

DBUs teknikmærke 
Guld

Jonglering

TEMA 1 (video - 59:19)

Hensigt

Se bronze.

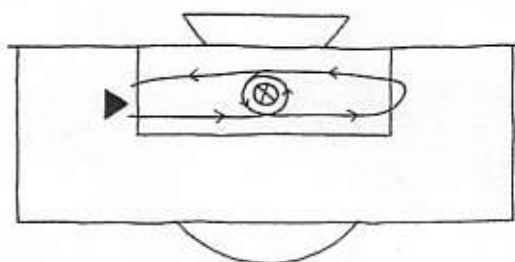
Beskrivelse

Spilleren står ved kanten af målfeltet og jonglerer 30 gange med bolden som beskrevet under bronzemærket. Derefter jongleres der med bolden over til modsatte side af målfeltet.

Undervejs jongleres der 360 grader omkring 1 kegle, der står midtvejs på strækningen.

Ved modsatte side af målfeltet jongleres atter 30 gange med bolden, hvorefter turen går tilbage til udgangspunktet, inklusive jonglering 360 grader rundt om keglen i midten (under jonglering frem og tilbage må samme legemsdel gerne berøres flere gange i træk).

Bolden lægges »død« ved afslutning.



Instruktionsvink

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

Krav

2 x 30 løft plus jonglering under forflytning, inkl. jonglering rundt om keglen i midten.

Løb/dribbling med bolden

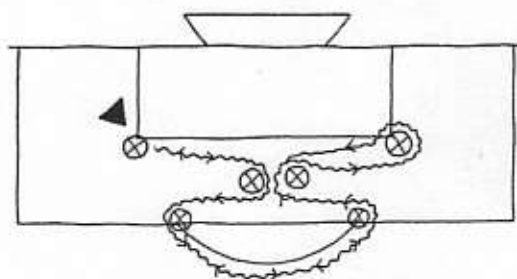
TEMA 2 (video - 1:01:34)

Hensigt

Se bronze.

Beskrivelse

Spilleren starter sit løb med bolden ved hjørnet af det ene målfelt. Der løbes/dribles gennem keglemålet (1m), og til højre rundt om halvbuen. Igen gennem keglemålet, videre ud til keglen ved det andet hjørne af målfeltet. Rundt om keglen, tilbage gennem keglemålet, rundt om halvbuen, ind gennem keglemålet og tilbage til startstedet.



Instruktionsvink

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

Krav

30 sekunder.

Headning (angrebsheadning)

TEMA 3 (video - 1:04:04)

(video - 00:59)

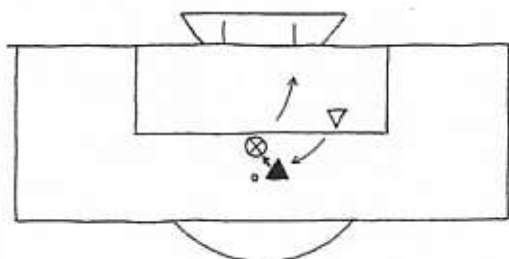
Hensigt

Se bronze.

Beskrivelse

Bolden kastes med et underhåndskast til spilleren, som har sit udgangspunkt ved straffesparkspletten. Han må løbe frem til en kegle, der er placeret 3 meter uden for målfeltet.

Der scores ved at heade bolden i mål mellem stolpen og hjørneflag, der er placeret 2 meter fra stolperne. Der kan scores i begge sider. Bolden må ikke røre jorden, inden den går i mål. 5 kast fra hver side.



Instruktionsvink

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

Krav

8 træffere.



Afleveringer (inderside)

TEMA 4 (video - 1:05:44)

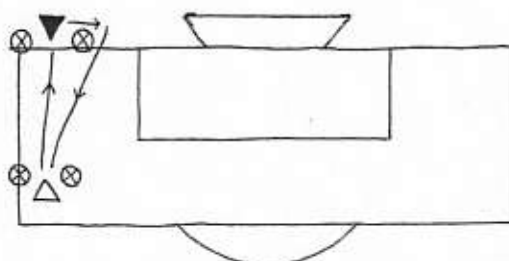
Hensigt

Se bronze.

