



DEN GRØNNE TRÅD

Rammer for børnefodbolden i Helsted Fremad IF

Indhold

Den grønne tråd i Helsted Fremad IF	2
Holdninger til børnefodbolden	2
Kampe og stævner	2
Træning	4
Fokuspunkter til træningen på børneårgangene	4
Træning af U5 og U6	6
Motorisk træning.....	6
Teknisk træning.....	7
Taktisk træning.....	7
Træning U7	8
Motorisk træning.....	8
Teknisk træning.....	9
Taktisk træning.....	9
Træning U8	11
Motorisk træning.....	11
Teknisk træning.....	12
Taktisk træning.....	13
Træning U9	14
Motorisk træning.....	14
Teknisk træning.....	15
Taktisk træning.....	16
Træning U10	17
Motorisk træning.....	17
Teknisk træning.....	18
Taktisk træning.....	19
Træning U11	20
Motorisk træning.....	20
Teknisk træning.....	21
Taktisk træning.....	23
Træning U12	24
Motorisk træning.....	24
Teknisk træning.....	25
Taktisk træning.....	27

Den grønne tråd i Helsted Fremad IF

Helsted Fremad IF har gennem årene lært mange børn at spille fodbold ud fra et udviklende og sundt fodboldmiljø, drevet af frivillige trænere. Dette dokument skal være med til, at der sikres en fælles struktur og fællesskab for et sundt udviklingsmiljø for børnefodbolden - 'Den Grønne Tråd'.

Formålet med dette dokument er derfor at skabe fælles rammer for børn, trænere, holdledere og forældre, når man spiller børnefodbold i Helsted Fremad IF.

Holdninger til børnefodbolden

I Helsted Fremad skal der være fokus på at udvikle spillerne samtidig med, at der skal være en fællesskabsfølelse på årgangene uanset, hvilket niveau man besidder. Dette betyder, at der til kamp og træning gælder nogle retningslinjer, som skal sikre, at alle børn får en god oplevelse ud af at spille fodbold i Helsted Fremad.

Vi skal i Helsted Fremad hele tiden huske, hvorfor børn spiller fodbold. Det gør de for at opleve, at det er sjovt, for at være involveret, for at lege med fodbolden, for fællesskabet og venskabet.

Kampe og stævner

Ude til kampe og stævner har vi fokus på de gode detaljer og positive oplevelser. Trænerens vigtigste resultat er børn, der udvikler sig positivt socialt, fysisk og fodboldteknisk. Det må aldrig blive et fokus i sig selv, at man skal vinde kampen eller stævnet, når man er træner for en børneårgang.

Når vi er ude til kampe og stævner har alle børn ret til **lige meget spilletid**. Dette gælder uanset niveauforskelle. Børn udvikler sig ved at spille fodbold – ikke ved at sidde på bænken. Princippet bliver af DBU kaldt '**Lige Meget Spilletid**', og implementeres ved at indføre indskiftningspauser i fodboldkampe under DBU-regi. 'Lige Meget Spilletid' er en rettesnor og ikke en regel. Det er selvfølgelig altid op til jer trænere at bruge jeres sunde fornuft og tage de hensyn, som der skal tages til den enkelte spiller. Det er jer, der kender børnene. **Princippet må dog aldrig tilsidesættes for at jage et resultat.**

Vær **positiv**, når børnene spiller kampe og **lad dem spille!** Børn skal ikke have 1000 ting at vide ude fra sidelinjen. **Positive tilråb er godt** – både fra trænere, holdledere og forældre, men man skal ikke hele tiden fortælle dem, hvor de skal løbe hen, og hvor de skal spille bolden hen. **Lad børnene tænke selv og giv dem lov til at lave fejl.**

Forældrenes rolle til kampe er at heppe og komme med positive tilråb. Som træner må man gerne huske forældre på dette. Forældrene må også gerne huske hinanden på det. Vi henviser til DBU's 10 forældreråd:

1. Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
2. Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille
3. Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere
4. Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
5. Respekter dommerens beslutninger - se på dommeren som en vejleder
6. Skab god stemning ved kampene – byd fx. udeholdets forældre på kaffe
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke
9. Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
10. Husk på, at det er dit barn som spiller fodbold - ikke dig!

Træning

Vi deler holdningen hos DBU om, at der ingen niveauinddeling sker på årgangene fra U5-U7.

Fra U8 kan der begynde at ske en **fleksibel** niveauinddeling også kendt som 25-50-25. Denne tommelfingerregel betyder, at børnene 25 procent af tiden træner med børn på lavere niveau, 50 procent af tiden træner med børn på samme niveau og 25 procent af tiden træner med børn på højere niveau. Dette har vist sig at være fordrende for et udviklende og stimulerende fodboldmiljø. Der er altså **ikke** tale om en permanent niveauinddeling af børnene.

