



# ESBJERG 92

IDRÆTSFORENING

# DEN HVIDE TRÅD

## TRÆNINGSPAN FOR UNGDOMSAFDELINGEN





# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## FORORD

Træningsplanen er udarbejdet med henblik på at få en samlet og kontinuerlig beskrivelse af arbejdet i IF 92's ungdomsafdeling. Træningsplanen er først og fremmest et hjælpemiddel til nuværende/kommende trænere og ledere, således at man lettere kan danne sig et indtryk af, hvor man befinder sig i forløbet. Derved vil vi kunne skabe sammenhæng ("en hvid tråd") i arbejdet i vores ungdomsafdeling til gavn for alle parter.

Meningen med træningsplanen er at præcisere klubbens forventninger til træningsindhold på de forskellige alderstrin. De nævnte emner skal gennemgås så grundigt at alle spillere har lært dem. Ikke alle spillere vil beherske tingene lige godt, men i princippet bør spillerne være fortrolige med emnerne uanset om de spiller på førsteholdet eller fjerdeholdet.

Der er tale om minimumskrav, så trænerne kan selvfølgelig arbejde med andre emner i løbet af året. Husk at hver spiller har 2-3 år til at komme gennem emnerne. Emnerne kan og bør tages op på andre alderstrin end de nævnte, da tempo og krav til spillerne øges med alderen.

Traditionelt lægger trænerne vægt på taktik, kondition og vindermentalitet. Disse ting er også vigtige, men det er absolut nødvendigt, at de tekniske færdigheder trænes på alle niveauer hele året rundt. Træningen skal først og fremmest forbedre spillernes kunnen - ikke kun forberede dem til kamp!

### **Hvad skal spillerne kunne efter ungdomstiden?**

- beherske alle tekniske detaljer
- kunne afdrible en modstander
- score på målchancer
- spille som et hold
- spille hurtigt og sikkert pasningsspil
- kende forsvarsprincipper

Alle trænere skal medvirke til at opfylde disse mål, da de kun kan opnås gennem mange års træning.

### **Træningsplanlægning**

God planlægning er vigtigt for en god træning, så spillere og forældre oplever, at trænerne er velforberejede. God planlægning er også en forudsætning for at spillerne lærer noget både hurtigt og godt. Derfor indledes træningsplanen med et kort afsnit om planlægning af træningen.

### **Træningsmiljø**

IF92 lægger stor vægt på et godt miljø i klubben, så spillere, forældre, trænere og ledere trives og bidrager til at skabe en god fodboldklub. Derfor har vi en vejledning om de forventninger klubben har til de voksnes adfærd og til mandskabsbehandling.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## TRÆNINGSMILJØ

Fodbold handler ikke kun om spillet på banen. IF92 lægger også stor vægt på at udvikle en sund holdning til fodbold. Derfor prøver vi at lære spillerne disse værdier:

- alle er ligeværdige
- vi vil gerne lære noget
- vi spiller kampe for at få en udfordring - ikke kun for at vinde
- vi udviser altid Fair Play
- vi kan tåle både modgang og medgang
- vi spiller for holdet

Alle spillere skal opleve fodboldmiljøet som sjovt og udviklende. En vigtig forudsætning for dette er at vi respekterer hinanden og viser dette gennem adfærd og sprog:

- vi taler pænt til hinanden
- vi hjælper hinanden
- vi følger de voksnes anvisninger
- vi rydder op efter os
- vi møder i god tid
- vi sender afbud i god tid

De voksne trænere og forældre er rollemodeller for spillerne, hvad der selvfølgelig har en betydning for den måde de optræder på. F.eks. bør uenigheder altid diskuteres på en stilfærdig måde og ikke altid mens spillerne hører på det. Specielt omkring kampe skal man være opmærksom på rollefordelingen:

- trænerne vejleder spillerne
- forældrene hepper på spillerne

Trænere og ledere har et særligt ansvar for at skabe et godt træningsmiljø. Det har en betydning for mandskabsbehandlingen, dvs. vores måde at tale til spillerne, vores adfærd over for spillerne og vores måde at håndtere såvel holdet som afdelingen:

- sikre at ALLE spillere udvikler sig personligt og fodboldmæssigt
- sikre at alle spillere får samme tilbud om træning, kampe og arrangementer
- give spilletid til alle uanset deres niveau
- hellere rose spillerne end kritisere dem
- medvirke til at spillerne opfører sig ordentligt

Fra klubbens side håber vi, at disse få retningslinjer kan være med til at skabe klarhed om klubbens holdning til ungdomsfodbold og hvordan, vi ønsker at skabe et positivt miljø for spillere, ledere og forældre. Samtidig ønsker vi at skabe størst mulig åbenhed om vort arbejde, så nye synsvinkler og ideer kan blive drøftet og eventuelt prøvet af. IF92 ønsker fortsat at være en klub i udvikling!



