



Kampklar 20

Tyve minutter, syv blokke, samme rækkefølge hver kamp. Bolden er med fra minut 0, farten stiger hele vejen, og de sidste fem minutter ligner kampen. Når holdet kender rutinen, skal du ikke forklare noget på kampdagen — du skal bare sige navnet.

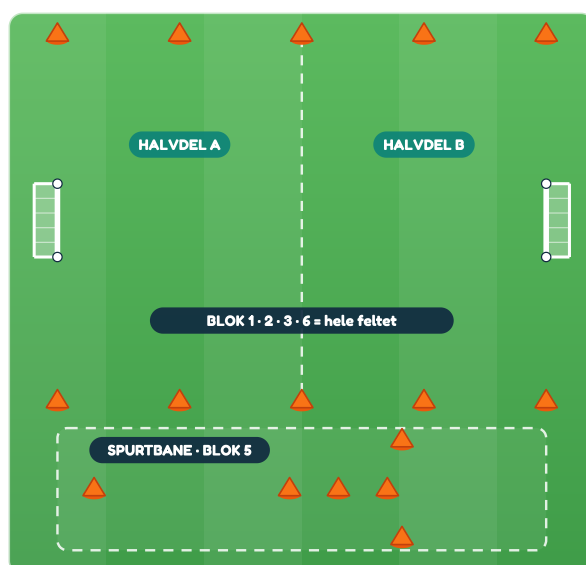
De 20 minutter

0–3	Bold fra start	Kig op, rør bolden tit
3–5½	Kroppen klar	Knæet peger fremad
5½–8	Trekanter	Kig, før du får bolden
8–11	Rondo	Flyt dig, spil hurtigt
11–13½	Raketter	Spurt kort, hvil helt
13½–18½	Kampspil	Kampfart nu
18½–20	Tre ord	Tre ord, så spiller vi

Nulpunktet

Opvarmningen slutter 3–5 minutter før kickoff — aldrig mere end 10. Regn baglæns: kickoff kl. 10.00 betyder start kl. 09.35.

En opstilling til det hele



10 kegler + 6 til spurtbanen + 2 små mål

Sæt op én gang — flyt intet

Feltet er 20 × 15 m, spurtbanen ligger langs den. Sæt op én gang — der flyttes ikke en kegle fra blok 1 til blok 7.

10 kegler feltet, 5 i toppen og 5 i bunden, 5 m mellem hver

6 kegler spurtbanen: 4 i række (start · 8 · 10 · 12 m) + 2 skråt ud

2 små mål i enderne — målmanden står i det ene under Kampspil

Bolde 1 pr. par er nok, og kun blok 1, 3, 4 og 6 bruger dem

Veste i 2 farver, og vand ved feltet

Sådan læser du tavlerne

Spiller med bolden	Forsvarer / modstander	Målmand	Træner
Kegle	Bold	Aflevering	Løb uden bold
Dribling			

Stregen betyder det samme på alle tavler: **heltrukken er bolden, stiptet er benene, bølget er en spiller med bold ved foden**. Farven siger det samme igen, så tavlen også kan læses i sort-hvid.



Hvad rutinen bygger på

Kampklar 20 er ikke en samling gode idéer. Rækkefølgen, længden og de enkelte øvelser kommer fire steder fra — og der, hvor forskningen siger noget andet end vanen, er det forskningen, der har fået lov.

Opbygningen: RAMP, ikke løbetur og stræk

Rækkefølgen følger RAMP-modellen: **R**aise (temperatur og puls op), **A**ctivate og **M**obilise (væk musklerne, åbn hofter og ankler), **P**otentiate (op i kampfart). Det er den struktur, der har afløst en tur rundt om banen efterfulgt af udstrækning, og den er grunden til, at blok 2 overhovedet findes: i den gamle udgave af rutinen sprang man fra dribling direkte til pasninger, og A og M eksisterede ikke. [\[5\]](#)

Skadesforebyggelsen: en lille kampdagsdosis af et træningsprogram

Balancen på ét ben i blok 2 og landingerne i pauserne i blok 5 er hentet fra de neuromuskulære opvarmningsprogrammer for børn, først og fremmest **FIFA 11+ Kids**. Det er afprøvet i et stort, multinationalt lodtrækningsforsøg med børnehold på 7–13 år, og det reducerede skaderne med omkring halvdelen — og de alvorlige skader endnu mere. [\[1\]](#)

Resten af blok 2 — lunges, hofteåbning, høje knæ og hælspark — er RAMP'ens A og M. Den gør led, lyske og ankler klar til det, der kommer bagefter, men forebygger ikke i sig selv.

Læg mærke til dosis. De programmer er bygget som opvarmning til *træning*, to gange om ugen. De er ikke en kampdagsrutine, og det skal de ikke laves om til. Derfor ligger den fulde dosis i træningsugen, og kun de to et halvt minut, der betyder mest på en kampdag, ligger her.

Timing: muskeltemperatur er et ur, der tæller ned

At opvarmningen skal slutte 3–5 minutter før kickoff, er ikke en fornemmelse. En god opvarmning hæver muskeltemperaturen et par grader, og den falder igen, så snart spillerne står stille — med farten og beskyttelsen som følge. [\[2\]](#) Det er også grunden til, at der står en genopvarmning i pausen: hold, der bevæger sig i pausen, starter anden halvleg hurtigere end hold, der har siddet ned. [\[3\]](#)

Og det er grunden til, at lange statiske stræk ikke er hovedindholdet. De forebygger ikke skader, og holdt længe nok sænker de kraften i det, der kommer bagefter. [\[4\]](#)

Aldersgruppen: 10-årige er ikke små voksne

Børn i den alder henter mere af energien aerobt, ophober mindre mælkesyre og restituerer hurtigere mellem hårde aktioner end voksne. [\[6\]](#) Frygten for at brænde dem af på fem minutters kampspil er derfor overdrevet — men de har til gengæld mere hud i forhold til kropsvægt og køler hurtigere af. Kort sagt: **kampspillet må gerne være hårdt, og pausen før kickoff skal være kort.**



Hvad det her ikke er

Arket er en praktisk oversættelse, ikke et referat af forskningen — og en opvarmning forebygger ikke alt. Rammen om det hele (bolden tidligt, alle i gang, få beskeder) er dansk børnefodboldpraksis, ikke et forsøgsresultat. Kilderne står bagerst, så du selv kan gå videre.



Kampdagen bagfra

De 20 minutter er midterdelen af en kampdag, ikke hele den. Alt herunder er regnet baglæns fra kickoff, så du kan lægge det oven på et hvilket som helst kamptidspunkt.

Nedtællingen

KLOKKEN	HVAD SKER DER
K-60	Du er på pladsen. Meld ankomst hos hjemmeholdet og dommeren, find omklædning, toilet — og spørg hvor I må varme op . Gå banen af for huller, glas og løse mål.
K-40	Stil hele feltet op nu . Du lægger aldrig kegler, mens spillerne venter. Boldbunken ved feltet.
K-30	Holdmødet ligger her, i tørvejr: hvem starter, hvem spiller hvor, hvem skiftes ind hvornår — og hvem der har anførerbindet i dag . Al taktik ligger før opvarmningen — bagefter har du 90 sekunder og tre sætninger.
K-25	Benskiner (tjek dem, spørg ikke), snørebånd, smykker af, hår sat op. Toiletrunde — alle. Et par slurke vand.
K-20	Kampklar 20 starter . Telefonen i lommen.
K-5 → K-3	Opvarmning slut. Trøjer på, vand, de tre ord.
K-2	Kamphilsen og indløb.
K-0	Kamp.

K er kickoff. K-40 betyder 40 minutter før kampstart — samme notation bruges resten af arket.



Hvorfor slutningen er vigtigere end starten

En god opvarmning hæver muskeltemperaturen 2–3 grader. Den falder igen, så snart spillerne står stille — og efter et kvarters venten i kølig luft er hele gevinsten væk: farten falder, reaktionstiden stiger, og skaderisikoen er højest i kampens første minutter, netop fordi kroppen er kølet af. **Børn køler hurtigere af end voksne**, så pausen før kickoff betyder mere hos U11 end hos seniorer, ikke mindre.

II Bliver kampen forsinket

Sker hele tiden. Jakker på med det samme — også på dem, der skal starte. Ingen sætter sig ned.

For hver 5 minutters ekstra ventetid: 60 sekunders genstart. 20 sek. små hop og hurtige fødder · 2 accelerationer på 10 m · 20 sek. bold i par. Bliver det mere end 15 minutter, kører du hele **Raketter** igen tæt på kampstart.

Anførerbindet

På U11 er anfører en **udviklingsrolle, der går på skift** — ikke en fast plads i et hierarki. Giv bindet til en ny spiller hver kamp, og fortæl hver gang, hvad opgaven er.

1. Samle holdet før kampen
2. Sørge for, at I hilser på modstanderne og dommeren
3. Tale holdkammeraterne op — især efter en fejl eller et mål imod

Vælg ikke automatisk den dygtigste eller den, der råber højest. **En stille pige kan få enormt meget ud af bindet**, og det er en af de mest effektive måder at bygge selvtillid på. Og hun er ikke trænerens forlængede arm: hun skal hjælpe gruppen, ikke skælde ud.



Reglen, du siger højt

»Man bliver ikke anfører, fordi man er den bedste spiller. Man bliver anfører for at øve sig i at gøre sine holdkammerater bedre.«

Trappen: U8–U9 rent symbolsk, hvis I overhovedet bruger det · **U10–U11 rullende rolle, forklaret hver gang** · U12–U13 en lille anførergruppe på 2–4, stadig med rotation · U14+ fast anfører og viceanfører, når lederskab og gruppedynamik er noget, spillerne selv kan tale om.

3

Opstillingen

Ét felt, sat op én gang. Den gamle udgave af rutinen gav hver øvelse sin egen banestørrelse — 15 × 15, 8 × 8, 18 × 15 — og det betyder i praksis, at du står og flytter kegler, mens tolv 10-årige venter og bliver kolde.

Det skal du bruge

- ✓ **10 kegler** til feltet: fem i toppen, fem i bunden, 5 m mellem hver
- ✓ **6 kegler** til spurtbanen: fire i en række (start, 8, 10 og 12 m) og to skråt ud til siden til retningsskift
- ✓ **2 små mål** (eller 4 kegler mere som keglemål). Mindst ét rigtigt mål, hvis I har det — målmanden skal stå i noget
- ✓ **1 bold pr. spiller** — eller **1 pr. par**, det er rigeligt. Aldrig færre end 3 bolde ved feltet
- ✓ **Veste i 2 farver** og fyldte drikkedunke ved banen

Blok 2 og 5 kræver ingenting. Kroppen klar laves uden bold og uden makker, og Raketter bruger kun de kegler, der allerede ligger. Det er halvdelen af grunden til, at rutinen kan køres af én træner: der er kun to steder undervejs, hvor der skal deles noget ud.