Beskrivelse

To keglemål – 2 meters bredde – er placeret 10 meter fra hinanden. Spillerne afleverer til hinanden, evt. en medhjælper. Spilleren, der modtager bolden, tæmmer den retningsbestemt uden om en af keglerne og afleverer tilbage gennem medspillerens keglemål (max. 2 berøringer).

Rammes en af keglerne, startes forfra.



Instruktionsvink

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

Krav

30 afleveringer gennem keglemålet i træk.

Afleveringer (halvliggende vristspark)

TEMA 4 (video - 1:07:37)

Hensigt

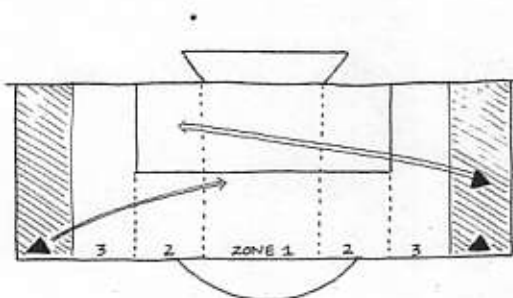
Se bronze

Beskrivelse

Bolden sparkes med et halvliggende vristspark direkte ind i henholdsvis zone 1, zone 2 og zone 3. Der sparkes seks spark med venstre ben fra venstre side og seks spark med højre ben fra højre side. Tre spark foretages til bolde, der ligger på en linie i forlængelse af straffesparksfeltet. Tre spark til bolde i bevægelse efter et træk ind i de skraverede felter. Det er zone 1, zone 2 og zone 3 længst væk fra spilleren, der skal rammes.

Instruktionsvink

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



Krav

- 10 træffere:
2 i zone 1
4 i zone 2
4 i zone 3

Tæmninger

TEMA 5 (video - 1:09:16)

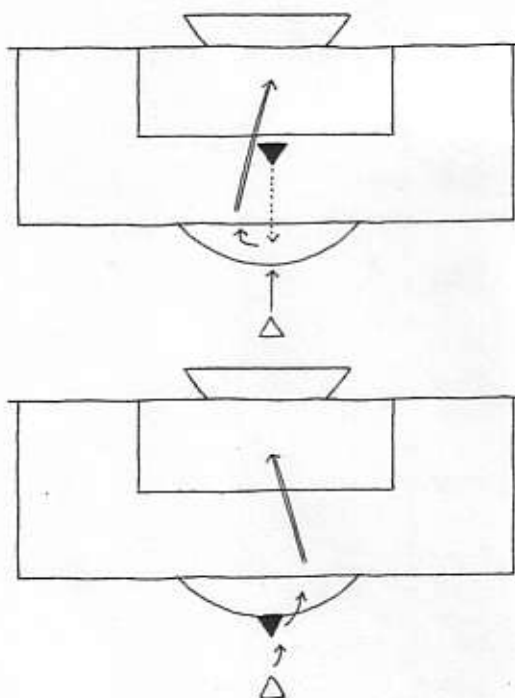
Hensigt

Se bronze.

Beskrivelse

1. Tæmning/vending med ydersiden
Spilleren starter sit løb ved straffesparkspletten og løber ud i halvbuen, hvor han tæmmer/vender 180 grader med den tilspillede bold og sparkes den direkte i mål inden straffesparksfeltets grænse. Max. 2 berøringer. Der laves 5 tæmning/vendinger med hvert ben.

2. Tæmme/vende med en højt tilkastet bold.
Spilleren står lige udenfor straffesparksfeltets halvbue, med ryggen til målet. Han modtager en højt tilkastet bold, tæmmer bolden 180 grader med indersiden af foden og sparkes på næste berøring bolden i mål (lodret vristspark). 5 tæmning/vendinger/afslutninger med hvert ben.



Instruktionsvink

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

Krav

- Ad. 1: Tæmning/vendingerne udføres korrekt.
Mindst 9 scoringer.
Ad. 2: Tæmning/vendingerne udføres korrekt.
Mindst 9 scoringer.