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## TRÆNINGSPANLÆGNING

### **Målrettet træning** - struktur, effektivitet og variation

For at gøre træningen mest mulig effektiv, dvs. at spillerne lærer mest muligt, er der nogle overvejelser, som træneren kan gøre inden han betræder træningsbanen.

### **Formål** - Hvad skal de lære?

For at udnytte træningstiden bedst muligt er vi nødt til at starte med at finde ud af, hvad vi vil træne. Lav en plan for, hvad spillerne skal lære inden hver forårs/efterårssæson. Lav planer for, hvad spillerne skal lære hver måned. Disse planer må gerne være i overskrifter uden alt for mange detaljer. Hver uge laver man så træningsprogrammer ud fra de valgte temaer.

### **Øvelser** - Træning virker specifikt

For hvert tema finder man så øvelser, der passer til spillernes niveau. Vær kritiske med, at øvelser og spil rent faktisk virker på det, som man gerne vil forbedre. Ofte vil det være en fordel at have simple øvelser og spil til små spillere - samt til erfarne spillere, der skal igennem et helt nyt/vanskeligt tema.

### **Fokuspunkter** - Hvad skal spillerne være opmærksomme på?

Her er trænerne nødt til at træde i karakter. Det er ikke sikkert, at aktiviteterne i sig selv forbedrer spillernes kunnen. Trænerne må bruge instruktion og coaching i nødvendigt omfang, så spillerne bliver bevidste om det, de kan gøre bedre.

### **Gentagelser** - Få det ind på rygraden

Det er meget vigtigt, at den enkelte træning indeholder gentagelser af de bevægelser/beslutninger, som spillerne skal foretage, så der sker en automatisering hos spillerne.

### **Periode** - Ellers glemmer de det

Træn altid et tema i en periode på minimum 3-4 uger, så spillerne får en grundig indføring i det nye stof. I starten skal det helst være 2 gange ugentligt, senere kan man måske nøjes med 1 gang ugentligt.

### **Dosering** - Ellers bliver de trætte af det

Samtidig med at vi gerne vil træne temaerne i stort omfang skal vi huske at spillerne skal kunne koncentrere sig for at opnå optimal indlæring. Vær derfor opmærksom på ikke at træne det samme tema i for stort omfang.

### **Aktivitetsniveau** - Motivation og effektivitet

At stå i en lang kø for at sparke på mål er både kedeligt og meget lidt udviklende for spillerne. Sørg derfor at arbejde med små grupper, mange bolde og hvad der ellers er nødvendigt for at holde spillerne til ilden. Det vil også udvikle deres parathed.

### **Variation** - Motivation og intelligens

Det er en god ide at ændre lidt på øvelser og spil, så spillerne vænnes til at finde tekniske og taktiske løsninger i forskellige situationer. Variation i træningen giver også større motivation.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## TRÆNINGSPLAN

Træningsplanen rummer tre overordnede nøgleord, - nemlig *tilvænnning, indlæring og udvikling*. Disse tre begreber dækker nogle bredere aldersgruppeinddelinger end vi plejer at arbejde med og beskriver samtidig hovedindholdet for aktiviteter i de enkelte aldersgrupper. Det er vigtigt at huske, at selvom der er sat konkrete alderstrin på, vil den enkelte spillers udviklingstrin variere stærkt, og derfor er det op til den enkelte træner og ledere at tilgodese spillerne på det udviklingstrin, de befinder sig.

I *tilvænningsfasen* (6-8 år) må vi tage udgangspunkt i det spillerne kan, idet deres erfaringsgrundlag er meget lille. Det skal være aktiviteter på børnenes betingelser præget af leg med bolden. Der skal udvikles et bredt bevægelsesmønster i et trygt og stabilt miljø.

Den næste fase kan betegnes med *indlæringsfasen* (8-13 år). Her bliver det vigtigt, at indlære alle tekniske detaljer gennem en målbevidst leg med bolden. Der inddrages områder fra både det taktiske og fysiske, ligesom det kræver stort samarbejde trænerne imellem, når spillerne skifter afdeling, hvis hver spiller skal udvikles optimalt.

