



IF LYSENG BØRNEFODBOLD

Opdateret 01/12-2020

IF LYSENG BØRNEFODBOLD

En manual for arbejdet med børnefodbold i IF Lyseng. Børnefodbold i IF Lyseng omfatter U6-U12 og vores Lyseng Kids hold, som er fodbold for børn i aldersgruppen 3-4 år.

Indhold

Organisation IF Lyseng Børnefodbold:	2
Kort om IF Lyseng børnefodbold	2
Trænere og uddannelse.....	3
IF Lysengs model for børnefodbold.....	4
Pædagogisk praksis.....	6
Træning og kamp.....	7
Kommunikation	9
Spillestil.....	10
Fysisk udviklingsprogram U10-U12	12

Organisationen IF Lyseng Børnefodbold

U10 - U12			
Børneudviklingstræner			
U10 Træner Assistenttrænere alt efter antal spillere på årgangen	U11 Træner Assistenttrænere alt efter antal spillere på årgangen	U12 Træner Assistenttrænere alt efter antal spillere på årgangen	
Specialtrænere			
Målmandstrænere Træning af klubbens U-10-U12 målmænd	Fysisk træner Udarbejder plan for fysisk/koordinationstræning på U10-U12	Mental træner Sparring for trænere på U10-U12. Deltagelse i evt. segmentmøder og forældremøder	
U6 - U9			
Børneudviklingstræner			
U6 Forældretrænere og ungdomsspillere	U7 Forældretrænere og ungdomsspillere	U8 Forældretrænere og ungdomsspillere	U9 Forældretrænere og ungdomsspillere

Kort om IF Lyseng børnefodbold

Børnefodbolden i IF Lyseng er inddelt i to segmenter: U6 – U9 og U10 – U12. Derudover har vi i IF Lyseng et Kids hold, som er for to årgange under U6.

U6-U9

U6 – U9 er varetaget af forældretrænere, som i samarbejde med børneudviklingstræneren sætter rammen for årgangens struktur. Hver årgang har en kontaktperson, som har ansvaret for kommunikationen med årgangens forældre. På træningsbanen udføres træningen af forældretrænere, sammen med spillere fra IF Lysengs ungdomsafdeling. Børneudviklingstræneren deltager også i træningen på de pågældende årgange efter behov. Vi arbejder i høj grad med stationer, så spillerne ikke er mere end maksimalt 10 spillere pr. station/gruppe. Dette gør vi for at sikre flest mulige aktioner i træningen.

U10-U12

U10-U12 har en overordnet træner/trænerteam for årgangen. Trænerteamet i U10-U12 har som minimum deltaget i DBU B2 kursus, og vi ser desuden gerne, at de har en gyldig UEFA B-licens. Årgangstræneren på U10- U12 er suppleret med assistenttrænere, som både kan være forældre, U-spillere, eller trænere udefra. På U10-U12 årgangene deltager børneudviklingstræneren i træningen, både som ekstra ressource, men også som supervision af den enkelte træner.

Lyseng Kids

Lyseng Kids er klubbens yngste hold og for begge køn. Lyseng Kids er fodbold for 3-5 årige. De træner en gang ugentligt og træningen varetages af ungdomsspillere fra klubben samt børneudviklingstræneren. Formålet med Lyseng Kids er, at få børn til at lege med fodbolden og lære, hvad det vil sige at gå til fodbold. Med Lyseng Kids får vi endnu flere børnespillere fra start af U6, da spillere og forældre allerede kender til Lyseng. Børnene kan også starte med at lære endnu mere fra deres U6 år, da deres læringsparathed vil have rykket sig. Vi forsøger altså med Lyseng Kids at rykke udviklingen af vores børnespillere. Træningen varer ca. 45-60 minutter og indeholder både motoriske lege og fodboldspil. Træningen vil altid indeholde en stor overvægt af "jeg + bold"-øvelser. Det vigtigste ved Lyseng Kids er legen!

Et træningspas i Lyseng Kids kunne være:

- Opvarmningsleg
- Fodbold forhindringsbane
- "Alle mine kyllinger" / fodboldleg
- Løbe forhindringsbane hvor børnene skal kravle og hoppe

Trænere og uddannelse

U6-U9

I U6-U9 segmentet er det forældretrænere, som varetager træningen sammen med spillere fra klubbens ungdomshold. Både forældretrænere og ungdomsspillere, som varetager hjælpetræneropgaver, tilbydes DBU børnekurser. Vi afholder selv kurserne i klubben med egne medier, men med DBU materiale og koncept. Vi afholder et C1 og C2 kursus hvert forår og efterår.

U10-U12

I U10-U12 har vi uddannede trænere, som enten er i gang med deres UEFA B-Licens, eller allerhelst med en gyldig UEFA B-Licens. Vores trænere i U10-U12 må også gerne være selvopsøgende på kurser, som de mener er relevante i forhold til deres virke som børnetræner i IF Lyseng. Vi skal leve op til krav fra DBU licensmanualen, og derfor har vores trænere i dette segment, som minimum have bestået DBU B2 kurset. Vores U10-U12 trænere modtager sparring og supervision i klubben fra trænerkollegaer og nærmeste leder, som i børneafdelingen er børneudviklingstræneren. Vi har udarbejdet en skabelon for supervision af trænere i de pågældende segmenter. Supervisionen i U10-U12 består primært af deltagelse i træningen fra børneudviklingstræneren og forekommer derfor også løbende.

Fysisk træner

U10-U12 segmentet har en fysisk træner til rådighed til sparring. Den fysiske træner er hovedsageligt tilknyttet ungdomsafdelingen, men er også involveret hos U10-U12. Den fysiske træner laver program for den træning, som er relevant på de pågældende årgange og giver øvelsesforslag til fysisk træning kombineret med bold. Dette kan findes i klubbens fysiske udviklingsprogram (se side 12).

Mentaltræner

Klubbens ungdomsafdeling har tilknyttet en mentaltræner, som hovedagligt støtter holdene i ungdomsafdelingen. Den mentale træner skal have en uddannelse inden for psykologi i. Mentaltræneren står til rådighed for U6-U12 som sparring og med deltagelse i evt. forældremøder og holdmøder og ikke i forbindelse med individuel coaching af den enkelte spiller i U6-U12. Det er i børneafdelingen børneudviklingstræneren, som skal godkende brug af mentaltræner.

Målmandstræner

Klubbens U10-U12 målmænd har målmandstræning to gange ugentligt, som er varetaget af dette segments målmandstræner. Målmandstræneren indgår i et team af målmandstrænere i klubben, som har en fælles ansvarlig fra U10-senior målmandstræningen.

Ungdomsspillere som hjælpere

I IF Lyseng har vi i børneafdelingen faste hjælpere fra vores ungdomshold – dvs. U13-U15 spillere. Ungdomshjelperne varetager stationer i en på forhånd planlagt træning. Ungdomshjelperne modtager en lille løn pr. gang, de deltager i et træningspas. Dette gør vi for at anerkende indsatsen, og samtidig kan vi stille større krav til vores hjælpetrænere og samtidig forvente, at de efterlever dette. Vi er også bekendt med, at drengene i det samme tidsrum ellers vil have et andet fritidsjob.

Helt praktisk foregår det sådan, at alle de træninger som de kan være hjælpetrænere til oprettes i DBU Kampklar. Her melder de ind på hvilke træninger de kan deltage i og påsættes herefter træningen. Spillerne bliver uddannet i at tage ansvar overfor de yngre spilleres udvikling og samtidig giver det et større kendskab til klubbens øvrige spillere og trænere. Vi er af den overbevisning, at både ungdomsspillere og børnespillere udvikles af dette og samtidig tror vi på, at dette er med til at skabe den rette klubkultur, samt eventuelle fremtidige trænere i IF Lyseng.

IF Lysengs model for børnefodbold

I vores børnefodbold og især i segmentet U6-U9 forsøger vi, at have en legende tilgang til fodboldtræningen. Det skal være sjovt at komme til fodbold, og det skal ikke fylde hos den enkelte spiller, hvilket hold/niveau han spiller på. Vores tilgang og udvikling skal ramme hele årgangen og ikke en snæver gruppe af udvalgte spillere. Det er også en del af vores overordnede talentudviklingsfilosofi, som beskriver, at vi i IF Lyseng gerne arbejder ud fra en bred talentmasse.

Træningsmiljøet i Lyseng har udover et fokus på leg og glæde også et fokus på at udvikle inden for bestemte områder. De indholdsområder som vores træning i højere grad har fokus på er basisteknik, fysisk/koordination, spilforståelse og det mentale aspekt. Hvert indholdsområde har hver sine udviklingspunkter.

Vi har lavet et skema, hvori vi beskriver, hvad vi har fokus på inden for de fire forskellige temaer. I skemaet er det beskrevet, hvordan fokus ændrer sig på de forskellige årgange, hvor flere fokuspunkter godt kan gå igen i f.eks. U10 og U11 året. Skemaet skal ikke ses som en facitliste for, hvad den enkelte skal kunne på det pågældende trin, men som en guideline og et overblik over hvad der trænes både for spillere og for trænere. Det er vores curriculum som skal være med til at sikre, at vi har en rød tråd i forhold til hvordan vi udvikler vores spillere. I årene U6-U9 handler træningen i høj grad om ”spiller + bold” baseret træning, hvor den

enkelte spiller skal have så mange aktioner som muligt med bolden. I det mentale aspekt handler det i disse årgange især om spillerens læringsparathed, glæde og det at deltage i klubaktiviteter og kampe som hold.

Curriculum er lavet med udgangspunkt i DBU's retningslinjer for børnefodbold, samt med inspiration fra klubbens egne erfaringer og tanker. **Trænere** laver træningsplan indeholdende fokuspunkterne fra curriculum, således at træningen omfatter og dækker behovet for indholdsområderne.

IF Lyseng børnefodbold curriculum				
	Basisteknik	Koordination/fysisk	Spilforståelse	Mental
U6-U9	<ul style="list-style-type: none"> Spiller + bold Drible/finter Spille med begge ben Førsteberøring 	<ul style="list-style-type: none"> Spiller + bold Drible/finter Spille med begge ben Førsteberøring 	<ul style="list-style-type: none"> Samspilsforståelse "Ud af skyggen" 	<ul style="list-style-type: none"> Læringsparathed Glæde Deltagelse i klubaktivitet
U10	<ul style="list-style-type: none"> Spiller + bold Begge ben Lodret vristspark Indersidespark Drible/Finter Vendinger	<ul style="list-style-type: none"> Hurtige fødder Koordination Balance 	<ul style="list-style-type: none"> Samspilsforståelse "Ud af skyggen" Spilvending 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> Læringsparathed Glæde Deltagelse i klubaktivitet Adfærd
U11	<ul style="list-style-type: none"> Begge ben Driblinger og finter Sparkeformer Vendinger 	<ul style="list-style-type: none"> Hurtige fødder Koordination Balance Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Aflever til bedst placerede medspiller Løb foran boldholder Orientering 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> Læring gennem spillersamtaler Fælles omklædning Glæde Forståelse for gruppedynamik
U12	<ul style="list-style-type: none"> Begge ben Driblinger og finter Vendinger Sparkeformer Beskyt bolden Situationsbestemt valg af teknisk kompetence 	<ul style="list-style-type: none"> Hurtige fødder Koordination Balance Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Orientering 1v1 Modsatrettede bevægelser Positionering Kan se og skabe overtalssituationer Skabe rum til sig selv og medspiller Orientering 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> Læring gennem spillersamtaler Fælles omklædning Glæde Forståelse for gruppedynamik Klubogaver

Pædagogisk praksis

Principper

Som træner i IF Lyseng uddannes man til at være spillernes hjælper og skabe det gode fodboldmiljø ved brug af bestemte læringsværktøjer og pædagogiske virkemidler. Disse er grundpillen i at udvikle flest og bedst mulige fodboldspillere til højeste niveau i klubben, nationalt og internationalt. Som træner skal man derfor:

- Lære spillerne selv at finde og vælge løsninger i spillet
- Lære at observere for at kunne hjælpe spillere
- Give feedback
- Bruge Stop/frys og Vis-forklar-vis
- At arbejde med børn og unge som individer og blive bevidst om:
 - Individet som person/menneske
 - Individet som fodboldspiller

Vi ønsker at arbejde med mere funktionel end formel træning, og være med induktive end deduktive i vores trænerpraksis. Vi har derfor følgende hovedområder:

Fase 1A

Formel træning uden valg/pres. I denne fase arbejder vi med i mindre grad i børneafdelingen, men den kan være fordelagtig hos de aller yngste. Vi kan også bruge denne måde at arbejde på, når vi fokuserer på spillernes udviklingsområder herunder spidskompetencer (afslutning, halvtliggende vristspark osv.)

Fase 1B

Formel træning med valg/pres. I denne fase er det bevægelsen, der definerer afleveringen. Hermed bliver boldholders orientering central for aktionen.

Fase 2

Situeret læring. Her er udgangspunktet i en situation i en kamp, hvor der i øvelsen er pres på.

Fase 3

Med udgangspunkt i spil eller kampsituationer, da vi mener, at så meget træning som muligt skal ligne kampene.

Trænerråd

Uafhængigt af hvilken årgang man træner i IF Lyseng, så har vi opstillet 20 råd, som vi ønsker, at klubbens trænere bestræber sig efter at leve op til. De fleste er relevante for alle årgange, men der kan være råd som ikke vedrører de yngste børnehold, herunder målsætninger for den enkelte. De opstillede mål skal ses som en guideline og hjælp for trænerens virke, velvidende at alle mål ikke altid kan opfyldes hele tiden.

1. Udtryk dig klart og præcist – vis-forklar-vis
2. Vejled undervejs og foretag spilstop – stop/frys
3. Vær modtagelig over for spørgsmål fra spillere
4. Vis engagement gennem stemme og kropssprog
5. Giv alle opmærksomhed
6. Placer dig hensigtsmæssig
7. Kommunikation – tal mere med spillerne og inddrag dem
8. Giv spillerne tid til at fordybe sig
9. Giv spillerne mulighed for selv at finde løsninger
10. Påskøn, men vær konkret for at undgå skamros
11. Fælles start og slut på træningen/kamp
12. Gør det sjovt, spændende og lærerigt
13. Fremme positiv feedback
14. Udvikle procesorienterede mål
15. Fremme mindre vanskelige mål i starten
16. Lad muligheden for valg være åben for emnet
17. Fastlæg målene for hver opgave
18. Stimulere sociale forbindelser
19. Stimulere interessen for læring
20. Brug af feedback

Træning og kamp

Træningsopdeling

I vores træning er fokus på, at hver enkelt spiller skal have et godt træningstilbud uanset niveau. Vi forsøger i vores opbygning af træningen at sørge for, at hver enkelt spiller udfordres på det niveau spilleren befinder sig. Dette betyder, at vi i træningsgrupperne varierer mellem at blande alle spillere på kryds og tværs på årgangen, samt at inddele dem efter hvilket udviklingsniveau de pt. er på. Vi har ikke faste træningsgrupper på årgangene, men træner som årgang sammen. Det skal forstås sådan, at vi planlægger træning og øvelser sådan at det passer hver enkelt træningsgruppe den pågældende træningsdag, så selve øvelsen indeholder progression eller sværhedsgrad alt efter hvilken gruppe, som er i træningen.

Det er vigtigt, at spillere som er på samme udviklingsniveau udfordres hvor de er, men samtidig er det vigtigt, at vi husker det sociale ved det at gå til fodbold. Så kort opsummeret betyder vores tilgang, at vi i løbet af en træningsuge både har delt spillerne i grupper efter niveau og tilfældigt. Vi stiler efter, at den formelle del af træningen i højere grad er opdelt tilfældigt, hvor vi i de mere funktionelle spil forsøger at lave grupper efter hvilket udviklingstrin spillerne befinder sig på.

Forslag til træningsopbygning

Opvarmning (0-20 min.) Se fysisk udviklingsprogram.	<ul style="list-style-type: none"> - Koordination - Sprinttræning - Småspil -
Træning af færdighed fra curriculum (20-45 min.) Fokuspunkt valgt ud fra curriculum. Kan trænes formelt eller funktionelt. Funktionelt prioriteres.	<ul style="list-style-type: none"> - Basisteknisk - Spilforståelse - Mental
Funktionelt spil m. fokus (45-70 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på 1v1 - 2v2 - 3v2 - Over/undertalsspil. -
Kampspil	<ul style="list-style-type: none"> - Interval - Kamp på reduceret bane - 5v5 - 8v8 - Horst wein

Øvelsesinspiration

I vores U6-U9 bruger vi inspiration fra DBU's udsendte træningspas. I disse træningspas trænes der efter temaer og i øvelser, som henvender sig til børn i den pågældende aldersgruppe. Skemaerne sendes ud til alle klubber på landsplan. Vi følger ikke nødvendigvis træningspasset fuldt ud, men benytter det som inspiration og supplement til egne øvelser.

Lyseng LAB

Lyseng LAB giver drengene i IF Lyseng U6-U12 segmentet mulighed for et ekstra træningspas udover deres egen holdtræning. Lyseng LAB er et træningstilbud, som finder sted tidlig eftermiddag, hvor børneudviklingstræneren, samt trænere fra U10-U12 og ungdomsspillere varetager træningen. Træningen er bestående af 5-6 øvelser alt efter antal deltagere. Øvelserne har fokus på basistekniske øvelser samt stor vægt på orienteringstræning. I LAB træningen vil grupperne bestå af max 10 spillere pr. gruppe for at sikre flest mulige gentagelser og udbytte af træningen. Lyseng LAB træningen blander spillere mellem årgangene, hvis dette giver mening. Det er helt frivilligt om den enkelte vil til træning i LAB. Hver spiller har sine ugentlige holdtræningspas, så dette skal ses som et ekstra tilbud for de spillere, som gerne vil endnu mere på banen, da vi tror på, at motivationen skal være det bærende element hos spilleren.

Udover formålet med at udvikle spillerne teknisk og i forhold til deres spilforståelse, har Lyseng LAB også til formål at give spillerne i klubben et større kendskab til hinanden. Samtidig er det et rigtig godt og udviklende miljø for vores U-spillere som er hjælpetrænere i dette tilbud.

Op- og nedtræning

Vi gør i IF Lysing også brug af op- og nedtræning, hvor trænerne på tværs af årgangene i samtale med børneudviklingstræneren beslutter sig for, hvilke spillere som vil have godt af et forløb enten med årgangen over eller under sin egen. Vurderingen af nødvendigheden træffes ud fra fysiske, tekniske og mentale behov og tilstande hos den enkelte. Det skal ses som et tilbud til den enkelte spiller og ikke et krav, så spiller og forældre er til enhver medbestemmende. Forløbet varer 3-4 uger med et ugentligt træningspas og efterfølgende evaluering. Dette koncept bruges i U10-U12 og kan også være aktuelt i U6- U9.

Fysisk træning

Fysisk træning i U10-U12 segmentet og indholdet af dette er bestemt af klubbens fysiske træner. Der er lavet et fysisk udviklingsprogram, som trænerne har til rådighed i deres planlægning af træningen. Det fysiske udviklingsprogram har inddelt træningen i fem områder, som ændrer fokus ift. de forskellige årgange.

- Koordination
- Stabilitetstræning
- Balancetræning
- Hurtighedstræning
- Aerob træning

Den fysiske træning skal placeres efter opvarmningen, som den første del af træningen. Vi prioriterer, at træningen så vidt muligt laves med bold. Eksempler på dette kan ses i det fysiske udviklingsprogram, som er udarbejdet for holdene U10-U19 (Se side 12).

Kamp

Når vi er til kamp, ønsker vi, at alle spillere skal have en god oplevelse. Vi ønsker samtidig at udviklingen af både hold og spiller er i fokus frem for resultatet. Denne tilgang ønsker vi, at både trænere, spillere og forældre deler, når vi er afsted. Vi har opsat en række punkter, som vi har fokus på, når vi er til kamp i IF Lyseng regi.

- Drengene i IF Lysengs børneafdeling udtages til kampe og stævner, som passer til deres niveau – Vi har hold på alle niveauer tilmeldt turneringer
- Alle spillere spiller minimum 70 % af kampen
- Alle spillere spiller i løbet af en sæson flere positioner
- Det er årgangens trænere, som i evt. samarbejde med børneudviklingstræneren, der udtager hold til weekendens kampe
- Når vi er til kamp i Lysengtrøjen, så er holdet vigtigere end den enkelte spiller
- Vi har et større fokus på spiller- og holdudvikling end det enkeltstående resultat af kampen
- Det er suverænt trænere, som styrer holdet og ikke forældre → Forældre er tilskuere og kan hjælpe med praktiske opgaver. Vi har lavet en forældrehåndbog, som kan være en guide til forælderrollen

Kommunikation

Trænermøder

I IF Lyseng børnefodbold afholder vi trænermøder for at dele viden, kommunikere og kunne levere bedst mulig sparring til hinanden, så vi får det bedste tilbud til vores spillere.

U6-U9 Trænermøder

I U6-U9 bliver der afholdt halvårlige møder, som typisk ligger i opstarterne sommer og vinter. På disse møder diskuteres sæsonen hidtil, samt stævneforslag og evt. ændringer til den kommende del af sæsonen. Da vi har med forældretrænere at gøre, vil det også være her vi introducerer evt. nye trænere, får bestilt tøj mm.

U10 – U12 Trænermøder

I U10-U12 segmentet afholder vi månedlige trænermøder. På segmentmøderne skal årgangens træner deltage, mens det for assistenttrænere er frivilligt, om hvorvidt de vil deltage. På disse trænermøder er der en fast dagsorden, hvor trænere og børneudviklingstræner vender emnerne:

- Op/nedtræning
- Spillerudvikling
- Status på årgangene
- Spillestilsprincipper
- Evt. (Inputs fra trænere)

Spillersamtaler og individuel feedback

I U6-U9 afholder vi ikke spillersamtaler, men spillerne og forældrene er altid velkommen til at opsøge feedback hos trænerteamet.

I U10-U12 afholder vi årligt spillersamtaler. En samtale hos U10 og to samtaler hos U11 og U12. Samtalerne afholdes typisk i forbindelse med stævner eller træningslejre med overnatning, men kan også afholdes i klubhuset eller online. Inden samtalen får spillerne tilsendt et dokument til udfyldelse, som de skal returnere til træneren. Samtalen tager udgangspunkt i dette dokument. Samtalerne gemmes i segmentets mappesystem.

Spillestil

I IF Lyseng har vi en spillestil for klubbens ungdomshold. Spillestilen i børnefodboldafdelingen er knap så detaljeret beskrevet, som den er hos klubbens U13-U19 hold. I U10-U12 har vi i højere grad et fokus på spillestilsprincipper frem for faser af spillet. I U6-U9 arbejder vi i mindre grad med spillestilsprincipper, men vi forsøger selvfølgelig at udbrede dette fra de er helt små, dog mindre italesat end det er på U10-U12.

Vi arbejder ud fra spillestilsprincipper, som gerne skulle klæde vores børnespillere på til ungdomsfodbold i IF Lyseng, så der er samspil mellem de forskellige afdelinger. Vores spillestilsprincipper bygger på klubbens tanker om, at vores spillere skal være dygtige til at tage beslutninger og ikke mindst have modet til det. Vi har i IF Lyseng børnefodbold fokus på følgende principper:

- **Mod til at tage beslutninger**
 - Vi vil gerne, at vores spillere tør tage beslutninger – især på modstanders halvdel
 - Vi giver spillerne frie rammer til selv at se og vælge spilmuligheder
 - Vi snakker ikke til spilleren med bolden
 - Vi tør udfordrer 1v1
- **Boldbesiddende stil**
 - Vi bestræber os på, at have overvægt i boldbesiddelse i kampen
 - Vi vil dominere kampen med bolden
 - Vi spiller fremadrettet, hvis muligt
 - Målmanden er en medspiller
- **Hurtigt og aggressivt genpres**
 - Vi reagerer på boldtab ved at presse hurtigt og aggressivt
 - Vi vil vinde bolden tilbage hurtigst muligt
 - Vi forsøger at stoppe modstanders mulighed for omstilling mod os
- **Højt presspil**
 - Vi vil gerne vinde bolden højt i banen
 - Vi forsøger at invitere modstanderne til at spille kort, for derefter at gå i pres
- **Hurtige, men fornuftige igangsætninger**
 - Vi forsøger at sætte spillet hurtigt i gang ved spillets igangsætninger
 - Vi sætter spillet fornuftigt i gang – det skal ikke være hurtigt for enhver pris

Vores spillestilsprincipper har en vægtning i vores træning, og trænes i høj grad i spil, som samtidig omfatter vores hovedtemaer: Basisteknisk, koordination/fysisk, spilforståelse og de mentale aspekter. Spillestilsprincipperne skal fremgå tydeligt, når vi ser vores U10-U12 hold spille kampe. Vi vægter udvikling af vores spillestil og den enkeltes udvikling højere end resultatet af kampen.

Omstillinger offensivt

- Når vi erobrer bolden centralt, så holder vi bolden centralt
 - Vi spiller i længderetningen – fremad
- Når vi erobrer bolden på kanten, så driver vi bolden mod den centrale del af banen
 - Søg overtal og overlap
- Afslut angrebet, så vi ikke modtager en omstilling på en omstilling
 - Ved omstilling søger vi 100% på gennembrud og afslutning
 - Alle spillere må gå med, hvis timingen er rigtig ud fra deres position

Situationsbestemt spilforståelse

Vores spillere skal ud fra vores måde at spille fodbold på være skarpe på hvornår, og hvor de agerer, som de gør. I skemaet ses fokuspunkter på: Jeg, vi og de "har bolden". Vi ønsker, at vores spillere skal have fokus på dette i de pågældende situationer, når de opstår. Skemaet kan bruges som redskab til både spillere og trænere i bevidstgørelsen hos den enkelte spiller. F.eks. som opsummering inden, under og efter kamp.

Jeg har bolden	Vi har bolden	De har bolden
Tag beslutninger	Alle er aktive	Hurtigt genpres
Beskyt bolden	Ud af skyggen	Placer dig hensigtsmæssigt i bolden, med- og modspillere.
Udfordrer 1v1: Hvor, hvordan og hvornår	Placer dig efter bold og medspiller	Forudseenhed
Afslutninger, hvor, hvornår og hvordan	Gør banen stor	Erobringspil, hvor, hvornår og hvordan
	Altid to muligheder for boldholder	

Fysisk udviklingsprogram U10-U12

U10 Dreng

For årgang U10 er formålet med fysisk træning fortsat at udvikle spillernes bevægelsesmæssige og tekniske færdigheder, samt at spillerne på denne årgang bliver introduceret til organiseret og struktureret fysisk træning som indebærer elementerne beskrevet i de følgende afsnit.

Generelt er formålet for den fysiske træning for denne årgang at påbegynde processen i at opbygge spillernes fysik, så de kan tåle at træne mere og mere. Processen i at opbygge spillernes fysik går fra U10 til U14.

U10	Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination → som en del af opvarmningen • Balancetræning 	<ul style="list-style-type: none"> • Hurtighedstræning → I forlængelse af opvarmning 	<ul style="list-style-type: none"> • Motorisk træning v. stigeøvelser → Som en del af opvarmningen.

Koordination

Denne træningsform bliver udført to gange i ugen. Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, så de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med at de mestrer bevægelsen kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan f.eks. udføres som stigetræning og kan laves både med og uden bold.

Stabilitetstræning

Denne træningsform bliver i første halvdel af sæsonen udført minimum én gang hver anden uge. I anden halvdel af sæsonen bliver denne træningsform udført minimum én gang i ugen. Formålet med denne træningsform er at udvikle en stabil kropsstamme for spilleren, og det kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

Balancetræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen. Formålet med balancetræning er at udvikle spillernes generelle motoriske færdigheder samtidig med, at det har en potentiel skadesforebyggende effekt. Vi bestræber os efter, at balancetræning for U10 bliver lavet med bold, men enkelte øvelser bliver også lavet uden bold.

Hurtighedstræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen. Fokus i hurtighedstræningen er på accelerationsevne og reaktionshastighed i fodboldrelevante bevægelser. Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U10, bliver derfor også af kort varighed (ca. 2-6 sek.) med lange pauser på omkring 10 x arbejdstid. Vi arbejder altid med 100 % intensitet ved hurtighedstræning.

Selve acceleration og retningsskifte laver vi uden bold for at sikre den rette intensitet, men en hurtighedsøvelse kan indeholde bold. F.eks. kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningsskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med et skud på mål.

Aerob træning:

Al aerobic træning bliver udført som intervalspil med bold. Med aerobic træning forstås kredsløbstræning.

U11 Dreng

U11 har tre ugentlige træningspas på banen. Al fysisk træning bliver udført i forbindelse med træning på banen. I U11 prioriterer vi ikke indholdet af den fysiske træning efter sæsonforløb, og indholdet af den fysiske træning ser typisk ud som skitseret i tabel xx.

