

DEN RØDE TRÅD

Formålet med denne håndbog er at beskrive opbygningen af ungdomsarbejdet og ideerne bag. Herunder give vore trænere og holdledere en indsigt i klubbens målsætning og ideerne bag den.

Endvidere er formålet at beskrive en udviklingsmodel, begyndende med Podespilleren og sluttende med Ynglingespilleren.

Give trænere gode råd og ideer.

Ønsket med denne håndbog er, at give trænere et redskab, hvormed de kan arbejde struktureret med ideer, for at dygtiggøre vore mange ungdomsspillere.

Målsætning / Mission:

Via sportslig ansvarlighed skal vi sikre de nødvendig ressourcer og kompetencer, som kan udvikle, modne, tiltrække, fastholde og klargøre spillere til 2. og 3. lag i dansk fodbold.

Vi ønsker at tilbyde fodboldspil på alle niveauer samt at styrke eliten ved at tilbyde specifik og individuel træning for udvalgte talenter. (Ansøgning om DBU Licens fra sommeren 2011)

Overordnet mål:

Hovedmål:

- At udvikle spillere til klubbens 1. hold.
- At skabe en god bredde. (Min. 2 x 16 mand i hver årgang)
- At de bedste hold fra U13 og opetter spiller med i SBU's bedste rækker
- At skabe et miljø der tiltrækker og fastholder børn og unge i fodboldspillet.
- At udvikle den enkelte spiller både sportsligt og menneskeligt.

Delmål:

- At skaffe de rammer og den økonomi der kræves for at opfylde vore hovedmål.
- At forøge klubbens informationsniveau såvel internt som eksternt via klubbens hjemmeside
- At rekruttere og videreuddanne dygtige trænere og ledere.
- At skabe en kultur som bygger på et fælles værdisæt
- At få et bedre samarbejde med klubber i lokalmiljøet.

Spilkoncept/spilfilosofi:

Vi lægger stor vægt på at vore hold spiller kombinationsfodbold på et så højt teknisk niveau som spillermaterialet tillader det.

Vi ønsker at give rum for teknisk udvikling af vore individualister, samt at udvikle den enkelte spiller, til at blive en komplet fodboldspiller.

Overordnede retningslinier og principper for træningen i ungdomsafdeling:

Træningen skal foregå efter den i dag herskende opfattelse af fodboldtræning og det er klubbens klare vision at vi skal efterleve DBU's "holdning til handling" både på og uden for banen.

Træneren bør udarbejde en årsplan, som kan indeholder følgende:

- *En status del med personliste.*
- *Årets målsætning for holdet, spilkoncept og spilfilosofi i overensstemmelse med klubbens koncept.*
- *Træningsoplæg indeholdende en teknisk del, en taktisk del, en fysisk del, koordinations/motorisk del, samt en beskrivelse af hvornår de enkelte dele prioriteres og med hvilken intensitet.*
- *Træningsprioritets liste med månedsplaner.*
- *Stævner, træningslejre, kost, spillermøder, information til forældrene.*

Ved planlægning af træningsprogrammer er det en god ide at opdele træningen i følgende moduler:

- *Teknisk træning (tæmninger, spark, vendinger, driblinger m.v.)*
- *Taktisk træning (organisere sig, bevæge sig, orientere sig, spilsystem m.v.)*
- *Fysisk træning. (påvirkning af organismen.)*
- *Motorisk- koordinations og løbe teknisk træning.*
- *Psykisk træning. (koncentration, selvstændighed, selvkontrol, fordybelse.)*
- *Social træning. (samarbejde, tryghed, medbestemmelse, empati.)*

Træningen skal være målrettet og sjov.

Træningen kan foregå som tematræning eller stationstræning.

Vi skal sikre at alle spillere er aktive.

U5 – U8:

Generelt:

Ved træningen skal træneren lægge vægt på følgende:

- Glæde
- Tryghed
- Bevægelse.

Glæde:

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet. De er meget motiverede. Disse to grund elementer skal træneren bygge videre på.

Tryghed:

Det er trænerens opgave at skabe tryghed omkring holdet. Bl.a. omsorgsfuld behandling af børnene. (binde støvler, trøste når en er ked af det, tørre næse og lignende).

Træneren skal forstå at vinde børnenes tillid. Han skal have god tid i træningen. (Øvelserne, legen skal ikke forceres igennem).

