



## Tuse IF Fodbold – det gode fodboldmiljø (U4 til U9)

I Tuse IF ønsker vi at udvikle fodboldklubben, så den er attraktiv at være en del af. Det sker på rigtig mange fronter, og når brikkerne lægges sammen skulle det gerne give et samlet billede af, hvad vi står for, og hvor vi som klub er på vej hen. Ungdomsafdelingen er i vækst i forhold til antal medlemmer og har været det støt stigende de seneste par år. Denne vejledning skal være med til at gøre det lettere at være træner i ungdomsafdelingen, så alle kender til, hvad, hvordan der bør trænes.

### Det gode fodboldmiljø

Overordnet set kan man dele fodboldmiljøet op til to dele.

- **Træningsmiljøet**

Det er om alt det, som foregår på banen – dvs. fodboldtræning og kamp. Alt hvor fodbolden er central.

- **Klubmiljøet**

Det er alt det, som foregår uden for banen.

Dette er en vejledning til førstnævnte.

### Det gode træningsmiljø

#### **Haletudserne**

For U4 og U5 trænes der én gang ugentligt på Haletudserne.

Klubben påsætter en erfaren børnetræner til holdet.

Holdet træner i "græssæsonen". Dvs. fra primo april til juni og igen fra august til oktober.

Træneren sætter øvelser/stationer op.

Alle børn deltager med en voksen.

Formålet er, at såvel børn som voksne skal få en god og tryk start på foreningslivet i Tuse IF.

Indholdet af træningen er:

- Fangelege
- Stafetter
- Koordinationsbaner
- Driblebaner
- Afslutninger

## U6-U9

Indholdet i træningen i de første fire år kan deles op i følgende områder:

Fysisk		Teknisk		Mentalt		Taktisk	
Agility	U6	Fodboldkoordination	U6	Gode vaner	U6	Anvende teknikken	U8
Footwork	U6	Driblinger - vendinger	U6	Trygt miljø	U6		
Løbeskoling	U6	Finter	U7	Koncentration	U6		
Balance	U6	Afslutning - spark	U7	Parathed og fokusering	U6		
		Første berøring	U8	Selvværd	U6		

### Fysisk træning

Fysisk træning er ikke udholdenhedstræning.

Fysisk træning er heller ikke at løbe lige ud (uden en bold).

Fysisk træning i de små årgange handler om at give børnene nogle kropsmæssige basiskompetencer, som gør dem i stand til at spille fodbold – og dyrke anden idræt. Dette er mere vigtigt end nogensinde, da børn i stigende grad er fysisk inaktive i forhold til tidligere. Den fysiske træning er herunder delt i fire områder. Delene kan dog med fordel kombineres, så der trænes flere områder samtidig.

#### Agility

At børnene er i stand til at bruge hele deres krop. Der kan arbejdes på mange forskellige måder.

Eksempler kan være:

Slå kolbøtter, løbe baglæns, kravle, krabbegang, hoppe på ét ben, hoppe med samlede ben, starte, stoppe, retningsskift osv.

#### Footwork

Handler om at børnene er i stand til at flytte fødderne hurtigt og på forskellige måder.

Det handler om at være op på tæerne og ned i knæene.

Det kan trænes via stiger, kegler eller andre rekvisitter.

#### Løbeskoling



Det er vigtigt, at børnene lærer at løbe rigtigt, så hele kroppen bruges.

Løb på forfoden, knæfremføring, hælspark og diagonalt armtræk.

### Balance

Der kan laves rigtig mange lege og øvelser, som træner børnenes balance.

### Teknisk træning

Børnene skal have så mange boldberøringer som muligt for at blive fortrolige med bolden og udvikles deres tekniske formåen. Det kan gøres på rigtig mange forskellige måder. Som trænere skal vi skabe rammer for, at det er muligt. Det er meget vigtigt, at i alle former for teknisk træning, at der trænes med begge ben.

### Fodboldkoordination

Fodboldkoordination er en masse øvelser og lege, hvor der i udgangspunktet er en bold pr. spiller. Ved at søge efter fodboldkoordination på nettet kan der findes en masse gode idéer til, hvordan der kan leges og trænes individuelle færdigheder.

### Driblinger og vendinger

En god måde at give børnene en masse boldberøringer på er via driblinger og vendinger.

Ved driblinger handler det om, at børnene lærer at dribble med forskellige berøringsflader på foden. Der er forskellige typer driblinger, og man kan øve driblinger med og uden modstander. Driblinger står som regel ikke alene, men kommer i forlængelse af en første berøring eller sammen med finter og afleveringer. Efterhånden som færdighederne bliver bedre sættes de forskellige elementer sammen.

Ved vendinger arbejdes der med 3-4 vendinger, som trænes igen og igen. I første omgang isoleret og efterhånden som del af en helhed.

Mest anvendte vendinger:

Inderside cut, yderside cut, Cruyff, Xavi, Pelé eller bag om støtteben.

### Finter

Finter er ligeledes en god måde at træne teknisk på. Ligesom med vendinger vælges 3-4 finter som trænes igen og igen. Vigtigt er det, at børnene i første omgang lærer at lave en finte uden modstander og i langsomt tempo. Med tiden bygges der fart, acceleration og modstandere på.

Mulige finter: Kropsfinten, husmandsfinten, dob. Husmandsfinte, sparkefinten og Okochafinten.



## Afslutning – spark

### Lodret vristspark

Den første sparkeform som børnene skal introduceres til er lodret vristspark. Det er en naturlig løbebevægelse, som bliver ført over i et spark. Det skal øves igen og igen. Børnene synes, det er sjovt at sparke på mål og man kan variere med at skyde til måls efter kegler eller lign.

Sparket kan laves på forskellige måder – skitseret herunder med stigende sværhedsgrad.

- Bold der ligger stille
- Modløbsbold
- Medløbsbold
- Bold der kommer fra vinkler

### Inderside

En indersideaflevering eller afslutning er ikke noget, som ligger naturligt for børnene på 6-8 år. Deres krop er i udgangspunktet ikke udviklet til kunne lave den rotation, som ligger i denne bevægelse. Som træner kan man godt lave øvelser, som stimulerer de nervebaner, der gør bevægelsen mulig. Indersideafleveringer kan der langsomt begyndes på i U8 og U9.

Som med lodret vrist så kan der varieres i sværhedsgrad i forhold til, hvor bolden kommer fra.

### Førsteberøring

Denne tekniske del hører også til noget af det sidste der arbejdes med i aldersgruppen U6-U9.

Førsteberøringen er vigtig i forhold til den er udgangspunktet for at kunne dribble, skyde eller aflevere bolden.

I træningen skal der arbejdes med, at spilleren kontrollerer bolden hen, hvor det er hensigtsmæssigt. Her kommer orientering også ind i billedet, og der kan arbejdes på dette som en del af førsteberøringen.

## Mental træning

Når vi snakker om mental træning i disse årgange, handler det først og fremmest om, at vi skal skabe nogle gode og sunde vaner for at gå til fodbold. Det skal være sjovt og vi skal rose børnene og give dem en masse anerkendelse. Samtidig skal vi også være tydelige som trænere, hvad vi har af krav til spillerne. Det er træneren, der sætter rammerne og bestemmer.

Vi bruger ikke straffe til spillerne. Taberen... I stedet bruger vi belønning til spillerne. Giv point for gode aktioner som vellykkede afleveringer og fremhæv succeserne. Alle har noget godt at fremhæve.

Gode vaner kan være:

- Vi hjælpes ad med at bære udstyr til og fra banen
- Alle hilser på hinanden v. start og slut
- Alle har drikkedunke med
- Vi taler pænt til hinanden
- Vi hjælper, hvis nogen har slået sig
- Fair play overfor alle
- Vi hjælpes ad med at rydde op på banen/efter øvelserne

### Taktisk træning

Fra U8 kan der bringes taktisk træning ind. Det skal forstås på den måde, at vi fremkalder situationer i spil, hvor spillerne kan øve og anvende den teknik, som er lært/arbejdet med. Det handler om, at vi som trænere skal give spillerne:

- Mod til at bruge teknikken i spil
- Mulighed for at bruge teknikken i spil
- En masse gentagelser i spillet

