

Den røde tråd – Vinderup IK.

Version 1, 2023



[Grab your reader's attention with a great quote from the document or use this space to emphasize a key point. To place this text box anywhere on the page, just drag it.]

Indholdsfortegnelse:

MÅLSÆTNING FOR UNGDOMSARBEJDET	4
Vision	4
Delmål	4
VÆRDISÆT	5
Holdet	5
Engagement	5
Ansvar	5
Respekt	5
Træning	5
Vinderup IK's børnepolitik	6
OPFØRSEL, VÆREMÅDE, HANDLINGER	6
Af klubbens fodboldbørn forventer vi:	6
Af klubbens forældre forventer vi:	7
Medlemmer af klubben kan forvente:	7
FØLELSER, SAMVÆR, KROPSKONTAKT.	7
Positivliste	7
Negativliste	7
Klubben	8
MOBNING ELLER MISTRIVSEL	8
VED MISTANKE OM OVERGREB	8
KONTAKTPERSON I BESTYRELSEN	8
SPILLERUDVIKLINGSMODELLENS FOKUSOMRÅDER	9
Fysiske egenskaber	9
Mentale egenskaber	9
Tekniske egenskaber	9
Taktiske egenskaber	9
Spilintelligens (se model på næste side)	9
Øvrige fokusområder	9
SPILKONCEPT	10
Når vi har bolden, vil vi:	10

Når modstanderen har bolden, vil vi:	11
Når vi mister bolden, har vi to muligheder:	11
TRÆNINGSMILJØ	11
Glæde	11
Fællesskab	11
Kvalitet	11
Sund konkurrence	11
U5-U7	12
Generelt	12
Glæde	12
Tryghed	12
Bevægelse	12
Mål for årgangen U6-U7	12
U8-U10	13
Generelt	13
Mål for årgangene U8-U10	13
Fysisk træning	13
U11-U12	14
Generelt	14
Mål for årgangene U11-U12	14
Fysisk træning	14
Mental træning	14
Taktisk træning	14
Teknisk træning	16
Målmandstræning	16
U13-U16	17
Generelt	17
Teknisk – taktisk – mental træning	17
Funktionsbeskrivelse af trænerens rolle	17
Funktionsbeskrivelse for forældrekontakt/holdleder	18
Funktionsbeskrivelse af ungdomsudvalg/kontaktpersoner i bestyrelsen.	18

Forord

Formålet med denne håndbog er at beskrive opbygningen af ungdomsarbejdet i Vinderup IK og ideerne bag, så både trænere, holdledere og udvalgsformænd får en indsigt i klubbens målsætning og ideerne bag den.

I Vinderup IK arbejdes der ud fra DBU børneregler og fra klubbens værdier som er:

Fodbold – Fairplay - Fællesskab.

Desuden er det ønsket, at denne håndbog kan give trænerne ideer og inspiration, som de kan arbejde struktureret med i forhold til at dygtiggøre vores ungdomsspillere.

Endvidere er formålet at beskrive en udviklingsmodel, begyndende med de yngste og sluttende med de ældste.

Vi håber "Den røde tråd" kan virke til inspiration for alle eksisterende, såvel som kommende trænere i Vinderup IK.

Vi har bevidst ikke fortalt hvilke øvelser der skal udføres, men appellerer til, at alle trænere løbende vil dygtiggøre sig. Endvidere at alle trænere deltager i mulige inspirations træning både i og udenfor klubben. Tillige sigter imod videreudvikling i form af trænerlicens kurser, svarende til spillernes alder og niveau.

Som supplement til "Den røde tråd" vil der dog blive udarbejdet et øvelseskompendie, der beskriver en række træningsøvelser, der underbygger udviklingsmodellen.

Der vil desuden blive afholdt inspirationsdage, hvor man kan udveksle erfaringer og søge ny inspiration.

Med sportslig hilsen

Rasmus Visholm Jensen
Formand Vinderup IK

Rene Viftrup Andersen
Børnekonsulent

MÅLSÆTNING FOR UNGDOMSARBEJDET

Vision

Via sportslig ansvarlighed skal vi sikre de nødvendige ressourcer og kompetencer, som kan udvikle, modne, tiltrække, fastholde samt klargøre spillere til alle klubbens hold.