Få alle med. Det skal være sjovt.

Husk små grupper er godt, forsøg at inddrage de forældre som alligevel står og kikker på deres dreng/pige.

Bevægelse:

Fodbolden bruges som leg.

- *Legene/øvelserne skal være med få regler.*
- *Lette at organisere*
- *Opbygget så alle er aktive.*
- *Tilrettelagt med højt aktivitets niveau.*
- *Indlagt små grovmotoriske øvelser.*

Mål for afdelingen.

Med udgangspunkt i det enkelte barn, skal træningen og spillet passe til spillernes evner og behov. Træningen skal være præget af forståelse for børnenes behov for tryghed i idrætsmiljøet og med respekt for børns rettigheder i idræt.

- *Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn "fodbold parat"*
- *Spilleren skal gøres ven med bolden.*
- *I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.*

Det er meget vigtigt at træningen ikke forceres, da det enkelte barns motorik/psyke er meget forskellig i denne alder. Dette betyder, at indlæringen vil være meget forskellig fra spiller til spiller alt efter hvor langt han er i sin udvikling.

Træningsmængde:

Træningsmængden bør være max. 2 – 3 timer pr. uge.

Fysisk:

- *Samba indøves enkeltvis samt parvis. (Rytme)*
- *Step over kegler/toppe på indledende niveau. (Hurtige fødder)*
- *Krydsmønster øvelser.*
- *Balance øvelser.*
- *Løbeskoling.*
- *Koordination.*
- *Bevægelighed.*
- *Smidighed.*

Psykisk:

- Lære at lytte til og følge trænerens anvisninger.

Taktisk:

- Lære at orientere sig på banen. (Se op- hvor er jeg og hvor er mine medspillere i forhold til mig og bolden.)
- Gør sig spilbar. (Flytte sig uden bold)
- 1 mod 1 offensivt. (Lær at udfordre - dribble)
- 1 mod 1 defensivt. (Lær at forsvare – dække op)

Teknisk: *Indøve spark:*

- *Lodret vristspark.*
- *Indersidespark.*

Indøve løb med bold:

- *Driblinger.*
- *Yderside/inderside med begge ben.*
- *Knæ på bold*
- *Fremad og tilbage.*

Finter:

- *Husmandsfinten med begge ben.*
- *Balancefinten højre og venstre om.*

Jonglering:

- *Jonglering med bold påbegyndes. (Fod, lår og hoved)*

Tæmninger:

- *Stoppe bolden med fodsål og indersiden.*

Fysisk:

- *Ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed, og balancetræning.*

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U9 – U10:

Generelt:

Træningen skal bygge på de for mikroput afdelingen skitserede principper. Endvidere skal træningen tage udgangspunkt i aldersgruppens perceptuelle og motoriske udvikling, hvor det indøvede fra mikroput afdelingen videreudvikles.

Det er for denne aldersgruppe meget vigtigt ikke, at forcere træningen, da spillernes motorik og psyke er meget forskellig. Dette betyder at det enkelte barn indlærer i sit eget, helt eget tempo. Derfor er det vigtigt med en individuel planlægning for den enkelte spiller.

Træningsmængde bør være mellem 3 – 4 timer plus en kamp pr. uge.

Mål for årgangene U9 – U10:

Teknisk: (Første del).

- *Lære at behandle en bold med begge ben. (sparkeformer)*
- *Lære at behandle en bold med hovedet (headning)*
- *Lære at aflevere en bold:*
 - *Ved skud på mål (forsøge at score)*
 - *Ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden. (fart, præcision og retning.)*
- *Lære at modtage en bold:*
 - *Uden pres.*
 - *Under pres.*
 - *I form af retningsbestemt tæmning.*
- *Lære at erobre bolden. (tacklinger)*
- *Lære at dribble. (finter)*

Teknisk: (Anden del).

- *Lære at dribble – vende.*
- *Lære at tæmme – dribble.*
- *Lære at dribble – finte.*
- *Lære at placere sig på banen i forhold til:*
 - *Medspillere (nærme sig, fjerne sig - løbe i hul, invitere til aflevering).*
 - *Modspillere (opdækning - markering)*

Taktisk: (Generelt).

- *Lære at kende sin plads i helheden.*
- *Begyndende kendskab til forsvar - midtbane - angreb.*
- *Begyndende kendskab til og forståelse for bredde og dybde i spillet.*

Taktisk: (Individuelt)**Angrebsmæssigt:**

- *Driblinger og hurtige fødder (dække bolden af - udfordre)*
- *Vende, dreje med bolden (ved linier – i pressede situationer.)*
- *Modtagelse af bolden (gå den i møde – vende i spilretning.)*
- *Spil uden bold.*

Forsvarsmæssigt:

- *Forsvar overfor driblinger.*

Fysik:

- *Smidighed – bevægelighed – løbeskoling – balance – koordinationstræning med og uden bold.*

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U11 – U12:

Generelt:

Børn i alderen 11 – 14 år kan lære alt med en bold. Derfor har træneren for børn i disse aldersgrupper et særligt ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne.

Træningen skal tage udgangspunkt i de ting spillerne har været igennem i deres tidligere forløb.

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 3 – 4 timer pr. uge samt en kamp.

Der udtages i disse aldersgrupper 12 spillere til talentskolen. Disse spillere træner 4 – 6 timer om ugen.

Mål for årgangene U11 – U12:

Teknisk: (Generelt)

- *Videreudvikling af de tidligere indlærte grundteknikker.*
- *Der gives instruktion og træning i alle tekniske detaljer. Der lægges stor vægt på fart – retning præcision – retningsbestemte tæmninger, samt afleveringer i fart.*
- *Der indøves alle sparkeformer – med vægt på hårdhed i såvel indersidespark – vristspark såvel ret- som halvtliggende spark. (husk der øves altid med begge ben.)*
- *Driblinger/finter og hurtige fødder videreudvikles*
- *Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.*
- *Afslutninger videreudvikles under passende modstand.*
- *Begyndende systematisk specialtræning af målmænd.*

Taktisk: (Generelt)

- *Indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.*
- *Begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kampe.)*
- *Udbygge forsvars- midtbane og angrebsprincipper (opdækning – opbakning – bandespil – overlap – krydsløb og boldovertagelse.)*
- *Udvikle forståelse for udnyttelse af hele banen (bredde og dybde.)*
- *Begyndende træning af standardsituationer (målspark – frispark – straffespark – hjørnespark – og indkast.)*

Taktisk (Angrebsmæssigt):

- *Spil med bold (prævision – timing.)*
- *Spil uden bold (vinkel – afstand – nærme/fjerne sig – rykke fri.)*
- *Vende spillet.*
- *Afslutninger.*
- *Vinde 1:1 (driblinger – finter.)*

Taktisk (Forsvarsmæssigt):

- *Vinde 1:1 situationer. (komme først – dække på den rigtige side – skærme af.)*
- *Forhindre sammenspil (begyndende forståelse for presspil).*

Taktisk (Fysisk):

- *Løbeskoling – hurtighed – smidighed – bevægelighed – balance – koordinationstræning.*

Taktisk (Psykisk):

- *Koncentration – vilje – mod – disciplin.*
- *Sørge for at pleje kammeratskabet.*
- *Sørge for at der altid er en god tone overfor medspillere – modspillere – dommere – og ledere.*

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U13 - U14:

Generelt:

Som sagt tidligere kan børn i denne alder lære alt med en bold. Vi kan også kalde det fodboldens guldalder. Der hviler et stort ansvar på de trænere som arbejder med spillerne i netop disse aldersgrupper.

Det er her hvor uddannelsen af den enkelte spiller rigtig tager fart.

Det er stadig vigtigt med mange gentagelser i denne alder så detaljerne læres korrekt. Det er vigtigt at de fundamentale teknikker bliver automatiseret sådan de kan bruges uden at spilleren skal tænke over det.

Vi skal i denne aldersgruppe tilføje nye ting, men ikke glemme at arbejde og bygge ovenpå de teknikker spillerne lærte tidligere. Presset på de indlærte ting skal øges.

De bedste hold i årgangene skal spille i SBU's bedste rækker.

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 4-6 timer pr. uge samt en kamp.

Der udtages i disse aldersgrupper 12 spillere til talentskolen. Disse spillere træner 6-8 timer om ugen.

