

Træningsmanual

U6 – U12





Kære trænere i SIF's børneafdeling

Hvert år kommer tusindvis af små og større fodboldspillere på banerne i SIF alle i håbet om at have det sjovt og blive bedre fodboldspillere.

Nogle drømmer om at blive den nye Messi, Ronaldo, Eriksen, Dolberg eller Schmeichel.

Andre kommer til fodbold, fordi det er sjovt, fordi de lærer noget nyt, fordi det er spændende eller fordi deres venner gør det.

Det er SIF's intention at skabe en attraktiv børneafdeling, hvor begreberne glæde, tryghed, samvær, udvikling og aldersrelateret træning er omdrejningspunkterne i den daglige træning med alle børnefodboldspillere i klubben.

SIF's overordnede målsætning er udviklingen af det hele menneske og at skabe trygge læringsmiljøer, uanset færdigheder, baseret på ligeværdig dialog og handlinger.

Dette samlet i sætningen **"SIF, en levende klub med fodboldspillere i udvikling."**

Som træner i SIF hviler der et stort ansvar på ens skuldre og vi håber, at du med denne manual, kan være med til at skabe struktur i træningen og gøre det at være træner i SIF til en mere enkel og overskuelig proces.

Herved forstås bl.a., at trænerens ressourcer i højere grad bliver brugt på at tilbyde aldersrelateret træning til alle spillerne i klubben.

Manualen alene gør naturligvis ikke alt arbejdet, for det er Jer som trænere, der skal sørge for, at teori og praksis kommer til at hænge sammen. Måske vil nogle af jer tænke, at I har trænet sådan i årevis og det er selvfølgelig godt.

Forhåbentlig vil I stadig betragte manualen som det sidste skridt mod en sikring af, at alle fodboldspillere i SIF tilbydes god og udviklende træning. For de nye trænere er manualen forhåbentlig en brugbar rettesnor i det spændende arbejde, der ligger forude.

I manualen er lavet et oplæg til, hvordan en grovskitse af årets træning kan se ud. Udgangspunktet er naturligvis taget i DBU's oplæg om aldersrelateret træning og SIF's egne principper om god træning af fodboldspillere i aldersgruppen fra U6 til U12.

Oplægget skal hjælpe Jer på rette vej i forhold til udvælgelse af temaer til træningen, udvælgelse af brugbare og funktionelle øvelser og en differentiering af disse og slutteligt et overblik over, hvad kan/skal spillerne kunne på diverse årgange og hvad kan/skal der arbejdes med på de forskellige årgange. Som supplement til denne manual etableres en øvelsesdatabase, som alle trænere får adgang til.

Vi skal væk fra at selekttere spillere i en alt for tidlig alder og tilbage til at tænke på at udvikle spillernes individuelle færdigheder på alle niveauer. Her er det vigtigt at gøre brug af den aldersrelaterede træning, da vi her møder spillerne, hvor de er og ikke hvor vi tror, de er.

Og så er en ting sikker! Skal børnene være glade for at gå til fodbold og føle, at de lærer noget skal BOLDEN være med hele tiden. Det vil sige, at vi skal bestræbe os på, at hver enkelt spiller får så mange boldberøringer pr. træning som muligt. Husk også, at vi til træning altid spiller til to mål! Ikke i store hold med få berøringer til følge men små intensive kampe med masser af valg for den enkelte spiller.

Rigtig god fornøjelse 😊

Rasmus Gissel



Træning af børn i U6

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på denne årgang. Derfor skal børnene have lov til at "lege fodbold", "snakke fodbold", "lære at træne", møde nye kammerater og veninder i trygge og positive omgivelser. Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal være de bærende elementer. Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også aktiviteter, hvor der er tid til at lege frit ved eksempelvis at øve sig i en dribling, finte, vending, spark etc. Dette kan eventuelt gøres ved at bruge indlagte frikvarterer i forbindelse med træningen, i stationstræningen eller i forbindelse med opvarmningen.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt altid være én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting. Det er her de skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentligt, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at man arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb. Alle dele bør være en fast bestanddel i træningen, og det anbefales, at der altid til træning arbejdes med spillernes bevægeligheds- og koordinationsevner.

Derudover skal der spilles meget på helt små baner på små mål. Spillerne ser ikke meget længere end til deres egne støvlesnuder og de bevæger sig som bisværme rundt på banen. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. **Det gør ikke noget – det er helt naturligt i denne aldersgruppe.**



Samtidigt med spillene på to mål har denne gruppe, som beskrevet før, brug for en masse forskellige bevægelsesopgaver, som træner hele deres balance og kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder behøver ikke deciderede tekniske anvisninger i eksempelvis spark eller driblinger. De skal ikke lære at sparke et lodret vristspark til perfektion, men de skal lære at lave korte afleveringer. De skal ikke lære 10 finter på et år, men de skal lære at løbe med bolden osv.

Slutteligt anbefales det, at trænerne på denne årgang overvejer, hvordan de kan inddrage børnenes forældre på den bedst tænkelige måde. Da de fleste børn har forældre og bedsteforældre med til træningen, er det oplagt at gøre brug af de mange ressourcer, der ellers normalt bare står og kigger på. Forældreinddragelsen kan være med til at skabe en tryghed hos børnene og øge forældrenes engagement i klubben. Et par forældre kan sagtens bruges som ekstra hænder til at passe en station eller andre træningsaktiviteter, mens forældrene altid bør være velkomne til at deltage i træningen under trænerens kyndige vejledninger.

Træning af børn i U6

Motorisk Træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner.

Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses. Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i grovmotorikken. Børnene har endnu ikke megen rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre og derfor er det et krav, at den ene motoriske færdighed skal kunne beherskes, inden den næste kan læres. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet.

Derfor er det på denne årgang en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre bliver mere automatiseret. På den måde vil børnene også oftere have en oplevelse af, at de lykkes, hvilket automatisk giver barnet et positivt selvværd i forhold til træningen og det at spille fodbold. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræning er helt centralt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og "løbe/bevægeland" er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne stifter bekendtskab med og øves i:

- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte
- Løb – baglæns
- Sidelæns løb
- Vendinger
- Hælspark
- Knæløft
- Hoppe/springe
- Balanceøvelser
- Hurtige fødder
- Løbetræning

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen ikke færdigudviklet
- Går gerne i gang med nye aktiviteter
- Motivationen er ofte kortvarig/svær at fastholde i længere tid/ nedsat koncentration
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder bedst alene eller i meget små grupper (2 til 6)
- Svært ved at orientere sig i større områder
- Svært ved at bedømme hastigheder og retninger
- Svært ved "at se op"
- Svært ved at overskue større grupper
- I bevægelse hele tiden
- Glade for at lege med/uden bold
- Konkrete i deres tankegang

Træning af børn i U6

Teknisk Træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over en lang årrække og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at børnene skal "lære bolden at kende". I takt med at børnene gennem leg med bolden øger deres basisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, kan der nu præsenteres nye tekniske færdigheder for børnene. Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør brug af den formelle træning og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Dette gøres bedst ved hjælp af VIS-FORKLARVIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksomme på, at der skal være variation i øvelserne og sværhedsgraden.

Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med vrist
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
- Lodret vristspark
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst. NB!! Det kan være meget svært at rette sparkudførelsen til hos spillerne på denne årgang. Det vigtigste er, at sparkene bliver øvet!!
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
 - Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Korte afleveringer

Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.

Træning af børn i U6

Taktisk Træning

Som udgangspunkt skal der ikke være nogen decideret taktisk træning på denne årgang. Spillerne er slet ikke udviklede til at forstå komplekse situationer forklaret af træneren. Derfor stopper vi sjældent spillet for at forklare, hvad spillerne skulle have gjort, men lader derimod spillerne selv fremme deres rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse.

Det er dog hensigtsmæssigt, at spillerne til trods for dette har fået en enkel forståelse for spillets regler:

- Hvordan ser banen ud?
- Hvor skal vi score henne og hvilket mål skal vi forsvare?
- Hvor er baglinjen og sidelinien?
- Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark?

Som en del af den taktiske træning indgår selvfølgelig spil til to mål, enten 1:1, 2:2 eller 3:3.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø på årgangen, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt.

Derfor skal spillerne opleve at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene

- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med
- De stifter bekendtskab med begrebet fair play og forstår, hvad det betyder.
- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene.

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. Langt de fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og når de ved, hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan eksempelvis være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden.

Børn i denne alder leger i mindre grupper i skolen og på fritidshjemmet og dette skyldes, at de ofte har svært ved at overskue større grupper. Derfor bør der trænes i mindre grupper som børnene kan overskue og udvikle sig i.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Træning af børn i U6

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er skitseret nogle gode råd som erfaringsmæssigt virker rigtigt godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesdatabasen.
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage børnene i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder at alle spillere skal spille mindst en halvleg

- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemønstre for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.
- Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel!

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Erfaringen er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindkes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at det vi gør er rigtigt og at vi samtidig er modtagelig for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete ting som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive.

