

# Forældrehåndbog - Solbjerg IF Fodbold



Peter Piilgaard

SOLBJERG IF FODBOLD AFDELING

## Indhold

Forældrehåndbog - Solbjerg IF fodbold.....	<b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>
Mikrofodbold mission.....	2
Årgang U3-U5 og U6-U7 .....	2
Principper .....	3
Niveaudeling, Holdninger & Handlinger.....	3
A/B/C – Rød/Grøn/Blå – Leopard/Tigre/Løver?.....	4
Kampmiljø.....	5
Kampe og stævner .....	5
Forældre til kamp .....	6
Trænerroller .....	6
Her er klubbens kontaktpersoner .....	7
Godtgørelse .....	7
Banehygge .....	8
DBU Jylland kampregler .....	8
3-bold træningsregler.....	9
Kampregler .....	9
Træningsafslutning .....	10
2 min pause .....	10
Forældre på sidelinjen.....	10
Forældrehjælp .....	11
Kampregler 5:5 (U8-U9 piger/drenge + U10 piger).....	11
5-mands træningsregler .....	12
Træningsmetoder .....	12
Solbjerg IF klubregler.....	12
Forskudt årgang.....	12
Før flytning af årgang, så tænk over følgende:.....	13
Samtidig træning på flere hold.....	13
Ungdomsfodbold.....	13
Kampregler 8:8 (U11 drenge + U12-U13 piger/drenge).....	13

## Mikrofodbold mission

At holde spilleglæden hos børnene høj, blandt andet ved brug af HAK-princip om at alle spillere uanset niveau skal spille mindst halvdelen af hver kamp – samt 25-50-25 reglen der sikrer træning både med spiller over og under eget niveau.

Vi vil have glade børn der spiller fordi det er sjovt! I Solbjerg IF Fodbold er det altid muligt, at prøvetræne nogle gange inden forældre og barn beslutter sig, om fodbold er den idrætsgren som der interessant. Man kan ikke spille kampe, uden at have betalt sit kontingent inden. På [www.solbjerg-if.dk](http://www.solbjerg-if.dk) købes først et årligt kontingent til hovedforeningen, derefter kan man tilmelde sig alle hold i Solbjerg IF. Under fodbold afdelingen finder man ungdomshold og finder den aldersgruppe der ønskes, at købe kontingent til. Ved at klikke på holdet, kan ses træningstider, hvem der er træner på holdet, pris for det helårige kontingent, samt diverse informationer.

Solbjerg Fodbold tager udgangspunkt i DBU's holdning til antal træningspas og træningsminutter, som der anbefales til hvert alderstrin.

Rækker	Antal træning om uge	Antal minutter pr. træning
U5	1	30-45
U6	1-2	30-45
U7	2	60
U8	2	60
U9	2-3	60
U10	2-3	60-75
U11	2-3	90
U12	2-3	90
U13	2-3	90
U14	2-3	90
U15	2-4	90-120
U16-U19	2-4	90-120

## Årgang U3-U5 og U6-U7

Ux betyder at spilleren i størstedelen af sæsonen er "Under-X" år gammel. Det er blot et kaldenavn, systemet for hvilket hold man hører til er ud fra barnets fødselsår (årgang) og alle spillere på samme hold er derfor normalt født i samme årstal. Det er dog aldrig fødselsåret der er det altafgørende – for de helt små er det lyst, modenhed og tryghed i grupper – for de lidt ældre bliver barnets fysik, kompetencer og relationer vigtige.

I løbet af hvert forår vil et bestyrelsesmedlem møde op ved træningen hos sandkasse holdene, snakke med de forældre der er interesserede i at blive træner eller assistent efter sommeren når holdet rykker op til U6

og skal ud og spille kampe i andre byer. Ved efterårets sæsonstart vil bestyrelsen eller andre erfarne trænere komme ud og hjælpe i gang.

For de forskellige årgange afholder tovholder eller træner normalt et forældremøde efter et par træninger, hvor trænerne introduceres, kampregler gennemgås og tilmeldingssystemet til kampe fremvises (KampKlar). For eksempel en halv time lige efter træning i Caféen, hvor der kan være arrangeret pasning af børnene i hallen.

Oprykning sker efter sommerferien ligesom for voksne. Som regel følger trænerne årgangen så det er for det meste de samme forældre der træner de samme børn år efter år. For sandkassefodbold er det samme person der fast hvert år er træner (forældertrænere).

### Principper

Solbjerg IF følger [DBUs holdninger og handlinger](#), der blandt andet specificerer begyndende niveaudeling fra og med U8 – da børnene her vil have færdighedsforskelle.

Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere 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.

Ligesom [HAK princippet](#) om at alle børn spiller halvdelen af kampen giver niveaudeling os bedre mulighed for at sikre at børnene har det sjovt, får scoret masser af mål og opnår den spilleglæde der gør dem til glade fodboldspillere og giver dem lyst til at udvikle sig både teknisk og socialt.

### Niveaudeling, Holdninger & Handlinger

Niveaudeling er et tveægget sværd, og helt afhængigt af hvordan det bruges og tilgås af både trænere og forældre kan det give store fordele ligesom det kan skabe store ulemper.

I Solbjerg IF niveaudeler vi efter DBUs anbefalinger for drenge og piger:

- U7 – Ingen niveaudeling (0. klasse)
- U8 – Begyndendeniveaudeling (1. klasse)
- U9 – Fleksibelniveaudeling (2. klasse)
- U10 – Fast Niveaudeling (3. klasse)

Niveaudeling giver mulighed for glattere børn, fordi vi kan give dem alle øvelser der er tilpas sjove og lærerige til at de er sjove for alle børn. Niveaudeling skal bruges som et værktøj til at opnå større

spilleglæde for alle! Når niveaudeling starter, så deler vi børnene i A, B og C grupper, hvor de som oftest er fælles i opvarmning.

En årgang vil typisk bruge 2-3 stationer, med forskellige øvelser på hver station, og hver øvelse er så forberedt på at kunne blive varieret i 3 niveauer, så træneren for stationen varierer øvelsens sværhedsgrad efter hvilken gruppe der kommer.

### **A/B/C – Rød/Grøn/Blå – Leopard/Tigre/Løver?**

Vi vil ikke skjule noget for børnene, men tværtimod hjælpe med at skabe en sund forståelse blandt børnene. Når niveaudeling begynder på U8 kan man ikke skjule forskellen for børnene, de ved allerede godt hvem der kan hvad og snakker naturligt indbyrdes på skolen og andre steder om “de gode” og “de dårlige”.

Trænerne snakker naturligvis aldrig om gode og dårlige, det er ord som børnene uundgåeligt tager med fra skolegården og andre steder, især når de er alene uden pædagoger. Trænerne lægger vægt på at fortælle at A/B/C opdelingen har udgangspunkt i hvem der er meget øvede, øvede og letøvede – alle er gode til noget, og nogen har så øvet sig mere end andre til at score mål. Og alle kan blive A hvis man har lyst til at øve sig så meget der skal til.

Vi ønsker derfor ikke at bruge farver/dyr i stedet for bogstaver, det er vigtigt for os at vi ikke prøver at skjule hvem der er dygtige til fodbold, men i stedet gør det naturligt at snakke positivt om hvad der skal til og om man som barn har et ønske om at være A – eller om det vigtigste er spilleglæde. Så spilleglæde og A/B/C er noget trænere og forældre åbent snakker med børnene om, for at undgå at det bliver tabubelagt og for at sikre at vi kan snakke sammen på tværs af niveauer.

Når barnet kommer hjem med spørgsmålet, hvorfor spiller jeg på B/C-holdet så er det utrolig vigtigt hvordan man kommunikerer årsagen. Og årsagen er altid, at barnet spiller på det hold hvor barnet opnår størst spilleglæde, det er altid klubbens og trænerens udgangspunkt og det er her meget vigtigt at du som forælder støtter op om det signal.