Det bedste forældrejob på listen

Tag et foto af tavlen ovenfor og send det til den forælder, der stiller op. Så er feltet klar, når spillerne kommer ud, og du sparer otte minutter, du ellers bruger på knæ med ryggen til holdet.

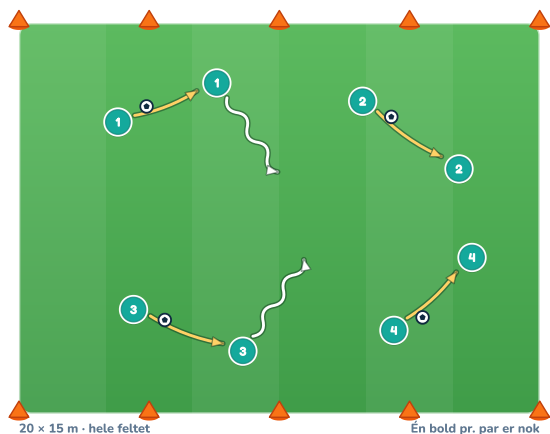
De syv blokke

Hver blok har to lister: **Sådan gør I** er til dig, og **Sig det sådan her** er ordret det, du siger til spillerne. Linjerne er skrevet, så en 10-årig kan gøre noget ved dem inden for ét sekund.

0–3 min

1. Bold fra start

PULS ROLIG



Par med én bold: de dribler rundt og afleverer til hinanden på skift. Har I bolde nok, kan alle have deres egen.

Sådan gør I

- Hele feltet. **Én bold pr. par** — den ene dribler, afleverer til makkeren og løber videre, så skifter de
- Har I én bold til hver: kør det solo i stedet, med vendinger og inderside/yderside
- **To temposkift undervejs**, når du kalder det. Ellers går de bare rundt og pusler med bolden, og pulsen kommer aldrig op
- Du siger ingenting det første minut. Lad dem komme i gang

SIG DET SÅDAN HER

- »Kig op — ikke ned på bolden«
- »Rør bolden mange gange«
- »Brug begge fødder«
- »Sæt farten op ... og ned igen«

3–5½ min

2 · Kroppen klar

PULS ROLIG



1 · Lunges
8 i alt · 4 pr. ben



2 · Åbn hoften
6 pr. ben



3 · Høje knæ + hælsark
20 sek. af hver



4 · Balance på ét ben
20 sek. pr. ben

Øvelserne

- 1 Lunges** — tag et roligt skridt frem og sænk det bagerste knæ ned mod jorden. Skub tilbage til udgangsstillingen og skift ben.
Varmer op: lår, baller, hofter og knæ
- 2 Åbn hoften** — stå oprejst. Løft det ene knæ op foran kroppen og før det roligt ud til siden, som om du åbner en låge. Sæt foden ned og skift ben.
Varmer op: hofter, lyske og indersiden af lårene
- 3 Høje knæ + hælsark** — løb let på stedet med høje knæ i 20 sekunder. Skift derefter direkte til hælsark, hvor hælene føres op mod ballerne. Roligt tempo — kroppen skal bare i gang.
Varmer op: forlår, baglår, hofter og kredsløb
- 4 Balance på ét ben** — stå på ét ben med let bøjet knæ. Hold kroppen oprejst og stå så stille som muligt. Skift ben efter 20 sekunder.
Varmer op: ankler, knæ, hofter og balance

Sådan gør I

- **Ingen bolde og ingen makker.** Alle står med god afstand i det samme område
- Du står foran gruppen og **viser** øvelsen. Alle laver den samtidig
- **Ca. 35–40 sekunder pr. øvelse.** Du tæller, de laver
- Rolige, kontrollerede bevægelser — det er ikke en konkurrence
- Formålet er at gøre ankler, knæ, lår, lyske og hofter klar, **inden tempoet sættes op i næste blok**

SIG DET SÅDAN HER – OG SIG KUN DET

- »Knæet skal pege fremad over tåen«
- »Det må ikke falde ind mod det andet ben«
- »Roligt — I skal ikke skynde jer«

5½–8 min

3 · Trekanter

PULS MELLEM



8–10 skridt mellem jer · 3 spillere

Lav 3–4 trekanter i feltet

A afleverer til B og løber efter sin egen aflevering. B afleverer videre til C og løber efter den. Trekanten roterer hele tiden.

