



Trænerstart

- med bolden i centrum



Trænerstart

Førord

Kære nye træner!

Du er førstegangstræner? måske er du sågar "nødløsningen" på din søns/datters hold? Fortvivl ikke!! Måske ender det med - hvad vi faktisk håber - at du bliver grebet af trænergerningens mange facetter og glæder. Dette hæfte vil give dig nogle her-og-nu løsninger til træning af små børn.

Vi har, udover øvelserne til børn, samlet nogle tanker, holdninger og generel information, som du vil have glæde af at vide som ny i trænerlivet. Gode træner råd får du også med; blandt andet et eksempel på et sjovt og lærerigt træningspas for 5-7 årige børn.

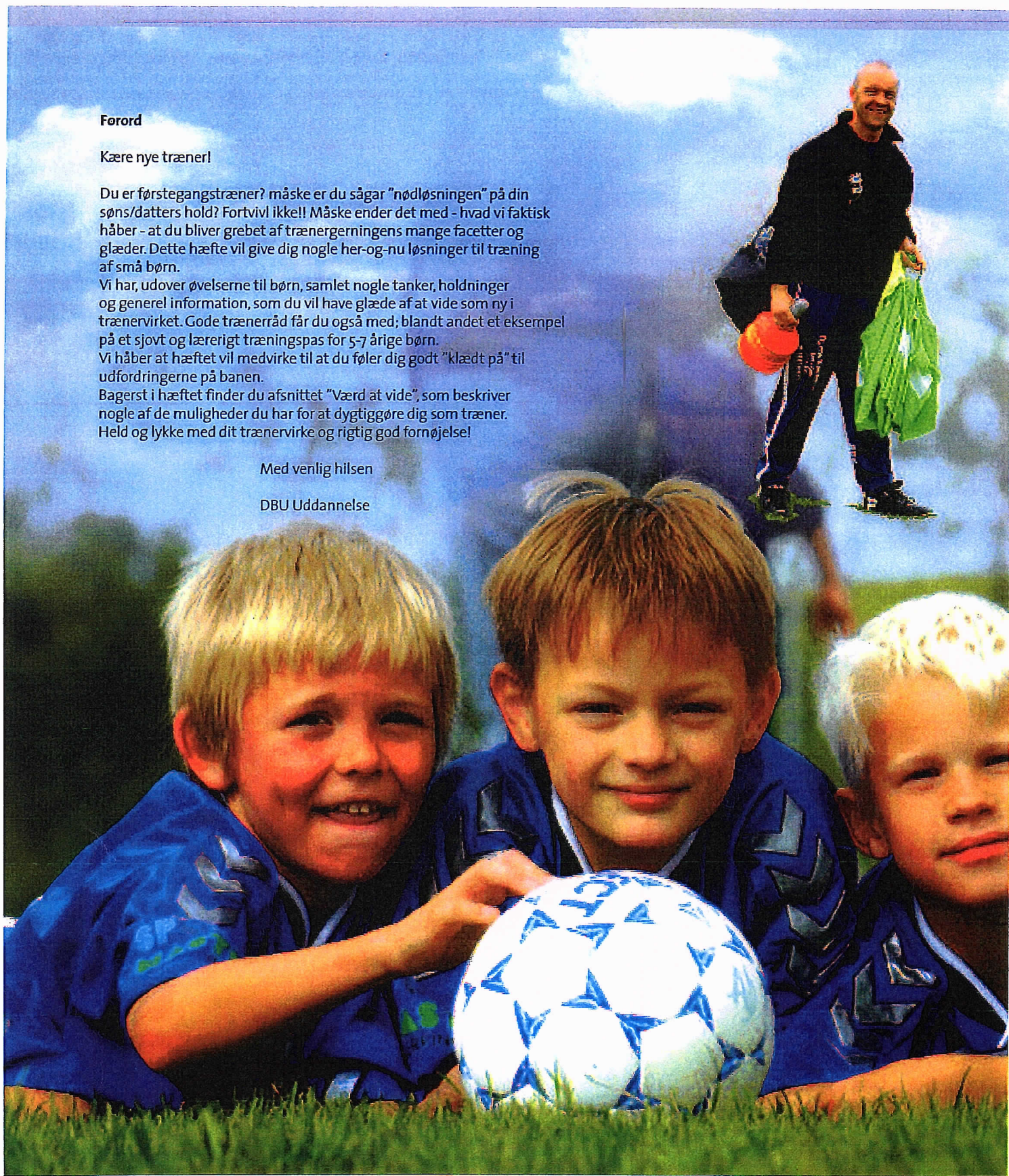
Vi håber at hæftet vil medvirke til at du føler dig godt "klædt på" til udfordringerne på banen.

Bagerst i hæftet finder du afsnittet "Værd at vide", som beskriver nogle af de muligheder du har for at dygtiggøre dig som træner.

Held og lykke med dit trænerliv og rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen

DBU Uddannelse





God træning kræver gode betingelser!

Fra DBUs side er sagen klar. Skal børnene være glade for at gå til fodbold, OG føle at de lærer noget, så skal »den lille runde« være med hele tiden. Det vil sige at du skal tilstræbe at hvert barn har så mange boldberøringer pr. træning som muligt. Det har absolut INGEN effekt at sende børnene i løb rundt om banen. Det lærer de ingenting af, og de synes med sikkerhed også at det er kedeligt! – Løbetræning uden bold vil først have effekt i sen-puberteten.

Brug bolden i små dribbleøvelser, opvarmningsspil osv. i stedet for. For at kunne leve op til ovenstående, er det vigtigt for dig som træner at dine arbejdsbetingelser er i orden. Stil krav til klubben om »1 bold pr. barn« du har i gruppen – klubben kan kun være interesseret i at deres medlemmer får så høj kvalitet i træningen som muligt. Du skal også have det antal veste, toppe og andet som du behøver for at lave god børnetræning.

Kort sagt: Brug bolden, det betaler sig!



Trænerstart



Stationstræning

Mange nye trænere har svært ved at organisere træningen, så alle unger er aktiveret. Med få gode råd kan du dog komme langt. DBU anbefaler dig at gøre brug af begrebet »Stationstræning«. Stationstræning betyder – som navnet indikerer – at du organiserer træningsarealet i små stationer. Hver station har en øvelse, og børnene cirkulerer så mellem stationerne. På den måde er der ingen kø og alle børn er aktiveret. Brug et par forældre som stationspassere, de er der normalt alligevel!

På side 7 – kan du se et eksempel på stationstræning i et træningspas!

Kig på dine kolleger i klubben og dan netværk!

Der er garanteret flere erfarne børnetrænere i din klub. Hvorfor ikke benytte dig af deres erfaring? – spørg dem til råds, både om fodboldfaglige ting men også om forældrehåndtering, praktiske ting i klubben osv. Tag dig tid til en gang imellem at kigge på hvordan andre trænere griber tingene an. Eller endnu bedre, tag initiativ til at samle en trænergruppe i klubben, hvor I kan udveksle øvelser, opbygge en rød tråd i afdelingen og meget andet.

Forældrehåndtering

En af de sværeste ting som træner er at håndtere sin forældregruppe. Hvordan udtager jeg hold? – bliver de nu sure, når jeg tager deres barn ud? Lige meget hvordan vi vender og drejer tingene, så er forældre (heldigvis!) skruet sådan sammen at de elsker at se deres sønner og døtre spille. Og det ER nu engang sjovest når de er på banen!

Et godt råd herfra vil være at afstemme dine forventninger med forældrenes/børnenes. Hvad er vigtigt for Jeres hold? Brug et forældremøde til at finde ud af hvordan tingene skal køre. Nogle klare aftaler hjælper altid senere hen!

I forældregruppen bør I også have drøftet opførsel til kamp. Mange forældre bliver ivrige og råber meget. Fortæl dem at du er træner og du derfor tager dig af det fodboldmæssige (placering på banen, gode råd osv.). Forældrene må gerne opildne, heppe og opmuntre – men det er ikke deres opgave at råbe til lille Peter hvor han skal stille sig ved et hjørne! Forklar forældrene at det naturligvis vil være forvirrende for barnet med flere forskellige budskaber fra sidelinien.





Til kamp!

Alle børn under dine vinger bør opleve glæden ved at være til kamp! I DBU har vi et princip som hedder »HAK-princippet«. Det står for Halvdelen Af Kampen. Det vil sige at de børn som er med til kamp alle bør spille minimum halvdelen af den kamp de er med til. Udtag ikke 12 spillere til en 7-mands kamp! Det har ingen glæde af. Tag 9 spillere med og skift hyppigt i løbet kampen. Konkurrence er sjovt – og børnene vil som regel gerne vinde kampene. Det er fint, men du er garant for at de ikke føler at resultatet er afgørende for oplevelsen.

