

DEN GRØNNE TRÅD



SSIF bud på træning og spillestil

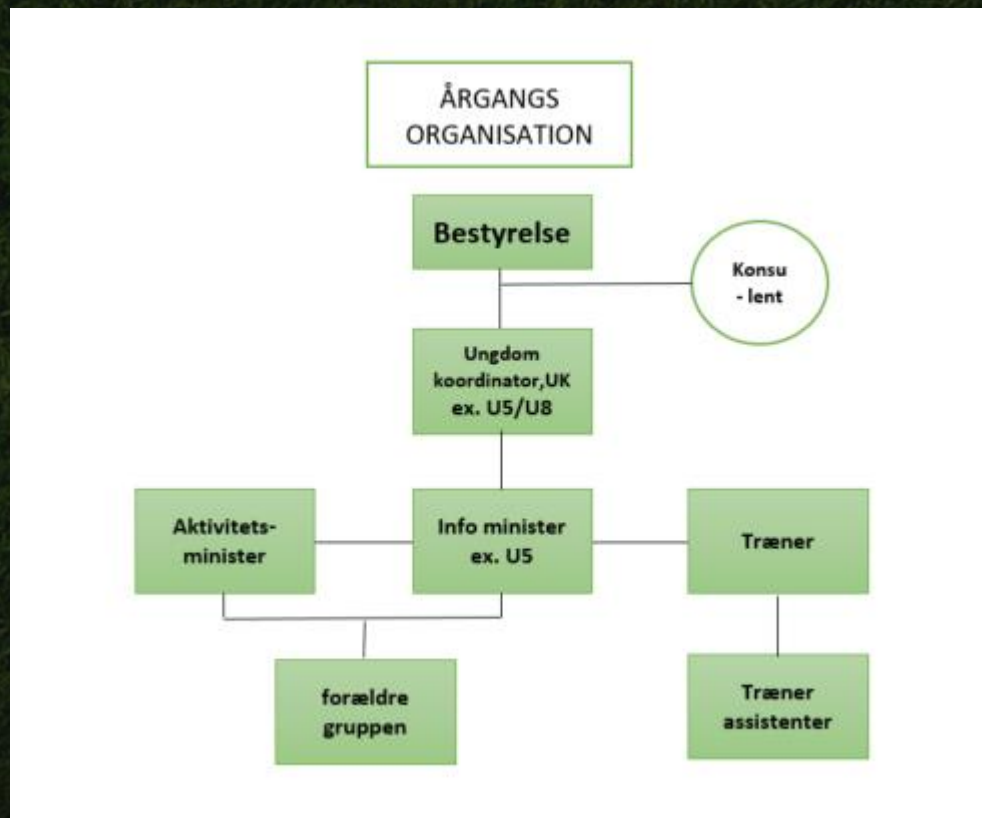
Inspiration fra DBU Aldersrelateret træning

