



Træner manual **SUB 88**



Velkommen som træner i SUB 88.

Vi i SUB 88 udvalget ønsker jer en god og fremgangsrig sæson. For at træningen i de respektive klubber kan foregå på en god og tilfredsstillende måde, har vi besluttet, at give jer en håndbog, med nogle oplysninger og træningsprincipper som kan hjælpe jer i den daglige træning.

Denne håndbog indgår som en del i de regler som de tre moderklubber har.

Det vil sige, at man her kan finde svar på de fleste spørgsmål, som man skulle have. Håndbogen er ikke udtømmende og vil løbende blive opdateret, når der viser sig et behov for dette.

Det er til en hver tid, ungdomskonsulenten som har ansvaret for at håndbogen holdes opdateret, derfor skal evt. rettelser og forslag til forbedringer stilles til konsulenten.

Opdateringen/tilføjelser vil når der er behov, blive delt ud til alle trænerne.

Kontaktpersoner:

Hvis I skulle få problemer af den ene eller anden art, er I altid velkommen til at kontakte en af ungdomskonsulenterne eller en fra SUB 88 udvalget, se hvem det er på vores hjemmeside

<http://www.skalsff.dk/sub88>

Vi i SUB 88 udvalget ønsker alle en rigtig god sæson.

Mange fodboldvenlige hilsner

SUB 88

SUB 88

TRÆNER MANUAL



INDEX

Administration og kopiering	7
Aflysning / flytning af kamp	4
Aflysning af træning	4
Alle skal spille:	6
Efter kampen	7
Fairplay	6
Forældremøde	8
Før kampen	6
Førstehjælps tasker	9
Hjemmesider	8
Kampe og turneringer	6
Kampkort	6
Kredskampe	7
Kørsel	7
Lysanlæg	5
Løn	7
Materialer	5
Nye spillere	4
Nøgler	4
Omklædningsrum	4
Opfordre andre til at være træner	9
Pædofili	8
Spillelister	4
Spiller fordelingsnøgle	4
Spilletøj	5
Tilmelding af nye spiller	10
Tilskud	8
Træner	8
Trænermøder	7
Træningsprincipper	11
Træningssteder, tider og busplan	5
Tur og stævnedeltagelse	7
Vandflasker	5
Årsplan	7

<u>Spiller fordelingsnøgle:</u>	<p>Der trænes og spilles kamp i de tre klubber, og antallet af trænings- og kampsteder fordeles efter en fordelingsnøgle, som bliver opdateret to gange om året.</p> <p>Det er antallet af spillere fra de tre klubber, som danner grundlag for fordelingsnøglen.</p>
<u>Spillelister:</u>	<p>Træneren vil før opstarten i forårssæsonen modtage en spilleliste over de spillere som var aktive i den foregående efterårssæson.</p> <p>Da det er spillelisterne, der afgør hvem de tre klubber udsender kontingent opkrævning til, SKAL en ajourført spilleliste afleveres til ungdomskonsulenten medio april og 01 september.</p>
<u>Nye spillere</u>	<p>Kommer der nye spillere til klubben, som har spillet i andre klubber, kræves der et gyldigt spillercertifikat, fra den tidligere klub, inden denne kan spille turneringskamp.</p> <p>Ungdomskonsulenten vil være behjælpelig med at fremskaffe dette.</p> <p>En indmeldelsesblanket udleveres, skal udfyldes og underskrives af en forælder. Blanketten afleveres til den kontaktperson, fra den moderklub som er valgt.</p> <p>Nye spillere i SUB 88 registreres 14 dage efter 1 træningsdag på indmeldelsesblanket, som findes i denne håndbog.</p> <p>Hvis en spiller ønsker sin udmeldelse kontaktes den moderklub som man er medlem af, som undersøger hvorvidt spilleren er i restance eller har karantæne. Klubben sørger for fremsendelse af spillerlicensen til spilleren.</p>
<u>Aflysning af træning</u> <u>Og</u> <u>Aflysning / flytning af kamp.</u>	<p>Hvis en træning bliver aflyst, husk da at kontakte en af udvalget fra den klub hvor træningen skulle finde sted, i Skals skal det dog ske til hallen. HUSK også at informere bussen tlf. 2131 2131</p> <p>Flytning af en kamp skal normal ske i igennem SUB 88 kampfordeler Jan Jakobsen. Tlf. 86694191. Hvis I selv har flyttet kampen, HUSK da at informere kampfordeler, ungdomskonsulent og den klub hvor kampen skal spilles.</p>
<u>Træningssteder, tider og busplan:</u>	<p>Der trænes mandage, tirsdage og torsdage.</p> <p>De hold som træner 1 gang om ugen foregår primær om mandagen.</p> <p>De hold som træner 2 gange, er det tirsdage og torsdage.</p> <p>Da træningen foregår forskellige steder, er der arrangeret buskørsel til og fra træningen.</p> <p>En liste over træningssteder og tider vil sammen med en busplan blive udleveret til spillerne ved træningsopstart forår og efterår, og vil samtidig også være lagt ud på hjemmesiden.</p> <p>Der er IKKE buskørsel til hjemmekampe.</p>
<u>Nøgler:</u>	<p>I Skals får I en nøgle til boldrummet ved henvendelse til Jan Jakobsen (hal inspektør). I Ulbjerg får I en nøgle til klubhuset af en SUB repræsentant. Der skal kvitteres for nøglerne som skal afleveres ved sæson afslutning, med mindre man fortsætter som træner i den nye sæson. I Borup vil der altid være åbent, hvis der ikke er det, skal I henvende jer til en kontaktperson fra Borup.</p>
<u>Omklædningsrum:</u>	<p>Til hjemmekampe og træning skal holdene klæde om i de omklædningsrum, som er</p>