Den gode træner i Helsted Fremad IF

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i klubben 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. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor er der skitseret nogle gode råd, som virker rigtigt godt:

- Opvarmning er **IKKE**: "løb to gange rundt om banen". Varm i stedet op med forskellige motoriske øvelser med og uden bold, spil/lege og øvelser, hvor spillerne har en bold hver
- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl gerne øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station
- Én bold til hver spiller
- 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. Brug materialet, som DBU sender ud til jer, hvis I er tidspressede
- 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
- Undgå løbetræning/intervalløb. Lav i stedet intervallspil med bold

Fokuspunkter til træningen på børneårgangene

På de følgende sider vil du kunne finde de fokuspunkter, som der vil være relevante at arbejde med på årgangene fra U5 og op til U12. Materialet skulle gerne hjælpe med at skabe et hurtigt overblik over, hvad man skal have fokus på, når man træner de forskellige årgange.

Afsnittene er opdelt i motorisk, teknisk og taktisk træning. I afsnittene er der ikke inkluderet specifikt fysisk træning, da dette ikke er et fokus på disse årgange.

Mentaltræning er heller ikke et decideret fokuspunkt – her handler det for træneren om at skabe et godt miljø, hvor børnene trives, man snakker ordentligt til hinanden, og hvor det er okay at fejle.

Rent fysiologisk er der nogle generelle forhold, som man skal være opmærksom på som børnetræner:

- **Spark:** Det er unaturligt for børn helt op til U9/U10 at lave inderside. Fodledet er ikke udviklet til det. Derfor foregår alt (driblinger, afleveringer, skud) med vrist op til disse årgange.
- **Hovedstød:** Hovedstødstræning kan også være en udfordring for børn helt op til U11 på grund af nakkemuskulaturen hos børn. Vær derfor varsom med at øve hovedstød før U12.
- **Relativ Alderseffekt:** Der kan være kæmpe forskel på børn født i starten og i slutningen af kalenderåret både fysisk og mentalt – specielt på de mindre årgange. Så vær opmærksom på, at niveauforskelle hos to piger eller to drenge ofte skyldes forskelle i den fysiske eller mentale udvikling og ikke at den ene er mere talentfuld end den anden.

Husk legen! Specielt på de mindre årgange handler det mere om at lege med og uden bold, end det handler om decideret træning. Men legen med bolden skal stadig være en del af træningen – også hos de ældre årgange. Lad børnene eksperimentere engang imellem ved f.eks. at smide nogle kegler vilkårligt ud på en bane og give dem en bold hver og ”slippe dem løs” – uden alt for meget trænerindblanding.

Gentagelser: Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser! Vær derfor ikke bange for at gentage bevægelser og færdigheder med og uden bold, da det kun bidrager til børnenes udvikling.

Koncentrationsniveau: Hos både små og større børn vil koncentrationsniveauet være højere i starten end i slutningen af træningen. Tænk på dette, når træningen planlægges. Ved du på forhånd, at der er en øvelse eller leg, som de ikke har prøvet før, så læg den ind i starten af træningen.

Og husk: **Vi starter altid træningen sammen og slutter altid træningen sammen**

De følgende afsnit er ikke nogen facitliste til børnetræningen, men en god rettesnor i forhold til, hvilke fokuspunkter, du som træner bør have på de forskellige årgange. Fokuspunkterne er blandt andet lavet med udgangspunkt i DBU's materiale omhandlende børnetræning op til U12, '*Sådan træner vi*'.

Træning af U5 og U6

Træning af U5 og U6 børn i Helsted Fremad IF handler dybest set om at lege med og uden bolden. De skal have lov til at afprøve, udforske og øve sig i at have en bold mellem fødderne gennem lege, småspil og simple øvelser. Herudover er det også vigtigt, at børnene får udviklet deres bevægeligheds- og koordinationsevner gennem motorisk træning. Dette kan igen være gennem lege uden bold og simple øvelser som f.eks. at hoppe på et ben, sidelæns løb, stigetræning med simple øvelser og lignende.

Spillerne skal ikke tildeles positioner på banen, men skal have lov at være over det hele.

Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser!

Motorisk træning

Motorisk træning er træningen af børnenes koordination. Hos de mindste er det grovmotorikken, som er i fokus, og den motoriske træning kan laves både med og uden bold. Ofte vil bolden komme på som en udvikling af en leg eller øvelse.

Til motorisk træning vil det være oplagt at lave agility- og bevægelsesbaner, lege eller lave stafetter med forskellige bevægelser – med og uden bold.

Bevægelser, som er i fokus hos U5/U6 børn vil være:

- Løb fremad (med og uden bold) med forskellige betingelser, som f.eks. retningsskift
- Løb baglæns
- Sidelænsløb
- Hop på et og to ben
- Balanceøvelser
- Hælsark
- Knæløft
- Løbeskoling (når højre ben bevæger sig fremad, er det venstre arm, som bevæges fremad og omvendt)

Teknisk træning

Teknisk træning for U5/U6 handler om, at børnene skal lære bolden af kende. Det er nødvendigt at gentage øvelser og der øves ALTID både med højre og venstre fod. Gennem øvelser og i særdeleshed **leg** træner vi børnenes teknik.

Vis og forklar hvordan øvelsen/legen udføres og ret derefter til undervejs.

