



Den røde tråd

Indholdsfortegnelse.

Indledning.....	2
Formålet med ungdomsfodbold i HIF.....	2
Miniput 8-10 år.....	3
Mål.....	3
Spillerforudsætninger.....	3
Træningsindhold – generelt.....	3
Træningsindhold – teknik.....	3
Træningsindhold – taktik.....	4
Træningsindhold – fysik.....	4
Træningsindhold – øvelsesvalg.....	4
Træningsindhold - andet.....	4
Lilleput 10-12 år.....	5
Mål.....	5
Spillerforudsætninger.....	5
Træningsindhold – generelt.....	5
Træningsindhold – teknik.....	5
Træningsindhold – taktik.....	6
Træningsindhold – fysik.....	6
Træningsindhold – øvelsesvalg.....	6
Træningsindhold - andet.....	6
Dreng/Piger 12-14 år.....	7
Mål.....	7
Spillerforudsætninger.....	7
Træningsindhold – generelt.....	7
Træningsindhold – teknik.....	7
Træningsindhold – taktik.....	8
Træningsindhold – fysik.....	8
Træningsindhold – øvelsesvalg.....	8
Træningsindhold - andet.....	8
Junior 14-16 år.....	9
Mål.....	9
Spillerforudsætninger.....	9
Træningsindhold – generelt.....	9
Træningsindhold – teknik.....	9
Træningsindhold – taktik.....	9
Træningsindhold – fysik.....	10
Træningsindhold – øvelsesvalg.....	10
Træningsindhold - andet.....	10
Ynglinge 16-18 år.....	11
Mål.....	11
Spillerforudsætninger.....	11
Træningsindhold – generelt.....	11
Træningsindhold – teknik.....	11
Træningsindhold – taktik.....	11
Træningsindhold – fysik.....	12
Træningsindhold – øvelsesvalg.....	12
Træningsindhold - andet.....	12
Overvejelser omkring fodboldtræning.....	13
Træningsprincipper.....	13
Spiltræning.....	13
Træning ud fra kampiagttagelse.....	13
Træningsplanlægning.....	14
Træningseffekten.....	14



Indledning

Formålet med nærværende retningslinier for ungdomstræning i HIF's fodboldafdeling er at støtte og vejlede de enkelte trænere/ledere i deres arbejde med drengene og pigerne i de enkelte årgange.

Formålet med ungdomsfodbold i HIF

Formålet med ungdomsfodbold i HIF er at give alle mulighed for at spille fodbold – hele året rundt – på det niveau, der passer den enkelte spillers lyst, indstilling, ambition og talent. Dvs. at såvel top som bredde skal tilgodeses og respekteres.

Endvidere skal vi medvirke til, at vores medlemmer får nogle gode og sunde oplevelser.

Sportsligt er vort mål at blive repræsenteret i alle JBU's A-rækker.



Miniput 8-10 år

Mål

Målet for arbejdet i gruppen er

- at bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi
- at påbegynde en egentlig fodbolduddannelse
- at vænne spillerne til træning, kampe, forberedelse og opvarmning osv.
- at spillerne prøver at spille mange forskellige pladser
- at lære spillerne korrekt opførsel overfor med- og modspillere, ledere, dommere osv.
- at gøre forældrene interesseret i klubben og spillet med den hensigt at få dem til at støtte og forstå arbejdet i klubben, og endvidere få dem til at tage aktivt del i klubliv og diverse arrangementer.

Spillerforudsætninger

Spillerne

- har behov for fysisk udfoldelse og leg
- kan ikke udføre finere tekniske detaljer p.g.a. den begrænsede motoriske udvikling
- har svært ved at overføre teoretiske forklaringer i praksis og omvendt
- har et begrænset overblik (kan dårligt overskue mere end en ting ad gangen)
- har svært ved at koncentrere sig i længere tidsrum
- har behov for variation
- har behov for ros og opmuntring

Træningsindhold – generelt

I den enkelte træningslektion bør der anvendes følgende tidsforbrug på emnerne

- teknik ca. 80%
- taktik ca. 15%
- fysik ca. 5%

De enkelte øvelser skal være simple og enkle.