	<p>anført på oversigten.</p> <p>Skals, ved indgangen til hallen.</p> <p>Ulbjerg, ved muren ind til de første omklædningsrum.</p> <p>Borup, ved indgang til omklædning, to steder.</p> <p>De evt. opsatte ordensreglementer skal overholdes, gælder også ved udekampe.</p>
<u>Materialer:</u>	<p>Alle 3 klubber har et boldrum, hvori der er bolde, trænings materialer og overtrækstøj.</p> <p>Skulle der ikke være bolde eller materialer nok bedes i kontakte ungdomskonsulenten, eller evt. en af SUB 88 udvalget.</p> <p>Træneren har ansvaret for bolde og materialer, det vil sige: Tæl hvor mange bolde og hvilke materialer I tager med ud til træning, og få lige så mange med retur. Hvis der er noget der er defekt, så fjern det <u>med det samme</u>.</p> <p>Lad være med at sætte ødelagte ting på plads.</p> <p>Det er trænerens ansvar at holde orden i de respektive boldrum. Sørg for at hænge overtrækstrøjer på plads. Vi opfordrer jer til også at feje gulvet en gang imellem. I det hele taget efterlad tingene som I selv gerne vil modtage dem. Bold rum er <u>kun</u> for træner og ledere.</p> <p>Pumpning af bolde foregår ligeledes i boldrummet, hvor der er placeret en kompressor, i Borup er kompressoren placeret ved omklædningsrum 1 og 2.</p> <p>Mangler der bolde og materialer, er der noget som skal repareres eller fornyes, kontakt da en fra SUB udvalget</p>
<u>Lysanlæg:</u>	<p>Alle tre klubber har et lysanlæg.</p> <p>De tændes på følgende måde:</p> <p>Skals, tændes i det gamle boldrummet oven over døren.</p> <p>Ulbjerg, følg asfaltvejen ud til træningsbanen, og ved indgangen dertil, er der en kasse hvor lyset tændes.</p> <p>Borup, tændes for enden af rækken af træerne ved indgang til træningsbanen.</p>
<u>Spilletøj:</u>	<p>Klubben stiller spilletøj til rådighed for alle hold.</p> <p>Spilletøjet består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Spilletrøje · Bukser · Strømper <p>Tøjet ligger i tasker, der vil blive udleveret til trænerne.</p> <p>Spilletøj vaskes af holdene selv, da klubberne ikke har kapacitet til dette. Inddrag forældrene i en turnus.</p> <p>Hvis tøjet er blevet beskadiget eller bortkommet, gives besked til en fra SUB udvalget.</p> <p>Det er træner/holdleder ansvar at udleveret tøj bliver indsamlet ved sæsonens afslutning og talt op. Og en evt. mangelliste skal udfyldes sammen med en øvrig orientering om tøjets stand og afleveres til en fra SUB udvalget.</p> <p>.</p>
<u>Vandflasker:</u>	<p>SUB 88 gør opmærksom på at fælles drikkedunke kan være en smittekilde for f.eks. ”Kysseysge”. Trænerne skal opfordre spillerne til selv at have en drikkedunk med til træning og kamp.</p> <p>HVIS der bruges fælles drikkedunke så sørg for at de bliver rengjort efter hver gang de har været i brug.</p>
<u>Fairplay:</u>	<p>SUB 88 går ind for at vise fairplay over for de andre hold. For ikke at vinde nogle kampe urimeligt meget, skal man tænke på, hvad man kan gøre for at imødegå det.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ikke at stille op med de gode spillere, hvis man i forvejen ved at det er et svagt

	<p>hold man skal møde.</p> <ul style="list-style-type: none"> - vende om på angreb og forsvar. - evt. spille med en eller 2 mand mindre i forhold til de andre. - andre tiltag som man kan finde på.
<u>Alle skal spille:</u>	Er der udtaget f.eks. 14 mand til en kamp, skal man sørge for at alle får spilletid og hvis muligt, lige lang tid.
<u>Kampe og turneringer:</u>	<p>Alle kampe i JBU regi betales af klubberne. Kampe, turneringer og stævner udenom JBU, som trænerne selv har tilmeldt sig, det være sig indendørs som udendørs, betales af spillerne selv.</p> <p>SUB 88 opfordrer dog trænerne til at tilmelde holdene til div. kampe og stævner, da sådanne arrangementer er med til at styrke det sociale sammenhold.</p>
<u>Kampkort:</u>	<p>Der skal ikke længere udfyldes kampkort i årgangene til og med U-11.</p> <p>Resultater skal fortsat indberettes på telefon 7010 0550</p> <p>Fra U-12 gælder følgende regler:</p> <p>Kampkort skal ikke indsendes til DBU Jyllands kontorer. Dette gælder i udendørs kampe i de centrale og regionale turneringer.</p> <p>Alle hold, der er tilmeldt i de centrale og regionale turneringer, får fremsendt blokke med kampkort. Kampkortet er udarbejdet med gennemslag.</p> <p>For klubberne betyder det følgende:</p> <p>Kampkort skal opbevares i begge klubberne indtil 31.12 det pågældende år og skal på forlangende kunne indsendes til DBU Jylland til brug for behandling af turneringssager m.v.</p> <p>Klubber som ansøger om optagelse i følgende ungdomsrækker (U-19 Dreng M, U-17 Dreng M og U-18 Piger M), skal – på forlangende - indsende kopi af alle relevante kampkort.</p> <p>Hvis en klub ikke på forlangende er i stand til at indsende kampkort idømmes klubben bøde.</p> <p>Kampkortet underskrives af begge klubber. Dommeren skal ikke skrive under på kampkortet.</p> <p>Det skal klubberne gøre før kampen:</p> <p>Hjemmeholdet udfylder rækkenavn, puljenummer, kampnummer, spilledato, hjemmehold, udehold og egen holdopstilling incl. evt. reservespillere. Såfremt der anvendes trøjenumre, skal disse være i overensstemmelse med de påførte numre på kampkortet.</p> <p>Udeholdet sørger for at udeholdets holdopstilling inklusive eventuelle reservespillere påføres. Såfremt der anvendes trøjenumre, skal disse være i overensstemmelse med de påførte numre på kampkortet.</p> <p>Fødselsår for ungdomsspillere påføres. Endvidere påføres fødselsmåned for 4. kvartals spillere.</p> <p>Kampkort (udfyldt af begge hold) opbevares af hjemmeholdet under kampen.</p> <p>Det skal klubberne gøre efter kampen:</p> <p>Hjemmeholdet påfører kampens resultat.</p> <p>Begge hold er ansvarlige for at ikke benyttede spillere slettes fra kampkortet.</p>

	<p>Kampkortet underskrives af begge klubber, og der vil ikke efterfølgende kunne foretages rettelser.</p> <p>Hver klub modtager en kopi af kortet, som opbevares i klubberne og som på forlangende skal kunne indsendes til DBU Jylland. Resultatet skal af hjemmeholdet indtelefoneres umiddelbart og senest en time efter kampens afslutning - se telefonnummer på kampkortet.</p> <p>Kampkortet opbevares i begge klubber.</p> <p>Når du ringer resultater ind, skal du ringe på telefon 7010 0550 og følge vejledningen.</p> <p>Hvis du skulle komme til at taste forkert, kan du indenfor en time efter indtastningen ringe igen og ændre resultatet til det korrekte. Hvis du først opdager det efter en time, skal du kontakte din lokalunion, som vil rette resultatet hurtigst muligt.</p> <p>Generelt bedes du altid kontakte din lokalunion indenfor normal åbningstid, hvis du fx har følgende problemer: du har mistet dit kampkort du har tastet forkert resultat du har tastet forkert kampnummer</p> <p>DBU Jylland: 8939 9999 - info@dbujylland.dk</p>
<u>Før kampen:</u>	<p>Ved kamp er det trænerens ansvar at kontrollere at banerne er spilleklare før hver kamp (kridtning, hjørneflag og kampbold), og sørge for træningsbolde til modstanderen.</p> <p>Senest 10 min. før kampens start afleveres kampkortet til dommeren.</p>
<u>Efter kampen:</u>	<p>Efter kamp skal træneren sørge for at hjørneflag og alle bolde indsamles og sættes på plads.</p> <p>Der kan være forskellige regler i de tre klubber, så spørg klubberne om, hvordan reglerne er.</p> <p>Husk at indtelefonere resultatet inden en time, efter at kampen er slut. på telefon 7010 0550</p>
<u>Kørsel:</u>	<p>Kørsel til udekampene foretages af forældrene, efter en plan som træner/holdleder er ansvarlig for at lave. Det kunne også være en af forældrene som laver den efter aftale med træner/holdleder.</p> <p>Det er VIGTIGT at børnene kan fastspændes i bilerne, så ikke flere børn end der er seler.</p> <p>Hvid der er nogen af forældrene som kører tit, kan de få kørepenge, pt. 1,50 kr. pr. km.</p> <p>En træner som skal køre, p.g.a. forældre afbud kan også få 1,50 kr. pr. km.</p> <p>De pågældende skal da henvende sig til en af de tre klubbers kasserer.</p>
<u>Årsplan</u>	<p>Det er vigtigt at de informationer du har, kommer ud til forældrene hurtigst mulig.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Lav en plan over sæsonen som viser: - Hvornår i skal spille - Hvor i skal spille - Afgangstider - Forventet hjemkomst fra udebane - Hvem der skal køre - Hvem der skal vaske tøj - Evt. sociale arrangementer <p>I er velkommen til at kontakte ungdomskonsulent til udarbejdelse af sådan en plan</p>
<u>Kredskampe:</u>	<p>Træningssteder udpeges af SUB 88 udvalget.</p> <p>Kredskampene udpeges af SUB 88 udvalget, dog tages der hensyn til evt. ønske fra spillerne.</p>
<u>Godtgørelse af udgifter:</u>	<p>Der betales ikke løn til træner, men godtgørelse af de udgifter man måtte have.</p>
<u>Tur og stævnedeltagelse:</u>	<p>SUB 88 udvalget opfordrer træner/holdleder til at arrangere forskellige arrangementer eller deltage i stævner da sådanne tiltag er med til at styrke det sociale sammenhold. Klubhusene kan benyttes. Men HUSK at det er for egen regning.</p>
<u>Trænermøder:</u>	<p>Der vil blive arrangeret 2 – 3 trænermøder i løbet af sæsonen. Den første vil være før træningsopstart i foråret. De andre vil komme løbende i sæsonen, og der opfordres til at deltage i møderne.</p>
<u>Administration og kopiering:</u>	<p>Kopiering: Det er muligt at kopiere følgende steder:</p> <p>Skals: Henvende sig til halinspektøren eller i cafeteriet, hvor man kan få adgang til kopimaskinen. Man skriver dermed hvor mange kopier man har taget og af hvem og til SUB 88.</p> <p>Ulbjerg: Ingen muligheder.</p> <p>Borup: Ingen muligheder.</p> <p>Telefon: Telefonen i de tre klubber kan bruges på følgende måde:</p> <p>Skals: Telefonen oppe i klublokalet kan benyttes, Nøgle til boldrum passer til lokalet.</p> <p>Ulbjerg og Borup: Telefonen i kantinen benyttes.</p> <p>Eventuelt brevpapir, kuverter og porto dækkes af de beløb man får til løbende udgifter.</p>

<u>Pædofili:</u>	Pædofili er noget SUB88 er opmærksom på, og følger DBUs' retningslinier på området, hvilket bevirker at alle trænere og ledere der har med børn at gøre, vil blive kontrolleret ved politiet for at se om vedkommende har en dom for pædofili. SUB 88 vil ligeledes opfordre trænerne om at være opmærksomme og kontakte de respektive klubber hvis de observerer noget mistænkeligt.
<u>Forældremøde</u>	Udvalget ser gerne at der bliver holdt et til to forældremøder i løbet af sæsonen. Sådanne møder kan være med til at give forældrene en god information og dermed inddrage dem til at hjælpe med forskellige ting. Klubhusene kan benyttes.
<u>Tilskud:</u>	SUB 88 har en Forældreforening, som måske yder tilskud til diverse arrangementer for de forskellige hold, ansøgning via ungdomskonsulenten. Til Jyske mesterskaber ydes der tilskud fra de tre moderklubber. Alle medlemmer i SUB 88 har – hvis kontingent er betalt – gratis adgang til de tre moderklubbers kampe.
<u>Hjemmesider:</u>	SUB 88 www.Skalsff.dk/sub88 Skals http://www.skalsff.dk Ulbjerg: http://www.ulbjergif.dk/ Borup: http://www.borupif.dk
<u>Træner</u> <u>VIGTIGT</u>	Som træner har du et stort ansvar omkring din optræden overfor dommere, ledere, modstander, forældre samt egne spillere. Vi prioriterer en ordentlig og fair opførelse, så vi i SUB 88 fremtræder som en klub der opfører sig eksemplarisk godt. Derfor forventer vi følgende af dig som træner: God opførelse overfor dommere Hjælp såvel spillere samt evt. tilskuere og forældre til samme gode opførelse. Forsøg at styre dit temperament, selv ved uretfærdige oplevelser. Hjælp dine spillere evt. gennem udskiftninger til ikke at gå over stregen. Husk at en evt. bortvisning af dig som træner er uacceptabel og en sådan indberetning giver klubben en bøde, og ikke mindst dårlig omtale. Vi forventer at det ikke sker, men sker det er det vores hovedregel at du selv betaler din bøde/straf.
<u>Opfordre andre til at være træner:</u>	Som alle ved, kan det være svært at finde frivillige trænere og andre hjælpere. SUB 88 opfordrer derfor alle til at gøre en indsats, for at få flere med ind i det arbejde som er, for at få en ungdomsafdeling til at fungere. Hvis det skulle lykkes at finde nogen, kontakt da venligst ungdomskonsulenten
<u>Førstehjælpstasker</u>	Alle hold vil få udleveret en Førstehjælpstaske. I tasken vil være de mest nødvendige ting. Hvis der mangles noget eller der skal noget nyt i skal man kontakte, en fra SUB 88 udvalget

--	--



Velkommen til SUB 88

Til alle nye spillere, der starter i SUB 88.

SUB 88 er en sammenslutning af ungdomsafdelingerne i Skals FF, Ulbjerg IF og Borup IF.

Børnene spiller i SUB 88, fra de er 8-9 år og til de bliver seniorer, og det kræver at de er medlem af en af hovedforeningerne.

For at lette klubarbejdet, er det vigtigt, at nedenstående skema bliver udfyldt og afleveret til træner eller kontaktperson inden 10 dage.

Med venlig hilsen samarbejdsudvalget for SUB 88.

NAVN:

Adresse:

Cpr. Nr.: -XXXX

Tlf. Nr.:

Evt. Email:

Navne på forældre:

Forældre underskrift:

Ønsker at være medlem i følgende hovedforening: (Sæt +)

Skals FF:

Ulbjerg IF:

Borup IF:



FODBOLDTRÆNING.

OVERVEJELSER OMKRING FODBOLDTRÆNING.

Træningsprincipper:

Al fodboldtræning har til formål at forbedre spillernes præstationer under kamp. Det betyder, at uanset om man skal træne tekniske, taktiske eller fysiske emner, må man træne disse under samme betingelser, som gældende i kamp - og det benævnes **FUNKTIONEL TRÆNING**.

Det skal dog samtidig understreges, at spillernes niveau skal være således, at de kan fungere og få udbytte af træningen. Man skal derfor tilpasse øvelsen til spillerne, og det kan gøres ved at begrænse modstanden og/eller forenkle øvelsen. Altså ændre ”stressfaktorerne”.

Eks. Kan en spiller ikke heade til en bold, nytter det ikke, at starte en øvelse, hvor spillerne skal heade, samtidigt med at de skal holde øje med såvel mod – som medspillere, og desforuden bliver presset af en modstander.

I det tilfælde kan man evt. fjerne nogle modstandere, lave en regel om at ingen må presse en spiller som modtager bolden i luften. Eller det er muligvis nødvendigt at starte med at instruere spilleren i at heade, og lade ham/hende stå alene og træne teknikken først.

Derefter gøres øvelsen hele tiden sværere, men kun så meget, at spilleren hurtigt føler, at han/hun kan få øvelsen til at lykkes.

Spiltræning:

Meget af træningen bør foregå som spiltræning. Det kan ofte være en god ide at anvende forskellige småspil.

Småspil kan defineres som fodbold under forenklede vilkår, f.eks. mindre bane, færre spillere osv. Under småspil vil man naturligvis samtidigt træne teknik, taktik og fysik – idet spillerne jo benytter sig af spark, tæmninger, driblinger, forsvars – og angrebsprincipper og udfører løbe- og muskelarbejde.

Men for netop at vægte det emne man ønsker at træne, kan man ændre på følgende, og derved opnå netop den effekt man ønsker:

- - Antal spillere.
- - Lige/ulige hold.
- - Banens størrelse (bredde og længde).
- - Målene (antal og størrelse).
- - Scoringsmuligheder.
- - Betingelser (regler under spillet).
- - Antal bolde.

Træning ud fra kampiagttagelse:

Da træningen skal medføre at spillerne skal blive bedre under kamp, er det en forudsætning, at træneren kan iagttage spillerne under kamp, og herefter tilrettelægge træningen ud fra det.

Det er meget væsentligt, at man ikke kun træner i at forbedre de svage sider, men i lige så høj grad træner for at forbedre de stærke sider, der blev iagttaget. Baggrunden herfor er, at de stærke sider jo netop må være spillernes talent, hvorfor disse sider må kunne blive endnu bedre – og lige så væsentligt er det. At det giver selvtillid at udføre noget man er god til.

Dette er det eneste rigtige at træne ud fra kampiagttagelse. Endelig er også kampene, vi anvender, når vi skal vurdere om træningen har båret frugt – er spillerne blevet bedre til det vi trænede i?

Når man skal undersøge det, er det vigtigt at være tålmodig. Ofte viser resultaterne sig først efter flere iagttagelser af samme træningsemne – så hav tålmodighed og vedbliv at træne i emnet.

Alligevel kan man jo godt ændre på øvelserne, når blot emnet forfølges.

Træningsplanlægning:

Den enkelte træningslektion skal omfatte emnerne der er beskrevet i den overordnede træningsplan. For at opnå den tilsigtede effekt er det væsentligt, at træningslektionen omfatter et gennemgående tema, som trænes over flere gange.

Temaet kunne f.eks. være træning af et af angrebsprincipperne – og der skal så i flere på hinanden følgende træningslektioner trænes i dette. Når man mener at dette er trænet tilstrækkeligt, påbegyndes et nyt tema, men indimellem repeteres angrebsprincippet (kort) – for på denne måde at vedligeholde det en gang lærte.

På samme måde vil der i træningsplanlægningen være behov for at træne andre pludselige opståede emner – og disse trænes efter samme fremgangsmåde.

Blot er det vigtigt ikke at træne for mange forskellige emner på en træningslektion og helt afgørende er det, at der i den enkelte øvelse kun fokuseres på et emne. Det duer f.eks. ikke i den samme øvelse at vægte såvel forsvars som angrebsprincipper, idet både forsvar og angreb vil gøre alt for at få deres egen del af øvelsen til at fungere – med det resultat at øvelsen ikke lykkes for den anden part.

Træningseffekten:

Uanset hvilke øvelser og principper man vælger at anvende, er det dog altafgørende at man som træner formår, at gøre træningen så realistisk, enkel og varieret som muligt – for kun på den måde kan spillerne motiveres.

- - og netop motivationen er nøgleordet, for kun hvis spillerne har lyst, fås en høj intensitet
- og dermed stor effekt af træningen.

**DET ER SVÆRT AT VÆRE EN GOD FODBOLDTRÆNER –
MEN SPÆNDENDE OG SJOVT AT FORSØGE AT BLIVE DET.
!!**

MINIPUT

8 – 10 ÅR

GENERELT:

- - Træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens opfattelse/forståelse og motoriske udvikling, hvor det indøvede fra Mikroput afdelingen videreudvikles.

