

Børnefodbold - træningsmanual

Formål:

Formålet med træningen er at sikre, **at alle børnene har haft en sjov og lærerig træning, hvor de føler, at de har været aktive og er blevet set.** I VSB's børnetræning vil vi gerne have det enkelte barn/spiller i fokus. Vi vil træne individuelle færdigheder, og samtidig skabe fællesskabsfølelsen hos spillerne, så vi uddanner de bedste holdspillere. Alt det, som vi laver i træningen skal pege op mod formålet. Dette sikrer, at spillerne har fået noget ud af træningen (**udvikling**), og kommer igen næste gang (**fastholdelse**).

Organisering:

Vi har kun 1 hold i børnefodbolden, og det er årgangen. Vi anbefaler derfor at organisere træningen ved hjælp af stationstræning, så vi kan rumme hele årgangen og lever op til formålet. Vi kan variere i forskellige former for stationstræning:

1. Trænere/ungtrænere/forældre ved fast station - spillerne går rundt.
2. Trænere/ungtrænere/forældre går med bestemt gruppe rundt.

Efter opvarmning inddeles spillerne i grupper af maks 8 spillere. Der skal varieres i, hvordan vi opdeler, så spillerne ikke oplever for stor selektering. Match på forskellige parametre (niveau, træningsparathed, fysik, tilfældigt). Størstedelen af øvelserne i børnefodbolden er individuelle, så derfor er der intet stort behov for niveaudeling. Ved niveaudeling blandes A-B og B-C, men ikke A-C. Alternativt kan man dele efter niveau i selve øvelsen, så grupperne stadig kan indeholde A-B-C spillere.

Ungtrænerne får tildelt en gruppe eller station hver. Hvis der er behov for ekstra trænerhjælp, så inddrag forældre. De vil helt sikkert gerne hjælpe. Vi skal bruge de ressourcer, som vi har til rådighed. Trænerne har overblikket, og hjælper ved de enkelte stationer. Trænerne er ansvarlige for træningsplanlægning for hele årgangen og instruktion af trænerne på de forskellige stationer. Vi kan alle lave det samme med forskellige progressioner og regressioner. Ungtrænerne er ansvarlige for stationen eller gruppen. Det vil altså sige på gennemførelsen af stationen og coachingen.

Strukturen kan varieres, men vi foreslår lignende model:

Opvarmning/leg 10 min
Stationstræning 35 min
Spil til mål (kampform) 15 min
Fælles oprydning

Vi anbefaler et tema/fokus til hver station, som skal planlægges efter. Vi foreslår 10 minutter ved hver station, så de kommer gennem 3 stationer i alt - 5 min samlet til at skifte station+vandpauser. I kan længere nede i manualen finde eksempler/anbefalinger på øvelser, som passer til temaet. Følgende temaer/fokus kan benyttes - find gerne på flere selv:

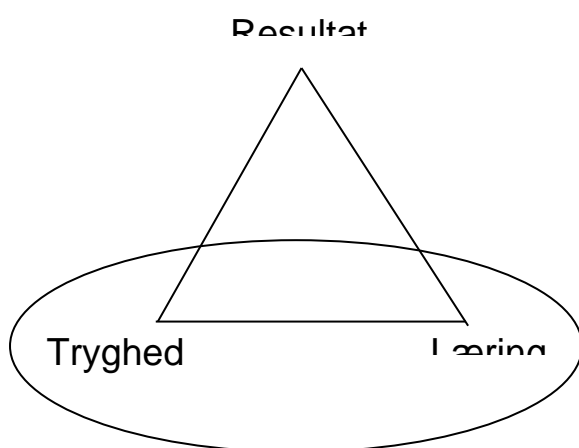
1. Leg med kroppen/agility
2. Teknik/driblinger
3. Afslutninger
4. Småspil

Børnene har brug for en vis grad af genkendelighed i træningen - derfor anbefales, at man laver to træningspas med samme øvelser eller samme fokus i træk. Gerne find jeres/børnenes favoritøvelser og få dem integreret i træningen.

VSB-miljø

I VSBs miljø lægger vi vægt på, at spillerne taler ordentligt til hinanden og til træneren. Vi tillader kun konstruktiv kritik af hinanden, både på og uden for banen. Vi må godt gå til hinanden, men vigtigt at træneren hele tiden tager temperaturen på stemningen. Først og fremmest spilles for at udvikle og kun sekundært for at vinde. Gennem leg og træning ønsker vi at give børnene de bedste muligheder for at lære at spille fodbold. Dette tror vi, at vi kan gøre ved at arbejde med spillernes parathed og selvtillid. Ros og motivér spillerne - vi bliver alle både dygtigere og gladere, når vi får ros.

I udviklingstrekanten bestræber vi os i børnefodbolden på at ligge i bunden af trekanten.



Pointer og råd til de forskellige temaer:

Opvarmning:

Opvarmningen skal foregå fælles, da resten af træningen vil blive inddelt i grupper. Den kan foregå både med og uden bold. Samtidig er det vigtigste fokus i opvarmningen, at det er sjovt og at kroppen bliver varm, så man er klar til at træne.

Leg med kroppen/agility:

Vi forsøger at træne kroppens fundament til at blive en dygtig boldspiller ved at arbejde med børnenes motorik. Vær kreativ, så vi forsøger at få flest muligt gode bevægelser ind. Dette kan ligeledes bruges som opvarmning. De motoriske færdigheder er et af de mest afgørende værktøjer til senere hen at kunne mestre fodboldfærdighederne.