Træning af børn i U6

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U6
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (1). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet • Lodret vristspark (1) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/ forklar børnene hvordan sparket udføres bedst. • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning. eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. <p>HUSK! MASSER AF SPIL TIL TO MÅL</p>

Træning af børn i U6

Årsplan

EMNER	U6
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan ser banen ud? • Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? • Hvor er baglinien og sidelinien? • Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser • Løb – baglæns • Sidelæns løb • Vendinger • Hælspark • Knæløft • Hoppe/springe • Balanceøvelser • Hurtige fødder • Løbetræning • Fartlege
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. Øvelse i parathed. • Spillerne lærer, at det ikke kun handler om at vinde • Spillerne stifter bekendtskab med begrebet fair play og forstår, hvad det betyder. • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene



Træning af børn i U7

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på denne årgang. Derfor skal børnene have lov til at "lege fodbold", snakke fodbold, "lære at træne", møde nye kammerater i trygge og positive omgivelser. Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal være de bærende elementer. Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også aktiviteter, hvor der er tid til at fordybe sig eksempelvis i en dribling, finte, vending, spark etc. Dette kan eventuelt gøres i indlagte frikvarterer i forbindelse med træningen, i stationstræningen eller i forbindelse med opvarmningen.

Træningen skal tilpasses så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt altid være én bold pr. spiller, og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting. Det er her, de skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentlig, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at der her arbejdes med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb. Alle dele bør være en fast bestanddel i træningen, og det anbefales, at der altid til træning arbejdes med spillernes bevægeligheds- og koordinationsevner.

Derudover skal der spilles meget på helt små baner på små mål. Spillerne ser ikke meget længere end til deres egne støvlesnuder og de bevæger sig som bisværme rundt på banen. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. **Det gør ikke noget – det er helt naturligt i denne aldersgruppe.**



Samtidigt med spillene på to mål har denne gruppe, som beskrevet før, brug for en masse forskellige bevægelsesopgaver, som træner hele deres balance og kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder behøver ikke deciderede tekniske anvisninger i eksempelvis spark eller driblinger. De skal ikke lære at sparke et lodret vristspark og indersidespark til perfektion, men de skal lære at lave korte afleveringer. De skal ikke lære 10 finter på et år, men de skal lære at løbe med bolden osv.

Slutteligt anbefales det, at trænerne på denne årgang overvejer, hvordan de kan inddrage børnenes forældre på den bedst tænkelige måde. Da de fleste børn har forældre og bedsteforældre med til træningen, er det oplagt at gøre brug af de mange ressourcer, der ellers normalt bare står og kigger på. Forældreinddragelsen kan være med til at skabe en tryghed hos børnene og øge forældrenes engagement i klubben. Et par forældre kan sagtens bruges som ekstra hænder til at passe en station eller andre træningsaktiviteter, mens forældrene altid bør være velkomne til at deltage i træningen under trænerens kyndige vejledninger.

Træning af børn i U7

Motorisk Træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner.

Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses. Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i grovmotorikken. Børnene har endnu ikke megen rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre og derfor er det et krav, at den ene motoriske færdighed skal kunne beherskes, inden den næste kan læres. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet.

Derfor er det på denne årgang en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre bliver mere automatiseret. På den måde vil børnene også oftere have en oplevelse af, at de lykkes, hvilket automatisk giver barnet et positivt selvværd i forhold til træningen og det at spille fodbold. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræning er helt centralt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og "løbe/bevægeland" er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne stifter bekendtskab med og øves i:

- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte
- Løb – baglæns
- Sidelæns løb
- Vendinger
- Hælspark
- Knæløft
- Hoppe/springe
- Balanceøvelser
- Hurtige fødder - frekvenstræning
- Løbetræning

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen ikke færdigudviklet
- Går gerne i gang med nye aktiviteter
- Motivationen er ofte kortvarig/svær at fastholde i længere tid/ nedsat koncentration
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder bedst alene eller i meget små grupper (2 til 6)
- Svært ved at orientere sig i større områder
- Svært ved at bedømme hastigheder og retninger
- Svært ved "at se op"
- Svært ved at overskue større grupper
- I bevægelse hele tiden
- Glade for at lege med/uden bold
- Konkrete i deres tankegang

Træning af børn i U7

Teknisk Træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over en lang årrække og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning til stadighed i, at børnene skal "lære bolden at kende". I takt med at børnene gennem leg med bolden øger deres basisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, kan der nu præsenteres nye tekniske færdigheder for børnene. Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør brug af den formelle træning og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Dette gøres bedst ved hjælp af VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksomme på, at der skal være variation i øvelserne og sværhedsgraden.

Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med vrist
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Inderside berøring
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
- Lodret vristspark
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
 - Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Korte afleveringer
 - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.

Træning af børn i U7

- Indersidespark (første gang spillerne bliver introduceret for færdigheden)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Korte afleveringer
 - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål
- Hovedstød (første gang spillerne introduceres for færdigheden)
 - De fleste spillere synes, det er sjovt at prøve, men nogle er bange for det.
 - Der bør bruges lette bolde til at træne hovedstød med, indtil spillerne er fortrolige med det.
 - Som reflex på usikkerheden vil spillerne ofte automatisk lukke øjnene, enten fordi de er bange for bolden, eller fordi de ikke kan bedømme afstanden til bolden
- Lege, hvor hovedstød er en del af legen er anbefalelsesværdigt.
- Driblinger og finter (første gang spillerne introduceres for færdigheden)
 - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
 - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.

Taktisk træning

Som udgangspunkt skal der ikke være nogen decideret taktisk træning på denne årgang. Spillerne er slet ikke udviklede til at forstå komplekse situationer forklaret af træneren. Derfor stopper vi sjældent spillet for at forklare, hvad spillerne skulle have gjort, men lader derimod spillerne selv fremme deres rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det er dog hensigtsmæssigt, at spillerne til trods for dette har fået en enkel forståelse for spillets regler:

- Hvordan ser banen ud?
- Hvor skal vi score henne og hvilket mål skal vi forsvare?
- Hvor er baglinien og sidelinien?
- Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark?

Som en del af den taktiske træning indgår selvfølgelig spil til to mål, enten 1:1, 2:2 eller 3:3.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø på årgangen, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derfor skal spillerne opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau

Træning af børn i U7

- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med
- De stifter bekendtskab med fair play
- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. Langt de fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og når de ved, hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden.

Børn i denne alder leger i mindre grupper i skolen og på fritidshjemmet og dette skyldes, at de ofte har svært ved at overskue større grupper. Derfor bør der trænes i mindre grupper som børnene kan overskue og udvikle sig i.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er skitseret nogle gode råd som erfaringsmæssigt virker rigtigt godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde.
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesdatabasen.
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage børnene i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser.

Træning af børn i U7

- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.
- Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel!

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Vores erfaring er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at det vi gør er rigtigt og at vi samtidig er modtagelig for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete ting som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive.



Træning af børn i U7

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U7
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (1). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet • Lodret vristspark (1) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/ forklar børnene hvordan sparket udføres bedst. • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning. eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.



Træning af børn i U7

EMNER	U7
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark (1) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark til en bold, der ligger stille • Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. • Hovedstød (1) <ul style="list-style-type: none"> • De fleste spillere synes det er sjovt at prøve, men nogle er bange for det. • Der bør bruges lette bolde til at træne hovedstød med, indtil spillerne er fortrolige med det. • Som reflex på usikkerheden vil spillerne ofte automatisk lukke øjnene enten fordi de er bange for bolden eller fordi de ikke kan bedømme afstanden til bolden. • Lege, hvor hovedstød er en del af legen er anbefalelsesværdigt. • Driblinger og finter (1) <ul style="list-style-type: none"> • Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål. <p>HUSK! MASSER AF SPIL TIL TO MÅL</p>



Træning af børn i U7

EMNER	U7
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan ser banen ud? • Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? • Hvor er baglinien og sidelinien? • Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte • Løb – baglæns • Sidelæns løb • Vendinger • Hælspark • Knæløft • Hoppe/springe • Balanceøvelser • Hurtige fødder • Løbetræning
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. Øvelse i parathed. • Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at være med • Spillerne stifter bekendtskab med fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene



Træning af børn i U8

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på denne årgang. Derfor skal børnene have lov til at "lege fodbold", snakke fodbold, "lære at træne", møde nye kammerater og veninder i trygge og positive omgivelser. Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal være de bærende elementer. Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også aktiviteter, hvor der er tid til at lege frit ved eksempelvis at øve sig i en dribling, finte, vending, spark etc. Dette kan eventuelt gøres ved at bruge indlagte frikvarterer i forbindelse med træningen, i stationstræningen eller i forbindelse med opvarmningen.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt altid være én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting. Det er her, de skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentlig, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb. Alle dele bør være en fast bestanddel i træningen, og det anbefales, at der altid til træning arbejdes med spillernes bevægeligheds- og koordinationsevner.

Derudover skal der spilles meget på små baner med små mål. Spillerne ser stadig ikke meget længere end til deres egne støvlesnuder og selvom de måske ikke altid bevæger sig som bisværme rundt på banen, har de stadig brug for meget overskuelige forhold. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. **Det gør ikke noget – det er helt naturligt i denne aldersgruppe**, men for de fleste spillere er det faktisk på denne årgang, det bliver bedre.



Slutteligt anbefales det, at trænerne på denne årgang overvejer, hvordan de kan inddrage børnenes forældre på den bedst tænkelige måde. Da mange børn har forældre med til træningen, er det oplagt at gøre brug af de mange ressourcer, der ellers normalt bare står og kigger på. Forældreinddragelsen kan være med til at skabe en tryghed hos børnene og øge forældrenes engagement i klubben. Et par forældre kan sagtens bruges som ekstra hænder til at passe en station eller andre træningsaktiviteter.

Træning af børn i U8

Motorisk Træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses. Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt.

Børnene har på denne årgang mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de fleste yngre spillere har, og derfor kan der så småt bygges videre på den erfaring som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og "løbe/bevægeland" og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne øves i:

- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte
- Løb – baglæns
- Sidelæns løb
- Vendinger
- Hælspark
- Knæløft
- Hoppe/springe
- Balanceøvelser
- Hurtige fødder - frekvenstræning
- Løbetræning

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen noget bedre end hos de 5-6 årige
- Går gerne i gang med nye aktiviteter
- Noget større evne til at bevare motivationen
- Ofte indstillet på konkurrence
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder bedst alene eller i meget små grupper (2 til 6)
- Har lettere ved at orientere sig i større områder, men det er stadig svært
- Svært ved at bedømme hastigheder og retninger
- Svært ved "at se op"
- Svært ved at overskue større grupper, men kan lettere motiveres til enkle gruppeaktiviteter
- I bevægelse hele tiden
- Glade for at lege med/uden bold
- Konkrete i deres tankegang

Træning af børn i U8

Teknisk Træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over **en lang årrække** og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på U6 og U7 og øve disse. Samtidig skal spillerne i højere grad til at arbejde med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt. Dette har de også gjort på U6 og U7, men trænerens fokus på eksempelvis korrekt udførelse af et spark skal prioriteres højere, specielt i den formelle træning.

Desuden kan vi nu, i takt med at børnene gennem leg med bolden har øget deres basisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, præsentere nye tekniske færdigheder for børnene. I forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør vi stadig brug af den formelle træning og benytter VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder.

Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksom på, at der skal være

variation i øvelserne og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med vrist
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Inderside berøring
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
 - Begyndende jonglering
 - **Arbejde meget med rytmer med bolden**
- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra U7)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
 - Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Korte afleveringer
 - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.



Træning af børn i U8

- Indersidespark (fortsat udvikling fra U7)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Korte afleveringer
 - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.
- Hovedstød (fortsat udvikling fra U7)
 - De fleste spillere synes det er sjovt at prøve, men nogle kan stadig på U8 godt være bange for det.
 - Der kan både bruges lette bolde og almindelige fodbolde til at træne hovedstød med, men ikke for lang tid ad gangen.
 - Fokus på, hvad et hovedstød mon kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning.
 - Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.
- Driblinger og finter (fortsat udvikling fra U7)
 - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
 - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
 - Der arbejdes med forskellige former for kropsfinter

Taktisk træning

Indtil U8 har vi ikke arbejdet meget med den taktiske træning. Som udgangspunkt er der ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk træning på de foregående årgange, da det ikke er fundet nødvendigt. På denne årgang begynder spillerne at være flere på banen ad gangen og ligeledes spille på større baner med større mål.

Dette udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det er en god ide fortsat at arbejde med almindelige spilleregler, men det kan ligeledes være en god ide at fokusere på spillernes spilforståelse (Fodboldhjerner), således at vi øver deres evne i at træffe hensigtsmæssige beslutninger i løbet af træningen og kampene, fx: Hvornår skal jeg drible? Hvornår skal jeg spille bolden? Hvor skal jeg spille bolden hen? Hvor skal jeg løbe hen? osv.

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3 eller 5:5. I forbindelse med 1:1 arbejdes der med 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø på årgangen, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig.



Træning af børn i U8

At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og derfor skal spillerne opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer at tage hensyn til deres holdkammerater og være en del af en helhed
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med
- De stifter bekendtskab med og forstår, hvad fair play betyder
- Der er en god tone på årgangen, hvor børn og voksne prioriterer at tale ordentligt til hinanden

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler de opdrager lige så meget til træning som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænerenes arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået fortalt, hvilke regler der gælder til træning og kampe. Langt de fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Børn i denne alder leger bedst i mindre grupper i skolen og på fritidshjemmet og dette skyldes, at de har svært ved at overskue større grupper. Derfor bør der trænes i grupper som børnene kan overskue og udvikle sig i. Der kan godt være 10 spillere ved en station, men så laver de øvelsen i mindre grupper ved stationen. Spejl eventuelt øvelsen, så der er 2 grupper af 5 osv.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt, får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er skitseret nogle gode råd som erfaringsmæssigt virker rigtigt godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"

Træning af børn i U8

- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesdatabasen.
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage børnene i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.
- Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel!

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete ting som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive. Desuden kan det på nogle årgange være en fordel, hvis der er forældre, der hjælper til i forbindelse med træningen.

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Erfaringen er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at det vi gør er rigtigt og at vi samtidig er modtagelig for saglig kritik.



Træning af børn i U8

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U8
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (1 og 2). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: "Messi", skal I bytte bold med en anden • Inderside berøring • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Begyndende jonglering • Begyndende arbejde med rytmer • Og meget andet • Lodret vristspark (1 og 2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.



Træning af børn i U8

EMNER	U8
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst <ul style="list-style-type: none"> • Følgende model for differentiering kan bruges: • Indersidespark til en bold, der ligger stille • Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål • Hovedstød (fortsat udvikling fra U7) <ul style="list-style-type: none"> • De fleste spillere synes det er sjovt at prøve, men nogle kan stadig på U8 godt være bange for det. • Der kan både bruges lette bolde og almindelige fodbolde til at træne hovedstød med, men ikke for lang tid ad gangen. • Fokus på, hvad et hovedstød mon kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning. • Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt. • Driblinger og finter (1 og 2) <ul style="list-style-type: none"> • Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål. <p>HUSK! VI SPILLER ALTID TIL TO MÅL</p>



Træning af børn i U8

EMNER	U8
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse: • Hvornår skal jeg dribble? • Hvornår skal jeg spille bolden? • Hvor skal jeg spille bolden hen? • Hvor skal jeg løbe hen? • Hvordan ser banen ud? • Hvor skal vi score henne og hvilket mål skal vi forsvare? • Hvor er baglinien og sidelinien? • Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3 • 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte • Løb – baglæns • Sidelæns løb • Vendinger • Hælspark • Knæløft • Hoppe/springe • Balanceøvelser • Hurtige fødder - frekvenstræning • Løbeskoling • Jonglering
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtilid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. Øvelse i parathed. • Spillerne lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men om at være med • Spillerne stifter bekendtskab med og forstår begrebet fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene



Træning af børn i U9

Leg med bolden er et vigtigt udgangspunkt for børnene på denne årgang. Derfor skal børnene på denne årgang have lov til at "lege fodbold", snakke fodbold, "lære at træne", være sammen med kammerater og veninder i trygge og positive omgivelser. Derudover skal spillerne introduceres for mere fodboldtræning og en øget fokusering på tilvænningen af de individuelle færdigheder. Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, og med muligheder for at fordybe sig i individuelle færdigheder.

Træningen skal tilpasses så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt altid være flere øvelser i løbet af træningen, hvor der er én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt. Dette gøres ofte ved at arbejde i mindre grupper med høj intensitet. På denne årgang kan spillerne desuden få en del ud af at arbejde sammen med en af deres holdkammerater, når der arbejdes med den formelle træning, altså arbejde to og to om én bold.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting, men også blive bedre til det, de allerede kan. Det er her de fortsat skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentlig, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb.

Derfor bør dette være en fast bestanddel i træningen, og det anbefales, at der i løbet af ugens løb altid afsættes tid til denne del af træningen.

Derudover skal der spilles meget på to mål. Spillerne har nået en alder, hvor de ikke kun ser til deres egne støvlesnuder, men i stedet er de nu i stand til at overskue lidt større baner, større mål og større udfordringer, hvad angår rumfornemmelse og opfattelsesevne.

Samtidigt med masser af forskellige slags spil til to mål har denne gruppe i høj grad stadig brug for en masse forskellige bevægelsesopgaver, som træner deres kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder er ift. den motoriske udvikling inde i en særdeles vigtig periode og normalt kalder vi denne gruppe (fra 8 til 12 år) for Guldalderen.

Slutteligt anbefales det, at trænerne på denne årgang overvejer, hvordan de kan inddrage børnenes forældre på den bedst tænkelige måde. Da mange børn har forældre med til træningen kan det nogle gange være en fordel at gøre brug af de mange ressourcer, der ellers normalt bare står og kigger på. Forældreinddragelsen kan være med til at skabe en tryghed hos børnene og øge forældrenes engagement i klubben. Et par forældre kan sagtens bruges som ekstra hænder til at passe en station eller andre træningsaktiviteter.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses.



Træning af børn i U9

Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt.