Sådan gør I

- 3 spillere pr. trekant, **8–10 skridt mellem jer**. Lav 3–4 trekanter inde i feltet
- **Kegler er valgfrit her** — de tre spillere *er* trekanten. Har I kegler til overs, så læg dem ud
- Spil A → B → C. **Løb efter din aflevering**
- Går holdet ikke op i 3'ere, så lav en firkant med 4 spillere i stedet — aldrig en trekant med en ekstra mand, det giver kø

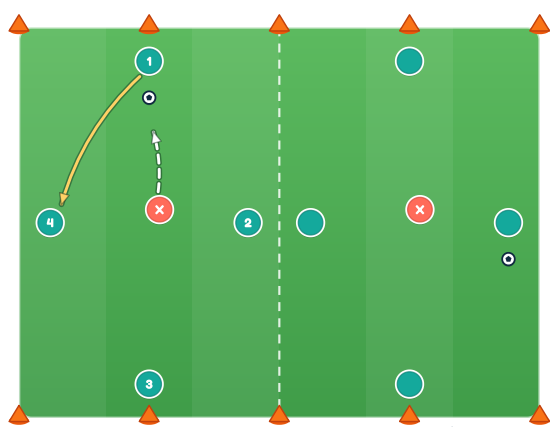
SIG DET SÅDAN HER

- »Kig dig omkring, før bolden kommer«
- »Stå på skrå — ikke med ryggen til«
- »Tag den med den fod, der er længst væk«
- »Aflevering langs jorden, lige i fødderne«

8–11 min

4 · Rondo

PULS MELLEM TIL HØJ



Feltets midterlinje er allerede markeret af de to midterkegler. Én rondo i hver halvdel — så er alle i gang, og du skal ikke flytte noget.

Sådan gør I

- Del feltet på midten. **Én rondo i hver halvdel**, ca. 10 × 15 m
- **5 spillere: 4 mod 1. 6–7 spillere: 4 mod 2 eller 5 mod 2**
- Ny i midten ved erobring
- **Pejlemærket:** der skal falde 4–6 afleveringer, før bolden ryger. Går det for let, sæt en mere i midten. Går det for hurtigt galt, gør firkanten større — ikke reglerne flere

SIG DET SÅDAN HER

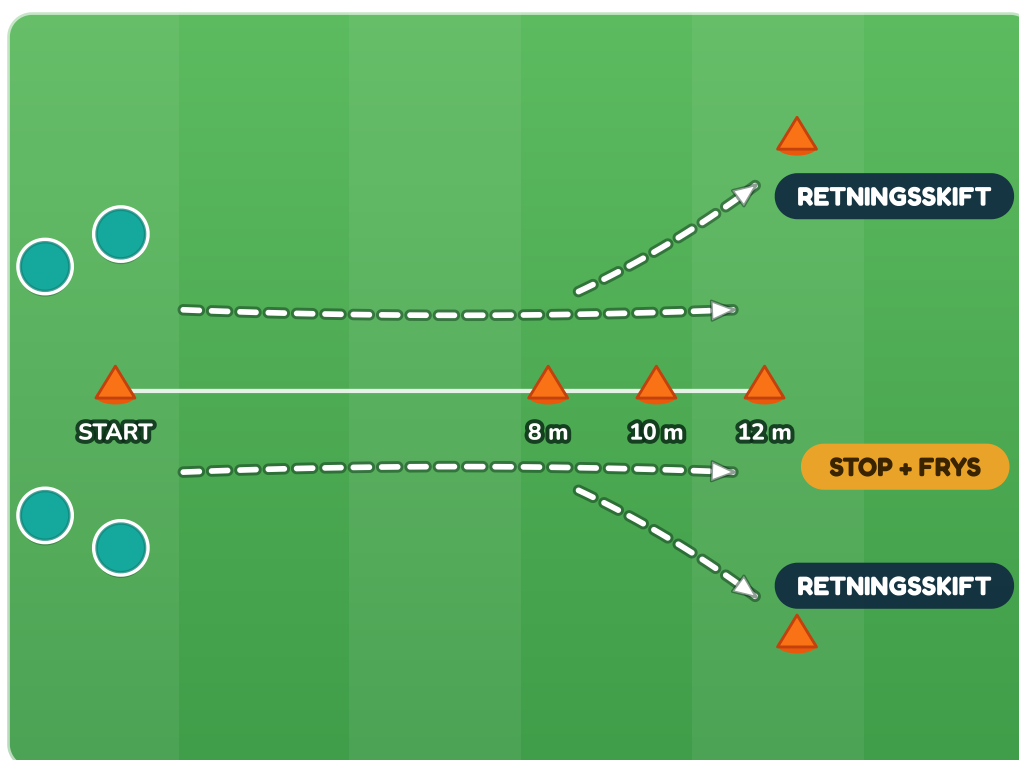
- »Flyt dig, så hun kan ramme dig«
- »Stå ikke bag ryggen på hende i midten«
- »Højst to berøringer«
- »Mister vi den — jag den med det samme«

Rondo betyder bare »bolden rundt«. Forklar det én gang, første gang I kører rutinen — derefter er det bare navnet på blokken.

11–13½ min

5 · Raketter

PULS HØJ — MEGET KORT



START · 8 m · 10 m · 12 m · 6 kegler

Samme bane til alle 6 aktioner

Makkerpar: én arbejder, én hviler. Spillerne løber på hver sin side af keglærækken, så ingen ruter krydser — og der flyttes ikke en kegle mellem de seks aktioner.

1

10 m
70 %

2

10 m
85 %

3

12 m
Sprint + stop

4

Cut
Side 1

5

Cut
Side 2

6

12 m
Reaktion

Sådan gør I

6 aktioner pr. spiller. Én arbejder, én hviler. **Ca. 20–25 sekunder mellem hver aktion** — makkersystemet giver pausen af sig selv.

