



# TRÆNINGSPANLÆGNING

---

- I BØRNEAFDELINGEN I TUSE FODBOLD

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

# INDHOLDSFORTEGNELSE

FORMÅL .....	2
ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT (ATK) .....	2
HVILKE ELEMENTER SKAL VI PRIORITERE I VORES TRÆNING? .....	3
HVORDAN KAN VI GØRE DET? .....	4
Læringsværktøjer .....	4
Pædagogiske virkemidler .....	6
PERIODISERING AF TRÆNING .....	7
Træningsfokus U6/U7/U8 .....	8
Eksempel på træningspas for U6/U7/U8 .....	9
Træningsfokus U9/U10 .....	10
Eksempel på træningspas U9/U10 .....	11
Træningsfokus U11/U12 .....	12
Eksempel på træningspas U11/U12 .....	13
DE 10 TRÆNERBUD .....	14

## FORMÅL

Tuse IFs børneafdeling er, som så mange andre foreninger, drevet af frivillige kræfter. Trænerne for holdene er forældretrænere, som skal passe trænergerningen ind i en hverdag med arbejde, børn og andre forpligtelser.

Når der kun er den tid, der er, er det derfor fuldt forståeligt, at ikke alle trænere bruger lige meget tid på træningsplanlægning, træneruddannelse og lignende.

Derfor er denne manual for træningsplanlægning udarbejdet som en hjælp til trænerne til at kunne planlægge deres træning uden stort tidsforbrug, ligesom den er tænkt til at videreformidle nyeste viden inden for børnetræningen, således at vi forsøger så vidt som muligt at træne aldersrelateret. Det er ikke et diktat til den enkelte træner, men tænkt som inspiration og en hjælp til den daglige træning.

I manualen tages der primært højde for træningsmiljøet. Kampmiljøet er ikke en faktor der behandles i ret høj grad.

## ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT (ATK).

Hvad er ATK?

Aldersrelateret træningskoncept, er et koncept, der er udarbejdet af Team Danmark, og som sikrer, at idrætsudøvere trænes hensigtsmæssigt og rigtigt ud fra deres alder og deres udviklingsniveau. Børn udvikler sig fysisk, motorisk og kognitivt, specielt i årene frem mod og under puberteten og udviklingen sker ikke på samme tid og i samme hast for børnene.

Derfor er det altid vigtigt at holde det enkeltes barn udvikling for øje og stille krav og udfordringer ud fra hvor det enkelte barn er i sin udvikling.

Derfor har Team Danmark udviklet et koncept, der tager højde for dette, og konceptet er tilpasset de enkelte sportsgrene af de specialforbund, der er organiseret under Danmarks Idrætsforbund (DIF) Denne manual er lavet under iagttagelse af de retningslinjer, som er udarbejdet af Fodboldens specialforbund, DBU

Manualen er også lavet ud fra det beskrevne i Tuse IF's trænermanual, der findes på hjemmesiden.

## HVILKE ELEMENTER SKAL VI PRIORITERE I VORES TRÆNING?

Det er vigtigt, at vi som børnetrænere forstår, at det er i børnefodbolden, at grundstenene til et forhåbentligt langt liv med fodbold lægges. Derfor er vores første og største opgave, at gøre vores træning så sjov og lærerig, at børnene har lyst til at komme igen. Det gør vi ved at, vi som trænere er engagerede i træningen, at vi lægger mærke til alle børnene og at vi anerkender FORSØGET mere end vi anerkender resultatet.

Fodboldfagligt, er det i børneårene, at vi udvikler de værktøjer, som spilleren skal bruge gennem hele sit fodboldliv.

- Først og fremmest skal vi give børnene de tekniske værktøjer, de skal bruge.
- De skal lære at dribble, finte, vende med og uden bold, 1. berøringer, forskellige typer spark.
- Fysisk er det vigtigt, at vi prioriterer motorik- og bevægelighedstræning højt.
- At lave konditions- og styrketræning er ikke noget vi skal prioritere.

Rent taktisk er det vigtigt, at vi i træningen ikke har fokus på "kampen", altså 5v5 / 8v8 / 11v11. Vi skal primært fokusere i de delelementer, man skal kunne FOR at kunne løse det "færdige spil". Tænk over, at det, der gør et barn bedre til at spille fodbold, er at have bolden / være involveret i aktionerne.

Man kan opsætte en ligning:

Færre børn på mindre baner = flere aktioner/boldberøringer = bedre fodboldspillere.

1 bane hvor der spilles 8v8 = 16 børn om 1 bold

2 baner hvor der spiller 4v4 = 8 børn om 1 bold

Stor bane: Meget løb = få aktioner.

Små baner: Mindre løb = flere aktioner

Derfor skal vi primært spille 1v1, 2v2, 3v3 og max 4v4. Vi skal også spille over/undertals-spil, 2v1, 3v1, 4v2. Vi skal meget gerne spille "Horst Wein"-spil, altså spil, hvor der er flere mål. Fx 2 mål at score på og 2 mål at forsvare.

Den mentale del af spillet er også vigtig, og vi KAN godt arbejde med børnenes mentale tilstand. Glæde er et mentalt element, mod er et mentalt element, modstandskraft er et mentalt element.

Vi skal hele tiden have fokus på glæde og trivsel, for uden dette, så holder barnet op med at spille fodbold. Så har vi intet opnået. Vi skal blive ved med at opfordre børnene til at FORSØGE. Vi skal rose dem, når de prøver en dribbling, et skud osv. Vi skal have mindre fokus på fejlene. Børn skal have lov til at lave fejl. Det, der er det vigtigste, er at lære af sine fejl.

Hvis vi skælder børnene ud, når de laver en fejl, risikerer vi, at de bliver bange for at forsøge igen. Så udvikler vi IKKE kreative spillere, der kan afgøre en kamp med en lækker dribling eller et spark udefra. Vi skal også lære børnene at håndtere modstand. De skal lære at tabe. De skal lære at håndtere, når de ikke lykkes. Vi skal sørge for at de spiller i en række hvor de både vinder og taber kampe. Til træning skal de jævnligt sættes overfor udfordringer, som kan være svære, men kan løses.

## HVORDAN KAN VI GØRE DET?

For at løse vores opgave som træner, har vi forskellige læringsværktøjer og pædagogiske virkemidler, vi kan læne os op ad.

Først og fremmest har vi vores adfærd. At vi viser glæde og engagement. At vi involverer os og interesserer os for børnene. At vi opmuntrer og støtter. På den måde skaber vi det trygge læringsrum

### Læringsværktøjer

#### **Vis-Forklar-Vis (ØV)**

Dette værktøj bruger vi, når vi skal igangsætte en øvelse eller træne en bestemt færdighed. Træneren viser øvelsen/færdigheden, træneren forklarer hvordan øvelsen/færdigheden udføres og træneren viser herefter igen øvelsen/færdigheden, hvorefter den sættes i gang. Husk at øve-fasen skal være ca 80 % af tiden, som øvelsen kører.

#### **Stop/Frys**

Værktøjet anvendes i et spil eller en øvelse, hvor træneren gerne vil coache på spillerne eller lave noget om i øvelsen/spillet.

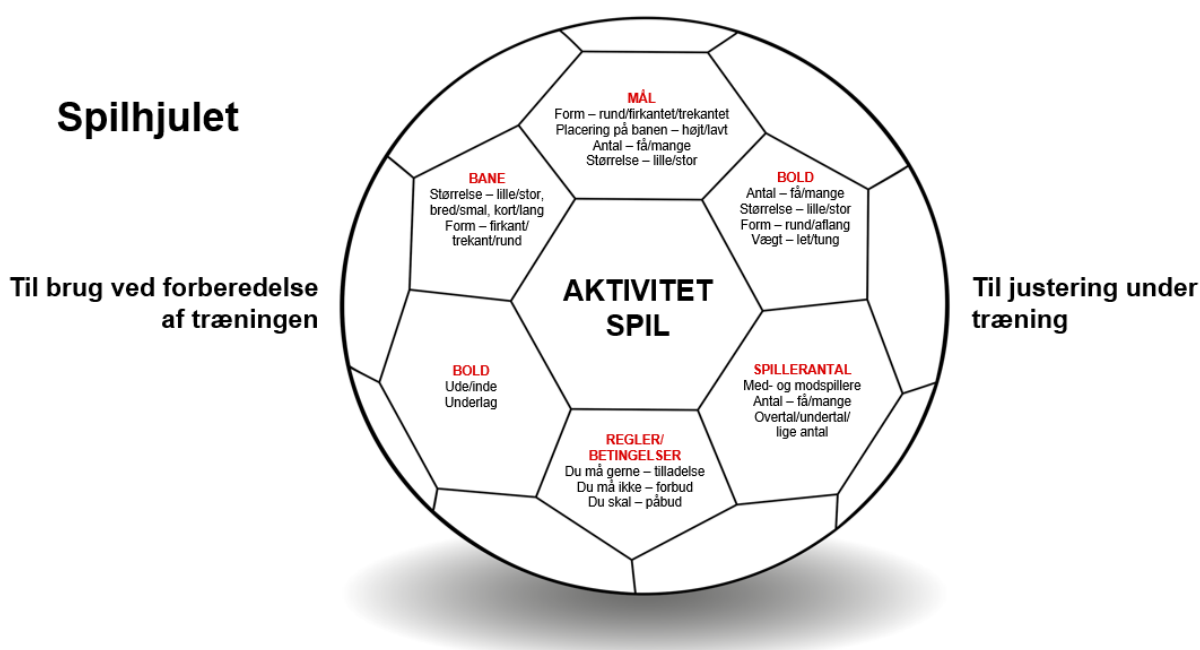
Dette gøres ved at træneren råber "stop" eller "frys" eller andet aftalt signal. Spillerne standser hvor de står, og træneren foretager sin handling. Herefter sættes øvelsen i gang igen. Denne skal bruges med omtanke. Anvendt for meget vil ødelægge flow'et og stoppet i spillet/øvelsen må ikke vare for længe.

