



U7 Træningsoversigt og øvelser

Efterår og forår

Blå Tråd

Indhold

4 **Kære børnetræner**

6 **Opbygning af manual**

6 Presniveau

7 Træningsoversigt og øvelser

7 Aldersrelateret træning delt op i tal

8 Typer af træningsøvelser

10 Forløbet af en træning

12 **Træning af børn i U7**

14 Motorisk træning

15 Teknisk træning

16 Taktisk træning

16 Mental træning

16 Sociale kompetencer

18 Den gode træner

22 **U7 Træningsoversigt og øvelser**

24 Træning – U7 efterår

25 Opvarmning

31 Stationstræning

36 Kamptræning

38 Træning – U7 forår

40 Opvarmning

43 Stationstræning

48 Kamptræning

50 **Coerver modellen**

54 Øvelsesoversigt





U6

U7

U8

U9

U10

U11

U12

Manualerne

Fra U6 til U12

Kære børnetrænere

Hvert år starter mange børn til fodbold i Aalborg KFUM. Alle håber de at have det sjovt, blive bedre fodboldspillere og generelt bare nyde legen med verdens bedste legetøj, fodbolden. Nogle drømmer om at blive den nye Messi, Ronaldo eller Christian Eriksen. Andre kommer til fodbold, fordi det er sjovt, fordi de lærer noget nyt, fordi det er spændende eller fordi deres venner/veninder også kommer.

Tankerne bag denne manual er, at det skal være synligt for alle, hvilke holdninger der ligger til grund for den måde, vi ønsker, at træningen gribes an på i Aalborg KFUM's børneafdeling. Det er helt essentielt, at der er kontinuitet og progression op igennem årgangene i den måde vi griber fodbold an på, hvis klubben skal kunne leve op til sin vision og målsætninger for børneafdelingen.



Vision

At ALLE der har lyst til at spille fodbold i Aalborg KFUM er velkommen. Der skal være plads til bredden, og der skal være plads til dem, som vil noget mere.

Det skal være sjovt og lærerigt, så alle spillere får noget med hjem fra træning og kamp.

Målsætning

- At skabe et godt sportsligt og socialt miljø
- At give sportslige udfordringer for alle
- At dygtiggøre spillere, trænere og ledere mest muligt
- At være samlingspunkt i lokalområdet Hasseris
- At hver årgang kan stille to 11 mands hold når årgangen overgår fra børne- til ungdomsfodbold.

Opbygning af manual

Manualen tager udgangspunkt i DBU's oplæg til aldersrelateret træning, den internationale anerkendte Coever model samt Aalborg KFUM's egne principper om god træning af fodboldspillere i aldersgruppen U6 til U12. Ideen er at alle trænere i børneafdelingen er bekendte med indholdet af denne trænermanual og i størst muligt omfang, arbejder ud fra denne ude på træningsbanen.

Den er påtænkt, som et værktøj til at hjælpe alle trænere i KFUM's børneafdeling, (der er baseret på frivillige engagerede forældre) på rette vej ift. udvælgelse af temaer til træningen, udvælgelse af brugbare og funktionelle øvelser og en differentiering af disse. Derudover skal den give et overblik over, hvad kan/skal spillerne kunne på diverse årgange, og hvad skal der arbejdes med på de forskellige årgange.

Første del er en generel beskrivelse af de elementer der skal indgå for at skabe et så godt læringsmiljø for børnene som muligt, med udgangspunkt i DBU's anbefalinger. Herunder indgår også et kort afsnit om sociale kompetencer, og hvad en god børnetræner skal være opmærksom på.

Herefter følger en oversigt som er en praktisk gennemgang af den årlige træningsoversigt, samt øvelser der passer med at opnå de opstillede mål på den pågældende årgang (Træningsoversigt og øvelser) Indledningsvis for "Træningsoversigt og øvelser" er den brugte model opdelt på følgende måde.

Presniveau

I og med at øvelserne op gennem årgangene bliver mere komplekse, øges intensiteten, farten, spændingsniveauet, sværhedsgraden og hermed presset af det enkelte individs færdigheder. Presset øges fra U6-U7 hvor der intet pres er til et moderat pres fra U8-U10 og et større pres fra U11-U12.

Træningsoversigt og øvelser

Næste del af oversigten viser hvad der skal arbejdes med på den enkelte årgang indenfor forskellige områder. Disse er baseret på DBU's anbefalinger omkring aldersrelateret træning.

Motorisk	Teknisk	Taktisk	Mentalt
• Løb - fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte • Løb - baglæns, Sidelæns løb, Vendinger, Hælspark, Knæløft • Hoppe/springe, Fartlege	• Fodboldkoordination (1) (Er oplagt som opvarming eller en station) • Introduceres til lodret • vristspark (1) • Husk! Vi spiller altid til to mål	• Hvordan ser banen ud? • Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? • Hvor er baglinien og sidelinien?	• Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene

Aldersrelateret træning delt op i tal

Tallene i parentes indikerer

(1) Spilleren præsenteres for færdigheden, (2) Spilleren øver færdigheden, (3) Spilleren mestrer færdigheden og (4) Spilleren optimerer færdigheden.

Tallene viser

Hvilke niveau der forventes af spillernes udvikling i færdighederne og vil være gennemgående igennem denne træningsoversigt.

Typen af træningsøvelser

Næste del af oversigten viser hvilke typer af træningsøvelser der er vigtige på den pågældende årgang – på især de yngre årgange skal der arbejdes meget med bolden (boldkontrol), modtagelse af bolden (afleveringer) samt en mindre del med finter og næsten ingenting med hurtighed, afslutninger og gruppeangreb. Farvemarkeringerne indikerer, hvor meget der skal lægges vægt på de forskellige områder på den enkelte årgang. Se også en illustration af Coerver modellen i apendix 1 bagerst i denne manual.

Farvemarkeringerne indikerer

-  Boldkontrol
-  Modtagelse og afleveringer
-  Finter
-  Hurtighed
-  Afslutninger
-  Gruppeangreb

Fokus og træningsøvelser

Farvemarkeringerne indikerer, hvor meget der skal lægges vægt på de forskellige områder.

Sidste del af manualen på den enkelte årgang består af øvelser som er tilpasset målene for den enkelte årgang. Alt efter årgang kan øvelsesprogrammet være inddelt efter halvår, kvartalsvis eller månedlige træningsøvelser. På de yngste årgange er der lidt variation i øvelserne, mens der på de ældre årgange differentieres mere i forskellige typer af øvelser.

Træningsprogrammet kan derudover kombineres med øvelser fra tidligere årgange for at indrette træningen efter det aktuelle niveau for den enkelte spiller, eller årgangen generelt.

Træningen skal tage udgangspunkt i spillernes niveau og ikke nødvendigvis spillernes alder. Især er øvelser vedr. inderside og vristspark samt driblinger mellem keglerækker relevante på alle årgange, selvom øvelserne ikke nødvendigvis fremgår af stationsøvelserne på den enkelte årgang. Det vurderes af trænerteamet på den enkelte årgang, hvordan de foreslåede øvelser for årgangen skal kombineres med øvelser fra tidligere årgange.

Forløbet af en træning

Træningen startes altid med en sjov/lege øvelse, og fælles opvarmningsøvelser for hele årgangen. Herefter følger stationsøvelser og der afsluttes altid med at spille kamp.

Vedrørende stationsøvelser kan disse kombineres fra gang til gang, og antallet af stationer tilpasses efter antallet af spillere.

I Aalborg KFUM skal vi udvikle spillernes individuelle færdigheder på alle niveauer. Her er det vigtigt at gøre brug af den aldersrelaterede træning, da vi her møder spillerne, hvor de er og ikke hvor vi tror de er.

Husk vigtigheden i at, skal børnene være glade for at gå til fodbold og føle, at de lærer noget skal den lille runde være med hele tiden. Det vil sige, at vi skal bestræbe os på, at hver enkelt spiller får så mange boldberøringer pr. træning som muligt. Derudover er det vigtigt at der til træning altid spilles til to mål!

Rigtig god fornøjelse!

Ved spørgsmål eller kommentarer til indholdet af dette dokument kontakt venligst.

René Broman

Aalborg KFUM's Børneafdeling

Mail

renebroman@gmail.com

1

Opvarmning

Lege og fællesøvelser

2

Stationsøvelser

3

Kamp



Træning af børn i U7

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på denne årgang. Derfor skal børnene have lov til at "lege fodbold", snakke fodbold, "lære at træne", møde nye kammerater og veninder i trygge og positive omgivelser. Det gode klubliv og glæde ved at spille fodbold skal være de bærende elementer.

Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/ varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også aktiviteter, hvor der er tid til at fordybe sig eksempelvis i en dribbling, finte, vending, spark etc. Dette kan eventuelt gøres i indlagte frikvarterer i forbindelse med træningen, i stationstræningen eller i forbindelse med opvarmningen.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt altid være én bold pr. spiller, og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting. Det er her, de skal have lov til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentligt, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling.

Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb. Alle dele bør være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der altid til træning arbejdes med spillernes bevægeligheds- og koordinationsevner.

Derudover skal der spilles meget på helt små baner på små mål. Spillerne ser ikke meget længere end til deres egne støvlesnuder og de bevæger sig som bisværme rundt på banen. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. Det gør ikke noget – det er helt naturligt i denne aldersgruppe.

Samtidigt med spillene på to mål har denne gruppe, som beskrevet ovenfor, brug for en masse forskellige bevægelsesopgaver, som træner hele deres balance og kropsbeherskelse.

Spillerne i denne alder behøver ikke deciderede tekniske anvisninger i eksempelvis spark eller driblinger. De skal ikke lære at sparke et lodret vristspark og indersidespark til perfektion, men de skal lære at lave korte afleveringer. De skal ikke lære 10 finter på et år, men de skal lære at løbe med bolden osv.

Slutteligt anbefales det, at trænerne på denne årgang overvejer, hvordan de kan inddrage børnenes forældre på den bedst tænkelige måde. Da de fleste børn har forældre og bedsteforældre med til træningen, er det oplagt at gøre brug af de mange resurser, der ellers normalt bare står og kigger på.

Forældreinddragelsen kan være med til at skabe en trykthed hos børnene og øge forældrenes engagement i klubben. Et par forældre kan sagtens bruges som ekstra hænder til at passe en station eller andre træningsaktiviteter, mens forældrene altid bør være velkomne til at deltage i træningen under trænerens kyndige vejledninger.

Frikvarterer

Kan bruges til at øve sig i driblinger, finter, vending, og spark.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses. Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i grovmotorikken.

Børnene har endnu ikke megen rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre og derfor er det et krav, at den ene motoriske færdighed skal kunne beherskes, inden den næste kan læres. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet. Derfor er det på denne årgang en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre bliver mere automatiseret.

På den måde vil børnene også oftere have en oplevelse af, at de lykkes, hvilket automatisk giver barnet et positivt selvværd i forhold til træningen og det at spille fodbold. Vi anbefaler, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence, indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget. Koordinationstræning er helt centralt og bør fylde en stor del af træningen bruges!

HUSK

Koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og "løbe/bevægeland" er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold

Teknik er vigtig i fodbold. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for, om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over en lang år-række og kun ved hårdt arbejde. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning til stadighed i, at børnene skal "lære bolden at kende". I takt med at børnene gennem leg med bolden øger deres basisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, kan vi nu præsentere nye tekniske færdigheder for børnene.

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør brug af den formelle træning og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Dette gøres bedst ved hjælp af **VIS-FORKLAR-VIS** metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksomme på, at der skal være variation i øvelserne og sværhedsgraden.

Husk !

ALLE ØVELSER
FORETAGES MED BÅDE
HØJRE OG VENSTRE
FOD

Taktisk træning

Som udgangspunkt skal der ikke være nogen decideret taktisk træning på denne årgang. Spillerne er slet ikke udviklede til at forstå komplekse situationer forklaret af træneren.

Derfor stopper vi sjældent spillet for at forklare, hvad spillerne skulle have gjort, men lader derimod spillerne selv fremme deres rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det er dog hensigtsmæssigt, at spillerne til trods for dette har fået en enkel forståelse for spillets regler.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø på årgangen, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig.

At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges idrætsdeltagelse og selvom det lyder banalt, fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt.

Det anbefales fra Aalborg KFUM at der laves én fast træningsdag i løbet af ugen. Såfremt trænere og spillere har tid og lyst til yderligere træning, kan der arrangeres yderligere træningspas i løbet af ugen/weekenden (Skal tilbydes alle som har lyst)

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. Langt de fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under, og når de ved, hvad de må og ikke må. Reglerne, man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige.

Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for ”at høre efter”. Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget langt fløjt – frikvarter)

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden.

Børn i denne alder leger i mindre grupper i skolen og på fritidshjemmet og dette skyldes, at de ofte har svært ved at overskue større grupper. Derfor bør der trænes i mindre grupper som børnene kan overskue og udvikle sig i.

Såfremt der er spillere på årgangen, som forhindrer at træningen kan gennemføres under trænerens vejledning, kan man vælge at give spilleren en kort pause på sidelinjen, eller i meget grelle tilfælde sende spilleren hjem med forælderen. Der anbefales altid, at der foregår en dialog med forældrene, men vi vil fra klubbens side gerne undgå at der er én spiller, som ødelægger det for resten af gruppen, hvor alle kommer for at have det sjovt og lære at spille fodbold.

Rutiner

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i klubben for at sikre, at så mange børn som muligt så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor har vi skitseret nogle gode råd, som vi erfaringsmæssigt oplever virker rigtig godt.

- Brug stationstræning (6-8 spillere pr. station).
Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl even tuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station
- Én bold til hver spiller
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer (brug KFUM's træningsmanualer)
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller **"GØR DET SAMME SOM MIG"**
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde

Bevar

Det gode fodboldmiljø i klubben for at sikre, at så mange børn som muligt så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres udvikling.

- Fastsat gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre... hvis ikke, så gå tilbage til basis.
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage børnene i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- Alle spillere skal have lige spilletid til kampene
- Der spilles ikke med fast målmand i 3 mands fodbold
- Ikke at bruge taktikavler (U6-U8)
- At træneren sammen med forældrene husker at de er rolle modeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommere
- Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel

Den gode træner - fortsat

I tråd med DBU anbefales det fra Aalborg KFUM at der findes én (chef) træner på årgangen og én assistenttræner pr. 6-8 spillere. Børnene på U7 skal have lov at afprøve driblinger, finter mm. og hverken trænere eller forældre bør/skal råbe at man skal "spille bolden".

Der bør generelt ikke være vejledning af boldholderen, spilleren skal selv vælge, hvad han/hun vil med bolden. Fejl er med til at udvikle forståelsen for, hvad man skal gøre rigtigt næste gang.

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre.

Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Vores erfaring er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre.

Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, og at vi samtidig er modtagelig for saglig kritik. Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning.

På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete ting, som I mener er vigtige ift. At gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive.

Alle kan fejle

Fejl er med til at udvikle forståelsen for, hvad man kan ændre i fremtiden.



