

Den Orange Tråd

Struktur for Børnefodbold i Boldklubben Hekla



Sæsonen 2018/2019

Indhold

1. Velkommen til den Orange Tråd for Børnefodbold i Boldklubben Hekla	3
2. De overordnede rammer for Børnefodbold i Hekla	4
3. Sammensætning og niveaudeling af spillergrupper	6
4. Børnetræning.....	6
5. Fastholdelse af spillere i de ældste børneårgange.....	9
6. Trænerens rolle	10
7. Forældres rolle	12
Appendix 1: Strukturen på en træning for U4-U7	13
Appendix 2: Strukturen på en træning for U8-U10	15
Appendix 3: Træningen for U11-U13	18

1. Velkommen til den Orange Tråd for Børnefodbold i Boldklubben Hekla

Boldklubben Hekla har gennem årene lært mange børn at spille fodbold, drevet af frivillige forældre trænere. Der har dog manglet klare fælles retningslinjer, der sikrer en fælles struktur og fællesskab for et sundt udviklingsmiljø for børnefodbolden i klubben. Formålet med denne Orange Tråd er derfor at skabe fælles rammer for børn, trænere, holdledere og forældre, når man spiller børnefodbold i Boldklubben Hekla. Den Orange Tråd er udarbejdet af Heklas Bestyrelse, på baggrund af materiale fra DBU, klubrådgivning samt erfaringer fra andre klubber.

Vi vil i BK Hekla have, at man husker på hvorfor børn spiller fodbold, til træning og kamp. Det gør de:

- For fællesskabet og venskabet
- For at opleve og konkurrere med ligesindede
- Fordi det er sjovt
- For at være involveret
- For at lege med den lille runde bold

Børn spiller ikke fodbold for sjov, men fordi det ER sjovt!

Vores værdigrundlag er som udgangspunkt DBU's Holdninger & Handlinger til børnefodbold:

https://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/holdningshaefte_2012.pdf

(Spilformerne er ændret fra 7 mands til 8 mands fodbold og står korrekt i dette:

https://www.dbu.dk/temaer/spilleformer_2013/anbefalinger_1)

Vores Mission: Tiltrække og udvikle spillerne under hensyntagen til den enkelte spillers niveau, engagement og læringsstil.

Vores Målsætning: Alle spillere skal behandles med respekt og individuelt udfordres i henhold til evner, så de oplever glæden ved fodbold.

Den Orange Tråd er en opslagsbog, som trænere, holdledere, spillere og engagerede forældre altid kan ty til, når informationer mangler, eller der skal løses opgaver.

Samtidig, er det vores håb, at nye børnetrænere i Hekla kan benytte dokumentet som en guide i den daglige hverdag og ved, hvad det indebærer som frivillig forældre træner, inden han/hun melder sig.

Denne "manual" for børne- og ungdomsfodbold i Hekla vil løbende blive videreudviklet, så hvis du som træner, forældre, eller spiller har forslag til forbedringer, modtages de gerne ved henvendelse til Bestyrelsen i Hekla.

Velkommen til børnefodbolden her i Hekla - vi glæder os til mange gode timer på banerne!

Med sportslig hilsen

Heklas Bestyrelse

2. De overordnede rammer for Børnefodbold i Hekla

Børnefodbolden i Hekla er i rivende udvikling, og er på vej til at blive en af Københavns største med over 500 medlemmer (børn). Årgangene er som udgangspunkt kønsopdelt, men vi ser og opfordrer gerne trænere til at arrangere træning på tværs af køn, da både piger og drenge kan lære af hinanden.

Børnefodbolden er inddelt i årgangene U4, U5, U6, U7, U8, U9, U10, U11, U12 og U13. I U4-U7 spilles 3 mod 3 på en lille bane. Fra U8-U10 spilles 5 mod 5 fodbold på en større bane. Når man bliver U11, spiller man som udgangspunkt 8 mands fodbold frem til og med U13. Fra U14 indleder man 11-mands fodbold.

For at følge anbefalinger fra DBU bedst muligt vil følgende retningslinjer være gældende for de enkelte årgange:

Årgang: U4 - U7

- Alle træner samtidig på årgangen, og der startes og slutes sammen i spillergruppen.
- Som udgangspunkt, ingen eller begrænset niveaudeling ifm. træning/kamp.
- Deltagelse i DBU Københavns stævner for årgangen.
- Deltagelse i indendørs/futsal stævner i vintersæsonen (som udgangspunkt minimum 2-3 stævner både før og efter jul, hvor alle spillere på årgangen, som udgangspunkt, skal have mulighed for at tilmelde sig. Det er dog trænerens vurdering, hvornår de enkelte spillere vil være parate til at tage ud til stævner. Stævnerne kan findes på stævneportalen stævner.dk).
- Der trænes som udgangspunkt 1 gang ugentligt fra U4-U6, fra U7 anbefales 2 ugentlige træninger. Træningens varighed bør være ca. 1 time.

Årgang: U8 - U9/U10

- Alle træner samtidig på årgangen, og der startes og slutes sammen i spillergruppen
- Begyndende niveaudeling efter 25-50-25 modellen til træning og kamp.
- Deltagelse i DBU Københavns børnestævner for årgangen.
- I stævner med niveaudeling kan holdene niveaudeles passende til niveauet i spillergruppen.
- Deltagelse i indendørs/futsal stævner i vintersæsonen (som udgangspunkt minimum 2-3 stævner både før og efter jul, hvor alle spillere på årgangen, som udgangspunkt, skal have mulighed for at tilmelde sig. Det er dog trænerens vurdering, hvornår de enkelte spillere vil være klar til at deltage i stævner, herunder om de træner regelmæssigt. Stævnerne kan findes på stævneportalen stævner.dk).
- Der trænes som udgangspunkt 2 gange ugentligt, Træningens varighed bør være ca. 60-75 minutter per gang.