- 1 **Rolig acceleration** — 10 m i ca. 70 %. Kontrolleret, ikke sprint
- 2 **Hurtig acceleration** — samme 10 m, men tydeligt hurtigere. Ca. 85 %
- 3 **Sprint + stop** — 12 m i høj fart, brems kontrolleret ned og **stop og frys på to ben**
- 4 **Retningsskift, side 1** — 8 m frem, plant foden og skær skarpt ud mod sidekeglen. Kort og eksplosivt
- 5 **Retningsskift, side 2** — **byt side ved start**, så skiftet går den anden vej. Sådan får alle begge sider uden at banen skal laves om
- 6 **Reaktionsstart** — makkeren peger, klapper eller siger »nu«. Du reagerer og accelererer 12 m



Landinger i pauserne

Efter aktion 1: 10 små sidelæns hop over en tænkt streg. Små, hurtige og stille landinger.

Efter aktion 3: 6 små hop fremad — land på ét ben og hold balancen i 2 sekunder.

Efter aktion 5: 6 små hop til siden — land på ét ben og hold balancen i 2 sekunder.

Knæ kommer til skade i opbremsningen og landingen, ikke i selve spurten. Det er derfor »stop og frys« er den vigtigste øvelse på hele arket.

SIG DET SÅDAN HER

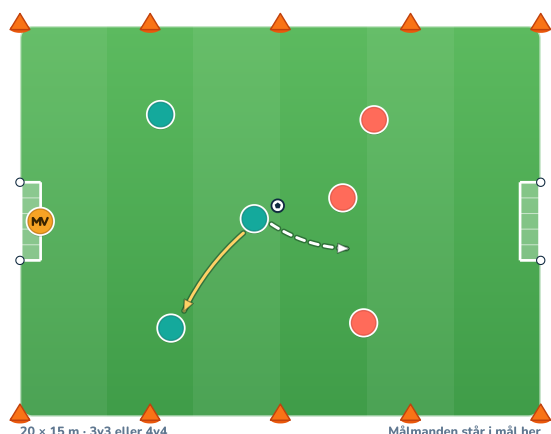
- »Kort spurt — alt hvad du har«
- »Brems ned, og stå helt stille«
- »Land som en kat — bøj i knæene«
- »Hvil helt, til du starter igen«

Ikke »byg op til 90–95 %«. Det er en voksenregel fra en verden, hvor man styrer baglårsbelastning hen over en kampuge. Lærer man børn at holde igen i opvarmningen, sprinter de heller ikke rigtigt i kampen.

13½–18½ min

6 · Kampspl

KAMPFART



Rigtige små mål og målmanden i det ene. Så er afslutningerne indbygget, alle er i bevægelse, og hun får 10–15 realistiske bolde lige før kampen.

Sådan gør I

- Hele feltet. **3 mod 3** eller **4 mod 4**, små mål i begge ender
- **3 × 90 sekunder med 45 sekunders pause** — samme mængde som 2 × 2 min, højere kvalitet, og der er plads til at rotere en ekstra ind
- **Ekstra bolde bag begge mål.** Bold ud = ny bold ind med det samme. Ingen løber efter den
- Ulige antal: brug en **joker**, der altid spiller med det hold, der har bolden
- Lad de spillere, der starter kampen sammen, spille sammen her. Sig det ikke højt — men de får fem minutters generalprøve

SIG DET SÅDAN HER

- »Nu er det kampfart«
- »Jag bolden to og to«
- »Mister vi den — vi tager den tilbage nu«
- »Skyd, når du kan se målet«

Her ligger afslutningerne

Skudøvelse med kø er dårlig opvarmning: alle står stille, én arbejder, og målmanden får 30 hårde bolde uden at være varm. Men »ingen afslutninger« er også forkert — angriberens første afslutning må ikke være kampens første, og målmanden skal have set en rigtig bold, før det gælder. Løsningen er små mål her, ikke en skudøvelse et andet sted.

Sæt hende i det mål, hun forsvare i første halvleg — så har hun set lyset og vinden derfra.

18½–20 min

7 · Tre ord

PULS NED, FOKUS OP

Vand og samling. **Ingen taktikgennemgang her** — den lå ved K-30. Efter opvarmningen har du 90 sekunder og tre sætninger. Sig dem, og send dem ind.

1

»Tør at tage bolden«

2

»Snak sammen — hjælp hinanden«

3

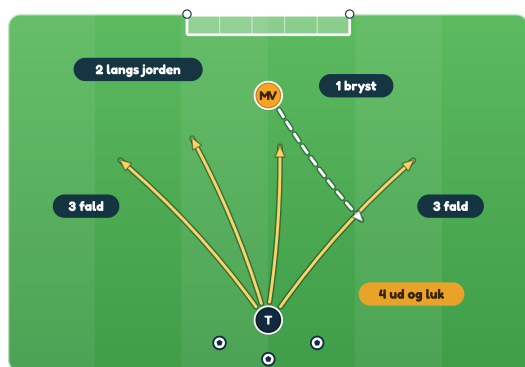
»Mister vi den, jager vi sammen«

Er det koldt: stå tæt, ryggen mod vinden, og tal *med* vinden. Fyrre sekunder. Ingen sætter sig ned.

Målmanden

Hun er den spiller, det går værst ud over, hvis hun ikke varmer op — og den eneste, der ellers står stille og fryser i tyve minutter. Hun skal have rørt bolden med hænderne, før kampen starter. Hver gang, også når du står alene.

Fire-fem minutter, kørt under Rondo



Eget mål · 4-5 minutter

Slut med »ud og gør målet lille«

Rækkefølgen er ikke tilfældig: hænderne først, fald derefter, hårde bolde til sidst — og altid en, hun helt sikkert redder, som den allersidste.

