



# TRÆNINGSPRINCIPPER

---

- FOR BØRNE- & UNGDOMSFODBOLDEN I TUSE FODBOLD

TUSE FODBOLD  
[WWW.TUSEFODBOLD.DK](http://WWW.TUSEFODBOLD.DK)

# INDHOLDSFORTEGNELSE

FORMÅL .....	2
VÆRDIGRUNDLAG FOR MANUALEN.....	2
TUSE FODBOLDS MOTTO, MISSION OG VISION .....	2
MÅLSÆTNINGER FOR TUSE FODBOLD.....	3
DET GODE FODBOLDMILJØ.....	3
Aldersinddelinger.....	4
Niveaudeling .....	4
TRÆNEREN .....	6
Trænerens opgave .....	6
Træningen.....	7
Mikrofodbold .....	8
Børnefodbold .....	8
Ungdomsfodbold .....	8
DE 10 TRÆNERBUD .....	9
FORVENTNINGER TIL SPILLERE .....	10
TIL FORÆLDRENE .....	11

## FORMÅL

### 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

### TUSE FODBOLDS MOTTO, MISSION OG VISION

<b>VORES MOTTO</b>	<b>"VI ARBEJDER MOD MÅLET!"</b>
VORES MISSION	<i>"Vi er en ambitiøs breddeklub, der gennem frivillighed, arbejder sammen om at udvikle vores sportslige fællesskab."</i>
SPORTSLIG VISION	<i>"Vi tilbyder et trænings- og kamptilbud af høj kvalitet, hvor den langsigtede udvikling, både individuelt og i fællesskab, er i højsædet."</i>
SOCIAL VISION	<i>"Vores fællesskaber udvikler relationer og kompetencer for alle deltagere, som kan bruges både på og uden for banen"</i>
ORGANISAT. VISION	<i>"Vi skaber rammer og retning, så alle kan bidrage til frivilligheden med deres kompetencer og ressourcer."</i>
VÆRDIER	<p><b>Vores fundament er respekt for hinanden, ansvarsbevidsthed, lighed for alle, engagement og vi er sociale.</b></p> <p>Derudover har vi altid følgende fokusområder i vores sportslige fællesskab:</p> <p><b>Vi arbejder:</b> Vi ved arbejdsindsatsen er afgørende for læring. Vi gør os umage, vi øver os og vi eksperimenterer, for at blive dygtige både på og udenfor banen.</p> <p><b>Vi udfordrer:</b> Vi ser modstand og kritik som en udfordring, vi tager op. For at overvinde udfordringerne, skal vi turde fejle. Vi opnår i stedet for at undgå.</p> <p><b>Vi bidrager:</b> Vi er modige og involverer os med hvert vores bidrag i fællesskab. Vi udvikler evnen og viljen til at bidrage i samarbejde med andre.</p>

## MÅLSÆTNINGER FOR TUSE FODBOLD

BØRNEHOLD	UNGDOMSHOLD	TRANSITIONSHOLD
Klubbens yngste årgange (haletudserne) til og med U12	Klubbens U13 til U15 hold – piger og drenge	Klubbens U16 til U23 hold - piger og drenge
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den bedste fodboldstart for børn og forældre</li> <li>2. 1 træner pr. 8 spillere</li> <li>3. Mindst to sociale aktiviteter pr. hold pr. halvår</li> <li>4. Fælles fodboldoplevelser for U10 til U12 og fælles stævnedag for de yngste</li> <li>5. Tilbud om ekstratræning for nystartere fra U7 og ældre</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 x ugentlig træning – og et tilbud om træning på tværs</li> <li>2. Træning med besøg af seniorspillere - både herre- og kvindesenior</li> <li>3. Vi rejser sammen - piger og drenge på tværs af årgange</li> <li>4. De allerbedste og mest ambitiøse skal trygt videre til talent/elite miljø</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Et seriøst og ambitiøst tilbud for de sidste ungdomsår og første seniorår.</li> <li>2. Etablering af U21 hold</li> <li>3. Samtræning med ældste ungdom og yngste seniorspillere for begge køn.</li> <li>4. Fastholde klubbens spillere i overgangen fra ungdom til senior</li> </ol>

## 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 (U4, U5, U6, U7 og U8)

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

### Ungdom

**Ungdomsfodbold:** 13-15 år - (U13, U14 og U15)

**Transitionsfodbold:** 16-23 år (U16, U17, U18, U19 og ungsenior)

## 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 ift. 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 manual.

