

IF Lyseng Fodbold

Den Orange Tråd

marts 2003

Indhold

1. Formål	3
1.2 Klubbens formål	3
1.3 Indføring i håndbogen ”Den Orange tråd”	3
2. Struktur og funktioner	4
2.1 I.F. Lyseng Bestyrelse	4
2.2 Afdelingsudvalg (hhv. Dreng- og Pige-/Dameudvalg)	5
2.3 Trænerne	5
2.4 Forældregruppe (Spillergruppe i senior)	6
2.5 Kalender	7
3. Den sociale linie.....	7
4. Den sportslige linie	9
5. Fodboldens grundelementer	12
5.1 Motorik	12
5.2 Teknik	13
5.3 Taktik	14
5.4 Fysik	15
5.5 Psyke	16
5.6 Miljø	17
6. Spillerens Udvikling	17
6.1. Tilvænningsfasen: Op til ca. 10 år	17
6.1.1 Mikroput: Op til 8 år	18
6.1.2 Miniput: 8-10 år	18
6.2 Indlæringsfasen: Op til ca. 14 år	19
6.2.1 Lilleput. 10-12 år	19
6.2.2 Piger/Dreng: 12-14 år	20
6.3 Udviklingsfasen: Op til 18 år	20
6.3.1 Damejunior/Junior/Ynglinge	21
6.3.2 Damesenior	21
Adresse.....	22

1. Formål

1.2 Klubbens formål

Formålet med klubbens aktiviteter er, at det enkelte medlem finder glæde ved fodboldspillet. Det er klubbens ønske at skabe et miljø, hvor samværet og tolerancen overfor andre giver plads til, at hver enkelt kan udvikle sig frit, sportsligt såvel som socialt.

Klubben vil skabe et miljø for fodboldglæden. Fodbold er én ting og glæde er noget andet. Derfor er det ikke nok kun at koncentrere sig om en af siderne. Man kan godt spille fodbold i et miljø, hvor det ikke er rart at være; ligesom man kan hygge sig uden at føle den specielle glæde, der er ved at indleve sig i og beherske fodboldspillet. Disse to sider kalder vi den sportslige og sociale. De to er forskellige men kan ikke adskilles, hvis man vil have glæde ved at spille fodbold.

Arbejdet i klubben drejer sig om at styrke de to sider sammen og hver for sig. Den Orange Tråd giver retningslinierne for, hvordan vi i afdelingen mener dette kan gøres. Det forventes, at disse følges; men fodboldglæden kan ikke leve i et skema. Det kræver mennesker og personligheder, der præger den.

1.3 Indføring i håndbogen ”Den Orange tråd”

Den håndbog, som du nu sidder med, beskriver fodboldklubben I.F. Lyseng. Den er blevet udarbejdet, for at alle nemt kan komme til at se, hvordan klubben fungerer og for at lette og fordele arbejdet. Men først og fremmest er den lavet for at sikre, at spillere og trænere får den bedst mulige sportslige udvikling, ligesom den lægger linien for, at alle synes, det er rart at komme på Lyseng.

Nu sidder du måske og måler vægten af denne håndbog og overvejer, om du nu bør læse det hele.

- **Ja**, det bør du, da det er en god ide, at afsætte en time af sin tid til at få et indblik i, hvad det er for et sted, man bruger sin fritid.
- **Nej**, som ny i en klub, kan du have brug for kun at sætte dig ind i nogle dele ad gangen. Men et minimum, som du bør starte med at læse er Del 3 ”Den Sociale Linie” og den første del af Del 4 ”Den Sportslige Linie”. Desuden kan du også få specielle pjecer, som er lavet til at hjælpe hhv. nye trænere og forældre.

De seks dele af Den Orange Tråd består af:

- Del 2 ”Struktur og Funktioner i Pige-/Dameafdelingen” fastlægger og fordeler arbejdsopgaverne udenfor banen. Man kan her få et overblik over, hvordan klubben hænger sammen.
- Del 3 ”Den Sociale Linie” beskriver, hvordan man får et godt miljø i klubben. Dette er ofte noget folk opfatter som selvfølgelig, men Lyseng lægger meget stor vægt på disse retningslinier, da de både er afgørende for det sociale liv og de sportslige resultater.
- Del 4 ”Den Sportslige Linie” er specielt en guide til trænerne, som giver dem en ide om, hvordan træningen bliver mest effektiv. Men for alle, der gerne vil vide, hvordan træningen foregår, er den vigtig. Den første del er en generel indføring, mens den an-

den del er lidt mere teknisk og kræver nogle måneders erfaring, for at man får det fulde udbytte.

- Del 5 ”Fodboldens Grundelementer” giver en kort introduktion til de ting, som skal trænes for at udvikle en fodboldspiller. Punktet er lidt mere teoretisk end de andre punkter, men giver en god ide om, hvad fodbold er for noget.
- Del 6 ”Spillerens Udvikling” sætter udviklingen af en fodboldspiller i system efter alder eller udviklingstrin. Her kan man som spiller, forælder eller træner se, hvad man skal træne på det alderstrin, man interesserer sig for.

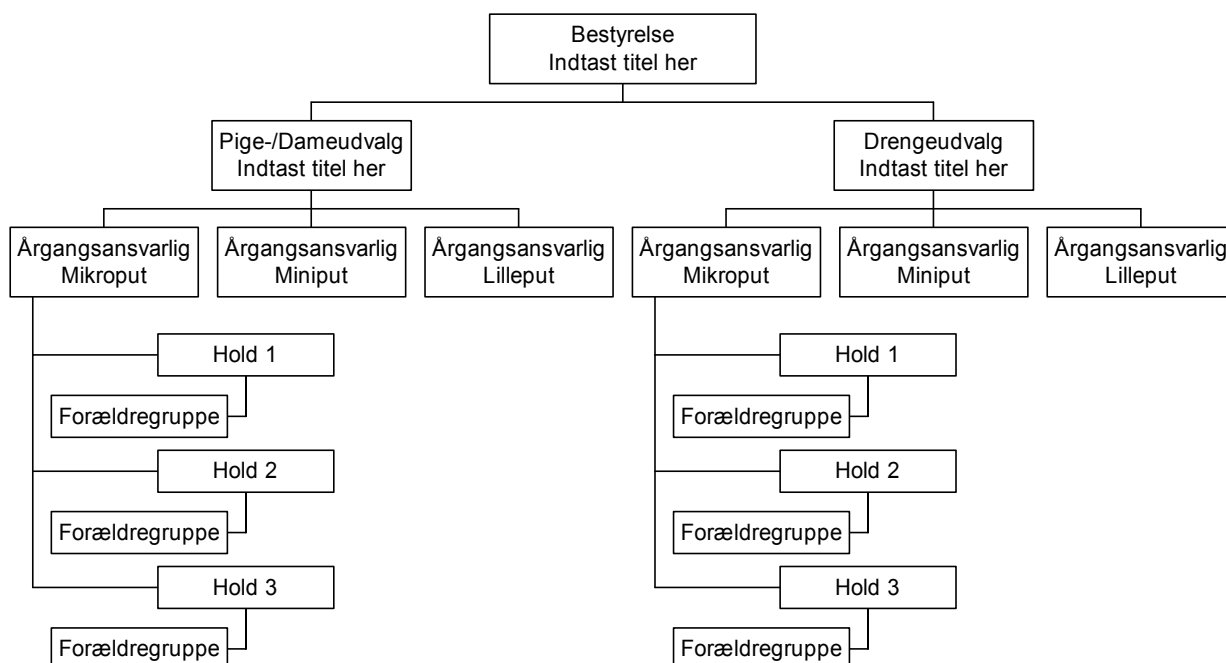
2. Struktur og funktioner

Klubbens formål (se pkt. 1.2) kan kun blive virkelighed, hvis opgaverne udenfor banen bliver løst på en ordentlig måde. Samtidig er der også her ”medspillere”, som gerne skal bevare glæden ved spillet. Det kræver en ledelsesstruktur, hvor opgaverne fordeles, så de er til at bære for hver enkelt. De fem punkter i ledelsesstrukturen i I.F. Lyseng har dette mål.

