



Træningsmanual for BI børneafdeling

Indhold

Baggrund	2
Formål.....	2
Klubmiljø.....	2
Træning.....	3
Træningsmængde.....	4
Definition på progressionstræning.....	5
Niveaudeling/selektering	5
Kamp.....	6
Spillestil i børneafdelingen	7



Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

Baggrund

Hver sæson løber hundredvis af børn rundt på banerne i BI, alle med en passion for fodbold. Nogle kommer fordi de drømmer om at blive den næste Ronaldo, Messi, Buffon, Eriksen, Harder, Nadim og hvad de store verdensstjerner ellers hedder, andre kommer for at være sammen med deres kammerater og endnu flere kommer sikkert af mange andre grunde. Fælles for dem alle er ønsket om at få gode oplevelser gennem fodbolden. I BI er der plads til alle uanset niveau og baggrund, men skal klubben kunne opfylde spillernes ønske om gode oplevelser, er det vigtigt at alle trænere er klædt på til opgaven.

Formål

Denne træningsmanual er udarbejdet med henblik på at give trænerne på de enkelte årgange en samlet og kontinuerlig beskrivelse af arbejdet i BI's børneafdeling, samt sikre træning efter samme principper for alle årgange og niveauer. Herved vil vi kunne skabe sammenhæng ("en rød tråd") i arbejdet i vores børneafdeling, til gavn for alle parter.

Meningen med træningsmanualen er derfor at præcisere klubbens forventninger til træningsindhold på de forskellige årgange. De nævnte emner skal gennemgås så grundigt at alle spillere har kendskab til dem. Ikke alle spillere vil beherske tingene lige godt, men i princippet bør spillerne ved udgangen af U12 være fortrolige med emnerne, uanset deres fodboldmæssige niveau. Der er tale om minimumskrav, så trænerne kan selvfølgelig også arbejde med andre emner i løbet af året. Det er absolut nødvendigt at fokus er på spillernes individuelle færdigheder, på alle årgange, hele året rundt. Træningen skal først og fremmest forbedre spillernes kunnen - ikke forberede dem til kamp! BI's største succeskriterie er en stor medlemsskare, hvilket bedst opnås gennem en spændende og lærerig træning, der giver børnene lyst til at komme i klubben og måske endda invitere deres kammerater med.

Manualen er udarbejdet med baggrund i DBU's "Aldersrelateret træning, 5-14 årige" samt DBU Jylland tema aftener omkring børnefodbolden og er primært målrettet børnetrænere i årgangene U6-U12. Manualen er tilpasset de forhold vi har i børneafdelingen i BI, ofte kendetegnet ved store årgange, bestående af spillere på meget forskelligt niveau. Manualen er opbygget med en række generelle betragtninger omkring god børnetræning i BI, efterfulgt af en træningsplan for de enkelte årgange, inddelt i U6 og yngre, U7-U8, U9-U10 og U11-U12.

Klubmiljø

BI lægger stor vægt på et godt miljø i klubben, så spillere, forældre, trænere og ledere trives og alle bidrager til at skabe en god fodboldklub. Fodbold handler ikke kun om spillet på banen, hvorfor BI også lægger stor vægt på at udvikle en sund holdning til fodbold. Derfor prøver vi at lære spillerne følgende værdier:

- Alle er ligeværdige uanset niveau.
- Vi vil gerne lære noget.
- Vi spiller kampe for at få en udfordring - ikke kun for at vinde.
- Vi udviser altid Fair Play.
- Vi kan tåle både modgang og medgang.
- Vi spiller for holdet.

Alle spillere skal opleve fodboldmiljøet som spændende og udviklende. En vigtig forudsætning for dette er at vi respekterer hinanden og viser dette gennem adfærd og sprog:

- Vi taler pænt til hinanden.
- Vi hjælper hinanden.
- Vi følger de voksnes anvisninger.
- Vi rydder op efter os.
- Vi møder i god tid.

