



HORNSLET IF

Børnetræner manuel

Rammer og retningslinjer for børnefodbolden i Hornslet IF

Glæde - Tryghed - Fællesskab



Kære børnetræner

Først og fremmest tak, fordi du vælger at engagere dig i klubben som frivillig. Din indsats er afgørende for, at vi kan tilbyde et trygt, meningsfuldt og udviklende fritidstilbud for vores børn i lokalområdet.

Denne børnemanual er udarbejdet til vores børnetrænere, for at give en tydelig retning for børnefodbolden i Hornslet IF. Den samler vores værdier, vores syn på børnefodbold og vores forventninger til trænings- og kampmiljøet i Hornslet IF' børneafdeling. Formålet er at skabe et fælles fundament, så alle børn i klubben møder den samme grundlæggende tilgang til fodbold, uanset årgang og træner.

I Hornslet IF ønsker vi mere end blot sportslige resultater. Vi vil skabe rammer, hvor børn kan udvikle sig sportsligt, fysisk, socialt og mentalt. Fodbold skal være sjovt, trygt og fællesskabende. Trivsel og glæde er forudsætningen for læring, og den enkelte spillers udvikling vægtes højere end resultatet.

Vi arbejder med en aldersrelateret tilgang, hvor den enkelte spiller er i centrum. Børn udvikler sig forskelligt, og ingen årgang er ens. Derfor skal træningen tilpasses børnenes niveau, modenhed og behov. Der skal være plads til både dem, der spiller for fællesskabet, og dem der har ambitioner.

Som træner er du den vigtigste voksen i børnenes fodboldhverdag. Du sætter tonen, skaber kulturen og er med til at definere, hvad det vil sige at være en del af Hornslet IF. Vi har stor tillid til din dømmekraft og din autoritet. Du og dit træner-team kender børnene bedst og har ansvaret for at skabe tydelige rammer i hverdagen. Klubbens retningslinjer er skabt for at give retning og sammenhæng i hele rejsen sammen med spillerne fra u6 til u12, men de er samtidig tænkt som en støtte, så du fortsat har den nødvendige frihed til at tilpasse træningen til netop din årgang.

Vi glæder os til samarbejdet og ser frem til, at du er med til at forme næste generation af spillere og mennesker i Hornslet IF Fodbold.



Hornslet IF's syn på børnefodbold

I Hornslet IF Fodbold arbejder vi ud fra en aldersrelateret tilgang i børnefodbolden. Vi tager udgangspunkt i, hvad børn typisk kan og ikke kan på de forskellige alderstrin og tilpasser både træningen og den måde vi leder holdet på derefter. Børn udvikler sig forskelligt og vores tilgang skal afspejle deres fysiske, sociale og mentale modenhed.

Vi lægger vægt på en pædagogisk tilgang i arbejdet med den enkelte spiller. tryghed Glæde og Fællesskab er grundlæggende værdier i Hornslet IF, uanset niveau og ambitioner. Børn lærer og udvikler sig bedst i et trygt miljø, hvor de føler sig set, hørt og anerkendt.

Det betyder, at vi tilpasser vores kommunikation, krav og forventninger til den konkrete årgang. Det, der giver mening for en seksårig, er ikke det samme som for en tiårig. Vi møder derfor børnene i øjenhøjde og skaber tydelige, trygge rammer, som passer til deres alder og udvikling.

Hornslet IF ønsker at skabe en kultur i børnefodbolden, hvor udvikling prioriteres over resultater. Fokus er på læring, progression og gode oplevelser frem for stillinger og sejre. I det følgende skema tydeliggøres forskellen mellem et udviklingsmiljø og et resultatmiljø, så vores fælles retning er klar for alle.

Fokus på udvikling	Fokus på præstation
At vinde betyder at gøre sit bedste og arbejde hårdt.	Et miljø hvor at vinde betyder at slå andre
Læring og personlig udvikling er vigtigt og bliver prioriteret.	Spillerne bliver sammenlignet med hinanden
Fejl er en del af læringsprocessen.	Fejl bliver straffet og får negative følger.
Anstrengelser og indsats bliver belønnet	Overlegne egenskaber i forhold til andre bliver belønnet.
Valg og spørgsmål er velkomne og accepterede	Spillerne skal gøre, som der bliver sagt.



Tryk, sjov og fællesskabende fodbold

Sjovt

Fodbold bliver sjovt, når børn oplever spillet som passende udfordrende, lærerigt og legende. Derfor skal træningen tilrettelægges så alle er aktive, rører bolden ofte og får masser af små succesoplevelser. Øvelserne skal være varierede, spilnære og tilpasset alder, så spillerne både udfordres men kan lykkes. For de yngste tager træningen udgangspunkt i leg med bolden, så både krop og hoved stimuleres gennem mange berøringer. Når spillerne bliver ældre, øges strukturen, men glæden skal fortsat være tydelig. Vi mener grundlæggende at glæden i spillet højnes ved at de tekniske, taktiske og fysiske færdigheder trænes igennem små spil, hvor spillerne trænes i netop de situationer, de skal mestre i kamp, frem for isolerede tekniske øvelser.