2.1 I.F. Lyseng Bestyrelse

Beskrivelse:

- Ansvarlig for klubbens daglige ledelse. Udpeget ved klubbens generalforsamling.
- Et medlem af bestyrelsen udpeges som kontaktperson til hhv. Pige-/Dameudvalget og Drengueudvalget.



Aktivitetsområder for bestyrelsesmedlemmer i de to udvalg:

- Træder ind som medlemmer af udvalget, og fungerer her som formand.

- Sørger for at klubbens retningslinier bliver overholdt i hhv. Pige-/Dame- og Drengedelingen.
- Melder tilbage til bestyrelsen om aktiviteterne i afdelingerne.
- Er ansvarlig for at forelægge udvalgenes ideer og ønsker om midler og anden støtte for bestyrelsen.

2.2 Afdelingsudvalg (hhv. Dreng- og Pige-/Dameudvalg)

Beskrivelse:

- Det centrale knudepunkt for alle aktiviteter i hver afdeling.
- Står for udarbejdelse af ideer og visioner i afdelingen.
- Ansvarlig for sportslige og sociale forhold i afdelingen.
- Ansvarlig for kommunikation mellem alle led i afdelingen.

Aktivitetsområder hele udvalget:

- Udfærdigelse af kalender (se punkt 2.5).
- Fastlæggelse af sportslig linie i afdelingen.
- Fastlæggelse af social linie i afdelingen.
- Ansætte trænere, herunder også målmandstrænere.
- Sikre udviklingen af træneres kvaliteter.
- Hjælpe nye trænere i gang.
- Lave pjecer der skal indføre henholdsvis nye trænere, forældre og spillere i afdelingens aktiviteter.
- Sikre at der oprettes en forældregruppe på hvert hold.
- Tilmelde hold til både udendørs og indendørs turneringer.
- Lave og løbende revidere øvelsesmappe, der skal ligge fremme i klubhuset til fri benyttelse for trænerne.
- Sikre tilgang af nye spillere til afdelingen.
- Løbende evaluere såvel afdelingens som udvalgets egne aktiviteter.

Aktivitetsområder for de enkelte personer i hhv. Pige-/Dameudvalget og Drengudvalget:

1. Formand (medlem af bestyrelsen) – Ansættelse af trænere. Tilmelding af hold til turneringer.
2. Ansvarlig for Damejunior og senior eller Herrejunior og ynglinge.
3. Ansvarlig for Piger eller Dreng.
4. Ansvarlig for Lilleput Piger eller Dreng.
5. Ansvarlig for Miniput og Mikroput Piger eller Dreng.
6. Ansvarlig for Kalender og Arrangementer i afdelingen sammen med en eller to af personerne 1-5.

Mødefrekvens – cirka én gang om måneden.

2.3 Trænere

Beskrivelse:

- Ansvarlig for sit holds sportslige udvikling ifølge ”Den Sportslige Linie” (se Del 4, 5 og 6).
- Fremme det sociale samvær på holdet ud fra ”Den Sociale Linie” (se Del 3): Der skal være plads til alle.
- Sikre dannelse af forældregruppe (se pkt. 2.4).

Aktivitetsområder:

- Den daglige træning.
- Kampe.
- Sætte hold.
- Lave træningsplan samt endelig kalender for holdet. Skal begge diskuteres med den ansvarlige for årgangen (se pkt. 2.2).
- Deltage i sociale arrangementer.
- Deltage i møder indkaldt af afdelingsudvalget.
- Opdatere navnelister og sikre at nye medlemmer bliver meldt ind.
- En sæson består af både udendørs og indendørs fodbold i et givent år.

Førsteholdstræner i hver årgang:

- Være med til at sikre at Den Orange Tråd overholdes på alle holdene i årgangen.
- Står for de første 15-20 minutter i hver træning, der foregår fælles i hver årgang. Anvendes til opvarmning (specielt koordinations- eller bevægeligheds-træning; se pkt. 5.1 eller 5.4).
- I samarbejde med den årgangsansvarlige at hjælpe nye og/eller urutinerede trænere.
- Målmandstræning.

2.4 Forældregruppe (Spillergruppe i senior)

Beskrivelse:

- Hjælpe træneren med sociale og praktiske ting.
- Være bindeled fra forældre til træneren og afdelingsudvalget.
- Sikre, at spillere og trænere fungerer på holdet.
- Hver forældregruppe udpeger en holdleder, som er ansvarlig for at forældregruppens aktiviteter fungerer.

Aktivitetsområder:

- Fordeling af opgaver til holdets forældre:
 - Udfærdigelse af sedler på holdet – eks. køresedler, kampkort og telefonlister etc.
 - Være med til, i samarbejde med træneren, at arrangere sociale arrangementer (se Del 3).
 - Være med til at arrangere stævner for holdet sammen med træneren.
 - Være med til at arrangere fælles arrangementer for hele afdelingen i samarbejde med afdelingsudvalget.
 - Være støtte for specielt yngre og urutinerede trænere.

Består af mellem 2 og 4 personer.

Mødes efter behov internt; samt 2-3 gange årligt med de øvrige forældre-/spillergrupper og afdelingsudvalget.

2.5 Kalender

Beskrivelse:

- Fastlægger tidspunkter i sæsonen for alle aktiviteter, der er relevante for det enkelte hold.
- Fungerer som bindeled mellem alle trin i afdelingen – fra den enkelte spiller til bestyrelsen.

Udformning af kalender:

- 1) Den grundlæggende struktur for kalenderen lægges i afdelingsudvalget. Udvalget skriver alle fælles aktiviteter i afdelingen (evt. klubben) ind. Det kan dreje sig om fælles sommer- eller vinterturneringer, introduktionsdage, sociale arrangementer, foredrag, kurser etc.
- 2) Kalenderen udleveres til og diskuteres med trænerne og forældregrupperne ved et fælles møde med Afdelingsudvalget.
- 3) Derefter indsætter det enkelte holds trænere og forældregrupper sine egne aktiviteter. Herunder skal der minimum gøres rede for:
 - a) Træningsplan. Træningsplanen skal laves ud fra vejledningerne i Del 4, 5 og 6. Den skal indeholde en beskrivelse af hver træningsaftens aktiviteter motorisk, teknisk, taktisk, fysisk og psykisk. Den kan ikke forventes at blive fulgt til punkt og prikke, men skal fungere som vejledning dels for spillere og forældre, men specielt for trænere og årgangsansvarlige. Den sikrer en struktureret træning, og en tidsbesparende forberedelse for træneren.
 - b) Kampe.
 - c) 3-4 sociale aktiviteter.
 - d) Eventuelle indendørsturneringer.
- 4) Den endelige kalender godkendes af afdelingsudvalget for hvert enkelt hold og udleveres til spillere og forældre.
- 5) Kalenderen skal have en tydelig dato for udlevering, således at der ikke opstår problemer i forbindelse med en evt. revidering. Kalenderen skal typisk revideres før hver forårs-, efterårs- og indendørssæson.

3. Den sociale linie

Tryghed og tillid er nøgleordene, når man vil skabe et miljø, hvor der skal være plads til alle. Det kan virke temmelig åbenlyst. Men måske fordi det er så åbenlyst, oplever man tit, at det ikke bliver ordentligt indarbejdet på holdet. Dette viser sig typisk, når et hold er ved at tabe - træneren sviner alt og alle til (undtagen sig selv), mens spillerne skændes med hinanden.