Årgang: U10/U11 – U13

- Alle træner samtidig på årgangen, og der startes og slutes sammen i spillergruppen
- Der vil være relativ fast niveaudeling (f.eks. A, B og C niveau), men stadig efter 25-50-25 modellen til træning og kamp.
- Det anbefales at operere med en fleksibel A-gruppe på ca. 16 spillere (begyndende fra U10, når 8-mands kampe introduceres), hvor alle bør have følingen af, at de enten er en fast del af A-

gruppen (træner/spiller med A-holdet hver gang) eller ligger i periferien omkring A-holdet (træner/spiller på skift med A- og B-holdet).

- U10: Deltagelse i DBU Københavns 5-mands turneringsstævner. Introduktion til 8-mands kampe (herunder begyndende deltagelse i træningskampe/-turneringer), indledningsvis for de mest øvede spillere på årgangen (A-gruppen). Alle spillere i A-gruppen vil ikke nødvendigvis blive introduceret til 8-mandskampe i samme omfang. En gruppe af (nedre) A-spillere vil forventeligt komme til at skifte mellem 8-mands og 5-mands kampe.
- U11-U13: Deltagelse i DBU Københavns 8-mands turneringsstævner. Såfremt niveauet og spillerantallet vurderes at være til det, så anbefales det at tilmelde hold i forskellige niveauer, således at alle spillere vil have mulighed for at blive udfordret på et passende niveau.
- Det er vigtigt, at proceduren for udtagelse/udvælgelse af spillere til de forskellige niveauer kommunikerer tydeligt ud til forældregruppen, f.eks. gennem forældremøde eller forældrebreve.
- A-gruppen skal kunne rumme deltagelse i træningen én gang ugentligt af 1-2 spillere fra årgangen under, såfremt der er enkelte spillere på disse årgange, der udmærker sig ved ekstraordinært højt niveau indenfor deres egen gruppe og derfor vil have gavn af/brug for ekstra spillemæssige/fysiske udfordringer. For drengenes vedkommende skal der også kunne rummes deltagelse af 1-2 spillere fra den tilsvarende pigeårgang (i enten A- eller B-gruppen). Dette skal som udgangspunkt planlægges/aftales mellem de pågældende trænere, evt. i dialog med bestyrelsens ungdomsrepræsentanter.
- Der trænes som udgangspunkt 2 gange ugentligt. Træningens varighed bør være ca. 75 - 90 minutter per gang.
- U10-U13: Der tilbydes en 3. ugentlig træningsdag for de mest øvede og træningsparate spillere (FCK Skills træning og BSF Akademi træning (for pigerne)) samt evt. deltagelse i FCK Topcenter træning (drengene) for specielt udvalgte.

I Hekla anbefaler vi iht. DBU retningslinjer for træning, således at hele årgangen træner sammen (samme ugentlige træningstidspunkter). Antallet af spillere på en årgang kan variere fra årgang til årgang, men ligger typisk mellem 30-50 spillere per årgang.

På hver årgang udpeges der en hovedtræner, som har det overordnede ansvar for planlægningen af træningen og fastsættelse af kamphold. Derudover knyttes der et antal trænere (ca. 1 træner per 8-10 spillere), samt evt. en administrativ leder til at stå for kamp- og stævnetilmelding mv.

Overblik over DBU København stævner/kampe findes på:

https://www.dbu.dk/turneringer_og_resultater/resultatsoegning/clubTeam.aspx?clubId=1560

Man finder kampprogram ved, at klikke på "puljenavn" og "komplet kampprogram". Man finder spillestedet ved, at klikke på "kampnr.". Yderligere stævner og private betalingsstævner kan findes på stævner.dk (klubben betaler stævnedeltagelsen).

Det er i alle tilfælde trænerne, der vurderer, hvornår de enkelte spillere er klar til at spille kampe, og hvor tit holdene på en årgang har behov for kampe/stævner i forhold til tid på træningsbanen. At træne er en naturlig forudsætning for at kunne indgå i fællesskabet i gruppen og på hele årgangen samt udvikle sig og blive udtaget til kampe!

3. Sammensætning og niveaudeling af spillergrupper

Fra U7 er der begyndende niveaudeling til kampe i DBU turneringen. Det betyder, at holdene matches bedre i de enkelte kampe, men DBU opfordrer stadig til, at alle trænere sammen i både U7, U8 og U9. I træningen bør det overvejes, at niveaudele i enkelte øvelser, men alle i spillergruppen er en del af den samme træning, der selekteres ikke. Både dygtige og mindre dygtige spillere har behov for at være sammen - fordi de mindre dygtige spillere lærer ved at se, hvordan de dygtigere spillere laver en dribbling/finte, og fordi de dygtigere spillere skal have tid og plads til at udvikle driblinger/finter.

Der skal gives tid og plads til eksperimenter og skabe miljøer, hvor det er OK at fejle! Selektion i en tidlig alder er uheldigt, da man ikke kan se, om en spiller vil nå højeste niveau så tidligt. Derfor ser man ofte i selektionsmiljøer, at der kasseres mange børn, efterhånden som de overhales af jævnaldrende kammerater. Det opbygger et præstationsmiljø, hvor børnene forsøger at undgå at begå fejl, hvilket er dårligt for barnets udvikling.

