

Den blå tråd

Kastrup Boldklub



Indholdsfortegnelse

INDLEDNING	3
FORMÅL, VÆRDIER, OG VISION	3
<i>Formål</i>	3
<i>Værdier</i>	3
<i>Vision</i>	4
NIVEAUDELING OG SELEKTION	4
OMKLÆDNING OG BAD	4
GRUNDLÆGGENDE TRÆNINGSPRINCIPPER	5
HOLDTRÆNERE OG ÅRGANGSTRÆNERE	5
SPILLET ER DEN BEDSTE TRÆNER	5
GLÆDE OG SERIØSITET GÅR HÅND I HÅND OG ER IKKE HINANDENS MODSÆTNINGER	5
LANGSIGTET UDVIKLING FREM FOR KORTSIGTEDE RESULTATER	5
FEJL ER EN DEL AF FODBOLD, OG ER AFGØRENDE FOR, AT VI UDVIKLER OS	5
ÉN BOLD PR. SPILLER.....	6
BØRN OG UNGE ER IKKE SMÅ VOKSNE!	6
HVAD BETYDER KLUBBENS VÆRDIER I PRAKSIS PÅ TRÆNINGSBANEN OG TIL KAMP?	6
PROFESSIONALISME.....	6
RESPEKT	6
ENGAGEMENT	6
GLÆDE.....	6
SÅDAN GØR VI PÅ DE ENKELTE ÅRGANGE	7
U5	7
U6	9
U7	11
U8	13
U9	15
U10.....	17
U11.....	19
U12.....	21
U13.....	23
U14.....	25
U15.....	27

Indledning

Velkommen til den første version af Kastrup Boldklubs blå tråd - en beskrivelse af, hvordan vi organiserer, træner og spiller kamp på de forskellige årgange i Kastrup Boldklub.

Den blå tråd tager udgangspunkt i DBU's holdninger og handlinger, og er udviklet af klubbens sportslige udvalg. Tråden har særligt til sigte at sikre, at vi gør tingene ud fra de samme principper og tilgange hele vejen op gennem klubben fra U5 til U19. Det tror vi nemlig på skaber de bedste forudsætninger for et trygt og sjovt fodboldmiljø, hvor man kan udvikle sig til at blive en dygtig fodboldspiller og -kammerat. Den blå tråd er på den måde rettet mod Kastrup Boldklubs trænere, og skal ses som et redskab til at gøre det lettere og sjovere at stå i spidsen for et hold og en årgang.

Formål, værdier, og vision

I Kastrup Boldklub betragter vi os hverken som en bredde- eller eliteklub, men i stedet som en fodboldklub, der forsøger at tage alle dets medlemmer seriøst ud fra den kapacitet, de ressourcer, samt den licens vi har. Det betyder, at vi hele tiden forsøger at tilbyde et klub- og træningsmiljø, hvor man kan udvikle sig som spiller og træner, ud fra de forudsætninger man har.

I Kastrup Boldklub har vi udviklet et formål, en række værdier, samt en vision, som den blå tråd tager udgangspunkt i.

Formål

Kastrup Boldklubs primære trosgrundlag er, *at alle fortjener at blive taget seriøst!*

Det betyder, at:

- Vi kæmper for, at alle får mulighed for at opleve et positivt fællesskab.
- Vi kæmper for, at alle får mulighed for at få gode oplevelser gennem fodbold.
- Vi kæmper for, at alle får mulighed for at udvikle sig.

Værdier

For at kunne opfylde dette formål, har vi fundet frem til en række værdier og værdiprincipper, som skal guide til, hvordan vi alle sammen kan hjælpe til at opfylde formålet.

- Professionalisme
 - Vi respekterer Kastrup Boldklubs formål.
 - Vi søger altid efter de mest optimale rammer for medlemmerne.
 - Vi spørger jævnligt os selv, om vi arbejder ud fra klubbens strategi og værdier.
 - Vi er åbne, og kan altid forklare, hvorfor vi gør som vi gør.
 - Vi søger altid at kommunikere tydeligt, ærligt og rettidigt.
 - Vi er forpligtede til selv at søge information der, hvor vi synes vi mangler den.
- Respekt
 - Vi viser interesse for hinanden.
 - Vi lytter til hinanden.
 - Vi har tillid til, at alle vil det bedste for Kastrup Boldklub.
- Engagement
 - Vi forventer, at alle bidrager til fællesskabet.
 - Vi søger altid efter den engagerede træning.
 - Vi slutter altid med en refleksionsrunde.

- Glæde
 - Vi sikrer trivsel på lige fod med udvikling.
 - Vi husker at fejre de små succeser.
 - Vi værdsætter de rammer, som skaber det gode klubliv.

Vision

Vores vision afspejler vores formål og værdier, og er et billede på den klub vi ser Kastrup Boldklub være i fremtiden, og som vi arbejder frem mod hver dag:

Vi ser én samlet klub, der i alt hvad den gør giver mulighed for, at den enkelte kan udvikle sig gennem fællesskabet. Vi ser en klub, som summer af liv, og hvor medlemmerne bruger faciliteterne, uden for deres træningstid.

Vi ser trænere, som er nysgerrige og opsøgende i deres egen udvikling, og som roligt og kontrolleret støtter og vejleder spillerne, når disse har brug for hjælp til at træde op på næste udviklingstrin.

Vi ser spillere, som begejstres gennem fodbold, og som udstråler glæde ved at have bolden.

Niveaudeling og selektion

I Kastrup Boldklub følger vi DBU's anbefalinger for niveaudeling og selektion.

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau. Vi niveaudeler udelukkende ud fra en vurdering af, hvad der vil være mest hensigtsmæssigt for spillernes udvikling, og ikke på baggrund af, hvem der præsterer bedst. Niveaudelingen bør ligeledes være fleksibel og aldrig konsekvent - dvs. det er muligt at rykke op og ned på årgangene, og det er ikke alle træninger/øvelser der er opdelt, fordelt over en uge.

Man kan med fordel niveaudele ud fra 25-50-25 princippet, hvilket betyder, at man i 25% af tiden træner med nogen under ens eget niveau, 50% af tiden med nogen på eget niveau, og 25% af tiden med nogen over eget niveau.

Selektion er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regionshold.

Vi er en del af A27 samarbejdet, hvor vi forsøger at skabe et attraktivt træningsmiljø for de dygtigste spillere i Kastrup Boldklub. A27 samarbejdet er et samarbejde mellem Kastrup Boldklub, ABT og Dragør, hvor de dygtigste spillere på tværs af de tre klubber har mulighed for lokalt at blive matchet til træning, træningskampe, og gennem holdsamarbejde.

Vi udvælger ikke spillere fra andre klubber og prikkes ikke nogen på ryggen.

Omklædning og bad

Omklædning før og efter træning og kamp, er spillernes tredje halvleg, hvor det fællesskab der udvikles på banen, kan videreudvikles i omklædningsrummet. Det er vigtigt at spillerne prioriterer at mødes med holdkammeraterne i omklædningsrummet både før og efter kamp og træning, da det er her man har mulighed for at snakke om andre ting end fodbold.

I samarbejde med trænerne på årgangen skal spillerne arbejde på at finde en kultur, som skal gøre det muligt for alle spillerne på årgangen at være i omklædningsrummet.

1. Generelt afslutter vi altid træning i omklædningsrummet. Forældrene har selvfølgelig adgang til omklædningsrummet, idet mange af spillerne på de yngste årgange har behov for hjælp.
2. Fra U8 opfordrer vi til, at spillerne klæder om sammen før og efter træning og kamp, hvis muligt.
3. Fra U11 forventer vi, at alle spillerne klæder om sammen.

Grundlæggende træningsprincipper

For at kunne udvikle klubbens spillere bedst muligt, arbejder vi ud fra en række grundlæggende træningsprincipper. Principper skal i denne forbindelse forstås som det fælles udgangspunkt vi starter fra, men kan tage sig forskelligt ud i praksis på de forskellige årgange og hold.

Holdtrænere og årgangstrænere

Til og med U13 arbejder vi med årgangstrænere, frem for holdtrænere. I praksis betyder dette, at man som træner er tilknyttet et fast hold til kamp, men at man i det daglige er ansvarlig for hele årgangens træning og udvikling på lige fod med de resterende trænere. Dette betyder også, at man som minimum skal have set alle spillere træne én gang om ugen (fx ved stationstræning). Inden for disse rammer kan det godt lade sig gøre kun at træne bestemte spillere end hel træning, så længe alle spillere i løbet af ugen har været forbi alle trænere til minimum én øvelse. I børneårene skal vi huske på, at der på et tidspunkt skal bruges spillere nok til 11-mandshold, og at vi derfor skal sikre, at vi udvikler på alle spillere. Ved at arbejde med dette princip sikrer vi, at alle spillere bliver set med forskellige øjne. Samtidig forbedrer vi muligheden for at skabe sammenhængende årgange (både fodboldmæssigt og socialt), hvor alles udvikling i højere grad vil blive tilgodeset.

Spillet er den bedste træner

Det er gennem selve fodboldspillet, at spillerne bliver dygtigere. Som træner kan man have mange gode anvisninger, råd, vejledning og regler, men det er kun ved at få en masse erfaringer selv, at spillerne bliver dygtigere. Det betyder, at spillerne skal have lov til at begå fejl, reflektere og prøve nye ting under hver træning, og at det er en af trænerens vigtigste opgaver at sikre dette sker.

Glæde og seriøsitet går hånd i hånd og er ikke hinandens modsætninger

Når vi glædes ved fodbolden, er det typisk fordi vi trives sammen, har spillet en god kamp eller har udviklet os. Men når vi udvikler os eller vinder en kamp, er det også fordi vi har taget kampen eller træningen seriøst. Derfor hænger de to begreber sammen.

Langsigtet udvikling frem for kortsigtede resultater

I bestræbelserne på at bevare motivationen og glæden ved at spille fodbold så længe som muligt, for så mange som muligt, skal der fokuseres mere på dette på lang sigt, end på at skabe kortsigtede resultater. Det betyder, at alle spillere, uanset niveau, skal have mulighed for at træne og få en masse spilletid i kampene. I praksis betyder princippet, at vi til kampe har fokus på udvikling og afprøvning af det vi arbejder med til træning, og at det er dette, der kommer før alt andet. Det betyder ikke, at vi ikke altid går efter at vinde, men i stedet, at vi lærer at vinde ud fra de ting vi arbejder med.

Fejl er en del af fodbold, og er afgørende for, at vi udvikler os

Det er et bærende princip for alt, hvad vi gør, at der skal være plads til at fejle. Det afgørende er i den sammenhæng, hvordan vi reagerer efter vores fejl, og ikke at undgå at fejle. Når man som spiller fejler, betyder det typisk, at man ligger på sin grænse af, hvad man kan, og derfor er i gang med at presse sig selv. Derfor er fejl en forudsætning for udvikling. I praksis betyder det, at man som træner nogle gange skal lade spillerne afprøve og begå fejl, og herefter hjælpe dem videre, frem for altid at give dem løsningen på forhånd.

Én bold pr. spiller

I Kastrup Boldklub mener vi, at bolden er det helt centrale i en fodboldtræning, og derfor skal der også som minimum være én bold pr. spiller på alle årgange.

Børn og unge er ikke små voksne!

Børn og unge er netop børn og unge, og skal derfor trænes som det. Derfor skal opvarmning, træning, kampoptakt og kamp på disse alderstrin heller ikke nødvendigvis ligne det tilsvarende på et seniorhold. F.eks. er det vigtigt ikke at holde for lange oplæg om den forestående kamp, når man spiller på børnefodboldens årgange.

Dette princip er særligt vigtigt fordi spillerne skal lære noget forskelligt og motiveres forskelligt, alt afhængigt af hvor de er aldersmæssigt.

Hvad betyder klubbens værdier i praksis på træningsbanen og til kamp?

Professionalisme

Professionalisme betyder konkret for dig som træner, at vi forventer følgende:

- Du møder til tiden.
- Du har forberedt træning og har et formål med den.
- Du er åben over for feedback fra både spillere og andre trænere.
- Du er en tydelig voksen over for spillerne i din adfærd.
- Du træner efter klubbens *Blå tråd*.
- Du har jævnligt kontakt til trænerne på årgangen over og under.

Respekt

Respekt betyder konkret for dig som træner, at vi forventer følgende:

- Du anerkender alle spillere.
- Du lærer spillerne at opføre sig respektfuldt over for dommerne, modstanderne og medspillerne.
- Du lærer spillerne at hilse med hånden på trænerne i klubben.
- Du lærer spillerne at hilse på modstandernes træner med hånden.
- Du opfordrer til en god tone blandt spillere, trænere og forældre.

Engagement

Engagement betyder konkret for dig som træner, at vi forventer følgende:

- At spillerne (til en vis grad) får medindflydelse på træningen.
- At alle spillere starter sammen og slutter sammen.
- Du bidrager til træningen med de kompetencer, du har.
- Du har lyst til at udvikle dig som træner.
- Du spørger, hvis du er tvivl.
- Du selv er rollemodel for det, du kræver af dine spillere.

Glæde

Glæde betyder konkret for dig som træner, at vi forventer følgende:

- Du tilstræber at alle spillere trives.
- Du giver spillerne mulighed for at "lege" med bolden.
- Du italesætter, når spillerne gør noget godt eller bliver dygtigere.
- Du laver progression i din træning.

Sådan gør vi på de enkelte årgange

U5

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	3-mands Vi deltager i DBU's 3-mandsturneringer og/eller arrangerer små lokale fomidagsstævner med naboklubberne. Man kan evt. skiftes til at afholde/lægge baner til.
Træningsmængde	1-2 gange om ugen. 1 time til 1½ times træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Fællesspisning på årgangen. Kastrup børnedag for Dreamteam-U5. De lærer livet og kulturen i klubben at kende. Venskabs-øvelser og små kampe. Forældremøde: Bl.a. fokus på forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U6, U7 og U8. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggør hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling	Ingen niveaudeling
Fokuspunkter i træningen	<p>Fysisk:</p> <ul style="list-style-type: none">• Udvikling af helkropsfærdigheder.• Introduktion til legeorienteret opvarmning og nedvarmning.• Løbescoling: Stille og roligt lærer spilleren at koordinere sine bevægelser i løb.• Gennem leg og bevægelse arbejder vi med fysisk træning. <p>Teknisk:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fodboldkoordination: Spilleren lærer at koordinere bevægelser med bold.• Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader.• Generelle dribbleøvelser. Vrist / inderside. Spilleren skal have lov til at gøre det spilleren finder mest naturligt.• Lodret vristspark• Masser af småspil 1v1 og 2v2 <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none">• Intet taktisk fokus <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Motivation / Fællesskab• Selvtillid: Enkle øvelser hvor spilleren oplever at lykkes

	<ul style="list-style-type: none">• Parathed: Introduktion til koncentration <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spilleren præsenteres for koordinations- og motorikøvelser - agilitybaner (løb, hop, hink, rullefald, vejrmøller, kolbøtter, kravle, krydsbevægelser)• Stimulering af koordinative evner: fokus på at rulle, kaste, gribe, løbe og hoppe.• Zigzag-løb og hurtige eksplosive aktioner (herunder springøvelser). Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	---

U6

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	3-mands Vi deltager i DBU's 3-mandsturneringer og/eller arrangerer små lokale fomidagsstævner med naboklubberne. Man kan evt. skiftes til at afholde/lægge baner til.
Træningsmængde	1-2 gange om ugen. 1 time til 1½ times træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Fællesspisning på årgangen. Kastrup børnedag for Dreamteam-U6. De lærer livet og kulturen i klubben at kende. Venskabs-øvelser og små kampe. Forældremøde: Bl.a. fokus på forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U5, U7 og U8. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggør hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling	Ingen niveaudeling
Træningsprincipper (fokuspunkter)	<p>Fysisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af helkropsfærdigheder. • Introduktion til legeorienteret opvarmning og nedvarmning. • Løbetræning: Stille og roligt lærer spilleren at koordinere sine bevægelser i løb. • Gennem leg og bevægelse arbejder vi med fysisk træning. • Hurtige fødder (frekvenstræning) <p>Teknisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination: Spilleren lærer at koordinere bevægelser med bold. • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader. • Generelle dribble- og finteøvelser - vrist / inderside. Spilleren skal have lov til at gøre det spilleren finder mest naturligt. • Inderside berøring (fra venstre til højre og omvendt) • Spilleren introduceres til indersidespark og det lodrette vristspark. • Masser af småspil 1v1 og 2v2. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intet taktisk fokus <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation / Fællesskab • Selvtillid: Enkle øvelser hvor spilleren oplever at lykkes

	<ul style="list-style-type: none">• Parathed: Introduktion til koncentration <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spilleren præsenteres for koordinations- og motorikøvelser - agilitybaner (løb, hop, hink, rullefald, vejmøller og kolbøtter)• Stimulering af koordinative evner: fokus på at rulle, kaste, gribe, løbe og hoppe.• Zigzag-løb og hurtige eksplosive aktioner (herunder springøvelser). Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	---

U7

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	3-mands Vi deltager i DBU's 3-mandsturneringer og/eller arrangerer små lokale fomidagsstævner med naboklubberne. Man kan evt. skiftes til at afholde/lægge baner til. Introduktion til 5-mands i løbet af foråret
Træningsmængde	2 gange om ugen. 1 time til 1½ times træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Fællesspisning på årgangen. Kastrup børnedag for Dreamteam-U7. De lærer livet og kulturen i klubben at kende. Venskabs-øvelser og små kampe. Evt. træningslejr i klubben eller andet sted. evt. med overnatning. Forældremøde: Bl.a. fokus på forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U5, U6 og U8. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggør hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling	Ingen niveaudeling
Træningsprincipper (fokuspunkter)	<p>Fysisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af helkropsfærdigheder • Introduktion til legeorienteret opvarmning og nedvarmning. • Løbescoling: Stille og roligt lærer spilleren at koordinere sine bevægelser i løb. • Intensivere arbejdet med den fysiske træning gennem leg og bevægelse. • Hurtige foddere (frekvenstræning) <p>Teknisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination: Spilleren lærer at koordinere bevægelser med bold. • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader. • Drible- og finteøvelser • Indersidespark og lodret vristspark. • Masser af småspil 1v1, 2v2 og 3v3. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducere 1v1 retvendt og 1v1 sidevendt (at man står retvendt og sidevendt mod sin direkte mand). <p>Mentalt:</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Motivation / Fællesskab• Selvtillid: Enkle øvelser hvor spilleren oplever at lykkes• Parathed: Koncentration og fokusering. <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spilleren præsenteres for koordinations- og motorikøvelser - agilitybaner (løb, hop, hink, rullefald, vejrmøller og kolbøtter)• Stimulering af koordinative evner: fokus på at rulle, kaste, gribe, løbe og hoppe.• Zigzag-løb og hurtige eksplosive aktioner (herunder springøvelser). Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	---

U8

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	5-mands Vi deltager i DBU's 5-mands turnering. Udover det deltager årgangen i stævner rundt omkring i landet - evt. via stævner.dk
Træningsmængde	2 gange om ugen. 1½ times træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Fællesspisning i årgangen. Evt. træningslejr i klubben eller andet sted. evt. med overnatning. Forældremøde: Bl.a. fokus på forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U5-U8. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggør hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling	Begyndende niveaudeling - meget fleksibelt og gøres fra gang til gang.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	<p>Fysisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af helkropsfærdigheder • Legeorienteret opvarmning og nedvarmning. • Løbescoling: Spilleren lærer at koordinere sine bevægelser i løb. • Gennem leg og bevægelse arbejder vi med fysisk træning. • Hurtige fødder (frekvenstræning) • Introducere andre elementer: F.eks. frøhop, klap-på-knæ-kamp, armstrækninger på knæ og mavebøjninger. Kan indlægges i opvarmningen. <p>Teknisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination: Spilleren lærer at koordinere bevægelser med bold. Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader. • Driblinger og finter. • Indersidespark og lodret vristspark. • Introduktion til vendinger og 1. berøring. • Masser af småspil 1v1, 2v2 og 3v3. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1v1 retvendt og 1v1 sidevendt (at man står retvendt og sidevendt mod sin direkte mand) • Fokus på diamanten. 1-2-1 eller 1-3 / 3-1. Diamanten har stor værdi, når spillerne senere hen skal præsenteres for 8 vs. 8 / 11 vs. 11. • Introduktion til trekanter og begreberne "bredde" og "dybde".

	<p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Motivation / Fællesskab• Selvtillid: Enkle øvelser hvor spilleren oplever at lykkes• Parathed: Koncentration og fokusering. <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Spilleren præsenteres for koordinations- og motorikøvelser - agilitybaner (løb, hop, hink, rullefald, vejrmøller og kolbøtter)• Stimulering af koordinative evner: fokus på at rulle, kaste, gribe, løbe og hoppe.• Zigzag-løb og hurtige eksplosive aktioner (herunder springøvelser). Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	---

U9

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	5-mands Vi deltager i DBU's 5-mandsturnering Udover det deltager årgangen i stævner rundt omkring i landet - evt. via stævner.dk
Træningsmængde	2 gange om ugen. 1½ times træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Træningslejr et andet sted i landet – over en weekend Uden forældre. Nogen kan dog tage med, hvis behovet er der. Fællesspisning i årgangen. FIFA-turnering Forældremøde: F.eks. med fokus på følgende ting. Forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U9-U11. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggøre hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling og selektion	Begyndende niveaudeling - meget fleksibelt og gøres fra gang til gang.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	<p>Fysisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hurtighed (1-5 sekunders sprint o.lign.) samt bevægelighed. • Løbeskoling: Spilleren øver sig i at koordinere sine bevægelser på den mest hensigtsmæssige måde i løb. • Hurtige fødder (frekvenstræning) <p>Teknisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination: Spilleren lærer at koordinere bevægelser med bold. Træk bolden med fodsål - spil efterfølgende bolden med inderside og vrist. Fod over bold - brug både inderside og yderside til dette. • Indersidesparket, det lodrette vristspark og diverse driblinger trænes under pres. • Driblinger og finter. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1v1 retvendt og 1v1 sidevendt (at man står retvendt og sidevendt mod sin direkte mand) • Spilleren præsenteres for spillet 2v1 • Småspil eller øvelser som er konstrueret ud fra 1v1 op til 5v5. • Introduktion til 1v1 defensivt

	<ul style="list-style-type: none">• Der arbejdes med trekanter og begreberne "bredde" og "dybde". <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Motivation / Fællesskab• Selvtillid: Enkle øvelser hvor spilleren oplever at lykkes• Parathed: Koncentration og fokusering.• Læringsmålsætninger for træning og kamp, samt evaluering. <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Træning af koordination kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne dagligt bliver stimuleret til koordination.• Agilitytræning (fodboldhurtighed): Mere fodboldspecifikke øvelser (man bruger bolden under agilityøvelserne). Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	---

U10

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	5-mands Vi spiller DBU 5-mands fodbold i foråret og efteråret. Ud over det deltager holdet i stævner rundt omkring i landet. Om vinteren er der mulighed for at deltage i Champions League for Kids og/eller DBU Vinterbold
Træningsmængde	2-3 gange om ugen. 1½ times træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Stævne: Vildbjerg Cup. Alternativt LKB-cup eller Øens hold Cup Træningslejr et andet sted i landet – over en weekend Uden forældre - nogle kan dog tage med, hvis behovet er der. Fællesspisning i årgangen. FIFA-turnering Forældremøde: F.eks. med fokus på følgende ting. Forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U9-U11. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggør hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling og selektion	Niveaudeling med fokus på 25-50-25 princippet. Der kan her arbejdes med lidt fastere niveauopdeling men stadig med mulighed for at rykke op og ned.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	Fysisk: <ul style="list-style-type: none"> • Hurtighed (1-5 sekunders sprint o.lign.) samt bevægelighed. • Løbeskoling: Spilleren øver sig i at koordinere sine bevægelser på den mest hensigtsmæssige måde i løb. • Hurtighedstræning: Spilleren begynder at træne sin hurtighed med og uden bold. • Hurtige fødder (frekvenstræning). Fx stigetræning. Teknisk: <ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination: Spilleren lærer at koordinere bevægelser med bold. Træk bolden med fodsål - spil efterfølgende bolden med inderside og vrist. Fod over bold - brug både inderside og yderside til dette. • Træning omkring indersidesparket og diverse driblinger/finter under pres.

	<ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til det halvtliggende vristspark. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1v1 retvendt og 1v1 sidevendt (at man står retvendt og sidevendt mod sin direkte mand) under pres, både defensivt og offensivt. • Småspil eller øvelser som er konstrueret ud fra 1v1 op til 5v5. • Introduktion til simple hold-taktiske elementer. • Træneren præsenterer forskellige afslutnings- og opbygningsspil for spilleren. • Der arbejdes med trekanter og begreberne "bredde" og "dybde". <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivation / Fællesskab - Selvtillid: Enkle øvelser hvor spilleren oplever at lykkes - Parathed: Koncentration og fokusering. - Læringsmålsætning for træning og kamp, samt evaluering <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning af koordination kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne dagligt bliver stimuleret til koordination. • Agilitytræning (fodboldhurtighed): Det er vigtigt at bolden indgår i så mange øvelser som muligt, så vi sikre den integrerede fysiske træning. Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	--

U11

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	8-mands Vi spiller DBU 8-mands fodbold i foråret og efteråret. Ud over det deltager holdet i stævner rundt omkring i landet. Om vinteren er der mulighed for at deltage i Champions League for Kids og/eller DBU Vinterbold
Træningsmængde	2-3 gange om ugen. 1½ times træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Stævne: Vildbjerg Cup. Alternativt LKB-cup eller Øens hold Cup Træningslejr et andet sted i landet – over en weekend Uden forældre - nogle kan dog tage med, hvis behovet er der. Fællesspisning i årgangen. FIFA-turnering Forældremøde: F.eks. med fokus på følgende ting. Forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U9-U11. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggøre hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling og selektion	Niveaudeling med fokus på 25-50-25 princippet. Der kan her arbejdes med lidt fastere niveauopdeling men stadig med mulighed for at rykke op og ned.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	Fysisk: <ul style="list-style-type: none"> • Hurtighed (1-5 sekunders sprint o.lign.) samt bevægelighed. • Styrketræning: Spillerne kan introduceres til øvelser med egen vægt (styrketræning vægtes stadig ikke særligt højt). • Hurtighedstræning: Spilleren træner sin hurtighed med og uden bold. • Frekvenstræningen (evnen til at flytte fødderne hurtigst muligt) intensiveres. • Eksplosivitet: Spillerne introduceres for springtræning med fokus på kraftfulde og eksplosive afsæt. Teknisk: <ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination: Spilleren lærer at koordinere bevægelser med bold. Træk bolden med fodsål - spil efterfølgende bolden med inderside og vrist.

	<p>Fod over bold - brug både inderside og yderside til dette.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. berøring og vendinger under pres. • Spilleren arbejder med "ikke alt for avancerede" hovedstødsøvelser. • Der kan arbejdes med samtlige sparkeformer. • Der arbejdes med forskellige typer af finter. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til 1v1 rygvendt/fejlvendt • 1v1 retvendt og 1v1 sidevendt (at man står retvendt og sidevendt mod sin direkte mand) under pres, både defensivt og offensivt. • Træneren præsenterer spilleren for 1v1 defensivt, så spilleren lærer at forsvare bolden i 1v1 situationer. • Træneren øger sit fokus på 2v1 spillet. • Småspil eller øvelser som er konstrueret ud fra 1v1 op til 5v5. • Der arbejdes med simple og basale hold-taktiske elementer. • Introduktion til forskellige forsvars- og erobringsspil • Spillerne arbejder med at skabe trekanter og med at skabe dybde og bredde i banen. <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation / Fællesskab • Selvtillid: Øvelser hvor spilleren oplever at lykkes • Læringsmålsætning for træning og kamp, samt evaluering • Kommunikation og samarbejde <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning af koordination kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne dagligt bliver stimuleret til koordination • Agilitytræning (fodboldhurtighed): Det er vigtigt at bolden indgår i så mange øvelser som muligt, så vi sikrer den integrerede fysiske træning. • Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	---

U12

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	8-mands Vi spiller DBU 8-mands fodbold i foråret og efteråret. Ud over det deltager holdet i stævner rundt omkring i landet. Om vinteren er der mulighed for at deltage i Champions League for Kids og/eller DBU Vinterbold
Træningsmængde	3 gange om ugen. 1½ - 2 timers træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Stævne: Vildbjerg Cup. Alternativt LKB-cup eller Øens hold Cup Træningslejr et andet sted i landet – over en weekend. Uden forældre - nogle kan dog tage med, hvis behovet er der. Fællesspisning i årgangen. FIFA-turnering Forældremøde: F.eks. med fokus på følgende ting. Forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U12-U14. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggøre hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling og selektion	Niveaudeling med fokus på 25-50-25 princippet. Der kan her arbejdes med lidt fastere niveauopdeling men stadig med mulighed for at rykke op og ned.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	Fysisk: <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på den fysiske udvikling og den generelle fysiske træning. Vigtigt at fokusere på kroppens forskellige elementer, såsom skulderen, albuen, ryggen, maven, knæet og stabiliteten omkring anklerne. • Den fysiske træning skal altid foregå som integreret fysisk træning - f.eks. hvor en bold og en agilitybane spiller sammen. • Sprinttræning: forskellige typer af sprints med max 8 sekunders arbejde. 1 min pause mellem sprints. • Styrketræning: Øvelser med kropsvægt (fokus på stabilitetstræning). Dette vægtes ikke så højt endnu. • Eksplosivitet: Springtræning med fokus på kraftfulde og eksplosive afsæt. Teknisk: <ul style="list-style-type: none"> • 1. berøring og vendinger.

	<ul style="list-style-type: none"> • Der kan arbejdes med alle typer sparkeformer. • Forskellige typer af afslutninger. • Forskellige typer af driblinger og finter. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspil eller øvelser som er konstrueret ud fra 1v1 op til 7v7. • Der arbejdes med simple og basale hold-taktiske elementer. • Der arbejdes med forskellige forsvars- og erobringsspil. • Spillerne arbejder med at skabe trekanter og med at skabe dybde og bredde i banen. <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation / Fællesskab • Selvtillid: Øvelser hvor spilleren oplever at lykkes • Læringsmålsætning for træning og kamp, samt evaluering • Kommunikation og samarbejde. <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning af koordination kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne dagligt bliver stimuleret til koordination • Agilitytræning (fodboldhurtighed): Det er vigtigt at bolden indgår i så mange øvelser som muligt, så vi sikre den integrerede fysiske træning. • Sværhedsgraden af agilitybanerne øges, og spilleren testes ift. at kunne afstemme kroppens bevægelser. Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	--

U13

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	8-mands Spiller DBU 8-mands fodbold i foråret og efteråret. Ud over det deltager holdet i stævner rundt omkring i landet. Om vinteren er der mulighed for at deltage i Champions League for Kids og/eller DBU Vinterbold
Træningsmængde	3 gange om ugen. 1½ - 2 timers træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Stævne eller træningslejr i udlandet (Evt. Spanien el. Holland). Årgangene kan også tage til Vildbjerg Cup. Alternativt LKB Cup eller Øens hold Cup Fællesspisning i årgangene – nogle gange med forældre, nogle gange uden. FIFA-turnering Forældremøde: F.eks. med fokus på følgende ting. Forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U12-U14. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggøre hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling og selektion	Niveaudeling med fokus på 25-50-25 princippet. Der kan her arbejdes med lidt fastere niveauopdeling men stadig med mulighed for at rykke op og ned.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	Fysisk: <ul style="list-style-type: none"> • Generel fysisk træning, fokus på skulder, albue, ryg, mave, knæ og ankelstabilitet. • Spilleren træner sin hurtighed med og uden bold. Det kan f.eks. være gennem eksplosive bevægelser. Maksimal kraftudfoldelse i op til 4 sekunder. • Styrketræning: Der kan evt. introduceres til vægttræning, hvis muligt. Ellers fokus på øvelser med egen og evt. holdkammerats vægt. • Restitution, fx lunte af. • Eksplosivitet: Springtræning med fokus på kraftfulde og eksplosive afsæt. Teknisk: <ul style="list-style-type: none"> • 1. berøring og vendinger. • Alle typer sparkeformer. • Forskellige typer af afslutninger og indlæg.

	<ul style="list-style-type: none"> • Forskellige typer af finter. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne arbejder med at genkende taktiske elementer/mønstre/løsninger på en fodboldbane. • Pres- og erobringsspil. • Spillerne introduceres til begreberne “opbygningsspil” og “afslutningsspil”. • Spilleren øver de taktiske instruktionsmomenter der ligger bag 1v1 defensivt sammen med træneren. • Gennem lette og simple øvelser præsenterer træneren omstillingsspil og standardsituationer. • Spillerne lærer hvad en formation er, og at det antal spillere der er en del af formationen, skal fungere som et hold. • Fokus på vinkler, dybde og bredde, afhængigt af formation. <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivation / Fællesskab • Selvtillid: Øvelser hvor spilleren oplever at lykkes • Læringsmålsætninger og præstationsmålsætninger for træning og kamp, samt evaluering • Kommunikation og samarbejde. <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning af koordination kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne dagligt bliver stimuleret til koordination • Agilitytræning (fodboldhurtighed): Det er vigtigt at bolden indgår i så mange øvelser som muligt, så vi sikre den integrerede fysiske træning. • Sværhedsgraden af agilitybanerne øges, og spilleren testes ift. at kunne afstemme kroppens bevægelser. Jf. figur 4.4 i “Aldersrelateret træning”, side. 53.
--	--

U14

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	11 mands. Spiller DBU 11-mands fodbold i foråret og efteråret. Ud over det deltager årgangen i stævner rundt omkring i landet.
Træningsmængde	3 gange om ugen. 1½ - 2 timers træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Stævne eller træningslejr i udlandet (Evt. Spanien el. Holland). Årgangene kan også tage til Vildbjerg Cup. Øens hold cup Fællesspisning i årgangene – nogle gange med forældre, nogle gange uden. FIFA-turnering Forældremøde: F.eks. med fokus på følgende ting. Forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U12-U14. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggør hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling og selektion	På U14-årgangen begynder træneren at selekttere/udvælge spillerne til forskellige trupper. Det er stadigt muligt at rykke op og ned.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	<p>Fysisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generel fysisk træning, fokus på skulder-, albue-, ryg-, mave-, knæ- og ankelstabilitet. • Hurtige fødder gennem frekvenstræning (tag gerne bolden med). • Styrketræning: Lette vægttræningsøvelser, eller træning med egen og evt. holdkammerats kropsvægt. • Restitution, fx lunte af • Eksplosivitet: Springtræning med fokus på kraftfulde og eksplosive afsæt. <p>Teknisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. berøring og vendinger. • Alle typer sparkeformer. • Forskellige typer af afslutninger og indlæg. • Forskellige typer af finter. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne arbejde med at genkende taktiske

	<p>elementer/mønstre/løsninger på en fodboldbane.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med beslutningstagning 1v1. • Taktiske elementer af omstillingsspil (fx restforsvar) og standardsituationer. • Der arbejdes med forskellige typer af formationer. • Fokus på vinkler, dybde og bredde, afhængigt af formation. <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selvtillid: Øvelser hvor spilleren oplever at lykkes • Korte- og langsigtede læringsmålsætninger og præstationsmålsætninger for træning og kamp, samt evaluering. • Kommunikation og samarbejde. <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning af koordination kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne dagligt bliver stimuleret til koordination • Fodboldspecifikke agilityøvelser. • Spilleren mestrer det koordinative aspekt i øvelserne Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	--

U15

Årgangens årshjul

Spilleform / Turneringsform	11 mands. Spiller DBU 11-mands fodbold i foråret og efteråret. Udover det deltager årgangen i stævner rundt omkring i landet.
Træningsmængde	2-3 gange om ugen. 1½ - 2 timers træningspas
Aktiviteter (ture, træningsweekender, etc)	Stævne eller træningslejr i udlandet. Årgangen kan også tage til Vildbjerg Cup. Fællesspisning i årgangene – nogle gange med forældre, nogle gange uden. FIFA-turnering Forældremøde: F.eks. med fokus på følgende ting. Forældrenes opgaver på sidelinjen (Opførsel). Struktur af træning. Praktiske ting (evt. holdsport) Månedligt trænermøde med U15-U17. Træningsøvelser og værdier kombineres. Vi dygtiggøre hinanden. Erfaringer deles.

Sådan træner vi

Niveaudeling og selektion	Faste trupper, men stadig med mulighed for op- og nedrykning.
Træningsprincipper (fokuspunkter)	<p>Fysisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generel fysisk træning, fokus på skulder-, albue-, ryg-, mave-, knæ- og ankelstabilitet. • Hurtige fødder gennem frekvenstræning (tag gerne bolden med). • Styrketræning: Lette vægttræningsøvelser, eller træning med egen og evt. holdkammerats kropsvægt. • Restitution, fx lunte af • Eksplosivitet: Springtræning med fokus på kraftfulde og eksplosive afsæt. <p>Teknisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1. berøring og vendinger. • Alle typer sparkeformer. • Forskellige typer af afslutninger og indlæg. • Forskellige typer af finter. <p>Taktisk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne arbejde med at genkende taktiske elementer/mønstre/løsninger på en fodboldbane. • Der arbejdes med beslutningstagning 1v1.

	<ul style="list-style-type: none"> • Taktiske elementer af omstillingsspil (fx restforsvar) og standardsituationer. • Der arbejdes med forskellige typer af formationer. • Fokus på vinkler, dybde og bredde, afhængigt af formation. <p>Mentalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selvtillid: Øvelser hvor spilleren oplever at lykkes • Korte- og langsigtede læringsmålsætninger og præstationsmålsætninger for træning og kamp, samt evaluering. • Kommunikation og samarbejde. <p>Koordinativt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træning af koordination kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne dagligt bliver stimuleret til koordination • Fodboldspecifikke agilityøvelser. • Spilleren mestrer det koordinative aspekt i øvelserne Jf. figur 4.4 i "Aldersrelateret træning", side. 53.
--	--