved næste kegle.

Vigtigt:

1. Bækkenet skal være horisontalt og kropsstammen lige.
2. Støttebenets hofte, knæ og ankelled skal være placeret lige over hinanden.
3. Støttebenets knæ må ikke falde indad.

LØBEØVELSER



ØVELSE 4

2 sæt

Der joggles til den første kegle. Der bevæges sidelæns med sideskridt. Makkeren passeres i en cirkel (uden at ændre retning), og der bevæges tilbage til første kegle med sideskridt. Gentages ved hver kegle.

Vigtigt:

1. Hold hoften og knæ bøjet.
2. Lad vægten ligge på forfoden.
3. Knæ må ikke falde indad.



ØVELSE 5

2 sæt

Der joggles til den første kegle. Der bevæges sidelæns mod makkeren. De to spillere koordinerer deres spring således, at de opnår skulder-mod-skulder-kontakt. Derefter bevæges tilbage til første kegle med sideskridt. Gentages ved hver kegle.

Vigtigt:

1. Land ligeligt på begge ben med bøjede hofter og knæ.
2. Knæ må ikke falde indad ved landing.



ØVELSE 6

2 sæt

Der løbes hurtigt til anden kegle, derefter løbes baglæns til første kegle. Derefter fortsættes ved at løbe to kegler frem og en kegle tilbage. Når banen er fuldført, joggles tilbage til start.

Vigtigt:

1. Hold overkroppen opret.
2. Knæ må ikke falde indad.

STYRKE-, FORSPÆNDINGS- OG BALANCEØVELSER

Disse øvelser skal ikke anses som direkte styrketræning, men derimod en grundig opvarmning af muskulaturen og nervesystemet. Af tidsmæssige årsager skal minimum to af øvelserne laves ved hver opvarmning.



ØVELSE 7 – DYNAMISK HOFTELOFT

3 sæt af 30 sekunder

Startposition: Lig på ryggen. Placer hælene tæt på balderne. Lad arme ligge langs kroppen. Øvelsen udføres ved at presse hoften op, så der dannes en lige linje fra knæ igennem hoften til skulderen. Derefter sænkes hoften med kontrol til startpositionen.

Vigtigt:

1. Lænden skal holdes lige og hverken svaje eller bukkes under øvelsen.
2. Knæ og ankel placeres med samme mellemrum som hoften og må ikke ændre position under øvelsen.



ØVELSE 8 – STATISK HOFTEHOLD/BRO-ØVELSE

3 sæt af 30 sekunder

Startposition: Rygliggende med hoften løftet, således fødderne og skulderbladene udgør kontakten til underlaget. Øvelsen er statisk – det vil sige, at kroppen holdes i den samme position under hele øvelsen.

Vigtigt:

1. Hold kroppen i lige linje uden at falde ned eller hæve hoften undervejs.
2. Knæ og ankel placeres med samme mellemrum som hoften og må ikke ændre position under øvelsen.



ØVELSE 9 – HASEØVELSE – ÉT-BENS-HOFTELOFT

3 sæt til hvert ben af 30 sekunder

Startposition: Rygliggende. Den ene fod er i jorden, og den anden lægges over modsatte knæ. Skulderbladene danner kontakt til underlaget, og armene bredes ud for at give balance. Hoftens presses op, så der dannes en lige linje fra knæ igennem hofte til skulder på det ben, hvor foden er i jorden. Derefter sænkes hoften langsomt tilbage til startpositionen.

Vigtigt:

1. Lænden skal holdes lige og hverken svaje eller bukkes.
2. Knæet på det ben, der har kontakt med jorden, skal ligge lige ud fra hoften og ikke falde hverken ind eller ud.

STYRKE-, FORSPÆNDINGS- OG BALANCEØVELSER



ØVELSE 10 – ÉT-BENS-BALANCE

2 sæt af 30 sekunder på hvert ben

Startposition: Stå på et ben, med knæ og hofter let bøjet, samtidigt med at der holdes en bold eller anden genstand ligefrem for kroppen. Balancen holdes i 30 sekunder. Øvelsen kan gøres sværere ved at løfte hælen eller ved skiftevis at føre bolden fra side til side.

Vigtigt:

1. Hoften skal holdes lige, så den ikke tipper til siden.
2. Standbenets knæ må ikke falde indad, men linjen mellem ankel og hofte skal bevares.



ØVELSE 11 – SQUAT

2 sæt af 30 sekunder

Startposition: Stå med fødder og knæ i hoftebredde og hænderne på hoften. Øvelsen udføres ved at bøje hofter, knæ og ankler kontrolleret, indtil knæene er bøjet 90 grader. Derefter vendes tilbage til startpositionen.

Vigtigt:

1. Kig lige ud og hold en opret position i overkroppen.
2. Knæene må ikke falde indad.



ØVELSE 12 – SPRING

2 sæt af 30 sekunder

Startposition: Stå med fødder og knæ i hoftebredde og hænderne på hoften. Øvelsen udføres ved at bøje hofter, knæ og ankler kontrolleret, indtil knæene er bøjet 90 grader. Hold så 1 sekunds pause. Læn overkroppen frem og spring derefter så højt som muligt. Land med let bøjede knæ og hofter.

Vigtigt:

1. Spring med lige meget vægt på begge fødder.
2. Land med affjedring og lad ikke knæene falde indad.

AFSLUTTENDE LØBEØVELSER



ØVELSE 13 – TVÆRS OVER BANEN

2 sæt

Løb ca. 30 meter på 75-80 procent af den maksimale hastighed. Derefter jogges tilbage.

Vigtigt:

1. Hold overkroppen opret.
2. Knæ må ikke falde indad.



ØVELSE 14 – HØJE KNÆLØFT

2 sæt

Der løbes i kontrolleret tempo i én retning – samtidig laves 6-8 høje knæløft. Brug armenes medsving til at komme så højt som muligt. Derefter jogges tilbage.

Vigtigt:

1. Start først med høje knæløft, når balancen er til det.
2. Ved landingen må landingsbenet knæ ikke falde indad.



ØVELSE 15 – RETNINGSSKIFT

2 sæt

Der løbes roligt 4-5 skridt ligeud. Derefter lægges vægten på højre ben, og hele kroppen vendes mod venstre for at ændre retning. Efter 1-2 skridt, hvor retningen er ændret, sprints. Sprint 5-7 skridt (på 80-90% af maksimal hastighed), før retningsskiftet gentages på venstre fod, og retningen ændres til højre.

