

Træningsmanual U10





Kære trænere i SIF's børneafdeling

Hvert år kommer tusindvis af små og større fodboldspillere på banerne i SIF alle i håbet om at have det sjovt og blive bedre fodboldspillere.

Nogle drømmer om at blive den nye Messi, Ronaldo, Eriksen, Dolberg eller Schmeichel.

Andre kommer til fodbold, fordi det er sjovt, fordi de lærer noget nyt, fordi det er spændende eller fordi deres venner gør det.

Det er SIF's intention at skabe en attraktiv børneafdeling, hvor begreberne glæde, tryghed, samvær, udvikling og aldersrelateret træning er omdrejningspunkterne i den daglige træning med alle børnefodboldspillere i klubben.

SIF's overordnede målsætning er udviklingen af det hele menneske og at skabe trygge læringsmiljøer, uanset færdigheder, baseret på ligeværdig dialog og handlinger.

Dette samlet i sætningen **"SIF, en levende klub med fodboldspillere i udvikling."**

Som træner i SIF hviler der et stort ansvar på ens skuldre og vi håber, at du med denne manual, kan være med til at skabe struktur i træningen og gøre det at være træner i SIF til en mere enkel og overskuelig proces.

Herved forstås bl.a., at trænerens ressourcer i højere grad bliver brugt på at tilbyde aldersrelateret træning til alle spillerne i klubben.

Manualen alene gør naturligvis ikke alt arbejdet, for det er Jer som trænere, der skal sørge for, at teori og praksis kommer til at hænge sammen. Måske vil nogle af jer tænke, at I har trænet sådan i årevis og det er selvfølgelig godt.

Forhåbentlig vil I stadig betragte manualen som det sidste skridt mod en sikring af, at alle fodboldspillere i SIF tilbydes god og udviklende træning. For de nye trænere er manualen forhåbentlig en brugbar rettesnor i det spændende arbejde, der ligger forude.

I manualen er lavet et oplæg til, hvordan en grovskitse af årets træning kan se ud. Udgangspunktet er naturligvis taget i DBU's oplæg om aldersrelateret træning og SIF's egne principper om god træning af fodboldspillere i aldersgruppen fra U6 til U12.

Oplægget skal hjælpe Jer på rette vej i forhold til udvælgelse af temaer til træningen, udvælgelse af brugbare og funktionelle øvelser og en differentiering af disse og slutteligt et overblik over, hvad kan/skal spillerne kunne på diverse årgange og hvad kan/skal der arbejdes med på de forskellige årgange. Som supplement til denne manual etableres en øvelsesdatabase, som alle trænere får adgang til.

Vi skal væk fra at selekttere spillere i en alt for tidlig alder og tilbage til at tænke på at udvikle spillernes individuelle færdigheder på alle niveauer. Her er det vigtigt at gøre brug af den aldersrelaterede træning, da vi her møder spillerne, hvor de er og ikke hvor vi tror, de er.

Og så er en ting sikker! Skal børnene være glade for at gå til fodbold og føle, at de lærer noget skal BOLDEN være med hele tiden. Det vil sige, at vi skal bestræbe os på, at hver enkelt spiller får så mange boldberøringer pr. træning som muligt. Husk også, at vi til træning altid spiller til to mål! Ikke i store hold med få berøringer til følge men små intensive kampe med masser af valg for den enkelte spiller.

Rigtig god fornøjelse 😊

Rasmus Gissel

Hovedsponsor:  **NORDKABEL**^{A/S}



Træning af børn i U10

Leg med bolden og mange boldberøringer er det vigtigste udgangspunkt for træningen af børn på U10. Derfor skal børnene på denne årgang opleve træningspas, hvor bolden er mest i centrum, enten i form af individuelle øvelser eller øvelser i større grupper. Spillerne er ved at nå en alder nu, hvor de kan introduceres for mere fodboldtræning og en øget fokus på, hvad de kan bruge deres individuelle færdigheder til. Det er vigtigt for spillerne at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, og med muligheder for at fordybe sig i individuelle færdigheder.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt være øvelser i løbet af træningen, hvor der er én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt. Dette gøres ofte ved, at der arbejdes i mindre grupper med høj intensitet eller at der spilles på mål med forskellige betingelser.

