



# Rishøj Boldklub Tråden

DEN GODE TRÆNER  
SPORTSUDVALGET 2016

## Indhold

Den gode træner .....	4
Rishøj Boldklub Tråden U5 – U8.....	5
Indholdet i Rishøj Boldklubs børnetræning.....	6
Rishøj - Boldklubs Børnetræning U9 – U12 .....	8
Rishøj Boldklub Tråden U9 – U10.....	9
Rishøj Boldklub Tråden U11 – U12 .....	10
Rishøj Boldklub tråden U13 – U14 .....	11
Rishøj Boldklub Tråden U15 .....	12
Rishøj Boldklub Tråden U17 .....	14
Rishøj Boldklub Tråden U19 .....	16
Niveaudeling og selektion (DBU).....	17
Forventning til forældre .....	19
Kampleder .....	20
Retningslinjer (vejledende).....	21
Organisering uden for banen .....	21
Organisering på banen .....	21
Holdning & indstilling på banen .....	22
Rishøj Boldklub Tråden – Velkommen som Træner/Holdleder .....	23

## Kære trænere i Rishøjs Boldklubs børne- & ungdomsafdeling

Hvert år betræder massevis af små og større fodboldspillere Rishøj Boldklubs baner, alle med ønsket om at have det sjovt og blive bedre fodboldspillere. Nogle drømmer om at blive den nye Messi, eller Ronaldo. Andre kommer til fodbold, fordi det er sjovt, fordi de lærer noget nyt, fordi det er spændende eller fordi deres venner/veninder gør det.

Det er Rishøjs boldklubs intention at skabe en attraktiv børneafdeling, hvor begreber som glæde, tryghed, udvikling og aldersrelateret træning er omdrejningspunkterne, i den daglige træning med alle børnefodboldspillere i klubben. Rishøjs boldklub er som klub indstillet på, at tilbyde et udviklende læringsmiljøer til alle ungdomsspillere! og derfor er klubbens overordnede målsætning udviklingen af "det hele menneske" og at skabe trygge læringsmiljøer, uanset færdigheder, baseret på ligeværdig, dialog, og handlinger.

Som træner i Rishøjs boldklub hviler der et stort ansvar på ens skuldre og vi håber, at trænermanualen du sidder med, kan være med til at skabe struktur på træningen og gøre det at være træner i Rishøjs boldklub til en mere enkel og overskuelig proces. Herved forstås bl.a., at trænerens resurser i højere grad bliver brugt på at tilbyde aldersrelateret træning til alle spillerne i klubben.

Folderen alene gør naturligvis ikke alt arbejdet, for det er jer som trænere, der skal sørge for, at

teori og praksis kommer til at hænge sammen. Måske vil nogle af jer tænke, at I har trænet sådan i årevis og det er selvfølgelig godt. Forhåbentlig vil I stadig betragte folderen som det sidste skridt mod en sikring af, at alle fodboldspillere i Rishøjs boldklub tilbydes god og udviklende træning.

For de nye trænere er manualen forhåbentlig en brugbar rettesnor i det spændende arbejde, der ligger forude.

I manualen er lavet et oplæg til, hvordan vi forestiller os, at årets træning skal se ud. Udgangspunktet er naturligvis taget fra Rishøjs boldklubs mange erfaringer i træning af børn og unge fodboldspillere, men også med i inspiration fra DBU's oplæg om aldersrelateret træning. Oplægget skal hjælpe jer på rette vej ift. udvælgelse af temaer til træningen, udvælgelse af brugbare og funktionelle øvelser og en differentiering af disse og slutteligt et overblik over, hvad kan / skal spillerne kunne på diverse årgange og hvad kan / skal der arbejdes med på de forskellige årgange.

Vi skal ikke selekttere spillere i en alt for tidlig alder, men tænke på at udvikle spillernes individuelle færdigheder, på alle niveauer. Her er det vigtigt at vi gør brug af den aldersrelaterede træning, da vi her møder spillerne, hvor de er og ikke hvor vi tror, de er!

Og så er en ting sikkert! Skal børnene være glade for at gå til fodbold og føle, at de lærer Noget, så 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, og at vi omgås de unge med en positiv, og værdsættende omgangstone.

**Rigtig god fornøjelse!**

Sportsudvalget

## Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i Rishøj boldklub 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. 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 eller to om én bold
- ☉ Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- ☉ Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- ☉ 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, og fremhæv når det lykkes
- ☉ Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesgeneratoren (DBU)
- ☉ 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 spillerne i træningen
- ☉ Husk altid at spille til to mål
- ☉ I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- ☉ Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen).
- ☉ Det betyder, at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- ☉ At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY
- ☉ Overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommeren
- ☉ Afstem forventningerne til forældrene, specielt i forbindelse med træning og kamp.

