



U10 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 U10**

14 **Motorisk træning**

15 **Teknisk træning**

18 **Mental træning**

18 **Sociale kompetencer**

20 **Den gode træner**

24 **U10 Træningsoversigt og øvelser**

29 **Træning – U10 sommer**

31 Opvarmning

42 Stationstræning

56 Kamptræning

58 **Træning – U10 efterår**

60 Opvarmning

62 Kamptræning

64 **Træning – U10 forår**

66 Opvarmning

67 Stationstræning

70 Kamptræning



72	Træning – U10 sommer
74	Opvarmning
75	Stationstræning
78	Kamptræning

80	Coerver modellen
84	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 retningskifte • 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 U10

Leg med bolden er et vigtigt udgangspunkt for træningen af børn på denne årgang. Derfor skal børnene også på denne årgang have lov til at spille masser af fodbold, snakke fodbold og være sammen med kammerater i trygge og positive læringsmiljøer. Spillerne er ved at nå en alder nu, hvor de kan introduceres til mere fodboldtræning og en øget fokus på, hvad de kan bruge deres individuelle færdigheder til.

Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/ varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, og med muligheder for at fordybe sig i individuelle færdigheder.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligestilling. 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 være øvelser i løbet af træningen, hvor der er én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt.

Dette gøres ofte ved, at der arbejdes i mindre grupper med høj intensitet eller at der spilles på to mål med forskellige betingelser. På denne årgang kan spillerne desuden få meget ud af at arbejde sammen med en af deres holdkammerater, når der arbejdes med den formelle træning, men også i den funktionelle træning.

I det hele taget er det vigtigt at arbejde videre med spillernes evner til at arbejde i relation med andre spillere og dette i større grupper end hidtil.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting, men også blive bedre til det, de allerede kan. Det er her, de fortsat skal have love 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 stadig på denne årgang arbejdes intenst med koordinationstræning, frekvenstræning og løbeskoling.

Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb, herunder også arbejdet med hurtige fødder og hurtighedstræning. Derfor bør dette være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der i løbet af ugen altid afsættes tid til denne del af træningen.

Derudover skal der spilles meget på to mål. Spillerne har nået en alder, hvor de ikke kun ser til deres egne støvlesnuder, men i stedet er de nu i stand til at overskue lidt større baner, større mål og større udfordringer, hvad angår rumfornemmelse og opfattelsesevne. Her bør trænerne huske på, at træning og kamp skal være med til at forberede spillerne til at spille fodbold hele livet.

Vi træner altså ikke med henblik på at være bedst i weekendens kampe, men vi træner, fordi det er i træningen vi kan påvirke spillerne på den mest positive måde.

Samtidigt med masser af forskellige spil til to mål har denne gruppe i høj grad stadig brug for træning af forskellige bevægelsesopgaver, som træner deres kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder er ift. den motoriske udvikling inde i en særdeles vigtig periode og normalt kalder vi denne gruppe (fra 8 til 12 år) for Guldalderen.

Frikvarterer

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

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination

Som langt de fleste ved er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt.

Børnene har på denne årgang meget mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de fleste yngre spillere har og derfor kan vi begynde at bygge videre på den erfaring, som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre.

Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet, gerne med bold. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, specielt de nye, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget.

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. Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen.

HUSK

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

Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold

Teknik er vigtig i fodbold. Den tekniske formå 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 årrække og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller op ad carporten. 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 i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på de foregående årgange og øve disse. Samtidig skal spillerne arbejde videre med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt.

På årgangen arbejder vi desuden videre med vendinger og 1.berøringer som blev introduceret på U-9. Før i tiden brugte vi ordet tæmning i stedet for 1. berøringer, men i alt for mange tilfælde forbandt man ordet tæmning med, at bolden skulle ligge død og her er begrebet 1. berøring bedre. Fortsættelse af teknisk træning på næste side.

Husk !

ALLE ØVELSER
FORETAGES MED BÅDE
HØJRE OG VENSTRE
FOD

Fortsættelse af teknisk træning

Her fokuseres på, hvor stor en betydning 1. berøringen har for spillerens videre muligheder og handlinger, når han modtager eller afleverer bolden under kamp eller til træning.

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.

Undersøgelser viser, at forkert indlærte bevægelser og teknikker i den tidlige alder kan være næsten uoprettelige efter puberteten. Derfor opfordrer vi til, at trænerne benytter **VIS-FORKLAR-VIS** metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelsesvalget og sværhedsgraden.

Taktisk træning

I forlængelse af U-10 begynder man så småt at snakke fodbold med spillerne og herunder naturligvis fokusere på den taktiske del af spillet som udfordrer spillerne.

Igennem flere forskellige slags småspil øger vi spillernes forståelse af spillet og styrker deres muligheder for selv at træffe hensigtsmæssige beslutninger uden de voksne altid behøver at blande sig.

På denne årgang spilles der på en relativ stor bane og det udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det kan eksempelvis i forbindelse med småspil til træning og i løbet af eller efter kampe være hensigtsmæssigt at tale om.

Tal om

- Hvornår skal jeg dribble?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?
- Hvor skal jeg løbe hen? (spilbarhed, dybde og bredde i spillet)
- Osv.

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3 eller 5:5. Småspil kan sagtens være en station til træningen og her kan vi som trænere få mulighed for at afbryde spillet for at inddrage spillerne og tale med dem om, hvad der er godt og skidt i forbindelse med spillet.

Det kan eksempelvis være en ide at lære spillerne, at de ikke må sparke bolden formålsløst op ad banen, men at de altid skal forsøge at ramme en af deres medspillere og at de ikke må sparke bolden ud af banen med vilje.

I forbindelse med 1:1 arbejdes der videre med 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring. Fortsættelse af taktisk træning på næste side.

Vis og forklar

En metode, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder.

Træner viser og forklar børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt.

Fortsættelse af taktisk træning

I forbindelse med overgangen til 5 mands fodbold er KFUM's holdning at ingen spillere skal være bundet af faste pladser. Herunder skal ingen som udgangspunkt være låst fast som målmand. Spillerne bør skifte kontinuerligt og afprøve forskellige pladser på banen. Dette gælder i hele børneperioden som løber fra U-6 til U-12.

Mental træning

Den mentale træning består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø, 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 trænes to gange 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.

En del trænere nævner tit, at de føler, de opdrager lige så meget til træning, som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænerens arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået afklaret, hvilke regler der gælder til træning og kampe.

De fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og 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, også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

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 eventuelt 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

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.

- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- Fastsæt 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 taktiktavler (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

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. 8-10 børn. 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. Fokus bør i stedet være på spillere som ikke har bolden, som kan være med til at skabe spilmuligheder/rum for boldholderen.

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 trænerne og forældrene 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, men at vi samtidig er modtagelige 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 situationer 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.



U10 Træningsoversigt og øvelser

U10 Moderat presniveau

Motorisk	Teknisk	Taktisk	Mentalt
- Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte - Løb - baglæns, Sidelæns løb, Vendinger, Hælspark, Knæløft	- Fodboldkoordination (2). Er oplagt som opvarmning eller en station - Lodret vristspark (2) - Indersidespark (2) - Hovedstød (1) - Driblinger (2)	- Spilforståelse - Hvornår skal jeg dribble? - Hvornår skal jeg spille bolden? - Hvor skal jeg spille bolden hen? - Hvor skal jeg løbe hen?	- 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 Fortsættelse på næste side	- Finter (1) 1 berøring (1) - Vendinger	- Spil – 1v1, 2v2, 3,3 1v1 retvendt og 1v1 sidevendt - Spilbarhed, dybde og bredde i spillet Fortsættelse på næste side	- 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
--	---	---	--

Spillerne

Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25. 25 % af tiden bør spillere 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.

Boldkontrol

Modtagelse/afl

Finter

Hurtighed

Afslutninger

Gr. angreb

U10 Træningsoversigt og øvelser

U10 Moderat presniveau

Motorisk	Teknisk	Taktisk	Mentalt
• Balanceøvelser • Løbeskoling • Jonglering • Temposkift med bold • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre		• Hvad er forsvar, midtbane, angreb og opbygningsspil? • Sammenspil skal fremmes mere og mere • Bandedspil	

		• Vi sparker ikke formålsløst op ad banen, men forsøger at ramme en medspiller hver gang • Vi sparker ikke bolden ud over sidelinjen med vilje		
--	--	---	--	--

Spillerne

Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25. 25 % af tiden bør spillere 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.

Boldkontrol

Modtagelse/afl

Finter

Hurtighed

Afslutninger

Gr. angreb

Niveauinddeling

Fra U10 vil det være naturligt at inddele børnene efter deres udviklingstrin. Hermed menes en mere fast niveaudeling. En inddeling af årgangen i trupper skal være baseret på en vurdering af det generelle niveau for årgangen. Såfremt der ikke er markant niveauforskel på årgangen kan man med fordel vente til U-11 eller U-12 med en fast niveauinddeling.

I tilfælde af at der vælges en fast niveauinddeling, er det vigtigt at træningen på hele årgangen foregår i overensstemmelse med Aalborg KFUM's vision og målsætning, hvor fokus skal være på, at alle børn på årgangen fortsat udvikler deres fodboldmæssige evner, samt at udviklingen af hver enkelt spiller fortsat prioriteres, uanset niveau.

Stationstræning

Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25. 25 % af tiden bør spillere 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.

Træning – U10 sommer

August

Alle samles og fordeles til nye stationer

Modul	Varighed	Beskrivelse	Kommentarer
1	15 - 20 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser	÷ Niveauinddeling
2	10 - 15 min Pr. station	Stationstræning Med aflevering og afslutning (samme øvelser i 3-4 grupper)	+ / ÷ Niveauinddeling
2	10 - 15 min	Stationstræning Med spil. 2 x 2 stationer (6 - 10 børn pr. øvels	+ Niveauinddeling
3	12 - 15 min	Kamp På 2 - 3 baner	+ Niveauinddeling



Illustrationerne

Linjerne viser hvordan øvelserne udføres.

Gul

Stiplet linjer viser boldens sparkebane.

Blå

Linjer viser spillers løbebane.

Rød

Stiplet linje viser at spiller skal dribble.