Det at skabe et miljø, hvor alle befinder sig godt, er en balancegang, hvor spillerne skal have lov til at være forskellige, uden at de kan gøre lige, hvad der passer dem. Spillerne skal have lov til at være sig selv indenfor nogle trygge og faste rammer.

Det er først og fremmest trænerne, forældrene og de udvalgsansvarlige for holdet, der har ansvaret for, at dette fungerer. Det er dem, som er eksemplet. Deres egne ambitioner og deres måde at være sammen på til daglig kan ikke overføres direkte til et fodboldhold. Hver træ-

ner/leder/forælder må sætte sig ind i de spillere hun/han har med at gøre. Hvordan er deres personlighed, hvad er deres alder, hvad synes de er spændende? – Og så må de stille krav til spillerne om, at der er nogle retningslinier, der skal overholdes.

De sociale forhold på et hold viser sig ikke kun udenfor banen. Rent faktisk kan man nemmest forklare deres betydning ved at beskrive et holds forhold til at vinde og tabe. Man kan enten spille for at undgå at tabe eller satse på at vinde.

I det første er man ofte vidner til en spiller, der krampagtigt søger at undgå at tage chancer. Omvendt er den spiller, der satser på at vinde villig til at tage chancer. Denne spiller er ikke låst af frygten for fiasko, men er præget af tillid til sig selv og holdet, både sportsligt og socialt. Der er skabt et miljø på holdet, hvor fejl accepteres og spillerne tør prøve noget - både i kamp og til træning. Man kan sige, at det at turde tabe er først skridt på vejen til at vinde.

Træneren skal lægge linien for, hvordan miljøet på holdet skal udvikle sig. Her er nogle gode råd:

- Legen skal være ledetråd for arbejdet på holdet. Her finder man både indlevelsen, ønsket om at blive bedre, det sociale fællesskab og glæden.
- Man skal have respekt for sine spillere og behandle dem som ligeværdige. Det vil ikke sige, at spillerne skal bestemme træningen, men at de føler, de har indflydelse og værdi som mennesker.
- Det giver tryk, at der er nogle klare rammer for, hvordan miljøet på holdet skal fungere.
- Søg at udvikle spillernes selvstændighed og ansvarsfølelse. Alt skal ikke styres og rettes. Spillerne skal have lov til at tænke selv.
- Hold hvad du lover. Spillerne skal have tillid til det som bliver sagt, og kunne gennemskue hvad du mener.
- Måden at vise på, at man tager spillet seriøst, er at afspejle glæde og engagement - ikke at råbe højt, bruge hårde ord og forklare en spiller, hvor ringe hun/han er. Der er ingen, absolut ingen, der bliver en bedre og gladere fodboldspiller af at mangle selvtilid.
- Man skal erkende sine fejl. Det fastholder spillernes tillid, ligesom det ikke kan understreges nok, hvor vigtigt det er at vise, at det er i orden at fejle.
- Alle spillere har brug for opmærksomhed – tag vare om de svage.
- Tal med spillerne om deres oplevelser på banen, hvad enten følelsesbarometeret er i top, bund eller midt imellem. Tal også med dem om deres liv udenfor fodboldbanen, så de bekræftes i, at de er mere end fodboldspillere.
- Tal med spilleren/spillerne, hvis der er et problem. Om samtalen skal være med den enkelte eller med en gruppe er forskelligt fra gang til gang. Vær ærlig og neutral; og tag fat om problemet, når det opstår. Dette gælder specielt mobning, som selvfølgelig er uacceptabelt! Ved en svær situation tal med forældre og ledere.
- Uventede situationer er en del af at være træner. Derfor må man også være klar til at handle forskelligt fra situation til situation. At vælge hvornår det er tid til at være autoritær, demokratisk eller lade spillerne styre selv er nødvendigt.
- Evaluér miljøet på holdet, så der kan rettes eller fastholdes.
- Sociale arrangementer:

- Hver sæson skal indeholde minimum 3-4 sociale arrangementer (foruden afslutning), som ikke er direkte fodboldrelaterede. Det er ligeegyldigt, hvad det er, bare spillerne får en oplevelse sammen.
- Der er uanede muligheder – brug fantasien.
- Få forældre og evt. ledere til at hjælpe.
- Gør det evt. til et arrangement for hele afdelingen.
- Ideer til arrangementer: Endagstævner, stævner med overnatning, træningslejr, aktivitetsdag, legepladsbesøg, skovtur, strandtur, tivolibesøg, svømmehal, skøjtehal, fest, spisning, bowling, legedag, videoaften, fodboldkamp børnene mod forældrene, superliga kamp osv. osv.

De seneste år har dagspressen fortalt om eksempler på **pædofili** i foreningslivet i Danmark. Klubben vil i den forbindelse gerne fastslå sin uforbeholdne afstandtagen til pædofili.

Enhver, der ansættes i klubben kan blive afkrævet en straffeattest, så klubben kan sikre, at ingen tidligere pædofilstraffede kan blive ansat. Skulle det mod forventning blive aktuelt skal klubben informeres i tilfælde af en mistanke om pædofili.

Udover pædofili og anden grov kriminalitet er en ren straffeattest ikke generelt et krav for at blive ansat i klubben.

4. Den sportslige linie

Skal man udvikle en spillers evner, må man have en plan. De tilfældige øvelser fra gang til gang eller fra kamp til kamp er ikke nok. Det gælder om at tænke langsigtet. Den Sportslige Linie beskriver, hvordan Lyseng mener, at man udvikler en sportsligt komplet spiller.

I det daglige arbejde på træningsbanen kan det være svært at se, hvad man skal bruge Den Sportslige Linie til. Men den er et ”must” for at planlægge en god og relevant træning. Når man begynder på en sæson, skal den bruges til at lave en træningsplan, hvor den daglige trænings emner bliver beskrevet (se pkt. 2.5). Og når man skal til den daglige træning tager man udgangspunkt i træningsplanen.

Til den enkelte træning bliver opgaven at finde de rigtige øvelser/lege. Brug din fantasi eller erfaring, men husk du hverken kan eller skal opfinde den dybe tallerken til hver træning. For at udvikle sig er det vigtigt, at man lærer fra andre. Spørg omkring dig og lån eller anskaf litteratur, der kan give dig ideer og viden. I klubhuset er der også et ”bibliotek”, hvor du kan finde en del ideer og øvelser. Biblioteket er ikke til hjemlån.

Planlægningen er en forudsætning for enhver træners succes, hvad enten det drejer sig om Superligaen eller sandkassefodbold. Og så gør den arbejdet lettere. Der er orden i træningen. Spillerne føler de bliver bedre og træneren kan langt nemmere styre sin forberedelse, uden at bruge for meget tid på den.

Som helt ny træner er der mange ting at tage fat på. Derfor er afsnittet delt op i to (A og B). Først kommer nogle retningslinier som giver en fornemmelse for, hvordan en træning altid skal gennemføres (A). Derefter gives nogle råd, som er centrale for at blive en god træner, men som man skal have lidt erfaring for at kunne bruge (B).

Del 5: "Fodboldens Grundelementer" forklarer de elementer i en fodboldspillers udvikling, som Del 6: "Spillerens Udvikling" ordner efter alder.

