

DEN GULE TRÅD

STUKTUR FOR BØRNEFODBOLD I TRIF FRA U6 TIL U12





Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	1
Velkommen til den gule tråd, for børnefodbold i TRIF	2
Om TRIF Fodbold:	3
Trænerens rolle:	4
De 10 trænerbud	5
Forældrenes rolle:	6
De 12 forældrebud	6
Træning:	7
TRIF som DBU Børneklub	8
U6	9
U7	10
U8	11
U9	12
U10	14
U11	16
U12	18
Kampsituationer:	20
5 mands: (U8, U9 og U10)	20
Taktiske overvejelser:.....	21
Generelt for kampafvikling ved 5-mands:.....	21
8 mands: U11 og U12	23
Taktiske overvejelser:.....	23
Generelt for kampafvikling ved 8-mands:.....	24
Bilag:	26
1v1 - SSG	26



Velkommen til den gule tråd, for børnefodbold i TRIF

Den gule tråd, skal ses som en struktur for børnefodbolden i TRIF.

Den gule tråd er udarbejdet af børneudviklingstrænerne i samarbejde med TRIFs fodboldudvalg, på baggrund af materiale fra DBU. Materialet der er gjort brug af er: TRIFs Børnemiljø model, Fra 1v1 – SSG “Flere og bedre spillere”, DBU - Aldersrelateret træning og DBU Børnesyn.

Formålet er at give dig som træner eller forældre et indblik i TRIFs mål og visioner. Formålet er samtidigt at sikre en fælles struktur og fællesskab for et sundt udviklingsmiljø for børnefodbolden i klubben. Den gule tråd skal derfor være med til at sikre fælles rammer for børn, trænere, og forældre, når man spiller børnefodbold i TRIF.

Det er TRIF Fodbolds intention at skabe en attraktiv børneafdeling, hvor glæde, tryghed, udvikling og aldersrelateret træning er omdrejningspunkterne i den daglige træning med alle børnefodboldspillere i klubben. Det er klubbens overordnede målsætning, at udvikle og skabe et trygt fodboldmiljø, hvor alle er velkomne og kan udvikles ud fra deres egne forudsætninger.

I TRIF-fodbold skal vi skabe og videreudvikle det gode træningsmiljø, hvor fællesskab og udvikling er i højsædet. Børnefodbold skal først og fremmest være sjovt. Det sikres gennem et godt fællesskab, hvor både spillere og træner glæder sig til at komme. Det sociale vægtes højt i TRIF og der opfordres til at lave sociale arrangementer både internt og på tværs af årgange. Udviklingen er samtidigt i højsædet, og det er vigtigt at spillerne i klubben mærker alles ønske i deres udvikling. Dette ses både som fodbold tekniske og taktiske kompetencer, men også som personlig udvikling, hvor vi som klub er med til at udvikle de enkelte spillere.

I TRIF-fodbold har vi ansat to børneudviklingstrænere. Børneudviklingstrænerens rolle i klubben er at sikre glæde, udvikling og kvalitet på banerne. Dette gøres ved at være synlige og tilgængelige på TRIFs fodboldanlæg.

Vi som børneudviklingstrænere bestræber os på at stå til rådighed når det gælder supervision, sparring eller generelle spørgsmål omkring børnetræningen i TRIF-fodbold. Vi vil være trænerens bedste værktøj når det kommer til at skabe gode, sjove og udviklende træningsmiljøer på årgangene fra U6-U12. - Mikkell Melgaard og Mathias Haulrik



Om TRIF Fodbold:

TRIF Fodbold er en breddeklub, hvor alle har mulighed for at have det sjovt med fodbolden, og hvor man kan udvikle sig – både som fodboldspiller og som menneske.

Udvikling af talenter er også noget som vi ønsker at have aktier i. Men det sker ikke på bekostning af vores ønske om at være en breddeklub. Vi prioriterer det sociale højt, og det er vigtigt at alle synes det er sjovt at komme i klubben.

TRIF-fodbold ønsker at være en klub præget af:

- Plads til både breddespillere og spillere med fodboldmæssige ambitioner
- Spillere udvikles sportsligt og menneskeligt
- Kvalitet i tilrettelæggelse af aktiviteter på alle niveauer
- Engagerede trænere, ledere, spillere og forældre til børn og unge
- Godt samarbejde og god kommunikation mellem spillere, trænere, aktivitetsudvalg, ledere og forældre til børn, unge og voksne
- Kammeratskab, tryghed og glæde ved fodbolden
- Ligeværd og fairplay

TRIF Børnemiljømodel

TRIF Børnemiljømodel herunder er udarbejdet af fodboldudvalget og trænerne i TRIF. Vi forventer at I som trænere har læst og følger principperne skrevet i Børnemiljømodellen.



TRIF - Børnemiljømodel (U5-U12)

Vision: Flere og bedre spillere

TRIF - Børnemiljømodel (U5-U12)	
Vision: Flere og bedre spillere	
T ræningsmiljø <ul style="list-style-type: none">• Træning starter samlet og slutter samlet• Anvende øvelser i "1v1 - 3v3"• Leg uden bold stimulerer fællesskabet - vigtigere jo yngre børn• Træning med årgang yngre/ældre min. en gang pr. sæson• Samme pige/dreng årgang træner samme dage/tidspunkter• Bolden i fokus• Have faste traditioner (CHL, månedens spiller etc.)• Fokus på mestring og fordybelse (læring)	R egler og værdier <ul style="list-style-type: none">• Fremme fodbolden i lokalområdet som et attraktivt fritidstilbud• Plads til alle spillere på alle niveauer• Plads til både piger og drenge• Afvikling af 2 årlige forældremøder hvor Bestyrelsen <u>skal</u> deltage i det ene forældremøde• Fællesskab og fastholdelse er afgørende parametre i børnemiljøet• Fixed opstartsprogram for kommende U5 spillere i juni måned• Efterleve Fair Play• Nedsættelse af et forældreudvalg som laver sociale arrangementer + koordinere støtte/hjælp til trænerstemaet• Opfordre til legeaftale på tværs af skoler med fodboldkammerater
I kamp miljø <ul style="list-style-type: none">• Fordeler spilletiden ligeligt• Fremmøde til træning = udtages til kamp• Ingen forældre indblanding under kamp• Alle hold har ret til en træner• Ingen træner med joystick• Træneren skal være det gode forbillede• Fokus på det positive• Der er kun en dommer - behandl vedkommende ordentligt	F ælles børnemiljø <ul style="list-style-type: none">• Ingen selektering, men niveaudeling• Flest muligt, længst muligt• Fælles omklædning begyndende fra U9• Følge DBU's børnerettigheder og børneløftere.••



Trænerens rolle:

Som børnetræner i TRIF-fodbold forventes der at alle har læst og følger denne Gule Tråd, herunder TRIFs børnemiljømodellen.