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne fleksibelt fra gang til gang i træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau. Det optimale udviklingsmiljø defineres ud fra begrebet "25-50-25". 25 % af tiden bør spillerne udfordres af spillere under eget niveau, 50 % af tiden af spillere på eget niveau og 25 % af tiden af spillere over eget niveau. DBU anbefaler ovenstående niveaudeling til U8 og U9.

Fra og med U10 vil spillerne have store færdighedsforskelle, og der anbefales en mere fast niveaudeling, men stadig efter begrebet 25-50-25. (se også *DBU's Holdninger og Handlinger*). Børn med 4-5 års fodbold i benene vil ofte have udviklet teknik og stor forståelse for spillets taktiske karakter. Niveaudelingen sker altså typisk for hele årgangen fra U10.

Afhængigt af spillerantallet på den enkelte årgang, så kunne en model være, at inddele spillerne i 3 niveauer (A, B og C). Spillergruppe A vil bestå af de mest øvede børn, spillergruppe B vil typisk inkludere udviklingsspillere, og spillergruppe C dækker de spillere, der er mindst øvede.

I Hekla finder vi det vigtigt, at A-gruppen bliver tilstrækkelig rummelig (helst en bruttotrup på ca. 16 spillere), således at evt. frafald af enkelte (særligt øvede) spillere på sigt, ikke nødvendigvis vil forhindre, at der stadig vil kunne stilles hold i A- og B-rækkerne. Det er samtidig vigtigt at huske på, at når spillerne når U14 alderen, så spilles der 11-mands fodbold, hvilket vil kræve deltagelse af 13-14 spillere per kamp. Dette i sig selv understreger vigtigheden af store og brede spillertrupper.

4. Børnetræning

Varig fodboldinteresse og god børnetræning er, når træningsmiljøet er anerkendende, skaber nysgerrighed og er eksperimenterende. Det skal være tilpasset udfordringer – udvikle intelligens, motorik og socialt. Det skal skabe glæde og børnene skal opleve, at de lykkes med øvelserne. Vi skal skabe tillid, tryk, kammeratskab og fællesskab.

Et af de vigtigste områder for at lære og udvikle fodboldegenskaber er gentagelser og arbejde i små grupper på 6-8 spillere (gerne mindre, hvis man har friske forældre nok) per station. Træningen af spillerne handler ikke om at fejlrette, hvor alt er rigtig eller forkert, men hvor det enkelte barn hele tiden skal coaches i den rigtige retning, så barnet udøver færdigheden korrekt og bevarer selvværdet. *Enhver træning skal indeholde mange boldberøringer med henholdsvis højre og venstre fod og bør i størstedelen af tiden foregå med en bold til hver enkelt spiller.*

I Hekla følger vi som udgangspunkt DBU's anbefalinger omkring opbygning af træning og øvelser:

1) DBU Børnetræning

http://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/DBU-boernetrarnermanual.pdf

2) Aldersrelateret træning – Bind 1: 5-14 årige

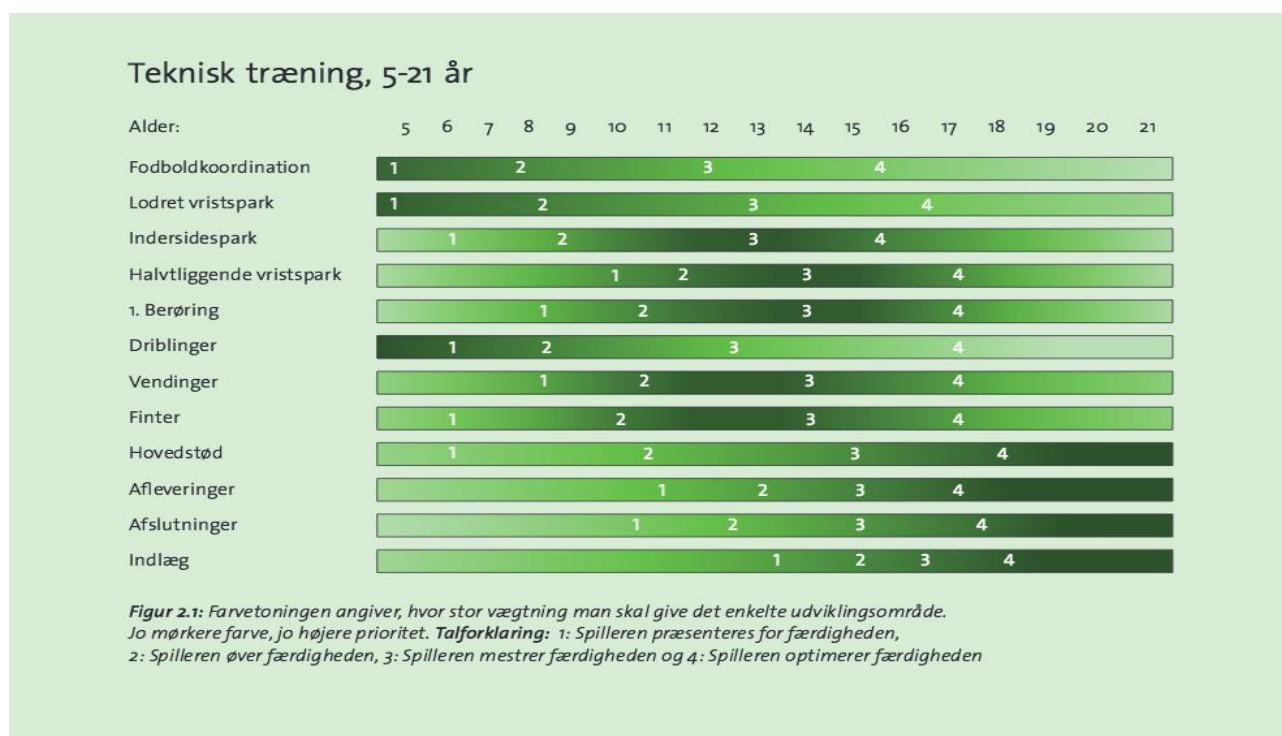
http://www.dbu.dk/boern_og_unge/bornefodbold/~media/Files/DBU_Broendby/bu/aldersrelateret_traening_2008_ny.pdf