Opvarmning

1.20

Modul 1

Anden Individuelle dribbleøvelser

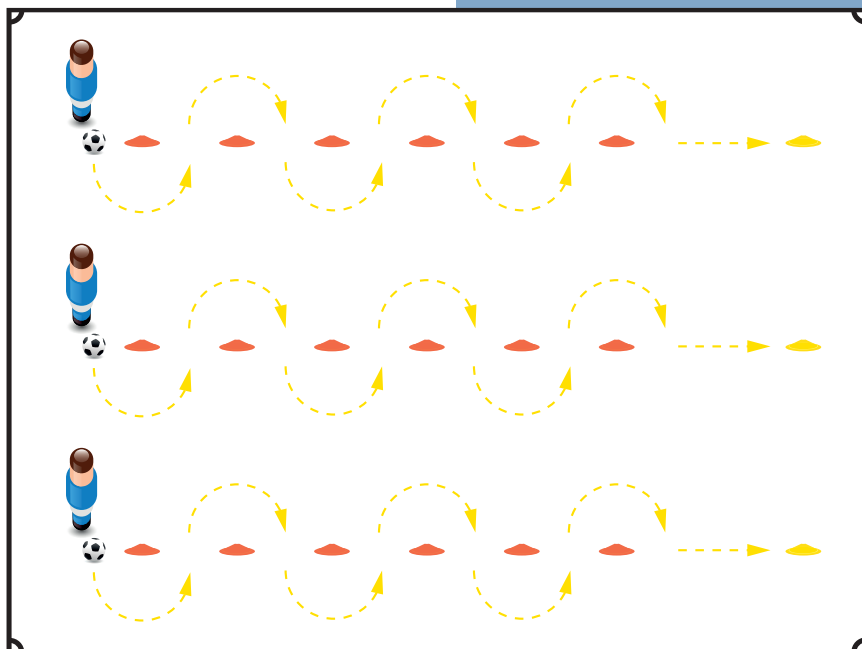
Flere baner – 4 - 6 spiller pr. bane med toppe

Øvelse på flere baner

- Et ben
- Finter
- Yderside
- Inderside
- Under sålen
- Afsluttes med høj hastighed til sidste kegle

Fokus

Dribling, timing og koncentration



Modul 1

1.22

Teknisk opvarmning 1

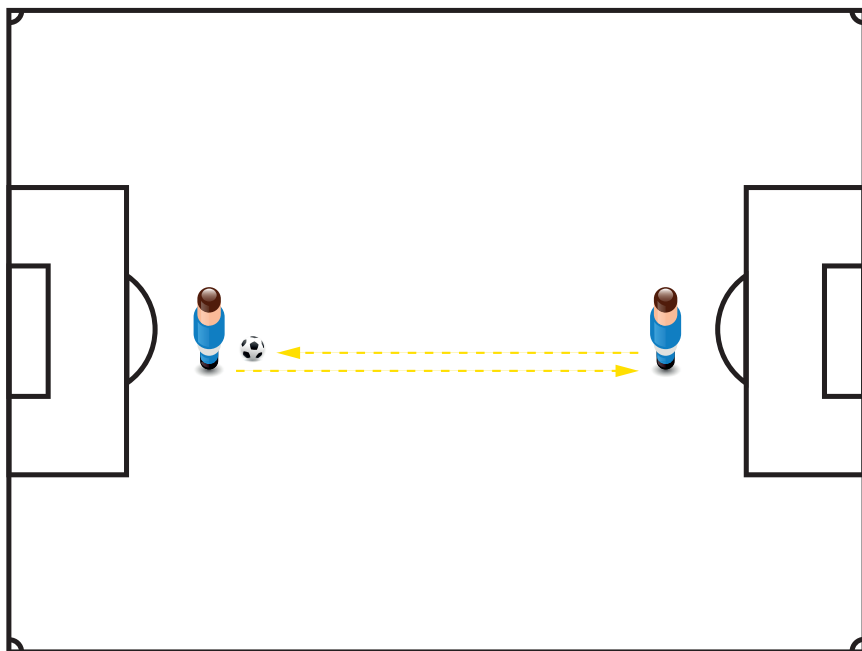
2 eller 3 sammen med 2-3m afstand

2:2 – Forskellige sparkeøvelser

- Inderside
- Yderside
- Halvliggende
- Lodret vrist
- Første gang / 2 berøringer

Fokus

Boldføling og koncentration.



Modul 1

1.23

Teknisk øvelse - Vendinger/1. berøring

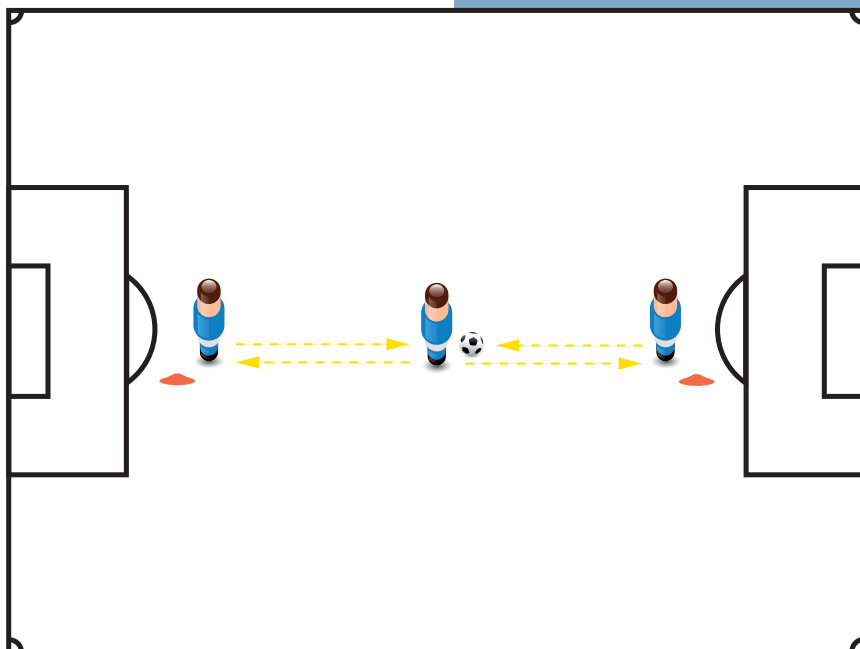
3:3

Afstand 8-12 m

- Vende højre
- Vende venstre
- Vende indvendig
- Spille tilbage
- Indvendig
- Udvendig

Fokus

Aflevering, teknik og 1. berøring



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 (Se øvelse 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

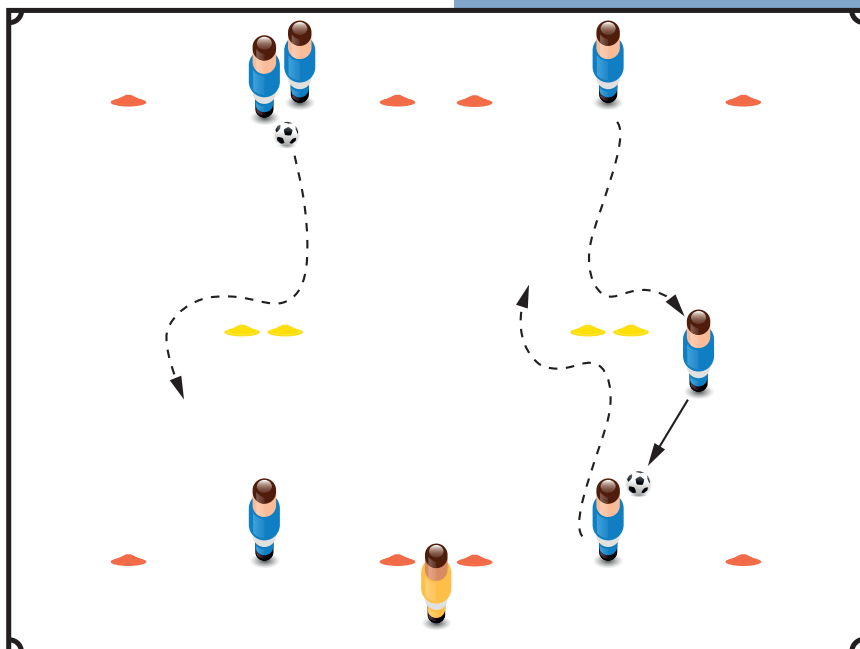
Finter (Se side 34)

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



Modul 1

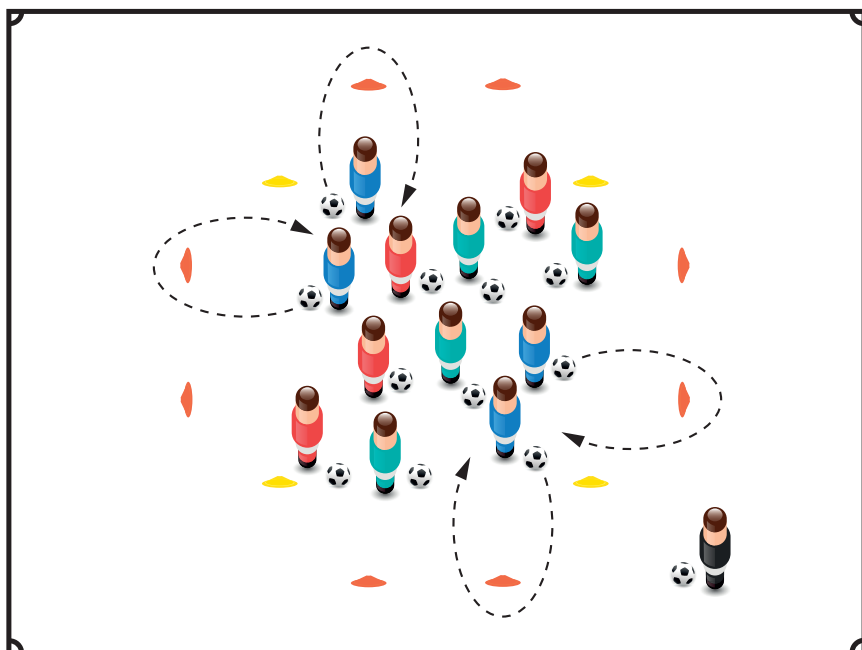
1.17

Leg og koordination - Frugtsalat

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold og driblinger. Der laves en firkant på ca. 15 x 15 meter, størrelsen er afhængig af antallet af spillere. Rundt om firkanten opstilles 8 kegler, som spillerne skal driblle ud og runde på et bestemt signal. spillerne deles i 3 grupper i tre forskellige farver. Spillerne løber frit rundt mellem hinanden i firkanten og laver forskellige øvelser. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres (Se øvelse på næste side)

Eksempler på øvelser

- Spiller dribler kun med det ene ben. først venstre, bagefter højre
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med en del af kroppen. fx knæet, pande eller bagdelen



Modul 1

1.17

Leg og koordination - Fortsættelse

Frugtsalat (Se side 36)

Når træneren siger en bestemt farve, skal det pågældende hold ud og runde en af de kegler, som er placeret rundt om firkanten. Spillere må ikke løbe rundt om samme kegle, og skal derfor orientere sig om hvilke kegler der er ledige.

