

# Trænerhåndbog - Solbjerg IF Fodbold



## Indhold

Indledning .....	2
Målsætning for Solbjerg IF Fodbold's ungdomsafdeling .....	2
Værdier i Solbjerg IF Fodbold.....	3
Solbjerg IF Fodbold's værdigrundlag er: .....	3
Politikker .....	3
Alkoholpolitik .....	3
Kørselspolitik.....	4
Seksualpolitik .....	4
Sportspolitik .....	4
Fair play politik.....	4
Minor politik.....	4
Anti-doping politik .....	4
Alkoholpolitik .....	5
Pædofilpolitik .....	5
Sportslige mål.....	5
Ungdomsudvalgene for Solbjerg IF Fodbold.....	5
Trænerens opgaver .....	6
Kampfordeleren .....	6
Holdleder.....	7
Holdlederen/hjælpetræneren .....	7
Forældrene.....	8
De 10 forældrebud.....	8
Retningslinjer for antal ugentlige træninger.....	8
Børnefodbold – 4-10 år .....	10
Børnefodbold – inddeling .....	10
7-10 år .....	12
10-12 år .....	13
Drenge/Piger 12-14 år .....	14
Teknisk træning.....	14
14-17 år .....	15
Teknisk træning.....	16
18-19 år .....	16
Teknisk træning.....	17
Taktisk træning.....	17

## Indledning

Fodbold er oplevelser, glæde, skuffelser, begejstring og resultat. Det er et faktum, uanset om fodboldspillet foregår på breddeniveau eller eliteniveau. Solbjerg IF Fodbold's ungdomsafdeling tilbyder fodbold for alle uanset niveau. Vores trænere tilbydes udvikling og uddannelse via kurser mv.

Noget af det allervigtigste i ungdomsfodbold er aldersbestemt træning. Det vil sige, at den træning spilleren deltager i skal passe til spillernes alder og formåen på en række områder. Børn og ungdomsspillere er ikke små voksne – børn opfatter ikke betydningen af "sejr for enhver pris" på samme måde som voksne. Børn bør og kan sagtens have mulighed for små sejre selv i en kamp, der resultatmæssigt ender med et nederlag. En god aflevering, en scoring eller eksempelvis en flot detalje kan også være en sejr for et barn. Fokusering på resultater og sejre i alt for tidlig en alder i ungdomsfodbold er ofte i direkte modstrid med at give en alsidig udvikling og udfordre dem på forskellige pladser på holdet.

I Solbjerg IF Fodbold ønsker vi at bygge træningen op omkring alsidige bevægelsesaktiviteter, frem for tidlig specialisering (fx fast plads på holdet). Derved erhverver børnene sig en motorisk udvikling og bevægelsesbasis samt større taktisk forståelse, der senere kan anvendes som grundlag for mere systematisk og specifik træning.

Denne håndbog er udarbejdet af ungdomskonsulenten i FC Skanderborg i samarbejde med den sportslige afdeling og formålet med håndbogen er at forberede ungdomstrænere på den gule tråd i klubben og at være en støtte for trænere, ledere, ungdomsudvalg mv. i hverdagen. Der er ved lavet aftale med FC Skanderborg, at Solbjerg IF Fodbold kan gøre brug af denne håndbog, og ændre indholdet så det passer til de faktiske forhold i Solbjerg.

Håndbogen indeholder Solbjerg IF Fodbold's målsætninger, forventninger til trænere, spillere og forældre samt en plan for struktureret træningsplanlægning gennem ungdomsårgangene.

## Målsætning for Solbjerg IF Fodbold's ungdomsafdeling

Vi vil arbejde for at

- forøge antallet af spillere og at fastholde spillerne i ungdomsafdelingerne
- øge antallet af trænere og at øge deres viden og kompetencer
- involvere forældre yderligere i det frivillige arbejde, således at flere opgaver kan løses, og at trænere kan koncentrere sig om træneropgaven.
- give børnene optimale fodboldmæssige udviklingsmuligheder
- give børnene mange gode oplevelser – såvel på som uden for fodboldbanen.

Ungdomsarbejdet bliver til en succes ved at

- vores bestyrelse og udvalg bakker ungdomsarbejdet op.
- Imødekomme henvendelser om problemer, når de opstår, trænere hjælper med at informere spillere og forældre mest muligt.
- planlægge i god tid.

