

Børn skal overraskes!



Skab et godt fodboldmiljø



Børn ser muligheder



Fodbold skal være sjovt

Lige hold leger bedst

Fokus på udvikling

Bind 1: 5-14 årige

# Aldersrelateret træning

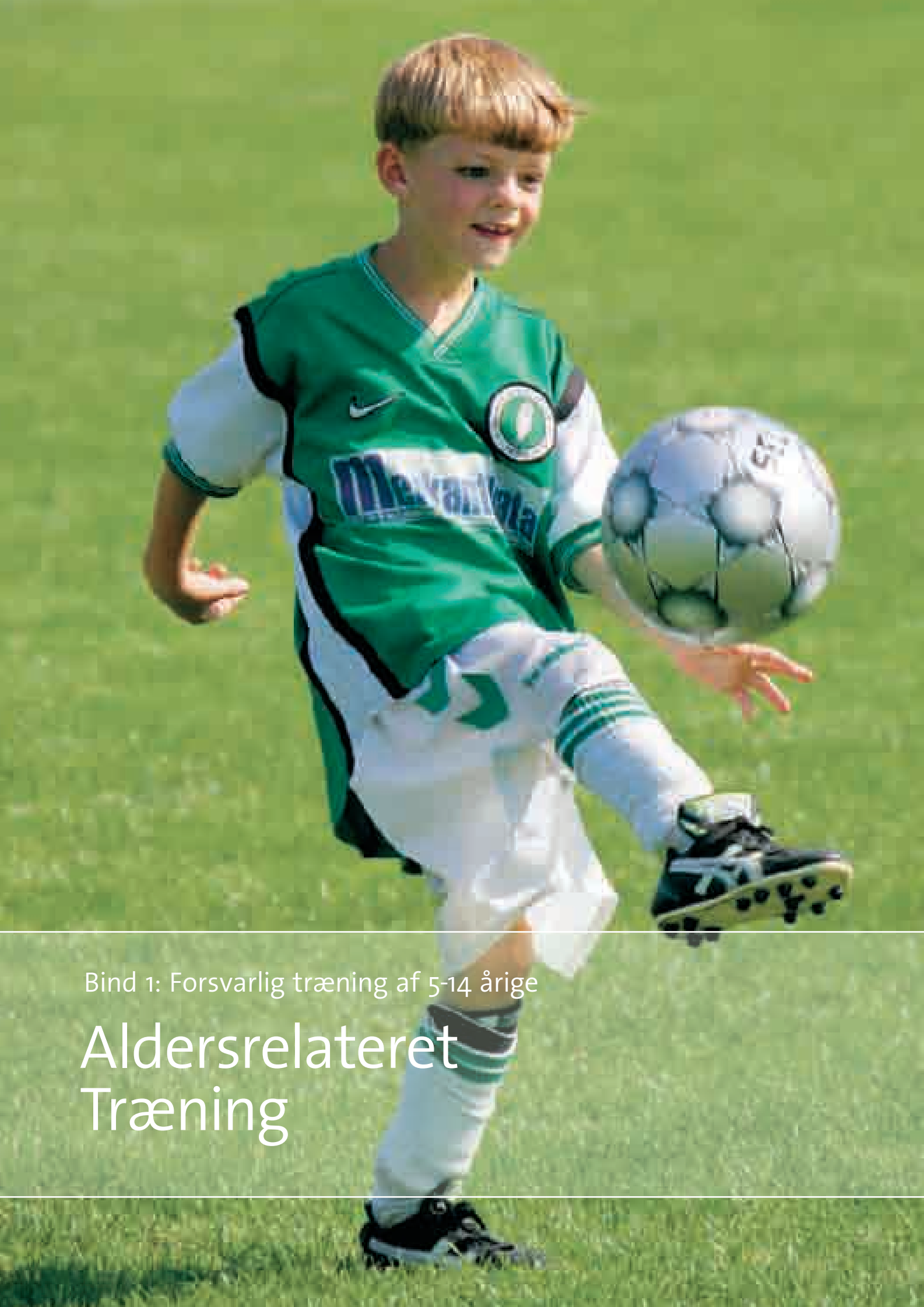
– forsvarlig og målrettet træning af børn og unge

I samarbejde med:

TEAM DANMARK



– fra leg til landshold



Bind 1: Forsvarlig træning af 5-14 årige

# Aldersrelateret Træning

# Indhold

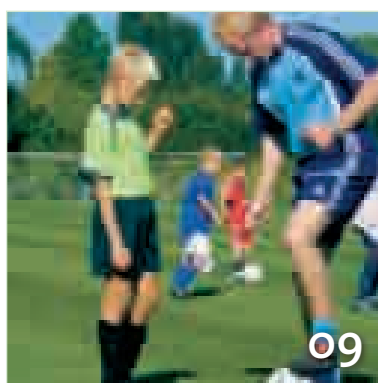
- Kapitel 1  
**5** Det gode fodboldmiljø
- Kapitel 2  
**9** Teknisk træning
- Kapitel 3  
**29** Taktisk træning
- Kapitel 4  
**47** Fysisk træning
- Kapitel 5  
**66** Mental træning
- Kapitel 6  
**77** Øvelsesgeneratoren
- Kapitel 7  
**85** Trænings-/aktivitetsmængde
- Kapitel 8  
**88** DBUs Aldersrelaterede spillerudviklingsmodel
- Kapitel 9  
**105** DBUs holdninger og handlinger
- Kapitel 10  
**111** DBUs træneruddannelse
- Kapitel 11  
**114** DBU aktiviteter
- 117** Litteraturliste



Kapitel 1

## Det gode fodboldmiljø

Hvorfor er det gode fodboldmiljø så væsentligt for, at spillerne kan udvikle sig som spillere og mennesker? Og hvordan kan du som træner påvirke miljøet ved blandt andet at gøre dig overvejelser om planlægningen og organiseringen af træningen?



Kapitel 2

## Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel, har ofte et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til 'normal'-gruppen. Her gennemgås de vigtigste tekniske færdigheder.



Kapitel 3

## Taktisk træning

Taktisk træning er, at spillerne træner i at vælge de mest hensigtsmæssige løsninger i løbet af kampen.



Kapitel 4

## Fysisk træning

De fysiske krav i fodbold har ændret sig, og især er spillet blevet hurtigere. I dette kapitel er der fokus på, hvordan du kan 'Bygge en atlet samtidig med, at du bygger en fodboldspiller'.



66

## Kapitel 5

**Mental træning**

Det mentale aspekt i fodbold får større og større indflydelse. Hvordan kan du hjælpe dine spillere til at blive 'mentale stærke'?

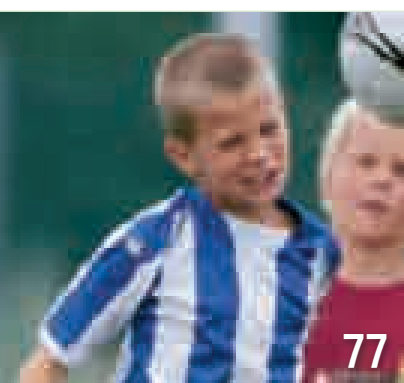


105

## Kapitel 9

**DBUs holdninger og handlinger**

Hvad mener DBU er de optimale holdstørrelser på de enkelte alderstrin? Skal trænere og ledere stille krav til børn – og hvordan? Er det ok at filme sig til et straffespark?



77

## Kapitel 6

**Øvelsesgeneratoren**

Trænere, der ellers er afhængige af at overtage øvelser fra andre, får i dette kapitel det ultimative redskab til selv at udvikle øvelser til netop deres spillere – øvelsesgeneratoren!

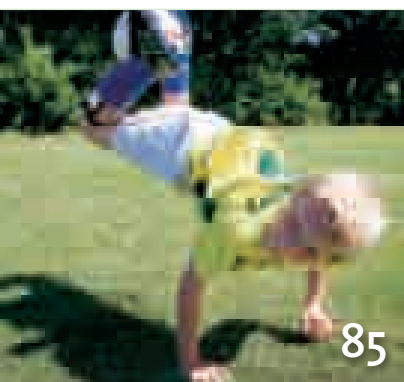


111

## Kapitel 10

**DBUs træneruddannelse**

Verdens bedste træneruddannelse – det er ambitionen.... Få et godt indtryk af, hvorfor DBU med rette kan tillade sig at stræbe så højt!



85

## Kapitel 7

**Trænings-/aktivitetsmængde**

Du bør også vide, hvor mange gange om ugen spillerne skal/bør træne. Hvor meget vil det egentlig være hensigtsmæssigt at træne ud over den organiserede træning, og hvor høj skal intensiteten generelt være?



114

## Kapitel 11

**DBU aktiviteter**

DBU er ikke kun træning og spillerudvikling. Få indblik i resten af organisationen DBU.

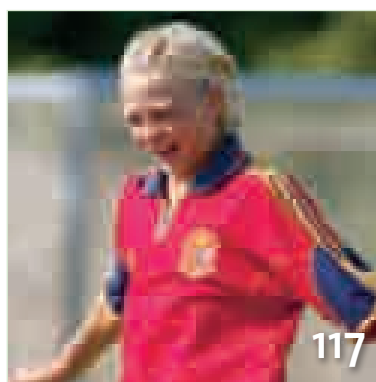


88

## Kapitel 8

**DBUs Aldersrelaterede spillerudviklingsmodel**

DBUs Aldersrelaterede spillerudviklingsmodel giver mange gode idéer til udviklingen af spillerne og viser dig fx, hvornår hhv. den tekniske, taktiske, fysiske og mentale træning kan prioriteres i træningen.



117

**Litteraturliste**

Her finder du henvisninger til relevant litteratur, links m.v.



---

Aldersrelateret træning  
– forsvarlig og målrettet træning af børn og unge

# Forord

---

# Forord

## Aldersrelateret træning

### – forsvarlig og målrettet træning af børn og unge

Dette er Dansk Boldspil-Unions (DBU) første bog, der giver et samlet bud på, hvordan vi kan gøre det endnu bedre for børn og unge at spille fodbold i Danmark.

DBUs Aldersrelateret træning 1 giver en masse gode idéer til dig, der er træner (ny eller rutineret) i fodbold for de 5-14 årige om, hvordan træningen gøres endnu bedre og sjovere. Således sikrer vi, at spilleren udvikler sine kompetencer på de rigtige tidspunkter i forhold til sin udvikling.

De ældste årgange i denne aldersgruppe betegner vi ofte 'Guldalderen', da det netop er her, at der kan opnås ekstra resultater af at træne – rigtigt.

Der findes mange fodboldfaglige emner. Vi har bevidst valgt kun at koncentrere os om dem, som vi anser for de mest relevante her.

- Aldersrelateret træning er baseret på DBUs Holdninger og Handlinger.
- Aldersrelateret træning er forsvarlig og målrettet træning af børn og unge.
- Aldersrelateret træning sigter på at udvikle alle børn.
- Vi ønsker altså på sigt både at tiltrække og fastholde mange spillere, der er glade for at spille fodbold – uanset niveau – og at udvikle fremtidige landsholdsspillere.

**DBU – fra leg til landshold**

I mange år har det mere været reglen end undtagelsen, at vi i klubberne så hurtigt som muligt fik udvalgt de 'bedste' børn, specialiseret dem på faste pladser på banen og fundet mestre over hele landet. Med alle de gode ar-

gumenter, DBU kommer med i bogen, skal det være slut. Vi skal niveaudele og selektere med omtanke og med henblik på at udvikle. Ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

Trænere, der ellers er afhængige af at overtage øvelser fra andre, får i denne bog det ultimative redskab til selv at udvikle øvelser til netop deres spillere – øvelsesgeneratoren!

Hvorfor kommer børn og unge til fodbold? Hvad vil de gerne lære? – Hvad kan de lære på de forskellige alderstrin, og hvem skal lære dem det?

Alt dette, og mere til, kan du finde ud af ved at læse denne bog, der endvidere forklarer hvorfor:

- Det gode fodboldmiljø er grundlaget for al udvikling.
- Lige hold leger bedst.
- Spillerne skal overraskes og forstyrres til træning.
- Børn ikke kun skal gå til fodbold!

God fornøjelse – og tak fordi du tager dig tid til at lære mere om den rigtige udvikling af børn og unge som fodboldspillere og hele mennesker, for:

”Den, der tror sig færdiguddannet, er ikke uddannet, men færdig!”

## DBU ALDERSRELATERET TRÆNING 2:

*DBUs Aldersrelateret træning 2 henvender sig primært til trænere, der beskæftiger sig med talenttræning fra U/14 til U/21 – men kan sagtens læses af andre interesserede.*

*DBUs Aldersrelateret træning 2 forventes at udkomme i efteråret 2008.*



Kapitel 1:

# Det gode fodboldmiljø



## Det gode fodboldmiljø

Et godt fodboldmiljø sikrer, at ...

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

Klubberne skal skabe gode fodboldmiljøer, hvor børn og unge trives og oplever glæde ved fodbolden. Derfor skal vi mange steder gribe tingene lidt anderledes an, end vi gør i dag.

### Vigtige elementer i et godt fodboldmiljø:

**Tryghed:** Træneren skal være bevidst om miljøet før, under og efter træning. Rammen skal være både genkendelig, tryk og stabil, hvilket bl.a. indebærer, at der skal være faste voksne omkring holdet.

**Tilknytning:** Spillerne – og forældrene – skal vide, at der ikke sker en egentlig udvælgelse (selektion) af spillere til faste 1. og 2. hold i mikro- og børnefodbold. Spillerne får altid lov at være i samme gruppe som deres kammerater til træning og stævner, men oplever selvfølgelig at holdinddelingen er fleksibel fra gang til gang for at sikre den optimale udvikling for alle spillere i truppen. Fx kan det ofte være en fordel at inddele spillerne efter deres aktuelle niveau, når der skal spilles 2v2 eller 1v1, men i tekniske øvelser er dette ikke altid påkrævet.

**Variation:** Indholdet af træningen skal varieres og udvikles så miljøet opleves udfordrende og meningsgivende for spillerne.

**Både og:** Hvis du skal skabe et godt miljø, er det 'både og' i stedet for 'enten eller'. Fx er det både driblinger og spark; det er både formel og funktionel træning; det er både niveaudelt og ikke-niveaudelt træning. Således er det fx fordelingen af formel og funktionel træning på det enkelte udviklingsstrin, der skal vurderes frem for et 'enten-eller'.

**Planlægning og organisation:** For at sikre en optimal organisation af træningen for mikro- og børnespillere er én af de største udfordringer at finde flere kvalificerede trænere til de 5-10 årige.

Først og fremmest gælder det om at finde en cheftrener, der får ansvaret for planlægningen og organiseringen af træningen for årgangen.

Derefter er udfordringen at finde både et par faste og et par 'fleksible' assistenttrænere. Her skal klubberne blive endnu bedre til at bruge forældrene.

Umiddelbart før starten af en træning vurderer cheftreneren, hvor mange assistenttrænere han får brug for (det bedste er 6-8 spillere pr. træner). Når disse er fundet, er det fx en god idé i stationstræning, at cheftreneren kan udlevere laminerede kort med træningsøvelser, der nøjagtigt beskriver øvelsen ved stationen. Fordelingen af assistenttrænere kunne eksempelvis være en forælder til at afvikle en fangeleg og en anden forælder til at afvikle stationen, hvor der spilles 3v3.

Fordelen ved denne organisationsform (stationstræning) er, at der til en trup på 30-40 børn altid er nok forældre at tage af. På denne måde kan en cheftrener i samarbejde med sine faste og fleksible assistenttrænere skabe rammerne for et godt fodboldmiljø.

### DET GODE FODBOLDMILJØ:

*Godt fodboldmiljø er kendetegnet ved:*

- Glæde
- Tryghed
- Tilknytning
- Variation
- Både og (ikke enten/eller)
- Planlægning og organisation



Træningen kan eksempelvis organiseres på denne måde:

40 spillere i alderen 9-10 år  
1 cheftrener  
4-6 assistenttrænere  
1½-2 timers træning

#### Fri legetid

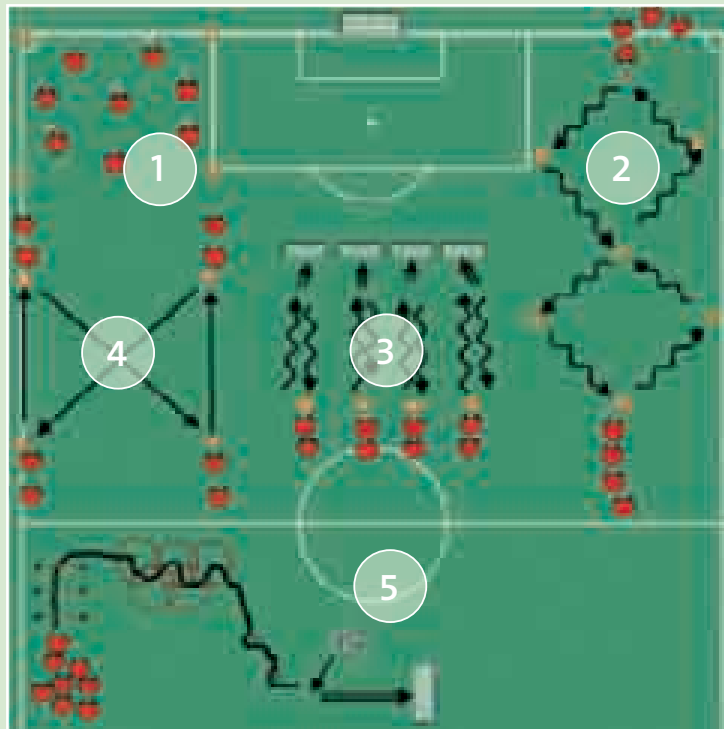
Træningen starter med 15 minutter helt fri legetid, minimum en bold til hver spiller. Spillerne løber rundt, leger og prøver forskellige ting af – gerne sammen med en far/mor. Når spillerne er vænnet til denne model, spørger de ikke, hvornår træningen starter. De går bare i gang med 'at hygge sig', og der er tid til, at spillerne får 'snakket af'.

#### Stationstræning (teknisk træning mm.)

3-5 stationer, 10-15 min. pr. station  
(Se figur 1.1)

Spillerne bliver ikke niveaudelt.

Færdigheder (finter, pasninger, vendinger), agilitybane, mig og min bold og så videre...



Figur 1.1: Station 1: Mig og min bold, Station 2: Vendinger, Station 3: finter, Station 4: Pasninger, Station 5: Agilitybane.

#### Stationstræning (småspil)

3-5 stationer, 10-15 min. pr. station  
(Se figur 1.2)

Næste indhold i træningen kunne være småspil, 1v1, 2v2, 2v1, 3v3 og 4v4 på 3-5 stationer af 10-15 minutters varighed.

Her kan det være formålstjenligt med en inddeling af spillerne efter det aktuelle niveau; A, B og C spillere.

Det bør gøres på en måde, så A-spillere spiller med B-spillere, og C-spillere spiller med B-spillere.

#### Eksempler på inddeling:

4v4: 3 A- spillere og 1 B-spiller  
2 A-spillere og 2 B-spillere  
3 C- spillere og 1 B-spiller  
2 C-spillere og 2 B-spillere

Men det er altid forskellige hold fra gang til gang.



Figur 1.2: Station 1: 1v1, Station 2: 2v1, Station 3: 2v2, Station 4: 3v3, Station 5: 4v4.



Kapitel 2:

# Teknisk træning



## Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel, har ofte et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til 'normal'-gruppen.

Den tekniske formåen hos en fodboldspiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen. I alle spillets facetter, det vil sige skud på mål, finte sig fri til afslutning, målgivende afleveringer, farlige indlæg, hovedstød osv., har det tekniske niveau afgørende betydning for om spilleren får succes.

Gode tekniske færdigheder læres over en lang årrække – og kun ved hårdt arbejde. Træningen i klubben (med mange gentagelser) bør suppleres med mange ekstra timers selvtræning.

I afsnittet om trænings-/aktivitetsmængde beskrives hvor megen ugentlig fysisk udførelse, der anbefales i forhold til alder.

### Teknikken som et værktøj

Teknikken er et stykke værktøj. Den udvikling, spilleren gennemgår, samt de erfaringer, den enkelte får, skaber en personlig 'værktøjskasse'. Dens indhold er et billede af spillerens tekniske (og taktiske) niveau.

Trænere kan fx anskue teknikken værktøjskasse sådan:

### Værktøjskassens indhold:

Jo flere redskaber i værktøjskassen, desto bedre mulighed for at vælge det rigtige.

*»Personen er dårligt stillet, hvis der er brug for en hammer, og den ikke findes i værktøjskassen.«*

### Omskrevet til fodboldsprog:

»Spilleren er dårligt stillet, hvis det er en finte, der er behov for, men han ikke magter den, fordi han aldrig har lært den.«

### Valget af værktøj:

Selvom redskaberne findes i værktøjskassen, er alt ikke nødvendigvis i den bedste orden. Spilleren skal også vide hvilket redskab, han skal bruge i situationen.

*»Er der behov for at bruge en skruetrækker, men man i stedet vælger en hammer, bliver resultatet aldrig optimalt.«*

### Omskrevet til fodboldsprog:

»Finterne er på plads, men desværre kommer de til udtryk på de forkerte tidspunkter; spilleren udfordrer (finter) en modspiller, hvor spilleren med fordel kunne have spillet bolden videre (taktisk beslutning)«.

Spillerens tekniske niveau afgør ikke alene hvilket niveau spilleren reelt befinder sig på. De tekniske færdigheder kobles nemlig sammen med andre betydningsfulde aspekter:

- Hvad skal jeg gøre med bolden?
- Hvornår skal jeg udføre min handling?
- Hvordan skal den udføres?

### En fodboldspiller på topniveau har styr på alt sit værktøj:

- Han har lært alle de tekniske færdigheder (værktøjskassen er fyldt op).
- Han mestrer alle tekniske færdigheder (han mestrer hvert et værktøj).
- Han ved lige præcis, hvad han skal gøre og hvornår.
- Han udfører handlingen perfekt og i maksimal fart (han mestrer værktøjet, ved hvor det ligger, så han kan finde det frem og bruge det hurtigst muligt).

## Teknisk træning, 5-21 år

Alder:	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Fodboldkoordination	1			2					3								4
Lodret vristspark	1			2					3								4
Indersidespark		1		2					3								4
Halvtliggende vristspark						1		2			3						4
1. Berøring				1			2			3							4
Driblinger		1		2					3								4
Vendinger				1			2			3							4
Finter		1				2				3							4
Hovedstød		1					2				3						4
Afleveringer								1		2		3					4
Afslutninger								1		2		3					4
Indlæg										1		2		3			4

**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

Taktiske, fysiske og mentale parametre spiller også en rolle for udviklingen af spillerens tekniske niveau.

De kommende sider vil berøre særligt vigtige elementer i den tekniske træning, hvor der skelnes mellem to forskellige aldersgrupper, de 5-8 årige og de 9-14 årige.

### Basisteknik

Den første introduktion til fodboldtræning for børn kaldes basisteknik og skal i 90 % af tiden foregå med en bold til hver enkelt spiller.

Basisteknik indeholder de grundlæggende elementer: løb med bold, modtagelse og spark.

Basisteknik trænes bedst gennem leg og spil, hvor børn vil opleve mange udfordringer med færdighederne. I basisteknik trænes færdighederne ikke enkeltstående og isoleret, men som en helhed uden direkte instruktion. Børnene skal drage erfaringer af deres oplevelser.

*Med hensyn til sparkeformer er det mest hensigtsmæssigt, at børn som det første lærer vristsparket, da det har et mere naturligt bevægelsesmønster end indersidesparket.*

Spillerens forudsætninger for at lære den enkelte tekniske færdighed er ikke nødvendigvis betinget af alderen. Spillere på samme alder kan have vidt forskellige forudsætninger og evner. Derfor skal den tekniske træning altid tage udgangspunkt i spillernes niveau – og ikke spillerens alder.

”Øvelse gør faktisk ikke mester, kun optimal øvelse gør mester!”

## Fodboldkoordination

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

### TIPS OG GODE RÅD:

*Niveauet skal være tilpasset spilleren.*

*Spillere i samme gruppe kan befinde sig på forskelligt niveau. I sådanne situationer kan det være hensigtsmæssigt at lade den enkelte spiller træne på sit aktuelle niveau i stedet for at lade alle træne på samme niveau.*

*Alle spillere laver som udgangspunkt samme øvelse, men træneren vejleder individuelt.*

### Fodboldkoordination

Fodboldkoordination er en form for træning, hvor der arbejdes med koordinering af bevægelser med bold. Dvs. øvelser med bold hvor kroppen skal forholde sig til forskellige sammensatte bevægelser.

### Anvendelse

Koordination kan ikke direkte relateres til en bestemt situation på banen, men henvender sig til den almene og fundamentale tekniktræning og udvikling af spillerens boldkontrol. Derfor trænes fodboldkoordination så tidligt som muligt, så meget som muligt og med en bold per spiller.

**Fodboldkoordination er velegnet som en del af opvarmningen, hvor bolden er i fokus.**

Gentagne løbeture rundt om banen uden boldkontakt gør ikke børn (eller andre) til bedre fodboldspillere.

### Opbygning

Differentiering/sværhedsgrad: Træning af fodboldkoordination har forskellige sværhedsgrader. Du skal være opmærksom på forskellene og tilpasse øvelserne til den enkeltes niveau.

I det følgende kan der ses øvelser kategoriseret og opdelt efter alder og stigende sværhedsgrad.

### Øvelser, 5-8 år

- Tå på bold – rul bolden rundt
- Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
- Drible med vrist
- Drible – stop med fodsål
- Drible – stop med knæ
- Drible – stop med bagdelen
- Inderside berøring (højre til venstre, venstre til højre)
- Fodsål på bold (skiftevis højre og venstre)



Tå på bold – rul bolden rundt.



Træk med fodsål – spil med inderside.

### Øvelser, 9-14 år

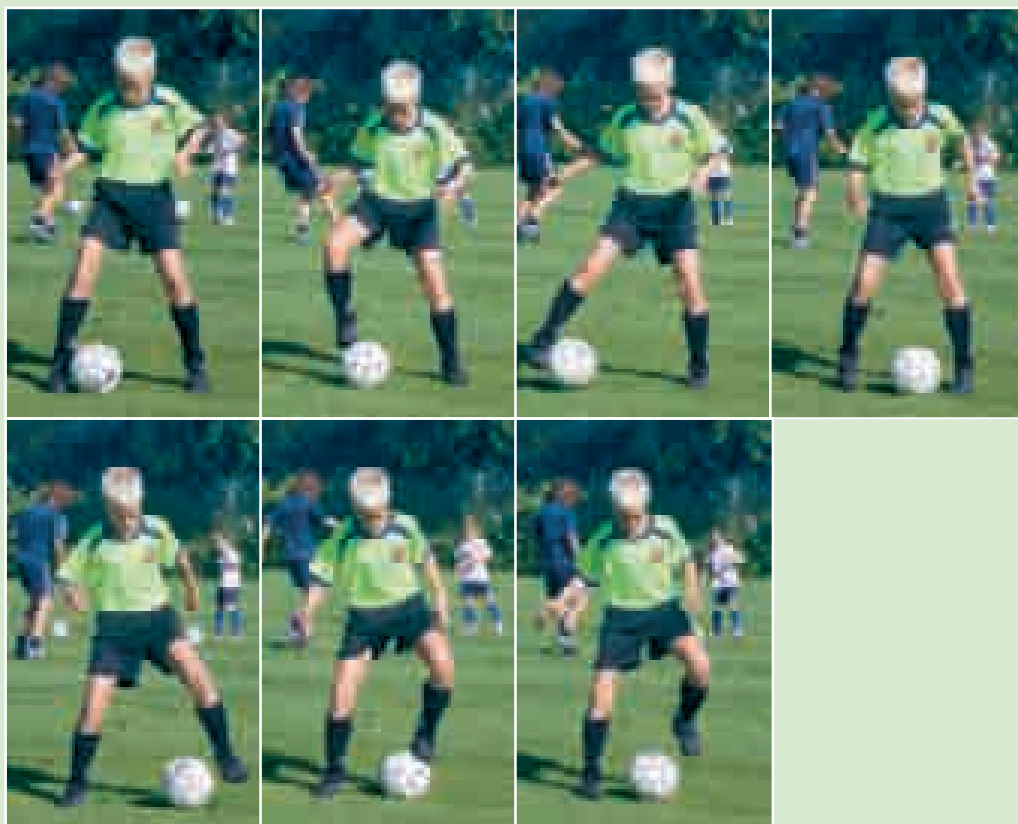
- Træk med fodsål – spil med inderside
- Træk med fodsål – spil med vrist
- Træk med fodsål på tværs af krop (se fotoserie på næste side)



*Træk med fodsål på tværs af krop.*

### Øvelser, 9-14 år (fortsat)

- Fod over bold (yderside – inderside)
- Ronaldinho



*Ronaldinho-øvelsen.*

# Sparkeformer

Alder:

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

Lodret vristspark



## Lodret vristspark

Vristsparket bruges især i situationer, hvor der skal sparkes (afsluttes) på mål og hvor afleveringen skal have meget fart (længere afleveringer).

### Teknisk udførelse

#### Spilleren skal før sparket:

- Se på bolden.
- Være i god balance.
- Have armene ud til siden for at holde balancen (*se billede*).

#### Under sparket skal:

- Spilleren strække vristen ved boldkontakt.
- Tærne pege ned mod græsset.
- Spilleren spænde i fodleddet ved boldkontakt.
- Bolden træffes i centrum med vristen.
- Støttefoden være på højde med bolden og tæt på den.

## Differentiering/sværhedsgrad:

- Lodret vristspark til bold, der ligger stille.
- Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren (modløbsbold).
- Drible langsomt og sparke lodret vristspark.
- Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad (fremad/til siden) og gennemfør sparket.
- Lodret vristspark hvor bolden kommer bagfra (medløbsbold) (9-14 år).
- Vristspark til en modløbsbold fra forskellige vinkler (9-14 år).
- Lodret vristspark hvor bolden kommer fra siden (9-14 år).

## TIPS OG GODE RÅD:

*Spillere skal introduceres til vristsparket i en tidlig alder.*

*Det lodrette vristspark er mest naturligt for især små børn (5-8 år).*

*Ved et modløbsspark skal bolden trilles meget stille fra kort afstand og med præcision mod spilleren.*



*Hvis jeg bruger en hammer, får jeg mest kraft ved at trække armen langt op og tilbage – det samme gør sig gældende ved et spark: Før benet langt tilbage før sparket!*

## AFSLUTNINGER:

*Læg så mange øvelser med afslutning i hvert træningspas som muligt.*

*Det kan foregå via stationstræning, hvor en-to øvelser har fokus på afslutninger. Mindre grupper giver flere afslutninger til hver spiller.*

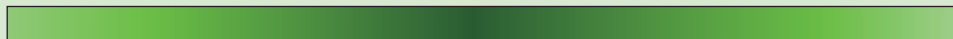


# Sparkeformer

Alder:

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

Indersidespark



## TIPS OG GODE RÅD:

Ved et indersidespark skal sparkefoden pege ud til siden (vinkelret på støttebenet). Sådan får spilleren 'overdrevet' placeringen af sparkefoden og sikrer, at bolden spilles ligefrem og ikke ud til siden.

## Indersidespark

Indersidespark anvendes til flade og korte afleveringer samt til præcise skud på mål fra nært hold.

## Teknisk udførelse

### Spilleren skal før sparket:

- Vurdere boldens hastighed (hård eller blød bold).
- Bøje i knæet og en anelse i hoften; giver bedre balance.

### Spilleren skal under sparket:

- Spænde i fodleddet ved boldkontakt (sparkefod).
- Se på bolden lige før og under boldkontakt (øjeblikkontakt).

## Differentiering/sværhedsgrad:

- Spark til en bold, der ligger stille.
- Indersidespark til bold, der kommer imod spilleren (modløbsbold).
- Indersidespark til en bold, der kommer fra siden.
- Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad, lige/skråt (medløbsbold) og gennemfør sparket.
- Indersidespark til en modløbsbold, der kommer imod spilleren med vinkel (9-14 år).



## Sparkeformer

Alder:

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

Halvtliggende vristspark



### Halvtliggende vristspark

Det halvtliggende vristspark bruges til afleveringer over lange distancer, fx sideskift, indlæg fra siden, målspark, hjørnespark og skud på mål.

### Teknisk udførelse

- Se på bolden før og under boldkontakt.
- Skråt tilløb.
- Balance (lad den modsatte skulder – i forhold til sparkefoden – pege i sparkeretningen før du går til bolden).
- Støtteben placeres lidt væk fra bolden (30-50 cm) og på højde med den.

### Spilleren skal under sparket

- Sparkeben (vrysten) skal være strakt ved boldkontakt.

### Differentiering/sværhedsgrad:

- Spark til en bold, der ligger stille.
- Sæt selv bolden i kort bevægelse og gennemfør sparket.
- Drible og sparke.
- Halvtliggende vristspark til en bold der kommer imod dig (modløbsbold).
- Spark efter førsteberøring.

### TIPS OG GODE RÅD:

*Oftevildt halvtliggende vristspark komme naturligt til spilleren som tiden går. Rammerne fordrer længere afleveringer og hårdere spark. Afgørende for sparket er, at bolden haren lige/direkte bane uden sideskru. For at sikre dette skal foden ramme i centrum af bolden.*



# 1. berøring

Alder:

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

1. berøring



## BEMÆRKNING:

1. berøringer, der beskrives i denne sammenhæng, er alle berøringer på bolden langs jorden, ikke i luften eller studsbolde.

## TIPS OG GODE RÅD:

Ved træning af børn og unge vil træneren især opleve mange berøringer på 0 og 4, altså yderpunkterne, hvilket ikke er optimalt.

### Årsag:

Spilleren har vanskeligt ved at finde den rigtige spænding i foden, så bolden enten springer for langt væk eller bliver liggende stille ved foden.

### Instruktion:

Ligger bolden helt stille ved foden, kan det være fordi foden giver for meget efter for bolden, og der skal spændes i foden (fodledet). For megen spænding i fodledet kan omvendt få bolden til at bevæge sig for langt væk.

## Anvendelse

1. berøring er spillerens første boldberøring, når han modtager bolden fra en med- eller modspiller. Tidligere kaldtes den tæmninger. Tæmninger er blevet fejlførtolket som at spilleren skal 'lægge bolden død', hvilket i langt de fleste situationer i spillet vil være uhenigtsmæssigt.

1. berøringen har stor betydning for hvor hurtigt og hvordan spilleren kan foretage en ny handling.

## Generelle guidelines – 0-1-2-3-4...

Når træneren arbejder med 1. berøring med børn og unge, ja selv hos de mindste, kan spilleren med fordel begynde at arbejde med termene 0-1-2-3-4...

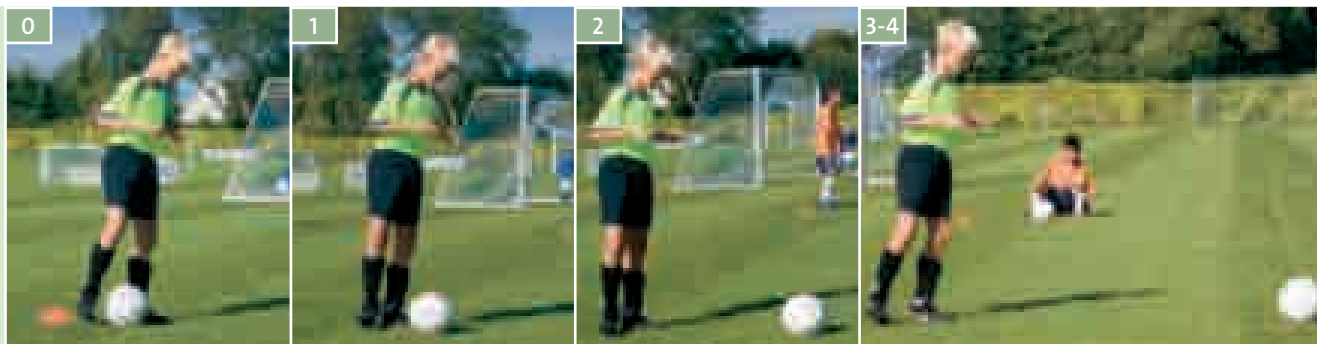
**Tallene indikerer, hvor mange skridt det er nødvendigt at tage for spilleren før 2. berøringen.**

0-1-2-3-4... er en observationsmetode til trænere (og spillere), der giver dem et mere direkte indtryk af 1. berøringen. Spilleren kan selv forholde sig til og sætte tal på sin egen 1. berøring.

## Metode (Se også fotobjælken på næste side):

- 0 = når bolden modtages af spilleren, bliver boldens fart stoppet helt så den ligger stille ('ligge død'), så at sige tæt inde under spilleren. Sker det, kan/skal spilleren ingen skridt tage for at spille videre på 2. berøringen (dvs. spilleren er nødsaget til at tage et eller to ekstra træk inden han kan spille bolden videre).
- 1 = bolden spilles lidt væk fra foden, så der lige nøjagtig med et enkelt skridt kan foretages en ny handling (2. berøring).
- 2 = Spilleren behøver efter 1.berøring to skridt for at nå bolden igen og derfra spille videre.
- 3-4 = Spilleren behøver efter 1.berøring tre-fire skridt for at nå bolden igen og derfra spille videre.

## 1-berøring – 0-1-2-3-4 positioner:



### Konklusion:

**Berøring på 0** er kun sjældent hensigtsmæssigt i fodbold. Dertil skal der foretages for mange berøringer til at bringe bolden til næste aktion (f.eks. aflevering). Denne handling tager unødvendig lang tid.

**Berøring på 1** er den mest hensigtsmæssige berøring, hvor bolden ligger lige tilpas, således der kun er et skridt for spilleren til den næste berøring (holde bolden inden for spilleafstand).

**Berøring på 2** kan være passende, hvis modstanderen skal lokkes til at angribe bolden, således at man kan trække forbi ham på 2. berøringen – eller spille forbi ham til en medspiller (aflevere). Dermed har man trukket ham til sig og sat ham ud af spillet ved afleveringen. Desværre kan berøring på 2 også skabe uheldige situationer (især i mikrofodbold), hvor der opstår 50/50 situationer med risiko for at spillerne slår sig.

**Berøring på 3 og 4** kan kun bruges i situationer, hvor spilleren har ekstremt meget plads, hvilket kun sjældent er tilfældet. Som eksempel kan det være en berøring imod mål (et langt træk) i kontrafasen.

### Fokuspunkter

#### Spilleren skal før boldmodtagelse:

- Orienter sig (kigge sig omkring).

#### Spilleren skal under/ved boldmodtagelse:

- Se på bolden.
- Føle spændingsniveau i foden.
- Få så stor kontaktflade med bolden som muligt.

### Bemærkning:

At orientere sig kan være en vanskelig proces for helt unge spillere. Derfor anbefales det, at spillerne før boldmodtagelse fastholder blikket imod bolden, så koncentrationen lægges på, hvordan bolden arter sig ved modtagelsen.

I og med at spilleren holder fokus på bolden vil det give spilleren bedre muligheder for at kontrollere bolden.

I 9-10 års alderen er spillerne klar til at træne split vision – at fokusere på én ting samtidig med at han 'fornemmer', hvad der sker i 'omgivelserne'.

### Du skal:

#### Starte i det små med de yngste

- Du kan som start på træningen med fordel lade spillerne spille kamp i en form som fx 3v3, 4v4 eller 5v5, for derigennem at få et generelt overblik over spillernes niveau og spillemæssige forskelligheder. Herefter kan der arbejdes i den formelle træningsform med den enkelte spiller.

#### Stille krav om lav hastighed på afleveringen

- Giver spilleren mulighed for at opnå flere succesoplevelser

#### Have fokus på 0-1-2-3-4 metoden

- Giver dig et billede af hvor den enkelte spiller er i udviklingen, og hvordan spilleren udvikler sig.
- Der opstår mulighed for at få den enkelte spiller til at genkende, hvor spilleren er i den tekniske udvikling af sin 1.berøring.

### TIPS OG GODE RÅD:

*Når der er tale om 1.berøring, kan du gøre spilleren opmærksom på, at der ligger mange fordele i at træne tempeskift før og efter aktionen for fx at komme fri af sin modstander eller i bedre position til næste handling.*

*Tempeskift kræver at spilleren presser sig selv til skiftevis at komme op og ned i fart. Inden boldmodtagelse er det vigtigt, at spilleren sætter farten ned for at få en bedre kontrol over bolden. Men det er først perfekt, hvis han kan modtage bolden i høj fart.*

*Ved tempeskift og 1.berøring er der ofte også tale om retningsskift. For at forbedre forholdene for retningsskift skal spilleren have et lavt tyngdepunkt. Fx bøjede knæ, bredstående ben og let bøjning i hoften.*

*Kvaliteten af 1.berøringen bliver bedre, når spilleren er parat. Parathed kan meget ofte betyde bedre boldaktioner. Parathed beskrives i afsnittet mental træning.*

# Hovedstød

Alder:

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

Hovedstød



## TIPS OG GODE RÅD:

Ved at sidde ned (med benene strakt foran sig) vil spilleren naturligt trække med armene og kippe med overkroppen, når der heades.

En anden mulighed er at sidde på knæ og foretage headning. Igen isoleres flere kropsdele og der er større koncentration imod fokusområdet.

## Hovedstød

Hovedstød er en vigtig del af fodboldspillet. Mange af de yngre spillere synes det er sjovt at prøve, men nogle er bange for det. Der bør bruges lette bolde til at træne hovedstød med, indtil spillerne er fortrolige med det. Som reflex vil spillerne ofte automatisk lukke øjnene af flere årsager:

- Spillerne kan være bange for bolden.
- Spillerne har svært ved at bedømme afstanden, når bolden er tæt på hovedet.

## Anvendelse:

Et hovedstød kan enten udføres i luften med afsæt fra underlaget, eller stående. Begge situationer kan have flere formål:

- Dirigere bolden videre til medspiller (aflevering).
- Heade på mål for at score (angrebshovedstød).
- Heade væk fra mål for at forsvare (forsvarshovedstød).
- Bruge hovedstød til at få kontrol over bolden (tæmning).

Af ovennævnte typer er det forsvars- og angrebshovedstød, der i dette afsnit bliver lagt vægt på.



## Instruktionsmomenter:

### Spilleren skal før hovedstødet:

- Se på bolden.
- Bøje kroppen bagover (god forspænding).
- Have armene løftet (ud fra brystet).
- Bevæge overkroppen fremad (lade hovedet møde bolden i stedet for at bolden møder hovedet).

### Under hovedstødet:

- Ramme bolden med panden.
- Spænde muskler i nakke og hals.
- Trække armene bagud i headeøjeblikket.

Der er flere måder at heade på. Ideelt er det, at spilleren drejer kroppen i den retning, der skal heades. Men spilleren kan også dreje hovedet, eller 'snitte' bolden videre.

## Driblinger, finter og vendinger

Driblinger, finter og vendinger er alle tekniske færdigheder, der kommer til udtryk i det færdige spil på alle planer. Faktisk bidrager disse færdigheder i høj grad til underholdningsniveauet, når man overværer kampe både live og i tv.

Spillere, der mestrer driblinger, finter og vendinger, har stor værdi for holdet bl.a. ved at kunne udfordre, komme forbi modstanderen ('sætte en mand af') og skabe overtalsituationer.

Selv om de tre færdigheder er sat sammen som overskrift, kan de meget ofte opleves på banen isoleret fra hinanden eller kombineret på forskellige måder.

### TIPS OG GODE RÅD:

*Ligesom under afsnittet 1.berøring, gælder principperne om temposkift og hurtige pludselige handlinger også her og kan have afgørende betydning i fx udfordringssituationer (1v1, 2v2 etc.).*

*Udover temposkift og parathed er det også værd at nævne mod. Spilleren skal eje en vis portion mod, når der skal udfordres med driblinger og finter. Jo bedre spillerens færdigheder er, jo større mod.*

*Det drejer sig for spilleren om at berøre bolden så hurtigt som muligt efter aktionen. Fx efter en husmandsfinte hurtigt at få boldkontakt igen.*



# Driblinger

Alder:

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

Driblinger

## TIPS OG GODE RÅD:

### Balance:

*Det er meget afgørende at spilleren opretholder en god balance, når han dribler. For god balance skal fødderne være placeret bredstående (ikke for tæt på hinanden) og knæene let bøjed.*

## Anvendelse

Driblingen i sig selv er en bevægelse og færdighed, der kommer til udtryk mange gange i løbet af kampen. Derfor er det også en teknisk færdighed, der skal trænes meget. Da dribblingen er en færdighed, der i det færdige spil sjældent står alene, men derimod er koblet til mange andre færdigheder så som finter, 1.berøringer og afleveringer, skal dribblingen tillægges stor opmærksomhed så tidligt som muligt i fodboldopdragelsen.

En dribbling vil oftest blive relateret til udfordringer af modstanderen og kobles til færdigheden finter. Eksempelvis bruges driblinger for Jesper Grønkjær, Simon Busk Poulsen og Martin Jørgensen til at bringe bolden i fart og

opretholde boldens fart i bestræbelserne på at komme forbi sin modstander.

I løbet af en kamp foretages driblinger i forskellige retninger, der kræver forskellige berøringsflader.

Valget af dribleformer er situationsbestemt, og derfor er der tale om både en teknisk og taktisk indgangsvinkel i træningen. I det følgende vil kun den tekniske del blive beskrevet.

## De forskellige former for dribbling er:

- Løbedribbling (lav boldberørings-frekvens).
- Speeddribbling (høj boldberørings-frekvens).
- Dribbling med vinkler.

## Løbedribbling

### Beskrivelse:

- En dribleform, hvor der foretages et begrænset antal boldberøringer over en længere distance.

### Hvor/hvornår/hvem:

- Denne type dribbling egner sig i høj grad til situationer, hvor spilleren har plads og ofte mulighed for at sætte modstander under pres (fx på kanterne – eksemplificeret ved Dennis Rommedals løb).



Løbedribbling med få boldberøringer, så det er muligt at løbe med høj fart.



Speeddribling med mange boldberøringer, og dermed god boldkontrol.

## Speeddribling

### Udseende:

- I speeddribling har spilleren i modsætning til løbedribling mange flere boldberøringer. Det giver bedre kontrol, men samtidig også reduktion af løbehastigheden.

### Hvor/hvornår/hvem:

- Egner sig mange steder på banen, hvor spilleren skal op i fart, men med en til flere modspillere i nærheden. Spillere som Ryan Giggs, Cristiano Ronaldo og Leonel Messi er kendt for deres evne til at dribble i høj fart med mange boldberøringer.

## Dribling med vinkler

### Udseende:

- Driblinger lige frem i banen er langt fra den eneste dribleretning. Dribling er en aktion, hvor dribleren meget ofte kommer ud i situationer, hvor han skal dribble med vinkler.
- Ved at dribble med vinkler, får man modstanderen med sig i én retning og dermed mulighed for via en finte eller vending at søge i den modsatte retning.

### Hvor/hvornår/hvem:

- Dribling med vinkler er især velegnet tæt på modstanderens mål. Spilleren dribler på tværs/diagonalt i forhold til målet, og får dermed modstanderen til at følge med, og dernæst med kropsfinter, vendinger eller aflevering giver bedre plads til afslutning. Især spillere som Arjen Robben og Zlatan Ibrahimovich mestrer denne detalje.

### Teknisk udførelse – spilleren skal:

- Støde til bolden nøjagtig således, at han i næste skridt kan kontrollere den igen (undtagelser ved løbedriblingen).
- Sørge for, at det er den mest hensigtsmæssige flade, der berører bolden – vristen ved frontalt løb og vrist/yderside/inderside, når bolden skubbes ud til siden (vinkeldribling).
- Strække foden ved boldberøring.

### Du skal vurdere, hvornår spilleren er klar til nye udfordringer så som:

- Ofte at søge 1v1 situationer.
- At friste forsvareren ved i sidste træk før udfordringen at skubbe bolden lidt længere frem blot for at sætte ekstra kraft/fart på det sidste skridt. Når forsvareren forsøger at tackle på bolden, støder dribleren bolden forbi ham.
- I pressede situationer altid at sørge for at dribble med den fod, der er længst væk fra modstanderen.



# Vendinger

Alder:

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

Vendinger

## TIPS OG GODE RÅD:

### Balance:

Også ved vendinger er det afgørende at spilleren opretholder en god balance. Fødderne bør være placeret bredstående og knæene let bøje.

## Anvendelse

En vending med bolden kan enten være en handling, hvor spilleren:

- modtager en bold fra medspiller og i boldmodtagelsesøjeblikket vender med bolden, eller
- dribler og foretager en vending med bolden.

I dette afsnit belyses de situationer, hvor der foretages driblinger med efterfølgende vending eller finte.

Når spilleren har besluttet sig for at bruge vendingen som 'redskab' til at komme fri fra sin modstander, skal han samtidig træffe et valg om hvilken type vending, der vil være hensigtsmæssig i situationen.

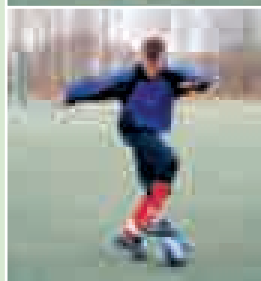
I det følgende beskrives, hvilke typer af vendinger, spilleren kan benytte.



## Fodsålvending

### Anvendelse

Denne vending kan fx bruges på egen banehalvdel som redskab til at vende spillet. Spilleren kan fx dribble mod venstre og trække bolden med fodsålen og gå til højre.



Længere fremme på banen ses denne vending særligt meget i situationer, hvor kantspilleren forsøger at komme bag om forsvaret (ned imod mållinien). På vejen foretager spilleren en fodsålvending for at få modstanderen ud af balance og opnår derved mulighed for evt. indlæg (Jesper Grønkjær er et godt eksempel).

### Teknisk udførelse – spilleren skal:

- Dribble (når han er under pres) med fjerneste ben i forhold til sin direkte modstander.
- Ved selve vendingen er det vigtigt at trække bolden tilbage i en hurtig bevægelse.
- Foretage temposkift i modsat retning.



## Inderside vending/yderside vending

### Anvendelse

Denne type vending, der både kan udføres med indersiden og ydersiden af foden, betegnes internationalt som cut.

Inderside/yderside vendingen – cuttet – er en færdighed, der bør benyttes i større udstrækning i den daglige træning, hvor det især er fodsålvendingen, der i mange år har domineret som den primære vending. Dette kan skyldes, at inderside/yderside vendingen er en teknisk færdighed, der kræver mere tid (og flid) end andre vendinger før den mestres.

Cuttet kan især bruges ved driblinger og udfordringer, hvor målet er – eller situationen lægger op til – at spilleren skal forsøge at ændre retning, men samtidig opretholde boldens fart. Med cuttet formår spilleren at fastholde høj fart i bolden, samtidig med at selve retningsskiftet (vendingen) foretages med så skarp vinkel som muligt.

(fortsættes)



Cuttet kan både udføres med inderside og yderside vending.

#### Teknisk udførelse – spilleren skal:

- Ved driblingen have fokus på bolden (først når selve cuttet mestres, kan spilleren begynde at fokusere på spillet omkring sig og ikke kun bolden).
- Sørge for at føre benet over bolden, således bolden låses.
- Ved sidste boldberøring før cuttet støde bolden i en tilpas afstand, således at han kan nå at føre foden over bolden i næste skridt.
- Ved boldkontakt forsøge at 'skære' bolden.

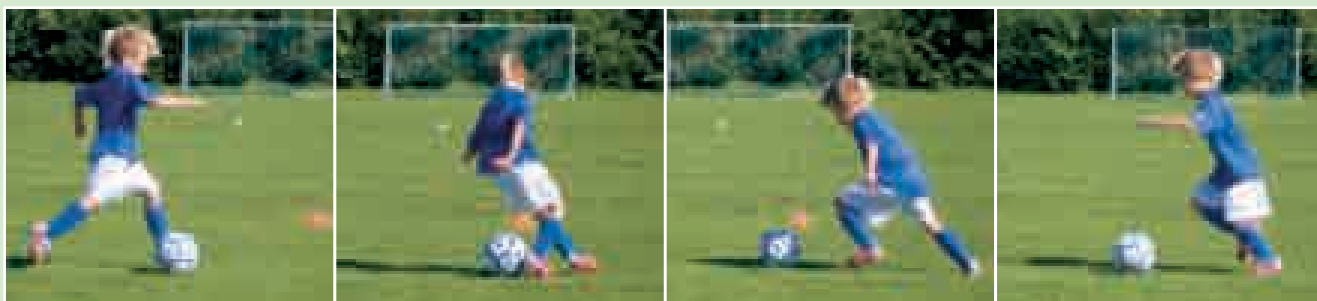
#### Du bør:

- Fokusere på, om spilleren formår at bevæge foden over bolden (du vil opleve at spilleren forsøger at 'fange' bolden, ved at føre foden rundt om bolden i stedet for over bolden. At føre foden over bolden vil som nævnt låse bolden, hvorimod bolden kan risikere at springe over foden, hvis foden føres rundt om bolden).
- Sørge for at spilleren 'skærer' bolden, så den holdes indenfor spilleafstand.

#### TIPS OG GODE RÅD:

##### 'Skære bolden':

At skære bolden betyder i alt sin enkelthed, at spilleren skal ramme oven i bolden ude i siden, så den får en slags underskru (ligesom når tennisspilleren vil have underskru i tennisbolden).



Cruyff vending, hvor der fintes et skud, hvorefter bolden i stedet for føres bagom støttebenet, og vendingen foretages.

#### Cruyff vending

#### Teknisk udførelse – spilleren skal:

- Ved driblingen lægge an til fx indlæg eller afslutning. (Sparkebevægelsen (finten) snyder forsvareren, og får ham til fx at ville blokere et skud).
- Føre foden foran bolden og i samme bevægelse trække bolden bagom støttebenet. (Det vil være hensigtsmæssigt for spilleren, at støttebenets fod i boldberøringsøjeblikket peger ud til siden og er placeret lidt væk fra bolden).

#### Du bør:

- Sikre at spilleren er i stand til at overdramatisere sin snydebevægelse (sparkefinte). (Ved at spilleren formår at virkeliggøre sine bevægelser, vil det i højere grad få modstanderen til at 'hoppe på' snydebevægelsen).
- Se om spilleren er i stand til at placere foden ud til siden ved boldkontakt. (I denne position vil spilleren have et bedre udgangspunkt for at vende i modsatte retning (en detalje der især for knap så øvede spillere vil afhjælpe deres tekniske udførelse betragteligt).



# Finter

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

Finter



*En veludført kropsfinte kan bringe modstanderen ud af balance.*

## Kropsfinten

### Anvendelse

Kropsfinten kan anvendes mange steder på banen, når spilleren er i færd med at udfordre sin direkte modspiller. Her benyttes finten til at få spilleren ud af balance, ja faktisk drejer det sig om at snyde sin modspiller, få ham til at 'hoppe på' intentionen om at gøre én ting for så at gøre noget andet.

### Teknisk udførelse – spilleren skal:

- Kigge på bolden lige før finten.
- Overdrive sin bevægelse (finte) ud til siden.
- Sørgе for at bolden spilles skråt fremad.

### Du bør:

- Opfordre spilleren til at udfordre sin modstander.
- Opfordre spilleren til at overdrive bevægelse.
- Holde fokus på spillerens dribletempo.
- Have fokus på om der foretages temposkift.

### Differentiering/sværhedsgrad:

- Finte på en bold der ligger stille (uden at røre bolden).
- Finte på en bold der ligger stille (spil bolden med ydersiden).
- Drible – udfør finten langsomt.
- Almindelig udførelse.
- Foretag en dobbelt kropsfinte før acceleration.
- Kombiner med andre finter efterfølgende.



Husmandsfinten – her føres bolden rundt om bolden i stedet for over den.

## Husmandsfinten

### Anvendelse

Husmandsfinten er en meget benyttet finte i områder omkring modstanderens mål og i situationer på fløjene, hvor der opstår 1v1 situationer. Finten benyttes til at få modspilleren ud af balance, ja faktisk drejer det sig om at snyde sin modspiller, få ham til at 'hoppe på' intentionen om at gøre én ting for så at gøre noget andet. Den kan også benyttes når man har en modstander på siden af sig. Modstanderen taber et skridt, når man træder over bolden.

### Teknisk udførelse

Samme forhold gør sig gældende ved husmandsfinten som i kropsfinten, dog undtaget at man ved husmandsfinten fører benet rundt om bolden i stedet for forbi bolden som i kropsfinten.

### Du bør:

- Holde fokus på spillerens dribletempo. Dribles der for hurtigt, således at bolden kommer for langt væk, kan det blive vanskeligt for spilleren at føre benet rundt om bolden.

### Afrunding:

Afsnittet om teknisk træning har sammenfattet forskellige færdigheder. Teknikkerne er beskrevet med det formål at give et billede af, hvilke områder der kan være væsentlige at træne for aldersgruppen 5-14 årige.

Der findes mange måder at anskue træningen af tekniske færdigheder på. Men der er dog én tommelfingerregel, der går igen under alle forhold; den enkelte færdighed skal trænes korrekt. Forkerte bevægelser og handlinger, der er indlært før puberteten kan være meget svære at rette senere. Derfor er det af stor betydning, at trænere kan vise den korrekte udførelse. Hvis træneren ikke kan vise færdigheden, kan den

spiller på holdet, der evner færdigheden bedst, udvælges til det. Findes der ikke en sådan spiller, kan det i sidste ende være en spiller fra et andet hold, der foreviser bevægelsen.

Hver færdighed står sjældent alene, men er i langt de fleste tilfælde en enkelt sekvens taget ud af en serie af forskellige og sammenfattede handlinger.

Der findes mange forskellige finter; og der kommer heldigvis nye til, når en spiller er så dygtig og kreativ, at han selv opfinder en finte. Det gjorde Michael Laudrup eksempelvis. De beskrevne finter er valgt ud fra, at de kan bruges i mange forskellige situationer, og er forholdsvis lette at lære.



Kapitel 3

# Taktisk træning

## Taktisk træning

Taktisk træning er, at spillerne træner i at vælge de mest hensigtsmæssige løsninger i løbet af kampen fx:

- Hvornår skal jeg dribble?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?

I spillerudviklingsmodellen kan du se, hvilke taktiske fokuspunkter DBU har valgt. Der fokuseres udelukkende på situationer, hvor man selv har bolden i alderen 5-14 år. Det er primært den individuelle taktiske forståelse, der er fokus på.

*Træning af den individuelle taktiske forståelse vil altid blive udført som teknisk/taktisk træning. Fx vil 1v1 altid være en kombination af det tekniske (selve udførelsen af finten) og det taktiske (hvornår skal jeg udfordre og hvilken finte kan jeg bruge?).*

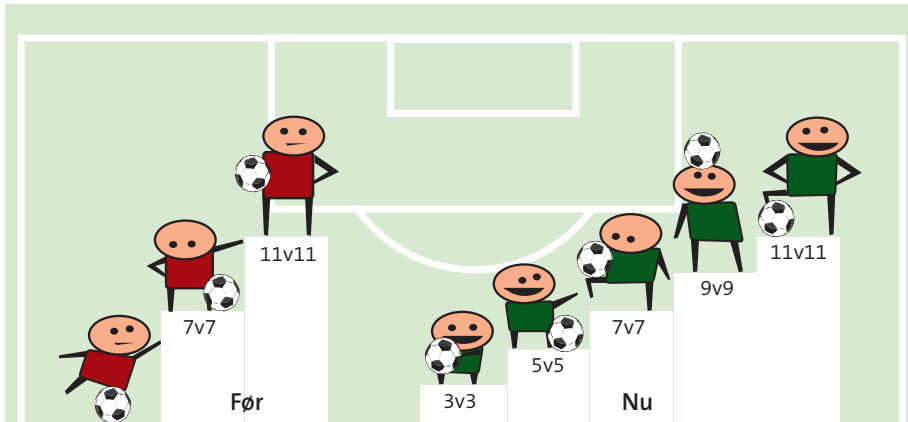
Det taktiske område for de 5-8 årige er, at 'spillet er træneren'. Det betyder, at du ikke skal have noget taktisk fokus, da de 5-8 årige slet ikke er udviklet til at forstå komplekse situationer forklaret af trænerne.

Det taktiske område for de 9-14 årige afspejler, at hvor den 9-årige i bund og grund har nok at gøre med at kontrollere bolden, kan den 12-årige sagtens gennemskue taktiske mønstre/løsninger. Derudover kan der være stor forskel på to 9-årige i forhold til deres udviklingsniveau. Det har betydning for, hvordan den enkelte spiller skal trænes.

### Taktisk træning, 5-21 år

Alder:	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1v1 Retvendt			1		2					3				4			
1v1 Sidevendt			1		2					3				4			
1v1 Rygvendt							1			2		3		4			
1v1 Defensivt							1		2		3			4			
2v1					1			2				3			4		
Opbygningsspil							1		2				3		4		
Afslutningsspil							1		2				3		4		
Forsvarsspil								1		2			3		4		
Erobringsspil								1		2			3		4		
Omstillingsspil										1		2		3		4	
Standardsituation												1		2		3	4

**Figur 3.1:** 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



Figur 3.2

### Fodboldspillets opbygning

Vi har taget udgangspunkt i fodboldspillets opbygning for at komme frem til de vigtigste taktiske delelementer, som spillerne skal lære i uddannelsen som fodboldspillere. I turneringer og stævner deles 11v11 spillet op i mindre enheder – 3v3, 5v5, 7v7 og 9v9, så det passer til spillerens udviklingstrin.

Vi bygger træningen op fra bunden, så spillerne gradvist bliver udfordret på deres udviklingstrin. Derfor skal spillerne løse 1v1 situationerne først. Derefter skal de kunne håndtere 2v1 og derefter 2v2. Løbende bliver spillerne introduceret til 3v3 og 4v4. Derved bliver spillerne bevidste om og kompetente i, hvordan de kan bruge deres taktiske færdigheder fra 1v1 og 2v1 i en større sammenhæng.

Der er som regel altid 3-4 spillere fra hvert hold involveret i den enkelte situation i 11v11 spillet (se billede). Når spillerne behersker 1v1 til 4v4, kan vi gradvist introducere dem til helheden (spillet) via 7v7 og 9v9. Dette betyder, at spillerne som 15 årige er bedre uddannede til at spille 11v11. Dette punkt bliver beskrevet i DBU Aldersrelateret Træning 2.



### Udvikling af den individuelle taktiske forståelse

For at udvikle den individuelle taktiske forståelse hos spillerne, må vi gøre os nogle overvejelser om opbygningen af træningen. Spillere, der når helt til tops, har brugt mere tid end andre elitespillere på Streetfodbold, forskellige spilaktiviteter, spil med venner, selvtræning osv.

Hvad gør vi, hvis klubberne ikke har ressourcer nok til at tilbyde den mængde træning, der skal til for at spillerne kan træne 'nok'? Hvilke muligheder har vi rent faktisk i Danmark for at tilbyde spillerne ekstra træning?

Det ville være fantastisk, hvis klubberne fx havde samarbejde med SFO'er, hvor spillerne kunne have spiltræning, småspil, selvtræning osv. uden voksen indblanding i 1-2 timer om dagen inden den organiserede klubtræning.

### Spilaktiviteter/streetfodbold

- Spil, der ledes af spillerne selv – uden voksenindblanding.
- Tilpassede spil og kampe.
- Deltagelse primært af glæde og for fornøjelsens skyld.
- 1v1, 2v2, 3v3, 4v4, 5v5, 6v6, 7v7.
- 'Wembley' (1v1v1 + målmand).
- Skud på mål (1vmålmand).





”*Spillere, der bliver professionelle, bruger mere tid i ikke-overvåget spilaktivitet. Derfor er ustruktureret træning som streetfodbold vigtig i udviklingen af elite-fodboldspillere.*“

*Denne opdagelse kan få stor betydning for den praktiske træning og træningsfilosofi.*

Specielt i aldersgruppen 9-14 år skal vi have fokus på at sikre spillerne muligheden for at deltage i streetfodbold og anden spilaktivitet uden trænerinvolvering.

*Når der ikke bliver spillet nok på 'gaderne' og 'bag hallen', skal træningspassene i klubber indeholde en stor mængde af spilaktivitet/spiløvelser.*

Spilaktiviteterne/spiløvelserne/kampene i 2v2 til 9v9 skal konstrueres målrettet mod de mange forskellige situationer og valg, der er i 2v2 op til 9v9. Da der ikke bliver spillet så meget på gader og stræder som tidligere, er det vigtigt at trænerne animerer spillerne til at gå hjem og selvtræne/spille i haven med vennerne osv – med mindre spillerne selv finder på det!

Vigtige elementer bliver trænet i spilaktiviteterne/streetfodbold, og det har overførelsesværdi og skaber muligheder for læring hos spillerne. Endvidere er der også mulighed for, at spillerne selv udvikler nye færdigheder, så som finter og driblinger.

**Derfor er spilaktiviteter som streetfodbold og småspil så vigtige:**

- Mange færdigheder udføres i tilfældig rækkefølge ligesom i det normale spil.

- Færdighederne trænes på forskellige måder og kan derfor lettere tages i brug ved behov.
- Overførelsesværdien til det færdige spil er god. Spillerne skal selv beslutte sig for hvilken færdighed, der skal bruges i de skiftende spilsituationer og på baggrund af modspilleres aktioner (i modsætning til øvelser i forudsigelige miljøer uden modstandere).

### Småspil

I dansk børnefodbold bevæger vi os væk fra voksenspillet 11v11 og hen mod mindre variationer af spillet. Afhængig af hvilke aldersgrupper indenfor mikro-, børne- og ungdomsfodbold, der er tale om spilles 3v3, 5v5, 7v7 og 9v9.

Derfor bør børnetræningen afspejle denne tendens. I stedet for at spille 11v11, er der både fornuft og udvikling i at spille mange kampe med færre spillere på mindre baner.

Ved tidlig introduktion og hyppig anvendelse af småspil i form af 2v2 - 9v9 vil spillerne langt hurtigere udvikle deres færdigheder i fx 1v1 situationer, offensivt og defensivt.

Mange småspil giver på en god måde spillerne forståelse for spillet og sikrer samtidig, at de udvikler deres fodboldintelligens. Via småspillene bliver børnene klædt på til det mere komplekse spil på større bane med flere spillere.

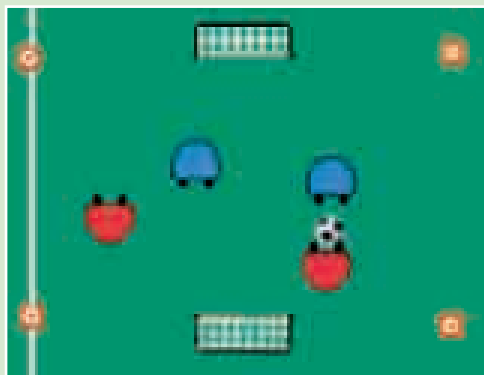
Når den daglige træning organiseres med brug af småspil, har vi højt aktivitetsniveau for mange spillere på en gang. Der skal naturligvis bruges noget plads rent fysisk, men husk at tilpasse banens størrelse efter spillernes evner, alder og spillets formål. Du har gode muligheder for at konstruere det enkelte spil, så der kan trænes præcis den individuelle taktiske færdighed, som du ønsker.

I det følgende præsenteres ideerne bag småspillene 2v2-4v4.

### 2v2 – Det mindste hold

Fordele:

- Ideel introduktion til fodbold som holdspil (samarbejde, lederskab).
- Mig, bolden og dig.
- Få modstandere.
- Masser af overgange mellem 2v2, 2v1,1v2 og 1v1.
- Masser af muligheder for selv at opdage fidusen ved overlap, forfinteløb og bandespil samt pres og støtte – og finter.



Figur 3.3A: 2v2

### 3v3 – Det mindste hold med en form

Fordele:

- Børnene udvikler en intuitiv forståelse for form, afstande og vinkler.
- Spillet får flere komplekse problemer og løsninger – mere end blot en ekstra spiller.
- De samme situationer opstår igen og igen.



Figur 3.3B: 3 spillere giver en form

### 4v4 – den mindste model af det færdige spil

Fordele:

- Børnene videreudvikler en intuitiv forståelse for bredde, dybde og vinkler.
- Spillet får flere komplekse problemer og løsninger – mere end blot en ekstra spiller.
- De samme situationer opstår igen og igen.



Figur 3.3C: Afleveringsmuligheder for fire spillere

## Spillet er træneren, 5-8 år

### TIPS OG GODE RÅD:

- Hav fokus på, at spillerne forsøger at kontrollere bolden i spillene.
- Giv spillerne glæde ved spillet.

### Spilleren - bolden

Karakteristika for 5-8 årige:

- Motivationen for en øvelse er kortvarig.
- Børnene kan ikke se store sammenhænge og forstår kun enkle regler.
- Koordinationsevnen er ikke færdigudviklet.
- Børnene vil gerne prøve noget nyt, men også noget genkendeligt.
- Børnenes egne legegrupper består ofte af 2-6 børn.

### Spillet er træneren

Disse årgange skal først og fremmest lege og spille på helt små baner. Spillerne ser ikke meget længere end deres egen støvlesnude, og bevæger sig som bisværme rundt på banen. De bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. Det gør ikke noget – det er ganske naturligt i den alder.

Derfor skal de lære de taktiske elementer gennem en masse småspil (3v3 og 4v4), uden at træneren stopper og forklarer sine store taktiske visioner for spillet.

*Der er ikke noget specifikt taktisk fokus for de 5-8 årige. Men de miljøer/småspil vi skaber, bør fremme deres rumopfattelse, perceptionsevne (opfattelsesevne) og tidsfornemmelse. Taktikken udvikles som kropslig viden gennem småspillene.*

Det spil, der hovedsageligt bør spilles, er 3v3 (se figur 3.4B) da det passer til spillernes aldersniveau, og de finder fx naturligt bredde i spillet. Derved bliver bredde et indbygget (implicit) taktisk element, de kan træne igennem småspillet.

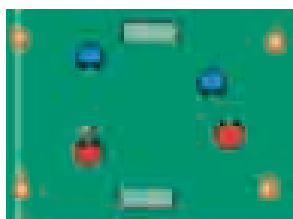
Trænerne for denne aldersgruppe skal ikke fortælle spillerne om alle de forskellige instruktionsmomenter i 1v1-4v4. Trænerens opgave er først og fremmest at vejlede spillerne – fortælle dem om reglerne og vise hvilke øvelser og spil, de skal lave – og ellers bare lege med børnene/spillerne.

Hvis du træner 8-årige, som har et højt teknisk niveau, kan du kort begynde at introducere dem til nogle af de forskellige taktiske instruktionsmomenter i 1v1-4v4 osv.

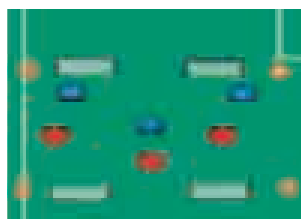


Billedet illustrerer et eksempel på et 2v2 spil, hvor de to blå spiller sammen. Banen kan evt. afgrænses som vist på figur 3.4A.

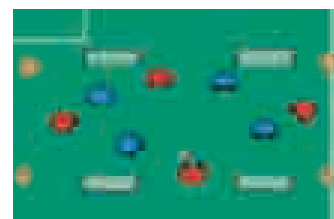
### Eksempler på småspil, hvor spillet er træneren



Figur 3.4A: 2v2



Figur 3.4B: 3v3



Figur 3.4C: 4v4

## Individuel taktisk træning, 9-14 år

*Der bør fokuseres på og arbejdes med den individuelle taktiske forståelse. Det holdtaktiske skal der kun i begrænset omfang fokuseres på for de ældste i aldersgruppen.*

Fokus hos de 9-14 årige er, at de individuelle taktiske færdigheder bliver udviklet gennem mange forskellige variationer af småspil/øvelser og overtal- og undertalsspil fra 1v1 til 9v9.

Træningen bør sammensættes således:

- U/10-spillere: Småspil/øvelser er konstrueret ud fra 1v1 op til 5v5.
- U/12-spillere: Småspillene/øvelserne er konstrueret ud fra 1v1 op til 7v7.
- U/14-spillere: Småspillene/øvelserne er konstrueret ud fra 1v1 op til 9v9.

### Spilleren-bold-medspiller-modspiller

Næste step i den taktiske udvikling hos spillerne er, at spilleren nu skal forholde sig til både bolden og medspillerne, og senere også modspillerne. Derudover går vi fra 'spillet er træneren' til, at træneren skal være 'mere aktiv' i sin ledelsesstil (spørgende, involverende osv.).

Jeg har bolden	Mit hold har bolden	De har bolden
Beskytte bolden	'Ud af skyggen' -vinkel, afstand, forfinteløb, overlap	Placere mig hensigtsmæssigt i forhold til bold, med- og modspillere
Aflevere – hvorhen, hvordan og hvornår?	Gøre banen stor	Forudse afleveringer, bryde afleveringer
Udfordre 1v1 – hvor, hvordan, hvornår?	Modtage aflevering – hvordan og hvorhen?	Spærre vejen for/føre modstanderens boldholder
Afslutte – hvor i målet, hvordan og hvornår?		Erobre bolden – hvor, hvordan, hvornår?

Figur 3.5: Situationsbestemt spilintelligens (modificeret i forhold til skema udarbejdet af Keld Bordinggaard).



*De tre grundlæggende offensive 1v1-situationer (retvendt, rygvendt og sidevendt) bliver spilleren konfronteret med 30-40 gange i hver kamp, og de forskellige overgange skal den enkelte spiller kunne håndtere.*

*1v1 defensivt er det vigtigste defensive, taktiske element for de 5-14 årige.*

#### 1V1

1v1 kan være retvendt, rygvendt, med en spiller på siden osv. 1v1 er også pladsspecifik, forskellig fra back til angreb og i forhold til spillesystemer og spillestile. Derfor er der både grundlæggende og specifikke elementer i forhold til 1v1, der skal læres og håndteres.

Spillerne skal således lære tre grundelementer i 1v1 spillet:

Det ene er at kunne fastholde bolden, når der er behov for det. Det andet er at skabe overtalsituationer (som fx Iniesta eller Thomas Kahlenberg), og det tredje grundelement er at afdrille en spiller for at komme til afslutning/gennembrud (som f.eks. Ronaldinho eller Martin Jørgensen).

For at mestre grundelementerne i 1v1, skal nogle tekniske forudsætninger være opfyldt. De er beskrevet under de tekniske elementer for 5-14 årige.

Først når spilleren mestrer de tekniske elementer i 1v1, følger de taktiske valg, som spilleren skal lære at træffe.

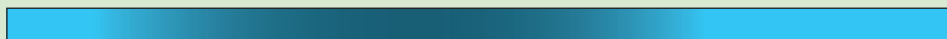
I de tre 1v1-situationer findes der instruktionsmomenter du kan give videre til spilleren. De instruktionsmomenter markeret med (\*) er vigtige (de resterende er for de trænere, der vil gå meget i detaljen).

## 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 alt-afgørende.
- Mod fra dribleren.

### Taktiske instruktionsmomenter til 1v1 retvendt

#### Variierende rytmer\*

Dribleren skal variere sin rytme. Når forsvareren har fundet rytmen, bryder dribleren rytmen igen og tager derved initiativet. Fx hele tiden skifte retning.

#### Udfordringen\*

Dribleren søger modstanderens opmærksomhed ved at dribble mod ham (lægge tryk på).

#### Fart

Farten mod modstanderen kan variere. Den optimale situation er at komme i rimelig høj fart og udnytte dette til at komme hurtigt forbi modstanderen. Hvis udgangspositionen for dribleren er lavere fart (forekommer ofte på kanterne), er det endnu vigtigere at driblingen/finten følges op af temposkift (fx Jesper Grønkjær).

#### Afstand til modstander\*

Afstanden til modstanderen er afgørende for, hvilken finte man kan bruge. Fx skal man bruge 2-3 m afstand for at udføre 'træd over finten' i fart, mens det for andre finter er nok med en ½ meter afstand.

#### Afstand til bold

Om bolden er tæt på eller langt fra har betydning for, hvilken dribling/finte man udfører.

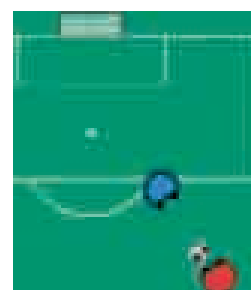
#### Temposkift\*

Temposkift er altafgørende. Når dribleren har lavet finten mod sin modstander, skal temposkiftet komme.

#### Højre/venstre fod

Det er vigtigt at kunne bruge begge fødder for at kunne true begge veje.

\* De instruktionsmomenter markeret med (\*) er vigtige (de resterende er for de trænere, der vil gå meget i detaljen).



Figur 3.6

## 1v1 Rygvendt

Alder:

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

1v1 Rygvendt

### TIPS OG GODE RÅD:

- Boldholderens krop skal helst være sidevendt (som på billedet til højre).
- 1.berøringen er mest hensigtsmæssig med ydersiden af foden (dette afhænger af hensigt og situation).
- Spænde i kroppen inden modtagelse af bolden.



### Taktiske instruktionsmomenter til 1v1 rygvendt

#### Afstand til modstander\*

- Tæt på (½ m): Mærk modstander med armen for at fornemme hvilken side modstanderen er på (se billede).
- Sidevendt kropspostion (se billede).
- Langt fra (1-3m): Orientering for at se, hvilken side modstanderen er på.

#### Vending\*

- Spilleren står helt stille og modtager bolden (laver evt. en forfinte). Holder modstanderen væk med kroppen, laver efterfølgende et udfald (fx træder over bolden med benet og fortsætter den modsatte vej). Derved bliver spilleren retvendt.

- Spilleren kommer i fart mod bolden: Ned i tempo før modtagelse af bolden:

- Vender med bolden 1.gang efter forfinte og kommer derved fri af modstanderen
- Kommer til at stå stille og kan gøre som ovenstående.
- Flytter bolden på 1.berøring væk fra modstanderen tilbage i banen og holder fart i bolden med retningskift for at blive retvendt.

#### Temposkift\*

- Når spilleren har lavet udfaldet/vendingen (finten) mod sin modstander, skal temposkiftet komme.

\* De instruktionsmomenter markeret med (\*) er vigtige (de resterende er for de trænere, der vil gå meget i detaljen).



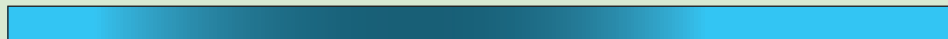
Figur 3.7

## 1v1 Sidevendt

Alder:

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

1v1 Sidevendt



### Taktiske instruktionsmomenter til 1v1 sidevendt

1v1 sidevendt opstår ofte efter en retvendt udfordring, hvor spilleren ikke er kommet fri af sin modspiller.

#### Variierende rytmer\*

Dribleren skal variere sin rytme. Når forsvareren har fundet rytmen, bryder dribleren rytmen igen og tager derved initiativet. Fx vende-vende.

#### Udfordringen\*

Dribleren forsøger med fart og vendinger frem og tilbage i banen at komme forbi sin modstander til afslutning/indlæg.

#### Temposkift\*

Temposkift er altafgørende i 1v1 situationer. Når dribleren har lavet vendinger overfor mod sin modstander, skal temposkiftet komme.

#### Fødder

Det er vigtigt at kunne bruge begge fødder for at kunne bruge den fod, der er længst væk fra modstanderen (se billederne). Spilleren beskytter derved bolden bedst muligt ved at holde kroppen mellem bold og modstander.

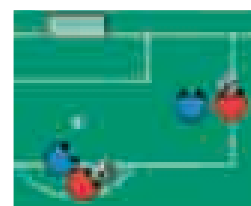
#### Afstand til bold

Om bolden er tæt på eller langt fra har betydning for, hvilken vending/cut man udfører.

\* De instruktionsmomenter markeret med (\*) er vigtige (de resterende er for de trænere, der vil gå meget i detaljen).

#### TIPS OG GODE RÅD:

*Brug passiv modstander på et tidspunkt i træningen. Derved får spillerne et billede af, hvordan de bedst beskytter bolden.*



Figur 3.8





## 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 hurtigt angriberen er. 1½-2 meter er den umiddelbart optimale presafstand.

#### Presstilling\*

Forsvarsspilleren skal prøve at få lukket angriberen til en bestemt side afhængig af medspiller, modspiller, situation på banen, sparkeben osv. Derudover skal forsvarsspilleren have et lavt tyngdepunkt, let bredstående benstil-

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.

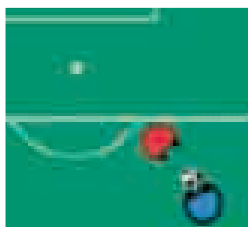
#### Løkke angriberen

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 driblerytme for at opnå bedst mulighed for at erobre bolden.

\* De instruktionsmomenter markeret med (\*) er vigtige (de resterende er for de trænere, der vil gå meget i detaljen).



Figur 3.9



### Øvelser: 1v1

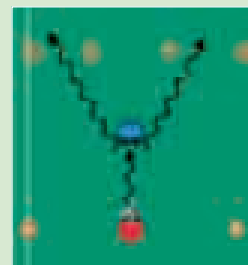
- Øvelserne skal konstrueres, så spillerne sættes i situationer, hvor de skal bruge forskellige færdigheder (på det rigtige tidspunkt) i forhold til modspiller.
- Gennem øvelser skal spilleren finde ud af, hvad der virker bedst for den enkelte spiller.
- Gennem øvelser specialiserer spilleren sig til det, der virker bedst for den enkelte spiller i forskellige 1v1 situationer. Fx kan træde-over-finten være den, der virker bedst for nogle.

### Øvelsen

Den røde spiller skal dribble igennem et af de to keglemål for at score. Dvs. at han har mulighed for at dribble begge veje.

Du kan vejlede i forhold til fx:

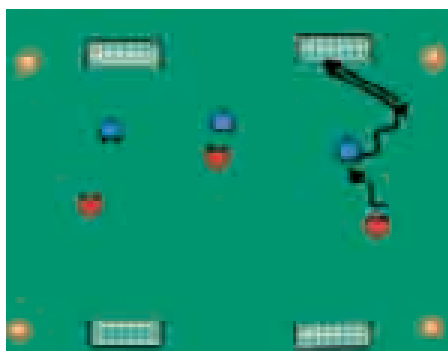
- Hvad afgjorde, at du valgte denne finte?
- Hvor langt var du fra modstanderen i udførelsen af udfordringen?
- Vejlede i forhold til en simpel finte og efterfølgende temposkift.



Figur 3.10

### Spil i forhold til 1v1

- Spillerne skal gennem (konstruerede) spil udfordres i mange situationer, hvor de skal løse 1v1 situationer
- Spillerne skal gennem (konstruerede) spil/øvelser lære: Hvorfor, hvor, hvornår og hvordan? Fx hvornår det er godt at udfordre, og hvilke finter, der 'virker' bedst
- Spillerne skal gennem (konstruerede) spil gå fra bevidstgørelse mod forståelse
- Spilleren skal på sigt lære af erfaringer gennem (konstruerede) spil/øvelser i forhold til 1v1



Figur 3.11: 3v3 giver mange muligheder for 1v1 situationer.

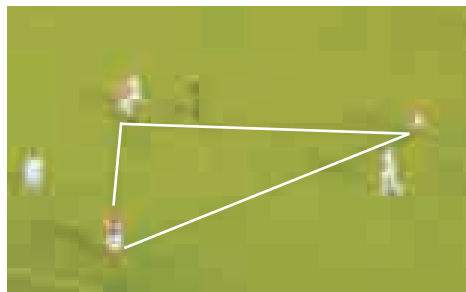
### TIPS OG GODE RÅD:

*Det er meget vigtigt, at børnene igen og igen i kamp og træning får lov at øve sig i 1v1-situationer for at gå fra bevidstgørelse til forståelse af hvorfor, hvornår, hvor og hvordan.*

**2V1**

2v1 situationer er ligesom 1v1 en meget kompleks del af det taktiske element i fodboldspillet. 2v1-situationerne forekommer overalt på banen, og i forskellige former.

På banen kan spillernes relationer til hinanden beskrives ved, at de altid 'hænger sammen' i par eller trekanter eller firkanter (diamanter) (se billede), dog med skiftende makkere. Fx hænger backen sammen med både midtstopper og kantspiller, offensivt og defensivt.



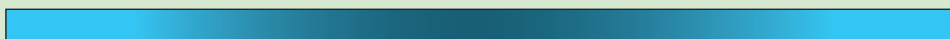
Det er derfor afgørende for spilleren, at han lærer at foretage det mest hensigtsmæssige valg i den aktuelle 2v1 situation.

**2V1**

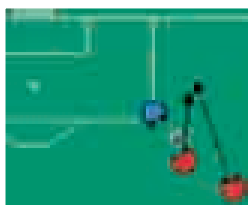
Alder:

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

2v1

**TIPS OG GODE RÅD:**

Det er vigtigt at spillerne lærer at dribble direkte mod modspilleren (lægge tryk på) for at fange dennes opmærksomhed i forhold til at udføre 2v1 situationer.



Figur 3.12A



Figur 3.12B

**Taktiske instruktionsmomenter til 2v1**

Instruktionsmomenterne herunder afhænger af, hvor på banen situationen er:

**Afstand til modstander\***

- Boldholder skal forholde sig til, hvor tæt han er og skal være på modstander. Hvilken betydning har det for 2v1 situationen?
- Medspiller skal forholde sig til, hvor tæt han er og skal være på modstander. Hvilken betydning det har for 2v1 situationen?

**Retvendt/rygvendt**

Hvilken betydning har det, om boldholder er retvendt eller rygvendt?

**Løb\***

Det er vigtigt at medspilleren laver hensigtsmæssige bevægelser, dvs. løb, forfinte-løb i forhold til den pågældende 2v1.

**Lokalt overtal\***

Både boldholder og medspiller kan søge lokalt overtal på banen ved at søge hinanden i forhold til modspiller.

**Taktiske dribling**

Man kan bruge den taktiske dribling ved fx at dribble imod modspilleren (lægge tryk på modspilleren) og således fange vedkommendes opmærksomhed. Derved skabes et lokalt overtal. Man kan også dribble væk fra et område og ind i et andet område (angribe rum).

**Bandespil**

- Lave bandespil for bl.a. at skabe overtal/gennembrud.

**Overlap**

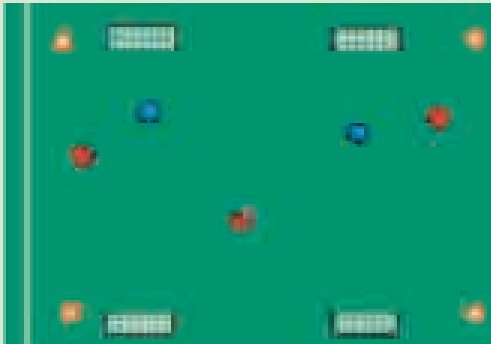
- Lave overlap for bl.a. at skabe gennembrud.

**Boldovertagelse**

- Lave boldovertagelse for bl.a. at skabe gennembrud.

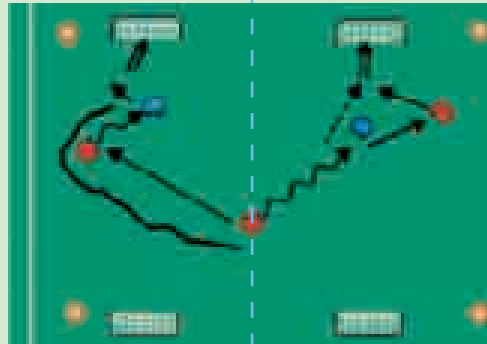
\* De instruktionsmomenter markeret med (\*) er vigtige (de resterende er for de trænere, der vil gå meget i detaljen).

2v1 situationerne i en fodboldkamp er en meget vigtig parameter for at komme til gennembrud eller afslutning. Mange 3v2, 2v2, 4v3 osv. ender i en 2v1 situation, der igen ender



Figur 3.13A: Dette er umiddelbart en 3v2 situation.

i et bandespil eller et overlap. Men man kan med fordel dele 3v2 situationen op i to 2v1 situationer, afhængig af, hvad boldholderen vælger.



Figur 3.13B: Overlap | Bandespil

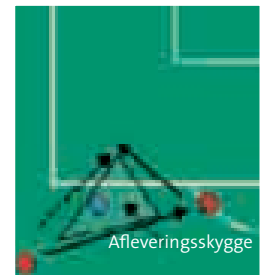
## Bandespil

### Hvad skal boldholderen være opmærksom på?

- Han skal udfordre sin modstander ved at dribble direkte imod ham.
- Han skal aflevere i rette øjeblik, dvs. i en afstand fra modstanderen, så denne lige netop ikke kan nå at tackle – normalt 1-2 meter. Hvis afleveringen falder for tidligt (for langt fra modstanderen), vil modstanderen have mulighed for at vende sig om og indtage en mere fordelagtig position. Hvis afleveringen falder for sent (for tæt på), vil modstanderen kunne blokere.
- Afleveringen kan være med vristen/ydersiden, så løbrytmen ikke ændres. Det giver større mulighed for at 'camouflere' afleveringen.
- Bolden skal spilles direkte i fødderne på medspilleren.
- Afleveringens fart skal tilpasses i forhold til afstanden til bandespilleren.
- Idet bolden spilles, skal der ske et temposkift, så spilleren rykker forbi modstanderen.

### Hvad skal banden være opmærksom på?

- Han skal ud af afleveringsskyggen.
- Hvis banden selv dækkes tæt op, er det vigtigt, at han rykker hen imod boldholderen, idet bolden spilles. Det er vigtigt, at boldholderen tør spille bolden til en tæt markeret bande, og omvendt, at en tæt markeret bande er indstillet på at modtage og spille bolden til trods for den tætte markering.
- Banden må ikke være for langt væk fra boldholderen, idet det giver modstanderen tid til at indtage en bedre position. På den anden side må afstanden til boldholderen heller ikke være for lille, idet modstanderen så har let ved at opfange bolden. For mange spillere vil den ideelle afstand være 3-4 meter. Afleveringen skal ofte falde første gang, og den skal spilles ind i det frie rum bag forsvarsspilleren, men foran angriberen (han skal kunne løbe ind i boldens bane). Afleveringen kan selvfølgelig spilles med begge ben, men hvis man bruger indersiden af den fod, der er længst væk fra forsvarsspilleren, bliver afleveringsvinklen størst mulig, og afleveringen bliver derfor sværere at opfange.



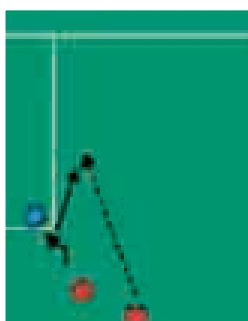
Figur 3.14: Bandespil

### TIPS OG GODE RÅD:

Det er vigtigt at spillerne lærer at dribble direkte mod modspilleren (lægge tryk på) for at fange opmærksomheden i forhold til at udføre bandespil.



Bandespil er tilsyneladende ganske simpelt: Boldholderen spiller bolden til en medspiller, rykker om bag modstanderen og får bolden igen. Bandedspil kræver dog god timing og god teknik.



Figur 3.15

#### TIPS OG GODE RÅD:

Det er vigtigt at spillerne lærer at dribble direkte mod modspilleren (lægge tryk på) for at fange opmærksomheden i forhold til at udføre overlap.

### Overlap

Formålet med overlap er at sætte en modstander ud af spillet ved at skabe overtal. Det sker ved at skabe dybde/bredde i spillet. Det er altid en spiller i en position bag boldholderen, der skal rykke frem – oftest udvendigt, men i princippet også indvendigt for boldholderen.

#### Hvad skal boldholderen være opmærksom på?

- Han skal udfordre modstanderen ved at dribble lige imod ham. Ofte ser man boldholderen standse op og vente på, at overlapperen skal løbe forbi. Derved er overraskelsesmomentet væk.
- Han skal spille bolden i det frie rum foran overlapperen, så denne løber ind i boldens bane. Afleveringen skal som regel falde lige før, at overlapperen er på højde med boldholderen.
- For de fleste vil det være en fordel at spille bolden med ydersiden med den fod, der er nærmest overlapperen.

#### Hvad skal overlapperen være opmærksom på?

- Han skal løbe på det rigtige tidspunkt, dvs. når boldholderen har kontrol over bolden, med front imod modstanderens mål.
- Han skal enten løbe i en bue bagom eller komme direkte bagfra boldholderen.
- Han skal løbe med maksimal hastighed, indtil han løber ind i boldens bane, eller boldholderen har afdriblet modstanderen.

#### Både boldholderen og overlapperen skal være opmærksomme på:

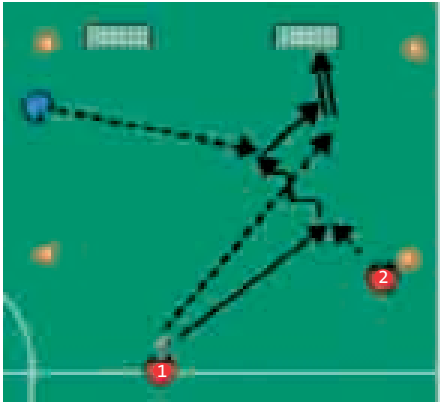
- At boldholderen bliver klar over, at en medspiller vil overlappe. Det er derfor af afgørende betydning, at medspilleren råber til boldholderen, at han er på vej, og at han skal holde på bolden (give medspilleren tid til at løbe).
- At overlapperen fortæller boldholderen, hvornår han skal aflevere, dvs. hvornår han er nået næsten op på højde med boldholderen. Det er derfor vigtigt, at boldholderen og overlapperen kommunikerer.



### Øvelser i forhold til 2v1

Øvelser skal konstrueres, så spillerne bliver sat i 2v1-situationer overalt på banen fx 2v1 på kanten.

Øvelsen skal konstrueres, så spilleren erfarer timingen i brug af færdigheder i forhold til medspillerne, og træffer det mest hensigtsmæssige valg på det rigtige tidspunkt.



**Figur 3.16:** Rød 1 spiller rød 2, som dribler mod blå spiller, hvorefter rød 1 skal lave et hensigtsmæssigt løb. Man spiller færdigt indtil scoring eller blå spiller har bolden.

Træneren kan vejlede i forhold til fx:

- Det hensigtsmæssige løb
- Timingen i 2v1 situationen.
- Lægger rød 2'er tryk på blå spiller?
- At 1 råber, når han er på vej

### Kampe i forhold til 2v1

Spillerne skal gennem konstruerede kampe udfordres på mange måder mht. hvordan de skal løse de mange forskellige 2v1 situationer.

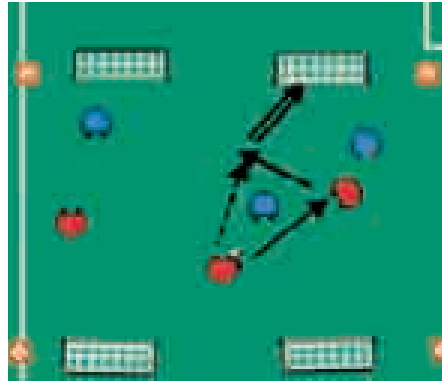
Spillerne skal gennem konstruerede kampe lære: Hvorfor, hvor, hvornår og hvordan.

### Fra 1v1 til det færdige spil:

Træning	U/5-U/9	U/10-U/12	U/13-U/14
Taktik/spil-forståelse	Individ	Struktur (relation)	Formation (hold)
Spilformer	1v1, 2v1, 2v2	3v1-4v4	5v2-9v9
Fokus	Udfordre, vende, beskytte sin bold, gå selv eller aflevere, gøre sig spilbar.	Skabe trekanter, dybde og bredde.	Skabe flere lag og vinkler, spille ind centralt for at vende spillet, boldbesiddelse, (possession).

**Figur 3.18**

Spillerne skal gennem konstruerede kampe gå fra bevidstgørelse til forståelse.



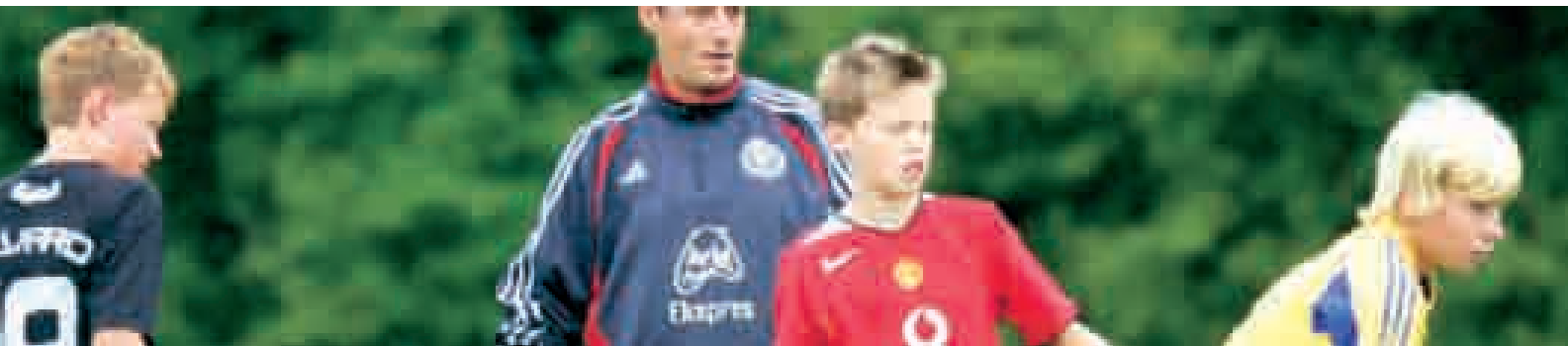
**Figur 3.17:** 3v3 spil giver masser af muligheder for at skabe 2v1 situationer

Vi skal veksle mellem, at spillerne bliver trænet i 1v1 og 2v1, og at de sætter det indlærte ind i en større sammenhæng, nemlig 2v2, 3v3 og 4v4).

*I den sidste del af perioden for de 12-14 årige skal spillerne begynde at forholde sig til helheden (6v6 - 9v9) og forskellen mellem opbygningspil og afslutningspil.*

### Relationelle færdigheder

Relationelle færdigheder er et taktisk handlingsaspekt, hvor to eller flere spillere ser og opfatter en situation samtidig og derefter handler samtidig i den enkelte spilsekvens. Spilleren udvikler relationelle færdigheder gennem alle småspilene (2v2 til 9v9), da han hele tiden skal forholde sig til medspillerne.



### Afrunding

Hvordan skal der undervises i taktik? Spillerne skal tænke fodbold. Du skal få spillerne til at blive bedre til det – ikke til at følge din taktik til punkt og prikke. Modstanderne løber sjældent præcis de steder hen, som de gør på taktikbrættet. Spillerne skal lære at træffe de rigtige valg på baggrund af korte, præcise instruktioner og vejledninger. Spillerne bør bevidstgøres om, hvorfor én løsning er bedre end en anden.

### Spilintelligens kan trænes

Vi siger ofte, at de spillere, der vælger de rigtige løsninger, er spilintelligente. Den færdighed vil vi fremelske hos spillerne. Spillere med stor spilintelligens har tilsyneladende ikke overlegne synsegenskaber. Men meget tyder på, at spilintelligens kan trænes. Den udvikles ved meget spil og modnes, så spilleren kan overskue mere komplicerede sammenhænge.

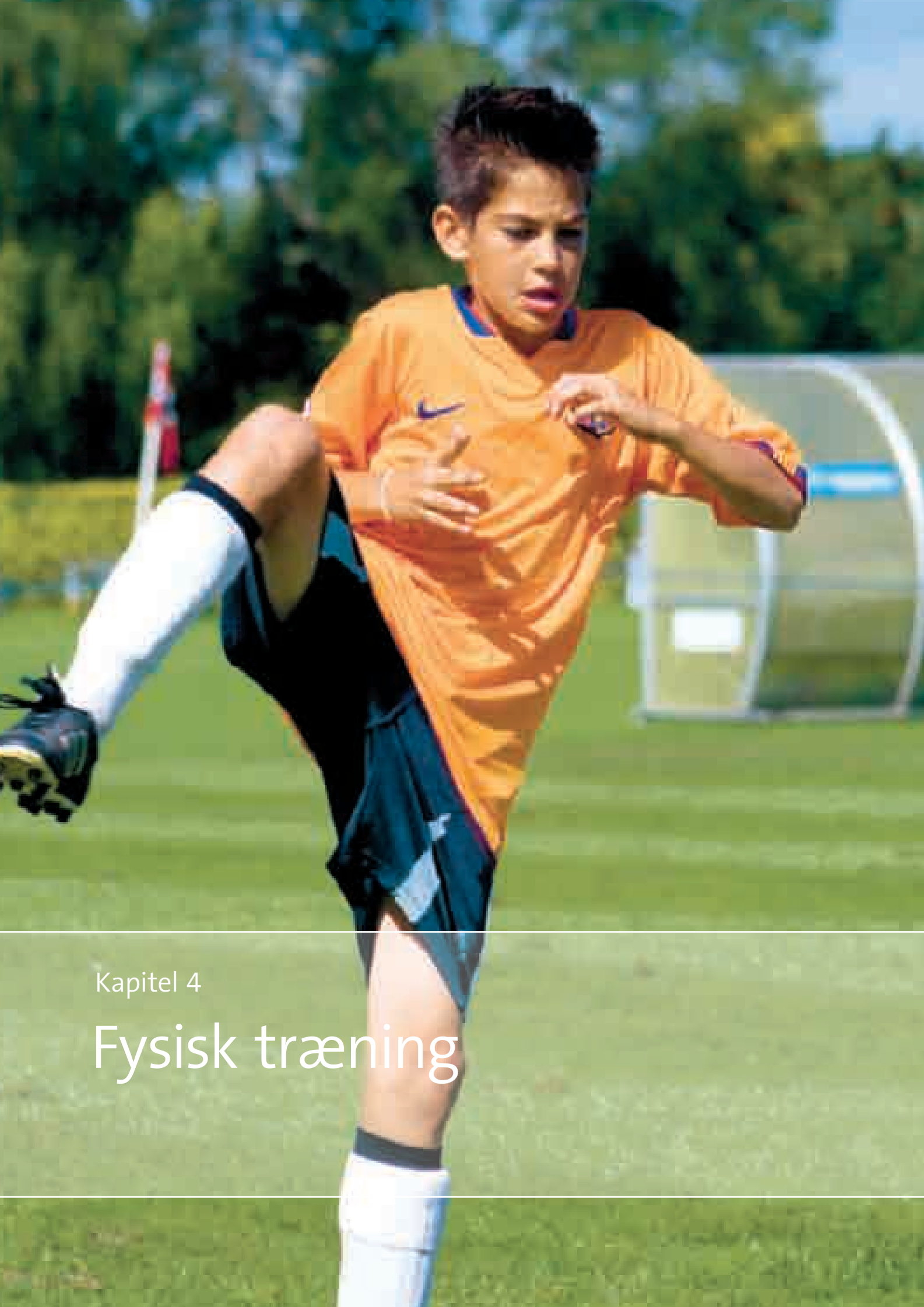
### Spillerne finder selv løsninger

Spillerne finder ofte selv løsninger på problemerne, og deres løsninger kan være bedre end dem, du selv har tænkt på.

- Sæt en aktivitet i gang så ofte, at spillerne vænner sig til den og gør sig nogle erfaringer, inden du vejleder. Fokuser på en ting ad gangen.
- Diskuter de taktiske elementer med spillerne under træningen. Så tvinger du dem til at tænke over, hvordan de selv og andre spiller.

Dette giver dig bedre mulighed for at komme med god vejledning i løbet af træningen – især hvis du inden træningen har overvejet, hvilke instruktionsmomenter du vil fokusere på.

” Fodbolden i fortiden skal vi respektere, fodbolden i dag skal vi studere, og fodbolden i fremtiden skal vi forudse (eller udvikle). “



Kapitel 4

# Fysisk træning





## 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.

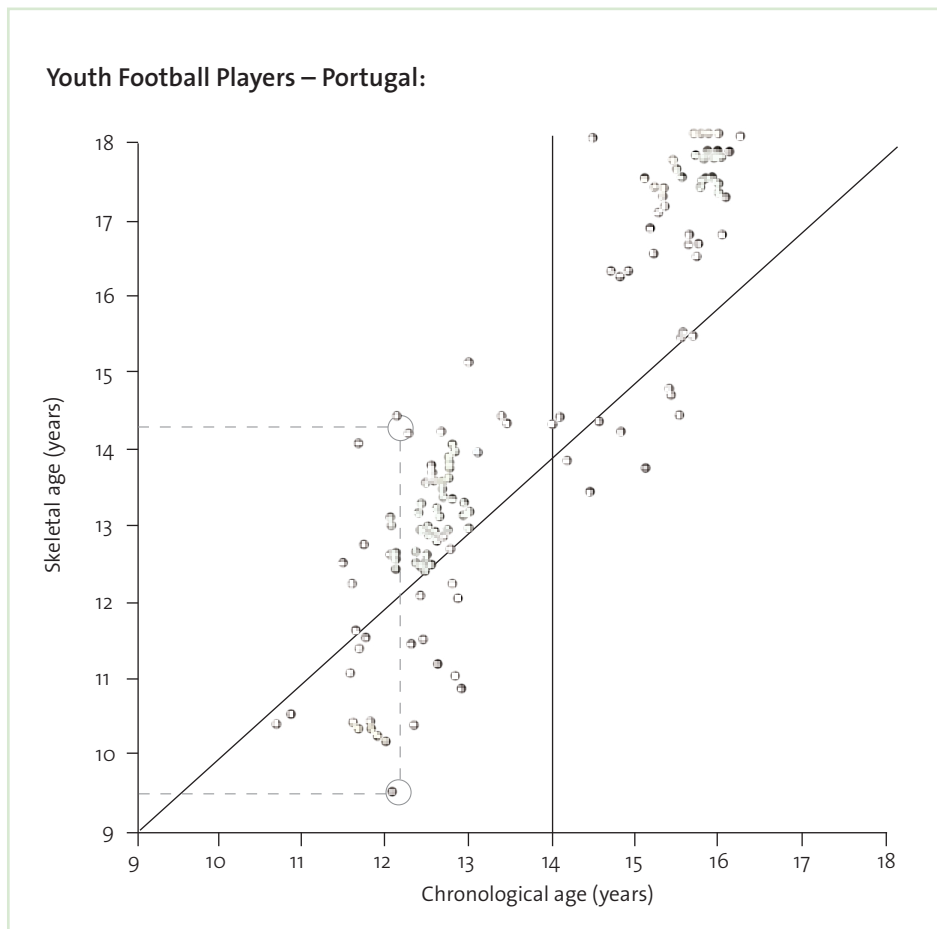
Stabilitetstræning skal begynde tidligt. Der skal være ressourcer til en tidlig opbygning af atleten – og hermed samtidig en fodboldspiller. Det skaber basis for en komplet spiller.

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.*



**Figur 4.1:** Den kronologiske alder er ikke altid den samme som den biologiske alder.

Kilde: Malina m.fl. september 2000.

### Kronologisk alder er ikke biologisk alder!

Den kronologiske alder er ikke altid den samme som den biologiske alder. Derfor tager vi hensyn til de spillere, der er tidligt eller sent udviklet.

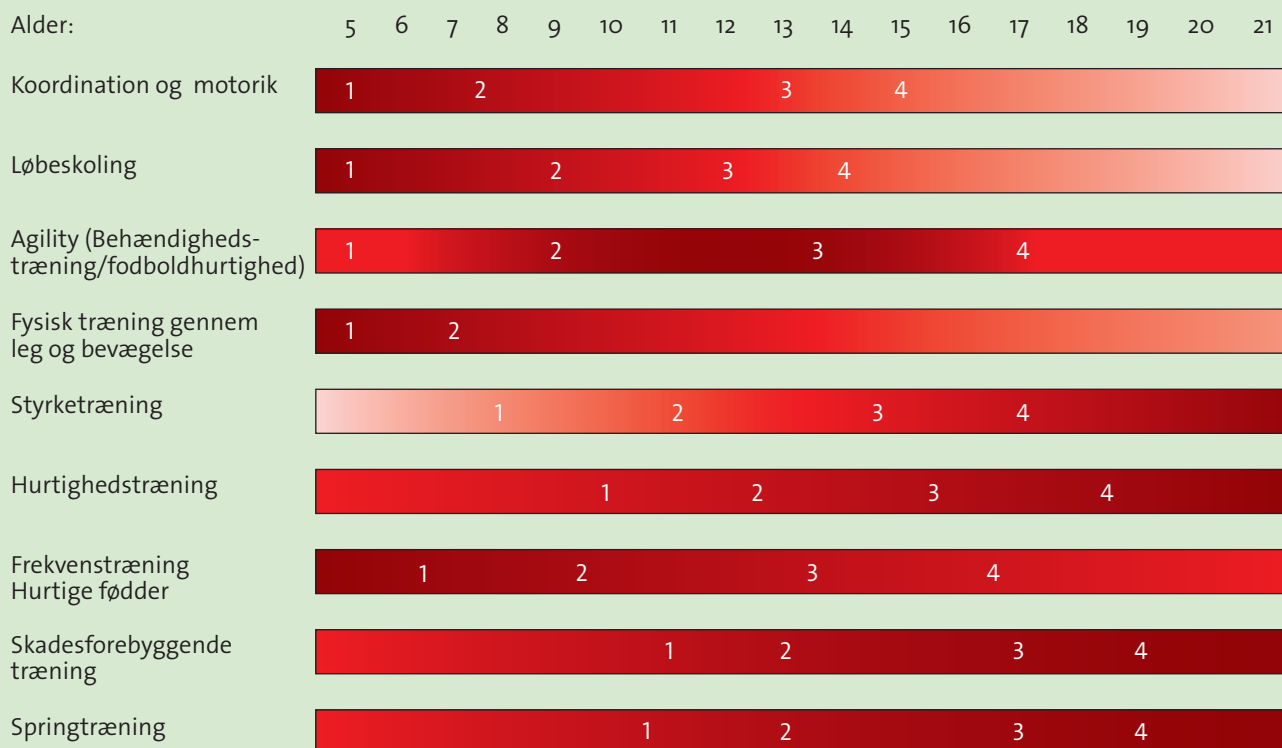
På figur 4.1 ses det fx, hvor stor biologisk forskel der kan være på to 12 årige.

Vi vil stadig beskrive aldersgrupperne 5-8 årige og 9-14 årige, og de fysiske udviklingsområder, der behandles, er følgende:

5-8 årige	9-14 årige
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination og motorik</li> <li>• Løbetræning</li> <li>• Agility/fartleg/lege</li> <li>• Fysisk træning gennem leg og bevægelse</li> <li>• Bevægelighedstræning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination</li> <li>• Agility (fodboldhurtighed)</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Hurtighedstræning</li> <li>• Frekvenstræning (hurtige fødder)</li> <li>• Stabilitetstræning</li> <li>• Springtræning</li> <li>• Bevægelighedstræning</li> </ul>

**Figur 4.2:** Fysiske udviklingsområder der behandles i dette kapitel.

## Fysisk træning, 5-21 år



**Figur 4.3:** 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.

### BEMÆRKNING:

Kroppens ABC omfatter de mere basale kropslige færdigheder end de egentligt idrætsspecifikke.

### Fysisk træning gennem leg og bevægelse (kroppens ABC)

Ved kroppens ABC forstås en introduktion til et alsidigt bevægelsesrepertoire. I kroppens ABC arbejdes med mange former for *balance*, *løb* samt *spring* og *kast*. Langt den overvejende del af træningen i denne aldersgruppe (5-8 år) bør være legende med koordinativ/teknisk karakter.

### Fysisk træning af børn og unge

Fysisk træning af børn skal ske gennem leg og bør primært indeholde øvelser, der også stimulerer koordination og teknik – integreret fysisk træning.

Fysisk træning medfører forbedringer af den fysiske kapacitet. Det gælder både træning af styrke, aerob og anaerob kapacitet.

**Uanset denne gevinst skal man prioritere den tekniske træning højere end den fysiske træning.**

Børn har ikke samme behov for opvarmning og udspænding før og efter træning som voksne. Men det kan have en vis pædagogisk virkning at vænne unge idrætsudøvere til at gennemføre disse øvelser, så de ligger på 'rygraden', når de bliver voksne.

**Opvarmning virker skadesforebyggende på både børn og voksne.**



## Koordination og motorik

Alder:

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

Koordination og motorik



Koordination kan defineres som 'evnen til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og til omgivelserne'.

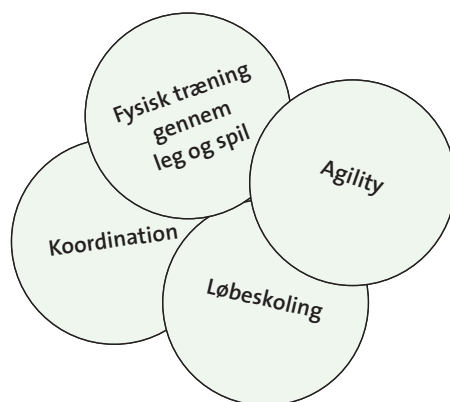
I forhold til koordination betegnes teknik som 'evnen til at præstere en given færdighed med maksimal sikkerhed og minimalt forbrug af tid og energi'.

Da koordination er det grundlæggende fundament for læring af bevægelser, skal koordinationstræning for børn prioriteres – især før og under puberteten. Koordinativ træning kræver at spillerne konstant lærer nye bevægelser. Du skal lave nye koordinationsøvelser, når det er påkrævet, fx hver måned.

Den store opgave for dig er at tilpasse øvelserne til lige netop spillernes niveau.

### Koordination og teknik

For mange trænere vil termerne *koordination* og *teknik* højst sandsynligt blive brugt, hørt og anvendt i flæng. Teknik retter sig dog imod eksakte løsningsopgaver, sagt mere præcist: *Spillerens løsning af en given bevægelsesopgave.*



### Koordination og motorik for 5-8 årige

På de tidlige alderstrin kommer koordination før alt andet. I aldersgruppen 5-8 år handler det om at grundlægge den koordinative basis og sørge for, at den enkelte spiller bliver introduceret til nye bevægelsesmønstre som løb, hop, rul, kaste, gribe og derigennem får stimuleret de koordinative evner.

Træningen bør derfor være mere almen med både stimuli fra generel koordination og en anelse mere specifik del (fodboldteknik). Når du træner koordination, kommer du til at bevæge dig over i andre træningsområder.

At udviklingsområderne hænger sammen opleves ofte under træningen, fx i en agilitetsbane, hvor kravet om god løbestil opstår under en sprint; koordination opstår ved retningskift i zigzag løb, og hurtige – eksplosive – aktioner er påkrævet i et afsæt under springøvelser.

### Koordination og motorik for de 9-14 årige

Der er bevægelser, der kan kategoriseres mere eller mindre aldersspecifikt. Dog bør betragtninger omkring spillerens udviklingsniveau altid indgå i denne sammenhæng.

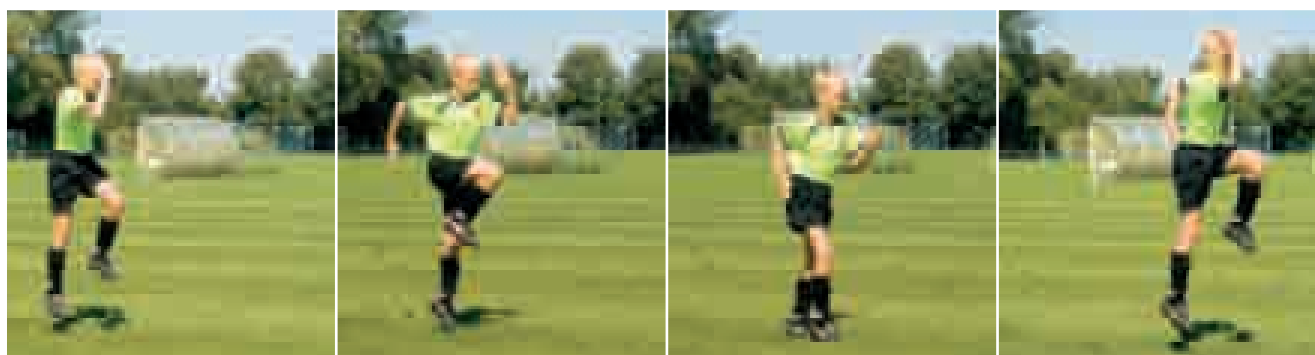
*Træning af koordinationen kan integreres som en del af opvarmningen, så spillerne 'dagligt' bliver stimuleret til koordination.*

	Bevægelser/øvelser	Beskrivelse/bemærkning	Aldersgruppe
1	Løb – fremad	Løb med front i løberetningen. Billede 1.	5-8 år
2	Løb – baglæns	Løb med ryggen i løberetningen.	5-8 år
3	Sidelæns løb	God fodafstand.	5-8 år
4	Vendinger	Løb med vending.	5-8 år
5	Hælspark	Knæfremføring efter hælspark.	5-8 år / 9-14 år
6	Knæløft	Fod-isæt under kroppen.	5-8 år / 9-14 år
7	Gadedrengeløb med høje knæløft (skip)	Billede 2.	9-14 år
8	Indadfører/udadfører	Løft og rotation af hofte/ben. Billede 3.	9-14 år
9	Stemafsæt. To ben – ét ben	Kort tilløb – afsæt i horisontal retning.	12-14 år
10	Diagonalløb	Løb i zigzag form.	9-14 år

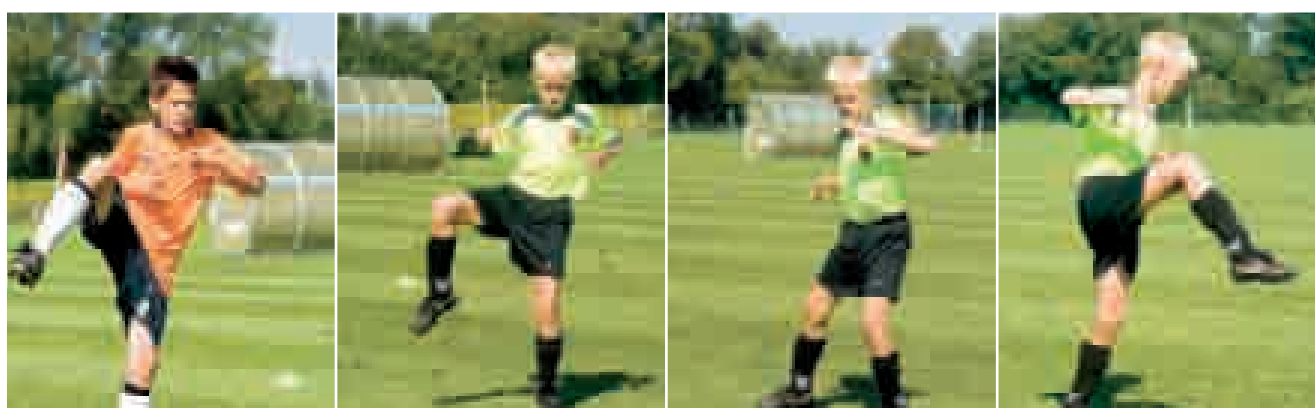
Figur 4.4



Bevægelse/øvelse nr. 1



Bevægelse/øvelse nr. 7



Bevægelse/øvelse nr. 8

# Løbeskoling

Alder:

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

Løbeskoling



## TIPS OG GODE RÅD:

- *Træk armene op, så du kan se hånden foran dig.*
- *Løft knæene højt.*
- *Før benene rundt som et hjul – ikke et pendul.*

## TIPS OG GODE RÅD:

### Støttefase:

*Det punkt på underlaget, hvor foden får kontakt.*

### Diagonale armtræk:

*Modsattrettet bevægelse mellem arm og ben (højre knæ frem – venstre arm frem)*

Løbeskoling er en beskrivelse af, hvordan man træner evnen til at koordinere sine bevægelser mest hensigtsmæssigt i løb. Løbeskoling er en arbejdsproces, hvor vigtige elementer af koordinative færdigheder indgår.

### Betydning

Du skal sætte ressourcer af til arbejdet med løbeskoling. Løbestilen skal være god i en tidlig alder for at være god i fremtiden.

### Teknisk udførelse

Der er tre primære fokusområder i løbeskoling:

Fodens støttefase.

- Foden skal placeres (isættes) under kroppens tyngdelinie.
- Ved moderat løb (joggetempo) har hele foden kontakt under landing.
- Ved sprint er det primært fodens forreste del (fodbalden) der får kontakt med underlaget.

Svingfasen.

- Underbenet føres bagud og hælen op, så hælen kommer i nær kontakt med balde. Knæet føres frem.

Koordinering mellem armarbejde og benarbejde.

- Der skal være diagonalt armtræk i forhold til benets (knæets) fremføring.

### Trænerens fokus

Fodens støttefase.

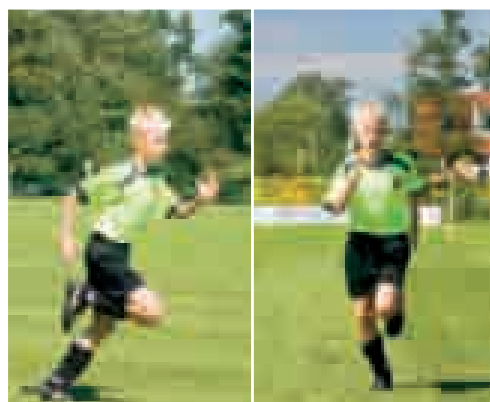
- Se efter om spilleren sætter hælene kraftigt i underlaget foran tyngdelinien; det vil bremse i stedet for at skabe fremdrift.

Svingfasen

- Observere om spilleren fører knæet frem.
- Sørg for at spilleren formår at fastholde hælspark.

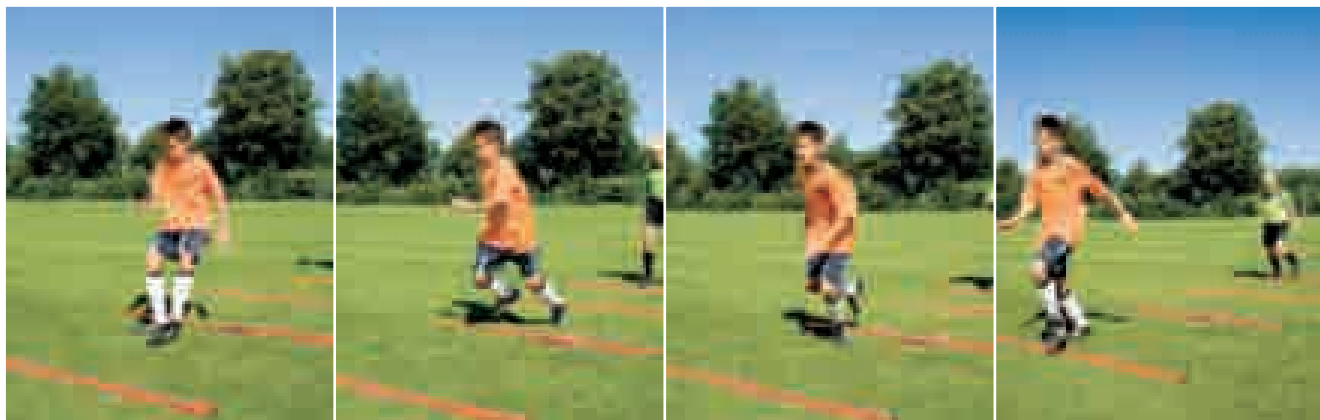
Armtræk

- Armene skal fastholdes i en position omkring 90° (i albueledet).
- Armtrækket skal være lige fremad – ikke ind foran kroppen.

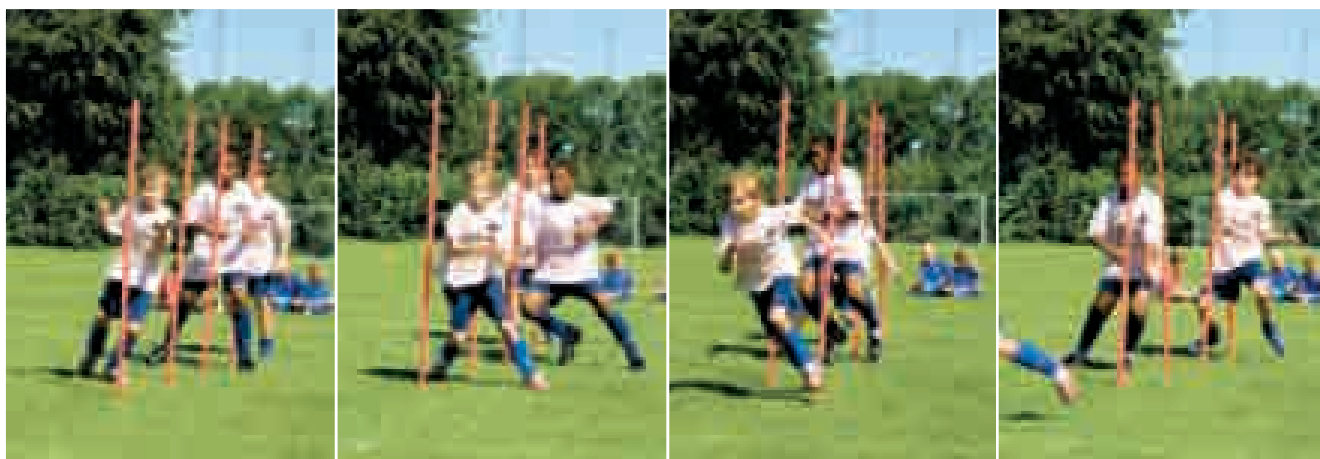




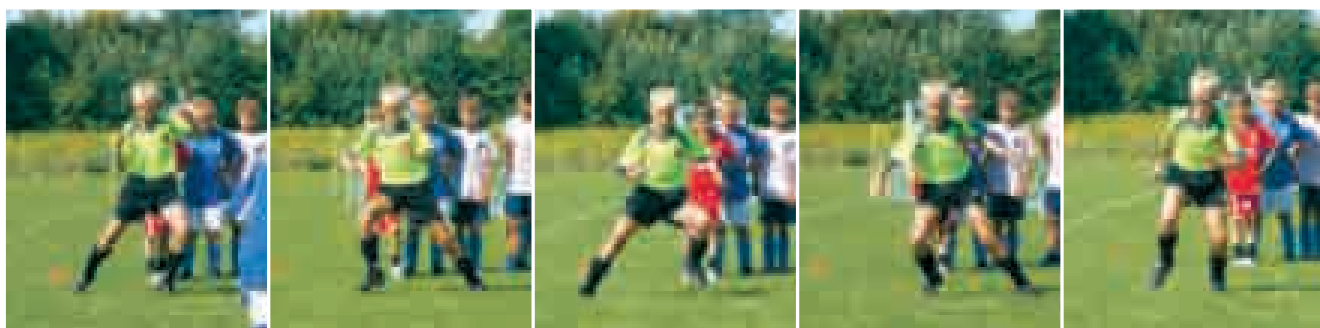




3. Løb almideligt over pinde (liggende på jorden): Rør med én/to fødder imellem pindene: Tag to skridt etc.



4. Zig-zag retningsskift mellem spyd.



5. Foot-work på stigen (én fod i hvert felt). Sprint 5 meter ligeud efter stigen.



### Agility (fodboldhurtighed) for 9-14 årige

Ser man agilitytræningen ud fra et fodboldperspektiv, bør det nu udføres, så bevægelserne bliver mere fodboldspecifikke. Det kan stadig ske ved øvelser i form af leg og spil.

I den sammenhæng går bevægelserne fra at være mere alment orienterede til at være mere specifikt orienterede. Det er vigtigt, at bolden indgår i så mange øvelser som muligt, så vi sikrer **integreret fysisk træning**.

Et eksempel på agility træning som den kan tage sig ud i praksis for 9-14 årige:



Figur 4.5

1. Hop over hække (forlæns – sidelæns – forlæns).
2. Drible med bold.
3. Spil bandespil med træneren og sno sig mellem spyddene.
4. Sprint imod hæk og modtage bold før hækken.
5. Spil bolden under hækken, hop over hækken.

## 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, barneskroppen 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 belastningen markant kropsvægten pga. de kraftige retningsændringer.
»Styrketræning er usundt for børn.«	Tværtimod. Styrketræning virker forebyggende på en lang række livsstilssygdomme. Et barn, der styrketræner, er langt sundere end et inaktivt barn.
Er der da slet ingen problemer?	Der er potentielt masser af problemer, men pointen er, at de ikke adskiller sig fra dem, der er ved de fleste andre idrætsudfoldelser. Børn kan være spontane og ukontrollerede i deres bevægelser, og en skæv bevægelse under belastning kan indebære en risiko. Kyndig vejledning er alfa og omega ved al børnetræning.

Figur 4.6

Skrevet af Morten Zacho, cand. scient. 9. april 2004, revideret af DBU

**Tid:** Styrketræning er stadig kun et supplement til fodboldtræningen før og under puberteten. Styrketræningen kan indlægges i fx opvarmningen med forskellige øvelser som fx frøhop, udfald, 'klap på knæ'-kamp, armstrækninger på knæ, mavebøjninger og diagonalløft på maven.

**Ressourcer:** Der bør kun trænes reel styrketræning med vægte, hvor uddannede og sagkyn-dige trænere og instruktører er til stede (evt. en fysisk træner).

**Mængde:** Trænes der tre træningspas ugentligt kan styrketræningen indlægges i opvarmningen i to af de tre (ikke på hinanden efterfølgende dage). Er der tale om fire træningspas ugentligt, anbefales det, at der stadig trænes to gange ugentligt (evt. tre gange uden for sæsonen; fx mandag, onsdag og fredag).

**Disse retningslinier gælder for børns vægt-træning:**

1. Under hensyntagen til børnenes alder (fysisk udviklingstrin) kan der anvendes vægte, kropsvægt og andre redskaber til styrketræningen. Redskabet er ikke kritisk, det er måden, det anvendes på.
2. Som udgangspunkt skal børn ikke træne med vægte, der er tungere, end at de altid kan tage 8-15 gentagelser.
3. I starten kan der trænes 8-15 gentagelser med vægte, der sagtens kunne være løftet flere gange.

4. Efterhånden som et grundlæggende styrke- og teknikfundament etableres kan der arbejdes tættere mod udmattelse i hvert sæt. Eksempelvis 12 gentagelser med en vægt, der maksimalt kan løftes 12-15 gange.
5. Træning med flere end 15 gentagelser har den ulempe, at det generelt er kedeligt og demotiverende.
6. Der skal sættes på alsidighed. En bred vifte af øvelser skal anvendes. Som udgangspunkt bruges øvelser, der involverer flere led i samme bevægelse. Nye øvelser hver sjette uge.

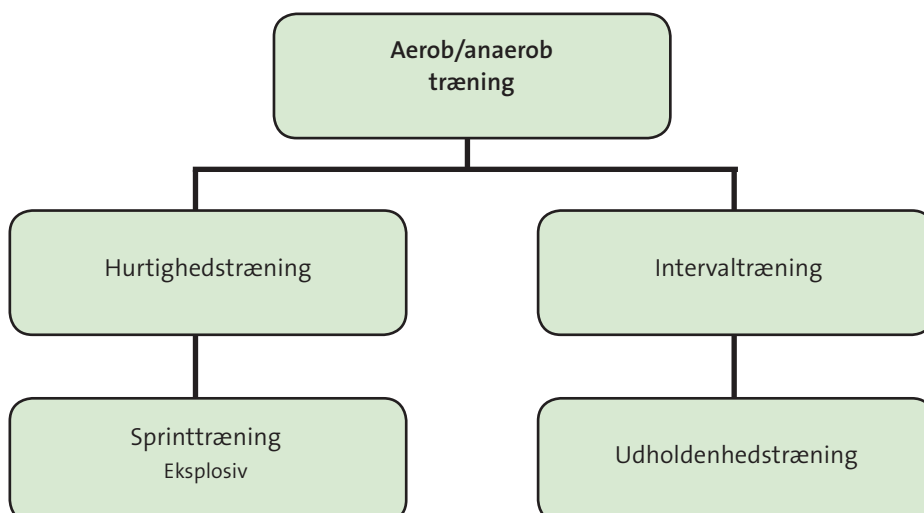
### Aerob/anaerob træning

Aerob træning – også kaldet konditions- og udholdenhedstræning – bør der ikke bruges specifik tid på hos 5-14 årige, da spillet alene vil være tilstrækkeligt til at få spillerne i god form.

Inden for anaerob træning benyttes to forskellige begreber, hurtigheds- og sprinttræning, der begge dækker over specifikke træningsformer.

Anaerob træning er ligesom den aerobe træning ikke en vigtig træningsform ved træning af børn før og under puberteten. I stedet bør trænere have større fokus på både den almene og den mere funktionelle hurtighedstræning.

*Anaerob træning beskrives i bogen 'Aldersrelateret træning 2'.*



Figur 4.7

## Hurtighedstræning

Alder:

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

Hurtighedstræning

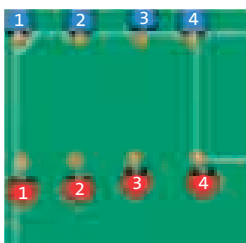


Hurtighedstræning sigter først og fremmest på at forbedre spillernes løbehastighed med og uden bold.

**Opvarmning er en forudsætning for at træne hurtighed.** Før hurtighedstræningen inddrages mere i træningen, bør træneren introducere og træne løbeskoling. Den tekniske udførelse af løbet skal være på plads, før der skrues op for tempoet.

### Hurtighedstræning for de 5-8 årige

For de yngste kan introduktion til hurtighedstræning fx ske gennem fartleg.



Figur 4.8

#### Fartleg:

Keglerne stilles op med 15 til 20 meters mellemrum (se figur 4.8).

Rød spiller 1 løber ned og rører kegle hos blå. Løber derefter hjem igen.

Lige så snart han har rørt keglen hos blå, løber blå spiller 1 efter ham og prøver at fange ham. Lykkes det ikke, rører han bare keglen hos rød og løber derefter hjem. Rød spiller 2 jager derefter ham osv.

Hvis det lykkes at fange en spiller, går de begge tilbage til udgangspunktet og starter forfra.

Brug eksempelvis billeder, som børn kan se foran sig. Eksempelvis at børnene kører i bil:

- »Nu er vi på motorvejen (fuld speed).«
- »Nu er vi i byen (farten op og ned).«
- »Forestil dig, at du kører i en Porsche (hurtig acceleration).«

### Hurtighedstræning for 9-14 årige

Da vi oftest løber med maksimal fart i under 5 sekunder, bør hurtighedstræningen bestå af korte, meget intensive arbejdsperioder (100 %). Derfor skal man ligesom hos de små (5-8 år) stimulere og opfordre spillerne til at foretage bevægelser med stor kraftudfoldelse (eksplosive handlinger). Pauserne skal være så lange, at spillerne restitueres (mest muligt). Pauserne er betydeligt længere end arbejdsperioderne, fx 3-4 sekunders løb og dernæst 30-40 sekunders pause.

Hurtighedstræning for fodboldspillere kan derfor opdeles i:

1. Træning af den maksimale hurtighed.
2. Træning af acceleration.
3. Træning af den funktionelle hurtighed.

I kampe skal spillerne være hurtige på de første meter. Derfor beskriver vi kun accelerationsfasen og træning af den funktionelle hurtighed (træning af den maksimale hurtighed beskrives i bogen 'Aldersrelateret træning 2').





### Træning af accelerationen

Acceleration bør være central i hurtigheds-træningen. Både offensivt og defensivt er der behov for hurtige eksplosive ryk i en kamp. Hovedparten af denne træning bør foregå i maksimalt tempo og så vidt muligt med bold.

Her er et par forslag til øvelsesvalg:

#### 1. Korte startøvelser.

Spillerne skal hurtigst muligt fra stående stilling tilbagelægge en strækning på 3-20 m. Øvelsen kan sættes i gang ved signal eller spilleren kan selv bestemme, hvornår der løbes. Pausernes længde kan varieres, men er målet at forøge accelerationshastigheden, bør hvileperioden ikke være for kort. Arbejdsperiode 1 - hvileperiode 6-8.

#### 2. Reaktionsøvelser.

Reaktionsøvelser har samme formål som de korte startøvelser. Ud over accelerationen træner man spillernes reaktionsevne, idet træneren sætter øvelsen i gang med forskellige lyde – eller visuelle signaler (fx ved at kaste en bold eller lade en spiller løbe). Spillerne bør starte fra forskellige udgangspositioner; siddende, liggende eller stående. Herved tilføres øvelsen forskellige grader af styrketræning.

### Træning af den funktionelle hurtighed

Den funktionelle hurtighed begrænses til en vis grad af spillerens koordinationsevne, tekniske og taktiske kunnen. Den bedste træning af den funktionelle hurtighed opnås gennem intervalspil og kamp.

### Retningslinjer for hurtighedstræningen

- Al hurtighedstræning skal udføres intensivt, dvs. meget tæt på 100 %, hvis den skal virke.
- Da den derfor er meget krævende, bør den altid ligge først i træningen (oftest efter opvarmning).
- Vær opmærksom på træthedssymptomer og sørg for tilstrækkeligt med pauser mellem øvelserne (to sekunders sprint og 20 sekunders pause).
- Brug bolde – det er sjovere (især for de yngste spillere) og giver samme udbytte.
- Hurtigheden trænes hele året.
- Og... altid grundig opvarmning før hurtighedstræning.

Et eksempel:

Gentagne sprint over 5-10 meter og 20-30 sekunders boldjonglering eller lignende i pausen.

## Frekvenstræning

Alder:

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

Frekvenstræning



Frekvenstræning er betegnelsen for en træningsform, der tilsigter en forbedring af evnen til at flytte fødderne hurtigst muligt. I fodbold har det også prædikaterne *footwork* og *hurtige fødder*.

Fodboldspillere skal kunne bevæge fødderne hurtigt og præcist. En spiller med et 'hurtigt ben-/fodarbejde' vil især have fordele ved hurtige retningskift, hvor den fod, der bruges til at 'sætte af med', placeres hurtigere i jorden hvorved personen kommer hurtigere afsted. Hurtige fødder kan også gavne spilleren i situationer, hvor han har bolden inden for spilleafstand. Her vil modstanderne vanskeligt kunne reagere på den hurtige boldkontakt og de pludselige retningskift.

Eksempler på spillere med hurtige fødder er Cristiano Ronaldo og Leonil Messi.

Træning af hurtige fødder kan udføres som en del af opvarmningen. Her er et eksempel på frekvenstræning indlagt i opvarmningen.

Integreret opvarmning:

- 10 min.: Boldkontrol (se tekniktræning)
- 10 min.: Frekvenstræning (koordinationsstige). Husk at få bolden med.
- 5 min: Sprint/hurtighed



## Stabilitetstræning

Alder:

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

Stabilitetstræning



Har børn noget, som mange af os har mistet?

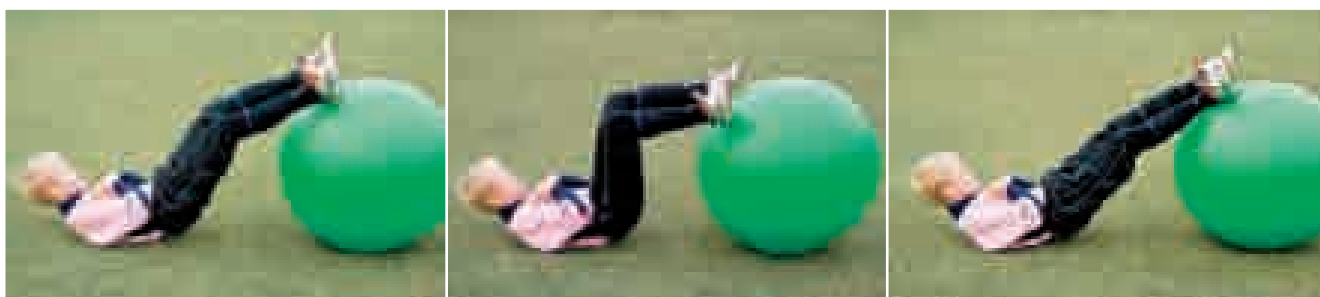
Svaret er ja: De har kernestabilitet. Eller sagt mere passende, styrke af centrale kropsdele – omkring rygsøjlen og maveregionen.

Mennesket har omkring mave- rygregionen et net af muskler, der alle har til opgave at holde kroppen oprejst og stabil. De er afgørende for opretholdelsen af god kropsholdning. Ved træning af disse muskelgrupper vil den øgede muskelstyrke have positive sideeffekter.

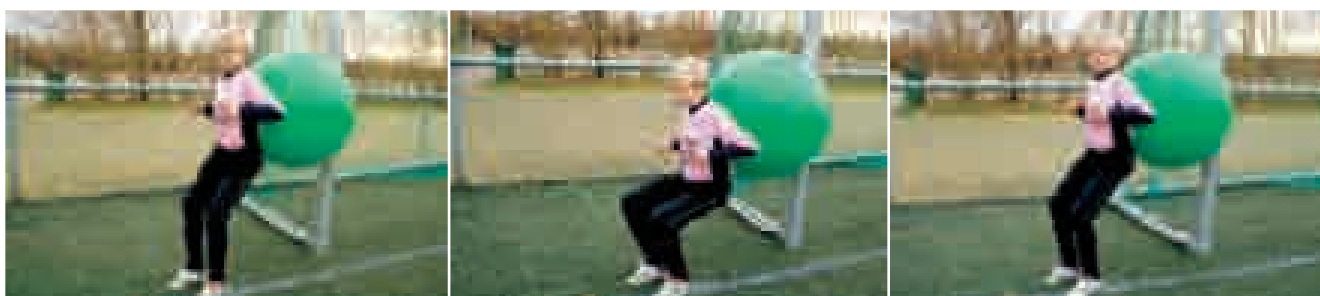
Markante og udbytterige faktorer af stabilitetstræning:

- Forbedring af balancen
- Forbedret led og kropsstabilitet
- Forbedring af kropsholdningen
- Øget styrke af kropskernen
- Nedsat risiko for skader
- Forbedring af sportspræstationen

At bygge en atlet samtidig med at man bygger en fodboldspiller kan også overføres til stabilitetstræning. Her handler det om at få skabt en god og bærende muskelstyrke omkring kropskernen, før der bruges ressourcer på selve styrketræningen.

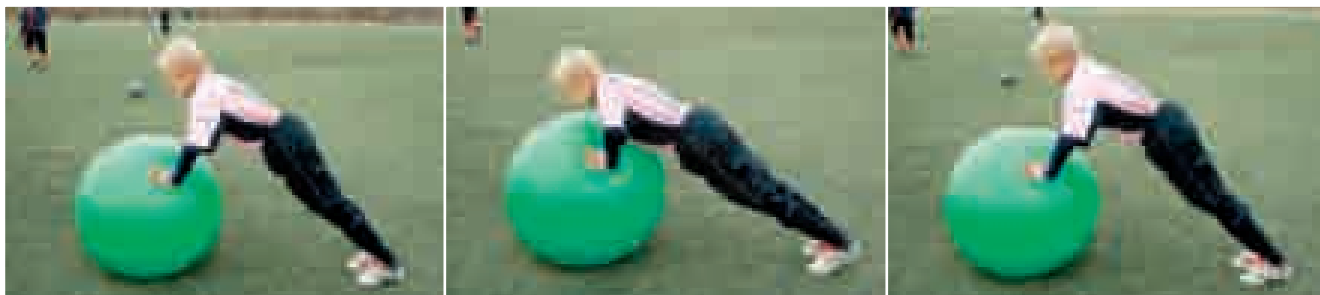


Træning af kropsstammen.



Træning af balde og forlår.





Træning af balance og kropstamme.



Træning af balance og kropstamme.



Træning af balance.



Træning af balance.

# Springtræning

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

Springtræning er i ordets forstand et udviklingsområde, hvor spilleren stimuleres til at foretage kraftfulde og eksplosive afsæt fra underlaget. Springtræning er fx spring over hække og andre forhindringer.

Springtræning kan inddrages i følgende kategorier:

- Almen springtræning
- Funktionel springtræning

## Almen springtræning

Almen springtræning baseres på bevægelser som ganske almindelige hop og afsæt fra underlaget. Det kan foregå som en del af agilitytræningen, hvor der skal hoppes til siden eller frem over lave hække (10-30 cm), plintkasser e.l. Under denne træningsform foretages der meget ofte højst ét eller to spring efter hinanden, efterfulgt af anden aktion, eksempelvis løb efter en bold.

## Funktionel springtræning

Funktionel springtræning er træning, der er målrettet fodbold. Her øges antallet af gentagne hop/spring, samtidig med at der er større fokus på den tekniske udførelse af springet og hastigheden i afsættet.

## Springtræning for de 5-8 årige

I denne aldersgruppe er springtræning ikke et primært arbejdsområde. Dvs. der ikke bør arbejdes med den funktionelle springtræning, men at der i højere grad inddrages spring i forbindelse med andre almene bevægelser som forskellige løb, rul og fald. Antallet af gentagelser af spring skal være begrænset, hvilket vil mindske risikoen for overbelastning i tilhæftningssteder som senen under knæskallen og fodleddets sener.

Gadedrengeløb med høje knæløft (skip-øvelsen), hinkehop og frøhop er gode øvelser for denne aldersgruppe.

## Springtræning for de 9-14 årige

Med spillere i guldalderperioden (9-14 år) bør der lægges en anelse mere fokus på springtræningen. Stadig skal antallet af spring dose-res fornuftigt i forhold til især skadesrisikoen, men også for at sikre, at spilleren kan udføre bevægelsen mere eksplosivt end tidligere (især fra 12-års alderen).

## Afrunding

I dette kapitel er flere væsentlige konklusioner, herunder:

1. Selv for børn og unge før og under puberteten findes der adskillige vigtige og udviklende indsatsområder i den fysiske træning.
2. Mange af udviklingsområderne er tæt forbundet og bør derfor kun sjældent stå alene. I fx agility træningen spænder mange bevægelser sig over flere udviklingsområder; spring (springtræning/styrketræning), løb (løbesko-ling), acceleration/sprint (hurtighedstræning), rullefald (koordination) og retningskift (frekvenstræning).

Langt de fleste børn synes faktisk, at fysisk træning er sjov og udfordrende, hvis lange gentagne løbeture rundt om banen fx afløses af en udfordrende agilitybane eller en tempo-fuldt fartleg. Det stimulerer motivationen, hvis der er konkurrence i øvelsen.



Kapitel 5

# Mental træning



## Mental træning

Det mentale aspekt i fodbold får større og større indflydelse. At være mental stærk er ikke defineret klart. Men en spiller skal have en høj grad af motivation og vilje til at træne meget for at nå sine mål, være god til at lære sig nye ting og frem for alt kunne tåle modgang.

Hvad skal du vægte på det mentale område, når du enten træner de 5-8 årige eller de 9-14 årige?

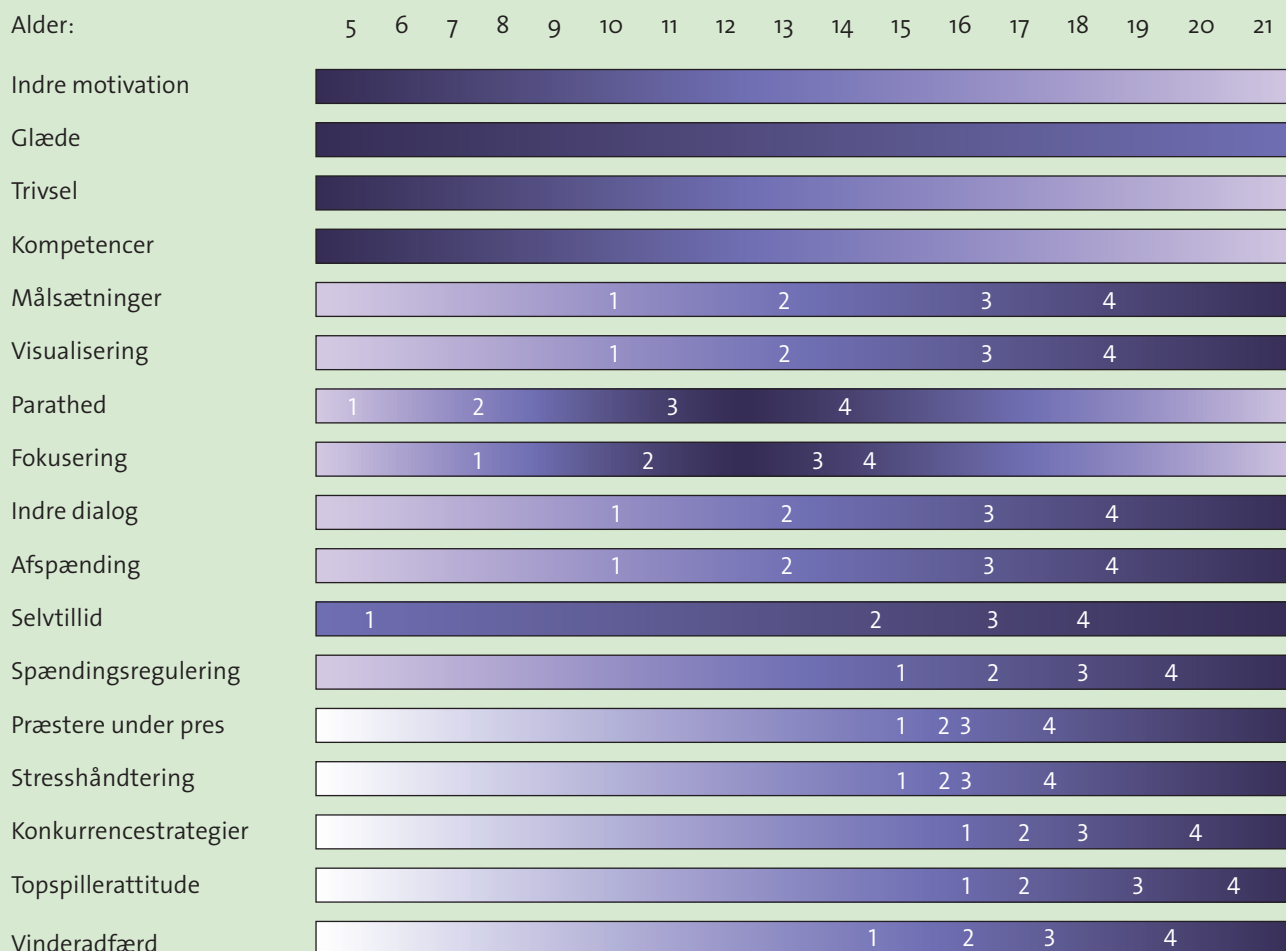
Indre motivation, trivsel og glæde er grundlæggende elementer for udvikling af kompetencer. Det gælder udviklingen fra det 5. til det 21. år, men vi har valgt kun at beskrive elementerne mere generelt for de 5-8 årige. Efterfølgende vil øvrige mentale elementer beskrives for de 9-14 årige.



THOMAS HELVEG:

”*Jeg har ikke verdens største boldtalent, men vilje og indstilling tæller også..*“

## 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

### Mental træning af de 5-8 årige

#### Trivsel, glæde, motivation og kompetence

Børn og unge skal trives i fodbolden. Trivsel har stor indflydelse på præstationen, men trivsel påvirker også barnet og den unges mulighed for at udvikle kompetencer, der kan bruges andre steder i livet.

Kulturen og miljøet omkring klubben/fodbolden er vigtig for trivslen.

*God kultur og et fodboldmiljø, der skaber trivsel og glæde, giver barnet og den unge større muligheder for at udvikle kompetence.*

## Motivation

Motivation anvendes på mange måder. Den er selve grundlaget for idrætslige handlinger og rækker ind i alle facetter af træning og konkurrence. Børn og unges motiver for at dyrke idræt varierer fra person til person og fra situation til situation.

Frederik kan vælge fodbold ud fra en forventning om at være sammen med vennerne og dermed en del af et socialt fællesskab. Men motivet kan også suppleres eller overskygges af et motiv om personlig (subjektiv) mestringsevne og oplevelse af kompetence: »Det her er bare godt, for det kan jeg!«

Den enkelte spiller kan have flere motiver for at dyrke fodbold. Ligeledes påvirker du børnene og er med til at motivere (se figur 5.2).

**At det skal være sjovt**, er det mest centrale motiv for børn og unges idrætsdeltagelse. Det kan virke meget enkelt, men pointen er, at oplevelsen og følelsen af, at 'det er sjovt', er forankret i glæde. At opleve glæde er en fundamental del af livet og opleves meningsgivende for idrætsudøveren. Glæden gør idrætsudøveren i stand til at udnytte sine ressourcer og præstere optimalt. Den er det grundlæggende og mest afgørende motiv for idræt.

En måde at opleve glæde på er via oplevelse af kompetence. Den subjektive mestringsevne udgør motivet.

**Konkurrencemomentet** er også et vigtigt motiv for idrætsdeltagelse. Det er afgørende at konkurrere med andre – eller med sig selv. Det kan være modstanderne, som Frederiks hold

Motiv	Årsagsforklaring
Det skal være sjovt ...	Glæde og oplevelse af mening med deltagelse i idrætsaktiviteten.
Kompetence	Oplevelse af kompetence; »... det her – det kan jeg ...«.
Deltagelse og tilhørsforhold	At opleve tilknytning og et tilhørsforhold til et hold eller en gruppe. En del af et socialt fællesskab. Herunder også idoldyrkelse.
Konkurrencemomentet	At vinde, mestre specifikke færdigheder og opleve fremgang og spænding.
At komme i god form	At få det bedre fysisk, at føle sig sund og i form.
Belønning og social status	Opmærksomhed og stræben efter position i et socialt hierarki.

Figur 5.2: Børn og unges motiver for at dyrke idræt.

spiller mod. Men det kan også være det indbyrdes konkurrenceaspekt mellem spillerne på holdet eller at mestre særlige færdigheder i spillet.

Konkurrencemomentet kan også drives af belønning eller hierarki. At gøre sig 'fortjent' til trænerens opmærksomhed eller blive præmieret.

At straffe et barn med mange armstrækninger – eller modsat – at belønne et barn med 'goder' i form af sodavand og slik er en udbredt misforståelse blandt trænere i fodbold.

At trives i fodbolden skal man ikke gøre sig fortjent til. Frederik skal anerkendes og bekræftes i, at lige netop 'jeg' er ok, uanset præstation!

### Kompetence:

*Når personen har lyst til og reelt anvender sine færdigheder, erfaringer og viden til at handle og agere i en bestemt situation.*



THOMAS HELVEG:

” Det er også talent at bringe en god indstilling med ud på fodboldbanen. “

## VISE ORD:

Fortæl mig  
– og jeg vil glemme

Vis mig  
– og jeg vil huske

Involver mig  
– og jeg vil forstå

Lao Tse

### Indre- og ydrestyret motivation

Indrestyret motivation betyder, at motivationen kommer inde fra spilleren selv. Fodbold spilles frivilligt og af lyst. Oplevelse af glæde, meningsfuldhed og kompetence skaber motivationen.

Ydrestyret motivation betyder, at motivationen kommer udefra. Det omgivende miljø i form af bekræftelse eller belønning styrer spilleren. Miljøets positive eller negative forstærkninger motiverer spilleren.

Indre- og ydrestyret motivation er ikke enten/eller – men de supplerer hinanden. Spilleren er derfor både indre og ydre motiveret – men intensiteten og retningen af motivationen har individuel karakter. Den indre motivation er den stærkeste, da den giver en interesse for idrætten i sig selv. Stræben efter at opøve kompetence (fx blive bedre til finter) og skabe meningsfuldhed (jeg går til fodbold fordi det er sjovt, og jeg glædes ved det) hos spilleren, er en effektiv måde at styrke den indre motivation på.

### Trænerens rolle

Du har som træner stor betydning for at opbygge og vedligeholde det gode fodboldmiljø i klubben, ligesom du påvirker spillerne hver især. Indtil den 'gode kultur' er bygget op, er du kulturskaber. Du har et stort ansvar for at skabe de rutiner, gode vaner, roller og værdier,

som klubben ønsker. Gennem kulturen kan du skabe motivation, så spilleren i samspil med andre har mulighed for at opleve glæde, kompetence og tilhørsforhold.

Begejstring er en mulighed for at skabe glæde og motivation. Inden du går ind i fodboldklubben, bør du stoppe op et øjeblik, trække vejret dybt og tænke over en bevidst positiv og begejstret måde at træde ind ad døren på. Det gælder med andre ord om at lægge problemerne (fra jobbet eller andre steder) fra sig eller i det mindste sætte dem på stand by. Så kan du begejstre og blive begejstret sammen med de forventningsfulde fodboldpiger og -drengene.

” Børns naturlige instinkter starter altid med mulighederne. Børn gør uden at vide det ting, de slet ikke har lært endnu. Børn fokuserer helt naturligt altid på at se og tænke i muligheder. Det med at se og tænke forhindringer er noget, de lærer af voksne. På den måde er opgaven for voksne at blive som børn igen. I hvert fald når det gælder indstillingen til, hvilke muligheder vi hver især har. “

# Målsætninger

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

## Mental træning af de 9-14 årige

Du bør begynde at arbejde målrettet med forskellige mentale teknikker for de 9-14 årige. Målsætninger kan du introducere for spillerne fra de er 10 år.

Når vi beskriver målsætninger, drejer det sig ikke om individuelle, hvor der bliver nedskrevet både proces- og præstationsmål. Snarere er det en mere løbende proces fra det 10. til 14. år, hvor spillerne lærer at opsætte målsætninger for de færdigheder, som de vil blive bedre til; altså noget de kan kontrollere. Det kaldes et præstationsmål.

Fx kunne spilleren blive bedt om at lave et præstationsmål i en øvelse for at teste sit niveau i en færdighed:

- Hvor mange gange kan du sparke bolden i de små mål på 10 forsøg?
- Hvor mange gange kan du lave du en 'god vending' og sparke bolden ind i målet på 10 forsøg?

### Hvorfor skal spillerne lave en målsætning?

Med en målsætning bliver spillerne bedre til at fokusere på det, de vil være bedre til – både til træning og i kamp. Målsætningen øger selvtillid og motivation, og spillerne tager større ansvar for egen læring.

### Hvordan kan spillerne lave en god målsætning?

Spillerne skal først vurdere hvilke styrker og svagheder, de har. En målsætning skal være udfordrende, realistisk, konkret og målbar. Målene skal formuleres som den handling, spillerne vil blive bedre til.

Fx spilleren vil gerne blive bedre til at finte. Spilleren vil gerne kunne lave 'husmandsfinten' i fuld fart om en måned.

- Det er udfordrende (det er en ny færdighed, han skal arbejde med).
- Det er realistisk (ved at arbejde med husmandsfinten 2-4 gange om ugen á 10 min., kan man nå det).
- Det er konkret (det er en bestemt finte).
- Det er målbart (det er målbart at se, om husmandsfinten kan udføres i fuld fart).

### Opfølgning/evaluering

Hele tiden skal der evalueres/følges op på de enkelte målsætninger, så spillerne bliver realistiske i deres målsætninger (fx at de mener, de kan ramme målene 6 ud af 10 gange).

Spilleren skal engang imellem overveje, om målsætningen skal justeres, hvis den viser sig at være for svær eller for let.

Spilleren skal altid følge op på målsætningen og huske i hvor høj grad målet blev nået (fx at de vil ramme målene 8 ud af 10 gange om to måneder). Derefter kan spilleren tænke på næste målsætning.

Træneren skal støtte spilleren i at formulere og sætte ord på mål og fokuspunkter. Hjælp spilleren med at udpege nye udviklingspunkter og giv løbende konstruktiv og positiv feedback under og efter træningen. Giv feedbacken i et 2:1 forhold; dvs. to ting, der fungerer godt og som spilleren udfører fint, og én ting, der bør udvikles yderligere.

I talentudviklingen skal spillerne danne gode vaner for at træne, spise, forberede sig osv. De skal også danne gode vaner i at opsætte målsætninger.

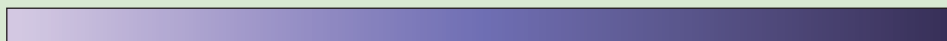


## Visualisering

Alder:

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

Visualisering



Visualisering handler om at anvende forestillingsbilleder for at kunne 'se sig selv' i udførelsen af forskellige trænings- eller konkurrence-momenter. Visualisering er bl.a. med til at øge koncentrationen og selvtilliden samt styrke den tekniske og taktiske træning.

Målrettet visualiseringsteknik skal først trænes fra spillernes 13. år. Da bliver det en vigtig mental parameter for elitefodboldspilleren.

Du kan dog begynde at arbejde med visualisering, når spillerne er omkring 10 år. Et billede er som bekendt bedre end tusind ord. »I skal bevæge jer let og hurtigt som en panter mellem keglerne« eller »forestil jer, at bolden er et

æg, og I skal gribe den på foden« er eksempler på visualisering.

Næste step inden for visualisering vil være med trænings- og kampsituationer, fx afslutninger (se Aldersrelateret Træning 2).

**Visualisering:**  
*Spilleren visualiserer en bevægelse inden han udfører den. Fx han ser sig selv sparke et frispark i mål.*



## Parathed

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

Parathed skal forstås som et begreb hvor spilleren skal være parat før, under og efter sin sekvens i en øvelse/spil eller kamp – og ikke 'kigge fodbold'. Derfor skal parathed afspejles i træningen.

Før (før han modtager pasningen, skal han have forberedt sig) – under (han modtager pasningen og spiller en ny pasning) – Efter (spilleren laver et temposkift til ny position).

Parathed er en tredeling (før – under – efter) men bør ses som en helhed.

Parathed	
Før aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foretage bevægelse (ofte eksplosivt) i forhold til bolden og medspiller.</li> <li>• Bevægelsen vil ofte være retningsskift eller temposkift eksempelvis forfinte – modløb – diagonalløb etc.</li> <li>• Før aktionen er ofte det største problem for unge udøvere, der først reagerer, når bolden kommer.</li> </ul>
Under aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selve boldbehandlingen/boldkontrollen.</li> <li>• Her gælder selve de tekniske forudsætninger for den enkelte spiller. (En vigtig fase, som der normalt er stor fokus på herhjemme.)</li> </ul>
Efter aktionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agere efter endt handling.</li> <li>• Denne fase er ofte betinget af et temposkift-/løb, stor parathed og omstilling i forhold til næste aktion. (En fase der tillægges ekstra stor opmærksomhed i udlandet.)</li> </ul>

Ovenstående skema er orienteret meget på udførelsen af tekniske og taktiske øvelser, men udførelsen hænger sammen med spillereens mentale 'tilstand'. Når udførelsen af færdigheder ikke lykkes, skyldes det ofte manglende parathed. Paratheden fra træning skal tages med over i kampe.

Parathed er en forudsætning for maksimalt tempo i spillet og ikke mindst optimal præcision i afleveringer og første berøring.

### At være parat er betinget af flere facetter:

- |                      |                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| • Fokusering         | På selve udførelsen af øvelsen.                  |
| • Opmærksomhed       | På flere stimuli samtidig.                       |
| • Hurtige fødder     | 'Oppe på tæerne'.                                |
| • Tillæring af vaner | Få parathed til at ligge på ryggen (gode vaner). |
| • Ansvarlighed       | Vise ansvar over for at tingene lykkes.          |

## Fokusering

Alder:

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

Fokusering



### TIPS OG GODE RÅD:

*Du skal begynde tidligt med at udvikle spillerens 'gode vaner'. Ikke kun med at huske drikkedunk og benskinner, men også med parathed og fokusering. Det gælder både til træning og kamp!*



Ved fokusering forstår vi at koncentrere sig fuldt ud om en opgave. Fokusering er en mental færdighed, der hænger sammen med parathed. At kunne holde fokus på selve øvelsen, (fx. indersidespark) i 5-10 min. er svært, og vi skal starte tidligt med at opdrage spillerne til det. Fokusering skal også tilegnes gennem gode vaner.

Fokusering skal gradvist forbedres fra det 10. til det 14. år. Spillerne skal forstå, at når man træner, er man fokuseret. De skal mindes om at være fokuseret, når øvelsen starter og 1-3 gange under øvelsen, hvis de har 'udfald'. Det skal gøres i et positivt motiverende miljø.

### **Fokusering:**

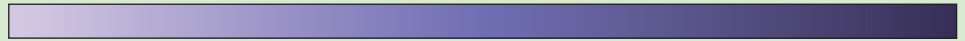
*Fokusering er at kunne koncentrere sig om en given opgave eller en given træningssession og lukke alt andet ude. Fx at spilleren kun har fokus på sin 1v1 situation, og ikke på hvad der sker på den anden træningsbane.*

## Indre dialog

Alder:

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

Indre dialog



Den indre dialog er en mental parameter, som spilleren skal møde tidligt.

Den indre dialog handler om de tanker spilleren gør om sig selv i forhold til den kommende træning eller konkurrence. Den indre dialog er ofte enten positiv (konstruktiv) eller negativ (destruktiv), eller også veksler den mellem positiv og negativ.

Fx »jeg kan godt score på det straffespark« eller »jeg kan ikke score på det straffespark«.

Den positive indre dialog styrker normalt selvtilliden, motivationen og præstationen hos spilleren. Den negative indre dialog svækker normalt disse områder.

Går spilleren rundt og siger til sig selv, at han er god til en ting, jo mere bevidst bliver han om det. Siger han: »jeg er god til at dribble«, bliver han bedre til det.

Desværre gælder det omvendte også. Jo flere gange spilleren overbeviser sig selv om, at han er elendig til at dribble, jo mere nervøs og bange bliver han for at dribble.

Spilleren skal finde ud af, om den indre dialog er hæmmende eller udviklende for hans resultater. Alt andet lige er en konstruktiv indre dialog et bedre udgangspunkt for en præstation end den negative og destruktive indre dialog.

Du skal arbejde for at dine spillere har en positiv indre dialog. Du skal danne 'de gode vaner', ved at give dem en tro på, at de kan dribble, sparke osv. eller at de kan lære, at dribble, sparke osv.

Ovenstående udtalelse er fin at bruge over for spillerne for at få dem i gang med en positiv indre dialog. Så går spillerne gradvist fra det 10. til det 14. år fra at sige: »Selvfølgelig kan jeg det, jeg har bare ikke lært det endnu« til »jeg er god til at dribble«.

I næste step udvikler spilleren gradvist den indre dialog til at kunne spændingsregulere (14-17 årige) og derefter udvikle en vinderadfærd (17-21 årige).

### VIDSTE DU?

*Der farer 50.000 ord gennem et menneskes hoved på en dag.*

### VISE ORD:

*Sig »det bli'r svært!«  
– og du får ret.*

*Sig »selvfølgelig kan jeg det, jeg har bare ikke lært det endnu«  
– og du får ret.*

*Hvad vil du helst have ret i?*

# Afspænding

Alder:

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

Afspænding



THOMAS HELVEG:

” Måske er det for-fængelighed, men jeg har altid haft det sådan, at jeg ikke ville gå hjem fra træning og nogen kunne sige, at jeg ikke havde gjort det godt nok. “

Afspænding handler om at kunne slappe af og reducere stress og u hensigtsmæssige spændinger i kroppen. Afspænding er en mental parameter, der kort skal introduceres fra det 11. år.

Stress og u hensigtsmæssig anspændthed hæmmer såvel de fysiologiske som de mentale betingelser for at præstere.

Spilleren skal arbejde med egen opmærksomhed i forhold til stress og anspændthed. Hvornår bliver jeg anspændt? Ved jeg hvorfor? Hvad kan jeg gøre for at forebygge anspændtheden? Hvordan vil jeg gerne have det inden træning og konkurrence?

Du kan lære denne øvelse med spillerne: »Nu skal I først spænde i armene og derefter slappe af.« Derved får spillerne en fornemmelse af, hvad afspænding er.

Herefter kan det bruges i forbindelse med, at spillerne træner. Fx hvis spilleren har haft tre dårlige afslutninger i træk kan du sige: »Prøv at trække vejret dybt et par gange og mærk derefter afslappetheden«. Det giver spilleren en fornemmelse af, hvordan man kan optime-

re sine præstationer i træning og kamp. U/13- og U/14-spillerne kan også begynde at bruge teknikken ved standardsituationer, hvor de lærer at slappe af, inden de udfører sparket.

## Afrunding

Spillerens forudsætninger for at skabe rutiner omkring konkurrence, at kunne spændingsregulere, fastholde fokus, selv at skabe kvalitet i træning og konkurrence, er funderet i de mentale kompetencer. Spilleren må derfor fx lære at afspænde, som et grundlag for at kunne regulere spændingsniveauet op eller ned før, under og efter træning/kamp.

Målsætning er fundamentet for at udvikle og fastholde motivationen og den indre dialog er væsentlig for at blive ved med træningen og sikre kontinuitet.

Som trænere skal vi arbejde med det mentale område fra spillerne er 5 år. Især et godt fodboldmiljø, som skaber trivsel, glæde og motivation og kompetence, er afgørende fra det 5. år til det 10. år. Introduktion til de andre mentale færdigheder skal langsomt påbegyndes, når udøveren fylder 10 år.



Kapitel 6:

# Øvelsesgeneratoren

## Øvelsesgeneratoren:



Figur 6.1: Øvelsesgenerator til konstruktion af fodboldøvelser.

## Øvelsesgenerator

På trænerkurser er mange ofte interesseret i at få nye øvelser til træningen. Behovet synes umætteligt!

Hvorfor det? Er det fordi, vi trænere har en tendens til at bruge de samme øvelser og oplever, at vi gror fast i øvelserne, eller er det blot, fordi vi ikke selv oplever træningen som spændende?

Er det fordi man blot har brug for at blive inspireret eller se og opleve tingene på en ny måde?

Eller... forklaringerne kan være mange og er i denne sammenhæng ikke så vigtige – det vigtige er her at præsentere en måde, hvorpå du selv kan udvikle nye øvelser.

Til det har vi udviklet en øvelsesgenerator. Den er en slags opskrift på, hvordan du kan

udvikle en øvelse og dernæst tilpasse den målgruppen og miljøet.

I øvelsesgeneratoren skal nogle step gennemgås undervejs – det behøver du ikke gøre skriftligt, det kan du blot gøre over for dig selv.

Der er mange veje ind i øvelsesgeneratoren, hvilket kan illustreres ved følgende eksempler.

1. Dine spillere er 8-9 år, og efter at du har læst i DBUs bog om aldersrelateret træning, ved du hvilke færdigheder, spillerne skal udvikle og i hvilken rækkefølge. Du vælger nu den færdighed, der står næst i rækken.
2. Du oplever i træningen, at flere spillere ikke prøver at, eller ikke kan, lave finter.
3. Du er netop startet som træner for et hold og der er en del færdigheder, spillerne skal lære – som den første færdighed vælger du vristspark.

Omstående er blot nogle få eksempler på, at observation under træning/kamp kan give anledning til at begynde at tænke på at konstruere øvelser. Ofte er det dog eksempel 4, der giver anledning til overvejelser, nemlig en idé om at der for enhver fodboldspiller er færdigheder, der skal læres.

Når du har besluttet, hvilken færdighed spillerne skal blive bedre til, finder du øvelsesgeneratoren frem.

Der er seks trin i øvelsesgeneratoren, og for at illustrere princippet er der efter skemaet indsat eksempler, så du kan se hvordan øvelsesgeneratoren kan fungere i praksis.

### 1 Hvad vil du opnå med øvelsen? Og hvad er målet?

I denne del af fasen, som hænger godt sammen med de ovenfor beskrevne observationer, skal du finde ud af, hvad formålet med øvelsen er – der kan sagtens være flere.

Fx kan formålet både være, at spillerne skal lære at sparke indersidespark, have det sjovt og lære hinandens navne at kende.

Det er en god ide også at kunne besvare spørgsmålet: Hvorfor skal de lave øvelsen? – det lyder banalt, men mange øvelser bliver ofte lavet »fordi det gjorde vi, da jeg selv spillede« eller »det er en øvelse, min egen træner laver, når jeg spiller«. De argumenter er ikke gode nok. Formålet kommer altså før øvelsen – det er ikke omvendt, at man ser en øvelse man synes ser sjov ud, og så reproducerer den uden at vide, hvad øvelsen egentlig er designet til.

#### Eksempel:

Hvad ønsker du at opnå med øvelsen?

Jeg ønsker, at spillerne bliver fortrolige med at heade til bolden efter et afsæt.

Hvorfor? I moderne fodbold er hovedstød en vigtig faktor såvel offensivt som defensivt, og det er vigtigt også at kunne heade efter et afsæt.

### 2 Opstil situationer i spillet, hvor færdigheden bruges

I denne fase identificerer du situationer (gerne flere) i fodbold, hvor netop den ønskede færdighed benyttes, dvs. prøv at huske situationer. I nogle af ovenstående eksempler på indgange til øvelsesgeneratoren er situationerne oplagte, men der kan være mange andre situationer, hvor færdigheden forekommer. Når du har opstillet nogle situationer, kan du vælge den, der bedst passer til dit formål.

#### Eksempel: Heade i luften

Situationer, hvor hovedstød i luften forekommer er

1. Defensiv hovedstød på indlæg fra kanten
2. Offensiv hovedstød (afslutninger eller afleveringer) i forbindelse med indlæg fra fløjen.
3. Hovedstød i.f.m. udspark.
4. Hovedstød i.f.m. indkast (afslutninger eller afleveringer)
5. Etc.

Nu vælger du den situation, der passer bedst til målgruppen og formålet.

### 3 Udvikl hver situation til fire øvelsestyper (formel, funktionel, anvendt spil, anvendt spil i højt tempo)

Enhver situation, du har forestillet dig, kan i princippet deles op i mange forskellige øvelser. I denne er fire typer angivet, nemlig en formel øvelse, en funktionel øvelse, en øvelse med anvendt spil og en øvelse med anvendt spil i højt tempo.

*(Skema over de fire øvelsestyper på næste side)*



3	ØVELSESTYPE	ØVELSESOPLÆG	EKSEMPEL	DIFFERENTIERING
---	-------------	--------------	----------	-----------------

### FORMEL ØVELSE

*Ved en formel øvelse forstås, at træningen af færdigheden udelukkende handler om træning af bevægelsen*

Fx træning af bevægelsen til et hovedstød. Øvelsen kan laves hvor som helst der er et område, hvor man kan spille fodbold. Man kan fx bruge en mur at heade op ad. Som træner fokuserer du udelukkende på bevægelsen og giver feedback på netop den. Du er i princippet ligeglad med det omgivende miljø og resultatet af bevægelsen.

**Styrke:** Meget fokuseret på bevægelsesmønstret, mulighed for mange gentagelser.

**Svagbed:** Meget lille overførsel til spillet. Bliver hurtigt kedeligt.

### Heade efter afsæt

Makkerøvelse med en bold. Spiller 1 kaster bolden til spiller 2 fem gange. Spiller 2 springer op og header bolden tilbage. Afhængig af alder bruges evt. lettere bolde, så spillerne ikke oplever, at det gør ondt at heade.

Øvelsen laves nu i tre sværhedsgrader (let, middel, svær). Det giver nemlig mulighed for at lave undervisningsdifferentiering, dvs. at tilpasse øvelsen til den enkelte spillers niveau.

**Let:** Hovedstød uden afsæt.

**Middelsvær:** Lave afsæt og heade tilbage til makkeren.

**Svær:** Spillerne skal lave retningsbestemte hovedstød, fx skal spilleren ramme makker, der i mellemtiden har flyttet sig 3-4 meter til den ene side.

### FUNKTIONEL ØVELSE

*Ved en funktionel øvelse sættes øvelsen ind i en kampsituation*

*Det er dog vigtigt at forstå, at der ikke er tale om en spilsituation, men altså en øvelsessituation.*

Hovedstødet kan øves på en rigtig bane og i en situation, hvor det er normalt at færdigheden finder sted på banen. Fx kan man træne afslutninger på mål, have en medspiller, man skal spille bolden til, eller en modspiller, man skal finte sig forbi. Husk dog, at der ikke er tale om en spilsituation, men en øvelsessituation.

**Styrke:** Relativt mange gentagelser i det rigtige miljø, i en spil-lignende situation og med god mulighed for at fokusere på bevægelsesmønstret.

**Svagbed:** Relativt beskedent overførsel til spillet, lidt mere spildtid.

### Heade i luften

Makkerøvelse (evt. tremandsøvelse) med en eller flere bolde, hvis det er muligt.

Spiller 1 kaster/sparker bolden til spiller 2, der springer op og header bolden i mål eller afleverer videre til en tredje spiller. Der skiftes fx efter 5 gentagelser.

**Let:** Heade uden afsæt, eller flyt indkastet tættere på.

**Middelsvær:** Tre spillere skiftes til på indkast at hoppe op og heade på mål.

**Svær:** Sparke bolden indover eller kaste langt fra, så hastigheden på bolden bliver højere, og det bliver sværere at time afsæt og heading.

## ØVELSE MED ANVENDT SPIL

*Ved en øvelse med anvendt spil forstås en øvelse, hvor færdigheden bringes ind i en form for spil.*

Hovedstødet skal bringes ind i en form for spil. Det kan være i spil 4v4, hvor spillerne skal anvende færdigheden, når de spiller. Reelt betyder det, at en stor del af træningstiden også bliver brugt på andre ting, fordi der vil være mange tidspunkter, hvor det, man ønsker at have fokus på, ikke er det, man reelt bruger tiden på. Hvis du fx ønsker at have fokus på hovedstød, så vil der i et spil ikke være så mange situationer, hvor det forekommer, men det er du nødt til at acceptere, for at spilleren kan udvikle færdigheden i spil. Du er nødt til at indrette spillet sådan, at mange situationer opstår.

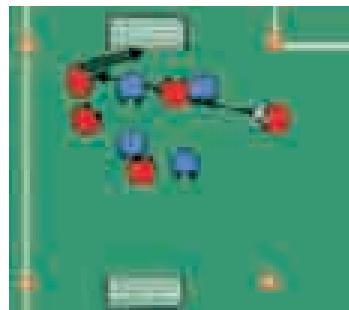
**Styrke:** Relativt god overførsel til spillet under kontrollerede forhold.

**Svagbed:** Relativt få gentagelser. Det kan være svært at fokusere på selve færdigheden.

**Heade i luften**

Firemandsøvelse – 4v4:

Spillet indledes med et indkast fra træneren. Der skal heades på bolden efter afsæt enten offensivt eller defensivt. Derpå spilles bolden færdig (til afslutning eller erobring) – dog maksimalt 15 sekunder. Derpå indledes med et nyt indkast – denne gang til det andet hold.



Ovenstående er blot eksempler, der kan varieres i det uendelige.

**Let:** Samme øvelse, men nu må der heades uden forudgående afsæt og modstanderne må først dække op efter første hovedstød.

**Middelsvær:** Som ovenstående, men i begyndelsen må man kaste bolden ind fra mållinien for at gøre det nemmere at angribe.

**Svær:** Øvelsen starter med et indlæg sparket ind og spillerne kæmper om bolden. Man kan evt. også spille med en regel om, at scoring skal være på hovedstød eller efter assist på hovedstød.

Ovenstående er blot eksempler, der kan varieres i det uendelige.

**ANVENDT SPIL  
I HØJT TEMPO**

*Ved en øvelse med anvendt spil i højt tempo forstås en øvelse hvor færdigheden trænes under det pres, der er, når det gælder om at vinde.*



Når det gælder om at vinde, kan man som træner ikke forvente, at spillerne fokuserer på teknikken. Teknikken er nu underordnet resultatet.

Man kan altså som træner ikke forvente at få meget ud af at rette et hovedstød, uanset hvor forkert det udføres. Det kan også være svært at se færdigheden udført i kampen, hvis ikke man indfører specifikke regler, der fremmer brugen af færdigheden. Det er altså endnu vigtigere, at der i spillet er indlagt betingelser, som bevirker, at spillerne ikke kan undgå at arbejde med færdigheden. Det betyder, at spillet ikke altid vil ligne det rigtige spil fuldstændigt, men at man til gengæld arbejder meget spilnært i forhold til temaet. Som eksempel kan man spille i samme opstilling som i kampe (7v7 eller lignende afhængig af alder) og aftale at det kun er tilladt at score på hovedstød eller direkte efter hovedstødsaflevering.

**Styrke:** God overførsel til spillet.

**Svaghed:** Meget få gentagelser. Intet direkte fokus på bevægelsen.

**Heade i luften**

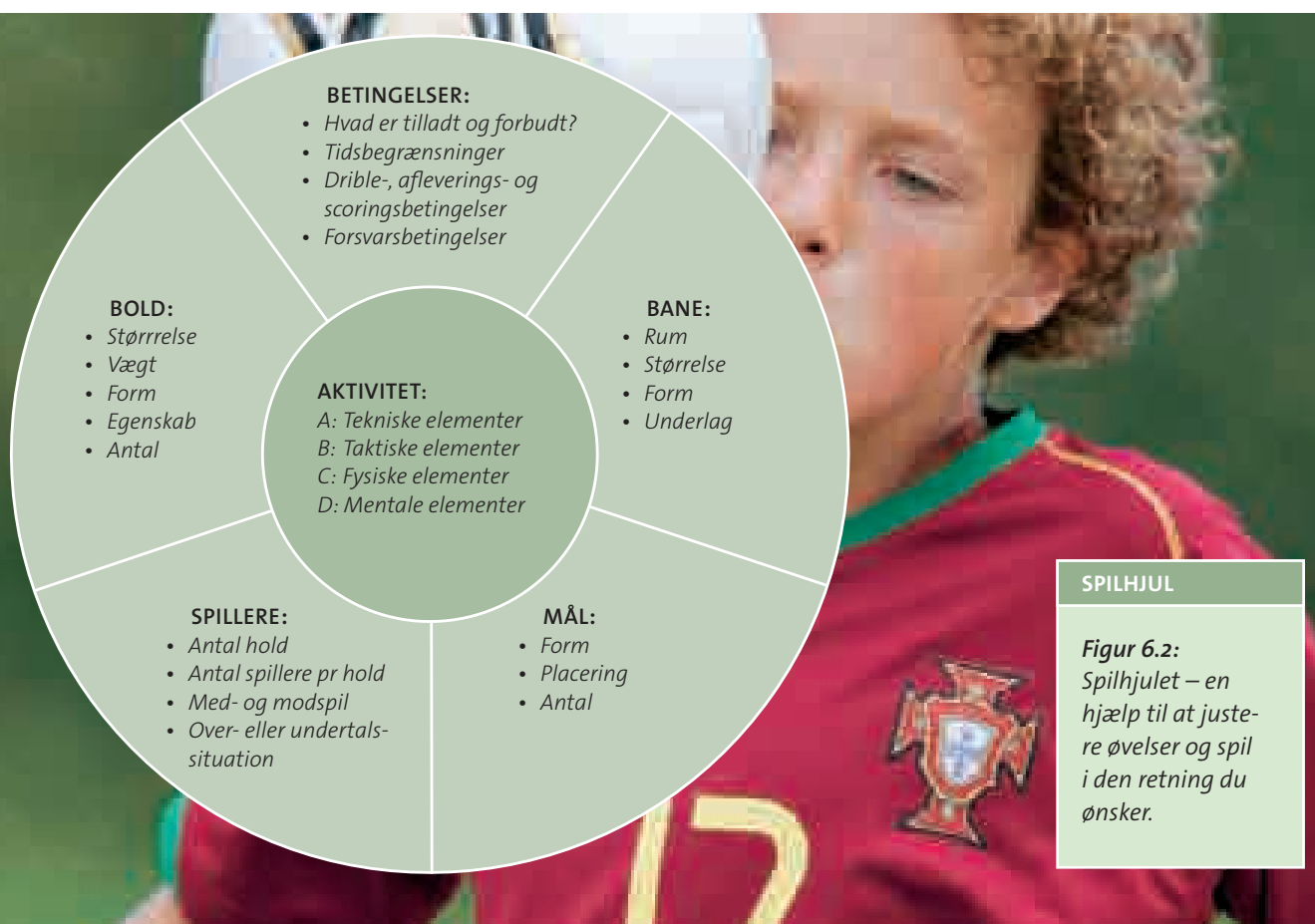
7v7. Almindeligt spil med to mål og bageste mand er målmand. Der gives to points, når der scores på hovedstød og et point ved scoring lavet via målgivende aflevering med hovedstød. Der gives ikke point ved almindeligt scoret mål.

**Let:** Hvis man ønsker at gøre øvelsen nemmere, kan banen gøres lidt mindre og dermed give mange indkast og mange muligheder for afslutninger på hovedstød. Det er også muligt at stoppe spillet og ofte genstarte det med et indlæg fra siden.

**Middelsvær:** Den kompetitive øvelse kan som udgangspunkt være som ovenstående i spilformen 7v7, hvor scoringer kun tæller, hvis bolden heades ind.

**Svær:** Hvis man ønsker at gøre øvelsen sværere kan man spille på stor bane med "grøfter" og spillere i siden. Reglen er, at scoringer på hovedstød giver to point, mens defensive hovedstød giver et point. Mål på hovedstøds-assists gives et point. Ingen andre scoringer eller handlinger giver point. 'Grøfterne' fordrer meget lange indlæg, for at der kan scores eller forsvares med hovedstød.

NB: Generelt er det svært at lave hovedstødsøvelser i højt tempo!

**SPILHJUL**

**Figur 6.2:**  
Spilhjulet – en hjælp til at justere øvelser og spil i den retning du ønsker.

Som det kan ses, er der styrker og svagheder ved alle typer af øvelser, og det er trænerens lod at vurdere, hvor udøverne befinder sig i deres udvikling og dernæst prioritere øvelsesvalget derefter.

#### 4 Hver af de fire øvelser laves i tre sværhedsgrader (let, middel, svær)

I ovenstående afsnit er der givet eksempler på, hvordan man kan justere øvelser (differentiere), så flere spillere kan få mere ud af en øvelse. Her skal kort gives nogle principper for, hvordan man kan gøre øvelser sværere eller lettere.

Som udgangspunkt kan man bruge det såkaldte spilhjul (se figur).

Centralt i hjulet ligger selve 'aktiviteten' og heri beslutningen om, hvad du ønsker at opnå med aktiviteten. Hvilket emne har du fat i? Ønsker du at arbejde med det tekniske, det taktiske, det fysiske eller det mentale?

Rundt om 'aktiviteten' ligger de parametre, som har indflydelse på, hvordan aktiviteten udvikler sig. Banen – Mål(ene) – Spillere – Bolden(e) – Betingelserne.

Hver gang du ændrer på en af parametrene, ændrer aktiviteten karakter i større eller mindre grad. Du har altså mange muligheder for at justere aktiviteten i den retning, som du ønsker.

Nogle af de væsentlige faktorer for sværhedsgraden i forbindelse med teknisk træning er elementer som rum og tid. Rum kan i figuren findes under Bane, mens tid findes under Betingelser, hvor man fx kan sætte tidsbegrænsninger på.

Ved at bruge spilhjulet i forbindelse med øvelsesgeneratoren vil du oparbejde en bedre forståelse for, hvorfor øvelser og spil udvikler sig som de gør, og langsomt bliver du bedre til hele tiden at justere øvelser, så de medvirker til at udvikle udøverne.



## 5 og 6 Opstil et øvelsesmål for spillerne; evaluér øvelsen/målet

Det er ofte meget gavnligt at skifte mellem at øve og at evaluere/teste – det er specielt gavnligt for motivationen. Som eksempel kan vi tage øvelsen med hovedstød sammen med makker. Hvis ikke der er andre krav til spilleren end at lave aktiviteten, så øver du og det kan være fint lige i begyndelsen. Men hvis du ikke efterhånden ændrer på øvelsen, eller stiller et mål op for spilleren, så opleves øvelsen ret hurtigt kedelig. Du kan derfor bede spilleren om at ramme bolden korrekt i panden, mens han befinder sig i luften – eller bede spilleren lave en målsætning for sig selv, dvs. stille spørgsmålet: »Hvor mange gange i træk kan du ramme bolden med panden mens den er i luften?« Så lærer spilleren også sit eget niveau at kende og kan se, at han bliver bedre som tiden går.

Efter at spilleren så har forsøgt, skal man som træner følge op, dvs. evaluere på om målene er nået, så spilleren føler sig set og selv bliver klar over vigtigheden af at forholde sig til sit eget niveau.

Denne evaluering er også en forløber for at arbejde med mere langsigtet målsætning.

Dette var et eksempel på, hvordan du meget hurtigt kan udvikle et stort antal øvelser. Faktisk er der mange andre typer af øvelser. Fx kan du udvikle isolerede øvelser til at være en konkurrence (kompetitive øvelser), ved at lade to spillere spille mur mod hinanden udelukkende med indersidespark.

Ligeledes kan du lave isolerede funktionelle øvelser eller funktionelle kompetitive øvelser.

Som en hjælp til trænere med begrænset erfaring, har vi dog valgt at supplere dette materiale med et større udvalg af øvelser på DBUs hjemmeside, [www.DBU.dk/exercise](http://www.DBU.dk/exercise).

Øvelserne er lavet efter følgende skabelon, som er skåret over samme læst som øvelsesgeneratoren.

1. Navn på øvelsen.
2. Primært formål (og evt. et sekundært formål.) Hvad er øvelsen god til at træne?
3. Hvorfor er øvelsen vigtig?
4. Hvilken type øvelse er der tale om (formel, funktionel, anvendt spil, anvendt spil i højt tempo)?
5. Øvelsesbeskrivelse (med figur).
6. Hvilke justeringsmuligheder er der for at gøre øvelsen lettere eller sværere?
7. Hvilke mål kan stilles op for spillerne/holdet?
8. Hvordan skal de evalueres?



Kapitel 7:

# Trænings-/ aktivitetsmængde



## Trænings-/aktivitetsmængde

### VIDSTE DU AT...

Kinesiske badmintonspillere har trænet 10.000 timer, når de er 18 år.

Danske badmintonspillere har trænet 10.000 timer, når de er 27 år.

Jo mere fysisk aktive børn og unge er, desto bedre!

Men masser af underholdningsmuligheder indbefatter ikke fysisk aktivitet (computerspil, gameboy, TV etc.), og vi har en forældre-generation, der i misforstået opbakning til deres små poder transporterer dem i bil til og fra skole osv. Derfor er det blevet endnu vigtigere at fokusere på trænings-/aktivitetsmængden (eller den samlede fysiske aktivitet).

I fodboldklubberne tilbyder vi slet ikke organiseret træning nok til at opfylde spillerens samlede behov for fysisk udfoldelse. Det betyder, at du som træner skal animere til en masse træning uden for klubben, fx i skolen, SFO'en, børnehaven eller i baghaven. Det er ligeledes der, spillerne leger 'verdensstjerner' og lægger fundamentet for at optimere deres fodboldfærdigheder.

Derudover er en alsidig idrætsudvikling meget gunstig for børn i alderen 5-12 år. Atletik og gymnastik er fremragende alternativer/supplement til fodbold!

### Anbefaling til samlet trænings-/aktivitetsmængde (angivet i minutter):

Der er selvfølgelig forskel på, om man er i den yngste eller ældste del af den specifikke aldersgruppe i forhold til trænings-/aktivitetsmængde. Fx vil den 5-årige måske træne én gang om ugen og den 8-årige to gange om ugen.

### 5-8 årige, 5-8 timer:



#### DANIEL AGGER:

- Begyndte at spille fodbold som 4-årig
- Var fysisk aktiv i 24 timer om ugen som 12-årig

Angivet i minutter	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Holdtræning Gruppetræning Individuel træning	75-120		75-120			3x3 stævne	
Selvtræning/streetfodbold/ specifik træning/ alsidig træning	15 før tr. 15 i skolen	30 i skolen	15 før tr. 15 i skolen	30 i haven	30 i skolen	30 i haven	30 i haven

## 9-12 årige, 10-15 timer:

Angivet i minutter	enten / eller						
	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Holdtræning Gruppetræning Individuel træning	75-120		75-120	(tekniskole)	75-120	5v5-7v7 kampe	
Selvtræning/streetfodbold/ alsidig træning	30 før tr. 30 i skolen	60 i haven	30 før tr. 30 i skolen	30 før tr. 30 i skolen	30 før tr. 30 i skolen		90 bag hallen



**THOMAS  
KAHLENBERG**

- Begyndte at spille fodbold som 4-årig
- Var fysisk aktiv i 24 timer om ugen som 12-årig. Herunder bordtennis, basketball og tennis!

## 12-14 årige, 15-17 timer:

Angivet i minutter	enten / eller						
	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Holdtræning Gruppetræning Individuel træning	75-120		75-120	(tekniskole)	75-120	7v7-9v9 kampe	
Selvtræning/streetfodbold/ alsidig træning	30 før tr. 30 i skolen	60 i haven 30 i skolen	30 før tr. 30 i skolen	30 før tr. 30 i skolen	30 før tr. 30 i skolen	60 bag hallen	90 bag hallen

## Træningsugen kunne fx se således ud:

	U/5-U8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14 Elite	U/15 Elite
Mandag			Træning	Træning	Træning	Træning	Gruppetræning	Gruppetræning
Tirsdag	Træning	Træning					Træning	Træning
Onsdag			Træning	Træning	Træning	Træning		
Torsdag		Træning			(Teknikskole)	(Teknikskole)	Træning	Træning
Fredag						(Talent-skole)	(Talent-skole)	Træning

**Selvtræning/streetfodbold:**

Selvtræning/streetfodbold foregår før eller efter den organiserede klubtræning, hvor spillerne skyder på mål, dribler, øver tricks osv. Det kan også være fodbold i skolegården, 'bag hallen med vennerne' eller streetfodbold (på gaden). Derudover kan det være, at træneren kan inspirere til at træne ved siden af.

Desuden har nogle klubber oprettet mulighed for deltagelse i specifiktræning eller teknikskole, hvilket er ekstra træninger, som spillerne selv skal melde sig til. Her bliver kun fokuseret på individuelle tekniske færdigheder fx finter, 1. berøringer, afslutninger osv.

**TRÆNINGSMÆNGDE**

**Træningsmængden kan fordeles på fire træningstyper:**

**Selvtræning:**

Spilleren træner et selvvalgt emne alene.

**Individuel træning:**

Teknisk/taktisk træning af 1-4 spillere.

**Gruppetræning:**

Teknisk, taktisk, fysisk eller mental træning med 3-10 spillere.

**Holdtræning:**

Hele holdet træner på én gang.





Kapitel 8:

# DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel



## DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel

For at spilleren kan få det optimale ud af sit talent, skal der trænes i alle områderne, dvs. teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Men de fire områder skal ikke trænes med lige stor vægt i de forskellige udviklingsperioder.

DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel, som er vist i skemaform på forsideflappen, er et forsøg på at vise udviklingen af spilleren som et samlet hele fra U/5 til U/21 årsalderen.

”Ikke alle former for træning er lige effektive, så træning bør ofte baseres på videnskabelighed frem for træningstraditioner og intuition.“

Overordnede periode for DBUs spillerudviklingsmodel (SUM):

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<b>FUN-damentals</b>				<b>Lære at træne – træne for at træne</b>				<b>Konkurrence-træning</b>				<b>Træne for at vinde</b>				
Spillerne udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.				Spillerne lærer at træne i denne fase – at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.				Ved siden af udvikling bliver evne til at tackle kravene i kamp vigtige.				Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres.				

Figur 8.1: DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel giver vejledende overskrifter for de overordnede temaer for træningen.



#### TIPS OG GODE RÅD:

*Som rollemodel skaber træneren et godt træningsmiljø, hvor spillerne bakker hinanden op og viser respekt for den enkelte.*

### FUN-damentals

Børnene udvikler basale bevægelsesfærdigheder, der er fundamentet for yderligere udvikling. Navnet Fun-damentals udtrykker både, at træningen skal være sjov og at det primære skal være at udvikle de helt basale (fundamentale) færdigheder.

#### Lære at træne/ træne for at kunne træne mere

I denne fase lærer børnene at træne – at lære nyt opfattes meget motiverende – og den fysiske opbygning af kroppen begynder. Som overskriften antyder, så er der to fokustemaer i denne periode. Først handler det om, at børnene skal lære, hvad træning er, og hvordan man kan gribe det an. I den anden periode er fokus på, hvordan man skal begynde at opbygge sin træningsfysik, så man senere kan tåle at træne endnu mere.

#### Træne for at konkurrere

Ved siden af den generelle udvikling som fodboldspiller bliver evnen/færdigheden til at tackle kravene i kamp vigtige. I denne periode rettes træningen mod konkurrence og bliver betydeligt mere specifik end tidligere. I første omgang fokuseres på en idrætsgren (fodbold) og senere i perioden også på den plads, man spiller.

#### Træning for at vinde

Ud over fortsat udvikling skal evnen/færdigheden til at vinde kampe prioriteres. Al træningen er nu lagt an på at vinde kampe. Træningen skal optimeres via periodisering, dvs. planlægning, så man undgår overtræning og samtidig sikrer, at spilleren fysisk er på toppen på de rigtige tidspunkter. Spillerne skal vænnes til kravene i senioridrætten og have som mål at blive bedre end de nuværende seniorer.

### Læringsmiljø

Den helt overordnede tanke med læringsmiljøet er, at man som træner skal sigte på at udvikle spillerne, både som mennesker og spillere, ved at være involverende og coache.

Læring og træning hænger sammen.

*Der kan forekomme meget læring uden træning, men træning i elitesammenhæng uden læring er i yderste konsekvens meningsløs. Læring er det overordnede mål for træningen.*

De forskellige læringsituationer lader sig bedst forklare som forskellige læringsarenaer.

Det er én arena, når træner og spiller træner præcise afleveringer på fodbolddbanen.

Det er en anden læringsarena, når træneren under træningen med sprog, klap på skulderen og anerkendende bemærkninger vedligeholder den gode relation til udøveren.

Som rollemodel skaber træneren et godt træningsmiljø, hvor spillerne bakker hinanden op og viser respekt for den enkelte.

Endelig er det en tredje arena, når spilleren efter træningen trækker dig (som træner) til side og beskriver, hvordan han ikke kan få hverdagen til at hænge sammen med kæreste, fodbold, skole og lektier. En situation, hvor træneren skifter rolle fra træner til at være coach for idrætsudøveren som menneske.



I alle tre arenaer har du et ansvar for at skabe rammerne for læringen. Men idrætsudøveren 'ejer' processen og er derfor ansvarlig for at gå ind i læringen. Som træner kan du ikke lære nogen noget, men du kan understøtte læringen.

### Den unges kompetenceudvikling i træningen

Du kan hjælpe spilleren med at lære ved tre centrale begreber, som bl.a. kan understøtte den unges kompetenceudvikling i træningen, nemlig: Inddragelse, overraskelse og forstyrrelse.

**Inddragelse** er et meget vigtigt område for unge. Børn i 5-9 års alderen har svært ved at tænke abstrakt og kan ikke særlig godt overskue konsekvenserne af deres handlinger. Senere (10-11 års alderen) bliver børnene i stand til at tænke mere abstrakt. De lærer også at forstå konsekvenserne af forskellige prioriteringer og valg.

Derfor kan du med stor fordel inddrage de unge i en lang række beslutninger. De skal være aktører og centrum for aktiviteterne. Det øger deres motivation, og de vænnes til at tage en del af ansvaret for dem selv og træningen.

Som eksempel på inddragelse kan du mål-sætte sammen med din udøver. Hvis fx en spiller er god til en detalje, og du som træner gerne vil udvikle den til en spidskompetence, kan du inddrage spilleren. Lav en målsætning i samarbejde med spilleren (fx kan du spørge: »Hvor mange indlæg kan du lave i træk, hvor bolden kan heades ind?«).

Du kan også inddrage holdet i fx opvarmning, så spillerne på skift står for hele – eller dele af – opvarmningen. Jo ældre spillerne bliver, jo mere kan du inddrage dem.

Som træner skal du **overraske**, når du skal udvikle kompetencer. Du skal gøre noget anderledes og gå væk fra at almindeliggøre situationer ved at fjerne strukturer og regler. I stedet tilspidser du situationerne for at lære af dem. Det betyder i praksis, at konflikterne skal tages, der skal sættes fokus på det anderledes og svære. Ligeledes skal du turde tage konsekvenser og holde fast i regler, når det gør mest ondt. Læreprocesser kræver fokus, disciplin og nærvær. Og det er helt OK at turde stille krav.

**Forstyrrelse** kan komme, når de unge oplever, at træningen er anderledes end forventet. Der er en tendens til, at undervisning tilrettelægges ud fra elevens behov. Det betyder, at de unge sjældent bliver overrasket. Mange trænere er fx meget opmærksomme på at tilrettelægge træningen og miljøet efter udøverens køn. Vender man situationen på hovedet, kan man dog se, at ved at tilpasse miljøet til udøveren, cementserer man også de roller som fx piger altid har haft. Dvs. at man fx ikke introducerer maskuline værdier, når piger træner, og inden for eliteidræt er dette ikke hensigtsmæssigt.

### Eliteidræts betydning og mening for børn og unge

Læreprocesserne skal tilrettelægges, så de på sigt skaber et udviklingsrum, hvor spilleren har medansvar og medindflydelse. Det betyder, at spilleren skal have ansvar, tage ansvar og hjælpes til at tage det.

#### TIPS OG GODE RÅD:

*Som træner kan du ikke lære nogen noget, men du kan understøtte læringen.*

**TIPS OG GODE RÅD:**

*Mening er menneskets primære motiv til at lære og udforske. Men meningen skabes ikke af idrætsudøveren alene, den er også påvirket af omgivelsernes forventninger. Derfor er det helt centralt, at træneren og idrætsudøveren snakker om meningen med træningen og konkurrencerne/kampene, især inden for eliteidræt.*

**LÆRING:**

*Læring er en kobling mellem eksisterende og ny viden.*

Spillerne får medindflydelse, når du involverer dem i bl.a. målsætning, planlægning og problemløsning. En væsentlig del af medinddragelse handler om selve meningen med idrætsdeltagelsen, det vil sige udøverens motiver for at dyrke eliteidræt. Det er meningen (motivet), der styrer en lang række af de valg, der gøres i forbindelse med træning og læreprocesser. Derfor må træner og idrætsudøver blive enige om meningen sammen, inden læreprocessen tilrettelægges.

Mening er menneskets primære motiv til at lære og udforske. Men meningen skabes ikke af idrætsudøveren alene, den er også påvirket af omgivelsernes forventninger. Derfor er det helt centralt, at træneren og idrætsudøveren snakker om meningen med træningen og konkurrencerne/kampene, især inden for eliteidræt.

**Læreprocesser i praksis**

Læring er en kobling mellem eksisterende og ny viden. Det er en kobling, der kan bekræfte, udfordre eller eliminere den eksisterende viden, og udøveren må selvstændigt foretage denne kobling. Du kan hjælpe på forskellig vis, men kan aldrig overtage udøverens læreproces. Udøveren er nødt til at involvere sig, være fysisk og psykisk aktiv og foretage koblingen, for at der kan ske reel læring. Læreprocesser kan være vanskelige, især hvis de udfordrer den eksisterende viden. De kræver koncentration og fokus. Læreprocesserne kan derfor også føles svære, kaotiske, forkerte, og de kan

ligefrem fremprovokere angst, fordi de tvinger én til at se tingene ud fra nye perspektiver.

Et drengehold har eksempelvis gennem flere år spillet det samme system med succes. Træneren mener, at spillerne nu er modne til at lære et nyt system, også selvom det er midt på sæsonen. I flere uger bruger de det meste af træningen på det nye system. Drengene er meget utilfredse og frustrerede. De synes, at det er svært og føler, det gamle system var meget bedre. Af den årsag er de forvirrede. De spiller dårligt i de kampe, der ligger i perioden, det ser næsten ud som om, at de har glemt, hvordan man spiller fodbold. De er i et vakuum, hvor de mangler et system at udfolde sig indenfor. De er rådvilde, indtil det nye system fungerer.

Den læring der foregår i udviklingsrummet er af stor betydning, hvis idrætsudøveren skal udvikle kompetence, der kan anvendes både inden for idræt og i andre livssammenhænge.

Der findes også en anden tilgang til læring, hvor aktørrollen er mindre. Her taler man om indlæring, hvor træneren 'hælder' viden på og forventer, at idrætsudøveren kan handle i henhold til den nye viden. Dette læringsrum kaldes også for Traditionsrum. Udøveren er i den forbindelse mere passiv i læreprocessen, og der fokuseres meget på trænerens rolle, planlægning og fremvisning.

I denne forståelse er læring styret og påvirket udefra.

**Læringsrum:**

<b>Traditionsrum (udøveren er overvejende passiv/modtagende)</b>	<b>Udviklingsrum (udøveren er mere aktiv/deltagende)</b>
Træneren opdager et problem.	Træner og udøver opdager et problem.
Træneren finder løsningen på problemet.	Udøveren accepterer problemet.
Træneren lærer udøveren løsningen.	Udøveren arbejder med hjælp fra træneren med problemet.
Udøveren øver sig på løsningen.	Udøveren knytter problemet til egne erfaringer med hjælp fra træneren.
Udøveren udfører løsningen efter bedste evne.	Udøveren afprøver og anvender nye strategier i praksis.

**Figur 8.2:** Forskelle mellem to forskellige læringsrum.

## Valg af læringsrum

Pointen er, at valget af læringsrummet er et valg af udfoldelsesmuligheder for idrætsudøveren, og i sidste ende et spørgsmål om kompetence og trivsel.

Skemaet på modsatte side viser indirekte instruktion som en traditionel læringsform. Det traditionelle læringsrum med instruktion er ikke forkert, specielt ikke med mindre børn, men det er uhensigtsmæssigt, hvis det bliver den eneste eller overvejende læringsform. Træneren bør veksle og tilstræbe at åbne udfoldelsesmulighederne mest muligt i enhver læringsituation. Det kan gøres ved at inddrage udøveren i definitionen og løsningen af et problem, og ved at arbejde med åbne opgaver med mange løsninger frem for lukkede opgaver med én løsning.

»Vi skal træne vendinger. Jeg vil gerne have at I går sammen 5 og 5 og på tre minutter prøver at finde på tre forskellige vendinger. Bagefter får I mulighed for at øve dem uden modspillere og derpå afprøver I dem på hinanden.«

Du kan også stoppe spillet til træningen og bede spillerne kigge rundt på hinanden og gøre sig nogle overvejelser over deres positioner på banen. Med andre ord; få spillerne til at tænke sig om og på den måde udvikle viden og ideer.

Endelig kan læreprocessen – i en lidt mere lukket form – udvikles ved, at du fortæller spillerne om formålet med aktiviteten og sætter ord på selve aktiviteterne.

»Vi skal lave en stafet, hvor vi skal træne hurtigere afleveringer. Vi har tit svært ved at komme af med bolden og bevare tempoet. Når I laver den her øvelse, skal I tænke på at spille bolden fremad, mærke at bolden bevæger sig i jeres tempo, og spænde op i foden, så afleveringen bliver hård og præcis.«

I idrætten er det vigtigt at tale om mål og proces, fordi idræt er båret af en kropslig tavs viden. Det kan du læse mere om i næste afsnit.

## Kropslig viden, billeder og metaforer

I idræt udvikler barnet og den unge kropslig viden (også kaldt tavs viden) i modsætning til

den viden, der kan kommunikeres verbalt. Det er tavs viden, når man sparker, header, tackler og dækker op, mens det er kommunikerbar viden, når man fortæller om off-side-reglen. Den tavse viden er lagret i kroppen som bevægelsesmønstre. Disse læres og videreudvikles ved at bruge kroppen.

Der er mange forskellige undervisningsmetoder i idræt. Blandt disse kan nævnes imitation, instruktion, afprøvning, leg og refleksion. Omfanget af tavs viden i idræt betyder, at imitation ofte bruges. Imitation er hensigtsmæssig til at udvikle kropslige færdigheder, men ofte foregår den uden megen kommunikation mellem træner og udøvere.

Når børn skal lære, bør banen ikke være præget af tavshed. Læring afhænger af en bevidstgørelse af læreprocessens mål og ved at sætte ord på de bevægelser, udøveren udfører. Det betyder, at træneren gør træningen bedre ved at sætte ord på mål, indhold, aktiviteter og øvelser i træning:

»Mærk, hvordan foden er spændt i inder-sidesparket, I skal føle, at indersiden er en spændt bue, der giver bolden et stød.«

Der skal altså sættes ord på indersidesparket.

***Når træneren og idrætsudøveren skal sætte ord på, er det en fordel at bruge billeder og metaforer. Det kan være svært at tale om en bevægelse, fordi det er tavs viden. Billeder og metaforer gør det nemmere.***

På denne måde bliver det nemt at forestille sig, hvordan det føles for fodboldspilleren. Sproget er fantastisk til at formidle den tavse viden og de kropslige fornemmelser og oplevelser. Og træningen bliver bedre, hvis træneren og idrætsudøveren kan tale sammen gennem billeder og metaforer. Udøveren får med ordene bedre mulighed for at være deltager i sin egen læreproces. Med sproget har du også bedre mulighed for at stimulere læreprocessen samt indimellem 'forstyrre' idrætsudøverens billeder og opfattelser. Men du skal ikke tale træningen i stykker – og hvis der bliver talt meget, er det forhåbentlig børnene, der taler.

## TIPS OG GODE RÅD:

*Læring afhænger af en bevidstgørelse af læreprocessens mål og ved at sætte ord på de bevægelser, udøveren udfører. Det betyder, at træneren gør træningen bedre ved at sætte ord på mål, indhold, aktiviteter og øvelser i træning:*

### 10 gode råd

1. Skab mening med læreprocesserne sammen med udøveren.
2. Læring kan være svær og frustrerende. Det kræver din støtte og tilstedeværelse. Meningen har større perspektiv end den næste konkurrence og idrætslige succes.
3. Læring er en kobling, som kræver deltagelse og involvering af udøveren.
4. Giv udøveren mange udfoldelsesmuligheder i læreprocessen, arbejd f.eks. med åbne opgaver, hvor udøveren selv skal komme med en løsning frem for at få den serveret.
5. Veksel mellem instruktion, forevisning, samtale og refleksion.
6. Tal med udøverne om målet med læreprocessen og den enkelte aktivitet.
7. Brug billeder til at sætte ord på bevægelser og aktiviteter.
8. Skab et træningsmiljø, hvor udøverne taler sammen og giver deres meninger til kende.
9. Ha' fokus på udøvernes selvværd.
10. Lad udøverne tænke over læringen.

**Figur 8.3:** Den røde tråd i disse 10 gode råd er idrætsudøverens deltagelse. Den vil afhænge af udøverens alder, køn og personlighed. Du skal derfor tilpasse de gode råd til situationen.

#### TIPS OG GODE RÅD:

*Som træner bør du skabe en kultur, hvor det er normen at blive inddraget og gjort medansvarlig.*

*Du bør også forholde dig til udøveren som et kompetent barn, der trods sin alder og umodenhed stadig har ressourcer, der skal inddrages og fremelskes.*

#### Børn, unge og læreprocesser

Den røde tråd i 'de 10 gode råd' ovenfor er idrætsudøverens deltagelse. Den vil afhænge af udøverens alder, køn og personlighed. Du skal derfor tilpasse de gode råd til situationen.

I praksis betyder det, at barnet i træningen/kampene skal inddrages i overskuelige beslutninger, stilles over for åbne opgaver, præsenteres for målet med tingene samt lære at sætte ord på sine oplevelser og bevægelser. Barnet skal høres, ses og respekteres. Fx skal barnet høres, hvis barnet siger: »Jeg gider ikke lave indersidespark mere, det er kedeligt«. I første omgang skal du blot lytte efter og sige at du havde lagt mærke til at han/hun ikke var så koncentreret (hvis man har set det) og derpå spørge, hvad det er, der er kedeligt. Du kan supplere med at spørge spilleren, hvad der kan gøre indersidespark mere spændende (= en åben opgave). På den måde har du faktisk hørt, set, og respekteret barnet samt stillet en åben opgave, som betyder, at barnet skal til at tænke sig om.

Børn i alderen 5-8 år kan ikke abstrahere og reflektere på samme måde som voksne. Det betyder konkret, at barnet ikke kan overskue konsekvenser af handlinger i et større perspektiv. Barnet kan heller ikke tage ansvar for egen udvikling og læring i svære processer over tid. Ikke desto mindre skal træneren al-

ligevel give barnet plads, men naturligvis med respekt for barnets forudsætninger.

Du skal skabe en kultur, hvor det er normen at blive inddraget og gjort medansvarlig.

Du skal forholde dig til udøveren som et kompetent barn, der trods sin alder og umodenhed stadig har ressourcer, der skal inddrages og fremelskes.

Den unge idrætsudøver magter mere abstraktion og kan tage et større ansvar end barnet. Derfor skal den unge gradvist selv tage stilling til tingene og arbejde med sin vilje og lyst til eliteidræt. På denne måde bliver træneren ikke autoriteten, men den, der sikrer, at den unge videreudvikler meningen med idrætten som led i udviklingen af sin identitet.

Du skal inddrage den unge idrætsudøver i alle facetter af træningen og arbejde med åbne, problemløsende opgaver og sætte refleksion på dagsordenen. Du skal give plads til ungdomskulturen og bruge den som et krydderi og et energifyldt tillæg til træningen. Du kan fx lade de unge vælge nye typer bevægelser til opvarmningen samt lade dem komme af med deres energi i nogle former, der ikke er for rigide og stive. Træneren skal møde de unge, hvor de er – det er en god måde at anerkende dem på. Det kan du gøre

ved fx at bruge børns interesse for playstations, mobiltelefoner, børne- og ungdomsfilm og fodboldstjerner.

Du skal naturligvis ikke selv foregive at være på deres niveau, men det kan være vigtigt at vide, hvad der foregår i aldersklassen, så du ikke er helt koblet af fra deres interne miljø. Sproget er en vigtig faktor i den kontakt, man har med børnene. Det er vigtigt at kende jargon og vide, hvordan du skal koble til og fra sprogligt.

### Niveaudeling og selektion

Med stigende alder ændres betingelserne for den måde, man deler spillerne på. Niveaudeling og selektion er to centrale begreber i vores spillerudvikling. Begreberne giver ofte anledning til både diskussion og uenighed. Lad os se nærmere på begreberne og begynde med et par definitioner:

**Niveaudeling** er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau.

**Selektion** er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området/regionen/landet.

Hver gang vi niveaudeler eller selekterer et hold, skaber vi et nyt miljø for børnene. Miljøet og spillet ændrer sig. Det er godt for udviklingen af nogle af spillets elementer, men uhensigtsmæssigt for udviklingen af andre. Spørgsmålet om niveaudeling og selektion er derfor ikke et enten/eller. Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide; ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele.

Det sværeste, men også vigtigste, er at skabe et miljø, hvor så mange som muligt bliver så dygtige som muligt. Nedenstående er en god ledetråd. Den fornemste opgave i en spillerudvikling må være...

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

Derfor skal vi niveaudele og selektere med omtanke og med henblik på at udvikle. Ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

### Niveaudeling

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Det stimulerer lyst til at blive endnu dygtigere. Det er et godt udviklingsmiljø. Derfor må vi sikre, at spillerne engang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger.

De mindre dygtige spillere nyder også godt af at spille med dygtige spillere engang imellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på et lavt niveau.

Dette betyder også, at de dygtige spillere på en årgang en gang imellem bør træne eller spille kampe med bedre spillere. Evt. fra årgangen over.

**En fleksibel niveaudeling** er den bedste løsning. Både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man udsagnet: Lige børn leger bedst. Men det er kun rigtigt engang imellem; ikke hele tiden. Også af sociale årsager. Bare kig på børnene og deres egne små fodboldspil! Det er ikke børnenes behov at blive delt op i gode og dårlige spillere. Det kan man overbevise sig selv om, når man kigger på de kampe, som børnene selv laver i deres fritid. Her laver børnene ikke 1.- og 2. hold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt, og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe. Derfor er der mere sandhed i udsagnet:

#### **Lige hold leger bedst.**

Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling; ikke af hensyn til resultatet i kampene!

### Selektion

Selektion er et andet vigtigt princip i en god talentudvikling. Vi selekterer ofte de bedste spillere fra byen eller nærområdet og samler dem på det bedste hold. Ofte i områdets største klub. Denne selektion foregår også i de yngre årgange og er uheldig af flere grunde.

Selektion skaber ofte et miljø, hvor præstation og resultat bliver det vigtigste. Vi laver det bedst mulige hold for at lave de bedst mulige

### TIPS OG GODE RÅD:

*Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling; ikke af hensyn til resultatet i kampene!*





resultater. Ikke for at udvikle spillerne. Det er meget let at lave et vinderhold i børnefodbold. På de yngste alderstrin er der så store forskelle, at man let kan udpege de bedste spillere og vinde kampe. Det er ingen kunst. Kunsten er at udvikle spillerne uanset niveau.

Det er umuligt at forudsige, hvilke U/10 spillere, der vil nå det højeste niveau. Alligevel selekterer vi. Og derfor kasseres mange børnespillere løbende, efterhånden som de overhales af deres jævnaldrende. Princippet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor spillerne forsøger at undgå fejl. Det kan være en meget ubehagelig oplevelse for et barn at blive kasseret. Det er ikke et udviklingsmiljø.

#### TIPS OG GODE RÅD:

*Det er en god ide at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub, kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering.*

*Senere ændrer spillerens behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. Og så har man nået det bedste tidspunkt for selektion.*

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børneelitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder lutter storejre. En tidlig selektion kan forvandle jævnbyrdige og lærerige turneringer med flere dygtige hold til en uinteressant U/12 Mesterrække med ét suverænt vinderhold. Blot fordi én enkelt klub tidligt selekterer lokalområdets bedste spillere på ét hold. Det vinder kampe på kort sigt, men det er ikke et optimalt udviklingsmiljø.

Derfor er det en god ide at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub, kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering. Senere ændrer spillerens behov sig og disse varetages ofte bedst i

en større klub med flere ressourcer. Og så har man nået det bedste tidspunkt for selektion. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selektere de mest talentfulde spillere med det største potentiale.

Alligevel niveaudeler og selekterer vi meget tidligt i børnefodbold. Årsagerne er mange og ofte bundet op på traditioner og klicheer.

#### Hvornår skal der niveaudeles?

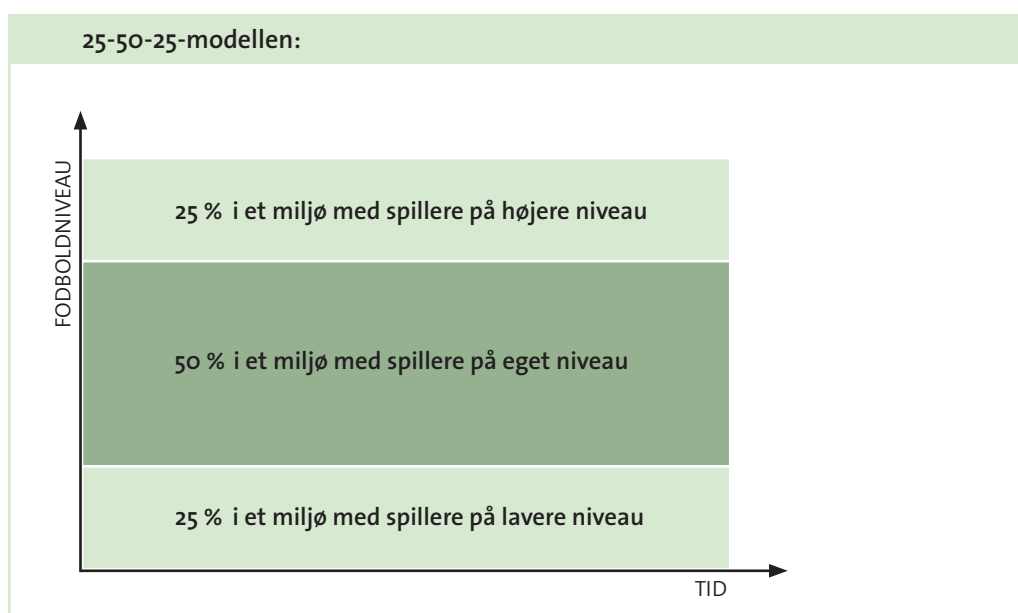
Fra og med U/10 vil spillerne have store færdighedsforskelle. Spillere med 5-6 års fodbold i benene vil ofte have en udviklet teknik og en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse spillere nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin.

**Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25 % af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau.**

**Anbefaling:** Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U/10.

Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø på færdighedsområdet.

Det betyder, at spillerne træner og spiller med spillere på deres eget niveau eller på niveauet over i 75 % af tiden.



**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 øjeblikbillede. Øjeblikbilledet 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.*

**TIPS OG GODE RÅD:**

Samlet bør den **taktiske træning** ikke fylde for meget frem til 14 årsalderen, men de centrale parametre bør introduceres.

**TIPS OG GODE RÅD:**

**Fysisk træning** indledes forsigtigt, men senere i puberteten skal den fysiske træning opprioriteres og fylde en stor del af træningen, da det vil give spillerne mulighed for at nå et højt fysisk niveau som seniorer.

**TIPS OG GODE RÅD:**

Den systematiske **mentale træning** er ikke vigtig, før spillerne når puberteten og bør ikke prioriteres tidligere.

Efter puberteten bør træningen være orienteret mod konkurrence.

**Spillerudviklingsmodellen**

I Spillerudviklingsmodellen på forsidesflappen er der ud over læringsmiljøet nævnt fire områder, nemlig teknisk, taktisk, fysisk og mental træning.

De fire områder har hver sin farve. Nogle steder er temaerne fremhævet med fed skrift. Det er de områder, der skal prioriteres særligt kraftigt. Prioriteringen af træningsområderne ændres løbende, fordi der i ethvert menneskes udvikling findes såkaldt kritiske perioder for udvikling.

Hvis man fx ikke lærer de basale bevægelsesmønstre (dvs. rulle, krybe, kravle, gå, løbe, springe og kaste) i den tidlige barndom, vil man aldrig blive lige så god til det som børn, der har lært det i den periode. Endnu vigtigere er det, at man heller ikke særlig nemt vil kunne lære de ting, der bygger oven på de basale bevægelsesmønstre og derved praktisk talt vil blive 'handicappet' i forhold til at dyrke en sportsgren på eliteplan.

De kritiske perioder er altså afgørende for, hvilke af de fire temaer, teknisk, taktisk, fysisk og mental træning, man bør prioritere i træningen. Overordnet får det den betydning, at træningens indhold skifter i løbet af spillerens udvikling.

I **0-8-årsalderen**, hvor træningen mest skal have form af leg eller målrettet leg er sigtet frem for alt at udvikle de fundamentale kropslige færdigheder (kroppens ABC - grovmotorik). Det er forudsætningen for senere effektivt at lære de fodboldtekniske færdigheder.

**Fra 9-årsalderen og frem til pubertetens start** findes den kritiske periode for træning af sværere færdigheder (sportens ABC). Det betyder, at koordination og teknisk træning af de centrale fodboldteknikker har førsteprioritet i denne periode (dvs. retningsskift, sammensatte bevægelser, boldkontrol, sparketeknik, hovedstød, dribbling etc.).

**Efter 10-årsalderen** begynder spillerne også at kunne tænke abstrakt. Så begynder den individuelle taktiske træning (dog i begrænset omfang), da den kritiske periode for taktisk træning formodentlig ikke lukker på noget tidspunkt. Der kan dog være nogle få helt centrale taktiske parametre, som er kropslige, hvorfor de formodentlig skal være på plads relativt tidligt (dvs. før 14 årsalderen).

**Bemærkninger vedr. den taktiske træning**

Hvad vil det sige, at nogle taktiske parametre er kropslige?

Eksempler på noget, som er kropsligt, er opfattelsen af tid og rum. Fx når man flaskes op med at spille fodbold, så lærer man langsomt at orientere sig i forhold til bolden, boldens fart og ens egen afstand til bolden. Det behøver træneren ikke at sige noget om, men det er en meget vigtig ting for spilleren at lære, og heldigvis sker det helt automatisk, hvis børnene bare spiller bold.

Samlet bør den taktiske træning ikke fylde for meget frem til 14-årsalderen, men de centrale parametre bør introduceres.

**Bemærkninger vedr. den fysiske træning**

I begyndelsen af puberteten (der starter på meget forskellige tidspunkter både mellem kønnene, og inden for samme køn) åbnes den kritiske periode for fysisk udvikling, hvorfor det er vigtigt her at indlede den fysiske træning.

I begyndelsen indledes forsigtigt, men senere i puberteten skal den fysiske træning opprioriteres og fylde en stor del af træningen, da det vil give udøverne mulighed for at nå et højt fysisk niveau som seniorer.

**Bemærkninger vedr. den mentale træning**

Den systematiske mentale træning er ikke vigtig, før udøveren når puberteten og bør ikke prioriteres tidligere. Men under puberteten, når træningen tidsmæssigt begynder at fylde meget, bør du lægge vægt på også at forbedre udøverens mentale færdigheder. Specielt de grundlæggende færdigheder som målsætning, spændingsregulering, visualisering, stresshåndtering etc. skal være på plads, inden udøveren bliver voksen.

Efter puberteten bør træningen være orienteret mod konkurrence. Det vil sige at træningen skal specialiseres mere end tidligere. Eventuelle andre idrætsgrene bør fravælges, og man skal begynde at lade spillets momenter være den bærende del af træningen. Det betyder, at den fysiske træning skal integreres med udgangspunkt i DBUs roller, spillestil og udviklingssystem (4-3-3).

Det betyder også, at spillerne skal til at træne mere på de pladser, de spiller i kampe. Dog

skal man holde sig for øje, at selv superligaspillere af og til skifter plads. DBUs taktiske udviklingsystem er valgt, fordi de spillepositioner eller roller, der indgår i dette, også kan bruges i andre systemer.

Ovenstående er et generaliseret billede af virkeligheden. Børn udvikler sig i forskelligt tempo. Rækkefølgen af de kritiske perioder ligger ret fast, men det tidsmæssige forløb kan være meget forskelligt. Af praktiske årsager er de aldersrelaterede anbefalinger samlet i aldersgrupper, men vær opmærksom på den enkelte spillers udviklingstrin, så træning, krav, forventninger, indplacering på træningshold med videre kan tilpasses derefter.

### Trænerbarhed og vækstspurt

Træningen skal prioriteres forskelligt for piger og drenge, fordi de kritiske perioder er forskellige for de to køn.

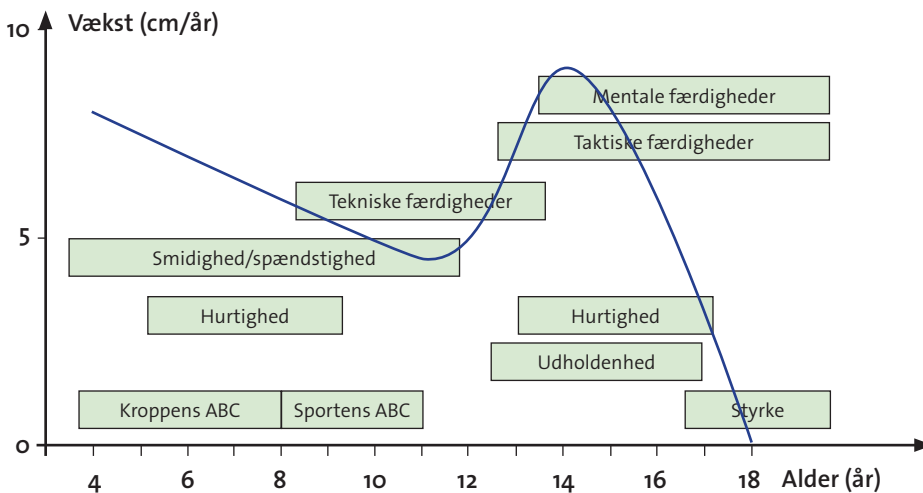
En vækstkurve viser, hvor mange cm et barn vokser om året. Vækstkurven er faktisk den nemmeste måde at vurdere, hvor et barn befinder sig i sin udvikling. Den vækstkurve, der er sat ind, er en generel kurve og den kan ikke bruges for alle børn, da børns vækstspurt sætter ind på forskellige tidspunkter.

Figurerne er en lidt anderledes måde at anskueliggøre Spillerudviklingsmodellen på, men markerer ligeledes tydeligt, hvornår der skal være fokus på de enkelte områder.

### TIPS OG GODE RÅD:

Børn udvikler sig i forskelligt tempo. Rækkefølgen af de kritiske perioder ligger ret fast, men det tidsmæssige forløb kan være meget forskelligt.

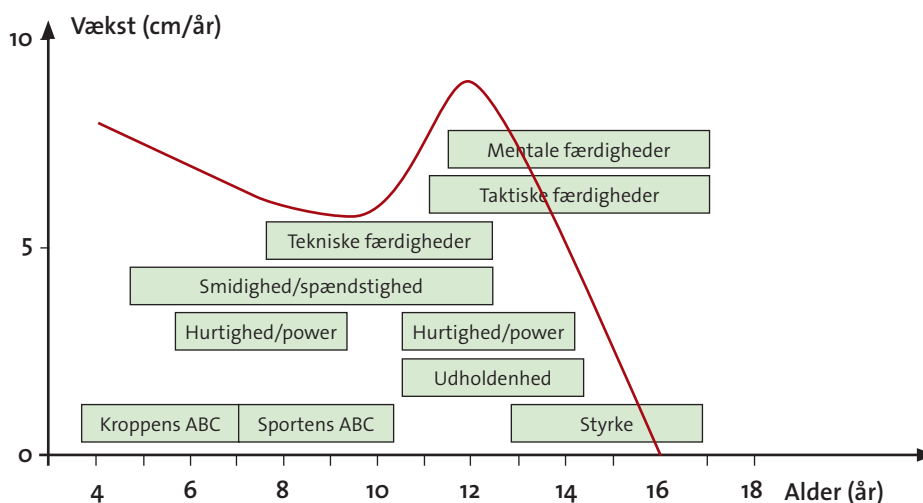
### Trænerbarhed og vækstspurt for drenge (kritiske perioder):



Figur 8.5 og figur 8.6: Figurene viser, hvornår henholdsvis den tekniske, taktiske, fysiske og mentale træning med fordel kan prioriteres i træningen for henholdsvis drenge (øverst) og piger (nederst).

N.B: Kun de kritiske perioder er med på figuren, dvs. at selvom den fysiske træning stopper på figuren, så skal den ikke stoppe i træningen fremover.

### Trænerbarhed og vækstspurt for piger (kritiske perioder):



## Teknisk træning:

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 'Mig og min bold'</li> <li>• Koordination</li> <li>• Alsidig træning</li> <li>• Teknisk basis</li> <li>• Boldkoordination</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sparkeformer</li> <li>• 1. berøring</li> <li>• Driblinger</li> <li>• Finter</li> <li>• Hovedstød</li> <li>• Vendinger</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1v1 situationer</li> <li>• Hovedstød</li> <li>• Pasninger</li> <li>• Afslutninger</li> <li>• 1. berøring</li> <li>• Indlæg</li> </ul>				Anvendt teknik i højt tempo.  Teknisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem.				

**Figur 8.7:** Oversigtsskema over hvilke fodboldtekniske færdigheder der bør indøves med bold for de respektive aldersgrupper

Under overskriften 'Mig og min bold' ligger begreber som koordination, alsidig træning, teknisk basis, boldkoordination og 'dyrk gerne flere idrætsgrene'.

I perioden frem mod 8-årsalderen skal spilleren først og fremmest lære at bevæge sig hensigtsmæssigt både med og uden bold og helt generelt øve i at bruge sin krop i så mange sammenhænge som muligt. Det betyder fx, at koordinationstræning ikke bare er at lave høje knæløftninger og hælspark. Koordinationsstræning er træning af samspillet mellem hjjerne og muskler. Du skal konstant udfordre spilleren og stille nye opgaver. Det er selvfølgelig OK at træne hælspark, hvis spilleren ikke kan det. Men i det øjeblik spilleren kan det, er det på tide at komme videre og lave en anderledes øvelse.

I 'mig og min bold' ligger også, at det er vigtigere, at spilleren udvikler sin egen tekniske kompetence med bolden, end at spilleren udvikler taktiske kompetencer i spil mod hinanden. Dette skal naturligvis ikke forstås sådan, at kampe skal undgås, men kampe skal bare ikke prioriteres særlig højt i denne periode. 2 mod 2 eller 3 mod 3 er fx udmærket som en del af træningen.

'Dyrk flere idrætsgrene' i denne periode betyder, at det vil være gavnligt for børn også at lave andet end boldspil. Især atletik og gymnastik er velegnede aktiviteter ved siden af fodboldtræningen.

I alderen 9-14 år er den tekniske udvikling af fodboldfærdigheder meget vigtig og skal i den indledende periode fylde det meste af træningen. Temaerne er sparkeformer (inder-

side, yderside, vrist etc.), 1. berøring, driblinger, vendinger, finter og hovedstød. Disse skal øves igen og igen – og frem mod perfektion.

Koordinativt skal der fortsat arbejdes med at udvikle spillerens idrætsspecifikke bevægelser og altså ikke alene fodboldbevægelser. Igen er atletik og gymnastik gode alternative muligheder til fodbold.

I alderen 15-17 år skal fysisk og taktisk træning prioriteres højere samtidig med, at der trænes med at perfektionere færdighederne, fx 1v1 situationer, hovedstød, pasninger, afslutninger, første berøring og indlæg. Da spillernes højde, drøjde og fysiske kunnen i denne periode ændrer sig, og teknikken derfor kan udføres med en anden kraft end tidligere, skal spilleren hele tiden justere sin teknik for at holde den ved lige.

Frem mod det 21. år skal den tekniske træning tage udgangspunkt i DBUs udviklingssystem. Dvs. teknikken skal specialiseres mod den plads, spilleren skal spille på holdet. Man skal desuden fokusere på, at spilleren skal kunne lave teknikken hurtigere og hurtigere, da kravene til en moderne elitespiller ikke bare er at kunne udføre teknikken, men også at kunne den i højt tempo og tilpasse den fra situation til situation.

### Hvordan trænes teknik?

Antallet af gentagelser er den vigtigste faktor for at lære teknik! Det gamle ordsprog: »Øvelse gør mester« gælder altså stadig. Men mange gentagelser er i sig selv ingen garanti for effektiv tekniktræning. Metoderne har betydning.

### Hel- eller delmetode

Tekniktræning bør tage udgangspunkt i helmetoden. Kun hvis en spiller har problemer med en specifik del af færdigheden, kan delmetoden med fordel anvendes.

Et eksempel er **hel-del-hel-metoden**, som kan anvendes ved træning af sammensatte teknikker, fx 1. berøring efterfulgt af en afslutning. Her kan du starte træningen med at udføre hele sekvensen, derefter fokusere på den sværeste del (1. berøringen) og til sidst lave hele sekvensen igen.

Ved **træning i blokke** træner spilleren den samme tekniske færdighed mange gange uden at træne andre ting. Fx 10 minutter med indersidespark.

Ved **seriel træning** træner spilleren flere forskellige tekniske færdigheder i den samme rækkefølge. Fx en øvelse, hvor spilleren skiftevis laver indersidespark (A), hovedstød (B) og

dribling (C) og derpå forfra igen. Træningen ser altså således ud: ABC, ABC, ABC; ABC etc.

Ved **træning i vilkårlig rækkefølge** træner spilleren nogle bestemte tekniske færdigheder, men i vilkårlig rækkefølge, som ovenfor, men rækkefølgen blandes hele tiden. Træningen af de samme tre teknikker ser fx således ud: ABC, CBA, BAC, ACB, ACA, BCA, CBC, ABC, BAB etc.

Ved indlæring af nye teknikker bør man anvende bloktræning. Men allerede anden træningsgang bør man supplere med seriel træning og/eller træning i vilkårlig rækkefølge.

Når den basale teknik i store træk er på plads, påbegyndes den variable træning.

Ved **variabel træning** varieres kravene til de tekniske færdigheder i øvelsen mellem hver gentagelse. Fx kan spilleren træne indersidespark med forskellige afstande og vinkler, stående eller i løb forlæns og baglæns etc.

### Taktisk træning:

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spilleren – bolden</li> <li>'Spillet er træneren'</li> <li>1v1-4v4</li> <li>Boldbasis</li> </ul>				Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i: <ul style="list-style-type: none"> <li>Småspil (1v1-7v7)</li> <li>Over- og undertals-situationer</li> </ul>				Holdtaktik: <ul style="list-style-type: none"> <li>Forsvarsspil</li> <li>Erobringsspil</li> <li>Opbygningsspil</li> <li>Afslutningsspil</li> <li>Omstillingsspil</li> <li>7v7-11v11</li> </ul>				Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklings-system.				

**Figur 8.8:** Oversigtsskema over hvilke taktiske færdigheder, der bør indøves omkring spilopbygning og spilforståelse for de respektive aldersgrupper:

**Indtil 8 år** er overskriften 'Spillet er træneren' rammende, og taktik skal ikke prioriteres. Børn kan ikke tænke abstrakt i denne alder, så specifik taktisk træning vil være meget svær for dem. Den er dog ikke umulig. Men en 11-årig vil have meget let ved at lære noget, som en 7-årig skal bruge uforholdsmæssig meget tid på.

Derfor bør du faktisk ikke bruge mere tid på taktisk træning, end den, der forekommer, når børnene spiller småspil og derved lærer lidt taktik, alene ved at spille spillet. For at give børnene en fornemmelse for taktik, er det bedste at lade 'kamptræningen' bestå af

småspil, dvs. 1v1, 2v2, 3v3 og 4v4. Det er så små hold, at børnene kan overskue det og drage de få taktiske elementer ud af spillet uden at man instruerer i det.

**Fra 9-14 år** kan børnene begynde at tænke abstrakt. Så kan den specifikke taktiske træning begynde. Det bliver dog først rigtig nemt for børnene at arbejde taktisk efter at de er fyldt 11 år, hvorfor der ikke sker nogen skade ved at vente. Det du kan arbejde med i denne periode er som overskriften antyder »Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i småspil (1v1-9v9)«.

Overgangen fra 1v1 til 9v9 bør være flydende. Du skal fx ikke starte med at spille 9v9, når børnene fylder 9 år, men hellere starte med 3v3 og udvikle det derfra. En af de andre taktiske dimensioner, du kan begynde med, er at træne spillerne i at begå sig i over- og under-talsituationer både forsvars- og angrebsmæssigt. Det er et nøgleparameter og noget du bør starte relativt tidligt med. Prioriteringen mht. den taktiske træning er dog stadig underordnet den tekniske.

I 15-årsalderen begynder træningen for alvor også at blive taktisk. Generelt skal træningen tilrettelægges efter holdtaktiske temaer, dvs. 'Opbygningsspil – afslutningsspil – erobringspil – forsvarsspil – omstillingsspil'. Disse elementer skal frem mod 18-årsalderen være en fast bestanddel af træningen. Det taktiske

tema bør altså være bestemmende for valget af både den tekniske, den fysiske og den mentale træning. Det er klart at en del af den fysiske, mentale eller tekniske træning skal laves uden skelen til taktik, men det er vigtigt at overveje, om temaerne kan kobles til hinanden (spillestilstræning).

Fra 18-årsalderen og frem skal den taktiske træning foregå med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem. Spillerne bør på dette tidspunkt være godt teknisk rustede, mens det mentale fysiske og taktiske stadig skal optimeres. Generelt skal du ikke forvente, at en 'normalt modnet' spiller kan begå sig på højeste niveau rent taktisk før relativt sent i karrieren. Der ligger trods alt megen læring i forbindelse med at spille deciderede 11v11 kampe, og det tager nogle år at opnå de erfaringer.

### Fysisk træning:

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udvikling af hele kroppen (kropskernen)</li> <li>• Hurtighed</li> <li>• Styrke (egen kropsvægt)</li> <li>• Bevægelighed</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spring og sprint</li> <li>• Frekvenstræning (hurtige fødder)</li> <li>• Opbygning af fysik</li> <li>• Træningsmængde op</li> <li>• Brug egen kropsvægt</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Først teknisk udvikling, siden fysisk udvikling</li> <li>• Skadesforebyggende træning</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimering af præstations-parametre</li> <li>• Integreret fysisk træning.</li> </ul>		<p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamisk balance</li> <li>• Spring/Sprinttræning (målrettet leg)</li> <li>• Løbetskoling</li> </ul>		<p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balance</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Spring/Sprinttræning</li> <li>• Stabilitetstræning</li> <li>• Aerob træning med bold</li> </ul>		<p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrketræning</li> <li>• Spring/Sprinttræning</li> <li>• Stabilitetstræning</li> <li>• Aerob træning med bold</li> </ul>		<p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrketræning</li> <li>• Spring/Sprinttræning</li> <li>• Stabilitetstræning</li> <li>• Aerob træning med bold</li> </ul>		<p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrketræning</li> <li>• Spring/Sprinttræning</li> <li>• Stabilitetstræning</li> <li>• Aerob træning med bold</li> </ul>	

Figur 8.9: Oversigtsskema over omfanget af den fysiske træning, for de respektive aldersgrupper.

Den fysiske træning i alderen 5-7 år skal først og fremmest skal være sjov, bevægelsesmæssigt udfordrende, og at den rene fysiske træning ikke skal prioriteres. Det betyder ikke, at børnene ikke må anstrenge sig – det må de meget gerne, men det skal ske, fordi den valgte leg, bevægelse eller spil tilfældigvis (eller med vilje) også er fysisk krævende.

I alderen 7-9 år trænes 'Bevægelighed, balance, koordination og hurtighed' Den fysiske træning begrænses til primært at fokusere på spillerens bevægelsesmæssige og tekniske udvikling. Det betyder, at den fysiske træning først og fremmest er et biprodukt af anden træning. Men koordination og hurtighed er både en bevægelsesmæssig og en fysisk ud-

fordring, fordi al hurtighedstræning er fysisk krævende.

I alderen 10-14 år startes 'Begyndende fysisk træning – Opbygning af fysik', hvilket medfører den at fysiske træning nu skal udgøre en almindelig del af træningen. I begyndelsen af perioden fylder fysisk træning ikke ret meget, det er kun introducerende. Efterhånden skal den fysiske træning udføres systematisk. Sidst i perioden skal man reelt begynde opbygningen af en krop, der skal kunne tåle at træne mere og mere.

I aldersgruppen 15-21 år skelnes der mellem elite-ungdomsspillere, der går mod elitefodbold, og ungdomsspillere, der blot vil spille fodbold på et lidt lavere niveau.



For eliteungdomsspillerne er den fysiske træning vigtig af to grunde. Man skal bygge deres fysik op til et niveau, hvor man kan tåle at træne meget. Man skal desuden træne for at optimere præstationsevnen fysisk og positionsspecifikt. Således skal midtbanespillere træne anderledes end angribere etc. Vægttræning med frie vægte bliver på dette tidspunkt en vigtig del af den ugentlige træning.

Den ungdomsspiller, der gerne vil spille fodbold, men som lige nu ikke er interesseret i en elitekarriere, skal også udføre struktureret fysisk træning. Det skal han gøre for at kunne spille uden at komme til skade. Men det er her lige så vigtigt at fastholde udøverens interesse for fodbold, hvilket formodentlig gøres bedst ved at spille spillet og indlægge den fysiske træning i øvelser og lignende.

### Mental træning:

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indre motivation</li> <li>• Trivsel</li> <li>• Glæde</li> <li>• Kompetence</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afspænding</li> <li>• Indre motivation</li> <li>• Målsætning</li> <li>• Visualisering</li> <li>• Parathed</li> <li>• Fokusering</li> <li>• Indre dialog</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selvtillid</li> <li>• Spændingsregulering</li> <li>• Præstere under pres</li> <li>• Stresshåndtering</li> <li>• Parathed/fokusering</li> <li>• Målsætning</li> <li>• Motivation</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrencestrategier</li> <li>• Topspillerattitude</li> <li>• Vinderadfærd</li> </ul>			

**Figur 8.10:** Oversigtsskema over hvilke former for mental træning, der er i fokus for de respektive aldersgrupper.

For aldersgruppen 5-8 år er 'Indre motivation', 'Kompetence', 'Trivsel' og 'Glæde' temaerne for den mentale træning

Man kan diskutere, om der er tale om mental træning eller blot det at have en moderne pædagogisk tilgang til tingene. Den mentale træning skal ikke prioriteres nævneværdigt i denne periode. Det vigtigste er at følge de principper, der er nævnt i afsnittene om læ-

ringsmiljøet. Det vil sige, at man skal lade spillerne være drevet af den indre motivation og lyst frem for at gå efter ydre stimuli (som fx at vinde osv.). Desuden kan du arbejde med at bibringe spillerne en følelse af at kunne noget – og at de trives.

I perioden 9-14 år er temaerne suppleret med 'Afspænding', 'Parathed', 'Visualisering', 'Fokusering' og 'Indre dialog'. Dette er konkrete





#### TIPS OG GODE RÅD:

**Eksempler på hvordan du kan arbejde med de mentale færdigheder:**

**Afspænding:** »Hvad sker der i kroppen, hvis du trækker vejret dybt ned i maven, inden du sparke dit hjørnespark?«

**Visualisering:** »Luk øjnene og forestil dig boldens flugt fra din fod til bolden rammer i krogen – gentag det tre gange med lukkede øjne og prøv så at sparke.«

#### TIPS OG GODE RÅD:

**Et eksempel på at arbejde med målsætning.**

**Målsætning:** »Hvor mange gange kan du ramme en medspiller med et halvtliggende vristspark, hvis du får ti forsøg?«

idrætspsykologiske færdigheder, der ligesom fx indersidespark er teknikker, der kan læres. Færdighederne skal introduceres, så de er indlært i 14-årsalderen. Du har altså relativt god tid til at lære spillerne de mentale teknikker.

**For de 15-18 årige** kommer yderligere nogle færdigheder og temaer til, nemlig 'Spændingsregulering', 'Selvtillid', 'Motivation' og 'Stresshåndtering'.

I denne fase skal den mentale træning være en del af den normale træning på banen.

Det er en misforståelse at tro, at den mentale træning skal foregå på en briks hos en psykolog. For at få ro til at introducere og påbegynde træningen af de mentale færdigheder kan det dog være en fordel at starte i et mere stille område end på selve fodboldbanen.

**I alderen 19-21 år** bliver fokus i den mentale træning nu at træne spillerne i 'Konkurrencestrategier'. Det vil sige at give spillerne redskaber til i konkurrencer at forberede sig på kampen og holde 'hovedet koldt', når det spidser til osv. Ikke mindst bliver det vigtigt, at spillerne bruger træningen på at øge deres kompetence til at få optimalt udbytte af træningen. Spillerne skal altså hele tiden fokusere på at være maksimalt til stede for at få så meget ud af træningen som muligt.

#### Konklusion:

Der er mange ting at tage hensyn til, når den 'Den Komplette Fodboldspiller' skal udvikles. Det er bestemt ikke nemt, men er til gengæld meget givende og aldrig kedeligt at træne børn og unge.

**Overordnet er princippet for at udvikle spillere altså at tilpasse træningen til udøvernes alder og niveau.**

**De mindste spillere** skal frem for alt have det sjovt og lege sig til færdighederne, uden for meget voksenindblanding.

**De 9-14 årige** skal frem for alt træne i at udvikle sig teknisk og sent i perioden også i spring og sprint.

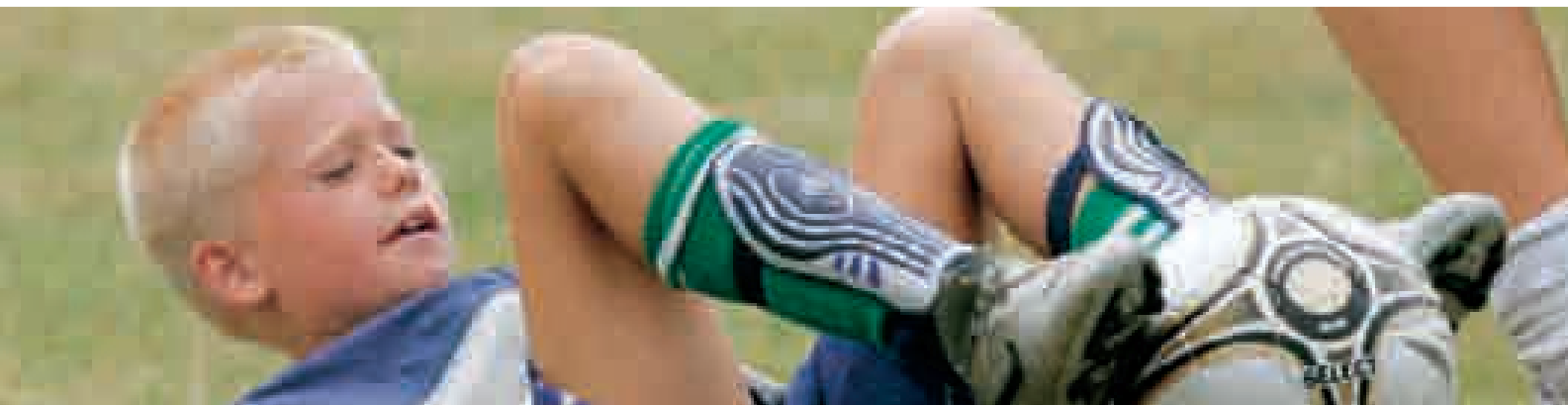
**De 15-18 årige** skal primært træne med at udvikle sig taktisk, mentalt og fysisk, således at de kan ruste sig til en karriere i elitefodbold.

**De 18-21 årige** skal træne for at udvikle deres taktiske forståelse og mentale styrke og generelt optimere de andre områder.



Kapitel 9:

# DBUs Holdninger og handlinger



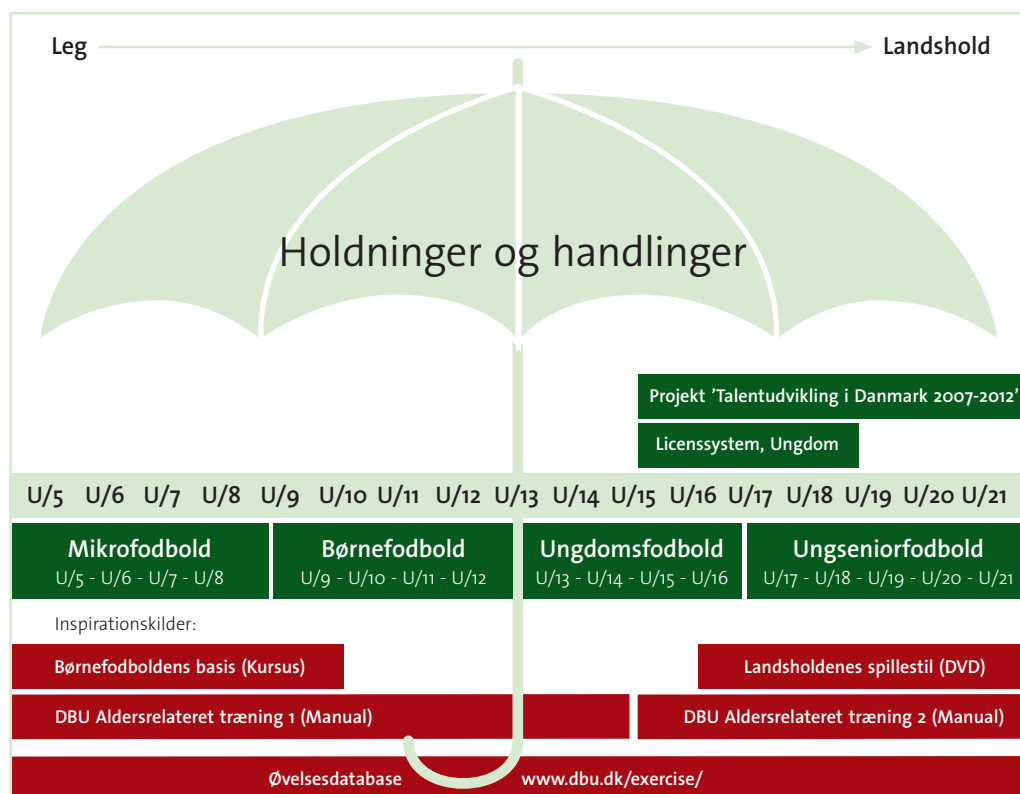
## DBUs Holdninger og handlinger

Fodbold skal spilles på børnenes og de unges præmisser!

Det er hovedbudskabet i DBUs koncept 'Holdninger og handlinger', der sammen med 'Al-

dersrelateret træningskoncept' skal fastholde spillerne i klubberne og sikre udviklingen af flere talentfulde fodboldspillere – og med større individuelle færdigheder – end nu. Og i respekt for deres udvikling som hele mennesker.

### Holdninger og handlingers indflydelse på spilleruddannelsen



**Figur 9.1:**  
Oversigt over DBUs Holdninger og handlingers indflydelse på spilleruddannelsen fra U/5 til U/21.



### Mikro- og børnefodbold

Dansk mikro- og børnefodbold skal være med til at give børnene en række almene kompetencer og kvaliteter såsom kropslige, idrætslige, sociale og personlige. For at sikre denne udvikling er der brug for gode rollemodeller – det gælder både trænere, ledere og forældre.

#### Vægtning af træning i forhold til kampe

For børn i mikro- og børnefodboldalderen gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner bedst sikres i den daglige træning, så kampe skal ikke prioriteres højere end træning. Når børnene nu alligevel skal ud og spille kampe engang imellem, skal det foregå under forhold, der tilgodeser børnene og deres fysiske og udviklingsmæssige niveau.

Det er DBUs anbefaling, at deltagelse i kampe primært foregår ved stævner, hvor der spilles 3v3, 4v4 eller 5v5, da det sikrer, at hver enkelt spiller involveres mere i spillet og dermed får mulighed for at udvikle sig bedst muligt.

For de ældste børn i denne aldersgruppe bør 7v7 kampe introduceres, men træneren skal hele tiden være opmærksom på ikke at låse sig helt fast på udelukkende at lade børnene spille 7v7. For mange spillere vil det nemlig være gavnligt af og til at spille 5v5 ud fra de tidligere nævnte betragtninger.

Resultatet af den enkelte kamp, eller placeringen i puljen, skal ikke tillægges betydning, hvorfor deltagelse i gennemgående turneringer med resultatformidling bør undgås. En kamp skal ikke handle om at tabe eller vinde, men den skal handle om kampen. At kæmpe er at gøre sig umage, mens man får jævnbyrdig modstand, så man lærer noget og udvikler sig.

Det er moderne i store klubber at køre et såkaldt rotationsprincip, og det hører i allerhøjeste grad hjemme i børne- og ungdomsfodbold. Alle på holdet bør efter vores mening spille lige meget (mindst Halvdelen Af Kampen, HAK), og man bør skiftes til at starte inde. Uanset hvad forældrene siger! Børnene vil nemlig gerne, og det er med til at skabe et bedre holdfællesskab, at alle er lige meget med på holdet.

Når alle skal spille, og man kører rotationsprincip, gælder det naturligvis også i de kampe, som efter trænerens og forældrenes mening måske betyder mere end andre.

#### Udskiftning

Du skal ikke skifte en spiller ud, fordi han ikke gør det godt nok i mikro- og børnefodbold. En spiller skiftes ind, fordi han også skal have mulighed for at spille. Når man spiller, er det dejligt at være på banen i længere tidsrum, så man føler sig hjemme i kampen. Derfor opfordrer vi også til oftest muligt at lade alle spille mindst én halvleg fuldt ud.

#### Nej tak til tidlig specialisering

Ingen kan undværes på et fodboldhold. Og ingen pladser er vigtigere end andre. Det betyder at vi allerede fra starten opdrager børnene til at kunne spille flere pladser på holdet i en kamp, og at man ikke låser en spiller fast som målmand, venstre back eller andet.

#### Bredde eller elite

I mikro- og børnefodbold skelnes ikke mellem bredde og elite. Der kan være tale om gode og knap så gode spillere, men en opdeling i bredde og elite er ikke hensigtsmæssig i denne alder.

#### TIPS OG GODE RÅD:

*På den næste side kan du se oversigten 'De 10 trænerbud' for mikro- og børnetrænere.*

## 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, drible 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.





## Ungdomsfodbold

### Vægtning af træning i forhold til kampe

Udviklingen af ungdomsspilleres fodboldmæssige evner sikres bedst i en kombination af daglig træning og kampe. Til forskel fra mikro- og børnefodbold har man som ungdomsspiller et mere naturligt behov for at måle, hvordan den taktiske udvikling forløber samt at få øvet overgangen til det mere komplekse og krævende 9v9 og især 11v11 spil.

For at sikre den naturlige progression fra børnefodbolden spilles der 9v9 i U/13 og U/14. Først fra U/15 bør der spilles 11v11.

### Bredde eller elite

I turneringsøjemed definerer DBU de ungdomsturneringer fra U/17 til U/19, der varetages af DBU, som eliterækker, og de turneringer, der administreres af lokalunionerne, som bredderækker.

### Fairplay

Fodboldloven siger noget om, hvilke regler der gælder. Spillereglerne er en slags grænse for, hvad du må, og hvad du ikke må, når du spiller fodbold.

Fairplay handler om, hvordan spillerne skal opføre sig både på og uden for banen. Spillerne skal naturligvis kende reglerne, men de skal også vide, hvordan de skal opføre sig.

Fairplay er mere end at spille inden for reglernes rammer. Fairplay indeholder begrebet venskabelighed, at respektere andre og altid spille med den rette ånd. Fairplay er en måde at tænke og at gebærde sig på.

Vi spiller ikke fodbold for sjov, men fordi det er sjovt. Vi træner for at blive bedre til fodboldkampen. Kampen skal være i centrum, ikke sejren eller nederlaget. Det er noget andet at kampen bliver sjov, fordi begge hold forsøger at spille bedst muligt. Derfor skal man heller ikke give op. I kampen er der altid mulighed for at lave en fantastisk dribbling, en god førsteberøring eller måske endda score et utrolig flot mål. Efter kampen giver man hånd til modstanderne og siger tak for kampen – ikke for sejren eller nederlaget.

### Det der betaler sig?

Noget af det man ikke må, når man spiller fodbold, kan måske betale sig, hvis man kun tænker på at vinde. Man skal bestræbe sig til det yderste for at vinde, men der er en grænse for den pris, man skal betale for sejren. Alle spillerne og trænerne er selv med til at skabe kampens atmosfære. Det er ikke særlig fair at forsøge at få indkast, hvis man selv har sparket bolden ud eller forsøge at filme sig til et frispark. Det er fair at behandle medspillere, modspillere, dommere og tilskuere med respekt.

### Tab og vind

Nogle gange taber man, andre gange vinder man. Det gælder for selv de bedste spillere i verden. Man må gerne ærgre sig over at tabe, og når man taber kan man måske træne hårdere, så det ikke sker næste gang. Det er vigtigt at være god til både at tabe og vinde.

En god vinder er glad for sin sejr, men der er forskel på at glædes over en situation eller en sejr og på at hovere og nedgøre sin modstander. Vis hellere end gerne begejstring, men gør det på baggrund af din egen præstation.

Den gode vinder siger tak for kampen. Det gør en god taber også. Den gode taber bruger ikke dårlige undskyldninger for nederlaget. Dommeren kan ikke have skylden for et nederlag. En god taber bruger nederlaget til at blive bedre, og det bliver man ved at finde ud af, hvad man gjorde rigtigt og forkert. Så kan man finde ud af, hvad man kan gøre bedre næste gang.

### Aktiviteter, som kan fremme Fairplay

#### Fairplay-snak

Det kan være en god ide at diskutere fairplay med spillerne. Prøv at spørge spillerne, hvad de synes fairplay er. Lad dem selv komme med eksempler. Inden da har du måske noteret forskellige situationer ned fra træningen eller kampe, hvor en spiller har vist fairplay eller måske mangel på samme. Spørg spillerne om, hvad de ville have gjort i den pågældende situation.

#### Lad spillerne dømmes selv

Spillerne skal lære at spille med en dommer og rette sig efter dommerens kendelser. Men de skal også selv kunne styre en kamp. Det er misforstået venlighed, når træneren altid skal dømmes. Når spillerne fx spiller småspil 4v4 kan spillerne sagtens selv dømmes. Hvis de bliver uenige om noget, behøver træneren ikke at skride ind øjeblikkeligt for at løse konflikten.

Bed spillerne om selv at løse konflikten ved at snakke sammen.

#### Fodbold er sej

Fodbold spiller vi, fordi det er sjovt. Det er sjovest, hvis vi har et godt forhold til hinanden og sørger for nogle intense og spændende kampe med masser af godt spil. Så kommer begejstringen og det gode humør af sig selv.

Tænk på, at alt hvad spillere og trænere gør, er med til at påvirke fodboldens omdømme. Vær stolt af din sport. Fortæl andre om dine oplevelser. Fortæl dem, hvorfor fodbold er det sjoveste spil i verden.

### Hvad med krav til børn?

Hvor meget kan du som træner tillade dig at forlange af dine spillere?

Som udgangspunkt er det en del af det gode fodboldmiljø, at spillerne, forældrene hjælpes ad med alle de praktiske gøremål til træning og kamp. Det er ikke fair over for trænerne, at de alene skal sørge for at bære bolde, kegler, veste osv. frem og tilbage – det er en opgave for alle.

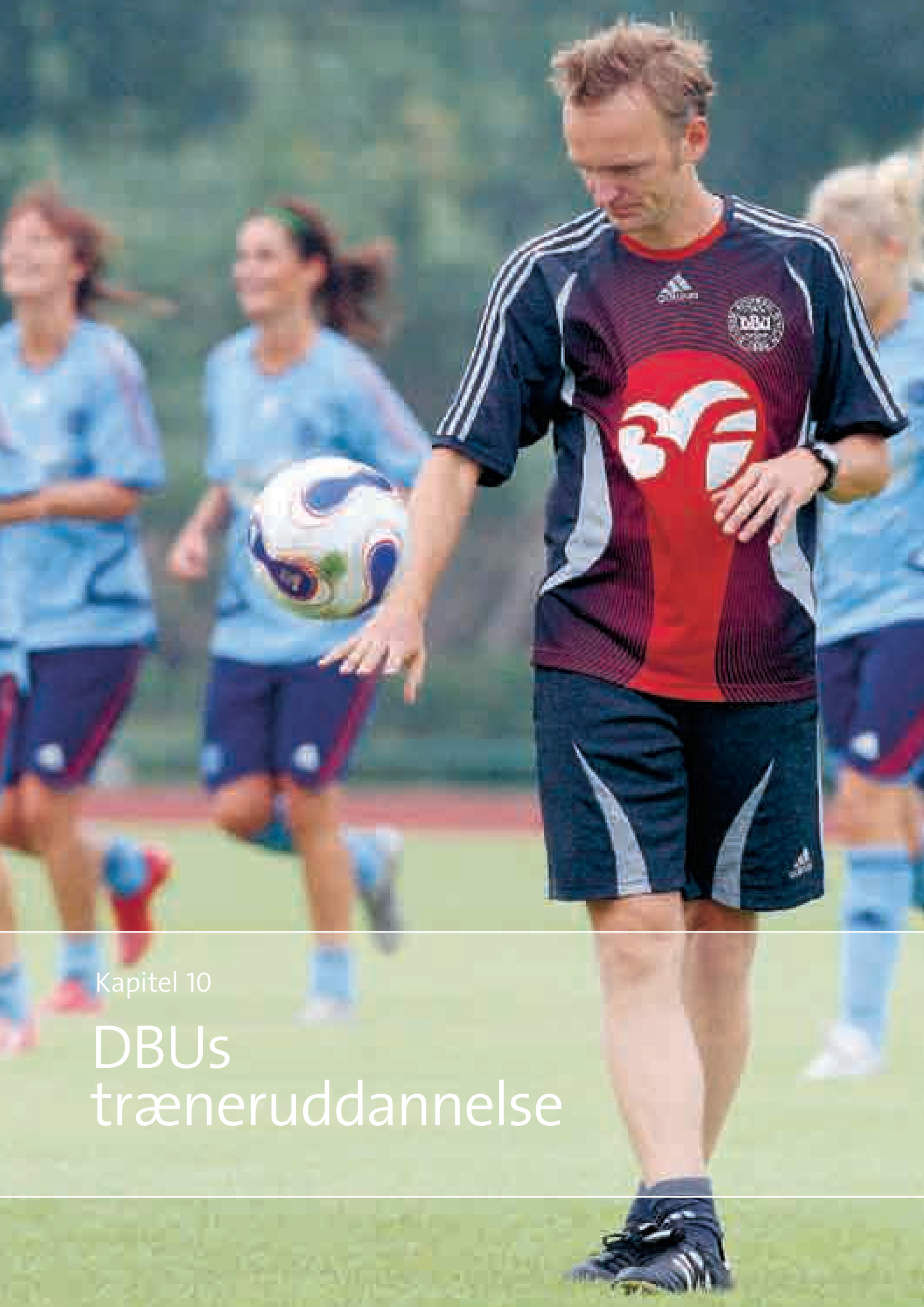
Drikkedunke, benskinner og en påklædning, der passer til vejret, er det en selvfølge, at spillerne (forældrene) har styr på, og hvis spilleren ind i mellem er forhindret, bør han sende afbud! Det viser respekt for de voksne, der har forberedt en sjov og udviklende træning, at de ved, hvor mange spillere, der kommer.

#### Spilleren bør også stille krav til sig selv!

Det ene yderpunkt er de spillere, der stiller store krav til sig selv og samtidig ikke bliver urealistiske. Der findes faktisk en del børn, som ender med at få præstationsangst på grund af deres forventninger til sig selv. Det er altså vigtigt, at du hjælper disse børn med at tackle alt for høje forventninger, samtidig med at de bevarer deres vilje til at blive gode – det kan være en dans på en knivsæg.

Det andet yderpunkt er de spillere, der aldrig stiller krav til hverken sig selv eller andre. Der skal du som træner i første omgang stille kravene og langsomt træne spilleren i selv at stille krav. For at få succes er det vigtigt, at spilleren oplever succes i begyndelsen, når man begynder at stille krav.

*Det er fint at turde stille krav til børn – børn 'vokser', når der bliver stillet krav til dem.*



Kapitel 10

# DBUs træneruddannelse



## DBUs træneruddannelse

I DBU er vi særdeles ambitiøse med hensyn til træneruddannelse.

Det er i al beskedenhed vores målsætning at udvikle og vedligeholde 'verdens bedste træneruddannelse', så vi i Danmark kan udvikle spillere, der er i stand til at begå sig på højeste niveau – og ikke mindst at uddanne trænerne til at yde kvalitet og give gode oplevelser for masser af børn, unge og voksne i alle klubber over hele landet.

Vi tror på, at trænerne har stor indflydelse på fastholdelsen af børn og unge i Danmarks nationalsport.

DBU tilbyder træneruddannelse på alle niveauer. Vi favner lige fra inspirationskurser for forældretrænere uden de store fodboldfaglige eller pædagogiske forudsætninger til trænerne med ambitioner om en kompetencegivende, international træneruddannelse på højeste niveau.

Uddannelserne er spillernes garanti for, at træneren har de formelle forudsætninger for at fungere på det niveau, klubben har engageret den pågældende til.

Og klubbens sikkerhed for, at træneren kan bibringe spillerne og klubben den relevante sportslige ledelse af det pågældende hold.

### DBUs træneruddannelse indgår i UEFAs trænerlicens-system.

I 1998 etablerede det europæiske fodboldforbund, UEFA, et europæisk samarbejde inden for træneruddannelser.

Formålet var at standardisere uddannelserne i de europæiske fodboldforbund med henblik på at forbedre standarden og etablere en standardisering.

DBUs træneruddannelse var sammen med uddannelserne i Tyskland, Holland, Frankrig, Italien og Spanien de første, der opnåede UEFAs autorisation. Siden har en række andre lande af UEFAs øvrige 52 medlemslande kvalitetsudviklet og internationaliseret deres uddannelser til de nye europæiske standarder.

Alle DBUs træneruddannelser svarer dermed til de internationale standarder fastsat af UEFA og er adgangsgivende til træneruddannelserne og trænerjobs i de øvrige europæiske lande, der er tilknyttet ordningen og UEFAs klublicenssystem.

For den enkelte træner betyder det, at man med 'bestået' på henholdsvis DBUs C-eksamen, DBUs B-eksamen, DBUs A-eksamen eller DBUs PRO-eksamen kan opnå en officiel C-, B-, A- eller P-licens, således at man vil kunne dokumentere uddannelsesniveau i forbindelse med eventuel tilknytning eller ansættelse i klubber eller fodboldforbund, som er godkendt under UEFA-aftalen.

Indholdet af uddannelserne er fagligt tilpasset såvel bestemte målgrupper af spillere som den enkelte træners ambitioner i et logisk opbygget uddannelsesforløb.

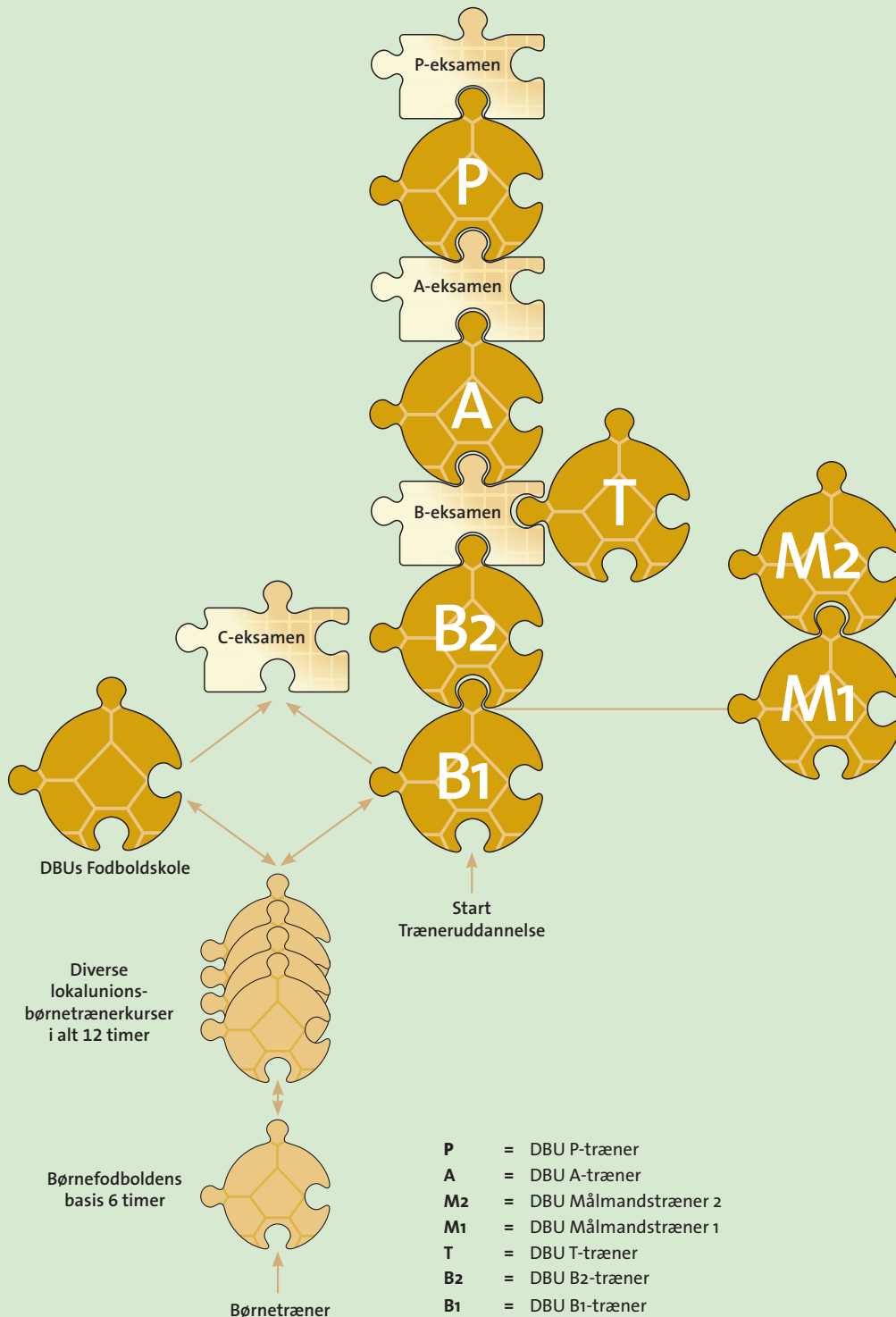
DBU står for de uddannelser, der hører direkte under licensordningen, og lokalunionerne står for de kurser, der supplerer og understøtter licensordningen.

*Du kan søge yderligere oplysninger om DBUs træneruddannelser på [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk) og om trænerkurser i øvrigt på lokalunionernes hjemmesider*

Sideløbende med ovenstående holder såvel DBU som lokalunionerne kurser og efteruddannelse for træneruddannelsesinstruktører, talenttrænere m.m.

*” Den, der tror sig færdiguddannet, er ikke uddannet, men færdig! “*

## Oversigt over DBUs træneruddannelser:



### TIPS OG GODE RÅD:

På [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk) kan du underuddannelses-afsnittet læse alt om indhold af træneruddannelserne og krav til kursusedtagerne.

Figur 10.1: Oversigt over uddannelser og uddannelsesforløb, som DBU tilbyder. Alle uddannelser lever op til gældende UEFA standarder



Kapitel 11

# DBU aktiviteter



## DBU aktiviteter

Dansk Boldspil-Union (DBU) blev stiftet den 18. maj 1889 med det formål at fremme boldsporten nationalt og internationalt.

Fodbold har gennem mere end ét århundrede udviklet og positioneret sig som den foretrukne idrætsgren i Danmark såvel blandt aktive udøvere som trænere og ledere samt tilskuersport, og udgør dermed en aktiv og passiv fritidsinteresse for hundrede tusinder af mennesker.

Siden 1978 har fodbold tillige etableret sig forretningsmæssigt som en branche i traditionel, erhvervsmæssig forstand.

Fodboldens interesser begrænser sig derfor ikke kun til sportens aktive udøvere, men omfatter tillige trænere, ledere, dommere, hele klubber, paraply- og internationale organisationer, de organiserede tilskuer- og fangrupper, stat og kommuner, erhvervsvirksomheder i form af etablerede og potentielle sponsorer og samarbejdspartnere, medier og befolkningen.

Det er således ikke helt forkert at skrive, at »I Danmark har alle en mening om fodbold«!

I mange år begrænsede DBUs aktiviteter sig til at omhandle afvikling af turneringer og deltagelse i landskampe, men DBU har i de senere år været kendetegnet af stor udvikling, hvor der især er iværksat mange aktiviteter for børn og unge.

### DBU Landshold:

DBU har både U/-landshold og A-landshold for drenge/piger og herrer/kvinder. I 1992 oplevede DBU sin hidtil største sportslige triumf, da herrelandsholdet vandt EM i Sverige, og ellers har både herre- og kvinde A-landsholdene nærmest tradition for jævnligt at kvalificere sig til EM- og VM-slutrunder.

### DBU Uddannelse:

DBU har en uddannelsesafdeling, der varetager uddannelsen af dommere, ledere og trænere. Afdelingen bestræber sig på at tilbyde kurser på alle niveauer, så der både er inspiration for fodbold-forældre uden de store fodboldmæssige eller pædagogiske forudsætninger og trænere, ledere og dommere med ambitioner om en kompetencegivende, international uddannelse på højeste niveau. Uddannelserne gennemgår løbende en udvikling, så de ud over et højt fagligt indhold også følger de nyeste undervisningsprincipper.



### DBU Turneringer:

Afdelingens primære opgave er administrationen af DBUs turneringer, som blandt andet består af SAS Ligaen, 3F-Ligaen, Viasat Sport Divisionen, Ungdoms-DM og Landspokalturneringen.

Ud over de nationale turneringer bistår afdelingen administrativt de danske klubber i relation til deres deltagelse i UEFAs klubturneringer; Champions League, UEFA Cup, Intertoto Cup samt Womens Cup.

### DBU Børn og Ungdom:

I 1993 afviklede DBU for første gang fodboldskoler, og det har været en af de mest synlige aktiviteter lige siden. Omkring 25.000 børn bruger hvert år en uge i sommerferien på at få sjove fodboldoplevelser samtidig med, at de lærer mange andre børn at kende.

For at imødekomme ønsket fra de yngre fodboldspillere tilbyder DBU ligeledes en Mikro-fodboldskole, der afvikles fra en fredag til søndag med temaer som pirater, og de drenge og piger, der er blevet for gamle til fodboldskolen har mulighed for at deltage i en fodboldcamp.

Heldigvis spiller mange piger allerede fodbold, men for at få endnu flere i klubberne rejser Pigeraketten hver sommer rundt i landet. I løbet af tre timer prøver pigerne forskellige aktivi-

teter, der gerne skulle give dem lyst til at blive medlem af en klub.

Ud over disse aktiviteter er DBU medarrangør af diverse andre fodboldaktiviteter, ligesom afdelingen gør meget ud af at udbrede DBUs holdninger til fodbold, eksempelvis via Fair Play-tiltag.

### DBU IT:

Den teknologiske udvikling går stærkt, og det har haft afsmittende effekt på DBU. Derfor har unionen i en årrække haft en IT-afdeling, der, ud over at servicere de ansatte i deres daglige arbejde, står bag udviklingen af programmer, der letter hverdagen for de mange frivillige ledere i de danske fodboldklubber.

KlubOffice er for eksempel et tilbud til danske fodboldklubber. Det indeholder et omfattende medlemssystem med et integreret økonomimodul samt mulighed for at klare den daglige turneringsadministration, herunder tilmelding til turneringer og stævner direkte til lokalunionen.



# Litteraturliste

## Litteratur:

I udarbejdelsen af DBUs Aldersrelateret træning 1 har beskriverne primært taget udgangspunkt i følgende to bøger:

**Aldersrelateret træning**

Team Danmark

1. udgave 2005

**DBUs Børnetræningsmanual**

Dansk Boldspil-Union

1. udgave 2006

**Journal of Sports Science**

R.M. Malina, M.E. Peña Reyes, R.C. Eisenmann,

L. Horta, J. Rodrigues, R. Miller

September 2000, 18(9):685-93.

Ved udarbejdelsen af forskellige skemaer er der blandt andet taget udgangspunkt i materiale udarbejdet af Kenneth Weber og Claus Frank Nielsen.

For yderligere oplysninger henvises til [www.dbu.dk/at](http://www.dbu.dk/at)







# Kolofon

**Udgiver**

Dansk Boldspil-Union  
Fodboldens Hus  
DBU Allé 1  
2605 Brøndby

**Redaktion og styregruppe**

Christian Bordinggaard,  
DBU Landshold  
Peter Rudbæk,  
DBU Træneruddannelse  
Stig Eiberg,  
Team Danmark, konsulent

**Beskrivere**

Carsten Dohm,  
DBU Instruktor  
Thomas Frank,  
DBU Instruktor

**Layout**

DBU Grafisk  
Lise Fabricius  
Carl Herup Høgenesen  
Bettina Emcken

**Foto**

Mads Krosgaard,  
Per og Anders Kjærbye,  
Henrik Gudme m.fl.

**Oplag**

8.000

**Tryk**

Kailow Graphic A/S

**Pris**

Se pris samt bestilling på [dbu.dk/at](http://dbu.dk/at)

**ISBN**

978-87-87038-50-8