Ungdomsarbejdet skal desuden, via en gennemarbejdet talentudviklingsmodel, udvikle talentfulde ungdomsspillere, der kan begå sig på klubbens førstehold.

Der samarbejdes endvidere med FCM talent udvikling og der er fra klubbens side mulighed for at komme på FCM Topcenter og deltage i talent træninger.

Det er desuden klubbens klare vision, at vi skal efterleve DBU's "holdninger & handlinger" både på og uden for banen. Dette er gældende for både bestyrelse, trænere, spillere og forældre.

Mission

Vinderup IK skal være en attraktiv klub ved at:

- At skabe de bedst mulige rammer for alle uanset niveau.
- Tilbyde fodboldspil på alle niveauer samt at styrke den enkelte spiller.
- Opbygge et udviklings- og træningsmiljø, som alle spillere i området ønsker at være en del af.
- Tilknytte og uddanne trænere med stor faglig kompetence indenfor fodboldtræning og talent udvikling.
- Have de rigtige faciliteter (bolde, træningsudstyr, baner, opholdsrum m.m.).

Hovedmål

- At skabe en god bredde på alle årgange.
- At udvikle den enkelte spiller - både sportsligt og menneskeligt.
- At skabe et miljø, der tiltrækker og fastholder børn/unge i fodboldspillet.
- At skabe et miljø, hvor der er fokus på fællesskab, team ånd og udvikling.

Delmål

- At sørge for gode og trygge rammer.
- At rekruttere og videreuddanne dygtige trænere og ledere.
- At skabe en kultur, som bygger på et fælles værdisæt.
- At få et bedre samarbejde med andre klubber i lokalmiljøet.
- At forøge klubbens informationsniveau såvel internt som eksternt via klubbens hjemmeside og klubbens Facebook side.

VÆRDISÆT

Klubbens værdisæt bygger på de 3 F'er.

Værdi sættet gennemsyner alt hvad vi gør, og står for, og er defineret ud fra følgende værdier:

FÆLLESSKAB – FAIRPLAY - FODBOLD

Holdet

Ingen er over holdet (og klubben). Selvom spillerens udvikling er i fokus, så er sammenhold og teamspirit og fællesskab det vigtigste i Vinderup IK.

Engagement

Som VIK'er udviser vi engagement gennem vilje, fight og stolthed. Vi giver altid 100% og har fokus og parathed i alle opgaver.

Ansvar

Alle står inde for egne handlinger og forestår med det gode eksempel og går forrest for at skabe holdånd og fællesskab.

Respekt

Alle i Vinderup IK skal udvise respekt for:

- Med- og modspillere.
- Trænere.
- Dommere.
- Tilskuere.
- Beslutninger og mødetidspunkter.

Træning

Optimal øvelse gør mester! Dygtiggørelse kræver mange timers kvalitetstræning samt massevis af selvtræning. Men man er intet uden sine holdkammerater.



Vinderup IK's børnepolitik

Vinderup IK vil være en attraktiv bredde fodboldklub, hvor der er plads til alle.

Målet er, at få flest mulige børn til at spille fodbold ved, at have et bredt fodboldtilbud, hvor alle kan være med uanset kunnen og ambitionsniveau. Ingen børn må opleve at blive "udelukket" i bestræbelserne på at opnå resultatmæssige og sportslige mål.

Vinderup IK vil arbejde for at have hold i alle børneårgange ved at skabe et lærende og udviklende klubmiljø der ikke alene gør børnene til glade og dygtige fodboldspillere, men også hjælper dem på vej i deres livsmestring. Organiseringen af træningen og andre aktiviteter vil tage udgangspunkt i dette - under hensyntagen til det enkelte barns evner og forudsætninger.

Vinderup IK lægger vægt på at alle børn føler sig trygge og fungerer godt i fællesskabet både på og udenfor banen. Dette opnås bl.a. ved at afholde og deltage i forskellige aktiviteter udover de daglige træninger og kampe.

Det er væsentligt for klubben at der er tilknyttet gode voksne omkring holdene, som er engagerede og som børnene kan se op til. Med dygtige trænere som de gode eksempler tilstræber klubben at skabe et fællesskab omkring børnene præget af en positiv adfærd og gensidig respekt over for hinanden.