Børnene har på denne årgang meget mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de fleste yngre spillere har, og derfor kan vi så småt begynde at bygge videre på den erfaring som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og "løbe/bevægeland" og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne arbejder videre med. Fokus skal yderligere være på, at der stilles større krav til de bevægelser som spillerne har trænet en del år eksempelvis løb fremad og baglæns. Her bør der ske en differentiering, så der arbejdes meget funktionelt med disse bevægelser, helst med bold:

- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte

- Løb – baglæns
- Sidelæns løb
- Vendinger
- Hælspark
- Knæløft
- Hoppe/springe
- Balanceøvelser
- Hurtige fødder - frekvenstræning
- Løbeskoling
- Begyndende arbejde med temposkift, både med og uden bold

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen noget bedre end hos de yngre spillere
- Går gerne i gang med nye aktiviteter
- Noget større evne til at bevare motivationen
- Ofte indstillet på konkurrence
- Stort udviklingspotentiale i bevægelserne
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder bedst alene eller i mindre grupper (2 til 6)
- Har lettere ved at orientere sig i større områder
- Svært ved at bedømme hastigheder
- Bedre til "at se op"
- Glade for at lege med/uden bold
- Konkrete i deres tankegang
- Begyndende spilforståelse

Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til "normal" gruppen.

Træning af børn i U9

Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over **en lang årrække** og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på U6, U7 og U8 og øve disse. Samtidig skal spillerne arbejde videre med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt.

Desuden er det på denne årgang, vi begynder at introducere vendinger og 1.berøringer som fokuspunkter. Før i tiden brugte man ordet tæmning i stedet for 1. berøringer, men i alt for mange tilfælde forbandt man ordet tæmning med, at bolden skulle ligge død og her er begrebet 1. berøring meget bedre. Her fokuseres mere på, hvor stor en betydning 1. berøringen har for spillerens videre muligheder og handlinger, når han modtager bolden under kamp eller til træning.

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør brug af den formelle træning og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Undersøgelser viser, at forkert indlærte bevægelser og teknikker i den tidlige alder, kan være næsten uoprettelige efter puberteten. Derfor opfordrer vi til, at trænerne benytter VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder.

Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelsesvalget og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station. Gerne veksle mellem at arbejde alene eller to og to om en bold)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med vrist
 - Drible med inderside
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Drible – med vendinger
 - Inderside berøring
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
 - Jonglering
 - Temposkifte med bold
 - **Arbejde meget med rytmer med bolden**
- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
 - Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark



Træning af børn i U9

- Korte afleveringer
- Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.
- Indersidespark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Korte afleveringer
 - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.
- Hovedstød (fortsat udvikling fra tidligere)
 - De fleste spillere synes det er sjovt at prøve, men nogle kan stadig på U9 godt være bange for det.
 - Der kan både bruges lette bolde og almindelige fodbolde til at træne hovedstød med, men afhængig af bolden ikke for lang tid ad gangen.
 - Fokus på, hvad et hovedstød mon kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning.
 - Spil, hvor hovedstød er en del af spillet, er anbefalelsesværdigt.
- Driblinger og finter (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
- Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
 - Der arbejdes med forskellige former for kropsfinter
- Vendinger (Nyt fokuspunkt)
 - Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis
 - Der fokuseres primært på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending
 - Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending
- 1. Berøringer (Nyt Fokuspunkt)
 - Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer
 - Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder
 - Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4...metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring.
 - Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål.
 - Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.

Taktisk træning

Indtil U9 er der ikke arbejdet decideret med spillernes taktiske forståelse. Som udgangspunkt er der ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk træning på de foregående årgange, da det ikke findes nødvendigt. Når det så er sagt er det vigtigt at snakke fodbold med spillerne og herunder naturligvis fokusere på den taktiske del af spillet som udfordrer spillerne. Igennem flere forskellige slags småspil øger vi spillernes forståelse af spillet og styrker deres muligheder for selv at træffe hensigtsmæssige beslutninger, uden de voksne altid behøver at blande sig.



Træning af børn i U9

På denne årgang spilles der på en relativ stor bane og det udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det kan eksempelvis i forbindelse med småspil til træning og i løbet af eller efter kampe være hensigtsmæssigt at tale om :

- Hvornår skal jeg dribble?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?
- Hvor skal jeg løbe hen? (spilbarhed, dybde og bredde i spillet)
- Osv.

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3 eller 5:5. Småspil kan sagtens være en station til træningen og her kan vi som trænere få mulighed for at afbryde spillet for at inddrage spillerne og tale med dem om, hvad der er godt og skidt i forbindelse med spillet.

Det kan eksempelvis være en ide at lære spillerne, at de ikke må sparke bolden formålsløst op ad banen, men at de altid skal forsøge at ramme en af deres medspillere og at de ikke må sparke bolden ud af banen med vilje.

I forbindelse med 1:1 arbejdes der videre med 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø på årgangen, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/ på årgangen og føler sig ligeværdig.

At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og derfor skal spillerne opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer at tage hensyn til deres holdkammerater og være en del af en helhed
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med
- De stifter bekendtskab med og forstår, hvad fair play betyder
- Der er en god tone på årgangen, hvor børn og voksne prioriterer at tale ordentligt til hinanden
- **Der arbejdes videre med spillernes evner til at være fokuserede og parate**

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler, de opdrager lige så meget til træning som de træner fodbold. I lang de fleste tilfælde letter det trænernes arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået forklaret, hvilke regler der gælder til træning og kampe. Langt de fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjtere regler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/ lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).



Træning af børn i U9

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Børn i denne alder leger bedst i mindre grupper i skolen og på fritidshjemmet og dette skyldes, at de har svært ved at overskue større grupper. Derfor bør der trænes i grupper som børnene kan overskue og udvikle sig i. Der kan godt være 10 spillere ved en station, men så laver de øvelsen i mindre grupper ved stationen. Spejl eventuelt øvelsen, så der er 2 grupper af 5 osv. I forbindelse med småspil kan der sagtens spilles 2 gange 3v3 på en station, men her kan det være en god ide, at være to trænere til stationen.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt, får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er skitseret nogle gode råd som erfaringsmæssigt virker rigtigt godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller eller to om én bold
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"

- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesdatabasen.
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage børnene i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder, at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.
- Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel!

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Erfaringen er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, men at vi samtidig er modtagelige for saglig kritik.



Træning af børn i U9

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete ting som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive. Desuden kan det på nogle årgange være en fordel, hvis der er forældre, der hjælper til i forbindelse med træningen.

Træning af børn i U9

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U9
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (2). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible med inderside • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Drible – ”jeg beskytter min bold” • Drible med vendinger • Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: ”Messi”, skal I bytte bold med en anden • Inderside berøring • Jonglering • Temposkift med bold • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet • Lodret vristspark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst <ul style="list-style-type: none"> • Følgende model for differentiering kan bruges: • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad



Træning af børn i U9

EMNER	U9
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Korte og lange afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. • Indersidespark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst <ul style="list-style-type: none"> • Følgende model for differentiering kan bruges: • Indersidespark til en bold, der ligger stille • Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte og lange afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. • Hovedstød (fortsat udvikling fra U8) <ul style="list-style-type: none"> • De fleste spillere synes det er sjovt at prøve, men nogle kan stadig på U9 godt være bange for det. • Der kan både bruges lette bolde og almindelige fodbolde til at træne hovedstød med, men ikke for lang tid ad gangen. • Fokus på, hvad et hovedstød mon kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning. • Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.



Træning af børn i U9

EMNER	U9
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Driblinger og finter (2) <ul style="list-style-type: none"> • Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål. • Vendinger (Nyt fokuspunkt) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis • Der fokuseres primært på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending • Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending • 1. Berøringer (Nyt fokuspunkt) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer • Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder • Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4... metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring. • Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål. • Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse: • Hvornår skal jeg dribble? • Hvornår skal jeg spille bolden? • Hvor skal jeg spille bolden hen? • Hvor skal jeg løbe hen? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3 • 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt • Spilbarhed, dybde og bredde i spillet • Vi sparker ikke formålsløst op ad banen, men forsøger at ramme en medspiller hver gang • Vi sparker ikke bolden ud over sidelinien med vilje

Træning af børn i U9

EMNER	U9
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte • Løb – baglæns • Sidelæns løb • Vendinger • Hælspark • Knæløft • Hoppe/springe • Balanceøvelser • Hurtige fødder - frekvenstræning • Løbekoling • Jonglering • Temposkift
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. • Der arbejdes med spillernes parathed og fokusering. • Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at være med • Spillerne stifter bekendtskab med og forstår, hvad fair play betyder • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene



Træning af børn i U10

Leg med bolden og mange boldberøringer er det vigtigste udgangspunkt for træningen af børn på U10. Derfor skal børnene på denne årgang opleve træningspas, hvor bolden er mest i centrum, enten i form af individuelle øvelser eller øvelser i større grupper. Spillerne er ved at nå en alder nu, hvor de kan introduceres for mere fodboldtræning og en øget fokus på, hvad de kan bruge deres individuelle færdigheder til. Det er vigtigt for spillerne at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, og med muligheder for at fordybe sig i individuelle færdigheder.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt være øvelser i løbet af træningen, hvor der er én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt. Dette gøres ofte ved, at der arbejdes i mindre grupper med høj intensitet eller at der spilles på mål med forskellige betingelser.