Endelig er der *udviklingsfasen* (13-18 år). Mange spillere er nu parate til at klare større krav, og træningen indeholder derfor elementer fra alle områder. Det er vigtigt, at der skabes nogle gode vaner med hensyn til at spille fodbold, ligesom spillerne langsomt forberedes til overgangen til seniorafdelingen.

Træningsplanen indeholder generelle betragtninger for de enkelte alderstrin og en række læringsmål, der er opstillet i fire hovedgrupper. Betegnelserne er lidt anderledes end vi er vant til, da de ikke blot angiver træningsindholdet men er udtryk for **det, spillerne skal lære**.

### **Kropskontrol**

Angiver først og fremmest, at spillerne har god koordination og balance, hvilket er grundlaget for deres løbeteknik, fodboldteknik og evnen til at håndtere bolden i kampsituationer. Senere i forløbet følger hurtighed, bevægelighed, kondition og styrke.

### **Boldkontrol**

Boldkontrol er spillernes fornemmelse for bolden. Dvs. spillernes evne til at opfatte og vurdere boldens fart og retning samt deres evne til at give bolden passende fart og retning. Der er altså tale om et sanse-motorisk samarbejde, som gør spilleren i stand til at kontrollere bolden.

Boldkontrol er tæt knyttet til en række af de tekniske områder af fodboldspillet: driblinger, finter, vendinger, tæmninger og jonglering. Træning i disse temaer udvikler boldkontrollen, som er grundlaget for spillerens fodboldniveau.

### **Spark**

Mens de ovenfor nævnte temaer har en positiv indvirkning på hinanden, kan dette ikke siges om sparketeknik. Det er nødvendigt at bevidstgøre spillerne om hver sparkeforms specielle karakter og træne sparkene, så de hver især ligger på ryggraden.

### **Spilforståelse**

Spilforståelse er spillerens evne til at træffe gode beslutninger under en fodboldkamp. Vi ønsker ikke blot at lære spillerne forskellige taktiske elementer, men vi ønsker, at de selv kan beslutte, hvornår og hvordan elementerne skal tages i anvendelse. Overblik, kommunikation og samarbejde er også nøgleord inden for spilforståelse.



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## U6 - U7

Alle aktiviteter bør have præg af leg. Spillerne møder med forskellige forudsætninger, og de har forskellige opfattelser af god leg. Nogle vil helst selv løbe rundt med en bold, andre vil helst skyde på mål. Nogle kommer pga. kammeraterne og andre kommer fordi de vil spille som Messi. Trænerens vigtigste opgave er at skabe et fællesskab, hvor alle spillerne får udfordringer, som de synes er interessante. Til gengæld skal spillerne vænne sig til at prøve nye aktiviteter, som de ikke er helt fortrolige med.

Hver træning bør indeholde legeaktiviteter, småspil (1 mod 1, 2 mod 2, 3 mod 3) og skud på mål. Lege kan være med eller uden bold og bør omfatte mange forskellige bevægelsesformer. Småspil bør være kampe af kort varighed (3 – 5 minutter), hvorfor man ofte skifter hold. Det kan være en lille turnering eller småspil, som kan foregå samtidig med andre aktiviteter. Det er vigtigt, at der er mange trænere omkring holdet, så alle kan få vejledning/opmuntring/ros/trøst, når der er behov for det. Brug evt. forældre – man behøver ikke være fodboldeksperter for at rose!

De fleste små børn sparker faktisk et udmærket lodret vristspark (tå-fiser kalder ukyndige det☺). Det er et naturligt spark for børnene, og man bør derfor starte med det. Senere kan man arbejde med det halvliggende vristspark og til sidst indføre indersidesparket. Man kan kalde lodret vristspark for det hårde spark ("skyd hårdt") og halvliggende vristspark for det høje spark ("skyd højt"). Det er ikke helt korrekt at skelne sådan men det er nemt for spillerne at forstå. Træn vristspark før indersidespark. Lærer man indersidespark først, bliver det vanskeligere at lære vristspark, fordi spillerne har vænnet sig til at vride foden udad, når de sparker.

Spilforståelsen grundlægges ved at spillerne lærer at orientere sig. Det kan være under spil eller øvelser, hvor de skal "se op". Spillerne opfordres til at aflevere bolden under spil. Det skal dog gøres med omtanke, da driblinger og spark (uden modtager) er mere naturligt for dem.

### **Kropskontrol**

- forskellige bevægelsesformer (løbe/hoppe/kravle/rulle/dreje/målmand...)
- forhindringsbaner
- tagfat-lege
- stafetter

### **Boldkontrol**

- dribble
- vende
- stoppe trillebold
- fange hoppende bold

### **Spark (tilvænningsøvelser)**

- lodret vristspark
- halvliggende vristspark
- indersidespark
- hovedstød

### **Spilforståelse**

- orientere sig
- aflevere til hinanden (spille sammen)
- fordele sig på banen (udnytte rum)
- 1 mod 1



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## U8 - U9

Denne periode er for mange en overgangsperiode mellem det legprægede og en mere målrettet teknikindlæring. Man bør dog være opmærksom på, at nogle spillere (f.eks. nye medlemmer) ikke er parate til en egentlig indlæring af disse færdigheder.

Det er stadig vigtigt at arbejde i smågrupper med mange boldkontakter – altså masser af lege og spil. Stationstræning er en oplagt organisationsform.

Spillerne skal præsenteres for de forskellige tekniske discipliner – specielt inden for boldkontrol: dribling, finte, vending, tæmning og jonglering.

Sparkerformerne trænes nu med henblik på at lære den rigtige teknik.

Husk at træne afslutninger hver uge. Men husk samtidig, at spillerne har svært ved at fokusere på korrekt sparketeknik, når de gerne vil score mål.

Spilforståelsen grundlægges ved at træne overblik og ved at udnytte hele banen til at spille sig frem til chancer. Det er vigtigt at alle er med i opspillet, så det ikke kun er de dygtigste, der får bolden og afgør kampene.

Forsvarsmæssigt gælder det primært korrekt opdækning (mellem modstander og eget mål), så man kan se både bold og modstander.

### **Kropskontrol**

- forskellige løbformer (inkl. dreje rundt, vende, reagere på bold)
- hurtige fødder
- balance

### **Boldkontrol**

- dribble med inderside/yderside/fodsål
- dribble i fart
- vendinger (inderside, yderside, Cruyff)
- finter (stop-and-go, stop, træde-over)
- tæmninger uden pres (alle kropsdele)
- jonglering med vrist/lår/hoved

### **Spark**

- lodret vristspark
- halvliggende vristspark
- indersidespark
- hovedstød

### **Spilforståelse**

- overblik under øvelser og spil
- pasningsspil
- udnytte hele banen (bredde og dybde)
- aflevere i alle retninger
- opdækning
- nærkamp om bolden
- introduktion af målmandens grundspil



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## U10 - U12

Her sættes ekstra fokus på spilforståelse, når vi har bolden. Gennem småspil og boldlege forbedres spillernes overblik og taktiske evner. Desuden introduceres opspil over kanterne og gennembrud, så vi kommer frem til afslutninger.

Forsvarsmæssigt trænes pres på boldholder (grundstilling, afvente, time indgreb) og samarbejde vha. opbakning og snak.

Der arbejdes intensivt med driblinger, vendinger, finter, tæmninger og jonglering, så alle spillere får en alsidig udvikling af deres boldkontrol. Husk at træne både højre og venstre ben.

Derudover kan trænes kontroløvelser, hvor en spiller kaster bolden til makkeren, som spiller bolden tilbage med inderside/vrist. Der kan varieres med bryst- eller lårtæmning inden bolden spilles tilbage – find selv på flere muligheder.

### **Kropskontrol**

- opvarmning
- løbeskoling
- hurtige fødder
- simpel springtræning

### **Boldkontrol**

- 10 dribleformer
- 10 vendinger
- 10 finter
- finte i spil
- retningsbestemte tæmninger
- tæmme i spil
- jonglering med alle kropsdele
- kontroløvelser

### **Spark**

- helflugter
- halvflugter
- sparke langt, hårdt og præcist (øvrige sparkeformer)
- sparke til bolde fra alle vinkler (både afleveringer og afslutninger)

### **Spilforståelse**

- skabe og udnytte rum
- bandespil
- sideskift
- kantspil
- afslutninger
- afdrible modstander
- pres på boldholder
- tackling
- opbakning
- samarbejde i forsvar
- målmandsspil (gribe-, falde- og sparketeknik)





# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## U13 - U15

Mange spillere vil være i voksenalderen, så moderat bevægelighedstræning vil være med til at bevare spillernes gode koordination. Af samme årsag er teknisk træning og koordinationstræning stadig vigtigt,

Boldkontrollen udvikles, så øvelserne kan udføres i bevægelse og i spil. Der stilles også højere krav til sparkeformerne. Der er brug for mange forskellige øvelser til udvikling af spillernes tekniske kvaliteter.

Footwork er øvelser, hvor spilleren står med en bold, som vha. sål, inderside, yderside og vrist flyttes hurtigt rundt på græsset i bestemte bevægelser. For alle boldkontroløvelser gælder, at der kun er en eller to spillere pr. bold.

Taktisk arbejdes med spillet på den store bane, så spillerne bliver fortrolige med spilsystemet. Der lægges specielt vægt på at lære zoneforsvar i back-kæden. Desuden trænes forskellige angrebsprincipper og indlæg til afslutning.

### **Kropskontrol**

- koordinationstræning
- bevægelighedstræning
- reaktionstræning

### **Boldkontrol**

- footwork
- jonglering i bevægelse/grupper
- kontroløvelser i bevægelser
- boldkontrol under pres

### **Spark**

- spark under pres

### **Spilforståelse**

- spil i små områder
- spil ud af små områder
- 4-4-2 eller 4-3-3
- zoneforsvar (afstand, sideforskydning, frem i pres, kæde-position)
- boldovertagelse
- overlap
- indlæg og afslutninger
- målmandsspil (boksning, fistning, vipning, udkast, udspark m.m.)



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## U17

Nu skulle spillerne være præsenteret for de fleste tekniske og taktiske temaer. Der er således baggrund for at videreudvikle spillestil og spillesystem, så man kan imødekomme forskellige udfordringer fra modstanderne.

Træningen bør primært foregå i kamplignende situationer, og det bliver derfor vanskeligt at adskille emnerne teknisk, taktisk og fysisk. Der skal arbejdes med at anvende færdighederne i højt tempo – dog ikke hurtigere end at man til træning kan udføre tingene ordentligt.

Fysisk arbejdes der nu med konditionstræning og styrketræning som nye elementer. De fysiske elementer kan trænes med større intensitet.

Specialtræning af enkelte spillere/spillergrupper får stor betydning – her trænes styrkesider og evt. mangler.

Endvidere bliver det vigtigt, at vi skaber et stabilt psykisk miljø for de unge, og træner/leder må bevidstgøre spillerne om betydningen af kost, levevis m.m.

Der bør ydes en stor indsats for at fastholde de unge gennem klub- og evt. rejsearrangementer – også for den gruppe spillere, der ikke tilhøre de(t) bedste hold. Det skal understreges, at indholdet (herunder det sportslige niveau) er vigtigere end afstanden til rejsemålet.

### **Kropskontrol**

- hurtighedstræning
- konditionstræning
- styrketræning

### **Boldkontrol**

- boldkontrol i højt tempo

### **Spark**

- spark i spilsituationer

### **Spilforståelse**

- samarbejde mellem kæderne/målmanden
- holdpres
- push-up
- forsvarsspil i bagrum
- forsvarsspil i eget felt
- opspilsprincipper (støttespil, op-ned-op, dybdeløb, spil på 3. mand)
- modløb
- krydsløb
- målmandsspil (spil i feltet)



# ESBJERG 92 IDRÆTSFORENING

## U19

Træningen i denne aldersgruppe skal tilrettelægges som seniortræning mht. intensitet og belastning. På det tekniske område arbejdes med vedligeholdelse/forbedring af tekniske færdigheder, mens man taktisk arbejder videre med emnerne fra juniorafdelingen, så spillerne har en komplet forståelse af spillestilen..

Det er vigtigt, at videreudvikle den enkelte spillers styrkeområder, samt bevidstgøre og træne evt. svage områder.

Fysisk må træningen tilgodeses, at spilletiden er 90 min., således at spillerne er i stand til at klare de krav, kampene stiller.

Det skal pointeres, at det stadig er vigtigt med variation i træningen, så vi kan fastholde spillerne i klubben. Brug mange forskellige øvelser og inddrag både tekniske og taktiske elementer.

I løbet af perioden skal spillerne langsomt forberedes på overgangen til seniorfodbold. Det kræver et godt samarbejde trænerne imellem, hvor spillerne f.eks. kan træne sammen, ligesom det bliver vigtigt at skabe en "talentgruppe" af ynglinge- og 1. og 2. års seniorspillere.

### **Kropskontrol**

-

### **Boldkontrol**

-

### **Spark**

-

### **Spilforståelse**

- forsvarsspil (duelspil, forsvarsspil i mellemrum)
- erobringsspil
- opbygningsspil
- gennembrudsspil
- omstillingsspil