Vinderup IK vil arbejde for en god og konstruktiv dialog med forældrene og har en forventning om, at alle i og omkring klubben er positive og engagerede i klubbens stærke fodboldfællesskab.

OPFØRSEL, VÆREMÅDE, HANDLINGER

Af klubbens fodboldbørn forventer vi:

- At man møder til tiden til træning og kamp.
- At man er læringsparat og klar til træning.
- At man deltager aktivt og positivt til kamp og træning.
- At man der meldes afbud til træneren, hvis man er forhindret i at komme til træning og kamp.
- At det er en fælles opgave at rydde op efter træning.
- At man udviser "almindelig god opførsel" både indenfor og udenfor banen.
- At man taler pænt til hinanden og altid viser fairplay til både kamp og træning.

Af klubbens trænere forventer vi:

- At man møder op til træning og kamp i god tid.
- At man er velforberedt til træning og kamp.
- At man udfører trænergerningen med godt humør og skaber en god og tryk stemning for alle.
- At man er lige meget engageret i alle spillere, uanset niveau.
- At man respekterer og følger klubbens værdisæt.
- At man viser respekt for dommere, modstandere og egne spillere.

Af klubbens forældre forventer vi:

- Aktiv og engageret involvering i arbejdet omkring de enkelte hold og i klubbens frivillige arbejde som helhed.
- At man møder op til kampe og støtter holdet.
- At man bakker op om klubbens indsats for børnenes trivsel og lyst til at gå til fodbold.
- At man respekterer trænerens dispositioner og ikke blander sig i taktikken.
- At man giver opmuntring til alle spillere under kampen.
- At man respekterer dommerens kendelser og ikke kommenterer på dem.
- At man udviser respekt for modstanderne.
- At man kender De 10 forældrebud og følger dem.
 - Læs mere om de 10 forældrebud her: <https://dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/>

Medlemmer af klubben kan forvente:

- At klubben ledes af en bestyrelse, som sætter DBU's børnesyn i centrum.
- At klubben skaber de bedst mulige rammer for medlemmer, trænere og frivillige.
- At klubben efterlever DBU's børneløfter og børnerettigheder.
- At klubben stræber på at uddanne trænere.
- At klubben tilknytter en børneklubs vejleder.

FØLELSER, SAMVÆR, KROPSKONTAKT.

For at fremme forståelsen og samtidig minimere risikoen for misforståelser oplistes her en positiv- og en negativliste i omgang med børn i Vinderup IK.

Positivliste

- Det er ved indlærings- og forklaringssituationer naturligt, at der kan være fysisk kontakt.
- Det kan være naturligt at give et opmuntrende klap på skulderen.
- Det kan være naturligt at give et kram eller en trøstende omfavelse, hvis barnet er ked af det.
- Der skal være mindst 2 voksne med på ture/overnatninger.
- Mindst 2 voksne eller ingen overnatter i samme lokale som børnene – også ved arrangementer privat.
- Ved private arrangementer orienteres forældre og deres accept indhentes inden.
- Der tales ordentligt og respektfuldt til hinanden.

Negativliste

- Det er ikke i orden at kysse barnet.
- Det er ikke i orden at voksne berører børn på brystet og i skridtet.
- Det er ikke i orden med berøringer som ikke har tilknytning til boldspillet
- Det er ikke i orden at voksne går ind i omklædningsrummet for det modsatte køn.
- Det er ikke i orden at komme med sjofle bemærkninger eller på anden måde kommentere på barnets krop eller udseende.
- Det er ikke i orden at kommunikere med børn om upassende og ikke-klub relaterede emner via opkald, sms, mms, mail, Facebook, Twitter, Snapchat og andre sociale medier.
- Det er ikke i orden at trænere og ledere går i bad sammen med børnene.
- Det er ikke i orden at fotografere i omklædningsituationer.
- Det er ikke i orden at en voksen inviterer et barn med hjem uden forudgående aftale med forældre.