Eksempler på øvelser

- Spiller dribler kun med det ene ben. først venstre, bagefter højre.
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med en del af kroppen. fx knæet, pande eller bagdelen

Fokuspunkter

- Bolden tæt på fødderne
- Korrekt udførelse af øvelserne
- Orientering i forhold til de andre spillere
- Temposkift til kegle udenfor firkanten og tilbage igen

Modul 1

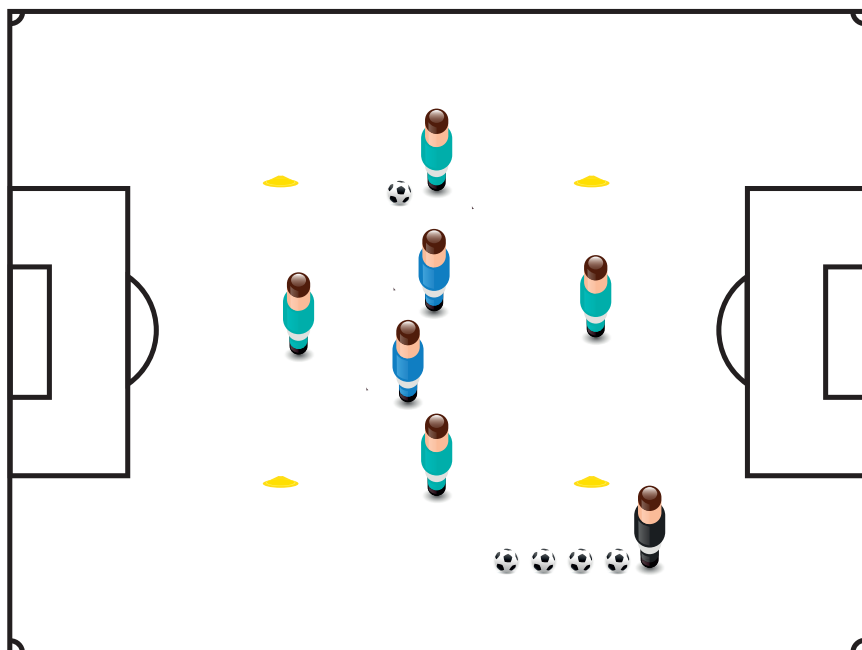
1.18

Leg og koordination - 4 mod 2

Denne øvelse træner spilforståelse i overtalsspil. Der laves firkanter på 8 x 8 meter. Størrelse afhænger af spillernes alder og niveau. Det boldbesiddende hold skal stille op i en ruder formation med en spiller på hver side af firkanten. Spillerne skiftes til at være forsvarsspillere, der skiftes efter max. 2 min. Træneren eller det boldbesiddende hold server bolde. Der kan også spilles 5v2, hvor det boldbesiddende hold placerer en spiller centralt i firkanten (Øvelse fortsætter på næste side)

Fokuspunkter

- Bevægelse "ud af skyggen", gøre sig spilbar
- Åben krop hos spillerne på siderne
- Bruge begge ben
- Orientering før boldmodtagelse



Modul 1

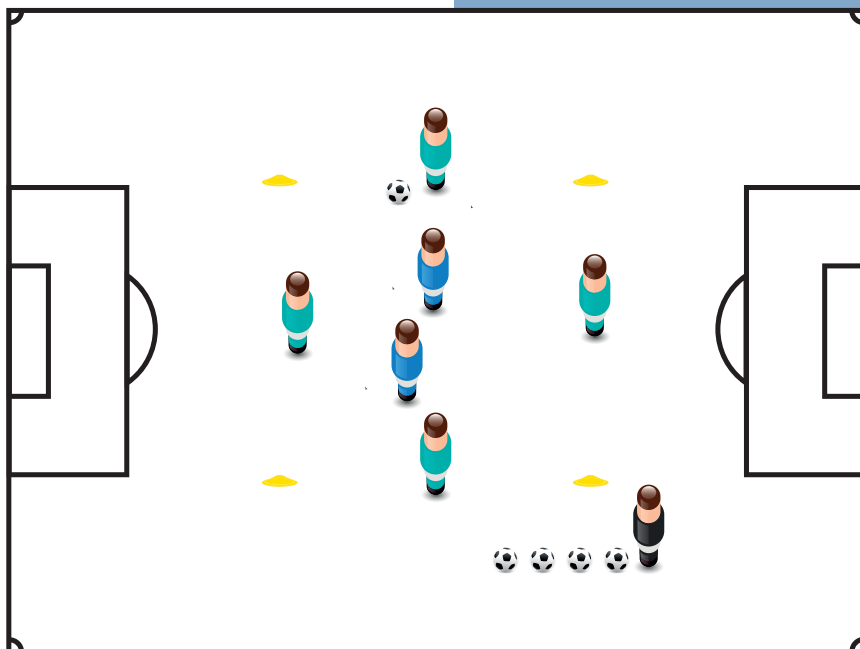
1.18

Leg og koordination - Fortsættelse

4 mod 2 (Se side 38)

Differentiering

- Vurdere om der skal spilles igennem eller udenom forsvarsspillerne
- Mindre firkant
- Krav til max. antal berøringer
- Førsteberøringer væk fra presset
- Større firkant
- Passive forsvarsspillere til at starte med
- Frit antal berøringer



Modul 1

1.19

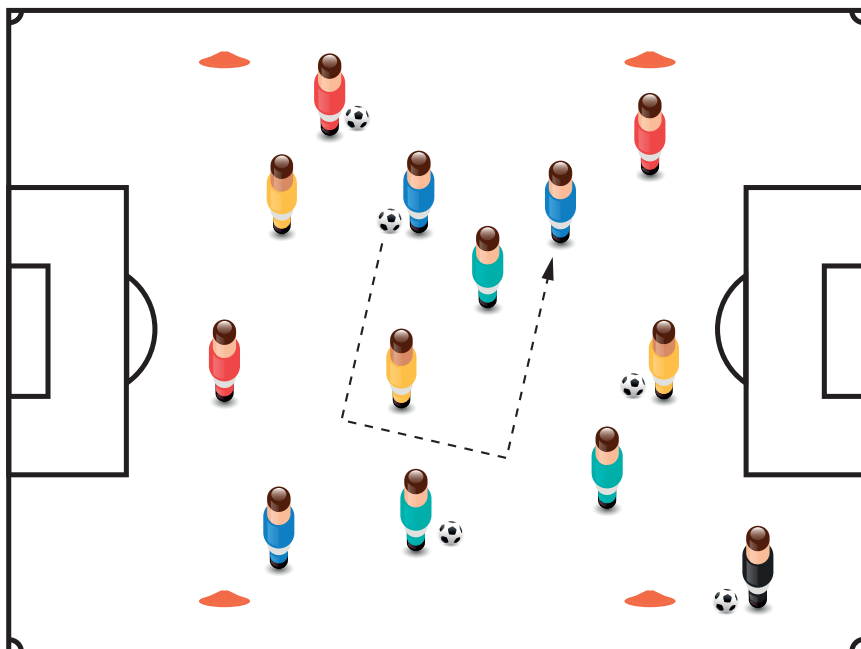
Leg og koordination - Farvespil

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold og orientering. Der laves en firkant på ca. 20 x 20 meter, størrelsen afhænger af antallet af spillere. Spillerne deles i grupper a 3-4 spillere, og hver gruppe har sin egen farve veste på. Der skal være bolde svarende til antallet af farver.

Spillerne laver en rækkefølge internt i deres gruppe. Bolden skal spilles fra spiller til spiller indenfor holdet i den valgte rækkefølge. Spillerne skal hele tiden være i bevægelse og kalde på bolden (Øvelse fortsætter på næste side)

Fokuspunkter

- Orientering efter medspillere
- Bevægelse for boldholder
- Ingen kommunikation mellem spillerne



Modul 1

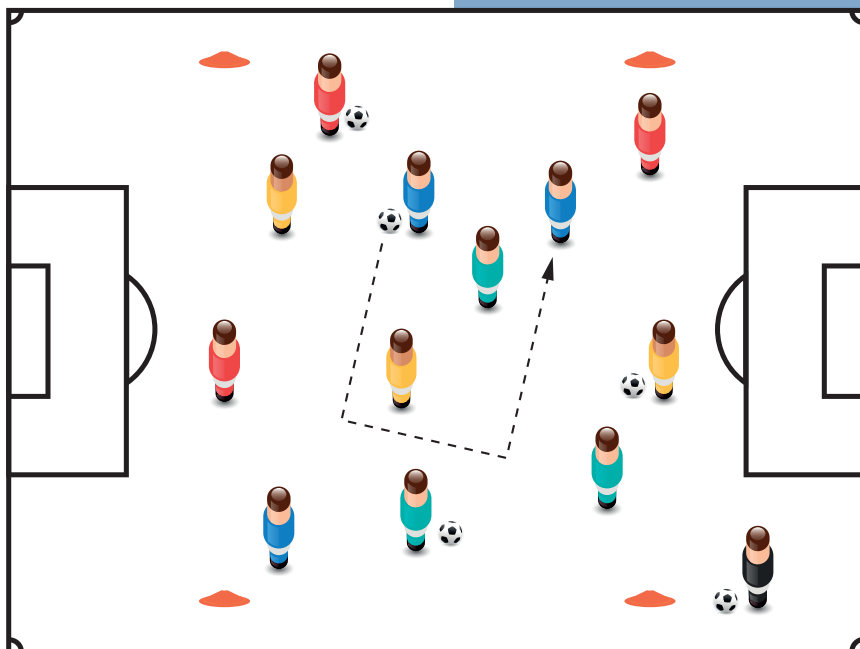
1.19

Leg og koordination - Fortsættelse

Farvespil (Se side 40)

Differentiering

- Kun pasninger med mindre gode ben
- Opdele firkanten i flere felter, modtage bolden i nyt område
- Flere bolde pr. gruppe
- Krav til max. antal berøringer
- Temposkift efter pasning
- Flere spillere pr. gruppe
- Kun 1 bold pr. gruppe
- Færre grupper/farver
- Spillerne må kommunikere med hinanden



Stationstræning

2.13

Modul 2

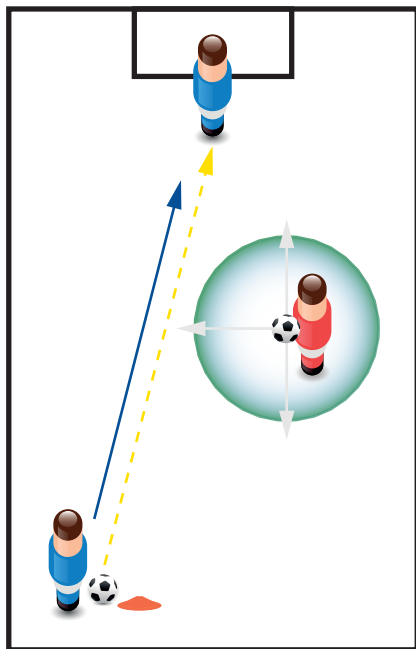
Station 13 - Afslutning og 1. berøring

Teknisk stationsøvelse

- Almindelig afslutning både med 1 og 2 berøringer
- Træner kaster bolden fra forskellige vinkler og spiller afslutter
- Kan benytte 1 berøring
- Kan laves på to mål, sådan målmænd også øves

NB

Fast målmænd



Basisteknik

- Løb med bold
- Modtagelse af bold
- Spark til bold

Øge deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, præsentere nye tekniske færdigheder for børnene.