Vigtigt:

1. Hold overkroppen opret.
2. Start ikke accelerationen før både overkrop, knæ og fodspidser peger samme vej.

MODUL 2 – SPILOVELSER

ØVELSER I STIGENDE SVÆRHEDSGRAD

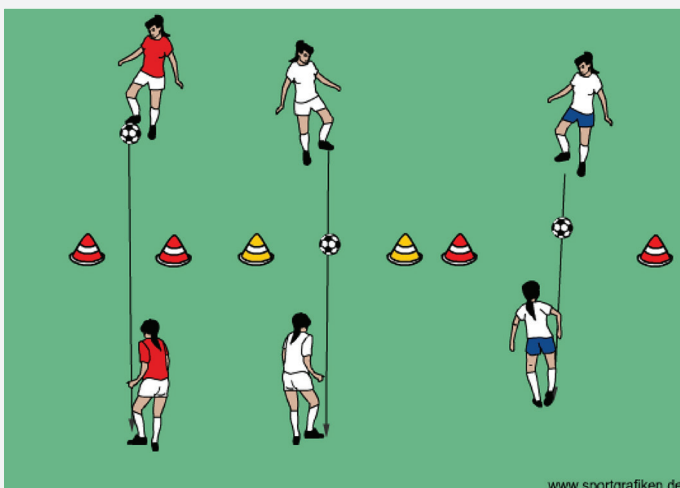
TEKNISK ØVELSE 1 – INDERSIDEAFLEVERINGER

Formål:

At kunne aflevere bolden præcist til en medspiller.

Beskrivelse:

Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold. Hvert par stiller sig over for hinanden med ca. 8 meter imellem. Bolden afleveres nu fra den ene til den anden og tilbage igen. Man må gerne stoppe bolden med en indersidetæmning, inden den spilles tilbage.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. 2 spillere
- Evt. kegler/toppe

Obs:

Der kan evt. opstilles kegler, som man skal spille indersideafleveringen igennem (som vist på illustrationen). Afstanden mellem keglerne kan varieres efter niveau.

Fokuspunkter:

- Sæt dit støtteben (det ben, du ikke vil sparke med) tæt op på siden af bolden, så dine tæer peger i den retning, du vil sparke.
- Bøj let i knæet på støttebenet.
- Hold sparkebenets fod vinkelret på sparkeretningen.
- Ram bolden lige i 'ækvator' med indersiden af foden.
- Hold kroppen foroverbøjet ind over bolden.
- Brug dine arme til at holde balancen.
- Du sparker ved at føre knæet fremad og strække det ud.
- Før dit sparkeben 'igennem' bolden.

TEKNISK ØVELSE 2 – MODTAGNINGER

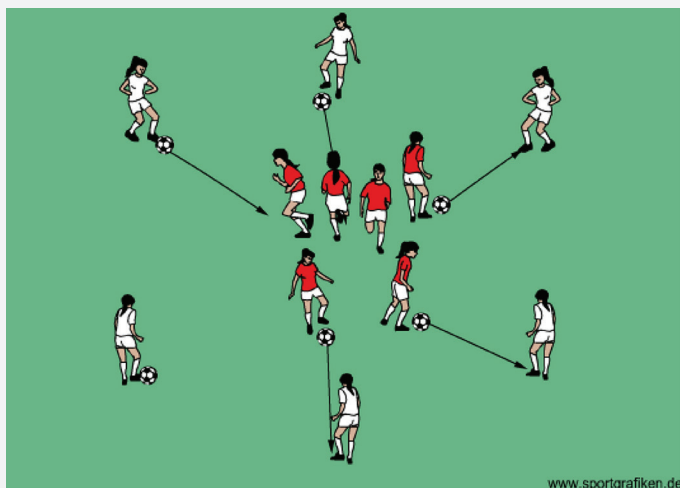
Formål:

At kunne kontrollere bolden, når den kommer til en.

Beskrivelse:

Spillerne med bold placerer sig i en stor cirkel med bolden ved fødderne (hvide spillere på illustrationen). De øvrige placerer sig i midten af cirklen (røde spillere på illustrationen). Herfra løber man nu ud mod en spiller i cirklen, som afleverer sin bold med en indersideaflevering til modtageren.

I kan evt. sætte en kegle i midten af cirklen, som man skal ind og runde, før man må løbe hen til en ny spiller. Modtageren "inderside-tæmmer" bolden, inden den spilles retur, og man løber videre til en anden i cirklen. Efter 2 minutter, bytter man, så alle prøver at være i midten.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. 2 spillere
- Evt. 1 kegle/top

Obs:

I kan opstille forskellige krav i øvelsen for at udfordre jer selv. F.eks. at bolden skal modtages med højre/venstre fod, med yderside/inderside osv., ligesom afleveringerne kan spilles forskelligt langs jorden eller kastes i luften (efter niveau).

Fokuspunkter:

- Kom bolden i møde.
- Let ned i knæ på støttebenet.
- Stop boldens fart i en dæmpende bevægelse (giv lidt efter – ikke helt 'hård' fod).

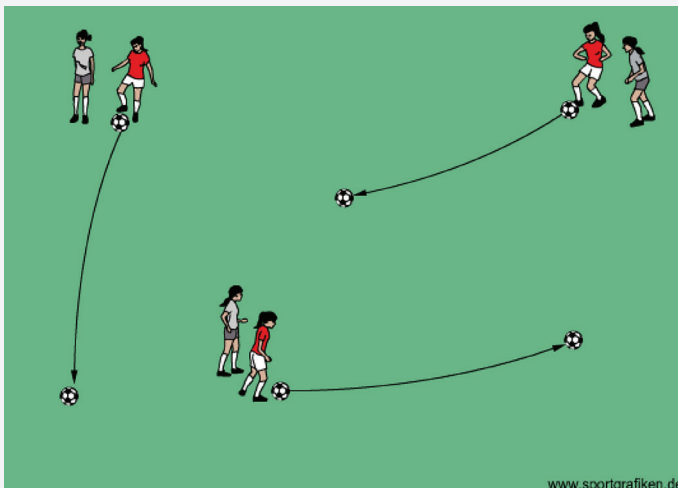
TEKNISK ØVELSE 3 – KLINK

Formål:

At kunne aflevere bolden præcist i forhold til retning og fart.

Beskrivelse:

'Klink', som dette spil kaldes, handler om, at man skal ramme modpartens bold. Spillerne er sammen 2 og 2, og den første starter med at skyde sin bold i en tilfældig retning. Når den ligger stille, er det den andens tur til at skyde til sin bold, og det går herefter på tur på samme vis.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. spiller

Obs:

I kan udfordre jer selv ved f.eks. kun at skyde med jeres 'dårlige' ben. På den måde øver I præcision med det ben, I bruger mindst.

TEKNISK ØVELSE 4 – AJAX-TREKANTEN

Formål:

At kunne kontrollere bolden, når den kommer til en.

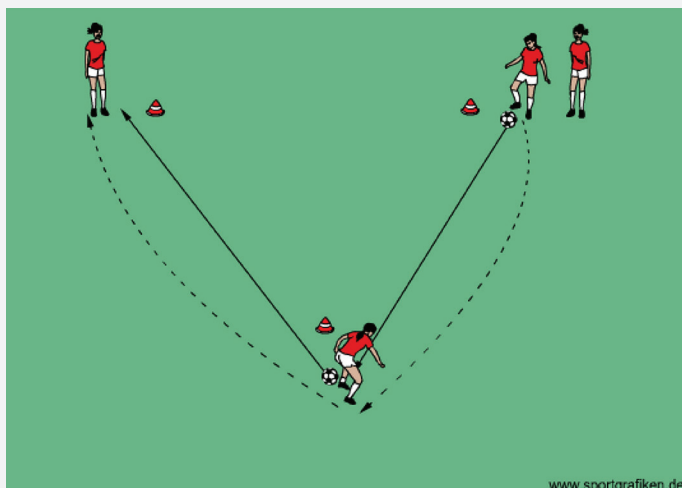
Beskrivelse:

'Ajax-trekanten' kaldes denne øvelse, hvor 4 spillere går sammen i en trekant. Der kan godt være 5 eller 6 spillere pr. trekant, hvis det passer bedre med antallet, men det giver en smule længere ventetid. Der spilles på skift den ene og den anden vej rundt om trekanten. Spilleren, som modtager bolden, har et krav til, hvordan den skal modtages og med hvilken fod, der afleveres videre til den næste. Når man har afleveret, følger man boldens bane og rykker til næste kegle/top.

