

Opstart af ny årgang

Træningsstruktur:

Når vi starter en ny årgang op i VSB, starter vi op med at dele spillerne i to cirka lige store 'klasser'. Disse klasser skal som udgangspunkt deles tilfældigt, men hvis der er enkelte tilfælde hvor det er altafgørende at barnet går i samme klasse som nogle venner, skal dette prøves. Klasserne bliver tildelt et bogstav hver, så der fx. er en z og en x gruppe. Da der maksimalt kan være 50 børn på årgangen, bliver de to klasser delt ligeligt op indtil man når et maksimum på 25 spillere i de to klasser. Der bliver trænet 1 time om ugen og der er ingen form for niveaudeling. På Kampklar bliver holdet delt op i de to klasser så man hele tiden kan se hvilket hold man tilhører.

Trænersetup:

Til disse klasser tilhører der en ungtræner hver. Det vil sige at der er en ungtræner tilknyttet z klassen og en ungtræner tilknyttet x klassen. Udover det, er der en klubperson/årgangsoptaster som er tilknyttet begge klasser og ungtrænerne. Denne person hjælper med at strukturere det hele. Dialog med forældre tager denne person også.

For at opnå den bedste tilknytning til børnene, er det vigtigt at man kommer ned i øjenhøjde både fysisk og sprogligt. Derfor er trænerne instrueret i hurtigst muligt at afkode hvad der virker bedst på den enkelte spiller, og på den måde skabe et bånd.

Trænerroller

Fordelingen af opgaver mellem de to ungtræner og klubpersonen er således at det er klubpersonen der er ansigtet udadtil. Denne person hilser på forældrene, byder velkommen, deler klasserne, laver klasseinddelingen på Kampklar og sender beskeder ud til holdet.

Omkring selve træningen er det også klubpersonen der de første par gange forbereder træningen, men efterfølgende bliver dette ansvar lagt over til de to ungtræner. De to ungtræner forbereder altså træningspasset hjemmefra og møder 15 minutter før træningsstart og stiller op. Denne tid bruger klubpersonen på at byde forældrene velkommen, hilse på forældre og spillere og lege med børnene for at knytte et bånd til dem. Ved træningsstart er det klubpersonen der sørger for at spillerne er i den rigtige klasse og derfra styrer ungtrænerne selve træningen i de to klasser.

Klubpersonen går rundt mellem grupperne og kommer med gode idéer til den øvelse ungtrænerne har valgt eller måder hvorpå man kan udvikle den enkelte øvelse evt. Til næste gang.

Klubpersonen går samtidig rundt og sørger for at alle børnene er aktive, og hvis ikke, så finder denne på måder hvorpå børnene kan blive aktiveret. Dette kan være ved at give dem et incitament til det fx ved at give dem point for hvis de gør en bestemt ting eller lignende.

Forældretilgang:

Ift. forældretilgang er der fokus på at sikre en god forældredialog hvor der også bliver forventningsafstemt. Der skal blive skabt en tryk base med genkendelighed. Udover dette, er det vigtigt at både børnene og forældrene har glæde af at gå til fodbold, og derfor skal der skabes glæde og socialt fællesskab gennem lege med og uden bold. Dette hjælper også til at skabe relationer til de andre i ens klasse både for børnene og forældrene på sidelinjen.

Forældre til træning:

I VSB er forældrene en vigtig brik i puslespillet. Forældrene skal være klar til at deltage aktivt i træningen i form af fx. at fungere som 'kegle' i en øvelse eller som fanger i fangeleg. Dette hjælper også med at skabe en relation (giver tryk hos børnene at ens forældre er med) + det hjælper ungtrænerne med at kunne have fokus på det fodboldfaglige og relationelle med spillerne.

Træningsform:

Når børnene er delt op i de 2 klasser, laver man en fælles opvarmning i klassen som skal aktivere børnene, give dem glæde, flytte fokus hen til træning og give egenskaber som man kan tage med fremadrettet. I fangeleg er det b.l.a. hurtige fødder, adræthed, koordination og balance som bliver udfordret.

Efter opvarmningen bliver denne gruppe delt i 2 og laver stationstræning. Halvvejs bytter de så de får prøvet begge ting og man slutter af med spil/kamp. Det er vigtigt at der er drikkepause mellem hver øvelse og station.