Et oplagt eksempel er at dit barn kommer hjem fra træning og spørger hvad der skal til for at blive A-spiller, og her skal du så først finde ud af om det virkelig er hvad barnet gerne vil eller om dit barn har det det sjovere at lege mere som B-spiller. Trænerne lærer DBU's Holdninger & Handlinger, så udfordringen ligger primært hos forældrene og i at få alle forældre til at forstå Holdninger & Handlinger – og det allervigtigste, at huske på er at du ikke hjælper dit barn ved at pace barnet til at blive A-spiller, du hjælper dit barn ved at dit barn opnår spilleglæde. Hvis barnet synes det er rigtig sjovt at spille fodbold, så kommer A-niveauet for barnet automatisk med, for at blive en fantastisk fodboldspiller kræver at man vil det – og at man selvtræner af lyst.

Når det er sagt, så kan en træner for 30-40 børn naturligvis nemt tage fejl eller overse specifikke ting hos enkelte børn, så klubbens trænere vil være meget glade for at modtage både generel input om niveaudeling fra forældre, samt naturligvis specifikke behov for dit barn.

Er du meget interesseret i området, så kan DBUs [Holdninger & Handlinger PDF](#) anbefales som læsestof.

### Kampmiljø

Under kamp ønsker vi at forsimple spillernes udefrakommende indtryk under kampen. Træneren står derfor på den ene side af banen, forældrene på den anden og der står ingen bag målet (dog især for U8 ofte en til at vejlede målmanden). Desuden bedes forældrene minimere tilråb undervejs.

Husk, at når en træner **ikke** siger noget til en spiller er det næppe fordi han har overset det, men tværtimod fordi han via sin træneruddannelse vurderer, at i denne situation skal "barnet med bolden" ikke forstyrres af tilråb og i stedet lære af sin egen fejl.

### Kampe og stævner

Følgende er tommelfingerregler :

- Sandkassefodbold 2-4 år spiller ikke i turnering eller stævner.
- U5-U7 børn spiller 3-bold stævner og DBU turnering.
- U8-U10 børn spiller 5-mands stævner og DBU turnering.

### Kørsel og transport

Der er normalt fælleskørsel fra hallen, tidspunktet kan ses på DBU's KampKlar app. Hvis man deltager til kamp og kører direkte i stedet for at mødes på parkeringspladsen, bedes man informere holdleder/træner. Ofte vil trænere også tilbyde at tage flere drenge med (uden forældre) hvis de kan tages med fra mødestedet eller direkte efter skolen.

### Omklædning

Det er en rigtig god ide, at arrangere fælles omklædning i hallen, både til træning og kamp, også for de helt små U5 og U6 spillere. Man vil som forælder opdage, at pludseligt står munden ikke stille på børnene og man får alt det at vide som det især fra de yngre drenge kan være utroligt svært, at få noget at vide om. Inden tur til kamp, giver det en rigtig god social stund, inden man kører af sted. Og inden træning giver det børnene mulighed for at "snakke af" så de har overskud til at lytte til træneren ude på banen.

## Forældre til kamp

Husk at børn lærer af deres fejl, mange instruktioner fra sidelinjen under kampe skaber forvirring og bremser børnenes udvikling. Børnene ønsker tilstedeværelse og positiv opmuntring – derudover skal vi



bare “holde kaffe”

## Trænerroller

**Tovholder:** Det er tovholderens opgave at opdatere hjemmeside, nyhedsbreve og vigtigst af alt, at organisere tilmeldinger til kampe – altså mest af alt et sekretærjob for hele årgangen. Ved brug af KampKlar, indebærer det stort set kun at oprette turneringskampe og stævner ved sæsonstart, og så trykke mail-til-alle når der mangler tilmeldinger. Forældrene kan gøre tovholderens rolle endnu nemmere ved at tilmelde sig tidligt til kampe og stævner.