Der er mange forskellige muligheder for, hvordan bolden skal modtages og afleveres videre:

- Venstre inderside - spil med venstre ben
- Venstre inderside - spil med højre ben
- Højre inderside - spil med venstre ben
- Højre inderside - spil med højre ben
- Venstre yderside - spil med venstre ben
- Osv.

Husk at prøve at spille begge veje rundt i trekanten.



Rekvisitter:

- 1 bold, 3 kegler/toppe pr. 4 spillere.

Obs:

I kan udbygge øvelsen ved at lave forskellige bevægelser, når I løber fra kegle til kegle: f.eks. sidehop, gadedrengeløb, hælsparke eller høje knæløftninger.

TEKNISK ØVELSE 5 – FODBOLDGOLF

Formål:

At kunne styre kraft og præcision i de længere spark.

Beskrivelse:

'Fodboldgolf' spilles som almindelig golf, og spillerne går sammen i grupper af 2-4 spillere alt efter, hvordan det passer bedst. Der "sparkes ud" fra et markeret område, og det gælder nu om at bruge færrest mulige spark på at få sin bold i hul. 'Hullerne' kan udgøres af kegler, der skal rammes eller af en ring af veste/kegler, hvor bolden skal trille igennem eller ligge stille.

Den spiller, hvis bold ligger længst fra hullet, har næste tur. Den spiller, som brugte færrest antal slag/spark på sidste hul, starter på det næste.

Med fordel kan hullerne laves af forskellig længde og med forskellige forhindringer på vejen (eks. et mål, der står i vejen), så spillerne udfordres mest muligt i forhold til at kunne sparke både langt, kort, præcist og kontrolleret.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. spiller
- Kegler/toppe til at markere "huller"

Obs:

I kan lave fodboldgolf til en konkurrence mellem små hold (f.eks. 2-3 personer pr. hold), hvor hvert hold deles om 1 bold, som de skiftes til at skyde til. Vinderholdet er det hold, der kommer igennem alle hullerne med færrest spark sammenlagt.

TEKNISK ØVELSE 6 – DRIBLINGER

Formål:

At kunne løbe med bolden og lave små retningsskift.

Beskrivelse:

At dribble er at løbe med bolden tæt på fødderne, så man hele tiden kan skifte retning, hvis det bliver nødvendigt. For at træne dribbling opstilles en dribble-forhindringsbane med kegler. Variér afstanden mellem keglerne, lav zig-zag-opstilling og forskellige andre udfordringer.

Det er vigtigt, at afstanden og sværhedsgraden reguleres efter spillernes niveau. Hvis der er kort afstand mellem keglerne, er det sværere, end hvis afstanden er lidt større.

Spillerne skal nu dribble bolden igennem forhindringsbanen så hurtigt som muligt. Der kan evt. tages tid, så man kan konkurrere mod sig selv.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. spiller
- Masser af kegler/toppe og andre

Obs:

Prøv at dribble banen igennem med både højre ben, venstre ben og begge ben. En mulig ekstra udfordring kan være at stille specifikke krav til bestemte dribbleformer på bestemte sektioner af banen – f.eks. kun med ydersiden ned ad langsiden.

TEKNISK ØVELSE 7 – SKUD

Formål:

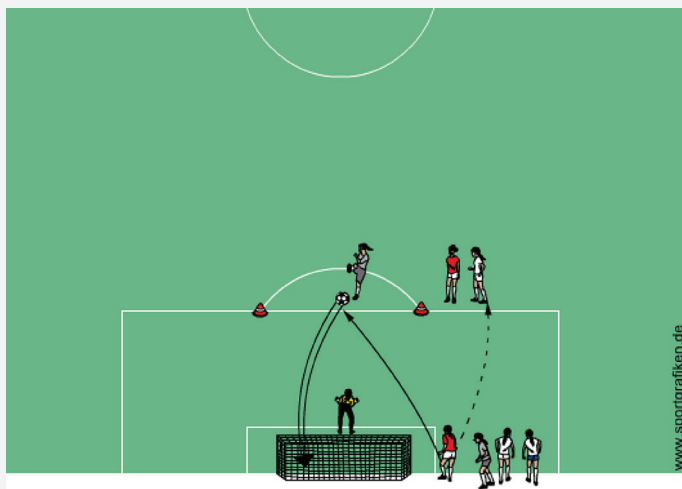
At kunne afslutte mod mål med kraft og præcision på en bold, der kommer trillende.

Beskrivelse:

Halvdelen af spillerne står i en kø ved siden af målet, mens den anden halvdel tager opstilling bag keglen ude foran målet. Der er en målmand i målet (kan evt. gå lidt på skift). Spilleren bag målet spiller nu en aflevering ud til spilleren på banen, som afslutter mod mål. Efter skuddet henter man sin bold og løber om bag i køen, mens spilleren, der afleverede, løber ud og gør klar til at skyde.

Det er en rigtig god idé, at der kommer en ny aflevering rimelig hurtigt efter skuddet, så man holder tempoet i øvelsen oppe.

Hvis man er mange spillere, kan man med fordel lave øvelsen på to mål, så ventetiden bliver mindre. Mindst 6 spillere (5 + målmand) anbefales til hvert mål, før man deler op.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. spiller
- 1 mål
- 2 kegler/toppe

Obs:

I kan lave intern konkurrence ved at tælle mål – og redninger! Hvert mål giver 1 point, og det samme gør redninger. Skyder man forbi mål, får ingen point. Aftal at spille til f.eks. 10 point.

TEKNISK ØVELSE 8 – KONGENS EFTERFØLGER

Formål:

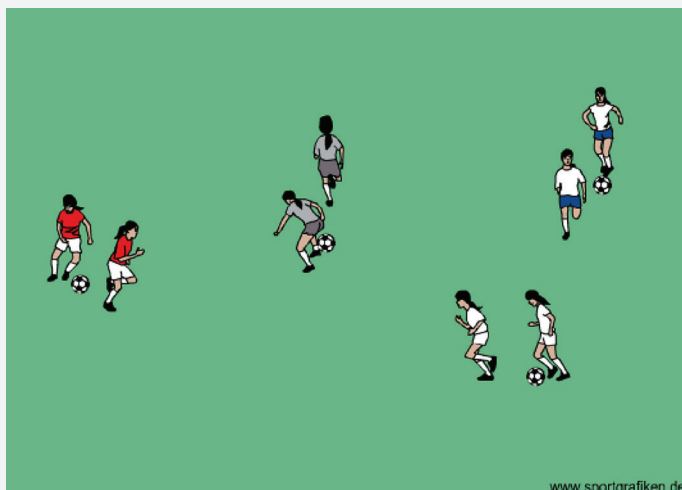
At kunne løbe og ændre retning med bolden, mens man kikker op.

Beskrivelse:

'Kongens efterfølger' i en fodboldversion. Spillerne er sammen 2 og 2. Den ene, som ingen bold har, løber forrest, mens den anden dribler med bolden og forsøger at følge efter i både tempo og retningskift.

Der arbejdes i 1-2 minutter ad gangen på skift, så begge spillere prøver at dribble.

Det er en god idé at opfordre spillerne til at presse hinanden en smule, men naturligvis ikke for meget. Det er sjovest, hvis det lykkes, men samtidig må der gerne være lidt vanskeligheder at overkomme.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. 2 spillere

Obs:

I kan udfordre jer selv ved at aftale, at efterfølgeren kun må dribble med højre eller venstre ben – eller ved at skulle dribble med skiftevis højre og venstre.

TEKNISK ØVELSE 9 – VENDINGER

Formål:

At kunne vende med bolden og ændre retning på spillet.

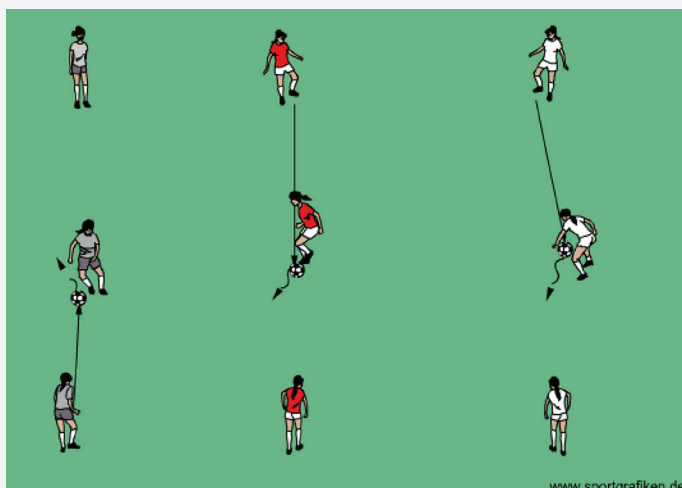
Beskrivelse:

Spillerne tager opstilling på en linje med ca. 10 meters mellemrum i grupper af 3 spillere. Bolden starter hos én af spillerne længst ude. Spilleren i midten løber nu let imod bolden og modtager en flad aflevering, vender med bolden og spiller den ud til den modsatte spiller. Herefter løber han let imod igen, modtager en ny aflevering og vender til den anden side.

Der arbejdes i 1 minut ad gangen på skift. Prøv at lave vendinger med begge ben og med forskellige dele af foden.

En vending er egentlig en modtagning med et retningsskifte, så fokuspunkterne er nogle af de samme:

- Kom bolden i møde og brug dens fart
- Let ned i knæ på standbenet.
- Dæmp boldens fart og styr den i den ønskede retning i en rolig bevægelse.
- Bemærk: Den letteste vending, der findes, er den, hvor man bare drejer rundt og følger boldens fart – helt uden at røre den.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. 3 spillere

Obs:

I kan udfordre hinanden ved at lade spilleren i den modsatte ende af bolden bestemme, hvilken side spilleren i midten skal vende til. 'Bestemmeren' trækker ud til højre eller venstre side, og 'venderen' i midten skal så orientere sig, før han vender til denne side.

TEKNISK ØVELSE 10 – FINTELAND

Formål:

At kunne overspille en modstander på egen hånd.

Beskrivelse:

Finter er driblinger, hvor man forsøger at snyde modstanderen. For at træne dette opstilles der 4 firkanter à ca. 8 x 12 meter. I firkant 1 er der ingen modstand. I firkant 2 er modstanderen en kegle. I firkant 3 er der en forsvarsspiller, som yder moderat modstand. I firkant 4 er der en forsvarsspiller, som yder fuld modstand. Vælg 1 eller 2 finter, som kan øves efter niveau, idet spillerne selv vælger firkant. Obs! Husk at skifte forsvarspillere.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. spiller
- 16 toppe
- 1 kegle (en top kan også bruges)

Obs:

Lad eventuelt øvede fodboldspillere vise jer en eller flere finter, hvis der er mulighed for det. Det er langt lettere at forstå og øve finter, hvis man ser dem udført i praksis.

Forslag til finter:

- Husmandsfinten: Træd over bolden i én bevægelse indefra og ud med det ene ben. Vægten flyttes over på benet. I et hurtigt retningskifte flyttes bolden skråt udad til den anden side med ydersiden af modsatte fod og fortsætter løbet i den retning.
- Laudrup-finten: Flyt bolden med indersiden af den ene fod på tværs (let fremad) i forhold til løberetningen til den anden fods inderside og før bolden lige frem og videre i den oprindelige løberetning.

Fokuspunkter ved finter:

- Lavt tyngdepunkt.
- Passende afstand til forsvarsspilleren.
- Acceleration og retningskifte efter finten.

TEKNISK ØVELSE 11 – VENDINGER

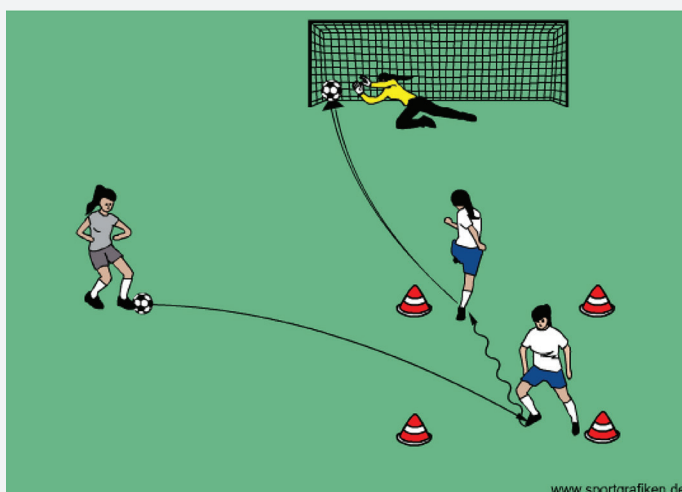
Formål:

At kunne ændre retning ved boldmodtagning samt skyde på mål.

Beskrivelse:

4 kegler opstilles i en 5 x 5 meter stor firkant midt for mål i skudafstand. Den sidste kegle placeres uden for firkanten og væk fra mål. Der er en målmand i målet. Bolden spilles nu fra keglen ind i firkanten til en spiller, som vender med bolden og afslutter, inden bolden er ude af firkanten igen. Spilleren, som afsluttede, henter sin bold og stiller sig ud bag keglen. Spilleren, som afleverede, stiller sig ind i firkanten og gør klar til næste tur.