A:

- a) **Legen** skal være ledetråd for arbejdet på holdet. Her finder man både indlevelsen, ønsket om at blive bedre, glæden og det sociale fællesskab.
- b) En **god præstation** skal måles udfra om en spiller gør sit bedste, og ikke udfra om hun/han vinder, taber eller fejler. For at turde vinde er glæden vigtigere end præstationen.
- c) Husk at **rose**. Alle skal roses, når de laver noget godt; uanset niveau. Spillerne skal lære at koncentrere sig om deres egne kvaliteter ikke andres. Det betyder ofte, at de enkelte spillere skal roses for noget forskelligt.
- d) **Ros konstruktivt**. Spillerne skal have forklaret, hvad der er godt.
- e) Husk at være **realistisk**. Ros meget, men ikke for meget. Spillerne bliver utrygge, hvis de kan mærke, at en træner ikke står inde for det hun/han siger.
- f) Konkurrence er en del af fodbold. Brug den til at motivere, men gør det indenfor de sociale rammer på holdet.
- g) **Niveauet for en spiller svinger**. Man kan derfor ikke forvente det samme af en spiller hver gang. Det gælder fra træning til træning, men der sker også svingninger, som varer lang tid – specielt når børn vokser.
- h) Øvelsen/legen vælges udfra **emnet/målet** med det, der skal trænes.
- i) Des **yngre spillere**, des mindre kompliceret skal øvelsen/legen være. Selv de yngste spillere skal kunne bevare overblikket. Det kræver ofte, at bane, antal spillere, regler etc. er begrænsede.
- j) Man skal **ændre en øvelse**, hvis den ikke fungerer - også selvom den er i gang. Der er et utal af måder, at tilpasse en øvelse til spillerne – se bilag.
- k) Som træner skal du være tilstede ikke kun fysisk, men også mentalt. I den tid træningen tager, skal opmærksomheden være rettet 100% på spillerne – undgå f.eks. at sidde ned eller stå og snakke med forbipasserende.

B:

- a) Husk, altid at tage udgangspunkt i **den enkelte** spillers udviklingsniveau. Nogle spillere starter med fodbold før andre; mens nogle spillere udvikler sig hurtigere, både hvad angår kunnen og vækst. Det afgørende for et godt resultat er, at alle niveauer gennemgås i rækkefølge. (Angående hvilke ting der skal trænes i hvert niveau, se Del 6).
- b) Før træningen skal dit **mål med øvelsen** være på plads. En del øvelser kan bruges til at træne flere ting. F.eks. et spil med 4 mod 2 i en firkant. Her kan bl.a. trænes forsvarernes samarbejde, boldholderens boldberøring eller deres bevægelser for hinanden. Det bliver uoverskueligt, hvis alle tingene skal trænes på én gang. Træn med andre ord et enkelt eller nogle få principper ad gangen.
- c) I forberedelsen kan det være en god ide **selv at afprøve** øvelsen. Det er ofte svært at udføre en teknisk detalje eller forestille sig en øvelse, hvis man ikke selv har afprøvet den ude på banen.
- d) Instruktionerne skal være korte og præcise. Ved at forenkke forklaringerne er du mere sikker på, at den enkelte spiller tænker det samme som dig. Arbejd med **fikspunkter**. Dvs. at du før træningen skriver nogle få punkter ned, som kort og præcis beskriver, hvad spillerne skal tænke på, når de udfører øvelsen. Specielt i tekniske øvelser kan du læse fikspunkterne beskrevet i diverse materialer. Brug derefter fikspunkterne, så spillerne fra gang til gang ved, hvad du taler om.

- e) Ethvert træningsmoment skal foregå efter "**Vis – Forklar – Vis**" metoden. Sæt øvelsen i gang ved at VISE den, og brug kun et minimum af mundtlige instruktioner. Spillerne har altid nemmere ved at forstå en øvelse, hvis man viser den i stedet for at forklare den. Når øvelsen er i gang kan man afbryde og FORKLARE fikspunkter og hensigter. Hvis der stadig er tvivl så VIS det.
- f) **Bevidstgør spillerne** om det I træner. Det er godt for motivationen at forstå, at der er mål og mening med træningen. Dette skal selvfølgelig også tilpasses spillernes niveau/alder. En god idé er at stille spørgsmål efter hver træning eller øvelse, om hvad det er I har trænet. Fokusér igen på fikspunkterne.
- g) **Byg en øvelse op**. Start simpelt og arbejd derefter hen imod at gøre den naturlig/automatisk og at kombinere den med flere punkter. Hvis man går for hurtigt frem lærer spillerne ikke noget – også træneren skal være tålmodig i sit arbejde.
- h) Skulle en øvelse kræve **intens instruktion**, så overvej om det ikke er for tidligt i udviklingen den bruges. Eller gør i det mindste spillerne opmærksomme på det, så de forbliver tålmodige.
- i) **Rettelser** skal gøres konstruktivt. Det betyder, at fejlen skal forklares til og forstås af spilleren. Forklaringen skal være positiv: Ikke "lad være med" - men, "gør sådan i stedet for"?
- j) **Afbryd øvelser** når der er eksempler på en typisk fejl eller noget rigtigt godt (det er meget vigtigt også at understrege når noget lykkes). Dette er med til at bevidstgøre spillerne. (Vis-forklar-vis).
- k) Den **individuelle instruktion** er meget vigtig. Prøv at lave øvelserne, så du har mulighed for at få et kig på hver enkelt spillers udførelse. Ret eller ros – konstruktivt.
- l) Lad være med at rette alle fejl. Der skal være et vist "**flow**" i en øvelse, hvis interessen skal fastholdes. Desuden er det vigtigt, at spillerne selv får lov at gøre sig erfaringer, udvikle deres kreativitet og selv tager ansvar.
- m) **Variation** i træningen er vigtig, fordi fodbold er kendetegnet ved, at der hele tiden skal tages nye beslutninger. Desuden skal de fleste ting gentages et utal af gange, så for at fastholde interessen er variation vigtig. Variation betyder ikke tilfældighed. Man kan sagtens træne de samme fikspunkter ved flere forskellige øvelser. Variationen skal bestå i, at det samme princip skal mestres i evigt vekslende situationer.
- n) Skab **succesoplevelser** ved at presse spillerne hen imod deres grænser - uden at overskride dem. Spillernes grænser er individuelle.
- o) Træn både styrker og svagheder hos spillerne. De komplette spillere/hold skal være specialister i noget og gode til resten. (F.eks. skal en komplet spiller kunne bruge begge ben).
- p) Oplæg til kampe skal være korte og præcise og tage udgangspunkt i træningen. Ellers kan spillerne ikke følge med.
- q) **Evaluéér** hver træning, så du får det bedste ud af den og udvikler dig selv.
- r) Husk at du har krav på **trænerkurser**, ligesom at det forventes af dig, at du deltager i dem. Din udvikling er både i din egen og klubbens interesse.

Desuden:

Skal spillerne opfordres til at **træne derhjemme**. Men det er vigtigt, at spillerne gør dette af lyst og ikke af tvang. Det er meningen, de bare skal lege med bolden, så de får lyst til at gøre det så ofte som muligt.

(Se også pjecen "Til den nye Træner", som giver råd om de ting træneren skal være opmærksom på udenfor træningssituationen).

5. Fodboldens grundelementer

Fodboldens grundelementer består af seks dele: motorik, teknik, taktik, fysik, psyke og miljø. Ved hjælp af disse seks grundelementer er det muligt at tale om alle dele af fodboldspillet, både sportsligt og socialt. Det er derfor vigtigt, at man som træner har en ide om, hvad disse handler om.

Skulle noget i denne introduktion til grundelementerne virke lidt indviklet for en ny træner, så gør det ikke noget. Efterhånden som man får erfaring, viden og kurser vil det blive helt let at forstå, og man kan begynde at lave sin helt egen fodboldfilosofi. Og husk – spørg dig for.

5.1 Motorik

Et andet ord for motorik er koordination. Motorisk træning eller koordinationstræning består i at udvikle så bred en erfaring med bevægelser som muligt, så spilleren er i stand til at vælge den rigtige bevægelse i enhver situation. Det er træningen i at styre sine egne bevægelser og forstå andres (ex. spillere og bolden).

