



# Stævner og kampe

---

- I UNGDOMSAFDELINGEN I TUSE FODBOLD

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

# INDHOLDSFORTEGNELSE

FORMÅL .....	2
FØR KAMPEN .....	3
Transport og omklædning .....	3
Opvarmning .....	3
UNDER KAMPEN .....	4
Adfærd .....	4
Differentiering .....	5
Specialisering .....	6
EFTER KAMPEN .....	7
Fælles bad og omklædning .....	7

## FORMÅL

At spille kamp er en stor del af at spille fodbold. Det er jo i princippet det, vi træner til.

Konkurrenceelementet er en del af fodboldspillet, og selvfølgelig skal vi også lade børnene konkurrere, ligesom der er meget god læring i at vinde og tabe.

Spillerne skal også lære, at det at kunne præstere når det gælder, er en del af fodboldspillet.

Men at spille kamp er meget andet end blot det, der foregår mellem stregerne efter dommeren har fløjtet spillet i gang.

Derfor er det vigtigt, at vi som trænere bruger kampen i et udviklingsmæssigt øjemed, så det ikke blot handler om, hvad der står på resultattavlen, når dommeren igen fløjter kampen af.

Det starter allerede, når vi mødes forud for kampen og slutter først, når vi skilles igen.

Og husk:

**DET MÅ ALDRIG VÆRE RESULTATET AF KAMPEN, DER ER  
MÅLESTOKKEN FOR, OM VI HAR SUCCES**

I dette tillæg til trænermanualen giver vi vores anbefalinger til "god kampafvikling" før, under og efter kampen eller stævnet.

## FØR KAMPEN

### Transport og omklædning

Kamp- eller stævneafviklingen starter allerede inden spillet sættes i gang.

Faktisk kan selv transporten til og fra spillestedet bruges til noget konstruktivt for holdet.

**Vi anbefaler, at spillerne ved udekamp mødes ved Tusehallen og laver fælles transport til spillestedet.**

Dette anbefaler vi dels for at vise miljøhensyn og ikke køre i flere biler end højst nødvendigt, men det giver også træneren en ro, at kunne se, at holdet er samlet inden vi kører.

Samtidigt giver det noget til kammeratskabet, at samle flere børn i samme bil, så de kan få hygget og snakket af inden vi ankommer til spillestedet.

Vi er glade for, at så mange forældre vil tage med ud og se børnene spille, men samtidigt er der noget lærerigt for børnene at køre med andre. Så man skal som forældre ikke være bange for at sende sit barn med andre afsted til kamp – dette selvfølgelig afhængigt af barnets alder.

Vi anbefaler også, at børnene foretager fælles omklædning inden kamp og at omklædningsrummet er forbeholdt holdet og træneren – igen, skal der selvfølgelig tages hensyn til det enkelte barn.

### Opvarmning

Uanset spillernes alder, er det vigtigt at italesætte overfor dem, at man varmer op forud for fysisk aktivitet, dermed også kamp.

Selvom børn forud for puberteten ikke nødvendigvis rent fysiologisk har brug for opvarmning, er det vigtigt at vi skaber gode vaner.

Hvis børnene lærer det fra starten, vil det blive nemmere for os, når de bliver ældre og får brug for opvarmning.

Selve opvarmningen bør, ligesom til træning, foregå med bold.

Man kan lave forskelligt tekniske øvelser, såsom "kaosdribling", driblebaner eller afleveringsøvelser med bevægelse i som opvarmning.

Tænk det således, at hvis vi varmer op i 20 minutter med bold og tekniske øvelser, får vi samtidigt lagt 20 min. teknisk træning ind, når vi er til kamp eller stævne.

## UNDER KAMPEN

### Adfærd

Under selve kampen er det vigtigt at trænere spillere og forældre viser respekt for både dommeren og modstanderne.

Vi bør ikke komme med tilråb til dommeren – husk, at også denne er frivillig og er der for at hjælpe spillerne med at få en god kamp.

Muligvis er det endda en ung dreng eller pige, der fungerer som dommer. Hvis vi skal have disse unge til at fortsætte med at dømme kampe, skal vi bidrage til, at de også får en god oplevelse.

Dommeren laver også fejl – præcis ligesom spillere og trænere af og til gør det.

Vores spillere skal ikke tale nedsættende eller udvise en hånende adfærd overfor vores modstandere, fx at lægge sig på knæ og skubbe bolden i mål ved hvis målet er frit.

### Ansvar for ALLE spillere.

Det er vores holdning, at vi som trænere har ansvaret for at ALLE spillere får en lærerig kamp og kan udvikle sig i forbindelse med kampen.

Det gælder i høj grad også vores modstandere.

Hvis vi spiller en kamp, hvor vi er klart bedre end modstanderholdet og fx kommer foran 6- 0 inden pausen, bør vi som trænere gøre nogle tiltag, der udligner niveauforskellen i kampen.

Vi kan fx lade vores topscorer stå på mål i 2. halvleg og lade målmanden spille angriber.

