

Sundby's Børnefodbold manual



Introduktion

Sundby Boldklub er en forening, der er placeret på Amager. Vores fællesskab er vores styrke og vi dyrker vores fællesskab for at udvikle os selv og vores forening.

Siden 2005 har vi haft blikket fast rettet på at levere et godt og udviklende ungdomsmiljø, hvor loyalitet til klubben og vores fællesskab er den drivende kraft.

Vi er vokset os til at være en af de største fodbold klubber i København med mere end 900 ungdomsmedlemmer og der vil i de kommende år være udsigt til yderligere vækst, hvis vi som forening og vores faciliteter kan følge med.

Sundby Boldklub vil således gerne vokse, men ikke for enhver pris. Vores forening drives med udgangspunkt i de trends, der påvirker os. Vi er fortsat en social klub, hvor det er rart at komme, vi er fortsat drevet af betydelige frivillige kræfter, men vi er også en kommercielt tænkende forening, der skal levere en ordentlig fodboldydelse af høj kvalitet – på banen, i administrationen og i mødelokalerne.

Siden 2020 har klubben været en del af DBU's talent systemet, også kaldet Licens systemet, dette er enormt krævende og noget der kræver enormt mange ressourcer, både økonomisk, sportsligt og administrativt, dette ville ikke kunne lade sig gøre uden den store støtte fra forældre samt Bestyrelsens store arbejde.



Sundby Boldklub skal danne rammen om fodbold på alle niveauer i gode og trygge rammer og vi ønsker at udvikle de unges færdigheder gennem spil og leg.

Vi ønsker at være anerkendt for at udvikle og tilgodese unge spillere, piger som drenge, på alle niveauer og vil i bedst muligt omfang forsøge at give medlemmerne gode rammer, samt mulighed for at udvikle sociale relationer og livslang glæde ved deltagelse i fodbold og klubliv.

Sundby Boldklubs sportslige resultater, ambitioner og visioner for fremtiden er båret af vores medlemmers engagement, ansvarlighed og begejstring for deltagelse i det sportslige og livet i klubben.

Engagement er fundamentet for mange medlemmers indsats, såvel på træningsbanen som uden for banen og det er dette fælles engagement i Sundby Boldklub, der danner grundlag for læring. Med engagement følger ansvarlighed og udvikling.

Forudsætningerne og betingelserne er vidt forskellige for medlemsgrupperne, men i alle faser og på alle niveauer kender og vedkender vi vores ansvar. Et ansvar, der skal løftes i forhold til medlemmer i alle aldersgrupper.

Begejstring ved spillet og det sociale fællesskab på og udenfor banen skaber grundlaget for den enkeltes glæde ved sporten i et ligeværdigt samvær. En begejstring, der skal løbe gennem hele klubben, da begejstring skaber lyst – lyst til at blive en bedre fodboldspiller og en vellidt medspiller både på og udenfor banen.

Dette gælder for så vidt også trænerne og forældrene i Sundby boldklub, hvor lysten til at udvikle sig og tage ansvar, skal skabe grobund for at kunne skabe denne begejstring hos spillerne.



Overordnet Spillermodel og Træningsmiljø FNUGGI til U12

Spillermodel:

Ledelsesstil:

Som leder, forældretræner eller træner er i en meget vigtig del af at få fortalt om vores børnemiljø. Jeres opførsel, positiv som negativ, forplanter sig til børnenes oplevelse og succeskriterium for deltagelse. Vi har derfor valgt at give jer denne folder, hvor I kan læse lidt om klubbens holdninger til børnefodbold. God fornøjelse med fodbolden og husk at nyde både børnenes korrekte og mindre korrekte valg i spillet.

Grundtanker i vores Børnemiljø.

Vi anbefaler målrettet at arbejde med en træningsmodel for U12-afdelingen og yngre under overskriften "Bedre Børnemiljø".

Hovedtanken bag træningsmodellen er: Banestørrelse og antal spillere tilpasses aldersudviklingen, så de yngste spiller 2:2 og 3:3 på små baner, hvorefter der sker en trinvis udvidelse af antallet af spillere samt størrelsen på spillearealet via 5:5, 8:8 og til sidst 11:11. Dette sikrer markant flere boldberøringer for den enkelte spiller, flere spilaktioner og mål samt større overskuelighed.

Et andet grundlæggende træk i Bedre Børnemiljø er, at der i de yngste årgange gøres op med de traditionelle turneringsformer, så der i stedet arrangeres stævner og festivaler med flere, kortere kampe, hvor der i højere grad er fokus på selve fodboldspillet frem for den enkelte kamps resultat.

Der er lagt en ramme for udviklingen for spilleren fra det øjeblik, hvor man starter som helt lille til man er "færdiguddannet" som seniorspiller.

Rammen bygger på at udvikle den enkelte spiller teknisk og taktisk, hvor de tekniske færdigheder ofte indøves i spilkonceptet.

Al spillerudvikling vil tage udgangspunkt i den enkelte spiller frem for holdet.

Hele konceptet i Bedre Børnemiljø bygger på, at udvikling skal ske for alle i et trygt og rart miljø. Det betyder bl.a., at vi har et sæt forældreregler, som du kan finde under punktet "Forældreregler", samt at træning og kamp foregår efter følgende principper:



Træning

I de fleste U12-afdelinger og yngre træner man primært med forældretrænere. Dette betyder, at der stor brug for frivillige forældre, der kan hjælpe til med træningen. Klubben har børneudviklingstræner som er hoved ansvarlig for hele afdelingen, og som er ansvarlig for at trænings programmer er til rådighed, dette kan de enkelte trænere også få adgang til i Sundbys egen træningsplatform Better-Coaching, her kan man naturligvis også få support til disse bl.a. via samarbejdet med FC København.

Vi er klar over, at spillerne ikke alle er på samme niveau, og vi arbejder derfor underliggende med et udgangspunkt for differentiering, hvor der på hver årgang findes spillere på minimum A-, B- og C-niveau:

I øvelser, hvor vi arbejder med 1 spiller 1 bold, fangelege og lignende, hvor spillerne IKKE ER AFHÆNGIGE AF HINANDEN, kan/skal alle være sammen på kryds og tværs. Dette har både et fodboldmæssigt og et socialt formål.

I spil, hvor spillerne er AFHÆNGIGE AF HINANDEN, kan/skal der med fordel differentieres i A-B-C eller A/B-B/C-grupper til den enkelte træningsøvelse.

Kamp

Hovedprincippet for kamp er "Jævnbyrdighed, tryghed og udvikling!".

Princippet for differentiering er det samme som ved træning. Vi kan stille med A-B-C og A/B eller B/C hold. Det vigtigste er, at vi ikke stiller med de samme hold hver gang, og at spillerne ikke altid spiller på samme niveau, men får lov at afprøve deres nærmeste udviklingszoner – både op og ned.



Hvad kendetegner vores børnemiljø?:

Vi ønsker at vores børnemiljø skal være kendetegnet ved følgende:

1. En pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold er centrale
2. Et læringsrum hvor spillerne udfordres uden at blive pressede
3. Et læringsrum hvor alle spillere har mulighed for at opnå og udforske 'nærmeste udviklingszone'
4. Den individuelle udvikling kommer før resultatet
5. Det giver mening for børnene at spille fodbold
6. Åbne spørgsmål og konstruktiv feedback (specifik)
7. Alle børn føler sig set, hørt og forstået
8. Træneren arbejder efter aldersrelateret metodik og tilgang
9. Træningen er effektiv i forhold til træning, stops og pauser

Pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold er centrale:

Trivsel, tryghed og sammenhold er centrale for fastholdelse af medlemmer i fodboldklubben og den enkeltes mulighed for udvikling som person og fodboldspiller. Trivsel kan sammenlignes med glæde og formår træneren at få børn til at smile, le og interagere med andre børn kan det være væsentlig indikation på trivsel.

Tryghed skaber også spillere, som tør udfordre sig selv og sine modstandere. Vi skaber tryghed ved en positiv tone og accepten af fejl som en væsentlig del af læringsprocessen som fodboldspiller.

Sammenhold sker, når en gruppe mennesker holder sammen ved at hjælpe hinanden, støtte og forsvare hinanden i medgang og modgang. Man skaber sammenhold gennem det gode eksempel og gensidig respekt, så det er vigtigt, at træneren bruger det gode eksempel til at italesætte de gode hensigter.



Pædagogisk tilgang hvor børnenes trivsel, tryghed og sammenhold er centrale:

Trivsel, tryghed og sammenhold er centrale for fastholdelse af medlemmer i fodboldklubben og den enkeltes mulighed for udvikling som person og fodboldspiller. Trivsel kan sammenlignes med glæde og formår træneren at få børn til at smile, le og interagere med andre børn kan det være væsentlig indikation på trivsel.

Tryghed skaber også spillere, som tør udfordre sig selv og sine modstandere. Vi skaber tryghed ved en positiv tone og accepten af fejl som en væsentlig del af læringsprocessen som fodboldspiller.

Sammenhold sker, når en gruppe mennesker holder sammen ved at hjælpe hinanden, støtte og forsvare hinanden i medgang og modgang. Man skaber sammenhold gennem det gode eksempel og gensidig respekt, så det er vigtigt, at træneren bruger det gode eksempel til at italesætte de gode hensigter.

Klubben indarbejder ovenstående i børnemiljøet på bl.a. følgende måde:

1. Træne i mindre grupper, så alle spillerne bliver hørt, set og forstået.
2. Afklare rammerne for deltagelse i fodboldtræning med forældre og spillere, så det er lettere for spillerne at navigere indenfor den opstillede ramme.
3. Give spillerne mulighed for at være børn og ikke blive trænet som voksne.
4. Lade børnene spille, da spillerne elsker at spille.
5. Give ros for det gode eksempel eller hensigt fremfor fejlretning (ikke kun de samme spillere).
6. Skabe "vi-følelse" gennem træning, kampe, stævner og sociale aktiviteter.

Det stimulerende børnemiljø:

Klubben har et trygt og stimulerende børnemiljø frem for et konkurrencepræget præstationsbaseret miljø. Vores fokus er på udvikling, stimulans og glæde, så spillerne ikke har fokus på kortsigtede forhold som resultater, fejl og sammenligning med andre spillere.



Udfordringer og pres:

I vores børnemiljø er vi opmærksomme på vigtigheden af at den enkelte spiller udfordres på sit eget niveau og ikke presses ift. læringen og udviklingen af spilleren. Derfor er vores børnemiljø kendetegnet ved følgende områder, der skal forøge sandsynligheden for at spillerne oplever at være i det som man kan kalde flow.

Spillernes muligheder for at tage selvstændige initiativer og for at regulere sig selv inden for nogle rammer, hvor den enkeltes ansvar for omgivelser ikke tabes af syne.

Opstilling af meget konkrete mål, som spillerne har mulighed for at opnå med den rette indsats.

Tydelighed i forhold til miljøets forventninger og regler, der skal være håndterbare for spillerne.

Mulighed for at tilpasse udfordringer til spillernes kompetencer.

Tydelig feedback til spillerne om vedkommendes udvikling og præstation.

Fokus på at spillerne har mulighed for at koncentrere sig, og at distraherende faktorer enten fjernes eller nedtones.



Faser i børnefodbolden

Årgang	Karakteristika	Ledelsesstil	Opdeling	Forældrehjælp
U5-U6 3-mands	- Forskel på kendskab til fodbold - Tænker langsommere og har sværere ved at forstå - Skal have korte beskeder - Megen visualisering - Har svært ved at genkende øvelser - Har det bedste i faste rammer - Kort koncentrationsevne - Har det bedste i små spil og mindre grupper	- Positiv feedback - Trænere og forældre som rollemodeller - Legende udfordringer for gruppen	Tilfældig deling	- Hvert barn har minimum 1 forælder med. - Stationstræner - kampleder til kampe - Årgangsansvarlig - En ansvarlig for sociale initiativer
U7-U10 5-mands	- Forskel på kendskab til fodbold - Begyndende forståelse for spillet - Opsøger anerkendelse - Megen visualisering - Har nemmere ved at genkende øvelser - Har det bedste i faste rammer - Evner begyndende refleksion	- Feedback på intentioner, ideer og hensigter - Stille åbne spørgsmål - Lær at lave fejl - Lær at blive udfordret - Jeg kan ikke- 'ENDNU' - Rollemodeller - Træne for at lære (U9)	- Tilfældig deling (U7) - Niveaudeling (U8-U10)	- Minimum 1 træner pr. 8-10 barn. - Stationstræner - kampleder til kampe - Årgangsansvarlig - En ansvarlig for sociale initiativer
U11-U12 8-mands	- Evner taktiske tiltag - Bevidst om egne evner - Kan reflektere i længere perspektiver - Megen visualisering - Har nemmere ved at forstå nye øvelser - Evner koncentration	- Lær at der er forskel på fejl - Lær at udfordre dig selv - Fokus på egen udvikling (refleksion)	Niveaudeling	- Minimum 1 træner pr. 8-10 barn. - Stationstræner - kampleder til kampe - Årgangsansvarlig - En ansvarlig for sociale initiativer

Karakteristika: Vi at der er forskel på hvad børn kan og ikke kan i forhold til alder. Derfor er det vigtigt vi arbejder aldersrelateret og har fokus på børnene og den måde de indlærer. Ovenfor er en beskrivelse for hvad karakteristika er for børnene.

Ledelsesstil er afgørende. Trivsel, glæde og motivation er kerneværdier for alle spillere uanset niveau. Derudover skal en ledelsesstil være dynamisk og ses som en trappe, hvor man bruger alderen som guidelines, men bevæger os indenfor disse ud fra hvor den enkelte spiller er.

Opdelingen kan f.eks. foregå ud fra 2 begreber når der skal deles hold:

1. Deling efter begreb → Børnene deles efter f.eks. klasse, højde etc.
2. Differentiering → Børnene deles efter deres niveau, men grupperne er dynamiske.