Er man uerfaren i fodboldverdenen - og synes det kan være udfordrende som frivillig forældretræner at planlægge træning og forstå hvordan øvelser fra træningsmaterialer skal instrueres - kan du altid kontakte børneudviklingstrænerne eller trænere på andre årgange.

For at sikre spillerudvikling og glæde forventer vi i TRIF-fodbold, at trænere, fokuserer på udvikling frem for kampresultater. Vi ser gerne, at der ikke er for meget vejledning under kamp, men lader børnene vælge, hvad de vil gøre med bolden. Altså, ingen joystick styring – vi ved alle, hvad der er den bedste løsning, når vi står ude på sidelinjen, men lad børnene selv om at vælge. Kun på den måde kan de lære at træffe de rigtige valg. Stil i stedet åbne spørgsmål til træning og før/under/efter kampen!

Der forventes at der på årgangen afholdes som minimum to forældremøde pr. år, hvor TRIF fodboldudvalg deltager i et, og børneudviklingstrænerne deltager i det andet.

Trænerne bør endvidere forsøge at engagere forældregruppen, så flere får et ansvar (f.eks. assistere til træning og kampe/stævner, hjælpe med materialer, aktivitetsforældre, bar-hjælpere m.v.).

Gode råd til den nye træner:

- Træn altid med bold
- Træn med få spillere i hver øvelse eller spil, så spillerne rører bolden mange gange
- Undgå kødannelser ved øvelser og skudtræning
- Del i stedet spillerne ind i mindre grupper til spil og øvelser på skift

Holdtilmelding til diverse A- B- og C-rækker, sker i samarbejde med Børneudviklingstrænerne. Vi ønsker at have hold med i rækker som er passende, efter principperne om at lige børn leger bedst.



De 10 trænerbud

Et værdisæt/principper for trænerne i TRIF Fodbold:

1. At der er udarbejdet et træningsprogram.
2. At al træning foregår med bold - mange boldberøringer.
3. At der er mange bolde til rådighed til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol.
4. At spilleren er i centrum - hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt.
5. At der spilles på små områder - små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6. At træningen foregår i mindre grupper - spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil.
7. At sikre mange boldberøringer er den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på.
8. At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen/kampe.
9. At udvikle spilintelligens - stille åbne spørgsmål og lade spillerne finde svarene.
10. At der er en god stemning - børnene føler sig trygge i et godt miljø.



Forældrenes rolle:

I TRIF Fodbold spiller forældrene en vigtig rolle.

For det første består foreningen af frivillige folk, der skaber en stor værdi for det lokalsamfund vi befinder os i. Her skal vi alle søge at skabe et fællesskab/kammeratskab om fodbolden, så alle har mulighed for at deltage uanset fodboldmæssigt niveau og social baggrund. Det betyder således også, at det at betale kontingent til fodbold, ikke er det samme som betaling for pasning af børn. Alle medlemmer og forældre til medlemmer, er nødt til at hjælpe til, for at skabe de bedst mulige rammer for klubben og deres børn.

For det andet fordi forældre fungerer som rollemodeller for deres børn. Derfor er det vigtigt, at forældrene involverer sig i deres børns udvikling, herunder til træning og til kamp. I klubben er der fokus på, at forældrene overholder klubbens værdisæt/principper for forældre, disse ses herunder.

Forældrenes indsats er afgørende for at løfte deres egne børn og ikke mindst løfte klubben som helhed.

De 12 forældrebud

Et værdisæt/principper for forældre til spillere i TRIF Fodbold:

1. Bak op om klubben, ved bl.a. at melde dig som hjælper ved diverse arrangementer som klubben arrangerer, når der er brug for det.
2. Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
3. Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille
4. Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere
5. Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
6. Respekter dommerens beslutninger – se dommeren som en vejleder
7. Skab en god stemning til træning og kamp
8. Spørg om træningen eller kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet
9. Sørg for rigtig og fornuftigt udstyr (overdriv ikke)
10. Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
11. Bidrag til et godt sammenhold blandt børn og forældre
12. Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold – ikke dig!!



Træning:

Overordnet for alle årgange:

- Fælles start, opvarmning og afslutning.
- Alle øvelser skal være med bold involveret.
- Alle spillere skal røre fodbolden så meget som muligt.
- Træningerne skal indeholde et eller flere elementer fra 1v1 - SSG, DBU's træningsprogrammer eller TRIFs øvelsesbank. 1v1 - SSG-dokumentet kan ses i bilagene.
- Vi opfordrer til omklædning før og efter træning og kamp, gerne med bad efter.

Som travl frivillig forældretræner og samtidig med stor mulighed for begrænset fodbold kendskab kan det være en stor opgave at forberede en træning. Her følger et simpelt eksempel på skabelon, og hvordan en træning kan udføres.

1. Fælles Start – Der bydes velkommen og dagens program præsenteres kort
2. Fælles opvarmning
3. Stationstræning – med generel koordinationstræning, fodboldtekniske øvelser som småspil, tekniske øvelser og spilstræning.
4. Fælles afslutning – Hvad har vi lært i dag? Hvad kan vi bruge det til? Hvad er lektien til næste gang?

DBU udsender aldersrelateret træningsprogrammer, som vi opfordrer til at gøre brug af. Træningsprogrammerne sikrer at I kommer igennem de ønskede fokuspunkter på årgangene. Foruden det kan man finde inspiration på både DBU's app eller i TRIFs øvelsesbank.