Finte og afslutning



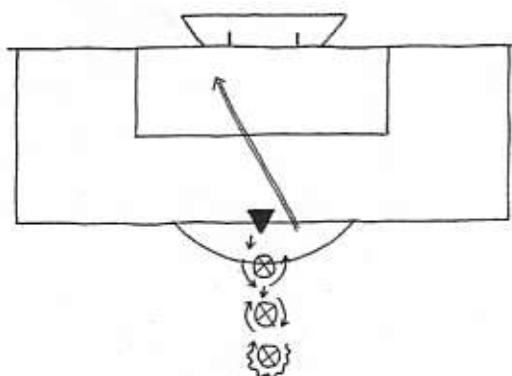
TEMA 6 (video - 1:12:51)

Hensigt

Se bronze.

Beskrivelse

Øvelsen gennemføres efter samme model som bronze- og sølvmærket. Herudover skal øvelsen gennemføres med to Michael Laudrup specialiteter – »dreje rundt-finten« og »1-2 finten« (bande-finten). For at bestå til guld i denne øvelse skal man således gennemføre 1 gennemløb i »husmands-finten«, 1 gennemløb i »Matthews-finten«, 1 gennemløb med »dreje rundt-finten« og endelig 1 gennemløb med »1-2 finten«. I alt skal der gennemføres 4 gennemløb. Når spilleren udfører »dreje rundt-finten«, skal han have kroppen imellem bolden og keglen, »modstanderen«.



Instruktionsvink

Vægtforskydning, rigtig afstand til modstander, lavt tyngdepunkt, passende tempo og temposkift.

Krav

God kvalitet på »husmandsfinten«, »Matthews-finten«, Michael Laudrup's »dreje rundt-finten« og »1-2 finten«.

3 scoringer mellem hjørneflag og stolperne (2 m).

Dribling – vending

TEMA 7 (video - 1:15:42)

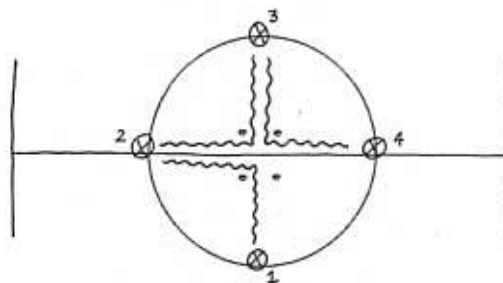
Hensigt

Se bronze.

Beskrivelse

Øvelsen afvikles i midtercirklen med 4 kegler på linie og 4 kegler i et kvadrat på 1x1 meter ved pletten. Fra kegle 1 dribler spilleren gennem kvadratet ud mod kegle 2 og udfører en vending. Derpå tilbage gennem kvadratet ud mod kegle 3 o.s.v. Efter vending ved kegle 4 samme vej tilbage til kegle 1. Hver vending udføres således 3 gange til højre og 2 gange til venstre pr. omgang (eller omvendt). Der må gerne være pauser mellem omgangene.

Vendinger: Inderside-vending, yderside-vending, stop-vending, dreje-vending, Cruyff-vending, fodsåls-vending og spring over-vending.



Instruktionsvink

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

Krav

Alle 7 vendinger skal kunnes.

Afslutninger (helflugter/sidevendt)

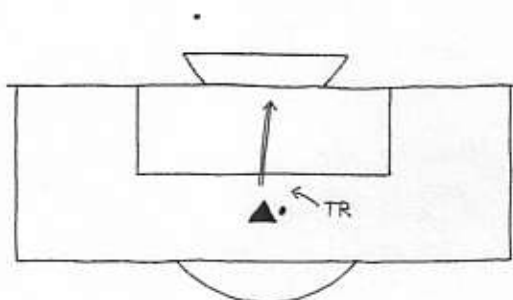
TEMA 8 (video - 1:22:06)

Hensigt

Se bronze

Beskrivelse

Øvelsen starter ved, at en medhjælper, der står ud for målstolpen, med et underhåndskast (begge hænder på bolden) kaster bolden til spilleren. Spilleren, der har sit udgangspunkt ved straffesparkspletten, skal ved første berøring, og før bolden når at ramme jorden, helflugte bolden i mål. Spilleren skal sparke med det ben, der er nærmest medhjælperen. Bolden må gerne ramme jorden, før den går i mål. 5 spark med hvert ben.



Instruktionsvink

1. Støttebenet let bøjet
– foden peger i skudretningen
2. Drej kroppen
3. Ram bolden på siden – midt på
4. Se på bolden

Krav

Kvalitet i sparket.
8 scoringer.