**Holdleder:** En holdleder er personen der varetager alt det praktiske per hold. Afhængigt af mængden af spillere kan en tovholder også varetage holdleder funktionen for flere hold.

**Træner:** Træneren organiserer træningen, det kan enten være en fast person sæsonen igennem eller noget assistenterne skiftes til at være ifølge en træningsplan. Fordelen ved at det er en fast person er at det er nemmere at skabe en “gul tråd”, fordelen ved at skiftes er at så er man ikke “på” i hver uge. Et eksempel på hvordan træningen forløber, hvis man træner i en time:

**Opvarmning:** Træneren leder, assistenter holder børnene i gang fra baglinjen og en assistent deler børnene i grupper med overtrækstrøjer, 10 per gruppe. Eventuel niveaudeling sker her. Tidsforbrug cirka 10-15 minutter.

**Stationstræning:** Hver assistent styrer sin egen station (bane) ud fra trænerens anvisning eller til nød ud fra en side i **DBUs grønne**. Træneren overvåger alle stationer og træder til hvor tiltrængt. Træneren fløjter stationsskifte cirka hver 5. minut så alle børn prøver hver station. Der huskes på drikkepauser. Ved fløjtning løber børn fra station 1 til station 2, etc. (og ved sidste station til station 1). Tidsforbrug cirka 20 minutter.

**Kampe:** Træneren fløjter til kamp og assistenten ved hver station deler spillerne i to lige hold, ved at tage overtrækstrøjerne af halvdelen af spillerne.

**Tak for kampen:** Træneren fløjter “tak for kampen” og alle børnene laver high-five i to rækker, afleverer overtrækstrøjer på trænerens arm og en bold i boldvognen.

**Assistent:** En assistent har ingen pligter og ingen forhåndsopgaver. Eneste krav til assistenten er at han bytter træning med en anden forælder, hvis han ikke kan komme til en træning. Eller som minimum giver

holdleder/træner besked på forhånd, som regel er der dog masser af forældre der kan træde til i træningsplanen. Til træning står assistenten for at styre en station, efter trænerens anvisninger og hjælpe til med at holde børnene i gang under opvarmning.

**Turleder:** Som regel noget holdleder/trænere gør i fællesskab eller på skift. Det er den person der står for at arrangere fælleskørsel, vælge forælder til kage og kaffe etc. til turneringskampe.

**Baneleder:** En baneleder styrer 3-bold kampen – det er børnesprog for dommer, men vi dømmer ikke børn, vi leder dem videre på banen. Er der trænere/assistenter nok til alle kampene er det normalt dem der styrer kampen, mangler der baneledere til træning forventes det at en forælder stiller op. Til turneringer skal førstnævnte hold i programmet (“hjemmebane”) stille baneleder, det er ofte trænere/assistenter der gør det.

**Kampleder:** Når børnene skifter til 5-mands fodbold (børnefodbold) hedder “dommeren” en kampleder. Han skal nu være 15 år, være klædt i sportstøj og så er klubben der er stævnearrangør for dagen ansvarlig for at stille med kampleder til alle kampene den dag. Det helt oplagte er at bruge større søskende til spilleren, de kan som regel godt lide det og så får de også lov til at lære lidt ansvarsfølelse.

**Spillerudviklere:** Der er ikke en del af holdet, det er de personer i klubbens organisation der har det overordnede ansvar for et antal årgange.

### Her er klubbens kontaktpersoner

Se [www.solbjerg-if.dk](http://www.solbjerg-if.dk)

Det er altså den person man kan henvende sig til hvis man som forælder føler at der er noget der ikke er i orden og som man ikke kan tale med træneren om. Og den person der fra klubbens side er ansvarlig for at assistere træner og tovholder.

Bestyrelsen sørger også for at hjælpe en ny træner i gang, både inden sæson og til første træning.