Tryk

Tryk er ikke noget, der opstår af sig selv, men noget vi skaber bevidst gennem vores sprog, rammer og vores måde at være sammen på. Når børnene føler sig tryk, tør de engagere sig, udfordre sig selv og udvikle sig. Tryk skabes gennem tydelige rammer og voksne, der er nærværende, forberedte og anerkendende. Træneren sætter tonen med respektfuld kommunikation og klare forventninger. Fejl ses som en naturlig del af læringen, og børnene opfordres til at prøve igen frem for at være bange for at mislykkes. Ingen må føle sig udstillet eller sat udenfor. Derfor skal øvelserne tilpasses, så alle kan være med og opleve succes. For at lykkes med dette arbejder vi med dynamisk niveauinddeling fra U8. Læs mere om vores holdning til niveauinddeling på næste side.

Fællesskabende

I Hornslet IF Fodbold er fællesskabet fundamentet for alt, hvad vi gør. Vi ønsker at lære børnene at være en del af et forpligtende fællesskab, hvor der er plads til alle, og forskellighed respekteres. Fodbolden tiltrækker, men det er relationerne og sammenholdet, der får børnene til at blive. Fællesskabet styrkes gennem faste ritualer, såsom fælles start og afslutning på træning, kampråb til træning og kamp samt inddragelse af forældre i sociale tiltag omkring kampe og stævner.

Omklædningsrummet er en vigtig del af fodboldlivet, hvor holdet samles før og efter træning og til kamp. Allerede fra de yngste årgange (u6) opfordrer vi til fælles omklædningskultur til både træning og kamp. det kan i starten blot være at skifte fra sko til fodboldstøvler, som gradvist udvikles til også at omfatte bad, som en naturlig del af kulturen. I omklædningsrummet lærer børnene at indgå i sociale fællesskaber og udvikle respekt for fælles normer og forskellige kropsbilleder. Det er vigtigt at der altid er to voksne til stede i omklædningsrummet. Lav faste ordninger med forældre omkring denne opgave.



Hornslet IF's holdning til niveauinddeling

Niveaudeling til træning

I Hornslet IF ønsker vi at fastholde så mange spillere som muligt, så længe som muligt og med så høj kvalitet som muligt. For et lykkedes med dette er målet at skabe et trygt, udviklende og motiverende miljø til både træning og kamp. Derfor arbejder vi bevidst med fleksibel niveaudeling fra u8. Niveaudeling sker med hensigt på at alle skal opleve succes og udvikle sig ud fra deres eget udgangspunkt til både træning og kamp. Vi anbefaler at gøre brug af DBUs princip for niveaudeling så spillerne:

- 25% af tiden oplever, at de er de bedste.
- 50% af tiden træner sammen med nogen, som er på deres eget niveau.
- 25% af tiden træner sammen med nogen, som er på højere niveau.

Grupperne kan tage udgangspunkt i aktuelt niveau, men de må aldrig være faste fra gang til gang. Niveau kan variere afhængigt af parametre som tekniske, fysiske, taktiske eller mentale færdigheder. Nogle gange kan grupperne også sammensættes ud fra sociale faktorer som venskaber, motivationsformer, favorithold eller noget fjerde.

Holdinddeling til kampe

Holddeling er den proces, hvor spillere udvælges til hold i forbindelse med kamp. Fra og med U8 er holddeling i praksis nødvendig af hensyn til DBU's turneringsstruktur, hvor der spilles på A-, B- og C-niveau. Holddelingen er altid et øjebliksbillede af spillernes aktuelle formåen – ikke et udtryk for deres langsigtede potentiale. Da børn udvikler sig forskelligt både fysisk, mentalt og teknisk, skal holdinddelinger løbende justeres.

Grundprincipper for kamp:

- Alle spillere har ret til at deltage i kampe, der matcher deres aktuelle niveau.
- Alle spillere har ret til lige meget spilletid, når de er udtaget.
- Udtagelse sker ud fra spillernes aktuelle behov for matchning og udvikling – ikke tidligere præstationer.
- Faste hold og låste grupper er ikke tilladt.

Klubben tilstræber at tilmelde hold på flere niveauer, og vi er ikke bange for at udfordre os selv ved også at spille på højere niveauer – så længe det understøtter spillernes trivsel og udvikling.