1v1 - SSG er et redskab I som trænere skal gøre brug af. Spillerne har masser af boldberøringer, træner individuelle tekniske færdigheder, samt får forståelse for relationelle færdigheder i det færdige spil. 1v1 - SSG ses i bilagene.



TRIF som DBU Børneklub

Da TRIF indgår i samarbejde med DBU om at være en DBU Børneklub, derfor lægger vi os op af DBU's børnerettigheder, som lyder således:

- Alle børn har ret til fodbold
- Alle børn har ret til fodbold uden nogen form for diskrimination
- Alle børn har ret til, at udvikling sker på deres præmisser
- Alle børn har ret til, at deres forældre ses som ressourcepersoner
- Alle børn har ret til et godt børneliv
- Alle børn har ret til at være en del af noget større
- Alle børn har ret til at være på dannelsesrejse
- Alle børn har ret til selv at vælge
- Alle børn har ret til social sikkerhed
- Alle børn har ret til børneopdragelse
- Alle børn har ret til, at der bliver ført periodiske tilsyn af deres trænings- og kampmiljøer
- Alle børn har ret til, at DBU's 10 børneløfter overholdes

Som skrevet i TRIF børnemiljø model, foregår der ingen selektering men derimod niveaudeling. Det gøres for at skabe den bedst mulige udvikling for den enkelte spiller. Niveaudelingen må aldrig blive så fastlåst at der ikke kan laves om på træningsgrupperne. Vi opfordrer til at hver anden træning er med niveaudeling og hver anden er helt uden.

For at sikre den mest hensigtsmæssige niveaudeling, skal beslutninger om træningsgrupper træffes i samarbejde med Børneudviklingstrænerne.

Nedenfor gennemgås årgangene fra U6 til U12, hvori der detaljeret er beskrevet hvad vi forventer I træner på de forskellige alderstrin.



U6

Generelt:

- Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold og en inspirerende introduktion til fodbold.
- Vægtningen af indhold skal nu skifte, så der gradvist fokuseres mere på fodboldspillet.
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold
- Der stræbes efter at spillerne får så mange boldberøringer som muligt
- Der tilbydes minimum to træninger om ugen

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U7.

Tekniske færdigheder:

- Skal introduceres og træne indersidespark med begge ben
- Skal introduceres og træne driblinger med begge ben
- Skal introduceres til forskellige finter, og træne på disse
- Skal træne lodret vristspark
- Skal træne fodboldmotorik

Fysiske færdigheder:

- Arbejde med koordination og motorik
- Træne løbeskoling
- Introduceres til agilityøvelser, hvor hurtighed er i fokus

Sociale færdigheder:

- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i en "god tone"
- Skal have en holdforståelse



U7

Generelt:

- Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold og en inspirerende introduktion til fodbold med øget fokus på læring
- Yderligere fokus på vægtningen af indhold, så der fokuseres mere på fodboldspillet
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold
- Der stræbes efter at spillerne får så mange boldberøringer som muligt
- Der tilbydes minimum to træninger om ugen

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U8.

Tekniske færdigheder:

- Skal træne indersidespark med begge ben
- Skal træne driblinger med begge ben
- Skal træne finter, og kunne mindst en finter
- Skal træne lodret vristspark

Fysiske færdigheder:

- Arbejde med koordination og motorik
- Skal træne agilityøvelser, hvor hurtighed er i fokus

Sociale færdigheder:

- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i en "god tone"
- Forståelse for holdspil



U8

Generelt:

- Træningen skal være sjov og udfordrende
- Der skal være en god balance mellem fodboldlege og fodboldspil
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold
- Der stræbes efter at spillerne får så mange boldberøringer som muligt
- Koordinationstræning. I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der tilbydes minimum to træninger om ugen

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U9.

Tekniske færdigheder:

- Skal have trænet lodret vristspark med begge ben
- Skal have trænet indersidespark med begge ben
- Skal introduceres til 1. berøringer med begge ben
 - Stoppe bolden med fodsål
 - Stoppe bolden med inderside
- Skal træne driblinger med inderside, yderside og fodsål
- Skal introduceres til vendinger med begge ben
 - Vende med indersiden
- Skal træne finter og som minimum kunne 1 finte.
- Skal kunne jonglere med fodbolden 3 gange på hver fod.

Taktiske færdigheder:

- Skal have trænet 1v1 retvendt
- Skal have trænet 1v1 sidevendt
- Skal introduceres til 2v1

Fysiske færdigheder:

- Arbejde med koordination og motorik

Sociale færdigheder:

- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i en "god tone"
- Glæde sig over egne, holdkammerater og holdets succes



U9

Generelt:

- Træningen skal være sjov og udfordrende
- Der skal være en god balance mellem fodboldlege og fodboldspil
- Træningsøvelser må gerne gentages, men der skal også være fokus på variation
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold
- Der stræbes efter at spillerne får så mange boldberøringer som muligt
- Koordinationstræning. I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der tilbydes minimum to træninger om ugen

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U10.

Tekniske færdigheder:

- Skal beherske lodret vristspark med begge ben
 - Skal have trænet lodret vristspark mod mål
- Skal beherske indersidespark med begge ben
 - Skal have trænet indersidespark mod mål
- Skal træne 1. berøringer med begge ben
 - Stoppe bolden med fodsål
 - Stoppe bolden med inderside
 - Tæmme bolden med lår
- Skal træne driblinger med inderside, yderside og fodsål i forskellige hastigheder
- Skal træne vendinger med begge ben
 - Vende med indersiden
 - Vende med ydersiden
- Skal træne finter og som minimum udføre 1 finte i høj fart
- Skal kunne jonglere med fodbolden 5 gange på hver fod.

Taktiske færdigheder:

- Være øvet i 1v1 retvendt
- Være øvet i 1v1 sidevendt
- Skal trænes i 2v1
- Skal introduceres i 2v2
- Have forståelse for spillernes rolle på banen



Fysiske færdigheder:

- Skal træne hurtige fødder, gennem agillityøvelser og stigetræning

Sociale færdigheder

- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i en "god tone"
- Glæde sig over egne, holdkammerater og holdets succes
- Forståelse for at alle ikke er lige gode



U10

Generelt:

- Træningen skal være sjov og udfordrende
- Træningsøvelser må gerne gentages, men der skal også være fokus på variation
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold
- Der stræbes efter at spillerne får så mange boldberøringer som muligt
- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauinddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter en hensigtsmæssig niveauinddeling i forhold til træningsøvelserne og kamp
- Der tilbydes minimum to træninger om ugen

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U11.