OBS på at børnene ikke er fysisk udviklet til at lave indersideaflevering, før de er 9 eller 10 år. Derfor foregår det meste med vrist.

Færdighed, som er oplagte at træne vil være:

- Drible med vrist (og undervejs stoppe bolden med fodsål, knæ, bagdel)
- Fodsåler på bolden
- Vristspark
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Bolden kommer trillende
 - o Med kort dribling inden spark
- Korte afleveringer med vrist

Spil på små mål er også teknisk træning, da det er her, hvor spillerne får mulighed for at øve deres driblinger, spark og afleveringer. Maks 3v3 og gerne 1v1 og 2v2.

Taktisk træning

Der skal **IKKE** indgå taktisk træning på de små årgange, da fodbold på de små årgange udelukkende handler om basale færdigheder og legen med bolden. Man kan dog med fordel forklare spillerne de basale regler:

- Hvordan banen ser ud
- Hvor man forsvarer og hvor man scorer
- Hvad er baglinje og sidelinje
- Hvordan spillet sættes i gang, når bolden har været ude af spil

Her vil kamp med 1v1, 2v2 og 3v3 være måden at øve det på.

Træning U7

Træning af U7 børn i Helsted Fremad IF handler dybest set om at lege med og uden bolden. De skal have lov til at afprøve, udforske og øve sig i at have en bold mellem fødderne gennem lege, småspil og simple øvelser. Herudover er det også vigtigt, at børnene får udviklet deres bevægeligheds- og koordinationsevner gennem motorisk træning. Dette kan igen være gennem lege uden bold og simple øvelser som f.eks. at hoppe på et ben, sidelæns løb, stigetræning med simple øvelser og lignende.

Spillerne skal ikke tildeles positioner på banen, men skal have lov at være lidt over det hele.

Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser!

Motorisk træning

Motorisk træning er træningen af børnenes koordination. Hos de mindste er det grovmotorikken, som er i fokus, og den motoriske træning kan laves både med og uden bold. Ofte vil bolden komme på som en udvikling af en leg eller øvelse.

Til motorisk træning vil det være oplagt at lave agility- og bevægelsesbaner eller lave stafetter med forskellige bevægelser – med og uden bold.

Bevægelser, som er i fokus hos U7 børn vil være:

- Løb fremad (med og uden bold) med forskellige betingelser, som f.eks. retningsskift
- Løb baglæns
- Sidelænsløb
- Hop på et og to ben
- Balanceøvelser
- Hælspark
- Knæløft
- Løbeskoling (når højre ben bevæger sig fremad, er det venstre arm, som bevæges fremad og omvendt)

Teknisk træning

Teknisk træning for U7 handler om, at børnene skal lære bolden af kende. Det er nødvendigt at gentage øvelserne og der øves ALTID både med højre og venstre fod. Gennem leg og øvelser træner vi børnenes teknik.

Vis hvordan øvelsen laves og ret derefter til undervejs. OBS på at børnene ikke er fysisk udviklet til at lave indersideaflevering, før de er 9 eller 10 år. Derfor foregår det meste med vrist.

Færdighed, som er oplagte at træne vil være:

- Drible med vrist (og undervejs stoppe bolden med fodsål, knæ, bagdel)
- Fodsåler på bolden
- Vristspark
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Bolden kommer trillende
 - o Med kort dribling inden spark
- Korte afleveringer med vrist

Det vil også være på denne årgang, at spillerne kan introduceres for driblinger og finter, som eksempelvis:

- Løbedribling (nyt ift. U6)
- Dribling med temposkift (nyt ift. U6)
- Dribling med vendinger og retningskift (nyt ift. U6)

Spil på små mål er også teknisk træning, da det er her, hvor spillerne får mulighed for at øve deres driblinger, spark og afleveringer. Maks 3v3 og gerne 1v1 og 2v2.

Taktisk træning

Der er ikke nogen decideret taktisk træning, da spillerne ikke er udviklede til at forstå denne del af spillet. Man kan dog med fordel forklare spillerne de basale regler:

- Hvordan banen ser ud
- Hvor man forsvarer og hvor man scorer
- Hvad er baglinje og sidelinje
- Hvordan spillet sættes i gang, når bolden har været ude af spil

Her vil kamp med 1v1, 2v2 og 3v3 være måden at øve det på.

Træning U8

Træning af U8 børn i Helsted Fremad IF handler stadigvæk om at lege med og uden bolden. De skal have lov til at afprøve, udforske og øve sig i at have en bold mellem fødderne gennem lege, småspil og simple øvelser. Herudover er det også vigtigt, at børnene får udviklet deres bevægeligheds- og koordinationsevner gennem motorisk træning. Dette kan igen være gennem lege uden bold og simple øvelser som f.eks. at hoppe på et ben, sidelæns løb, stigetræning med simple øvelser og lignende.

Spillerne skal ikke tildeles positioner på banen, men skal have lov at være lidt over det hele og prøve sig selv af på alle positioner.

Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser!