Udviklingsplan for u6-u12

De resterende sider af dette dokument beskriver de centrale udviklingsområder, som spillere i Hornslet IF Fodbold forventes at møde gennem deres år i børneafdelingen. Der gives en beskrivelse af hver årgangs generelle kendetegn samt de tekniske, taktiske og sociale overvejelser, man skal have fokus på ved de forskellige alderstrin. De beskrevne områder udgør et fælles minimumsniveau for arbejdet i børneafdelingen. Nogle spillere vil naturligt udvikle sig hurtigere og være foran disse pejlemærker, hvilket der naturligvis skal være plads til i den daglige træning.

Denne udviklingsplan er ikke en detaljeret og udtømmende plan for træningsindholdet fra U6 til U12. Det skal i stedet ses som en fælles ramme, i som trænere kan planlægge og arbejde ud fra. Ingen årgang, hold eller spiller er ens. Hvis vi skal skabe lige muligheder for alle, må vi møde børnene forskelligt og tage højde for deres individuelle behov og udvikling. Udviklingsplanen skal ses som et fælles fundament, der sikrer sammenhæng i børneafdelingen, samtidig med at der er plads til tilpasning til den enkelte årgang.

Udviklingsplanen fungerer som et løbende udviklingsværktøj fra årgang til årgang. Emner, der introduceres på de yngste årgange, forventes gradvist videreudviklet i de følgende år, uden nødvendigvis at blive gentaget eksplicit. Dette gør at man naturligt ser en gradvis udvikling fra årgang til årgang, med forskellige fokuspunkter, man som træner kan have fokus på undervejs i løbet af den pågældende sæson.



U6

U6 årgangen er klubbens yngste fodboldhold. På U6 handler det om at skabe en tryk start for spillernes tid i klubben. Træningen adskiller sig fra klassisk fodboldtræning ved, at vi har stort fokus på leg og motorik. Her er det mindst lige så vigtigt at lære at indgå i et fællesskab, som det er at lære at spille fodbold. Det lærer vi dem ved at skabe en fast ramme for træningen:

- Vi starter og slutter dagen med et kampråb.
- Vi tier stille og forstyrre ikke når træneren snakker.
- Vi siger undskyld hvis vi har gjort vores holdkammerater kede af det.
- Vi vinder og taber sammen.
- Vi arbejder med samme struktur i træningen.
- Vi gør vores bedste og tør at lave fejl og prøve igen.

Det er også fra u6 vi skal skabe kulturen omkring forældreinddragelse. Det er vigtigt at man fra starten er tydelige omkring hvilke forventninger vi har til forældrene og vigtigt at man tør at bruge dem aktivt til træning, enten som ansvarlig for en station eller lade dem deltage i nogle af øvelserne sammen med deres barn. Vi anbefaler at man begynder sæsonen med at arrangere et forældremøde, så I som træner-team kan sætte klare rammer for hvilke forventninger I har til forældrene.

Allerede fra u6 kan man begynde at tage til stævner, men for nogle kan det også være alt for voldsomt – og det er helt okay. Selvom træningen skal foregå gennem lege og øvelser, hvor spillerne har en bold hver, så anerkend også at mange godt ved, hvad ”rigtig fodbold” er, så gør plads til forskellige kampformer til træning (ikke mere end 3 børn pr. hold).

Fokuspunkter for arbejdet med denne årgang

- Hav en legende tilgang til træningen.
- Skab struktur og tryghed for børnenes første tid i klubben.
- Skab ritualer med børnene.
- Inddrag forældrene i en tidlig fase og gør dem bevidst om deres rolle ift. holdet.
- Hav fokus på individuel udvikling og mange boldberøringer pr. træning.

Forældreopgaver

- Deltag i forældremøde.
- Forældre skal hjælpe til undervejs i træningerne, hvis nødvendigt. Forældre kan godt tage en station eller deltage i en øvelse med deres barn
- Skab et team rundt om holdet. Find f.eks. en forældregruppe, der vil være ansvarlig for sociale arrangementer eller stævne/turnerings ansvarlige.
- Få dem til at bakke op om klubbens- og holdet værdier til træning og i hjemmet.



U6

Træningsfokus og Indhold

Curriculum

Teknisk

- Fodbold koordination
- Driblinger/finter
- Sparkeformer
 - Lodret vrist

Fysisk

- Kropskoordination
- Generel motorik
- Løbeskoling

Mentalt

- Tryghed på og udenfor banen
- Selvtillid og troen på egne evner
- Parathed til træning og kamp

Fokuspunkter i træningen

- Lav legende udfordringer for gruppen.
- Undgå at spillerne står for meget i kø.
- Hav fokus på at give spilleren så mange boldberøringer som muligt pr. træning.
- Giv feedback på intentioner og hensigt.
- Inddrag forældrene i træning både som medspiller og træner.
- Opdel træningen i stationsøvelser.
- Få forældrene til at forstå deres rolle ift. træning og kamp.
- Start og slut træning med kampråb.