Det er en god idé, at der er et vist flow i øvelsen, så der ikke går for lang tid imellem hver tur. Hvis man er mange, kan det med fordel laves på 2 eller flere mål, men det anbefales, at der er mindst 6 (5 + målmand) ved hvert mål.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. spiller
- 5 kegler/toppe
- 1 mål

Obs:

I kan flytte på keglen og spilleren, der skal aflevere bolden ind i firkanten. På den måde kommer bolden fra forskellige vinkler, og det giver variation.

TEKNISK ØVELSE 12 – FINTER

Formål:

At kunne overspille en modstander uden hjælp fra andre.

Beskrivelse:

Spillerne er sammen 2 og 2. På skift forsøger de at dribble/finte sig forbi hinanden. Det er en god idé, at spillerne, der er sammen, er på nogenlunde samme niveau i denne øvelse.

Der startes ud med et moderat pres fra den forsvarende spiller, så der er tid og plads til at øve sig i udførelsen af finten.

Stille og roligt kan man øge presset en smule (eller mere), så det gradvist bliver sværere, og man skal være endnu mere omhyggelig med sin udførelse.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. 2 spillere
- Evt. 1 mål

Obs:

I kan afslutte finteøvelsen ved at skyde på mål, når I er kommet forbi jeres modstander. På den måde får I både øvet skud og får en ekstra motivation for at lykkes med finten.

Husk fokuspunkterne ved finter:

- Lavt tyngdepunkt.
- Korrekt afstand til forsvarsspilleren ved udførelse.
- Acceleration og retningskifte efter udførelsen.

BOLDLEG 1 – KANT

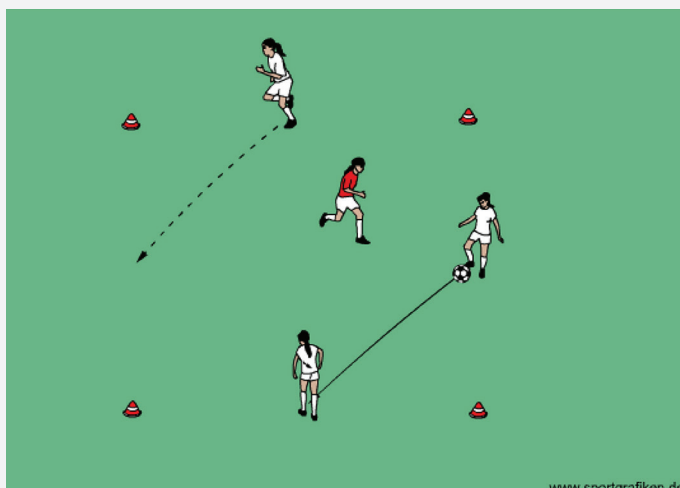
Formål:

At kunne lave præcise afleveringer under pres og gøre sig 'spilbar'.

Beskrivelse:

Dette spil er ideelt til 3:1 (læses: '3 mod 1') eller 4:2, men det kan også spilles med andre antal, så længe personerne langs kanterne er i klart overtal. Pointen er, at der opstilles en firkant, og spillerne i overtal placerer sig rundt langs kanten. Spilleren/spillerne i midten skal nu forsøge at fange/erobre bolden fra dem på kanten. Når bolden erobres, bytter man, så en ny kommer i midten. Alternativt kan I være i midten i 1 minut på skift og tælle, hvor mange bolderobringer hver person når.

Tænk over ikke at lave firkanten for stor, da det bliver hårdt at være i midten, eller for lille, da det bliver for svært at spille. Juster til undervejs.



Rekvisitter:

- 4 kegler/toppe
- 1 bold
- 1-2 veste

BOLDLEG 2 – 2 MOD 2 ELLER 3 MOD 3

Formål:

Samarbejde med en eller to holdkammerater.

Beskrivelse:

Spillerne deles i små hold af 2 eller 3 spillere. Der spilles således 2:2 eller 3:3. Hvis der er et ulige antal spillere, kan man sætte den overskydende spiller til at være "joker". Jokeren er altid med det hold, som har bolden. Små mål kan med fordel benyttes, når der ikke er flere spillere på hvert hold.

Spil evt. små korte kampe og lav så nye hold. På den måde sikrer man, at intensiteten hele tiden er høj, og der er ikke et hold, der pludselig fører stort.



Rekvisitter:

- 1 bold
- 4 kegler/toppe
- 2/3 veste
- 2 små mål (evt. keglemål) pr. 4/6 spillere

BOLDLEG 3 – DRIBLEKONGE

Formål:

At kunne løbe med bolden under tiltagende pres.

Beskrivelse:

Der opstilles en bane bestående af to store firkanter med en lille "grøft" imellem. I de store firkanter er der "helle", men i grøften er der 1-2 fangere, som ikke har en bold. Det handler nu om at dribble frem og tilbage over grøften uden at miste sin bold. Hvis man mister sin bold til fangeren, lægges den ud ved siden af banen, og man bliver også fanger. Den sidste spiller, der er tilbage og har en bold, er driblekonge.



Rekvisitter:

- 8 kegler/toppe
- 1 bold pr. spiller

BOLDLEG 4 – SUPERLIGA

Formål:

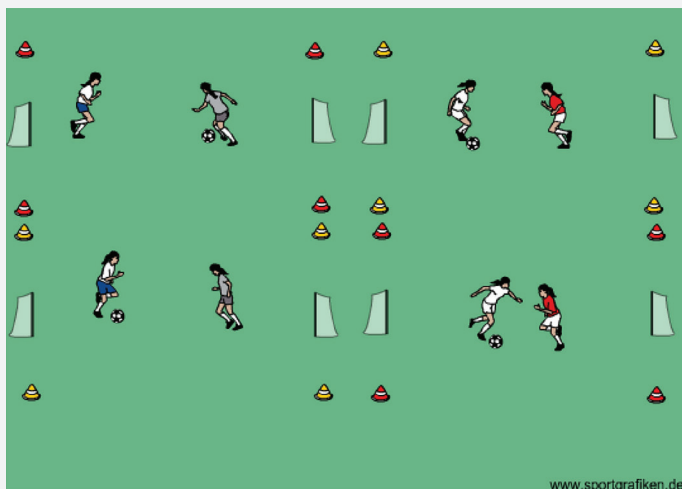
At kunne dribble og afslutte under pres samt forsvare.

Beskrivelse:

Der opstilles en række små baner ved siden af hinanden. I den ene ende er "Superligaen", eller hvad man nu måtte kalde den, mens den anden ende er "røven af 4. division" eller lignende. Spillerne inddeles tilfældigt på banerne og spiller nu 1:1 i f.eks. 2-4 minutter. Når kampene slutter, går vinderen en bane opad, mens taberen går en bane ned.

På den måde kommer man hele tiden til at møde forskellige modstandere, og stille og roligt bliver kampene mere og mere jævnbyrdige.

Man aftaler på forhånd et bestemt antal kampe (minimum nok til at man kan rykke fra nederste til øverste bane), og når disse kampe er slut, kan man evt. kåre en vinder af "Superligaen".