Træningsindhold – teknik

- sparkeformer – inderside, yderside, halvtliggende vrist
- headning – brug blød bold
- tæmning – fodsål, inderside, lår, dæmpe/stoppe bold
- dribling – under kontrol, dække bold, "se op", retningsændring og finter
- tackling – inderside
- løbeteknik – små skridt
- målmand – gribeteknik
- HUSK BEGGE BEN



Træningsindhold – taktik

- orientering på banen – hvor er vi/de og bolden
- når vi har bolden er vi alle forsvarere
- arbejdet uden bold – bevægelse efter at have afleveret, nærme sig og fjerne sig for at skabe afleveringsmuligheder.
- opdækning – mandsopdækning
- dødboldssituationer – enkle anvisninger ved indkast, hjørnespark, og frispark (såvel forsvar og angreb)
- målmand – placering i mål og igangsætning af spillet

Træningsindhold – fysik

- opvarmning – med bold før træning og kamp (tilvænning)
- bevægelighedstræning – strækøvelser under/efter træning og før/efter kamp (tilvænning)

Træningsindhold – øvelsesvalg

- smågrupper – 3:3, 5:5 og 7:7
- småspil – vægt på afslutninger og redninger
- boldlege og konkurrencer
- vægt angreb, scoring, leg og fantasi

Træningsindhold - andet

- regler – igangsætning og målmands rettigheder
- opførsel – med-/modspillere, ledere og dommer
- sende afbud til træning og kampe
- være præcis
- hjælpe med materiel
- prøve at spille mange forskellige pladser
- prioritere boldspillere frem for fysisk stærke



Lilleput 10-12 år

Mål

Målet for arbejdet i gruppen er

- at bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi
- at vænne spillerne til træning, kampe, forberedelse og opvarmning osv.
- at spillerne prøver at spille mange forskellige pladser
- at spillerne opnår kendskab til de almindelige fodboldregler
- at lære spillerne korrekt opførsel overfor med- og modspillere, ledere, dommere osv.
- at spillerne opnår kendskab til 4:3:3 systemet, og de enkelte spilleres opgaver
- at spillerne opnår et grundkendskab til forsvars- og angrebsprincipper.
- at gøre forældrene interesseret i klubben og spillet med den hensigt at få dem til at støtte og forstå arbejdet i klubben, og endvidere få dem til at tage aktivt del i klubliv og diverse arrangementer.

Spillerforudsætninger

Spillerne

- kan være i pubertetsalderen
- kan være vidt forskellige i fysisk henseende
- er midt i den finmotoriske udvikling
- har grundlæggende tekniske færdigheder
- har en elementær taktisk forståelse
- har et grundlæggende regelkendskab
- har behov for variation
- har behov for mange gentagelser
- har behov for ros og opmuntring
- SE I ØVRIGT MÅL FOR MINIPUTTER

Træningsindhold – generelt

I den enkelte træningslektion bør der anvendes følgende tidsforbrug på emnerne

- teknik ca. 70%
- taktik ca. 20%
- fysik ca. 10%.

Træningsindhold – teknik

- sparkeformer – alle, vægt på fart og præcision og udførelse under pres
- heading – brug panden, åbne øjne
- tæmning – retningsbestemt, i løb
- dribbling – temposkift, udfordre modstander, dække bold, finter
- tackling – finte tackling, komme ind på boldholder, prikke bolden fra modstanderen
- målmand – gribeteknik, spring- og faldteknik



Træningsindhold – taktik

- 4:3:3 - spilleropgaver
- bredde/dybde i spillet
- angrebsprincip – skabe område, pladsskifte, bande-spil, dribling
- forsvarsprincip – opdækningsformer (særligt mandsopdækning), opbakning
- dødboldssituationer – hurtige reaktioner, spillerforslag
- målmand – placering i mål og felt, koncentration, slappe af, holde sig varm

Træningsindhold – fysik

- aerob træning – med bold
- hurtighed – med bold
- perceptionstræning, opfattelse, reaktion
- opvarmning – med bold
- bevægelighedstræning – strækøvelser

Træningsindhold – øvelsesvalg

- større grupper – 5:5, 7:7, 11:11
- småspil
- spilltræning til træning af angrebs- og forsvarsprincipper
- vægt angreb, scoring, leg og fantasi.