Tekniske færdigheder:

- Skal træne 1. berøringer med begge ben
 - Stoppe bolden med fodsål
 - Stoppe bolden med inderside
 - Stoppe bolden med yderside
 - Tæmme bolden med lår
 - Tæmme bolden med brystet
 - Skal introduceres til retningsbestemt 1. berøring
- Skal træne vendinger og som minimum kunne 2 forskellige vendinger
- Skal træne finter og som minimum kunne 2 finter, hvor 1 er i høj fart
- Skal kunne jonglere med fodbolden 7 gange på hver fod.
- Skal introduceres til vristspark med begge ben
- Skal introduceres til halvtliggende vristspark med begge ben
- Fokus på at arbejde med “udviklingsbenet”

Taktiske færdigheder:

- Skal have kendskab til et overlap
- Skal have forståelse for de forskellige roller på en bane
- Skal introduceres til egen kreativitet på bane, og motiveres til at benytte denne
- Skal trænes i 2v1
- Skal trænes i 2v2



Fysiske færdigheder:

- Skal gennemføre agilitybaner
- Skal træne styrkeøvelser

Sociale færdigheder

- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i en "god tone"
- Forståelse for at alle ikke er lige gode
- Have respekt for dine holdkammerater



U11

Generelt:

- Træningen skal være sjov og udfordrende
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold
- Der stræbes efter at spillerne får så mange boldberøringer som muligt
- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauinddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter en hensigtsmæssig niveauinddeling i forhold til træningsøvelserne og kamp
- Træningen – herunder inddelingen – skal altid ske på et langsigtet hensyn, således at vi fastholder potentialet for at have mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt.
- Der tilbydes minimum to træninger om ugen

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U12.

Tekniske færdigheder:

- Skal beherske 1. berøringer med begge ben, med særligt fokus på retningsbestemte 1. berøringer
- Skal træne vendinger og som minimum kunne 3 forskellige vendinger
- Skal træne finter og som minimum kunne udføre 2 finter i høj fart
- Skal kunne jonglere med fodbolden 10 gange på hver fod.
- Skal træne vristspark med begge ben
- Skal træne halvtliggende vristspark med begge ben
- Fokus på at arbejde med “udviklingsbenet”
- Skal kunne udføre løb med bolden i høj fart
- Skal introduceres til afslutninger

Taktiske færdigheder:

- Skal have kendskab og kunne udføre et overlap
- Skal have kendskab til begrebet løbemønster og at løbe uden bold
- Skal have forståelse for de forskellige roller på en bane (målmand, forsvarsspiller, midtbane og angriber)
- Skal motiveres til – og have mod til – at benytte egen kreativitet til at bryde ud af den ”normale” rolle, og herefter finde tilbage til sin rolle/placering på banen.
- Skal introduceres til 1v1 rygvendt og samtidigt fokus på det defensive i 1v1



- Være øvet i 2v1
- Være øvet i 2v2
- Skal introduceres til opbygningspil
- Skal introduceres til afslutningspil

Fysiske færdigheder:

- Skal gennemføre agilitybaner
- Skal træne styrkeøvelser

Sociale færdigheder

- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i en "god tone"
- Glæde sig over egne, holdkammerater og holdets succes
- Forståelse for at alle ikke er lige gode
- Have respekt for dine holdkammerater



U12

Generelt:

- Træningen skal være sjov og udfordrende
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold
- Der stræbes efter at spillerne får så mange boldberøringer som muligt
- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauinddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter en hensigtsmæssig niveauinddeling i forhold til træningsøvelserne og kamp
- Træningen – herunder inddelingen – skal altid ske på et langsigtet hensyn, således at vi fastholder potentialet for at have mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt.
- Der tilbydes minimum to træninger om ugen

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U13.

Tekniske færdigheder:

- Skal mestre 1. berøringer med begge ben
- Skal beherske 1. berøringer under pres
- Skal træne vendinger og minimum kunne 4 forskellige vendinger
- Skal træne finter og som minimum kunne 3 finter, hvor 2 er i høj fart
- Skal kunne jonglere med fodbolden 20 gange på hver fod.
- Skal beherske vristspark med begge ben
- Skal beherske halvtliggende vristspark med begge ben
- Fokus på at arbejde med “udviklingsbenet”
- Skal kunne udføre løb med bolden i høj fart
- Skal træne afslutninger

Taktiske færdigheder:

- Skal have en forståelse for begrebet løbemønster og at løbe uden bold
- Skal motiveres til – og have mod til - at benytte egen kreativitet til at bryde ud af den “normale” rolle, og herefter finde tilbage til sin rolle/placering på banen.
- Skal træne 1v1 rygvendt og samtidigt fokus på det defensive i 1v1
- Skal træne opbygningsspil
- Skal træne afslutningsspil
- Skal introduceres til forsvars- og erobringsspil



Fysiske færdigheder:

- Skal gennemføre agilitybaner
- Skal træne styrkeøvelser
- Skal introduceres til skadesforebyggende træning