På denne årgang kan spillerne desuden få meget ud af at arbejde sammen med en af deres holdkammerater, når der arbejdes med den formelle træning men også i den funktionelle træning. I det hele taget er det vigtigt at arbejde videre med, spillernes evner til at arbejde i relation med andre spillere og dette i store grupper på helt op til 10 til 14 spillere.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting, men også blive bedre til det, de allerede kan. Det er her, de fortsat skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere.

Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentlig, hvis der stadig på denne årgang arbejdes intenst med koordinationstræning, frekvenstræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb, herunder også arbejdet med hurtige fødder og hurtighedstræning. Derfor bør dette være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der i løbet af ugen altid afsættes tid til denne del af træningen.

Derudover skal der spilles meget på to mål. Spillerne har nået en alder, hvor de ikke kun ser til deres egne støvlesnuder, men i stedet er de nu i stand til at overskue lidt større baner, større mål og større udfordringer, hvad angår rumfornemmelse og opfattelsesevne. Her bør trænerne huske på, at træning og kamp skal være med til at forberede spillerne til at spille fodbold hele livet. Vi træner altså ikke med henblik på at være bedst i weekendens kampe, men vi træner, fordi det er i træningen vi kan påvirke spillerne på den mest positive måde.

Samtidigt med masser af forskellige spil til to mål har denne gruppe i høj grad stadig brug for træning af forskellige bevægelsesopgaver, som træner deres kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder er ift. den motoriske udvikling inde i en særdeles vigtig periode og normalt kalder vi denne gruppe (fra 8 til 12 år) for Guldalderen.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses.



Træning af børn i U10

Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt.

Spillerne har på denne årgang meget mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de yngre spillere har og derfor kan vi bygge videre på den erfaring som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet, gerne med bold. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, specielt de nye, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Det anbefales, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor spillerne oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, ”stafetland” og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne arbejder videre med dog må det være et krav, at der stilles større krav til udførelsen af de bevægelser som spillerne har trænet en del år eksempelvis løb, fremad og baglæns. Her bør der ske en differentiering, så der arbejdes meget funktionelt med disse bevægelser, helst altid med bold:

Gadedrengeløb med høje knæløft

- Indadfører og udadfører
- Diagonalløb
- Sempel springtræning – fokus på afsæt

- Vendinger med bold
- Hælspark
- Knæløft
- Sidelæns løb
- Hurtige fødder – frekvenstræning
- Fodboldhurtighed og hurtighedstræning
- Temposkift med og uden bold
- Balanceøvelser
- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte
- Løb – baglæns

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen langt bedre og mere ”flydende” end hos de yngre spillere
- God evne til at bevare motivationen og koncentrationen
- Ofte indstillede på konkurrence
- Er bedre til at koble sammenhænge
- Er begyndt at tænke abstrakt
- Stort udviklingspotentiale i bevægelserne
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder godt både alene og i større grupper (10-14)
- Har lettere ved at orientere sig i større områder
- Bedre til at bedømme hastigheder og retninger
- Bedre til ”at se op” og ”spille uden bold”
- Glade for at lege med bolden
- Konkrete i deres tankegang
- Udvidet spilforståelse, herunder bredde og dybde i spillet og bevægelse uden bold.

Teknisk Træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt



Træning af børn i U10

teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over **en lang årrække** og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller opad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på de foregående årgange og øve disse. Samtidig skal spillerne intenst arbejde videre med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt. Desuden bør det halvtliggende vristspark introduceres samtidigt med, at der lægges mere vægt på at træne forskellige former for præcise afleveringer og afslutninger.

På årgangen fortsættes træningen af vendinger og 1.berøringer. Før i tiden brugte vi ordet tæmning i stedet for 1. berøringer, men i alt for mange tilfælde forbandt man ordet tæmning med, at bolden skulle ligge død og her er begrebet 1. berøring bedre. Her fokuseres på, hvor stor en betydning 1. berøringen har for spillerens videre muligheder og handlinger, når han modtager eller afleverer bolden under kamp eller til træning.

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder stadig gør brug af den formelle træning, og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Undersøgelser viser, at forkert indlærte bevægelser og teknikker i den tidlige alder, kan være næsten uoprettelige efter puberteten.

Derfor opfordres der til, at benytte VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillernes tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelserne ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelsesvalget og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station. Gerne veksle mellem at arbejde alene eller to og to om en bold)
 - Tå på bold – rul bolden rundt
 - Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
 - Drible med vrist
 - Drible med inderside
 - Drible med yderside
 - Drible – stop med fodsål
 - Drible – stop med knæ
 - Drible – stop med bagdel
 - Drible – med vendinger
 - Jonglering
 - Temposkift med bold
 - Inderside-og ydersideberøringer
 - Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
 - Træk med fodsål
 - Træk med fodsål på tværs af krop
 - **Arbejde meget med rytmer med bolden**
- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:



Træning af børn i U10

- Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
- Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
- Drible langsomt og sparke til bolden
- Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
- Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra
- Vristspark til en modløbsbold fra forskellige retninger
- Lodret vristspark, hvor bolden kommer fra siden
- Korte, lange afleveringer og afslutninger
- Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Indersidespark (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler
 - Korte, lange afleveringer og afslutninger
 - Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål.
- Halvtliggende vristspark (øves med fokus på de lange og præcise afleveringer)
 - Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
 - Følgende model for differentiering kan bruges:
 - Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille
 - Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren
 - Der arbejdes med korte og lange afleveringer
 - Der arbejdes meget med den formelle træning
- Afslutninger (forskellige former for afslutningsøvelser)
 - Øvelse i vurdering af hastigheder, afslutninger fra forskellige vinkler, afslutninger i løb (medløbsbolde/ modløbsbolde)
 - Øvelse i kropsholdning, tyngdepunkt, sparkudførelse og præcision
- Hovedstød (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Arbejde med stående hovedstød og timing
 - Fokus på, hvad et hovedstød man kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning.
 - Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.
- Driblinger og finter (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
 - Det anbefales, at der arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
 - Der arbejdes med forskellige former for kropsfinter
 - Der arbejdes med husmandsfinten og skudfinten



Træning af børn i U10

- Vendinger (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis
 - Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold
 - Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending
 - Der arbejdes med Cruyff-vendingen
- 1. Berøringer (fortsat udvikling fra tidligere)
 - Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer
 - Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder
 - Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4... metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring.
 - Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål.
 - Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.

Taktisk træning

Indtil U10 er der ikke arbejdet specifikt med spillernes taktiske forståelse. Som udgangspunkt har vi ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk træning på de foregående årgange, da det ikke findes det nødvendigt. Når det så er sagt er det vigtigt at snakke fodbold med spillerne og herunder naturligvis fokusere på den taktiske del af spillet, som udfordrer spillerne. Igennem flere forskellige slags småspil øger vi spillernes forståelse af spillet og styrker deres muligheder for selv at træffe hensigtsmæssige beslutninger uden de voksne altid behøver at blande sig.

På denne årgang spilles der på en relativ stor bane og det udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse.

Det kan eksempelvis i forbindelse med småspil til træning og i løbet af eller efter kampe være hensigtsmæssigt at tale om :

- Hvornår skal jeg dribble?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?
- Hvor skal jeg løbe hen? (spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet)
- Hvordan skal jeg dække op?
- Hvilke aftaler har vi i forhold til vores opbygningsspil og vores afslutningsspil?
- O.s.v

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3, 5:5 og 2:1. Småspil kan sagtens være en station til træningen og her kan vi som trænere få mulighed for at afbryde spillet for at inddrage spillerne og tale med dem om, hvad der er godt og skidt i forbindelse med spillet.

I forbindelse med 1:1 arbejdes der videre med 1:1 retvendt, 1:1 rygvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring. I øvelsen 1:1 rygvendt skal angrebsspilleren modtage bolden med ryggen til modstanderen og herefter lave en vending forbi forsvarsspilleren.

Når vi træner 2:1 er det for at træne overtalsspillet. Her vil spillerne naturligt komme til at stifte bekendtskab med, hvor vigtigt det er at være spilbar, når man er to mod en og hvor vigtigt det er for den spiller, der er alene at være klar og koncentreret. Der arbejdes desuden med bandespil.

Slutteligt arbejdes der med opbygningsspil og afslutningsspil.



Træning af børn i U10

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges deltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og der bør arbejdes med, at spillerne begynder at stille krav til sig selv og de fodboldmæssige færdigheder. Spillerne skal desuden opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer at tage hensyn til deres holdkammerater og være en del af en helhed
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med og udvikle sig
- De stifter bekendtskab med og forstår, hvad fair play betyder
- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne og børn prioriterer at tale ordentligt til hinanden
- De arbejder videre med deres evne til at være fokuserede og parate i forbindelse med træningen
- De begynder at arbejde med at opsætte mål for arbejdet med deres individuelle færdigheder

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler, de opdrager lige så meget til træning som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænernes arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået afklaret, hvilke regler der gælder til træning og kampe. De fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne man indfører skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige.

Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget lang fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af samlet.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i SIF for at sikre, at så mange børn som muligt, så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling.



Træning af børn i U10

Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er skitseret nogle gode råd som erfaringsmæssigt virker rigtig godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station.
- Én bold til hver spiller eller to om én bold
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde.
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesdatabasen.
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage spillerne i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder, at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene specielt i forbindelse med træning og kamp.

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bundes konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Erfaringen er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, men at vi samtidig er modtagelige for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete situationer som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive. Desuden kan det på nogle årgange være en fordel, hvis der er forældre, der hjælper til i forbindelse med træningen.



Træning af børn i U10

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Udfør enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U10
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Fodboldkoordination (3). Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible med inderside • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Drible – ”jeg beskytter min bold” • Drible med vendinger • Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: ”Messi”, skal I bytte bold med en anden • Jonglering • Temposkift med og uden bold • Inderside-og ydersideberøring • Træk med fodsål • Træk med fodsål på tværs af kroppen • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet • Lodret vristspark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: • Lodret vristspark til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren



Træning af børn i U10

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra • Lodret vristspark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Lodret vristspark til en bold, der kommer fra siden • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der arbejdes ligeledes med den præcise aflevering. <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark til en bold, der ligger stille • Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Korte, lange afleveringer og afslutninger. • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål. Der arbejdes ligeledes med den præcise aflevering.



Træning af børn i U10

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none">• Halvtliggende vristspark (1) (øves både med henblik på korte og lange afleveringer)<ul style="list-style-type: none">• Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst• Følgende model for differentiering kan bruges:<ul style="list-style-type: none">• Halvtliggende spark til en bold, der ligger stille• Halvtliggende spark til en, der kommer langsomt imod spilleren• Der arbejdes med korte og lange afleveringer• Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning i form af spil.• Hovedstød (2)<ul style="list-style-type: none">• Der fokuseres på det stående hovedstød.• Fokus på, hvad et hovedstød kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning. Fokus på timing.• Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt.• Driblinger og finter (2)<ul style="list-style-type: none">• Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler, tyngdepunkt.• Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning.• Vendinger (2)<ul style="list-style-type: none">• Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis. Fokus på timing og tyngdepunkt.• Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold• Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending• Der arbejdes med Cruyff-vendingen



Træning af børn i U10

EMNER	U11
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Berøringer (fortsat udvikling fra U9) (1) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer • Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder • Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4...metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring. • Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål. • Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> • Spilforståelse: • Hvornår skal jeg dribble? • Hvornår skal jeg spille bolden? • Hvor skal jeg spille bolden hen? • Hvor skal jeg løbe hen? • Hvordan dækker jeg op? • Spil – 1:1, 2:2, 3:3 og 2:1 • 1:1 retvendt, 1:1 sidevendt og 1:1 rygvendt • Spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet • Opbygningsspil og angrebsspil • Positioner på banen



Træning af børn i U10

EMNER	U11
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> • Gadedrengeløb med høje knæløft • Indadfører og udadfører • Diagonalløb • Simple springtræning – fokus på afsæt • Vendinger med bold • Hælsark • Knæløft • Sidelæns løb • Hurtige fødder – frekvenstræning • Fodboldhurtighed • Balanceøvelser • Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte • Løb – baglæns • Jonglering
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene • Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. • Der arbejdes med spillernes parathed og fokusering. • Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at være med • Spillerne stifter bekendtskab med fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene • Opsætning af mål for individuelle færdigheder