Forår 2017



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

Få ro til træning – få en holdstruktur

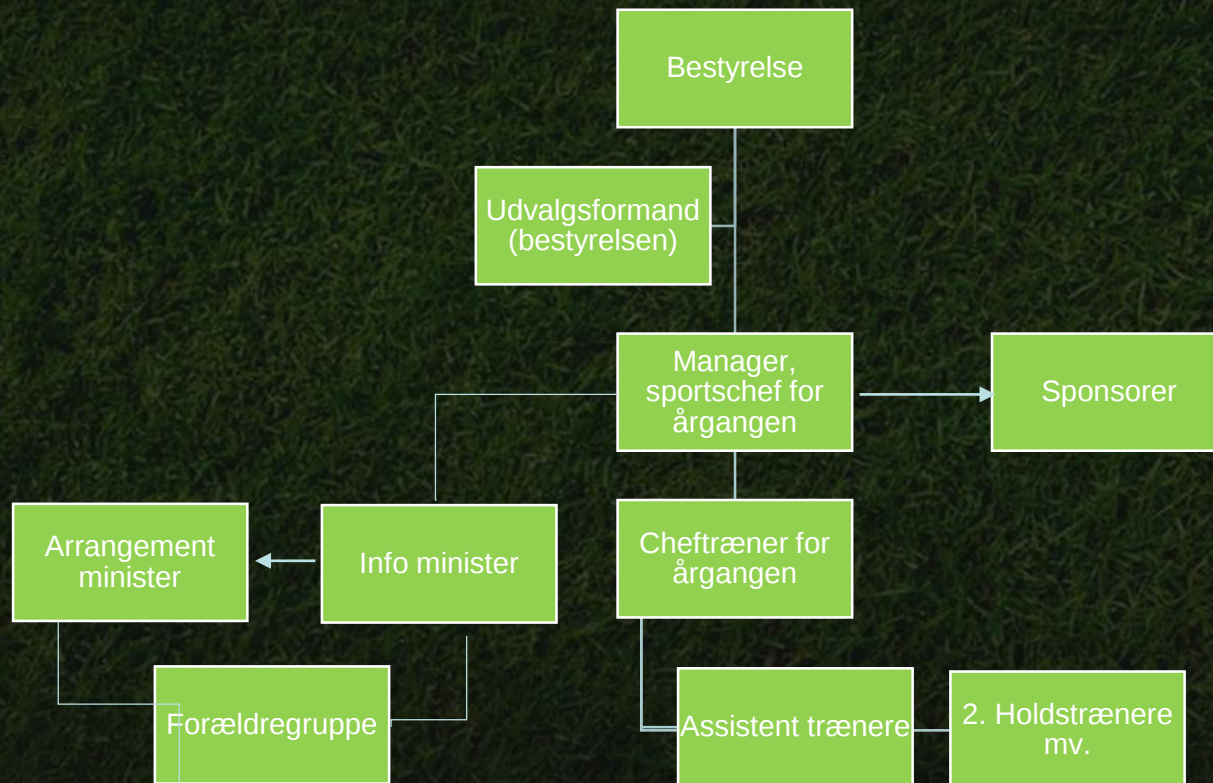


Anbefaling indtil U12



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

Årgangsstruktur fra U12/U13 ->



Skab god kultur

Et godt fodboldmiljø sikrer, at ...

”... så mange som muligt, så længe som muligt, får adgang til miljøer, som har betydning for deres udvikling.

Kilde: DBU Aldersrelateret træning



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

Værdier fra SSIF

- Husk – det er bare fodbold
- Vi har FORMAT – hver kamp skal ikke vindes for en hver pris. Vi tænker langsigtet – vi ønsker at fastholde spillere i gode oplevelser
- SSIF = Selvtillid, Sejr, Intelligent, Fællesskab
- Vi vil være kendte for tekniske egenskaber
- Alle betalende deltagere spiller kampe og som udgangspunkt lige mange kampe
- Det er trænerne der sætter holdet!

Klub- og holdsamarbejder i SSIF Fodbold

Baggrund

SSIF Fodbold er en breddeklub, hvor vi ønsker at tilbyde og samle så mange som muligt i et positivt fodboldfællesskab under mottoet: *Nærmiljø, Glæde, Venskab og FODBOLD FOR ALLE.*

I SSIF fodbold har vi en stærk tradition for at samle mange fra årgangene til fodbold og har derfor oftest fodbold for alle årgange for både piger og drenge.

En gang i mellem kan der forekomme så små årgange, at det kan være en udfordring. I disse tilfælde råder vi fra fodboldbestyrelsen til at man søger samarbejde med årgangene over eller under. Vi bidrager gerne til dette.

Hvis der ikke er spillere nok til at opretholde en årgang og hvis mulighederne for samarbejde opad eller nedad i årgange ikke er muligt, kan et samarbejde med et hold fra en anden klub være en mulighed.

Vi tror det kan være en positiv måde at skabe et attraktivt fodboldfællesskab med mulighed for at møde nye kammerater og udnytte trænerkapaciteterne fra begge hold.

Klubsamarbejde eller holdsamarbejde?

Idet vi ønsket at trænerne har størst mulighed indflydelse på, hvem de vil samarbejde med, har vi valgt ikke at indgå klubsamarbejde(r) med bestemte klubber.

I stedet for vil vi i samarbejde med trænerne vælge fra sag til sag hvilken klub, vi søger samarbejdet med.

Valg af klub/hold

Det er vigtigt at det hold, der ønskes at lave samarbejde med, kommer fra en breddeklub med et værdisæt, som ligger tæt på SSIF's og som deler samme ambition om at tilbyde fodbold for flest muligt med det sociale som en vigtig parameter.

Det handler om at være flest mulige og ikke om at være bedst. Og dermed øge mulighederne for at fastholde flest muligt i fodboldfællesskabet.

Indgåelse af samarbejde

Hvis man som trænersteam ønsker at undersøge mulighederne for at indgå et holdsamarbejde, skal man blot kontakte fodboldbestyrelsen. Vi vil være behjælpelig med sparring og eventuel kontakt til mulige hold/klubber.

Har man allerede drøftet muligheden med et hold fra en anden klub skal fodboldbestyrelsen involveres inden der indgås aftaler.

Fra fodboldbestyrelsen vil vi gerne støtte og bidrage og vi skal derfor involveres fra starten af forløbet.

Et holdsamarbejde skal tilgodesee alle spillere på årgangen og ikke kun f.eks. de spillere der spiller på A-holdet. Samarbejdet skal være for både de gode og de sociale spillere.