MÅL:

- - At bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi.
- - At påbegynde en egentlig fodbold uddannelse.
- - At tilvænne spillerne til træning, kampe, forberedelse og opvarmning osv.
- - At spillerne prøver at spille mange forskellige pladser.
- - At lære spillerne korrekt opførsel overfor med - og modspillere, ledere, dommere osv.
- - At gøre forældrene interesseret i klubben og spillet med den hensigt at få dem til at støtte og forstå arbejdet i klubben og endvidere få dem til at tage aktivt del i klubliv og diverse arrangementer.

SPILLERFORUDSÆTNINGER:

Spillerne

- - Har behov for fysisk udfoldelse og leg.
- - Kan ikke udføre finere tekniske detaljer pga. den motoriske udvikling.
- - Har svært ved at overføre teoretiske forklaringer i praksis og omvendt.
- - Har et begrænset overblik. (kan dårligt overskue mere end en ting ad gangen).
- - Har svært ved at koncentrere sig i længere tidsrum.
- - Har behov for variation.
- - Har behov for ros og opmuntring (gælder alle spillere uanset hvor gode de er).

TRÆNINGSSINDHOLD:

- - **TEKNIK.**
- - **TAKTIK.**
- - **FYSISK.**
- - **PSYKISK.**
- - **ØVELSESVALG.**
- - **ANDET.**

TEKNIK:

- - Lære at behandle en bold med begge ben. (Sparkeformer).
- - Sparkeformer: inderside, yderside, halvtliggende vrist.
- - Lære at behandle en bold med hovedet. (Headning).
- - Tæmning: inderside, yderside, lår eller anden kropsdel.
- - Lære at tæmme – dribble.

- - Lære at modtage en bold:
- - - A: uden pres.
- - - B: under pres.
- - - C: i form at retningsbestemt tæmning.
- - Lære at aflevere en bold:
- - - A: ved skud på mål. (forsøg at score).
- - - B: ved at skille sig hensigtsmæssig af med bolden. (fart, retning og præcision).
- - Tackling, inderside.
- - Lære at erobre bolde. (Tackling).
- - Lære at dribble – finter.
- - Lære at dribble – vende.
- - Dribling – under kontrol, dække bold, ”se op”, retningsændring og finter.
- - Løbeteknik – tilpasning af skridtlængde.
- - Målmand – gribeteknik, udkast, udspark.
- - Lære at placere sig på banen i forhold til:
- - - A: medspillere (nærme sig, fjerne sig, løbe i hul).
- - - B: modspillere (Opdækning, markering).

TAKTIK:

- - Lære begyndende kendskab til forsvar, midtbane og angreb.
- - Spil uden bold.
- - Orientering på banen – hvor er vi / de og bolden.
- - Bevægelse efter at have afleveret, nærme sig, fjerne sig for at skabe afleveringsmuligheder.
- - Opdækning – placering i forhold til bold, modstander og eget mål.
- - Dødboldssituationer – enkle anvisninger ved indkast, hjørnespark og frispark.
- - Målmand – placering i mål og igangsætning af spillet.

FYSISK:

- - Opvarmning – med bold før træning og kamp.
- - Bevægelighedstræning – strækøvelser under/efter træning og før/efter kamp.
- - Smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordinationstræning med og uden bold.

ØVELSESVALG:

- - Smågrupper – 3:3, 5:5 og 7:7.
- - Småspil – vægt på afslutninger og redninger.
- - Boldlege og konkurrencer.
- - Vægt angreb, scoring, leg og fantasi.

ANDET:

- - Regler – igangsætning og målmandens rettigheder.
- - Opførsel – med/modspillere, ledere og dommere.
- - Sendt afbud til træning og kampe.
- - Være præcis.
- - Hjælpe med materiel.
- - Prøve at spille mange forskellige pladser.
- - Prioritere boldspillere frem for fysisk stærke.

LILLEPUT

10 – 12 ÅR

GENERELT:

Børn i 10-12 års alderen kan lære alt med en bold. Derfor har træneren i denne aldersgruppe et stort ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne.

MÅL:

- - At bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi.
- - At spillerne opnår kendskab til de almindelige fodboldregler.
- - At lære spillerne korrekt opførsel overfor med/modspillere, ledere, dommere osv.
- - At spillerne opnår kendskab til forskellige opstillinger på en 11-mandsbane og de dertil hørende spilleropgaver.
- - At spillerne opnår et grundkendskab til forsvars – angrebsprincipper.
- - At tilvænne spillerne til træning, kampe, forberedelse og opvarmning osv.
- - At gøre forældrene interesseret i klubben og spillet med den hensigt at få dem til at støtte og forstå arbejdet i klubben og få dem til at tage aktiv del i klubliv og diverse arrangementer.

SPILLERFORUDSÆTNINGER:

Spillerne

- - kan være i pubertetsalderen.
- - Kan være vidt forskellige i fysisk henseende.
- - Er midt i den finmotoriske udvikling, hvor effektive bevægelsesmønstre fremmes. (koordination, teknik).
- - Har grundlæggende tekniske færdigheder.
- - Har en elementær taktisk forståelse.
- - Har et grundlæggende regelkendskab.
- - Har behov for variation.
- - Har behov for mange gentagelser.
- - Har et stort behov for ros og opmuntring.