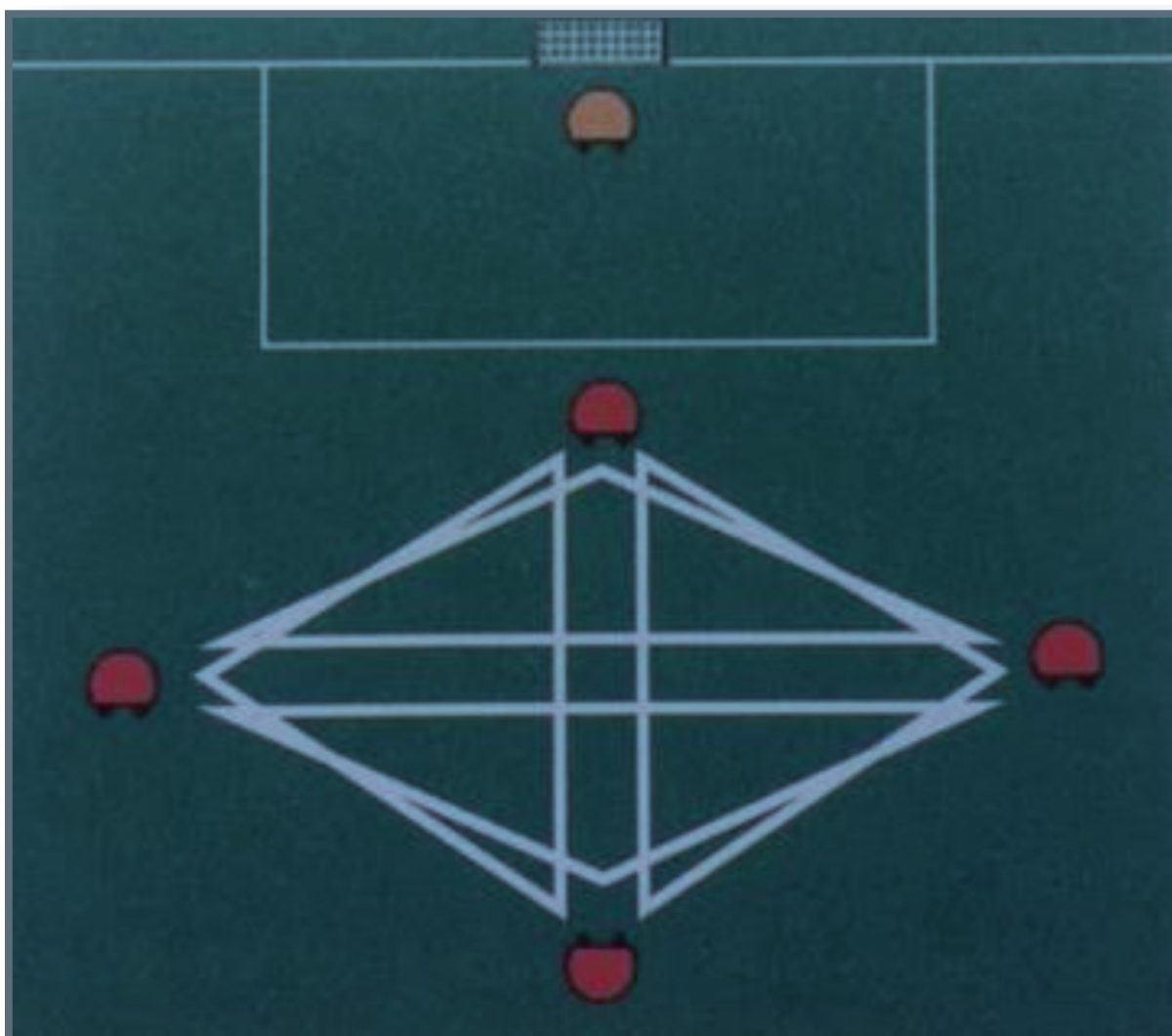
Sociale færdigheder

- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i en "god tone"
- Forståelse for at alle ikke er lige gode
- Have respekt for dine holdkammerater
- Forstå betydningen af at være en god holdkammerat

Kampsituationer:

5 mands: (U8, U9 og U10)

5 mands er den mindste udgave af det færdige fodboldspil. I TRIF stiller vi op på følgende måde. 1 målmænd som altid skal indgå i spillet med fødderne, altså bliver en ekstra markspiller i spillet med bolden. 1 forsvarsspiller, 2 midtbanespillere (højre og venstre) og 1 angriber. Ved 5 mands har vi ikke fast målmænd, men rotere blandt de spillere som ønsker at stå på mål.





Taktiske overvejelser:

I 5 mandsfodbold vil spillerne intuitivt udvikle forståelse for dybde, bredde og vinkler. I TRIF bestræber vi os på at spille fodbold langs græsset frem for at sparke bolden frem i luften. Dette er også gældende for 5 mandsfodbolden.

I spillet med bolden vil vi gerne skubbe forsvarsspillerne ud i siden, således at målmanden kan skubbe frem i den modsatte side. Dette sikrer at begge kan indgå i opbygningsspillet med fødderne. De 2 midtbanespillere og angriberens opgave er nu at bevæge sig i både dybden og bredden for at skabe pasnings trekanter. Det er vigtigt vi gør spillerne opmærksomme på at spille hurtigt og tillader dem at lave fejl.

I spillet uden bolden vil vi gerne presse højt og dække en modstander hver. Da vi i 5 mandsfodbold har klart størst fokus på spillet med bolden, er tanken at vi ikke skal sætte et alt for stort fokus på spillet uden bold.

Generelt for kampafvikling ved 5-mands:

Det vigtige for kampafviklingen er, om spillerne bruger deres tilegnede færdigheder fra træningen, og har modet til at turde. Dette kan blandt andet være finter og driblinger, som gerne prøves med begge ben. Trænerens rolle handler om at overholde anbefalinger vedrørende spillertid og positioner, og vise så meget tillid til spillerne, at de prøver deres færdigheder af, uden det har konsekvenser fra træneren eller de andre spillere/forældre. Altså at coache på en anderkendende måde i børnehøjde! Du skal som træner sætte rammerne for kampen, og hvilke ting holdet og den enkelte spiller skal arbejde med i kampen. Alle spillere skal have lige meget spilletid og prøve at spille forskellige pladser.

Optakten skal vare et par minutter og kan bestå af følgende:

- Hvilke positioner spillerne skal spille på, og hvem der er indskiftningsspiller
- Hvad holdet skal arbejde på i løbet af kampen (Eks. 8 afleveringer uden at modstanderen får fat i bolden)
- Hvilke finter den enkelte skal arbejde med eks. Ronaldofinten (husmandsfinten)
- At skabe glæde omkring situationen man er i

I kamp skal du som træner være opbyggende, rosende og opmuntrende. Det er vigtigt at spillerne har glæden ved at spille fodbold. Som træner skal vi rose og ikke irettesætte spillerne.



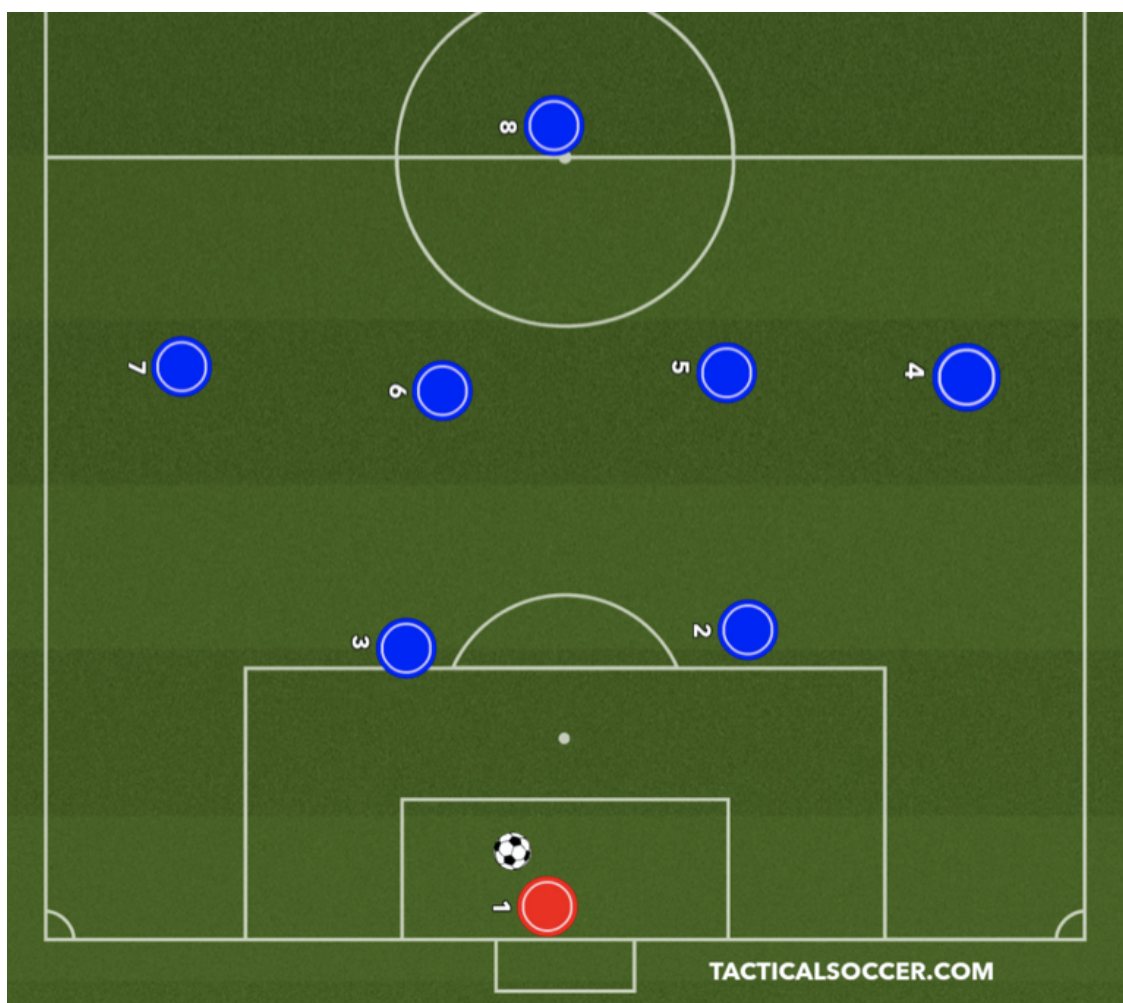
Efter kamp vil vi gerne evaluere kampens forløb. Du kan som træner med fordel stille åbne spørgsmål til spillerne, som f.eks.

- “Hvad gik godt?”
- “Hvad synes I var sjovt ved i dag?”
- “Har vi lært noget?”

Gør aldrig evalueringen fornedrende men fremhæv ting, som lykkedes. Gør eventuelt brug af feedback-trekanten, hvor du starter med at rose holdet generelt, efterfulgt af noget de kan gøre bedre til næste gang og slutteligt noget de har gjort godt.

8 mands: U11 og U12

8 mandsfodbold er videreudviklingen på 5-mandsfodbold, hvor vi i TRIF stiller op ud fra følgende opstilling: 1-2-4-1. Det vil sige vi har 1 målmand, 2 forsvarsspillere, 2 centrale midtbanespillere, 2 kanter og 1 angriber. Målmandsposten er for de spillere som har lyst, men det er vigtigt der sker en løbende rokering.



Taktiske overvejelser:

I 8-mandsfodbold er fokuset at arbejde videre med nogle af fokuspunkterne fra 5-mands. Der tilstræbes stadig at skabe pasnings trekanter, hvor der er stort fokus på at spille på 3 mand (*op-ned-op* eller *op-ned-ud*) og støttespil for boldholder. Det kræver at vi fortsat arbejder med spillernes forståelse af vinkler i spillet og at arbejde ud af skyggen på vores modstander, således vi har mulighed for at modtage bolden. Der er ligeledes stort fokus på at skabe spillere der er 'undervejs' og på forkant med den næste spilsituation. Dette skal forstås på den måde, at spillerne skal deltage aktivt i spillet, selvom bolden måske befinder sig i den anden ende eller side af banen. Her er det igen vigtigt at forklare spillerne



vigtigheden ved at arbejde sig ud af skyggen fra sin modstander og være støttespiller for boldholderen. Dette er et forsøg på at skabe spillere med øget spil-intelligens og forståelse. I TRIF ser vi gerne at vi laver mange mål. Vi vil hellere vinde en kamp 6-5 end 1-0.

Det er vigtigt vi gør spillerne opmærksomme på at spille hurtigt og tillader dem at lave fejl, samt øve sig på det de lærer ved træning.

I spillet uden bolden vil vi gerne introducere spillerne til genpres at presse højt og at kunne sideforskyde ved hjælp af hockeystav-modellen. Vi har stadig størst fokus på spillet med bold, men finder det vigtigt at spillerne har forståelse for de 3 fokuspunkter for spillet uden bold. Genpres omhandler det at presse modstanderholdet hurtigt og hårdt efter boldtab, i forsøg på at generobre spillet. Som tommelfingerregel vil vi gerne have denne form for pres i 6-10 sekunder efter boldtab.