Ledere, trænere og forældre er rollemodeller for spillerne, hvilket har betydning for den måde de optræder på. F.eks. bør uenigheder altid diskuteres på en stilfærdig måde, men ikke altid mens spillerne hører på det. Specielt omkring kampe skal man være opmærksom på rollefordelingen:

- Trænerne vejleder spillerne.
- Forældrene hepper på spillerne.

Trænere og ledere har et særligt ansvar for at skabe et godt træningsmiljø, hvilket har betydning for vores måde at tale til spillerne, vores adfærd over for spillerne og vores måde at håndtere årgangen såvel som afdelingen. De årgangsansvarlige skal:

- Sikre at ALLE spillere udvikler sig personligt og fodboldmæssigt.



Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

- Sikre at alle spillere får samme tilbud om træning, kampe og arrangementer.
- Give spilletid til alle uanset deres niveau.
- Hellere rose spillerne end kritisere dem.
- Medvirke til at spillerne opfører sig ordentligt.

Engagerede forældre er en kæmpe ressource og livsnødvendig for klubben. Det er derfor nødvendigt at gøre forældrene opmærksomme på at uden deres aktive engagement kan klubben ikke eksistere og at det ikke er nok "bare" at betale kontingentet. Der er især i børneafdelingen god mulighed for at udnytte dette, da mange spillere allerede har deres forældre med til træning og kampe. Forældrenes forventede roller er bl.a.:

- At deltage aktivt i træningen som hjælpere når nødvendigt
- At deltage som kampledere til hjemmekampe
- At medvirke til god ro og orden
- At deltage i de enkelte årganges forældremøder
- At deltage aktivt i forbindelse med kampe (frugt, saft, kørsel, tøjvask mm)
- At bakke op om sociale arrangementer
- At yde en indsats for klubben når der er brug for det (marked, julekalendersalg mm)
- At være repræsenterede i diverse udvalg f.eks. børneudvalg.

Forældremøder skal afholdes én gang halvårligt i starten af hver ny sæson. På mødet informeres forældrene om planerne for den kommende sæson, ligesom krav og forventninger skal afstemmes. Indholdet i dette afsnit omhandlende klubmiljø skal behandles, ligesom forældrene skal gøres bekendt med den overordnede prioritering der hedder Klubben før holdet før spilleren. Det er næsten umuligt at undgå konflikter af den ene eller anden art i løbet af en sæson, men erfaringen viser at en god afstemning af krav og forventninger reducerer eller helt fjerner rigtig mange af konflikterne.

Træning

God planlægning er vigtig, så spillere og forældre oplever, at trænerne er velforberedte. God planlægning er også en forudsætning for at spillerne lærer både hurtigt og godt. For at gøre træningen mest effektiv, dvs. at spillerne lærer mest muligt, er der nogle overvejelser som træneren skal gøre inden han/hun betræder træningsbanen.

Formål - Hvad skal de lære?

For at udnytte træningstiden bedst muligt er vi nødt til at starte med at finde ud af, hvad vi vil træne. Lav gerne en plan for hvad spillerne skal lære hver forårs-/efterårssæson. Lav planer for, hvad spillerne skal lære hver måned. Disse planer må gerne være i overskrifter uden alt for mange detaljer. Hver uge laves træningsprogrammerne så ud fra de valgte temaer.

Øvelser - Træningen specifik

For hvert tema finder træneren øvelser, der passer til spillernes niveau. Vær kritiske med at øvelser og spil rent faktisk virker på det som man gerne vil forbedre. Ofte vil det være en fordel at have simple øvelser og spil til de yngste spillere – samt til alle spillere, der skal igennem et helt nyt/vanskeligt tema. Brug eventuelt øvelsesgeneratoren (DBU).

Fokuspunkter - Hvad skal spillerne være opmærksomme på?