Rekvisitter (pr. bane):

- 4 kegler/toppe
- 1 bold
- 1 vest
- 2 små mål (evt. keglemål)

BOLDLEG 5 – HULER OG UHYRER

Formål:

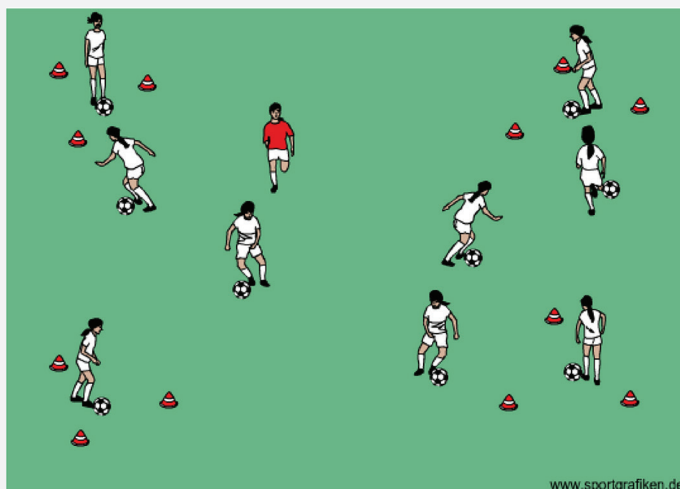
At kunne løbe med bolden under pres, orientere sig om "farer" og undvige dem.

Beskrivelse:

I hvert hjørne af banen opstilles en "hule" af tre kegler/toppe. Der er 2-3 fangere ("uhyrer") efter behov og antal, som ikke har en bold. Uhyrerne har veste på. De øvrige har hver sin bold og skal dribble rundt på banen uden at miste bolden til uhyrerne.

Der kan kun være 1 spiller i hver hule, så hvis man står i en hule, der får nyt besøg, tvinges man ud. Hvis man bliver fanget, afleverer man sin bold og bytter, så man nu selv er uhyre. Afhængigt af spillernes niveau og fysik kan man overveje, om banen skal være større/mindre.

En lille bane kræver god teknik, mens en stor bane kræver god fysik. Forsøg jer frem med den rette størrelse.



Rekvisitter:

- 12 kegler/toppe
- 1 bold pr. spiller
- 2-3 veste

BOLDLEG 6 – SPIL TIL 4 MÅL

Formål:

At kunne dribble, aflevere, modtage og afslutte under moderat pres.

Beskrivelse:

Der spilles kamp med 3-6 spillere pr. hold, men i stedet for 1 mål i hver ende, er der to små mål i hver side af hver ende. Banen skal være lige så bred, som den er lang. At målene står i siderne gør, at man tvinges til at kigge op og få overblikket over, hvor det er bedst at angribe (og forsvare). På den måde træner man spilopfattelsen og spilforståelsen, ligesom man træner at skifte spillet fra side til side.

Banens størrelse kan varieres efter spillernes niveau og fysisk. På en lille bane kræves der bedre teknik, mens der på en stor bane kræves bedre fysik. Prøv jer frem, til I rammer et passende niveau.



Rekvisitter:

- 4 kegler/toppe
- 1 bold
- veste til halvdelen
- 4 små mål

BOLDLEG 7 – KRAMME-TAGFAT

Formål:

At kunne dribble under pres samt orientere sig om farer og undvige dem samt samarbejde.

Beskrivelse:

Der afmærkes et areal af passende størrelse med 4 kegler. 2 eller 3 af spillerne er fangere og får veste på. Alle spillerne (evt. også fangerne) har hver sin bold, som de dribler rundt med på arealet. Man har "helle", hvis man krammer en af de andre spillere. Bliver man fanget, er man selv fanger i stedet for den hidtidige.

Sværhedsgraden kan justeres ved at gøre banen større/mindre, og ved at fangerne også dribler med en bold. Man kan fange ved enten berøring eller ved erobring af bolden afhængigt af niveau og ønsket sværhedsgrad.



Rekvisitter:

- 4 kegler/toppe
- 2-3 veste
- 1 bold pr. spiller

BOLDLEG 8 – SPIL TIL 5 MÅL

Formål:

At kunne dribble, aflevere, modtage og afslutte under moderat pres. Samt at forbedre overblik.

Beskrivelse:

Der spilles kamp med 3-6 spillere pr. hold, men i stedet for 1 mål i hver ende, er der to små mål i hver sin side af hver ende. Desuden er der et mål i midten af banen (vendt på den anden led), som begge hold kan score i. Banen skal være lige så bred, som den er lang. At målene står i siderne, og at der er flere end normalt gør, at man tvinges til at kigge op og få overblikket over, hvor det er bedst at angribe (og forsvare). Når der samtidig er et mål i midten af banen, udfordres overblikket yderligere. På den måde træner man spilopfattelsen og spilforståelsen, ligesom man træner at skifte spillet fra side til side.

Banens størrelse kan varieres efter spillernes niveau og fysisk. På en lille bane kræves der bedre teknik, mens der på en stor bane kræves bedre fysik. Prøv jer frem, til I rammer et passende niveau.



Rekvisitter:

- 4 toppe
- 20 kegler
- 1 bold
- Veste til halvdelen

BOLDLEG 9 – BALLING-SPILLET

Formål:

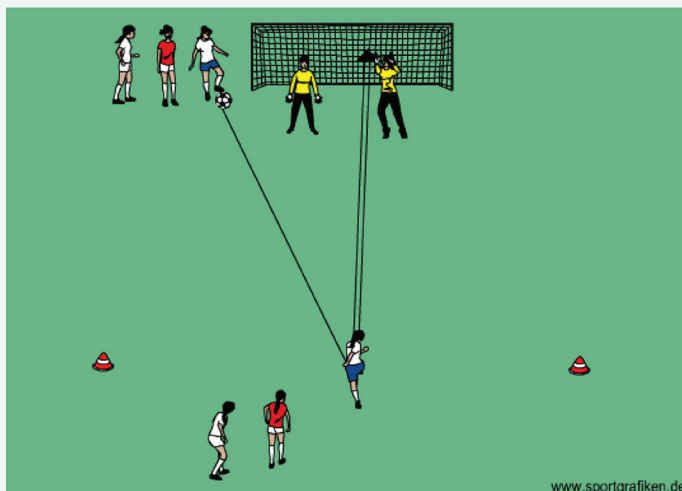
At kunne aflevere og afslutte på en bold, der kommer trillende.

Beskrivelse:

Spillerne er sammen i par, og parrene spiller mod hinanden. Den ene halvdel af spillerne står med bolden ved siden af målet bag mållinjen. Den anden halvdel spillere placerer sig uden for straffesparkfeltet (eller en anden passende afstand til at skyde på mål fra – prøv jer frem).

Et par står på mål sammen (begge to på en gang). Den forreste spiller med bold, afleverer nu ud til sin makker, som afslutter mod mål på første berøring, når bolden har passeret "skudlinjen" (eks. kanten af straffesparkfeltet).