## Spilhjulet

Spilhjulet er vores værktøj til planlægning af træning og til justering af øvelser under træning. Det viser de elementer, man skal tage højde for, når man planlægger sine øvelser.

- Hvor stor skal banen være, skal den være aflang, bred eller andet.
- Hvor mange mål skal jeg anvende? Hvor store skal de være og hvordan skal de stå?
- Hvor mange spillere? Skal der spilles overtal/undertal?
- Skal der opstilles regler? Max/min antal berøringer, scoring kun med venstre ben?

Værktøjet anvendes også, når øvelsen er igangsat og træneren observerer på sin øvelse. Fungerer den som den skal? Træner vi det, jeg gerne ville? Hvis ikke – hvad skal jeg ændre på?



## Feedback

Hvis vi ønsker at skabe en forandring eller fastholde noget, er det vigtigt at give den enkelte spiller konstruktiv feedback. Det kan gøres på flere forskellige måder.

Træneren kan give spilleren løsningen.

Denne skal bruges med omtanke. Hvis vi vil udvikle selvstændige spillere, der selv tager beslutninger i kampe, bør vi ikke diktere dem hvad de skal.

Træneren kan forsøge at skabe en refleksion hos spilleren, så denne selv kommer med en løsning. Der stilles spørgsmål til spilleren – hvad skete der, da du gjorde det, du gjorde? Hvad kunne du have gjort i stedet for? Hvad ville der være sket, hvis du gjorde sådan her i stedet for.

De spørgsmål vi stiller, kan være åbne eller lukkede.

Husk også at spørge de børn, der ikke står forrest. Det kunne være, at det forsigtige, stille barn omme bagved havde nogle guldkorn.

## Pædagogiske virkemidler

### Differentiering

Børn er forskellige. De udvikler sig forskelligt og i forskelligt tempo. Selvom man træner en enkelt årgang, kan der være helt op til 364 dages forskel på børnenes alder. Der kan være stor forskel på, hvor meget fodbolderfaring børnene har. Nogle har spillet fodbold i flere år, nogle startede i går.

For at sikre udvikling for ALLE spillerne, uanset deres aktuelle niveau, kan man med fordel i elementer af træningen udføre differentieret træning.

Spillerne deles op i grupper med spillere ca. på samme niveau. På den måde kan der stilles forskellige krav til børnene i forhold til deres niveau.

Dette bør gøres lige så snart vi vælger et spil, altså allerede v. 1v1.

I tekniske øvelser, fx dribbane, hvor det kun er den enkelte spiller og dennes bold, kan man med fordel blande spillerne i grupper uden at skele til deres niveau. På den måde kan den lidt "svage" spiller spejle sig i den gode og finde motivation til at blive bedre.

VIGTIGT: Husk at hele holdet er en stor gruppe. Vi er ET hold. Vi selekterer ikke i 1., 2. og 3. hold i børnefodbold. Vi starter altid vores træning sammen og vi slutter sammen. Men undervejs, kan spillerne godt have været delt op i grupper ud fra niveau. Husk at grupperne aldrig må blive statiske.

### Selvstændighed

Vi skal lære spilleren selv at træffe valg og tage beslutninger. De skal have modet til at turde træffe valg og tage beslutninger.

Kun på den måde udvikler vi beslutsomme, handlekraftige og kreative fodboldspillere (og mennesker) Derfor skal vi i træningen give spillerne muligheden for at træffe valg. Vi skal prøve at stille øvelser op, hvor der er mere end 1 løsningsmulighed.