#### 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
- 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 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 8-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

Spillerne er nu i gang med 8- 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 specieltræning af spillerne. Her kan med stor fordel arbejdes på tværs af årgangene, hvor eksempelvis målmænd eller angribere samles til træning, hvor der arbejdes med deres specifikke opgaver på banen.

## DE 10 TRÆNERBUD

#	TRÆNERBUD	FORDI...
1	at have udarbejdet et træningsprogram.	børnene har krav på en forberedt træner.
2	at al træning foregår med bold.	mange boldberøringer styrker indlæringen.
3	at der er én bold til rådighed pr. spiller.	det stimulerer børnene til bl.a. at jonglere, dribble og finte og dermed øge deres boldkontrol.
4	at spilleren er i centrum.	hver enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle har krav på et træningsprogram der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
5	at der spilles på små områder.	små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	at træningen foregår i mindre grupper.	det involverer børnene. Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil, og brug meget gerne stationstræning.
7	at sikre mange boldberøringer.	den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
8	at forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen.	forældrene kan være en stor hjælp i træningen, bl.a. ved at stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	at udvikle spilintelligens.	ved at stille åbne spørgsmål og lade spillerne selv finde svarene på banen stimuleres børnene bedst. De skal udvikle deres sans for spil- og rumopfattelse, uden at trænere eller forældre råber løsninger til børnene i spilsituationer.
10	at der er en god stemning.	børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og 'vildskud', men absolut ikke til mobning.

## FORVENTNINGER TIL SPILLERE

Her kommer forventninger til spillerne...

1. Vi er gode kammerater – både i medgang og i modgang
2. Vi har en seriøs og positiv indstilling
3. Vi yder altid det bedste vi formår
4. Når der er træning, så trænes der
5. Vi møder altid i god tid før træning
6. Vi melder altid afbud, hvis vi ikke kommer
7. Vi er hjælpsomme – både overfor træner, dommer og kammerater
8. Vi siger tak for kampen – både til dommer og modstandere
9. Vi taler pænt til hinanden og ”grimt” sprog accepteres ikke
10. Vi lytter til og stoler på hinanden

Etik og moral

1. Vær stolt af at spille i den røde og sorte dragt
2. Vær altid en god kammerat
3. Udvis altid god opførsel – både på og udenfor banen
4. Spil ud fra filosofien: Tab og vind med samme sind
5. Spil fodbold med glæde
6. Skolen er vigtigere end fodbold
7. Der skal være plads til alle
8. Udvis fairplay
9. Overhold altid de skrevne såvel som de uskrevne regler
10. Tal pænt til og om hinanden

## TIL FORÆLDRENE

Mor og far er uundværlige medspillere for børnefodbolden. Forældreengagement er en kæmpe ressource og gave til fodbolden. Vi deler en fælles passion. Det er nødvendigt, at børn får opbakning hjemmefra, når de spiller fodbold. Det fremmer motivationen for børnene, giver tryghed og er med til at skabe fundamentet for en livslang tilknytning til et aktivt foreningsliv. Engagerede forældre er en styrke for afviklingen af det daglige klubarbejde og er ofte en hjælpende hånd for træneren m.v. Derfor er det vigtigt med en god kontakt og et højt informationsniveau til forældregruppen.

Vi ønsker, at alle:

- 1) har mulighed for at spille fodbold uanset alder, køn og færdighedsniveau
- 2) føler sig trygge, når de er i klubben
- 3) har det sjovt gennem fodbold

Det er store ønsker, og det kommer ikke af sig selv – men alt er muligt, når alle yder en indsats! HUSK: Det er også dit ansvar, at det er sjovt at spille fodbold i Tuse Fodbold – og vi har måske endda brug for din hjælp til typiske forældreopgaver. Forældreopgaverne kan være:

- 1) Kørsel til udekampe
- 2) Hjælp ifm. træning
- 3) Kampeleder til hjemmekampe
- 4) Hjælpe træneren med administrative opgaver (holdleder)
- 5) Tage billeder og skrive indlæg til klubbens Facebookgruppe (og dermed hjemmeside)

Det er et godt udgangspunkt, at forældrene er engagerede. Men engagementet kan også kamme over, hvis voksne overfuser dommeren, hvis en forælder konsekvent driver sit barn fremad på banen med råb og direktiver eller hvis kampens resultater pludselig kommer til at spille en uforholdsmæssig stor rolle for de voksne.

1. Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn
3. Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik
4. Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen
5. Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke
9. Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!