Praktik

Kontingent: Spillerne betaler kontingent i den klub de er tilknyttet.

Udgifter til holdet: Deles som udgangspunkt andelsmæssigt ift. antal spillere fra de to klubber.

Goder og økonomisk støtte: Betalende spillere i SSIF får samme vilkår som normalt.

Træning: Træninger og kampe fordeles som udgangspunkt ligeligt mellem de to klubbers faciliteter.

Spillertøj: SSIF's anbefaler en neutral spillerdragt med begge klubbers logo.

Spørgsmål: Kan rettes til fodboldbestyrelsen.



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

Skab oplevelser uden for banen

- 1- 2 gange pr. sæson (1½. halvår) – skab et arrangement, eller en oplevelse som er med til at fastholde kammeratskab.
- Det skal IKKE være arrangeret af trænerne.
- Relationer og resultater – det giver pote



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

Trænerteamet

- Bliv enige omkring en struktur, spillestil og øvelser
- Husk: Børn er ofte trygge ved gentagelser. Det er ikke forkert med øvelser som gentages i 3-4 uger
- Godt med temaer i 3-4 ugers perioder
- Det tilstræbes at trænerne dækker alle hold til alle træninger og kampe. Enten ved at hold uden forældretrænere dækkes ind på skift eller der skaffes trænere til holdet (forældre- / ungdomstrænere)



Et godt træningspas

- Cheftræner har planlagt træning forud for træningen
- Optimal gruppe er 8-10 børn pr. træner
- Bold med i alt
- En god børnetræning er kendetegnet ved at barnet har min. 1000 boldberøringer
- Stationstræning – med mulighed for niveaudeling i nogle øvelser
- Agility med bold i nogle stationer øger evnen til koordination og hurtighed
- Træningstid: 1½ - 2 timer
- 1-2-3 træninger pr. uge? (3 x u12)



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

Træn basisfærdigheder

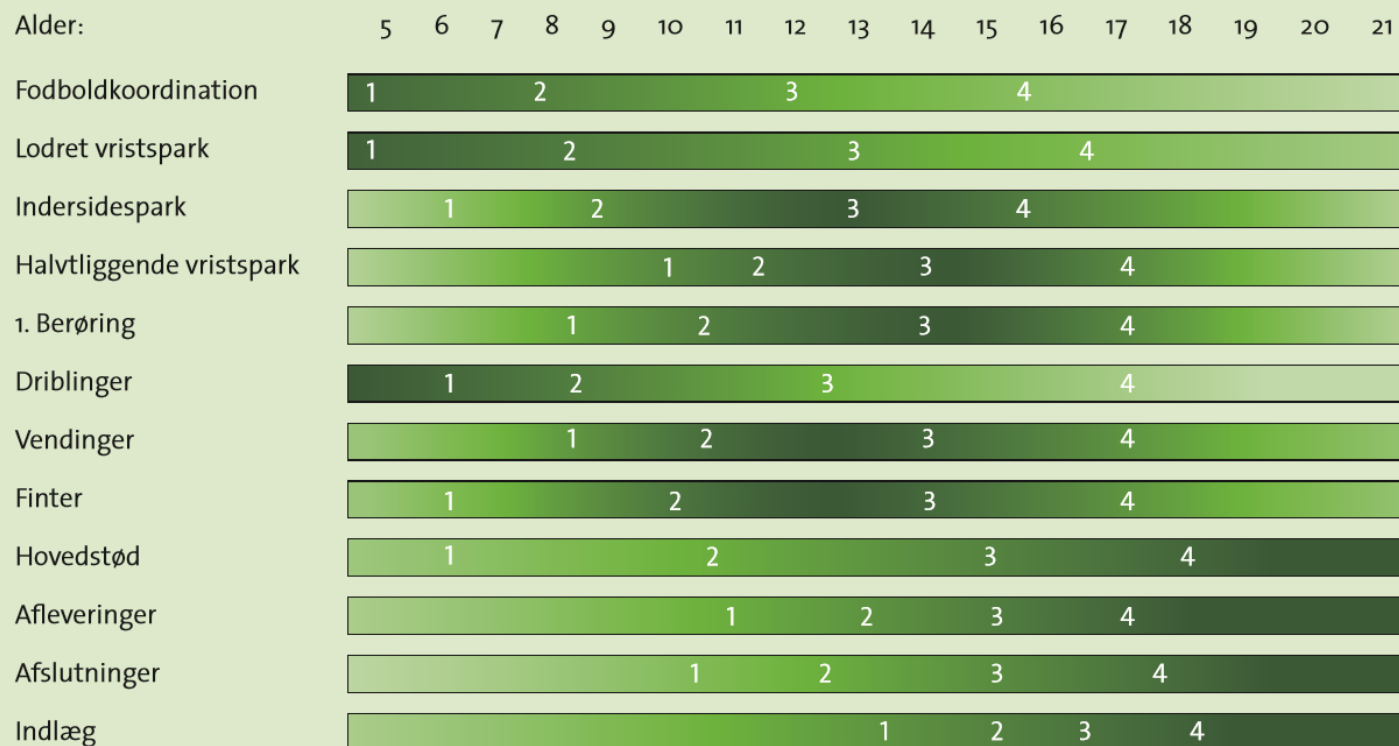
- Vendinger – både 90 grader og 180 grader
- Evnen til at orientere sig før barnet modtager bolden
- Berøringer – 1. gangsberøringer – 1. gangsafleveringer
- Børn (5-8 år) skal bruge deres naturlige fodstillinger – lad børn lære at dribble med "snørebandene" - inderside når det virker naturligt.