Kendetegn ved aldersgruppen

- Helt ny i fodboldverdenen.
- Tænker langsomt og har svært ved at forstå.
- Kort koncentrationsevne – fokus på kort introduktion og små pauser.
- Har brug for meget visualisering – vis-forklar-vis.
- Trives bedst i faste rammer.
- Har det bedst i små spil og mindre grupper.

Opdeling af spillere

- Tilfældig opdeling.

U7



I U7 vil spillerne begynde at forstå, hvad det vil sige at gå til fodbold og de fleste har også prøvet at være til kamp/stævne. Desuden begynder stævnerne at være opdelt efter niveau på drengesiden. I U7 spilles der fortsat 3v3. I U7 handler det om at lære at være en del af et hold, at begynde at forstå fordelene ved at have holdkammerater og kunne arbejde fælles mod et mål om at overvinde en modstander. Det er fortsat oftest en fordel at gå selv, men spillerne skal begynde at forstå og se fordelene ved at aflevere (mere) til holdkammeraterne. I U7 begynder spillerne også at blive mere bevidst om konsekvensen i at vinde og tabe, som for nogle kan være svær at håndtere. Det er et større problem for nogle typer end for andre, men det er især vigtigt at man som træner og forældre skaber en kultur hvor fællesskab, fairplay og god holdånd er vigtige værdier til træning og kamp, allerede fra denne alder.

Fokuspunkter for arbejdet med denne årgang

- Fokus på individuel udvikling (tekniske kompetencer som der trænes i).
- Positiv feedback på hvad der er sket og ikke på hvad spillerne skal gøre.
- Snak med spillerne om kampens fokus inden og efter kampen. Stil åbne og undersøgende spørgsmål, som sætter fodboldhjernen i gang, på deres niveau.
- Fokus på at skabe en kultur: Hvordan vil vi gerne være på denne årgang, både på og uden for banen?

Opdeling af spillere

- Der skal ikke opdeles i niveauer hverken til kampe eller træning. Optimalt sammensættes holdene af 4 spillere til kampe - gerne fra fire forskellige niveauer, hvor alle får lige meget spilletid.

Forældreopgaver

- Forældrene skal bakke op om holdets værdier til kamp, træning og i hjemmet. Vi vinder sammen og taber sammen.
- Forældrene skal hjælpe til undervejs i træning hvis nødvendigt. Forældre kan godt tage en station eller stå og agere dommer til en kampsituation.
- Find eventuelt en forælder, der vil agere holdleder.
- Der skal være forældre til stede til kamp og træning. Bak op om spillernes proces frem for resultat.
- Forældrene skal deltage i de årlige forældremøder.

U7



Træningsfokus og Indhold

Curriculum

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Driblinger/finter
- Vendinger
- Sparkeformer
 - Lodret vrist
 - Inderside

Taktisk

- 1 v 1 retvendt off/def
- 1 v 1 sidevendt off/def
- Rumforståelse "Løb ud af skyggen"

Fysisk

- Kropskoordination
- Generel motorik
- Løbeskoling

Mentalt

- Tryghed på og udenfor banen
- Selvtillid og tro på sig selv
- Parathed til træning og kamp

Fokuspunkter i træningen

- Fokuser på at mindske antallet af spiller i kø under en øvelse.
- Hav fokus på at give spilleren så mange boldberøringer som muligt i en træning.
- Giv feedback på intentioner og hensigt
- Opdel træningen i stationsøvelser
- Få forældrene til at forstå deres rolle ift. Træning og kamp
- Altid start og slut træningen fællesskab

Kendetegn ved aldersgruppen

- Forskel på fodboldkendskab.
- Kort koncentrationsevne – Fokus på kort introduktion og små pauser.
- Har brug for meget visualisering – vis-forklar-vis.
- Trives bedst i faste rammer.
- Har det bedst i små spil og mindre grupper.
- Begynder at forstå betydning af at vinde og tabe – fokus på at styrke relationer og fairplay.

Opdeling af spillere

- Tilfældig opdeling. Der er ikke fast opdeling af U7, hverken til træning og kampe.

U8



U8 er årgangen hvor børnene bliver introduceret til 5v5 spillet. I løbet af U8 begynder spillerne at se værdien i samspillet, men da driblinger stadig er en vigtig løsning, skal der være plads til at gøre tingene selv. På u8 er første prioritet stadig spilleglæden og den gradvise udvikling fra individuelt fokus til en begyndende holdforståelse. Spillerne bliver også introduceret for at spille med en målmand for første gang, hvilket giver mulighed for at skabe både bredde og dybde på banen. Vi vil stadig undgå at spille med faste formationer, men i stedet fokusere på en naturlig opstilling med én spiller bag de tre øvrige for at skabe balance på banen.