**Kampfordeler:** Kampfordeleren sørger ved sæsonstart for at sikre at det rette antal hold tilmeldes turneringer, mailer ud til trænere om nye stævner og arrangerer flytninger af kampe når det viser sig nødvendigt. Den vigtigste kompetence er at man læser sine mails hver dag og kan lide at organisere ting.

### Godtgørelse

Som holdleder/træner/assistent indenfor mikrofodbold stiller klubben de ting man har brug for til rådighed. Trænere får materialer som træningsprogram og oplæg til øvelser, fløjte osv. samt en trænerhåndbog der beskriver alt det praktiske i klubben. Trænere og holdledere får første år træningstøj og anbefalinger til oplagte fodboldkurser. Trænere og holdledere for kontingent fritagelse for eget barn på holdet eller andre



hold. Såfremt træneren ikke har børn der spiller i Solbjerg, laves der en aftalen med bestyrelsen om en ordning.

### Banehygge

At være fodboldtræner er noget vi gør fordi det er sjovt og fordi at børnenes glæde giver os noget ekstra i dagligdagen. Men de fleste trænere har også få gange (ofte på grund af sygdom) stået alene med 20-30 børn og så er det ikke sjovt, så bliver det meget nemt til megen råben og alt for lidt fodbold. Stik imod klubbens politik.

Har træneren en svær dag, så ved han godt at det er klubbens politik, at bruge positiv tilgang overfor børn der ikke hører efter – at sætte sig ned i øjenhøjde og rose barnet for de gode ting barnet kan og gør, frem for at “skælde ud”, men det kan desværre ikke fysisk lade sig gøre hvis man står alene med 20-30 børn der er kommet “op at køre”. I en sådan situation anbefales forældrene selv at træde til og tilbyde træneren sin hjælp til udvalgte opgaver, træneren vil næppe have mulighed for og overskud til at løbe rundt blandt forældrene og skaffe hjælpen selv.

En træner der står alene med børn der er kommet i så højt humør, at der ikke er tid til at tale dem til fornuft og ikke har forældre der kan overtage dele af gruppen, anbefales at splitte parret (det er som regel børn i par der skaber forstyrrelser for resten af holdet). En mulig måde at splitte parret på, kan være at man til en start sætter hvert barn et stykke uden for banen, langt væk fra hinanden, så det ikke længere er sjovt for dem at forstyrre. Og efter 2 minutter tages de med på banen igen, på hver sin øvelse/gruppe.

### Tag ansvar

Er der noget du gerne vil have lavet om på? Det bedste er at kontakte bestyrelsen – de er her for at hjælpe. En anden måde er at deltage i den årlige generalforsamling og stille spørgsmål. Vil man mere, kan man eventuelt stille op til klubbens udvalg eller bestyrelse. Det er organisatoriske evner og lederevner der er brug for her, viden om fodboldspillet er sekundært.

Solbjerg IF fodboldafdeling afholder normalt generalforsamling i starten marts måned.

### DBU Jylland kampregler

[www.dbujylland.dk](http://www.dbujylland.dk) → [Turneringer & Resultater](#) → [Love og regler](#) → [DBU Jyllands love og regler](#) → [Spilleregler](#) → [X:X](#)

Kampregler 3-bold (U5-U7 piger/drenge)

- Igangsættelse ved start/scoring fra midten, boldstr. 3, modstander 3 m. væk (i Østjylland er praksis at begge hold løber mod midten fra målet ved kampstart, selvom reglerne siger at førstnævnte hold skal starte med bolden).