Sådan gør I

1. **Rolige gribninger** — 8 bolde direkte i hænderne, i brysthøjde
2. **Bolde langs jorden** — 8 stk., ned og saml op, skiftevis til siderne
3. **Fald til begge sider** — 6 stk. fra knæstående, blødt og tæt på kroppen
4. **4 hårdere afslutninger** — først nu, ikke før
5. **Ud og gør målet lille** — 3 situationer, hvor hun løber ud mod en spiller med bold

SIG DET SÅDAN HER

- »Hænderne klar foran maven«
- »Ned på knæ ved den lave«
- »Fald på siden — ikke bagover«
- »Kom frem og gør dig stor«



Hovedet, ikke kun hænderne

Slut hendes del med **to-tre bolde, hun helt sikkert redder**. Hun skal gå på banen med en succes i kroppen, ikke en fejl. Sig én sætning, ikke fem: *»Du råber, når du tager den. Og du gør dig stor.«*

Efter en fejl i kampen: næste gang bolden er ude af spil, fang hendes blik og giv tommel op. Snak om det bagefter. Handsker fugtes inden kamp, og hun beholder jakken på, til hun stiller sig i målet.

Står du alene?

Så flytter du hendes hænder frem i stedet for at droppe dem. **Blok 1 er den eneste blok, der kører helt uden dig** — spillerne dribler i par, og du siger kun »i gang«.

- **0–3 min:** du står hos målmanden og kaster 12–15 bolde, mens holdet dribler
- **3–13½ min:** hun er med i alt det andet sammen med holdet
- **13½–18½ min:** hun står i mål i Kampspil — dér ligger hendes hårde afslutninger og hendes udgange

Du har på intet tidspunkt forladt holdet i mere end tre minutter.



Klip ud og giv til en forælder

15 kast — du behøver ikke kunne fodbold.

- 1 4 flade** — rul bolden langs jorden til hende. Hun skal have kroppen bag bolden
- 2 4 i brysthøjde** — kast lige på maven. Hun laver »kurv« med armene
- 3 4 lave fald** — kast 2 meter til siden, så hun må falde. To til højre, to til venstre
- 4 4 halvhårde spark fra 8–10 m** — på jorden eller i hoftehøjde. Ikke i hovedhøjde
- 5 2 × »kom ud«** — rul bolden 6 meter foran hende, hun løber ud og lægger sig på den

Stop, hvis hun fryser om hænderne, begynder at vride sig væk fra bolden, eller det er blevet til skudtræning. **Ros efter hvert greb** — det er hele dit job.



Når planen skrider

Kampen før trak ud, tre spillere kom for sent, og I fik et hjørne bag målet i fire graders regn. Det er den normale kampdag, ikke undtagelsen.

Kortere udgaver

Skær fra toppen, aldrig fra bunden. Bold og trekanten kan halveres. Rondo, Raketter og Kampspil er dem, der gør spillerne kampklare.

10 MINUTTER

SÅDAN

0–2½	Bold fra start — højere tempo fra begyndelsen, ingen forklaring
2½–4	Kroppen klar — kun lunges og balance
4–6	Rondo — den giver berøringer, pasninger og orientering i én øvelse
6–8	Raketter — 4 aktioner i stedet for 6
8–9½	Kampspil — én runde
9½–10	Tre ord, stående

5 MINUTTER

SÅDAN

0–2	Bold i par. Dribling, 4 vendinger, sidste 30 sek. i høj fart
2–3	6 lunges (3 pr. ben) · 20 sek. balance på ét ben pr. ben
3–4¼	5 accelerationer à 10–12 m · 6 hop med landing på ét ben
4¼–5	Ét budskab. Hænder sammen. Ind

Sig det højt til holdet: »De første fem minutter af kampen er resten af opvarmningen. Spil enkelt, spil sikkert bagud, og pres sammen.«

Og vent med den første udskiftning til efter 8–10 minutter — de på bænken er koldere end normalt.

Hvor mange er I i dag?

Tallet er spillere til rådighed i blokken. Tre grundregler: **trekanter kun i 3'ere eller 4'ere** · **rondo med aldrig mere end 7 pr. bande** · **ulige antal i småspil løses med en joker.**

ANTAL	TREKANTER	RONDO	KAMPSPIL
9	3 + 3 + 3	4v1 + 3v1	4v4 + joker
10	3 + 3 + 4	4v1 + 4v1	5v5
11	3 + 4 + 4	4v1 + 4v2	5v5 + joker
12	4 + 4 + 4	4v2 + 4v2	To baner: 3v3 + 3v3
13	3 + 3 + 3 + 4	4v2 + 5v2	To baner + joker, der skifter bane
14	3 + 3 + 4 + 4	5v2 + 5v2	To baner: 4v4 + 3v3

Husk målmanden i regnestykket. Trækker du hende ud i minut 8, går holdet fra 12 til 11. Beslut opdelingen for begge tal, inden I går i gang.

Kommer der én for sent midt i en blok: sæt hende ind i den mindste gruppe og lad den blive en firkant. Del aldrig om.