TRÆNINGSINDHOLD:

- - **TEKNIK.**
- - **TAKTIK.**
- - **FYSISK.**
- - **PSYKISK.**
- - **ØVELSESVALG.**
- - **ANDET.**

TEKNIK:

- - Videreudvikling af grundteknik.
- - Stor vægt på fart, retning, præcision og hovedvægt på afleveringer i fart samt retningsbestemte tæmninger i fart.
- - Sparkeformer: alle, vægt på hårdhed i indersidespark.
- - Headning: Springkraft, brug panden, åbne øjne.
- - Dribling – temposkift, udfordre modstander, dække bold, finter.
- - Tackling – finte tackling, komme ind på boldholder, prikke bolden fra modstanderen.
- - Begyndende specialtræning af målmænd. Gribeteknik, faldeteknik, springteknik.

TAKTIK:

- - indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.
- - Opstilling på 11-mands bane og spilleropgaver.
- - Begyndende orientering om systemer og taktik. (Oplæg til kamp).
- - Bredde / Dybde i spillet.
- - Udbygge forsvars, midtbane og angrebsprincipper (Opdækning, opbakning, bandespil, overlap, kryds løb og boldovertagelse).
- - Angrebsprincip. Skabe område, pladsskifte, bandespil, dribling.
- - Forsvarsprincip. Opdækningsformer og opbakning.
- - Dødboldsituationer – hurtige reaktioner, spillerforslag. (Målspark, frispark, straffespark, hjørnespark og indkast).
- - Målmand – placering i mål og felt, koncentration, slappe af, holde sig varm.

FYSISK:

- - Løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning.
- - Perceptionstræning, opfattelse, reaktion.
- - Opvarmning – med bold.
- - Bevægelighedstræning – strækøvelser.

PSYKISK:

- - Koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder m.h.t. tøj, støvler, materiel o.lign.
- - Sørge for at pleje kammeratskabet.
- - Sørge for at spillerne opdrages til at føre en god tone overfor dommere, ledere, med og modspillere.

ØVELSESVALG:

- - Større gruppe. 5:5, 7:7, 11:11.
- - Småspil.
- - Spilstræning til træning af angrebs- og forsvarsprincipper.
- - Vægt angreb, scoring, leg og fantasi.

ANDET:

- - Regler – udbygges bl.a. off-side.
- - 13 mand på holdet.
- - Spille for holdet.
- - Evaluering af kampe.
- - Spillermøder.
- - Anførerjob.
- - Prøve forskellige plads

DRENGE / PIGER

12 – 14 ÅR

GENERELT:

Aldersklassen 12-14 år er fodboldens ”guldalder”, hvorfor træneren i denne aldersgruppe har et stort ansvar med hensyn til uddannelsen af spillere.

Gennem den rigtige træning skal detaljerne læres korrekt og gentages, så alt kommer til ”at sidde på rygmarven”.

MÅL:

- - At bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi.
- - At videreudvikle spillernes teknik og taktik.
- - At spiller udvider kendskabet til forsvars- og angrebs principperne.
- - At udvide kendskabet til systemer.
- - At påbegynde en egentlig evaluering af kampene.
- - At spillerne får forståelse af betydningen af spillermøder og spillerindflydelse.
- - At der opnås forståelse og respekt for anførerjobbet.
- - At der orienteres om virkningen af spiritus og tobak.
- - At der gøres en særlig indsats for bredden, for at undgå frafald i junioralderen.

SPILLERFORUDSÆTNINGER:

Spillerne

- - er i pubertetsalderen.
- - Kan være på vidt forskellige udviklingstrin, såvel fysisk som psykisk.
- - Kan ofte have konflikter med voksne og andre ”autoriteter”.
- - Har begyndende interesse for spiritus og tobak.
- - Har udviklet et overblik som bevirker, at de kan begå sig i mere sammensatte øvelser og spil.
- - Kan forstå teoretiske forklaringer og overføre disse til praksis.
- - Er rimeligt teknisk funderet.
- - Har et grundlæggende taktisk kendskab.

TRÆNINGSINDHOLD:

- - **TEKNIK.**
- - **TAKTIK.**
- - **FYSISK.**
- - **PSYKISK.**
- - **ØVELSESVALG.**
- - **ANDET.**

TEKNIK:

- - Repetition og kvalitetsforbedring af grundteknikken og detaljer i kamplignende situationer og under pres.
- - Alle sparkeformer.
- - Halv og helflugtninger.
- - Tæmninger. Retningsbestemt, under pres, tempo.
- - Hovedstød. Dirigere bolden, også i luften og under pres.
- - Driblinger. Vendinger, tempo, finter.
- - Finter.
- - Tacklinger. Kropstackling, også i luften.
- - Afleveringer.
- - Skille sig af med bolden.
- - Skud på mål.
- - Specialtræning af målmænd. Gribe, fiste, bokse, spring og faldteknik.
- - Specialtræning af dødboldssituationer. (frispark, hjørnespark, straffespark).