## Rishøj Boldklub Tråden U5 – U8

### Generelt:

Ved træningen skal trænerne lægge vægt på tre ting, **Glæde, Tryghed og Bevægelse**

### Glæde:

- ☺ Børnenes umiddelbare glæde ved spillet, de er meget motiverede, en glæde som trænerne skal bygge videre på.

### Tryghed:

- ☺ Der stilles store krav til trænerne
- ☺ Blandt andet omsorgsfuld behandling af børnene (binde støvler, tørre næse og lignende)
- ☺ Trænerne skal forstå at vinde børnenes tillid
- ☺ Ha´ god tid
- ☺ Det skal være sjovt og foregå i trygge rammer
- ☺ husk små grupper

### Bevægelse:

fodbolten bruges som leg, legene/øvelserne skal være:

- ☺ med få regler
- ☺ lette at organisere
- ☺ opbygget så alle er aktive
- ☺ tilrettelagt med højt aktivitetsniveau
- ☺ Indlagt små grov motoriske øvelser. Arbejde med begge ben.

### Mål for afdelingen:

*Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" - I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.*

## Indholdet i Rishøj Boldklubs børnetræning

- ⊗ Alle øvelser er med bold
- ⊗ Minimum af kø til øvelser
- ⊗ Ingen løb rundt om fodboldbanen uden bold
- ⊗ Et trygt miljø med glæde
- ⊗ Alle spillere aktiveres på deres niveau.

**For at give spillerne de rette redskaber til at udvikle sig indeholder en træning følgende elementer:**

1. Koordinations- og bevægelsestræning
2. Basis teknik (cut, dribling, pasning og afslutninger)
3. Spilforståelse
4. Spil på lille areal

### **1. Koordinations- og bevægelsestræning**

En god koordination og bevægelse er fundamentet for den gode udførelse af driblinger, spark og "cutting".

Træningen indeholder derfor elementer, der øver spillernes koordination. Det sker gennem brugen af løbestiger, boldkaos og rytmeøvelser med bold.

### **2. Basis teknik**

Basistræningen udføres gennem en træning, som gentager elementerne i en læringsspirale. Dvs. at basisområder (pasning/afslutninger, cut og driblinger) bliver trænet i hver træningsuge.

### **3. Spilforståelse**

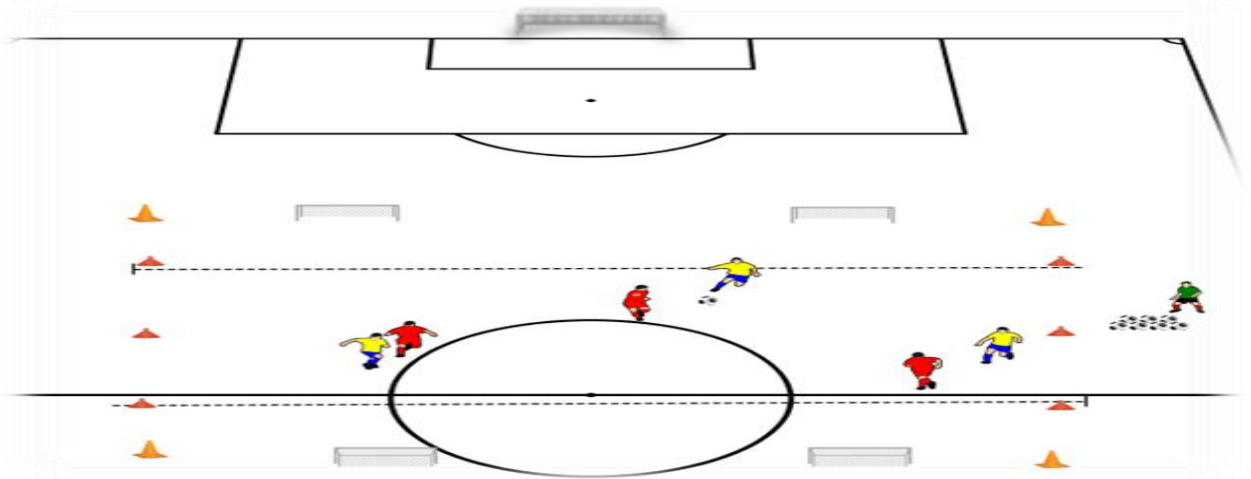
Spillernes spilforståelse udvikles gennem en træning, der indeholder spilformer som: 1v1, 2v1, 2v2, 3v3, 3v1 og 4v4.

### [Horst Weins model:](#)

De fodboldfaglige begrundelser for "Horst Wein" spil (20x30 m.):

- ⊗ Overskuelig og fysisk overkommelig
- ⊗ Mange tekniske og taktiske elementer
- ⊗ De samme situationer opstår igen og igen - let at coache
- ⊗ Spillerne lærer at spille med bredde
- ⊗ Let at koble småspillet sammen med de tekniske elementer, fx kan en bestemt dribling eller pasning blive italesat som det gode eksempel. Dermed skabes der sammenhæng i træningen

- ☉ Brug af åbne spørgsmål får spillerne til at bevare kreativiteten og opmuntrer dem til selv at finde løsninger.



#### 4. Spil

En kamplignende afslutning på træningen, der passer til spillernes størrelse. Det vil sige, at trænerne organiserer hold og banestørrelse efter dette. Selve udførelsen vil være præget af små områder og få spillere på hvert hold. Det sker med henblik på, at hver enkelt spiller får flest mulige boldberøringer. Og ligeledes presses til at tænke og udfører aktioner i højt tempo!

##### Teknisk:

- ☉ indøve spark og løb med bolden (driblinger)
- ☉ indøve at stoppe bolden (tæmninger med fodsål og inderside)
- ☉ indøve skudformer (vristspark, indersidespark, sidst i perioden)
- ☉ indøve gribeteknik (målmand)



##### Taktisk:

- ☉ lære at orientere sig (se op - hvor er jeg)
- ☉ lære "at få god tid"



##### Fysik:

***ingen speciel fysisk træning, men***

- ☉ Koordination,
- ☉ Løbetræning,
- ☉ Bevægelighed,
- ☉ Smidighed og balancetræning



##### Psykisk:

- ☉ lære at følge trænerens anvisninger

## Rishøj - Boldklubs Børnetræning U9 – U12

Trænerens fremtoning er afgørende for en god træning, og for at bevare en god kemi mellem spillere, trænere og forældre. Han skal være rollemodel med en god sportslig og menneskelig attitude både i klubben og som repræsentant for Rishøj Boldklub til kampe og stævner

### Organisering:

- ☉ Træningen skal altid, så vidt muligt, være planlagt og organiseret på forhånd.
- ☉ Dette skaber en bedre træning for spillerne, og letter den for træneren.
- ☉ Træneren skal altid møde før tid for at få overblik over materialer osv., så træningen kan starte til tiden.  
Øvelserne skal som udgangspunkt stå klar, når spillerne møder, for på den måde, at skabe ro og struktur på træningen.

### Coaching:

- ☉ Coachingen skal være rettet mod den individuelle personlighed, som spilleren har.
- ☉ Coachingen skal være situationsbestemt. Træneren skal finde de gode eksempler frem for at fejlrette. Det er læringsmæssigt lettere for spillerne at opfange den rette situation i den vellykkede udførelse. Ligeledes skaber det også en oplevelse af succes for spillerne og træneren.
- ☉ Træneren skal være opmærksom på, at "ikke-coaching" også kan være meget brugbart, da spilleren derved skal opjustere kreativiteten og selv finde løsninger.

### Fremtoning:

- ☉ Træneren **skal være iført Rishøj boldklubs træningstøj til såvel træning som kampe.** Det er et vigtigt signal, at man, som træner, fremstår med et sportsligt udseende.
- ☉ Træneren skal bevare den anerkendende og positive attitude i såvel sejre som nederlag
- ☉ Træneren skal leve op til de gældende regler, som *Rishøj Boldklub* udstikker.

### Samarbejde:

- ☉ Træneren skal være åben overfor nye ideer. Både fra spillere, medtrænere og den sportslige ledelse.
- ☉ Træneren skal deltage i de årgangsmøder, som den sportslige ledelse afholder.
- ☉ Træneren skal altid have den enkelte spillers læring for øje, frem for sit eget hold.



## Rishøj Boldklub Tråden U9 – U10

### Generelt:

træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens motoriske udvikling, hvor det indøvede fra tidligere videreudvikles.

### Mål for afdelingen:

#### Teknisk:

##### 1. del

- ⊗ lære at behandle bolden med begge ben (sparkeformer)
- ⊗ lære at behandle bolden med hovedet (headning)
- ⊗ lære at aflevere en bold
  - ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden (fart, retning, og præcision)
- ⊗ lære at modtage en bold
  - uden pres
  - under pres
  - i form af retningsbestemt tæmning
- ⊗ lære at erobre bolde (tackling)

##### 2. del

- ⊗ lære at afslutte (forsøge at score)
- ⊗ lære at dribble - vende
- ⊗ lære at tæmme - dribble
- ⊗ lære at dribble – finte

#### Taktisk, generelt:

- ⊗ lære at placere sig på banen i forhold til
  - medspillere (nærme sig, fjerne sig, løbe i hul)
  - modspillere (opdækning, markering)
- ⊗ lære at kende sin plads i helheden
- ⊗ begyndende kendskab til forsvar, midtbane og angreb
- ⊗ begyndende kendskab til forståelse for bredde og dybde i spillet

#### Taktisk, individuelt:

- ⊗ Angrebsmæssigt
  - driblinger (dække bolden af - udfordre)
  - vende, dreje med bolden (ved linjer - i pressede situationer)
  - modtagelse af bold (gå i møde - vende i spilretning)
- ⊗ spil uden bold
  - Forsvarsmæssigt
  - forsvar overfor driblinger

#### Fysik:

- ⊗ smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordinationstræning med og uden bold

## Rishøj Boldklub Tråden U11 – U12

### Generelt:

Børn i 10 - 14 års alderen (Guldalderen) kan lære alt med en bold. Derfor har træneren i denne aldersgruppe et stort ansvar med hensyn til uddannelsen af spillerne.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at spillerne ikke bliver fastlåst på bestemte pladser på holdet!

### Mål for afdelingen:

#### Teknisk:

- 🏆 videreudvikling af grundteknik
- 🏆 introduktion, instruktion og træning i alle tekniske færdigheder
- 🏆 stor vægt på fart, retning, præcision og hovedvægt på afleveringer i fart samt retningsbestemte tæmninger i fart
- 🏆 indøve sparkeformer (alle spark - med vægt på hårdhed i indersidespark samt halvliggende vristspark m.v.) **Husk begge ben**
- 🏆 videreudvikle driblinger/finter
- 🏆 Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
- 🏆 indøve skud på mål under passende modstand (husk begge ben)
- 🏆 begyndende systematisk specialtræning af målmænd

#### Taktisk, generelt:

- 🏆 indøve faste opstillinger og lære de forskellige pladser og opgaver at kende
- 🏆 begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kamp)
- 🏆 udbygge forsvars-, midtbane- og angrebsprincipper (opdækning, opbakning, bandespil, overlap, krydsløb og boldovertagelse)
- 🏆 udvikle forståelse for effektiv udnyttelse af hele banen (bredde og dybde)
- 🏆 begyndende træning af dødboldssituationer (målspark, frispark, straffespark, hjørnespark og indkast)

#### Taktisk, individuelt:

- 🏆 Angrebsmæssigt
  - spil med bold (præcision - timing)
  - spil uden bold (vinkel - afstand - nærme/fjerne sig - rykke fri)
  - vende spillet
  - afslutninger
- vinde 1:1 situationer(driblinger - finte)
- 🏆 Forsvarsmæssigt
  - vinde 1:1 situationer (komme først - dække på rigtig side - skærme af)
  - forhindre sammenspil, bryde spillet (forudseenhed)

#### Fysik:

- 🏆 løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning

#### Psykisk:

- 🏆 koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder m.h.t. tøj, støvler og lign.
- 🏆 sørge for at pleje kammeratskabet
- 🏆 sørge for at spillerne opdrages til at føre en god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere

## Rishøj Boldklub tråden U13 – U14

### Generelt

Aldersklassen 10 - 14 år er fodboldens "guldalder", hvorfor trænerne i denne aldersgruppe har et stort ansvar med hensyn til uddannelsen af spillerne gennem den rigtige træning skal detaljerne læres korrekt og gentages, så alt kommer til "at sidde i rygmarven" ud fra devisen når man er træt eller hårdt presset, falder man tilbage på det, man kan (sidder i rygmarven)

### Mål for afdelingen:

#### Teknisk:

- ☉ repetition og kvalitetsforbedring af grundteknikken og detaljer i kamplignende situationer og under pres (alle sparkeformer, halv- og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål)
- ☉ øget tempo og intensitet
- ☉ indøve afleveringer over lange afstande
- ☉ specialtræning af målmænd
- ☉ specialtræning af dødboldsituationer (frispark - hjørnespark - straffespark - indkast)
- ☉ der skal arbejdes med **begge ben**

#### Taktisk generelt:

- ☉ videreudvikling af individuel taktisk træning og påbegyndende gruppe- og holdtaktisk træning (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3)

#### Taktisk, angrebsmæssigt:

- ☉ spil med bold (afleveringsteknik)
- ☉ spil uden bold (bevægelse foran/bagved boldholder, skabe og udnytte plads)
- ☉ bredde og dybde
- ☉ vende spillet
- ☉ skabe 2:1 situationer (bandespil, overlap, krydsløb og boldovertagelser)
- ☉ vinde 1:1 situationer (med modstander i ryggen)
- ☉ indlæg
- ☉ afslutninger
- ☉ dødboldsituationer