Motorisk træning

Motorisk træning er træningen af børnenes koordination. Hos U8 vil børnene begynde at kunne mere motorisk end på de lavere årgange. Fokus er dog stadig på basale bevægelser og derudover kan der bygges på med øvelser som 'hurtige fødder', hvor man f.eks. kan benytte en stige. Den motoriske træning kan laves både med og uden bold. Ofte vil bolden komme på som en udvikling af en leg eller øvelse.

Til motorisk træning vil det være oplagt at lave agility- og bevægelsesbaner eller lave stafetter med forskellige bevægelser – med og uden bold.

Bevægelser, som er i fokus hos U8 børn vil være:

- Løb fremad (med og uden bold) med forskellige betingelser, som f.eks. retningsskift
- Løb baglæns
- Sidelænsløb
- Hop på et og to ben
- Balanceøvelser
- Hælsark
- Knæløft
- Løbaskoling (når højre ben bevæger sig fremad, er det venstre arm, som bevæges fremad og omvendt)
- Hurtige fødder (med stige eller keglebane med ultrakort afstand mellem keglerne). En fod i hver firkant, begge fødder i hver firkant, sidelæns løb osv. (nyt ift. U7)

Teknisk træning

Teknisk træning for U8 handler om, at børnene skal arbejde videre med de øvelser, som de allerede er blevet introduceret for på de mindre årgange. Derudover kan man begynde at præsentere nye tekniske færdigheder. Det er nødvendigt at gentage øvelserne og der øves ALTID både med højre og venstre fod. Gennem leg og øvelser træner vi børnenes teknik.

Vis hvordan øvelsen laves og ret derefter til undervejs. OBS på at mange børn ikke er fysisk udviklet til at lave indersideaflevering, før de er 9 eller 10 år. Derfor foregår meget stadig med vrist.

Færdighed, som er oplagte at træne vil være:

- Drible med vrist (og undervejs stoppe bolden med fodsål, knæ, bagdel)
- Fodsåler på bolden
- Vristspark
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Bolden kommer trillende
 - o Med kort dribling inden spark
- Korte afleveringer med vrist
- Funktionelle øvelser (det vil sige øvelser, der tager udgangspunkt i en kampsituation), hvor både vristaflevering og -skud bliver en del af øvelserne (nyt ift. U7)

Derudover kan man introducere børnene for indersidesparket:

- Vis børnene en indersideaflevering (nyt ift. U7)
- Lav øvelser, hvor de kan få lov at afprøve indersidesparket (nyt ift. U7)
 - o Hvor bolden ligger stille og hvor den bevæger sig
 - o Kan både foregå alene samt to og to

Fortsat udvikling af driblinger og finter, som eksempelvis:

- Løbedribling
- Dribling med temposkift
- Dribling med vendinger og retningskift
- Dribling med efterfølgende afslutning (nyt ift. U7)

Spil på små mål er også teknisk træning, da det er her, hvor spillerne får mulighed for at øve deres driblinger, spark og afleveringer. Maks 3v3 og gerne 1v1 og 2v2.

Taktisk træning

Der er stadig ikke nogen decideret taktisk træning. Forklar stadig spillerne de basale regler:

- Hvordan banen ser ud
- Hvor man forsvarer og hvor man scorer
- Hvad er baglinje og sidelinje
- Hvordan spillet sættes i gang, når bolden har været ude af spil

Man kan begynde at introducere dem for:

- hvornår det er smart at dribble (nyt ift. U7)
- hvornår det er smart at aflevere bolden (nyt ift. U7)

Her vil kamp med 1v1, 2v2 og op til 5v5 være måden at øve det på.

Træning U9

Træning af U9 børn i Helsted Fremad IF handler stadigvæk om at lege med og uden bolden. De skal have lov til at afprøve, udforske og øve sig i at have en bold mellem fødderne gennem lege, småspil og simple øvelser. Meget af den formelle træning (det vil sige den del af træningen, hvor man øver færdigheder som spark, afleveringer, driblinger osv.) vil begynde at foregå to og to, så spillerne også lærer at træne på denne måde. Herudover er det også vigtigt, at børnene stadig får udviklet deres bevægeligheds- og koordinationsevner gennem motorisk træning med og uden bold.

Spillerne skal ikke tildeles positioner på banen, men skal have lov at være lidt over det hele og prøve sig selv af på alle positioner.

Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser!

Motorisk træning

Motorisk træning er træningen af børnenes koordination. Hos U9 vil børnene begynde at kunne mere motorisk end på de lavere årgange. Fokus er dog stadig på basale bevægelser, og derudover kan der bygges på med øvelser som 'hurtige fødder', hvor man f.eks. kan benytte en stige. Den motoriske træning kan laves både med og uden bold. Ofte vil bolden komme på som en udvikling af en leg eller øvelse.

Til motorisk træning vil det være oplagt at lave agility- og bevægelsesbaner eller lave stafetter med forskellige bevægelser – med og uden bold.