Koordinationstræning er bl.a.:

- Balance - arbejde med tyngdepunkt. Skub, på linie, én fod, etc.
- Rytme – harmoniske og effektive bevægelser. Bevægelser til musik eller den samme bevægelse gentages i en bestemt rytme etc.
- Reaktionsevne – Koordination af opfattelse og handling. Bevæge sig på et signal man enten kan høre eller se, etc.
- Rumorientering - Hvordan koordineres egne bevægelser med andre personer og ting. Sørøverleg, spille mellem kegler, rulle, piruetter etc.
- Øje-hånd og øje-fod koordination. Forbinde tanke og bevægelse. Klappe, trampe, kaste, gribe, skyde, etc.
- Tilpasse kraft. Øvelser med forskellig kraft i bevægelsen. Skud, kast etc.
- Løbe-tekniktræning

Som man kan se, så handler motorik ikke direkte om fodbold, men om at skabe fundamentet for at blive en god fodboldspiller. Dette fundament består af at have udviklet nogle evner alle har:

- a) Læringsevne - At lære en ny bevægelse.
- b) Styringsevne – At kontrollere den ny bevægelse.
- c) Tilpasningsevne – At tilpasse det lærte til nye opgaver.
- d) Omstillingsevne – At gå fra en opgave til en anden.

Dette kan eksemplificeres med et hop på stedet:

- a) For at lære at hoppe skal man bruge sin balance og koordinere hænder og fødder for at komme op i luften.
- b) For at få kontrol over bevægelsen skal der rytme til og den skal kunne gøres ”på kommando” dvs. ved reaktion.
- c) Hvis man f.eks. ønsker at hoppe omkring skal man kende underlaget og de andres bevægelser; dvs. kunne orientere sig i rummet omkring sig.

- d) Ønsker man at lave en kolbøtte efter hoppet, må man også lære kolbøtten og derefter koordinere de to øvelses bevægelser.

Bemærk: I koordinationstræningen skal man som regel arbejde med hele bevægelsen, da målet er et generelt kendskab til bevægelser. Kun hvis der er problemer, deler man den op i enkeltdele. Senere i teknik, taktik og fysik deler man mere op og finpudser bevægelser.

Dette fundament skal være i orden, hvis man skal have noget ud af den mere specialiserede træning i teknik, taktik og fysik. Enhver teknik er en bunden bevægelse. Derfor er det nødvendigt i et varieret spil som fodbold at have en bred bevægelseserfaring, så teknikken kan tilpasses enhver situation. Taktisk forståelse kræver en god fornemmelse for sine egne, andres og boldens bevægelser; og for fysisk at bevæge sig hurtigt, effektivt og kraftfuldt må motorikken også være i orden. Desuden giver det et psykisk overskud at kunne lære fodboldfærdigheder lettere, fordi man har et godt motorisk fundament.

Motorik er specielt vigtig for de yngste spillere, men er også noget som skal udvikles og holdes ved lige helt op til og med de voksne.

Det kan virke lidt svært at træne noget, der ikke direkte har med fodbold at gøre, men som regel kan man her benytte utallige former for lege og stafetter. Og der er nok af steder at finde ideer; se bl.a. materialer for lege og spil i klubhuset. Specielt hæfterne "Løbeskoling og Koordinationstræning" og "1000 Lege og Træningsøvelser til Fodbold".

5.2 Teknik

Motorik og teknik ligger tæt på hinanden. Motorik er at have en god forståelse for og evne til at styre bevægelser. Teknik er det samme, men her gælder det nogle helt bestemte og fastlåste bevægelser.

I fodbold er der fem forskellige former for teknik:

- **Tæmning:** Anvendes til at modtage og lægge bolden tilrette. Overses ofte i træningen, men er helt afgørende for at have overskud i de øvrige tekniske former. Herunder hører specielt førstegangsberøringen.
- **Spark:** Anvendes ved alle former for aflevering af bolden eller skud på mål.
- **Dribling:** Anvendes når en spiller ønsker selv at flytte bolden eller at sætte en direkte modstander af.
- **Tackling:** Kan enten trænes rent teknisk, hvordan en tackling udføres, når to spillere rammer bolden samtidig, men består også i at kunne pille bolden fra en spiller eller bryde boldens bane, dvs. placere sig i forhold til bolden og modstanderen.
- **Hovedstød:** Anvendes enten som aflevering, skud på mål eller forsøg på at bringe en høj bold væk fra forsvaret.

Alle fem former er utroligt vigtige at træne, da enhver boldkontakt afhænger af en spillers tekniske kunnen. En god teknik giver også et taktisk, fysisk og psykisk overskud. Teknisk træning kan opdeles efter de fire evner beskrevet i "Motorik" (se pkt. 5.1). Eks:

- a) Et spark indlæres efter fikspunkter.
- b) Sparket øves og gentages mange gange i enkle situationer.
- c) Sparket kombineres med løb/mere krævende situationer.
- d) Sparket bliver anvendt i spil, hvor andre ting også skal fungere.

Det er en god ide, at veksle mellem øvelser, hvor hele den tekniske bevægelse skal udføres og hvor den deles op i enheder. Det er også helt afgørende, at en spiller lærer at bruge **begge ben**, hvad enten det gælder tæmning, spark, tackling eller dribling. Lad spillerne prøve sig frem, så de lærer at finjustere teknikken til dem selv, underlaget og forskellige situationer. (Motorikken er igen vigtig).

Teknisk træning er mest effektiv, når spillerne er friske.

Der er mange måder at træne teknik på. Se bl.a. DBU's "Fodbold-tekniske Færdigheder", DBU's video og pjece til "Fodbold-teknik Mærker", DBU's "Centerhåndbogen", DBU's "Målmandens Specielle Tekniske Færdigheder", "1000 Lege og Træningsøvelser til Fodbold" etc.

5.3 Taktik

Mens teknik er det man reelt gør, så er taktik det man vælger at gøre. I et spil som fodbold, hvor der hele tiden opstår nye situationer, er det en god ting, at have nogle retningslinier for hvordan man skal handle. Det handler om at få et ekstra overskud ved en god spilforståelse. Både i angreb og i forsvar er der forskellige måder, man bør handle på, alt efter hvor man er på banen.

Angreb:

Man starter i forsvaret med **opspil**, derefter forsøger man med **etableret spil** på midtbanen. Dette leder frem til et **gennembrudsforsøg** og til sidst en **afslutning**. Både **spillere med og uden bold** er vigtige i dette arbejde.

Forsvar:

Man søger som hovedregel at **erobre bolden**, men hvis dette ikke er muligt, lægger man en strategi, alt efter hvor på banen man er. I modstandernes forsvar er det nok at **forstyrre modstanderne** til dårlige afleveringer. Får modstanderne etableret sig på midten, så gælder det om at **dirigere deres spil** ind i blindgyder. I eget forsvar er det vigtigste at **forhindre afslutninger**.

De taktiske overvejelser er mangfoldige, og der er mange måder at spille på.

- Der er **grundprincipper** både i forsvar (ex. pres, støtte og sikring) og angreb (modløb, bande etc.).
- Der er principper for hele **holdets arbejde i forsvaret** (mandsopdækning, zone) eller **holdets arbejde i angrebet** (kontraspil, presspil, totalfodbold).
- Derudover kan man organisere spillernes **placering samlet defensivt og offensivt** ud fra talkombinationer (4-4-2, 3-4-3, 3-5-2 etc.)

Træningen skal igen opdeles mellem de fire evner i "Motorik" (se pkt.5.1). Husk at også her skal der veksles mellem de enkle og de udvidede øvelser, så spillerne kan få en ide om hvordan de skal bruge det de detaljeret arbejder med.

Alle disse ting, der er skrevet med fed skrift, er noget, der skal trænes. Specielt skal spillerne have kendskab til alle grundprincipperne. (Se bl.a. bøgerne "Angrebsspillet" og "Forsvarsspillet", "1001 Lege og Træningsøvelser til Fodbold" og hæftet "Centerhåndbogen").

5.4 Fysik

Den fysiske træning, en spiller er i, er afgørende for præstationerne på banen. Det gælder selvfølgelig den fysiske ydeevne direkte, men denne har også betydning, for det overskud spilleren har motorisk, teknisk, taktisk og psykisk.

Den deciderede styrketræning bør man være varsom med, når man har med unge mennesker at gøre. De er ikke færdigudviklede, og den kan derfor være direkte farlig, da styrketræningen kan risikere at påvirke måden, de unge vokser på. Desuden er det spørgsmålet, hvor relevant fysisk træning er for spillere før puberteten, da deres spil hverken bør være eller er fysisk. (Man kan dog godt lægge lidt fysisk træning ind, hvis det får spillerne til at føle sig lidt mere ”professionelle”, eller at de får en smag for hvad det vil sige at yde noget ekstra – men det må aldrig overdrives!!).

Den fysiske træning består af flere elementer.

- **Styrke.** Bliver mere og mere relevant, som spillerne bliver ældre. Men i den deciderede styrketræning, hvor muskelvolumen søges at øges, er det sjældent nødvendigt med mere end træning ud fra egen kropsvægt. (Se kopier af et forslag til program på ’klubbiblioteket’).
- **Spændstighed (Springstyrke).** Med spændstighedstræning er formålet at udvikle så stor muskelkraft i afsættet som muligt. Dette er specielt fodboldrelevant, hvor spring, hurtighed og eksplosionsevne er vigtige. Der er to former for spændstighedstræning.
 - a) *De lodrette spring*, som anvendes ved hovedstød. (Kan med fordel trænes under hovedstødstræningen, men hvor der lægges vægt på springstyrken fremfor selve hovedstødet).
 - b) *De horisontale spring*, der er vigtige for hurtigheden. Trænes bl.a. ved hink og hop. Prøv med en kombination af kort distance, max. indsats og høj frekvens dvs. mange i hurtig rækkefølge.
- **Hurtighedstræning.** Den hurtige fodboldspiller har en klar fordel. Træningen af denne indeholder først og fremmest elementerne spændstighedstræning og løbetekniktræning. Men i fodbold er det ofte på den korte distance, at hurtigheden er vigtig, og derfor skal elementer som koncentration, reaktionstid og overblik også trænes. Desuden består den direkte hurtighedstræning af at styrke accelerationsevnen. Det kan ske i øvelser med tempokift, retningsskift, og decideret accelerationstræning (se kopier fra Idrættens Træningslære i ’klubbiblioteket’).
- **Udholdenhedstræning.** Udholdenheden eller konditionen er helt afgørende for alle fodboldspillere. Udholdenhedstræning, deles som regel op i aerob og anaerob træning. Desuden er faktorer som vilje, selvtillid og motivation afgørende for udholdenheden.
 - a) *Aerob Træning* (aerob = ilt). Er træning af kroppens evne til at optage og forbrænde ilt under arbejde. Energien til arbejde i muskler kommer fra forbrændingen af ilt. Den aerobe træning bevæger sig indenfor feltet fra *let til lige under maksimalt* arbejde. Den består af både vedvarende arbejde og intervaltræning.
 - b) *Anaerob Træning* (anaerob = uden ilt). Er træning af kroppens evne til at forbrænde andre stoffer end ilt for at skaffe energi. Dette sker, når arbejdsmængden er så hård, at forbrændingen af ilt ikke kan følge med. Det specielle ved denne arbejdsform er, at der udvikles et meget højt niveau af affaldsstoffer (mælkesyre), som i løbet af kort tid

hæmmer musklens arbejde. Anaerob træning kan kun trænes ved intervaltræning, da den foregår ved kroppens *absolutte maksimum* i ydeevne. Når træthedensfølelsen er overvældende skal man søge at arbejde yderligere nogle få sekunder for at øge ud-mattelsestærsklen.

Udholdenhedstræning kan både trænes med og uden bold.

Bemærk: Ved *intervaltræning* kræver aerob træning *korte pauser* – dvs. max tiden for pausen er lig arbejdsintervallet. Omvendt kræver anaerob træning *lange pauser* på minimum arbejdsintervallet. Pauser skal være aktive, men ved lav intensitet. (Se bl.a. ”Centerhåndbogen”, ”Med Kroppen til Fodbold” og ”Kom i Fodboldform”).

- **Bevægelighedstræning.** Bevægeligheden i led, sener og muskler er vigtig for koordinati-on, teknik, styrke og hurtighed. Desuden betyder en nedsat bevægelighed større risiko for skader. Omvendt kan det også give skader at være for mobil, da man så mangler den nød-vendige stabilitet. Dette er en af grundene til at man skal være lidt forsigtig med bevæge-lighedstræning til børn, da de er mere fleksible. Når man træner bevægelighed kan det ske enten ved almindelig udstrækning (se Center-håndbogen) eller mere arbejdsrelevant, hvor man arbejder med at strække musklerne ved egen bevægelse (knæløft, hælspark, spark til modsatte hånd etc.). Begge er vigtige, da den ene giver en almindelig bevægelighed, mens den anden sikrer at bevægeligheden passer til fodboldens påvirkninger.

5.5 Psyke

Den psykiske træning, har til formål at styrke den enkelte spillers selvværd og selvtillid, således at denne føler et velvære og overskud i forbindelse med de andre grundelementer i fod-bolden. Dette er ofte en overset del af fodboldtræningen, men den kan i høj grad trænes. Der er et utal af ting, som spiller ind i den psykiske træning. Fælles for dem alle er at bevidstgøre spilleren om, at det meget ofte er tanken, der styrer handlingen. Målet med denne bevidstgø-relse er at skabe en **positiv** og **realistisk** forestilling hos spilleren. Dette viser sig i spillerens accept af sig selv og evne til at forstå og til at styre sin psyke.

Overordnet kan man sige, at man skal træne to sider af psyken, der er stærkt forbundne.

- a) **De Indre Faktorer:** Perception/koncentration (indhentning af information), kognition/tænkning (problemløsning og afgørelser), hukommelse af erfaringer, motivation, følelser (glæde, angst, vrede etc.), intuition, personlighed, kommunikation, hensyn til udvikling som person og spiller, selvtillid, identitet, og kreativitet.
- b) **De Ydre Faktorer:** Relationer uden for og indenfor idræt – det sociale, miljøets forventninger menneskeligt som sportsligt.

a) og b) kan trænes bare ved den almindelige stemning på og omkring holdet, men der er også specifikke metoder, der kan hjælpe.

- **Bevidstgørelse:** Samtale med den enkelte spiller om hendes forhold til at spille fod-bold. Arbejde med pluspsyke, realisme og selvtillid (se Centerhåndbog).
- **Arbejde med den indre samtale.** Hvordan forholder spilleren sig til sig selv før, un-der og efter at have spillet fodbold. Lære at tænke positivt og fremad. Arbejde med at forestille sig hvad man *vil* gøre, ikke hvad man vil undgå at gøre.

- Arbejde med at **analysere** hvilke forhold, der giver den bedste præstation hos den enkelte.
- **Målsætning**, der er realistisk; både på lang og på kort sigt.
- **Vilje**. Lære at presse sig selv eller yde noget for at få resultater.
- **Tålmodighed**.
- **Selvtillid**. Er ofte afhængighed af tryghed. At turde satse.
- Lære spilleren at tage **ansvar** for sin egen udvikling.
- Fremme spillernes **kreativitet**.
- **Afspænding**.

Den mentale træning foregår både udenfor banen f.eks. ved samtaler med den enkelte spiller eller hele holdet og foregår under træningen, hvor øvelser kan lægges efter det (se specielt områderne ovenfor i ”de indre faktorer”).

Man skal være forsigtig når man går frem med den mentale træning. Det er et svært område at arbejde præcist i, og der kan derfor let opstå misforståelser. Det er også her er det en god ide at hente erfaringer fra andre eller fra bl.a. ”Centerhåndbogen”.

Den direkte mentale træning egner sig kun til ældre spillere.

5.6 Miljø

Miljøet omkring fodbolden er behandlet under den Sociale Linie (se Del 3).

6. Spillerens Udvikling

”Spillerens Udvikling” består af en beskrivelse af hvert alderstrin, så man nemmere kan arbejde med og forstå sine spillere. Desuden er der en fordeling af grundelementerne (se del 5) efter denne alder. Det er beskrivelsen af en ungdomsspillers udvikling. Når det kommer til seniorspillerne, er der en større frihed i brugen af elementerne.

Det er vigtigt at forstå, at udvikling for spillerne er individuel. Nogle spillere er tidligt udviklede andre sent; ligesom spillerne begynder i forskellig alder med fodbold. Spillerne skal gennemgå en udvikling, der går frem i samme rækkefølge, som den er beskrevet her. Men det er op til trænerne, at vurdere hvorhenne hver enkelt spiller er i alder og udvikling. Det er også trænerens opgave at vælge de rigtige lege eller øvelser til holdet.

6.1. Tilvænningsfasen: Op til ca. 10 år.

På dette stadie er det specielt **motorik, miljøet og delvis teknikken**, der er afgørende. De unge spillere kan ikke overskue komplicerede sammenhænge, hverken socialt eller sportsligt. Det er derfor vigtigt, at rammerne omkring træningen er enkle og trygge. Lille fejlretning, små baner, små grupper i øvelserne, få regler og en masse boldberøringer er i centrum. Metoden til at lære spillerne er legen. Des mere leg man kan få med i træningen des bedre. Mange lege udfordrer både motorisk og teknisk, samtidig med at de kan være med til at skabe retningslinierne for et socialt fællesskab. Det er her fundamentet lægges for den senere udvikling, derfor er motorikken/bevægelseserfaringen så vigtig (se bl.a. pjecerne ”Minifodbold”, ”Dumbo” og hæfterne ”1000 Lege og Træningsøvelser til Fodbold” samt ”Løbeskoling og Koordinationstræning”).

Taktik skal kun berøres overfladisk ud fra, ”hvad gør vi, når vi har bolden, og hvad gør vi, når de har den”. **Fysisk** træning er stort set overflødig ud over den, som spillerne naturligt får

igennem træningen. Den **psykiske** træning skal også holdes på et minimum, når man ser bort fra det bevidste arbejde med **miljøet** på holdet.

6.1.1 Mikroput: Op til 8 år

1. Motorik:

- Alsidig bevægelsestræning, koordination, smidighed og balancetræning gennem lege.

2. Teknik:

- Tæmning: Fodsål og inderside.
- Spark: Inderside og lodret vrist.
- Dribling: Skubbe bolden, retningsskifte, stop-løb finte, stoppe og dreje-finte.
- Tackling: Direkte på en bold der ligger stille.
- Hovedstød: Bløde bolde, ramme rigtigt.
- Simple gribeteknik for målmand (der skal ikke være en fast målmand).
- Indkast.

3. Taktik:

- Simple forståelse af regler.
- Spille bolden ud af klumpen.
- Forsvare mål, angribe andet mål.
- Lære at orientere sig (se op – hvor er jeg).
- Returløb ved boldtab.

4. Fysik:

- Skal ikke trænes.

5. Psyke:

- Selvaccept og selvtillid
- Ros og gåpåmod.

6.1.2 Miniput: 8-10 år

1. Motorik:

- Stadig central med udvikling af almen motorik. Alsidig bevægelsestræning, koordination, smidighed og balancetræning.

2. Teknik:

- Tæmning: Fodsål, inderside, lår og bryst.
- Spark: Lodret vrist og inderside.
- Dribling: Inderside og yderside. Udvide kendskabet til finter.
- Tackling: Direkte/afventende. Udgangsstilling.
- Hovedstød: Almindelige bolde. Ramme rigtigt og kroppens holdning.
- Indkast.

3. Taktik:

- Nærmeste afleveringsmulighed.
- Hjælpe boldholder/løb uden bold.
- Presse modstanders boldholder.
- Returløb ved boldtab.

4. Fysik:
 - Skal ikke trænes.
5. Psyke:
 - Selvaccept og selvtillid.
 - Ros og gåpåmod.

6.2 Indlæringsfasen: Op til ca. 14 år

Den generelle motoriske udvikling som hovedpunkt erstattes af det intensive **tekniske arbejde**. Øvelserne skal være mere målrettede, men uden at blive for komplicerede. Det betyder ikke, at legen skal erstattes af rene fodboldøvelser. Der er stadig tale om børn, og man vil blive overrasket over, hvor mange lege, som er egentligt fodboldrelevante. På det **sociale** plan skal der nu tages større hensyn til den enkelte, da voksenalderen er sat ind og giver motoriske forstyrrelser for dem der vokser, og problemer med at følge med for dem der stadig ikke er begyndt at vokse. Trygheden er stadig afgørende.

Denne periode kaldes ofte for den motoriske guldalder, da nervesystemet, der styrer kroppens bevægelser er næsten udviklet, mens kroppen stadig er lille. Derved er der et stort motorisk overskud, som kommer den tekniske træning til gode. I træningen ligger tålmodigheden og den mentale udvikling ikke til den detaljerede forklaring, så ”flowet” i træningen skal stadig fastholdes uden de lange forklaringer.

Motorikken skal stadig vedligeholdes, bl.a. ved begyndende løbe-tekniktræning. **Taktisk** må man gå forsigtigt frem og holde sig til grundprincipper i at forsvare og spille bolden rundt. Man skal dog i løbet af fasen introducere de taktiske grundprincipper. **Fysisk** er spillerne meget aktive. Men lad dem bruge deres energi under øvelserne. Let fysisk træning kan dog indlemmes, for at spillerne kan snuse til den. **Psykisk** skal der arbejdes med bl.a. mod, selvtillid, kreativitet og koncentration.

6.2.1 Lilleput. 10-12 år

1. Motorik:
 - Vedligeholdelse og videre udvikling af bevægelighed og koordination.
 - Begyndende løbe-tekniktræning.
2. Teknik:
 - Tæmning: Fodsål, inderside, yderside, lår, bryst, wrist.
 - Spark: Alle former for spark. Førstegangsafløvelser. Begynde på flugtninger.
 - Dribbling: Begge ben, tempo, rytme og retningsskift. Grundlæggende finter – husmand, et-to etc.
 - Tackling: Den rigtige udgangsstilling og glidende tackling.
 - Hovedstød: Flere varianter – kropsstilling, opspring og timing.
3. Taktik:
 - Lære at kende sin plads i helheden.
 - Begynde så småt på taktiske grundprincipper.
 - Sideforskydning, push up, pres, støtte og sikre.
 - Dødbolde.
 - Løb uden bold.

4. Fysik:
 - Begyndende spændstighedstræning, hurtighed og bevægelighed.
5. Psyke:
 - Selvaccept og selvtillid.
 - Koncentration, mod og selvtillid.
 - Tage ansvar.

6.2.2 Piger/Drenge: 12-14 år

1. Motorik:
 - Vedligeholdelse og udvikling af koordination.
 - Løbe-tekniktræning.
2. Teknik:
 - Tæmning: Retningsbestemte tæmninger, førstegangsberøringer. Med de fleste dele af kroppen. Evt. med modstandere der presser.
 - Spark: Førstegangsafleveringer. Finpudse. Svære spark bl.a. halvtliggende vrist og yderside. Modstandere der presser. Flugtninger.
 - Dribling: Videre udvikling af finter. Holde boldholder væk ved at dribble med ben længst fra modstander. Lavt tyngdepunkt. Individuelle finter.
 - Tackling: Hvornår og hvordan.
 - Hovedstød: Finpudses ved bl.a. løb og at kaste sig.
3. Taktik:
 - Dødbolde.
 - Grundprincipper.
 - Begyndende fælles forsvarstaktik og løbemønstre i angreb.
 - Arbejde med dybde og bredde. Samarbejde med nærmeste pladser.
4. Fysisk:
 - Begyndende udholdenhedstræning.
 - Spændstighed.
 - Hurtighed.
 - Bevægelighed.
5. Psyke:
 - Selvaccept og selvtillid.
 - Begyndende bevidstgørelse om tankens magt.
 - Begyndende analyser af eget spil.
 - Mod, selvtillid, tålmodighed, koncentration og ansvar.

6.3 Udviklingsfasen: Op til 18 år

Perioden er kendetegnet ved en **tilpasning af de forskellige grundelementer til den enkelte**. Spillerne vokser ind i puberteten. De får behov for at søge efter en selvstændig identitet. Det bevirker ofte en masse usikkerhed, da de står i et vadedsted mellem barn og voksen. Det er derfor endnu engang vigtigt at **miljøet** på holdet er positivt og giver plads til den enkelte. Spillerne skal gives ansvar og spørges til råds. Diskuter også kampdage i forhold til arbejde og alkoholpolitik. Desuden kan man med fordel begynde at tale med spillerne enkeltvis i forbin-

delse med den psykiske træning. Det er på dette stade, at bevidstgørelsen er vigtig både for den personlige og sportslige udvikling.

I træningen er der nu mentalt overskud til en mere specifik og kompliceret træning. **Løbeteknikken** skal finpudses. **Teknikken** skal først gennemarbejdes, så spillerne har forståelse for hver enkelt del i f.eks. et spark. Senere skal teknikken automatiseres, så den ikke længere er noget, der skal overvejes bevidst. Det gøres ved mange repetitioner under stadig skiftende og sværere forhold. Bevidstgørelse betyder, at spillerne skal til at overveje, hvilke valg af handlinger, der er fornuftige. Den **taktiske** skoling sætter ind her. Den **fysiske** træning skal efterhånden som spillerne overgår til voksenalderen intensiveres.

Legen og glæden skal stadig dyrkes, der må gerne komme nogle afbræk, hvor den specifikke fodboldtræning afløses af lege og spil.

6.3.1 Damejunior/Junior/Ynglinge

1. Motorik:

- Vedligeholdelse og udvikling af koordinationstræning.
- Løbeskoling.

2. Teknik:

- Tæmning: Førstegangsberøring, retningsbestemte tæmninger med modstander og tempo.
- Spark: Alle spark fra jorden. Arbejde med flugtninger.
- Dribling: Tempo og modstander. Svære finter, individuelle finter, temposkift og arbejde med lavt tyngdepunkt.
- Tackling: Videre udvikling, specielt glidende.
- Hovedstød: Videre udvikling.

3. Taktik:

- Valg af taktik fra grundprincipper til spilsystem. Spillerne skal have indsigt i arbejdet i mindst et system.
- Overblik, opfattelsesevne og kommunikation.
- Spil uden bold.
- Skabe bredde og dybde.
- Hurtigt kombinationsspil (med få berøringer).

4. Fysik:

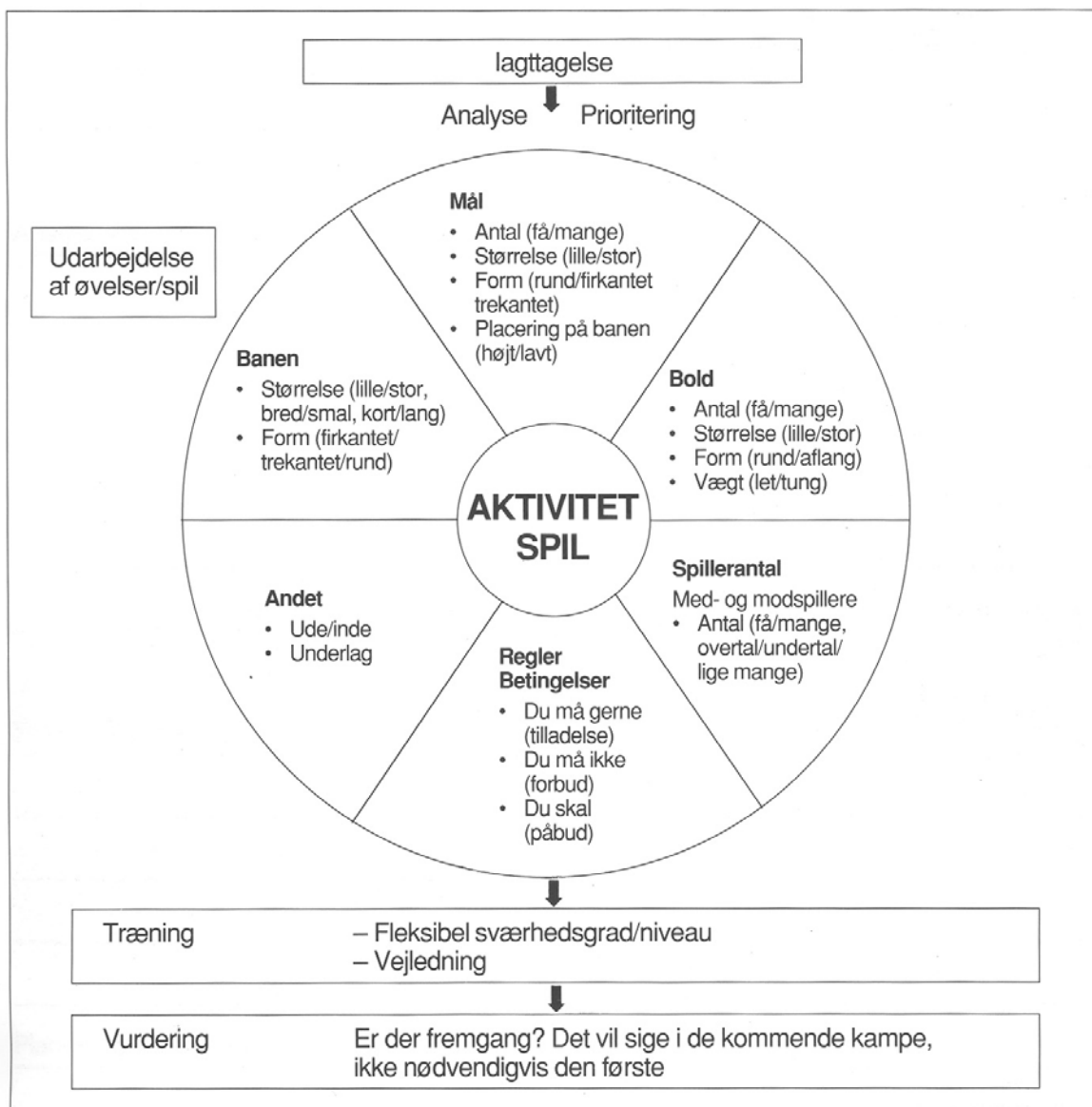
- Alle fysiske discipliner. Vigtig træning i denne alder.

5. Psyke:

- Selvaccept og selvtillid.
- Den psykiske træning sættes i system.
- Bevidstgørelse af spilleren.

6.3.2 Damesenior

Planlægningen af træningen indbefatter alle grundelementerne men i en friere brug end hos ungdomsspillerne. De sportslige og sociale rammer stadig lige vigtige.



NB: – Vigtigt at træneren i forbindelse med de forskellige spil/øvelser, iagttager, analyser/vurderer spillernes tekniske færdigheder, og foretager kvalitative vejledninger:

- roser/opmuntrer (gør opmærksom på veludførte færdigheder)
- foreviser/få forevist korrekte færdigheder
- retter/korrigerer

Adresse

I.F. Lyseng Fodbold
Lysengvej 1A
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2219

E-mail: fodbold@lyseng.dk
Hjemmeside: www.lyseng.dk