

Trænermanual

U6-U12



Indholdsfortegnelse

Forord	3
FC Horsens' værdisæt	4
Forælderrollen	6
Børnefodbold i FC Horsens	10
Træningen	15
Kampen	27
Performance indlæg	36
Fysisk træning	42
Spillestil 3-mandsfodbold	45
Spillestil 5-mandsfodbold	48
Spillestil 8-mandsfodbold	53
Årshjul & træningsprogrammer	59

Forord

Velkommen til den første udgave af FC Horsens' trænermanual for U6-U12.

Denne manual er skabt som en kilde til inspiration, vejledning og uddannelse for børnefodboldtrænere i FC Horsens.

Trænermanualen er en mission om at styrke børnefodbolden, indenfor U6-U12 årgangene.

Manualen er skabt af nogle af vores mest erfarne trænere inden for børnefodbold. Vi står bag indholdet og har udarbejdet det med respekt for de mange trænere, der hver uge bruger timevis på at træne vores unge spillere. Vi sætter stor pris på det store arbejde, der allerede bliver gjort, og ønsker med denne manual at tilbyde yderligere støtte.

Vi forstår, at mange trænere har mange forpligtelser i deres liv, som job og familie. Med denne manual vil vi gerne støtte trænere i at skabe en sammenhængende træning, der dækker alle relevante temaer for hver aldersgruppe, og som er inkluderende for spillere på alle niveauer.

Trænermanualen sikrer ligeledes sammenhængskraft i hele FC Horsens børnefodbold afdeling, samt transition fra børne- til ungdomsfodbold.

Værdisæt i FC Horsens

Værdisæt i FC Horsens

Sammenhold

Fællesskab

Holdånd

Glæde

Begejstring

Trivsel

Udvikling

Mod

Måltrettethed

Forældrerollen

Forældre håndtering

Forældrene betyder meget i børnefodbolden. Men hvordan skal de håndteres?

De fleste forældre tager sig større og større indflydelse i sit barns sportsgren, og er mere ambitiøse end nogensinde før på barnets vegne. Her er fodbold absolut ikke en undtagelse. En af de helt store udfordringer i børnefodbolden er, at langt de fleste trænere selv er forældre til en af spillerne. Hvordan skal de øvrige forældre håndteres, når man selv er forælder i trænerrollen?

Forældrerollen/trænerrollen

Som fodboldtræner for et børnefodboldhold, hvor man selv er forælder til en spiller, er det vigtigste til at starte med at afstemme **forventninger med den resterende forældregruppe**. Det er vigtigt, at grænsen mellem forælder og træner pointeres for forældregruppen. **Når du er på banen, er du træner**. Når de andre forældre er på banen, er de forældre. Når du er derhjemme, er du forælder, som de andre forældre. Det skal forældregruppen forstå og indvillige i at respektere.

Forældregruppen skal respektere dine beslutninger, som træner, og skal lade dig gøre dit job, som træner for holdet. Derudover skal de forstå, at deres rolle, som forældresupportere er mindst ligeså vigtig for barnets og spillerens udvikling. Men det er to forskellige opgaver, som skal holdes adskilt - også for dig, som forældretræner.

10 anbefalinger til forældregruppen

1. Der er mange valg og fravalg. Støt dit barn og synliggør mulige konsekvenser af de forskellige valg ifm. fodbold.
2. Fodbold er fyldt med følelser, men husk at relationen til dit barn varer hele livet - også når fodbolden er slut.
3. Støt op om den daglige planlægning ifm. fodbold, men husk at målet er selvstændighed og ansvarlighed.
4. Tal med de andre forældre - også modstanderens. De er ikke fjender!
5. Dyrk rollen, som forældersupporter med en positiv tilgang.
6. Tag udgangspunkt i relationen til dit barn - lad trænerne tage sig af præstationen til kamp og træning.
7. Afstem forventninger med dit barn ifm. fodbold: Hvad forventer du af mig? Hvad forventer vi af dig?
8. Spørg til og fremhæv den indre motivation for fodbolden - ikke resultatet!
9. Lad trænerne gøre sit arbejde – og støt dit barn i at have en aktiv, god og positiv dialog med træneren.
10. Respekter dommere, forældre, spillere, ledere, frivillige og trænere - husk at du er den vigtigste rollemodel.

Forældreregler til kamp

Et yderst effektivt redskab, som vi vil anbefale alle trænere at indføre, er at have forældreregler til kamp. Reglerne møder altid stor opbakning fra langt størstedelen af forældregruppen.

Det er vigtigt, at der ikke er for mange forældreregler. Reglerne skal overholdes. Det er derfor bedre med 4-5 konkrete regler, som alle forældre kender, og ved, skal overholdes. Eksempler på forældreregler, som vi anbefaler, kunne være:

Modsatte sidelinje – Alle forældre må kun opholde sig på modsatte sidelinje under kampen. Forældregruppen har ikke mere at gøre på samme sidelinje, som trænere og udskiftere. Samtidig gør det, at spillerne ikke er i tvivl om, hvem som henvender sig til dem under kampen.

Ingen kontakt – I tidsrummet fra spilleren møder ind til kamp, og til at kampen er slut, må forældrene ikke have kontakt med spillerne. Hverken inden kampen (under opvarmningen) eller under kampen (i halvlegen eller på udskiftningsbænken). Forældrene har ikke noget at tale med barnet om, når barnet er til fodboldkamp.

Kun klap – Forældrene ved ikke, hvad du har snakket med spillerne om, eller hvad I har trænet i ugens løb. Dét er grund nok til, at forældrene ikke skal råbe til spillerne under kampen - de har ikke trænerrollen - det har du! Derudover ved forældrene heller ikke, hvad der skal roses. Vi har ofte oplevet, at en forældregruppe har rost en spiller under kamp, da spilleren har gjort noget, som i forældrenes øjne er godt, men som i trænerens øjne ikke er godt. Forældrene må meget gerne bakke op og rose - men det er med klapsalver.

Børnefodbold i FC Horsens

FC Horsens børnefodbold

Mentalt udtryk:

At spillerne har det sjovt med at spille fodbold

At vores udtryk afspejler vores værdier

At spillerne udviser mod, beslutsomhed og lyst til at udfolde sig i deres udtryk

Fodboldfagligt udtryk:

At vi arbejder som én enhed i presspillet

At spille en direkte og chanceskabende form for fodbold

At alle spillere har en rolle og deltager aktivt i alle spillets faser

Børnerettigheder i FC Horsens

- I FC Horsens overholder vi DBU's 10 børneløfter
- I FC Horsens agerer vi ud fra DBUs børnerettigheder
- I FC Horsens tilbyder vi altid fodbold til alle
- I FC Horsens modtager alle børnespillere lige meget spilletid
- I FC Horsens ses vores børnespillere først og fremmest som børn
- I FC Horsens udvikler vi vores børnespillere gennem leg og spil med bolden
- I FC Horsens accepterer vi, at børn også dyrker andre fritidsinteresser
- I FC Horsens vil vi kommunikere i en ordentligt tone, både på og udenfor banen
- I FC Horsens vil vi benytte forældre som nøglepersoner, såsom forældretrænere, trinledere, samt ressourcer til stævner, aktiviteter, mm.
- 10. I FC Horsens prioriterer vi at have ansat en børneudviklingstræner for at skabe det bedste træningsmiljø
- 11. I FC Horsens tager træninger og kampe udgangspunkt i klubbens principper for børnefodbold som kan findes i denne trænermanual.

Regler og retningslinjer for børnefodbold

Politik for omklædning før og efter fodbold	<p>Retningslinje: Omklædning før og efter fodbold</p> <p>Klubbens bestyrelse opfordrer til omklædning i klubben før og efter fodbold. Det styrker fællesskabet og bidrager til at børn får et naturligt forhold til det at klæde om sammen med andre.</p> <p>Drenge og piger klæder altid om hver for sig.</p> <p>Trænere/ledere bader aldrig sammen med børnene.</p> <p>Trænere/ledere må aldrig være på tomandshånd med et barn i omklædningsrummene, ej heller til eventuelle spillersamtaler.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for børneattest	<p>Retningslinje: Indhentet af børneattest</p> <p>Ved ansættelse af nye trænere/ledere indhentes børneattest med det samme, samt en gang årligt i August måned.</p>	Bestyrelsen
Politik for sprogbrug i klubben	<p>Retningslinje: Sprogbrug i klubben</p> <p>Klubbens bestyrelse opfordrer til at <u>alle</u> taler i en ordentlig tone til og om hinanden, både på og udenfor banen, samt på diverse sociale medier. Dette gælder alle spillere, såvel som trænere og andre personer omkring børnene.</p>	Bestyrelsen
Politik for brug af mobiltelefon	<p>Retningslinje: Ingen brug af mobiltelefon</p> <p>FC Horsens ønsker at forstærke det sociale fællesskab. Derfor opfordres der til, at man benytter mobiltelefon ved træninger, samt kampe på et minimums niveau.</p> <p>Der må under ingen omstændigheder benyttes mobiltelefoner i omklædningsrummene, når en eller flere spillere er afklædte. Dette gælder både til træninger og kampe.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for kommunikation	<p>Retningslinje: Kommunikation foregår via KampKlar</p> <p>Der opfordres til at al kommunikation foregår via KampKlar. Dette gælder både information om træninger, kampe, samt eventuelle arrangementer.</p> <p>Det er i orden for årgangene at have en Facebook gruppe til deling af stemningsbilleder mv.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for indtagelse af alkohol	<p>Retningslinje: Ingen indtagelse af alkohol før og under træning/kamp</p> <p>Der må under ingen omstændigheder indtages alkohol før og under træninger og kampe med børnene. Dette gælder trænere, ledere, forældre, chauffører, mv.</p> <p>Der opfordres til at der ikke indtages alkohol før alle børn er taget hjem.</p> <p>Til overnatningsstævner opfordres dertil, at der først må indtages alkohol, når børnene er færdige med dagens aktiviteter. Dog skal der altid være en til stede, som ikke har indtaget alkohol.</p>	Bestyrelsen

Regler og retningslinjer for børnefodbold

Politik for mistrivsel	<p>Retningslinje: Ved mistrivsel tages kontakt til børneudviklingstræner</p> <p>Hvis et barn anses som mistrives kontaktes straks træneren på årgangen, som derefter underretter børneudviklingstræneren, som drøfter det videre forløb. Hvis træneren er grunden til mistrivsel, kontaktes børneudviklingstræneren. Dette gælder også hvis et barn anses som blive mobbet.</p>	Træneren
Politik for seksuel krænkelse	<p>Retningslinje: Ved mistanke om seksuel krænkelse kontaktes børneudviklingstræner</p> <p>Hvis der er den mindste mistanke om, at et barn er blevet overgrebet eller på anden vis seksuel krænket, kontaktes børneudviklingstræneren straks. Bestyrelsen vil derefter involveres som vil følge DIFs retningslinjer på området.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for acceptabel fysisk kontakt	<p>Retningslinje: Minimering af fysisk kontakt</p> <p>Klubbens bestyrelse opfordrer til at minimere brugen af fysisk kontakt mellem træner og spiller. I FC Horsens ved vi, at børns behov er forskellige. Derfor er det ok at give en spiller high-five, kram eller rette på spilleren ved træning, hvis det anses som nødvendigt eller spilleren selv giver udtryk for dette. Dog skal dette foregå i det offentlige rum. Alle andre former for berøring er ikke tilladt.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for kampe	<p>Retningslinje: Alle har ret til fodbold</p> <p>Alle børnespillere i klubben har ret til at blive tilbudt at spille kamp. Derudover skal alle børnespillere modtage ca. lige meget spilletid til kampe.</p>	Børneudviklingstræner

Træningen

God børnetræning

Tjekliste inden træning

- Har du kigget træningsplanen igennem?
- Har du stillet træningen op inden træningen starter?
- Har du forberedt dig på de læringsmål der trænes?
- Er du forberedt på ændringer i antal spillere?
- Er der spillere du skal være særlig opmærksomme på?

God børnetræning

God børnetræning er kendetegnet ved, at børnene **først og fremmest har det sjovt** og udvikler sig. Dette gøres ved at sørge for, at børnene har **mange aktioner** og har **mange boldberøringer**. Derfor anbefales det, at der spilles **mange små spil** (maks. 4v4 i U11-12 og maks. 3v3 for U10 spillere) for at sikre, at spillerne har mange aktioner. Derudover er det vigtigt med en rød tråd gennem træningen, således det er tydeligt for børnene, hvad de skal øve sig i under dagens træning.

Struktur for god børnetræning

I DBUs nye børnestrategi nævner de **2+1+1 modellen**. 2 træninger i klub-regi med eget hold og årgang. 1 træning i en anden kontekst end deres normale hold, dette kan være træninger på tværs af årgange eller opdelt på anden vis. 1 træning som deliberate play, hvor der stilles materialer til rådighed, men det hele foregår på børnenes præmisser og i deres tempo.

2+1+1 modellen tilstræbes i FC Horsens gennem **to ugentlige træninger i årgangene (2), GroundCollege / BOLD** (mulig som den ene +1) og **fællestræning** (mulig som den ene +1). Dette er vigtigt for at give børnene forskellige oplevelser med fodbold, som tilgodeser det enkelte barn. Dette giver et fleksibelt og mangfoldigt fodboldtilbud der kan tilpasses det enkelte barns lyst til fodbold.

Deliberate play kan struktureres ved at give børnene et mødested og materialer, som de frit får lov at lege med og selv styrer, hvad de har lyst til at spille og lege. Alternativt kan der arrangeres grupper på sociale medier, hvor man kan melde sig på at spille nogle bestemte spil eller lave bestemte fodboldlege. Der kan også indlægges et "frikvarter" i holdtræningen, hvor børnene selv bestemmer, hvad de vil lave med de materialer, holdet har til rådighed. Det vigtige i deliberate play er, at det foregår på børnenes præmisser.

11 gode råd til træningen

1. Selvtræningsmuligheder

Ingen fodboldspillere er nogensinde blevet rigtig dygtige uden at selvtræne! Den påstand tør vi godt at stå inde for. Men den daglige konkurrence mod alternativerne er større end nogensinde før efter den teknologiske revolution med iPad, Playstation og computer. Hvor meget selvtræner dine spillere?

Vi ønsker at skabe et miljø for selvtræning i FC Horsens børnefodbold, hvor det er sejt at selvtræne, og hvor spillerne er uddannet i effektiv og udviklende selvtræning.

Et tiltag, som kan hjælpe dette på vej er, at vores børnefodboldtrænere opfordrer til selvtræning inden den almindelige holdtræning. **Har du mulighed for at gøre bolde tilrådighed 20 minutter før træningsstart?**

"Jeg trænede 3-4 timer om ugen i Ajax, da jeg var lille, Men spillede 3-4 timer på gaden hver dag. Hvor tror du, jeg lærte at spille fodbold?"