## Værdier i Solbjerg IF Fodbold

Solbjerg IF Fodbold's værdigrundlag er:

- Fodbold for alle – at tilbyde fodbold i alle rækker og på alle niveauer
- Hele mennesker – alle skal gives mulighed for at udvikle sig som hele mennesker i samarbejde at give udfordringer og engagement
- Glæde, fairplay, tolerance, venskab og kvalitet skal præge alle aktiviteter. Kommunikationen – dialog, åbenhed og information – skal fremmes

Dette søger vi at opnå ved at:

- bevidstgøre, udvikle, uddanne og inspirere trænere og ledere til funktioner på alle niveauer
- skabe en gennemskuelig struktur med klare retningslinjer for trænere og ledere
- igennem samarbejde at skabe bedre muligheder for at spille fodbold, med fokus på bredden
- give børn og voksne identitetsskabende oplevelser for at fremme en konstruktiv klubkultur/foreningsliv
- legen skal være det bærende princip – det skal være sjovt at spille fodbold
- fairplay skal være grundlaget for fodbold i Solbjerg – det skabes fra første træning på mindste årgang og vedbliver at være grundlaget igennem hele fodboldkarrieren
- sikre at fodbold ikke kun er at sparke til bolden – der skal arbejdes med sociale, emotionelle, motoriske og intellektuelle aspekter
- fastholde og skabe tilgang af spillere
- sikre trygge rammer for børnene, blandt andet gennem stor genkendelighed
- involvere og delagtiggøre spillere og forældre i klubbens aktiviteter
- være i dialog med spillere, forældre og ledere
- holde et højt informationsniveau internt i forhold til spillere, forældre og ledere
- tilbyde gode fysiske rammer og muligheder for alle, både spillere, forældre, trænere og ledere
- fastholde og skabe tilgang af dommere i samarbejde med DBU og JBU
- skabe gode økonomiske ressourcer og forvalte disse forsvarligt

### Politikker

For alle Solbjerg IF Fodbold's politikker og regler, gælder at alle tilstedeværende har indberetningspligt til relevant udvalg, til bestyrelsen ved observation af overtrædelser – se <http://solbjerg-if.dk/afdelinger/fodbold/bestyrelse/> Klubbens politikker kan altid findes på <http://solbjerg-if.dk/afdelinger/fodbold/>

### Alkoholpolitik

Solbjerg IF Fodbold's holdning er, at fodbold og alkohol ikke hører sammen og klubben har i den forbindelse vedtaget følgende politik:

- Børn og unge under 18 år må ikke drikke alkohol i forbindelse med træning, kampe eller stævner, hverken i ind- eller udland.
- Unge mellem 16 og 18 år kan få tilladelse til at drikke alkohol ved sæsonafslutninger og lignende arrangementer med skriftlig accept fra forældrene.

- Trænere og ledere må ikke møde op til kamp eller træning i alkoholpåvirket tilstand.
- Trænere og ledere må ikke drikke alkohol når de er sammen med og/eller ansvarlig for børn.
- Trænere har ret til at bortvise berusede tilskuere/forældre, der under kampe eller træning virker generende på omgivelserne.
- Alkoholpolitikens regler er også gældende for alle andre former for rusmidler og euforiserende stoffer, som f.eks. hash, ecstasy, kokain m.m.

### Kørselspolitik

Solbjerg IF Fodbold har som klub et ansvar for vore spilleres sikkerhed i forbindelse med kørsel til og fra kampe og stævner. Klubben har i den forbindelse vedtaget følgende politik:

- Al kørsel skal foregå i ædru tilstand.
- Alle passagerer skal fastspændes individuelt.
- Børn under 140 cm skal fastspændes i et særligt barnesæde.
- Chaufføren skal overholde gældende færdselsregler herunder hastighedsbegrænsning.

### Seksualpolitik

- For at sikre mod pædofili indhenter Solbjerg IF Fodbold børneattester hos Rigspolitiet på alle vores ungdomstrænere, jævnfør den lov der blev vedtaget i Folketinget i 2005.
- Ingen træner eller anden form for leder/mentor må have seksuelt samkvem med en person under 18 år, som lederen i forbindelse med sin rolle hos Solbjerg IF Fodbold fungerer som mentor, træner, underviser eller på anden måde har et styrende forhold overfor.

### Sportspolitik

- Lederen skal arbejde for Solbjerg IF Fodbold's vision, mission og samarbejde om klubbens valgte spillestil.
- Lederen skal følge Solbjerg IF Fodbold's værdier og medvirke til at præge andre klubpersoner i samme retning - værdierne kan ses på hjemmesiden
- Alle holdpersoner skal samarbejde om at sikre et fællesskab på årgangen ved at give lige muligheder for alle spillere på årgangen.

### Fair play politik

Solbjerg IF Fodbold følger nedenstående punkter, for at udvise Fair Play:

- Respekt for dommerne
- Respekt for de frivillige i klubberne
- Respekt for den enkelte spiller
- Respekt for spillet
- Respektabel adfærd på sidelinjen

### Minor politik

- Solbjerg IF Fodbold følger DBU og UEFAs [minor-regler](#) for spillere under 18 år.

### Anti-doping politik

- Solbjerg IF Fodbold følger [DBU](#) og UEFAs politikker for at undgå doping, samt [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk).

## Alkoholpolitik

I tilknytning til Solbjerg IF Fodbold's værdisæt har vi vedtaget en alkoholpolitik. Det betyder, at

- ingen børn og unge under 18 år må drikke alkohol på ture med Solbjerg IF Fodbold
- unge mellem 16 og 18 år kan få tilladelse til at drikke alkohol ved sæsonafslutninger og lignende arrangementer med skriftlig accept fra forældrene

## Pædofilpolitik

Solbjerg IF Fodbold indhenter børneattester hos Rigspolitiet på alle vores ungdomstrænere, jf. den lov der blev vedtaget i Folketinget i 2005.

## Sportslige mål

Solbjerg IF Fodbold ønsker gennem kompetent og inspirerende træning med engagerede og veluddannede trænere at udvikle den enkelte spiller. Vi vil fokusere på bredde fodbold, men sideløbende have opmærksomhed på spillere der udviser talent.

Vi ønsker, at vore spillere op til U10 spiller fodbold med leg, glæde og udvikling som det vigtigste. Det er vores ønske, at man spiller på hold sammen med og mod børn på samme niveau som én selv. Som U11 begynder vi, at niveaudele de hold hvor spillermateriale tillader det.

Det er Solbjerg IF Fodbold's målsætning, at være repræsenteret i højest opnåelige række. Dette må dog ikke ske på bekostning af breddeholdene. Vores mål er, at der skal være et hold, der svarer til det niveau, den enkelte spiller ønsker og evner.

Gennem vores samarbejde med FC Skanderborg og AGF ønsker vi at tilbyde klubbens mest talentfulde spillere endnu flere sportslige udfordringer gennem indstilling til deltagelse i fodboldtalentskolen, træningssamlinger mv. Vi håber ligeledes, at vi via dette samarbejde kan højne vore trænere niveau via FCS's og DBU's trænerkurser.

Det er et mål for Solbjerg IF Fodbold, at tilbyde aktiviteter udover fodbold, der også inddrager forældrene, fx fælles arrangementer, ture, stævner og rejser. Her henviser vi til Rejsefonden på vores hjemmeside.

## Ungdomsudvalgene for Solbjerg IF Fodbold

Solbjerg IF Fodbold ønsker med tiden, at oprette et pigeudvalg og et drengueudvalg. Sammen skal de varetage følgende opgaver:

- udarbejder overordnet målsætning for ungdomsafdelingen
- tilknytter tovholdere til de enkelte årgange
- fastsætter træningstider
- rekrutterer trænere
- definerer målsætning for de enkelte årgange
- fastholder et målrettet træningsprogram for hver årgang – 'den røde tråd'
- sikrer en grundig kommunikation – såvel internt som eksternt

- udarbejde en ny hjemmeside for Solbjerg IF Fodbold
- koordinerer holdtilmelding
- coacher trænerne – giver feedback og inspiration
- planlægger træneruddannelsen
- planlægger stævner, ture og andre arrangementer
- planlægger og gennemfører sæsonopstartsmøder
- er behjælpelig med at rekruttere og inddrage forældre i diverse opgaver omkring holdene

### Trænerens opgaver

- skal samarbejde med øvrige trænere og ledere på årgangen
- skal medvirke til at skabe social tryghed for spillerne både på og uden for banen
- skal udvikle og forbedre spillernes og holdets sportslige og faglige niveau
- skal loyalt arbejde efter Solbjerg IF Fodbold's målsætning og overordnede retningslinjer, herunder alkoholpolitik
- skal møde velforberedt til kamp og træning
- skal til kamp kunne disponere over spillere på lavere rangerende hold
- skal i sit ordvalg og sin opførsel være et godt eksempel for spillerne
- skal absolut ikke kommentere dommerens præstationer
- skal tage godt imod dommere og modstandere og repræsentere Solbjerg IF Fodbold på værdig vis
- tilbydes gennem kurser og lignende at dygtiggøre sig både fagligt og menneskeligt
- skal i samarbejde med holdlederen udfylde holdkort og sørge for afsendelse af resultat til rette organisation snarest efter kampen slutning
- skal i samarbejde med kampfordeleren finde dommere til 5- og 8-mandskampene
- skal i samarbejde med kampfordeleren arrangere deltagelse i stævner
- skal modtage indmeldelser og videregive dem til kasseren

### Kampfordeleren

Kampfordeleren fungerer som administrativ bindeled mellem holdlederen og DBU/JBU.