Modul 2

2.28

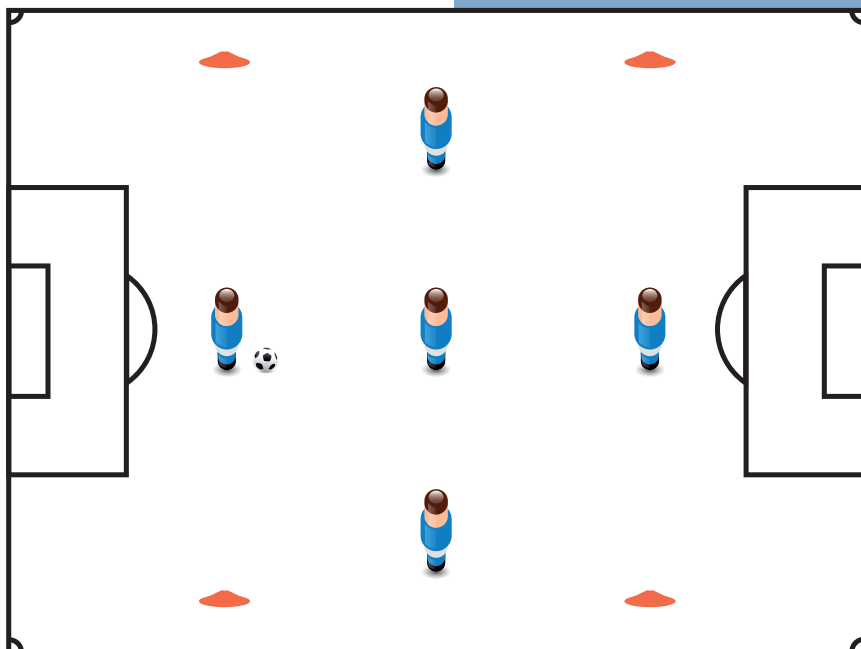
Station 22 - Kant

Bold i egne rækker

- 3/4 mod 1
- Spiller i midten skal fange bold på 1-2 min
- B/C-gruppen 4/5 mod 1
- A/B-gruppen 6/5 mod 2/3

Fokus på

"Ud af skyggen", og teknik og overblik. (A/B gruppen også på genpres)



Modul 2

2.31

Station 31 - Samspil og forsvarsspil

Grupperne

B/C- 2:1

Spille sig forbi forsvarsspiller i firkant og med afslutning

A/B - 3:2

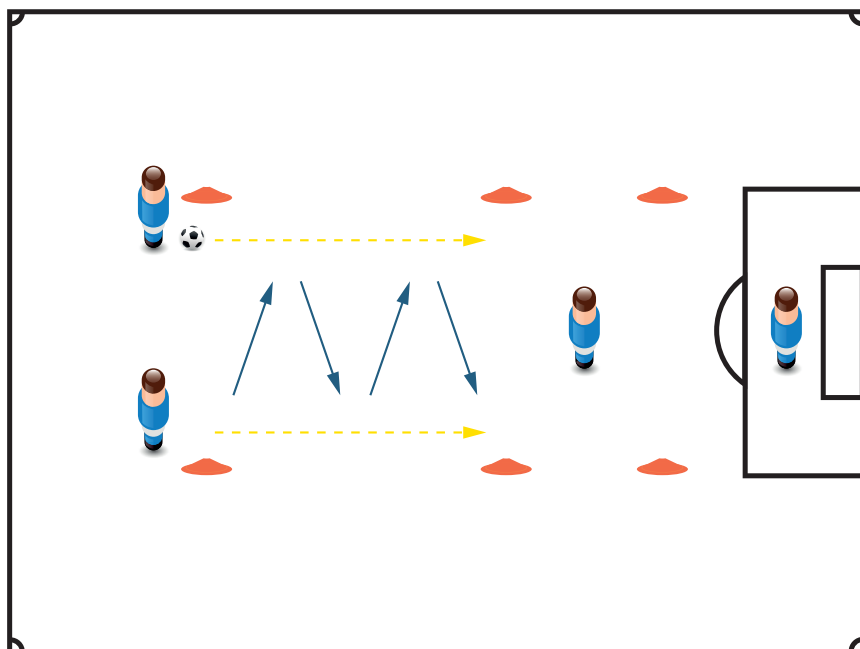
Spille sig forbi forsvarsspillere i firkant og med afslutning

Kan laves med 2 mål

Hvorefter forsvarsspiller(e) får ny bold fra træner og dribler den anden vej mod ny(e) forsvarsspiller(e)

Fokus på

Forsvarsspil og bevægelse (overlap, bande-spil, løb uden bold)



Modul 2

2.30

Station 30 - To - målsspil

Der scores mellem keglerne, der er placeret på baglinje eller der spilles og scores på mål.

Kan også laves på 5-mandsmål med regler

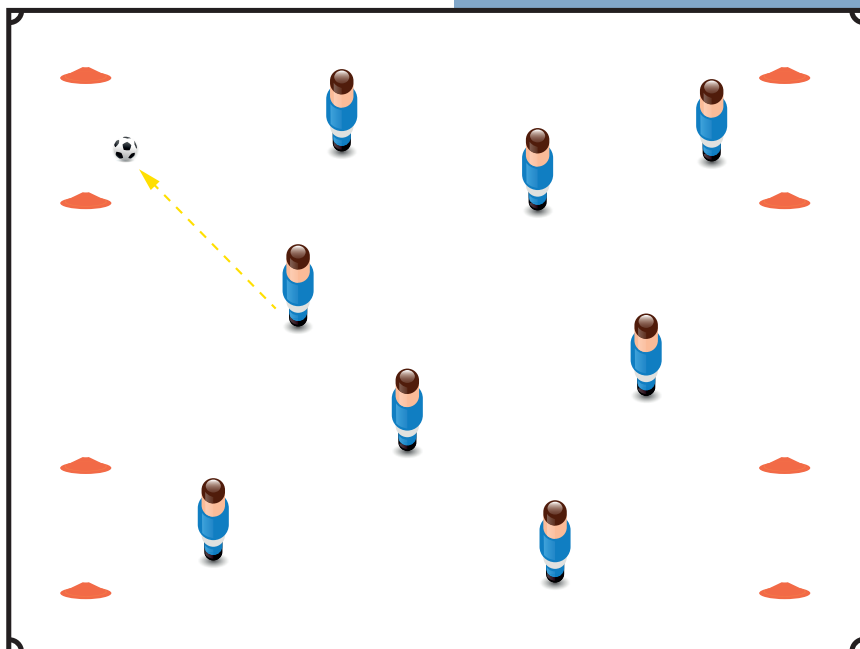
- Alle skal røre bolden
- Maks 3 berøringer
- Alle over midten

A/B-gruppen

Spille igennem zoner

Fokus på

Samspil og bevægelse.



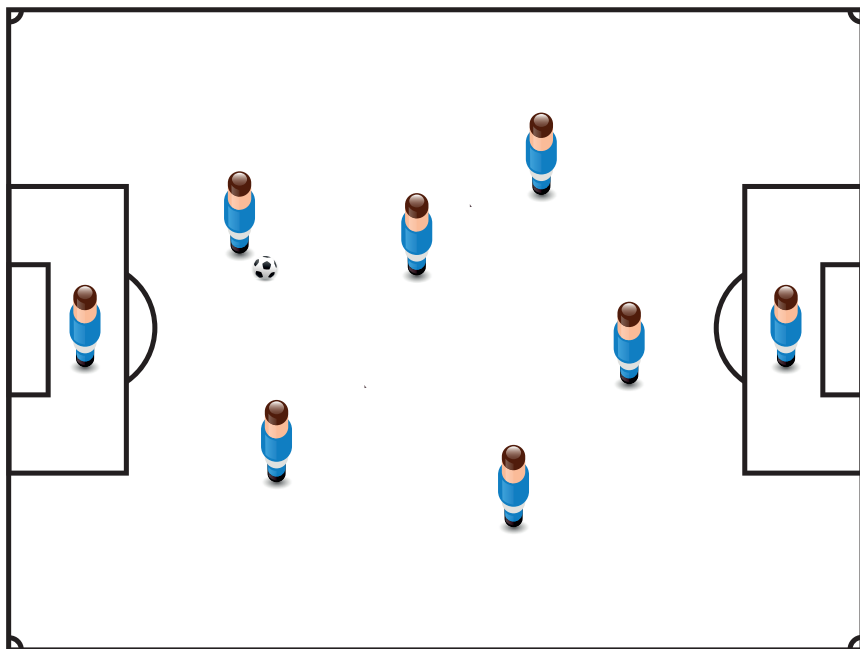
Modul 2

2.32

Station 32 - Kamp

Fokus på samspil og bevægelse

- 2 – 3 baner – maks 6 børn på hvert hold
- Gerne guide drengene ved igangsætning (hjørne, indkast, målspark mv)
- Enkelte træninger på 8-mandsbane/-mål