Sejs-Svejbæk
Idrætsforening

Teknisk træning

Teknisk træning, 5-21 år



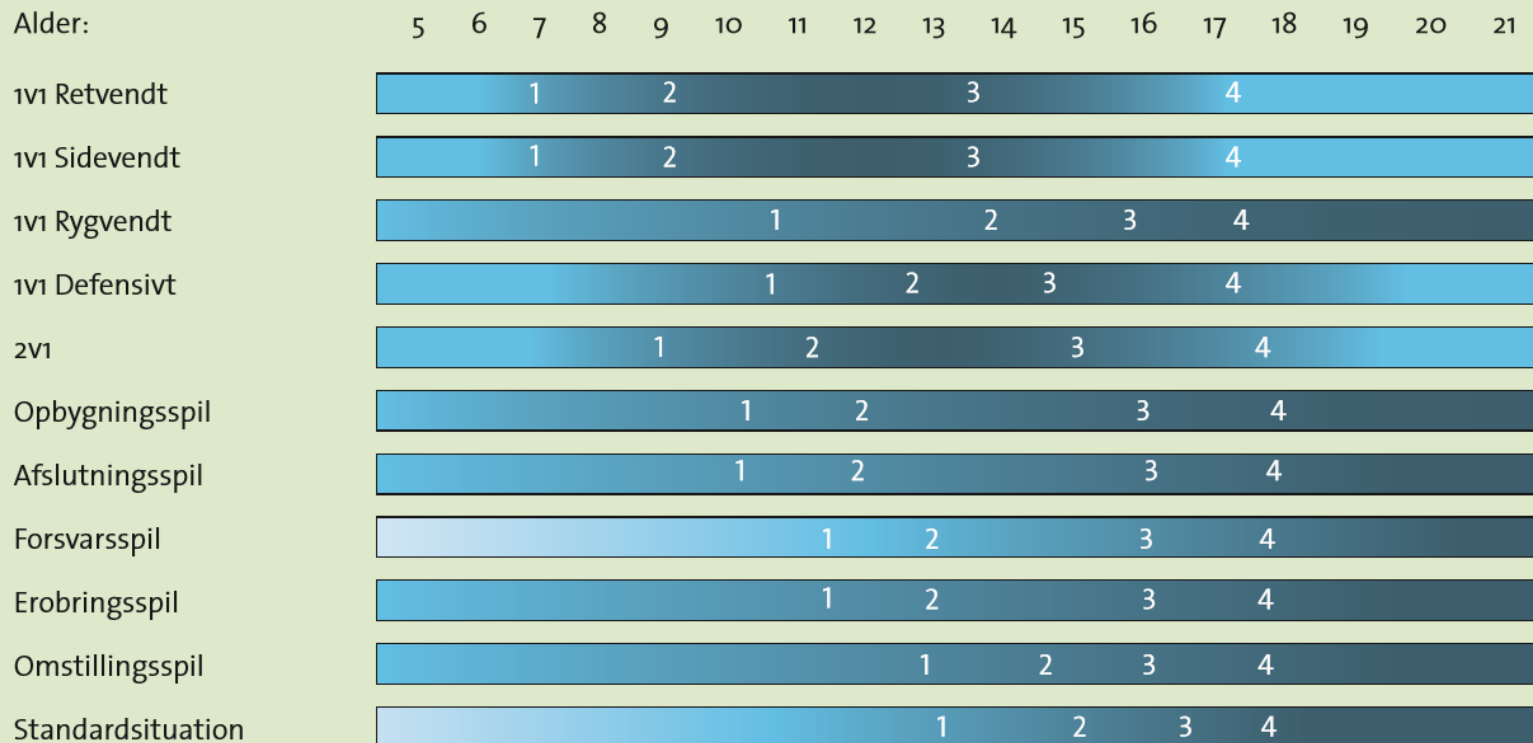
Figur 2.1: Farvetoningen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde.