Hvad	I samarbejde med	Hvornår
Melde hold til turnering og træningsturnering	Træner og holdleder	Op til sommerpausen.
Lave en årsplan over diverse fælles arrangementer for årgangen	Træner og holdleder	Før sæsonstart
Bestille de nødvendige bolde og materialer hos den materialeansvarlige	Bestyrelsen	Før sæsonstart
Indkalde og afholde opstartsmøde for forældre	Træner og holdleder	Ved sæsonstart
Lave oversigt med spillernavne og adresser for årgangen	Trænerne og holdleder	Ved sæsonstart
Evt. finde holdleder til årgangens hold	Trænerne	Før turneringsstart

Evt. lave kampfordelingsplan for holdene	Trænerne og holdleder	Før turneringsstart
Indkalde og afholde trænermøder for trænerteamet	Holdleder	Efter behov
Info-breve til forældre	Holdleder	Efter behov
Koordinere tilmelding til diverse stævner for årgangens hold	Holdleder	Efter behov
Sikre at trænerteamet udøver deres hverv i overensstemmelse med FC Skanderborgs værdier og målsætning	Ungdomsudvalg og bestyrelsen	Løbende

## Holdleder

Holdlederen fungerer som trænerens forlængede arm for hele årgangen. Dvs. der stilles de samme forventninger til holdlederen som til træneren (se ovenfor). Her udover har holdlederen ansvaret for følgende opgaver:

Hvad	I samarbejde med	Hvornår
Formulere målsætning for året	Trænerne	Før sæsonstart
Dele spillerne ind i et passende antal grupper	Trænerne	Før sæsonstart

## Holdlederen/hjælpetræneren

Holdlederen/hjælpetræneren skal

- være trænerens højre hånd
- skal loyalt arbejde efter Solbjerg IF Fodbold's målsætning og overordnede retningslinjer, herunder alkoholpolitik
- ledsage holdet til kampe
- sørge for, at kampbolde og linjevogterflag findes frem før og lægges væk i materialerummet i forbindelse med hjemmekampe
- sørge for træningsbolde (pumpede) til ude- og hjemmehold ved hjemmekampe
- sørge for evt. forplejning (vand mv.) ved kampe
- opbevare spillernes punge og værdigenstande under kamp
- i samarbejde med træneren udfylde holdkort og sørge for resultatet kommer til rette organisation snarest efter at kampen er færdigspillet.
- Holde styr på DBU's "Kamp Klar app", samt være bindeled overfor forældrenes spørgsmål til app'en



## Forældrene

Vi ønsker, at forældrene er en del af Solbjerg IF Fodbold og tager del i klubbens opgaver. Det skal ikke nødvendigvis være omkring de sportslige opgaver. Der er masser af andre spændende opgaver omkring træningslejre, kørsel, sociale arrangementer mv. Der er opgaver nok, som trænerne ikke har tid til i hverdagen.

Det er også vigtigt, at man viser sine børn, at man bakker op omkring barnets interesser. Det kan på sigt være med til at fastholde barnets interesse i fodbold.

## De 10 forældrebud

*Ti gode forældreråd - forældrebud fra DBU og Solbjerg IF Fodbold.*

1. Mød op til træning og kamp - dit barn ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen - ikke bare til din datter eller søn.
3. Giv opmuntring i både med- og modgang - giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens brug af spillerne - forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som en vejleder - kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage - pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov - ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr - overdriv ikke.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben - bak op om initiativer til forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller fodbold - ikke dig!