På denne årgang kan spillerne desuden få meget ud af at arbejde sammen med en af deres holdkammerater, når der arbejdes med den formelle træning men også i den funktionelle træning. I det hele taget er det vigtigt at arbejde videre med, spillernes evner til at arbejde i relation med andre spillere og dette i store grupper på helt op til 10 til 14 spillere.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting, men også blive bedre til det, de allerede kan. Det er her, de fortsat skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere.

Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentlig, hvis der stadig på denne årgang arbejdes intenst med koordinationstræning, frekvenstræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb, herunder også arbejdet med hurtige fødder og hurtighedstræning. Derfor bør dette være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der i løbet af ugen altid afsættes tid til denne del af træningen.

Derudover skal der spilles meget på to mål. Spillerne har nået en alder, hvor de ikke kun ser til deres egne støvlesnuder, men i stedet er de nu i stand til at overskue lidt større baner, større mål og større udfordringer, hvad angår rumfornemmelse og opfattelsesevne. Her bør trænerne huske på, at træning og kamp skal være med til at forberede spillerne til at spille fodbold hele livet. Vi træner altså ikke med henblik på at være bedst i weekendens kampe, men vi træner, fordi det er i træningen vi kan påvirke spillerne på den mest positive måde.

Samtidigt med masser af forskellige spil til to mål har denne gruppe i høj grad stadig brug for træning af forskellige bevægelsesopgaver, som træner deres kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder er ift. den motoriske udvikling inde i en særdeles vigtig periode og normalt kalder vi denne gruppe (fra 8 til 12 år) for Guldalderen.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses.



Træning af børn i U10

Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt.

Spillerne har på denne årgang meget mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de yngre spillere har og derfor kan vi bygge videre på den erfaring som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet, gerne med bold. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, specielt de nye, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor spillerne oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne arbejder videre med dog må det være et krav, at der stilles større krav til udførelsen af de bevægelser som spillerne har trænet en del år eksempelvis løb, fremad og baglæns. Her bør der ske en differentiering, så der arbejdes meget funktionelt med disse bevægelser, helst altid med bold:

Gadedrengeløb med høje knæløft

- Indadfører og udadfører
- Diagonalløb
- Simpel springtræning – fokus på afsæt

- Vendinger med bold
- Hælspark
- Knæløft
- Sidelæns løb
- Hurtige fødder – frekvenstræning
- Fodboldhurtighed og hurtighedstræning
- Temposkift med og uden bold
- Balanceøvelser
- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte
- Løb – baglæns

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen langt bedre og mere "flydende" end hos de yngre spillere
- God evne til at bevare motivationen og koncentrationen
- Ofte indstillede på konkurrence
- Er bedre til at koble sammenhænge
- Er begyndt at tænke abstrakt
- Stort udviklingspotentiale i bevægelserne
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder godt både alene og i større grupper (10-14)
- Har lettere ved at orientere sig i større områder
- Bedre til at bedømme hastigheder og retninger
- Bedre til "at se op" og "spille uden bold"
- Glade for at lege med bolden
- Konkrete i deres tankegang
- Udvidet spilforståelse, herunder bredde og dybde i spillet og bevægelse uden bold.

Teknisk Træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt



Træning af børn i U10

teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over **en lang årrække** og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på de foregående årgange og øve disse. Samtidig skal spillerne intenst arbejde videre med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt. Desuden bør det halvtliggende vristspark introduceres samtidigt med, at der lægges mere vægt på at træne forskellige former for præcise afleveringer og afslutninger.

På årgangen fortsættes træningen af vendinger og 1.berøringer. Før i tiden brugte vi ordet tæmning i stedet for 1. berøringer, men i alt for mange tilfælde forbandt man ordet tæmning med, at bolden skulle ligge død og her er begrebet 1. berøring bedre. Her fokuseres på, hvor stor en betydning 1. berøringen har for spillerens videre muligheder og handlinger, når han modtager eller afleverer bolden under kamp eller til træning.

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder stadig gør brug af den formelle træning, og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Undersøgelser viser, at forkert indlærte bevægelser og teknikker i den tidlige alder, kan være næsten uoprettelige efter puberteten.

Derfor opfordres der til, at benytte VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillernes tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelserne ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelsesvalget og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station. Gerne veksle mellem at arbejde alene eller to og to om en bold)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med wrist
 - Drible med inderside
 - Drible med yderside
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Drible – med vendinger
 - Jonglering
 - Temposkift med bold
 - Inderside-og ydersideberøringer
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
 - Træk med fodsål
 - Træk med fodsål på tværs af krop
 - **Arbejde meget med rytmer med bolden**
- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:



Træning af børn i U10

- Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
- Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
- Drible langsomt og sparke til bolden
- Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
- Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra
- Vristspark til en modløbsbold fra forskellige retninger
- Lodret vristspark, hvor bolden kommer fra siden
- Korte, lange afleveringer og afslutninger
- Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Indersidespark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler
 - Korte, lange afleveringer og afslutninger
 - Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Halvtliggende vristspark (øves med fokus på de lange og præcise afleveringer)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille
 - Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren
 - Der arbejdes med korte og lange afleveringer
 - Der arbejdes meget med den formelle træning
- Afslutninger (forskellige former for afslutningsøvelser)
 - Øvelse i vurdering af hastigheder, afslutninger fra forskellige vinkler, afslutninger i løb (medløbsbolde/ modløbsbolde)
 - Øvelse i kropsholdning, tyngdepunkt, sparkudførelse og præcision
- Hovedstød (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Arbejde med stående hovedstød og timing
 - Fokus på, hvad et hovedstød man kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning.
 - Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.
- Driblinger og finter (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
 - Det anbefales, at der arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
 - Der arbejdes med forskellige former for kropsfinter
 - Der arbejdes med husmandsfinten og skudfinten



Træning af børn i U10

- Vendinger (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis
 - Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold
 - Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending
 - Der arbejdes med Cruyff-vendingen
- 1. Berøringer (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer
 - Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder
 - Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4... metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring.
 - Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål.
 - Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.

Taktisk træning

Indtil U10 er der ikke arbejdet specifikt med spillernes taktiske forståelse. Som udgangspunkt har vi ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk træning på de foregående årgange, da det ikke findes det nødvendigt. Når det så er sagt er det vigtigt at snakke fodbold med spillerne og herunder naturligvis fokusere på den taktiske del af spillet, som udfordrer spillerne. Igennem flere forskellige slags småspil øger vi spillernes forståelse af spillet og styrker deres muligheder for selv at træffe hensigtsmæssige beslutninger uden de voksne altid behøver at blande sig.

På denne årgang spilles der på en relativ stor bane og det udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse.

Det kan eksempelvis i forbindelse med småspil til træning og i løbet af eller efter kampe være hensigtsmæssigt at tale om :

- Hvornår skal jeg dribble?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?
- Hvor skal jeg løbe hen? (spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet)
- Hvordan skal jeg dække op?
- Hvilke aftaler har vi i forhold til vores opbygningsspil og vores afslutningsspil?
- O.s.v

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3, 5:5 og 2:1. Småspil kan sagtens være en station til træningen og her kan vi som trænere få mulighed for at afbryde spillet for at inddrage spillerne og tale med dem om, hvad der er godt og skidt i forbindelse med spillet.

I forbindelse med 1:1 arbejdes der videre med 1:1 retvendt, 1:1 rygvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring. I øvelsen 1:1 rygvendt skal angrebsspilleren modtage bolden med ryggen til modstanderen og herefter lave en vending forbi forsvarsspilleren.

Når vi træner 2:1 er det for at træne overtalsspillet. Her vil spillerne naturligt komme til at stifte bekendtskab med, hvor vigtigt det er at være spilbar, når man er to mod en og hvor vigtigt det er for den spiller, der er alene at være klar og koncentreret. Der arbejdes desuden med bandespil.

Slutteligt arbejdes der med opbygningsspil og afslutningsspil.



Træning af børn i U10

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og der bør arbejdes med, at spillerne begynder at stille krav til sig selv og de fodboldmæssige færdigheder. Spillerne skal desuden opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer at tage hensyn til deres holdkammerater og være en del af en helhed
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med og udvikle sig
- De stifter bekendtskab med og forstår, hvad fair play betyder
- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne og børn prioriterer at tale ordentligt til hinanden
- De arbejder videre med deres evne til at være fokuserede og parate i forbindelse med træningen
- De begynder at arbejde med at opsætte mål for arbejdet med deres individuelle færdigheder

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler, de opdrager lige så meget til træning som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænernes arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået afklaret, hvilke regler der gælder til træning og kampe. De fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige.

Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af samlet.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling.



Træning af børn i U10

Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er skitseret nogle gode råd som erfaringsmæssigt virker rigtig godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller eller to om én bold
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde.
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesdatabasen.
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage spillerne i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder, at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bundes konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Erfaringen er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, men at vi samtidig er modtagelige for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete situationer som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive. Desuden kan det på nogle årgange være en fordel, hvis der er forældre, der hjælper til i forbindelse med træningen.