Det er i u8 man begynder at se de første markante forskelle på spillernes evner. Det betyder også man undervejs i en træning nu kan begynde at overveje at lave dynamiske niveauopdelte grupper i nogle sekvenser af træningen. I U8 må niveauinddelingen aldrig være faste grupper eller være opdelt igennem en hel træning.

Fokuspunkter for arbejdet med denne årgang

- Stadig fokus på individuel udvikling.
- Begyndende fokus på spilforståelse og rumopfattelse. Hvad skal jeg gøre, når enten jeg, en medspiller eller en modspiller har bolden?
- Positiv feedback på hvad der er sket, ikke på hvad spillerne skal gøre.
- Vi spiller med pladsrotation. Alle prøver alle pladser med jævne mellemrum.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling.
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Vi arbejder med 25 – 50 -25 princippet til træning.
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.

Forældreopgaver

- Forældre bakker op om holdets værdier til kamp, træning og i hjemmet. Vi vinder sammen og taber sammen.
- Forældre skal hjælpe til undervejs i træning hvis nødvendigt. Forældre kan godt tage en station eller stå og agere dommer til en kampsituation.
- Forældre skal være til stede til kamp og træning. Bak op om spillernes proces frem for resultat.
- Forældre skal deltage i de årlige forældremøder.



U8

Træningsfokus og Indhold

Curriculum

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Driblinger/finter
- Vendinger
- Sparkeformer
 - Lodret vrist
 - Inderside

Taktisk

- 1 v 1 retvendt off/def
- 1 v 1 sidevendt off/def
- Spilforståelse med og uden bold
- Rumopfattelse "løb ud af skyggen"

Fysisk

- Koordination
- Generel motorik
- Løbeskoling

Mentalt

- Tryghed på og udenfor banen
- Selvtillid og tro på sig selv
- Parathed til træning og kamp

Fokuspunkter under træning

- Træning foregår med øvelser og spil med flere muligheder.
- Spillerne skal lære at blive udfordret og lave fejl.
- Fokuser på at mindske antallet af spiller i kø under en øvelse.
- Hav fokus på at give spilleren så mange boldberøringer som muligt i en træning.
- Giv feedback på intentioner og hensigt.
- Opdel træningen i stationsøvelser.
- Få forældrene til at forstå deres rolle ift. træning og kamp.
- Altid start og slut træningen i fællesskab.

Kendetegn ved aldersgruppen

- Stor forskel på fodboldkendskab.
- Kort koncentrationsevne – fokus på kort introduktion.
- Meget visualisering – vis-forklar-vis.
- Trives bedst i faste rammer.
- Har det bedst i små spil og mindre grupper.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamiske niveaudeling til træning.
- Niveaudeling sker med hensigt på at alle skal opleve succes og udvikle sig ud fra deres eget udgangspunkt.

U9



På U9-årgangen begynder spillerne for alvor at forstå spillet og deres egen evne til at påvirke det. Derfor handlet dette år også i høj grad om at fylde "værktøjskassen" op, med både tekniske færdigheder og spillernes evne til at træffe selvstændige beslutninger undervejs i spillet. Da spillerne nu har en bedre forståelse for deres egne- og holdkammeraternes forskellige styrker og svagheder, kan vi også begynde at arbejde med at udnytte hinandens kompetencer til holdets fælles bedste.

I og med at det i U9 også er her, hvor spillerne i højere grad begynder at blive bevidste om deres eget niveau, begynder man også at opleve at spillerne har forskellig motivation for deltagelse til træning og kamp. Nogle har et stort behov for at dygtiggøre sig, mens andre har behov for "bare" at spille kamp og lege. Børns behov er forskellige og dette er OK. Men det er vigtigt at man som træner-team prøver at imødekomme dette bedst muligt, gennem stationstræning, justering af øvelser og dynamisk opdeling af spillerne til træning.

Fokuspunkter for arbejdet med denne årgang

- Skab fokus på rumopfattelse. Hvad skal jeg gøre, når enten jeg, en medspiller eller en modspiller har bolden?
- Positiv feedback på hvad der er sket, ikke på hvad spillerne skal gøre – Giv feedback på intentioner, ideer og hensigter.
- Fokus på træningsorganisering: Anerkend at spillernes motivation er forskellig, og arbejd dynamisk med at inddele dem efter andre parametre end kun teknisk niveau.
- Vi arbejder med pladsrotation. Alle spillere prøver alle plader med jævne mellemrum.
- Inddrag spillerne i de teknisk/taktiske Fokuspunkter. Fokus på åbne spørgsmål før, under efter kamp og træning

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling.
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Vi arbejder med 25 – 50 – 25 princippet til træning.
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.