Fair Play

Husk at du og forældregruppen er rollemodeller for børnene. Det er derfor vigtigt at du udviser »Fair Play« overfor Jeres kampløder. En kampløder (som dømmes 5- og 7-mandsfodbold) er ikke uddannet dommer, så lad være med at være kritisk overfor dennes beslutninger. Betragt det som et samarbejde at få kampen afviklet til alles fornøjelse.

Se på kampløderen som en »vejleder« eller »hjælper« og brug aldrig kampløderen som undskyldning for et nederlag. Det sender meget dårlige signaler til børnene og vil påvirke deres syn på kampløderen fremover – »okay, det er hans skyld hvis vi taber«.

Gode træneråd

Her er nogle gode råd, som du kan plukke i som du lyster!

- Forbered dig grundigt – det er nøglen til et succesfuldt træningspas!
- Vælg et tema for dagens træning (f.eks. driblinger) – »Når I går hjem i dag, har I lært en ny finte«!
- Virker øvelsen efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne!
- Saml dine spillere inden I begynder dagens træning og fortæl dem dagens tema – men forklar IKKE i detaljer!
- Saml dine spillere efter træning og rund træningen af!
- Lad være at forklare for meget inden du sætter noget i gang. Vis øvelsen først – forklar så – vis øvelsen igen og sæt så i gang. Børn lærer bedst med øjnene!
- Lad ikke uret styre dig – det vigtige er om detaljen lykkes! Det er ikke vigtigt, hvor mange øvelser du når.
- Læg et par »frikvarter« ind undervejs i træningen – hvor de kan jonglere, lege tagfat, skyde på mål osv.
- Fastsæt nogle klare regler for »at høre efter« – f.eks. fløjteregler (to fløjt = »kom hen til mig«, et fløjt = »hold bolden i ro og lyt/kig på mig«) – så bliver træningen en glæde for både dig selv og børnene.



Træningsaften for 5-7 årige spillere



Her er et eksempel på et sjovt og lærerigt træningspas.

Inden træningen starter har du sat de toppe op på banen de steder, hvor de skal være.

»Velkommen til træning«, børnene tager deres bold, og så går vi i gang!

I en passende firkant løber alle rundt, og du viser hver gang, der laves en ny »detalje« –

»GØR DET SAMME SOM MIG«!!

-  Kast bolden op i luften mens I løber og gribe den uden den rammer jorden.
-  Kast bolden op i luften mens I løber og spark til den, og prøv så at gribe den inden den rammer jorden.
-  Kast bolden op i luften mens I løber og head til den, og prøv så at gribe den inden den rammer jorden.
-  Når jeg fløjter, skal I ligge bolden stille og så slå en koldbøtte og så hurtigt løbe igen med bolden.
-  Drible rundt med fødderne, og undgå at støde ind i hinanden.
-  Drible rundt mellem hinanden, og når jeg råber: »Ebbe Sand«, så skal I bytte bold med en anden.
-  Drible rundt mellem hinanden, og når jeg råber: »Thomas Gravesen«, så skal I bare fortsætte med jeres egen bold.
-  Osv.

Det er kun fantasien, der sætter grænser, og det ville være rigtigt godt, hvis børnene selv kom med forslag!

TID: 15 minutter

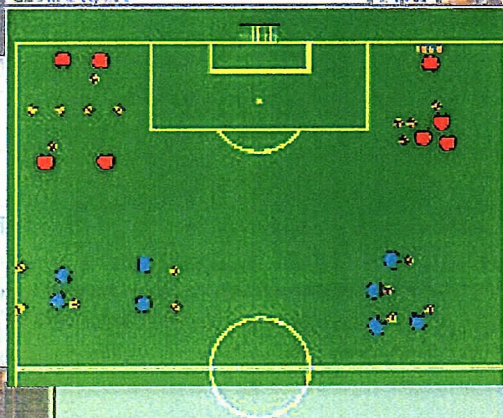


- med bolden i centrum



»TRAFIKLYS« !!

Alle børnene står klump, med hver sin bold (se tegning) – Træneren står et passende stykke væk. Når træneren har ryggen til børnene, må de dribble hen imod ham (GRØNT LYS). Når træneren siger: »RØDT LYS« og vender sig om, skal alle stå HELT stille, og hvis der er nogle der rører sig, så skal de starte forfra på startlinien. Dette gentager sig et antal gange, og det gælder for børnene om, at nå helt ud til træneren, og den der først rører træneren er den næste der »er den«



»STATIONSTRÆNING« !!

4 stationer med 4 spillere ved hver:

Spillestationen: 2 mod 2 spiller en kamp til små keglemål
Fintestationen: Børnene viser hinanden finter og tricks, som de øver sig i
Målstationen: Børnene sparker på mål og skiftes til at være målmand
Rammestationen: 2 og 2 står børnene på hver sin side af en række toppe, og det giver point at ramme (Se tegning).

TID: 10 minutter på hver station i alt 40 minutter

»SPILLE« !!

Vi deler 2 hold, og spiller til 2 mål. Husk at skifte målmand med passende mellemrum, så alle prøver.

TID: 20 minutter

Dette kunne være en træningsaften, hvor ALLE børnene garanteret ville gå hjem med en fornemmelse af, at de havde været til FODBOLDTRÆNING med bolden i centrum!

Rigtig god fornøjelse.

Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Stikbold

Der spilles 4:2. Holdet der er i boldbesiddelse forsøger efter 3 afleveringer at ramme en modstander. God øvelse til at træne afleveringer og overblik.

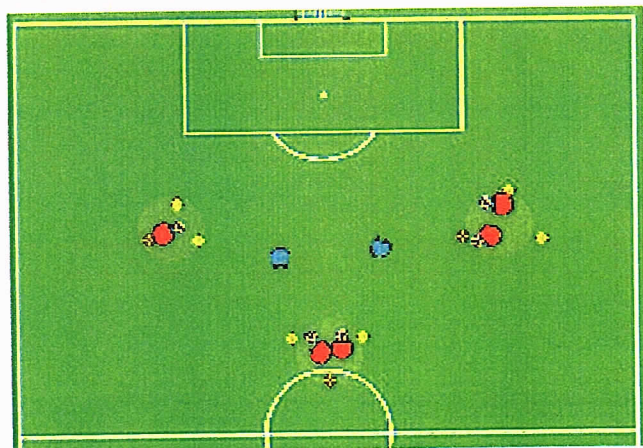
Man kan gøre øvelserne sværere for stikholdet ved:

- a) 5:3, 4:3, 4:4.
- b) Boldholderen skal stå stille.

Tunnelstafet

Et hold på max. 6 spillere opstilles med en server og en række tunneldannere. Bolden skal sparkes igennem alle tunnelafsnittene og skal passere den sidste spiller/tunnel. Når den er passeret, samler han/hun bolden op og løber op og overtager serverens plads. Den første server indtager sin plads som den første i tunnelbygningen og de øvrige rykker et afsnit bagud. Når den første server har indtaget sin startposition igen, er holdet færdigt. Man kan udvikle stafetten på følgende måder:

- a) Sidste spiller i rækken dribler bolden op til serverpladsen (både med hænder og fødder).
- b) Bestemt sparkefrom påkrævet.
- c) Større afstand mellem server og tunnel.

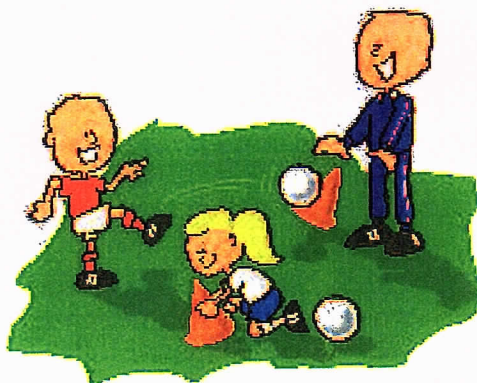


Huler og uhyrer

Uhyrerne prøver at få fat i bolden, når børnene løber fra hule til hule (max. 15 sekunder i hulen). Hulerne markeres ved hjælp af kegler (feks. 12 spillere og 44 uhyrer).