#### Taktisk, forsvarsmæssigt

- ☉ vinde 1:1 situationer
- ☉ pres (individuel - gruppe)
- ☉ områdedækning
- ☉ markering og opbakning
- ☉ samarbejde mellem målmand og forsvar
- ☉ samarbejde mellem de 3 zoner
- ☉ brug af offside

#### Fysik:

- ☉ løbeteknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordinationstræning og styrketræning (som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt)

#### Psykisk:

- ☉ koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation og positiv psyke (puberteten er en svær tid, som de unge skal hjælpes igennem)

#### Andet:

- ☉ håndhæv disciplin
- ☉ definer anførerhvervets forpligtelser

## Rishøj Boldklub Tråden U15

### Generelt:

Når spillerne når 15 års alderen bør alle tekniske, taktiske og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede.

Denne aldersgruppe er inde i en frigørelsesproces. Træneren skal have forståelse for og accept af denne aldersgruppes "opførelse" og være i stand til at lytte aktivt til spillerne. Det er vigtigt at behandle dem og tiltale dem, som de unge mennesker, de er.

**Her drejer det sig også om andet end fodbold.**

### Mål for afdelingen:

#### Teknisk:

- ⊗ Videreudvikling og kvalitetsforbedring af alle tekniske færdigheder i komplekse øvelser og Kampsituationer - og i højt tempo med større og større belastning/pres
- ⊗ Driblinger/finter (ryk med bolden)
- ⊗ Afleveringsteknik (præcist, hurtigt, kort/lang)
- ⊗ Sparketeknik (afslutninger)
- ⊗ Retningsbestemte tæmninger
- ⊗ Headninger
- ⊗ Nærkampsteknik (på jorden og i luften)
- ⊗ Udvikling af specialiteter
- ⊗ Der arbejdes med begge ben
- ⊗ Specialtræning af drenge/piger

#### Taktisk, generelt:

- ⊗ Overblik, perception og kommunikation
- ⊗ Udbygge kendskabet til systemer
- ⊗ Udbygge kendskabet til angrebs- og forsvarsprincipper. Især forståelsen at udnytte frit område og gøre sig spilbar

#### Taktisk, angrebsmæssigt:

- ⊗ Spil med bold
- ⊗ Spil uden bold (modløb, dybdeløb, krydsløb, indløb til indlæg, returbolde)
- ⊗ Dybde & Bredde
- ⊗ Vende spillet (kort - langt)
- ⊗ Hurtigt kombinationsspil (få berøringer)
- ⊗ Skabe og udnytte 2:1 situationer
- ⊗ Vinde 1:1 situationer
- ⊗ Afslutninger
- ⊗ Dødbolde

#### Taktisk, forsvarsmæssigt:

- ⊗ Vinde 1:1 situationer
- ⊗ Pres (individuel - hold)
- ⊗ Zone- områdeopdækning, mandsopdækning
- ⊗ Sideforskydning
- ⊗ Opbakning, dybde og push up
- ⊗ Samarbejde mellem kæderne
- ⊗ Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens pladser)
- ⊗ Dødbolde (standard situationer)

**Fysisk:**

- ⊗ Forebyggende træning indeholdende smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling og styrketræning med egen kropsvægt - for hele kroppen og med henblik på hurtighed
- ⊗ Hurtighedstræning
- ⊗ Påbegyndende distance og intervaltræning (evt. springtræning)

**Psykisk:**

- ⊗ Koncentration, vilje, mod, ansvar (selvkritik), levevis, indre motivation (træning og kampe) + psyke, disciplin (selvkontrol) og tålmodighed

**Andet:**

- ⊗ Faste spillemøder
- ⊗ Fuldstændigt kendskab til fodboldreglerne
- ⊗ Personlige samtaler
- ⊗ Give spillerne en vis medindflydelse

## Rishøj Boldklub Tråden U17

### Generelt:

når spillerne når 16-17 års alderen skal alle tekniske, taktiske og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede. Som i U15 er denne aldersgruppe inde i en frigørelsesproces. Træneren skal have forståelse for og accept af denne aldersgruppes "opførsel" og være i stand til at lytte aktivt til spillerne. Det er vigtigt at behandle dem og tiltale dem, som de unge snart voksne mennesker, de er.

Her drejer det sig bestemt også om andet end fodbold.

### Mål for afdelingen:

#### Teknisk:

- ⊗ Videreudvikling og kvalitetsforbedring af alle tekniske færdigheder i komplekse øvelser og kampsituationer - og i højt tempo med større og større belastning/pres
- ⊗ Driblinger/finter (ryk med bolden)
- ⊗ Afleveringsteknik (præcist, hurtigt, kort/lang)
- ⊗ Sparketeknik (afslutninger)
- ⊗ Retningsbestemte tæmninger
- ⊗ Headninger
- ⊗ Nærkampsteknik (på jorden og i luften)
- ⊗ Udvikling af specialiteter
- ⊗ Der arbejdes med begge ben
- ⊗ Specialtræning af drenge/piger

#### Taktisk, generelt:

- ⊗ Overblik, perception og kommunikation
- ⊗ Udbygge kendskabet til systemer
- ⊗ Udbygge kendskabet til angrebs- og forsvarsprincipper. Især forståelsen at udnytte frit område og gøre sig spilbar

#### Taktisk, angrebsmæssigt:

- ⊗ Spil med bold
- ⊗ Spil uden bold (modløb, dybdeløb, krydsløb, indløb til indlæg, returbolde)
- ⊗ Dybde og bredde
- ⊗ Vende spillet (kort - langt)
- ⊗ Hurtigt kombinationsspil (få berøringer)
- ⊗ Skabe og udnytte 2:1 situationer
- ⊗ Vinde 1:1 situationer
- ⊗ Afslutninger
- ⊗ Dødbolde

#### Taktisk, forsvarsmæssigt:

- ⊗ Vinde 1:1 situationer
- ⊗ Pres (individuel - hold)
- ⊗ Zone- områdeopdækning, mandsopdækning
- ⊗ Sideforskydning
- ⊗ Opbakning, dybde og push up
- ⊗ Samarbejde mellem kæderne
- ⊗ Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens pladser)
- ⊗ Dødbolde

**Fysisk:**

- ⊗ Forebyggende træning indeholdende smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling og styrketræning med egen kropsvægt - for hele kroppen og med henblik på hurtighed
- ⊗ Hurtighedstræning
- ⊗ Påbegyndende distance og intervaltræning (evt. springtræning)

**Psykisk:**

- ⊗ Koncentration, vilje, mod, ansvar (selvkritik), levevis, indre motivation (træning og kampe) + psyke, Disciplin (selvkontrol) og tålmodighed

**Andet:**

- ⊗ Faste spillemøder
- ⊗ Fuldstændigt kendskab til fodboldreglerne
- ⊗ Personlige samtaler
- ⊗ Give spillerne en vis medindflydelse

## Rishøj Boldklub Tråden U19

### Generelt:

Træning som i U-17 afdelingen, men med krævende seniorpræget træning, både teknisk, taktisk og fysisk. Der samarbejdes med seniorafdelingen.

Her tager frigørelsesprocessen fart. Træneren skal have forståelse for og accept af denne aldersgruppes "opførsel" og være i stand til at lytte aktivt til spillerne. Det er vigtigt at behandle dem og tiltale dem som de "voksne" mennesker, de er.

### Mål for afdelingen:

#### Teknisk:

- 🌀 Videreudvikling af de tekniske detaljer under øget modstand og øget tempo
- 🌀 Videreudvikling af specialiteter
- 🌀 Der arbejdes fortsat med begge ben

#### Taktisk:

- 🌀 Overblik, perception, kommunikation og tålmodighed
- 🌀 Videreudvikling af de angrebs- og forsvarsmæssige taktiske principper

#### Fysisk:

- 🌀 Distance og intervaltræning
- 🌀 Styrketræning for hele kroppen (gerne med vægt på)
- 🌀 Hurtighedstræning
- 🌀 Smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning

#### Psykisk:

- 🌀 Koncentration, vilje, mod, ansvar, levevis, motivation, disciplin + psyke og accept af rollefordeling, Tålmodighed (have realistiske mål).

#### Andet:

- 🌀 Faste spillemøder
- 🌀 Personlige samtaler
- 🌀 Give spillerne en vis medindflydelse
- 🌀 Give spillerne medansvar



## Niveaudeling og selektion (DBU)

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

Selektion er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regions-hold.

### Niveaudeling

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Derfor må vi sikre, at børnene en gang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger. De mindre dygtige nyder også godt af at spille med de dygtige en gang i mellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på eget niveau. Dette betyder også, at de dygtige børn på en årgang en gang i mellem bør træne eller spille kampe med bedre børn, eventuelt fra årgangen over.

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

Lige hold, leger bedst.

Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide, ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele. Spørgsmålet om niveaudeling er altså ikke et spørgsmål om enten/eller, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan. Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling - ikke af hensyn til resultater!