Træning af børn i U10

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U10
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (3). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible med inderside • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Drible – ”jeg beskytter min bold” • Drible med vendinger • Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: ”Messi”, skal I bytte bold med en anden • Jonglering • Temposkift med og uden bold • Inderside-og ydersideberøring • Træk med fodsål • Træk med fodsål på tværs af kroppen • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet • Lodret vristspark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren



Træning af børn i U10

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra • Lodret vristspark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Lodret vristspark til en bold, der kommer fra siden • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der arbejdes ligeledes med den præcise aflevering. <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark til en bold, der ligger stille • Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der arbejdes ligeledes med den præcise aflevering.



Træning af børn i U10

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Halvtliggende vristspark (1) (øves både med henblik på korte og lange afleveringer) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille • Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren • Der arbejdes med korte og lange afleveringer • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning i form af spil. • Hovedstød (2) <ul style="list-style-type: none"> • Der fokuseres på det stående hovedstød. • Fokus på, hvad et hovedstød kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning. Fokus på timing. • Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt. • Driblinger og finter (2) <ul style="list-style-type: none"> • Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler, tyngdepunkt. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning. • Vendinger (2) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis. Fokus på timing og tyngdepunkt. • Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold • Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending • Der arbejdes med Cruyff-vendingen



Træning af børn i U10

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Berøringer (fortsat udvikling fra U9) (1) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer • Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder • Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4...metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring. • Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål. • Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse: • Hvornår skal jeg dribble? • Hvornår skal jeg spille bolden? • Hvor skal jeg spille bolden hen? • Hvor skal jeg løbe hen? • Hvordan dækker jeg op? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3 og 2:1 • 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt og 1:1 rygvendt • Spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet • Opbygningsspil og angrebsspil • Positioner på banen

Træning af børn i U10

EMNER	U11
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Gadedrengeløb med høje knæløft • Indadfører og udadfører • Diagonalløb • Simple springtræning – fokus på afsæt • Vendinger med bold • Hælsark • Knæløft • Sidelæns løb • Hurtige fødder – frekvenstræning • Fodboldhurtighed • Balanceøvelser • Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte • Løb – baglæns • Jonglering
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. • Der arbejdes med spillernes parathed og fokusering. • Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at være med • Spillerne stifter bekendtskab med fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene • Opsætning af mål for individuelle færdigheder



Træning af børn i U11

Leg med bolden og mange boldberøringer er det vigtigste udgangspunkt for træningen af børn på U11. Derfor skal børnene på denne årgang opleve træningspas, hvor bolden er mest i centrum, enten i form af individuelle øvelser eller øvelser i større grupper. Spillerne er ved at nå en alder nu, hvor de kan introduceres for mere fodboldtræning og en øget fokus på, hvad de kan bruge deres individuelle færdigheder til. Det er vigtigt for spillerne at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, og med muligheder for at fordybe sig i individuelle færdigheder.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt være øvelser i løbet af træningen, hvor der er én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt. Dette gøres ofte ved, at der arbejdes i mindre grupper med høj intensitet eller at der spilles på mål med forskellige betingelser.

På denne årgang kan spillerne desuden få meget ud af at arbejde sammen med en af deres holdkammerater, når der arbejdes med den formelle træning men også i den funktionelle træning. I det hele taget er det vigtigt at arbejde videre med, spillernes evner til at arbejde i relation med andre spillere og dette i store grupper på helt op til 10 til 14 spillere.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting, men også blive bedre til det, de allerede kan. Det er her, de fortsat skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere.

Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentlig, hvis der stadig på denne årgang arbejdes intenst med koordinationstræning, frekvenstræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb, herunder også arbejdet med hurtige fødder og hurtighedstræning. Derfor bør dette være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der i løbet af ugen altid afsættes tid til denne del af træningen.

Derudover skal der spilles meget på to mål. Spillerne har nået en alder, hvor de ikke kun ser til deres egne støvlesnuder, men i stedet er de nu i stand til at overskue lidt større baner, større mål og større udfordringer, hvad angår rumfornemmelse og opfattelsesevne. Her bør trænerne huske på, at træning og kamp skal være med til at forberede spillerne til at spille fodbold hele livet. Vi træner altså ikke med henblik på at være bedst i weekendens kampe, men vi træner, fordi det er i træningen vi kan påvirke spillerne på den mest positive måde.

Samtidigt med masser af forskellige spil til to mål har denne årgang i høj grad stadig brug for træning af forskellige bevægelsesopgaver, som træner deres kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder er ift. den motoriske udvikling inde i en særdeles vigtig periode og normalt kalder vi denne gruppe (fra 8 til 12 år) for Guldalderen.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses.



Træning af børn i U11

Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt.

Spillerne har på denne årgang meget mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de yngre spillere har og derfor kan vi bygge videre på den erfaring som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet, gerne med bold. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, specielt de nye, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor spillerne oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne arbejder videre med dog må det være et krav, at der stilles større krav til udførelsen af de bevægelser som spillerne har trænet en del år eksempelvis løb, fremad og baglæns. Her bør der ske en differentiering, så der arbejdes meget funktionelt med disse bevægelser, helst altid med bold:

Gadedrengeløb med høje knæløft

- Indadfører og udadfører
- Diagonalløb
- Simpel springtræning – fokus på afsæt

- Vendinger med bold
- Hælspark
- Knæløft
- Sidelæns løb
- Hurtige fødder – frekvenstræning
- Fodboldhurtighed og hurtighedstræning
- Temposkift med og uden bold
- Balanceøvelser
- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte
- Løb – baglæns

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen langt bedre og mere "flydende" end hos de yngre spillere
- God evne til at bevare motivationen og koncentrationen
- Ofte indstillede på konkurrence
- Er bedre til at koble sammenhænge
- Er begyndt at tænke abstrakt
- Stort udviklingspotentiale i bevægelserne
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder godt både alene og i større grupper (10-14)
- Har lettere ved at orientere sig i større områder
- Bedre til at bedømme hastigheder og retninger
- Bedre til "at se op" og "spille uden bold"
- Glade for at lege med bolden
- Konkrete i deres tankegang
- Udvidet spilforståelse, herunder bredde og dybde i spillet og bevægelse uden bold.

Teknisk Træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt



Træning af børn i U11

teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over **en lang årrække** og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på de foregående årgange og øve disse. Samtidig skal spillerne intenst arbejde videre med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt. Desuden bør det halvtliggende vristspark introduceres samtidigt med, at der lægges mere vægt på at træne forskellige former for præcise afleveringer og afslutninger.

På årgangen fortsætter vi træningen af vendinger og 1.berøringer. Her fokuseres på, hvor stor en betydning 1. berøringen har for spillerens videre muligheder og handlinger, når han modtager eller afleverer bolden under kamp eller til træning.

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præstationen af nye tekniske færdigheder stadig gør brug af den formelle træning, og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Undersøgelser viser, at forkert indlærte bevægelser og teknikker i den tidlige alder, kan være næsten uoprettelige efter puberteten.

Derfor opfordrer vi til, at trænerne benytter VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillernes tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelserne ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelsesvalget og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station. Gerne veksle mellem at arbejde alene eller to og to om en bold)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med vrist
 - Drible med inderside
 - Drible med yderside
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Drible – med vendinger
 - Jonglering
 - Temposkift med bold
 - Inderside-og ydersideberøringer
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
 - Træk med fodsål
 - Træk med fodsål på tværs af krop
 - **Arbejde meget med rytmer med bolden**
- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:



Træning af børn i U11

- Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
- Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
- Drible langsomt og sparke til bolden
- Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
- Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra
- Vristspark til en modløbsbold fra forskellige retninger
- Lodret vristspark, hvor bolden kommer fra siden
- Korte, lange afleveringer og afslutninger
- Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Indersidespark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler
 - Korte, lange afleveringer og afslutninger
 - Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Halvtliggende vristspark (øves med fokus på de lange og præcise afleveringer)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille
 - Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren
 - Der arbejdes med korte og lange afleveringer
 - Der arbejdes meget med den formelle træning
- Afslutninger (forskellige former for afslutningsøvelser)
 - Øvelse i vurdering af hastigheder, afslutninger fra forskellige vinkler, afslutninger i løb (medløbsbolde/ modløbsbolde)
 - Øvelse i kropsholdning, tyngdepunkt, sparkudførelse og præcision
- Hovedstød (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Arbejde med stående hovedstød og timing
 - Fokus på, hvad et hovedstød man kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning.
 - Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.
- Driblinger og finter (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
 - Det anbefales, at der arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
 - Der arbejdes med forskellige former for kropsfinter
 - Der arbejdes med husmandsfinten og skudfinten



Træning af børn i U11

- Vendinger (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis
 - Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold
 - Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending
 - Der arbejdes med Cruyff-vendingen
- 1. Berøringer (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer
 - Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder
 - Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4... metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring.
 - Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål.
 - Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.