U7 Træningsoversigt og øvelser

U7 Intet presniveau

Motorisk	Teknisk	Taktisk	Mentalt
- Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte - Løb - baglæns, Sidelæns løb, Vendinger, Hælspark, Knæløft	- Fodboldkoordination (1) (Er oplagt som opvarming eller en station) - Introduceres til lodret vristspark (1) - Indersidespark (1) - Hovedstød (1)	- Hvordan ser banen ud? - Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? - Hvor er baglinien og sidelinien?	- Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau - Spillerne oplever succeser og får selvtillid - Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene

• Hoppe/springe, Fartlege • Hurtige fødder • Balanceøvelser • Løbeskoling	• Driblinger (og finter) (1) • Husk! Vi spiller altid til to mål	• Hvordan sætter vi spillet igang ved scoring, målspark, indspark, hjørnespark? • Spil – 1v1, 2v2, 3v3	• Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder • Spillerne stifter bekendtskab med fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene
--	---	--	--

Træningspas

Varighed af 60 min.
(1-2 gange ugentligt)
På U7 årgangen
niveaudeles ikke

Boldkontrol

Modtagelse/afl

Finter

Hurtighed

Afslutninger

Gr. angreb

Træning – U7 efterår

August - oktober

Modul	Varighed	Beskrivelse
1	12 - 15 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser
2	8 - 10 min Pr. station	Stationstræning 3-4 stationer (6-8 børn pr. øvelse) Fokus på motorisk og teknisk træning (Boldkontrol, modtagelse, og aflevering)
3	12 - 15 min	Kamp Kan være en del af stationstræningen



Tilpasning

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling.

Opvarmning

1.1

Modul 1

Fodboldkoordination

Drible rundt mellem hinanden på begrænset område markeret med kegler (kaosdribbling)

Kombineres med

- Drible – stop med fodsål
- Drible – stop med knæ
- Drible – stop med bagdel
- Bytte bold med anden spiller på signal fra træneren
- Træneren tager bolden fra spilleren såfremt man ikke passer på bolden

Modul 1

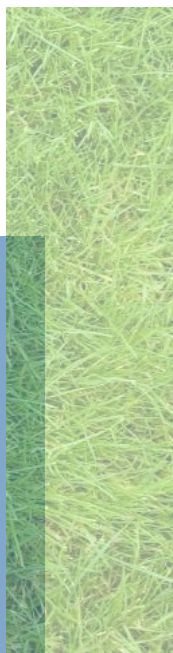
1.2

Forskellige motoriske øvelser

- Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte
- Løb – baglæns
- Sidelæns løb
- Vendinger
- Knæløft
- Sprællemændshop

Motorik

Børnene har endnu ikke megen rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre og derfor er det et krav, at den ene motoriske færdighed skal kunne beherskes, inden den næste kan læres.



Modul 1

1.9

Leg og koordination - Kongens efterfølger

Bagerste mand med bold.

Modul 1

Leg og koordination - Stafet

1.4

Forskellige former for stafet med bold

- Ud til kegle og tilbage igen
- Ud og ligge bold ved 1 kegle, hvor næste henter, den næste ligger bolden ud til anden kegle og den næste henter
- Tunnelstafet – der samarbejdes i en gruppe hvor bolden føres fra første mand og igennem benene på de resterende – den bagerste mand tager bolden og løber op foran og øvelsen gentages.

Modul 1

1.5

Leg og koordination - Nørreport

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold og driblinger. Der laves en firkant på 10 x 15-20 meter, størrelsen afhænger af antallet af spillere. Der laves to zoner i enderne på ca. 3 meter, samt en midterzone på 10-15 meter.

Der udvælges et antal fangere, antallet af fangere afhænger af antallet af spillere. Resten af spillerne opdeles i to grupper og placeres i endezonerne med hver deres bold.

Spillerne med bolde dribler rundt i endezonerne, og på et signal fra træneren gælder det nu om at komme fra den ene endezone til den anden hurtigst muligt og samtidig have kontrol over bolden hele tiden.

Modul 1

1.5

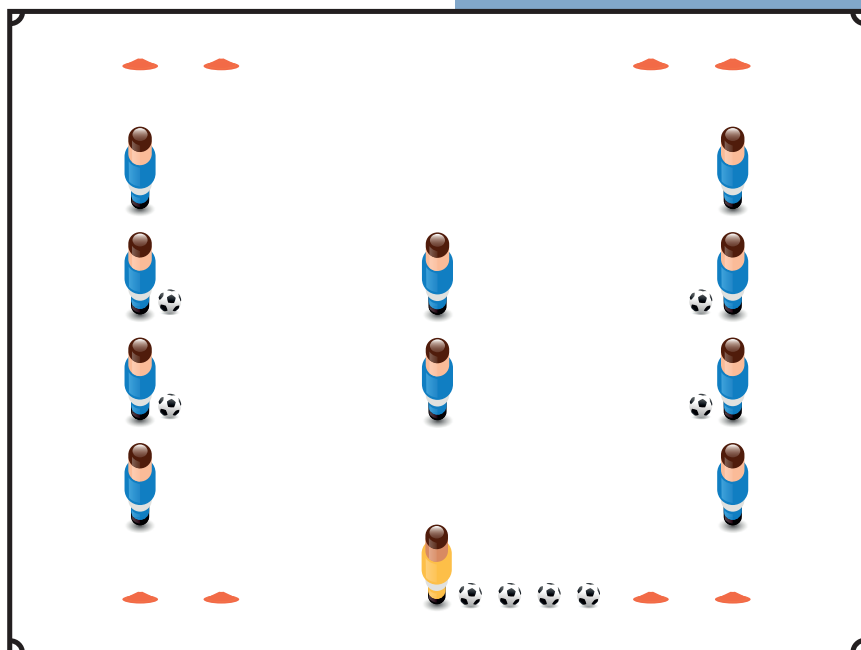
Leg og koordination - fortsættes

Nørreport (Se side 26)

Fangerne i midterzonen skal forsøge at få fat i en bold hver, og hvis det lykkes, er de ikke fangere længere, men dribler ned i en af endezonerne. De spillere, som har mistet deres bold, bliver fangere. Det er ikke tilladt for fangerne at komme ind i endezonerne. Øvelsen kan også laves uden bolde som en almindelig fangeleg.

Fokuspunkter

- Bolden holdes tæt på fødderne
- Temposkift når der skiftes ende
- Orientering i forhold til fangerne



Modul 1

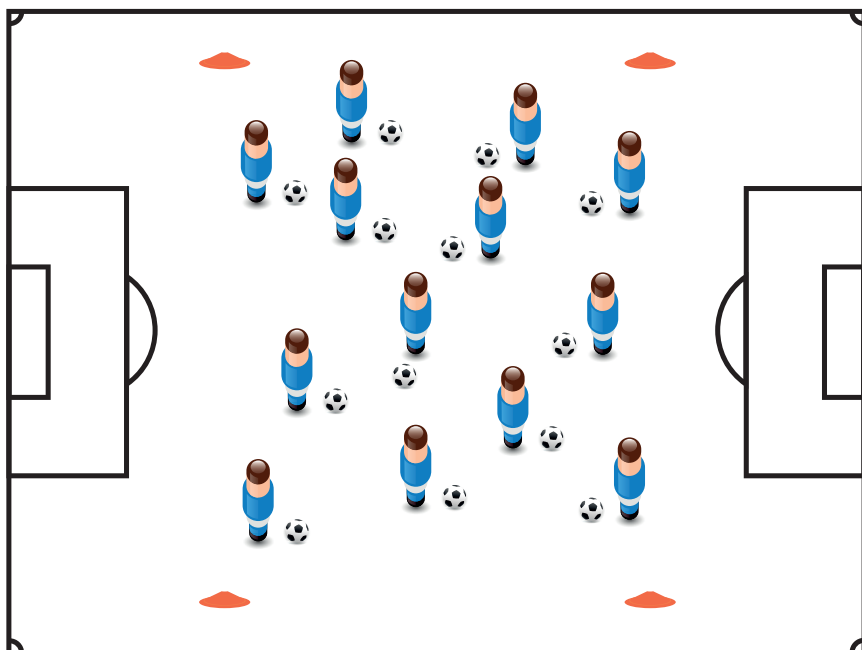
1.6

Leg og koordination - Halefanger

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination med eller uden bold. Der laves en firkant på 15-20 x 15-20 meter, størrelsen afhænger af spillernes alder og antallet af spillere. Øvelsen kan både laves med bolde eller uden bolde. Spillerne har hver især en vest som hale. Spillerne skal forsøge at fange så mange af de andres haler som muligt. Hvis øvelsen laves med bolde, skal spillerne hele tiden have deres bold med sig, og bolden må på intet tidspunkt ligge stille.

Fokuspunkter

- Orientering i forhold til de andre spillere og deres haler
- Hurtige retningskift
- Bolden tæt på fødderne



Modul 1

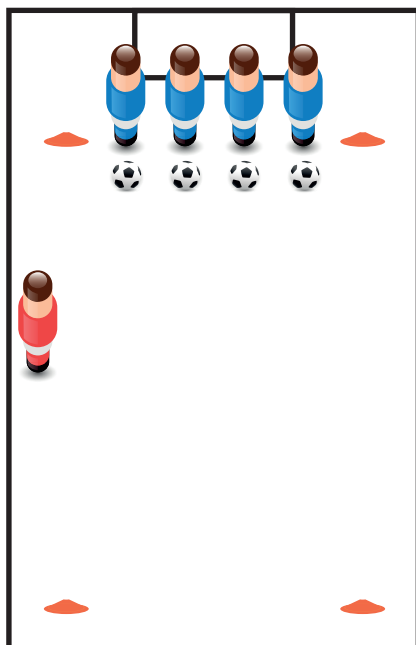
1.7

Leg og koordination - Over fjorden

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination, balance og boldkontrol. Hver spiller har en bold. Øvelsen går ud på, at spillerne skal flytte deres bold fra A til B på forskellige måder. Spillerne skal hele tiden forsøge at kontrollere deres bevægelser og have god boldkontrol. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

Eksempler på øvelser

- Flyt bolden uden at røre den med hænder og fødder
- Flyt bolden med numsen
- Flyt bolden med knæene
- Flyt bolden med hovedet

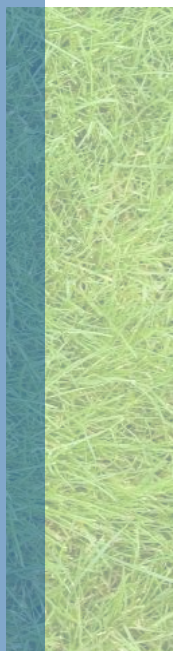


Fokuspunkter

Koordination og balance

Boldkontrol

Finde løsninger



Modul 1

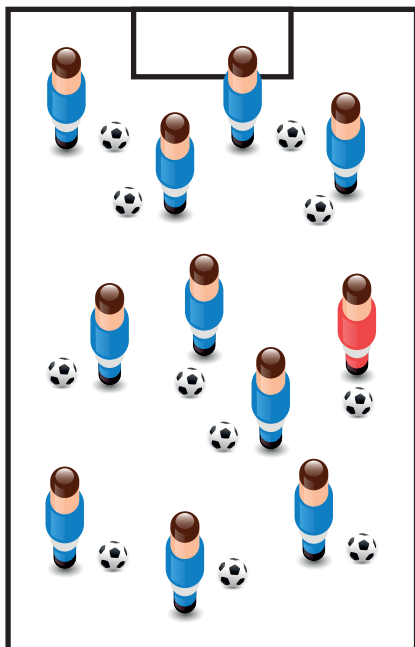
1.8

Leg og koordination - Boldkaos

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold. Der laves en firkant på 15 x 15 meter, størrelsen kan variere ift. antallet af spillere. Spillerne har en bold hver og løber frit rundt mellem hinanden. Spillerne skal forsøge at have bolden under kontrol hele tiden, mens de laver forskellige tekniske øvelser. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

Eksempler på øvelser

- Spillerne dribler kun med det ene ben. Venstre, og højre fod
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med fx. knæet, pande eller bagdelen
- Jonglering
- Lad også gerne spillerne inspirere hinanden med 'hjemmelavede' øvelser, som de kan prøve af i øvelsen



Fokuspunkter

- Korrekt udførelse af tekniske øvelser
- Orientering i forhold til de andre spillere
- Bolden holdes tæt på foden

Differentiering

- Svære og sammensatte øvelser
- Mindre firkant
- Højere tempo
- Simple øvelser
- Lavere tempo
- Større firkant

Stationstræning

2.1

Modul 2

Station 1 - Lodret vristspark – Skud på mål

Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst.

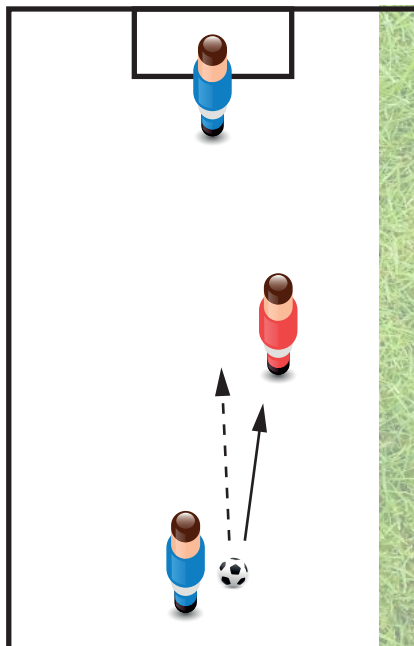
Teknisk udførelse

Spilleren skal før sparket

- Se på bolden og være i god balance
- Have armene ud til siden for at holde balancen

Spilleren skal under sparket

- Strække vristen hvor tæerne skal pege ned mod græsset
- Spænde i fodleddet ved boldkontakt
- Bolden træffes i centrum med vristen
- Støttefoden skal være på højde med bolden og tæt på den



Spilleren

Afleverer til træneren, som lægger bolden stille, og der afsluttes med et vristspark. Alternativt kan spilleren dribble gennem en række kegler, aflevere til træneren, og der afsluttes på mål.

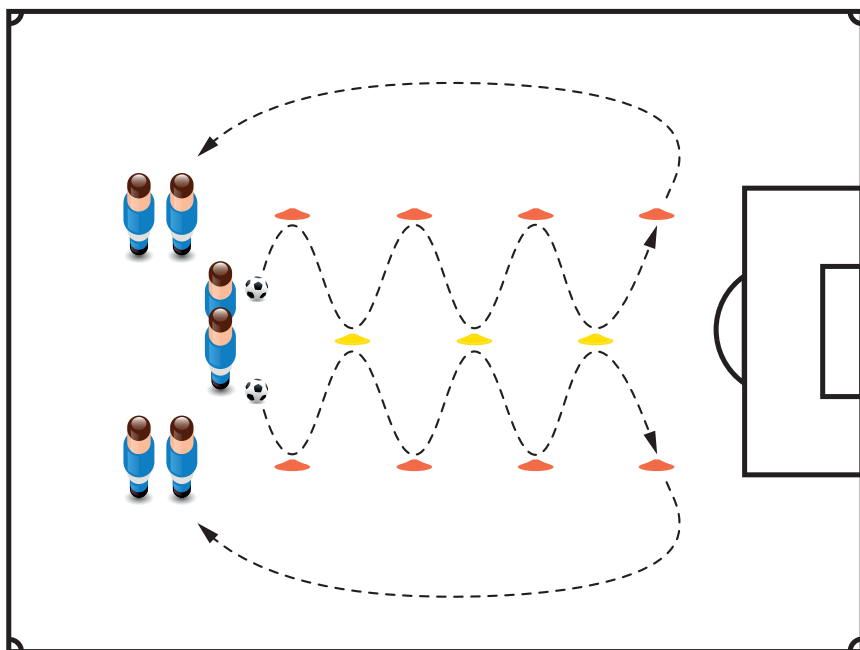
Der behøver ikke være nogen målmand, men forældre må dog gerne hente bolden bag mål.

