

Vamdrup IF – Trænermanual

Stærkt fællesskab, fede oplevelser og muligheden for at blive dygtigere.



DBU børneklub: Målet er at skabe og fastholde et godt børnefodboldmiljø, hvor alle spillere uanset niveau trives, udvikles og nyder deres fodbold. Alle børnespilleres fodboldglæde og -udvikling er lige vigtig.

DBU's Børnesyn

Børnerettighederne

1. Alle børn har ret til fodbold.
2. Alle børn har ret til fodbold uden nogen former for diskrimination.
3. Alle børn har ret til, at udvikling sker på deres præmisser.
4. Alle børn har ret til, at deres forældre ses som en ressourceperson.
5. Alle børn har ret til et godt børneliv.
6. Alle børn har ret til at være en del af noget større.
7. Alle børn har ret til at være på en dannelsesrejse.
8. Alle børn har ret til selv at vælge.
9. Alle børn har ret til social sikkerhed.
10. Alle børn har ret til børneopdragelse.
11. Alle børn har ret til, at der bliver ført periodisk tilsyn af deres træning og kampmiljøer.
12. Alle børn har ret til, at DBU's 10 børneløfter overholdes.

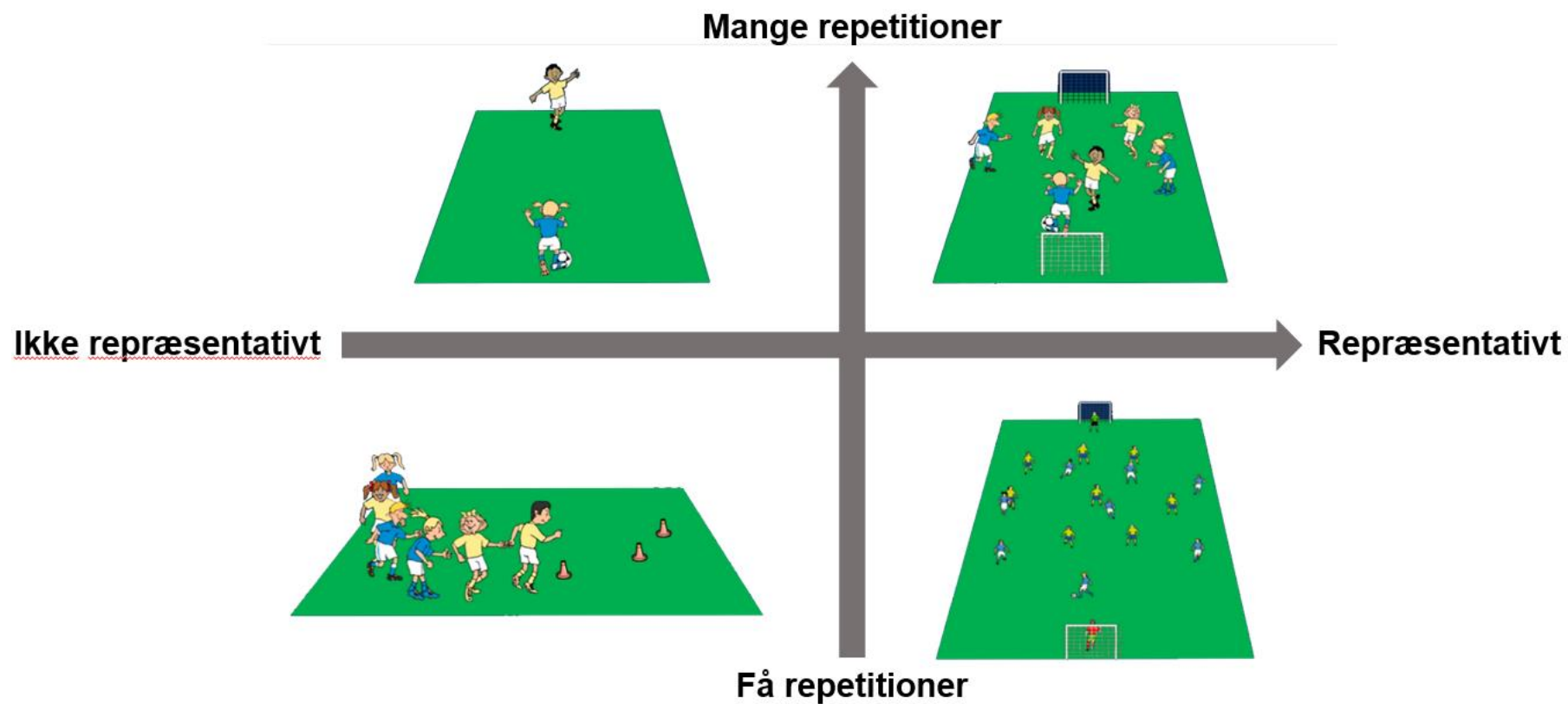
Børnerettighederne

1. Fodbold skal være børnefokuseret.
2. Fodbold skal være holistisk.
3. Fodbold skal være inkluderende.
4. Fodbold skal være sjovt og trygt.
5. I fodbold skal vi prioritere kærlighed til fodbold over læring.
6. I fodbold skal vi have fokus på de grundlæggende færdigheder.
7. Engagere forældrene med anerkendelse.
8. Træningen planlægges med progression.
9. Brug forskellige metoder til at opnå læring.
10. Brug konkurrence på en udviklende måde.