## Retningslinjer for antal ugentlige træninger

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



## Børnefodbold – 4-10 år

Udvikling og træning for 3- 5- og 8-mands fodbold

Solbjerg IF Fodbold ønsker, at skabe så optimale rammer for børns fodboldliv som muligt. Solbjerg IF fodbold's børnefodbold tilsigter, at skabe og udbrede et fodboldmiljø omkring de 4-10-årige, som kan medvirke til, at udvikle børnenes fodboldglæde og kammeratskab på den bedste måde. Samtidig vil Solbjerg IF Fodbold gerne vise trænere, ledere og forældre, hvilke værdier der bør lægges vægt på i arbejdet med de alleryngste fodboldspillere. Børn bør afprøve flere forskellige idrætsgrene for at sikre sig, at de finder de aktiviteter, der egner sig bedst til deres behov, interesser, kropsbygning og fysiske evner. Dette vil medvirke til at øge børnenes succes i – og glæde ved – idræt generelt, og forhåbentligt være en succes for Solbjerg IF Fodbold på sigt.

Træningsprincipper:

Aktivitet – glæde – alsidighed – tryghed

Disse ord er dækkende for børns behov i forbindelse med fodbolden i Børnefodbold. Det er derfor vigtigt, at man som træner i Solbjerg IF Fodbold for disse aldersgrupper er sig disse ord bevidst.

Det er trænerens vigtigste opgave at skabe trygge rammer, så det bliver rart at komme i Solbjerg IF Fodbold og på banen. Fællesskabet med børnene skal vægtes meget højt – husk: fodbold er jo et holdspil! Hovedvægten er stadig, at træningen skal lægges på organiseret leg med bold.

Solbjerg IF Fodbold bygger sine fodboldfilosofi op omkring DBU's til enhver tid gældende retningslinjer.

## Børnefodbold – inddeling

Minifodbold dækker følgende aldersgrupper:

### 4-6 år

3-bold. Børnene er utrolig nysgerrige, videbegærlige, spørge- og fortællelystne.

### 6-7 år

3/5-mandsfodbold. Her er nogle af børnene ved at være lidt øvet i at spille fodbold.

### 7-8 år

5-mandsfodbold. Her begynder der at blive en større spredning blandt spillerne med hensyn til, hvad de kan.

### 8-10 år

5-mandsfodbold, men samtidig skal man til at tænke på at lære børnene overgangen fra 5-mands- til 8-mandsfodbold.

### 4-7 år

Fodbolden skal for de yngste introduceres på børnenes præmisser igennem leg og sjove oplevelser, hvor alle har lov til at være med, uanset hvor øvet man er. Glæde og leg hører sammen, en leg hvor holdet er det naturlige samlingspunkt, og hvor banen er overskuelig for den enkelte spiller.

For børnefodboldens begyndelse er det vigtigt, at der bliver gjort meget for den motoriske træning. Dårlig motorik gør bestræbelserne på at skabe en god fodboldspiller meget svær. Det er vigtigt at

integrere den motoriske træning i træningen (hoppe på et ben, slå kolbøtter, løbe baglæns osv.). Det er vigtigt, at vi træner denne form for bevægelse og arbejder med spillernes motorik allerede fra den første dag, de kommer i Solbjerg IF Fodbold.

Det er meget vigtigt at skelne mellem, hvad der er motoriske lege, og hvad der er fysisk træning. Øvelsernes kvalitet bliver meget forringet i takt med en fysisk belastning, og derved mister man ofte det, som ønskes med motorisk træning, nemlig at spillerne bliver i stand til at kontrollere deres krop.

Lad børnene lave de enkelte øvelser ud fra egen formåen og pas på, at de ikke forcerer tempoet mere end nødvendigt. Den motoriske del skal være korrekt, før tempoet i øvelserne sættes op.

I Solbjerg IF Fodbold gælder det for de yngste at skabe et fundament, der kan bære en mere specialiseret 'fodbolduddannelse'. Se i øvrigt [børnetrænermanualen fra DBU](#).

### Udvikling/træning for 4-6 år og 6-7 år.

4-6 år	6-7 år
Skabe tryghed og fællesskab	Bevare trygheden og fællesskabet
Motorisk træning	Motorisk træning
Viljen til at sparke, heade, dribble mm. (Skal vægtes højere end den tekniske udførelse)	Indlæring af alle former for spark Tæmning af bold
Drible/skubbe bold	Drible, dreje
Småspil	Småspil med flere variationer
Få kampe	Flere kampe (lære at tabe og vinde)
Lære de mest enkle regler (målspark, hjørne, give bolden op, straffe, frispark, indkast, udskiftning)	Lære reglerne og korrekt udførelse – skoling til 8-mandsfodbold. Gribeteknik (målmænd)
Skoling til 5-mandsfodbold	Heade, tackle, finte
Lytte til hinanden, gøre hvad træneren siger	Lytte til hinanden, gøre hvad træneren siger
Lære børnene at være sammen	Undgå at låse spillerne på bestemte pladser
Engagere forældre som trænere og ledere	Bevare lysten og udbygge den
Være opmærksom på mobning	Vedligeholde forældrekontakten
	Være opmærksom på mobning

## 7-10 år

Fodbolden skal for de ældste børnespilleres vedkommende stadig foregå på børnenes præmisser uden en egentlig opdeling. Børnene skal lære at acceptere medspillernes varierende fodboldevner for dermed at kunne indgå i en sammenhæng, hvor kammeratskab og social sammenspil går forud for personlig vinding.

