



DEN GRØNNE TRÅD

1 BØRNEFODBOLD U9-10

Den "motoriske guldalder" starter og mottoet er: Lære at træne – træne for at lære.

At lære nyt bliver motiverende for spillerne – og den fysiske opbygning af kroppen begynder, men egentlig fysisk træning er endnu unødvendig, og "blot" en del af træningen.

Fra U 10 vil niveaudeling til træning og i kamp være i orden, hvis det skønnes hensigtsmæssigt, men det må ikke blive en konstant størrelse, da relationerne og spillernes personlige udvikling hele tiden skal være med på banen.

Ovenstående understøttes af at vi så vidt muligt arbejder med 25-50-25¹ princippet fra U10.

1.1 TEKNISK

Koordinations- og teknisk træning prioriteres højt hvilket betyder at der er mange gentagelser af de tekniske øvelser, og aktivitetsniveauet er højt!

- Headning stående, hoppende, Kippet læres.
- Indersidespark i løb
- Ydersidespark let løb og som afslutning
- Vristspark til "død" bold – og som afslutning.
- Halvtliggende vristspark som aflevering og indlæg
- Driblinger og vendinger
- Målmandstræning: alle inddrages, men "kandidater" der gerne vil, træner mere som målmænd end andre i spil etc.

1.2 TAKTISK

- Bandespil
 - Orienter sig i forhold til medspillere og modspillere
 - Løbe i frie områder – så vi ikke klumper os sammen på for lille område
 - At bakke op for hinanden
 - Overtalssituationer: hvad gør vi?
 - Undertalssituationer: hvad gør vi?
- Målmandens grundlæggende færdigheder trænes: kaste, gribe, udspark, position i målet fra forskellige vinkler.
- Prøve at spille forskellige pladser på banen!

¹ http://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/holdningshaefte_2012.pdf



1.3 FYSISK:

- Opvarmning hver gang til træning. Gerne med variation!
- Opvarmning hver gang før kamp – gerne fast struktur – og nedvarmning.
- Koordinations- og bevægelighedstræning bl.a via agilitybaner.

Forældrebud

Lad børnene spille (selv) da de lærer af egne erfaringer!

Respekter trænerens beslutninger ligesom dommerens!

Og sidst men ikke mindst skal alle have lige megen spilletid til kamp!



2 BØRNEFODBOLD: U11-U12

Sammenlægning af holdene på Åby- og Gammelgårdsskolen kræver at forældrene sammen med trænerne sørger for at spillerne får mulighed for at dyrke de nye sociale relationer, der er så vigtige for at spillerne ikke søger andre græsange.

Så fokus skal i begyndelsen af perioden være...

At lære nyt forbliver motiverende for spillerne – og den fysiske opbygning af kroppen fortsætter, men egentlig fysisk træning forstået som opbygning af specifikke muskelgrupper er endnu unødvendig, og ”blot” en del af den daglige træning.

Den tekniske træning skal have højeste prioritet, specielt da vækstspurten for nogle spillere er begyndt, og først starter senere for andre, så deres tekniske kunnen skal gerne komme til at sidde på rygraden, da den i en periode kan ”forsvinde”, der hvor vækstspurten er størst.

Den ”motoriske guldalder” skal udvikles da spillerne er modtagelige – og lærende!

Masser af tekniske øvelser – gerne i småspil – i grupper a 6 – 8 spillere, så mængden af berøringer optimeres – og placering i fh.t med- og modspillere trænes.

2.1 TEKNISK

- Headning med instruktion af kip stående og i løb.
- Ydesidespark
- Halvt liggende vristspark
- Hel- og halvflugtninger introduceres.
- Driblinger og vendinger
- Berøring retningsbestemt: fod, lår og bryst.
- Målmandstræning. Afsæt tid til denne del 1 gang om ugen, hvor målmanden får specialtræning i det omfang der er muligt. Brug de andre spillere, men ikke nødvendigvis hver gang!

2.2 TAKTISK

- Bandedspil
- Løbemønstre: have bolden – aflevere – løb til ny position
- Vi har bolden: alle er angribere
- De har bolden: alle er forsvarere
- Vide hvilke opgaver de enkelte positioner på banen fordrer.

2.3 FYSISK

- Opvarmning og nedvarmning hver gang til træning og kamp!
- Indlæring af enkle strækøvelser (skadesforebyggende).
- Koordinations-Bevægeligheds- og balancetræning.



Forældrebud

Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn!

Skab god stemning til kampene – byd evt. nye forældre på kaffe.



3 BØRNEFODBOLD U13-14

Grundet begyndende pubertet i forskellig grad arbejdes videre med den tekniske træning – og her er den mentale træning i form af samtaler med spillerne ikke blot om fodbold, men også om de ting der rører sig i deres liv i øvrigt vigtig.

Dette kan være et middel i vores forsøg på fastholdelse, der netop udfordres på dette tidspunkt. Bl.a er det i 14-års alderen DBU's selektering i bredde og elite sker, så nogle spillere vil måske rette blikket mod andre klubbers elitemiljøer, eller skal vælge om det netop er fodbold de vil dyrke frem for en anden sport.

3.1 TEKNISK

- Headning: Forsvars- og angrebsheadning samt svævende.
- Hel- og halvflugtning evt. som afslutningstræning
- Finter: husmands-, stop-, og sparkefinten bl.a
- Tacklinger: timingen, direkte – og glidende
- Målmandstræning med fokus på dennes teknik og placering.
- Fokus på kvalitetsforbedringer i de forskellige træningsemner.

3.2 TAKTISK

- Løbemønstre
- Vi har bolden/ De har bolden: Alle har fokus.
- Overgangsspil – fra Vi til De og omvendt De til Vi
- Angrebsprincipper: overlap, krydsløbs-princip.
- Forsvarsprincipper: Back op, mand til mand eller områdeopdækning – hvornår bruges hvad?
- Målmandsopgaver: Hvad bestemmer han?

3.3 FYSISK

- Opvarmning og nedvarmning til kamp og træning!
- Konditionstræning med bold!
- Styrketræning kun med egen vægt og gerne som leg!
- Løbeteknik og koordinationstræning

Forældrebud

Tal med dit barn om barnets fodboldliv på og udenfor banen – og mød op til hjemmekampe.

Og tilbyd kørsel til udekampe, selvom barnet siger din deltagelse ikke betyder noget

– MEN DET GØR DEN!