Afslutninger (halvflugter)

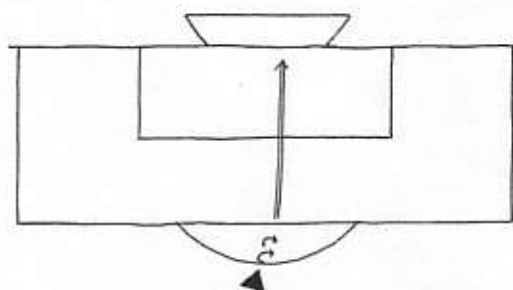
TEMA 8 (video - 1:24:08)

Hensigt

Se bronze

Beskrivelse

Bolden ligger på linien af halvbuen. Spilleren begynder med at løfte bolden op i luften med foden. Bolden må ikke ramme jorden igen, før den halvflugtes i mål. Spilleren jonglerer med bolden, indtil han på et passende tidspunkt laver en lårtæmning og derpå halvflugter på mål med et vristspark. Hverken bold eller spiller må komme uden for feltet afgrænset af halvbuen før sparket. 5 spark med hvert ben. Scoring når bolden går i mål.



Instruktionsvink

1. Sæt støttebenet ved siden af bolden
2. Læn kroppen lidt ind over bolden
3. Ram bolden midt på lige i det øjeblik den slipper jorden

Krav

Der skal være god fart på bolden i mål.
8 scoringer.

Afslutninger (medløbsbold)

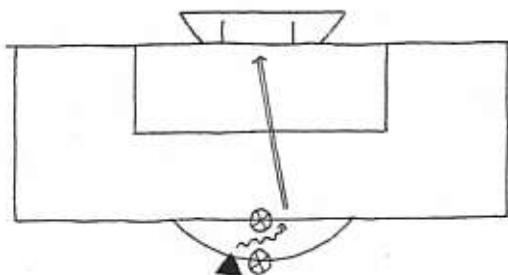
TEMA 8 (video - 1:25:47)

Hensigt

Se bronze

Beskrivelse

Spilleren tager et træk gennem to kegler i halvbuen enten til højre eller til venstre. Spilles bolden mod højre, skal der afsluttes med højre ben og omvendt. Spillerens startpunkt er ca. 1 meter fra keglen på halvbuelinien. Der skal sparkes, inden bolden kommer ind i straffesparksfeltet på anden boldkontakt. Tilløb og spark skal være eksplosivt, og der skal sparkes med vristen. Der sparkes 5 spark med hvert ben. Målet tredeles med hjørneflag 2 meter fra stolperne. I det midterste felt gives 1 point, mens der gives 2 points i felterne i siderne.



Instruktionsvink

1. Støttebenet er ved siden af bolden når der sparkes
2. Støttebenets fod skal pege i skudretningen
3. Hold hovedet stille – se på bolden

Krav

16 points.



Afslutninger (modløbsbold)

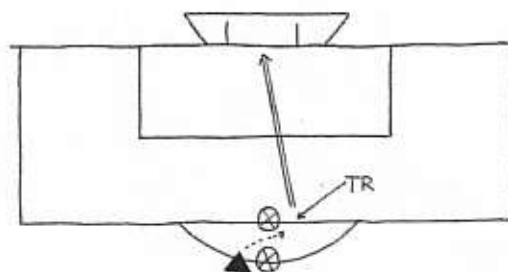
TEMA 8 (video - 1:27:52)

Hensigt

Se bronze

Beskrivelse

Øvelsen starter med, at en medspiller med foden afleverer bolden. Medspilleren er placeret ud for stolpen på højde med straffesparkspletten. En rolig aflevering – ikke for blød og ikke for hård. Afleveringen skal have retning mod mellemrummet mellem de to kegler i halvbuen. Spilleren starter på linien af halvbuen ved bagerste kegle. Spilleren løber mod bolden og sparkes med vristen på mål. Sparket skal afvikles, når bolden kommer ind i halvbuen. Målet er tredelt med hjørneflag 2 meter fra stolperne. I det midterste felt gives 1 point. I siderne gives der 2 points. Der sparkes 5 spark med hvert ben.



Instruktionsvink

1. Støttebenet skal være på højde med bolden, når der sparkes
2. Støttebenets fod skal pege i skudretningen
3. Hold hovedet stille – se på bolden

Krav

14 points.