Kampmiljøet:

Udviklingen af den enkelte spiller skal altid være trænerens første prioritet, da et børnemiljø skal udvikle den enkelte spiller. Det er historisk lettere sagt end gjort, da det kræver mod fra træneren at holde fast i udviklingsfokusset til træning og kamp. Man skal have en plan for udbyttet af den enkelte træning eller kamp og sørge for at fastholde fokusset, selvom kampen udvikler sig i negativ retning (resultatmæssigt). Man skal altid huske på, at spillere i et børnemiljø ikke spiller om VM i resultater, men derimod VM i evnen til at øve sig.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

1. Modet til at fastholde bolden mod et bedre hold?
2. Give alle spillere lige meget spilletid mod et bedre hold?
3. Give spillerne mulighed for at øve sig og holde fast på de udviklingsorienterede fokuspunkter på trods af manglende resultat?

HAK-Princip

Til kampe spilles efter HAK-princippet (alle spiller mindst halvdelen af kampen) Hvert barn skal igennem en sæson spille flere pladser og spille kampe hvor han/hun matches efter de behov og udfordringer, som den enkelte spiller har. Derfor vil der ofte roteres på A-B og C holdene.

Man kan spille efter HAK i en turnering, hvor tiden deles i flere kampe.

Pladsrotation

I børnemiljøet arbejder man med pladsrotation for at stimulere den enkelte spiller. Det kan være gavnligt for spillerens udvikling at have flere positioner. Spilleren får mulighed for at håndtere og afkode flere forskellige situationer og tvinges til at løse udfordringerne anderledes. Det giver tryk for en spiller at prøve en plads i en periode, f.eks. 3 kampe i træk før man får en ny plads.



Overordnet Spillermodel og Træningsmiljø FNUGGI til U12

Træningsmiljø:

Ledelsesstil:

Det er optimalt med en fælles ledelsesstil i klubben for at sikre den optimale læring og oplevelse for de enkelte medlemmer i aldersgruppen U0-U12. Man skal sikre glade børn, som er stimuleret og modtage aldersrelateret træning. En ledelsesstil er trænerens metode til at undervise børnene i fodbold. Det er i den forbindelse en afgørende forudsætning for optimal læring og trivsel, at den enkelte træner kender til de specifikke kendetegn for de enkelte aldersgrupper og klubbens holdning til den fælles ledelsesstil.

Et læringsrum hvor spillerne ofte er i flow.

Flow er en positiv og koncentreret tilstand hvor spillerne hele tiden skal udfordres, så niveauet passer til spillerens evner og udviklingstrin. Husk, at spillere kan være yngre modenhedsmæssigt og fysisk end deres alder på dåbsattesten siger! Træneren skal finde passende udfordringer til den enkelte, så alle føler sig stimuleret uden at være understimuleret (kedsomhed) eller overstimuleret (opgiver). Det er centralt i forhold til differentiering, da det kan sikre optimal læring for den enkelte (uanset niveau).

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

1. Differentier øvelsen så alle bliver udfordret på deres niveau.
2. Så lidt ventetid som muligt for spillerne.
3. Få stops i øvelserne.
4. Vær opmærksom på signaler fra spillerne, det er ofte nemt at se om børn keder sig eller er bange for udfordringen.



Et læringsrum med mulighed for at opnå og udforske "nærmeste udviklingszone"

Man skal støtte spillerne til hele tiden at flytte sig til den nærmeste udviklingszone, så spilleren for passende udfordringer. En spiller i flow skal hele tiden ligge mellem "kan selv" og "kan med hjælp".

Et eksempel kan være en spiller, som ubesværet og uden hjælp fra trænere kan lave en indersidepasning til en holdkammerat, men skal han spille bolden til medspiller i bevægelse har han det sværere. Træneren kan i denne situation lære spilleren at spille bolden foran sin medspiller, så holdkammeraten kan løbe ind i bolden. Dermed rykker vi spilleren mod næste udviklingszone. Spilleren har dog ikke mulighed for at slå et halvliggende vristspark, så vi skal ikke endnu arbejde med at spille over modstanderen.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

1. Differentiering af øvelsen så alle bliver udfordret på deres niveau.
2. Tilpasning af øvelsen baseret på hvad spillerne kan og ikke kan.
3. Hvordan kan vi gøre det lettere/sværere for spilleren?
4. Vær opmærksom på: Hvad er det næste gode skridt?

Den individuelle udvikling kommer før resultatet

Udviklingen af den enkelte spiller skal altid være trænerens første prioritet, da et børnemiljø skal udvikle den enkelte spiller. Det er historisk lettere sagt end gjort. Man skal dog altid huske på, at spillere i et børnemiljø ikke spiller om VM i resultater, men derimod VM i evnen til at øve sig.



Det giver mening for børnene at spille fodbold

En væsentlig forudsætning for udvikling er, at det giver mening/værdi i hverdagen for den enkelte. Børn træner for at blive bedre og de nyeste undersøgelser viser, at de kommer til fodbold, hvis fodbold byder på udfordringer og læring. En træner skal derfor kende sine spillere og deres motivation for at spille fodbold.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

1. Spørge ind til hvorfor spillernes motivation for at spiller fodbold.
2. Aktiviteter tiltrækker børnene (tilgang) men relationer fastholder børnene (understøtter fastholdelse).
3. Skabe et udviklende miljø, hvor børnene kan mærke, at de bliver bedre.

Åbne spørgsmål og konstruktiv feedback (specifik)

Det at stille spørgsmål giver spilleren mulighed for at tænke over, hvorfor man skal gøre bestemte ting, for at lykkes. Giv feedback på bestemte ting til spilleren. Nogle spillere er mere trygge ved at træneren hjælper dem gennem situationen. Og vær forberedt på, at lader du spilleren selv svare, så får du nogle gange svar, som du måske ikke havde overvejet. Spørgsmål kunne være:

1. Kan du forklare mig, hvad du mener?
2. Hvordan oplevede du det?
3. Eksempel på konstruktiv feedback kan være: "Rigtig flot løb du laver, men prøv at skyde med venstre næste gang, det ved jeg du kan".
4. Prøv at være specifik så spilleren får mest mulig ud af din feedback (situation eller personligt).



Alle børnene føler sig set, hørt og forstået.

For at spillerne skal være motiveret og forblive dette, er det vigtigt at de føler sig som en del af holdet. En træner kan med fordel værdsætte deres input og engagement. Børn kan mærke, om træneren lytter. Du skal derfor ikke spørge, hvis du ikke ønsker at lytte til deres svar.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

1. Sørge for at høre alle spillerne i din gruppe, men endnu vigtigere er det at de føler, at du forstår og hører dem. Nogle trænere udarbejder en liste med de enkelte spillere, så man sikrer sig, at man rammer alle spillerne.
2. Det er ikke alle spillere, som er komfortable med at sige noget i større grupper, hvorfor nogle spillere skal tages på tomandshånd og løbende øve dem i at snakke foran resten af holdet.

Træneren arbejder efter aldersrelateret metodik og tilgang

At arbejde aldersrelateret er enormt vigtigt i forhold til den nærmeste udviklingszone og flow. Spillerne er på forskellige udviklingsniveauer, hvorfor det er svært at sige, hvornår en spiller skal arbejde med de enkelte emner.

Her spiller **Relativ Alders Effekt** ind. I forhold til den enkeltes udvikling, så kan der være stor forskel på at være født først på året og sidst på året.

Undersøgelser har vist, at der kan være op til 5 års "intellektuel" og "fysiologisk" forskel på to spillere født i samme år. Dette betyder rigtig meget, når man træner spillerne for deres opfattelse af det, som træneren siger og vil have dem til at udføre.

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

1. Det er oftest bedst at starte nemt ud og så gradvist gøre øvelserne og kravene sværere.
2. "Ens gamle øvelser" fra ens egen tid som spiller er ikke nødvendigvis de bedste øvelser for den konkrete aldersgruppe.
3. Man skal huske at gøre tingene simpelt for spillerne ("Keep it simple!") – SPIL – SPIL – SPIL!!!!



Træningen er effektiv i forhold til træning, stops og pauser

En træner har kun spillerne til rådighed få timer om ugen, hvorfor det er vigtigt, at træningen er effektiv og spillerne er i gang så meget som muligt. Det er vigtigt at strukturere og planlægge træningen bedst muligt og få sine medtrænere involveret i træningen, så man kan udbytte træningstiden bedst muligt. Man skal være i aktivitet i 75% af træningstiden. Så snak ikke – SPIL!

En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

En strukturering af træningen, så spillerne ikke står i kø eller venter for længe mellem øvelserne.

Man kan med fordel foretage en rutine. F.eks. komme 5 min. før træningen starter og have en fast rutine for opvarmning, så kan spillerne selv gå i gang, mens man stiller op til træningen.

Differentiering og selektion

På hver årgang trænes sammen. Dvs., at årgangen møder på samme tid og samme sted.

Der laves øvelser, som alle spillere skal gennemgå. Ikke alle grupper behøves at nå alle øvelser.

Der kan differentieres efter mange parametre. Ikke kun evner, men også højde, hurtighed etc.

Når man snakker om differentiering og selektion bør man tage hensyn til Relativ Alders Effekt. Her snakker vi om det begreb, hvor vi ved, at spillere født sidst på året kan være senere udviklet end spillere først på året. Derfor er det vigtigt at tage hensyn til dette. Nedenstående er nogle pointers angående dette til brug for planlægningen af træningen.

RAE anbefalinger:

Overordnet:

1. Inddel årgang i grupper efter fødselsdato
2. Klubben har en tiltrækningspolitik for spillere født i sidste halvår
3. Klubberne fylder ikke årgange op med spillere født i første halvår
4. Over 80 spillere pr årgang inddeles spillerne i de fire kvartaler
5. Mellem 40-80 spillere pr årgang inddeles spillerne i halvårs hold
6. Under 40 spillere laves fælles gruppe med opdeling i træningerne
7. Klar kommunikation fra sportslig leder til medlemmer og familie
8. Denne fordeling forsætter til og med U9



Træningsafvikling:

1. Inddel antal grupper, så der er mellem 8-10 spillere i hver gruppe. (Se model)
2. Formelle "mig og min bold" øvelser kan trænes uafhængig af fysisk størrelse og niveau
3. Ved funktionelle øvelser deles spillere skiftevis hver anden uge efter størrelse og efter niveau.
4. Fx deles en 2. Halvårsgruppe med 20 spillere i to mindre grupper med 10 spillere.
5. Inddelingen af spillerne bliver udført af den sportslige leder hvert halve år. Der skal dog være en flydende niveaudeling, så spillerne ikke bliver låst i en gruppe
6. På U10-U12 anbefales at klubberne ser på spillernes individuelle fysisk udvikling.
7. Der kan jævnligt laves træningsgrupper på tværs af årgange, der inddeler spillerne efter fysisk modenhed

Kampe:

1. Klubbens hold deltager i stævner hvor holdene er inddelt i halvår
2. Ved årgangsstævne anbefales, at minimum 40 % af spillerne på holdet er født i 2. Halvår. Fx at 3 ud af 7 spillere til en 5-mandskamp er født i 2. Halvår
3. Den sportslige leder har ansvaret for en fordeling af spillere, så de tidlig fysisk udviklet spillere ikke samles på et hold.
4. Der anbefales at klubberne roterer på pladserne, så den lille spiller også får lov at spille centralt på banen.
5. På U10-U12 anbefales det, at spillere med tidlig eller sen fysisk modenhed spiller en årgang op eller ned jævnligt.

Familierne:

1. Tydelig kommunikation om "tab" af 2. Halvårs spillere pga. strukturelle fejl.
2. Kommunikation om det gavnlige ved at spille på andre årgang, hvis spilleren er tidlig eller sent fysisk udviklet.



Aldersrelateret træning :

Planlægning er fundamentet for at kunne lave sjov og stimulerende aldersrelateret fodboldtræning.

I FCK's træningsmodel er der delt i fire: Koordination-og bevægelsestræning, basis teknik, spilforståelse, samt spil på små områder. Disse elementer kan ses på på Sundbys træningsplatform Better-coaching, hvor forældre og trænere kan planlægge deres træning.

Årsplan:

En årsplan er et godt arbejdsredskab til at skabe overblik over alle sæsonens aktiviteter, så det bliver nemmere at planlægge sæsonen.

Årsplanen skal selvfølgelig løbe over hele sæsonen, men det er en god ide at inddele planen i kortere perioder. Det er nemmere at overskue og planlægge træning i kortere perioder end at planlægge for hele sæsonen på en gang. I Sundbys træningsplatform findes modeller for årsplaner, men dette er overordnet Børneudviklingstrænerne der er ansvarlige for dette.

Træningstemaer:

Man kan arbejde med både tekniske og taktiske træningstemaer. Men jo yngre spillerne er, jo mere leg og bevægelse indtænkes. Jo ældre spillerne er, jo mere taktisk træning. Husk at træne med bold Det er vigtigt, at træningstemaerne gentages ofte, så der ikke går for lang tid, inden der bliver arbejdet med det enkelte tema.



Træningen:

Alle øvelser er med bold, og ingen løb rundt om fodboldbanen uden bold. Som træner skal man altid tænke bold ind i sine øvelser, det synes spillerne er sjovest. Det er samtidig også mest udviklende, da den enkelte spiller får flere boldberøringer og aktioner med bold i løbet af en træning.

Minimum af kø til øvelser. Hvis spillerne står i kø og venter for længe, vil der ofte opstå uro, fordi spillerne begynder at kede sig. Der skal være et højt aktivitetsniveau med få korte pauser, så spillerne vænner sig til at træne med høj intensitet. **UNDGÅ AT SNAKKE MERE END 1 MINUT UNDER ET STOP!** Trænerens attitude er afgørende for en god træning, samt for at bevare en god kemi mellem spillere, trænere og forældre. Som træner skal man være rollemodel for en god sportslig og menneskelig attitude. Hvis trænerens attitude er negativ eller direkte aggressiv, bliver spillernes og forældrenes opførsel derefter.

Alle spillere mødes på deres niveau. Lad træningsgrupper være delt efter motivation, højde, hurtighed etc., så det ikke kun er færdigheder, der deles efter.