Bevægelser, som er i fokus hos U9 børn vil være:

- Løb fremad (med og uden bold) med forskellige betingelser, som f.eks. retningsskift
- Løb baglæns
- Sidelænsløb
- Hop på et og to ben
- Balanceøvelser
- Hælsark
- Knæløft
- Løbesskoling (når højre ben bevæger sig fremad, er det venstre arm, som bevæges fremad og omvendt)
- Hurtige fødder (med stige eller keglebane med ultrakort afstand mellem keglene). En fod i hver firkant, begge fødder i hver firkant, sidelæns løb osv.

- Begyndende arbejde med temposkift både med og uden bold (nyt ift. U8)
- Vendinger (nyt ift. U8)

Teknisk træning

Teknisk træning for U9 handler om, at børnene skal arbejde videre med de øvelser, som de allerede er blevet introduceret for på de mindre årgange. Derudover kan man begynde at præsentere nye tekniske færdigheder. Det er nødvendigt at gentage øvelserne og der øves ALTID både med højre og venstre fod. Gennem leg og øvelser træner vi børnenes teknik.

Vis hvordan øvelsen laves og ret derefter til undervejs. OBS på at mange børn ikke er fysisk udviklet til at lave indersideaflevering, før de er 9 eller 10 år. Derfor foregår meget med vrist.

Færdighed, som er oplagte at træne vil være:

- Drible med vrist (og undervejs stoppe bolden med fodsål, knæ, bagdel)
- Fodsåler på bolden
- Lodret Vristspark
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Bolden kommer trillende
 - o Med kort dribling inden spark
- Korte afleveringer med vrist
- Funktionelle øvelser (det vil sige øvelser, der tager udgangspunkt i en kampsituation), hvor både vristaflevering og -skud bliver en del af øvelserne

Derudover kan man fortsat arbejde med indersidesparket:

- Vis børnene en indersideaflevering
- Lav øvelser, hvor de kan få lov at afprøve indersidesparket
 - o Hvor bolden ligger stille og hvor den bevæger sig
 - o Kan både foregå alene samt to og to

Fortsat udvikling af driblinger og finter, som eksempelvis:

- Løbedribling
- Dribling med temposkift
- Dribling med vendinger og retningskift
- Dribling med efterfølgende afslutning

Nye fokuspunkter ift. U8 er vendinger og 1. berøring

- Dribling med vending (forskellige vendinger med både højre og venstre ben)
 - o Fodsålsvending, inder- og ydersidevending
- 1. berøring, hvor der arbejdes med at modtage bolden på forskellige måder of fra forskellige vinkler
 - o Der arbejdes hovedsageligt to og to sammen

Spil på små mål er også teknisk træning, da det er her, hvor spillerne får mulighed for at øve deres driblinger, spark, afleveringer, vendinger og 1. berøringer. Maks 3v3 og gerne 1v1 og 2v2.

Taktisk træning

Der er stadig ingen decideret taktisk træning

Man kan fortsat arbejde med:

- hvornår det er smart at dribble
- hvornår det er smart at aflevere bolden

Yderligere kan man begynde at introducere børnene for:

- hvor man kan spille bolden hen (nyt ift. U8)
- hvor man kan løbe hen uden bold (nyt ift. U8)

Her vil kamp med 2v2 og op til normal kamp være måden at øve det på. Også gerne øve det i situationer med 1v2, 2v3 osv.

Træning U10

Træning af U10 børn i Helsted Fremad IF handler stadigvæk om at lege med bolden. De skal stadig have lov til at afprøve, udforske og øve sig i at have en bold mellem fødderne gennem lege, småspil og øvelser. De begynder dog også at nå en alder, hvor de skal lære at arbejde sammen to og to og også lave øvelser i større grupper. Herudover er det også vigtigt, at børnene stadig får udviklet deres bevægeligheds- og koordinationsevner gennem motorisk træning med og uden bold.

Spillerne skal ikke tildeles positioner på banen, men skal have lov at være lidt over det hele og prøve sig selv af på alle positioner.

Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser!

Motorisk træning

Motorisk træning er træningen af børnenes koordination. Hos U10 vil børnene ofte begynde at kunne mere og derfor er det vigtigt, at man både gentager øvelser, men også udvikler sværhedsgraden, så alle bliver udfordret. Ofte vil bolden komme på som en udvikling af en leg eller øvelse.

Til motorisk træning vil det være oplagt at lave agility- og bevægelsesbaner eller lave stafetter med forskellige bevægelser – med og uden bold.

Bevægelser, som er i fokus hos U10 børn vil være:

- Løb fremad (med og uden bold) med forskellige betingelser, som f.eks. retningsskift
- Løb baglæns
- Sidelænsløb
- Hop på et og to ben
- Balanceøvelser
- Hælsark
- Knæløft
- Løbeskoling (når højre ben bevæger sig fremad, er det venstre arm, som bevæges fremad og omvendt)
- Vendinger (med og uden bold)
- Temposkift (med og uden bold)
- Hurtige fødder (med stige eller keglebane med ultrakort afstand mellem keglene). En fod i hver firkant, begge fødder i hver firkant, sidelæns løb osv.

- Udadfører og indadfører (løft og rotation af benet) (nyt ift. U9)
- Hurtighedstræning med små, hurtige sprint både ligeud og med små retningsskift (med og uden bold) (nyt ift. U9)

Teknisk træning

Teknisk træning for U10 handler om, at børnene skal arbejde videre med de øvelser, som de allerede er blevet introduceret for på de mindre årgange. Derudover kan man begynde at præsentere nye tekniske færdigheder. Det er nødvendigt at gentage øvelserne og der øves ALTID både med højre og venstre fod. Gennem leg og øvelser træner vi børnenes teknik.

Vis hvordan øvelsen laves og ret derefter til undervejs. Vi begynder at arbejde mere og mere med indersideaflevering samt vendinger, tempo og retningsskift.

Færdigheder, som er oplagte at træne:

Fortsat udvikling af vristspark

- Vis vristsparket og arbejde med forskellige differentieringer (gerne to og to)
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Bolden kommer trillende
 - o Med kort dribling inden spark
 - o Korte og lange afleveringer
 - o Skud
- Funktionelle øvelser (det vil sige øvelser, der tager udgangspunkt i en kampsituation), hvor både vristaflevering og -skud bliver en del af øvelserne

Fortsat udvikling af indersidesparket:

- Vis børnene en indersideaflevering
- Lav øvelser, hvor de kan få lov at afprøve indersidesparket (fordelagtigt at arbejde to og to)
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Hvor den kommer langsomt mod spilleren
 - o Drible langsomt og sparke til bolden (nyt ift. U9)
 - o Tag et træk og aflevere bolden (nyt ift. U9)
 - o Korte afleveringer og lange afleveringer (nyt ift. U9)

Fortsat udvikling af driblinger og finter, som eksempelvis:

- Løbedribling
- Dribling med temposkift

- Dribling med vendinger og retnings skift
- Dribling med efterfølgende afslutning
- Driblinger med vrist (og undervejs stoppe bolden med fodsål, knæ, bagdel) (nyt ift. U9)
- Driblinger med yderside og inderside (nyt ift. U9)
- Træk med fodsål (nyt ift. U9)

Fortsat udvikling af vendinger og 1. berøring

- Dribling med vending (forskellige vendinger med både højre og venstre ben)
 - o Fodsålvending, inder- og ydersidevending
 - o Cruyff-vending og andre slags vendinger (nyt ift. U9)
- 1. berøring, hvor der arbejdes med at modtage bolden på forskellige måder og fra forskellige vinkler
 - o Arbejdes enten to og to sammen eller i grupper med flere spillere i funktionelle øvelser (det vil sige øvelser, der tager udgangspunkt i en kampsituation)
- Vending efter modtagelse af bold (nyt ift. U9)

Spil på små mål er også teknisk træning, da det er her, hvor spillerne får mulighed for at øve de tekniske aspekter. Maks 3v3 og gerne 1v1 og 2v2.

Taktisk træning

Der er stadig ingen decideret taktisk træning

Man kan fortsætte med at udvikle spillernes forståelse for:

- hvornår det er smart at dribble
- hvornår det er smart at aflevere bolden
- hvor man kan spille bolden hen
- hvor man kan løbe hen uden bold

Yderligere kan man introducere børnene for:

- Hvem/hvor skal man dække (nyt ift. U9)

Her vil kamp med 2v2 og op til normal kamp være måden at øve det på. Også gerne øve det i situationer med 1v2, 2v3 osv.

Træning U11

Træning af U11 børn i Helsted Fremad IF handler stadigvæk om masser af boldberøringer. De skal stadig have lov til at afprøve, udforske og øve sig i at have en bold mellem fødderne gennem individuelle øvelser, to og to og i både mindre og større grupper. Herudover er det også vigtigt, at børnene stadig får udviklet deres bevægeligheds- og koordinationsevner gennem motorisk træning med og uden bold.

Spillerne skal stadig ikke have faste positioner på banen, men skal have lov at prøve sig selv af på flere positioner.

Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser!

Motorisk træning

Motorisk træning er træningen af børnenes koordination. Hos U11 vil børnene ofte begynde at kunne mere og derfor er det vigtigt, at man både gentager øvelser, men også udvikler sværhedsgraden, så alle bliver udfordret. Ofte vil bolden komme på som en udvikling af en leg eller øvelse.

Til motorisk træning vil det være oplagt at lave agility- og bevægelsesbaner eller lave stafetter med forskellige bevægelser – med og uden bold.

Bevægelser, som er i fokus hos U11 børn vil være:

- Løb fremad (med og uden bold) med forskellige betingelser, som f.eks. retningsskift
- Løb baglæns
- Sidelæns løb
- Hop på et og to ben
- Balanceøvelser
- Hælspark
- Knæløft
- Løbeskoling (når højre ben bevæger sig fremad, er det venstre arm, som bevæges fremad og omvendt)
- Vendinger (med og uden bold)
- Temposkift (med og uden bold)
- Hurtige fødder (med stige eller keglebane med ultrakort afstand mellem keglerne). En fod i hver firkant, begge fødder i hver firkant, sidelæns løb osv.
- Udadførere og indadførere (løft og rotation af benet)

- Hurtighedstræning med små, hurtige sprint både ligeud og med små retningsskift (med og uden bold)
- Simpel springtræning – eksempelvis med brug af stige (nyt ift. U10)

Teknisk træning

Teknisk træning for U11 handler om, at børnene skal arbejde videre med de øvelser, som de allerede er blevet introduceret for på de mindre årgange. Derudover kan man begynde at præsentere nye tekniske færdigheder. Det er nødvendigt at gentage øvelserne og der øves ALTID både med højre og venstre fod. Gennem leg og øvelser træner vi børnenes teknik.

Vis hvordan øvelsen laves og ret derefter til undervejs. Vi fortsætter arbejdet med indersideaflevering samt vendinger, tempo og retningsskift. Derudover kan man begynde at introducere børnene for halvliggende vristspark.

Færdigheder, som er oplagte at træne:

Fortsat udvikling af vristspark

- Vis og forklar vristsparket og arbejd med forskellige differentieringer (gerne to og to)
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Bolden kommer trillende
 - o Med kort dribling inden spark
 - o Korte og lange afleveringer
 - o Skud
- Funktionelle øvelser (det vil sige øvelser, der tager udgangspunkt i en kampsituation), hvor både vristaflevering og -skud bliver en del af øvelserne

Yderligere kan man introducere børnene for halvliggende vristspark

- Introducer sparket ved at vise og forklare børnene et halvliggende vristspark (nyt ift. U10)
 - o Spark til en stilleliggende bold
 - o Spark til en bold, der kommer langsomt
 - o Øv både korte og lange spark

Fortsat udvikling af indersidesparket:

- Vis og forklar børnene en indersidesparket
- Lav øvelser, hvor de kan få lov at afprøve indersidesparket (fordelagtigt at arbejde to og to)

- Hvor bolden ligger stille
- Hvor den kommer langsomt mod spilleren
- Drible langsomt og sparke til bolden
- Tag et træk og aflevere bolden
- Korte afleveringer og lange afleveringer
- Lav gerne funktionelle øvelser (det vil sige øvelser, der tager udgangspunkt i en kampsituation), hvor man bruger indersiden i spilsituationer både til at aflevere og afslutte (nyt ift. U10)

Fortsat udvikling af driblinger og finter, som eksempelvis:

- Løbedribling
- Dribling med temposkift
- Dribling med vendinger og retningsskift
- Dribling med efterfølgende afslutning
- Driblinger med vrist (og undervejs stoppe bolden med fodsål, knæ, bagdel)
- Driblinger med yderside og inderside
- Træk med fodsål
- Kropsfinter (nyt ift. U10)
- Skudfinter (nyt ift. U10)
- Husmandsfinten (nyt ift. U10)

Fortsat udvikling af vendinger og 1. berøring

- Dribling med vending (forskellige vendinger med både højre og venstre ben)
 - Fodsålvending, inder- og ydersidevending
 - Cruyff-vending og andre slags vendinger
- Vending efter modtagelse af bold
- 1. berøring, hvor der arbejdes med at modtage bolden på forskellige måder og fra forskellige vinkler
 - Arbejd med tyngdepunktet og med at bevare overblikket (nyt ift. U10)
 - Arbejdes enten to og to sammen eller i grupper med flere spillere

Spil på små mål er også teknisk træning, da det er her, hvor spillerne får mulighed for at øve de tekniske aspekter. Maks 3v3 og gerne 1v1 og 2v2.

Taktisk træning

Der er stadig ingen decideret taktisk træning

Man kan fortsætte med at udvikle spillernes forståelse for:

- hvornår det er smart at dribble
- hvornår det er smart at aflevere bolden
- hvor man kan spille bolden hen
- hvor man kan løbe hen uden bold
- Hvem/hvor skal man dække

Her vil kamp med 2v2 og op til normal kamp være måden at øve det på. Også gerne øve det i situationer med 1v2, 2v3 osv.

Træning U12

Træning af U12 børn i Helsted Fremad IF handler stadigvæk om masser af boldberøringer. De skal stadig have lov til at afprøve, udforske og øve sig i at have en bold mellem fødderne gennem individuelle øvelser, to og to og i både mindre og større grupper. Herudover er det også vigtigt, at børnene stadig får udviklet deres bevægeligheds- og koordinationsevner gennem motorisk træning med og uden bold.

Spillerne skal stadig ikke have faste positioner på banen, men skal have lov at prøve sig selv af på flere positioner.

Et nøgleord er **gentagelser**. Bevægelser og færdigheder er først automatiseret efter tusindvis af gentagelser! Dygtiggørelse kræver endnu flere gentagelser!

Motorisk træning

Motorisk træning er træningen af børnenes koordination. Hos U12 vil børnene ofte begynde at kunne mere og derfor er det vigtigt, at man både gentager øvelser, men også udvikler sværhedsgraden, så alle bliver udfordret. Ofte vil bolden komme på som en udvikling af en leg eller øvelse.

Til motorisk træning vil det være oplagt at lave agility- og bevægelsesbaner eller lave stafetter med forskellige bevægelser – med og uden bold.