Forældreopgaver

- Kan hjælpe til som kampleder til kamp.
- Bakke op om deres barns udvikling til træning, kamp og forældremøder.
- Bak op om holdet og klubbens værdier både på banen og i hjemmet
- Vær initiativtager til sociale aktiviteter.
- Være initiativtager til at medbringe kage, frugt, kaffe, saftvand mm. til kampe og stævne.



U9

Træningsfokus og Indhold

Curriculum

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Driblinger/finter
- Cuts og vendinger
- Sparkeformer
 - Lodret vrist
 - Inderside
- Førstegangsberøringer

Taktisk

- 1 v 1 retvendt off/def
- 1 v 1 sidevendt off/def
- Overtal/undertal situationer
- Spilforståelse med og uden bold
- Rumopfattelse

Fysisk

- Koordination
- Generel motorik
- Løbeskoling
- Fysisk træning gennem leg
- Hurtige fødder

Mentalt

- Tryghed på og udenfor banen
- Selvtillid og tro på sig selv
- Parathed til træning og kamp
- Refleksiv undervejs i kampe og spil

Fokuspunkter

- Give feedback på intentioner, ideer og hensigter.
- Brug konkurrence som motivation for læring.
- Træner laver øvelser og spil med flere muligheder.
- Træner stiller åbne spørgsmål.
- Spillerne skal lære at lave fejl
- Så mange boldberøringer som muligt pr. barn.
- Opdel træningen i stationsøvelser.
- Få forældrene til at forstå deres rolle ift. træning og kamp.
- Altid start og slut træningen i fællesskab.

Kendetegn ved aldersgruppen

- Stor forskel på fodboldkendskab.
- Begyndende forståelse for spillet.
- Opsøger Anerkendelse.
- Meget visualisering – vis-forklar-vis.
- Trives bedst i faste rammer.
- Evner begyndende refleksion.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling.
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Gør brug 25 – 50 -25 princippet til træning
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.

U10



U10 er det sidste år med 5v5 spilformatet. For nogle spillere vil banen begyndes at virke lille og det kræver nye måder at udfordre spillerne på til både kampe og træning. Her kræver det, at man i perioder kigger uden om det traditionelle spil og udfordrer spillerne på antallet af valg, der kan tages undervejs i spillet som for eksempel spil til flere mål. Dette udvikler deres evne til at "løse" banen og styrker deres fodboldforståelse. DBU udbyder stævner med anderledes spilformater igennem deres fodboldfestivals-koncepter. I forårssæsonen på u10, vil det også være naturligt, at man begynder at introducere spillerne for 8v8 spilformatet. Dette kan både være til træning og selv planlagte kampe.

Udover at fokusere på spillernes tekniske færdigheder, arbejder vi målrettet med det sociale og taktiske aspekt. Spillerne i denne alder har en stærk bevidsthed om egne og andres kompetencer, hvilket trænerteamet skal udnytte til at lære dem at spille hinanden gode. Ved at bruge hinandens individuelle styrker skaber vi et fundament for holdets fælles udvikling.

Fokuspunkter for træneren

- Vær nysgerrig på andre spilmuligheder, der udfordrer spillerne undervejs i u10.
- Introducer dem for 8v8 spillet i løbet af foråret på en tryk måde.
- Bliv bekendt med dine spilleres styrke/svagheder for holdets fælles udvikling.
- Inddrag spillerne i de teknisk/taktiske fokuspunkter. Fokus på åbne spørgsmål før, under efter kamp og træning.
- Vi arbejder med pladsrotation. Alle spillere skal prøve sig af på forskellige positioner med jævne mellemrum.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling.
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Vi arbejder med 25 – 50 – 25 princippet til træning.
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.

Forældreopgaver

- Kan hjælpe til som kampleder til kamp.
- Bak op om deres barns udvikling og fodboldrejse til træning, kamp og forældremøder.
- Bak op om holdet og klubbens værdier både på banen og i hjemmet.
- Vær initiativtager til sociale aktiviteter.
- Være initiativtager til at medbringe kage, frugt, kaffe, saftvand mm. til kampe og stævne.