Lad spiller selv prøve. Stil spørgsmål til den enkelte. "Hvorfor lykkedes det? Hvorfor lykkedes det ikke?" Stop ikke spillet for de andre.

Sammenligninger, konkurrence og straf er ikke ønskværdige metoder. Det er vigtigt, at der fokuseres på spillernes indsats fremfor deres præstationer.

Spillerne skal lære, at deres indsats er noget, de altid selv kan styre, mens deres præstationer ofte er afhængige af mange andre faktorer, såsom medspillernes og modspillernes præstationer. Det betyder ikke, at spillerne ikke må forsøge at vinde, men vi vil hellere have, at trænerne arbejder med tekniske og taktiske temaer, fremfor at fokusere på resultater. Spillernes udvikling kommer altid før resultater, også til træning.

Der arbejdes med læringsmål. Forskning viser, at arbejdet med tydelige mål, feedback og evaluering har stor betydning for børns læring. Så sig f.eks. til spillerne: "I dag skal vi lære at spille sammen". Og efter træning, så spørg, om spillerne syntes, at det lykkedes.



FNUGGI Træning og Indslusning

Børnene:

De er kendetegnet ved at elske at spille. De kommer for at spille fodbold, men vi skal huske at lære dem bevægelse (hoppe, kravle, krybe, rulle etc.) også. De efterligner gerne de voksne. Dette skal vi udnytte. De kan holde dampen højt oppe – men kun i kortere perioder. Og kan kun holde koncentration om den samme aktivitet i en kort periode. Og de lader sig let distrahere. De fokuserer på sig selv. Og har svært ved at se sammenhænge i spillet. De kan til gengæld godt lide at være sammen med andre og lave den samme øvelse som deres venner. De har svært ved at forstå fodboldfaglige kommentarer. Derfor skal læring komme via øvelsen eller spillet. De kan kun udføre grovmotoriske bevægelser. Og der kan være forskel i deres modenhed i forhold til deres alder. Det vil sige, at af 2 6-årige kan den ene være 4 år i krop og tanke, mens den anden kan være 8 år.

Forældrene:

De er der for deres børn. De vil gerne hjælpe til. De har tre opgaver:

1. De skal være med til at lave "mig, en bold og mit barn" øvelser
2. De skal hjælpe med at være trolde, hekse, fangere, jægere, cowboys etc. i tidsrummet, hvor vi laver øvelser sammen alle sammen.
3. De skal være bander, når børnene spiller 2v2.

Træningsmetoder:

"Træningen" er opbygget med flg. sekvenser:

- 0 – 5: Velkommen og opdeling i grupper. Gerne med kammerater.
- 6-15: Mig, min bold og min voksen
- 16-20: Drikkepause
- 21-30: Mig og min bold og alle de andre
- 31-35: Drikkepause
- 36-50: Vi spiller 2v2. Her er det vigtigt at tænke på alder. Kan de klare 2v2? Og skal nogle spille 3v3?
- 51-55: Ses næste gang
- Opstilling 5 baner med mål i midten til 2v2 kampe:



Afvikling af træning :

Ide:

At skabe et miljø, hvor forældre leger og spiller med deres børn (fra 0 – 6 år) i ca. 50 minutter 1 gang om ugen. Forældrene skal deltage og må ikke tale i mobil, ryge, drikke kaffe etc. Men skal være med i øvelser og lege. Klubben skal stille en faglig person til rådighed. Der kan suppleres med Spillere til hjælp med at vise tingene og stille baner op. Nogle gange er det fint med helt unge. De 12 – 14 årige kan sagtens hjælpe. Men skal selvfølgelig have voksenhjælp. Den faglige person skal styre alle fra centralt hold og man kan afvikle med f.eks. 5 grupper á 8 på en 5 mandsbane.

Praktik:

”Træningen” er opbygget med flg. sekvenser:

- 0 – 5: Velkommen og opdeling i grupper. Gerne med kammerater.
- 6-15: Mig, min bold og min voksen
- 16-20: Drikkepause
- 21-30: Mig og min bold og alle de andre
- 31-35: Drikkepause
- 36-50: Vi spiller 2v2. Her er det vigtigt at tænke på alder. Kan de klare 2v2? Og skal nogle spille 3v3?



Træningsprogram:

1. Mig og min voksen
2. Kaste til hinanden
3. Kaste bolde i jorden til hinanden
4. Basketballkurv
5. Skyde til hinanden
6. Kongens efterfølger barn voksen
7. Skyde mellem ben og kravle efter
8. Scor på så mange voksne som muligt (spredte ben)
9. Drej og giv bolden til hinanden
10. Der spilles 1 v 1 på kegler (voksen forvarer kegle og bytte)
11. Scor på så mange kegler som muligt
12. Drible rundt om alle kegler og kom tilbage til voksen
13. Voksne prøver at fange børnene – de har helle på kegler
14. Stå i rundkreds – drible ind til kegle og byt med voksen
15. Spark til hinanden
16. Kast til hinanden
17. Gummibolde, slanger og karusseller. (Når man er gummibold, hopper man, karrusel drejer rundt på numsen, slangen kryber på jorden. Der kan skiftes hurtigere og hurtigere.
18. Hold bolden mellem forældre og børn i hænderne. Stå på et ben og hold balancen.
19. Spil bolden mellem ben på forældre. Kryb under og stop den med: hænder, fødder, knæ, albue etc.
20. Ram din forældre med bolden. Kun under knæene og bytte.
21. Drible frem fra baglinje. Forældre vender sig. Og så skal man stå stille
22. Ram keglen. Hvem rammer keglen flest gange? Hvor langt væk fra kan du ramme keglen?
23. Par fodbold (hold i hånd). Mange kegler ligger på banen. Hvor mange kegler kan parret nå på 1 min?
24. Par frugtsalat (hold i hånd). Hvert par får et frugtnavn. Når navnet bliver råbt, skal man rundt om kegle for enden af banen (1 kegle i hver ende). Andre par dribler bare rundt.
25. Stå på et ben og kaste til hinanden, slå bolden i jorden til hinanden.
26. Hinke og skubbe bolden til voksen/barn
27. Voksen (barn) bestemmer hvordan bolden stoppes – knæ/hoved/numse etc.
28. Voksen (barn) dribler bolden til et sted og løber tilbage. Så hentes bolden af den, der venter
29. Kegler stilles op af den voksne. Nu dribler man rundt med en efterfølger, som bestemmer hvordan man kommer rundt om keglen (højre/venstre/baglæns etc.)
30. Ram linjer. Hvor mange spark skal man bruge fra et sted på banen til en linje.
31. Vælte en kegle. Hvem kan vælte flest på tid

Øvelser (med voksne):



Træningsprogram(spil):

1. Drible gennem kegler og skyd (forældre henter bolde i målene)
2. Scor mange mål ved at drible forbi voksne og score (forældre henter bolde i målene)
3. Boldtrod
4. Scor så mange mål som muligt på 2 min. (forældre henter bolde ud af målene)
5. Kast bold frem og løb og scor (forældre henter bolde ud af målene)
6. Lav en fin finte og scor (forældre henter bolde ud af målene)
7. Ram keglen inde i målet (forældre henter bolde ud af målene)
8. Skyd bolden mellem 2 kegler og scor (forældre henter bolde ud af målene)
9. Forældre er uhyrer, der vil tage bolden fra børnene – point til børn ved mål (forældre henter bolde ud af målene)
10. Forældre holder hinanden i begge hænder. Man kan fange børn i ”gryden”. Og de skal drible væk.
11. Der er helle i hver ende. Man skal forbi de voksne inde på banen og ned til den anden ende.
12. Spil gennem to kegler og skyd så på mål
13. Drible gennem 3 kegler og kig efter forældre, der løfter gul eller rød kegle. Derefter drible til kegle (rød el gul), der ligger på jorden
14. Drible inde i fælles firkant på midten og derefter vælge gult eller rødt mål (kegle på toppen). Forældre viser barn kegle farve.
15. Gruppen deles i to. Forældre står rundt om banen. Det gælder om at skyde flest bolde ned på den anden banehalvdel. Forældre sikrer, at boldene ikke ryger væk.
16. Firkant stilles op. 5 x 5 m. Alle spillere med bold der. Forældre står 10 m væk rundt om. Der dribles og gives signal og så skynder man sig ud og lave tunnel på voksen og tilbage og drible.
17. Samme firkant. Ved signal nu, skynder man sig ned og skyde på mål.
18. Samme firkant. Ved signal skal man drible uden om sin voksen og skyde på mål.
19. De voksne fanger børn. Når man er fanget, skal man sidde på bolden. Man kan befris af et andet barn, der rører en. Bytte
20. Børnene står inde i en firkant og skyder bolde ud forbi troidene. Stoppes de, sendes de tilbage og ellers må troiden hente bolden og aflevere den
21. Børn mod alle voksne. Der er mål på kegler. Man skal drible forbi troidene og score på en kegle. Så byttes og vi tæller, hvem der har scoret flest.
22. Børnene mod de voksne. 8 børn har 2 bolde. De voksne skal tage dem fra dem. Hvor mange gange kan de fange dem?
23. Der laves en firkant af kegler. Børnene skal forbi vogterne og ind i borgen. Bytte
24. Hund efter kødben Der laves en ”grav” af kegler. Man skal skyde bolden (kødbenet) over graven til sin makker (hund). Forældre er Dobbermann, der prøver at fange boldene.
25. Alle børn har en bold. Der er to områder lavet med kegler i hver ende. Børnene dribler og lige pludselig kommer tigrerne og vil have boldene. Så skal men ned til helleområdet.
26. Keglerne stilles op rundt omkring. Når et barn rammer keglen (guld), må man tage det ned til sin ”borg”. Så kommer røverne(voksne) igen og stjæler det og stiller det ud igen.

Spil (forældre er bander)



Game plan/Kampafvikling :

Med de mindste vil udgangspunktet altid være 2v2. Der vil ikke være andre kampe end de kampe, som man kan nå at afvikle til sit ugentlige træningspas. For de ældre spillere, som skal til at danne en "årgang" efter sommerferien kan man tænke i at spille 3v3 i foråret inden oprykning til ny årgang. Lav evt. et stævne, hvor holdene kalder forskellige navne og spiller mod hinanden.

Vigtigste tips :

Man skal huske at børnene ikke kun skal spille fodbold, men gennemgå en motorisk og kognitiv udvikling. Det drejer sig mere om bevægelse og leg end egentlig fodbold. Børnene skal vænne sig til at komme til træning og forstå de "regler" som gælder til fodbold. Gentagelser er godt og samme program fra gang til gang vil være den faste ramme at arbejde i.



Træning U6-U7

Børn i 5-6 års alderen kan have meget **forskellige erfaringer med fodbold**. Nogle børn har spillet fodbold i en klub eller andre steder i flere år, mens andre børn aldrig har spillet fodbold. Der vil altså være nogle børn, som man allerede kan betegne som øvede spillere, mens andre er nybegyndere. Som træner er det derfor vigtigt, at man kender den enkelte spillers erfaringer med fodbold, så man kan sørge for at tilpasse øvelserne, så alle spillere får en tilpas udfordrende og stimulerende træning.

5-6 årige **tænker ikke så hurtigt**, da processeringen i deres hjerner fungerer langsommere end ældre børn. Det betyder, at det, børnene hører og ser, omsætter de ikke særlig hurtigt i hjernen. Derfor er det vigtigt, at al information er så simpel som muligt. Børn i denne alder skal have **få og korte beskeder**, og som træner er det en god ide at visualisere for dem, hvad man gerne vil have dem til at gøre. Børn lærer gennem efterligninger. Lad dem spille meget. Børn elsker at spille fodbold. Brug stadigvæk mange lege, for børn lærer også gennem leg.

Brug gerne de samme øvelser, for børn elsker genkendelighed.

Børn i denne alder har svært ved at **koncentrere sig** i længere tid, og de har også meget lidt **fornemmelse for tid**. Så sig, at man skal lave 10 mål, så stopper vi. Det giver dem en mulighed for at se slutningen.

Arbejd med få spillere i mindre grupper. Lad forældretrænere styre 6-8 spillere på en øvelse og roter så spillerne, så man prøver nye øvelser efter ca. 5 – 8 minutter.

Overordnet skal Børneudviklingstræneren udarbejde træning i samarbejde med de enkelte forældre.



Træningsmetoder :

Den enkelte årgang træner altid samme tid og sted med hele årgangen, så dette gælder også for U6 og U7. Vi synes, at en god normering er 6-8 spillere pr. træner, men det vigtigste er dog, at der altid er trænere nok, så en gruppe på ca. 25 spillere kan deles i flere mindre grupper, og der kan laves flere øvelser samtidig.

Der arbejdes ud fra følgende principper:

Mig og min bold. Først og fremmest handler det om, at der som udgangspunkt skal være bold med i alle øvelser. Det handler også om, at spillerne skal blive trygge ved bolden, udvikle en forståelse for boldens måder at bevæge sig på, samt lære at håndtere bolden og dens forskellige bevægelser. Boldens bevægelser kan eksempelvis være en hoppende bold eller en bold med skru.

Find øvelsen i legen. På dette alderstrin er der en legende tilgang til træning og kampe, og der laves mange fangelege, boldlege eller andre former for lege. Trænerne skal derfor være i stand til at finde øvelsen i den legende tilgang, og dermed indirekte arbejde med spillernes læring. Legen er en stor del af spillernes indlæring.

I denne aldersgruppe handler det stadig om masser af bevægelse og koordination, så lege uden bold kan sagtens forekomme.



Afvikling af træning:

For at hver træning skal afvikles så effektivt som muligt, er det vigtigt, at der er tydelige retningslinjer for træningens opbygning og forløb. Her følger retningslinjerne for afvikling af U6 og U7 træning.

Træningens start

Når banen er ledig, stilles op til den første fælles øvelse. Imens den afvikles, stiller øvrige trænere op til de næste øvelser. Det er vigtigt, at man kommer hurtigt i gang med træningen, så spillerne ikke skal vente på, at trænerne stiller alle øvelserne op. Hvis der går for lang tid, inden træningen starter, vil den effektive træningstid blive mindre pr. træning. Ligeledes vil spillerne blive mere urolige, og det vil gøre starten på træning vanskeligere for trænerne. Derfor er det vigtigt, at der er trænere nok, så man både kan afvikle en øvelse og stille øvelser op samtidig.