Jo mørkere farve, jo højere prioritet. Talforklaring: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden,

2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Taktisk træning

Taktisk træning, 5-21 år



Figur 3.1: Farvetoning angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde.

Jo mørkere farve, jo højere prioritet. Talforklaring: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden,

2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Træn at blive retvendt / modstandere må ikke blive retvendt (husk at orientere)

1v1 Retvendt

Alder:

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

1v1 Retvendt

☐

TIPS OG GODE RÅD:

- *Holde tempo mod modstanderen.*
- *Temposkift efter driblingen er afgørende.*
- *Mod fra dribleren.*

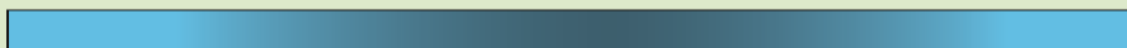
Træn 1V1 – mand / mand

1v1 Defensivt

Alder:

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

1v1 Defensivt



TIPS OG GODE RÅD:

- *Have fokus på at forsvarsspilleren hele tiden prøver at gøre pres-afstanden så lille som mulig.*
- *Vigtigt at forsvarsspilleren lærer at gå på kroppen (fra U/12).*

Taktiske instruktionsmomenter til 1v1 defensivt

Presafstand*

Forsvarsspilleren skal hele tiden prøve at formindske presafstanden, således, at forsvarsspilleren har den bedste mulighed for at gå på kroppen (få kropskontakt for bedre at kunne erobre bolden), når angriberen prøver at komme forbi. Presafstanden kan variere, afhængig af hvor hurtig angriberen er. 1½-2 meter er den umiddelbart optimale presafstand.

Presstilling*

Forsvarsspilleren skal prøve at få lukket angriberen til en bestemt side afhængig af mod-

ling og vende den rigtige vej (hele tiden blikket på bold og angriber).

Gå på kroppen*

Forsvarsspilleren skal, hvis angriberen går forbi, forsøge at gå på kroppen så hurtigt som muligt. Gå ind i angriberens løbebane.

Lukke angriberen

Forsvarsspilleren skal forsøge at få angriberen til at lave et udfald på forsvarsspillerens præmisser, hvorefter forsvarsspilleren får bedre mulighed for at erobre bolden.

Følge angriberens rytme

Forsvarsspilleren skal finde angriberens rytme

Fysisk træning? Hvornår

Fysisk træning

Indledning

De fysiske krav i fodbold har ændret sig, og især er spillet blevet hurtigere.

Udover at få indsigt i og forståelse for de respektive fysiske udviklingsområder, skal du også vide, hvornår træningen af det enkelte udviklingsområde bør påbegyndes.

Stabilitetstræning skal begynde tidligt. Der skal være ressourcer til en tidlig opbygning af atleten – og hermed samtidig en fodboldspiller. Det skaber basis for en komplet spiller.

I kampe bør det også være muligt at matche børn i forhold til deres højde og vægt. Ikke kun efter alder og køn. Regler om op- og nedrykning af spillere kan lempes, så børnene spiller med børn med samme højde og 'drøjde', hvis det i det aktuelle tilfælde vurderes at være det bedste for spilleren.

”Byg en atlet samtidig med, at du bygger en fodboldspiller.”

Den fysiske træning for 5-8 årige bør kun foregå gennem leg og bevægelse.

Den fysiske træning for 9-14 årige bør altid foregå som integreret fysisk træning, dvs. integreret i fodboldtræning fx i form af en agility bane – der er bolden altid med.

Agility?

Agility (behændighedstræning)



Normalt taler vi om agility ved træning af hunde, men agility gælder også for mennesker og er en betegnelse for kroppens evne til at starte, stoppe og flytte sig hurtigt og effektivt. Agility er sammensætninger af forskellige grundlæggende bevægelser. Gennem træning af disse bevægelser øges spillerens adræthed.

Agility for de 5-8 årige – leg og bevægelse
Agility bør inddrages tidligt i træningen, og kan trænes (bruges) på mange måder. Se først

på agility ud fra et alment bevægelsesperspektiv. I alderen 5-8 år fokuseres på øvelser, der stimulerer udøverens almene bevægelsesrepertoire (løb, hop, hink, rullefald, kolbøtter etc.).

”*Agility er evnen til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger.*“

Styrketræning?