Johan Cruyff

2. Sammenhæng i træningen

Udvikling i fodbold kræver, som i alt andet, **gentagelser, tålmodighed og kontinuitet**. Har du styr på, hvad du egentlig træner med de øvelser, som du benytter til træning? Træner du det samme tema i hele træningen, eller er det tilfældigt?

Hver gang en ny øvelse sættes i gang, eller der tages hul på et andet tema, skal spillerne bruge tid på at komme ind i øvelsens/temaets fokuspunkter, før der kan begynde at ske en god læring med gode gentagelser og situationer. Det er derfor altafgørende med kontinuitet og tålmodighed.

En rød tråd gennem hele træningen er afgørende for et optimalt udbytte, da flere forskellige temaer i samme træning vil skabe en unødigt forstyrrelse og fokusskift hos spillerne.

11 gode råd til træningen

3. Træn fodbold, ikke øvelser

Hvor mange forskellige øvelser har du introduceret dine spillere for? Og er de bedste øvelser de mest avancerede med brug af flest kegler?

Fodbold er et simpelt spil, og spillet er den ubetinget bedste læremester - derfor: **keep it simple!** Det er vores bedste råd.

For at uddybe det lidt handler god børnefodboldtræning og udvikling ikke om at udføre så mange forskellige og avancerede øvelser, som muligt. **Det handler derimod om at få så mange gode gentagelser og situationer, som muligt.** Det handler om, hvad øvelserne træner spillerne i, og ikke hvad øvelsen går ud på. Situationer og fokuspunkter er det primære, øvelser er sekundært - et redskab.

4. Niveaudel den enkelte

Vi oplever i høj grad dette til børnefodboldtræning: A-holdet kommer herhen, og C-holdet går derhen.

Trænes der så for den enkelte spillers udvikling, eller trænes der for holdets resultater? Det er klart, at der vil være en overvægt fra det højest rangerende hold i den ene gruppe, mens der vil være en overvægt fra det lavest rangerende hold i den anden gruppe.

Men alle spillere har svage sider. **Niveaudel derfor efter hvilket udviklingsstadiet den enkelte spiller er på i netop dét tema, som skal trænes.** Lad de to grupper træne det samme - den eneste progression/regression kan være, at der spilles sammen med spillere på ca. samme udviklingsstadiet i netop dét tema.

5. Fodbold er et intervallspil

Fodbold er et komplekst intervallspil, som foregår i længere perioder med høj intensitet og pauser mellem perioderne. Træner du også sådan? Eller er dine spillere på i få sekunder, hvorefter der igen er pause i en kø?

Vi ønsker at træne, som vi spiller kamp - for det er derfor, at vi træner. For at blive dygtige til at spille kamp og dermed forbedre vores forudsætninger for at kunne vinde fodboldkampe.

I alt for mange træningsøvelser spilles der med enten for korte situationer eller situationer med for lav intensitet. Forsøg derfor at opbygge træningen, som en kamp. **Længere og mere koncentrerede arbejdsperioder med høj intensitet** og med flere indlagte pauser.

11 gode råd til træningen

6. Brug pauserne aktivt

Hvad laver dine spillere i pauserne - udover selvfølgelig at drikke vand? Hvad laver spillerne, når du taler?

Vi er af den overbevisning, at pauserne i en fodboldtræning skal bruges aktivt. Spillerne skal have en pause fra aktiviteten, så intensiteten kan bibeholdes. Det mener vi dog ikke, er ens betydende med, at der ikke kan laves fysisk aktivitet i pauserne!

Pauserne er en oplagt mulighed for at udnytte træningstiden og samtidig få trænet noget, som ikke vil påvirke den efterfølgende aktivitet. Sæt spillerne til at lave 5 kolbøtter eller gå trillebør i en pause. Måske stå på ét ben i de 30 sekunder, hvor du taler.

7. Coach individuelt

Langt de fleste børn på denne alder har svært ved at koncentrere sig om flere forskellige inputs på én gang. Det betyder, at hvis der gives feedback til en spiller, mens spilleren er i en igangværende situation i øvelsen, vil udbyttet af ens feedback være begrænset. Samtidig kan det være yderst grænseoverskridende for mange børn at få højlydt feedback foran sine holdkammerater/venner.

Vores anbefalede metode til feedback er ved at tage den enkelte spiller ud af øvelsen under ens feedback. Ser du noget, som spilleren skal have feedback på, kan du kalde spilleren hen til dig efter endt aktion. Her kan der tages en snak en-til-en med spilleren, uden at andre spillere kan høre, hvad der tales om. Det kan også sagtens være positiv feedback og ros.

8. Stil spørgsmål

Spørger du spillerne om, hvad de bedste løsninger kunne være? Eller fortæller du dem det blot?

Når der skal ske en indlæring hos børn, er det vigtigt at få dem til at tænke. Det samme gælder til fodboldtræning. Frem for blot altid at give spillerne svarene på, hvordan en situation i en øvelse kan løses, kan man i stedet forsøge at spørge spillerne. For det første kommer svaret til at sidde bedre fast i bevidstheden, hvis de selv finder svaret. For det andet lærer spillerne, at selv skulle finde løsninger på udfordringerne - præcis, som de skal i en fodboldkamp.

Det er dog vigtigt at pointere, at det ikke må blive en gætteleg. Har spillerne ikke et fornuftigt svar på de første 1-2 svar, kan der gives en ledetråd.

11 gode råd til træningen

9. Stop og tal, hvis nødvendigt

Hvor meget taler du under en træning uden en igangværende aktivitet? En dansk fodboldtræner taler i gennemsnit 30% af træningstiden - det er fakta. Gør du også?

Der er ingen regler for, hvornår det er forkert at stoppe for at tale. Heller ikke hvor lang tid, der må tales. **Det er dog vigtigt at huske på, at spillet er den ubetinget bedste læremester!** Langt det meste tale vil ikke kunne slå selve spillet på netop dette parameter.

Vi vil derfor opfordre til, at man laver en overvejelse med sig selv omkring, hvornår og hvor meget man egentlig taler til sin træning. **Tal kun når det er nødvendigt, eller når det vil udvikle spillerne.**

10. Stop - frys

Fryser du en øvelse midt i en situation, når du skal vise et eksempel? Eller opstiller du et kunstigt eksempel under et fastlagt stop i øvelsen?

Ved indlæring hos børn er det måske vigtigste element visualisering. Men indlæringen skal ikke blot visualiseres, de skal også kunne relatere til det.

Vi vil derfor - på lige fod med DBU anbefale, at man fryser en situation i en igangværende øvelse, når den situation, som man gerne vil have et eksempel på, opstår. Det gør, at alle spillerne kan visualisere og ikke mindst relatere til eksemplet. Ingen spillere har glemt situationen, da den er igangværende, men frosset.

11. Stationstræning

Der opfordres til at man benytter stationstræning til årgangens træning.

Vi ved, at niveauerne kan være forskellig, derfor opfordres der til, at man overvejer progression og regression på de enkelte øvelser.

Derudover tror vi på, at det er sundt for spillerne at have forskellige trænere.

I som trænere lære fra jer forskelligt, ligesom børnene indlærer forskelligt og derfor har behov for forskellige metoder.