3) DBU fodbold app → KampKlar → Værkstøjskassen → "Øvelsesbanken – børnetræning"

http://www.dbu.dk/klubservice/IT-tilbud/Fodbold_app

http://www.dbu.dk/nyheder/2014/august/traeningsoevelser_paa_mobilen.aspx

I henhold til DBU's aldersrelateret træning skal vi i den **tekniske træning** arbejde efter følgende model:



Kilde: Side 11, Bind 1: 5-14 årige aldersrelateret træning.

Som ovennævnte figur indikerer, så skal vi i det tidlige stadie prioritere temaerne fodboldkoordination, lodret vristspark og driblinger. Basisteknik skal altså indeholde de grundlæggende elementer som løb med bold, modtagelse og spark.

I henhold til DBU's retningslinjer for **taktisk træning** (se figur øverst på næste side), så skal vi ikke prioritere den taktiske del særlig højt i børnefodbolden, men primært fokusere på udviklingsområderne 1 mod 1 sidevendt/retvendt og 2 mod 1, 2 mod 2 i små områder, da dette vil fremme børnenes rumopfattelse og teknik. Det betyder også, at vi først fra omkring 9 års alderen skal arbejde mere med den individuelle taktiske forståelse. Herfra skal spillerne lære, hvordan de skal forholde sig til bolden, medspillerne og senere også modstanderen (se evt. side 35 i den aldersrelateret træning fra DBU).

Taktisk træning, 5-21 år

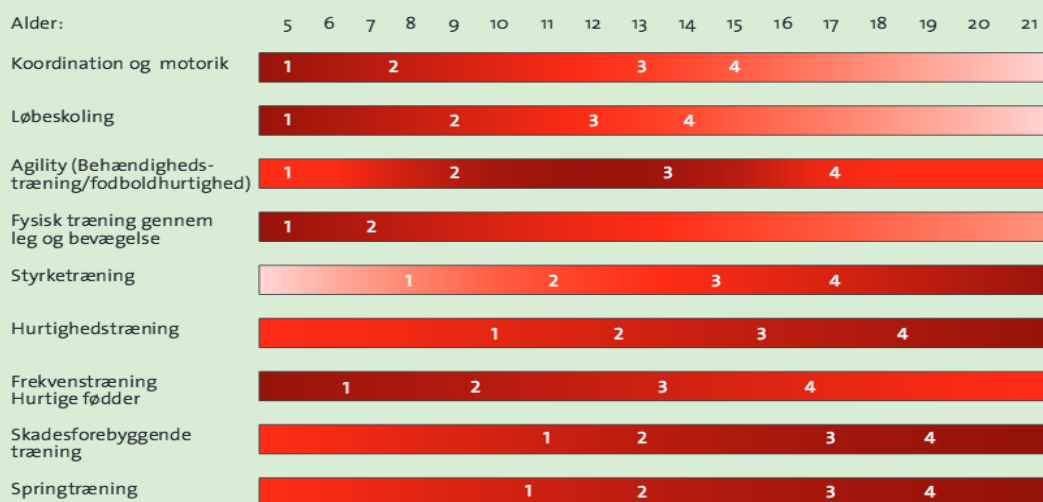


Figur 3.1: Farvetonen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. Talforklaring: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Kilde: Side 30, Bind 1: 5-14 årige aldersrelateret træning.

I henhold til DBU's retningslinjer for den aldersrelaterede træning, så skal **fysisk træning** i børnefodbolden prioriteres markant lavere end den tekniske træning (se figur nedenfor).

Fysisk træning, 5-21 år



Figur 4.3: Farvetonen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. Talforklaring: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden.

Kilde: Side 50, Bind 1: 5-14 årige aldersrelateret træning.

I Appendix 1-3 præsenteres mere konkrete forslag til planlægning og gennemførelse af træning indenfor de enkelte aldersgrupper.

5. Fastholdelse af spillere i de ældste børneårgange

Hekla har gennem mange år oplevet store udfordringer med at fastholde ungdomsspillerne i klubben, fra de når 11-12 års alderen. Erfaringsmæssigt, har mange drengespillere søgt til naboklubberne på Amager, når de har nået denne alder, mens mange piger har valgt at stoppe til fodbold.

Dette område har derfor en speciel stor fokus i Heklas Bestyrelse. Helt konkret arbejder klubben nu med 6 specifikke indsatsområder til fastholdelse af ungdomsspillerne i klubben i længere tid. Målet er på sigt at klubben får hold repræsenteret i ungdomsrækker hele vejen op til U18, og gerne med mindst 2 hold i hver årgang fra U13 til U18.

Deltagelse i FCK Skills, BSF og Topcenter træning

De mest træningsparate og øvede drenge- og pigespillere i årgangene fra U10 og opad tilbydes ekstra målrettet træning gennem partnerskabsaftaler med hhv. FCK (drenge og piger) og BSF (piger). Her vil de deltagende spillere blive trænet én gang ugentligt af trænere stillet til rådighed af hhv. FCK og BSF, i samarbejde med Hekla trænere på de pågældende årgange. Denne træning ses som et supplement (og ikke et alternativ!) til den normale klubtræning, og forudsætter at spillerne har lyst til en 3. ugentlig træningsgang.

DBU har taget initiativ til etablering af regionale "Topcentre" på forskellige steder i Danmark med henblik på at optimere talentudviklingen for aldersgruppen U10-U12. Topcenter-projektet er et 3-årigt DBU-projekt, i første omgang kun for drengespillere, hvor udvalgte fodboldklubber i samarbejde med lokale fodboldklubber tilbyder et ekstra ugentligt træningstilbud for spillere med særlige forudsætninger. Målet er at optimere den fremtidige spillerudvikling for U10-U12, så spillere med størst potentiale får yderligere kvalificeret træning uden tidligt klubsifte.

Topcenter projektet er startet op primo 2018, og Hekla har besluttet at deltage i Topcenter projektet, som en Partnerklub til et FCK-ledet Topcenter på Amager, da konceptet ligger i naturlig forlængelse af det allerede etablerede skills trænings samarbejde mellem FCK og Hekla. Topcenter modellen indbefatter endvidere, at Hekla trænere vil få mulighed for at deltage enten som observatører eller assistenttrænere til træningssessionerne.

Træning opad og piger med drenge

De bedste drenge- og pigespillere på de enkelte årgange skal have tilbud om at træne med de bedste spillere på årgangen over (for både drengenes og pigernes vedkommende) og med de bedste drengespillere i årgangen (for pigernes vedkommende). Koordineringen af dette foretages som udgangspunkt af hovedtrænerne på de respektive årgange, evt. i dialog med bestyrelsens ungdomsrepræsentanter.

Specialtræning for målmand

Hekla Boldklub råder over kvalificerede målmandstrænere i klubben, som vil stå til rådighed for specielt tilrettelagt træning for klubbens målmand på ungdomsholdene. Alternativt vil Bestyrelsen overveje at hyre specifikke målmandskompetencer ind udefra til de ældste årgange, i lighed med skills træning princippet.

Kvalificerede og uddannede trænere

En forudsætning for at børne- og ungdomsspillerne kan udvikle sig hensigtsmæssigt er, at trænerne besidder de nødvendige kvalifikationer. Klubben lægger derfor vægt på, at alle trænere får tilbudt (og deltager i) relevante trænerkurser, når de indgår som del af et træner team på en årgang.

Hjælp fra de ældste ungdomsspillere til træning af de mindste årgange

Som et yderligere tiltag til at sikre integration og fastholdelse af spillere på tværs af årgange, så har klubben i 2018, som et pilot projekt, inviteret en gruppe af klubbens U13/U14 pigespillere til at hjælpe med at træne de mindste pigespillere i klubben. Dette har foreløbigt været en stor succes, interessen og entusiasmen har været stor hos de store piger, og de små piger har haft stor gavn og glæde af at lære fra de store.

Denne model med at lade ældre ungdomsspillere hjælpe med at træne de mindste årgange, er en praksis som klubben håber at kunne bygge videre på i de kommende år, også på drengesiden.

Fælles sportslige og sociale aktiviteter

Klubben opfordrer og animerer (med f.eks. tilskud) til at holdene arrangerer sportslige og sociale aktiviteter på tværs af årgange og køn. Dette kan indbefatte koordinering af deltagelse i større stævner i ind- eller udland eller afholdelse af sportslige og/eller sociale arrangementer i og omkring klubben. Klubben har f.eks. i 2018 stået som arrangør af en stor fodboldskole på Hekla Park for 125 spillere i årgangene fra U9 til U14, både drenge og piger. Dette er også et initiativ, som klubben håber på at kunne fortsætte.

Bestyrelsen ser stadig den sociale dimension som Heklas helt store styrke og varemærke, og noget som der virkelig skal værnes om og bygges videre på i klubben. Det specielle Hekla "miljø" giver tryghed for både børn og voksne i og omkring klubben, og er et væsentligt element i forhold til at skabe optimale rammer for spillernes sportslige og personlige udvikling.

6. Trænerens rolle

I Heklas Bestyrelse forventer vi, at man om træner har læst og følger denne Orange Tråd for børnefodbold i Hekla og de træningsmaterialer, der henvises til.

Er man uerfaren i fodboldverdenen - og synes det kan være udfordrende som frivillig forældre træner at planlægge træning og forstå hvordan øvelser fra træningsmaterialer skal instrueres - kan du altid kontakte hovedtræneren på årgangen for sparring og kursusmuligheder.

For at sikre spillerudvikling og glæde forventer vi i Hekla, at trænere, *fokuserer på udvikling frem for kampresultater*. Vi ser gerne, at der ikke er for meget vejledning under kamp, men lader børnene vælge, hvad de vil gøre med bolden. Altså, ingen joystick styring – vi ved alle, hvad der er den bedste løsning, når vi står ude på sidelinjen, men lad børnene selv om at vælge. Kun på den måde kan de lære at træffe de rigtige valg. *Stil i stedet åbne spørgsmål til træning og før/under/efter kampen!*

Til kamp spiller vi som udgangspunkt efter HAK-princippet (dvs. alle spiller i mindst Halvdelen-Af-Kampen). Spillerne skal prøve at spille på forskellige pladser for at sikre udvikling. Træneren skal for så vidt muligt bære klubbens trænerdragt til træning og kamp.