Hockeystav-modellen handler om at sideforskyde således at vi gør det mere kompakt for modstanderholdet. Hvis modstanderholdet har bolden i højre side, skal hele holdet skubbe over mod højre side, således at der er mindre plads at spille i for modstanderholdet.

Børneudviklingstrænerne Mikkell og Mathias, vil gennemgå alt ovenstående med de trænere der spiller 8-mandsfodbold. Det selvfølgelig altid tilladt at henvende sig ved eventuelle spørgsmål.

Generelt for kampafvikling ved 8-mands:

Det vigtige for kampafviklingen er, om spillerne bruger deres tilegnede færdigheder fra træningen, og har modet til at turde. Dette kan blandt andet være finter og driblinger, som gerne prøves med begge ben eller pasningsøvelser med fokus på at spille på 3 mand. Trænerens rolle handler om at overholde anbefalinger vedrørende spillertid og positioner, og vise så meget tillid til spillerne, at de prøver deres færdigheder af, uden det har konsekvenser fra træneren eller de andre spillere/forældre. Du skal som træner sætte rammerne for kampen, og hvilke ting holdet og den enkelte spiller skal arbejde med i kampen.

I 8-mandsfodbold er det okay at begynde at arbejde med faste pladser, men det er aldrig forkert at prøve spillerne af på forskellige positioner i løbet af en kamp.

Optakten skal vare 5-10 minutter og kan bestå af følgende:

- Hvilke positioner spillerne skal spille på, og hvem der er indskiftningsspiller
- Hvad holdet skal arbejde på i løbet af kampen (Eks. 3.-mandsspil, støttespil for boldholder, eller at have X antal afleveringer uden modstanderne rører bolden)



- Hvilke finter den enkelte skal arbejde med eks. Ronaldofinten (husmandsfinten)
- At skabe glæde omkring situationen man er i

I kamp skal du som træner være opbyggende, rosende og opmuntrende. Det er vigtigt at spillerne har glæden ved at spille fodbold. Som træner skal vi rose og ikke irettesætte spillerne.

Efter kamp vil vi gerne evaluere kampens forløb. Du kan som træner med fordel stille åbne spørgsmål til spillerne, som f.eks.

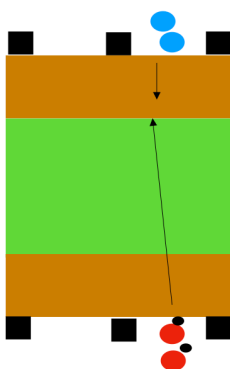
- “Hvad gik godt?”
- “Hvad synes I var sjovt ved i dag?”
- “Har vi lært noget?”

Gør aldrig evalueringen fornedrende men fremhæv ting, som lykkedes. Gør eventuelt brug af feedback-trekanten, hvor du starter med at rose holdet generelt, efterfulgt af noget de kan gøre bedre til næste gang og slutteligt noget de har gjort godt.

Bilag:

1v1 - SSG

1 v 1



Fokuspunkter:

Drible med temposkift forbi modstander
 Kunne drible begge veje
 Lave finte / få modstander ud af balance
 Forsvarer i pres hurtigst muligt
 Forsvarsteknik (ned i knæene, siden til)

Regler:

- Der spilles 1 mod 1 indtil scoring
- Skal ned i zone nærmest mål for at må score

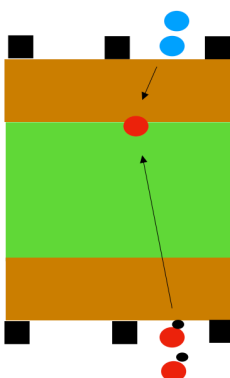
Læringsmål:

- Efter modtagelse af bold fra rød sætte fart
- God fremadrettet 1. berøring af blå ved modtagelse
- Blå anvende finter
- Når rød forsvarer spiller så komme hurtigt op og stoppe i tide
- Komme i rigtig forsvarsposition

Variationer:

- I stedet for at spille den til angriber kan angriber selv tage bolden med ind – så skal der være bolde i begge ender så man får omstilling med.

1 v 1 - fejlvendt



Fokuspunkter:

God aflevering til rød
 Orientering før boldmodtagelse
 Blå kommer i pres mens bolden er undervejs

Regler:

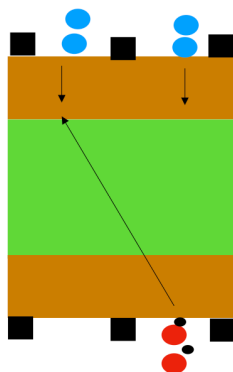
- Der spilles 1 mod 1 indtil scoring
- Rød spiller på banen skal stå på linjen til scoringszonen
- Skal ned i zone nærmest mål for at må score

Læringsmål:

- Rød angriber orientere sig før boldmodtagelse
- Blå forsvarer forsøger at komme op i pres så rød ikke kan vende sig

Variationer:

2 v 1



Fokuspunkter:

Blå boldholder holder bredde og spiller først bolden når han er presset (opsøge pres)
 Blå spiller uden bold holder afstand og er bagved bolden
 Rød forsvarer skal prøve at skære banen

Regler:

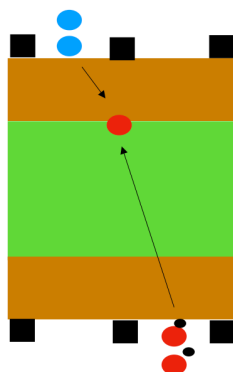
- Der spilles 2 mod 1 indtil scoring
- Skal ned i zone nærmest mål for at må score

Læringsmål:

- Opsøge pres
- Spille i rum til makker

Variationer:

2 v 1 fejlvendt



Fokuspunkter:

Overføre fokuspunkter fra 1 v 1 fejlvendt og 2 v 1 til denne øvelse

Regler:

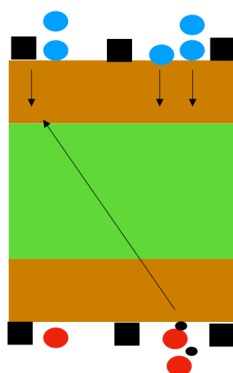
- Der spilles 2 mod 1 indtil scoring
- Skal ned i zone nærmest mål for at må score