Det kan fx gøres ved, at når vi laver en afslutningsøvelse, så er der 2 eller flere mål man kan skyde på. Vi kan gøre valget sværere, ved at det ene mål er stort, det andet mindre.

I en afleveringsøvelse skal der være mindst 2 spillere at aflevere til.

Også i spiløvelser, skal vi lade dem selv beslutte. Så kan vi i forbindelse med feedback tale om det var den rigtige beslutning eller om der var andre og måske bedre muligheder.

Det vigtigste er, at det er spilleren, der træffer valget og tager beslutningen.

### Spillerudvikling

Børne og ungdomsfodbold er en udviklingstrappe. Det er groft sagt først når en spiller bliver senior, at de skal beherske det færdige spil.

Al børne og ungdomsfodbold skal handle om at udvikle de værktøjer, som de får brug for senere.

Det er ikke så vigtigt at vi vinder vores U12 kampe. Vi skal arbejde langsigtet og give dem de bedste muligheder for at vinde deres kampe senere.

Selvølgelig skal børnene gå på banen for at vinde kampen og score så mange mål som muligt, men vi trænere skal spille kampen med udvikling for øje. Spillerne skal ikke specialiseres på en position for tidligt. Det vil give en mindre komplet spiller.

## PERIODISERING AF TRÆNING

Periodisering af træning betyder blot, at der lægges en plan for hvornår spillerne skal træne hvilke elementer. Periodisering af træning kan laves på mange forskellige måder.

Man kan planlægge på års – eller månedsbasis, og man kan endda planlægge helt ned på det enkelte træningspas med præcist hvilke øvelser, der skal laves.

Denne periodisering er udfærdiget således at årgangene inddeles i grupper, hvor man som hovedregel arbejder med de samme elementer.

Dermed ikke sagt, at de elementer man fx arbejder med som U10 ikke også skal indgå når spillerne er U12, men det skal vægtes forskelligt.

### **Årgangene i Tuse IF børnefodbold er inddelt i følgende grupper:**

- U6/U7/U8
- U9/U10
- U11/U12

Træningsfokus for de enkelte grupper gennemgås herunder, først i overskrifter og herefter uddybes nærmere.

Der vil også være et eksempel på et træningspas for den enkelte gruppe.



## Træningsfokus U6/U7/U8

<b>Fysisk</b>	Koordination, Motorik, løbeskoling, lege
<b>Teknisk</b>	"Mig og min bold", driblinger, touch, lodret vristspark
<b>Taktisk</b>	1v1 retvendt, 2v2, 3v3.
<b>Mentalt</b>	Koncentration, modtage fælles besked, glæde, indre motivation

I denne aldersgruppe er det vigtigste, at børnene skal lære at gå til en aktivitet og være en del af et fællesskab.

Vi skal sørge for at glæden og legen er i højsædet. Hvis de børn vi modtager har et smil på læben og de børn vi sender hjem, har et smil på læben, er vi lykkedes.

Vi kan med fordel involvere forældrene i dele af træningen.

Rent teknisk skal vi lave øvelser, hvor børnene hele tiden bruger en bold. Først og fremmest skal de dribble en masse og røre bolden mange gange. Hvis øvelserne kan slutte med at der skydes på mål, vil det være optimalt.

Taktisk træning skal begrænse sig til 1v1, retvendt (angriber starter med front mod modstanderens mål) Spillerne parres med spillere på samme niveau. Der coaches minimalt og trænerens fokus bør være på de gode aktioner og glæde, når barnet lykkes.

## Eksempel på træningspas for U6/U7/U8

### Varighed 1 time

1. Fælles opstart. ( 5 min )

Samles i cirkel. Taler om at vi nu er til fodbold. Vi skal have det sjovt. Opdeling i 3 grupper fx m. overtræksveste

2. Fælles opvarmning. ( 5-7 min )

Ståtrold

3. Stationstræning (30 min)

3 stationer á 10 min

- a. Driblekaos
- b. Motorikbane m. afslutning
- c. 1v1

Imellem 2. og 3. forløb kan laves et lille frikvarter på 5 min.

4. Fælles afslutning ( 5-7 min)

Fangeleg, fx hajfanger m. deltagelse af forældre

5. Fælles afslutning på træningen (3-5 min)

Hvad har vi trænet? Vi glæder os til næste gang.