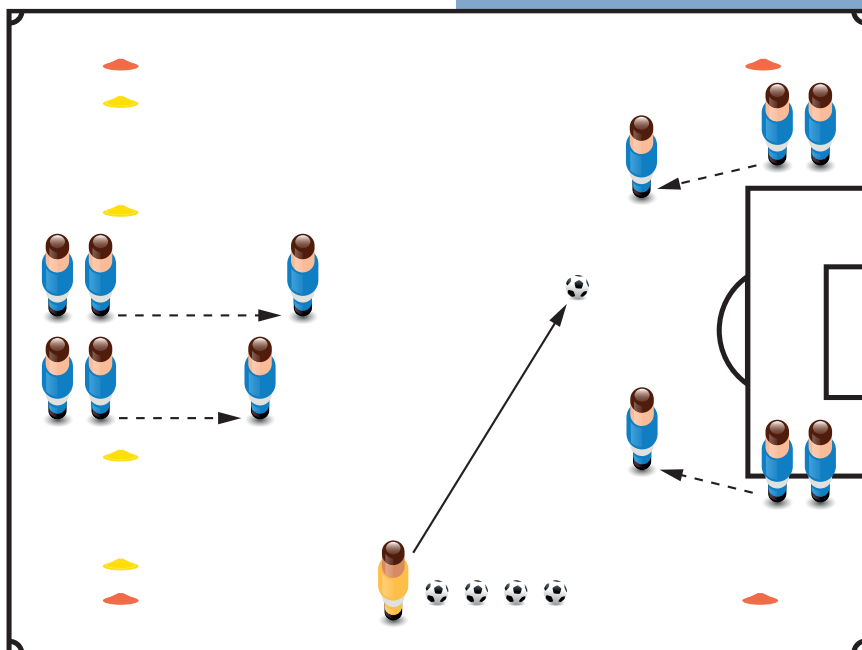
Modul 2

2.16

Station 16 - 2v2 retvendt

Denne øvelse træner spilforståelse i 2v2 situationer. Der laves en firkant på 15 x 10 meter med to 3-mands mål i begge ender. Der laves scoringszoner 2-3 meter fra målene i begge ender, og boldholder skal ind i scoringszonen før der må afsluttes. Spillerne inddeles parvis og placeres på siderne af firkanten. Træneren server bolden til angriberne, som skal forsøge at score i målene i modsatte ende.

Der kan også bruges små kegle mål, hvor angriberne scorer ved at dribble bolden igennem målene. Hvis forsvarsspillerne erobrer bolden, så skal de forsøge at score i et af angribernes mål, men de skal også ind i scoringszonen først. Øvelsen kan også laves som et omstillingsspil, hvor det afsluttende hold bliver det forsvarende hold. (Øvelse fortsætter på næste side)



Modul 2

2.16

Station 16 - fortsættes

2v2 retvendt (Se side 47)

Fokuspunkter

- Lægge pres på forsvarsspillerne
- Bevægelse for boldholder
- Skabe 2v1
- Hurtig omstilling efter boldtab/erobring

Øvelse

Denne øvelse træner spilforståelse i 2v2 situationer.

Modul 2

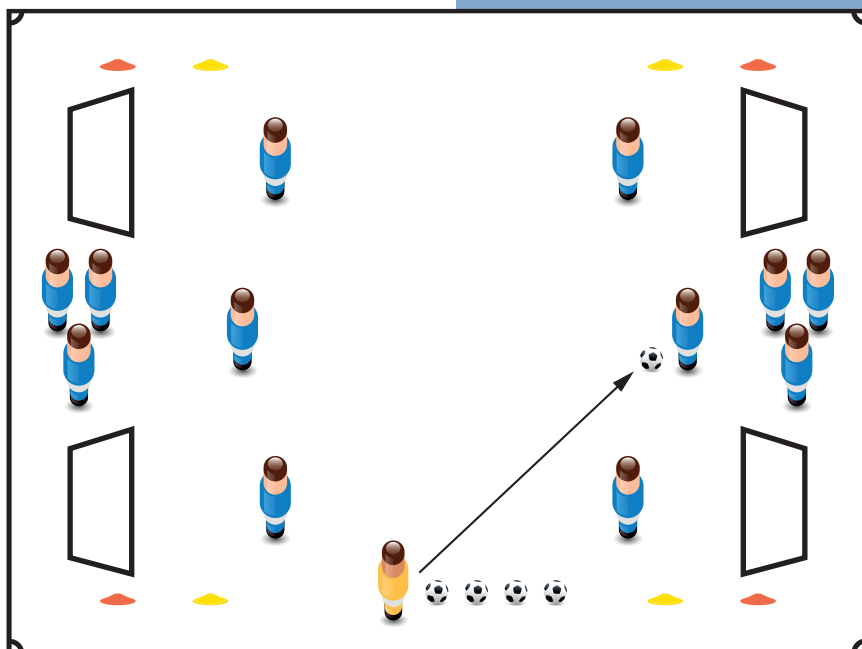
2.15

Station 15 - 3v3 eller 4v4

Denne øvelse træner spilforståelse i 3v3 eller 4v4 spil til mål. Der laves en firkant på 15-20 x 10 meter med to 3-mands mål i begge ender. Størrelsen af banen afhænger af antallet af spillere, alder og niveau.

Der laves scoringszoner 2-3 meter fra målene i begge ender, og boldholder skal ind i scoringszonen før der må afsluttes. Spillerne inddeles i hold a 3 eller 4 spillere. Hvert hold forsvarer to mål og angriber to mål.

Bolden bliver altid givet fra eget mål eller fra en træner på sidelinjen. Det vil sige, at holdene starter hver bold fra egen scoringszone. Der spilles altså ikke med hjørne og indkast. Når et hold scorer, bliver det belønnet ved at få lov til at give bolden op fra eget mål. (Øvelse fortsætter på næste side)



Modul 2

2.15

Station 15 - fortsættes

3v3 eller 4v4 (Se side 49)

Fokuspunkter

- Gøre banen stor i boldbesiddelse, skabe bredde og dybde
- Skabe 2v1
- Hurtige spilvendinger
- Hurtige omstillinger ved boldtab/erobring

Differentiering

- Mindre bane eller større bane
- Krav til max. antal berøringer
- Kun scoring på førsteberøring
- Ingen scoringszoner
- Spille med en eller flere jokere, så der hele tiden er overtal



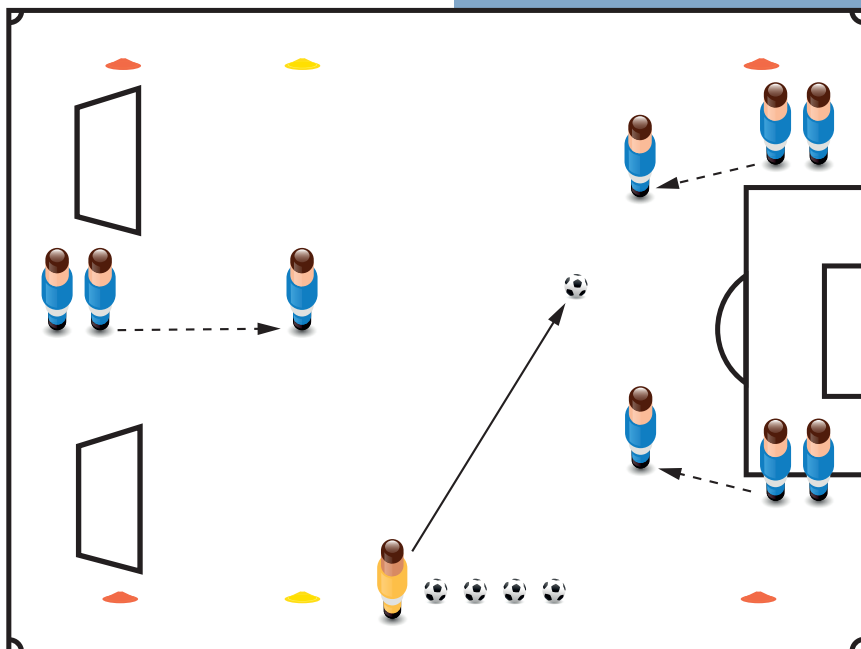
Modul 2

2.10

Station 10 - 2v1 retvendt

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 51)

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

God teknik

Gør det sjovere at
spille fodbold

Opfordrer til fodbold i
skoletid og fritid.

Modul 2

2.4

Station 4 – Træn selv øvelser

Med boldkontrol

- Step på bold
- Indersiderul – Inderside
- Inderside – Inderside – Stop med fodsål
- Fodsålsrul - Inderside
- Fodsål – Fodsål - Bagom



Modul 2

2.26

Station 26 – Drible kryds

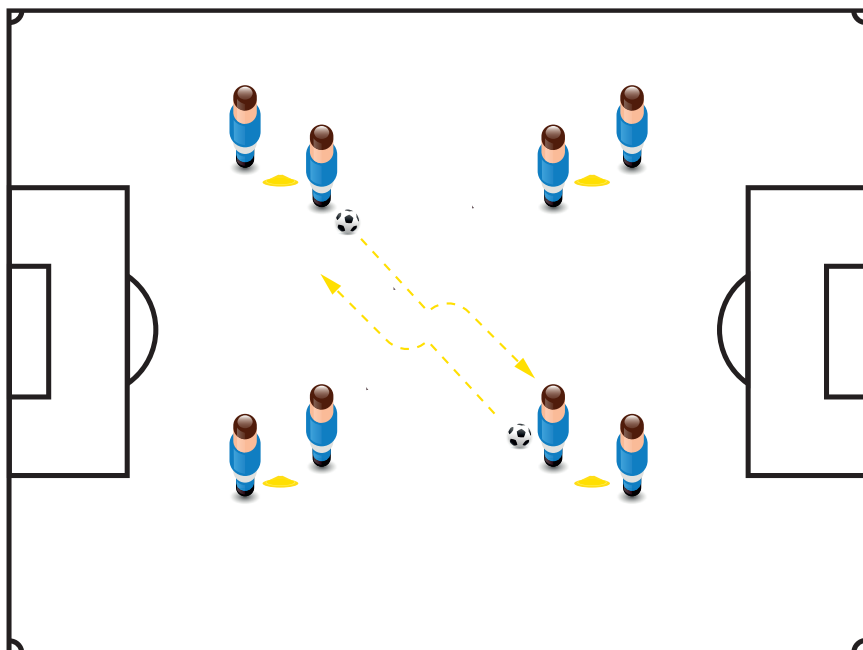
Spillerne placerer sig i hvert hjørne, og på trænerens signal dribler de diagonalt. Alle øvelser skal udføres med begge ben. Til at starte med dribler spillerne kun to af gangen (dem diagonalt for hinanden). Til at starte med skal spillerne bare dribble forbi hinanden, men man kan tilføje at de skal lave en (bestemt) finte el-ler vending. Hvis de laver en vending kan de evt. dribble til højre/venstre i stedet for lige over.