Træffebold

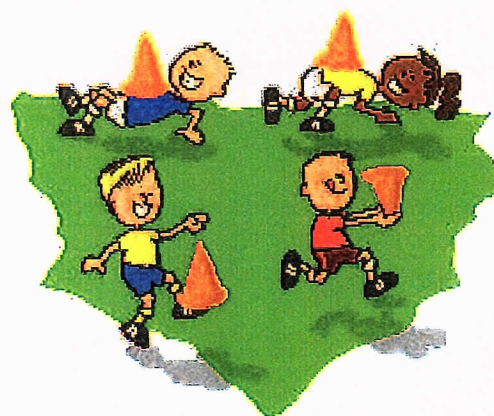
Spillerne deles i to hold, som stiller op på hver sin side af en midterzone. Et rigeligt antal kastebolde fordeles over de to banehalvdele. I midterzonen placeres 1-3 store bolde. Ved signal skal de to hold med kastebolde forsøge at træffe målboldene i midten og få dem til at trille over bag modstandernes afleveringslinje. Det er tilladt at hente de bolde, som ligger i midterdelen, men man skal løbe tilbage bag egen linie, før man kaster (bedst indendørs).



Vælte kegler

Et antal børn bevæger sig omkring i et begrænset område (straffesparksfeltet). Hvert barn har en bold, som han/hun dribler med. Ved spark skal keglerne rammes på skift. Husk at rejse keglen op, når den er væltet.

Sjovt – hvis det er børn mod voksne.



Stafet

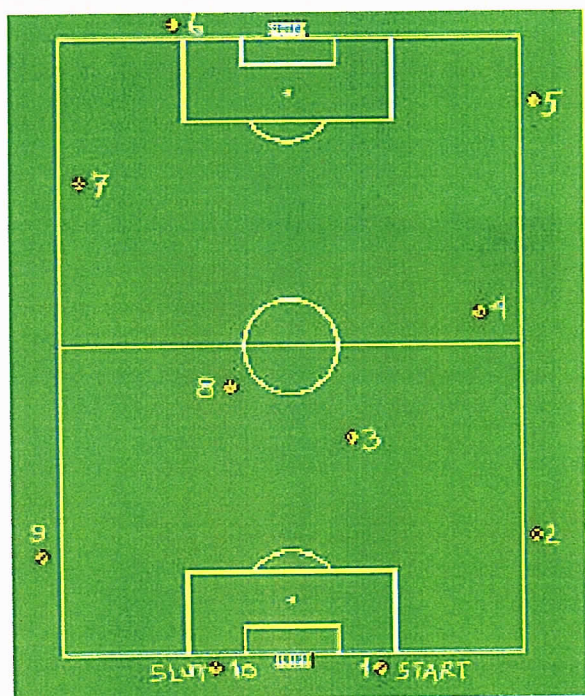
Stafet, hvor hvert barn får hver sin opgave. A går på alle fire med ryggen mod jorden – keglen er placeret på maven. B har maven vendt mod jorden – keglen placeret på ryggen. C har keglen placeret på den ene fod, mens der hinkes på den anden fod. D løber med keglen placeret på en flad hånd. E placerer frit keglen et sted på kroppen. Gruppen må selv finde ud af at fordele og løse de stillede opgaver, som stiller krav til samarbejde og balance.



Fodboldgolf ▼

En hel bane med lidt udenomsplads – eller andet spændende terræn i forbindelse med idrætsanlægget. Børnene er sammen 2 og 2 med 1 bold – de skiftes til at sparke bolden mod den næste kegle. Parrene sendes af sted med ca. 1 min. mellemrum/eller man starter ved alle huller samtidig.

Børnene tæller hvor mange forsøg (spark), de skal bruge for at vælte alle keglene.
Husk at rejse dem igen til det næste hold.



Fodbold – rundbold

En bane på ca. 20x20 meter.

Alle på indeholdet står på baglinjen og sparker på signal bolden ud. Udeholdet fanger boldene, 1 pr. spiller, og dribler dem ind på baglinjen. Imens løber indeholdet rundt om banen. Når alle boldene er inde tælles points og rollerne byttes om. Også mulighed for forskellige krav.

Score i keglemaal

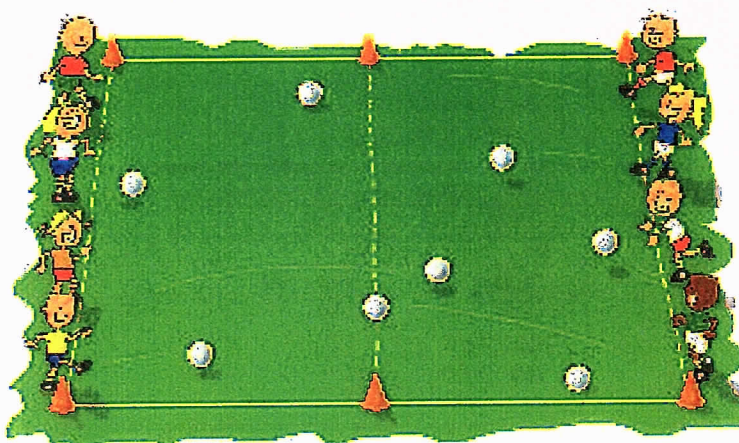
Spillerne bevæger sig omkring i et felt med en masse små keglemaal. De kan score i et mål ved at den ene sparker bolden igennem til sin makker. Hele tiden skal de hen til et nyt mål.

Krav: Højre ben – venstre ben – bestemt spark – større afstand.

Konkurrence: Hvem når først 20 mål?

Klink

Spillerne arbejder sammen 2 og 2 over hele banen. A sparker egen bold 10-15 meter frem. B forsøger med sin bold at ramme A's bold. Sådan sparkes skiftevis og kun til egen bold.



Ekspresbold ▲

Banestørrelse: 20x40 meter.

To hold stiller op på hver sin linie. Hver spiller en bold. Legen går ud på at sparke så mange bolde som muligt fra egen baglinie over på modstandernes område. Hvilket hold har færrest bolde på sin banehalvdel, når træneren giver signal? Der må kun sparkes fra egen linie. Bolde, der ender på eget område må hentes og sparkes fra linien. Disse bolde skal hentes af dem, der har sparket dem ud.

Spillet kan bl.a. ændres på flg. måder:

- området kan gøres bredere/smallere, længere/ kortere
- forskellige boldtyper
- bruge højre og venstre fod
- én eller to spillere i eget område. De må sparke bolden tilbage til eget hold.

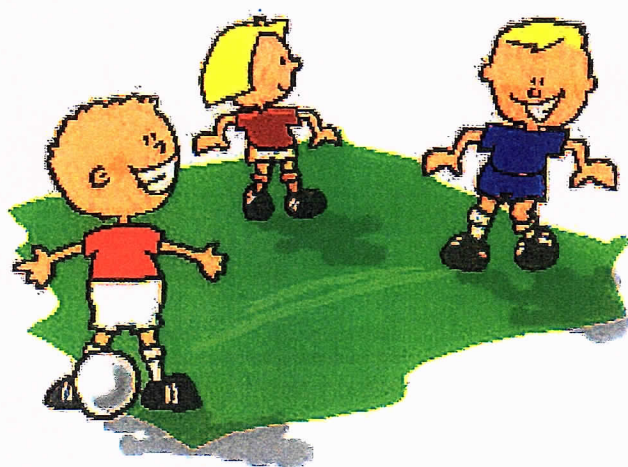
Hovedstød

Der spilles 3:3 på et aflangt afgrænset område, hvor boldene kastes til hinanden. Scoring ved at headede over baglinje. Hvis den målgivende aflevering er hovedstød tæller scoringen dobbelt (spilles evt. med plastikbold).

Bold-tagfat

Der udpeges to fangere. De øvrige deltagere har tre bolde til rådighed. Den, der har en bold, er den eneste, der kan fanges, men den forfulgte kan GIVE bolden fra sig til en af de øvrige. Man kan ikke nægte at modtage bolden. Hvis den, der har bolden, fanges, bliver han/hun ny fanger.

Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige



Ståtrold ▲

Et afgrænset område (30x40 meter).

Et antal børn og en fanger. Fangeren uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når hun fanger én, siger hun »stå«. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive fri, hvis et andet barn sparker bolden gennem benene på ham/hende.

Ståtrold-varianter med bold:

- a) De fangne bliver »fri« ved, at sparke 10 indersidespark med én af de øvrige.
- b) De fangne bliver »fri« ved, at headede 5 gange til en af de øvrige.
- c) De fangne bliver »fri« ved, at en af de øvrige dribler rundt om den fangne.

Dribletræning ▼

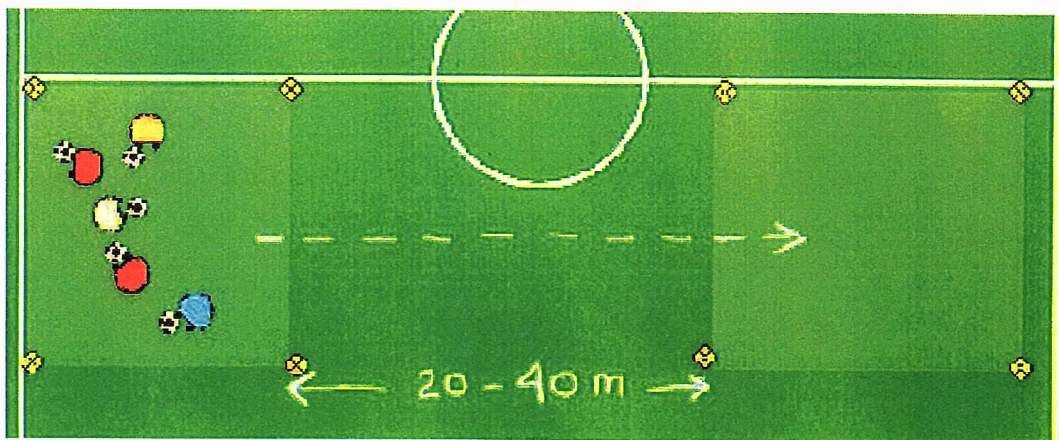
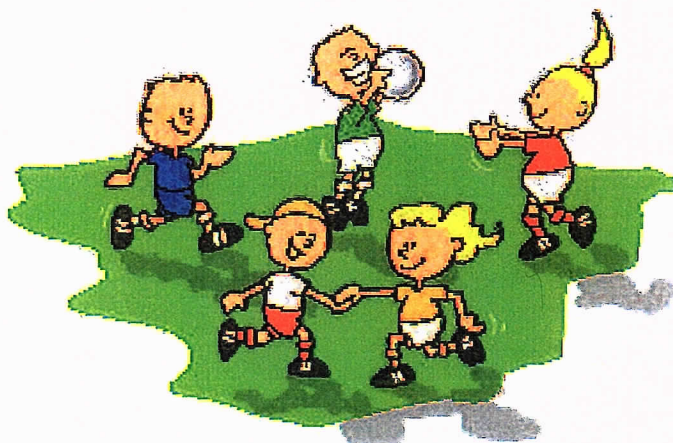
Alle spillerne har en bold og er i den samme firkant. De dribler rundt imellem hinanden, og på signal fra træneren dribler alle spillerne hurtigt hen i den anden firkant. Her dribler de rundt imellem hinanden osv.

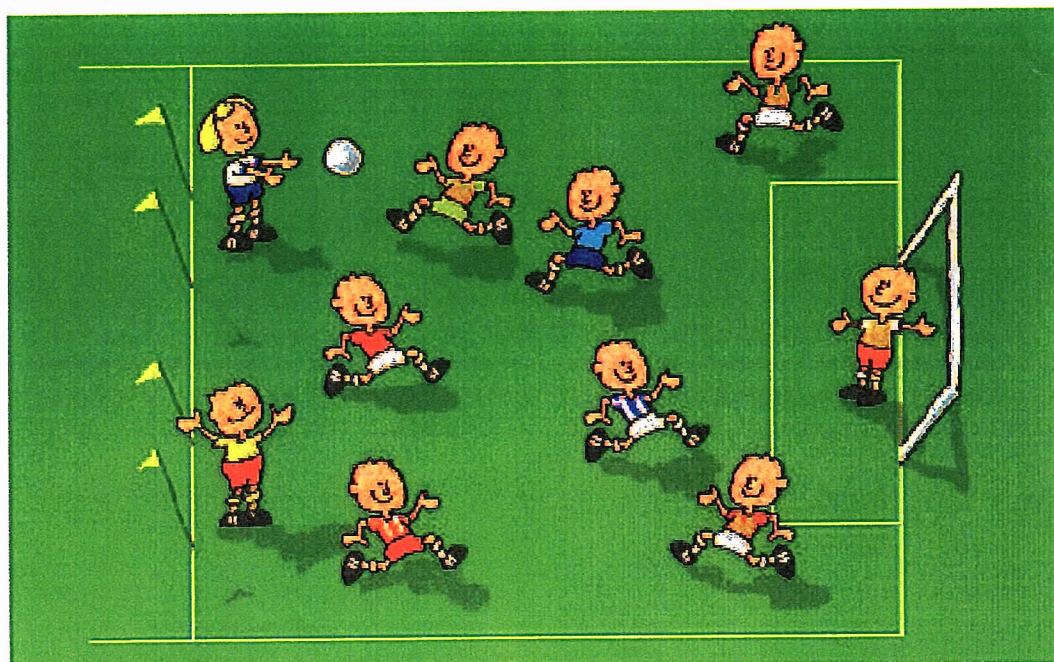
Avis-løb

Deltagerne deles op i små grupper med fem deltagere i hver, der stiller sig op på rækker i den ene side af hallen. Den forreste i hver række får udleveret en avisside, som vedkommende skal holde foran brystet. Legen går ud på, at man, uden at holde på avissiden, skal løbe over i den anden side af hallen og tilbage igen. Når man er kommet tilbage afleverer man avissiden (uden at bruge hænderne) til den næste i rækken, der nu løber... osv. Tabes avisen undervejs, må man samle den op og begynde forfra.

Klappebold ▼

5:5 på et afgrænset område. Når man har afleveret skal man klappe en medspiller i hånden. Det må ikke være den man har afleveret til. Der spilles håndbold med en fodbold, rugbybold eller lign.



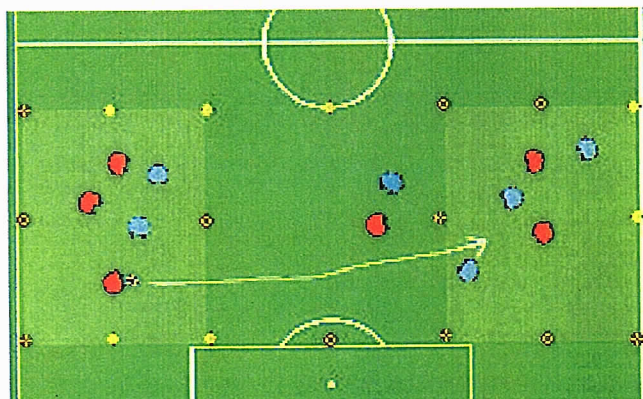


Hele holdet træner ▲

Angrebsspillere mod forsvarsspillere. Angriberne spiller mod det rigtige mål. Forsvarsspillerne til to mål på hver halvdel af midterlinjen. Angriberne skal lave mål som i kamp, forsvarsspillerne skal ved bolderobring forsøge at lave mål i et af de to små mål på midterlinjen. Angriberne omstilles til forsvar og træner denne evne. HUSK! Bredde på spillet. Halv bane for de store, mindre område for de små, og hallen fortrinlig til denne øvelse.

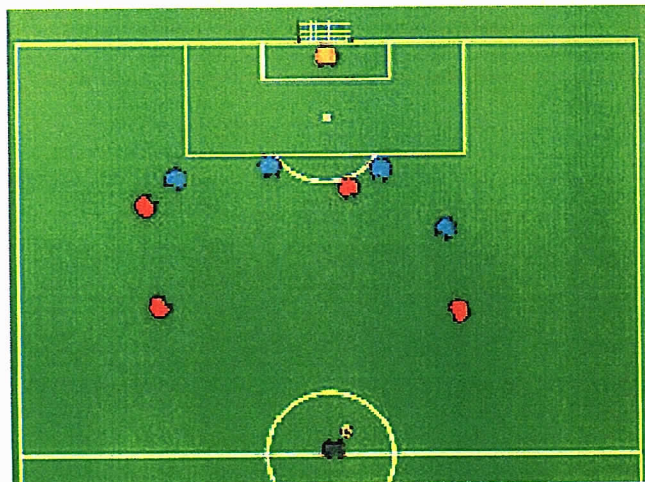
Spil med længere spark ►

Imellem to områder afmærkes en neutral zone, hvor spillerne ikke må røre bolden. Scoring kan ske ved at dribble bolden over baglinjen.