Skift mellem øvelser

Der er afsat 1-2 minutter pr. skift mellem øvelserne og maks. 3 minutter til at opstille baner til kamp til sidst i træningen. Skift mellem øvelserne skal være så korte som muligt, så spillerne ikke bliver urolige og mister koncentrationen, hvilket vil gøre det sværere for trænerne at komme hurtigt i gang med den næste øvelse. Det er også vigtigt, at spillerne er klar over, hvad de må bruge pauserne til, så trænerne ikke skal bruge uhensigtsmæssig lang tid på eksempelvis at samle bolde eller få samlet spillerne igen. Hvis pauserne mellem øvelserne tager for lang tid, vil den effektive træningstid også være mindre pr. træning, og det vil set over en hel sæson blive til mange timers træning, spillerne går glip af.

Træningens forløb

1. Der laves en fælles opvarmningsøvelse, normalt en leg eller motorik øvelse i maksimalt 10 minutter.
2. Der laves fire stationer a 8 minutters varighed med øvelser eller spil inklusive skift mellem øvelserne, samlet er det 36 minutter.
3. Der spilles små 3v3 kampe i 10 minutter (eller man kan lave 5 øvelser a 8 minutter og så lade kamp være en af øvelserne)
4. Til sidst bruges ca. 5 minutter på fælles oprydning og afrunding af træning.

Træningsprogram

Overordnet skal Børneudviklingstræneren udarbejde træning i samarbejde med de enkelte forældre. Øvelser findes i Sundbys træningsplatform Better-Coaching.



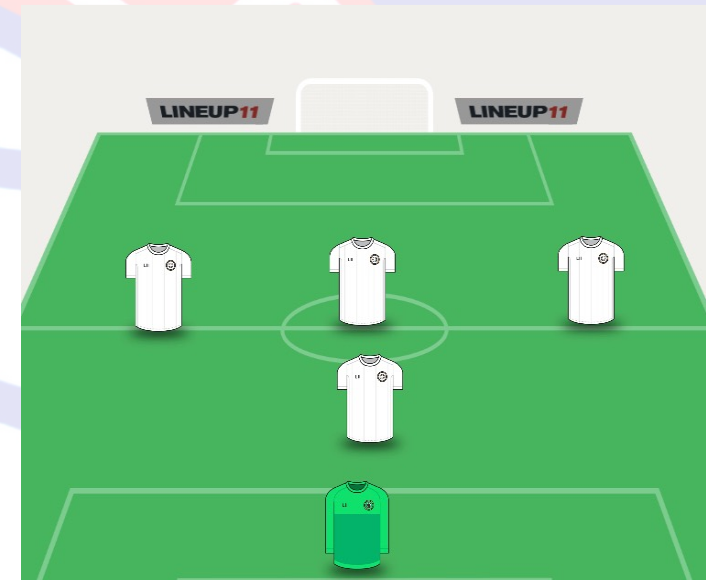
Game plan/Kampafvikling:

Hovedsætninger!

- Altid orientere dig fremad først.
- Altid først kigge mod modstandernes mål.
 - Når du har bolden.
 - Når dit hold har bolden.
- Spille fremad (med succes) er 1. prioritet.
- Altid løbe fremad (når det er muligt).
- Altid forsøge at blive retvendt.

Vigtigste tips

- Trænerne skal have kendskab og forståelse for 5-6 årige børn.
- 5-6 årige børn kan have meget forskellige erfaringer med fodbold.
- 5-6 årige børn tænker ikke så hurtigt, da processeringen i deres hjerner fungerer langsommere.
- Trænerne skal ikke tale for meget under øvelserne, spillerne skal have få og korte beskeder.
- 5-6 årige børn har svært ved at koncentrere sig i længere tid og har meget lidt fornemmelse for tid.
- Genkendelighed er vigtigt for 5-6 årige børn, så der bør benyttes en konservativ ramme for træning.
- Trænerne skal være bevidste om formelt og socialt læringsrum, og forskellen på disse.
- Spillernes dybdesyn er ikke så udviklet i denne alder, så spiløvelser må ikke være for store.
- Der skal være bold med i alle øvelser.
- Træning skal være sjov og stimulerende for alle spillere, uanset niveau/erfaringer.
- Der skal være et højt aktivitetsniveau i alle øvelser.
- Trænerne skal arbejde med at finde øvelsen i legen.
- Der er intet overordnet træningstema for denne aldersgruppe.
- Pauserne mellem øvelserne bør være så korte som muligt.
- Træningstiden skal maksimalt være 60 - 75 minutter inklusive skift mellem øvelser, oprydning og afrunding.



Træning U8-U9

Børn i denne alder kan have meget **forskellige erfaringer med fodbold**. Nogle børn er øvede spillere, mens andre er nybegyndere. Som træner er det derfor vigtigt, at man laver øvelser, der passer til alle niveauer og man kan differentiere sin træning.

7-8 årige har normalt en **forbedret og mere funktionel grovmotorik**. Med grovmotorik menes de motoriske processer, der foregår i de store muskler i kroppen. Man skal derfor arbejde med hoppe, springe, kaste, rulle, klatre, kravle, gå og løbe.

Koncentrationsevnen hos 7-8 årige kan også øges, hvis den stimuleres i denne periode. Så lad spillerne tænke over, hvorfor de laver øvelserne. Hvad er formålet med f.eks. at skyde på mål? Jo, vi skal blive bedre til at ramme med vristen.

7-8 åriges **fantasi og kreativitet kan udvikle sig** i denne periode, hvis den stimuleres. Prøv derfor at lade spillerne selv lave øvelser sammen, for at stimulere spillernes fantasi.

7-8 årige begynder at **sammenligne sig mere med hinanden** og det er vigtigt, at man som træner er opmærksom på, at spillerne ikke bruger det til at drille / mobbe hinanden.

Omkring 7-8 års alderen begynder børnenes **leg at skifte karakter**. Rollelege begynder at blive skiftet ud med regellege. Som træner skal man være opmærksom på, at spillere i denne aldersgruppe begynder at gå meget op i regler og overholdelsen af disse, og det gælder selvfølgelig også til træning og i kampe.

7-8 åriges **opfattelse af venskaber begynder at ændre karakter**. Tidligere var det legen, man lavede sammen og havde til fælles, og legen var det centrale for et venskab. Nu begynder det at være selve relationen til en ven, der er vigtig. Så lad bedste venner varme op sammen og selv nogle gange efter andre principper end evner. Det kunne være højde, hurtighed, farven på trøjen eller venskaber.

7-8 årige kan modtage mere komplekse informationer end tidligere, **men den information, man som træner giver spillerne, bør være simpel, kort og tydelig**. Vis dem, hvad du gerne vil have dem til. Ingen stop over et minut!

Genkendelighed er fortsat vigtigt for børn i denne alder, men de kan godt begynde at forstå, at en øvelse udvikler sig og bliver gjort anderledes. Brug dette, når du f.eks. justerer på størrelsen på en bane eller du vil komme med en ny regel i spillet.



Træningsmetoder

Træningen kan afvikles på en ½ eller 1/1 11-mands bane, hvor spillerne deles i flere grupper med trænere tilknyttet hver gruppe. Den enkelte gruppe er altså ca. 10 - 12 spillere og har omkring en 1/8 bane at træne på. Grupperne er ikke fastlåste men derimod fleksible, så de kan ændres, hvis det vurderes som det mest hensigtsmæssige for den enkelte spillers trivsel og udvikling.

Der arbejdes ud fra følgende principper på U8 og U9.

- **Mig og min bold.** Først og fremmest handler det om, at der som udgangspunkt skal være bold med i alle øvelser. Det handler også om, at spillerne skal blive trygge ved bolden, udvikle en forståelse for boldens måder at bevæge sig på, samt lære at håndtere bolden og dens forskellige bevægelser. Boldens bevægelser kan eksempelvis være en hoppende bold eller en bold med skru.
- **Find øvelsen i legen.** På dette alderstrin er der en legende tilgang til træning og kampe, og der laves mange fangelege, boldlege eller andre former for lege. Trænerne skal derfor være i stand til at finde øvelsen i den legende tilgang, og dermed indirekte arbejde med spillernes læring. Legen er en stor del af spillernes indlæring.
- I denne aldersgruppe handler det stadig om masser af bevægelse og koordination, så lege uden bold kan sagtens forekomme.
- **Overordnet træningstema og fokuspunkter.** I denne aldersgruppe begynder man at arbejde med et overordnet træningstema i hver træning, og der er nu også flere fokuspunkter at vælge imellem til hver øvelse i træningsprogrammerne. Men vælg et fokus punkt. Det kan se således ud:
- Temaet er "spil sammen". Vi kigger på aflevering. Det kan være med indersiden. Et indersidespark kan have flere fokus punkter. F.eks. spænd i fodledet. Ram bolden lige på. Støttefod peger i den retning bolden skal etc. VÆLG 1 FOKUSPUNKT: Husk, at der kommer mange træninger gennem ens fodbold liv, hvor man kan vælge andre fokus punkter.
- **Individuel og parvis spilforståelse.** I denne aldersgruppe arbejdes der gradvist mere med taktiske elementer, såsom 1v1, 2v1 og 2v2 situationer
- **Modstanden øges.** Træn gennem spil. Øvelserne kommer altså til at minde mere om realistiske kampsituationer, hvor spillerne hurtigt skal opfatte, vurdere og beslutte, hvad de skal gøre i den pågældende situation. Trænerne skal dog være opmærksomme på, at spillerne skal være klar til det, før presset og modstanden øges, for ellers vil det være for svært for dem at lykkes med deres offensive aktioner.



Afvikling af træning

For at hver træning skal afvikles så effektivt som muligt, er det vigtigt, at der er tydelige retningslinjer for træningens opbygning og forløb. Her følger retningslinjerne for afvikling af U8 og U9 træning.

Træningens start

Når banen er ledig, stilles op til den første fælles øvelse. Imens den afvikles, stiller øvrige trænere op til de næste øvelser. Det er vigtigt, at man kommer hurtigt i gang med træningen, så spillerne ikke skal vente på, at trænerne stiller alle øvelserne op. Hvis der går for lang tid, inden træningen starter, vil den effektive træningstid blive mindre pr. træning. Ligeledes vil spillerne blive mere urolige, og det vil gøre starten på træning vanskeligere for trænerne. Derfor er det vigtigt, at der er trænere nok, så man både kan afvikle en øvelse og stille øvelser op samtidig.

Skift mellem øvelser

Der er afsat 1-2 minutter pr. skift mellem øvelserne og maks. 3 minutter til at opstille baner til kamp til sidst i træningen. Skift mellem øvelserne skal være så korte som muligt, så spillerne ikke bliver urolige og mister koncentrationen, hvilket vil gøre det sværere for trænerne at komme hurtigt i gang med den næste øvelse. Det er også vigtigt, at spillerne er klar over, hvad de må bruge pauserne til, så trænerne ikke skal bruge uhensigtsmæssig lang tid på eksempelvis at samle bolde eller få samlet spillerne igen. Hvis pauserne mellem øvelserne tager for lang tid, vil den effektive træningstid også være mindre pr. træning, og det vil set over en hel sæson blive til mange timers træning, spillerne går glip af.

Træningens forløb

1. Der laves en fælles opvarmningsøvelse, normalt en leg eller motorik øvelse i maksimalt 10 minutter.
2. Der laves fire stationer a 10 minutters varighed med øvelser eller spil inklusive skift mellem øvelserne, samlet er det 40 minutter.
3. Der spilles små 3v3 kampe i 15 minutter (eller man kan lave 5 øvelser a 10 minutter og så lade kamp være en af øvelserne)
4. Til sidst bruges ca. 5 minutter på fælles oprydning og afrunding af træning.

Overordnet skal Børneudviklingstræneren udarbejde træning i samarbejde med de enkelte forældre.



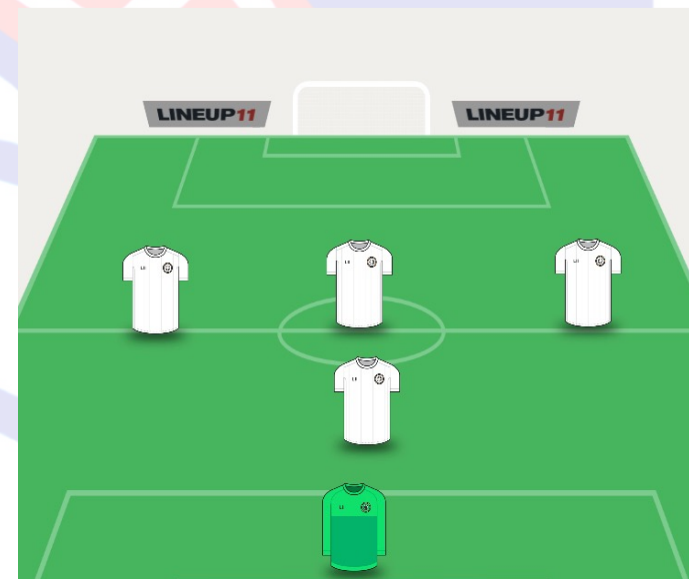
Game plan/Kampafvikling:

Hovedsætninger!

- Altid orientere dig fremad først.
- Altid først kigge mod modstandernes mål.
 - Når du har bolden.
 - Når dit hold har bolden.
- Spille fremad (med succes) er 1. prioritet.
- Altid løbe fremad (når det er muligt).
- Altid forsøge at blive retvendt.
- Opstil evt. mål for kampen. F.eks.:
 1. Hvor mange gange får vi den fra de andre?
 2. Hvor mange gange har du driblet en modstander?
 3. Hvor mange gange skød du på mål?

Vigtigste tips

- Trænerne skal have kendskab og forståelse for 7-8 årige børn.
- Hvis børn i denne alder bliver stimuleret, vil de udvikle deres grovmotorik, hukommelse, koncentrationsevne, rumfornemmelse og kreativitet.
- Børn i denne alder får en mere nuanceret selvopfattelse, sammenligner sig mere med andre jævnaldrende, og deres venskaber bygger nu på tillid, fælles interesser og indbyrdes forståelse.
- Børnenes nysgerrighed øges i denne periode, og de udvikler en øget forståelse for, hvad der er rigtigt og forkert. Ligeledes ændrer deres lege karakter fra rollelege til regellege.
- Trænerne skal være bevidste om formelt og socialt læringsrum, og forskellen på disse.
- Træning skal være sjov og stimulerende for alle spillere, uanset niveau/erfaringer.
- Trænerne skal arbejde med at finde legen i øvelsen.
- Der er et overordnet træningstema i hver træning.
- Genkendelighed er vigtigt for spillerne, men rammen for træning kan nu ændres, hvis spillerne er klar til det.
- Trænerne skal ikke tale for meget under øvelserne, spillerne skal have korte og simple beskeder.
- Der skal være bold med i alle øvelser.
- Der skal være et højt aktivitetsniveau i alle øvelser.
- Træningstiden skal maksimalt være 75 minutter inklusive skift mellem øvelser, oprydning og afrunding.
- Pauser mellem øvelser bør være så korte som muligt. Ingen stop over et minut!



Træning U10-U11

9-10 årige har en forbedret og **mere funktionel grovmotorik** end tidligere. Deres **krop og styrke vokser** i denne periode. De grovmotoriske evner, såsom at hoppe, løbe og kaste, er veludviklede især hos drenge, og de finmotoriske evner, såsom at skrive og tegne, er især pigerne blevet gode til. Børns motoriske evner har stor betydning for, hvordan de kan koordinere kroppens positioner, og hvor gode de er til at bevæge sig i samspillet mellem omgivelserne og andre personer. Det er derfor vigtigt, at man som træner arbejder med at udvikle og forbedre spillernes motoriske evner. Man skal huske på Relativ Alders Effekt, som jo siger, at børn sagtens kan have samme fødselsår, men have op til 5 års forskel i kroppens alder. Altså to tiårige kan have forskellig alder i kroppen. En krop kan være udviklet som en på 13 og en anden krop som en på 8. Det betyder, at man skal være dygtig til at differentiere, når man træner. Og det er ikke sikkert, at den krop, der er 13 år indeni som 10 årig bliver den dygtigste spiller som ældre!

Hukommelsen øges yderligere for børn i 9-10 års alderen. Det betyder, at de har **en større hukommelseskapacitet** end tidligere, og de bliver dermed i stand til at huske mere. Som træner skal man derfor sørge for, at spillerne får mange gentagelser af de træningstemaer,

Koncentrationsevnen hos 9-10 årige **forbedres yderligere**, og de er nu bedre til at **koncentrere sig i længere tid**, hvilket betyder, at man som træner kan køre øvelserne i længere tid. Husk, at de spillere, som ikke er så gamle i kroppen, vil have sværere ved at koncentrere sig.

9-10 åriges **fantasi og kreativitet kan videreudvikles** i denne periode, hvis den fortsat stimuleres. Som træner er det vigtigt, at man giver spillerne lov til at være fantasifulde og kreative både på og uden for banen ved at skabe et åbent og anerkendende rum, hvor spillerne tør prøve sig frem og prøve forskellige ting af uden at være nervøse for at blive irettesat eller skældt ud. Derfor skal man som træner være opmærksom på at støtte og hjælpe den enkelte spiller, så spilleren kan lære de færdigheder, som befinder sig i netop hans eller hendes udviklingszone. Man kan forsøge lave "hjemmeopgaver", som spillerne i mindre grupper kan løse. F.eks.: Lav en skud øvelse. Lave en øvelse, hvor I bliver bedre til at ramme hinanden osv.

Se videre på næste side



Selvopfattelsen hos børn i 9-10 års alderen **er mere nuanceret** end tidligere. Man skal derfor være opmærksom på, at spillerne ikke driller hinanden og man skal være opmærksom på, at mange børn ikke helt viser deres følelser. Så prøv at snakke med dem og hold kontakt til forældre, så alle trives i gruppen.

9-10 åriges **lege består nu primært af regellege**, hvor det styrende element er de specielle regler, som børnene ofte selv har skabt. Regler er centrale for børnenes lege, og det kan nærmest være en dødssynd at bryde dem. 9-10 årige bruger ofte efterligninger i deres lege, hvor det gælder om at efterligne bestemte personer eller situationer. Lege er **i høj grad rettet mod jævnaldrende**, hvor der hele tiden er mulighed for at sammenligne og vurdere sig selv i forhold til andre jævnaldrende. Lege, som indeholder **et spille- eller konkurrenceelement**, er derfor dominerende i denne periode. Som træner skal man være opmærksom på, at 9-10 årige spillere ofte går meget op i regler og overholdelsen af disse, og det gælder naturligvis også til fodbold.

9-10 årige har et **ønske om at mestre og kontrollere** alle mulige ting, som er med til at øge deres **nysgerrighed og lysten til at få viden**. Samtidig med at de har en mere kompliceret og nuanceret tænkemåde, har de ligeledes **et behov for at vide hvorfor**. Som træner bør man derfor give korte og præcise forklaringer både på og uden for banen., og det er ofte en god ide at forklare med et 'hvorfor', så man derved undgår en masse afklarende spørgsmål.

9-10 åriges opfattelse af venskaber har nu ændret karakter. Nu er **selve relationen, tilliden til den anden, de fælles interesser og den fælles forståelse afgørende for venskabet**. **Venskaber opstår stadig mest mellem børn med samme alder, samme køn, samt samme evner og interesser**. Ligeledes er **tilknytningen til en kammeratskabsgruppe vigtig for børnenes udvikling af sociale færdigheder**. Derfor er det stadig vigtigt, at kammerater får lov til at være sammen til træning og at al holddeling ikke kun handler om at samle de bedste 10. Lav ofte differentierede grupper. En gruppe til opvarmning. Ny gruppe til eksempelvis individuelle øvelser og ny gruppe i spiløvelser.

9-10 årige kan modtage mere komplekse informationer end tidligere, men **informationerne bør fortsat være simple og tydelige**. Som træner bør man derfor give spillerne **korte og præcise forklaringer**. Som træner er det også en god ide at **visualisere for spillerne**, hvad man gerne vil have dem til at gøre. **Spillerne kan sagtens træne uden for meget snak og indblanding** fra trænere eller forældre. De skal have lov til at finde deres egne fejl.



Træningsmetoder

En god normering er 6-8 spillere pr. træner, men det vigtigste er dog, at der altid er trænere nok, så spillerne kan deles i mindre grupper, og der kan laves flere øvelser samtidig.

Der arbejdes ud fra følgende overordnede principper på U10 og U11:

Mig og min bold. Først og fremmest handler det om, at der som udgangspunkt skal være bold med i alle øvelser. Det handler også om, at spillerne skal blive endnu mere trygge ved bolden, videreudvikle en forståelse for boldens måder at bevæge sig på, samt arbejde videre på at håndtere bolden og dens forskellige bevægelser. Boldens bevægelser kan eksempelvis være en hoppende bold eller en bold med skru. Spillerne skal videreudvikle deres basistekniske evner, og der er stor fokus på, at spillerne lærer at bruge begge ben.

Motoriktræning. Den motoriske træning prioriteres højt for U10-U11 spillere, da det er vigtigt, at spillerne udvikler stor kropsbevidsthed og bevægelsesfrihed. Motoriktræningen tager udgangspunkt i følgende bevægelser: Rotationer om egen akse, afsæt fremefter og opad, krydskoordinering mellem højre og venstre hjernehalvdel, beherskelse af bevægelser med modstand udefra, samt et mere fleksibelt, smidigt og ubesværet bevægelsesmønster.

Teknisk træningstema kombineret med taktisk træningstema og dertilhørende fokuspunkter. I denne aldersgruppe begynder man at arbejde med et sammenhængende teknisk og taktisk træningstema i hver træning, og dermed er der også flere fokuspunkter at vælge imellem til hver øvelse i træningsprogrammerne. Som træner handler det altså om at vælge det tekniske og taktiske fokuspunkt, som udfordrer spillerne tilstrækkeligt i den enkelte øvelse. Som træner bør man kun arbejde med et fokuspunkt i hver øvelse, så man kan arbejde grundigt med det i stedet for at arbejde overfladisk med for mange fokuspunkter. Desuden kan spillerne heller ikke overskue at arbejde med for mange fokuspunkter ad gangen.

Individuel, parvis og relationel spilforståelse. I denne aldersgruppe arbejdes der gradvist mere med spilforståelse og taktiske elementer individuelt, parvis og relationelt. Det betyder, at den enkelte spiller skal udvikle en større forståelse for taktiske muligheder og løsninger i forskellige spilsituationer fra 1v1 situationer op til 5v5 spil. Som træner skal man derfor arbejde på, at spillerne udvikler værktøjer til at kunne genkende og løse disse forskellige situationer. Det betyder masser af spil: 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3, 4v3, 4v2 osv. Så spillerne hele tiden får mulighed for at teste situationerne af og få læring ift. de fokuspunkter, som man har valgt til træningen.

Modstanden øges yderligere. Spillerne udsættes nu for endnu mere modstand og pres i øvelser og spil. Men man skal hele tiden være opmærksom på at kunne justere øvelsen eller spillet. Hvis ikke tingene lykkes, så gør det sværere og lykkes det hurtigt, så gør øvelsen nemmere (brug aktivitetsbolden fra DBU).

Stil spørgsmål: Trænerne arbejder nu mere med at stille spillerne spørgsmål, så spillerne lærer at reflektere over deres fodbold og sætte ord på deres refleksioner. Vær opmærksom på, at nogle spillere ikke er så udviklet, at de vil kunne reflektere så meget. De har måske brug for mere støtte til at udvikle sig end andre.



Afvikling af træning

For at hver træning skal afvikles så effektivt som muligt, er det vigtigt, at der er tydelige retningslinjer for træningens opbygning og forløb. Her følger retningslinjerne for afvikling af U10 og U11 træning.

Træningens start

Når banen er ledig, opstilles alle øvelser. Hvis der ikke er plads at stille alle øvelser op, stilles der op til den første fælles øvelse, og imens den afvikles, stiller øvrige trænere op til de andre øvelser. Hvis der går for lang tid, inden træningen starter, vil den effektive træningstid blive mindre pr. træning. Ligeledes vil spillerne blive mere urolige, og det vil gøre starten på træning vanskeligere for trænerne. Husk at hver gang børn står stille og venter, så opstår der uro!

Skift mellem øvelser

Skift mellem øvelserne skal være så korte som muligt, så spillerne ikke bliver urolige og mister koncentrationen, hvilket vil gøre det sværere for trænerne at komme hurtigt i gang med den næste øvelse. Det er også vigtigt, at spillerne er klar over, hvad de må bruge pauserne til, så trænerne ikke skal bruge uhensigtsmæssig lang tid på eksempelvis at samle bolde eller få samlet spillerne igen. Hvis pauserne mellem øvelserne tager for lang tid, vil den effektive træningstid også være mindre pr. træning, og det vil set over en hel sæson blive til mange timers træning, spillerne går glip af.

Træningens forløb

1. Der laves en fælles opvarmingsøvelse, normalt en basisteknisk øvelse, motorikøvelse eller en boldleg i maksimalt 15 minutter.
2. Der laves tre stationer a 15 minutters varighed inklusive skift mellem stationerne. Der arbejdes enten med hele gruppen eller i mindre grupper. Samlet er det 45 minutter.
3. Der spilles en form for kamp, hvor der højest spilles 5v5, i 15 minutter.
4. Man kan vælge at lave fire stationer, hvor den ene så er spil 5v5 f.eks.

Samlet er det træning i 75 minutter inklusive skift mellem øvelser, oprydning og afrunding.

Alle øvelser varer maksimalt 15 minutter inklusive skift mellem øvelserne, da det normalt er den maksimale tid, spillere i denne alder kan bevare koncentrationen. Hvis en øvelse varer længere end 15 minutter, vil spillerne ofte miste koncentrationen, og kvaliteten i øvelsen vil falde.

Trænerne har også frihed til at justere lidt på tiden for den enkelte øvelse, eksempelvis kan der skæres ned på opvarmingsøvelsen for at kunne spille lidt mere kamp til sidst i træningen. Eller stoppe en øvelse tidligere- Det er vigtigt, at trænerne holder styr på tiden undervejs, så programmet ikke skrider tidsmæssigt.

For nogle spillere kan 75 minutters træning faktisk være rigeligt udfordrende i forhold til at bevare koncentrationen. Man må hellere træne lidt mindre end 75 minutter, så spillerne kan opretholde koncentrationen i hele træningen, i stedet for at spillerne mister koncentrationen, og kvaliteten i træningen falder.

Overordnet skal Børneudviklingstræneren udarbejde træning i samarbejde med de enkelte forældre.