Læringsmål:

- Rød holder afstand til hinanden
- Opsøge pres

Variationer:

3 v 2



Fokuspunkter:

Blå boldholder er midterste

Blå boldholder spiller først bolden når han er presset (opsøge pres)

Blå spiller uden bold holder afstand og er bagved bolden

Rød forsvarer skal prøve at skære banen

Regler:

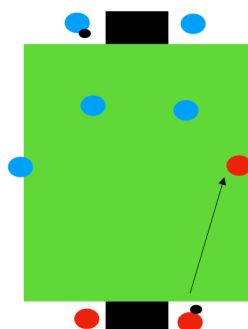
- Der spilles 3 mod 2 indtil scoring
- Skal ned i zone nærmest mål for at må score

Læringsmål:

- Opsøge pres
- Spille i rum til makker

Variationer:

Svenskerøvelsen



Fokuspunkter:

Samme som 3:2

Regler:

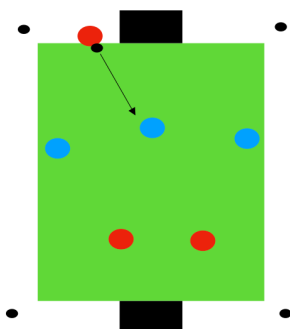
- 2 faste angribere
- Der spilles 3 mod 2 indtil scoring
- Når scoring løbder de 2 forsvarsspillere ned til egne stolper og derefter bliver de angribere
- Når man har været angriber bliver man forsvarer

Læringsmål:

- Opsøge pres
- Spille i rum til makker

Variationer:

3:2 + 1



Fokuspunkter:

Regler:

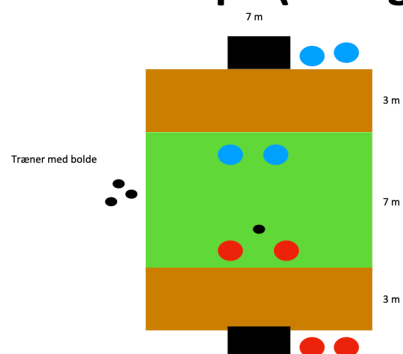
- Rød med bolden spiller blå og må derefter løbe ind og hjælpe så det kan blive en 3:3 situation
- Hvis man scorer løber en spiller ud og afleverer ny bold til de 3 og derefter må vedkommende løbe ind i spillet.
- Hvis man spiller bolden ud løber man ud og afleverer ny bold til de 3 og derefter vedkommende løbe ind i spillet.

Læringsmål:

- Opsøge pres
- Spille i rum til makker

Variationer:

Intervalspil (2:2 og 3:3)



Fokuspunkter:

- Man arbejder hårdt på banen, pause uden for banen
- Man henter bolde til træner når man har pause (træner opmærksom på ikke at bytte hvis der hentes bold langt væk)
- Man sidder og ligger ikke ned når man har pause
- Man er klar til at komme ind når man holder pause
- Spillere på banen kommer hurtigt ud

Regler:

- Der spilles 2 mod 2
- 1 min på banen / 1 min pause
- Træner råber bytter når der skal byttes hold
- Bolden bliver liggende når der byttes og der spilles videre med den samme bold
- Altid nye bolde fra træner til det hold der skal have bolden ved indkast/hjørne/frispark, men skal modtages i egen forsvarszone
- Ny bold til det hold der scorer i egen forsvarszone
- Kun score når bolden er i angrebszone
- Ingen målmand

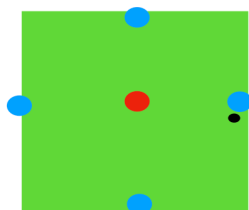
Læringsmål:

- Hurtigt ned i egen forsvarszone får at modtage bolden (omstillingsparat)
- Spil og løb (brug makker som bandespiller)
- Spilbar - ud af skyggen
- Udfordre 1:1 offensivt
- Når makker er ved at score skal man allerede begynde at tænke på ny bold i egen forsvarszone

Variationer:

- Man kan spille 3:3 men så skal banen laves lidt større.
- Man kan spille den 8 spillere, (2 x 2:2) 10 spillere (2:2 og 3:3), 12 spillere (2 x 3:3) spillere
- Man kan også spille den 9 spillere (3 hold af 3). Men så er arbejds/pause forholdet 2:1 og dermed intensiteten mindre.
- Kan spilles med keeper men så uden zoner

Barcelona



Fokuspunkter:

Altid 2 naboer

Regler:

- De 4 blå har 2 berøringer
- Skal spille holde fast i bolden uden rød rører den
- Der spilles 3 mod 2 indtil scoring
- Når scoring løbder de 2 forsvarsspillere ned til egne stolper og derefter bliver de angribere

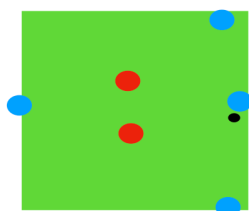
Læringsmål:

- Spille bolden når modstander er tæt på (tiltrække pres)

Variationer:

Kan stilles mål op som rød skal score i

4V2



Fokuspunkter:

Altid 2 naboer og en genbo

Regler:

- De 4 blå har 2 berøringer
- Skal spille holde fast i bolden uden rød rører den
- Der spilles 3 mod 2 indtil scoring
- Når scoring løbder de 2 forsvarsspillere ned til egne stolper og derefter bliver de angribere

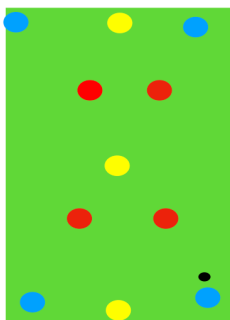
Læringsmål:

- Spille bolden når modstander er tæt på (tiltrække pres)

Variationer:

Kan stilles mål op som rød skal score i

4:4+3



Fokuspunkter:

Regler:

- De 3 jokere er med det hold der har bolden
- Frie berøringer
- "faste positioner"

Læringsmål:

- Lære at være nabo og genbo
- Tiltrække/opsøge pres

Variationer:

- 5:5+3
- 6:6+3