Grundlæggende principper for børnefodbold i Vamdrup IF

- ✓ I Vamdrup IF tager al børnetræning udgangspunkt i DBU's børnesyn
- ✓ I Vamdrup IF hilser alle pænt på hinanden før og efter træning/kamp
 - ✓ I Vamdrup IF møder træneren forberedt op.
 - ✓ I Vamdrup IF foregår al børnetræning med bold
 - ✓ I Vamdrup IF er der altid en bold pr. barn
 - ✓ I Vamdrup IF er der max. 3 spillere i kø pr. station
- ✓ I Vamdrup IF er vi opmærksomme på at vi ikke træner hovedstød i børnefodbold.
- ✓ I Vamdrup IF tager træningen udgangspunkt i øverste højre hjørne af DBU's aktivitetsmatrix, hvor øvelsen er repræsentativ og spilleren har mange repetitioner.

Aktivitetsmatrix



Kampafvikling

I Vamdrup IF skal der være sjovt og trygt at gå til kamp. Kampene skal ligesom træning tage udgangspunkt i DBU's børnesyn og derfor afvikles efter følgende principper.

- ✓ I Vamdrup IF får alle spillere tilbudt lige mange kampe og stævner.
- ✓ I Vamdrup IF får alle spillere lige meget spilletid til kamp.
- ✓ I Vamdrup IF siger vi altid go kamp og tak for kamp til kampleder/dommer og modstander.
- ✓ I Vamdrup IF er kampens resultat ikke det vigtigste.
- ✓ I Vamdrup IF er vi opmærksomme på at vise kampleder/modstander respekt og fairplay
- ✓ I Vamdrup IF roterer vi til kamp på alle pladser.
- ✓ I Vamdrup IF guider træneren i løbet af kampen via positive tilråb og anvisninger
 - U4-U9: Positive anvisninger på spillernes ageren på banen. Børnene spiller selv og træffer egne beslutninger
 - U10-U13: Positive anvisninger på spillernes ageren på banen og få taktiske tilråb.

Forældre er gjort opmærksom på DBU's 10 forældrebud via forældrefolder.

Sandkasse U4-U7

Træning

Træningen skal mest have form af leg eller målrettet leg.

Træningen skal udvikle de fundamentale kropslige færdigheder i kroppens ABC forskellige løb, spring, kast, gribe og spark

I træningen kan der være lege uden brug af bold som styrker det sociale fælleskab og motorik

I træningen bruger vi ikke fast niveau opdeling.

Fodboldmæssigt

Spilleren skal have mange berøringer og offensive 1vs.1 situationer.

I træningen spiller vi aldrig mere end 3vs.3

I træningen skal det være tilladt at fejle og spilleglæden skal være det vigtigste parameter.

Basisteknisk fodboldtræning.

Fokus

Fodboldkoordination – løb med bold

Lodret vristspark – Nemmeste spark når man løber

Driblinger – Ændre retning med bolden

Grov motorisk træning.

Afslutninger

U7 – Inderside spark/Aflevering

Der trænes 1 gang om ugen af max. 60 min.

Træning U8-U10

Træning

Træningen skal bygges op efter DBU's tænkning omkring stationstræning.

I træningen skal der være elementer af fri leg og muligheden for at træffe egne beslutninger.

Træningen skal arbejde videre med spillerens grov motorik

I træningen bruger vi ikke fast niveauopdeling men er opmærksom på matchning i øvelser.

Fodboldmæssigt

Spilleren skal have mange berøringer og offensive 1vs.1 situationer Hovedfokus på at vi har bolden og kun kort at de har bolden

Træningen skal have stationer hvor man arbejder med 1vs1, 2vs2 eller 3vs3.

Øvelsen "smørklat" skal være en ofte brugt øvelse i træningen.

I træningen spiller vi aldrig mere end 5vs.5

I træningen skal det være tilladt at fejle og spilleglæden skal være det vigtigste parameter.

Fokus

Pasninger – låst fodled og 1.berøring

Driblinger/finter: m. retningskift, kropsfinter og vendinger.

Afslutninger – Inderside og lodret vristspark.

At være en spilbar medspiller – Træde ud af skyggen, Bevægelsen uden bold så jeg hele tiden er spilbar

Målmand – Kaste og gribe + igangsætninger

Der trænes min. 1 gang om ugen af max. 60 min.

Træning U11-U12

Træning

Træningen skal bygges op efter DBU's tænkning omkring stationstræning.

I træningen skal der være elementer af fri leg og muligheden for at træffe egne beslutninger.

I træningen bruger vi ikke fast niveauopdeling men er opmærksom på matchning i øvelser.

Fodboldmæssigt

Spilleren skal have mange berøringer og offensive 1vs.1 situationer

Træningen skal have stationer hvor man arbejder med 1vs1, 2vs2, 3vs3, 4vs.4, og 5vs.5.

Øvelsen "smørklat" skal være en ofte brugt øvelse i træningen.

I træningen spiller vi aldrig mere end 8vs.8

I træningen skal det være tilladt at fejle og spilleglæden skal være det vigtigste parameter.

Fokus

Pasninger og 1. berøring.

At være en spilbar medspiller – Træde ud af skyggen, Bevægelsen uden bold så man hele tiden er spilbar.

Driblinger/finter – Temposkift, Retningsskift og kropsfinter.

1vs.1, 2vs.2 og 3vs.3 med fokus på DE har bolden og VI har bolden.

Afslutninger via småspil.

Målmand – Kaste og gribe + igangsætninger.

Der trænes min. 2 gang om ugen af 60 min.

Inspiration

DBU's træningsprogrammer.

DGI øvelsesbank