Modul 2

2.2

Station 2 - Driblinger

Driblinger mellem skrå keglерækker og herefter evt. med afslutning på mål.



Modul 2

2.3

Station 3 - Agilitybane

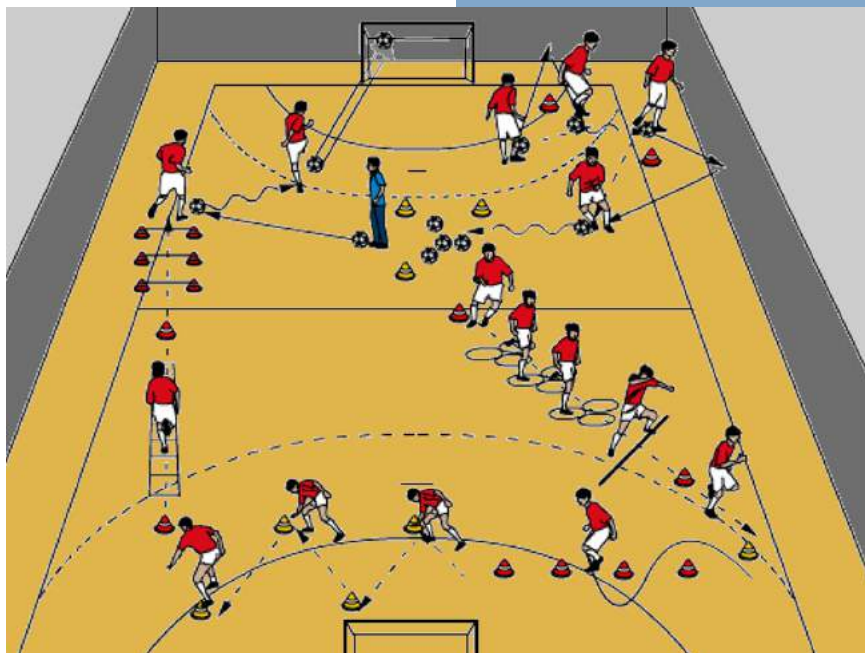
Kun fantasien sætter grænser for, hvor mange forskellige modeller og udformninger disse baner kan antage. Prøv ad med forskellige redskaber, der er til rådighed, og sørg for at børnene udfordres med mange forskellige bevægelsesmønstre.

Bevægelsesmønstre

- Hop/spring på et/to ben
- Slalomløb
- Hinke
- Kravle
- Rulle
- Baglæns osv.

Eksempel

En god idé er samtidig at indlægge nogle boldberøringer evt. som afslutninger. For det første er det relevant, og for det andet er det motiverende og ses af børnene som en slags bonus.



Modul 2

2.4

Station 4 – Træn selv øvelser

Med boldkontrol

- Tå på bold – rul bolden rundt
- Fodsålsrul højre/venstre (med begge ben)
- Fodsålsrul – bagud
- Fodsålsrul – fremad/bagud
- Step på bold

Kør bold hurtigt mellem højre og venstre ben

- Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden

Kør bold tilbage med det ene ben, og tril over til det andet

- Først i langsomt tempo
- Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden

Rul bolden mellem højre og venstre fod

- Først i langsomt tempo
- Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden



Modul 2

2.7

Station 7 – Indersidespark

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

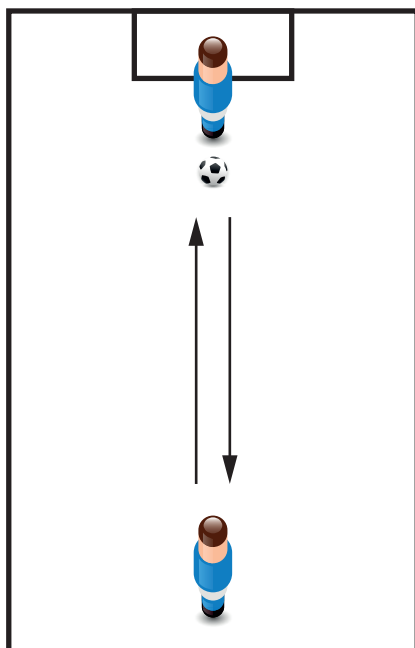
Teknisk udførelse

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 (Øjenkontakt)



Kombineres

Kan kombineres med løb på tværs af banen hvor én sparker og den anden stopper bolden og omvendt (den anden vej)

Kombineres med at bolden kastes og spilleren modtager den med lår eller bryst og flygter bolden tilbage med indersiden eller vristen.

Kombineres med retningsbestemt tæmning (stop med højrebenet så den lægger klar til venstrebenet og omvendt)

Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Lær børnene

- Hvordan ser banen ud?
- Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare?
- Hvor er baglinjen og sidelinien?
- Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark?

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.



Vi ses

Til træning af U7

Vi starter til forår

April - juni



Træning – U7 forår

April - juni

Modul	Varighed	Beskrivelse
1	12 - 15 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser
2	8 - 10 min Pr. station	Stationstræning 3-4 stationer (6-8 børn pr. øvelse) Fokus på motorisk og teknisk træning (Boldkontrol, modtagelse, og aflevering)
3	12 - 15 min	Kamp Kan være en del af stationstræningen



Pauser

I små indlagte pauser (evt. drikkepauser) under træningen kan spillerne lege med bolden i form af at kaste bolden op i luften og ramme den med hovedet – mens de prøver at kigge på bolden.



Opvarmning og station

Nye øvelser som kan kombineres med tidligere viste øvelser i manualen.

Disse bygges på for at opnå progression samt afveksling i træningsøvelserne gennem den givne periode.

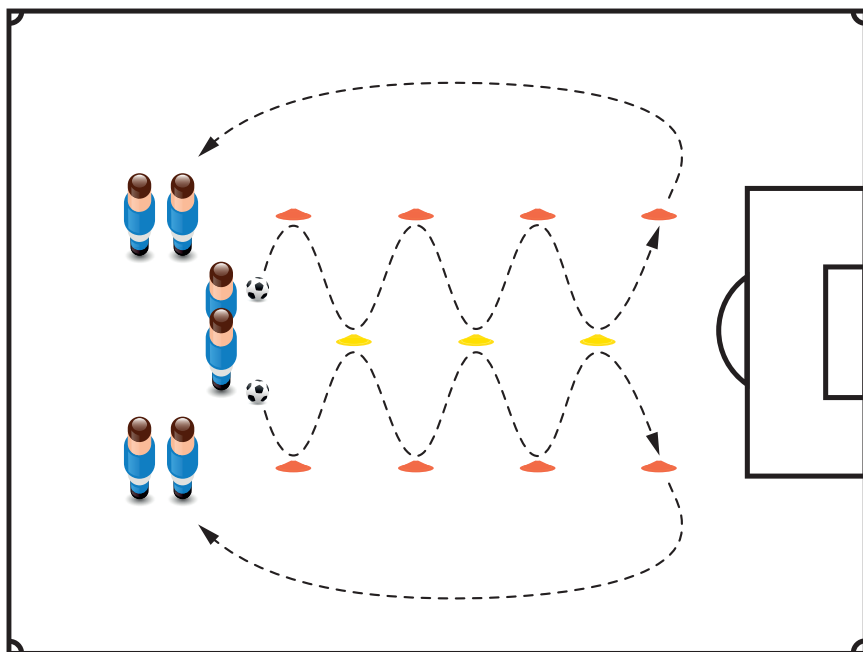
Opvarmning

1.10

Modul 1

Leg og koordination - Driblinger

Mellem skrå keglærækker



Modul 1

1.11

Leg og koordination - Finter

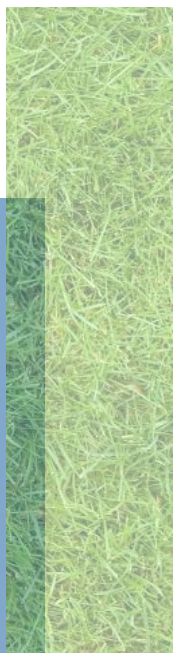
Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner finter og driblinger. Der laves firkanter på 10 x 5 meter med to kegler placeret i midten af hver firkant. Spillerne inddeles i grupper af 3-4 spillere, som fordeles i hver ende af en firkant. Spillerne dribler på skift fra en ende mod keglerne i midten og laver udvalgte finter. Spillerne kan også dribble fra begge ender samtidig, begge spillere skal da dribble enten til højre eller venstre om keglerne, så de ikke støder sammen. Alle finter skal udføres begge veje og med begge ben.
(Øvelse fortsætter på næste side)

Eksempler på finter

- Laudrup finten
- Husmandsfinten
- Skudfinten
- Slangen
- C.Ronaldo finten

Finter

Lad også gerne spillerne inspirere hinanden med 'hjemmelavede' finter, som de kan prøve af i øvelsen.