Øvelser:

Når nye børn starter op til fodbold som cirka 4-årige, er noget af det vigtigste at udvikle deres motorik og koordination af arme og ben. De skal også lære grundelementerne og begreberne af fodbold, men først når de er klar til dette. Derfor er det godt altid at have øvelser med hvor der er fokus på motorik, balance, adræthed og koordinering af kroppen. Udover at der skal være disse ting med i øvelserne, skal øvelserne også være sjove for børnene i starten for at de får en glæde af at gå til fodbold. Det er også vigtigt at øvelserne ikke er for svære, da de gerne skal have så mange succesoplevelser som muligt.

Noget så simpelt som en form for fangeleg kan være rigtig god enten som decideret øvelse eller opvarmning. Fangeleg er sjovt samtidig med at det styrker motorikken, balancen, adrætheden og koordinering af kroppen.

Det er dog også vigtigt at der indgår øvelser med bold, så de får kendskab til fodboldens vigtigste elementer fx at stoppe bolden, dribble med bolden, aflevere bolden og skyde til bolden.

Til at starte med skal fokus ikke være på præcis hvordan børnene skyder til bolden eller lignende, men mere at finde den måde der fungerer bedst for den enkelte så

vedkommende kan få flest mulige succesoplevelser. Jo længere frem man kommer, jo mere fokus lægger man på de enkelte ting og derfra kan man begynde at rette på måden tingene bliver gjort.

Det er også vigtigt at træningen er koordineret ordentligt således at klasser træner de samme øvelser. Udover dette, er det vigtigste at der ikke er for meget kødannelse. Hvis der opstår kødannelse, skal man være innovativ og finde på måder at fjerne køen på. Man kan sætte flere mål på en øvelse, lave øvelsen begge veje hvis det fx er en agility bane eller man kan dele øvelsen op i to. Vigtigt at man er innovativ.

Hvad skal man introducere dem for og træne:

- Fodboldkoordination (Fx fangeleg og agility med eller uden bold)
- Spark til bolden (Start med det der fungerer bedst for den enkelte og byg derefter på). Dette er også det samme punkt der bruges til når de skal introduceres for aflevering. Der bruger de bare samme spark. De kan endnu ikke lave forskellige slags spark når de er i den alder.
- Selvtillid (Det handler om at give succesoplevelser til spillerne, så de får glæde af at spille fodbold. Derudover bliver man også bedre af at have selvtillid).
- Parathed (Selvom de er i en ung alder, kan man godt begynde at lære dem hvad det vil sige at være klar til træning, og det kan de samtidig tage med i skolen og andre steder. Når man møder op til fodbold, så er man der for at lære noget og have det sjovt, og så er man klar til at lytte.

Træningsprogrammer:

Nederst i dette dokument er der træningsprogrammer for 12 ugers træning indtil man går indendørs og skal bruge indendørsmanualen.

Man kan sagtens lave det samme træningsprogram 2 uger i træk, da det skaber genkendelighed og tryghed hos børnene.

Der findes mange gode øvelser på nettet, og DGI har mange gode øvelser som man enten kan bruge eller få inspiration fra.

Det praktiske omkring opstarten:

Inden den reelle opstart d. 1. maj, er der nogle praktiske ting der skal gøres. Man skal sørge for at have meldt alle ind som gerne vil starte på årgangen så man er klar til start. Hvis der møder børn op som ikke er indmeldt til den første træning, er det helt fint. Man har 2 prøvetræninger i klubben før man skal bestemme sig. Derfra er det dog også vigtigt at an får fulgt op på hvem der mangler at melde sig ind. Det er klubpersonen der skal sørge for dette.

Klubben eller klubpersonen skal også sørge for at finde to ungrænere til holdet. Det er vigtigt at disse ungrænere er gode til at komme ned i øjenhøjde med spillerne og at de samtidig har en vis gennemslagskraft. Det kan godt være svært at trænge igennem til de små børn på omkring de 4 år.