### Hvordan træner vi?

<b>Tydelige rammer</b>
For at give ro og tryghed, er det vigtigt, at rammen for træningen er genkendelig, tydelig og fast. Hav faste ritualer omkring f.eks. start og slut – det gør vi fælles. Stil krav til alle børn, men lad dem være forskellige i forhold til, hvem de er.
<b>Gentag øvelser og lege</b>
Sørg for at gentage indhold af træningen fra gang til gang. Der skal ikke opfindes på ny hele tiden. Brug øvelser/lege som børnene synes om, og som giver mening. Det er gennem gentagelsen at børnene går fra kendskab → læring → mestring
<b>Organisering i mindre grupper</b>
For at børnene får mest muligt ud af træningen, deles træningsøvelser/lege op i stationer, hvor der optimalt set er ca. 6 børn pr. gruppe til en træner/voksen. Hermed gives der mulighed for nærvær og mange aktioner pr. barn.
<b>Sprog</b>
Tal i et sprog, som børnene forstår. Vær tydelig og vis begejstring over for børnene. Ros, ros og ros. Hjælp børnene med, hvad de har svært ved (ris), men vigtigst er at give dem gejst og motivation. Giv point for gode indsatser frem straffe for fejl. Vi skal motivere børnene til at turde og ikke give dem angst for at fejle.

### **Billeder er bedre end ord**

Børn lærer forskelligt, og der er ikke én måde, som er lig med en succes. Der er en instruktionsmetode som hedder; vis – forklar – vis. Det er en god tommelfingerregel. Undgå for lange taler. En anden måde er at lade børnene eksperimentere og finde svarene selv – det kan også give mening i nogen sammenhænge.

### **Korte og intense forløb**

Når en øvelse sættes i gang, så sørg for at køre i korte intervaller. Tiden afhænger selvfølgelig af, hvad der arbejdes med. Men eks. arbejd i 60 sek. – pause i 30 sekunder – gentages 8 gange. I de 30 sekunder hviler spillerne og her motiverer, roser og repeterer træneren, hvad der er vigtigt. Hvis der arbejdes over for lang tid slækkes der på koncentrationen og fokus glemmes.

### **Niveaudeling**

Der er forskel på, i hvilket tempo børnene udvikler sig. Som træner gælder det om, at man har øje for dette. I nogle situationer kan det give mening, at man lader børn på samme niveau spille mod hinanden. I andre situationer er det fuldstændigt ligegyldigt, hvad børnene har af fodboldkompetencer i forhold til at indgå i samme øvelser og lege. Vigtigt er det at begge dele bliver prioriteret specielt jo ældre de bliver. 25-50-25 er en tommelfingerregel, som kan bruges med tiden. Halvdelen af tiden skal de træne sammen med nogen på eget niveau, og 25% af tiden skal de henholdsvis træne op og ned. Det kan være svært i en praktisk hverdag, men hav det i tankerne af planlægningen af træningen. Det kan samtidig være en idé at lave træning sammen med årgangen over eller under eller på tværs af køn ind i mellem.

### **Hvornår skal vi spille kamp?**

Det spørgsmål får alle trænere ofte. Børnene vil gerne spille kamp, og det er der god grund til. Men som træner skal man gøre sig tanker om, hvad kampen skal bruges til. Kamp er meget mere end at dele antallet af spillere i to lige store hold og så til to mål. Dette er faktisk ofte ikke særlig hensigtsmæssigt. Kampe er også 1v1, 2v2, 3v2 osv. Ved at lave en masse forskellige småspil opnår børnene mange flere aktioner. På den måde er der mulighed for at øve de færdigheder, som der har været arbejdet med i træningen. Husk det gælder om at vinde kampene i kampen (så vinder man også kampen) – eks. ved at fokusere på at lave 10 afleveringer i træk eller turde udfordre og finte modstanderen. Fokuser på det som træningen har indeholdt fremfor resultatet af kampen.

### **Afsted til kampe/stævner**

Det er vigtigt, at børnene kommer ud til en masse kampe og stævner. Det udvikler det sociale på holdet ligesom det giver øget spilforståelse. Når børnene er ude til kampe skal der som til træning fokuseres på den gode oplevelse. Der skal ikke skabes unødigt spænding at spille kampe. Det er nærmest blot som træning, men bare lidt sjovere. Resultaterne er ligegyldige. Det vigtigste er, at børnene prøver at tage noget med fra træningen, som de kan bruge i kampene – specielt jo ældre de bliver. Giv plads som træner til at børnene gør sig erfaringer, så vi undgår fjernbetjeningen. Børnene skal ikke have faste pladser i disse årgange. De udvikler sig bedst ved at prøve forskellige pladser på banen. Sørg for at variere holdene fra gang til gang, så det ikke er de samme, som spiller sammen.