4:4 til 1 mål ►

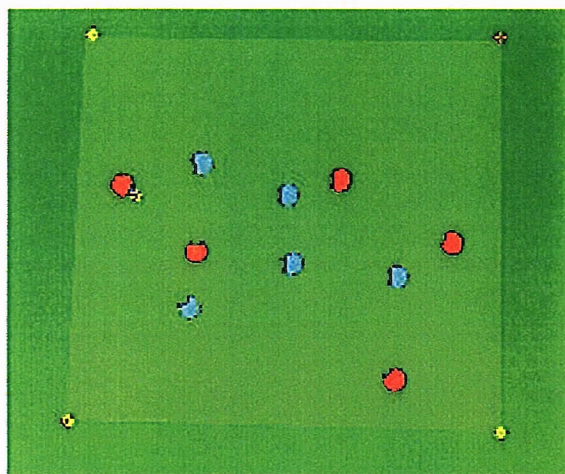
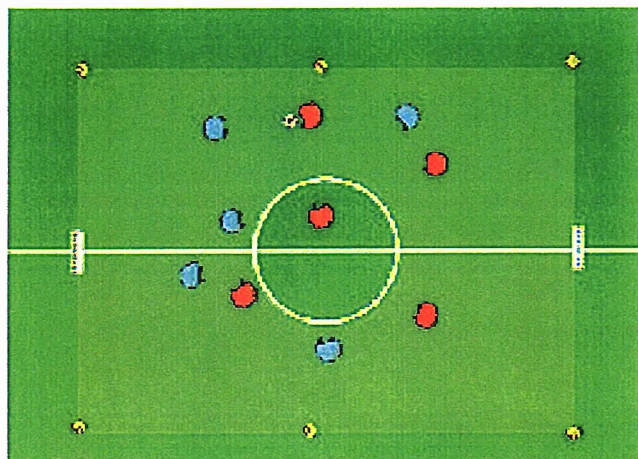
Træneren eller en spiller server til angriberne, som forsøger at score. Får forsvaret erobret bolden, skal den spilles til træneren, som så spiller til angriberne igen. Der gives f.eks. point til forsvaret for at erobre bolden.



Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Spil i bredden ▼

På en bane omkring midtercirklen eller lign. – se tegningen. Bolden skal i opspillet føres uden om cirklen. Spillerne må godt passere igennem (men uden bold).

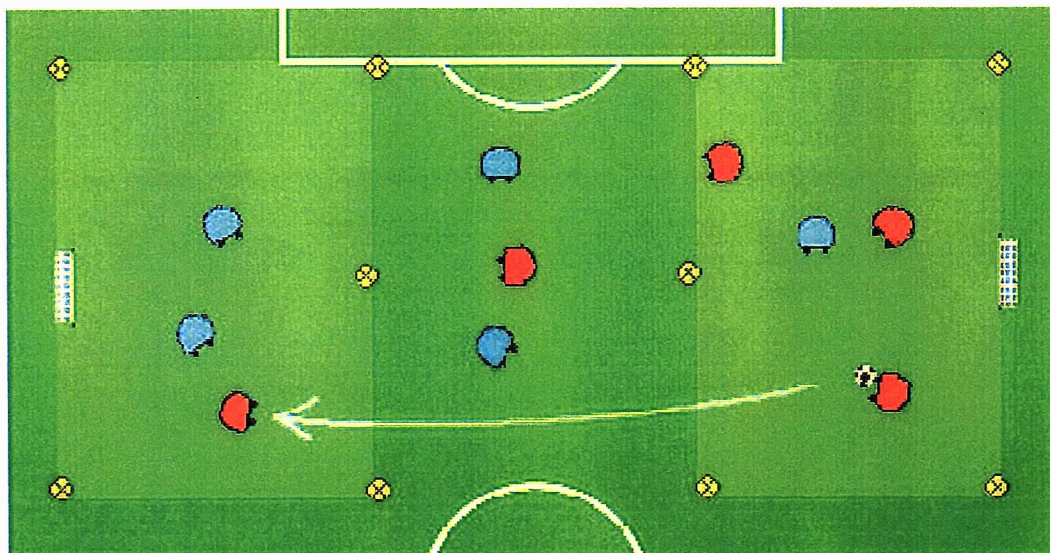


Partibold ▲

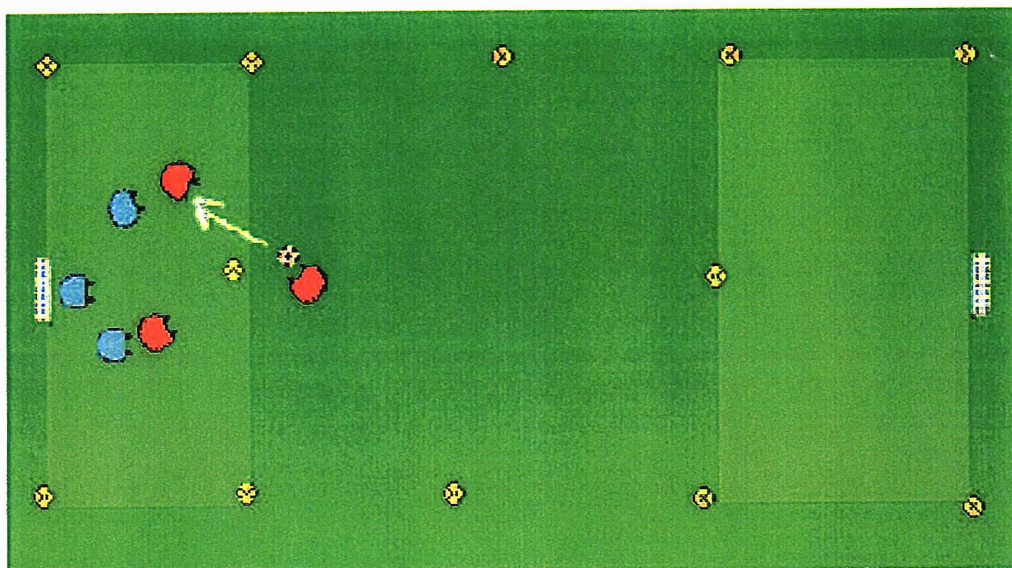
f.eks. 5:5 på et lille afgrænset område. Bolden spilles med hænderne. Treskridtregel som i håndbold. Det gælder om at holde bolden inden for egne rækker. Hvis man kan berøre en spiller, som har bolden, skifter bolden over til det andet hold (en skumbold er let at gribe).

Spil med lange afleveringer ▼

Under opspil må bolden ikke berøre græsset i det midterste felt – feltets bredde kan varieres. Spillere må godt passere det midterste felt.

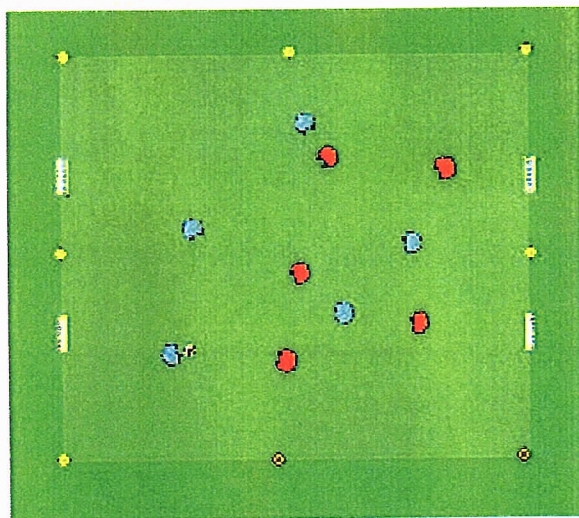


- med bolden i centrum



Spil i dybden ▲

Det hold, som ikke har bolden, skal have en spiller placeret i målet. Altså tre mod to i marken. En af spillerne på det angribende hold skal være bagved angrebslinien.



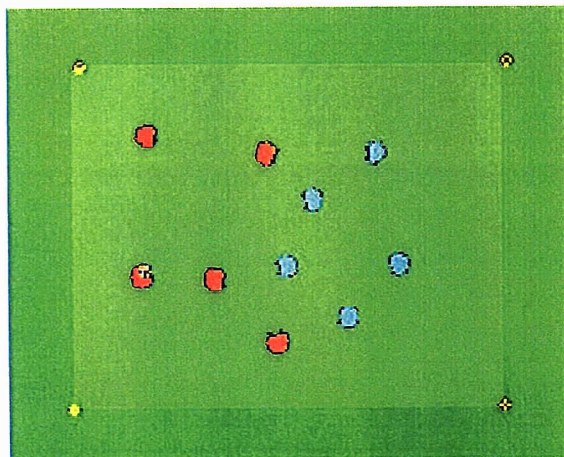
Spil i bredden ▲

Almindeligt spil til fire mål, som vist på tegningen. Feks. 5:5

Touch-rugby ▼

Feks. 5:5 på begrænset område.

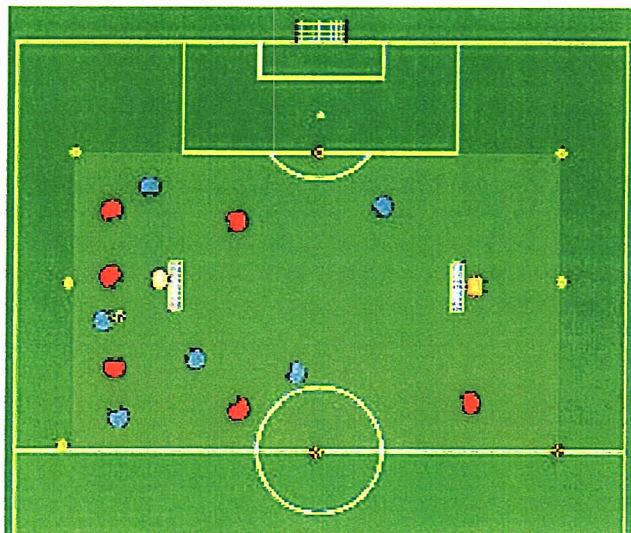
Når man vil fremad, skal man løbe med bolden under armen. Hvis en modspiller rører en spiller, som løber med bolden, skal bolden afleveres bagud mod egen baglinie. Der scores ved at lægge bolden på modstanderens baglinie.



Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Taktikaftaler ▼

Spille 7:7 til omvendte mål.

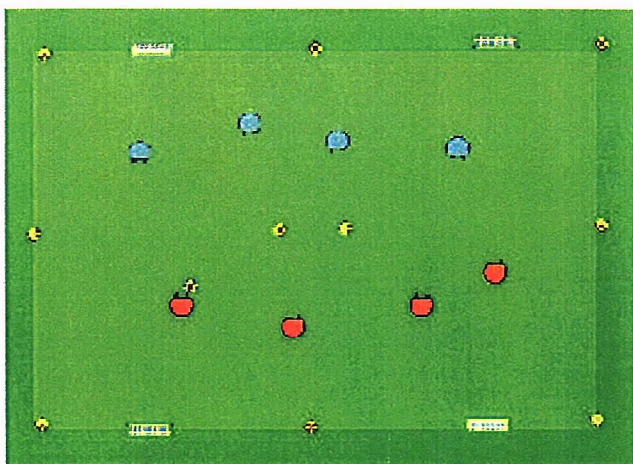


Taktikaftaler ▼

Der spilles 4:4 til 5 mål på begrænset område. Målene placeres som på tegningen. Begge hold kan score i midtermålet.

Arbejdsplan:

- 1) Der spilles 3 minutter uden kommentarer.
- 2) Time-out. Træneren beder de to hold om at gå hvert til sit og lave to aftaler.
 - hvordan vil I spille, når I selv har bolden?
 - hvordan vil I spille, når de andre har bolden?
- 3) Der spilles 5 minutter.
- 4) Time-out. Hvordan gik det med de to aftaler?
 - var aftalerne gode nok?
 - kunne I overholde dem?
 - hvad gør I nu?



KAOS

Halvdelen af spillerne har en bold (måske lidt færre bolde, afhængig af deltagernes færdigheder). Alle spillere løber rundt på et afgrænset område. De, der har en bold, afleverer til dem, som ingen har.

Variation 1:

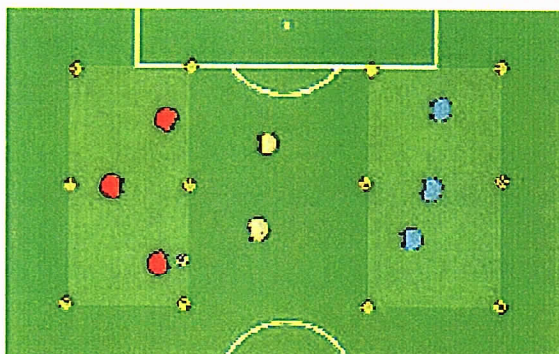
Spillerne deles i hold på 3. Hvert hold har en bold. Kun spillere, som er på hold sammen, afleverer til hinanden, mens de løber ud og ind mellem de andre.

Variation 2:

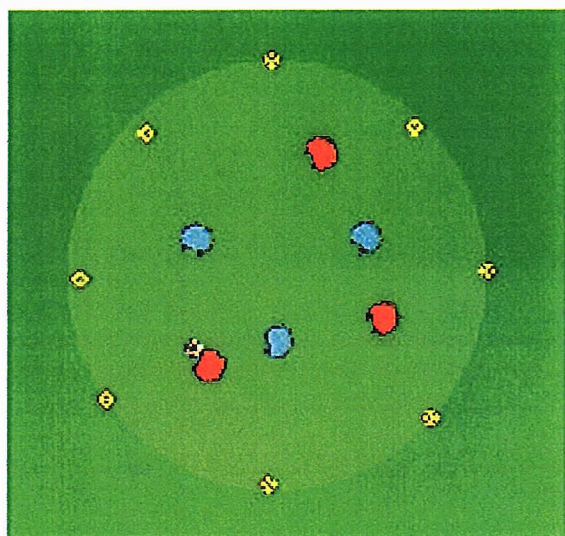
Stadig 3-mandshold, som spiller kaos ud og ind mellem alle de andre, men nu skal holdene på signal fra lederen lade egen bold ligge stille og spille videre med en ny.

Forsvarsspil ▼

Der spilles 3:3 med to jokere, der kun må opholde sig i det midterste felt. Jokerne spiller altid med på det hold, som ikke har bolden. Det giver to point at placere bolden på modstanderens baglinie. Kan først spilles med hænder, så med fødder.



- med bolden i centrum

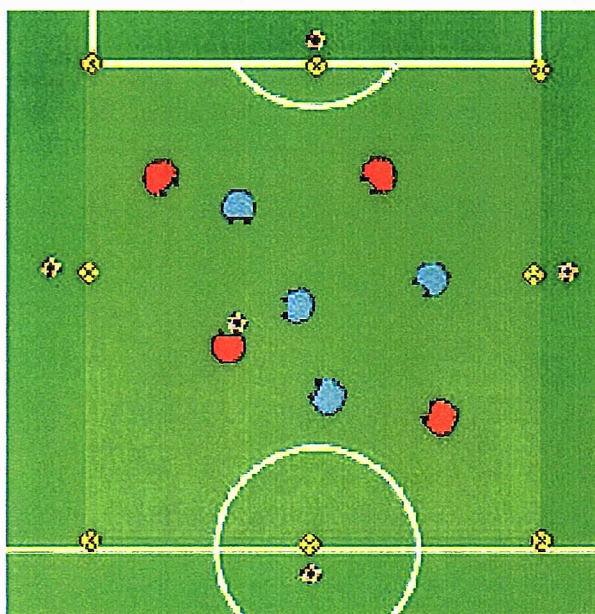


Driblinger ▲

Der spilles 3:3 i en cirkel f.eks. i midtercirklen – se tegning. Der kan scores ved at en spiller dribler hurtigt ud af cirklen, og begge hans holdkammerater passerer samme "udgang" (mellem 2 kegler), inden hele modstanderholdet har passeret den.

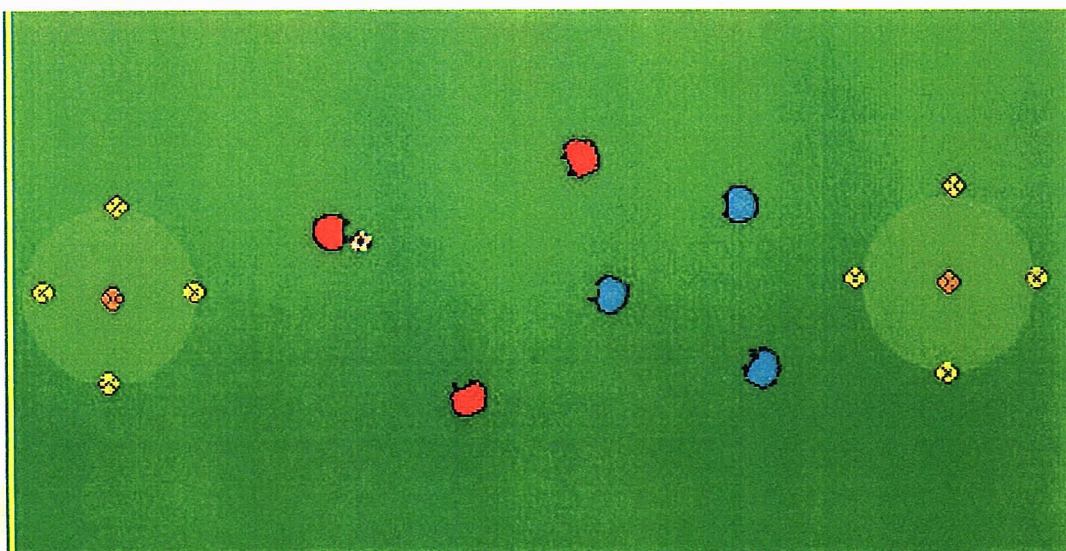
Femboldsfodbold ▼

Der spilles 4:4 på begrænset område. Der ligger en bold ved hver sidelinie og en ved hver baglinie. Hvis en spiller spiller bolden ud over en af linierne, skal han – og kun han – hente den bold, han har sparket ud, og lægge den ved den sidelinie, han har sparket den ud over. Mens han henter bolden, tager det andet hold bolden ved den pågældende linie og skynder sig at spille videre.



Spilbarhed ▼

Der spilles 3:3. Målene ser ud som vist på tegningen. (4 toppe + 1 kegle). Der scores ved at ramme keglen. Hvert hold forsvare sin kegle. Spillerne må ikke opholde sig i cirklerne, eller løbe igennem dem.



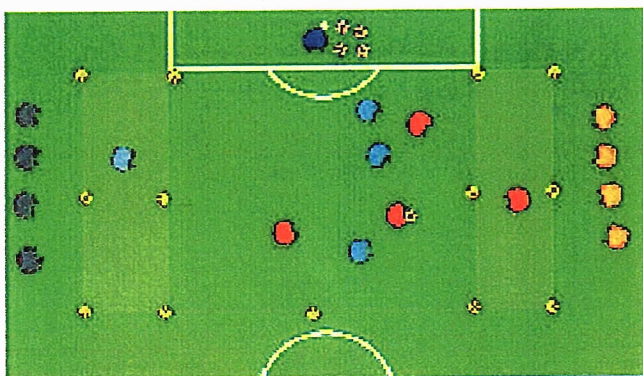
Aktivitetsforslag for 5 til 12 årige

Intervalspil ▼

Der spilles i fire hold med fire spillere på hvert hold. De to hold er på banen, medens de to andre venter udenfor. En spiller fra hvert hold er bandespiller og opholder sig i grøften for enden af banen. Der scores ved at en markspiller spiller »førstegangsflevering« (bandespil) med en bandespiller.

Det er tilstrækkeligt at returbolden spilles til en spiller på angrebsholdet. Bandespillerne må altså kun spille »førstegangsfleveringer«. Begge hold kan score i begge ender.

Der spilles i perioder af tre minutter.



Hente bolde ▼

Fire spillere i firkanten sparker/kaster/slår bolde så langt væk fra firkanten som muligt (mange bolde i firkanten). Spillerne uden for kvadratet skal så hurtigt som muligt få fat i boldene og spille dem ind i firkanten. Markspillerne må kun spille med fødderne. Der spilles på tid. Det hold, der har fået flest bolde placeret i firkanten har vundet. Markspillerne må ikke opholde sig i firkanten. Spillere i firkanten må ikke standse bolde, som er på vej mod firkanten.

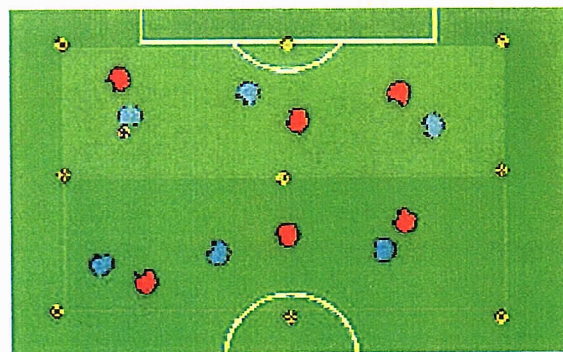


Spilbarhed ▲

Ubegrænset spilleplads. Spillerne på det hold, der har bolden, spiller hinanden og forsøger at score ved at ramme det andet holds kegle. Bolden afgives efter scoring. Spillerne må ikke opholde sig i cirklerne.

Spil i dybden ▼

Hvert hold deles i to lige store hold. Halvdelen af holdet spiller på den ene side af »grænsen« og den anden halvdel på den anden. Der scores, når en spiller på én side af grænsen spiller til en medspiller på den anden, og denne griber bolden.



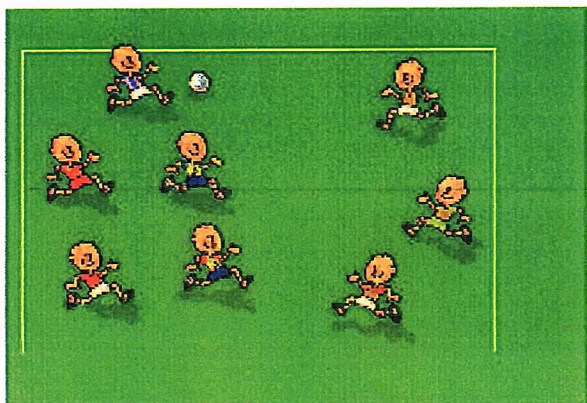
Håndbold efter fodbold

To hold à 4-8 spillere. Det ene hold får veste på og får udleveret en fodbold, det andet hold en håndbold. Det gælder nu for håndboldholdet om at spille sammen om at ramme fodbolden, som det andet hold spiller mellem sig. Dette hold forsøger naturligvis at undvige håndbolden. Det er kun håndboldholdet, der kan score point. Efter et givet tidsrum bytter holdene bolde og opgaver. Det er ikke tilladt at genere det andet hold, eller med vilje at røre det andet holds bold. Der kan f.eks. også byttes opgaver efter hver scoring.



Spilbarhed ▼

Der spilles 3:3 med to jokere (jokerne spiller hele tiden med på det hold, der har bolden). Bolden må ikke erobres fra jokerne. Jokerne må kun berøre bolden én gang (modtage og aflevere i én bevægelse – bandespil). Der scores ved at placere bolden på modstanderholdets baglinie.

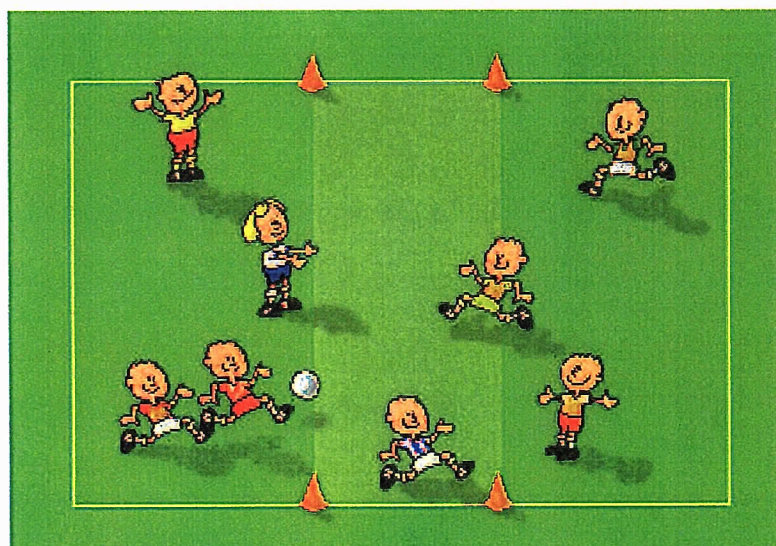
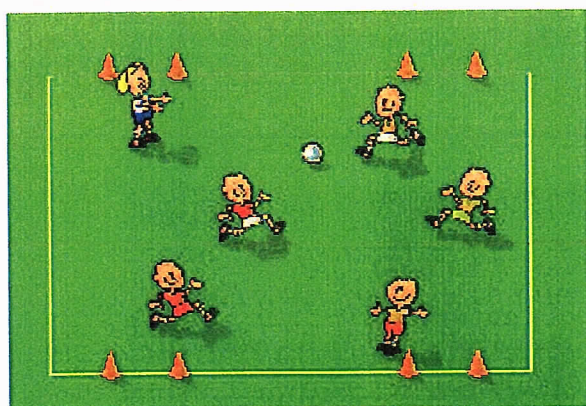


Skud udefra ▲

Der spilles 3:3 (evt. med »joker«) i det lyse felt. Der må kun scores udefra.

Spil i dybden ▼

Der spilles 3:3 på en bane som vist på tegning. Et hold forsvarer de to mål på den ene langside og angriber de to på den anden.



At læse spillet ▲

Der spilles 4:4 på hele arealet. Scoring: Når en spiller transporterer bolden over det lyse areal og placerer den på det lyse areals grænselinier, uden en modspiller undervejs har klappet ham »nænsomt« på ryggen.

Værd at vide...

- for dig som er ny i trænervirket!

I dette afsnit er beskrevet nogle af de muligheder som du har for at dygtiggøre dig som træner, til glæde for din klub, dine spillere og ikke mindst dig selv.



DBU Idékurser

Fem kurser á tre timer, som kan tages enkeltvis eller i et klubforløb. Kurserne – som administreres af lokalunionerne semereinformationpåba gside) – har til formål at udruste forældre- og førstegangstrænere med værktøjer til at udføre god børnetræning. Begreber som »stationstræning« og »legen i centrum« vil afskaffe løb om banen og lange køer med livlige unger!



DBU B1-træner

Det er ingen hemmelighed at vi synes at det er særdeles vigtigt at uddanne sig. På kun 40 timer får du en perfekt start på dit trænervirke. Du får en ballast, som betyder at du virkelig vil kunne dygtiggøre dine spillere. Vi arbejder med fem hovedemner

Fodbold

De rent fodboldfaglige moduler fylder naturligvis godt på kurset. Du lærer de forskellige instruktionsmomenter som knytter sig til f.eks. inder- og ydersidespark at kende, således at du er i stand til at vejlede dine spillere på den rigtige måde. Vi går i detaljer med tingene, så du efterfølgende ikke er i tvivl om hvordan et givent spark udføres korrekt. Du får også en basal viden om træning af unge målmænd.

Ledelse

Det er vigtigt at kende sig selv som fodboldtræner. Dette går vi i dybden med på B1. Du gennemgår en træneranalyse, som vil hjælpe dig i forhold til dine omgivelser i fodboldklubben.

Fair Play

På B1 bliver du uddannet Ungdomskamplæder. Hvad er dit ansvar som sådan og hvordan får du en 5- eller 7-mandskamp afviklet på bedste måde?

Fysiologi

Det er vigtigt for dig som træner at besidde en basal teoretisk viden om børns udvikling. På B1 får du en række helt nødvendige oplysninger om fysiologi, som vil gøre dig i stand til at vægte din træning rigtigt. F.eks. får du konkret viden om opvarmning, og hvordan denne gøres hensigtsmæssig i forhold til alderen på dine spillere.

Metode

Hvilke værktøjer gør du brug af når du træner? – vi går i dybden med de forskellige metoder som du med fordel kan benytte dig af i træningen. Du vil få værktøjer som kan hjælpe dig med at opnå de ønskede mål for et givent træningspas.

Vi tror på, at det er på banen, du bliver en bedre træner. Derfor foregår det meste af undervisningen dér! Til gengæld byder de teoretiske dele af undervisningen på store visuelle inputs med mange eksempler vist på storskærm! Via videoklip og animationer på en DVD vil du med egne øjne kunne danne dig et indtryk af, hvad du skal ud og lære på banen, således at du besidder de rette værktøjer til at arbejde videre med dine egne spillere. Metoden kalder vi »vis-forklar-vis«.

Sammenlagt giver DBU B1-træner dig indblik i trænerfunktionens mange nødvendige sammenhænge!



Fodboldskoletrænere

- »Verdens bedste sommerferiejob«

Hvert år afholder DBU fodboldskoler rundt omkring i Danmark. Hvad med en sjov, lærerig og inspirerende uge i fodboldens tegn? Du danner netværk med andre trænere og får – udover en tøjpakke og løn – masser af gode oplevelser med i bagagen!

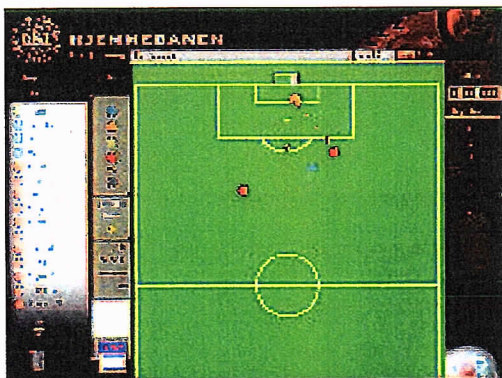
Litteratur

Du kan også erhverve viden og inspiration fra bøger, hæfter, DVD'er og andet. På DBUs hjemmeside – under afsnittet »Uddannelse« – kan du finde vores litteraturliste. Her findes materialer til trænere på alle niveauer!

Hjemmebanen

DBUs software – »Hjemmebanen« er en elektronisk taktiktafle i form af brugervenligt program med faste billeder og bevægelser til din computer. Det er det ultimative forberedelsesværktøj for fodboldtrænere på alle niveauer.

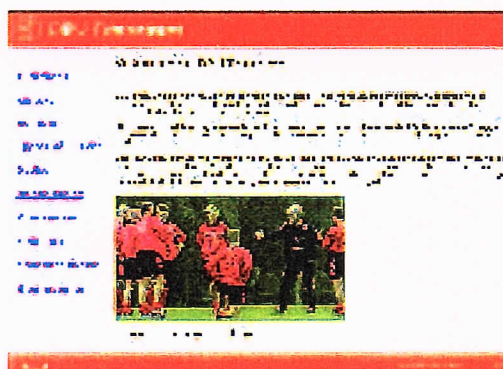
Du kan læse meget mere om Hjemmebanen på www.dbu.dk



DBU Trænernet

Køber du Hjemmebanen, vil du samtidig automatisk få erhverve dig adgang til »DBU Trænernet«. DBU Trænernet er et forum på Internettet, hvor brugere af Hjemmebanen kan udveksle øvelser med hinanden. Brugerne kan altså selv uploade (lægge på nettet) eller downloade øvelser (hive øvelser ned til egen PC) ud fra forskellige søgekriterier. Det betyder en enestående og unik mulighed for vidensdeling blandt danske trænere.

Med nu knap 1000 brugere af Hjemmebanen, kan vi allerede nu betegne DBU Trænernet som en succes, som hver dag inspirerer trænere i hele fodbold Danmark.



Nu håber vi at du kender lidt mere til dine muligheder som træner. Fælles for de tiltag som er beskrevet gælder at du kan få flere oplysninger på DBUs hjemmeside, www.dbu.dk

Vi ønsker dig held og lykke med dit trænervirke og god fornøjelse med de mange gode timer på banen med børnene - og bolden!

Med venlig hilsen

DBU Uddannelse
- de vigtige brikker



Dansk Boldspil-Union
Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Telefon: 43262222
E-mail: dbu@dbu.dk
Web: www.dbu.dk
E-mail til DBU Uddannelse:
uddannelse@dbu.dk



Bornholms Boldspil-Union:
Helsevej 4 st. tv.
3700 Rønne
Telefon: 5695 7007
E-mail: bbu@bbu.dbu.dk
Web: www.bbu.dbu.dk



Københavns Boldspil-Union:
Ved Sporsløjfen 10, 2
2100 København Ø.
Telefon: 3927 7144
E-mail: kbu@kbu.dbu.dk
Web: www.kbu.dbu.dk



Fyns Boldspil-Union:
Stadionvej 50, Opgang C
Postbox 20
5200 Odense V
Telefon: 6617 8218
E-mail: fbu@fbu.dbu.dk
Web: www.fbu.dbu.dk



Lolland-Falsters Boldspil-Union:
Nykøbing F. Hallen
Nr. Boulevard 4 A
4800 Nykøbing F.
Telefon: 5482 6768
E-mail: lfbu@lfbu.dbu.dk



Jydsk Boldspil-Union:
Nøddevej 1
8260 Viby J
Telefon: 8939 9999
E-mail: jbu@jbu.dbu.dk
Web: www.jbu.dbu.dk



Sjællands Boldspil-Union:
Østre Ringvej 88
Postbox 339
4000 Roskilde
Telefon: 4632 3366
Fax: 4632 4232
E-mail: sbu@sbu.dbu.dk
Web: www.sbu.dbu.dk



DBU Uddannelse - De vigtige brikker