Modul 1

1.11

Leg og koordination - fortsættes

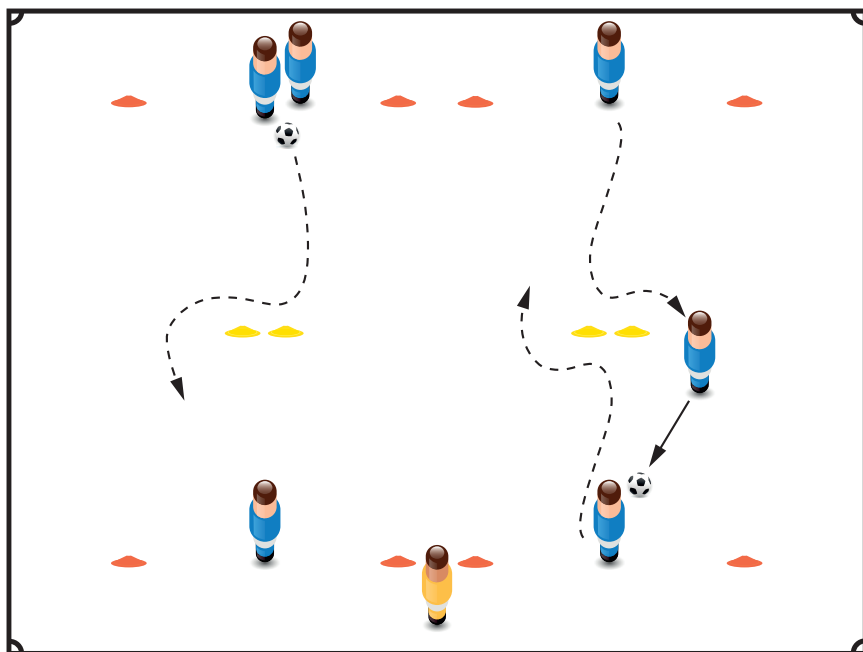
Finter (Se side 41)

Fokuspunkter

- Lave finterne begge veje, bruge begge ben
- Korrekt udførsel af finterne

Differentiering

- Temposkift efter finte
- Fokus på korrekt afstand og timing i finten
- Svære og sammensatte finter
- Finten udføres først stående, derefter i løb
- Lavere tempo
- Simple finter



Stationstræning

2.8

Modul 2

Station 2 - Driblinger mellem keglerække

Tilpas efter børnenes niveau - Drible med

1. Højre (inderside-yderside)
2. Venstre (inderside-yderside)
3. Skiftevis højre-venstre (inderside)
4. Skiftevis højre-venstre (yderside)
5. Skiftevis højre-venstre (inderside-yderside)
6. Rul med fodsål (højre-venstre)
7. Rul med fodsål, stop med inderside (højre-venstre)
8. Rul med fodsål, stop med fodsål (højre-venstre)
9. Baglæns, træk med fodsål (højre)
10. Baglæns, træk med fodsål (venstre)
11. Baglæns, træk med fodsål (højre-venstre)



Modul 2

2.9

Station 9 – 1v1 uden bold og med bold

Spiller mod træner

Denne øvelse træner koordination, kropsfinter og temposkift i 1v1 situationer uden bold. Der laves en firkant på 12 x 8 meter med en midterlinje og to keglemål i hver ende. Størrelsen af firkanten afhænger af spillernes alder. Spillerne fordeles mellem keglemålene i begge ender. Den ene spiller er angriber og skal forsøge at komme forbi forvareren uden at blive rørt, og derefter løbe igennem et af de to keglemål.

Forsvareren skal altså bare røre angriberen, inden angriberen løber igennem et af målene. Der kan spilles med, at angriberen får et point, hvis han løber igennem et af målene uden at være rørt, og forsvarsspilleren får ligeledes et point, hvis han når at røre angriberen. Når man har været angriber, bliver man forsvarer på næste tur. Der kan også laves to hold, som konkurrerer mod hinanden (Øvelse fortsætter på næste side)

Indgå som spiller

I starten bør træneren indgå som spiller for at gøre det så nemt for børnene som muligt. Der kan evt. ydes modstand efter niveau.

Modul 2

2.9

Station 9 – fortsættes

1v1 uden bold og med bold

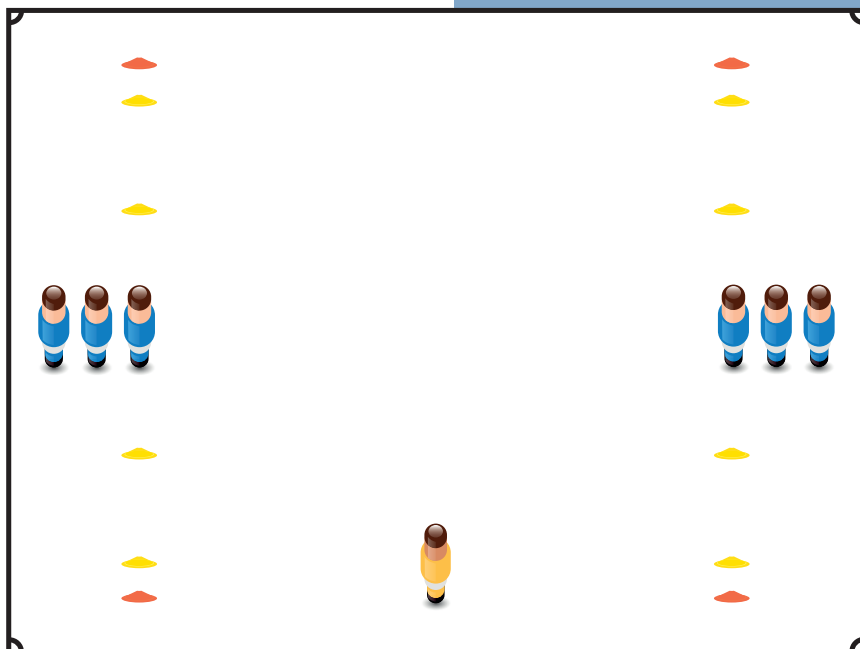
Spiller mod træner (Se side 44)

Med bold

Angriberen får en bold, hvor der prøves at dribles forbi forsvarsspilleren og der scores i et af de to mål (keglemålene kan byttes ud med 3-mands mål)

Fokuspunkter

- Temposkift forbi forsvarsspiller, også gerne med retningsskift
- Gå begge veje forbi forsvarsspiller
- Afstand til forsvarsspiller på ca. 1 meter når dribblingen laves