U10

Træningsfokus og Indhold

Curriculum

Teknisk

- Fodbold koordination
- Driblinger/finter
- Vendinger/cuts
- Sparkeformer
 - Lodret vrist
 - Inderside
 - Halvliggende vrist
- Førstegangsberøringer

Taktisk

- 1 v 1 retvendt off/def
- 1 V 1 sidevendt off/def
- Overtal/undertal situationer
- Spilforståelse med og uden bold
- Rumopfattelse "ud af skyggen"

Fysisk

- Koordination
- Generel motorik
- Fysisk træning gennem leg og løbeskoling
- Hurtige fødder

Mentalt

- Selvtillid
- Læringsparathed til træning og kamp
- Visualisering
- Indre dialog

Fokuspunkter

- Trænerne skal stille åbne spørgsmål.
- Fokuser på at mindske antallet af spiller i kø under en øvelse.
- Spillerne skal lære at lave fejl og blive udfordret.
- Giv feedback på intentioner og hensigt.
- Opdel træningen i stationsøvelser.
- Få forældrene til at forstå deres rolle ift. træning og kamp.
- Spillerne træner for at lære og dygtiggøre sig.
- Altid start og slut træningen i fællesskab.

Kendetegn ved aldersgruppen

- Stor forskel på fodboldkendskab.
- Begyndende forståelse for hele spillet.
- Meget visualisering – vis-forklar-vis.
- Nemmere ved at genkende øvelser.
- Trives bedst i faste rammer.
- Har det bedst i små spil og mindre grupper.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling.
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Gør brug 25 – 50 – 25 princippet til træning
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.



U11

U11 er første årgang med 8v8 spilformatet. Hvor U10 handlede om hurtige beslutninger på små områder, kræver U11 nu evnen til at se de store sammenhænge og spille over længere afstande. Banen føles pludselig stor og spillet begynder nu at ligne "rigtig" fodbold. Den ekstra plads på banen ændrer dynamikken i spillertruppen. Banens dimensioner kan udfordre spillernes evner i spillet. Nogle spillere blomstrer i de åbne rum, mens andre skal vænne sig til, at overblik og løbevillighed nu er et vigtigt parameter. Man skal som træner acceptere at u11 er et år med stor individuel udvikling, hvor spillerne skal begynde at løse spillet inden for en mere taktisk ramme både individuelt og som hold. Det sætter krav til trænerne, da det løbende kræver evaluering af spillernes udvikling, så man sørger for at alle føler sig tilpas udfordret til både træning og kamp.

Selvom man i 8v8 begynder at benytte sig af egentlige formationer med faste positioner, er det vigtigt man stadig har fokus på at spillerne stadig ikke låses fast på én position. Børn i denne alder er i konstant udvikling og man har som træner til opgave stadig at være med til at undersøge, hvor på banen spilleren passer bedst ind, ud fra deres spidskompetencer og holdets fælles mål.

Trænerens Fokuspunkter

- Anerkend spillernes konstante udvikling og evaluer løbende på spillernes niveau, så spillerne føler sig tilpas udfordret undervejs i sæsonen.
- Vær nysgerrig på dine spilleres styrke/svagheder ifm. overgangen fra 5v5 – 8v8.
- Inddrag spillerne i de teknisk/taktiske fokuspunkter. Fokus på åbne spørgsmål før, under efter kamp og træning.
- Vi arbejder med pladsrotation. Alle spillere skal prøve sig af på forskellige positioner med jævne mellemrum.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling til træning og kamp.
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Vi arbejder med 25 – 50 – 25 princippet til træning.
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.

Forældreopgaver

- Bak op om deres barns udvikling og fodboldrejse til træning, kamp og forældremøder.
- Vær initiativtager til sociale aktiviteter.
- Være initiativtager til at medbringe kage, frugt, kaffe, saftvand mm. til kampe og stævne.



U11

Træningsfokus og Indhold

Curriculum

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Driblinger/finter
- Vendinger/cuts
- Sparkeformer
 - Lodret vrist
 - Inderside
 - Halvliggende vrist
- førstegangsberøringer
- Situationsbestemt valg af tekniske færdigheder

Taktisk

- 1 v 1 retvendt off/def
- 1 v 1 sidevendt off/def
- Overtal/undertal situationer
- Spilforståelse med og uden bold.
- Positionering. Bredde/dybde.
- Positionsbestemt orientering og løb ift. boldholder

Fysisk

- Koordination
- Generelt motorik
- Fysisk træning gennem leg og løbeskoling
- Hurtige fødder

Mentalt

- Selvtillid
- Læringsparathed til træning og kamp
- Visualisering
- Indre dialog
- Forståelse af gruppedynamik

Fokuspunkter

- Trænerne skal stille åbne spørgsmål.
- Fokuser på at mindske antallet af spiller i kø under en øvelse.
- Trænerne skal lave øvelser med flere muligheder.
- Giv feedback på intentioner og hensigt.
- Opdel træningen i stationsøvelser.
- Giv spillerne ansvar og opgaver til træning og kamp.
- Spillerne træner for at lære og dygtiggøre sig.
- Altid start og slut træningen fællesskab.