Hvis I ikke får plads

Spørg hjemmeholdets træner, *det første du gør*: »Hvor må vi varme op?« Tredive sekunder sparer en konflikt. **Og prioritér altid pladsen til Kampspil.**

I FÅR	SÅDAN KØRER DU
Halv bane	Rutinen som beskrevet. Har du plads, så læg spurtbanen ved siden af i stedet for langs feltet
20 × 15 m	Præcis som beskrevet — det er dét, rutinen er bygget til
15 × 12 m	Trekanter 6–7 skridt · rondo 4v1 med to berøringer · raketter 8 m på langs · Kampspil 2v2/3v3 med mål på de lange sider
Strimmel bag målet	Dribling frem og tilbage på langs · pasning i par på tværs · raketterne på langs, strimlen er perfekt til det · rondo i den ene ende. Skyd aldrig mod et mål, der står folk bag

Brug **én keglefarve**. Modstanderen varmer op ved siden af, og keglerne bliver blandet.

Vejr

Koldt og vådt

- **Kør tættere, ikke længere:** 15–16 minutter i alt, ingen pause over 20 sekunder
- Op i intensitet hurtigere — Bold fra start er 2 minutter med tempo, ikke 3 minutter roligt
- Varm op i jakke eller lang trøje. Yderste lag ryger først **ét minut før kickoff**. Hue og handsker er fint
- Bolden løber hurtigere på vådt græs — første berøring skal være fastere. Sig det én gang
- **Slut 2 minutter før kickoff**, ikke 5

Varmt

- Skær en fjerdedel. Kroppen er allerede varm — 13–15 minutter er rigeligt
- Ekstra vandpause efter Rondo. Vand står ved feltet, ikke ved tasken
- Kampspil 2 × 90 sekunder. Snak i skyggen
- Hold øje med den, der bliver rød og tavs. Ud af blokken, vand, skygge — ingen diskussion

Blæst

Byt hold efter første runde af Kampspil, så ingen forsvarer mod vinden begge gange. Kast ikke høje bolde til målmanden.



Bænken, pausen og efter

Rutinen slutter ikke ved kickoff. I 8-mands sidder der næsten altid to til fire spillere ude, og anden halvlegs første fem minutter er der, hvor flest mål falder mod et hold, der lige har siddet stille og hørt en tale.

Den varme bænk

En udskifter er kold efter seks til otte minutter. Sæt **bænkbanen** op før kampen: to kegler, en strimmel på 12 meter ved siden af bænken, væk fra linjedommeren.

- **Jakke og lange bukser på**, så snart de kommer ud
- **Hver 5. minut, 60–90 sekunder:** rolig jog frem og tilbage · 10 fodledshop · 4 accelerationer à 10 m · 15 berøringer med bænkbolden · jakke på igen
- **To minutter før indskiftning:** 30 sek. jog → 5 accelerationer → 10 berøringer → jakke af → **maks. to sætninger**
- Mens starterne drikker vand efter Kampspil, kører indskifterne **60 sekunder ekstra med bold**. De skal have mere, ikke mindre
- Koldt vejr: cyklus hvert 4. minut. Det er her, kampdagen tabes

Sig planen **før kickoff**, ikke i minut 20: »Du starter på bænken, du er på efter cirka ti minutter.« Og giv hende ét job, ikke en tale.

Pausen – 3, 4, 3

- **Minut 1–3:** drik. Jakke på, hvis det er koldt. Lad dem puste. Ingen tale
- **Minut 4–7:** maks. tre budskaber — én ting de gjorde godt, én ting vi ændrer, én ting vi holder fast i. Sig hvem der skiftes ind, og hvor
- **Minut 8–10:** op at stå, alle. Gang → jog → 2 stigningsløb → et par afleveringer. Målmanden tager 4–5 greb

Hold aldrig møde til sidste sekund. Et hold, der går koldt ind til anden halvleg, betaler for det inden for fem minutter.

Efter sidste fløjt

- ✓ Kamphilsen og tak til dommeren. Altid, uanset resultat
- ✓ 3–4 minutter roligt: gang, drik, jakke på. Mere cool-down behøver U11 ikke
- ✓ Sig noget om det, du så — ikke om resultatet. Én ting holdet gjorde godt, én ting vi tager med til træning. Maks. 60 sekunder
- ✓ Ros også dem, der ikke scorede
- ✓ Har nogen ondt et sted, så find ud af det nu — ikke på tirsdag — og sig det til forældrene



Tjeklister

Den sidste side. Print den alene, hvis det er den eneste, du gider have med i mappen.

Hvem må spille i dag

- ✓ **Benskiner er obligatoriske** — også til opvarmning. Ingen benskiner, ingen kamp
- ✓ Ure, armbånd og øreringe af. Langt hår samlet
- ✓ Spørg alle med en skade fra sidste uge: »Kan du løbe, sparke og vende for fuld fart uden at mærke noget?« Er svaret nej eller »lidt«, spiller hun ikke i dag
- ✓ Syg i går med feber eller opkast: ingen kamp. Hun er velkommen på bænken med tøj på

⚠ Slag mod hovedet

Spilleren ud, og hun bliver ude resten af dagen. **Ingen undtagelser.** Fortæl forældrene det, også hvis hun siger, hun har det fint.