Hvis bolden går i mål, kommer det scorende par på mål og er målmænd. Hvis bolden reddes eller går forbi, henter man sin egen bold og målmændsparret får 1 point. For hvert point, de opnår, tæller de højt. På forhånd har man aftalt at spille til f.eks. 50 point. Skydes man ud på 10 point, spiller man videre derfra, hvis man kommer på mål igen. Så snart der er skudt mod mål, skal den næste spiller aflevere sin bold af sted, således at tempoet holdes højt, og ventetiden mindskes. Hvert par skiftes til at aflevere og skyde.



Rekvisitter:

- 1 bold pr. 2 spillere
- 1 stort mål
- 2 kegler/toppe

BOLDLEG 10 – SPIL TIL 6 MÅL

Formål:

At træne sit overblik samt færdigheder under pres.

Beskrivelse:

Der spilles på en bane, der er bredere, end den er lang. I hver ende opsættes 3 små mål: Et i midten og et i hver side næsten helt ude ved linjen. Der spilles nu f.eks. 6:6. Idéen med at have 3 mål i hver ende er, at det giver mulighed for at angribe på flere fronter. På den måde minder det om en "rigtig" fodboldkamp, hvor man kan spille sig frem ad banen på forskellig vis.

Det kræver overblik at vurdere, hvor det er bedst at angribe/forsvare på et givent tidspunkt. Det kan være en god idé at give holdene lidt tid til at lægge en plan: Hvordan vil de f.eks. stille op, og hvad gør holdet, når medspillere/modstandere har bolden? Undervejs kan der laves et par spilstop, hvor holdene får mulighed for lige at justere deres aftaler.



Rekvisitter:

- 4 kegler/toppe
- 1 bold
- Veste til halvdelen
- 6 små mål

BOLDLEG 11 – VENDESPIL

Formål:

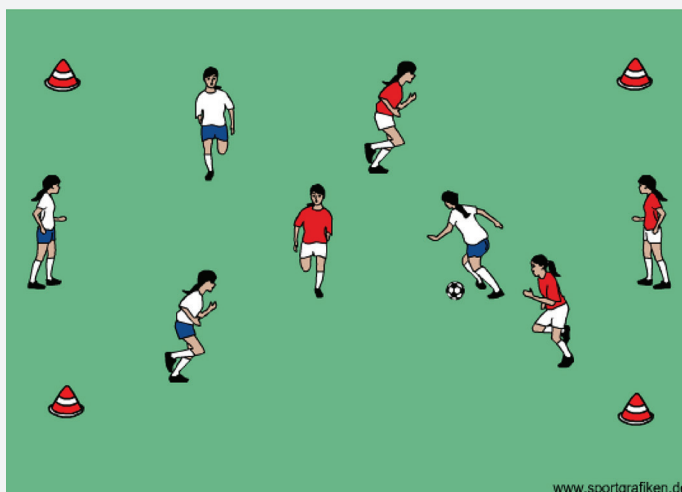
At kunne bruge sine færdigheder under pres – især vendinger.

Beskrivelse:

Der opstilles en aflang firkant (på 20 x 40 meter til det beskrevne eksempel). På hver baglinje placeres en spiller, der fungerer som bande (spiller bolden tilbage til det hold, der spillede den ud til banden). I midten spilles 5:5. Det handler nu om at spille bolden ud til den ene bande, få den igen på holdet og få vendt spillet ned til den modsatte bande, uden at modstanderne får fat i den. For hver gang, man lykkes med at vende spillet til modsatte bande, får man et point.

Husk at bytte bandede, så det ikke er de samme hele tiden. Banen kan justeres efter behov. En mindre bane kræver bedre teknik, mens en større bane stiller større krav til fysikken.

Det er en god idé at lave et par kortere spilstop undervejs, så holdene får mulighed for at justere, hvordan de griber spillet an.



Rekvisitter:

- 4 kegler/toppe
- 1 bold
- Veste til halvdelen

BOLDLEG 12 – SPIL TIL OMVENDTE MÅL

Formål:

At træne sit overblik, lange afleveringer og afslutninger under pres.

Beskrivelse:

To store mål stilles med kort afstand fra og med bagsiden mod hinanden. Der spilles nu helt almindelig kamp, hvor hvert hold forsvarer det ene og angriber mod det andet mål. Spillet bliver dog helt anderledes end ved "almindelig" kamp, idet målene vender forkert, så man skal først rundt om dem, før man kan score. En forbier kan også pludselig give en stor chance til de andre, så man skal tænke sig om, før man afslutter.

Der kan evt. laves en regel om, at en scoring kun tæller, hvis alle spillere på holdet er med over midten, eller at den tæller dobbelt, hvis alle forsvarende spillere ikke er med hjemme over midten. En sjov og lidt anderledes måde at spille helt almindelig fodbold på.



Rekvisitter:

- 1 bold
- 2 store mål
- Veste til halvdelen
- 6 kegler/toppe

VIDENSKABELIG LITTERATUR

Uth, Schmidt, Christensen, Hornstrup, Andersen, Hansen, Christensen, Andersen, Helge, Brasso, Rørth, Krustrop, Midtgaard (2013). Effects of Recreational Soccer in Men with Prostate Cancer Undergoing Androgen Deprivation Therapy: Study Protocol for the 'FC Prostate' Randomized Controlled Trial. *BMC Cancer* 13:595. <https://bmccancer.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2407-13-595>

Uth, Hornstrup, Schmidt, Christensen, Frandsen, Christensen, Helge, Brasso, Rørth, Midtgaard, Krustrop (2014). Football Training Improves Lean Body Mass in Men with Prostate Cancer Undergoing Androgen Deprivation Therapy. *SJMSS* 24(S1):105–12. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.12260>

Bruun, Krustrop, Hornstrup, Uth, Brasso, Rørth, Christensen, Midtgaard (2014). All boys and men can play football: a qualitative investigation of recreational football in prostate cancer patients. *SJMSS* 24(S1):113–21. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.12193>

Bruun DM, Bjerre E, Krustrop P, Brasso K, Johansen C, Rørth M, Midtgaard J. Community-based recreational football: a novel approach to promote physical activity and quality of life in prostate cancer survivors. *Int J Environ Res Public Health*. 2014 May 26;11(6):5567–85. doi: 10.3390/ijerph110605567. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4078534/>

Uth, Hornstrup, Christensen, Christensen, Jørgensen, Helge, Schmidt, Brasso, Helge, Jakobsen, Andersen, Rørth, Midtgaard, Krustrop (2016). Football Training in Men with Prostate Cancer Undergoing Androgen Deprivation Therapy: Activity Profile and Short-Term Skeletal and Postural Balance Adaptations. *EJAP* 116(3):471–80. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00421-015-3301-y>

Uth, Hornstrup, Christensen, Christensen, Jørgensen, Schmidt, Brasso, Jakobsen, Sundstrup, Andersen, Rørth, Midtgaard, Krustrop, Helge (2016). Efficacy of recreational football on bone health, body composition, and physical functioning in men with prostate cancer undergoing androgen deprivation therapy: 32-week follow-up of the FC prostate randomised controlled trial. *Osteoporosis Int* 2016;27(4):1507–18. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00198-015-3399-0>

Bjerre E, Bruun DM, Tolver A, Brasso K, Krustrop P, Johansen C, Christensen R, Rørth M, Midtgaard J. Effectiveness of community-based football compared to usual care in men with prostate cancer: Protocol for a randomised, controlled, parallel group, multicenter superiority trial (The FC Prostate Community Trial). *BMC Cancer*. 2016 Oct 3;16(1):767. doi: 10.1186/s12885-016-2805-0. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.12193>

Schmidt JF, Andersen LJ, Uth J, Hornstrup T, Christensen J, Midtgaard J, Brasso K, Krustrop P, Rørth M, Hansen PR (2017). Cardiac Structure and Function in Men with Prostate Cancer Receiving Androgen-Deprivation Therapy and the Effects of Recreational Small-Sided Football Training: A Randomized Controlled Trial. *World Journal of Cardiovascular Diseases* 7, 308–322.

