

## Trænings ABC

### U6 og U7

**Generelt:** - ved træningen skal træneren lægge vægt på tre ting: Glæde, Tryghed og Bevægelse.

**Glæde:** - børnenes umiddelbare glæde ved spillet, de er meget motiverede, en glæde, som træneren skal bygge videre på.  
- succesoplevelser, leg og fællesskab

**Tryghed:** - blandt andet omsorgsfuld behandling af børnene (binde støvler, tørre næse og lignende).  
- træneren skal forstå at vinde børnenes tillid.  
- ha' god tid – der er plads til alle.  
- det skal være sjovt og foregå i trygge rammer - husk små grupper.  
- gentagelser af kendte træningsøvelser

**Bevægelse:** - fodbolden bruges som leg.  
- legene/øvelserne skal være:  
- med få regler.  
- lette at organisere.  
- opbygget så alle er aktive.  
- tilrettelagt med højt aktivitetsniveau.

#### **Mål for afdelingen:**

Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" - d.v.s. at i en træningsenhed foregår træningen med 1 bold pr. spiller i mindst halvdelen af tiden.

**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).  
- introducere hovedstødsøvelser.

**Taktisk:** - lære at orientere sig (se op - hvor er jeg).  
- lære "at få god tid".  
- placering på banen (sidst i perioden)

**Fysik:** - ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed og balancetræning.

**Psykisk:** - lære at følge trænerens anvisninger.

## U8 og U9

### **Generelt:**

Træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens motoriske udvikling, hvor det indøvede fra U6 – U7 videreudvikles. Holdopdeling foretages efter styrke. Evt. 1. hold og efterfølgende hold jævnbyrdige.

**Teknik 1. del:** - lære at behandle en bold med begge ben (sparkeformer/-teknik).

- lære at behandle en bold med hovedet (headning).
- lære at aflevere en bold:
  - a. ved skud på mål (forsøge at score)
  - b. ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden (fart, retning og præcision).
  - c. korte / lange afleveringer
- lære at modtage en bold:
  - a. uden pres
  - b. under pres
  - c. i form af en retningsbestemt tæmning.
- lære at erobre bolde (tackling).
- lære driblinger - finter.
- udføre et indkast
- indledende målmandstræning (udspark, udkast)

**Teknik 2. del:** - lære at dribble - vende.

- lære at tæmme - dribble.
- lære at dribble - finte.

### **Taktisk, generelt:**

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

### **Taktisk, individuelt:**

#### **Angrebsmæssigt:**

- driblinger (dække bolden af - udfordre).
- vende, dreje med bolden (ved linier - i pressede situationer).
- modtagelse af bold (gå i møde - vende i spilretning).
- spil uden bold – løbe i position.
- skud fra distancen

#### **Forsvarsmæssigt:**

- forsvar overfor driblinger.
- placering i.f.t. modstanderens angribere
- placering ved dødbolde.

### **Fysik:**

- smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordinationstræning med og uden bold.
- træning i nærkampe (tackling, skulderskub)

## U10 – 8 mands

### **Generelt:**

Børn i 10 - 14 års alderen kan lære alt med en bold.

### **Mål for U10:**

#### **Teknisk:**

- videreudvikling af grundteknik.
- gives introduktion og træning i alle tekniske ting.
- 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 halvtliggende vristspark m.v. (husk begge ben).
- videreudvikle driblinger/finter.
- videreudvikle hovedstød (med vægt på springkraft).
- indøve skud på mål under passende modstand (husk begge ben).
- begyndende systematisk specialtræning af målmænd.
- indøve de forskellige tæmningsformer (fod, lår, bryst, hoved)

#### **Taktisk:**

- indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.
- 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).
- forståelse af off-side reglen.

#### **Taktisk, individuel:**

##### **Angrebsmæssigt:**

- spil med bold (præcision - timing).
- spil uden bold (vinkel - afstand - nærme/fjerne sig - rykke fri).
- vende spillet.
- afslutninger.
- vinde 1:1 (dribling - finte).

##### **Forsvarsmæssigt:**

- vinde 1:1 (komme først - dække på rigtig side - skærme af).
- forhindre sammenspil.
- placering på banen – herunder forståelse af off-side reglen

#### **Fysik:**

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

#### **Psykisk:**

- koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder m.h.t. tøj, støvler o. lign.
- sørge for at pleje kammeratskabet.
- sørge for at spillerne opdrages til at føre en god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere.
- evt. individuelle træner-/spillertaler.
- give spilleren en følelse af at de har støtte fra træneren

## U11,U12 og U13 – 8 mands:

### **Generelt:**

Aldersklassen 10 -14 år er fodboldens "guldalder". Gennem den rigtige træning skal detaljerne læres korrekt og gentages, så alt kommer til "at sidde på 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 - straffespark).
- der arbejdes med begge ben.

**Taktisk:**

- videreudvikling af individuel taktisk træning og påbegyndende gruppe- og holdtaktisk træning.

### **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 - boldovertagelser).
- vinde 1:1 situation (med modstandere i ryggen).
- indlæg.
- afslutninger.
- dødboldsituationer.

### **Taktisk, forsvarsmæssigt:**

- vinde 1:1.
- 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, koordination og styrketræning (som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt).

**Psykisk:**

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

**Andet:**

- håndhæv disciplin.
- definere anførerhvervets forpligtelser

## U14 og U15 - 11 mands:

### **Generelt:**

I denne alder skal alle tekniske, taktiske og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede.

### **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/langt).
  - sparketeknik (afslutninger).
  - retningsbestemte tæmninger.
  - headninger.
  - nærkamp teknik (på jorden og i luften).
  - udvikling af specialiteter.
  - der arbejdes med begge ben.
  - specialtræning af mænd/kvinder.

- Taktisk:**
- 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).
- bredde og dybde.
- 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 spillermøder.  
- fuldstændig kendskab til fodboldreglerne.

### U16 og opefter inklusiv Oldboys:

#### **Generelt:**

Træning som hos U14 – U15 men med mere krævende træning, både teknisk, taktisk og fysisk.

#### **Mål for afdelingen:**

**Teknisk:** - videreudvikling af de tekniske detaljer under øget modstand og øget tempo.  
- videreudvikling af specialiteter.  
- der arbejdes 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).

### Afslutning:

Lad os alle hver især give et lille skub til, at Kibæk IF's fodboldafdeling udvikler sig i den rigtige retning, som er præget af trivsel og samarbejde, og som vil få alle til at føle sig hjemme i klubben.

Lad os sammen arbejde mod gode sportslige resultater, uden at trivslen i vores klub forsømmes.