- Altid måspark/udløb, uanset hvilket hold der skyder den ud. Modstander 3 m. væk.
- Indspark eller indløb, modstander 3 m. væk.
- Alle frispark/måspark/udspark er direkte. Hånd på bold og benspænd giver frispark.
- Ekstra mand på banen så længe man er 3 mål eller mere bagud. Endnu en ekstra ved 6 mål etc.
- Ingen må bruge hænder og der må ikke stå fast på mål.
- 3 på banen, maks. 5 på holdet, frie udskiftninger. Min. 2 per hold for at starte kampen, ingen krav derefter.
- 10 min per kamp.
- Ingen straffespark, off-side eller gul/røde kort.
- Førstnævnte hold i kampprogrammet stiller baneleder og det andet hold skal bruge overtrækstrøjer ved farvelighed.
- Der må være 1 spiller der er født i oktober kvartal i året før den pågældende aldersgruppe med på holdet (ved problemer med at stille hold, kan man altså eventuelt låne en af de yngste fra den årgang der er et år ældre).
- Turneringskampe: Førstnævnte hold på kampprogrammet er "hjemmehold" og skal stille baneleder. Andetnævnte hold er "udehold" og skal påføre sig medbragte overtrækstrøjer ved trøjelighed.
- Ingen resultatregistrering, baneleder tæller føring men ikke point – alle er dygtige og alle er vindere. Til Jyske 3-bold stævner er der for eksempel medaljer til alle. Det er svært at overholde til U7 træning, så man må prøve så godt man kan :-). Grundtanken er at det er ok at tælle mål i kampene hvis børnene spørger ind til det, men ikke at lægge kampe sammen til slutresultater – for til sidst skal alle være vindere, for man vinder ved at have det sjovt.
- [Alle spilleregler 3:3 i DBU Jylland](#)
- Indendørs regler: Kampe kun 7 minutter og (glidende) tacklinger er forbudt.

### 3-bold træningsregler

Disse regler er Solbjerg IF's praksis/forslag og gælder kun ved træning og helt afhængigt af trænerens valg – det er altid træneren for holdet der afgør de gældende regler for dit barns hold.

### Kampregler



- Sandkasse skal bare lære hvad et mål er og hvad det bruges til
- U5 følger normalt ikke kampregler til træningskampe, der fokuseres på at holde bolden i spil.
- U6 bruger udvalgte regler til træningskampe afhængigt af spillerne og baneleders valg. Vi spiller med indspark men banelederen vil ofte råbe fortsæt hvis bolden kun lige er under en meter over stregen.
- U7 etc. følger alle kampreglerne til træningskampe.

- U8 her har børnene selv lært reglerne og forventer de altid følges, ellers skaber det spændinger fordi nogen føler sig forfordelt. Børnene lærer nu at en dommer ikke altid opdager alting og at det altid er dommeren der bestemmer også når han tager fejl.

### Træningsafslutning

- Hvor langt man er i systemet er meget forskelligt. Både U5, U6 og U7 siger "tak for kampen". I løbet af U6 sæsonen, vil trænerne sikkert lære børnene resten lidt efter lidt. Ved U7 bruges hele systemet hver gang for alle.
- Når træneren fløjter slutfløjt skal børnene som regel:
  - Hente deres bold og samles på midten med bolden under armen.
  - Aflevere overtrækstrøjer hen over trænerens udstrakte hånd.
  - Stille sig i to køer mod hinanden, stikke højre hånd ud og gå forbi hinanden mens de klapper hinanden i hånden og siger "tak for kampen".

### 2 min pause

- Træneren afgør hvornår denne regel starter, ofte ved U7. Grov opførsel giver pause/gult kort og betyder 2 minutter ud og tænke. Forælderen skal "hente" barnet og i perioden forklare barnet hvorfor og hvordan det gik galt, da barnet ellers ofte vil misforstå situationen. Det er ikke en straf, det er hjælp til at lære at have det sjovt i fællesskabet og undgå mobning. Lyder det til at træneren har overset noget fra en modpart, så kom straks og informer, så træneren kan få talt ud og få børnene til at give hånd. Endnu en vigtig grund til at starte 2 min pause på U7 er at barnet så har lært konceptet på en blid måde inden U8 hvor gule kort er en DBU kampregel (som dog i praksis stort set aldrig bruges).

### Forældre på sidelinjen

- Ved U5 skal der være en forælder/bedsteforælder klar på sidelinjen gennem hele træningen til at hjælpe sit barn, hvis barnet har det svært.
- Ved U6 skal forælderen ved hver gang have lov af en træner til at forlade banerne i og med at ansvaret for barnet i mellemtiden overdrages til den specifikke træner.
- Ved U7 kan forælderen bede om en generel aftale med trænerne om at de kan forlade barnet under træning uden at give besked til trænerne. Ved eventuelle 2 min pauser vil banelederen i så fald tage snakken med barnet mens en træner/forælder overtager som baneleder.
- Ved U8 er børnene som standard "fri" og der er fra starten ingen krav om at der er forældre til stede hverken ved ankomst, træning eller afslutning. Trænerne kan kræve af udvalgte forældre at de er til stede hvis det vurderes nødvendigt.

## Forældrehjælp

- *Følgende forventer vi at forældrene gør af sig selv:*
- *På forhånd:*
  - U6: Lærer barnet at banelederen løbende ved hver træningskamp bestemmer hvilke kampregler der bruges.
  - U7: Hjælper med henover sæsonen at lære barnet alle kampreglerne og at de gælder hver gang.
- *Til træning:*
  - Alle: Opmuntrer **alle** børn, men holder lydniveauet nede og bidrager til et roligt miljø, så børnene får en chance for selv at lære af deres fejl.
  - Aldrig vejleder barnet med bolden – han er optaget af at tænke og lære selv!
  - U5 udendørs og U5-U7 indendørs: Agere “bander” for at holde spillet i gang, ved at stille sig langs linjerne og holde bolden på banen.
  - Ved træningens afslutning, hjælpe børnene med at rydde en bold op hver og eventuelt trille resterende bolde retur til vogn/net og eventuel anden oprydning. Og meget gerne sende børnene til omklædningsrum, hvis det er aftalt/organiseret.

## Kampregler 5:5 (U8-U9 piger/drenge + U10 piger)

- Igangsættelse ved start/scoring fra midten, boldstr. U8-U9: 3, U10: 4, modstander 5 m. væk.
- Målspark, modstander 2 m. væk. Målmand må i eget felt også tage målspark/frispark med hænderne, tage bolden op igen og også spille/kaste til modstander i feltet.
- Indkast, modstander 2 m. væk.
- Frispark, modstander 5 m. væk, alle frispark er direkte.
- Hjørnespark fra selvvalgt punkt på mållinjen mellem hjørne og mål.
- Ekstra mand på banen så længe man er 3 mål eller mere bagud. Endnu en ekstra ved 6 mål etc.
- Der er fast målmand som altid må tage med hænder i feltet uanset spilning.
- 5 på banen, maks. 8 på holdet, frie udskiftninger. Piger må gerne deltage på drengehold. Min. 3 per hold for at starte kampen, ingen krav derefter.
- U7D/P, U8D, U9P: 2×10 min. per kamp – U9D, U10P: 2×15 min. per kamp.
- Straffespark med 5 meter til mål.
- Ingen off-side.
- Der må være 1 spiller der er født i oktober kvartal i året før den pågældende aldersgruppe med på holdet.
- Gult kort betyder 5 minutters udvisning hvor holdet imens spiller i undertal.
- Kampleder fra arrangørklub til alle kampe, min. 15 år gammel.

- Der skal indberettes resultater efter hver hjemmekamp (men ikke bruges kampkort). Indberetning kan ske via telefon 70 10 05 50, men allernemmest er det at bruge DBUs gratis App der hedder **Fodbold** (og klikke på værktøjskassen). Laver man en fejl skal man ringe til lokalregionen, det er DBU Jylland, Region 3, 89 39 99 30, eller man kan maile til [region3@dbujylland.dk](mailto:region3@dbujylland.dk)
- **Alle spilleregler 5:5 i DBU Jylland.**

### 5-mands træningsregler

- Vi starter nu på at lære børnene lidt taktik.