TAKTIK:

- - Spilleropgaver og systemernes forskellighed. (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 og 3-4-3).
- - Angrebsprincip. Skabe frit område, bandespil, krydsløb, modløb, boldovertagelse, overlap mm.
- - Forsvarsprincip. Opbakning, zoneopdækning, pres på boldholder.
- - Bredde/dybde.
- - Vende spillet.
- - Indlæg.
- - Dødboldssituationer. Fantasi og spillerforslag.
- - Målmand: dirigere forsvar, indgreb i feltet.
- - Brug af offside.

FYSISK:

- - hurtighed med og uden bold.
- - Perceptionstræning, opfattelse, reaktion.
- - Løbeteknik.
- - Smidighed.
- - Bevægelighed.
- - Balance.
- - Koordination og styrketræning (Som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt).
- - Strækøvelser.

PSYKISK:

- - Koncentration.
- - Vilje.
- - Mod.
- - Ansvar.
- - Motivation.
- - Pers. Psyke. (puberteten er en svær tid, som de unge skal hjælpes igennem).

ØVELSESVALG:

- - Store grupper. 7:7, 11:11.
- - Spilstræning til træning af angrebs og forsvarsprincipper.
- - Småspil.
- - Øvelser der træner afslutninger og målmand i kampsituationer.

- - Anvendelse af taktikbræt.
- - Vægt på angreb, scoring, fantasi og konkurrence.

ANDET:

- - Håndhæv disciplin.
- - Definere anførerhervets forpligtigelser.
- - Regler – fuldstændig indlæring.
- - Kampforberedelse.
- - Træningsforståelse.
- - Udskiftning.
- - På/af holdet.
- - Evaluering af kampe og træning.
- - Tobak, spiritus og piger.

JUNIOR 14 – 16 ÅR. DAME JUNIOR 14 – 17 ÅR.

GENERELT:

Når spillerne når junioralderen skal alle tekniske-, taktiske og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede.

MÅL:

- - At bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi.
- - At videreudvikle spillernes teknik og taktik.
- - At påbegynde en egentlig fysisk træning.
- - At spillerne opnår kendskab til specielle taktiske emner.
- - At anvende taktisk forbehandling af kampe.
- - At påbegynde egentlig psykisk træning.
- - At give spillerne kendskab til træningssammenhænge.
- - At eliteudvælgelse kan begynde.
- - Udbygge kendskabet til angrebs- og forsvarsprincipper, især forståelsen at udnytte frit område og gøre sig spilbar.
- - Større belastning og pres.
- - Udvikling af specialiteter.

SPILLERFORUDSÆTNINGER:

Spillerne

- - Er i den sidste del af pubertetsalderen.
- - Kan ofte have konflikter med voksne og andre ”autoriteter”.
- - Har interesse for tobak, spiritus og det modsatte køn.
- - Kan få andre fritidsinteresser.
- - Er teknisk velfunderede.
- - Har et godt kendskab til almene taktiske emner.

TRÆNINGSSINDHOLD:

- - **TEKNIK.**
- - **TAKTIK.**
- - **FYSISK.**
- - **PSYKISK.**
- - **ØVELSESVALG.**
- - **ANDET.**

TEKNIK:

- - Alle tekniske færdigheder skal forbedres og videreudføres under pres og i højt tempo.
- - Specialtræning af den enkelte i stærke og svage sider.
- - Målmand – specialtræning i alle tekniske færdigheder.
- - Afleveringsteknik. Præcist, hurtigt, kort/langt.
- - Sparketeknik. (afslutninger).
- - Nærkampsteknik. (på jorden og i luften).

TAKTIK:

- - Videreudvikling af almen taktiske principper. (angrebs- og forsvarsprincipper).
- - Overblik, perception og kommunikation.
- - Udbygge kendskabet til systemer.
- - Samarbejde mellem de tre zoner.
- - Spillerskifte mellem zonerne.
- - Zoneopdækning, områdedækning.
- - Specielle taktiske emner – særlige spilleropgaver, evt. tilpasse taktikken efter modstanderen, samt ydre forhold.
- - Sideforskydning.
- - Pres. (individuel – hold).
- - Målmand – dirigere forsvar, indgreb i felt, 1:1 situationer, igangsætning (variationer).
- - Psykisk træning.

FYSISK:

- - Forebyggende træning indeholdende smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling og styrketræning med egen kropsvægt – for hele kroppen og med henblik på hurtighed.
- - Hurtighedstræning.
- - Påbegyndende distance og intervaltræning. (evt. sprinttræning).

PSYKISK:

- - Koncentration.
- - Vilje.
- - Mod.
- - Ansvar (selvkritik).
- - Levevis.
- - Indre motivation. (Træning – kampe).
- - Psyke disciplin. (selvkontrol).
- - Tålmodighed.

ØVELSESVALG:

- - Store grupper. 7:7, 11:11.
- - Spiltræning til træning af angrebs- og forsvarsprincipper.

- - Småspil.
- - Øvelser der træner afslutninger og målmand i kampsituationer.
- - Vægt på angreb, scoring, fantasi og konkurrence.

ANDET:

- - Faste spillermøder.
- - Fuldstændig kendskab til fodboldreglerne.
- - Træningsforståelse.
- - Spillerindflydelse.
- - Spilleransvar.
- - Kampforberedelse, kampoplæg.
- - Indstilling og ambitioner.
- - Tobak, spiritus piger/drenge.
- - Psykisk træning.