Hovedtræneren på årgangen bør sikre, at der afholdes som minimum ét forældremøde pr. år (det anbefales, at der afholdes ét forældremøde pr. halvår). Hovedtræneren bør endvidere forsøge at engagere forældregruppen, så flere får et ansvar (f.eks. assistere ifm. træning og kampe/stævner, hjælpe med materialer, aktivitetsforældre, bar-hjælpere m.v.).

Gode råd til den nye træner

- Træn altid med bold
- Undgå løbetræning uden bold for de små
- Træn med få spillere i hver øvelse eller spil, så spillerne rører bolden mange gange
- Undgå kødannelser ved øvelser og skudtræning
- Del i stedet spillerne ind i mindre grupper til spil og øvelser på skift

De 10 trænerbud

Børnetrænere i Hekla skal altid følge de 10 trænerbud fra DBU.

De 10 trænerbud

Den gode børnetræner sikrer sig altid:

1	At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
2	At træning foregår med bold	Mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder.
3	At der er én bold til rådighed pr. spiller	Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol.
4	At spilleren er i centrum	Hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn 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 fodboldbaner skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	At træningen foregår i mindre grupper	Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. 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	Oftest overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	At udvikle spilintelligens	Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råde løsninger til børnene i spilsituationer. En sammenligning kan tages fra klasselokalet, hvor læreren vejleder børnene i stavning, matematik med mere, men lader dem selv finde løsningerne.
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.

7. Forældres rolle

Forældrene spiller en vigtig rolle i Heklas Børnefodbold. Det forventes, at forældre hjælper træneren med områder som materialer og assistent ved stationsøvelser.

Samtidig er det vigtigt, at det *kun er træneren, der coacher under kampen*, da børn kan blive forvirret, hvis der kommer instrukser fra 1 træner og 5 forældre. Dette er meget vigtigt! Vær positiv – børnenes glæde ved spillet er meget afhængig af omverdens accept og ros. Spørg til børnenes oplevelser – Hvad var godt? Hvad var mindre godt? Spørg til andre emner end resultatet. Ros udførte detaljer, fjern fokus fra kampens resultat – fokusér på det, børnene selv kan. Vær ikke ambitiøs på barnets vegne, da det kan ødelægge meget for barnet, spillergruppen og trænerne. Forældre skal hjælpe med at ”dømme” kampe (I skal være baneledere) og gerne hjælpe med sociale aktiviteter. Forældre står ikke ved trænerne og udskiftere under kamp.

Forældre i børnefodbolden skal involvere og engagere sig. Man melder ikke bare sit barn ind i en fritidsordning. Spørg gerne træneren om hjælp til at ”bære” materialer, hente bolde. En god hjælp i de små årgange er, at forældre agerer ”bander” ved småspil, så bolden er så meget i spil så vidt muligt.

Yderligere forventes det, at forældre følger de 10 forældrebud fra DBU:

Forældrebud 1 Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.

Forældrebud 2 Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.

Forældrebud 3 Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.

Forældrebud 4 Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.

Forældrebud 5 Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.

Forældrebud 6 Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.

Forældrebud 7 Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.

Forældrebud 8 Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.

Forældrebud 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.

Forældrebud 10 Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!

Kilde: dbu.dk

Appendix 1: Strukturen på en træning for U4-U7

Som travl frivillig forældretræner - og måske samtidig med begrænset fodbold kendskab - kan det være en stor opgave at forberede en træning.

Generelt: - Ved træningen skal træneren lægge vægt på tre ting: **Glæde, Tryghed og Bevægelse.**

Glæde: - børnenes umiddelbare glæde ved spillet, de er meget motiverede, en glæde, som træneren skal bygge videre på.

Tryghed: - der stilles store krav til træneren.

- blandt andet omsorgsfuld behandling af børnene (binde støvler, tørre næse og lignende).
- træneren skal forstå at vinde børnenes tillid.
- ha' god tid.
- det skal være sjovt og foregå i trygge rammer.
- husk små grupper.

Bevægelse: - fodbolden bruges som leg.

Legene/øvelserne skal være:

- med få regler.
- lette at organisere.
- opbygget så alle er aktive.
- tilrettelagt med højt aktivitetsniveau.

Mål for aldersgruppen:

Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" - d.v.s. at i en træningsenhed foregår træningen med 1 bold pr. spiller i mindst halvdelen af tiden.

Teknisk: - indøve spark og løb med bolden (driblinger).

- indøve at stoppe bolden (tæmninger med fodsål og inderside).
- indøve skudformer (vristspark, indersidespark sidst i perioden).
- indøve gribeteknik (målmænd).

Taktisk: - lære at orientere sig (se op - hvor er jeg).

- lære "at få god tid".

Fysik: - ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed og balancetræning.

Psykisk: - lære at følge trænerens anvisninger.

Her følger et simpelt **eksempel på en skabelon**, og hvordan man henter inspiration:

1. Fælles Start – Der bydes velkommen og dagens program præsenteres kort
2. Fælles opvarmning
3. Stationstræning – med generel koordinations- og motoriktræning, småspil, øvelser og spilstræning

4. Fælles afslutning – Hvad har vi lært i dag? Og slut gerne af med lidt sjov og f.eks. Hekla kampråb 😊

Der kan hentes øvelsesvideoer samt andre inspirationsøvelser til træningspas ved at gøre følgende: 1) Åbn din DBU App på din smartphone 2) Vælg "Øvelsesbanken – børnetræning" 3) Vælg "Træninger" 4) Vælg "DBU" 5) Vælg relevante træningspas eks. "Træningspas 1: U6":



Alternativt har Heklas ungdomstrænere mulighed for ugentligt at modtage en e-mail med forslag til træningsøvelser fra FCK. Man vil også have mulighed for at søge øvelser i FCKs øvelsesdatabase (soccerskills).

Appendix 2: Strukturen på en træning for U8-U10

Generelt: Træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens motoriske udvikling, hvor det indøvede fra U4-U7 videreudvikles.

Mål for aldersgruppen:

Teknisk 1. del:

- lære at behandle en bold med begge ben (sparkeformer).
- lære at aflevere en bold:
 - a. ved skud på mål (forsøge at score)
 - b. ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden (fart, retning og præcision).
 - lære at modtage en bold:
- a. uden pres
- b. under pres
- c. i form af en retningsbestemt tæmning.
 - lære at erobre bolde (tackling).
 - lære driblinger - finter.

Teknisk 2. del:

- lære at dribble - vende.
- lære at tæmme - dribble.
- lære at dribble - finte.

Taktisk, generelt:

- lære at placere sig på banen i forhold til:
 - a. medspillere (nærme sig, fjerne sig, løbe i hul)
 - b. modspillere (opdækning, markering)
 - lære at kende sin plads i helheden.
 - lære begyndende kendskab til forsvar, midtbane, angreb.
 - lære begyndende kendskab til forståelse for bredde og dybde i spillet.

Taktisk, individuelt:

Angrebsmæssigt:

- driblinger (dække bolden af - udfordre).
- vende, dreje med bolden (ved liner - i pressede situationer).
- modtagelse af bold (gå i møde - vende i spilretning).
- spil uden bold.

Forsvarsmæssigt:

- forsvar overfor driblinger.

Fysik: - smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordinationstræning med og uden bold.

Nedenfor ses 2 eksempler på, hvordan der kan praktiseres træning efter princippet "25-50-25" indenfor de forskellige udviklingstrin:

Eksempel 1:

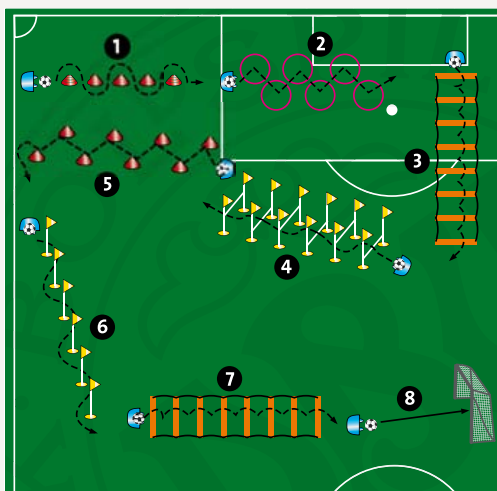
TRÆNINGSFORHOLD: 1 træner • 4-6 assistenttrænere • 1½-2 timers træning | **SPILLERE:** 40 spillere i alderen 9-10 år
MATERIALER: Én bold pr. spiller • 24 kegler • 6 hulahopringe • 2 stiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 5 hække • 1 mål

Fri legetid

Træningen starter med 15 minutter helt fri legetid, minimum en bold til hver spiller. Spillerne løber rundt, leger og prøver forskellige ting af – gerne sammen med en far/mor. Når spillerne er vænnet til denne model, spørger de ikke, hvornår træningen starter. De går bare i gang med 'at hygge sig', og der er tid til, at spillerne får 'snakket af'.

Stationstræning (teknisk træning mm.)

3-5 stationer, 10-15 min. pr. station (Se figur 1.1).



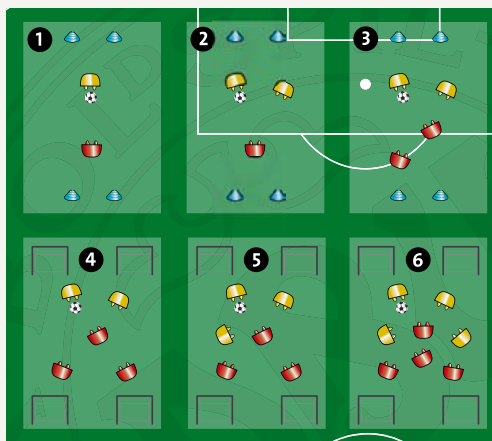
Figur 1.1: Eksempel på 'Det gode fodboldmiljø' på banen.
Station 1: Slalom, Station 2: Hink i ringene, Station 3: Stigetræning, Station 4: Agilitybane, Station 5: Sidestep, Station 6: Slalomløb, Station 7: Stigetræning, Station 8: Spark på mål.

Spillerne bliver ikke niveaudelt.

Færdigheder (finter, pasninger, vendinger), agilitybane, mig og min bold og så videre...

Stationstræning (småspil)

3-5 stationer, 10-15 min. pr. station (Se figur 1.2).



Figur 1.2: Station 1: 1v1, Station 2: 2v1, Station 3: 2v2, Station 4: 3v2, Station 5: 3v3, Station 6: 4v4.

Næste indhold i træningen kunne være småspil, 1v1, 2v2, 2v1, 3v3 og 4v4 på 3-5 stationer af 10-15 minutters varighed.

Her kan det være formålstjenligt med en inddeling af spillerne efter det aktuelle niveau; A, B og C spillere.