Modul 2

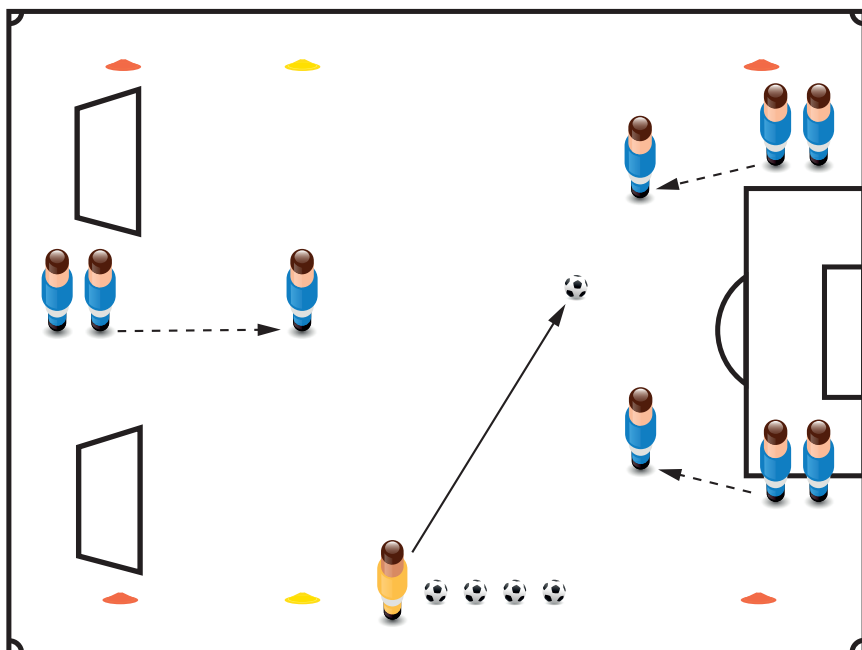
2.10

Station 10 - 2v1 retvendt

Træner agerer forsvarsspiller

Denne øvelse træner spilforståelse i 2v1 situationer. Der laves en firkant på 12 x 8 meter med to 3-mands mål i den ene ende og et 5-mands mål i den anden ende. Spillerne fordeles i hver ende, angriberne ved siden af 5-mands målet og forsvarsspilleren mellem de to 3-mands mål. Der laves en scoringszone 2-3 meter fra de to 3-mands mål.

Træneren eller forsvarsspilleren server bolden til en af angriberne ved 5-mandsmålet. Der spilles 2v1, og angriberne skal forsøge at score i de to små mål, dog skal boldholder ind i scoringszonen før der må afsluttes. Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, skal han hurtigst muligt forsøge at score i 5-mandsmålet. Der kan også bruges små kegle mål, hvor angriberne scorer ved at dribble igennem et af målene. (Øvelse fortsætter på næste side)



Modul 2

2.10

Station 10 - fortsættes

2v1 retvendt (Se side 46)

Fokuspunkter

- Lægge pres på forsvarsspilleren
- Bevægelse for boldholder
- Brug overlap/bandespil for at skabe gennembrud
- Omstilling ved boldtab

Differentiering

- Tidsbegrænsning, angriberne skal søge scoring hurtigt
- Mindre bane
- Begge angribere skal røre bolden
- Ingen scoringszone
- Passiv forsvarsspiller
- Større bane

Træneren

I starten bør træneren vise øvelsen og indgå som spiller for at gøre det så nemt for børnene som muligt. Der kan evt. ydes modstand efter niveau.

Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Lær børnene

- Hvordan ser banen ud?
- Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare?
- Hvor er baglinjen og sidelinien?
- Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark?

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.



Vi ses

Til træning af U8

Vi starter til efterår

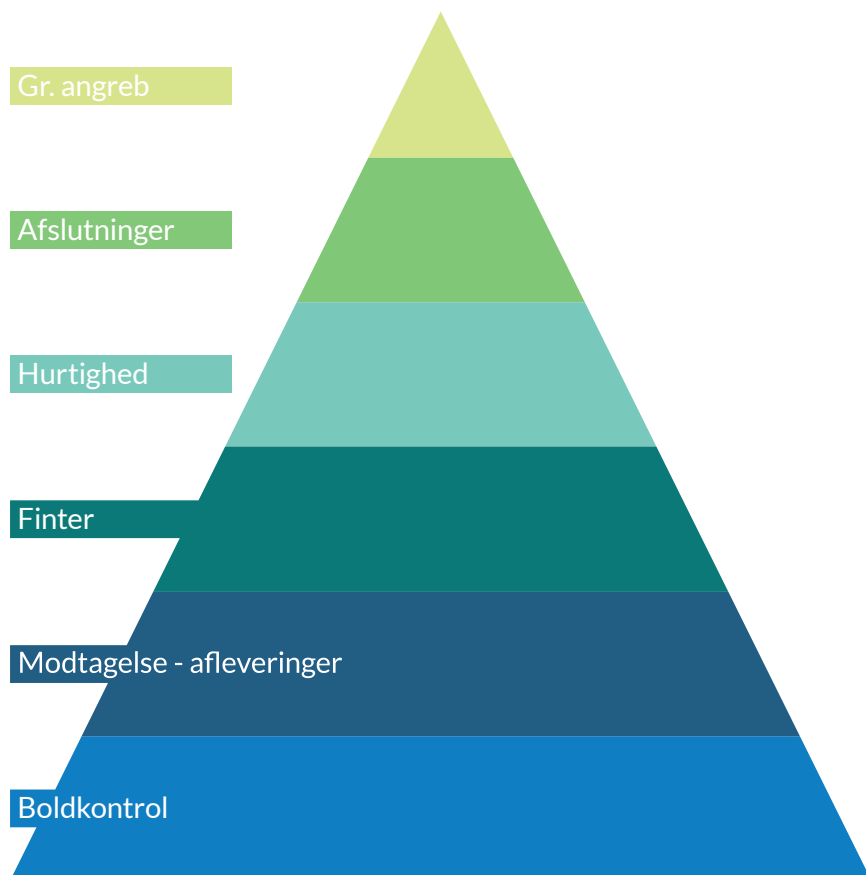
August - oktober



Coerver modellen

Appendix 1

Færdighederne nederst i pyramiden er basis for udvikling af de færdigheder, der befinder sig højere oppe i pyramiden. Enkelt kan det siges, at det niveau, der er for at kunne aflevere og tæmme bolden, også sætter niveauet for gruppespillet. Man kan og skal således træne på alle niveauer, men færdighederne skal udvikles nedefra, så indlæringsstadiet fra orienteringen til stabilisering/tilpasning giver højst mulig effekt.



Boldkontrol

For at kunne spille fodbold er det vigtigt, at spilleren har en så god boldkontrol som overhovedet muligt. Derfor skal der i fodboldens tidlige år trænes meget med spillerens fornemmelse for bolden. Dette er ganske enkelt grundsubstansen for at opnå et så højt niveau som overhovedet muligt.

Øvelser

1 spiller, 1 bold. Repetition bold kontrol øvelser med begge fødder.

Modtagelse - Afleveringer

Det næste trin i udviklingsmodellen er modtagelser og afleveringer. Dette trin er essentielt for spillerens evne til at indgå i fodboldspillet. Uden evnen til at aflevere præcist over korte og lange afstande, eller kunne modtage bolde hårde som bløde, hoppende eller skøjtende hen over græsset, vil spilleren have begrænsninger i sit spil både individuelt og i holdspillet.

Øvelser og spil

Der udvikler 1. gangs berøring, der er afgørende i alle niveauer og er medvirkende til at opfordre til præcise og kreative afleveringer.

Finter

Det tredje trin i modellen handler om spillerens evne til at skabe overtal eller målchancer. Et trin, der i international fodbold er blevet mere vigtigt end tidligere, pga. modstanderholdenes ofte valg af organisering tæt omkring målet og derved skabe meget lidt plads til det boldførende hold. Det er derfor yderst vigtigt, hvis man vil være med på topplan, at der skabes spillertyper, som er i stand til at løsne op for denne organisation.

Øvelser og spil

Der lærer spilleren individuelle finter, der er kampvindende, samt finter der skaber rum i forhold til et tilbagestående forsvar.

Hurtighed

Det fjerde trin i modellen omfatter hurtighed. Ikke kun hurtighed uden bold, men specielt hurtighed med bold, i små områder. Dette trin er allerede nu en vigtig del af moderne fodbold og vil mere og mere have indvirkning på, hvilke spillere der vil være at finde på eliteniveau.