Kommunikation under træning

Under træningen kan træneren påvirke, hvad spillerne har fokus på ved selv at have fokus på det. Derfor er det vigtigt, at man som træner har tydeliggjort for sig selv og spillerne, hvad det er vigtigt, at børnene lærer til dagens træning. I FC Horsens anbefaler vi, **at man har 1-2 læringsmål i træningen**, som man primært hjælper spillerne med under træningen.

Der er dog ting, der altid kan kommunikeres til spillerne og det er ting som intensitet og tempo, altså at børnene "giver den gas". Disse parametre er grundlæggende for en god fodboldtræning uanset læringsmål i træningen. Derfor kan der altid coaches på dette og laves stops i træningen, hvor man fremhæver det gode eksempel og fortæller, hvad man som træner gerne vil se mere af.

Under træningen er det vigtigt, **at børnene kan mærke, at de fokuspunkter, der er snakket om** inden en øvelse eller en træning, er vigtige for træneren. Derfor anbefales det, at man så coacher på disse fokuspunkter samt forudsætningen for dem.

Det er derfor en god idé **at inddrage spillerne i træningen af fokuspunkterne og stille opklarende spørgsmål**, eksempelvis hvis der er fokus på det at "sprinte i pres" kan det gode spørgsmål til spillerne være "hvorfor er det godt at sprinte i pres?", for at give spillerne en forståelse af fokuspunktet i en fodboldmæssig kontekst. Dette er med til at give spillerne ejerskab over fokuspunktet og forståelsen af hvorfor vi træner det.

Stops under træningen er et godt værktøj til at give spillerne et visuelt eksempel på fokuspunktet, dette kan være med til at optimere spillernes læring under træningen. Det anbefales at der laves stops på forkant, dvs. når situationen er ved at opstå, hvor man kan anvende fokuspunktet for træningen samt stops efter vellykket brug af fokuspunktet.

Efter træning

Efter træning anbefales det, at der **evalueres på fokuspunkterne i træningen**, og hvordan de kan sættes i spil, gerne i en kampkontekst.

Derudover er det en god idé **at opfordre til selvtræning mellem træningerne** med forslag til, hvordan man kan selvtræne de fokuspunkter, der har været i træningen. Dette kan være i grupper, alene eller bare hjemme i haven med en bold.

Man kan også give spillerne "lektier for". Det kan være et trick, de skal øve sig på, og som man kan bruge tid i opvarmningen til den efterfølgende træning på at lave. Dette kan være med til at skabe en rød tråd i læringen mellem træningerne.

Den relative alderseffekt (RAE)

Den relative alderseffekt er et begreb, der dækker over en skævvridning i udvælgelsen af talenter, både i klubregi og i landsholdsregi. Her ses en tydelig overvægt af spillere født i første kvartal af året, mens spillere født i sidste kvartal af året er underrepræsenteret.

Der er lavet mange studier om dette begreb, hvor årsagen til dette forklares, ved at spillere født i første kvartal er størst og mest modne, grundet de er ældst. Derfor er det også disse spillere, der præsterer bedst. Dette bevirker, at det ofte er disse spillere, der bliver udvalgt til førsteholdet og får den bedste træning.

På verdensplan er der i 2021 lavet en undersøgelse af fødselsmåneden på 44.000 spillere i professionel fodbold på globalt plan. Her viste det sig **at 31,2% af spillerne var født i første kvartal, mens blot 19% var født i sidste kvartal**, her ville den naturlige fordeling være 25% i hvert kvartal. Det samme billede gør sig gældende blandt professionelle fodboldspillere i Danmark, hvor der er set på 566 spillere, her er 33,6% født i første kvartal mens blot 15,7% er født i sidste kvartal. **Det er derfor vigtigt, at der bliver taget hensyn til fysisk og kognitiv modenhed i træningen.** Således at sent udviklede spillere også får muligheden for at spille på trods af at være overmatchet på et eller flere punkter.

Det er derfor vigtigt at have tålmodighed med børn født i det sidste kvartal af året, det gælder både fodboldmæssigt og menneskeligt da de i begge henseender er tidligere i deres udvikling end deres holdkammerater der er født i årets første kvartal. Samtidig er det bevist at børn født i det sidste kvartal har tendens til at være mere generte og indadvendte, de har derfor ofte brug for ros og støtte og i mindre grad brug for rettelser og kritik.

Måder at hjælpe børnene i sidste kvartal er, i bestemte øvelser, **at dele årgangen op efter, hvornår på året børnene er født.** Dette vil give gode matchningsgrupper, når det kommer til fysisk og kognitiv modenhed.

Den relative alderseffekt (RAE) træningsgrupper

For at være opmærksom på RAE anbefaler vi, at man afprøver at lave træningsgrupper heraf.

Dette kunne man gøre ved at dele årgangen efter kvartaler.

Man kunne også dele gruppen efter 1. og 2. halvårs.

Kampen

9 gode råd til kampen

1. Spillerne skal lære at vinde & tabe!

"Drenge, vi skal vinde i dag!" Hvor ofte har vi ikke hørt den sætning ved en børnefodboldkamp? Men er sejren altid det vigtigste? Som med alle udfordringer i livet, er det vigtigt **at lære at tackle nederlag**. Dette gælder ikke kun i fodbold, men i alle sportsgrene.

"Der er tidspunkter, hvor der ikke skal coaches. Ofte er det bedre at lade dem lave fejl. Ofte lærer de mere af fejlen end have fået fortalt, hvad de skulle gøre."

Dennis Bergkamp

2. Ingen taktikmøder

Skal børnefodboldhold have taktikmøde inden en kamp?

Ja, det skal de! Men det er en fejl at kalde det taktikmøde. Taktik hører ældre ungdoms- samt seniorfodbold til. Vi kan derfor bedre lide udtrykket **en snak om kampen**.

En snak om kampen tager **maksimalt 5-6 minutter**, hvor der vises en opstilling, og gennemgås **1-2 fokuspunkter**, som skal øves i kampen.

Et barn husker i gennemsnit alligevel kun én ting fra en snak inden kampen.

9 gode råd til kampen

3. Brug opvarmning som træning

Opvarmning handler om én ting - at klargøre kroppen til dét, som den skal til at udføre - at spille fodbold. **Kroppen og hovedet skal være klar - ikke brugt!**

Med de i forvejen begrænsede antal timer på træningsbanen med vores spillere, **anbefaler vi at bruge opvarmningen før kamp til teknisk træning.** Her kan der med fordel eksempelvis øves boldkontrol, 1 mod 1, afslutninger, afleveringer. Vi ønsker, at få gjort en ende på opvarmning med løb uden bold og høje knæløft til vores børnefodboldkampe.

Vi vil anbefale at lave en aktivitet, som lægger sig op ad de fokuspunkter, der skal trænes i kampen.

4. Ros mindre, men effektivt

I enhver udvikling er ros helt essentielt, for det viser barnet, at det er på rette vej. Men kan ros overgøres?

Som med alt andet **mister ros sin effekt, hvis det overgøres.** Vi mener derfor, at ros først skal bruges, når en spiller gør noget nyt og uventet - når der er sket en udvikling med spilleren. Benyt ros når en spiller gør noget ekstraordinært godt, eller når spilleren gør noget, som ikke er normalt for spilleren.

Ved på denne måde at bibeholde effekten af ros skabes der også et udviklingsmiljø, hvor det tydeligt anerkendes overfor spillerne, når der er sket en udvikling.