Det bør gøres på en måde, så A-spillere spiller med B-spillere, og C-spillere spiller med B-spillere.

A-spillere har også behov for at spille med spillere på et højere niveau end dem selv, og C-spillere vil også have gavn af at spille med spillere på et lavere niveau end dem selv. Dette kan gøres hvis der ind imellem trænes på tværs af aldersgrupper og køn.

Eksempler på inddeling:

4v4: 3 A-spillere og 1 B-spiller
2 A-spillere og 2 B-spillere
3 C-spillere og 1 B-spiller
2 C-spillere og 2 B-spillere

Men det er altid forskellige hold fra gang til gang.

Eksempel 2:

Nedenfor ses et andet eksempel på, hvorledes trænerne på en årgang kan tilrettelægge træningen for en måned, og hvordan det enkelte træningspas er forberedt.

Månedens temaér –

Uge 1: Vendinger/cuts

Uge 2: Driblinger

Uge 3: 1. gangs berøringer

Uge 4: Indersider

Dagens træningspas i uge 1

10 min: Opvarmning (alle har en bold) - Basal boldbehandling, fodled, boldkontrol og bevægelse

Herefter opdeling på 4 stationer á hver 12-15 min. varighed.

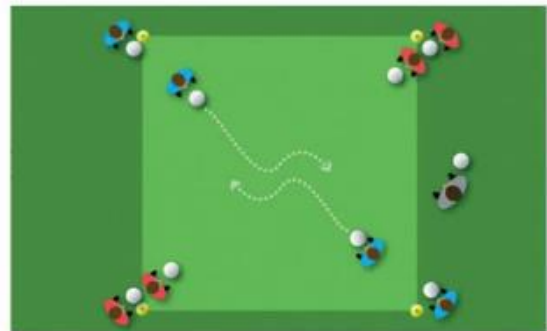
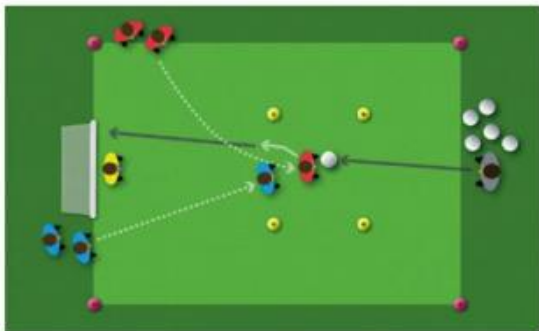
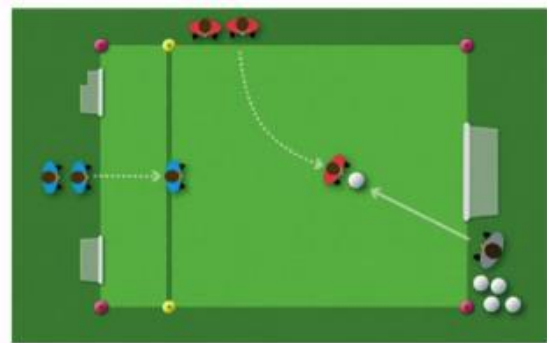
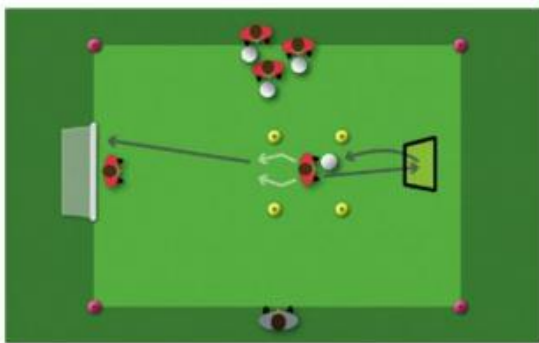
Øvelse 1: Vending til afslutning (retningsbestemt vending og indersidespark)

Øvelse 2: 1v1 fejlvendt (orientering før boldmodtagelse og blive retvendt)

Øvelse 3: Vending med pres (frigøre bolden fra pres og lavt tyngdepunkt)

Øvelse 3: Driblekant (med begge ben og udførelse tæt på modstander) –

Til slut 15-20 min intervalspil med mål tæt på hinanden



Appendix 3: Træningen for U11-U13

Træningen i disse aldersgrupper bygger videre på principperne og tillærte færdigheder fra U10 træningen og en videreudvikling af sværhedsgraden og kompleksiteten i de anvendte øvelser.

Træningen vil samtidig øge fokussen på kamprelevante situationer i fodboldspillets 3 faser:

- **Opbygningsspil (pasningsøvelser og possession)**

Træningsøvelser vil bl.a. fokusere på at skabe bredde/dybde i spillet, vendinger af spillet, kvalitet samt vinkling i pasninger.

- **Forsvars-/erobringsspil**

Træningsøvelser vil bl.a. fokusere på 1:1 defensivt (herunder korrekt positionering af spillere i forsvarssituationer, fokuspunkter i forhold til boldholder mv.), sideforskydning forhold til med- og modspillere, gen-pres ved boldtab samt op-pres og opbakning mellem kæderne (gøre mellemrum små), i presspils situationer.

- **Angrebs-/afslutningspil**

Træningsøvelserne vil bl.a. fokusere på korrekt udførelse af driblinger/finter, gennembrud (1:1, 1:2, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3 osv.), spil på 3.mand, skabning af overtal og gennembrud, bandespil, løb uden bold, sparkeformer, afslutninger fra forskellige vinkler og i forskellige typer af pressituationer.