Hvor skal vi niveaudele?

I de yngste årgange er det altoverskyggende tema legen med bolden, derfor

Ingen niveaudeling for U8 og yngre!

Men....

Begyndende niveaudeling fra og med U9!

Fra og med U9 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med 4-5 års fodbold i benene vil ofte have en udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin. Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25 % af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig, at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø

Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U9!

Ovenstående er anbefalinger. Ikke to børn er ens og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives i et sjovt og sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold.

## Selektion

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

For det første fordi, det er umuligt at forudsige hvilke børn der vil nå det højeste niveau. Derfor kasseres mange børn efterhånden som de overhales af deres jævnaldrende kammerater. Princippet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor børnene forsøger at undgå fejl.

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børneelitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder lutter store sejre. Derfor er det et meget bedre princip, at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering. Senere ændrer børnenes behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. Og så har man nået det bedste tidspunkt for selektion. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selektere de mest talentfulde med det største potentiale.

Vi skal niveaudele og selektere med omtanke og med henblik på at udvikle spillerne - ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

## Forventning til forældre

**Som forældre har i stor indflydelse på jeres barns fodboldoplevelser. Vi forventer at du / i:**

- ☉ Bidrager med god opførsel både på og udenfor banen – overfor både med- og modspillere, trænere, ledere, tilskuere og dommere. Husk, i er ambassadører for klubben
- ☉ medvirker til, at der skabes et godt og frugtbart forhold spillere, trænere, ledere og forældre imellem
- ☉ er behjælpelig med transport og giver en hånd med når det er nødvendigt
- ☉ støtter jeres barn i positiv retning – følger med i aktiviteterne og snakker med hende/ham om kampe, træning og kammeratskab
- ☉ henvender jer til klubben, hvis der opstår problemer, således at vi i fællesskab kan få disse ryddet af vejen med det samme
- ☉ sørge for rettidigt indbetaling af kontingent
- ☉ møder op til træning og kamp - dit barn ønsker det.
- ☉ giver opmuntring til ALLE spillere under kampen - ikke bare til din datter eller søn.
- ☉ giver opmuntring i både med- og modgang - giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
- ☉ respekter trænerens brug af spillere - forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen. Det er træneren der sætter holdet og ligger taktikken.
- ☉ ser på dommeren som en vejleder - kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
- ☉ giver opfordringer til dit barn om at deltage - men pres ikke.
- ☉ spørger om kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet.
- ☉ sørger for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke.
- ☉ viser respekt for arbejdet i klubben - bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. I behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement
- ☉ Tænk på, at dit barn spiller fodbold - ikke dig!

**Tag gerne aktiv del i træningen, d.v.s.:**

- ☉ I de mindre årgange, hjælpe med at binde sko, trøste hvis det er nødvendigt etc.
- ☉ Hjælpe til ved stationstræning, hvis træneren ønsker hjælp.
- ☉ Hjælpe med at indsamle remedier (Bolde, små mål, overtrækstrøjer etc.) og sætte disse på plads når træningen er ved at være afsluttet

## Kampleder

Ser du i forvejen dit barns kampe så ofte, du kan?

Ser du gerne, at dit barn får en tryk oplevelse, når der spilles kamp både på ude- og hjemmebane?

Kender du lidt til fodboldreglerne?

Så bliver din træner rigtig glad, hvis du melder dig som kampleder. Du kan være kampleder, uden at du har en uddannelse. Du behøver selvfølgelig ikke dømme hver kamp – jo flere forældre der melder sig, jo færre kampe behøver man selv fløjte.

For alle forældre, der gerne vil være kampleder og gerne vil have en officiel uddannelse og et diplom på uddannelsen, organiseres der et 3-timers-kursus, typisk i foråret. I kurset deltager også nogle U17- og U19-spillere, der har meldt sig til tjansen.

Meld dig hos Sportsudvalget, der afholdes kamplederkurser efter behov, så bliver du klædt på til at takle selv de vanskeligste situationer, og hvem ved, måske får du lyst til mere?

## Retningslinjer (vejledende)

### *Organisering uden for banen*

- 🏆 **FODBOLDSTØVLER / Sikre det rigtige fodtøj**
  - Fodboldstøvler skal altid være rene og klar til træning & kamp
  - Medbring støvler med faste knopper såvel som skrueknopper. Således er du altid forberedt på pludselige ændringer i banens beskaffenhed.
- 🏆 **BOLDE**
  - Sørg altid for at boldene er pumpet når de tages med ud og drikkedunke er fyldte. Det er sjovere og bedre at træne med oppumpede bolde og drikke i pauserne end at spille med "badebolde" og ingen vand til træning.
- 🏆 **PÅKLÆDNING**
  - **DET ER NEMMERE AT TAGE TØJ AF END PÅ** Vær opmærksom på vejrforholdene når spillerne tager til træning. Husk at det er sjældent at det er vejret der er noget i vejen med, det drejer sig i højere grad om at være klædt godt nok på. Husk: man under træning altid kan tage en overdel af, det er mere vanskeligt at tage en overdel på hvis den ligger inde i omklædningsrummet.

### *Organisering på banen*

- 🏆 **HUSK AT OVERHOLDE MØDETIDSPUNKTERNE**
  - Træningen starter præcis, vis derfor hensyn, ved altid at møde til tiden.
- 🏆 **Tag ansvar for materialer**
  - Vær opmærksom på hvilke regler der er for materialer - hvem tager materialer frem, hvem bærer og hvem kontrollerer om alt er som det skal være?
- 🏆 **Der trænes altid med benskiner**
  - Vi ønsker, i den udstrækning det lader sig gøre, at træningen skal afspejle kamp/spil situationen. Derfor trænes der altid med benskiner under hele træningspasset.
- 🏆 **Jog ind ved samling**
  - Når der kaldes til samling omkring træneren (før, under og efter træning) eller ved f.eks. drikkepauser, skal spillerne jogge ind og stille sig i en halvcirkel foran træneren.
- 🏆 **SØRG ALTID FOR SAMLING PÅ BOLDENE**
  - Spillerne skal sørge for at der altid er samling på alle bolde der er bragt med ud. Boldene skal fra start og efter hver ny øvelse under træningen samles således de rører hinanden. Ligeledes skal toppe og overtrækstrøjer altid lægges på plads. Overtrækstrøjer skal hænges tilbage på ringbøjlen

## *Holdning & indstilling på banen*

Hver enkel spiller skal udvise god og sund indstilling overfor sin træning!

 **Respekter dine holdkammerater**

- Erkend at vi har alle vores forskelligheder og ingen er ens. Vær altid klar til at hjælpe til en hver given situation

 **Respekter træneren og assistent- trænerens arbejde.**

- Vær altid parat til at hjælpe til.

 **Udvis ansvar omkring de daglige opgaver.**

- Det skaber et bedre miljø at være deltagende og koncentreret under hele træningspasset.

 **Udvis evnen til at lytte.**

- vær eller bliv god til at høre godt efter trænerens/assistent trænerens informationer og direktiver. En god lytter vil øge sine egne muligheder for at fremme forståelse og indlæringsprocessen hurtigere.

 **VÆR STILLE NÅR TRÆNEREN TALER**

- Vis hensyn og opmærksomhed når der bliver givet informationer; Såsom ros, justeringer, eller rettet fejl.

*God organisation og fokus fra alle (trænere, ledere og spillere) omkring træning og kamp =*



---

*En smiley til træningsmiljøet*



## Rishøj Boldklub Tråden – Velkommen som Træner/Holdleder

Denne kopi skal udfyldes og returneres til [Sportsudvalg@rishoj-boldklub.dk](mailto:Sportsudvalg@rishoj-boldklub.dk) og eller afleveres til et medlem af udvalget

Navn: \_\_\_\_\_

Årgang: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

### Indmeldte Børn:

Navn/Årgang el. Medlemsnr: \_\_\_\_\_

Navn/Årgang el. Medlemsnr: \_\_\_\_\_

Navn/Årgang el. Medlemsnr: \_\_\_\_\_

**Bestilling af tøj:**  Træner  Holdleder

Initialer: \_\_\_\_\_

Bul r: X  S  M  L  XL  XXL

Trø  X  S  M  L  XL  XXL

### Indhentning

af

børneattest:

Jf. reglerne om fra Servicelovens §18, skal vi som frivillig forening indhente en børneattest 1 gang årligt.

CPR nr: \_\_\_\_\_

Børneattesten udstedes digitalt, og du vil modtage den automatisk i din E-boks og den skal efterfølgende godkendes med NemID

Du kan evt. læse mere her: <https://www.politi.dk/da/borgerservice/straffeattest/boerneattest/>

---

### Intern info til Rishøj Boldklub:

Udleve  nøgle: Nr: \_\_\_\_\_

Udleve  Alarmbrik: Nr: \_\_\_\_\_

Medlemsnr: \_\_\_\_\_

**OBS: TØJ BESTILLES SAMLET 4 GANGE ÅRLIGT, SÅ FORVENT AT DER KAN GÅ OP TIL 3-4 MÅNEDER FRA MAN STARTER TIL MAN MODTAGER EN TØJPAKKE.**