Styrketræning

Alder:

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Styrketræning



Forskere inden for styrketræningsområdet har dokumenteret, at børn og styrketræning hænger fint sammen. Styrketræning har som supplement gavnlige effekter for børn og er ikke mere risikabel end andre aktiviteter. Der er mange fordele ved at starte styrketræning

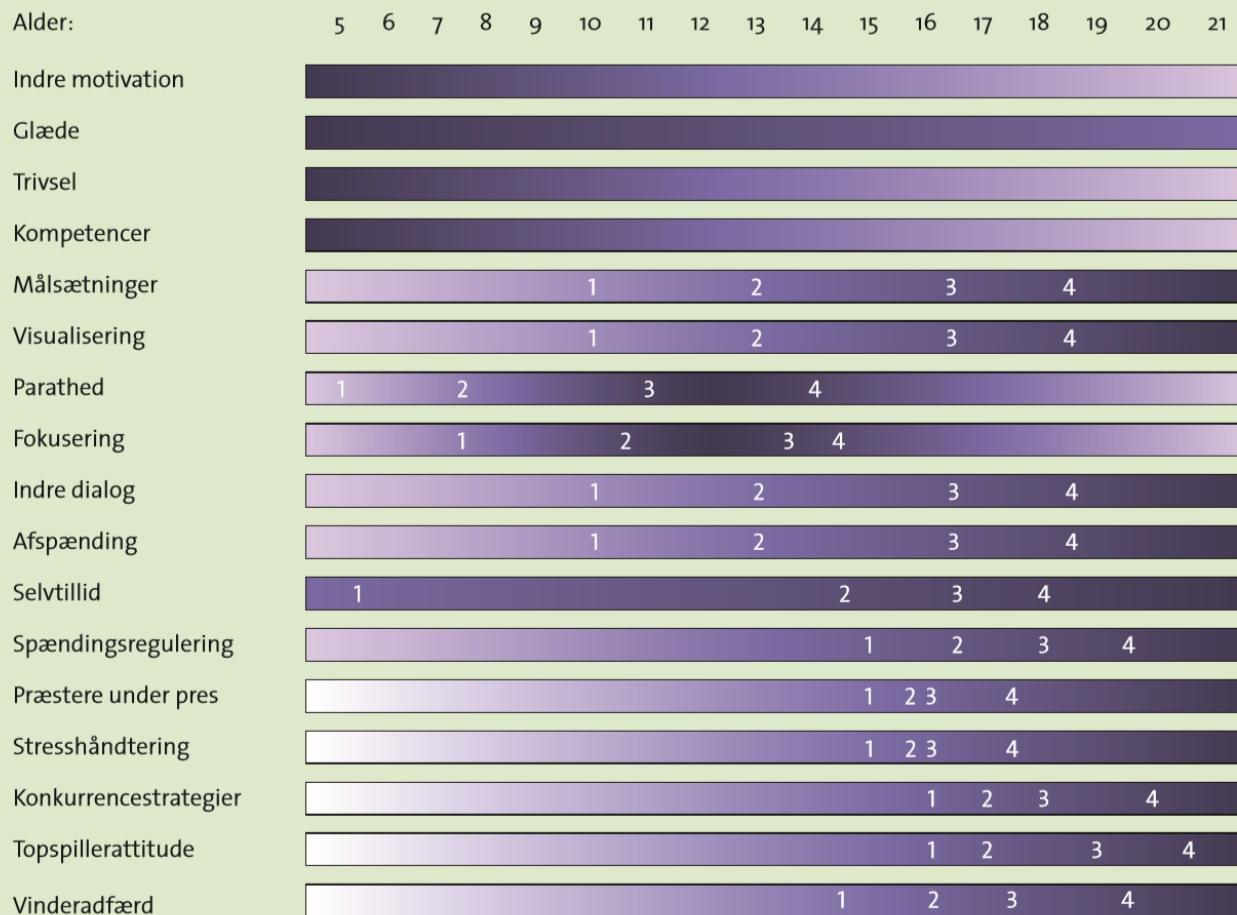
tidligt, hvis retningslinjerne følges. *Der tænkes ikke på styrketræning med vægte.*

Nogle af de myter, der findes om børn og styrketræning, ses i skemaet:

Myte	Virkelighed
»Træning med vægte hæmmer børns vækst.«	Ingen fysiologiske undersøgelser påviser denne sammenhæng.
»Træning med vægte skader knoglerne.«	Tværtimod. Belastninger øger knoglernes styrke og undersøgelser på juniorvægtløftere viser, at de har stærkere knogler end andre idrætsaktive.
»Styrketræning giver alt for høje belastninger.«	Styrketræning giver ikke højere belastninger end musklerne selv producerer. Sammenligner man med de belastninger, barnekroppen udsættes for i andre idrætsgrene som gymnastik og fodbold, vil belastningerne i disse være højere end ved vægttræning. Hos en gymnast, der laver et kraftspring eller et kæmpesving i ringene, overstiger

Mentaltræning?

