



## **Træningsplan for U6 og yngre**

### **Indhold**

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



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

Samtidigt med spillene på to mål har denne gruppe, som beskrevet 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 til perfektion, men de skal lære at lave korte afleveringer. De skal ikke lære 10 finter på et år, men de skal lære at løbe med bolden osv.

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

### Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses. Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i grovmotorikken. Børnene har endnu ikke megen rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre og derfor er det et krav, at den ene motoriske færdighed skal kunne beherskes, inden den næste kan læres. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet. Derfor er det på denne årgang en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre bliver mere automatiseret. På den måde vil børnene også oftere have en oplevelse af, at de lykkes, hvilket automatisk giver barnet et positivt selvværd i forhold til træningen og det at spille fodbold. 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.

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

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



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

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

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

### 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 børnene skal "lære bolden at kende". I takt med at børnene gennem leg med bolden øger deres basisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, kan vi nu præsentere nye tekniske færdigheder for børnene. Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør brug af den formelle træning og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Dette gøres bedst ved hjælp af VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksomme på, at der skal være variation i øvelserne og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station)
  - Tå på bold – rul bolden rundt
  - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
  - Drible med vrist
  - Drible – stop med fodsål
  - Drible – stop med knæ
  - Drible – stop med bagdel
  - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre



## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

- Lodret vristspark
  - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar spillerne, hvordan sparket udføres bedst. NB!! Det kan være meget svært at rette sparkudførelsen til hos spillerne på denne årgang. Det vigtigste er, at sparkene bliver øvet!!
  - Følgende model for differentiering kan bruges:
    - Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
    - Lodret vristspark til en bold, der kommer langsomt imod spilleren
    - Drible langsomt og sparke til bolden
    - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
  - Korte afleveringer

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

### Taktisk træning

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

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

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

### Mental træning

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

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

### Sociale kompetencer

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



## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

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

Vi starter altid træningen 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 rigtig godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Dublér eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved én 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 fejltrening 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)
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIR PLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis over for 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 der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfor 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). (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



## Det gode træningsmiljø for børn i BI fodbold

---

- Drible – stop med knæ
- Drible – stop med bagdel
- Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
- Og meget andet
- Lodret vristspark (1)
  - 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
  - Korte afleveringer
  - Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål
- HUSK! MASSER AF SPIL TIL TO MÅL
- Taktisk
  - Hvordan ser banen ud?
  - Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare?
  - Hvor er baglinjen og Sidelinien?
  - Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark?
  - Spil – 1:1, 2:2, 3:3
- Motorisk/fysisk
  - Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser
  - Løb – baglæns
  - Sidelæns løb
  - Vendinger
  - Hælspark
  - Knæløft
  - Hoppe/springe
  - Balanceøvelser
  - Hurtige fødder
  - Løbeskoling
  - Fartlege
- Mentalt
  - Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok, som de er
  - Spillerne oplever succeser og får selvtillid
  - Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene
  - Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. Øvelse i parathed
  - Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde men om at udvikle sig
  - Spillerne stifter bekendtskab med begrebet Fair Play og forstår, hvad det betyder
  - Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene