

DIN ROLLE PÅ FODBOLDSKOLEN

GODE RÅD TIL TRÆNEREN

Din vigtigste opgave som træner er at inspirere, udvikle og underholde hver enkelt spiller alle fem dage, så de får lyst til at deltage på DBU's Fodboldskole igen til næste år! Træningen skal være sjov og på spillernes præmisser. Du giver spillerne den klart bedste oplevelse, når du behandler dem som børn/unge og ikke som små voksne. Mød spillerne på deres niveau og husk, at du ikke træner Superliga lige nu. Husk på, at man skal kravle, før man kan gå, så giv spillerne tid og mulighed for at udvikle sig.

BLIV EN SUCCES SOM TRÆNER

Trænerhæftet og trænerlederen hjælper dig med at sætte retningen for den daglige træning på DBU's Fodboldskole. I løbet af ugen skal spillerne igennem 20 obligatoriske moduler, hvor de prøver kræfter med en stribe forskellige øvelser, der udfordrer dem både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Det er ikke afgørende, at spillerne når at gennemføre alle øvelserne i et modul. Brug gerne lidt mere tid på de øvelser, som virker bedst og skaber størst glæde blandt spillerne. Du er desuden velkommen til at anvende egne træningsøvelser indenfor rammerne på det pågældende modul, så længe spillerne bliver udfordret og underholdt på samme tid.

11 GODE RÅD TIL TRÆNEREN

Her er 11 gode råd til, hvordan du som træner kan give spillerne en god oplevelse på DBU's Fodboldskole med lige dele sjov og fodboldteknisk udvikling.

1. Byd spillerne velkommen hver morgen og giv gerne hånd til hver enkelt spiller.
2. Sæt ord på, hvad der skal trænes, hvorfor og hvordan, så spillerne kan forberede sig bedst muligt.
3. Brug tiden effektivt, så spillerne får tid og mulighed for at lære mest muligt (start til tiden, korte instrukser osv.).
4. Træn altid med bold, så hver enkelt spiller får masser af boldberøringer.
5. Skab en god og tryk stemning, hvor spillerne tør stille spørgsmål, tage chancer og lære nye færdigheder.
6. Involvér spillerne ved f.eks. at lade dem vise tekniske færdigheder eller komme med input til øvelserne.
7. Træn spillernes spilintelligens ved at stille dem åbne spørgsmål og lade dem finde løsningerne selv.
8. Tilpas sværhedsgraden på den enkelte øvelse, så spillerne bliver udfordret på deres eget niveau.
9. Brug din trænerleder og dine trænerkollegaer til sparring og idéudveksling.
10. Snak med hver enkelt spiller hver eneste dag.
11. Evaluér dagen i fællesskab og sig tak for i dag til spillerne.



TRÆNERENS VÆRKTØJSKASSE

DIN GENVEJ TIL FANTASTISK TRÆNING

INSTRUKTION

Inden træningen bør du overveje, hvordan du vil instruere dine spillere, hvor og hvornår du vil instruere, og hvordan du forklarer dig kort og præcist. Vi anbefaler i den forbindelse, at du kaster et blik på læringsværktøjerne 'vis-forklar-vis' og 'stop/frys', som fungerer særlig godt til henholdsvis igangsætning af øvelser samt løbende instruktion og vejledning under øvelserne.

VIS-FORKLAR-VIS

Indlæring sker forskelligt fra barn til barn, hvor nogen lærer bedst ved at se og andre ved at lytte. Derfor anbefales 'vis-forklar-vis'. Værktøjet handler om, at lange forklaringer oftest kan erstattes af udførelser eller visning i stedet for. Det gælder om at vise det, der skal trænes; om det er en øvelse eller et bestemt spark. Derefter kan forklaringen forekomme, og til sidst vises det igen. Dermed opnås den største forståelse af emnet, og når spillerne både har set og hørt øvelsen eller sparket, er indlæringen allerede godt på vej.

STOP/FRYS

Der er mange måder at instruere og vejlede den enkelte spiller eller hele holdet på. Stop/frys er et simpelt, men effektivt værktøj til at instruere og vejlede gennem øjebliksbilleder. Når træneren råber stop, så stopper/fryser spillerne. Et stop i spillet kan bl.a. bruges til:

- Instruktion, hvor træneren præsenterer én eller flere løsninger.
- Coaching, hvor træneren lader spillerne finde løsningerne på egen hånd ved at stille åbne og undersøgende spørgsmål.
- Fokus på spillernes færdigheder, valg og/eller handlinger.
- Tilpasning, ændringer mv. af øvelsen under øvelsen.

Et stop i spillet skal være kort, præcist og medføre en effekt på spillernes færdigheder eller spilforståelse.



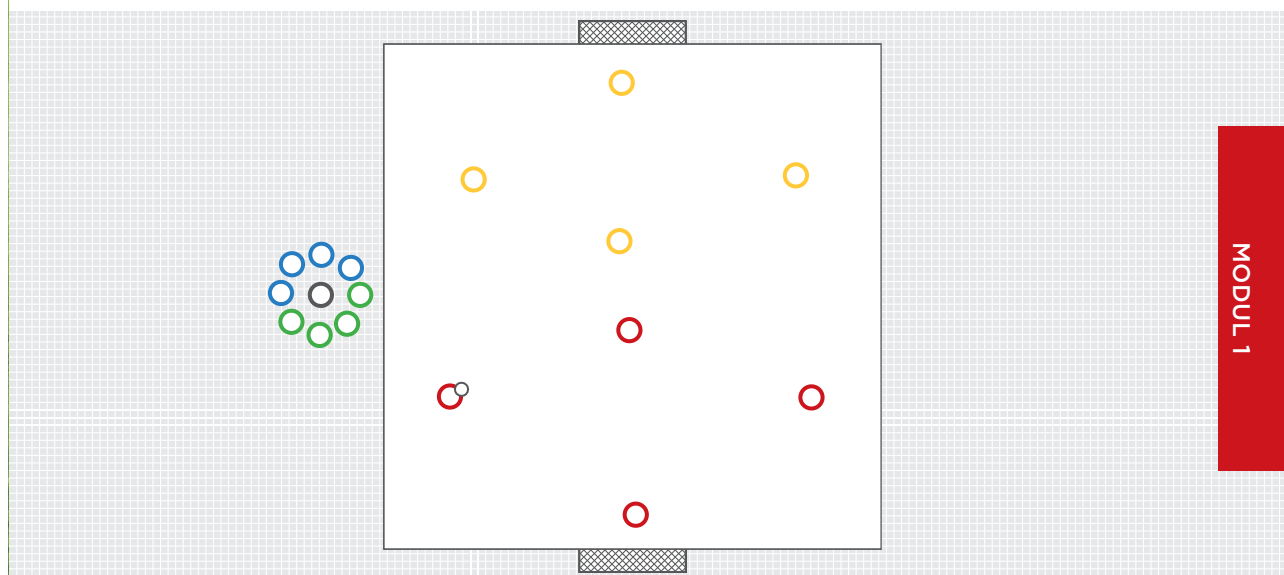
- Opnår vi formålet med øvelsen?
- Er alle spillere involveret i øvelsen?
- Har alle spillere de nødvendige kompetencer for at deltage i øvelsen? (teknisk, taktisk, fysisk).
- Har spillerne det sjovt?
- Forstår alle spillerne øvelsen?
- Er øvelsen for let, svær eller ensidig?

MATCHNING

Helt afgørende er det, at man arbejder ud fra begrebet 'fleksibel niveaudeling', eller som vi også kalder det: '25-50-25'. Der vil ofte være stor niveauforskel på selv de yngste deltagere på DBU's Fodboldskole. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik end børn, der lige er startet med at spille fodbold. Derfor anbefaler vi at anvende '25-50-25- reglen' med en fleksibel tilgang. Her kan delta-

gerne 25% af tiden 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. I praksis anbefales denne metode dog uden, at spillerne skal inddrages i faste/lukkede grupper fra mandag til fredag. Ovenstående er anbefalinger. Ikke to fodboldskoler er ens, og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives og udvikler sig i et sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold og have det sjovt på DBU's Fodboldskole.

HVEM ER HVEM?



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med 5 eller 8-mandsmål i begge ender. Spillerne bliver delt i fire hold, som spiller kampe mod hinanden på skift. Kampene varer ca. fem minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne får en sjov start på DBU's Fodboldskole, og samtidig får spillerne udenfor banen mulighed for at få sat ansigt på hinanden. Brug spørgsmål som disse til at starte snakken med spillerne på sidelinjen.

- Hvad hedder I?
- Hvilke klubber spiller I for?
- Hvor længe har I spillet fodbold?
- Hvor på banen kan I bedst lide at spille? (målmand, forsvar, midtbane eller angreb)
- Hvad er jeres styrker og svagheder som fodboldspillere?
- Har I andre fritidsaktiviteter end fodbold?

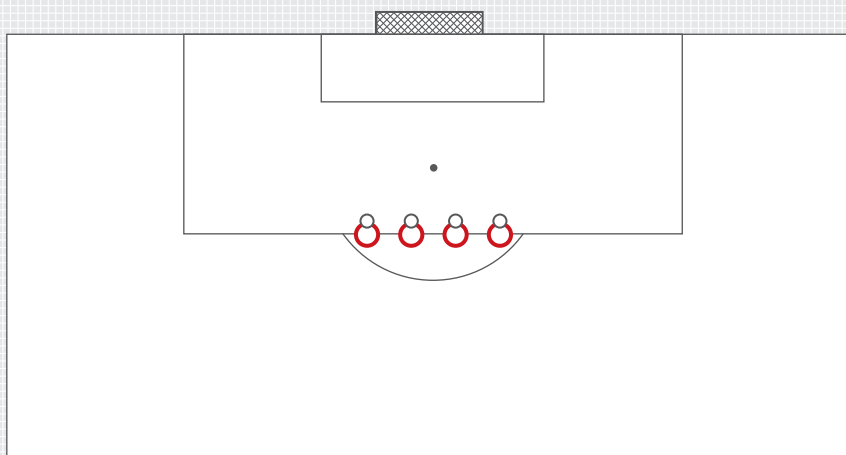
TIPS TIL TRÆNEREN

- Sæt rammen for kampen, men undlad at instruere spillerne.
- Sørg for, at alle spillere føler sig velkomne.
- Hold fokus på spillerne udenfor banen.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banen mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- Færre spillere pr. hold
- Gør banen større
- Større mål, så det er lettere at score

RAM OVERLIGGEREN



MODUL 1

BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Spillerne skal forsøge at ramme overliggeren på et 3-, 5-, 8- eller 11-mandsmål fra forskellige afstande. Spillernes skiftes til at sparke. Opsæt evt. to eller flere baner, så spillerne har mulighed for at prøve øvelsen flere gange.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres sparketeknik, men det primære mål med øvelsen er at slutte første modul af med et smil på læben.

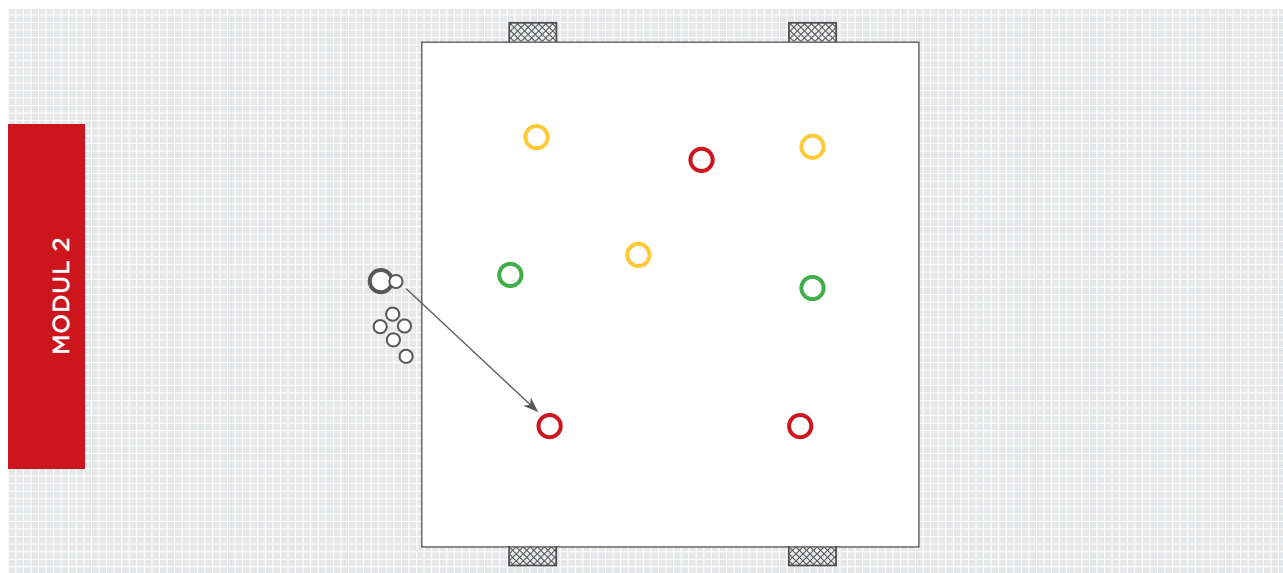
TIPS TIL TRÆNEREN

- Alle spillere skal have mulighed for at udføre en succesfuld handling.
- Lad evt. spillerne konkurrere i lignende aktiviteter som f.eks. at score fra toppen af keglen, ramme stolpen, sparke, kaste eller heade tættest på linje (i stil med petanque), ramme målet længst væk fra og sparke bolden højest.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Spark til bold i bevægelse
- Kortere afstand til mål

3 MOD 3 MED TO JOKERE



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål på baglinjerne – benyt evt. keglemål. Der spilles 3 mod 3 med to jokere, hvor jokerne altid er med boldbesiddende hold og ikke må score. Træneren server boldene fra midten af banen.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til lynhurtigt at vurdere, hvordan de både med og uden bolden kan hjælpe deres hold med at score mål.

- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg hjælpe mit hold, når en af mine medspillere har bolden?
- Hvordan kan jeg erobre bolden fra min direkte modstander?

TIPS TIL TRÆNEREN

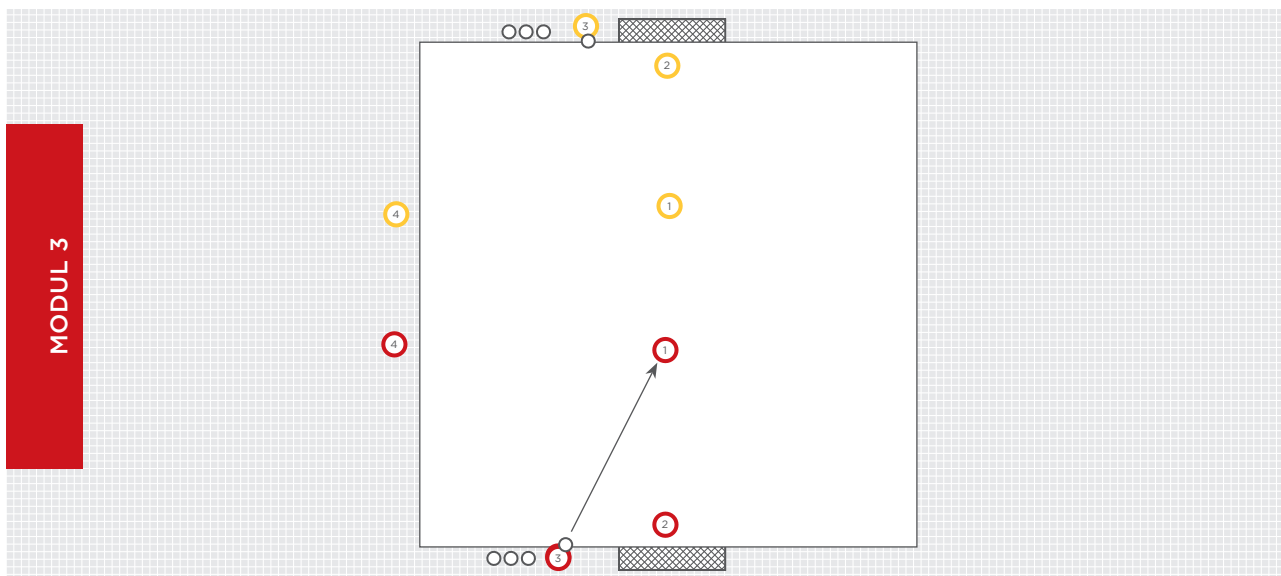
- Motivér spillerne til at opsøge og udnytte overtalssituationerne hurtigst muligt.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Tilføj en midterzone, som jokerne ikke må bevæge sig ud af
- + Færre eller ingen jokere
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

1 MOD 1 MED MÅLMÆND OG SERVERE

MODUL 3



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5-mandsmål på baglinjerne. Der spilles 1 mod 1 med målmænd og servere. Spiller 1 er markspiller. Spiller 2 er målmænd og medspiller, som kun må opholde sig tæt ved eget mål. Spiller 3 er server, men må ikke deltage i selve spillet. Der igangsættes ny bold fra server, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring. Spiller 4 sidder over. Spillerne roterer numerisk efter to minutter.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at opfatte, vurdere og beslutte, hvad der vil være muligt og godt at gøre i forskellige spilsituationer.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere til min målmænd, når jeg har bolden?
- Hvor kan/skal jeg modtage bolden fra server eller målmænd?

TIPS TIL TRÆNEREN

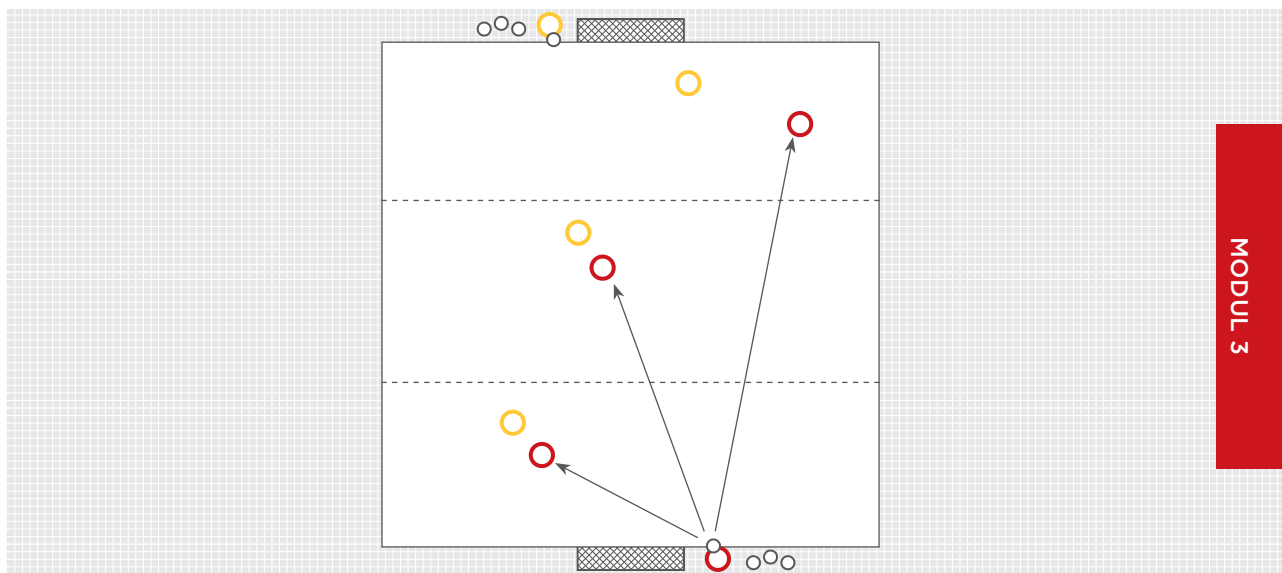
Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Motivér spillerne til at tage chancer - nogle gange skal der fejl til, for at man kan lære noget nyt.
- Instruer kun spilleren, som har bolden.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Flere spillere pr. hold
- + Gør banerne mindre
- + Mindre mål, så det er sværere at score
- + Målmænd må maks. have bolden i fem sek.
- Færre spillere pr. hold
- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

3 MOD 3 MED SERVERE



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med tre tydelige zoner og 5-mandsmål på baglinjerne. Der spilles 3 mod 3 med servere, som ikke må deltage i selve spillet. Der igangsættes ny bold fra server, hver gang bolden ryger til indkast, hjørne eller ved scoring. Serveren er afgørende for, hvor mange point der efterfølgende spilles om - se oversigt herunder. Kampene varer fem minutter. Rotér serverne løbende.

- Scoring efter aflevering fra server til spiller i fjerneste zone (tre point).
- Scoring efter aflevering fra server til spiller i midterste zone (to point).
- Scoring efter aflevering fra server til spiller i nærmeste zone (ét point).
- Scoring efter bolderobring (ét point).

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner deres evne til at opfatte, vurdere og beslutte, hvad der vil være muligt og godt at gøre i forskellige spilsituationer.

- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg har bolden?
- Kan/skal jeg afslutte, udfordre eller aflevere, når jeg har bolden?
- Hvordan kan jeg modtage bolden, når server eller en medspiller har bolden?

TIPS TIL TRÆNEREN

Skab et trygt miljø, hvor spillerne tør tage chancer og afprøve nye løsninger.

- Instruer kun holdet, som har bolden.
- Brug de naturlige pauser i spillet til enten at instruere eller stille åbne spørgsmål til spillerne.

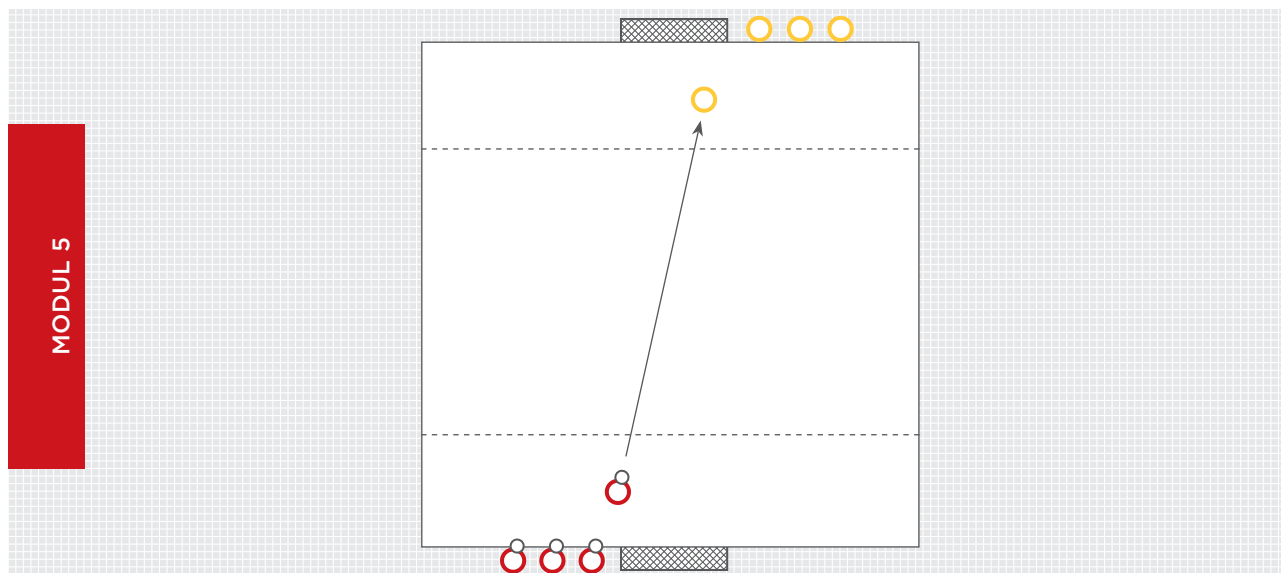
TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

+ Gør banerne mindre
+ Mindre mål, så det er sværere at score
+ Server har maks. 5-10 sekunder til at igangsætte spillet

- Gør banerne større
- Større mål, så det er lettere at score

1 MOD 1 RETVENDT

MODUL 5



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med et 5-mandsmål og en tydeligt markeret scoringszone i hver ende. Rød server bolden diagonalt til gul, som skal forsøge at score hurtigst muligt. Hvis rød erobrer bolden, så skal han/hun hurtigst muligt score på gul. Man skal ind i scoringszonen, før man kan score. Rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningskift eller temposkift).

TIPS TIL TRÆNEREN

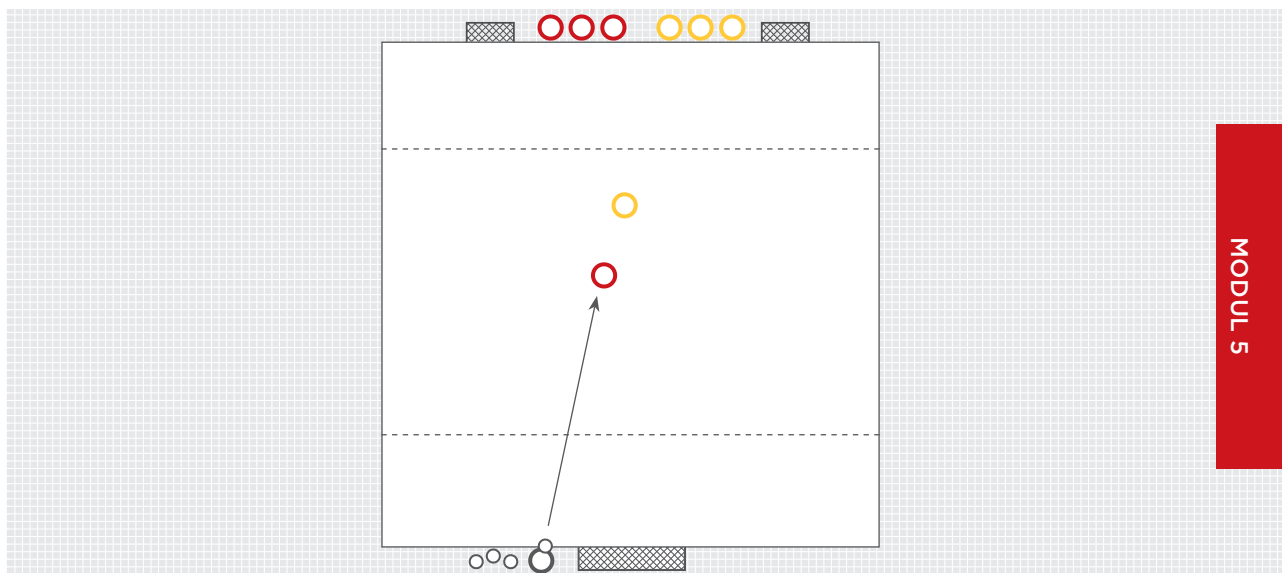
Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Højere tempo
- + Mindre bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Lavere tempo
- Større bane
- Større mål
- Fjern scoringszoner

1 MOD 1 FEJLVENDT



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt to baner med to 3-mandsmål i den ene ende, et 5-mandsmål i den anden ende (benyt evt. keglemål) samt en tydeligt markeret scoringszone i begge ender. Træneren (sort), eller alternativt en spiller, server bolden til angriberen (rød), som skal forsøge at score hurtigst muligt på de to 3-mandsmål. Hvis forsvarsspilleren (gul) erobrer bolden, så skal han/hun hurtigst muligt score på 5-mandsmålet. Man skal ind i scoringszonen, før man kan score. Rød og gul skiftes til at angribe.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner driblinger, finter og vendinger.

- Kan/skal jeg udfordre eller afslutte, når jeg har bolden?
- Kan/tør/vil jeg tage chancer, når jeg udfordrer min direkte modstander?
- Hvordan kan jeg sætte min direkte modstander? (f.eks. finter, retningsskift eller temposkift).

TIPS TIL TRÆNEREN

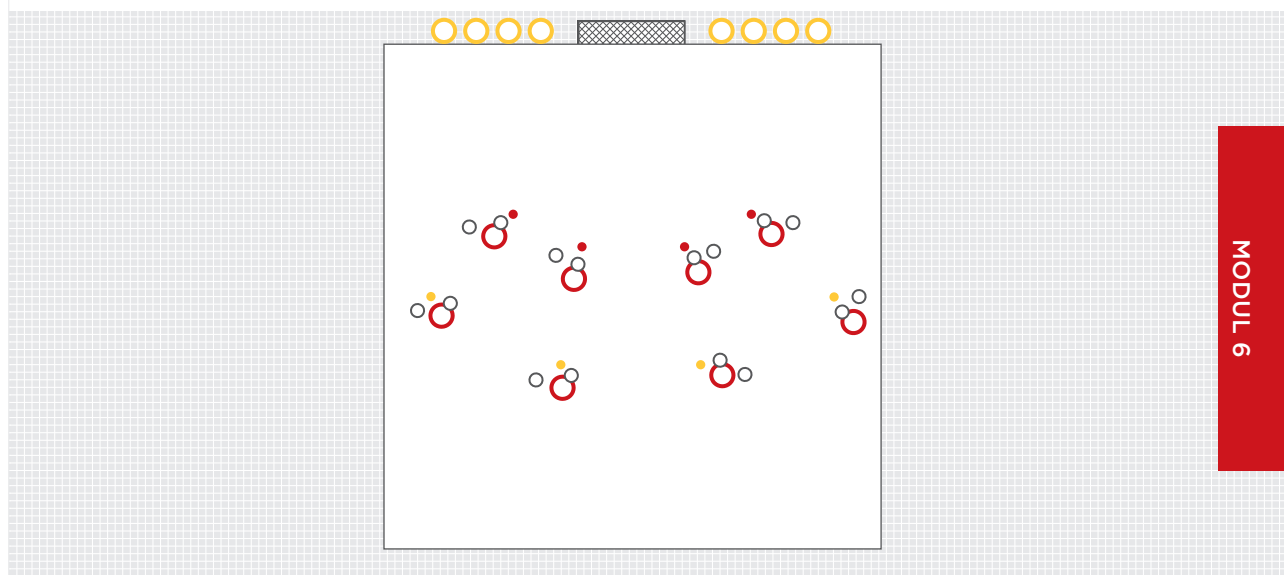
Benyt forskellige former for konkurrencer for at fastholde motivation og intensitet.

- Internt på banen: Rød mod gul på hver bane.
- Samlet på begge baner: Rød mod gul på begge baner.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Sæt tempo i førsteberøring
- + Højere tempo
- + Mindre bane
- + Mindre mål (evt. keglemål, som der skal dribles igennem)
- Passivt pres fra forsvarsspiller
- Lavere tempo
- Større bane
- Større mål
- Fjern scoringszoner

JEG SCORER



BESKRIVELSE AF ØVELSEN

Opsæt en bane med et 5- eller 7-mandsmål for enden, som spillerne skiftevis afslutter på. Placer evt. et mindre mål, frisparksmænd, målmand eller andre udfordringer i målet for at øge sværhedsgraden. Rød afslutter på skift hurtigt efter hinanden, imens gul samler bolde – bagefter afslutter gul på skift, imens rød samler bolde. Lad spillerne afslutte fra forskellige positioner.

Eksempler på måder, som spillerne kan afslutte på:

- Spark til bold, som ligger stille.
- Spark til bold i bevægelse efter dribbling/finte fra gul kegle til rød kegle.
- Spark til bold i bevægelse efter en 1-2 aflevering fra gul kegle til en spiller ved rød kegle.

DET TRÆNER SPILLERNE

Spillerne træner forskellige former for afslutninger (f.eks. inderside, yderside og vrist).

- Hvor i målet kan/skal jeg afslutte?
- Hvordan skal jeg afslutte? (f.eks. inderside, yderside eller vrist).
- Hvor hårdt skal jeg sparke?

TIPS TIL TRÆNEREN

Giv spillerne mulighed for at afslutte så mange gange som muligt fra forskellige positioner.

- Lad spillerne diskutere, hvilke spark der er bedst egnet fra de forskellige positioner.
- Instruer i korrekt sparketeknik (vis-for-klar-vis).
- Motivér spillerne til at afslutte med begge ben.

TILPAS SVÆRHEDSGRADEN

- + Længere afstand til mål
- + Spil med målmand

- Kortere afstand til mål
- Spil uden målmand/fjern udfordringer i målet