5. Ros den rigtige løsning

Den hurtige kantspiller forsøger konstant at dribble forbi flere modstandere, når han har bolden. Gang på gang mister han den, og forældrene på sidelinjen ser undrende til. Hvorfor afleverer han ikke bare til en af sine holdkammerater, der står bedre placeret? Men så, i et øjebliks magi, dribler han forbi flere modstandere og scorer. Nu jubler forældrene og hylder ham. Men som træner, skal vi også rose ham?

At rose sender et signal om godkendelse og opmuntring til at fortsætte ad samme vej. Men er det den adfærd, vi ønsker at se mere af? Selvom han scorede, var det så den bedste beslutning? Eller skulle han have valgt at spille bolden til en bedre placeret holdkammerat?

9 gode råd til kampen

6. Don't talk to the man on the ball – he is busy

Du skal prøve det på egen krop! Det er ubetinget den bedste kilde til udvikling, og det gælder også i fodbold. **Lader du spillerne forsøge selv at løse situationerne i kampen, eller dikterer du løsninger fra sidelinjen midt under aktionerne?**

Vores job er at lære spillerne selv at løse situationerne i kampen – ikke at løse situationerne for dem. Hvis vi blot løser situationerne for dem fra sidelinjen, er det en meget begrænset udvikling, der sker, og i den næste lignende situation vil vi igen skulle løse situationen for spilleren.

Børnefodboldspillere skal forsøge selv at finde løsninger, og sker det ikke, kan vi begynde at coache dem - uden at diktere.



7. Tal hvis spilleren udvikles!

Taler du til spillerne under en igangværende situation, eller først når bolden er ude af spil? Det er en vigtig overvejelse, som få trænere har gjort sig.

Vores anbefaling er først at tale til spilleren, når bolden er ude af spil. Under en igangværende aktion i kampen har et barn rigeligt at se til, og er ikke mentalt klar til at modtage en besked fra sidelinjen.

Herudover er det vigtigt at gøre sig en overvejelse om, på hvilket tidspunkt der skal tales til en spiller; første gang en bestemt situation opstår eller først ved en tendens? **Vores anbefaling er tendens.**

9 gode råd til kampen

8. Tal hvis spilleren udvikles!

Hvor ofte taler du til spillerne på banen? Det er meget forskelligt fra træner til træner, og der er ikke et entydigt svar, for det kommer også an på den enkelte spiller.

Vi mener dog, at der findes et delvist svar på spørgsmålet, og som vi tror på, er mere effektiv end alternativerne.

Tommelfingerreglen er: **Bliver spilleren bedre af, at jeg siger det? Hvis ikke, er vores anbefaling at lade være!**

Når man kommer til den konklusion, at beskeden skal siges, er det vigtigt, at man er tydelig og konkret i sin kommunikation. **Sig det med størst effekt og færrest antal ord.**



9. Ingen faste positioner

Den fysisk store og mindre tekniske spiller er forsvarsspiller, den tekniske spiller med overblikket er på midtbanen, den lille og hurtige ryger ud på kanten, mens målscoreren er i angrebet. Det er vel en selvfølge?

Vores anbefaling er, at en spiller ikke knyttes fast til en bestemt position på banen før 11-mandsfodbold. For det første kan man ikke allerede på en 5-mands- og til dels en 8-mandsbane se hvilken position på en 11-mandsbane, spilleren bliver bedst på. For det andet er det vores overbevisning, at en bestemt position på en 11-mandsbane ikke kan trænes ved kun at spille én bestemt position på en 8-mandsbane og da slet ikke på en 5-mandsbane.

Under kampen

Under kampen skal spillerne hjælpes til at udføre de aftalte fokuspunkter. Derfor skal der **coaches på tendenser** frem for en feedback ved de enkelte aktioner. Derudover skal børnene motiveres til at forsøge at finde løsninger i spillet og prøve sig frem. Spillerne skal derfor hjælpes til at øve sig, frem for at de bliver styret i de enkelte situationer. Husk på ikke at coache på spilleren med bolden, han er fuldt optaget og fuldt fokuseret.

Fremadrettet kommunikation er en vigtig del af at være træner under en børnekamp, så man hele tiden har øje for, hvad man gerne vil have, der skal ske, fremfor at kommentere på hvad der lige er sket som man ikke vil have igen. Dette hænger sammen med, at det er vigtigt, der bliver **kommunikeret på ting, man kan ændre**. Man kan ikke ændre en dårlig førsteberøring, der lige er sket, eller at en spiller stod og sov så han ikke nåede i pres. Der kan derimod ændres på, hvordan spilleren næste gang med fordel kan spænde op i fodledet, således at han/hun kan tage en god førsteberøring.

Samtidig er det også umuligt at ændre på vind, vejr, baneforhold samt dommerens præstation, hvorfor det ikke er noget, man skal bruge tid og kræfter på. Som træner er det vigtigt altid at fokusere på det, man kan ændre og bruge sin energi på det, da det vil gavne spillerne mest muligt.

DBU nævner i børnestrategien, at **alle børn har ret til lige meget spilletid**. Dette med udgangspunkt i at alle børn skal have lov til at spille, når de har lyst til at spille. Derfor skal børnenes individuelle behov tilgodeses foran holdets eller trænerens behov.

Under kampen

Under børnefodboldkampe er der mange aktioner fra hver enkelt spiller, nogle af disse lykkedes mens andre ikke ender som ønsket. Det er vigtigt at de gode intentioner anerkendes og roses, selv hvis resultatet af aktionen ikke er som ønsket.

Eksempel:

Man er gået ind til en kamp med 1v1 som fokus, at man skal udfordre sin direkte modspiller når man har muligheden. En spiller bliver ved med at udfordre men taber ofte 1v1 duellen. Vigtigt at spilleren **roses** for at udfordre og at man som træner snakker med spilleren om, hvad man kan gøre for at lykkes i sin aktion.

Det anbefales, at spillerne **hjælpes med at udføre fokuspunkterne** og forudsætningerne herfor, da målet med kampen er, at spillerne bliver dygtigere til det, de skal øve sig i.

Efter kampen

Efter kampen er det vigtigt, at spilleren har haft den bedst mulige oplevelse med kampen. Derfor er det vigtigt, at der bliver fulgt op på de fokuspunkter, der blev snakket om inden kampen, og hvordan det er gået med disse. Det er vigtigt at snakke om de **positive ting i forhold til fokuspunkterne** og rose dem.

Derudover er det godt at **inddrage børnene** og høre deres oplevelse af kampen, dette gerne i en positiv kontekst så børnene går derfra med en god oplevelse og lyst til at spille fodbold.

Der er mulighed for at stille store krav til spillerne når det er gået godt, da spillerne her vil være mere modtagelige for input. Hvis det derimod er gået skidt, anbefales det at man fremhæver det positive i kampen, da spillerne ofte vil have svært ved at se det selv.

Holdtilmelding

Vi forstår, at holdtilmelding kan være svært.
Hvilket niveau spiller vi på? Hvad hvis vi mister nogle spillere?

Mange hold og klubber laver i følge os en stor fejl: at under tilmelde sig. Altså tilmelde sig et niveau under det, som man egentlig kunne spille på.

At andre klubber under tilmelder sig skal ikke være en undskyldning for os til at gøre det.

I FC Horsens er det ikke vigtigt om vi vinder 60% af vores kampe eller ej. Vi er nemlig klar på at **gå på kompromis med resultateter for at fremme udvikling.**

Derfor anbefaler vi, at man tilmelder sig det højeste niveau man kan agere på, hvor man selvfølgelig ikke taber stort i alle kampe, men at tabe tætte kampe er ikke et argument til at tilmelde sig et niveau under.

Performance indlæg

Performance indlæg

Gennem børnenes tid i fodbold vil de opleve mange forskellige ting, både medgang og modgang samt andre udfordringer.

Derfor er det vigtigt at indarbejde gode vaner allerede fra en tidlig alder, da det vil hjælpe dem senere hen både på og udenfor fodboldbanen.

Det er vigtigt, at børnene hjælpes med at tænke positivt og fremadrettet i forbindelse med træning og kamp. Dette kan hjælpe dem med at komme hurtigt videre og fokusere på det næste, de skal i gang med frem for at fokusere på ting, der måske ikke er lykkedes for dem.

Her kan man som træner understøtte børnene ved hele tiden at have en fremadrettet kommunikation på, hvad man skal og gerne vil fremadrettet.

Derudover er det vigtigt at børnene altid går fra fodbold med en positiv oplevelse, det kan være ros såvel som noget man skal øve sig på.

Turde lave fejl

For at dygtiggøre sig til noget, er det vigtigt at presse sine grænser for, hvad man er i stand til. Dette gøres ved at øve sig, **men også ved at lave fejl**. Derfor skal børnene opfordres til at lave disse fejl på fodboldbanen, selv i kampsituationer, da det vil gøre dem dygtigere.

Det er vigtigt at fejl ikke bliver italesat som noget, der skal minimeres, som det tit gør i seniorfodbold, men derimod skal det understreges, hvordan man bruger fejlene konstruktivt og lærer af dem. Dette gør også at børnene kan have en legende tilgang til fodbold, som er en tilgang, der fordrer kreativitet og anvendelse af spidskompetencer.

I FC Horsens anbefaler vi, at der skabes rammer omkring fodbold, **der opfordrer til en legende tilgang til spillet, og hvor man tør prøve noget**, man endnu ikke kan eller prøve noget i et tempo, man endnu ikke er i stand til. Dette vil udvikle dygtige fodboldspillere og mennesker, da det vil fremme evnen til at håndtere fejl og modgang konstruktivt.

Her spiller både trænere og forældre en vigtig rolle i forhold til at understøtte børnene i at turde fejle, turde lege og turde eksperimentere, både til træning og kamp.

Kognitiv udvikling

I forskningen omkring kognitiv udvikling bruges der ofte to begreber, at assimilere og akkommodere.

At kunne assimilere er at kunne bruge allerede kendte kompetencer i nye situationer. I fodbold kan dette oversættes til at kunne bruge en kendt dribbling/finte i en ny situation, det kan være en 1v1 situation i en ny vinkel eller et andet sted på banen. Dette er vigtigt for børnefodboldspillere, da de så kan oversætte tilegnede kompetencer til træning i kampe. Børnene vil derfor forsøge at tilpasse miljøet til sig selv, gennem erfaringer og kendte kompetencer, når noget nyt og ukendt dukker op.

Fodboldspillet er en kompleks størrelse, hvor der hele tiden opstår nye situationer og skal træffes beslutninger og derfor er det at kunne assimilere en vigtig evne i udviklingen af fodboldspillere. Dette er også grunden til, at færdigheder trænes i kendte situationer, således barnet opnår erfaringer med den enkelte færdighed, således spillerne mestrer færdighederne så godt, at de kan bruge færdighederne i nye og ukendte situationer.

Kognitiv udvikling

At kunne akkommodere er evne til at klare en (ofte kendt) udfordring på en ny måde, her er det situationen der er kendt, men beslutningen der er ny. Processen i akkommodation er at barnet tilpasser sig selv til omgivelserne fordi de allerede opnåede erfaringer og kompetencer ikke er tilstrækkelige i den udfordring spilleren står overfor.

I en fodboldkamp kan dette være en kendt 1v1 situation, som spilleren har været i mange gange, men hvor spilleren forsøger en ny løsning (finte) til at komme bedre ud af situationen end tilfældet ville være med de allerede kendte kompetencer. Akkommodation findes også i nye og ukendte situationer.

I denne proces er barnet nysgerrigt, undersøgende og legende i tilgangen til udfordringen. Spillere der er dygtige til at akkommodere, er ofte spillere der kan lave det uventede og overraskende, men denne evne kommer ikke ud af det blå. At være nysgerrig og undersøgende er en evne, der skal understøttes og gives plads til, da det er nye kompetencer der afprøves. Dette kan ofte ende i, at spilleren mislykkes eller fejler, dog er det værdifulde fejl der laves i denne proces.

I fodboldtræningen søges det, at der er en balance i de to kognitive processer at assimilere og at akkommodere. Dette er meget individuelt fra spiller til spiller, hvilke udfordringer de skal have for at udvikle disse processer, derfor er det vigtigt at der stilles individuelle krav til børnene ud fra det niveau de befinder sig på i disse kognitive processer.

Læringsmiljø

Det er vigtigt, der i børnefodbolden **altid er fokus på læringen frem for resultater**, da børnene skal trives og udvikle sig. Børn har forskellige måder at lære på, og barnets individuelle måde at lære på skal understøttes af træneren, så der sikres, at alle børnes læring optimeres.

Dette kan gøres i træningen ved at sikre, at alt i træningen bliver forklaret, vist og gjort, således man rammer børn, der lærer ved at høre, ved at se og ved at gøre. **Det skal også gøres ved at understøtte barnets behov.**

Nogle børn har behov for at se holdkammerater udføre øvelsen eller færdigheden, før de selv er klar til at gøre det. Derfor skal børn, der lærer på den måde have lov til at stille sig bagerst i køen og se holdkammerater udføre det for at sikre optimal læring. Dette er tegn på, at barnet er meget visuelt og lærer ved at se.

Anderledes er det ved børn, der lærer ved at gøre, de skal have lov til at være med i den forklaring, træneren laver og skal have lov til at prøve tingene af, mens de lærer øvelsen eller færdigheden at kende.

Fysisk træning

Forskning viser, at der ingen skade er i at styrketræne når man er 7-12 – der er nærmest kun positive effekter ved styrketræning som ung. Dog er det vigtigt, hvordan styrketræningen finder sted. Dette kommer der råd til i dette kapitel.

U8-U10

Spillerne skal introduceres til fysisk træning/træning af de grov- og finmotoriske færdigheder fra en tidlig alder. Fra U8-U10 kunne den **fysiske træning introduceres gennem lege, hvor de bruger deres kropsvægt til at træne med.**

De grovmotoriske færdigheder trænes i øvelser, hvor de store muskelgrupper er involveret. Disse kunne eks. trænes gennem stafetter, hvor spillerne bevæger sig som krabber, laver 'trillebøren' osv.

De finmotoriske færdigheder kan trænes gennem mere teknisk udfordrende øvelser, hvor koordinationen mellem øje og fod/hånd er vigtig. Dette kan eks. trænes ved jongleringer, driblebaner, agilitybaner mm. Det er ikke nødvendigvis positivt, at børn kun får motorisk træning med en fodbold.

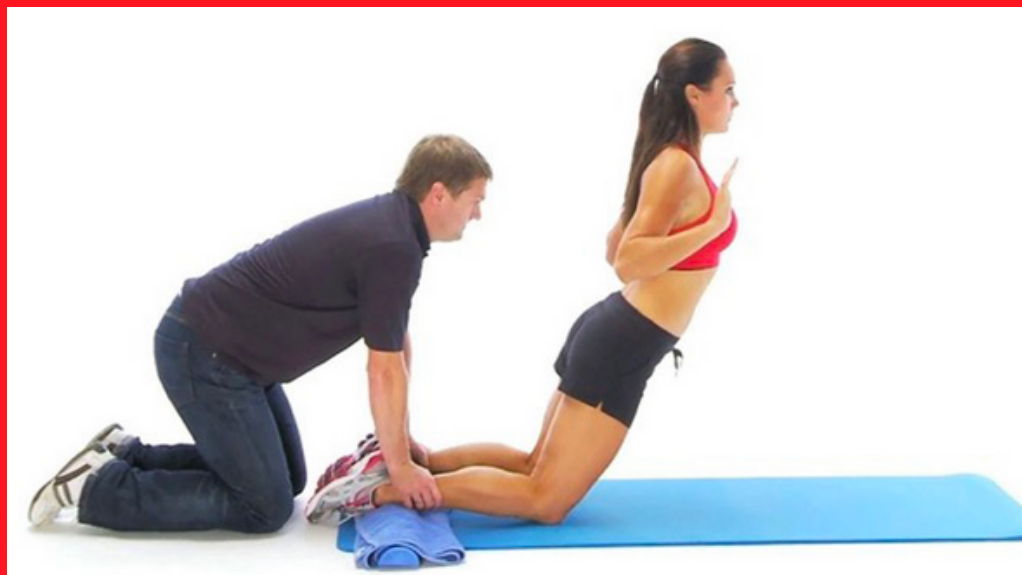
Deres motoriske færdigheder kunne have godt af at opleve/blive udfordret i andre sportsgrene også. Der kunne eks. spilles håndbold el. basketball til opvarmning.

U10-U12

Når spillerne når til alderen 10-12, kan de begynde at træne mere specifikt med enkelte muskelgrupper. Spillerne kan begynde på at lave armbøjninger, mavebøjninger, squats, burpees mm. Spillerne kan også introduceres for træning med elastikker.

Det er vigtigt, at spillerne introduceres til den rigtige, tekniske udførelse af øvelserne, så de har den rette teknik og 'lighed' i kroppen, når de introduceres til vægttræning.

Det kan være en god ide at introducere skadeforebyggende allerede i denne alder. Her er det vigtigt at ramme de mest hyppige skadesområder i fodbold (baglår, lyske osv.), hvor øvelser som Nordic Hamstring og Cph. Addiction er ideele at introducere.



Spillestil

3-mandsfodbold



Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner.

Selvom en 3-mandskamp virker kaotisk for spillerne med 6 spillere på et relativt lille område, mener vi i FC Horsens, **at det er for tidligt at forvente en struktur** (selvom det kunne hjælpe på kaosset). Accepter derfor at der er **kaos**, og at der er spillere over det hele.

I løbet af den periode hvor spillerne spiller 3-mandsfodbold, er det dog naturligt, at man som træner gerne vil se, at dét man træner, giver mening. Her kan man sagtens **bringe træningen ind i kampen** ud fra den forudsætning, at man accepterer, at det er elementer, som primært handler om spilleren selv og ikke en strukturering af holdet.

Man kan med fordel til kampopvarmningen vælge træningsøvelser og lege, som er kendte fra træningen. Husk, at alt i denne aldersgruppe bør være leg med bolden og hinanden. Dette er ligeledes gældende ved kampe, som træninger.

Kampoplæg

Formationer er på dette alderstrin ikke en del vi dyrker.

Spillerne flyder rundt mellem hinanden og har en leg med bolden.

Ved spilstop som frispark, begyndelsesspark, indkast, etc.:

Vi tror på, at spillerne bliver dygtigere desto flere aktioner, de har med bolden.

Derfor anbefales det, **at bolden sættes i gang så hurtigt som muligt ved stilstop.** Dette kan være med spark, kast, dribling.

Der opfordres til at trænerne hjælper børnene med at få sat spillet i gang, men uden at opfordrere til den rigtige beslutning. **Børnene spiller selv.**

Spillestil

5-mandsfodbold



Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner.

Selvom en 5-mandskamp virker kaotisk for spillerne med 10 spillere på et relativt lille område, mener vi i FC Horsens, **at det er for tidligt at forvente en struktur** (selvom det kunne hjælpe på kaosset). Accepter derfor at der er **kaos**, og at der er spillere over det hele.

I løbet af den periode hvor spillerne spiller 5-mandsfodbold, er det dog naturligt, at man som træner gerne vil se, at dét man træner, giver mening. Her kan man sagtens **bringe træningen ind i kampen** ud fra den forudsætning, at man accepterer, at det er elementer, som primært handler om spilleren selv og ikke en strukturering af holdet.

Man kan med fordel til kampopvarmningen vælge træningsøvelser, som er kendte fra træningen og vælge 1-2 fokusområder fra denne øvelse, som kampens fokuspunkter.

Formation

5-mandsfodbold kan gribes an med en række forskellige formationer - altid med en keeper, og typisk vil en af de valgte spilformationer være:

1-2-2 – keeper, to forsvarsspillere og to angrebsspillere

1-1-2-1 – keeper, en forsvarsspiller, to midtbanespillere og en angrebsspiller

Alle positioner udover keeper er i kursiv, da spillerne vil flyde rundt på banen afhængigt af de forudgående situationer i kampen.

Keeper

Vores forslag er, at der i 5-mandsfodbold skiftes keeper, medmindre der er en spiller, som rigtig gerne vil stå i mål hver gang.

Dog kun på den betingelse at andre spillere, som viser interesse i keeper spillet, ikke bliver nægtet at prøve det.

Der opfordres til, at keeperen bruges aktivt i kampene som spilstation på lige fod med markspillere.

Keeper må ligeledes dribble bolden op gennem banen.

Positioner

Vores forslag er ikke at have faste positioner i 5-mandsfodbold.

Lad spillerne rotere mellem alle positioner, så de får en masse erfaringer.

Spilstop

Ved frispark, begyndelsesspark, indkast, hjørnespark, etc.

Vi tror på, at spillerne bliver dygtigere desto flere aktioner, de har med bolden.

Derfor anbefales det, at bolden sættes i gang så hurtigt som muligt ved stilstop. Dette kan være med spark, kast, dribling.

Der opfordres til at trænerne hjælper med at øge tempoet, men ikke guider børnene i den rigtige eller forkerte beslutning. Det lærer børnene selv.

Kampoplæg

Vores anbefaling er, at man ikke bruger tid på at holde et kampoplæg til en 5-mandskamp, og fortæller børnene om, hvad de skal, kan og bør gøre.

Brug i stedet tiden på at hygge sammen med spillerne og **brug opvarmningen, som en ekstra træning.**

Det man gerne vil have, at spillerne træner i kampen, kunne dermed være indholdet af opvarmningen (øvelser, som de har prøvet i forvejen).

Dette gør, at det abstrakte kampoplæg, som børn i denne alder har svært ved, kan kropsliggøres i opvarmningen, og dermed gøres mere konkret. Det øger sandsynligheden for, at spillerne forstår det, og at de opbygger en masse erfaringer.

Spillestil

8-mandsfodbold



Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner.

Spillerne er noget ældre end i 5-mandsfodbold, og derfor mener vi i FC Horsens, **at spillerne er klar til begyndende fokuspunkter for kampen** på enten holdplan eller på individuelt plan.

