



## **Træningsplan for U7-U8**

### **Indhold**

Indledning.....	2
Motorisk træning.....	2
Teknisk træning .....	3
Taktisk træning .....	4
Mental træning.....	4
Sociale kompetencer .....	5
Den gode træner .....	5
Årsplan.....	6



# Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

## Indledning

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

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

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

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

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

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

## Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses. Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt. Børnene har på denne årgang mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre, end de fleste yngre spillere har, og derfor kan vi så småt begynde at bygge videre på den erfaring, som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Vi anbefaler, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence, indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

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



## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne øves i:

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

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

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

### Teknisk træning

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

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på U-6 og øve disse. Samtidig skal spillerne i højere grad til at arbejde med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt. Dette har de også gjort på U-6, men trænerens fokus på eksempelvis korrekt udførelse af et spark skal prioriteres højere, specielt i den formelle træning.

Desuden kan vi nu, i takt med at børnene gennem leg med bolden har øget deres basisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, præsentere nye tekniske færdigheder for børnene. I forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør vi stadig brug af den formelle træning og benytter VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelserne og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station)



## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

- Tå på bold – rul bolden rundt
- Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
- Drible med vrist
- Drible – stop med fodsål
- Drible – stop med knæ
- Drible – stop med bagdel
- Inderside berøring
- Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
- Begyndende jonglering
- Arbejde meget med rytmer med bolden
- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra U-6)
  - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
  - Følgende model for differentiering kan bruges:
    - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
    - Lodret vristspark til en bold, der kommer langsomt imod spilleren
    - Drible langsomt og sparke til bolden
    - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
  - Korte afleveringer
- Indersidespark
  - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
  - Følgende model for differentiering kan bruges:
    - Indersidespark til en bold, der ligger stille
    - Indersidespark til en bold, der kommer langsomt imod spilleren
    - Drible langsomt og sparke til bolden
    - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
  - Korte afleveringer
- Driblinger og finter
  - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
  - Der arbejdes med forskellige former for finter

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

### Taktisk træning

Indtil nu har vi ikke arbejdet meget med den taktiske træning. På U8 begynder spillerne at være flere på banen ad gangen og ligeledes spille på større baner med større mål. Dette udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det er en god ide fortsat at arbejde med almindelige spilleregler, men det kan ligeledes være en god ide at fokusere på spillernes spilforståelse (fodboldhjerner), således at vi øver deres evne til at træffe hensigtsmæssige beslutninger i løbet af træningen og kampene, f.eks.:

- Hvornår skal jeg drible?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?
- Hvor skal jeg løbe hen?
- Osv.

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 2:2 eller 3:3. I forbindelse med 1:1 arbejdes der med 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1v1 retvendt udfordring.

### Mental træning

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



## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og derfor skal spillerne opleve, at:

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

### Sociale kompetencer

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

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

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

Vi starter altid træningen sammen og vi runder altid træningen af sammen.

### Den gode træner

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

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



## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

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

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

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

### Årsplan

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

- Teknisk
  - Fodboldkoordination (1 og 2). (Er oplagt som opvarmning eller en station)
    - Tå på bold – rul bolden rundt
    - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
    - Drible med vrist
    - Drible – stop med fodsål
    - Drible – stop med knæ
    - Drible – stop med bagdel
    - Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: "Messi", skal I bytte bold med en anden
    - Inderside berøring
    - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
    - Begyndende jonglering
    - Begyndende arbejde med rytmer
    - Og meget andet
  - Lodret vristspark (1 og 2)
    - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
    - Følgende model for differentiering kan bruges:
      - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
      - Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
      - Drible langsomt og sparke til bolden
      - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad
    - Korte afleveringer
    - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.
  - Indersidespark (1 og 2)
    - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
    - Følgende model for differentiering kan bruges:
      - Indersidespark til en bold, der ligger stille
      - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
      - Drible langsomt og sparke til bolden
      - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad
    - Korte afleveringer





## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

---

- Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.
- Driblinger og finter (1 og 2)
  - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
  - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
- HUSK! MASSER AF SPIL TIL TO MÅL
- Taktisk
  - Spilforståelse:
    - Hvornår skal jeg drible?
    - Hvornår skal jeg spille bolden?
    - Hvor skal jeg spille bolden hen?
    - Hvor skal jeg løbe hen?
    - Hvordan ser banen ud?
    - Hvor skal vi score henne og hvilket mål skal vi forsvare?
    - Hvor er baglinjen og sidelinjen?
    - Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark/indkast, hjørnespark?
  - Spil – 1:1, 2:2, 3:3
  - 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt
- Motorisk/fysisk
  - Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte
  - Løb – baglæns
  - Sidelæns løb
  - Vendinger
  - Hælspark
  - Knæløft
  - Hoppe/springe
  - Balanceøvelser
  - Hurtige fødder – frekvenstræning
  - Løbeskoling
  - Jonglering
- Mentalt
  - Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
  - Spillerne oplever succeser og får selvtillid
  - Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene
  - Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. Øvelse i parathed
  - Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at udvikle sig
  - Spillerne stifter bekendtskab med og forstår begrebet Fair Play
  - Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene