



# Børne- og ungdomsfodbolden i Tuse IF

## Forord

Fodbold er den største idrætsgren i Danmark. Dette betyder, at spillet og klubberne har en stor samfundsmæssig betydning i forhold til hvordan børn og unge udvikler sig fysisk og mentalt.

Børn og unges generelle behov og muligheder ændres løbende. At være barn i dag er ikke det samme som for 15-20 år siden. Dette stiller krav til en klub som vores, at vi hele tiden forholder os til den aktuelle børne- og ungdomskultur. Både på det generelle plan men også i forhold til at være barn og ung i de områder, hvor vores spillere kommer fra. Vi har selvfølgelig mange spillere fra Tuse, men mange vælger også Tuse IF, selvom de bor i Holbæk og andre lokalområder rundt om os. Det er vigtigt, at vores træningsfaciliteter, måden vi møder spillerne samt tilrettelægger træning og kampe på, tager højde for dette.

Det er derfor vigtigt, at udviklingsarbejdet i Tuse IF er struktureret, ligesom alle trænere og folk i klubben skal have de fornødne kompetencer og ved, hvilke opgaver de skal løse.

Hvad skal der trænes? Hvordan skal det forgå? Det er helt essentielt, at der er kontinuitet og progression op igennem årgangene i den måde vi griber fodbold an på, hvis klubben skal kunne leve op til sit værdigrundlag samt løbende udviklingsplaner.

I Tuse IF ønsker vi at have dygtige og engagerede trænere. Trænerne skal udvikle og træne på spillernes præmisser, da vi mener, at det er medvirkende til at fastholde og udvikle dygtige fodboldspillere.

Som det fremgår af klubbens værdigrundlag, skal Tuse IF give alle, der har lyst til at spille fodbold, mulighed for dette.

Som en del af udviklingen af ungdomsafdelingen i Tuse IF er denne trænermanual blevet udarbejdet. Tankerne bag er, at det skal være synligt for alle, hvilke holdninger der ligger til grund for den måde, vi ønsker, at træningen gribes an på i klubbens ungdomsafdeling.

Samtidigt er det et krav, at alle trænere, koordinatore, ledere i klubben er bekendte med indholdet af denne trænermanual samt arbejder ud fra denne.



Manualen tager udgangspunkt i klubbens værdigrundlag ligesom den skal ses som et arbejdsredskab til den 5-årsplan, som er blevet fremlagt for 2013-17. Sidst men ikke mindst bygger den på DBUs tanker om børne- og ungdomsfodbolden, som de har beskrevet i projekt "Holdning og handlinger".

## Vision

ALLE der har lyst til at spille fodbold i Tuse IF er velkommen. Der skal være plads til bredden, og der skal være plads til dem, som vil noget mere. Det skal være sjovt og lærerigt, så alle spillere får noget med hjem fra træning og kamp.

## Værdigrundlag for manualen

I Tuse IF læner vi os op af *DBUs aldersrelateret træning*, som vi mener er et godt udgangspunkt for en målrettet og forsvarlig træning af børn og unge, hvor den tekniske, taktiske, fysiske og mentale træning er tilpasset spillernes alder. Klubben stiller således et eksemplar af *Aldersrelateret træning bind 1* samt *DBU Børnetræning – Øvelseskatalog til aldersvarende børnetræning* til rådighed til hver årgang, så trænerne har noget håndgribeligt at planlægge træningen ud fra. Disse materialer er til låns og skal afleveres, hvis træneren stopper.

I Tuse IF mener vi, det er vigtigt, at alle arbejder på at skabe og sikre "Det gode fodboldmiljø". Det handler om motiverede og engagerede spillere, udvikling, lige muligheder for alle, glæde og oplevelser ved spillet samt et trygt og anerkendende miljø for børn og unge. Nøgleordene er engagement, leg, vind/tab, god opførsel, fællesskab, udvikling, læring, kvalitet i træningen, udvikling af trænere samt ikke mindst en stor forældreopbakning.

## Målsætninger

Klubben har fremlagt en 5-årsplan for 2013-2017. I den fremgår det bla., at man har en målsætning om at nå 400 ungdomsmedlemmer i denne periode – det er ca. 100 mere end i 2013. Endvidere er der beskrevet fra U 14 og op, hvilke rækker holdene skal ligge i.



## Hvordan skal dette ske?

### Det gode fodboldmiljø

Glæde, motivation og anerkendelse: Vi tror på, at for at børnene kan udvikle sig, så skal de opleve at miljøet omkring træningen er trygt og anerkendende. De skal glæde sig til at komme til fodbold, og de skal være begejstret, når de tager hjem. Børnene skal roses, motiveres og anerkendes fra de starter med at spille fodbold i Tuse IF. Trænere og forældre har et kæmpe ansvar i den forbindelse for at sikre det rette miljø. I Tuse IF ønsker vi ikke, at der bliver fokuseret på det negative i træningen og kampene. Dette letteste er at stå på sidelinjen og råbe højt og være bedrevidende, men det udvikler man ikke spillere eller mennesker ved!

Tryghed og tillid: Vi ønsker, at alle omkring Tuse IF, trænere, koordinatore, ledere og forældre, er med til at skabe trygge og stabile rammer for spillerne. Det sker bla. ved:

- Tale med spillerne om oplevelserne på og udenfor banen.
- Alle på sidelinjen bevarer roen – også selvom at vi er bagud og laver fejl.
- Tage fat om problemer, når de opstår.
- Bekæmpe mobning, hvis det opstår.
- Løbende sikrer, at spillerne overholder de aftalte regler på holdet og i klubben.
- At der bliver arrangeret sociale aktiviteter for årgangen.
- At årgangen er en del af klubben og deltager i/arrangerer aktiviteter for hele klubben

### Aldersinddelinger

#### Børn

**Mikrofodbold** op til og med 8 år - (U5, U6, U7 og U8)

**Børnefodbold** 9-12 år - (U9, U10, U11 og U12)

#### Ungdom

**Ungdomsfodbold** 13-16 år - (U 13, U14, U15 og U16)



## Ung-seniorfodbold - (U17, U18 og U19)

### Niveaudeling

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau. I Tuse IF ønsker vi, at der er **en fleksibel niveaudeling**, da vi mener, det er den bedste løsning både for de dygtige og de mindre dygtige spillere. På denne måde mener vi, at der er størst mulighed for at leve op til klubbens mål, hvor både det fodboldmæssige og sociale vægtes.

Konsekvent niveaudeling mener vi er en dårlig idé, ligesom det er en dårlig idé aldrig at niveaudele. Spørgsmålet er altså ikke enten/eller, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan. Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling – ikke af hensyn til resultater.

### Niveaudeling i mikrofodbold

I udgangspunktet er der ingen niveaudeling i mikrofodbolden. Her er det legen der er i fokus. Meget af tiden er det 1 barn og 1 bold, der er udgangspunktet. Boldtilvænnning kan alle være med til på et individuelt plan. I slutningen af mikrofodbolden, U7 og U8, kan det dog være hensigtsmæssigt, at der niveaudeles i nogle situationer - ved spil og stationstræning. Her skal 25-50-25 princippet bruges.

- 25 % af tiden udfordres af spillere under niveau
- 50 % af tiden udfordres af spillere på eget niveau
- 25% af tiden udfordres af spillere over niveau

I mikrofodbold er der både mulighed for at tilmelde sig stævner i 3-mands og 5-mandsfodbold. I indendørs er der ligeledes stævner på lille og stor bane. Generelt kan man sige, at jo yngre børnene er, des mindre skal banerne være, og des færre spillere skal der være på banen. Dette er med til at sikre, at spillet bliver så overskueligt som muligt, ligesom det giver flere boldberøringer til den enkelte spiller. Det er trænerne, som vurderer, hvornår den enkelte spiller er klar til at prøve stævner i 5-mandsfodbold. Det er vigtigt, at man ikke tilmelder en hel årgang til 5-mands, da alle ikke er klar til dette på samme tid. Selvom man deltager i 5-mandsstævner, er det meget vigtigt, at man fortsat træner spilsituationer til træning som er 1:1, 2:2 osv.

### Niveaudeling fra U9



Fra og med U9 og opefter vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med 4-5 års fodbold i benene vil ofte have udviklet en teknik samt en spillemæssig forståelse. Derfor har disse nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette udviklingstrin. Her skal principperne omkring 25-50-25 for alvor bruges.

- 25 % af tiden udfordres af spillere under niveau
- 50 % af tiden udfordres af spillere på eget niveau
- 25% af tiden udfordres af spillere over niveau

Denne tommelfingerregel skal være med til at skabe et stimulerende og udviklende miljø. Det tilgodeser i høj grad både det fodboldmæssige, ligesom det skal være med til at bevare det sociale omkring et fodboldhold.

I forhold til stævner og turneringer er det igen fleksibelt, hvilke rækker man tilmelder sit hold. Ligesom med mikrofodbold er det vigtigt, at spillerne spiller kampe i de rækker, der passer til den enkelte spiller. Eksempelvis kan nogle på samme årgang godt spille 7-mandskampe, mens andre stadig spiller 5-mandskampe.

### **Niveaudeling i praksis**

Hvordan får man så niveaudelingen til at fungere i praksis? Der er ingen tvivl om, at det er en stor udfordring. Forholdene er også forskellige fra hold til hold. I Tuse IF har vi nogle hold med 14 spillere på og andre med 36 spillere. Det giver forskellige udfordringer og arbejdsbetingelser for det enkelte hold.

Hvis 25-50-25 princippet skal fungere, skal der arbejdes med fleksible grupper. Hvis man eksempelvis har en årgang på 20 spillere, og de deles i et 1. og 2. hold med hver 10 spillere, som ikke laver noget træning på tværs af årgangen, så formår man ikke at skabe det rette udviklende fodboldmiljø, idet nr. 11 vil for alvor aldrig blive udfordret, da han træner med 9 andre som er på eller hovedsageligt under hans niveau. Nr. 10 vil ligeledes altid spille på et hold, hvor han vil have svært med at lykkes med tingene, da de andre er over hans niveau.

Ved en fleksibel niveaudeling er der en udskiftning blandt de to grupper. Eksempelvis nr. 7-10 og 11-14. Nogle gange træner disse 8 sammen. Nogle gange træner 11-14 med dem over niveau og omvendt.

Nr. 1 og 20 har ofte ikke så meget ud af spille sammen. Der kan dog sagtens laves spilsituationer, hvor der spilles 1. mod 2. hold, hvor 1. hold eks. har max 1-2 berøringer osv. Derudover kan der sagtens laves fælles opvarmning eks. i form af diverse lege samt individuelle tekniske øvelser, straffesparkskonkurrencer mv., hvor holdet er sammen eller delt tilfældigt i mindre grupper.

Udvikling kræver tryghed. En fodboldspiller har svært ved at udvikle sig, hvis han ikke er i trygge rammer. Trygge rammer kan defineres som, at man kender sine medspillere, trænere, træningsformer samt andre ydre rammer. Faren ved, at der ikke er nogen glidende overgang eller genkendelighed mellem et 1. og 2. hold, er, hvis man flytter en spiller fra det ene hold til det



andet, og spilleren har svært ved at se sig selv i de nye rammer, vil det være med stor risiko for, at spillerens udvikling standses og lysten til at spille fodbold dermed reduceres.

For at alle bliver udfordret på en årgang, er det vigtigt, at man samarbejder på tværs af årgangene. Lad eksempelvis de mindst øvede på et U11 hold spille mod de bedste fra U 10. Der kan ligeledes sagtens spilles på tværs af kønnene, hvor et U 16 pigehold udfordres af et U13 eller U14 drengehold.

I Tuse IF mener vi altså, at det er vigtigt, at der bliver niveaudelt på årgangene fra U9 og opefter. Det skal dog gøres med omtanke, og der skal forklares til børn og forældre, hvilke tanker der er bag. Det er dog samtidig vigtigt, at børnene ikke oplever, at nogle børn er mere værd end andre i forbindelse med niveaudelingen. Alle medlemmer skal behandles ens og føle de er en vigtig del af Tuse IF. 25-50-25 er et princip, som skal bruges. Hvordan det sker i praksis, må den enkelte træner vurdere ifht. den aktuelle årgang.

## Træneren

I Tuse IF er vi afhængige af, at der er forældre, som er villige til at påtage sig trænergerningen, for at klubben kan fungere. Specielt i de yngste årgange, er dette vigtigt.

For at spillerne kan udvikle sig og opnå glæde ved fodbold, er det vigtigt, at de får en kvalificeret træning. Trænerne har et stort ansvar for dette. Derfor er der nogle retningslinjer, som altid skal overholdes.

### Trænerens opgave

Børne- og ungdomstrænerne i Tuse IF skal efter bedste evne opfylde klubbens målsætninger og principper, som er fastlagt i denne bog.

Træneren er ansvarlig for:

- Udvikling af den enkelte spiller
- Udvikling af holdet
- Et trygt miljø på holdet
- Godt kammeratskab på holdet

Generelt skal træneren:

- Være positiv og anerkendende
- Sikre god opførsel og fair play blandt spillerne v. træning og kampe
- Bidrage til et godt sammenhold på holdet og i klubben



## TRÆNERMANUAL

- Være en del af et aktivt samarbejde med øvrige trænere på årgangen og i klubben
- Sørge for at spillerne opfører sig pænt, når vi er ude på besøg i andre klubber
- Være ansvarlig for materialer
- Deltage i interne eller eksterne trænerkurser
- Deltage i klubbens møder for trænere
- Samarbejde med ungdomsformand og ungdomskonsulenter
- Afholde 1-2 forældremøder pr. år
- Ikke ryge eller drikke alkohol, når spillerne er til stede

### Trænerens forberedelse

- Hvad er målet med træningen
- Instruktionsmomenter
- Valg af øvelser
- Metodeovervejelser
- Eventuelle problemstillinger
- Hvordan skal træningen startes/sluttes – gerne genkendelighed
- Spillerne præsenteres for dagens program

Instruktion:

- VIS – FORKLAR – VIS
- HEL – DEL – HEL
- ROS – RIS – ROS
- Stoppe spillet undervejs
- Lad spillerne komme med løsningsforslag

### Træneren har krav på:

- At få baner, tider og materialer stillet til rådighed
- At få besked om møder min. 2 uger i forvejen
- Få kvalificeret sparring og relevante trænerkurser

## Træningen

I udviklingen ungdomsafdelingen i Tuse IF er næste skridt, at der udarbejdes en manual, som med udgangspunkt i *aldersrelateret træning* sætter klare mål op for, hvad der skal arbejdes med på



## TRÆNERMANUAL

hver årgang i klubben. Denne er ikke på plads endnu, men der er dog nogle retningslinjer, som skal gøre sig gældende i klubben.

Grundlæggende for træningen i Tuse IF er, at der **altid** er bold med i træningen. Det må tilstræbes, at der er en bold pr. spiller. Der bliver ikke vundet mange fodboldkampe på kondition, når man har med 3-, 5- og 7-mandsfodbold at gøre. Her er det spillelyst, teknisk kunnen samt spilforståelse, som er de kvaliteter, der skal til, og som skal prioriteres i den daglige træning. Tuse IF er ikke en løbeklub, men en fodboldklub. Kondition kan altid bygges på senere. Det kan teknik og spilforståelse ikke. Helt essentielt er det, at alle trænere følger målene og ikke bliver for resultatorienteret – dette skal spillerne nok opleve senere hen.

Fysisk træning skal i højeste grad prioriteres på disse årgange, men det sker gennem motorisk- og koordinationstræning, så spillerne udvikler deres kropsfornemmelse og evner til at bruge denne i forskellige sammenhænge.

### **Mikrofodbold**

Indlæring sker bedst gennem leg i den alder. Der skal være få regler. Et barn og en bold og så groft sagt, bare derudaf. Det er krævende at være træner for børn i denne alder. Spillerne er små individer, som har mere end nok i sig selv. Det vigtigste, vi skal sigte mod, er, at børnene får lyst til at spille fodbold og glæden og begejstringen dyrkes. Børnene skal selvfølgelig lære, at der er nogle fælles rammer og regler, som de skal agere indenfor. Der skal helst ikke være mere end 5-6 børn pr. træner. Da forældrene til denne aldersgruppe alligevel er med på sidelinjen til træningen, er det hensigtsmæssigt, at have et passende antal med som hjælpere. Stationstræning er en god måde at organisere træningen på.