Eksempler på løb med bold

Rul med fodsålen og skifte fod på midten, med vrist, med indersid-erne, inderside og yderside.

Eksempler på vendinger

Inderside cut, yderside cut.





Trivsel

Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han eller 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.

Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Fokus på samspil og bevægelse

- 2 – 3 baner – maks 5 spillere på hvert hold
- Gerne guide spillerne ved igangsætning (hjørne, indkast, målspark mv)
- Enkelte træninger på 8-mandsbane/-mål

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.



Vi ses

**Til træning
af U10**

Vi starter til efterår

September



Træning – U10 efterår

September

Alle samles og fordeles til nye stationer

Modul	Varighed	Beskrivelse	Kommentarer
1	20 - 25 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser	÷ Niveauinddeling
2	10 - 15 min Pr. station	Stationstræning Med spil. 2 x 2 stationer (6 – 10 børn pr. øvels	+ Niveauinddeling
2	10 - 15 min	Stationstræning Med spil. 2 x 2 stationer (6 – 10 børn pr. øvels	+ Niveauinddeling
3	12 – 15 min	Kamp På 3 – 4 baner	+ Niveauinddeling



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

1.24

Modul 1

Teknisk opvarmning 2

2 og 2 sammen med 2-3 m afstand

- Flugt (inderside og vrist)
- Hovedstød og 2 berøringer
- Halvflugter

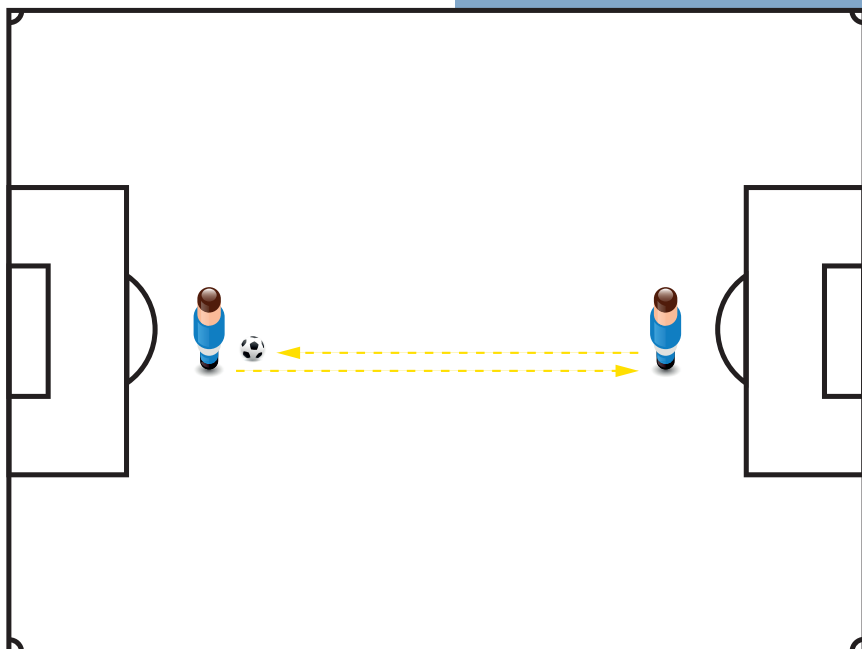
Teknisk opvarmning 3

- 2 og 2 – spiller sammen mens man løber
- Med/uden tæmning
- Overlap

Fokuspunkter

Teknisk
opvarmning 2
Boldføling
og koncentration

Teknisk
opvarmning 3
Spille i løb



Modul 1

Teknisk øvelse - Trekanten

1.16

2.12

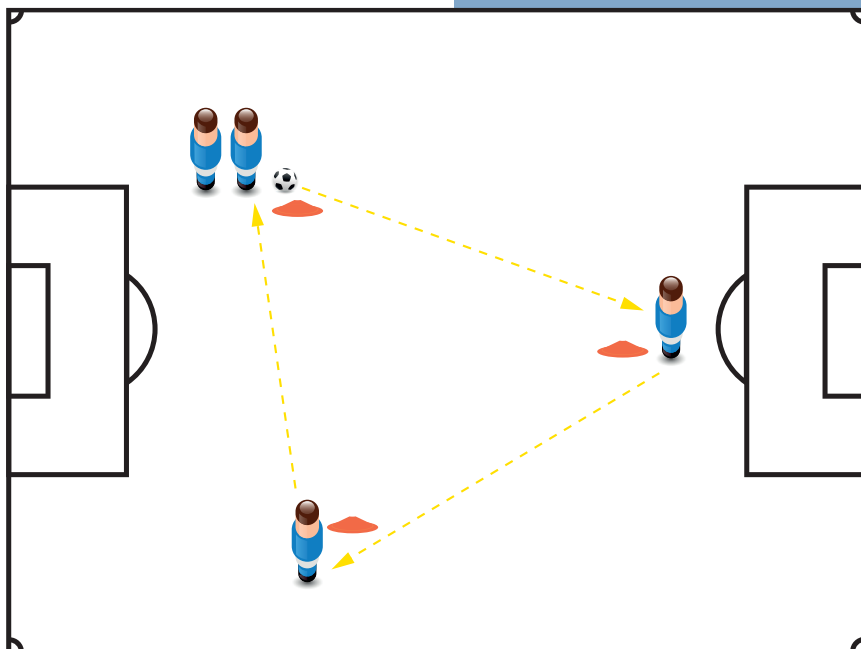
Teknisk stationsøvelse

Med 3/3 eller 4/4 (flere baner)

- Spark
- 1. berøring
- Inderside
- Kegel er modstander – tæmme bag kegle

Fokuser

På to berøringer, retningsbestemt tæmning og bevægelse i skud.



Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Fokus på samspil og bevægelse

- 2 – 3 baner – maks 6 børn på hvert hold
- Gerne guide drengene ved igangsætning (hjørne, indkast, målspark mv)
- Enkelte træninger på 8-mandsbane/-mål

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.



Vi ses

**Til træning
af U10**

Vi starter til forår

April



Træning – U10 forår

April

Alle samles og fordeles til nye stationer

Modul	Varighed	Beskrivelse	Kommentarer
1	20 - 25 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser	÷ Niveauinddeling
2	10 - 15 min Pr. station	Stationstræning Med spil. 2 x 2 stationer (6 – 10 børn pr. øvels	+ Niveauinddeling
2	10 - 15 min	Stationstræning Med spil. 2 x 2 stationer (6 – 10 børn pr. øvels	+ Niveauinddeling
3	12 – 15 min	Kamp På 3 – 4 baner	+ Niveauinddeling



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

1.21

Modul 1

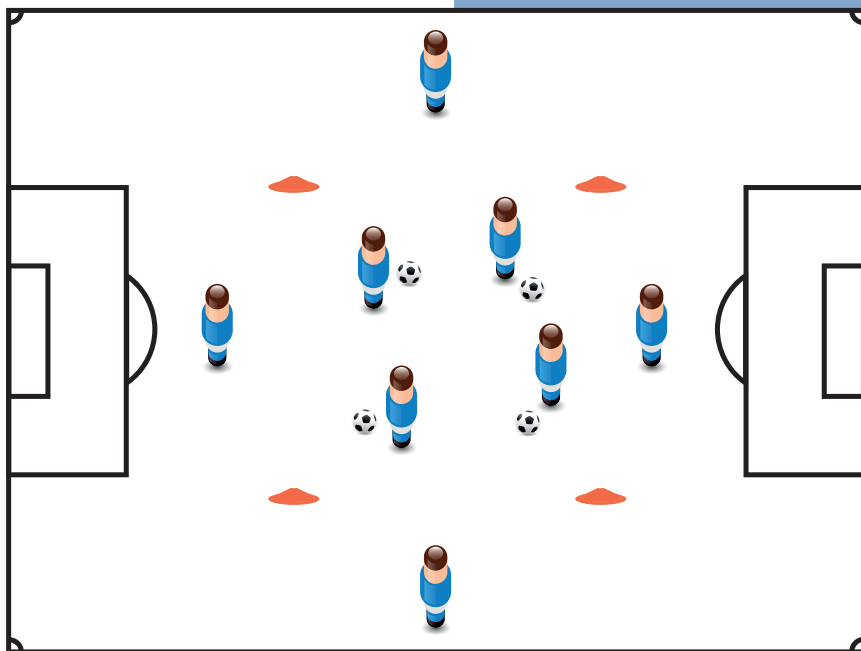
Koordination - Cirkeltræning

kollektiv øvelse med to cirkler

- $\frac{1}{2}$ -del på kant og $\frac{1}{2}$ -del i midte med bold
- Bold spilles til kant, som spiller retur
- Vendinger/ 1. berøring
- Højre
- Venstre
- Inderside
- Yderside
- Indvendig
- Udvendig
- Der løbes til ny spiller og øvelse gentages

Fokus

Aflevering, overblik og 1. berøring



Stationstræning

2.27

Modul 2

Station 27 - Skabelon opspil

Fokus

Spil i bevægelse, timing og kamprelateret løb.