Der arbejdes i mindre grupper med meget småspil, så børnene har lettere ved at overskue situationen – og derved kan drage nytte af en overskuelig træning, hvor bolden er det helt centrale redskab. Stadig arbejdes der med de øvelser, der indgår for de yngste.

I løbet af perioden skal trænerne ud fra børnenes modenhed indføre en mere målrettet form for tekniktræning.

Gennem en alsidig træning med mange forskellige former for spil-opgaver skabes muligheden for en bredere udvikling hos den enkelte spiller.

Trænerne gør meget ud af for de ældste miniputter at "skole" børnene til 8-mands- fodbold.

### Udvikling/træning for 7-10 år

7-8 år	9-10 år
Bevare trygheden, fællesskabet og glæden ved fodbold	Bevare trygheden, fællesskabet og glæden ved fodbold
Motorisk træning Bevægelsestræning	Motorisk boldføling Bevægelsestræning/koordinationstræning
Indlæring af alle former for spark, begge ben	Indlæring af alle former for spark, begge ben
Tæmning af bold	Tæmning af bold, inderside/yderside, lår, krop
Der arbejdes på at udbygge de forskellige spilleres kendskab til finter	Der arbejdes på at udbygge de forskellige spilleres kendskab til finter
Tacklinger	Tacklinger, mødet med bolden (udgangsstilling)
Headning, ramme rigtigt, brug af krop	Headning, ramme rigtigt, brug af krop
Aflever/spille bolden Bevægelse	Aflever/spille nærmeste, hjælpe boldholderen Bevægelse
Hjælpe hinanden	Hjælpe boldholderen/presse modstanderen
Småspil med flere variationer	Småspil med flere variationer
Flere kampe (lære at tabe og vinde)	Flere kampe (lære at tabe og vinde)
Lære reglerne og korrekt udførsel	Lære reglerne og korrekt udførsel
Gribeteknik (målmænd)	Gribeteknik (målmænd)
Bevare lysten og udbygge den	Skoling til 8-mandsfodbold

Lytte til hinanden, gøre hvad træneren siger	Bevare lysten og udbygge den
Undgå at låse spillerne på bestemte pladser	Undgå at låse spillerne på bestemte pladser
Vedligeholde forældrekontakten	Vedligeholde forældrekontakten
Være opmærksom på mobning	Være opmærksom på mobning
Indordne sig socialt, respektere andre for deres forskellighed (nationalitet, køn, social baggrund, forskellige fodboldevner)	Indordne sig socialt, respektere andre for deres forskellighed (nationalitet, køn, social baggrund, forskellige fodboldevner)

I øvrigt henvises til [DBUs ATK](#).

## 10-12 år

Målsætning: 1. holdet repræsenteret i højest opnåelige række.

Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer: Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænerne, og der ønskes, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus. Der skal tilbydes overnatningsstævner til alle på årgangen.

De bedste spillere indstilles til AGF's Fodboldtalentskole.

Der skal skabes en vedvarende glæde ved at spille fodbold. Der skabes en glidende overgang fra 5-mands- til 8-mandsfodbold. Der arbejdes med at forbedre koordinationsevnen mellem krop og bold. Der skal foretages en vedvarende vedligeholdelse af grundtekniske færdigheder.

Alle grundregler og al teknik øves i bevægelse uden modstander. Der arbejdes lidt med hovedspillet, og der påbegyndes målmandstræning. Konditionstræning påbegyndes forsigtigt gennem løb, let muskeltræning og enkle småspil. Der skabes en god forståelse for opvarmning og strækøvelser. Alle træningspas afsluttes med let udstrækning.

Taktisk startes med forståelse for spillezoner og anviste opgaver. Der indlæres bandespil og overlap. Individuel opdækning, bevægelse med og uden bold, spil i frie områder og dødboldssituationer. Alle regler gennemgås.