Mental træning, 5-21 år

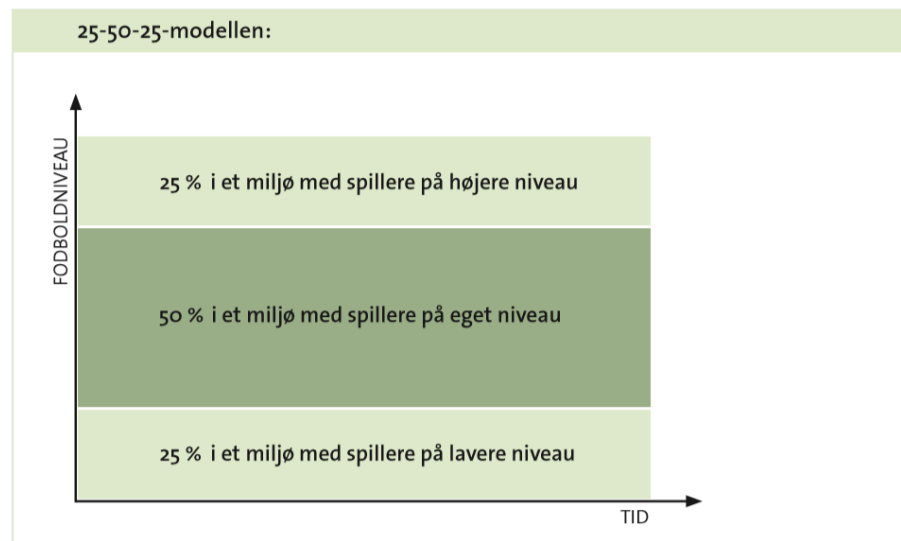


Figur 5.1: Farvetoningen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde.

Jo mørkere farve, jo højere prioritet. Talforklaring: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden,

2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Niveaudeling?



Figur 8.4: 25 % af tiden bør spillerne udfordres i et miljø med spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden i et miljø med spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden i et miljø over deres eget niveau.

Hvornår skal der selekteres?

DBU selekterer først spillere i 14-årsalderen, og det er et åbent spørgsmål, om det er nødvendigt at selektere tidligere, hvis målet er at udvikle spillere.

Når vi vurderer børnespillere ser vi et øjebliksbillede. Øjebliksbilledet siger noget om, hvad spilleren har været igennem indtil nu (fysisk udvikling og fodbolderfaringer). Det siger mindre om spillerens potentiale. Selv dygtige talentudviklingstrænere har meget svært ved at forudsige, hvilke spillere, der vil nå det hø-

jeste niveau. Både af tekniske, taktiske, fysiske og mentale (sociale/psykologiske) årsager vil det være bedre med en fleksibel niveaudeling og en senere selektion.

Blandede miljøer giver mulighed for at tage fodboldmæssige og sociale hensyn til børnene. Det skaber et trygt udviklingsmiljø, der stimulerer udviklingen af det hele menneske og af mange af de vigtigste fodboldfærdigheder.

Niveaudeling?

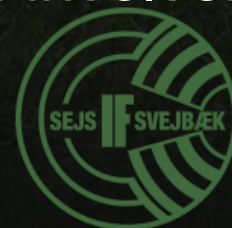
- Vi anbefaler DBU's 25/50/25 model
- Tidligst fra U8 hvis holdet er klar
- Træn samlet – men inddel efter niveau når det passer ind i træningsøvelserne
- Spil DGI med B/C hold
- Spil DBU A-niveau for de mest øvede
- Ingen faste hold!
- Brug stævner som mulighed for at stille med blandede hold og dyrke holdånden og sammenholdet på årgangene
- Husk: Fodbold og niveau er øjebliksbilleder



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

Tilmelding på andre årgange

- Nogle gange kan spillere have gavn af at træne samme med eller være tilmeldt en årgang over eller under spillerens årgang.
- Et kan være med til at fastholde spillere i det lokale fodboldmiljø.
- Det skal ALTID aftales mellem trænerne fra de berørte årgange.
- Forældre der ønsker en anden årgang, henvender sig til spillerens årgang og trænerne laver aftalen.
- Kan der ikke opnås enighed kan bestyrelsens kontaktpersoner for børne og ungdom involveres.



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**

10 forslag og punkter?

De 10 trænerbud

Den gode mikro- og børnetræner sikrer sig altid:

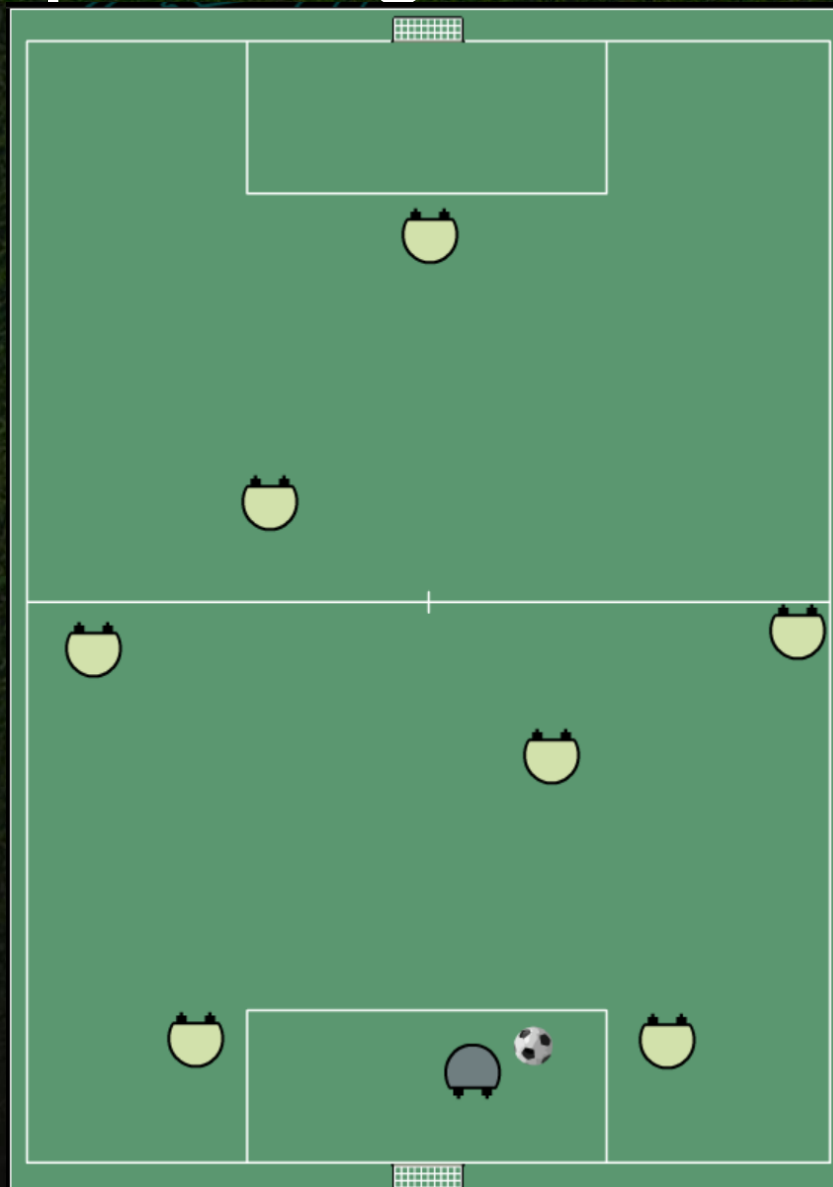
	Trænerbud	Fordi...
1	at have udarbejdet et træningsprogram.	børnene har krav på en forberedt træner.
2	at al træning foregår med bold.	mange boldberøringer styrker indlæringen.
3	at der er én bold til rådighed pr. spiller.	det stimulerer børnene til bl.a. at jonglere, dribble og finte og dermed øge deres boldkontrol.
4	at spilleren er i centrum.	hver enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle har krav på et træningsprogram der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
5	at der spilles på små områder.	små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	at træningen foregår i mindre grupper.	det involverer børnene. Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil, og brug meget gerne stationstræning.
7	at sikre mange boldberøringer.	den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
8	at forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen.	forældrene kan være en stor hjælp i træningen, bl.a. ved at stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	at udvikle spilintelligens.	ved at stille åbne spørgsmål og lade spillerne selv finde svarene på banen stimuleres børnene bedst. De skal udvikle deres sans for spil- og rumopfattelse, uden at trænere eller forældre råber løsninger til børnene i spilsituationer.
10	at der er en god stemning.	børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og 'vildskud', men absolut ikke til mobning.

Figur 9.2: DBUs 10 trænerbud.

Spillestil U7 til U12

- Vi SPILLER fodbold. Vi sparker ikke fodbold.
- Alle børn spiller alle pladser også målmand
- Målmanden er bagerste mand (som også kan tage bolden med hænderne)
- Bolden spilles op fra målmand ved målspark

Startopstilling ved målspark



Opsamling

- Spørgsmål?
- Afrunding



**Sejs-Svejbæk
Idrætsforening**