Øvelser og spil

Der udvikler bevægelighed, acceleration og kraft med og uden bold.

Afslutninger

Det femte trin i udviklingsmodellen er afslutninger, da fodbold kort og godt handler om at score flere mål end modstanderen. Så er dette trin måske det trin, som alle ønsker at mestre mere end noget andet, men da afslutninger handler om mere end bare kraft, så er det vigtigt, at man tilegner sig egenskaber, så man er i stand til at score mål ud fra individuelle handlinger og pludseligt opståede handlinger.

Øvelser og spil

Som udvikler teknik og opfordrer til instinktiv handling foran og i nærheden af målet.

Gruppe angreb

Det sjette og sidste trin i udviklingsmodellen er gruppeangreb. Et område der kan sammenlignes med små kommandogrupper, der enten via direkte og lynhurtige angreb angriber modstanderens mål, eller angreb der pludselig opstår via et temposkift fra 2-3 spillere og derved skaber åbninger i modstanderens forsvar.

Øvelser og spil

Der udvikler små gruppeangreb med henblik på omstillingsspillet (kontrafasen), samt evne til at være chanceskabende på modstanderen sidste $\frac{1}{4}$ banehalvdel.

COERVER

En metode som bruges til færdighedstræning inden for fodbold som passer til alle, men som er specielt tilrettelagt for spillere i alderen 5-16 år uanset færdighedsniveau.

Øvelsesoversigt

Opvarmning Mondul 1.1 - 1.29

1.1	Fodboldkoordination	Side 25
1.2	Forskellige motoriske øvelser	Side 25
1.3	Ståtrold (Se U6)	Side 26
1.4	Stafet	Side 26
1.5	Nørreport	Side 26
1.6	Halefanger	Side 28
1.7	Over fjorden	Side 29
1.8	Boldkaos	Side 30
1.9	Kongens efterfølger	Side 26
1.10	Driblinger	Side 40
1.11	Finter	Side 41
1.12	2/2 (Se U8)	Side 28
1.13	Forskellige træningsøvelser (Se U8)	Side 29
1.14	Individuelle dribløvelser (Se U8)	Side 51

Opvarmning Mondul 1.1 - 1.29

1.15	Y - øvelsen (Se U9)	Side 30
1.16	Trekanten (Se U9)	Side 32
1.17	Frugtsalat (Se U9)	Side 35
1.18	4 mod 2 (Se U9)	Side 37
1.19	Farvespil (Se U9)	Side 39
1.20	Anden Ind. dribleøvelser (Se U9)	Side 61
1.21	Cirkeltræning (Se U9)	Side 62
1.22	Teknisk opvarmning 1 (Se U9)	Side 74
1.23	Vendinger / 1. berøring (Se U9)	Side 75
1.24	Teknisk opvarmning 2 (Se U10)	Side 60
1.25	Teknisk opvarmning 3 (Se U11)	Side 53
1.26	Horisontal og vert. øvelser (Se U11)	Side 55
1.27	Hurtige fødder (Se U11)	Side 56
1.28	Sparketeknik (Se U12)	Side 31

Øvelsesoversigt

Opvarmning Mondul 1.1 - 1.29

1.29

Omstilling og 1:1 dueller (Se U12)

Side 31

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

2.1

Lodret vristspark

Side 31

2.2

Driblinger

Side 32

2.3

Agilitybane

Side 33

2.4

Træn selv øvelser

Side 34

2.5

Områdeskift (Se U6)

Side 35

2.6

Driblekonge (Se U6)

Side 49

2.7

Indersidespark

Side 35

2.8

Driblinger m. keglerække

Side 43

2.9

1v1 uden bold og med bold

Side 44

2.10

2v1 retvendt

Side 46

2.11

Y - øvelsen (Se U8)

Side 36

2.12

Trekanten (Se U8)

Side 37

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

2.13	Afslutning og 1. berøring (Se U8)	Side 38
2.14	Kondition og koncentration (Se U8)	Side 39
2.15	3v3 eller 4v4 (Se U8)	Side 40
2.16	2v2 retvendt (Se U8)	Side 44
2.17	Overtalsspil i firkant (Se U8)	Side 52
2.18	Løb og spil (Se U8)	Side 53
2.19	Zonespil (Se U8)	Side 54
2.20	Skudtræning (Se U8)	Side 56
2.21	Afslutningsøvelse (Se U9)	Side 41
2.22	Afslutning og sprint (Se U9)	Side 42
2.23	Bevægelse og samspil (Se U9)	Side 43
2.24	Dribling og forsvarsspil (Se U9)	Side 44
2.25	Driblinger og afslutninger (Se U9)	Side 46
2.26	Drible kryds (Se U9)	Side 55

Øvelsesoversigt

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

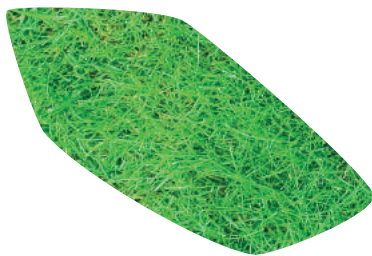
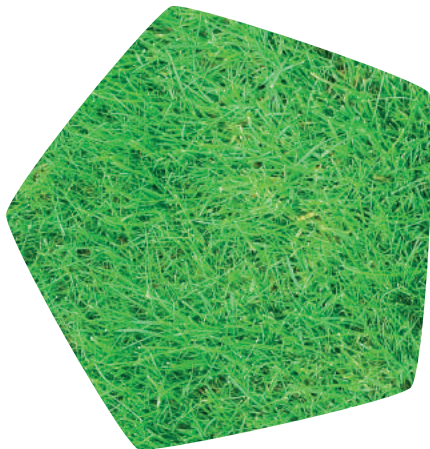
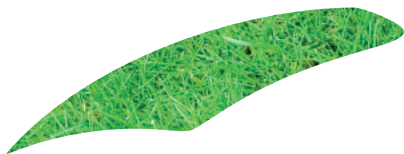
2.27	Skabelon opspil (Se U9)	Side 63
2.28	Kant (Se U9)	Side 64
2.29	Udvidet afslutning og sprint (Se U9)	Side 65
2.30	To - målsspil (Se U9)	Side 66
2.31	Bevægelse og samspil (Se U10)	Side 44
2.32	Kamp (Se U10)	Side 46
2.33	Flere målsspil, A/B grup. (Se U10)	Side 69
2.34	Skabelon opspil B/C (Se U10)	Side 75
2.35	Skabelon opspil A/B (Se U10)	Side 76
2.36	Slyngen (Se U11)	Side 38
2.37	Frit løb på mål (Se U9)	Side 76
2.38	1v1 med vending (Se U11)	Side 43
2.39	Interval - spil (Se U11)	Side 45
2.40	Overtalsspil (Se U11)	Side 46

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

2.41	Vendespil (Se U11)	Side 47
2.42	Interval – 3:3 eller 4:4 (Se U11)	Side 57
2.43	1:1 Direkte retvendt (Se U11)	Side 59
2.44	2:2 rygvendt (Se U11)	Side 61
2.45	2:2 retvendt (Se U11)	Side 63
2.46	3 mod 3 mod 3 (Se U11)	Side 65
2.47	Overtalsspil og vendespil (Se U11)	Side 66
2.48	Front og ryg (Se U12)	Side 42
2.49	Southampton (Se U12)	Side 46
2.50	5V3 (Se U12)	Side 48

Kamp Mondul 3.1

3.1	Kamp	Side 78
------------	------	---------



Aalborg KFUM Fodbold
Under Lien 60
9000 Aalborg

Mail
kontakt@aalborgkfumfodbold.dk

Web
www.aalborgkfumfodbold.dk

Aalborg KFUM Fodbold ©