## Træningsfokus U9/U10

<b>Fysisk</b>	Koordination, Motorik, <b>Footwork (frekvenstræning)</b> , løbeskoling, lege
<b>Teknisk</b>	"Mig og min bold", driblinger, touch, lodret vristspark, <b>indersidespark, 1. berøringer, vendinger/cuts</b>
<b>Taktisk</b>	1v1 retvendt, <b>1v1 sidevendt, 2v1, 2v2, 3v3, 4v4</b>
<b>Mentalt</b>	Koncentration, modtage fælles besked, glæde, indre motivation, parathed, fokusering, klubbens værdier, "hvad er den gode holdkammerat?"

\* RØD indikerer progression fra U8

I denne aldersgruppe, skal vi begynde at lære barnet at træne. Der kan stilles lidt højere krav til deres parathed.

Der skal stadig være fokus på glæde og legen i spillet.

Grupperne bør differentieres når der lægges stationer ind med spil-øvelser. Husk at grupperne ikke må være statiske, men kan ændres fra gang til gang efter 25-50-25 princippet.

Hver øvelse skal planlægges i en let, en middel og en svær udgave, således at øvelsen kan tilpasses spillernes niveau

Der bør laves øvelser med højt aktivitetsniveau (så lidt kø som muligt) og med høj intensitet. Husk flere aktioner i øvelserne fx skal en afslutning på mål efterfølges af et løb fremad, så man kan opfange evt. ripost, en aflevering skal efterfølges af et positionsskift og lignende.

## Eksempel på træningspas U9/U10

### Varighed 75 – 90 min

#### 1. Fælles opstart. ( 5 min )

Samles i cirkel. Taler om at vi nu er til fodbold. Tale om hvad er en god holdkammerat, tale om at gøre sig umage/holde fokus.

Opdele i grupper

#### 2. Integreret opvarmning ( Fælles ) (10 min)

Fx opvarmning m. agilitybane eller dribløvelse

#### 3. Stationstræning (70 min)

4 stationer á 10-15 min

A. Driblekaos m. forskellige touch-variationer indlagt

B. Driblinger/finter m progression frem mod skud på mål

C. 1v1

D. 3v3 Horst Wein

Mellem 2. og 3. tur, drikkepause og fangeleg for mental restitution

#### 4. Fælles afslutning ( 5 min)

Hvad har vi trænet i dag. Hvad skal vi bruge det til

## Træningsfokus U11/U12

<b>Fysisk</b>	Koordination, Motorik, Footwork (frekvenstræning), hurtighedstræning, styrketræning m. egen kropsvægt
<b>Teknisk</b>	"Mig og min bold", driblinger, touch, lodret vristspark, indersidespark, 1. berøringer, vendinger/cuts, afleveringer, afslutningsformer, halvtliggende vristspark
<b>Taktisk</b>	1v1 retvendt, 1v1 sidevendt, 1v1 rygvendt, 1v1 defensivt fokus, 2v1, 3v1, 2v2, 3v3, 4v4, afslutningsspil
<b>Mentalt</b>	Koncentration, glæde, indre motivation, parathed, fokusering, klubbens værdier, "hvad er den gode holdkammerat?" målsætninger, visualisering

\* RØD indikerer progression fra U10

I denne aldersgruppe, skal den tekniske træning stadig prioriteres meget højt.

Øvelserne gøres mere spil-relaterede, dvs. man sætter en kamprelevant situation op, hvor man arbejder med fokus på de tekniske elementer.

Hver øvelse skal planlægges i en let, en middel og en svær udgave, således, at øvelsen kan tilpasses spillernes niveau

Der bør laves øvelser med høj aktivitetsniveau (så lidt kø som muligt) og med høj intensitet. Husk flere aktioner i øvelserne fx skal en afslutning på mål efterfølges af et løb fremad, så man kan opfange evt. ripost, en aflevering skal efterfølges af et positionsskift og lignende.

Husk at i alle øvelser skal spilleren træne at bruge begge ben!

## Eksempel på træningspas U11/U12

### Varighed 90 min

#### 1. Fælles opstart. ( 5 min )

Samles i cirkel. Taler om at vi nu er til fodbold. Tale om at gøre sig umage/holde fokus. Hvad skal vi træne i dag/hvorfor

Opdele i grupper

#### 2. Integreret opvarmning ( Fælles ) (10 min)

Cirkelopvarmning m. forskellige fokuspunkter.

#### 3. Stationstræning (70 min)

4 stationer á 15 min

a. Afleveringer, Y-øvelse

b. Driblebane m. fokus på vendinger/cuts

c. 3v1

d. 4v4 Horst Wein

Mellem 2. og 3. tur, drikkepause og en lille konkurrence for mental restitution eller et spil

”Smadderkasse”

#### 4. Fælles afslutning ( 5 min)

Hvad har vi trænet i dag. Hvad skal vi bruge det til.

## 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.