Foruden en masse 1 barn og 1 bold, så skal motorik- og koordinationstræning/lege prioriteres. Holdtaktiske spil- og skabelonmodeller er unødvendige i denne aldersgruppe. Ved at spille 1:1, 2:2 eller 3:3 opnår børnene en masse spilforståelse og erfaringer.

### **Børnefodbold**

Der arbejdes videre med tekniske færdigheder og koordinationstræning. Spillerne er nu nået en alder, hvor de kan overskue større sammenhænge, og hvor de kan huske aftaler på banen. Dvs. der kan nu arbejdes med taktiske elementer i spillet. Hvad gør vi i hvilke situationer?

### **Ungdomsfodbold**





## TRÆNERMANUAL

Spillerne er nu i gang med 9- og 11-mandsfodbold. Der skal i denne periode i endnu højere grad arbejdes med det taktiske i form af en decideret spillestil ud fra de mange aftaler, der er lavet. Træningen skal afspejle denne spillestil. Derudover skal teknisk træning fortsat prioriteres. Fysisk træning i form af udholdenhed og kondition skal nu også indgå som elementer i træningen. Styrketræning sker ud fra træning med egen kropsvægt. Fra U 17 kan der trænes med vægte. Det er også i denne periode, at man går i gang med decideret specialtræning af spillerne. Her kan med stor fordel arbejdes på tværs af årgangene, hvor eksempelvis målmand eller angribere samles til træning, hvor der arbejdes med deres specifikke opgaver på banen.

## Kampe, stævner og turneringer

I U5 og U6 er det ikke så vigtigt, at børnene kommer ud til kampe. Her skal de have lov til at lege løs. Fra U 7 og opefter skal spillerne ud og spille så mange kampe, som det kan lade sig gøre i praksis. Gennem kampe opnår spillerne spilforståelse og erfaring. Det er vigtigt, at alle spillere får samme muligheder for at komme ud til kampe. Dermed ikke sagt som også nævnt tidligere, at alle er klar 5-mands og 7-mands på samme tidspunkt, men der skal være kampe til alle. Har man som træner ikke mulighed for at tage ud med alle hold, er der andre forældre og hjælpere, der må tage ud med holdene.

Et spørgsmål, som også altid er interessant, er, hvornår man skal lade den enkelte spiller spille samme plads på banen, når man er ude til kampe. Der er ingen tvivl om, at nogle har mere flair for en given position end andre. Det er selvfølgelig vigtigt, at dette overvejes ifht. den enkelte kamp, som man skal ud at spille. Hvem er modstanderne. Bliver vi presset eller ej? Man kan sige, at jo længere tid man venter med at specialisere spillerne, des mere komplette fodboldspillere er det muligt at udvikle. Målmandsposten er selvfølgelig anderledes end de øvrige, og man finder ud af efter et par år, at alle ikke har lige stor succes på den position. Det er dog vigtigt, at man ikke låser spillerne fast i en enkelt plads, så længe der er tale om mikro- og børnefodbold.

DBU har fjernet resultaterne fra U 12 og ned. Årsagen er, at man vil fjerne fokus fra resultatorienteret fodbold og i stedet lægge vægten på spillet og spillerne. Dette skal vi tage til os i Tuse IF. Selvfølgelig går vi på banen for at vinde, men det må ikke være det, vi måler spillerne på. Vi skal ikke dyrke resultaterne på disse årgange. Spillerne udvikler sig gennem kampene. Nogle gang vinder vi. Nogle gange taber vi. Det skal tilsigtes, at holdene bliver tilmeldt i rækker/stævner, hvor de prøver begge dele. Med andre ord bliver vi ikke bedre fodboldspillere, hvis vi kun deltager i 5-mandsstævner, hvor vi vinder alle kampene 7-0 ligesom evige nederlag heller ikke gavner udviklingen.

**Christian Sloth Larsen**

**Tuse IF**