Inden opstart skal der også sendes en besked ud til forældrene omkring hvad børnene skal have med til træning så de er klar på det. Et eksempel på en sådanne besked kan ses her. Denne opstarts besked skulle dog indeholde meget information omkring Corona-restriktioner, men generelt skal der indgå information om hvor der bliver trænet, hvor man kan klæde om, huske vand, hvad for noget tøj det forventes at man har på, hvilken klasse man tilhører og hvilke forventninger der er til ledsageren af barnet. Derudover skal der også være information om trænerteamet så forældrene ved hvor de skal gå hen og hvem de skal henvende sig til:

" Hej alle forældre til årgang 2016 drenge

Vi glæder os meget til på mandag, og håber at i gør det samme. Når vi starter mandag, er det vigtigt at alle er med på de forskellige Corona-restriktioner og andet. Derfor kommer der her en besked med lidt praktisk omkring opstarten på mandag:

- Der må være én ledsager med pr. spiller. Under træningen må den pågældende ledsager gerne hjælpe barnet.*
- Man skal have egen drikkedunk med hjemmefra. Fyld den op hjemmefra, og så kan den fyldes igen herovre hvis nødvendigt.*
- Omklædningsrum er lukket for omklædning og bad til både træning og kamp, da rengøringskravene er for stramme. Dvs. spillere SKAL klæde om hjemmefra (eller udenfor).*
- Toiletter er åbne men der må kun være 1 ad gangen i omklædningsrummet.*
- Vask hænder ind du kommer og brug håndvask og håndsprit ved skuret på kunst og på klubhuset ved Kaplevej*
- Bliv hjemme hvis du har symptomer.*
- Hold Afstand*
- Ingen kram, håndtryk, etc selvom det er længe siden du har set nogen sidst*
- Nys og host i ærmet*

- Begræns brug af hænder og hovedstød

- Målmænd skal huske at vaske egne handsker efter hver træning

Når i møder på mandag kl. 16.30, kommer det til at være Christoffer Stig Møller (træner), André Behrend (træner), Mie Laungaard (træner) Oliver Ørtoft (ungtræner) og Rasmus Lunøe (ungtræner) der står for træningen og som vil tage imod jer når i kommer. I bedes møde op i kondisko eller fodboldstøvler. Vi forventer at ledsageren kan være deltagende.

Vi mødes foran klubhuset på Kaplevej 46A.

Hvis i har yderligere spørgsmål, så tøv ikke med at skrive.

Hvilken klasse tilhører dit barn?:

Z:

...

X:

...

Mvh

Christoffer Stig Møller"

Udstyr:

Det er vigtigt at man har udstyret klar til træningsstart og selvom det kan variere meget hvad man skal bruge af udstyr fra gang til gang, skal dette altid være til rådighed:

- Mindst en 3'er bold til hver spiller
- Mindst 1 sæt kegler
- Mindst 1 sæt veste
- 10 hulhopringe
- 4 stiger
- 8 3-mandsmål
- Mindst 4 stænger uden spids (kan lægges på jorden og bruges som zigzag løb)
- Mindst 4 stænger til at stikke i jorden (kan bruges til zigzag løb)

Gode råd:

- Husk at de er omkring 4 år. Derfor skal man komme ned i øjenhøjde og tale til dem så de kan forstå det. Typisk forstår de det bedre hvis man viser det end hvis man forklarer det. Vis det derfor først, forklar det, og vis det til sidst igen. Sæt dem derefter i gang og bagefter kan du gå rundt og rette dem individuelt.

- Brug forældrene så meget som muligt. Forklar gerne forældrene hvad der skal ske og hvad øvelsen går ud på og hvad de skal lære af den. På den måde kan forældrene også hjælpe deres eget barn med at forstå øvelsen. Forældrene ved bedst hvordan deres eget barn forstår tingene bedst. Det er derfor godt at få dem til at forklare det. Børnene lytter typisk også mere til deres egen forældre.
- Hvis der skal rettes noget hos en spiller, så husk at gøre det på en konstruktiv og positiv måde. Fremhæv først en positiv ting ved det spilleren gør, og brug derefter en selv som eksempel. Fx "Hvis du så vil gøre det endnu bedre og være lige så god som mig, så kan du prøve at gøre det på denne måde (vis måden)". Så får spilleren lyst til at gøre ligesom dig fordi spilleren ser op til dig.
- Husk at spillerne altid ser op til trænerne. Brug dette til trænerens fordel.
- Brug fx linjerne til at holde styr på børnene og for at få dem til at stille sig på en række. Sig at man SKAL have begge fødder på linjen eller lignende. Dette tager de som en udfordring og konkurrence og vil derfor gøre alt hvad de kan for at de gør det.
- Brug fx stilleleg eller anden slags konkurrence hvor det handler om at være stille hurtigst ift. Den anden gruppe eller lignende til at få børnene til at være stille når der skal forklares en øvelse til dem.
- Selv i denne alder kan der være forskel på det individuelle niveau. Sørg derfor for at holde øje med de enkelte i øvelser og sørg for enten at give ekstra udfordring i en øvelse til den spiller der skal have mere udfordring eller omvendt.