## Teknisk træning

- Spark
  - Alle former for spark indøves med begge ben. Førstegangsafleveringer. Inderside, yderside, lodret og halvliggende vristspark, hel- og halvflugtninger.
  - Inderside, bryst, lår, fodsål og vrist. Indøve retningsbestemte tæmninger.
  - Med begge ben, husk tempo- og retningsskift.
- Tæmning / Dribling
  - Arbejde med at udbygge spillernes finter, skab evt. ugens finte, som øves derhjemme.
- Finter / Tacklinger / Hovedstød:
  - Arbejde med den rigtige udgangsstilling samt glidende tacklinger. Husk at tackle igennem.

- Hovedstød
  - Udvikle spillernes færdigheder med forskellige hovedstød. Husk både stående, i bevægelse og retningsbestemte hovedstød.
- Taktisk træning
  - Indlæring i spilsystemet, både forsvars- og angrebsmæssigt.
  - Indøve bandespil, boldovertagelse, overlap, bevægelse uden bold, spil i frie områder og sideforskydning.
  - Lad spillerne spille forskellige pladser.
- Dødbolde
  - Faste aftaler ved hjørnespark, frispark og målspark, straffe og indkast.
  - Husk både når vi har bolden, og når modstanderen har bolden.
- Fysisk
  - Koordinationstræning, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighed.
- Taktisk
  - Lære spillerne deres roller og at tage ansvar både på og uden for banen.
- Socialt
  - Deltage i opgaver, rydde op mv.
  - Deltage aktivt på hele holdet og hele årgangen.

### Drenge/Piger 12-14 år

Målsætning: 1. holdet repræsenteret i højest opnåelige række.

Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer: Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænerne, og der ønskes, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus. Der skal tilbydes træningslejre og sommerturneringer.

De bedste spillere indstilles til unionsudtagelser, FC Skanderborg talent og AGF's Fodboldtalentskole.

Der skal fortsat skabes glæde ved at spille fodbold. Den tekniske træning er fortsat i højsædet, men der videreudvikles også på den taktiske træning, samt glæden ved nærkamp og glæden ved sejr. Spillerne vil have meget forskellige fysiske forudsætninger på årgangen, så det er vigtigt, at vi ikke tilsidesætter de tekniske spillere til fordel for de fysisk stærke. Der skal foretages individuel differentieret træning, hvor man tilgodeser spillernes stærke og svage sider.

Der trænes i udholdenhed og bevægelighed gennem omfattende løbetræning (med bold). Gymnastik, opvarmning, strækøvelser samt let aerobic kan være en del af træningen.

Taktisk er det vigtigt, at man bygger videre på og udvider forståelsen ved at bruge øvelser, der tager udgangspunkt i spilsituationer. Der arbejdes med sideforskydning, presspil og opbakning. Dødboldsituationer aftales ved hjørnespark, frispark, målspark og straffe, både til os og til modstanderen.

Der henvises i øvrigt til [DBUs ATK manual](#).

Eller se alle bøgerne og link til øvelser i [Trænertasken](#).

### Teknisk træning

- Spark

- Alle former for spark indøves med begge ben under pres.
- Forbedre og udvikle de svære spark. Arbejde med førstegangsafleveringer i spilsituationer.
- Indøve afleveringer over lange afstande.
- Tæmning
  - Fortsætte og udvikle tæmningerne, retningsbestemte og under pres og i spilsituationer.
- Dribbling
  - Med begge ben, lære at dække bolden ved at bruge benet længst væk fra modstanderen.
  - Husk tempo og i pressituationer.
- Finter
  - Arbejde med spillernes finter, højere tempo og under pres.
- Tacklinger
  - Udvide antallet af tacklinger og fokusere på hvornår og hvordan.
- :Hovedstød
  - Indøve alle former for hovedstød, både defensivt og i angrebssituationer, dødbolde mv.
- Taktisk træning
  - Fortsætte med spilsystemet, faste angrebs- og forsvarsopbygninger. Fokusere på spil under pres, sideskift og sideforskydning.
- Dødbolde
  - Faste aftaler ved hjørnespark, frispark, målspark, straffe og indkast. Husk både når vi har bolden, og når modstanderen har bolden.
- Fysisk
  - Distancetræning, intervalløb, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighedstræning.
- Motorisk
- Psykisk
  - Lære spillerne deres roller og at tage ansvar både på og uden for banen. Skærpe koncentrationen på og uden for banen ved kamp og træning.
- Socialt
  - Deltage i opgaver, rydde op mv. Respektere værdier, både menneskelige og materielle. Lære almindelig opførsel og respekt for andre.