### Træningsmetoder

- “DBUs grønne” kan hentes som PDF og har nok materiale til en sæson og er rigtig fin til en træningsdag for dem der slet ingen fodboldviden har, og måske skal være assistent. Man bladrer blot i PDFen og printer en enkelt side, som man så tager med til træning: [dbujylland.dk](http://dbujylland.dk) → Uddannelse & Træning → Træneruddannelse → Litteraur → **DBU Børnetræning – Øvelseskatalog til alderssvarende børnetræning.**

### Solbjerg IF klubregler

#### Forskudt årgang

- For helt unge børn, er det især i starten helt normalt at man spiller på det hold hvor barnet passer bedst ind, uanset hvilken årgang barnet er født i. Det er spillerglæde det drejer sig om og det gør en enorm forskel om man er født i december eller januar, et barn født i december vil ofte passe bedre ind på holdet en årgang yngre end barnet selv.
- Til træning er det niveau, modenhed og sociale relationer der kigges efter, ved skoleudsættelse vil man for eksempel som regel følge sin egen klasse. Til turneringskampe må der ifølge reglerne for U5-U7 være 1 spiller på hvert hold der er født i oktober kvartal i året før med på holdet. Stiller man med 3 hold til kampe, kan der altså deltage 3 kvartalsspillere hvilket som regel er rigeligt til at man overholder reglerne. Og gør man ikke det, så er reglerne ikke det vigtigste, alle klubber ønsker gode kampe for børnene, så det vigtigste er også for dem at vi får gode kampe med hold der er på samme niveau spillemæssigt – og ikke aldersmæssigt.
- Et barn kan kun flytte til en anden årgang, hvis det godkendes af trænerne for begge årgange, samt klubbens formand. Ved tvivl eller uenighed bør klubbens ansvarlige i ungdomsudvalget kontaktes. For FB og U5 skiftes der dog glidende frem og tilbage uden “aftaler”.

- Trænerne bør ved hver sæsonstart, gennemtænke om der er spillere der trænger til enten at spille forskudt årgang, men også om spillere der har spillet forskudt årgang nu trænger til at komme tilbage til egen årgang. De samme tanker bør forældrene naturligvis gøre sig ved hver sæsonstart.

#### **Før flytning af årgang, så tænk over følgende:**

- Hvad er årsagen? Paces barnet over evne/ønske?
- Passer barnets fysik, kompetencer og sociale relationer til den nye årgang?
- Efterladte brudte relationer. Andre forældre med børn på holdet der har tætte relationer til barnet der ønskes rykket, **skal** inddrages i processen så de kan forberede eget barn på ændringen.
- Er du sikker på at barnet vil forstå de nye taktiske og spillemæssige regler der kommer i spil på den nye årgang? Tjek med den nye træner hvad der forventes af sammenspil og taktik.

#### **Samtidig træning på flere hold**

- Er du træner og hvis en aktiv spiller fra et andet U-? hold også ønsker at deltage i din træning/kampe, både i enkelttilfælde og fast, så skal det godkendes af træneren for det andet hold. Årsagen er at vi skal passe på børnene og sikre at de ikke kommer ud i noget de på sigt ikke kan magte. Så får du som træner forespørgslen så ring altid til træneren for spillerens normale hold og få det godkendt.

DBUs side om børnefodbold: [www.dbujylland.dk](http://www.dbujylland.dk) → [Børn & Unge](#) → [Børnefodbold](#)

#### **Ungdomsfodbold**

I U10 sæsonen vil man gradvist begynde at træne 8-mands fodbold, så man er klar til at starte op til 8-mands fodbold for U11.

#### **Kampregler 8:8 (U11 drenge + U12-U13 piger/drenge)**

- Der må være 2 spillere der er født i oktober kvartal i året før den pågældende aldersgruppe med på holdet. Dog kun 1 spiller indendørs.