Gul starter med at kaste til Grøn



Grøn spiller lige frem til Blå

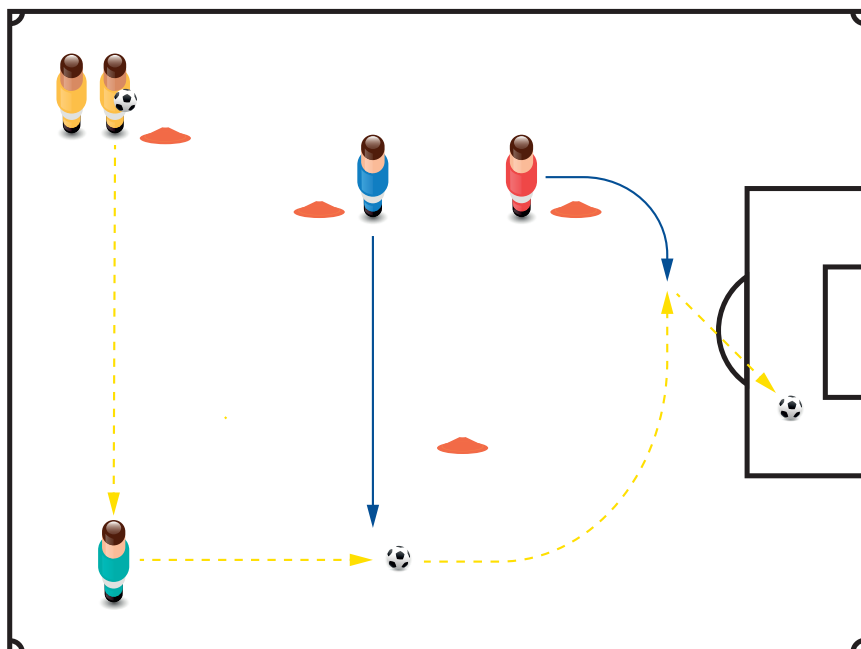


Blå løber på kant og modtager bold
Et træk og indlæg til Rød



Rød afslutter

Hver spiller løber til den position, som de har spillet



Modul 2

2.14

Station 14 - Kondition og koncentration

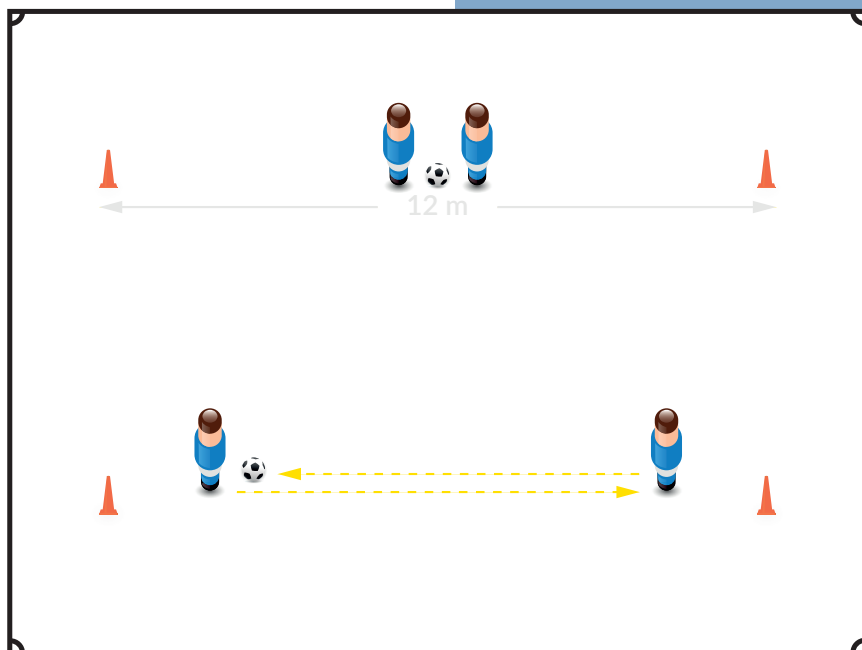
2 øvelser

Spiller 1:1

- Med kegle/bøjle som mål – afstand 10 – 12 m (fokus på drible og højt forsvarspres)
- Som pause laves inderside spark til hinanden – både med/uden 1. berøring

Niveau

Spiller Matches
niveau-mæssigt



Modul 2

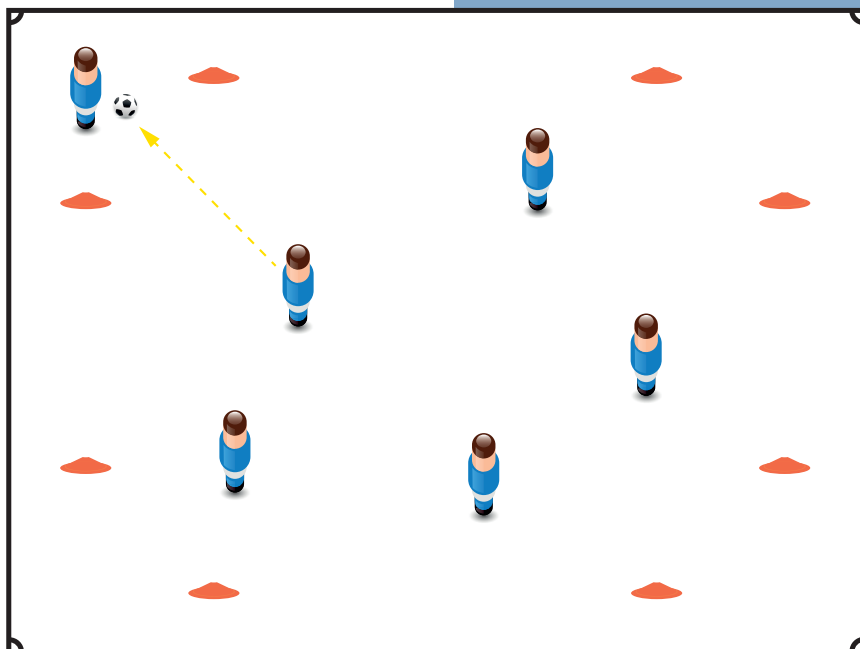
2.33

Station 33 - Flere målsspil til A/B gruppen

Fire kegle mål stilles i diagonalt. Der scores mellem keglerne ved at spiller fra eget hold modtager bolden (Der kan ikke scores i samme mål to gange i træk)

Fokus

Bevægelse (løb uden bold) og finde ny frie områder.



Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Fokus på samspil og bevægelse

- 2 – 3 baner – maks 6 børn på hvert hold
- Gerne guide spillerne ved igangsætning (hjørne, indkast, målspark mv)
- Enkelte træninger på 8-mandsbane/-mål

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.



Vi ses

**Til træning
af U10**

Vi starter i sommer

Juni



Træning – U10 sommer

Juni

Alle samles og fordeles til nye stationer

Modul	Varighed	Beskrivelse	Kommentarer
1	20 - 25 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser	÷ Niveauinddeling
2	15 - 20 min Pr. station	Stationstræning Med spil. 2 x 2 stationer (6 – 10 børn pr. øvels	+ Niveauinddeling
2	15 -20 min	Stationstræning Med spil. 2 x 2 stationer (6 – 10 børn pr. øvels	+ Niveauinddeling
3	12 – 15 min	Kamp På 3 – 4 baner	+ Niveauinddeling



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

Modul 1

Teknisk øvelse - Y - øvelsen

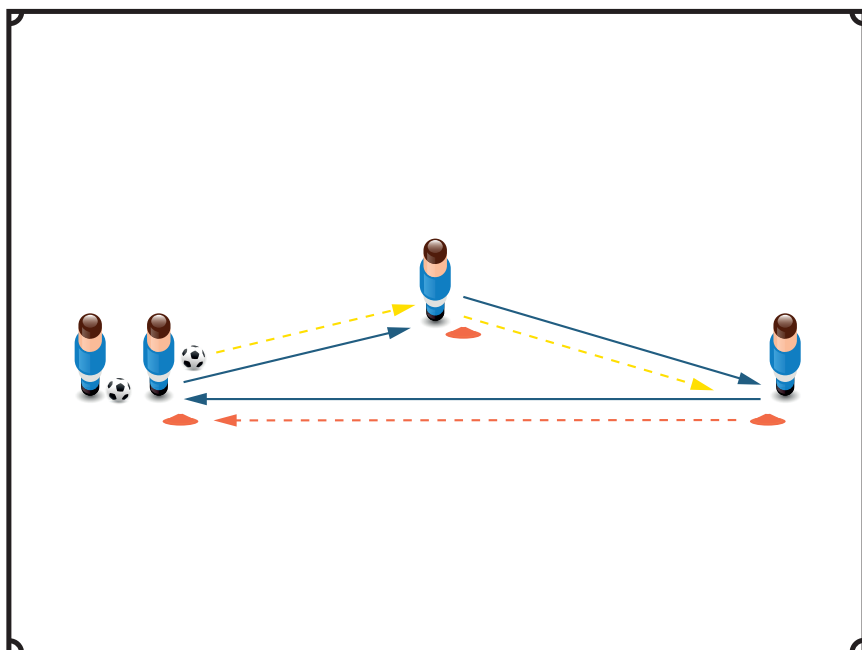
1. 15

2.11

Teknisk stationsøvelse

Med 4/4 (flere baner)

- Spark
- Vendinger
- 1. berøring
- Spiller bolden og løber efter til næste kegle



Stationstræning

2.34

Modul 2

Station 34 - Skabelon opspil B/C-gruppen

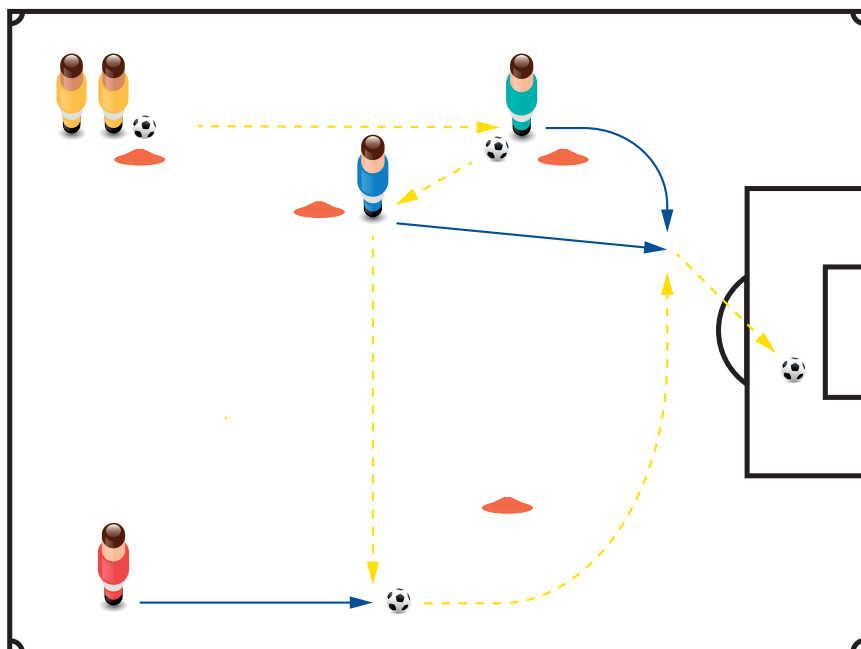


Gul starter med at sparke til grøn

Grøn spiller tilbage til blå

Blå spiller på kant til rød og løber med i felt

Rød starter løb uden bold, ved modtagelse tages træk og indlæg. Grøn og blå afslutter – (gerne afslutning på første berøring – eller med maks. en berøring) Hver spiller løber til den position, som de har spillet.

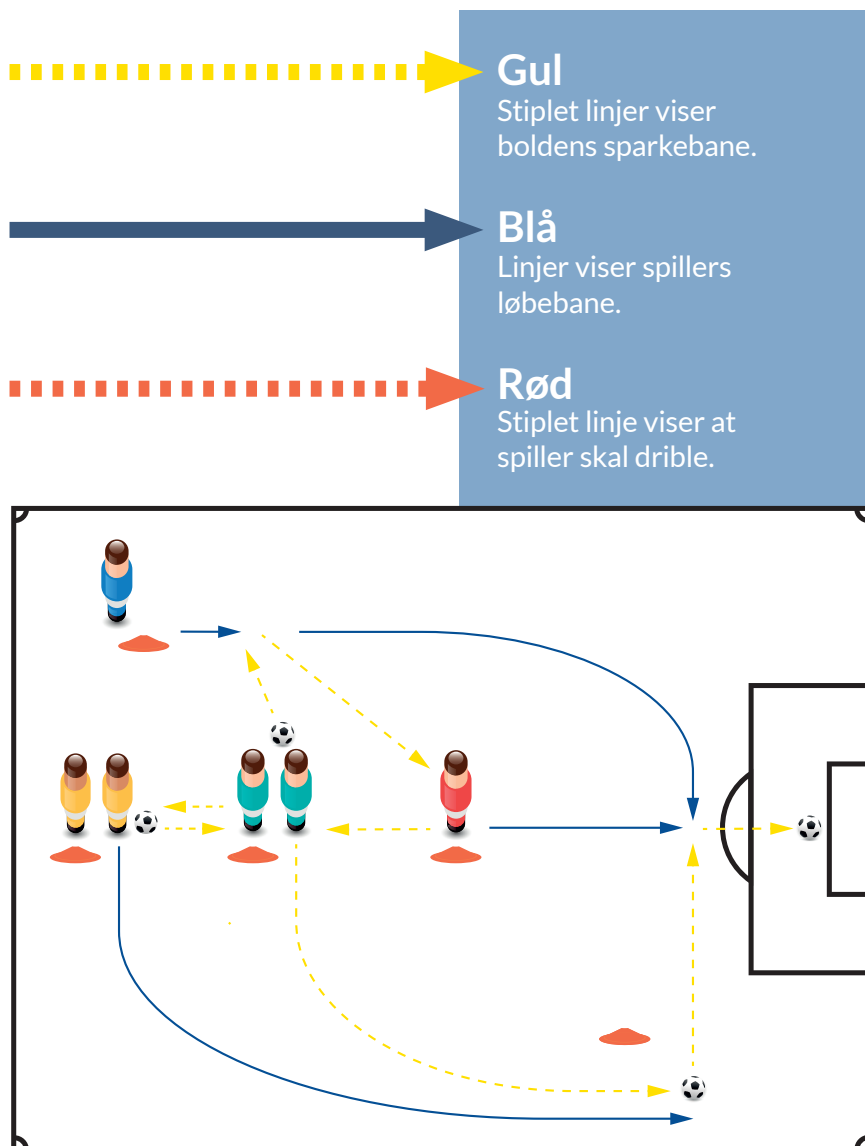


Modul 2

2.35

Station 35 - Skabelon opspil A/B-gruppen

(Øvelse fortsætter på næste side)



Modul 2

2.35

Station 35 - Fortsættelse

Skabelon opspil A/B-gruppen (Se side 76)



Gul starter med at spille til grøn og bevæger sig langsomt frem

Grøn spiller skråt til siden til blå

Blå spiller til rød og fortsætter løbet i felt

Rød spiller til grøn

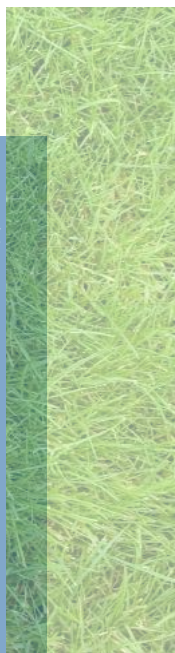
Grøn spiller til Gul, der tager et træk og indlæg til blå og rød

Blå og rød afslutter – gerne afslutning på første berøring

Grøn og blå bytter pladser og gul og rød bytter pladser

Fokus

Spil i bevægelse, timing og kamprelateret løb.



Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Fokus på samspil og bevægelse

- 2 – 3 baner – maks 6 børn på hvert hold
- Gerne guide drengene ved igangsætning (hjørne, indkast, målspark mv)
- Enkelte træninger på 8-mandsbane/-mål

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.



Vi ses

**Til træning
af U11**

Vi starter i efterår

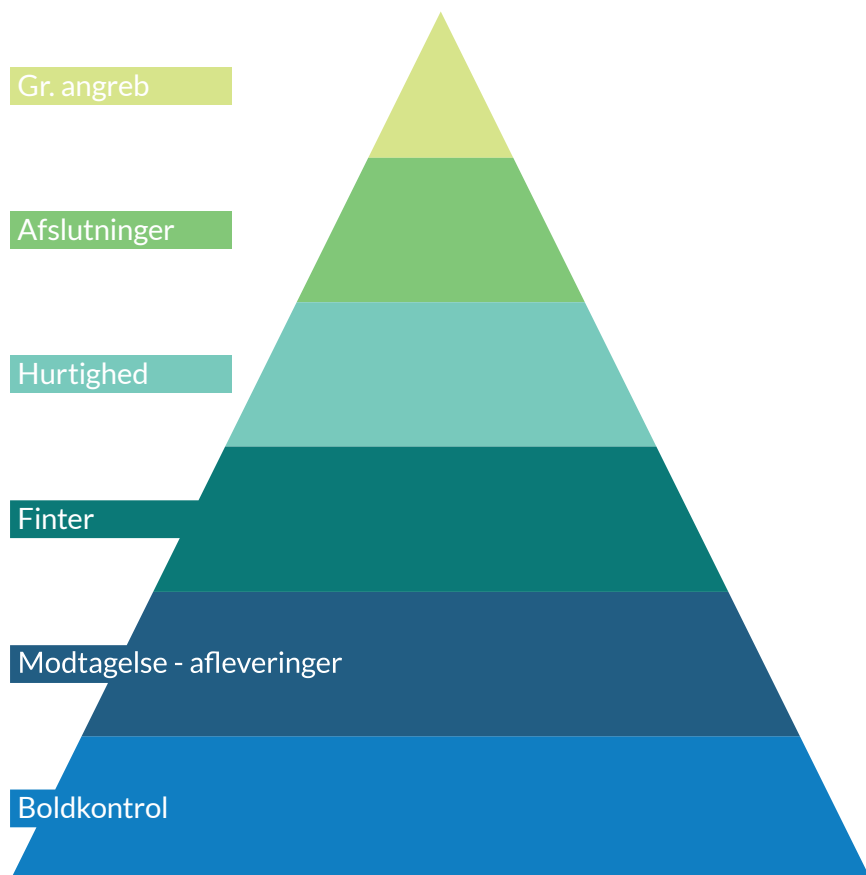
August - oktober



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 (Se U7)	Side 25
1.2	Forskellige motoriske øvelser (Se U7)	Side 25
1.3	Ståtrold (Se U6)	Side 26
1.4	Stafet (Se U8)	Side 31
1.5	Nørreport (Se U8)	Side 32
1.6	Halefanger (Se U8)	Side 33
1.7	Over fjorden (Se U8)	Side 34
1.8	Boldkaos (Se U8)	Side 35
1.9	Kongens efterfølger (Se U7)	Side 26
1.10	Driblinger (Se U8)	Side 30
1.11	Finter	Side 34
1.12	2/2 (Se U9)	Side 31
1.13	Forskellige trænings øvelser (Se U8)	Side 29
1.14	Individuelle dribløvelser (Se U9)	Side 73

Opvarmning Mondul 1.1 - 1.29

1.15	Y - øvelsen	Side 74
1.16	Trekanten	Side 61
1.17	Frugtsalat	Side 36
1.18	4 mod 2	Side 38
1.19	Farvespil	Side 40
1.20	Anden Individuelle dribbleøvelser	Side 31
1.21	Cirkeltræning	Side 66
1.22	Teknisk opvarmning 1	Side 32
1.23	Vendinger / 1. berøring	Side 33
1.24	Teknisk opvarmning 2	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 (Se U7)

Side 31

2.2

Driblinger (Se U7)

Side 32

2.3

Agilitybane (Se U7)

Side 33

2.4

Træn selv øvelser

Side 62

2.5

Områdeskift (Se U6)

Side 35

2.6

Driblekonge (Se U6)

Side 49

2.7

Indersidespark (Se U7)

Side 35

2.8

Driblinger m. keglerække (Se U7)

Side 43

2.9

1v1 uden bold og med bold (Se U7)

Side 44

2.10

2v1 retvendt

Side 51

2.11

Y - øvelsen

Side 74

2.12

Trekanten

Side 61

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

2.13	Afslutning og 1. berøring	Side 42
2.14	Kondition og koncentration	Side 68
2.15	3v3 eller 4v4	Side 49
2.16	2v2 retvendt	Side 47
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	Side 54

Øvelsesoversigt

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

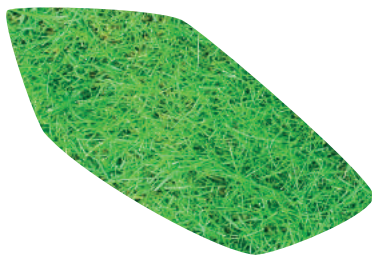
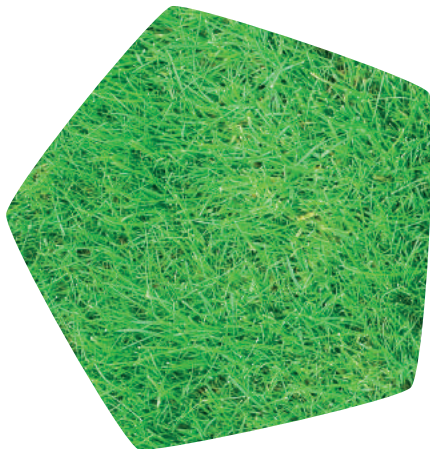
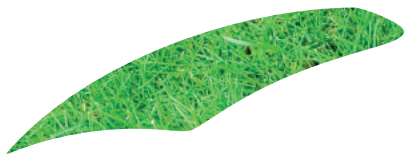
2.27	Skabelon opspil	Side 67
2.28	Kant	Side 43
2.29	Udvidet afslutning og sprint (Se U9)	Side 65
2.30	To - målsspil	Side 45
2.31	Bevægelse og samspil	Side 44
2.32	Kamp	Side 46
2.33	Flere målsspil, A/B grup.	Side 69
2.34	Skabelon opspil B/C	Side 75
2.35	Skabelon opspil A/B	Side 76
2.36	Slyngen (Se U11)	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 ©