U11	Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
Indhold	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination → som en del af opvarmning. • Stabilitetstræning 	<ul style="list-style-type: none"> • Hurtighedstræning → I forlængelse af opvarmning • 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination som opvarmning • Balancetræning

Ligheden mellem det fysiske udviklingsprogram for U10 og U11 er store - de er nærmest identiske. Der vil fortsat være et stort fokus på agility, koordination og balance. Forskellene ligger i, at der oftere bliver udført stabilitetstræning.

Koordination

Denne træningsform bliver udført to gange i ugen.

Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, så de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med de mestrer bevægelsen kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan eksempelvis udføres som stigetræning og kan både laves med og uden bold.

Stabilitetstræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen.

Formålet med denne træningsform er at udvikle en stabil kropsstamme for spillerne, og træningsformen kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

Balancetræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen. Formålet med balancetræning er at udvikle spillernes generelle motoriske færdigheder samtidig med, at det har en potentiel skadesforebyggende effekt. Vi bestræber os efter, at balancetræning for U11 bliver lavet med bold, men enkelte øvelser bliver også lavet uden bold.

Hurtighedstræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen. Hurtighedstræningens fokus er på accelerationsevne og reaktionshastighed i fodboldrelevante bevægelser. Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U11 bliver derfor også af kort varighed (ca. 2-6 sek.) med lange pauser på omkring 10 x arbejdstid. Vi arbejder altid med 100 % intensitet ved hurtighedstræning. Selve acceleration og retningskifte bliver lavet uden bold for at sikre den rette intensitet, men en hurtighedsøvelse kan indeholde bold. F.eks. kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

Aerob træning:

Al aerob træning bliver udført som intervalspil med bold. Med aerob træning forstås kredsløbstræning.

U12 Dreng

U12 har tre ugentlige træningspas på banen. Al fysisk træning bliver udført i forbindelse med træning på banen. I U12 prioriterer vi ikke indholdet af den fysiske træning efter sæsonforløb, og indholdet af den fysiske træning ser i en almindelig træningsuge ser typisk ud som skitseret i tabel xx

U12	Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
Indhold:	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination → som en del af opvarmning. • Hurtighedstræning 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilitetstræning • Styrketræning m. egen kropsvægt 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination som en del af opvarmningen • Balancetræning

Der vil fortsat være et stort fokus på koordination og balance, og i U12 bliver der yderligere implementeres styrketræning med egen kropsvægt. Hurtighedstræning for U12 har samme formål som ved U11.

Koordination

Denne træningsform bliver udført to gange i ugen. Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, så de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med at de mestrer bevægelsen kan de sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan f.eks. udføres som stigetræning og kan både laves med og uden bold.

Stabilitetstræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen.

Formålet med denne træningsform er at udvikle en stabil kropsstamme for spilleren, og træningsformen kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

Balancetræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen. Formålet ved balancetræning er at udvikle spillernes generelle motoriske færdigheder samtidig med, at det har en potentiel skadesforebyggende effekt. Vi bestræber os efter at balancetræning for U12 bliver lavet med bold, men enkelte øvelser bliver også lavet uden bold.

Hurtighedstræning

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen.

Hurtighedstræningens fokus er på accelerationsevne og reaktionshastighed i fodboldrelevante bevægelser. Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U12 er derfor også af kort varighed (ca. 2-6 sek.) med lange pauser på omkring 10 x arbejdstid. Vi arbejder altid med 100 % intensitet ved hurtighedstræning. Selve acceleration og retningsskifte laver vi uden bold, for at sikre den rette intensitet, men en hurtighedsøvelse kan indeholde bold. F.eks. kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningsskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

Aerob træning

Al aerob træning bliver udført som intervalspil med bold. Med aerob træning forstås kredsløbstræning.

Styrketræning med egen kropsvægt

Denne træningsform bliver udført én gang i ugen.

Selve styrketræningens formål er at opbygge spillernes fysik, så de kan tåle at træne mere.

Styrketræningen har ikke et direkte præstationsoptimerende formål, men har derimod en mere helkropsorienteret hensigt, der stræber efter at udvikle spillernes grundlæggende styrke for hele kroppen.