Oftest stillede spørgsmål:

Skal mit barn have fodboldstøvler på?

Det er ikke 100% nødvendigt at barnet har fodboldstøvler på, men det hjælper barnet med at stå fast og det giver bedre følelse af fodboldspillet. Minimumskravet er dog kondisko.

Hvilken gruppe tilhører mit barn? Kan mit barn komme i gruppe med "...".

Gå ind på Kampklar og find det, og oplys dem derefter at de også fremover kan se det inde på Kampklar. Hvis det er muligt ift. Antal i klasserne at barnet kan komme i samme gruppe som en ven, så gør det, men hvis det ikke passer, så sig nej. Meningen med de opdeltte klasser er også at opdelingen skal være tilfældig. Dog hjælper det dog altid børnene lidt hvis de er sammen med nogle de kender i forvejen.

Hvordan får jeg Kampklar til at virke?

Klubpersonen sørger for at vise forældrene der er i tvivl, hvordan Kampklar virker.

Må mit barn lige holde en pause?

Altid sig ja til dette. Det er vigtigt at barnet ikke får for meget af fodbolden for hurtigt. Det skal være en god oplevelse at være til fodbold, derfor skal de altid have lov til at tage pauser en gang imellem. Det vil sige at de altså også må gå på toilettet eller tage noget vand når de vil. Senere kan man begynde at disciplinere lidt mere.

Glæde ved fodbold:

Noget af det vigtigste er at vi formår at få skabt en glæde hos børnene ved at gå til fodbold. Dette ynder vi også at hjælpe på vej ved fx. at give en is efter træning hvis det er meget varmt til træning eller lignende. Når børnene kommer til næste uges træning og siger at de har glædet sig siden sidst, ved vi at vi har fået skabt en glæde ved fodbolden, og det er det vigtigste.

Generelt stræber vi altid efter at VSB's værdier brænder igennem på banen og at det er nogle værdier man kan tage med sig. Derfor forsøger vi allerede fra starten af at få vores værdier inkorporeret hos forældre og spillere. VSB's værdier er:

Kvalitet

*Vi gør os umage i alt, hvad vi gør.
Vi følger VSBs formål og principper.
Vi tilsikrer en høj standard i driften af klubben.*

Udvikling

*Vi udvikler vores medlemmer, både som fodboldspillere og mennesker.
Vi udvikler vores trænere og vores frivillige.
Vi udvikler vores klubmiljø og forbedrer klubbens fremtid.*

Glæde

*Fodboldtræning, kamp og samvær skaber glæde og sjove timer.
Vi giver positiv og anerkendende respons.*

Engagement & Fællesskab

*Vi har lyst til at være en del af fællesskabet i klubben.
Vi udviser forståelse for helheden i klubben og interesserer os for alle holds ve og vel på tværs af køn, alder og niveau.*

Respekt & Tolerance

*Vi omgås hinanden med gensidig respekt.
Fair play - også uden for banen.*

Træningsprogrammer for de 12 uger:

Uge 1-2:

Opvarmning med hele gruppen:

"Kaos spil".

<https://www.dgi.dk/fodbold/oeverlser/9861>

Drikkepause

Øvelse 1 (stationstræning):

"Fangeleg med mål".

<https://www.dgi.dk/fodbold/oeverlser/12657?fbclid=IwAR1pi39B8aEI8-B1pd4Gn9UjqByiclkFkIS2A2oKnMbt03ef2mWgnPIZ2ms>

Drikkepause

Øvelse 2 (stationstræning):

Agilitybane med skud på mål til sidst. Man kan selv opfinde alle mulige forskellige former for agilitybaner. Her er et eksempel på en øvelse med mange forskellige baner i en øvelse. Disse baner kan også plukkes ud og bruges selvstændigt.

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oeverlser/12651>

Drikkepause

Kamp på 2 baner således at dem der var sammen til stationstræning, spiller mod hinanden.