Træningsindhold - andet

- regler – udbygges bl.a. off-side
- 13 mand på holdet
- spille for holdet
- evaluering af kampe
- spillemøder
- anførerjob
- prøve forskellige pladser.
- prioritere holdspillere frem for fysisk stærke



Drenge/Piger 12-14 år

Mål

Målet for arbejdet i gruppen er

- at bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi
- at videreudvikle spillernes teknik og taktik
- at spillerne udvider kendskabet til forsvars- og angrebsprincipperne
- at udvide kendskabet til 4:3:3 systemet
- at spillerne opnår kendskab til 4:4:2 systemet, og de enkelte spilleres opgaver
- at påbegynde en egentlig evaluering af kampene
- at spillerne får forståelse af betydningen af spillermøder og spillerindflydelse
- at der opnås forståelse og respekt om anførerjobbet
- at der orienteres om virkningen af tobak og spiritus
- at der gøres en særlig indsats for bredden, for at undgå frafald i junioralderen.

Spillerforudsætninger

Spillerne

- er i pubertetsalderen
- kan være på vidt forskellige udviklingstrin såvel fysisk som psykisk
- kan ofte have konflikter med voksne og andre "autoriteter"
- har begyndende interesse for spiritus og tobak
- har udviklet et overblik som bevirker, at de kan begå sig i mere sammensatte øvelser og spil
- kan forstå teoretiske forklaringer, og overføre disse til praksis.
- er rimeligt teknisk funderet
- har et grundlæggende taktisk kendskab
- SE I ØVRIGT MÅL FOR LILLEPUTTER

Træningsindhold – generelt

I den enkelte træningslektion bør der anvendes følgende tidsforbrug på emnerne

- teknik ca. 55%
- taktik ca. 30%
- fysik ca. 15%.

Træningsindhold – teknik

- sparkeformer – alle, men spark over lange afstande
- skudtræning, vægt kvalitet, tempo og pres
- heading – dirigere bolden, også i luften og under pres
- tæmning – retningsbestemt, under pres, tempo
- dribbling – vendinger, finter, tempo
- tackling – kropstackling, også i luften
- målmand – gribe, fiste, bokse, spring- og faldteknik



Træningsindhold – taktik

- 4:3:3 og 4:4:2 – spilleropgaver, systemernes forskellighed
- bredde/dybde
- angrebsprincip – skabe frit område, bandespil, krydsløb/modløb, boldovertagelse, overlap osv. (hvis der er tid)
- forsvarsprincip – opbakning, zoneopdækning, pres på boldholder
- dødboldsituationer – fantasi, spillerforslag
- målmand – dirigere forsvar, indgreb i felt, til situationer

Træningsindhold – fysik

- anerob træning – med bold
- hurtighed – med/uden bold
- perceptionstræning, opfattelse, reaktion
- opvarmning – med bold
- bevægelighedstræning – strækøvelser

Træningsindhold – øvelsesvalg

- store grupper – 7:7, 11:11
- spiltræning til træning af angrebs og forsvarsprincipper
- småspil
- øvelser der træner afslutninger og målmand i kampsituationer
- anvendelse af taktikbræt
- vægt på angreb, scoring, fantasi og konkurrence.

Træningsindhold - andet

- regler – fuldstændig indlæring
- kampforberedelse
- træningsforståelse
- udskiftning
- på/af holdet
- evaluering af kampe og træning
- tobak, spiritus, piger
- anfører – pligter og rettigheder



Junior 14-16 år

Mål

Målet for arbejdet i gruppen er

- at bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi
- at videreudvikle spillernes teknik og taktik
- at påbegynde en egentlig fysisk træning
- at spillerne opnår kendskab til specielle taktiske emner
- at anvende taktisk forbehandling af kampe
- at påbegynde en egentlig psykisk træning
- at give spillerne kendskab til træningssammenhænge
- at foretage en egentlig eliteudvælgelse

Spillerforudsætninger

Spillerne

- er i den sidste del af pubertetsalderen
- kan ofte have konflikter med voksne og andre "autoriteter"
- har interesse for spiritus og tobak
- kan få andre fritidsinteresser
- er teknisk velfunderede
- har et godt kendskab til almene taktiske emner
- SE I ØVRIGT MÅL FOR DRENGE/PIGER

Træningsindhold – generelt

I den enkelte træningslektion bør der anvendes følgende tidsforbrug på emnerne

- teknik ca. 45%
- taktik ca. 30%
- fysik ca. 25%.

Træningsindhold – teknik

- alle tekniske færdigheder skal forbedres og videreudføres under pres og i højt tempo.
- specialtræning af den enkelte i stærke og i svage sider
- målmand – specialtræning i alle tekniske færdigheder

Træningsindhold – taktik

- videreudvikling af almentaktiske principper (angrebs- og forsvarsprincipper)
- samarbejde mellem de tre zoner
- spillerskifte mellem zonerne
- zoneopdækning
- specielle taktiske emner – særlige spilleropgaver, indrette taktik efter modstander osv.



- målmand – dirigere forsvar indgreb i felt, 1:1 situationer igangsætning (variationer), psykisk træning.

Træningsindhold – fysik

- aerob træning med bold
- anaerob træning med bold
- hurtighed – med/uden bold
- muskeltræning – udholdenhed, styrke, hurtigkraft
- perceptionstræning, opfattelse, reaktion
- opvarmning – med bold
- bevægelighedstræning – strækøvelser

Træningsindhold – øvelsesvalg

- store grupper – 7:7, 11:11
- spiltræning til træning af angrebs og forsvarsprincipper
- småspil
- øvelser der træner afslutninger og målmand i kampsituationer
- anvendelse af taktikbræt
- vægt på angreb, scoring, fantasi og konkurrence.

Træningsindhold - andet

- kampforberedelse
- træningsforståelse
- spillermøde
- spillerindflydelse
- spilleransvar
- indstilling, ambitioner
- tobak, spiritus, piger
- psykisk træning



Ynglinge 16-18 år

Mål

Målet for arbejdet i gruppen er

- at bevare og udbygge fodboldglæde og fantasi
- at spillerne videreudvikler den taktiske forståelse for såvel almene som specielle emner
- at de tekniske færdigheder især med hensyn til intensitet
- at øge og tilpasse den fysiske træning til seniorniveau
- at øge spillernes kendskab til træningssammenhænge
- at foretage en afprøvning af spillernes indstilling, ambitioner, vilje og talent
- a-t forberede overgangen til seniorfodbold

Spillerforudsætninger

Spillerne

- har gennemgået en stor del af en grundlæggende fodbolduddannelse
- er tekniske og taktisk velfunderede
- er tilvænnet fysisk træning
- har kendskab til kampforberedelse og efterbehandling
- har interesse for spiritus, tobak og piger
- kan få andre fritidsinteresser
- kan evt. have problemer i forbindelse med skifte fra skoleuddannelse til fortsat uddannelse
- SE I ØVRIGT MÅL FOR JUNIOR

Træningsindhold – generelt

I den enkelte træningslektion bør der anvendes følgende tidsforbrug på emnerne

- teknik ca. 35%
- taktik ca. 35%
- fysik ca. 30%.

Træningsindhold – teknik

- alle tekniske færdigheder skal forbedres og videreudføres under pres og i højt tempo.
- specialtræning af den enkelte i stærke og i svage sider
- målmand – specialtræning i alle tekniske færdigheder
- det vil sige som for junior, blot med øgede krav til kvalitet og intensitet

Træningsindhold – taktik

- videreudvikling af almentaktiske principper (angrebs- og forsvarsprincipper)
- samarbejde mellem de tre zoner
- spillerskifte mellem zonerne
- zoneopdækning



- specielle taktiske emner – særlige spilleropgaver, indrette taktik efter modstander osv.
- målmand – dirigere forsvar, indgreb i felt, 1:1 situationer, igangsætning (variationer), sysisk træning.
- det vil sige som for junior, blot med øgede krav om kvalitet og kreativitet

Træningsindhold – fysik

- aerob træning med bold
- anaerob træning med bold
- hurtighed – med/uden bold
- muskeltræning – udholdenhed, styrke, hurtighed og kraft
- perceptionstræning, opfattelse, reaktion
- bevægelighedstræning – strækøvelser
- det vil sige som for junior, blot med øgede krav til intensitet

Træningsindhold – øvelsesvalg

- store grupper – 7:7, 11:11
- spiltræning til træning af angrebs og forsvarsprincipper
- småspil
- øvelser der træner afslutninger og målmand i kampsituationer
- anvendelse af taktikbræt
- psykisk træning
- vægt på angreb, scoring, fantasi, konkurrence og tempo.

Træningsindhold - andet

- kampforberedelse
- træningsforståelse
- spillermøde
- spillerindflydelse
- spilleransvar
- indstilling, ambitioner
- tobak, spiritus, piger
- psykisk træning



Overvejelser omkring fodboldtræning

Træningsprincipper

Al fodboldtræning har til formål at forbedre spillernes præstationer under kamp. Det betyder, at uanset om man skal træne tekniske, taktiske eller fysiske emner, må man træne disse under samme betingelser, som er gældende i kamp – det benævnes FUNKTIONEL TRÆNING.

Det skal dog samtidigt understreges, at spillernes niveau skal være således, at de kan fungere og få udbytte af træningen. Man skal derfor tilpasse øvelsen til spillerne, og det kan gøres ved at begrænse modstanden og/eller forenkle øvelsen.

Kan en spiller f.eks. ikke heade til en bold, nytter det ikke at starte en øvelse, hvor spillerne skal heade, samtidigt med at de skal holde øje med både mod- og medspillere, og desuden bliver presset af en modstander.

I det tilfælde kan man evt. fjerne nogle modstandere, lave en regel om, at ingen må presse en spiller, der modtager en bold i luften. Eller det er muligvis nødvendigt at starte med at instruere spilleren i at heade, og lade ham stå alene og træne teknikken først.

Derefter gøres øvelsen hele tiden sværere, men kun så meget, at spilleren hurtigt føler, at han kan få øvelsen til at lykkes.

Spiltræning

Da al træning så vidt muligt bør foregå som funktionel træning, er det i høj grad nødvendigt at anvende småspil.

Småspil kan defineres som fodbold under forenklede vilkår, f.eks. mindre bane, færre spillere osv. Under småspil vil man naturligvis samtidigt træne teknik, taktik og fysik – idet spillerne jo benytter sig af spark, tæmninger, driblinger, forsvars- og angrebsprincipper og udfører løbe- og muskelarbejde.

Men netop at vægte det emne man ønsker at træne, kan man ændre på følgende måder, og derved opnå netop den effekt man ønsker:

- antal spillere
- lige/ulige hold
- banens størrelse
- banens bredde
- banens længde
- målene (antal og størrelse)
- scoringsmuligheder
- betingelser (regler under spillet)
- antal bolde
- andet

Træning ud fra kampiagttagelse

Da træningen skal medføre, at spillerne bliver bedre under kamp, er det en forudsætning, at træneren kan iagttage spillerne under kamp, og herefter tilrettelægge træningen ud fra det.



Det er meget væsentligt, at man ikke kun træner i at forbedre de svage sider, men i lige så høj grad træner for at forbedre de stærke sider, der blev iagttaget. Baggrunden herfor er, at de stærke sider jo netop må være spillernes talent, hvorfor disse sider må kunne blive endnu bedre – og lige så væsentligt er det, at det giver selvtillid, at udføre noget man er god til.

Dette at træne ud fra kampiagttagelse er også en måde at definere funktionel træning på. Endelig er kampene også den metode, vi anvender, når vi skal vurdere om træningen har båret frugt – er spillerne blevet bedre til det vi trænede i?

Når man skal undersøge det, er det vigtigt at være tålmodig. Ofte viser resultaterne sig først efter lang tids træning – så hav tålmodighed og vedbliv at træne i emnet.

Træningsplanlægning

Den enkelte træningslektion skal omfatte emnerne, der er beskrevet i den overordnede træningsplan. For at opnå den tilsligtede effekt, er det væsentligt, at træningslektionen omfatter et gennemgående tema, som trænes over flere gange.

Temaet kunne f.eks. være træning af et af angrebsprincipperne – og der skal så i flere på hinanden følgende træningslektioner trænes i dette. Når man mener, at dette er trænet tilstrækkeligt, påbegyndes et nyt tema. Men ind imellem repeteres angrebsprincippet (kort) – for på denne måde at vedligeholde det en gang lært.

På samme måde vil der i træningsplanlægningen være behov for at træne andre pludseligt opståede emner – og disse trænes efter samme fremgangsmåde.

Blot er det vigtigt ikke at træne for mange forskellige emner på en træningslektion og helt afgørende er det, at der i den enkelte øvelse kun fokuseres på et emne. Det duer f.eks. ikke i den samme øvelse at vægte såvel forsvars- som angrebsprincipper, idet både forsvar og angreb vil gøre alt for at få deres egen del af øvelsen til at fungere – med det resultat at øvelsen ikke lykkes for den anden part.

Træningseffekten

Uanset hvilke øvelser og principper man vælger at anvende, er det dog altafgørende, at man som træner formår, at gøre træningen så realistisk, enkel og varieret som muligt – for kun på den måde kan spillerne motiveres.

Og netop motivation er nøgleordet, for kun hvis spillerne har lyst, fås en høj intensitet – og dermed stor effekt af træningen.

Det er svært at være en god fodboldtræner – men spændende og sjovt at forsøge at blive det!