## 14-17 år

Målsætning: 1. holdet repræsenteret i højest opnåelige række.

Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer: Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænerne, og der forventes som minimum, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus. Der skal tilbydes træningslejre og sommerturneringer.

De bedste spillere indstilles til unionsudtagelser og træningssamlinger i FC Skanderborg.

Opstart: Det er vigtigt, at spillerne inddrages på et tidligt tidspunkt, hvor man belyser spillernes ambitioner, fastsætter kamptidspunkt af hensyn til spillernes fritidsjob, aftaler regler for fester, alkohol mv. dagen før en kamp.



Der skal skabes alternative sociale arrangementer. Det er vigtigt at give spillerne medindflydelse for at skabe et fælles ansvar. Træneren bør ikke være bange for at vise, hvem der har kompetencen, så spillerne aldrig er i tvivl om, hvem der leder holdet.

### Teknisk træning

- Spark:
  - Forbedre de svære spark, halvflugter, helflugter, saksespark mv.  
Træne førstegangsafløvelser i spilsituationer med højt tempo og pres. Fortsætte indøvelse af afløvelser over lange afstande.
- Tæmninger:
  - Fortsætte indøvelse af tæmninger, retningsbestemte og under pres i højt tempo.
- Dribbling:
  - Dribbling med begge ben, højt tempo og under pres.
- Finter:
  - Udvide spillernes kendskab til finter, og skabe tempo og pres.
- Tacklinger:
  - Fortsætte indøvelse af de forskellige former for tacklinger.
- Hovedstød:
  - Indøve de forskellige former for hovedstød, både i bevægelse og under pres.
- Taktisk træning
  - Fastholde spilsystemet, sideforskydning, sideskift, opbakning, presspil og returløb.
- Fysisk træning
  - Distancetræning, intervalløb, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighedstræning.
- Psykisk:
  - Fokuser på spillernes roller, både på og uden for banen. Holde høj koncentration, både ved kamp og træning.
- Socialt:
  - Deltage i opgaver, rydde op mv.
  - Respekt for værdier, både menneskelige og materielle.
  - Lære almindelig opførsel og respekt for andre, bl.a. med- og modspillere, dommere, trænere, klubben mv.
  - Afbud til træning og kamp i god tid, via DBU app.

### 18-19 år

Målsætning: 1. holdet repræsenteret i højst opnåelige række.

Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer: Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænere, og der forventes som minimum, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus. Der skal tilbydes træningslejre og sommerturneringer.

De bedste spillere indstilles til unionsudtagelser og træningssamlinger hos AGF og FC Skanderborg.

Opstart: Der afholdes et møde ved opstart, hvor man belyser spillernes ambitioner, fastsætter kamptidspunkt, aftaler træningsmængden, aftaler regler for fester, alkohol mv. dagen før en kamp. Der skal skabes alternative sociale arrangementer.

Det er vigtigt at give spillerne medindflydelse for at skabe et fælles ansvar. Træneren skal vise, hvem der har kompetencen og ansvaret, så spillerne aldrig er i tvivl om, hvem der leder holdet.

### Teknisk træning

- Spark:
  - Vedligeholde de svære spark.
- Tæmninger:
  - Træne førstegangsafleveringer i spilsituationer med højt tempo og maksimalt pres. Afslutninger under pres.
  - Forskellige krav, tage bolden ned, tage den med retningsbestemt mv.
- Dribling:
  - Driblinger med begge ben, højt tempo, retningsskift og under pres.
- Finter:
  - Pleje spillernes finter, vedligeholde og udvide under pres og i højt tempo.
- Tacklinger:
  - Forskellige former for tacklinger.
- Hovedstød:
  - Vedligeholde og udvide forskellige former for hovedstød.

### Taktisk træning

- Fastholde spilsystemet, sideforskydning, sideskift, opbakning, presspil og returløb. Forskellige pladser på banen.
- Fysisk træning
  - Distancetræning, intervalløb, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighedstræning.
  - Styrketræning.
- Psykisk:
  - Fokuser på spillernes roller, både på og uden for banen. Høj koncentration, både ved kamp og træning.
- Socialt:
  - Deltage i opgaver, rydde op mv.
  - Respekt for værdier, både menneskelige og materielle.
  - Lære almindelig opførsel og respekt for andre, bl.a. med- og modspillere, dommere, trænere, klubben mv.
  - Afbud til træning og kamp i god tid.