Uge 3-4:

Opvarmning med hele gruppen:

"Tyveknægte"

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oeverlser/12690>

Drikkepause

Øvelse 1 (stationstræning):

Man går sammen 2 og 2 og laver afleveringer til hinanden. Man kan evt. Stille en kegle op der hvor man står som det så handler om at ramme for den anden. Hvis man rammer får man 1 point.

Drikkepause

Øvelse 2 (stationstræning):

Agilitybane med skud på mål til sidst. Man kan selv opfinde alle mulige forskellige former for agilitybaner. Her er et eksempel på en øvelse med mange forskellige baner i en øvelse. Disse baner kan også plukkes ud og bruges selvstændigt. Sørg for at variere banen ift. Sidste uges program.

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oevelser/12651>

Drikkepause

Kamp på 2 baner således at dem der var sammen til stationstræning, spiller mod hinanden.

Uge 5-6:

Opvarmning med hele gruppen:

"Ståtrold".

Der er 2 eller 3 fangere. Når man bliver taget, skal man stå med spredte ben og må ikke rykke sig. Hvis man kravler igennem benene på en der er blevet taget, så er de "i live" igen. Husk at skifte fangere og evt. Bruge forældre som fangere.

Drikkepause

Øvelse 1 (stationstræning):

Man går sammen 2 og 2 og laver afleveringer til hinanden. Denne gang handler det om at stoppe bolden. Man kan evt. Bruge stregerne hvor det så handler om at stoppe bolden på strengen eller lignende. Hvis man får bolden til at ligge stille med det samme, får man 1 point.

Drikkepause

Øvelse 2 (stationstræning):

"Kaos spil".

<https://www.dgi.dk/fodbold/oevelser/9861>

Varier måden man stopper bolden på, så de bruger hele kroppen. Involver også dem ift. At komme med forslag til hvordan bolden skal stoppes.

Drikkepause

Kamp på 2 baner således at dem der var sammen til stationstræning, spiller mod hinanden.

Uge 7-8:

Opvarmning med hele gruppen:

"Tyveknægte".

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oevelser/12690>

Drikkepause

Øvelse 1 (stationstræning):

Simpel skudøvelse hvor forældrene lægger bolden til rette for barnet som skal sparke bolden i mål. Lav denne begge veje så der ikke opstår kødannelse. Fokus her er på at få mange spark så de vænner sig til det.

Drikkepause

Øvelse 2 (stationstræning):

Agilitybane med skud på mål til sidst. Man kan selv opfinde alle mulige forskellige former for agilitybaner. Her er et eksempel på en øvelse med mange forskellige baner i en øvelse. Disse baner kan også plukkes ud og bruges selvstændigt. Sørg for at variere banen ift. Sidste uges program.

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oevelser/12651>

Drikkepause

Kamp på 2 baner således at dem der var sammen til stationstræning, spiller mod hinanden.

Uge 9-10:

Opvarmning med hele gruppen:

"Rød, gul, grøn, stop!" ("Lyskryds")

Træneren står på stregen med ryggen til spillerne. For spillerne handler det om at være den første der rører træneren. Træneren tæller ned i den fart personen vil og når træneren når til "stop" vender træneren sig om, og hvis man ikke står stille når personen kigger, så skal man starte forfra. Sørg for at bruge spillerne som værende dem der siger "Rød, gul, grøn, stop". Dette synes de er sjovt.

Drikkepause

Øvelse 1 (stationstræning):

Spillerne dribler igennem en kegle bane og skal til sidst skyde på mål. Lav også en keglebane på vej hjem, men varier den fra den anden. Brug evt. En forælder som

målmand så spillerne bliver meget stolte og glade når det lykkedes dem at score på en forælder.

Drikkepause

Øvelse 2 (stationstræning):

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oevelser/12589> Varier sværhedsgrad.

Drikkepause

Kamp på 2 baner således at dem der var sammen til stationstræning, spiller mod hinanden.

Uge 11-12:

Opvarmning med hele gruppen:

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oevelser/9863>

Drikkepause

Øvelse 1 (stationstræning):

"1000 mål".

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oevelser/12646>

Drikkepause

Øvelse 2 (stationstræning):

<http://cms.dgi.dk/fodbold/oevelser/12591> Sæt et mål i enden og lad dem skyde på dette.

Drikkepause

Kamp på 2 baner således at dem der var sammen til stationstræning, spiller mod hinanden.

Andre øvelser: