



Hvorfor spiller man og træner
man på denne måde?

Aldersrelateret træning

-Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge



DOCUMENTATION

DEN "PROFESSIONALISEREDE" BØRNEFODBOLD	DEN NYE VEJ I DANSK BØRNEFODBOLD
Tidlig selektion og niveaudeling	Sen niveaudeling - plads til alle
Præstationsmiljø - fejl elimineres	Udviklingsmiljø - fejl fører til mestring
Kollektivt resultatkrav	Krav om individuel læring
Dårligt tilpassede dimensioner - fodbold er et fysisk uoverkommeligt løbespil med minimal involvering og læring	Tilpassede dimensioner - fodbold er et boldspil, hvor alle er involveret og lærer
Massivt frafald og minimeret talentmasse	Minimeret frafald og maksimeret talentmasse
Utilstrækkeligt individuelt slutniveau	Højere individuelt slutniveau

Alt for tidligt resultatpres

- Turneringsstruktur
- Klub
- Træneren
- Forældre

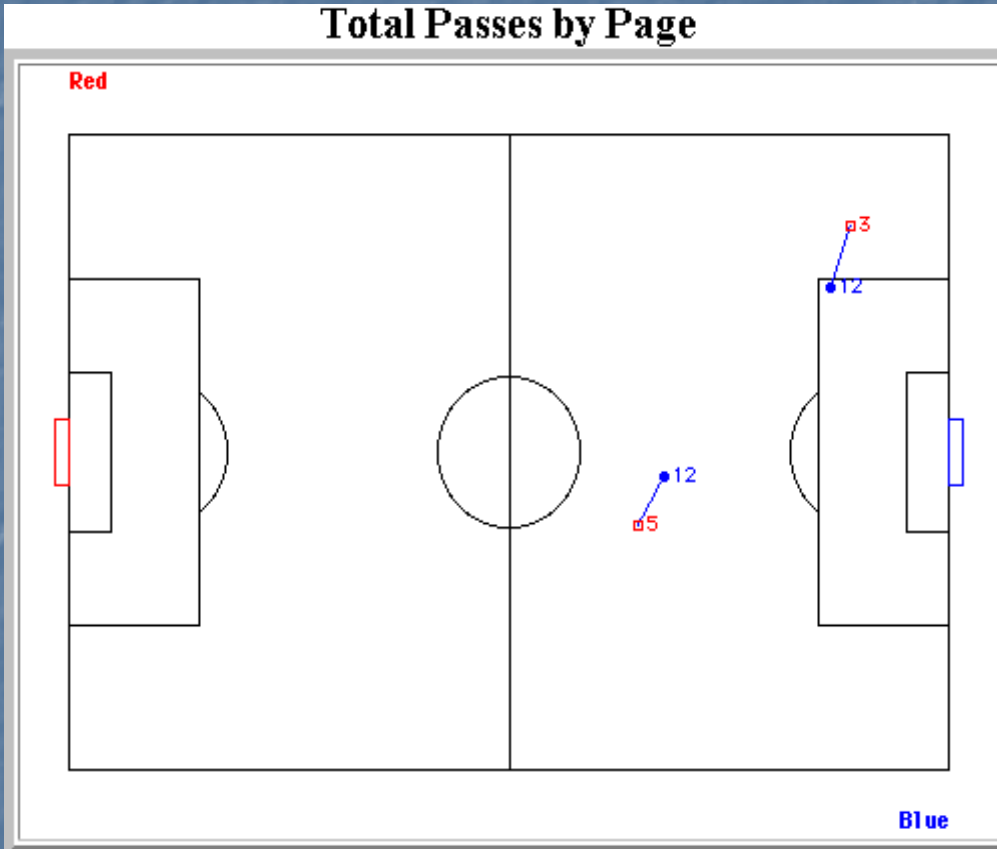
Det er vigtigt, at børn møder den træner og den forældregruppe, der både tilgodeser personen og holdet.

Centrale begreber i forhold til børns læring og kompetenceudvikling:

- Tilknytning
- Anerkendelse
- Udvikling
- Indflydelse

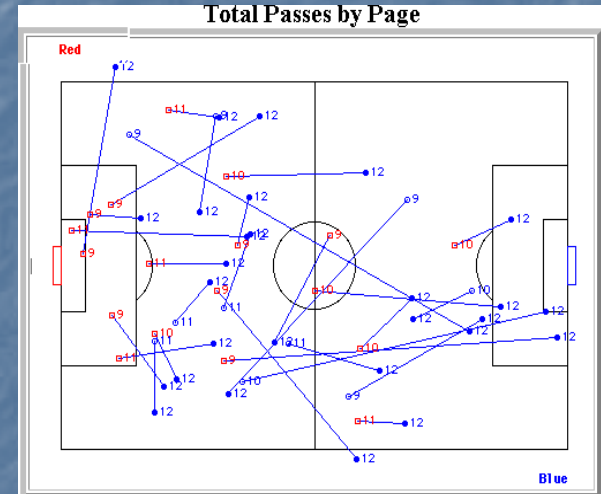
Dimensioner - logik for perlehøns

Total Passes by Page



8 mod 8 med fast plads som forsvarsspiller.

Total Passes by Page



4 mod 4 på en mindre bane og uden faste pladser.

Kilde: US Youth Soccer

Aldersrelateret træning

-Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge

DOKUMENTATION



Boldresultater for Page er samlet i dette skema

Spil	Afleveringer	Afleveringer der nåede en medspiller	Skud på mål	Mål	Erobring
4:4	28	10	5	2	29
8:8	2	0	0	0	2

Kilde: US Youth Soccer



Man. U. erfaringer med 4:4 for U9

- 135% flere afleveringer
- 260% flere scoringsforsøg
- 500% flere mål
- 225% flere 1:1 situationer
- 280% flere dribbling/finter

DOKUMENTATION

...i forhold til 8:8

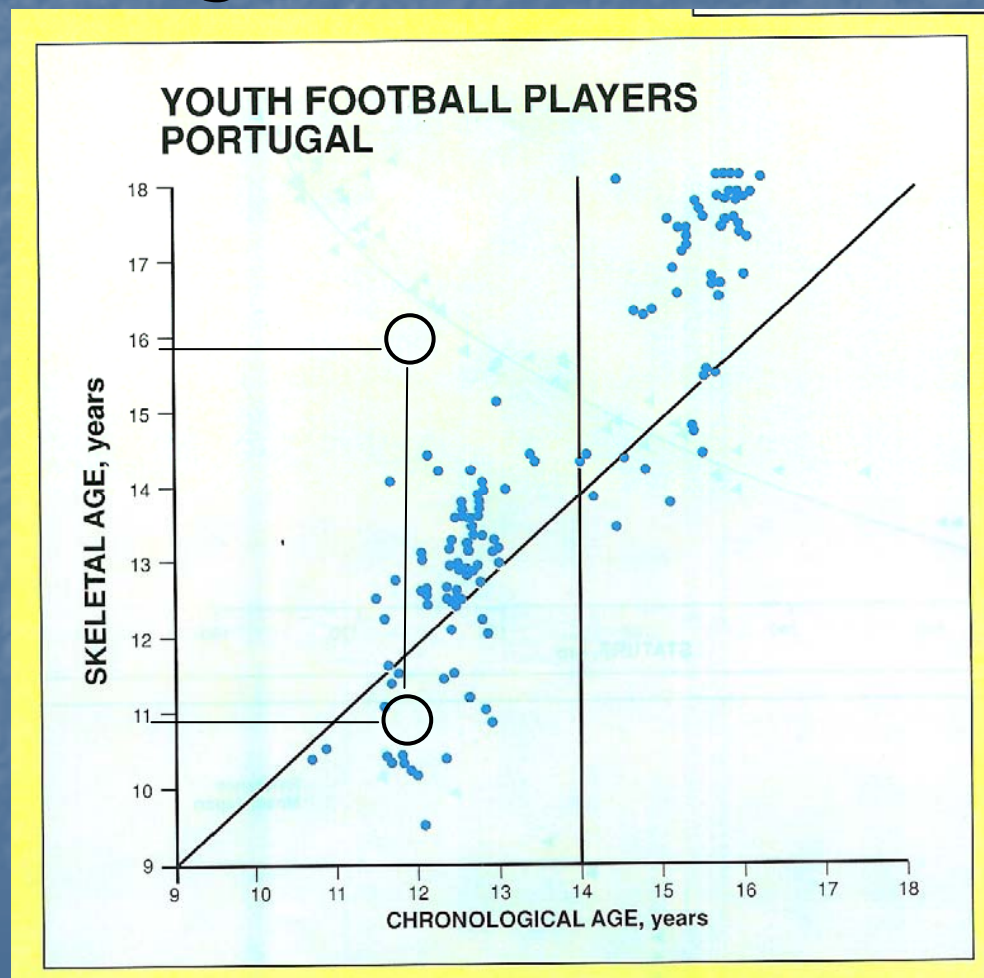
U12 eksperiment i Spanien

7:7	11:11
67% effektiv spilletid (enkelte kampe op til 83%)	53% effektiv spilletid
22 berøringer/spiller i gennemsnit	7 berøringer/spiller i gennemsnit
26 skud på mål i gennemsnit	8 skud på mål i gennemsnit
1 af 3 mål scoret efter indlæg	1 af 12 mål scoret efter indlæg

Kronologisk alder er ikke biologisk alder

Kronologisk og biologisk alder.

Vi kan først meget sent afgøre en spillers reelle potentiale.



Motiver for at dyrke sport

Drenge	Piger
1. For at have det sjovt !	1. For at have det sjovt !
2. For at blive dygtigere !	2. For at komme i form !
3. Det er spændende at konkurrere !	3. For at træne !
4. For at gøre noget jeg er god til !	4. For at blive dygtigere !
5. For at komme i form !	5. For at gøre noget jeg er god til !
På 8. pladsen hos drengene og 12 pladsen hos pigerne kom årsagen "for at vinde"	

Passer bane, bold og antal?

I går

Idag

11 : 11

9 : 9

7 : 7

7 : 7

5 : 5

5 : 5

3 : 3

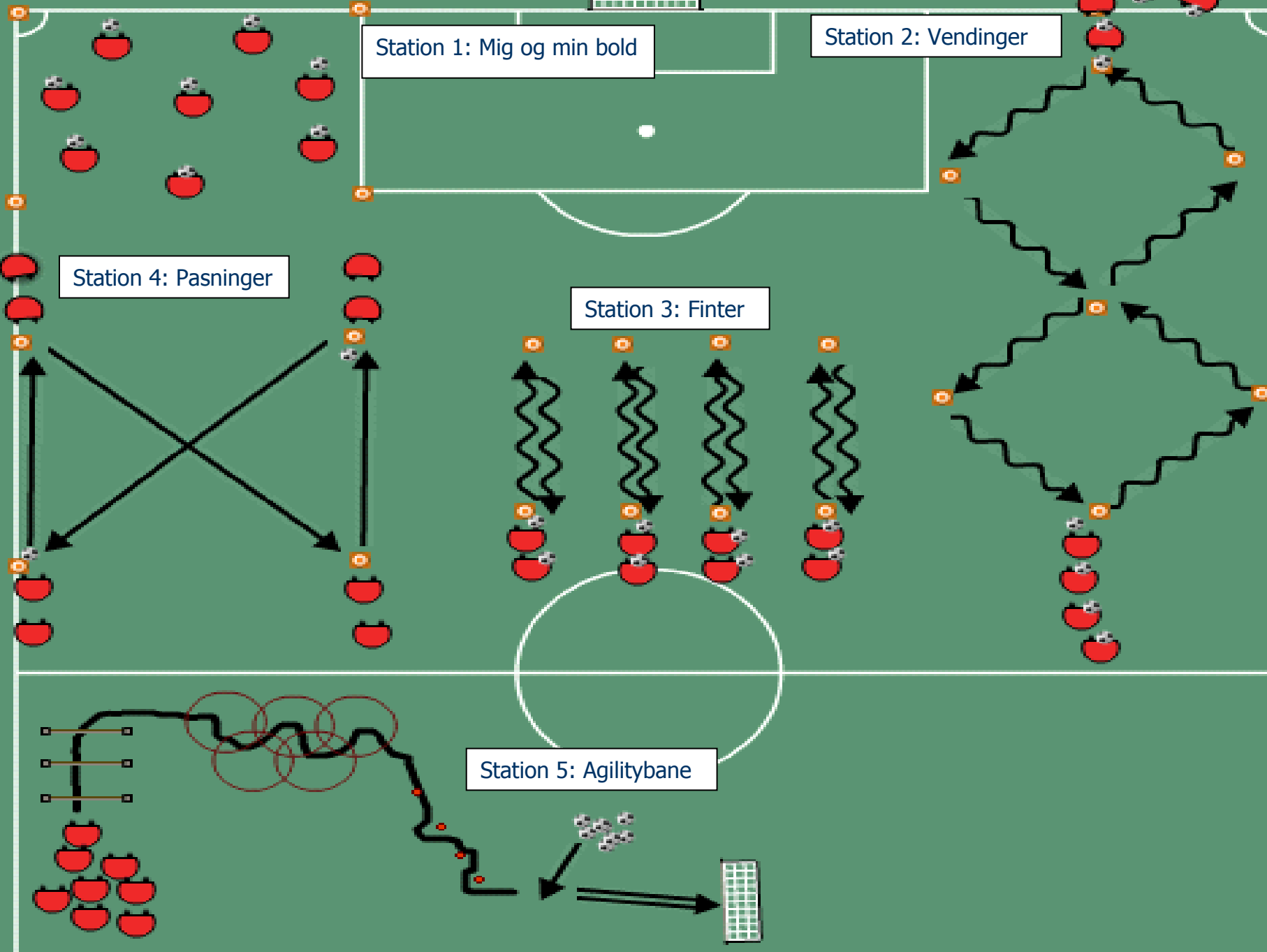




- "At a young age winning is not the most important thing... the important thing is to develop creative and skilled players with good confidence" - Arsene Wenger

Stationsmodellens styrker

- Træne i hele årgange
- Trænerteams – vi-kultur, en investering
- ALLE har krav på dygtige trænere
- Kvalitetstræning til ALLE
- Niveauer kan træne sammen
- Differentiering - spillerudvikling / individualitet
- Ligeværdighed
- Medbestemmelse
- Forældreinvolvering
- Social ansvarlighed – holdfølelse / en investering



Station 1: Mig og min bold

Station 2: Vendinger

Station 4: Pasninger

Station 3: Finter

Station 5: Agilitybane

Spillerudvikling og –glæde

Spillet spilles fremover på børnenes præmisser i et børnevenligt miljø!

- Slut med turneringer
- Slut med små børn på store baner
- Slut med mange spillere om en bold
- Slut med at adskille kammerater fra hinanden
- Slut med forstyrrende tilråb fra forældre og trænere på sidelinie
- Slut med trænere, der kun fokuserer på kampresultater



Trænerens stil

Lighedsprincippet