Mål for årgangene U13 – U14:

Teknisk:

- *Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og detaljer der er indøvet de tidligere år. Dette skal øves i kamplignende situationer og under pres. (Alle sparkeformer halv og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål.)*
- *Tempoet og intensiteten skal øges.*
- *Indøve afleveringer over lange afstande.*
- *Specialtræning af målmænd.*
- *Specialtræning af standardsituationer (frispark, straffespark.)*

Taktisk Generelt:

- *Videreudvikling af individuel taktisk træning, samt begynde hold taktisk træning*

Taktisk (Individuelt)

Angrebsmæssigt:

- *Spil med bold. (Afleveringsteknik.)*
- *Spil uden bold. (Bevægelse foran/bagved boldholder – skabe og udnytte plads.)*
- *Skabe bredde og dybde i spillet.*
- *Vende spillet.*
- *Skabe 2 mod 1 situationer (Bande spil – overlap – krydsløb – boldovertagelser.)*

- *1 mod 1 situationer – hurtige fødder. (offensivt)*
- *Indlæg.*
- *Afslutninger.*
- *Standardsituationer.*

Forsvarsmæssigt:

- *1 mod 1 situationer. (defensivt)*
- *Pres (Individuelt – gruppe)*
- *Område/zone opdækning.*
- *Markering og opbakning.*
- *Samarbejde mellem målmand og forsvar.*
- *Samarbejde mellem de tre zoner.*
- *Brug af offside.*

Fysisk:

• *Løbeteknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordination, styrketræning som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt.*

Psykisk:

• *Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, positiv psyke (puberteten er meget svær tid for den unge og hans omgivelser at komme igennem.) Det er i denne periode der skal arbejdes med at fastholde de unge i sporten gennem høj grad af nærhed til den enkelte spiller.*

Andet:

- *Definere anfører erhvervets forpligtelser.*

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U15 – U17:

Generelt:

I junioralderen skal alle de basale tekniske, taktiske samt de motoriske mønstre være kendte og indøvede. Fra nu af skal disse basale grundbegreber videreudvikles og fin pudses sådan, at den enkelte spiller bliver istand til at udføre dem i et højere og højere tempo og under konstant pres.

De bedste hold i årgangene skal spille i SBU's bedste rækker og gerne højere i DBU regi.

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 6-8 timer pr. uge samt en kamp.

Der udtages ikke spillere til talentskolen, da træningsmængden ligger højt i forvejen og da fokuseringen på holdet og dets resultater er afgørende.

Mål for afdelingen:

Teknisk:

- *Videreudvikling og kvalitets forbedring af alle tekniske færdigheder i komplekse øvelser og kampsituationer, - i højt tempo og med større og større belastning/pres.*
- *Driblinger, finter – ryg med bolden. (Hurtige fødder)*
- *Afleveringsteknik, præcist, - hurtigt – kort/langt.*
- *Sparketeknik, - afslutninger.*
- *Retningsbestemte førstegangsberøringer.*
- *Headninger.*
- *Nærkampsteknik, - i luften og på jorden.*
- *Husk der arbejdes altid med begge ben.*

Taktisk: (Generelt)

- *Overblik, perception, og kommunikation.*
- *Udbygge kendskabet til angrebs og forsvarsprincipper. Især forståelsen af, at udnytte et frit område og det at gøre sig spilbar.*
- *Videreudvikle systemet 4 – 4 – 2, samt arbejde med de nye systemer der måtte dukke op.*

Taktisk (Individuelt):

Angrebsmæssigt:

- *Spil med bold.*
- *Spil uden bold, Modløb/dybdeløb, - krydsløb, - indløb til indlæg, - retur bolde.*
- *Bredde – dybde.*
- *Vende spillet, kort – langt.*
- *Hurtig kombinationsspil. (få berøringer.)*
- *Skabe og udnytte 2 mod 1 situationer.*

- *Vinde 1 mod 1 situationer.*
- *Afslutninger.*
- *Standardsituationer.*

Forsvarsmæssigt:

- *Vinde 1 mod 1 og 2 mod 1 situationer.*
- *Pres, individuelt – hold.*
- *Zone- / områdeopdækning, - mandsopdækning.*
- *Opbakning.*
- *Samarbejde mellem kæderne.*
- *Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens pladser.)*
- *Standardsituationer.*

Fysisk:

- *Forebyggende træning som indeholder, smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling, styrketræning med egen vægt samt påbegynde styrke træning med vægte for de U17 spillere som er udviklet "tilstrækkeligt". (For hele kroppen og med henblik på hurtighedstræning).*
- *Hurtighedstræning.*

Psykisk:

- *Koncentration, vilje, mod, ansvar, (selvkritik.) levevis, indre motivation, (træning, kampe.) Psyke, selvkontrol, og tålmodighed.*

Andet:

- *Afholde spillermøder.*

U19:

Generelt:

Træningen har samme struktur som i juniorafdelingen, men dog med øget intensitet og med mere seniorpræget træning. Der trænes de samme tekniske, taktiske og fysiske ting.