Banen er stor, og der er kommet endnu flere aktører ind, hvilket gør, at det er komplekst og kaotisk at starte på en 8-mandsbane. Vores erfaring er dog, at spillerne nu i højere grad er klar til, at man arbejder efter nogle faste principper og strukturer i spillet. Spillerne er klar til at forholde sig til både sig selv og spillerne omkring sig. Man kan nu begynde at introducere **konkrete fokusområder fra træningen**.

Derfor kan man som træner-team snakke en række fokuspunkter igennem og fra trænermanualen udvælge et til to områder, man periodevist vil arbejde med til kamp (og lave opvarmningsøvelser på baggrund heraf).

Formation

8-mandsfodbold kan gribes an med en række forskellige formationer - altid med en keeper, og typisk vil en af de valgte spilformationer være:

1-2-3-2 – keeper, to forsvarsspillere, tre midtbanespillere (to brede og en central) og to angrebsspillere.

1-3-3-1 – keeper, tre forsvarsspillere (to brede og en central), tre midtbanespillere (to brede og en central) og en angrebsspiller.

1-2-4-1 – keeper, to forsvarsspillere, fire midtbanespillere (to brede og to centrale) og en angrebsspiller.

1-3-2-2 – keeper, tre forsvarsspillere (to brede og en central), to midtbanespillere og to angrebsspillere.

Hvilken formation skal jeg vælge?

På samme måde som øvelser er sekundært er formation ligeledes - **et redskab**. I FC Horsens har vi udviklingen og dermed læringsmålene i fokus. Herunder er der nogle overvejelser man kan gøre, inden man vælger en given formation.

Skal du altid vælge den samme formation? **Vores anbefaling er, at man ikke altid skal vælge den samme formation**. Man skal vælge den formation, som giver det bedste udgangspunkt for at lære fokuspunkterne for kampen.

Det er en god idé at spille **3-3-1**, når der trænes 1v1 offensivt da der kommer mange 1v1 situationer især på siderne.

Det er en god idé at spille **2-4-1**, når man træner at sprinte i pres fordi der typisk vil være mange spillere tæt på bolden.

Kampoplæg

Kampoplæg

Vores anbefaling er, at et kampoplæg maksimalt varer 5-6 minutter, og består af to elementer:

- Løs snak omkring forventninger til dagens kamp.
- Konkret fokuspunkter, som man fremhæver fra ugens træning.

Eksempler på fokus punkter er følgende slides.

VI har bolden:

- Spil bolden ud og brug målmanden, som ekstra spiller til at skabe overtal.
- Turde at opsøge pres for at spille, dribble, sparke
- Sørg for modsatrettede bevægelser
- Kom igennem/forbi modstanders forsvar med dribling eller aflevering – kan vi komme forbi nogen?
- Se sig omkring/orienter sig når man ikke har bolden/er ved at få bolden.

DE har bolden

- Er vi i pres på boldholder?
- Kan vi erobre bolden, mens den er på vej mellem to modstandere?
- Kommunikere vi med hinanden?

Kampoplæg

Omstillinger (DE/VI):

- Spil bolden fremad.
- Søg efter afslutning hurtigt.
- Kan vi overhale?

Omstillinger (VI/DE)

- Genpres - hvor hurtigt kan vi få bolden igen?
- Reaktion efter mislykket aktion

Bolden ude af spil

- Hjørnespark – spil kort og hurtigt
- Frispark – spil kort og hurtigt
- Indkast - kan vi igangsætte hurtigt?

Årshjul & programmer

Årshjul

U8-U9

		Opbygningsspil	Erobringsspil	Afslutningsspil	Omstillinger	Ferie							
2022							Uger på et år						
							Opbygningsspil	12					
JULI		AUGUST		September		Oktober		November		December		Afslutningsspil	17
		31	Afslutningsspil	36	Opbygningsspil	40	Afslutningsspil	45	Afslutningsspil	49	Afslutningsspil	Erobringsspil	0
27	Ferie	32	Afslutningsspil	37	Omstillinger	41	Opbygningsspil	46	Afslutningsspil	50	Afslutningsspil	Omstillinger	14
28	Ferie	33	Omstillinger	38	Omstillinger	42	Opbygningsspil	47	Opbygningsspil	51	Ferie	Ferie	9
29	Ferie	34	Omstillinger	39	Afslutningsspil	43	Omstillinger	48	Opbygningsspil	52	Ferie		
30	Ferie	35	Opbygningsspil			44	Omstillinger						
2023													
Januar		Februar		Marts		April		Maj		Juni			
1	Ferie	6	Omstillinger	10	Omstillinger	14	Opbygningsspil	18	Afslutningsspil	23	Omstillinger		
2	Ferie	7	Opbygningsspil	11	Afslutningsspil	15	Omstillinger	19	Opbygningsspil	24	Omstillinger		
3	Afslutningsspil	8	Opbygningsspil	12	Afslutningsspil	16	Omstillinger	20	Opbygningsspil	25	Afslutningsspil		
4	Afslutningsspil	9	Omstillinger	13	Opbygningsspil	17	Afslutningsspil	21	Afslutningsspil	26	Ferie		
5	Omstillinger							22	Afslutningsspil				

Årshjul

U10-U12

		Opbygningsspil	Erobringsspil	Afslutningsspil	Omstillinger	Ferie		
2022							Uger på et år	
JULI	AUGUST	September	Oktober	November	December	Opbygningsspil	8	
	31	Opbygningsspil	36	Omstillinger	40	Afslutningsspil	13	
27	Ferie	32	Opbygningsspil	37	Opbygningsspil	41	Omstillinger	14
28	Ferie	33	Afslutningsspil	38	Opbygningsspil	42	Omstillinger	9
29	Ferie	34	Afslutningsspil	39	Afslutningsspil	43	Erobringsspil	
30	Ferie	35	Omstillinger		44	Erobringsspil		
2023								
Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni			
1	Ferie	6	Afslutningsspil	10	Opbygningsspil	14	Omstillinger	
2	Ferie	7	Omstillinger	11	Afslutningsspil	15	Erobringsspil	
3	Opbygningsspil	8	Omstillinger	12	Afslutningsspil	16	Erobringsspil	
4	Opbygningsspil	9	Opbygningsspil	13	Omstillinger	17	Afslutningsspil	
5	Afslutningsspil					22	Erobringsspil	

Træningsprogrammer

I FC Horsens ønsker vi at give de bedste forudsætninger for god børnefodbold – og det kræver planlægning. Vi forstår, at mange trænere er frivillige og derfor mange opgaver udenfor klubben.

I FC Horsens ønsker vi at skabe en rød tråd gennem klubben. Dette tror vi opnås ved at spille fodbold ud fra de samme principper.

Dette muliggør vi kan skabe endnu mere samarbejde på tværs af årgange og dermed sikre udvikling for alle spillere.

Vi anbefaler, at man følger træningsprogrammerne fra INSERO klubsamarbejdet.

Træningsprogrammerne designes hver uge med specifikke fokuspunkter som passer til den enkelte årgang. Yderligere opstilles træningsprogrammerne med beskrivelse af øvelse, fokuspunkt, samt video af udførelse.

Link til træningsprogrammer:

U8: <https://www.facebook.com/groups/1512838609173522>

U9: <https://www.facebook.com/groups/613493700414751>

U10: <https://www.facebook.com/groups/5123333004365489>

U11: <https://www.facebook.com/groups/2922964527999447>

U12: <https://www.facebook.com/groups/2980154005570689>