Kendetegn ved aldersgruppen

- Spillernes personlige styrker ændres i takt med banen ændres.
- Forskel på fodboldkendskab.
- Begyndende forståelse for det "endelige spil".
- Meget visualisering – vis-forklar-vis.
- Nemmere ved at genkende øvelser.
- Trives bedst i faste rammer.
- Har det bedst i små spil og mindre grupper.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Gør brug 25 – 50 – 25 princippet til træning.
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.



U12

U12 er det sidste år i børnefodbolden. De er blevet mere komfortable med 8v8 spillet, og spillerne har et større refleksionsniveau, og vi kan nu begynde at finjustere på de tekniske taktiske elementer i spillet. Nogle spillere rammer en 'præ-teenager-alder', hvor hormoner og nye sociale dynamikker begynder at spille en større rolle i deres hverdag. Det er vigtigt at vi i denne alder begynder at give spillerne ansvar og medbestemmelse i træning og kampe. Ved at involvere spillerne aktivt i deres egen udvikling, skaber vi et miljø, hvor de føler sig set og hørt, mens de bygger bro til ungdomsfodbolden.

Selvom det kan være svært at skelne mellem børn og ungdomsspillere på dette trin, er det vigtigt, at I som trænere tør være modige og venter med at fastlåse spillerne til bestemte positioner eller hold. Børn i u12 alderen er stadig i en kæmpe udviklingsfase både menneskeligt og som spiller. Hvis man for tidligt afskriver eller fastlåser spillere, skaber vi dynamikker og selvbilleder for spillere de kan have svært ved at komme ud af i en for tidlig alder.

Fokuspunkter for arbejdet med denne årgang

- Fokus på finjustering af de tekniske og taktiske elementer i 8v8 spillet. Spillerne skal nu begynde at forstå sammenhængen mellem individuelle handlinger og holdets spil.
- Anerkend spillernes konstante udvikling og evaluer løbende på spillernes niveau, så spillerne føler sig tilpas udfordret undervejs i sæsonen.
- Inddrag spillerne i de teknisk/taktiske fokuspunkter. Fokus på åbne spørgsmål før, under efter kamp og træning.
- Vi arbejder med pladsrotation. Alle spillere skal prøve sig af på forskellige positioner med jævne mellemrum.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling.
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Vi arbejder med 25 – 50 – 25 princippet til træning
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.

Forældreopgaver

- Bak op om deres barn udvikling og fodboldrejse til træning, kamp og forældremøder.
- Vær initiativtager til sociale aktiviteter.
- Være initiativtager til at medbringe kage, frugt, kaffe, saftvand mm. til kampe og stævne.
- Vær kulturbærer for holdet og klubben, både på banen og i hjemmet.

U12



Træningsfokus og Indhold

Curriculum

Teknisk

- Fodboldkoordination
- Driblinger/finter
- Cuts/vendinger
- Sparkeformer
 - Lodret vrist
 - Inderside
 - Halvliggende vrist
- Førsteberøringer.
- Situationsbestemt valg af tekniske færdigheder.

Taktisk

- 1 v 1 retvendt off/def
- 1 v 1 sidevendt off/def
- Timing i løb uden bold.
- Rumopfattelse "ud af skyggen"
- 2v1
- Kan se og skabe overtalssituationer
- Modsattede bevægelser

Fysisk

- Koordination
- Generel motorik
- Fysisk træning gennem leg og løbeskoling
- Hurtige fødder

Mentalt

- Selvtillid
- Læringsparathed til træning og kamp
- Visualisering
- Indre dialog
- Forståelse af gruppedynamik

Fokuspunkter

- Trænerne skal stille åbne spørgsmål.
- Fokuser på at mindske antallet af spiller i kø under en øvelse.
- Trænerne skal lave øvelser med flere muligheder.
- Spillerne skal lære at lave fejl og blive udfordret.
- Giv feedback på intentioner og hensigt.
- Opdel træningen i stationsøvelser.
- Giv spillerne ansvar og opgaver til træning og kamp.
- Altid start og slut træningen i fællesskab.

Kendetegn ved aldersgruppen

- Større refleksionsniveau – Inddrag dem aktivt til træning og kamp.
- Begynde at få større taktisk forståelse.
- Begyndende forståelse for hele spillet.
- Meget visualisering – vis-forklar-vis.
- Nemmere ved at genkende øvelser
- Trives bedst i faste rammer
- Har det bedst i små spil og mindre grupper.

Opdeling af spillere

- Vi arbejder med dynamisk niveaudeling
- Vi veksler mellem at blande spillerne og opdele i niveau til både træning og kamp.
- Gør brug 25 – 50 – 25 princippet til træning.
- Uanset niveau, skal alle spillere opleve at få lige meget spilletid.