De bedste hold i årgangene skal spille i SBU's bedste rækker og gerne højere i DBU regi.

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 6-8 timer pr. uge samt en kamp.

Der udtages ikke spillere til talentskolen, da træningsmængden ligger højt i forvejen og da fokuseringen på holdet og dets resultater er afgørende. De stærkeste spillere vil indgå på U21 holdet.

Teknisk:

- *Videreudvikling af de tekniske detaljer under øget modstand og øget tempo.*
- *Videreudvikling af specialiteterne.*
- *Der arbejdes med begge ben.*

Taktisk:

- *Overblik, perception, kommunikation, tålmodighed.*
- *Videre udvikling af forsvars og angrebsprincipperne.*

Fysisk:

- *Distance og intervaltræning.*
- *Styrketræning for hele kroppen og gerne med vægt på.*
- *Hurtighedstræning.*
- *Smidighed, koordinations, bevægelighed, balancetræning.*

Psykisk:

- *Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, levevis, accept af rollefordeling, tålmodighed, (have realistiske mål.)*

Teknisk træning:

Træningsindhold:

Teknisk træning.

Definition:

Ved teknisk træning forstås der en træning, der tager udgangspunkt i spilleraktiviteter med boldkontakt. Målet er at forbedre den enkeltes spillers evne til at have boldkontakt.

Effekt af teknisk træning:

- Perceptionsevnen forbedres (opfatte – vurdere – beslutte)
- Samspejlet mellem hjerne og muskler forbedres – øget koordinationsevne.
- Flere bevægelser samt evnen til boldkontakt bliver automatiseret og forbedret.
- Bedre forståelse af div. tekniske momenter.

Spark:

- *Indersidespark.*
- *Lodret vristspark.*
- *Halvtliggende vristspark.*
- *Hel og halv flugtninger.*
- *Spark med fodens yderside.*
- *Saksespark.*
- *Hælspark.*

Retvendte 1. Berøringer:

- *1. berøring med fodens inderside.*
- *1. berøring med fodens yderside.*
- *1. berøring med lår.*
- *1. berøring med hoved.*
- *1. berøring med vrist.*
- *1. berøring med bryst.*

Driblinger og finter:

- *Husmandsfinten*
- *Kropsfinte med efterfølgende temposkift.*
- *Sparkefinten.*
- *Stop/løbe – finten.*
- *Laudrupfinten.*
- *1 – 2 finten (højre – venstre fod.)*

Tacklinger:

- *Tacklinger – direkte*
- *Glidende tacklinger.*
- *Skulderskub.*

Headning:

- *Headning – stående.*
- *Headning – hoppende.*
- *Headning – svævende*

Vendinger:

- *Inderside – vending.*
- *Yderside – vending.*
- *Stop – vending.*
- *Dreje – vending*
- *Cruyff – vending.*
- *Fodsåls – vending.*
- *Spring over – vending.*

Motorisk træning – Koordinationstræning – Løbeskoling.

- *Krybe.*
- *Kravle.*
- *Gå.*
- *Løbe.*
- *Hoppe.*
- *Hurtige fødder.*
- *Springe.*
- *Rytmiske bevægelser.*
- *Kryds mønster.*
- *Bøje – strække.*
- *Dreje.*
- *Rum retning.*
- *Gribe.*
- *Øje hånd koordination.*
- *Drible med en bold.*
- *Sparke til en bold.*

Jeg håber at den røde tråd kan virke til inspiration for alle eksisterende såvel som kommende trænere i moderklubberne.

Vi har bevidst ikke fortalt hvilke øvelser der skal udføres, men appellere til alle trænere om løbende at dygtiggøre sig. Klubben yder naturligvis støtte til diverse kurser ligesom vi gerne afholder inspirations- og træner-netværksaftener, hvor man kan udveksle erfaringer og søge inspiration.

Med sportslig hilsen

v/ Sportslig ansvarlig Flemming Pedersen