- Ethvert menneske er unikt. Derfor må der nødvendigvis forskelsbehandles for at leve op til lighedsprincippet.
- At alle børn på holdet gives lige mulighed for at lykkes.
- Alle begynder inde til kamp efter tur.
- Børn skal ikke sættes af holdet.

Alle spiller i
mindst

Halvdelen Af
Kampen

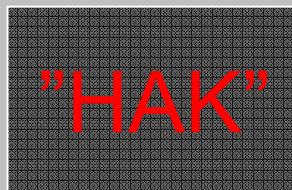
"HAK"

Trænerens stil

Lighedsprincippet

Alle spiller i mindst

Halvdelen **A**f **K**ampen





DBU's 10 trænerbud

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



Hvorfor spiller barnet fodbold?

- for at have det sjovt
- for at være involveret,
- ha' bolden
- opleve medbestemmelse
- være accepteret
- være en del af et fællesskab
- venskaber

DET SKAL VÆRE SJOVT

Gode forældrevaner

- Spørg, hvad der skete til træning og deltag gerne under den
- Spørg, hvad der skete i kampen – og ikke kun om resultatet
- Sørg for det nødvendige og sunde udstyr – overdriv ikke
- Husk – det er dit barn, der spiller fodbold – ikke dig
- Vær derfor afklaret mht. ambitioner, holdninger og holdets profil og aftaler
- VIS hensyn over for alle børn, trænere, kampledere, forældre og klubber
- Undgå intriger og løs konflikter hensigtsmæssigt.

Gode forældrevaner – fortsat

- Er du utilfreds eller uforstående, så henvend dig til
 - den rette person,
 - på det rette tidspunkt,
 - på den rette måde.
- Bidrag og gør din indflydelse gældende f.eks. til
 - træning
 - forældremøder
 - generalforsamling
 - klubarrangementer.



FORÆLDREINVOLVERING

10 ønsker til forældredeltagelse

1. Vis engagement – vær til stede
2. Mød til tiden/før start
3. Vær nysgerrig
4. Vær optimist
5. Vis hensyn
6. Deltag aktivt med situationsfornemmelse
7. Slip anerkendelsen løs
8. Deltag lyttende og med klare aftaler
9. Bidrag
10. Brug din fantasi og dine ressourcer hensigtsmæssigt.



FORÆLDREINVOLVERING