Bevægelser, som er i fokus hos U12 børn vil fortsat være:

- Løb fremad (med og uden bold) med forskellige betingelser, som f.eks. retningsskift
- Løb baglæns
- Sidelænsløb
- Hop på et og to ben
- Balanceøvelser
- Hælsark
- Knæløft
- Løbeskoling (når højre ben bevæger sig fremad, er det venstre arm, som bevæges fremad og omvendt)
- Vendinger (med og uden bold)
- Temposkift (med og uden bold)
- Hurtige fødder (med stige eller keglebane med ultrakort afstand mellem keglerne). En fod i hver firkant, begge fødder i hver firkant, sidelæns løb osv.
- Springtræning med brug af stige, kegler, små hække o. lign.

- Udadfører og indadfører (løft og rotation af benet)
- Hurtighedstræning med små, hurtige sprint både ligeud og med små retningsskift (med og uden bold)

Punkterne ovenfor er de samme som på U11, men sværhedsgraden kan øges, da spillerne på U12 vil være længere henne i udviklingen både fysisk, mentalt og motorisk ift. U11.

Teknisk træning

Teknisk træning for U12 handler om, at børnene skal arbejde videre med de øvelser, som de allerede er blevet introduceret for på de mindre årgange. Derudover kan man begynde at præsentere nye tekniske færdigheder. Det er nødvendigt at gentage øvelserne og der øves ALTID både med højre og venstre fod. Gennem leg og øvelser træner vi børnenes teknik.

Vis hvordan øvelsen laves og ret derefter til undervejs. Vi fortsætter arbejdet med indersidespark, lodret og halvliggende vrist samt vendinger, tempo og retningsskift. Derudover kan man begynde at introducere børnene for hovedstød, så de lærer at lave det rigtigt.

Færdigheder, som er oplagte at træne:

Fortsat udvikling af Vristspark

- Vis og forklar vristsparket og arbejde med forskellige differentieringer (gerne to og to)
 - o Hvor bolden ligger stille
 - o Bolden kommer trillende
 - o Med kort dribling inden spark
 - o Korte og lange afleveringer
 - o Skud
- Funktionelle øvelser (kampsituationer), hvor både vristaflevering og -skud bliver en del af øvelserne

Halvliggende vristspark

- Introducer sparket ved at vise og forklare børnene et halvliggende vristspark
 - o Spark til en stilleliggende bold
 - o Spark til en bold, der kommer langsomt
 - o Øv både korte og lange spark

Fortsat udvikling af indersidesparket:

- Vis og forklar børnene indersidesparket
- Lav øvelser, hvor de kan få lov at afprøve indersidesparket (fordelagtigt at arbejde to og to)
 - Hvor bolden ligger stille
 - Hvor den kommer langsomt mod spilleren
 - Drible langsomt og sparke til bolden
 - Tag et træk og aflevere bolden
 - Korte afleveringer og lange afleveringer
- Lav gerne funktionelle øvelser (kampsituationer), hvor man bruger indersiden i spilsituationer både til at aflevere og afslutte

Fortsat udvikling af driblinger og finter, som eksempelvis:

- Driblinger med vrist (og undervejs stoppe bolden med fodsål, knæ, bagdel)
- Driblinger med yderside og inderside
- Træk med fodsål
- Løbedribling
- Dribling med temposkift
- Dribling med vendinger og retningskift
- Dribling med efterfølgende afslutning
- Kropsfinter
- skudfinter
- Husmandsfinten

Fortsat udvikling af vendinger og 1. berøring

- Dribling med vending (forskellige vendinger med både højre og venstre ben)
 - Fodsålvending, inder- og ydersidevending
 - Cruyff-vending og andre slags vendinger
- Vending efter modtagelse af bold
- 1. berøring, hvor der arbejdes med at modtage bolden på forskellige måder og fra forskellige vinkler
 - Arbejd med tyngdepunktet og med at bevare overblikket
 - Arbejdes enten to og to sammen eller i grupper med flere spillere

Introduktion til hovedstød (nyt ift. U11)

- Forklar og vis et hovedstød
- Øv hovedstød stillestående og med spring

- Når spillerne begynder at blive komfortable med hovedstød, kan det øves i spilsituationer

Spil på små mål er også teknisk træning, da det er her, hvor spillerne får mulighed for at øve de tekniske aspekter. Maks 3v3 og gerne 1v1 og 2v2.

Taktisk træning

Der begynder at komme en smule mere taktisk fokus ift. de yngre årgange.

Man kan fortsætte med at udvikle spillernes forståelse for:

- hvornår det er smart at dribble
- hvornår det er smart at aflevere bolden
- hvor man kan spille bolden hen
- hvor man kan løbe hen uden bold
- Hvordan skal man dække op
- Hvordan kan man bygge spillet op (nyt ift. U11)
- Hvornår afslutter man og hvornår spiller man bolden (nyt ift. U11)

Her vil kamp med 2v2 og op til normal kamp være måden at øve det på. Også gerne øve det i situationer med 1v2, 2v3 osv.