Det er ikke sikkert, at øvelserne i sig selv forbedrer spillernes kunnen. Trænerne må bruge instruktion, gerne VIS-FORKLAR-VIS metoden og coaching, i nødvendigt omfang så spillerne bliver bevidste om øvelsernes fokuspunkter, samt det spillerne eventuelt kan gøre bedre.

Gentagelser - Få det ind på rygraden

Det er meget vigtigt, at den enkelte træning indeholder mange gentagelser af de bevægelser/beslutninger, som spillerne skal foretage i øvelserne, så der sker en automatisering hos spillerne.

Periode - Ellers glemmer de det

Træn altid et nyt tema i en periode på minimum 3-4 uger, så spillerne får en grundig indføring i det nye. I starten skal det helst være til hver træning, senere kan hyppigheden måske reduceres alt efter hvor hurtigt spillerne tilegner sig den nye lærdom. Gennem perioden kan temaet med fordel trænes gennem øvelser der følger progressionstræningens fire stadier: Formel træning, Funktionel træning, Anvendt færdighed i spil, Anvendt i spil i høj fart.



Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

Dosering - Ellers bliver de trætte af det

Samtidig med at vi gerne vil træne temaerne i stort omfang skal vi huske at spillerne skal kunne koncentrere sig for at opnå optimal indlæring. Vær derfor opmærksom på ikke at træne det samme tema i for stort omfang så spillerne mister fokus.

Aktivitetsniveau - Motivation og effektivitet

At stå i en lang kø for at sparke på mål er både kedeligt og meget lidt udviklende for spillerne. Sørg derfor for at arbejde med små grupper, mange bolde og hvad der ellers er nødvendigt for at holde spillerne i gang. Dette vil også udvikle deres parathed, da spillerne ikke så nemt fjerner fokus fra fodbolden. Brug gerne stationstræning.

Variation - Motivation og intelligens

Det er en god ide at ændre lidt på øvelser og spil, så spillerne vænnes til at finde tekniske og taktiske løsninger i forskellige situationer. Variation i træningen giver også større motivation.

Generelt kan en god børnetræning i BI sammenfattes som herunder:

- Træneren
 - Møder velforberedt og i god tid.
 - Behandler alle lige, uanset niveau mv.
 - Er vejleder og overordnet styrmand gennem træningen.
 - Anvender alderssvarende øvelser og terminologi.
 - Sikrer variation i træningen, samtidig med en stor grad af genkendelighed.
 - Sikrer minimal kø og ventetid.
 - Anvender **ikke** decideret løbetræning uden bold. Fodbold er et løbespil, men konditionstræning kan sagtens være med bold.
 - Sikrer så meget bold med i træningen som muligt.
 - Evaluerer løbende på øvelsen og justerer hvis nødvendigt.
 - Lader børnene øve sig i at spille alle pladser. Også målmand indtil U11.
 - Er den voksne og har ansvar for god tone.
 - Fokuserer på også at udvikle spillernes personlighed, ikke kun det fodboldmæssige.
 - Husker at rose spillerne for det de gjorde godt.
 - Accepterer at spillerne laver fejl, de er en vigtig del af læreprocessen.

- Spilleren
 - Møder til tiden.
 - Møder op i fornuftigt spilletøj.
 - Har medansvar for egen såvel som holdets læring.
 - Er læringsparat.
 - Viser hensyn overfor trænere og øvrige spillere.
 - Lader sig ikke slå ud af fejl, de er en vigtig del af læreprocessen.

- Forældre
 - Inddrages gerne som hjælpere i træningen og på årgangen generelt.
 - De 10 forældrebud.

- Klubben
 - Har ansvar for at stille baner og udstyr til rådighed. Én bold pr. spiller mv.
 - Ansætter et passende antal trænere afhængigt af årgangens størrelse.

Træningsmængde

Den anbefalede ugentlige minimums træningsmængde pr. årgang er:

- U6 og yngre: 1 x 60 minutter
- U7: 1 x 75 minutter
- U8 + U9: 2 x 75 minutter
- U10 + U11 + U12: 2 x 90 minutter



Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

Definition på progressionstræning

Idéen med denne form for opbygning af træningen er, at man vælger et overordnet emne, som man ønsker at træne over en periode. Til det vælger man øvelser der træner emnet på forskellige niveauer, startende fra det helt basale niveau med at mestre de grundlæggende ting omkring emnet, og gående til at anvende det trænede emne i spil i høj fart (kamplignende).

Formel træning

Færdigheden trænes på et helt grundlæggende niveau, hvor der er tid og plads til at gentage mange gange uden modstand og med fokus på korrekt udførelse – uanset tempo. Er det f.eks. et spark, man træner, så vil der i denne fase være fokus på støttebenets placering, sparkebenets bevægelse, træfflade, træfpunkt på bolden osv. Her er tid og ro, og ingen tager bolden fra spilleren, hvis det går for langsomt.

Funktionel træning

Færdigheden trænes nu i en sammenhæng med inkorporerede fodboldbevægelser. Der er fortsat ingen modstand som sådan, men der stilles nu krav til tempoet i udførelsen, således at dette mere og mere ligner noget, der faktisk ville kunne lade sig gøre i spil. Fokuspunkterne fra den formelle træning medtages, men de suppleres nu af omkringliggende ting som timing, udførelse i løb osv.

Anvendt færdighed i spil

Færdigheden sættes nu ind i en sammenhæng, hvor der spilles fodbold, og hvor alle mulige andre fodboldfærdigheder naturligvis også indgår i et vist omfang. Spillet kan eventuelt have regler, der fremelsker brugen af netop den trænede færdighed, og samtidig bør rammerne fortsat sikre, at modstanden, og dermed presset under udførelsen af færdigheden, er moderat.

Anvendt i spil i høj fart

Færdigheden bruges nu i kamplignende situationer og spil med højt tempo (måske endda med fordel højere end i kamp for optimal udvikling på dette punkt). Der tages ikke længere hensyn til at give tid og plads til færdighedens udførelse, da det forventes at den nu mestres på et ret højt niveau. Spillet kan stadig indeholde regler eller begrænsninger, der fremelsker brugen af den specifikke færdighed, men det er vel at mærke under maksimalt pres og med fuld modstand.

Niveaudeling/selektering

Alle spillere udvikler sig ikke lige hurtigt eller starter til fodbold på samme tidspunkt. Indtil udgangen af U9 træner alle sammen i skiftende grupper, ligesom der deles lige hold til træning og kampe. For de yngste spillere er de sociale relationer vigtige, hvorfor disse skal vægtes højt ved inddeling i grupper/hold. Over tid kan der komme stor niveau-/fysisk-/mental forskel på spillere på samme årgang. For at imødegå dette og sikre fortsat optimal udvikling hos den enkelte spiller, vil det fra ca. U10 være en god idé at overveje en opdeling af spillerne ud fra deres niveau.

Niveaudeling er en løbende proces hvor spillerne til træning og kamp indeles i grupper/hold efter deres aktuelle niveau. Da spillerne meget ofte udvikler sig i step, vil der ved korrekt udført niveaudeling ofte over relativ kort tid være en vis udskiftning i grupperne/på holdene. Formålet med niveaudeling er at skabe et miljø, hvor så mange som muligt, så længe som muligt, bliver matchet på et niveau der bedst muligt fremmer deres individuelle udvikling.

Selektering er en proces hvor spillerne til træning og kamp indeles i faste grupper/hold og bruges ofte til at danne faste 1. hold, 2. hold, 3. hold osv. Selektion skaber ofte et miljø hvor præstation og resultat er vigtigere end udvikling. Selektion anvendes ikke i BI.