Game plan/Kampafvikling

<u>DE/VI</u>	<u>Taktisk/Fokus</u>	<u>Spillerudvikling</u>
DE har bolden To roller i spillet: (Nærmeste forsvar) og Fjerneste forsvar)	Nærmeste forsvar – presser boldholder. Boldholder må ikke score, dribble forbi, afslutte, spille fremad. (spilleren er ansvarlig for nærmest mand foran os) Bolden er det farligste – hold den væk fra mål.	Hvis han/hun scorer, så tal med spillerne om: Hvorfor spilleren at modstanderen scorer? 1V1 defensivt 2V2 defensivt Se Sidelinien som din ven De må ikke spille bolden igennem os.
DE har bolden To roller i spillet: (Nærmeste forsvar) og Fjerneste forsvar)	Vi afventer modstanden og passer på vores mål. Vi skal ikke altid vinde bolden. Modstanderholdet må bare ikke spille bolden mod mål. Hver gang bolden flytter sig skal jeg også flytte mig Bolden er det farligste – hold den væk fra mål. Den må gerne være foran os eller på siden.	Hvorfor scorede de? (Hvad gjorde spilleren) Søge overtal / lukke rum Ikke gå alene i pres
Vi har bolden (Boldholderens opgave er at træffe en god beslutning) (Medspillerens/modtager opgave er hjælpe boldholder til at score, og at kunne blive næste boldholder)	Vi ser mod modstanderens mål først. (Det skal være en vane og effekt i spillet) Beslutning / Valg (turde være retvendt / spille bolden fremad) Modigt at spille bolden tilbage for at spille frem.	Retvendt (vendinger) (Effekter) Retvendt /skabe plads “Du/Jeg bliver retvendt for at score mål” - Dvs. Retvendt bruges til noget. Retvendte spillere = Løb foran boldholder – Gerne nogle der overhaler bolden
Vi har bolden (boldholder og medspiller). Her er det både VI og DE har bolden.	Medspillerens opgave er at bevæge sig Medspiller skal være i konstant bevægelse (vi søger overtal) Vi spiller hvor der er plads (ofte modsatte side) Målmanden skal være med i spillet (fungere som støttespiller) Ny position på banen når bolden skifter position	Action - Action (aflevering + bevægelse) Vi spiller sammen for at score Kan jeg/spillerne modtage bolden? Observere spillet - hvad er det der gør, at spiller kan eller ikke kan modtage bolden.
Vi har bolden (boldholder og medspiller). Her er det både VI og DE har bolden.	Vi søger altid overtal Altid kort hjørnespark (søger overtal)	Hurtige igangsætninger / ens igangsætning. Beslutninger / Valg Overtal



Vigtigste tips

- Trænerne skal have kendskab og forståelse for 9-10 årige børn.
- Hvis 9-10 årige bliver stimuleret, vil de videreudvikle deres grovmotorik, hukommelse, koncentrationsevne og kreativitet.
- 9-10 årige har en mere nuanceret selvopfattelse, sammenligner sig meget med andre jævnaldrende, og deres venskaber bygger på tillid, fælles interesser og forståelse. Tilknytning til grupper er vigtigt for udviklingen af sociale færdigheder.
- Regellege er klart dominerende hos 9-10 årige, og der er ofte et spille- eller konkurrenceelement.
- 9-10 årige er nysgerrige, og de vil ofte gerne vide hvorfor.
- 9-10 årige har en forståelse af, hvad der er rigtigt og forkert, og de begynder at udvikle moral og empati i denne periode.
- Genkendelig er mindre vigtigt for 9-10 årige, så opbygningen af træning kan nu varieres mere.
- Træning skal være sjov og stimulerende for alle spillere, uanset niveau.
- Der er et overordnet teknisk træningstema kombineret med et taktisk træningstema og dertilhørende fokuspunkter.
- Trænerne skal ikke tale for meget under øvelserne, spillerne skal have få og korte beskeder.
- Trænerne arbejder mere med at stille spillerne spørgsmål for at øge spillernes refleksionsniveau.
- Der skal være bold med i alle øvelser.
- Der skal være et højt aktivitetsniveau i alle øvelser.
- Der arbejdes mere med individuel og relationel spilforståelse.
- Modstanden i øvelserne øges gradvist, og øvelserne bliver mere funktionelle.
- Pauserne mellem øvelserne bør være så korte som muligt.
- Træningstiden skal maksimalt være 75 minutter inklusive skift mellem øvelser, oprydning og afrunding.



Træning U12-U13

I denne alder sker der i højere grad en udvikling i kroppen. Nogle af spillerne (specielt pigerne) vil træde ind i puberteten. Det gør i endnu højere grad, at man er nødt til at fokusere på begrebet Relativ Alders Effekt.

Her gælder det, at børn sagtens kan have samme fødselsår, men have op til 5 års forskel i kroppens alder. Altså to tolvårige kan have forskellig alder i kroppen. En krop kan være udviklet som en på 15 og en anden krop som en på 10. Det betyder, at man skal være dygtig til at differentiere, når man træner. Og det er ikke sikkert, at den krop, der er 15 år indeni som 12 årig bliver den dygtigste spiller som ældre! De har blot nogle fysiske fordele.

Det gælder også at spillerne kan få ændrede karakterer. Man begynder at danne sin egen personlighed og man kan blive grebet af humørsvingninger, ligesom man gerne vil afprøve grænser og selv medvirke til at bestemme.

Hukommelsesevnen øges yderligere for børn i 11-12 års alderen. Det betyder, at de har en **større hukommelseskapacitet** end tidligere, og de bliver dermed i stand til at huske endnu mere. De kan **bruge tidligere erfaringer til at løse problemer eller udfordringer, som ligner noget, de har oplevet før**. Som træner skal man derfor sørge for, at spillerne stadig får mange gentagelser af de træningstemaer, som er relevante for netop denne aldersgruppe, men det er også vigtigt, at man udfordrer spillernes hukommelse ved at give dem opgaver, som relaterer til noget de kender i forvejen.

Koncentrationsevnen forbedres yderligere hos 11-12 årige. De vil også bedre kunne **fordybe sig i detaljer**, så som træner bør man forsøge at stimulere spillernes evner til at fordybe sig og være mere **detaljeorienterede** ved at give dem tid og mulighed til fordybelse i løbet af en træning. Det kan man eksempelvis gøre ved at være lyttende og lade spillerne tale fodbold med hinanden, når der er stops i en øvelse eller i pauserne mellem øvelser. Man kan også lade spillerne træne individuelt eller i små grupper i løbet af en træning, så de både lærer at selvtræne og træne hinanden uden indblanding fra trænerne.

Evnen til at tænke abstrakt er veludviklet hos børn i 11-12 års alderen Tidligere tænkte de primært på noget, de kunne se og føle, men nu kan de tænke abstrakt, hvilket betyder, at de bruger nogle begreber, som de må tænke sig til og som ikke kan sanses direkte. Det betyder bl.a., at man begynder at arbejde med forskellige former for taktiske begreber i mindre grupper.

11-12 åriges **kreativitet kan fortsætte med at udvikle sig, hvis den stimuleres**. Som træner er det vigtigt, at man giver spillerne lov til at være kreative ved at give muligheder for at arbejde med selv at skabe øvelser, som kan bruges både individuelt og i gruppesammenhæng. Giv spillerne opgaver, som de selv skal løse: Hvordan spiller 2 angribere sig forbi tre forsvarsspillere? etc.



Selvopfattelsen 11-12 årige er mere nuanceret end tidligere. De reflekterer over mange ting, og som træner kan man også tale med dem om mange ting, der både foregår på og uden for banen, men det kan også betyde, at der er en risiko for, de bekymrer sig unødigt om sig selv og andre.

De bliver ligeledes **mere selvstændige** med deres egne meninger og ønsker, der ikke altid passer sammen med det, de voksne gerne vil.

Man skal være bevidst om, hvordan og hvornår man giver den enkelte, spiller kritik eller ros, da der kan være store forskelle på, hvordan den enkelte spiller tackler dette. Gå til den enkelte spiller og ikke til holdet med kritik/ros.

11-12 årige **sammenligner sig stadig meget med hinanden og vurderer ofte sig selv i forhold andre.** At sammenligne sig med andre kan både føre til en **større selvkritik**, men det kan også føre til en **større selvtillid**.

I denne aldersgruppe skal man være meget opmærksom på mobning og drillerier og igen overveje, at grundet Relativ Alders Effekt, så kan nogle spillere være indre modne. Det betyder ikke, at de er dårligere fodboldspillere. De bliver gode på et senere tidspunkt og det er derfor vigtigt, at de bliver bibeholdt i sporten og ikke stopper.

For 11-12 årige børn er **venskaber mere betydningsfulde end tidligere.** Forældrene har nu mindre indflydelse på dem, **venner får en meget stor betydning, og er nu de vigtigste personer i deres sociale netværk.** Typisk vil børn i denne alder vælge venner, der er ligesom en selv, og venskaber opstår derfor ofte mellem børn med samme alder, samme køn, samt samme evner og interesser. Dog begynder **interessen for det modsatte køn at vokse** i slutningen af dette alderstrin, så der kan også opstå venskaber mellem drenge og piger. **Tilknytningen til en kammeratskabsgruppe er vigtig for børnenes udvikling af sociale færdigheder.**

Derfor skal man stadigt være opmærksom på, at gruppeinddeling ikke nødvendigvis sker kun efter evner. Selv de dygtigste spillere vil gerne ind i mellem træne med den ven/veninde, der ikke er så dygtig. Det kan planlægges ved hjælp af fælles opvarmning/fælles individuelle øvelser etc.

11-12 åriges perceptuelle evner, hvilket betyder evnen til at orientere sig i sine omgivelser, er nu også veludviklet. Deres dybdesyn er normalt fuldt udviklet, og det vil sige, at deres opfattelse af rum er 3-dimensionel. De kan bedre overskue store åbne rum, og de kan se længere frem i banen, og dermed kan de også se længere spilmuligheder. 11-12 årige kan nu også benytte split-vision, hvilket vil sige, at de nu både har et primært og et perifert syn, der bevirker, at de kan overskue mere på samme tid. Som træner bør man derfor udfordre spillerne på deres rumfornemmelse og dybdesyn, og man kan arbejde med store åbne rum i øvelserne, da spillerne nu kan overskue sådanne rum.

Det betyder, at spillet kan ændre sig og man kan gøre baner bredere og længere, når man skal spille.

Vær dog stadig opmærksom på, at nogle spillere ikke er så modne og derfor stadig vil have meget gavn af at spille på små områder.



Træningsmetoder

En god normering er 6-8 spillere pr. træner, men det vigtigste er, at der altid er trænere nok, så man kan dele spillerne i mindre grupper, og der kan laves flere øvelser samtidig.

Der arbejdes ud fra følgende overordnede principper på U12 og U13:

- **Mig og min bold.** Først og fremmest handler det om, at der som udgangspunkt skal være bold med i alle øvelser, så spillerne får mange boldberøringer i hver træning. Det handler også om, at spillerne skal videreudvikle deres basistekniske evner, og der er stor fokus på, at spillerne lærer at bruge begge ben. Spillerne skal også arbejde med at kunne beskytte bolden, så den enkelte spiller udvikler evnerne til at kunne fastholde og frigøre bolden under pres, eksempelvis ved at cutte bolden. Der arbejdes ligeledes med situationsbestemte valg af tekniske færdigheder. Det betyder, at spillerne skal udvikle en forståelse for, hvilke tekniske færdigheder der kan være hensigtsmæssige at bruge i forskellige situationer, samt timingen i udførelsen af de tekniske færdigheder.
- **Motoriktræning.** Dette bygger videre på den alsidige motoriktræning, spillerne har fået på U10 og U11. Den motoriske træning prioriteres fortsat højt for U12-U13 spillere, da det er vigtigt, at spillerne udvikler stor kropsbevidsthed og bevægelsesfrihed. Motoriktræningen tager udgangspunkt i følgende bevægelser: Rotationer om egen akse, afsæt fremefter og opad, krydskoordinering mellem højre og venstre hjernehalvdel og beherskelse af bevægelser med modstand udefra. Generelt handler det om, at spillerne skal udvikle et mere fleksibelt, smidigt og ubesværet bevægelsesmønster.
- **Teknisk træningstema kombineret med taktisk træningstema.** Der arbejdes med et sammenhængende teknisk og taktisk træningstema i hver træning, det kan eksempelvis være 1.berøringer som det tekniske tema, og forberedelse før boldmodtagelse som det taktiske tema. På den måde hænger de to temaer sammen, og man har mulighed for at arbejde med dem samtidig. Der er derfor både tekniske og taktiske fokuspunkter til hver øvelse, men der skal kun vælges et fokuspunkt til hvert træningstema. Som træner handler det om at vælge de fokuspunkter, som udfordrer spillerne tilstrækkeligt.

Se videre på næste side



- **Situationsbestemt spilforståelse.** Der bygges videre på spilforståelsen og de taktiske elementer, som der blev arbejdet med på U10 og U11. Nu arbejdes der med en mere situationsbestemt spilforståelse, som tager udgangspunkt i: Jeg har bolden, vi har bolden, og de har bolden. Individuelt skal spillerne udvikle en større forståelse for hvorfra, hvorhen, hvordan og hvornår det er bedst at aflevere bolden. De skal også blive mere bevidst om hvor, hvordan og hvornår det er godt at udfordre 1v1. Desuden skal spillerne udvikle en større forståelse for hvorfra, hvor i målet, hvordan og hvornår det er bedst at afslutte. Når holdet har bolden, skal spillerne udvikle en øget forståelse for at gøre banen stor, gøre sig spilbar, spille i vinkler og trekanter, samt hvor og hvordan det er bedst at modtage bolden. Spillerne begynder også at arbejde med den defensive spilforståelse med fokus på placeringsevne, forudse og bryde afleveringer, lokke modstanderens boldholder i fælder, samt hvor, hvordan og hvornår det er bedst at erobre bolden.
- **Maksimal modstand og pres.** Spillerne udsættes nu for maksimal modstand og pres til træning. Stort set alle øvelser er nu identiske med realistiske kampsituationer, hvor spillerne hurtigt skal opfatte, vurdere og beslutte, hvad de skal gøre i den pågældende situation. Tag stadig hensyn til spillere, som endnu ikke er så modne, og derfor har brug for mindre pres og mindre modstand, ellers vil de ikke få læring.
- **Spørgende tilgang fra trænerne.** Trænerne arbejder meget med at stille spillerne spørgsmål både på og uden for banen, så spillerne bliver endnu bedre til at reflektere og sætte ord på deres refleksioner. Man kan stille spørgsmål som: Hvorfor lykkedes dette? Hvorfor ikke?
- **Motivation og læringsparathed.** Virkelyst, iderigdom, optimisme og samhørighed er vigtige kendetegn og spiller en stor rolle i træningsmiljøet. Spillerne elsker at spille og gennem spillet, hvor man kan opstille, hvad spillerne skal lære, så vil de få masser af læring.



Afvikling af træning

For at hver træning skal afvikles så effektivt som muligt, er det vigtigt, at der er tydelige retningslinjer for træningens opbygning og forløb. Her følger retningslinjerne for afvikling af U12 og U13 træning.

Træningens start

Når banen er ledig, opstilles alle øvelser. Hvis der ikke er plads at stille alle øvelser op, stilles der op til den første fælles øvelse, og imens den afvikles, stiller øvrige trænere op til de andre øvelser. Hvis der går for lang tid, inden træningen starter, vil den effektive træningstid blive mindre pr. træning. Ligeledes vil spillerne blive mere urolige, og det vil gøre starten på træning vanskeligere for trænerne. Husk at hver gang børn står stille og venter, så opstår der uro!

Skift mellem øvelser

Skift mellem øvelserne skal være så korte som muligt, så spillerne ikke bliver urolige og mister koncentrationen, hvilket vil gøre det sværere for trænerne at komme hurtigt i gang med den næste øvelse. Det er også vigtigt, at spillerne er klar over, hvad de må bruge pauserne til, så trænerne ikke skal bruge uhensigtsmæssig lang tid på eksempelvis at samle bolde eller få samlet spillerne igen. Hvis pauserne mellem øvelserne tager for lang tid, vil den effektive træningstid også være mindre pr. træning, og det vil set over en hel sæson blive til mange timers træning, spillerne går glip af.

Træningens forløb

1. Der laves først en fælles opvarmningsøvelse, normalt en basisteknisk øvelse, motorikøvelse eller en boldleg i maksimalt 15 minutter.
2. Efterfølgende laves der tre øvelser a 15 minutters varighed inklusive skift mellem øvelserne. Der arbejdes ofte i mindre grupper eksempelvis som stationstræning, men der kan også arbejdes med hele gruppen. Det afhænger af antallet af spillere til den enkelte træning. Samlet er det 45 minutter.
3. Til sidst spilles en form for kamp, hvor der maksimalt spilles 8v8, i 15 minutter. Samlet er det træning i 75 minutter inklusive opstilling af øvelser, skift mellem øvelser, oprydning og afrunding.
4. Man kan vælge at lave fire stationer, hvor den ene så er spil 8v8 f.eks.

Alle øvelser varer som udgangspunkt 15 minutter. 11-12 årige kan som regel godt holde koncentrationen i længere tid, men når der skal trænes med størst mulig intensitet i alle øvelser, er det vores erfaringer, at en øvelse helst ikke bør vare mere end 15 minutter.

Hvis en øvelse varer mere end 15 minutter, vil spillerne både fysisk og mentalt have svært ved at opretholde intensiteten, og ofte vil tempoet og kvaliteten i øvelsen falde. Hvis en øvelse er meget høj-intens, vil 15 minutter nogle gange være for lang tid for nogle spillere, og der skal man som træner kunne vurdere, om det er på tide at justere øvelsen eller stoppe øvelsen og gå videre til den næste øvelse.

For nogle spillere kan 75 minutters træning med høj intensitet faktisk være rigeligt udfordrende i forhold til at kunne holde tempoet og intensiteten oppe hele træningen. Vores erfaringer viser, at når vi gerne vil have spillerne til at træne med stor intensitet i alle øvelser, er det bedst kun at træne den enkelte øvelse i max. 15 minutter, og ligeledes sørge for at den totale træningstid ikke overskrider 75 minutter. Man må faktisk hellere træne lidt mindre end 75 minutter, så spillerne kan opretholde intensiteten i hele træningen.

Overordnet skal Børneudviklingstræneren udarbejde træning i samarbejde med de enkelte forældre.



Game plan/Kampafvikling U12

<u>DE/VI</u>	<u>Taktisk/Fokus</u>	<u>Spillerudvikling</u>
DE har bolden To roller i spillet: (Nærmeste forsvar) og Fjerneste forsvar)	Nærmeste forsvar – presser boldholder. Boldholder må ikke score, dribble forbi, afslutte, spille fremad. (spilleren er ansvarlig for nærmest mand foran os) Bolden er det farligste – hold den væk fra mål.	Hvis han/hun scorer, så tal med spillerne om: Hvorfor spilleren at modstanderen scorer? 1V1 defensivt 2V2 defensivt Se Sidelinien som din ven De må ikke spille bolden igennem os.
DE har bolden To roller i spillet: (Nærmeste forsvar) og Fjerneste forsvar)	Vi afventer modstanden og passer på vores mål. Vi skal ikke altid vinde bolden. Modstanderholdet må bare ikke spille bolden mod mål. Hver gang bolden flytter sig skal jeg også flytte mig Bolden er det farligste – hold den væk fra mål. Den må gerne være foran os eller på siden.	Hvorfor scorede de? (Hvad gjorde spilleren) Søge overtal / lukke rum Ikke gå alene i pres
Vi har bolden (Boldholderens opgave er at træffe en god beslutning) (Medspillerens/modtager opgave er hjælpe boldholder til at score, og at kunne blive næste boldholder)	Vi ser mod modstanderens mål først. (Det skal være en vane og effekt i spillet) Beslutning / Valg (turde være retvendt / spille bolden fremad) Modigt at spille bolden tilbage for at spille frem.	Retvendt (vendinger) (Effekter) Retvendt /skabe plads “Du/Jeg bliver retvendt for at score mål” - Dvs. Retvendt bruges til noget. Retvendte spillere = Løb foran boldholder – Gerne nogle der overhaler bolden
Vi har bolden (boldholder og medspiller). Her er det både VI og DE har bolden.	Medspillerens opgave er at bevæge sig Medspiller skal være i konstant bevægelse (vi søger overtal) Vi spiller hvor der er plads (ofte modsatte side) Målmanden skal være med i spillet (fungere som støttespiller) Ny position på banen når bolden skifter position	Action - Action (aflevering + bevægelse) Vi spiller sammen for at score Kan jeg/spillerne modtage bolden? Observere spillet - hvad er det der gør, at spiller kan eller ikke kan modtage bolden.
Vi har bolden (boldholder og medspiller). Her er det både VI og DE har bolden.	Vi søger altid overtal Altid kort hjørnespark (søger overtal)	Hurtige igangsætninger / ens igangsætning. Beslutninger / Valg Overtal



Game plan/Kampafvikling U12

Forskellige formål med kamp

Vi spiller kamp for at spilleren kan:

- Udfordre sig selv
- Præstere
- Vinde
- Måle sig mod andre
- Håndtere at tabe
- Komme ud af komfort

Men også for at spilleren kan:

- Komme i flow
- Blive udfordret
- Få en god oplevelse
- Opleve det er sjovt
- Afprøve og erfare
- Øve sig

Vi mener, at formålet med kampe i børnefodbold er

- Glæde, erfaringer og gode oplevelser
- Opstil tekniske og spilintelligensmæssige mål i kampene. Arbejd med målene og evaluer på dem med spillerne efter kampene. Lad spillerne have individuelle mål (hvor mange skud har du på mål? Hvor mange afleveringer frem i banen? Etc.)
- Mål og vurder spillerne på deres indsats. Gør de alt hvad de kan, og gør de sig umage?
- Kig på kampen. Ikke på stillingen.
- Overvej hvor mange kampe, at, man skal spille. Måske er der spillere, som har behov for weekendfri og andre som man kan lade spille mere. Kend dine spillere.



Game plan/Kampafvikling U13

Når spillerne når dette stadie i deres fodbold liv bygger vi at lære dem at inddele spillet i flere faser end bare DE og VI delen. Men formålet ændres ikke. (læs videre på de næste sidder)

Forskellige formål med kamp

Vi spiller kamp for at spilleren kan:

- Udfordre sig selv
- Præstere
- Vinde
- Måle sig mod andre
- Håndtere at tabe
- Komme ud af komfort

Men også for at spilleren kan:

- Komme i flow
- Blive udfordret
- Få en god oplevelse
- Opleve det er sjovt
- Afprøve og erfare
- Øve sig

Vi mener, at formålet med kampe i børnefodbold er

- Glæde, erfaringer og gode oplevelser
- Opstil tekniske og spilintelligensmæssige mål i kampene. Arbejd med målene og evaluer på dem med spillerne efter kampene. Lad spillerne have individuelle mål (hvor mange skud har du på mål? Hvor mange afleveringer frem i banen? Etc.)
- Mål og vurder spillerne på deres indsats. Gør de alt hvad de kan, og gør de sig umage?
- Kig på kampen. Ikke på stillingen.
- Overvej hvor mange kampe, at, man skal spille. Måske er der spillere, som har behov for weekendfri og andre som man kan lade spille mere. Kend dine spillere.



Game plan/Kampafvikling U13

<u>DE/VI(ligger flere faser på)</u>	<u>Taktisk/Fokus</u>	<u>Spillerudvikling</u>
DE har bolden To roller i spillet: (Nærmeste forsvar) og Fjerneste forsvar)	Nærmeste forsvar – presser boldholder. Boldholder må ikke score, dribble forbi, afslutte, spille fremad. (spilleren er ansvarlig for nærmest mand foran os) Bolden er det farligste – hold den væk fra mål.	Hvis han/hun scorer, så tal med spillerne om: Hvorfor spilleren at modstanderen scorer? 1V1 defensivt 2V2 defensivt Se Sidelinien som din ven De må ikke spille bolden igennem os.
DE har bolden To roller i spillet: (Nærmeste forsvar) og Fjerneste forsvar)	Vi afventer modstanden og passer på vores mål. Vi skal ikke altid vinde bolden. Modstanderholdet må bare ikke spille bolden mod mål. Hver gang bolden flytter sig skal jeg også flytte mig Bolden er det farligste – hold den væk fra mål. Den må gerne være foran os eller på siden.	Hvorfor scorede de? (Hvad gjorde spilleren) Søge overtal / lukke rum Ikke gå alene i pres
Vi har bolden (Boldholderens opgave er at træffe en god beslutning) (Medspillerens/modtager opgave er hjælpe boldholder til at score, og at kunne blive næste boldholder)	Vi ser mod modstanderens mål først. (Det skal være en vane og effekt i spillet) Beslutning / Valg (turde være retvendt / spille bolden fremad) Modigt at spille bolden tilbage for at spille frem.	Retvendt (vendinger) (Effekter) Retvendt /skabe plads “Du/Jeg bliver retvendt for at score mål” - Dvs. Retvendt bruges til noget. Retvendte spillere = Løb foran boldholder – Gerne nogle der overhaler bolden
Vi har bolden (boldholder og medspiller). Her er det både VI og DE har bolden.	Medspillerens opgave er at bevæge sig Medspiller skal være i konstant bevægelse (vi søger overtal) Vi spiller hvor der er plads (ofte modsatte side) Målmanden skal være med i spillet (fungere som støttespiller) Ny position på banen når bolden skifter position	Action - Action (aflevering + bevægelse) Vi spiller sammen for at score Kan jeg/spillerne modtage bolden? Observere spillet - hvad er det der gør, at spiller kan eller ikke kan modtage bolden.
Vi har bolden (boldholder og medspiller). Her er det både VI og DE har bolden.	Vi søger altid overtal Altid kort hjørnespark (søger overtal)	Hurtige igangsætninger / ens igangsætning. Beslutninger / Valg Overtal



Spillefilosofi (Denne ligger uddybet i et samlet format også)(evt. spørg din årgangs ansvarlig)

Når vi har bolden:

- Progression (Fremadrettethed)
- Support (Støtte)
- Movement (Bevægelse)
- Balance (Balance)

Fase 1:

Åbne banen op, med mange lag og vinkler i holdets positioner

Det vil sige, at vi øger afstanden mellem hinanden. Vi prøver at få spillere både ude på siderne og i flere "lag" både foran og bagved bolden. Det kræver, at man

Find den frie mand

Underprincipper/prioriteringer

- Opsøg/tiltræk pres med bolden, for at skabe plads på bagsiden.
- Spil på 3. mand (ex. retvendt støtte).
- Spil væk fra spiller, der presser boldholder
- Spil forbi pres i længderetningen (spil forbi flere af deres spillere).

Fase 2:

Vær brede foran bolden, men smalle og kompakte bagved bolden

Underprincipper/prioriteringer

- Tilstræb min 3 spilmuligheder i mellemrum mellem deres midtbane og forsvar
- Tilstræb min 2 spilmuligheder i rummet mellem deres angribere og midtbane.
- Skub forsvaret op (forbered omstilling imod)

Skab ubalance og huller i modstandernes organisation

Underprincipper/prioriteringer

- Flyt modstanderne via hurtige, korte pasninger.
- Tiltræk pres for at udnytte plads et andet sted på banen (spilvending).
- Skab rum via modsatrettede bevægelser og positionsskift/pladsrotationer.



Fase 3

Spil dybt på løb, der går mod målet (når spilleren med bold får front mod målet)

Underprincipper/prioriteringer

- Spil dybt på en tidlig 1. bevægelse.
- Spil dybt på løb, der går bag modstanderens forsvarsspiller.
- Spil dybt på forskudte 2. og 3. bevægelser.
- Spil dybt på løb fra positioner på ydersiden af modstandernes bagkæde

Skab indlægsmuligheder, hvor modstanderne ikke er på plads eller ikke står så godt placeret foran målet

Underprincipper/prioriteringer

- Slå indlæg fra positioner, hvor vi er kommet ned bag modstanderen, i eller tæt på feltet
- Slå tidlige flade indlæg i rummet mellem forsvar og målmand (altid minimum en spiller af vores, der søger dét rum).
- Fyld feltet ud (helst minimum 2 spillere, der løber i feltet + 1 lige udenfor)
- Ankom samtidig med bolden, så man løber ind i den.
- Ved indlæg fra mållinjen; spil tilbage i feltet eller chip til bagerste stolpe

Når de har bolden

Så skal vi være tættere på hinanden. Så modstanderen ikke kan finde rum at spille imellem vores angreb og midtbane og mellem forsvar og midtbane. Når vi forsvarer, så skal angriberen prøve at være "politibetjent" og dirigere trafikken (bolden) derhen, hvor vi gerne vil have den. Så får vi den ud på en side og vil gerne lokke til at spille ind centralt, hvor vi er mange (husk at modsatte kant trækker ind og forsvar skubber op). Der skal lægges pres på modstanderen og det betyder, at alle spillere skal deltage i det. Vi kommer tæt på hinanden og hjælper den medspiller, som lægger pres på en modstander.

Signaler til at NU prøver vi af al kraft at få bolden:

1. Bold på en modspiller, der kigger mod eget mål.
2. Aflevering til modspiller uden fart
3. Aflevering til modspiller, der er i luften (lang tid undervejs)
4. Aflevering til modspiller, der ikke har nogen til at hjælpe sig i nærheden.



Vigtigste tips

- Trænerne skal have kendskab og forståelse for 11-12 årige børn.
- For mange drenge og piger i 11-12 års alderen sker der kropslige forandringer, idet de begynder at komme i puberteten.
- Hvis 11-12 årige bliver stimuleret, vil de fortsat forbedre deres motoriske evner, hukommelser, koncentrationsevner og kreativitet.
- 11-12 årige har en mere nuanceret selvopfattelse, sammenligner sig meget med andre, og vennerne er de vigtigste personer i deres sociale netværk.
- Evnen til at tænke abstrakt er veludviklet hos 11-12 årige, og de kan tænke mere kalkulerende.
- 11-12 årige går meget op i regler og krav, og de begynder at udfordre forældre og trænere med spørgsmål om af få uddybet disse.
- 11-12 årige kan genkende og gentage situationer, så træningsopbygningen og indholdet kan varieres mere.
- 11-12 åriges dybdesyn er veludviklet, og de kan overskue store åbne rum og se længere spilmuligheder.
- Der er større fokus på de mentale områder hos spillerne, og det er nu en integreret del af træningen.
- Træning skal være sjov og stimulerende for alle spillere, uanset niveau.
- Træning er bygget op om et overordnet teknisk træningstema kombineret med et taktisk træningstema.
- Trænerne skal ikke tale for meget under øvelserne, spillerne skal have få og korte beskeder.
- Trænerne arbejder mere med at stille spørgsmål for at øge spillernes refleksionsniveau.
- Der skal være bold med i alle øvelser.
- Der skal være høj intensitet i alle øvelser.
- Der arbejdes med situationsbestemt spilforståelse. Jeg har bolden, vi har bolden, de har bolden.
- Der er maksimal modstand i de fleste øvelser, øvelserne er ofte identiske med kampsituationer.
- Pauserne mellem øvelserne bør være korte, så den effektive træningstid er så høj som muligt.
- Træningstiden skal maksimalt være 75 minutter inklusiv opstilling af øvelser, skift mellem øvelser, oprydning og afrunding.



Sundbys Ekstra træningstilbud Sundby Akademi

Sundby Fodboldakademi er et ekstra tilbud for drenge og piger, som kan, tør og vil mere. Ordningen er forbeholdt spillere, som er tilknyttet U9-U13 hold.

Det er ikke et krav, at man nødvendigvis skal være spiller i Sundby Boldklub for at kunne gå på klubbens fodboldakademi. Vi har gennem flere år med stor succes, haft spillere fra andre klubber deltagende på vores fodbold akademi, hvilket har fungeret rigtig godt.

Sundby Fodboldakademi's træningsmiljø er særligt kendetegnet ved læring, glæde og tryghed, da disse værdier er essentielle for børnenes udvikling. Træningsmiljøet er attraktivt såvel sportsligt som menneskeligt og tiltrækker derfor ofte de mest talentfulde i årgangene. Det gælder både for klubbens egne medlemmer, men også spillere fra andre klubber på amager.

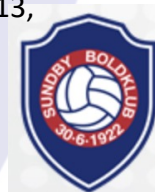
Akademiet er siden det blev etableret tilbage i april 2012 været et kæmpe hit og er det fortsat. En af de helt store styrker ved akademiet er de fælles bånd, der er blevet knyttet børnene imellem på tværs af køn og årgangene. Der udvikles nogle virkelige stærke ven- skaber og sammenhold, som for fleres vedkommende også bliver vedligeholdt udenfor fodbold banerne. Det afspejler sig også i klubbens hverdag, hvor mange familier om aftenen spiser sammen i vores café (tutten).

De fælles relationer sikre blandt andet også, at man udenfor banen har nogle gode venner/veninder, som har de samme sunde interesse. På den måde har man også lettere ved at fastholde sin interesse for sin sport.

Fodboldakademiet arbejder for at tilbyde børnene en mere aktiv hverdag, hvor de får kvalificeret træning, styrker det sociale samspil og mulighed for at få hjælp til deres lektier. Dette skal være med til at give børnene bedre velvære - fysisk og socialt - og gøre dem til dygtigere fodboldspillere i et sjovt og anerkendende miljø.

Akademiet har desuden været en vigtig medspiller ift. at udvikle flere spillere, på både drenge og pigesiden, som har fået deres landsholdsdebut på de respektive ungdomslandshold. Derudover har vi på drengesiden leveret en del spillere til vores samarbejdsklub FC København, samt til andre A-licens klubber som bl.a. Lyngby & Sønderjyske. På pigesiden har vi ligeledes leveret en del spillere til de forskellige U-landshold. Spillere som idag spiller i den bedste kvindelige liga.

Dette skyldes ikke mindst al den kvalificeret ekstra træning de igennem årene har fået. Vores ambition er, at når børnene forlader akademiet efter U13, så har de fået en solid og god rygsæk med på vejen ift. de basis tekniske færdigheder elementer vi systematisk arbejder med, en god spilforståelse, samt ikke mindst nogle stærke og sunde værdier.



En typisk dag på akademiet

Børnene møder ind efter afsluttet skoledag. Her vil der være mulighed for at få lidt og spise i form af nogle rugbrødsmadder (som er smurte) og noget grønt (gulerødder, agurker).

Derudover vil der være mulighed for at få noget lektiehjælp frem til træningen starter. Fra kl 15:15-16:15 vil der være træning - Efter træningen vil der være müslibarer og frugt.

Mandag og onsdagstræningen vil børnene blive inddelt i træningsgrupper efter niveau. Her opdeles de på forskellige hold, hvor de gennemgår de samme træningsprogrammer som der tilrettelagt for dagen. Træningerne vil som oftest have et gennemgående tema (eksempelvis førsteberøringer eller vendinger) hvor der i grupperne (børnene imellem) af- slutningsvis bliver snakket om hvad der er blevet trænet og hvad vi har lært. Det gøres blandt andet ved at trænerne stiller åbne spørgsmål til spillerne, så de så vidt muligt selv skal komme med svarene.

Fredagen er som udgangspunkt afsat til koordinationstræning (hurtige fødder). For at blive en dygtig fodboldspiller er det essentielt, at man har et stærkt bevægelsesapparat. Det er ligeledes dokumenteret, at forudsætningen for at træne og styrke ens motorik, bedst gøres i denne aldersgruppe.

Med andre ord, så er det altså være rigtig svært at forbedre sin motorik på et senere tidspunkt.



Det sportslige

Aldersgruppen U10-U13 betegnes ofte som ”guldalderen for læring og motivation”, da børn i denne aldersgruppe har lettest ved at lære nye ting. Samtidig er det i denne aldersgruppe, at det er vigtigst at dyrke målrettet motion, da det får betydning for ens motionsvaner senere i livet. Derfor er det et vigtigt element i fodboldakademiet, at børnenes kropsbeherskelse og tekniske færdigheder trænes intensivt, da dette er fundamentet for at blive en rigtig god fodboldspiller.

Der vil blive lagt vægt på den tekniske træning ved, at stort set al træning vil foregå med bold – pasningsøvelser, koordinationstræning, driblerøvelser, vendinger, førsteberøringer, afslutninger samt mand/mand spil, driblinger, finter, cuts, sparkeformer m.v. Samtidig vil der blive lagt vægt på koordinationstræning, hvor der fortrinsvis vil blive brugt såkaldte ”stiger”, hvor børnene lærer at flytte fødderne hurtigt imellem små felter. Børnenes spilforståelse vil blive trænet ved forskellige Horst Wein spil (2v2, 3v3, 1v1 osv.).

Sundby Boldklubs fodbold akademi vil gerne udvikle spillere med en offensiv tankegang i forhold til spillet på grønsværen. Formålet er derfor at arbejde på, at børnene både får tankegang og redskaber til at udføre det, som der kræves på banen for at blive dygtige fodboldspillere. Træningen giver børnene mulighed for at dyrke deres yndlingsinteresse i et fantastisk læringsmiljø med kompetente trænere og gode kammerater. Børnene skal til træningen gerne opleve, at de befinder sig i et trygt, motiverende og anerkendende træningsmiljø. Det sker ud fra den overbevisning, at den bedste læring sker, hvis spilleren/barnet er glad og motiveret til hver træning.

Vores mål er derfor, at Sundby fodbold akademi er et miljø, som er præget af motivation, anerkendelse, lærevillighed og udvikling af børnenes særlige talenter – frem for fejlretning, surhed og præstationsangst. Selve træningen vil ofte være fordelt i grupper efter alder og niveau.

Sundby fodboldakademi ønsker at give mere opmærksomhed til den enkelte spiller for at optimere spillerens oplevelse og læring. Det sker gennem tilførsel af yderligere ressourcer i form af kompetente trænere fra Sundby Fodboldakademi.

Akademiet skal være et tilbud rettet mod alle spillere (uanset køn og niveau), men for at ramme alle spillere er det nødvendigt at opdele spillerne i grupper, hvori de enkelte spillere har samme niveau i forhold til sportslige kompetencer og træningsparathed.

Træningen skal have rammer, hvor den enkelte spiller finder tryghed i sit nuværende niveau, men samtidig har mulighed for nye udfordringer gennem indsats og egen udvikling.



Praktisk information.

Ventelister kan forekomme. Kontingent betales forud.

OBS! Oprettelse af spiller på kampklar. Husk at af/tilmelde barnet til hver træning på kampklar. Vi trænere forbereder os ud fra det antal børn som er tilmeldte. Det betyder, at er man ikke tilmeldt via kampklar, så kan man risikere ikke at deltage i træningen.

Priser

Guldpakken: Koster 750 kr. månedligt for akademi-træning 3 gange ugentligt, samt forplejning.

Sølvpakken: Koster 550 kr. månedligt for akademi-træning 2 gange ugentligt, samt forplejning.

Broncepakken: Koster 350 kr. månedligt for akademi-træning 1 gange ugentligt, samt forplejning.

Indmeldelse/udmeldelse:

Indmeldelse foregår på klubbens hjemmeside under fanen bliv medlem. Her skal man efterfølgende vælge indmeldelse og så enten junior akademi (U9) eller akademi (U10-U13).

Ved udmeldelse gælder følgende regler:

Et medlemskab kan til enhver tid opsiges med et varsel på løbende måned + 1

måned. Opsigelse vil være gældende fra modtagelsesdatoen. Såfremt der opstår tvivl om, hvorvidt et medlemskab er opsagt, skal medlemmet kunne bevise, at der uomtvisteligt er sket en opsigelse.

Udmeldelse skal ske skriftligt til partner@sundbyboldklub.dk

Eventuelle uddybende spørgsmål kan rettes til:

Thomas Karabulut

Leder af Sundby Fodbold Akademi

Telefon: 2840 0037

E-mail: sundbyfodboldakademi@hotmail.com



Sundby Børne Talent Akademi

Sundby talent børneakademi og træningsmiljø er en reference til Sundbys talent træning i forhold til træningsmetodikker og værdier. Dette er noget vi har opstartet fra sommeren 2022, da vi over en periode i den sportslige ledelse har kunne se, at spillere der kommer fra vores Børnesegment, har haft en for lang tilvendings periode når de træder ind i vores elite miljø.

Sundbys Børnetalent akademi skal være kendetegnet med forventninger, glæde og tryghed, vi skal være tæt på den enkelte spiller, som vi mener skaber de bedste rammer for børnenes udvikling. Vi skal uddanne børnene gennem aldersrelateret børnetræning til højeste sportslige niveau.

Udover det er vores mål, at Sundby fodbold akademi er et miljø, som er præget af motivation, anerkendelse, lærevillighed og udvikling af børnenes særlige talenter – frem for fejlretning, surhed og præstationsangst. Selve træningen vil ofte være fordelt i grupper efter niveau.

Sundby fodboldakademi ønsker at give mere opmærksomhed til den enkelte spiller for at optimere spillerens oplevelse og læring. Det sker gennem tilførsel af yderligere ressourcer i form af kompetente trænere fra Sundbys talent afdeling.

Børne talent Akademiet er træningstilbud kun for de bedste i årgangen U10 til U12, dette sætter vi som en krav at de tilmelder sig, dette tilbud. Som tidligere skrevet arbejder vi stadig ud fra den aldersrelateret træning, spillerne opdeles i grupper efter årgang, men vil også blive opdelt efter den enkelte spillers niveau i forhold til de sportslige kompetencer og niveau.

Træningen skal have rammer, hvor den enkelte spiller finder tryghed i sit nuværende niveau, men samtidig har mulighed for nye udfordringer gennem indsats og egen udvikling.

Træning uge for Børnesegmentet	
Dage	
Mandag	- Teknisk træning med Akademichef/Talent trænere/BUT - Holdtræning med Cheftrænere
Onsdag	- Teknisk træning med Akademichef/Talent trænere/BUT - Holdtræning med Cheftrænere
Fredag	- Agility og Holdtræning med Akademichef/Talent trænere/BUT



Børn og børnetræning

- 1) Børn er IKKE små voksne og kan ikke trænes som voksne.
- 2) Alle børn lærer forskelligt, så overvej hvordan DINE spillere lærer.
- 3) Husk på, at Relativ Alders Effekt betyder, at nogle børn ikke er så kropsligt og kognitivt udviklet som andre på samme alderstrin. Og vi kan IKKE træne dem ældre!
- 4) Så tilrettelæg din træning ud fra dine spillere og deres kunnen og ikke hvad du forventer, at de skal kunne.
- 5) Fodbold er verdens sjoveste spil.