På denne måde giver vi vores egne spillere nye udfordringer, der udvikler deres eget spil, samtidigt med, at vi forhåbentligt udjævner forskellen på de to hold og vores modstandere også går fra kampen med en god følelse.

Hvis vi møder et hold, der er markant bedre end os, kan træneren i stedet sætte andre succeskriterier op for spillerne, således at vi uanset resultat, kan få en succes ud af kampen. Fx modet til fortsat at spille bolden langs jorden, i stedet for at sparke den væk blot for at holde modstanderne fra at score.

Det kan også være konstruktivt, hvis vi som træner, tager en snak med modstandernes træner i pausen og forhåbentligt kan lave aftaler, der udjævner niveauforskellen i kamp.

Der er aldrig nogen spiller, der har lært noget af at vinde eller tabe 10-0

## Lige meget spilletid

- Det skal være sjovt at spille kamp.
- Det skal være lærerigt at spille kamp.
- Det er det kun, hvis man får lov til at spille.

Der er ingen børn, der bliver bedre fodboldspillere af at stå på sidelinjen og kigge på kampen. Forskning har derimod vist, at der er en kraftigt øget risiko for frafald, hvis børn ikke får lov til at spille ret meget, når de er til kamp.

Derfor skal vi som trænere tilstræbe, at alle spillere får nogenlunde lige meget spilletid i kampene.

Også selvom vi risikerer at der bliver scoret imod os og at vi måske taber point, ved at spille med alle spillerne.

## Differentiering

Fra 5-mands fodbold og opefter er aldersgrupperne opdelt i niveauopdelte turneringstilbud.

Hos DBU hedder det række 1-2-3-4 og hos DGI hedder det begynder - let øvet - øvet.

Når vi tilmelder os bør vi tilmelde os et passende niveau, altså et niveau, hvor vi både vinder, taber og spiller uafgjort. På denne måde lærer vi vores spillere både at håndtere sejre og nederlag og vi skaber en god ramme for at bruge kampen til at udvikle spillerne.

Når vi udvælger spillerne til kamp-holdene, bør vi stille nogle hold, hvor spillerne er nogenlunde lige gode. Dog husk stadig på princippet

25 – 50 – 25

Hvor spillerne 25% af tiden spiller med/mod spillere der er bedre end sig selv, 50 % af tiden med/mod spillere på eget niveau og 25% af tiden med/mod spillere, der er bedre end sig selv.

Vi laver ikke faste

1., 2. og 3. hold, men bør lave hold, hvor spillerne spiller henholdsvis "op" og "ned".

Hvis vi har spillere, der er super dygtige i forhold til deres eget alderstrin, bør vi en gang i mellem tilbyde dem at spille med årgangen ældre, ligesom, hvis vi har spillere, som har det meget svært når de spiller kamp med egen årgang, tilbydes disse en gang i mellem at spille kamp med årgangen yngre.

## Specialisering

Med begrebet "specialisering" menes der, at man som træner specialiserer en spiller på en specifik position på banen.

Vi bør tidligst påbegynde specialisering, når børnene begynder at spille 11-mands fodbold, hvilket normalt vil sige fra U14.

Ved for tidlig specialisering er der en meget stor risiko for at spillerne ikke opnår de alsidige kompetencer, der skal til for at kunne løse situationerne på banen.

Samtidigt risikerer vi at overse en spillers mulige talent, hvis vi for tidligt specialiserer denne på en specifik position.

Fx en spiller, der i de yngste år er tidligt født og derfor fysisk tidligere udviklet, bliver sat på angriberpositionen, fordi vi ved at han kan beskytte bolden med sin krop og han/hun scorer mange mål, fordi han/hun skyder hårdt.

Disse kompetencer sættes ud af kraft senere hen, hvis vi ikke har givet spilleren alsidige kompetencer, så spilleren har flere handlemuligheder, afhængigt af situationen.

Samtidigt fandt vi aldrig ud af om spilleren var et lysende målmandstalent eller en kommende topforsvarsspiller, fordi vi aldrig lod spilleren prøve disse positioner af.

Derfor er vores anbefaling at spillerne mens de spiller 5- og 8-mandsfodbold roterer på positionerne, så de bliver gode til mange ting og har forståelse for den enkelte positions opgaver.

## EFTER KAMPEN

### **Ved kampens afslutning**

Efter enhver kamp ønsker vi at spillere og trænere siger tak for kampen til modstanderholdet OG til dommeren.

Vi optræder stadig med respekt for modstanderen og optræder hverken som dårlige tabere eller dårlige vindere.

### **Fælles bad og omklædning**

Vi anbefaler, at der efter alle kampe tages fælles bad og omklædning.

Husk, at omklædningsrummet er for spillere og trænere.

Fælles bad og omklædning har den store effekt, at det styrker kammeratskabet og samtidigt er der ført bevis for at det modvirker "kropsforskrækkelse" blandt unge mennesker.

Samtidigt er det læring til børnene om almindelig hygiejne efter sport og idræt