Taktisk træning

Indtil U11 er der ikke arbejdet specifikt med spillernes taktiske forståelse. Som udgangspunkt har vi ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk træning på de foregående årgange, da det ikke findes nødvendigt. Når det så er sagt er det vigtigt for os at snakke fodbold med spillerne og herunder naturligvis fokusere på den taktiske del af spillet, som udfordrer spillerne. Igennem flere forskellige slags småspil øger vi spillernes forståelse af spillet og styrker deres muligheder for selv at træffe hensigtsmæssige beslutninger uden de voksne altid behøver at blande sig.

På denne årgang spilles der på en relativ stor bane og det udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse.

Det kan eksempelvis i forbindelse med småspil til træning og i løbet af eller efter kampe være hensigtsmæssigt at tale om :

- Hvornår skal jeg dribble?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?
- Hvor skal jeg løbe hen? (spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet)
- Hvordan skal jeg dække op?
- Hvilke aftaler har vi i forhold til vores opbygningsspil og vores afslutningsspil?
- O.s.v

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3, 5:5 og 2:1. Småspil kan sagtens være en station til træningen og her kan vi som trænere få mulighed for at afbryde spillet for at inddrage spillerne og tale med dem om, hvad der er godt og skidt i forbindelse med spillet. Der kan selvfølgelig også spilles 8:8.

I forbindelse med 1:1 arbejdes der videre med 1:1 retvendt, 1:1 rygvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring. I øvelsen 1:1 rygvendt skal angrebsspilleren modtage bolden med ryggen til modstanderen og herefter lave en vending forbi forsvarsspilleren.

Når vi træner 2:1 er det for at træne overtalsspillet. Her vil spillerne naturligt komme til at stifte bekendtskab med, hvor vigtigt det er at være spilbar, når man er to mod en og hvor vigtigt det er for den spiller, der er alene at være klar og koncentreret. Der arbejdes desuden med bandespil.



Træning af børn i U11

Kendskabet til standardsituationer i spillet gennemgås. Der benyttes enkle anvisninger ved indkast, hjørnespark og frispark. Der snakkes om, hvilke opgaver det er vigtigt at løse, når man spiller de forskellige positioner på banen. Slutteligt arbejdes der med opbygningsspil og afslutningsspil.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og der bør arbejdes med, at spillerne begynder at stille krav til sig selv og de fodboldmæssige færdigheder. Spillerne skal desuden opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer at tage hensyn til deres holdkammerater og være en del af en helhed
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med og udvikle sig
- De stifter bekendtskab med og forstår, hvad fair play betyder
- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne og børn prioriterer at tale ordentligt til hinanden
- De arbejder videre med deres evne til at være fokuserede og parate i forbindelse med træningen
- De begynder at arbejde med at opsætte mål for arbejdet med deres individuelle færdigheder

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler, de opdrager lige så meget til træning som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænerens arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået afklaret, hvilke regler der gælder til træning og kampe. De fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige.

Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af samlet.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling.



Træning af børn i U11

Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor har vi skitseret nogle gode råd som vi erfaringsmæssigt oplever virker rigtig godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller eller to om én bold
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde.
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesgeneratoren (DBU)
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage spillerne i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder, at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemønstre for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Erfaringen er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, men at vi samtidig er modtagelige for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete situationer som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive. Desuden kan det på nogle årgange være en fordel, hvis der er forældre, der hjælper til i forbindelse med træningen.



Træning af børn i U11

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (3). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible med inderside • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Drible – ”jeg beskytter min bold” • Drible med vendinger • Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: ”Messi”, skal I bytte bold med en anden • Jonglering • Temposkift med og uden bold • Inderside-og ydersideberøring • Træk med fodsål • Træk med fodsål på tværs af kroppen • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet • Lodret vristspark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren



Træning af børn i U11

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra • Lodret vristspark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Lodret vristspark til en bold, der kommer fra siden • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der arbejdes ligeledes med den præcise aflevering. <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark til en bold, der ligger stille • Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der arbejdes ligeledes med den præcise aflevering.



Træning af børn i U11

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none">• Halvtliggende vristspark (1) (øves både med henblik på korte og lange afleveringer)<ul style="list-style-type: none">• Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst• Følgende model for differentiering kan bruges:<ul style="list-style-type: none">• Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille• Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren• Der arbejdes med korte og lange afleveringer• Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning i form af spil. • Hovedstød (2)<ul style="list-style-type: none">• Der fokuseres på det stående hovedstød.• Fokus på, hvad et hovedstød kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning. Fokus på timing.• Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt. • Driblinger og finter (2)<ul style="list-style-type: none">• Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler, tyngdepunkt.• Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning. • Vendinger (2)<ul style="list-style-type: none">• Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis. Fokus på timing og tyngdepunkt.• Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold• Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending• Der arbejdes med Cruyff-vendingen



Træning af børn i U11

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Berøringer (fortsat udvikling fra U10) (1) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer • Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder • Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4...metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring. • Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål. • Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse: • Hvornår skal jeg dribble? • Hvornår skal jeg spille bolden? • Hvor skal jeg spille bolden hen? • Hvor skal jeg løbe hen? • Hvordan dækker jeg op? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3 og 2:1 • 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt og 1:1 rygvendt • Spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet • Standardsituationer (snak om roller) • Opbygningsspil og angrebsspil • Positioner på banen



Træning af børn i U11

EMNER	U11
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Gadedrengeløb med høje knæløft • Indadfører og udadfører • Diagonalløb • Simple springtræning – fokus på afsæt • Vendinger med bold • Hælsark • Knæløft • Sidelæns løb • Hurtige fødder – frekvenstræning • Fodboldhurtighed • Balanceøvelser • Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte • Løb – baglæns • Jonglering
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. • Der arbejdes med spillernes parathed og fokusering. • Spillerne lærer, at det kun ikke handler om at vinde, men om at være med • Spillerne stifter bekendtskab med fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene • Opsætning af mål for individuelle færdigheder



Træning af børn i U12

Leg med bolden og mange boldberøringer er det vigtigste udgangspunkt for træningen af børn på U12. Derfor skal børnene på denne årgang opleve træningspas, hvor bolden er mest i centrum, enten i form af individuelle øvelser eller øvelser i større grupper. Spillerne har en alder nu, hvor de skal introduceres for mere fodboldtræning og en øget fokus på, hvad de kan bruge deres individuelle færdigheder til. Det er vigtigt for spillerne at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, og med muligheder for at fordybe sig i individuelle færdigheder.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt være øvelser i løbet af træningen, hvor der er én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt. Dette gøres ofte ved, at der arbejdes i mindre grupper med høj intensitet eller at der spilles på mål med forskellige betingelser.

På denne årgang kan spillerne desuden få meget ud af at arbejde sammen med en af deres holdkammerater, når der arbejdes med den formelle træning men også i den funktionelle træning. I det hele taget er det vigtigt at arbejde videre med, spillernes evner til at arbejde i relation med andre spillere og dette i store grupper på helt op til 10 til 14 spillere.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting, men også blive bedre til det, de allerede kan. Det er her, de fortsat skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere.

Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentlig, hvis der stadig på denne årgang arbejdes intenst med koordinationstræning, frekvenstræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb, herunder også arbejdet med hurtige fødder og hurtighedstræning. Derfor bør dette være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der i løbet af ugen altid afsættes tid til denne del af træningen.

Derudover skal der spilles meget på to mål. Spillerne har nået en alder, hvor de ikke kun ser til deres egne støvlesnuder, men i stedet er de nu i stand til at overskue lidt større baner, større mål og større udfordringer, hvad angår rumfornemmelse og opfattelsesevne. Her bør trænerne huske på, at træning og kamp skal være med til at forberede spillerne til at spille fodbold hele livet. Vi træner altså ikke med henblik på at være bedst i weekendens kampe, men vi træner, fordi det er i træningen vi kan påvirke spillerne på den mest positive måde.

Samtidigt med masser af forskellige spil til to mål har denne gruppe i høj grad stadig brug for træning af forskellige bevægelsesopgaver, som træner deres kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder er ift. den motoriske udvikling inde i en særdeles vigtig periode og normalt kalder vi denne gruppe (fra 8 til 12 år) for Guldalderen.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses.



Træning af børn i U12

Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt. Spillerne har på denne årgang meget mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de yngre spillere har og derfor kan vi bygge videre på den erfaring som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet, gerne med bold.

Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, specielt de nye, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor spillerne oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne arbejder videre med dog må det være et krav, at der stilles større krav til udførelsen af de bevægelser som spillerne har trænet en del år eksempelvis løb, fremad og baglæns. Her bør der ske en differentiering, så der arbejdes meget funktionelt med disse bevægelser, helst altid med bold:

- Gadedrengeløb med høje knæløft
- Indadfører og udadfører
- Diagonalløb
- Simpel springtræning – fokus på afsæt
- Vendinger med bold
- Hælspark

- Knæløft
- Sidelæns løb
- Hurtige fødder – frekvenstræning
- Fodboldhurtighed og hurtighedstræning
- Temposkift med og uden bold
- Balanceøvelser
- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte
- Løb – baglæns

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen langt bedre og mere "flydende" end hos de yngre spillere
- God evne til at bevare motivationen og koncentrationen
- Ofte indstillede på konkurrence
- Er bedre til at koble sammenhænge
- Er begyndt at tænke abstrakt
- Stort udviklingspotentiale i bevægelserne
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder godt både alene og i større grupper (10-14)
- Har lettere ved at orientere sig i større områder
- Bedre til at bedømme hastigheder og retninger
- Bedre til "at se op" og "spille uden bold"
- Glade for at lege med bolden
- Konkrete i deres tankegang
- Udvidet spilforståelse, herunder bredde og dybde i spillet og bevægelse uden bold.

Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen.



Træning af børn i U12

Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over **en lang årrække** og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på de foregående årgange og øve disse. Samtidig skal spillerne intenst arbejde videre med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt. Desuden bør det halvtliggende vristspark introduceres samtidigt med, at der lægges mere vægt på at træne forskellige former for præcise afleveringer og afslutninger.

På årgangen fortsættes træningen af vendinger og 1.berøringer. Her fokuseres på, hvor stor en betydning 1. berøringen har for spillerens videre muligheder og handlinger, når han modtager eller afleverer bolden under kamp eller til træning.

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder stadig gør brug af den formelle træning, og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Undersøgelser viser, at forkert indlærte bevægelser og teknikker i den tidlige alder, kan være næsten uoprettelige efter puberteten.

Derfor opfordrer vi til, at trænerne benytter VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillernes tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelserne ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelsesvalget og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station. Gerne veksle mellem at arbejde alene eller to og to om en bold)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med vrist
 - Drible med inderside
 - Drible med yderside
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Drible – med vendinger
 - Jonglering
 - Temposkift med bold
 - Inderside-og ydersideberøringer
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
 - Træk med fodsål
 - Træk med fodsål på tværs af krop
 - **Arbejde meget med rytmer med bolden**
- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst



Træning af børn i U12

- Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
 - Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra
 - Vristspark til en modløbsbold fra forskellige retninger
 - Lodret vristspark, hvor bolden kommer fra siden
- Korte, lange afleveringer og afslutninger
- Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Indersidespark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler
 - Korte, lange afleveringer og afslutninger
- Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Halvtliggende vristspark (øves med fokus på de lange og præcise afleveringer)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille
 - Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren
 - Der arbejdes med korte og lange afleveringer
 - Der arbejdes meget med den formelle træning
- Afslutninger (forskellige former for afslutningsøvelser)
 - Øvelse i vurdering af hastigheder, afslutninger fra forskellige vinkler, afslutninger i løb (medløbsbolde/ modløbsbolde)
 - Øvelse i kropsholdning, tyngdepunkt, sparkudførelse og præcision
- Hovedstød (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Arbejde med stående hovedstød, hovedstød i bevægelse og timing
 - Fokus på, hvad et hovedstød man kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning.
 - Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.



Træning af børn i U12

- Driblinger og finter (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
 - Det anbefales, at der arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
 - Der arbejdes med forskellige former for kropsfinter
 - Der arbejdes med husmandsfinten og skudfinten
- Vendinger (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis
 - Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold
 - Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending
 - Der arbejdes med Cruyff-vendingen
- 1. Berøringer (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer
 - Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder
 - Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4... metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring.
 - Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål.
 - Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.

Taktisk træning

Indtil U12 er der ikke arbejdet specifikt med spillernes taktiske forståelse. Som udgangspunkt har vi ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk træning på de foregående årgange, da det ikke findes nødvendigt.

Når det så er sagt er det vigtigt for at snakke fodbold med spillerne og herunder naturligvis fokusere på den taktiske del af spillet, som udfordrer spillerne. Igennem flere forskellige slags småspil øger vi spillernes forståelse af spillet og styrker deres muligheder for selv at træffe hensigtsmæssige beslutninger uden de voksne altid behøver at blande sig.

På denne årgang spilles der på en relativ stor bane og det udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det kan eksempelvis i forbindelse med småspil til træning og i løbet af eller efter kampe være hensigtsmæssigt at tale om :

- Hvornår skal jeg drible?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?
- Hvor skal jeg løbe hen? (spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet)
- Hvordan skal jeg dække op?
- Hvilke aftaler har vi i forhold til vores opbygningspil og vores afslutningspil?
- O.s.v

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3, 5:5 og 2:1. Småspil kan sagtens være en station til træningen og her kan vi som trænere få mulighed for at afbryde spillet for at inddrage spillerne og tale med dem om, hvad der er godt og skidt i forbindelse med spillet. Der kan selvfølgelig også spilles 8:8.

I forbindelse med 1:1 arbejdes der videre med 1:1 retvendt, 1:1 rygvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring. I øvelsen 1:1 rygvendt skal angrebsspilleren modtage bolden med ryggen til modstanderen og herefter lave en vending forbi forsvarsspilleren.



Træning af børn i U12

Når vi træner 2:1 er det for at træne overtalsspillet. Her vil spillerne naturligt komme til at stifte bekendtskab med, hvor vigtigt det er at være spilbar, når man er to mod en og hvor vigtigt det er for den spiller, der er alene at være klar og koncentreret. Der arbejdes desuden med bandespil.

Kendskabet til standardsituationer i spillet gennemgås. Der benyttes enkle anvisninger ved indkast, hjørnespark og frispark. Der snakkes om, hvilke opgaver det er vigtigt at løse, når man spiller de forskellige positioner på banen. Slutteligt arbejdes der med opbygningsspil, afslutningsspil, erobringsspil og forsvarsspil.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og der bør arbejdes med, at spillerne begynder at stille krav til sig selv og de fodboldmæssige færdigheder. Spillerne skal desuden opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer at tage hensyn til deres holdkammerater og være en del af en helhed
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med og udvikle sig
- De stifter bekendtskab med og forstår, hvad fair play betyder

- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne og børn prioriterer at tale ordentligt til hinanden
- De arbejder videre med deres evne til at være fokuserede og parate i forbindelse med træningen
- De arbejder videre med at opsætte mål for arbejdet med deres individuelle færdigheder

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler, de opdrager lige så meget til træning som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænernes arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået afklaret, hvilke regler der gælder til træning og kampe. De fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af samlet.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som



Træning af børn i U12

muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er skitseret nogle gode råd som erfaringsmæssigt virker rigtig godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller eller to om én bold
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde.
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesdatabasen.
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage spillerne i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder, at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Erfaringen er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, men at vi samtidig er modtagelige for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete situationer som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive. Desuden kan det på nogle årgange være en fordel, hvis der er forældre, der hjælper til i forbindelse med træningen.



Træning af børn i U12

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U12
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (3). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible med inderside • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Drible – ”jeg beskytter min bold” • Drible med vendinger • Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: ”Messi”, skal I bytte bold med en anden • Jonglering • Temposkift med og uden bold • Inderside-og ydersideberøring • Træk med fodsål • Træk med fodsål på tværs af kroppen • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet • Lodret vristspark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden



Træning af børn i U12

EMNER	U12
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra • Lodret vristspark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Lodret vristspark til en bold, der kommer fra siden • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der afleveres ligeledes med den præcise aflevering. • Indersidespark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark til en bold, der ligger stille • Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der afleveres ligeledes med den præcise aflevering. • Halvtliggende vristspark (2) (øves både med henblik på korte og lange afleveringer) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille



Træning af børn i U12

EMNER	U12
Teknisk	<ul style="list-style-type: none">• Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren• Der arbejdes med korte og lange afleveringer• Der arbejdes meget med den formelle træning i form af spil <ul style="list-style-type: none">• Hovedstød (2)<ul style="list-style-type: none">• Der fokuseres på både det stående hovedstød og hovedstød i bevægelse.• Fokus på, hvad et hovedstød kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning. Fokus på timing.• Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.• Driblinger og finter (2)<ul style="list-style-type: none">• Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler, tyngdepunkt.• Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning.• Vendinger (2)<ul style="list-style-type: none">• Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis. Fokus på timing og tyngdepunkt.• Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold• Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending• Der arbejdes med Cruyff-vendingen• 1. Berøringer (fortsat udvikling fra U11) (1)<ul style="list-style-type: none">• Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer• Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder



Træning af børn i U12

EMNER	U12
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4...metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring. • Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål. • Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse: • Hvornår skal jeg dribble? • Hvornår skal jeg spille bolden? • Hvor skal jeg spille bolden hen? • Hvor skal jeg løbe hen? • Hvordan dækker jeg op? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3 og 2:1 • 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt og 1:1 rygvendt • Spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet • Standardsituationer • Opbygningsspil, angrebsspil, erobringsspil og forsvarsspil • Positioner på banen
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Gadedrengeløb med høje knæløft • Indadfører og udadfører • Diagonalløb • Simple springtræning – fokus på afsæt • Vendinger med bold • Hælspark • Knæløft • Sidelæns løb • Hurtige fødder – frekvenstræning • Fodboldhurtighed • Balanceøvelser



Træning af børn i U12

EMNER	U12
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte • Løb – baglæns • Jonglering
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. • Der arbejdes med spillernes parathed og fokusering. • Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at være med • Spillerne stifter bekendtskab med fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene • Opsætning af mål for individuelle færdigheder