Ved niveaudeling er det vigtigt at forholde sig til følgende:

- Alle træner samtidigt og træningen starter samlet.
Børn har ikke samme behov for opvarmning og udspænding som voksne, men opvarmning virker alligevel skadesforebyggende og kan have en vis pædagogisk virkning, ved at forberede spillerne til at fokusere på den forestående træning. Motorik, forskellige løbformer, driblinger i lav fart, individuelle tekniske øvelser og småspil med lav intensitet er oplagte som opvarmning. Gerne så meget som muligt med bold.
- Alle laver de samme øvelser, men gerne med varieret sværhedsgrad.
Den enkelte spiller udvikler sig bedst gennem øvelser med en passende sværhedsgrad, hvorfor det er vigtigt at træningen er tilrettelagt herefter. For at opnå dette, kan det være



Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

nødvendigt at differentiere betingelserne i grupperne, f.eks. større/mindre spilleområde, færre/flere spillere på samme område, få/flere betingelser osv.

- Niveaudeling er ikke enten/eller, men både/og.
Udsagnet "Lige børn leger bedst" gælder også i fodbold, dog kun til en vis grænse. Det er vigtigt at spillerne træner med andre spillere på eget niveau, men lige så vigtigt er det at træne med spillere på både højere og lavere niveau. 25-50-25 reglen siger at spillerne 25% af tiden skal træne med spillere på et lavere niveau, 50% af tiden med spillere på eget niveau og 25% af tiden med spillere på et højere niveau. Hermed er det muligt for spillerne at lykkes med rigtig mange aktioner mod spillerne på et lavere niveau samt spejle sig i og tage ved lære af spillerne på et højere niveau.
- Træningen afsluttes altid samlet med fælles "Tak for i dag og på gensyn".
Uanset fodboldmæssige forskelle og eventuel niveaudeling, er spillerne én gruppe og har hver især gjort deres bedste gennem træningen. En fælles afslutning er derfor en god mulighed for at anerkende dette, ligesom et kampråb altid efterlader en god stemning.

Kamp

Kampe er det frie forum hvor spillerne kan/skal bruge alt det som de øver til træning overfor spillere de ikke kender. Det er vigtigt at spillerne aldrig føler sig trykkede af at spille kamp. Det er helt ok at være spændt og glæde sig, men forventningerne fra spilleren selv, træneren eller omgivelserne, må ikke være af en art der hæmmer spillerens udfoldelse. Fokus i kampe skal primært være på at overføre og udvikle lærdommen fra træningen, mens fokus på resultatet skal holdes på et absolut minimum. I BI spiller vi selvfølgelig for at vinde, det må bare aldrig overskygge glæden og udviklingen hos den enkelte spiller. Der er langt større glæde ved at vinde en kamp fordi BI's spillere er bedre individuelt og som hold, end fordi BI har den bedste taktik og største trænerstyring.

Vi spiller altid efter de til enhver tid anbefalede spilleformer fra DBU, som pt. er følgende:

- U6, U7 spiller 3vs3
- U8, U9, U10 spiller 5vs5
- U11, U12 spiller 8vs8

Generelt kan en god børnekamp i BI sammenfattes som herunder:

- Træneren
 - Har tilmeldt holdet på rette niveau.
 - Møder velforbereget og i god tid.
 - Hilser på modstanderens træner før kamp og siger tak for kamp. Uanset resultat!
 - Hilser på dommeren før kamp og siger tak for kamp. Uanset resultat!
 - Spiller efter HAK princippet (mindst Halvdelen Af Kampen til alle spillere).
 - Lader børnene spille selv. Det er ikke PlayStation.
 - Lader børnene spille alle pladser. Også målmand indtil U11.
 - Accepterer at spillerne laver fejl, læreprocessen fortsætter i kampe.
 - Er den voksne og har ansvar for god tone.
 - Udviser Fair Play.
 - Husker at rose spillerne for det de gjorde godt, også selvom kampen blev tabt.
- Spilleren
 - Møder til tiden.
 - Møder op med fornuftigt spilletøj.
 - Accepterer trænerens dispositioner.
 - Viser hensyn overfor udeholdets trænere og spillere.
 - Udviser Fair Play.
 - Er bevidst om at fodbold er et holdspil. Vi vinder sammen og vi taber sammen.
 - Lader sig ikke slå ud af fejl, læreprocessen fortsætter i kampe.
- Forældrene
 - Inddrages gerne som kampledere i de mindre årgange.
 - Inddrages gerne til frugtordning, kørsel, tøjvask mv.
 - De 10 forældrebud.



Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

- Klubben
 - Har ansvar for at stille kridtede baner, bolde, veste og omklædningsrum til rådighed.

Spillestil i børneafdelingen

Det er BI's grundlæggende målsætning at alle hold spiller ud fra en boldbesiddende spillestil, hvor bolden spilles langs jorden og alle deltager i opspillet. BI har grundet forskellige spilleformer i børnefodbolden ikke en decideret fastlagt spillestil i børneafdelingen, Da vi gerne vil udvikle spillere der kan, vil og tør spille fodbold fremfor at sparke fodbold, er følgende generelle retningslinjer vigtige, uanset årgang.

- Vi skal tilstræbe at spille bolden op ad banen for at komme til afslutninger. Denne indstilling skal præge alle spillere, men det er væsentligt at spillerne også kan/tør dribble, kan holde på bolden og afslutte. Jo større variation vi har i spillet, jo sværere er det for modstanderne at forudse hvad vi gør.
- Vi skal tilstræbe at være spilstyrende. Det er meget sjovere at løbe med bolden end at løbe efter bolden.
- Vi skal tilstræbe at bolden spilles kort ud fra målmanden. Lange udspark skal holdes på et minimum.
- Vi skal tilstræbe at alle spillere altid forsøger at gøre noget konstruktivt med bolden. Også under pres og tæt på eget mål.
- Vi skal tilstræbe at spillerne tør holde fast i bolden. Også under pres og tæt på eget mål.
- Vi skal tilstræbe at spillerne tør spille i små rum og altid forsøge at spille sig ud af pres og undgå bare at sparke bolden væk. Også tæt på eget mål.
- Vi skal tilstræbe at spillerne tør spille bagud, hvis det er den bedste løsning.
- Vi skal tilstræbe at spillerne bruger hele banens bredde og længde for at spille forbi modstanderen.
- Vi skal tilstræbe at holdet spiller målsøgende, med stor bevægelighed, fart, variation og tiltro til egne evner.
- Vi skal tilstræbe at spillerne altid har en idé med det de gør og undgå "bare at gøre noget".
- I 3-mands, der er uden målmand, skal vi tilstræbe at alle 3 spillere deltager i spillet som markspillere. Det betyder der ikke udnævnes en målmand eller bagerste mand, men lades være op til spillerne selv at få dækket målet. Står en spiller og dækker målet, skal denne opfordres til at forlade målet og deltage i spillet på banen så snart vi igen har bolden.
- I 5-mands og 8-mands, skal vi tilstræbe at spille forskellige formationer, for ikke at låse spillerne til én formation i en tidlig alder.
- Vi skal acceptere at ovenstående punkter kan koste mål imod holdet. Det er en del af læringsprocessen og giver spillerne værdifuld erfaring til at vælge den rette løsning næste gang.

Endeligt skal vi tilstræbe at holde hovedstød på et absolut minimum. Hovedstød kan være meget skadelige for spillernes nakkemuskelatur, hvorfor det frarådes at anvende hovedstød før 12-års alderen. Det betyder der ikke må trænes hovedstød i børnefodbolden i BI, samtidig med vi skal være opmærksomme på at minimere antallet af hovedstød i kampe. Den bedste måde at minimere antallet af hovedstød, er ved at lave flade hjørne- og frispark, samt undgå høje afleveringer/udspark.