Teknik/driblinger:

Det er vigtigt, at vi lærer at håndtere bolden med begge ben, med forskellige berøringsflader* og kunne dribble begge veje. Instruer gerne i, at holde bolden tæt på kroppen, at kunne skifte i tempo og kreativiteten hos spillerne. Dette kan både trænes i øvelser uden modstander, men særligt også ved en masse 1v1 situationer.

*Vrist, inderside, yderside eller fodsål

Afslutninger:

Det er vigtigt, at vi lærer at afslutte på forskellige måder, da afslutningssituationerne ofte er meget forskellige i kamp. Dermed skal vi lærer spillerne at afslutte med begge ben, med indersiden og med vristen. Instruer gerne i, at foden på støttebenet peger den vej man gerne vil have bolden. Lav flere baner, så vi sikrer flest mulige gentagelser. Husk, der ikke er en rigtig og forkert måde at afslutte på.

Småspil:

Vi forsøger gennem småspil, at arbejde med de individuelle færdigheder under pres og samtidig forståelsen for medspiller-rollen. Antallet skal minimeres til 2v2 eller 3v3, så der er mest mulig aktivitet med bolden. Træner eller forældre kan være med som joker* for at sikre flow i spillet og fremelske ønsket fokus.

*Joker er en ekstra medspiller til det hold, som har bolden.

Kampform:

Der spilles 2v2 eller 3v3 for u5/u6 og maks 5v5 for u7/u8 - dog stadig gerne 2v2 eller 3v3. Der spilles uden målmand, så bagerste mand er spillende. Hellere spil turnering eller rotationsspil* end for mange spillere på banen samtidig. Her kan spilles på tværs af baner, for at skabe flere baner. I kampen til sidst, må der gerne udvælges et fokus, som bliver præsenteret for spillerne. Spillerne lærer meget gennem kamp.

*Spil med flere hold, hvor holdene skiftes til at sidde over.

Vi bestræber os efter, at overholde de 5 principper for god børnetræning i VSB:

1. Opstil passende antal baner til øvelserne, så vi opnår flest mulige gentagelser og undgår kø.
2. Forbered træning og stil op inden træningsstart - spildtiden mellem øvelserne nedsætter koncentrationen, og ligeledes, når vi mere fodbold på en træning.
3. Ros og motivér spillerne - vi bliver alle både dygtigere og gladere, når vi får ros.
4. Inddrag bolden så meget som muligt
5. Når spillerne har forstået øvelsen, så sæt dem igang.

Eksempler på øvelser:

Der findes mange relevante øvelser med god forklaring på [soccerskills](http://www.soccerskills.dk/) - <http://www.soccerskills.dk/>. Vurdér ud fra jeres spillergruppe, hvilke øvelser der er relevante.

Der findes ligeledes mange eksempler på aldersrelaterede træningsprogrammer, hvor øvelserne kan benyttes: <http://www.soccerskills.dk/traeningsprogrammer>

Nedenfor er udvalgt nogle øvelser, som anbefales til aldersgruppen:

Leg med kroppen/agility:

- 1v1 uden bold. Hvis nødvendigt kan fangeren blive udskiftet med træneren. (<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=127>) (u5-u8)
- Ståtrold. (u5)
- Halefanger. (u5-u8)
- Alle mine kyllinger kom hjem med træner som fanger. Variation i løb/øvelser fra ende til ende, fx hink, baglæns løb eller hop. (u5-u8)
- Kædetagfat. Max 3 personer i én kæde, derefter deles kæden op i 2 og 2. (u5-u8)
- Agility bane. Brug eventuelt dette link som inspiration (dog uden bold): (<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=149>) (u5-u8)

Afslutning:

- Afslutninger med død bold. (<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=165>) (u5-u8).
- Afslutninger med løbsbold.
- (<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=166>) (u5-u8).

- Afslutninger modløbsbold. (<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=167>) (u5-u8).
- Afslutninger sidevendt. (<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=168>) (u5-u8).
- Footwork med afslutning. Sæt evt. næste spiller igang når spilleren foran er nået igennem 3 kegler, så vi får mere flow i øvelsen og undgår for lang kødannelse. (<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=101>) (u5-u8).

Teknik/driblinger:

- Boldkaos.
<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=13> (u5-u8).
- Nørreport. Denne øvelse kan eventuelt laves med træner som forsvarsspiller, eller bare med variation i antallet af angribere og forsvarsspillere.
<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=98> (u5-u8).
- Footwork. Varier antallet af rækker ift antallet af spillere.
<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=11> (u5-u8).
- Boca Juniors.
<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=173> (u5-u8).
- 1v1 begge med bold (vendinger og driblinger)
- 1v1. Der er mange varianter af 1v1 og derfor er denne mere åben ift hvilken variant der trænes. Træner/ungtræner vælger en variant.
<http://www.soccerskills.dk/oevelser> (Basisteknik -> driblinger = 1v1 øvelser). (u5-u8).
- Coerver træning
<https://www.youtube.com/watch?v=4s64trT6jzg>

Småspil:

- Horst Wein. Der findes mange forskellige varianter af Horst Wein og derfor kan træner også her have indflydelse på hvilken variant der trænes. Her er der forslag til varianter:
<http://www.soccerskills.dk/oevelser> (Spilforståelse -> Horst Wein spil -> Her finder du seks forskellige varianter af Horst Wein). (u5-u8).

Horst Wein:

<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=33>. Her kan scoringszoner undlades.

- 2v2 med tre mål.

<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=148> (u5-u8).

- 2v2 til baglinje. Alternativt kan der spilles med flere spillere. Eventuelt find på andre varianter af spillet hvor det handler om at komme forbi modstanderens baglinje eller lægge bolden på baglinjen. Eller eventuelt i en zone ved baglinjen. Træner varierer selv også ift. antallet af spillere.

<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=92> (u5-u8).