Uth, Fristrup, Haahr, Brasso, Helge, Rørth, Midtgaard, Helge, Krustrop (2018). Football Training over 5 Years Is Associated with Preserved Femoral Bone Mineral Density in Men with Prostate Cancer. *SJMSS* 28(S1):61–73. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sms.13242>

Bjerre, Leth, Hammer, Midtgaard (2018). Development of an Educational Program for Non-Professional Soccer Coaches in Charge of Community-Based Soccer in Men with Prostate Cancer: a Qualitative Study. *Sports Med Open*. 13;4(1):31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6043465/>

Bjerre ED, Brasso K, Jørgensen AB, Petersen TH, Eriksen AR, Tolver A, Christensen JF, Poulsen MH, Madsen SS, Østergren PB, Borre M, Krstrup P, Johansen C, Rørth M, Midtgaard J. Football Compared with Usual Care in Men with Prostate Cancer (FC Prostate Community Trial): A Pragmatic Multicentre Randomized Controlled Trial. *Sports Med*. 2019 Jan;49(1):145-158. doi: 10.1007/s40279-018-1031-0. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-018-1031-0>

Bjerre ED, Petersen TH, Jørgensen AB, Johansen C, Krstrup P, Langdahl B, Poulsen MH, Madsen SS, Østergren PB, Borre M, Rørth M, Brasso K, Midtgaard J. Community-based football in men with prostate cancer: 1-year follow-up on a pragmatic, multicentre randomised controlled trial. *PLoS Med*. 2019 Oct 1;16(10):e1002936. doi: 10.1371/journal.pmed.1002936. <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1002936>

Rørth M, Tjørnhøj-Thomsen T, Cormie P, Oliffe JL, Midtgaard J. Attitudes and Experiences of Men With Prostate Cancer on Risk in the Context of Injuries Related to Community-Based Football-A Qualitative Study. *J Aging Phys Act*. 2019 Apr 1;27(2):205-212. doi: 10.1123/japa.2018-0089. Epub 2019 Jan 16. PMID: 30117362. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/27/2/article-p205.xml>

Uth J, Frstrup B, Sørensen V, Helge EW, Christensen MK, Kjærgaard JB, Møller TK, Mohr M, Helge JW, Jørgensen NR, Rørth M, Vadstrup ES, Krstrup P. Exercise intensity and cardiovascular health outcomes after 12 months of football fitness training in women treated for stage I-III breast cancer: results from the football fitness After Breast Cancer (ABC) randomized controlled trial. *Prog Cardiovasc Dis* 2020;S0033-0620(20)30154-7. doi: 10.1016/j.pcad.2020.08.002. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033062020301547?via%3Dihub>

Bloomquist K, Krstrup P, Frstrup B, Sørensen V, Helge JW, Helge EW, Soelberg Vadstrup E, Rørth M, Hayes SC, Uth J. Effects of football fitness training on lymphedema and upper-extremity function in women after treatment for breast cancer: a randomized trial. *Acta Oncol*. 2021 Mar;60(3):392-400. doi: 10.1080/0284186X.2020.1868570. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0284186X.2020.1868570>

Bjerre ED, Weller S, Poulsen MH, Madsen SS, Bjerre RD, Østergren PB, Borre M, Brasso K, Midtgaard J. Safety and Effects of Football in Skeletal Metastatic Prostate Cancer: a Subgroup Analysis of the FC Prostate Community Randomised Controlled Trial. *Sports Med Open*. 2021 Apr 20;7(1):27. doi: 10.1186/s40798-021-00318-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33877496/>

Midtgaard J, Tjørnhøj-Thomsen T, Rørth M, Kronborg M, Bjerre ED, Oliffe JL. Female partner experiences of prostate cancer patients' engagement with a community-based football intervention: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2021 Jul 15;21(1):1398. doi: 10.1186/s12889-021-11448-7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34266389/>

Uth J, Frstrup B, Sørensen V, Helge EW, Christensen MK, Kjaergaard JB, Møller TK, Helge JW, Jørgensen NR, Rørth M, Vadstrup ES, Krstrup P. One year of Football Fitness improves L1-L4 BMD, postural balance, and muscle strength in women treated for breast cancer. *Scand J Med Sci Sports*. 2021 Jul;31(7):1545-1557. doi:10.1111/sms.13963. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33794005/>

Madsen M, Krstrup P & Larsen MN (2021). Exercise intensity during walking football for men and women aged 60+ in comparison to traditional small-sided football – a pilot study, *Managing Sport and Leisure*, 26:4, 259-267, DOI:10.1080/23750472.2020.1762508. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23750472.2020.1762508>

Andersen MF, Midtgaard J, Bjerre ED. Do Patients with Prostate Cancer Benefit from Exercise Interventions? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan 15;19(2):972. doi: 10.3390/ijerph19020972. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35055794/>

Roed K, Bjerre ED, Midtgaard J. Easier in Practice Than in Theory: Experiences of Coaches in Charge of Community-Based Soccer Training for Men with Prostate cancer-A Descriptive Qualitative Study. *Sports Med Open*. 2022 Mar 3;8(1):28. doi: 10.1186/s40798-022-00424-z. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35239062/>

REFERENCER

1. Bennike, S., T.R. Andersen, and P. Krstrup, Hvidbog om Fodbold som Forebyggelse og Behandling: Fodbold som forebyggelse og behandling–En hvidbog med fokus på 10 udvalgte lidelser og risikotilstande. 2024.
2. Thorborg, K., et al., Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. *British journal of sports medicine*, 2017. **51**(7): p. 562-571.





DANSK BOLDSPIL-UNION

www.dbu.dk · dbu@dbu.dk · 4326 2222

DBU BORNHOLM

www.dbubornholm.dk · info@dbubornholm.dk · 5695 7007

DBU FYN

www.dbufyn.dk · info@dbufyn.dk · 6617 8218

DBU JYLLAND

www.dbujylland.dk · info@dbujylland.dk · 8939 9999

DBU KØBENHAVN

www.dbukoebenhavn.dk · info@dbukoebenhavn.dk · 3927 7144

DBU LOLLAND-FALSTER

www.dbulolland-falster.dk · info@dbulolland-falster.dk · 5482 6768

DBU SJÆLLAND

www.dbusjaelland.dk · info@dbusjaelland.dk · 4632 3366