

DEN STRIBEDE TRÅD

TRÆNERGUIDE FOR BRANDE IF – UNGDOM



ÅRETS BREDDEKLUB 2006
- i Dansk fodbold





Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
1.0 Indledning	3
2.0 Formålet med ”den sribede tråd”	3
3.0 Styrkelse af sportsligt niveau	3
3.1 Mulighed for mere træning	4
3.2 FCM Teknikmærke	5
3.3 Kursustilbud	5
4.0 Træning i Brande IFs ungdomsafdeling	6
4.1 Træningen af U5 – U9 (mikrofodbold)	6
4.1.1 Skematisk oversigt for træningen af U5 – U9 (mikrofodbold).....	7.....
4.2 Træningen af U10 – U11 (børnefodbold)	8
4.2.1 Skematisk oversigt for træningen af U10 – U11 (børnefodbold).....	9.....
4.3 Træningen af U12 – U13 (børnefodbold)	10
4.3.1 Skematisk oversigt for træningen af U12 – U13 (børnefodbold).....	11.....
4.4 Træningen af U14 – U15 (ungdomsfodbold)	12
4.4.1 Skematisk oversigt for træningen af U14 – U15 (ungdomsfodbold).....	13.....
4.5 Træningen af U17 (ungdomsfodbold)	14
4.5.1 Skematisk oversigt for træningen af U17 (ungdomsfodbold).....	15.....
4.6 Træningen af U19 (ungdomsfodbold/seniorfodbold)	16
4.6.1 Skematisk oversigt for træningen af U19 (ungdomsfodbold/seniorfodbold).....	16.....
5.0 Teknisk træning i oversigt	17
6.0 Taktisk og fysisk træning i oversigt	18

1.0 Indledning

Hvordan ønsker vi at træne i Brande IFs ungdomsafdeling?

Dette spørgsmål ønsker Ungdomsudvalget at svare på med "Den sribede tråd", og samtidig skal denne være med til at gøre det lettere for eventuelle nye trænere at sætte sig ind i, hvordan vi gør i Brande IF.

Endvidere er der på klubbens hjemmeside en række links til konkrete øvelser samt til litteratur omkring det at træne ungdomsfodbold.

"Den sribede tråd" udleveres til klubbens ungdomstrænere- og ledere, mens den er tilgængelig for forældre og spillere på Brande IFs hjemmeside: www.brande-if.dk.

God fornøjelse med læsningen...

2.0 Formålet med "den sribede tråd"

- At højne det fodboldmæssige niveau og den enkeltes trivsel og velbefindende i klubben gennem lege, småspil, teknisk-, taktisk- og fysisk træning, som er tilpasset alder, muligheder og forudsætninger hos spillerne.
- At give klubbens trænere og ledere en viden om og forståelse af spillernes fodboldmæssige udvikling – skabe en tråd gennem afdelingerne.
- At sikre en kvalificeret tilgang til klubbens bedste seniorhold og til seniorafdelingen generelt.
- At sørge for, at klubben råder over en kvalificeret træner- og lederstab.

3.0 Styrkelse af sportsligt niveau

Brande IFs Ungdomsudvalg vil hele tiden arbejde på at få så dygtige og engagerede voksne mennesker omkring spillerne som overhovedet muligt, og samtidig skal der gøres et godt stykke arbejde for, at spillerne hele tiden udvikler sig så meget som muligt, og hele tiden med hensyntagen til:

Som årets breddeklub i danskfodbold 2006 er der ingen tvivl om, at Brande IF er en breddeklub, hvor fairplaybegrebet spiller en central rolle, men samtidig er Brande IF også en klub, hvor der også lægges vægt på det at konkurrere på det niveau, hvor den enkelte spiller befinder sig. Derfor inddeles spillerne, når de opnår en given alder (jf. guide til ungdomsfodbold i Brande IF), også i 1.- og 2. hold efter princippet lige børn leger bedst.

Brande IF vil til enhver tid spille i den højest mulige række med sine 1. hold, og på den måde så vidt muligt sikre, at klubbens dygtigste spillere får matchning på så højt sportsligt niveau som muligt. Men som for alle klubbens hold i øvrigt er det vigtigt, at det sportslige niveau tilpasses spillerens evner på banen, så man ikke spiller i enten en for let eller svær række.

Fodbold er en konkurrencesport, hvor det gælder om at vinde og om at blive en bedre fodboldspiller, uanset om man spiller på 1.- eller 2. holdet. I det hele taget er Brande IF en klub, hvor der er plads til spillere på alle niveauer, og ingen er vigtigere end andre. Det skal med andre ord også være sjovt og lærerigt at spille på 2. holdet. Derfor er det sociale i klubbens respektive ungdomsafdelinger også vigtigt at pleje, hvilket gøres ved at spillerne ofte samtræner holdene imellem.

Alle spillere i Brande IFs ungdomsrækker skal således føle sig værdsat, så klubånden styrkes.

Ungdomsudvalget har derfor valgt at satse på nedenstående.

3.1 Mulighed for mere træning

Der gives mulighed for at den enkelte årgang kan forlænge sæsonen, når der er tale om børne- og ungdomsfodbold. Praksis har i Brande IF i mange år været, at sæsonen har varet fra primo marts til primo oktober, men skal det sportslige niveau på alle klubbens hold højnes, kan det dels være en god ide at udvide sæsonen til at starte tidligere samt til at slutte senere på året. Endvidere åbnes der i Brande IFs Ungdomsafdeling op for, at træningsmængden øges til tre ugentlige træningspas for den enkelte årgang i børne- og ungdomsfodbold samt til to ugentlige træningspas for den enkelte årgang i mikrofodbold.

Mulighederne for mere træning er således til stede, men om muligheden kan udnyttes vil Ungdomsudvalget lade være op til afdelingslederen samt trænerne på den enkelte årgang, idet en øget træningsmængde naturligvis også vil fordrere mere tid for den voksne – men det er jo ikke givet, at alle trænere skal være til stede ved den tredje ugentlige træning, der måske endda er frivillig for spillerne på årgangen. Det er op til den enkelte årgang at finde ud af, hvad der fungerer for de involverede, og her er det klart, at jo flere hjælpetrænere der er, jo større muligheder er der for at realisere mulighederne. Lad dette være en opfordring til forældrene til spillerne om, at melde sig under fanerne.

De respektive årgange anbefales dog at træne i følgende perioder på året (vejledning)

	Opstartstræning	Forårssæson	Efterårstræning	Vintertræning
U10	Medio februar og 6 uger frem	Indtil BIF Cup	Efter sommerferien og indtil sæsonafslutning	Fra sæsonafslutning til primo december
U11	Medio februar og 6 uger frem	Indtil BIF Cup	Efter sommerferien og indtil sæsonafslutning	Fra sæsonafslutning til primo december
U12	Medio februar og 6 uger frem	Indtil BIF Cup	Efter sommerferien og indtil sæsonafslutning	Fra sæsonafslutning til primo december
U13	Ultimo januar og 6 uger frem	Indtil BIF Cup	Efter sommerferien og indtil sæsonafslutning	Fra sæsonafslutning til primo december
U14	Ultimo januar og 6 uger frem	Indtil BIF Cup	Efter sommerferien og indtil sæsonafslutning	Fra sæsonafslutning til primo december
U15	Ultimo januar og 6 uger frem	Indtil BIF Cup	Efter sommerferien og indtil sæsonafslutning	Fra sæsonafslutning til primo december
U17	Ultimo januar og 6 uger frem	Indtil BIF Cup	Efter sommerferien og indtil sæsonafslutning	Fra sæsonafslutning til primo december

3.2 FCM Teknikmærke

FCM har udarbejdet et koncept for teknisk træning, hvor glæde, tryghed og udvikling er nøgleord, og som giver spillere – dreng som pige – i alderen indtil 16 år mulighed for at fordybe sig. Det handler om, at børn igen skal ud på banerne og lege, og samtidig får børnene mulighed for at se, hvor langt de kan komme med det, de nu engang arbejder med. Dette er tanker og træning, som Brande IF kan stå helt inde for, og klubben har derfor besluttet at gå forrest i implementeringen af FCM Teknikmærke.

Brande IF opfordrer fremover sine trænere til min. én gang ugentlig at træne målrettet omkring FCM Teknikmærke, så spillernes generelle niveau hæves på samtlige klubbens hold. Derudover ansætter trænerudvalget én eller flere trænere som FCM Teknikmærkeambassadører, der bl.a. har til opgave at hjælpe trænerne på samtlige årgange i ungdomsrækkerne med implementeringen af FCM Teknikmærke m.m.

Når en spiller har aflagt prøve i alle de tekniske discipliner og bestået dem alle omkring det pågældende FCM Teknikmærke, vil FCM Teknikmærkeambassadøren rekvirere spillerens FCM Teknikmærke indeholdende et diplom samt specialfremstillet FCM Teknikmærkenøglering og t-shirt, som synlige beviser for de opnåede resultater. Disse beviser skal man normalvis betale for, men Ungdomsudvalget har besluttet, at klubben betaler for de første 200 FCM Teknikmærker, der tages af spillere i Brande IF.

FCM Teknikmærkeambassadørerne har endvidere nedennævnte opgaver:

- Deltage i et FCM Teknikmærkekursus afholdt af FCM...
- Sørge for synliggørelse af Brande IFs arbejde med FCM Teknikmærke på klubbens hjemmeside, i Brande Bladet, i klubhuset samt i forhold til FCM Klubsamarbejdet...
- Arrangere specialtræninger i FCM Teknikmærke på tværs af årgangene i klubben...
- Arrangere dage med FCM Teknikmærkeprøver...
- Sørge for bestilling og betaling af de første 200 FCM Teknikmærker...

Læs evt. mere om FCM Teknikmærke på www.fcmklubsamarbejdet.dk, hvor spillerne også selv kan finde masser af information lige til at udskrive – og så kan man selvfølgelig også herfra se de udarbejdede FCM Teknikmærkefilm.

3.3 Kursustilbud

Brande IFs Ungdomsudvalg og trænerudvalg prioriterer uddannelse højt blandt klubbens trænere. Derfor håber vi på, at man som træner eller leder vil tage på relevante kurser.

Der er mulighed for at komme på mange forskellige fodboldkurser og der er kurser på mange niveauer. Man kan eksempelvis tage DBU-kurserne B1 og B2 eller deltage i kurser under FCM Klubsamarbejdet. Vil man have gode ideer, kan man finde links på klubbens hjemmeside.

Desuden kan man rette henvendelse til trænerudvalget for nærmere oplysninger. Som hovedregel betaler Brande IF kursusudgiften, hvis budgettet tillader det.

4.0 Træning i Brande IFs ungdomsafdeling

4.1 Træningen af U5 – U9 (mikrofodbold)

I arbejdet med denne aldersgruppe, er det vigtigt, at der skabes et trygt og gunstigt indlæringsmiljø, hvor lege/øvelser er afpassede og hvor indlæringen foregår i et passende tempo. Da børnenes alsidige udvikling er meget forskellige, kan det være godt at arbejde i mindre grupper. Der skal leges, spilles, afprøves m. v., og aktiviteterne må gennemføres på børnenes præmisser. De skal have lyst til at komme igen næste gang.

TRYGHED er et af nøgleordene for træningsaktiviteter og kampe.

Kontakten til FORÆLDRENE er af uhyre stor betydning, derfor skal den plejes såvel ved træning som ved kamp eller andre aktiviteter.

Børnene skal have det sjovt gennem legen og spillet med bolden. Derfor skal de enkelte øvelser/lege ikke vare for længe. De skal opnå en fornemmelse af, at man kan spille sammen og hjælpe hinanden, hvilket ikke er helt naturligt for alle i begyndelsen. Der trænes en gang i ugen.

Nøgleord: Mange boldberøringer og høj aktivitet.

Til træning kan det anbefales at dele børnene i mindre grupper, således at der opnås flest mulige boldberøringer. Samtidig kan mindre grupper give mulighed for at tage hensyn til det enkelte barns udvikling. Der dannes i disse afdelinger ikke et 1. hold, men der tages i stedet hensyn til spillernes tryghed og glæde i forbindelse med holddannelsen. I kraft af denne måde at lave inddelingen på, kan et hold blive stærkere end et andet. Vær opmærksom på at kammerater betyder rigtig meget for børn i denne alder, og at man med fordel derfor kan tage hensyn til institution/skole og venskaber. Holddannelsen må aldrig betyde, at trygheden og glæden forværres for det enkelte barn. Ved kampe skal alle børn have mulighed for at deltage og spille. Lad ikke den samme spiller fx være målmand eller starte ude hver gang, skift så alle får prøvet alle "pladser". Vær igen opmærksom på at der er stor forskel på hvor længe et barn i denne alder kan koncentrere sig, og at nogle børn derfor kan have brug for og glæde af flere korte pauser, end andre. Det anbefales at hvert barn min. spiller en halvleg i en kamp (tidsmæssigt).

Husk fokus på Fair-Play – både for trænere, spillere og forældre.

4.1.1 Skematisk oversigt for træningen af U5 – U9 (mikrofodbold)

<p>ALMEN BEVÆGELSE:</p> <p>Udgangspunktet for aktiviteterne er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at gå, løbe, hoppe, dreje, rulle, hinke, standse, balancere, reagere o. s. v 	<p>IDEER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan gennemføres som isolerede bevægelser eller bedst gennem lege og lignende. Det er vigtigt at "udfordre" de enkeltes motoriske evner – så de derved får en bedre balance/motorik.
<p>TEKNIK</p> <ul style="list-style-type: none"> • at sparke/skyde til bolden • at løbe efter den og stoppe den • at dribble med bolden • at spille målmand 	<p>IDEER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lege med og uden bold – der <u>skal</u> være en bold til hver spiller • Stafetløb med og uden bold • Fangelege med/uden bold • Individuelle, lette øvelser (spark, dribling, tæmning osv.) Husk at udfordre den enkelte spiller – nogle er bedre end andre. • Lette parvise øvelser f.eks. at skyde på mål på hinanden. • Parvise aktiviteter med forældre er sjove • Småspil 1:1, 2:2 og 3:3 samt "kampspil" (5-mands/7-mands). Bemærk at spillerne skal have så mange boldberøringer som muligt!
<p>TAKTIK</p> <p>Der skal ikke gennemføres træning med specielt taktisk sigte, men lad børnene få en fornemmelse af:</p> <ul style="list-style-type: none"> • at spille sammen • at løbe fri • at dække op • af følge en modstander 	<p>IDEER</p> <p>Træningen gennemføres mest som småspil uden egentlig instruktion fra 1:1 til 5:5.</p> <p>Bemærk at jo færre spillere – jo flere boldberøringer. Det udvikler spillerne bedst muligt!</p>

4.2 Træningen af U10 – U11 (børnefodbold)

Nøgleordene for træningen skal være TRYGHED, GLÆDE og ALSIDIGHED, som sikres gennem aktiviteter med leg og spil med bolden. Der trænes normalt to gange om ugen. Det forventes at der praktiserer en vis grad af samtræning mellem holdene i afdelingen hver gang der trænes - fx ved fælles opstart og fælles afslutning.

Der dannes 1-2 stærke hold (1.hold og 2.hold). De øvrige spillere fordeles ligeligt på de øvrige hold. Det er vigtigt at spillerne har et fast tilhørsforhold, og ikke flyttes fra hold til hold, da dette kan skabe forvirring og utryghed. Vær stadig opmærksom på, at kammerater skaber tryghed, og at holddannelsen ikke må gå forud for tryghed og glæde. Alle spillere skal tilbydes kampdeltagelse, og en spiller skal som udgangspunkt min. spille en halvleg i en kamp. Lad stadig børnene spille på forskellige pladser, således at de ikke allerede låses fast i en kombination.

Vær opmærksom på børnenes forskellige alsidige udvikling, og arbejd derfor stadig i mindre grupper. Lav øvelserne så enkelt som muligt, men alligevel sådan. at spillerne føler og mærker, at der stilles krav til dem. Husk stadig mange boldberøringer, og høj aktivitet.

Ganske lidt instruktion vedrørende regler - bedst ude på banen.

Lege er et fantastisk godt middel til at lave alsidig træning, og så skaber de afveksling. Spillerne opfordres til at selvtræne (teknik) – skab interessen for udvikling. Fokus på Fair-Play, for både trænere, spillere og forældre.

4.2.1 Skematisk oversigt for træningen af U10 – U11 (børnefodbold)

TEKNIK	IDEER:
Afleveringer over kort afstand med inder- og yderside	<p>Individuel træning</p> <p>Småspil med det boldbesiddende hold i overtal</p> <p>Småspil med lige mange på holdene – sæt evt. krav til spillerne (max. Berøringer eller tvungne berøringer)</p> <p>Lege og stafetter m. v.</p>
Tæmning (boldmodtagelse og at tage bolden med sig)	<p>individuelle og parvise teknikøvelser</p> <p>Spil f. eks. 4:1, 3:1 og lignende</p> <p>Småspil - evt. med det boldbesiddende hold i overtal (giver god tid til tæmning)</p>
Skud på mål (vristspark)	<p>Individuel træning</p> <p>Spil i grupper mod mål</p> <p>Gør ikke øvelserne for svære – lille afstand mellem spillerne</p>
Dribling og finter	<p>Individuel træning (lær dem én finte forår og én efterår)</p> <p>Øvelser og småspil</p> <p>Spil med lige mange på holdene, fremprovokerer driblinger</p> <p>HUSK: Ros spillerne når de bruger dem i kamp – også selvom det ikke lige lykkes.</p>
Headning	Kun som lidt individuel træning (evt. med lette bolde)
Indkast	Øves bedst i forbindelse med spil

TAKTIK	IDEER
<p>Angrebstaktik (vi har bolden)</p> <ul style="list-style-type: none"> • at komme i overtal (2 mod 1) • at løbe i spilbar position • at spille i de frie områder • at løbe hensigtsmæssigt efter bolden (ikke alle spillere) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle disse detaljer indøves i forbindelse med diverse småspil samt 7:7 • Lav nogle (få) stop og vis spillerne situationen
<p>Forsvarstaktik (de har bolden)</p> <ul style="list-style-type: none"> • at markere/dække op • at bakke op/hjælpe en med spiller • at komme på rigtig side (af bolden) 	<ul style="list-style-type: none"> • Øves i spil f. Eks. 1:1 til kegler • indøves i småspil - fra 2:2 • Vises i kampe 7:7

MÅLMANDSTRÆNING:	IDEER:
<ul style="list-style-type: none"> • at gribe og fastholde bolden • at sparke og kaste ud • evt. at kaste sig 	<ul style="list-style-type: none"> • Lad mange spillere prøve målmændsspillet gennem året • Ingen speciel MÅLMANDSTRÆNING • Individuelle og parvise øvelser og sammenspil med holdet

4.3 Træningen af U12 – U13 (børnefodbold)

Det sociale fællesskab er fortsat en vigtig faktor for spillerne. Det forventes, at der praktiseres samtræning mellem holdene i afdelingen.

Alle spillere skal have mulighed for at komme i kamp. Der deles nu hold efter spillernes individuelle evner og formåen. Ved kamp tilstræbes det, at samtlige spillere spiller min. en halvleg.

Spillerne kan med fordel opmuntres til selvtræning (teknik).

Fokus på fairplay – større krav til vilje og disciplin.

Træningslejr, udveksling og deltagelse i stævner er med til at højne det indbyrdes kammeratskab og afdelingens "sociale liv". Der trænes to gange i ugen – evt. tre gange hvis holdet spiller i den højst mulige række.

4.3.1 Skematisk oversigt for træningen af U12 – U13 (børnefodbold)

TEKNIK	IDÉER
<ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af vristspark (lodret og halvliggende) • Afleveringsteknikken udbygges (højere tempo, pres m. m.) • Kombinationsspil • Skud på mål • Halv- og helflugtning • Boldmodtagelse (tæmning) langs jorden, men også i luften (bryst, lår, m. m.) • Heading • Dribling/finter - løb med bolden - lær dem nye finter igen • At vende med bolden • Boldkontrol, herunder jonglering • Bolderobring (at gå imellem og at tackle) • Løbeteknik - koordination (hurtigt løb - langt løb) 	<ul style="list-style-type: none"> • Husk både venstre og højre ben • Individuel og parvis træning • Spil langs kanterne på den store bane • Småspil med bestemte tekniske færdigheder (indersidespark, tæmning m.m.) – sæt krav på øvelserne: eks. Retningsbestemte 1. berøringer. • Spiltræning til store mål • Heading kan med fordel øves indendørs og evt. med lette bolde • Benyt stadig lege med og uden bold som afveksling, konkurrence m. v. (stafetter og FANGLEGE) • Evt. kan video bruges (kortvarigt!) Få evt. ældre ungdomsspillere til at vise den ønskede detalje

TAKTIK	IDÉER
<p>Angrebsspil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • udnytte banens bredde og dybde • bandespil • at gøre sig spilbar (løbe fri og i frie områder) • at "følge med frem" så kæderne hænger sammen • at komme fri af opdækningen ("skyggen") <p>Forsvarsspil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • markering (på rigtig side) • opbakning som grundlag for zonespil 	<ul style="list-style-type: none"> • Spil i mindre grupper til 1) små mål 2) store mål • Halvbanespil, hvor banens bredde er som i rigtig kamp Spil 11: 1 på stor bane er nødvendigt til træning • Spillerne placering på banen Offside reglen • Småspil (dan jævnbrydige hold, så spillerne får succesoplevelser) • Husk at STOPPE i forbindelse med spil og at FORKLARE/FOREVISE, hvad der skal gøres • Ved spil på bane – beslut måden der skal spilles på: eks. Dybt før bredt og lignende.

MÅLMANDSTRÆNING	IDEER
<ul style="list-style-type: none"> • sikkerhed i gribning m.m. • at kaste og sparke ud • at kaste sig • placering ved skud • 1:1 situationer (at gå ud af målet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Træningen skal finde sted såvel som individuel træning (specialtræning) - som træning sammen med holdet, hvor der skal dirigeres • Målmanden skal også træne som markspiller sammen med de andre (i næste årgang gælder tilbagespilsreglen)



4.4 Træningen af U14 – U15 (ungdomsfodbold)

Arbejdet med denne aldersgruppe vil bære præg af, at der er stor forskel på spillerne med hensyn til vægt/højde - pubertet. Tag individuelle hensyn.

Det forventes at der praktiseres samtræning mellem holdene i afdelingen. Endvidere skal U15 i forårssæsonen praktisere samtræning med U17.

Alle spillere skal have mulighed for at komme i kamp, helst på 11-mands hold, men ellers på 7-mands. Der deles hold efter spillernes individuelle evner og formåen. Ved kamp tilstræbes det at samtlige spillere spiller min. en halvleg.

Træning 2 gange om ugen. Evt. 3 gange ugentlig, hvis der er tale om hold i den højeste række

Opmuntring til selvtræning (teknik).

Fokus på Fairplay.

4.4.1 Skematisk oversigt for træningen af U14 – U15 (ungdomsfodbold)

TEKNIK	IDEER
<ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af skudfærdigheder bl.a. med bold i bevægelse (tempo) • Retningsbestemte førsteberøringer • Beskyttelse af bolden (at dække den) • Videreudvikling af tackling/bolderobring • Dribling/finter - vedligehold de indlærte og lær evt. nogle nye Lange afleveringer (halvliggende vristspark) på tværs af banen eller diagonalt • Modtagning med hovedet (tæmning) • Heading med afsæt • Boldkontrol og jonglering • Løbeteknik og spændstighed 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknikken kan indøves individuelt og i større eller mindre grupper • Der kan sættes pres på ved øget tempo, flere modstandere m.m. I forbindelse med småspil kræves bestemte tekniske detaljer (brug kun venstre ben, ydersideaflevering m.m.) • Spillet på store mål bør være i banens rigtige bredde • Gør spillerne bedre til det de er gode til - men træn også de færdigheder, de er mindre gode til • Benyt stadig stafetter, fangelege m.m. som incitament

TAKTIK	IDEER
<p>Angrebsspil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • afslutninger bl.a. mod 1. og 2. stolpe • at vende spillet og spille med tålmodighed • at skabe plads på kanterne bl.a. ved overlap • at spille bolden og så løbe i position • boldovertagelse • indlæg til afslutning • spil med få berøringer • dødbold situationer (få men velvalgte) • driblingen kan også benyttes som faktisk middel til at søge hen i frie områder <p>Forsvarsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • markering og opbakning • placering i forhold til modstander, bold og eget mål • individuelt pres på modstander (tålmodighed) - udvikles mod kollektivt pres • zoneopdækning for hele holdet • (4-4-2) • dødbold situationer (fri- og hjørnespark) 	<ul style="list-style-type: none"> • Detaljerne indøves via småspil samt spil på stor bane til store mål • Lær spillerne at bruge målmanden til at vende spillet • Spillerne kan være slemme til at stå og "nyde afleveringen"! – løb uden bold • Boldovertagelse, bandespil m.fl. kan bruges under opvarmning • Spil som 5:2, 4:1 m.fl. kan spilles med begrænsninger (bandespil osv.) • Lær spillerne selv at træne i dødbold situationer • Brug korte taktiske oplæg til kampe • Forsvarsspil! indøves via småspil, hvor der spilles mod mål, kegler eller baglinier • Lær spillerne at kommunikere (snakke sammen om placering m.v.) • I pres søger én spiller boldholderen, mens en anden bakker op (sikrer) • Placering på stor bane indøves i kampe, hvor der evt. kan laves stop og forklares • Lær spillerne at lytte til målmanden, der dirigerer (bl.a. mur) Opbakning trænes godt når forsvaret er i undertal (2:3, 4:5 osv.)

4.5 Træningen af U17 (ungdomsfodbold)

I denne periode kan kravene til spillerne skærpes på alle områder. Der lægges vægt på specialtræningen af den enkelte spillers styrke- og svaghedssider.

Der er, på baggrund af spillernes intellektuelle og modenhedsmæssige baggrund, mulighed for, at inddrage psykisk træning i individuel og kollektiv form. Det er vigtigt at trænerteamet interesserer sig for spillerens baggrund i øvrigt (fritid, uddannelse, alkohol, andet køn).

Det forventes at der praktiseres samtræning mellem holdene i afdelingen. Samtidig skal ældste årgang i løbet af efteråret samtræne med årgangen over dem. Ligeledes skal yngste årgang i afdelingen i foråret praktisere samtræning med U15.

Alle spillere skal have mulighed for at komme i kamp, helst på 11-mands hold, men ellers på 7-mands. Der deles hold efter spillernes individuelle evner og formåen. Ved kamp tilstræbes det at samtlige spillere spiller min. en halvleg.

Træning 2 gange om ugen. Evt. 3 gange ugentlig, hvis der er tale om mesterrækkehold.

Der bør samarbejdes med dommerklubben om gennemgang af fodboldreglerne – gerne i samarbejde med U19 (og evt. seniorafdelingen)

Spillermøder med forskelligt indhold må holdes jævnligt, så træningsindhold, taktiske dispositioner, skadeforebyggelse mm kan debatteres.

I det hele taget må det sociale liv i afdelingen være i højsædet, så der kan blive et gensidigt kammeratskab, som kan være med til at forpligte spillerne til at deltage helhjertet i afdelingens og klubbens arbejde. Klubaftener - gerne mange og korte – kan være et godt middel.

Husk stadig Fair Play.

4.5.1 Skematisk oversigt for træningen af U17 (ungdomsfodbold)

TEKNIK	IDEER
<ul style="list-style-type: none"> • Skudfærdigheden (afslutninger) udvikles (især vristspark) • Skud fra distancen (langskud) Indlæg med efterfølgende afslutning • Fortsat udvikling af: <ul style="list-style-type: none"> – afleveringer (husk det "svage" ben) – tæmninger (boldkontrol) – dribling/finter – heading – tackling eller at bryde boldens bane – spil med få berøringer – straffespark, frispark, hjørnespark – indkast 	<ul style="list-style-type: none"> • De tekniske færdigheder trænes som individuelle, parvise og gruppevise færdigheder I begyndelsen med lidt pres/lille hastighed - senere øges pres eller hastighed • Ellers bør mange af færdighederne indøves i spillignende situationer (eller spil til små/store mål) så færdighederne ikke kun trænes isoleret, men i den sammenhæng, der indgår i spillet (f.eks. aflevering - tæmning - aflevering eller aflevering - tæmning - dribling osv.)

TAKTIK	IDEER
<p>Angrebsspil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opspil til afslutning - herunder indlæg fra såvel baglinie som længere udefra og mod 1. eller 2. stolpe - husk at følge op Tværbolde (diagonalbolde) som kan vende spillet (kræver beherskelse af halvliggende vristspark) Løbebaner af de to forreste eller bagfra kommende spillere Temposkift i spillet Dødbold situationer <p>Forsvarsspil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af pressspillet - altså at organisere presset ud fra den spiller, der tager initiativet (kommunikation) • Fortsat udvikling af markering og opbakning • Udvikling af zonespillet med henblik på holdspillet (4-4-2)? • Samarbejde og organisation af forsvarsspillet • Dødbold situationer (forsvarsopstilling) 	<ul style="list-style-type: none"> • Indøves i småspil, spil på halv eller hel bane eller spil på begrænsede områder • Husk at STOPPE, så spillerne får mulighed for at se og høre og dermed lære. • Løbebaner kan være: overlap, modløb, krydsløb m.v. • Indøvede opstillinger ved fri- og hjørnespark samt indkast - evt. lange indkast, der forlænges • Pres kan udvikles i mindre grupper, hvor hele gruppen deltager i jagten på bolden, opbakning mm. • Husk stadig: STOP og FOREVISNING • Spil som 4:2 og 5:2, der ofte benyttes som opvarmning handler også om at presse rigtigt • I træningen skal samarbejdet mellem de enkelte spillere i kæderne prioriteres højt • Målmanden er en vigtig spiller ved bl.a. dødboldssituationer. • Markspillerne skal lytte til hende/ham og i øvrigt bruge målmanden som en medspiller i alle spillets faser

4.6 Træningen af U19 (ungdomsfodbold/seniorfodbold)

U19 perioden skal være den periode, hvor grunduddannelsen som fodboldspiller afsluttes, og hvor spilleren bliver bevidst omkring de krav der stilles til fremtidens fodboldspiller på seniorplan.

For denne aldersgruppe gælder det, at der samarbejdes tæt med seniorafdelingen og dennes trænere. I det hele taget må overgangen fra tilværelsen i ungdomsfodbold til seniorfodbold følges nøje, og U19 spilleren må støttes. Endelig må der igen gøres opmærksom på ansvarligheden såvel overfor egen situation som overfor de øvrige spillere på holdet. Der skal altså stadig arbejdes med det sociale liv omkring holdene.

Der bør samarbejdes med U17 og med dommerklubben om gennemgang af fodboldreglerne.

4.6.1 Skematisk oversigt for træningen af U19 (ungdomsfodbold/seniorfodbold)

TEKNIK	IDEER
<ul style="list-style-type: none"> • Alle tekniske færdigheder vedligeholdes og udvikles under hensyntagen til spillernes niveau • Tempo og pres må være på et vist niveau under træningen af: <ul style="list-style-type: none"> – spark (alle former) og aflevering – tæmning og boldkontrol – dribbling/finter – headning – tackling/bolderobring – målmandsspillet 	<ul style="list-style-type: none"> • Den individuelle og parvise træning kan stadig bruges bl.a. i forbindelse med opvarmning • Men ellers må detaljerne trænes i forbindelse med spil i områder eller til mål af forskellig størrelse og med hold af forskellig størrelse • Indlæg og afslutninger er meget vigtige detaljer i angrebsspillet • Ligeledes er spillet 1:1 vigtigt

TAKTIK	IDEER
<ul style="list-style-type: none"> • Holdet organiseres ud fra 4-4-2 med zoneopdækning • Angrebsspillet udvikles med diverse løbformer: <ul style="list-style-type: none"> – overlap – bandespil/løb – krydsløb – modløb – V-løb (løb væk fra hinanden) • Forsvaret indøver pres gående fra det individuelle på boldholderen til det kollektive, hvor der presses på afleveringsmulighederne • Offside taktik (push up) kan være en mulighed - men det er MEGET svært • Dødbold situationer indøves ud fra såvel angrebs- som forsvarsmæssige vinkler 	<ul style="list-style-type: none"> • Også ved den taktiske træning er spilsituationer på forskellig bane-størrelse med eller uden mål den vigtigste del af træningen • En del taktiske færdigheder kan medtages i forbindelse med skud træning, men det bedste er naturligvis, at det foregår i kamp, hvor situationen pludselig indbyder til at benytte detaljen. • Ved pres er målet selvfølgelig, at hele holdet deltager i organisationen - men igen: Det er svært! • Ved dødbold situationer dirigerer målmanden forsvarsspillerne

5.0 Teknisk træning i oversigt

ALDERSGRUPPE	U5 - U9	U10 – U11	U12 – U13	U14 – U15	U17	U19
Lodret vristspark h/v		+	+	+	+	+
Indersidespark h/v	+	+	+	+	+	+
Halvl. vristspark h/v		+	+	+	+	+
Ydersidespark h/v		+	+	+	+	+
Helflugtning h/v		+	+	+	+	+
Halvflugtning h/v		+	+	+	+	+
Dribling/løb med bolden	+	+	+	+	+	+
Finter		+	+	+	+	+
Tæmning m/fodsål	+	+	+	+	+	+
Tæmning med inderside	(+)	+	+	+	+	+
Tæmning med lår			+	+	+	+
Tæmning med bryst			+	+	+	+
Tæmning med mave			+	+	+	+
Retningsbestemte tæmninger		+	+	+	+	+
Indkast	(+)	+	+	+	+	+
Headning (stående)			+	+	+	+
Headning (i luften)			(+)	+	+	+
Tackling (stående)		(+)	+	+	+	+
Tackling (glidende)			(+)	+	+	+
Løbeteknik	+	+	+	+	+	+
Springteknik			+	+	+	+

I alle øvelser vælges en sværhedsgrad, som stiller krav/udvikler spillerne.
Øvelser markeret med (+) KAN anvendes på det pågældende alderstrin.

6.0 Taktisk og fysisk træning i oversigt

ALDERSGRUPPE	U5 - U9	U10 – U11	U12 – U13	U14 – U15	U17	U19
FYSISK TRÆNING						
Bevægelighed	+	+	+	+	+	+
Koordination	+	+	+	+	+	+
Kondition – husk bolden		Via spil	Via spil	Via spil	+	+
Hurtighed		+	+	+	+	+
Styrketræning					+	+
Udholdenhed					+	+
TAKTISK TRÆNING						
Placering på banen	(+)	+	+	+	+	+
Spillesystem 4-4-2			+	+	+	+
Specielle spilleropgaver			+	+	+	+
FORSVARSGAVER						
Markering		(+)	+	+	+	+
Opbakning		(+)	+	+	+	+
ANGREBSGAVER						
Løbe i spilbar position	(+)	+	+	+	+	+
Bandespil		(+)	+	+	+	+
Spille/løbe i tomt område		(+)	+	+	+	+
Boldovertagelse				+	+	+
Overlap			(+)	+	+	+
Temposkift			(+)	+	+	+
DØDBOLDE						
Frispark			(+)	+	+	+
Hjørnespark			(+)	+	+	+
Indkast			(+)	+	+	+

I alle øvelser vælges en sværhedsgrad, som stiller krav/udvikler spillerne. Øvelser markeret med (+) KAN anvendes på det pågældende alderstrin.