Det gør vi ikke før kamp

- ✗ **Løbeture rundt om banen** — tømmer benene, giver ingenting
- ✗ **Lange stræk, hvor man står stille i et halvt minut.** Et kort stræk på ti sekunder undervejs skader ingen — men udstrækning forebygger ikke skader. Det gør bevægelse, balance og gode landinger — og balancen på ét ben i blok 2 er ikke et stræk: dér arbejder ankel, knæ og hofte hele tiden, selv om det ser stille ud
- ✗ **Skudøvelser med lange køer** — afslutninger er fine, men i Kampspil, ikke i kø
- ✗ **Pendulløb og anden kondition** — kampen er træningen
- ✗ **Lange taktiske taler lige før kickoff** — de hører kun de første ti ord. Taktikken ligger ved K-30

Virkede det?

Grønt lys, mens I varmer op

- ✓ Ingen **venter** i mere end 20 sekunder, og ingen kø er længere end 3 spillere. Balancen i blok 2 er en øvelse, ikke ventetid
- ✓ Du har ikke talt i mere end 60 sekunder i træk
- ✓ De går selv i gang med næste blok, når du siger navnet
- ✓ I Kampspil råber de til hinanden, uden at du beder om det
- ✓ Ved kickoff er alle røde i kinderne, og målmanden har haft mindst 8 berøringer med hænderne og ét fald til hver side

Rødt lys

- ✗ Du kan tælle fire i kø → blokken er delt forkert op
- ✗ Hænderne er inde i ærmerne, og de står i klynge → for lav intensitet eller for lange pauser
- ✗ Du stiller kegler op, mens de venter → du kom for sent i gang. Feltet skal stå ved K-40
- ✗ I er færdige seks minutter eller mere før kickoff
- ✗ Du forklarer den samme øvelse for tredje gang → den er for ny til en kampdag. Kør den til træning i stedet

Den rigtige test er kampens første fem minutter

Rammer den første aflevering? Kommer I først på den anden bold? Kommer det første pres inden for tre sekunder efter boldtab? Sidder udskifterens to første berøringer?

Tre kampe med kold start i træk betyder, at intensiteten skal **frem**, ikke ned.

Tasken

16 kegler i én farve · veste i 2 farver · 8 bolde + pumpe og nål · 2 små mål eller 4 keglemål · 2 vanddunke · førstehjælp (kølepose, plaster, sportstape, elastikbind) · 2 par ekstra benskiner · ekstra strømper · ekstra keeperhandsker · håndklæde og tør trøje til målmanden · kuglepen og de laminerede kort · 1 bænkbold · affaldspose · ekstra jakker eller et tæppe om vinteren · solcreme om sommeren.

Fire forældrejob

Ét job, én person, én kamp. Skriv det i gruppen om torsdagen.

JOB	HVAD DET ER
Kegler	Får dit foto af opstillingen og stiller feltet op ved K-40. Det vigtigste job på listen
Bolde	Pumper 8 bolde aftenen før, tager dem med, samler dem op bagefter
Målmandskast	Følger klippekortet ovenfor. Kræver ingen fodboldviden
Tid	Holder styr på spilletid pr. spiller og siger til udskifteren 3 minutter før , hun skal ind

Første gang I kører rutinen

Kør den til træning to-tre gange, før du bruger den på en kampdag — ellers går kampdagen med at forklare. Brug samme ord og samme rækkefølge hver gang, og sig blokkens navn i stedet for en forklaring: »**Trekanter!**« — »**Rondo!**« — »**Raketter!**«

Giv to-tre spillere faste job: kegler, veste, bolde. Efter en måned kører rutinen sig selv, og du kan bruge kampdagen på kampen i stedet for på opvarmningen. Det er hele pointen.



Kilder

Henvisningerne går til den oprindelige forskning. Teksten i arket er en praktisk oversættelse til en kampdag — den er kortere og mere håndfast, end forskningen selv er.

- 1 Rössler R, Junge A, Bizzini M, Verhagen E, Chomiak J, aus der Fünter K, Meyer T, Dvorak J, Lichtenstein E, Beaudouin F, Faude O. *A multinational cluster randomised controlled trial to assess the efficacy of »11+ Kids«: a warm-up programme to prevent injuries in children's football*. Sports Medicine, 2018.
Grundlaget for balancen i blok 2 og landingerne i blok 5 — og for at dosis hører til i træningsugen.
- 2 Bishop D. *Warm up II: performance changes following active warm up and how to structure the warm up*. Sports Medicine, 2003.
Muskeltemperatur, og hvorfor pausen mellem opvarmning og kickoff skal være kort.
- 3 Mohr M, Krstrup P, Nybo L, Nielsen JJ, Bangsbo J. *Muscle temperature and sprint performance during soccer matches — beneficial effect of re-warm-up at half-time*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2004.
Genopvarmningen i pausen. Dansk forskning.
- 4 Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M. *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2016.
Hvorfor lange statiske stræk ikke er hovedindholdet før en kamp.
- 5 Jeffreys I. *Warm-up revisited: the »RAMP« method of optimising performance preparation*. Professional Strength & Conditioning, 2007.
Rutinens opbygning: Raise, Activate, Mobilise, Potentiate.
- 6 Ratel S, Duché P, Williams CA. *Muscle fatigue during high-intensity exercise in children*. Sports Medicine, 2006.
Hvorfor børn restituerer hurtigere end voksne mellem hårde aktioner.

Se også DBU's børne- og ungdomsmateriale på dbu.dk for rammen om bolden tidligt, alle i gang og få besked.

Kampklar 20 — kampopvarmning for U11 8-mands. Lavet med BallQuest, som er en dansk app til børnefodbold: ballquest.com