Klubben

- Klubben indhenter børneattest på alle klubbens trænere/ledere der har fast kontakt med børn og unge under 15 år lige. Børneattesten indhentes så snart de er tilknyttet klubben, og den fornys minimum hvert 2. år.
- Klubben bortviser personer der overskrider ovenstående regler.
- Klubben ansætter ikke personer, der tidligere er straffet i pædofilisager.
- Klubben vil politianmelde ved strafbare forhold.

MOBNING ELLER MISTRIVSEL

I Vinderup IK tager vi mobning og mistrivsel meget seriøst. Vi ønsker, at alle vores børn er glade og trives i klubben og i det fællesskab som skabes igennem fodbolden.

Modtager vi henvendelser herom eller er vi selv opmærksomme på at det finder sted, er der flere scenarier som kan komme i spil, alt afhængig efter situationen.

- For det første er det vigtigt for os at informere forældrene til barnet, som enten mobbes eller mistrives i klubben.
- Her vil vi tage en snak og drøfte de næste skridt.
- Drejer det sig om mobning fra en enkelt person, vil denne person samt forældrene hertil også blive kontaktet for et møde.
- Drejer mobningen sig om større grupper, vil vi indkalde til forældremøde for hele årgangen.
- Et spillermøde kan også komme på tale.

Det er vigtigt at understrege, at proceduren er afhængig af situationen og hvad barnet og barnets forældre ønsker. Vi tager i Vinderup IK dette meget alvorligt og vil sikre for at mobningen stoppes øjeblikkeligt så alle ved, at de kan komme i klubben i trygge rammer.

Bliver dit barn mobbet, har du set eller hørt om mobning blandt andre børn eller har du erfaret mistrivsel hos et barn, så kontakt venligst Formand, Rasmus Visholm Jensen på tlf.: 5072 5620.

VED MISTANKE OM OVERGREB

Betegnelsen "overgreb" dækker her bredt over blufærdighedskrænkelse, fysisk magtanvendelse, trusler, seksuel chikane, seksuel berøring, seksuel aktivitet og voldtægt.

I relation til overgreb af børn har alle en formel pligt til at underrette socialforvaltningen.

Ved mistanke om overgreb skal bestyrelsen eller den ansvarlige voksen fra klubben der er til stede kontaktes.

Bestyrelsen/den ansvarlige voksen har pligt til at reagere på mistanke om overgreb på klubbens børn, og kan i den forbindelse søge rådgivning hos DIF/DBU.

Ved akutte alvorlige overgreb må de tilstedeværende reagere ud fra omstændighederne og foretage underretning/tilkald af forældre, læge og/eller politi.

KONTAKTPERSON I BESTYRELSEN

I bestyrelsen har vi en kontaktperson, når det drejer sig om overgreb, mobning og mistrivsel. Det er Formand, Rasmus Visholm Jensen, tlf.: nr.: 5072 5620

SPILLERUDVIKLINGSMODELLENS FOKUSOMRÅDER

Udviklingsmodellens formål er at skabe en spillerprofil, der er karakteriseret ved nedenstående egenskaber:

Fysiske egenskaber

- Generel stærk fysik.
 - Balance, smidighed og styrke.
- God kondition - Udholdenhed og løbekapacitet.
- Koordination.
 - Kropsbevidsthed/motorik.
- Evnen til at accelerere og lave temposkift.
 - Dynamik og eksplosivitet.

Mentale egenskaber

- Udstråle glæde.
- Ambitiøs.
- Selvstændig.
- Selvindsig.
- Træningsparat.
- Evner at indordne sig i et kollektivt fællesskab.

Tekniske egenskaber

- Beherske forskellige sparkeformer.
 - inderside, yderside, lodret vrist, halvt liggende vrist.
- Beherske aktive og passive førsteberøringer.
- Beherske et stort antal vendinger, finter og driblinger.
- Beherske afleveringsspil.

Taktiske egenskaber

- Solid forståelse for spilmønstre og spillestil.
- Solid forståelse for offensive og defensive formationer.
- Solid forståelse for holdets balance/ubalance.

Spilintelligens (se model på næste side)

- Spilforståelse med og uden bold.
- Placeringsevne.
- Overblik.

Øvrige fokusområder

- Evnen til at score mål.
- Evne til at iscenesætte sine holdkammerater.

JEG HAR BOLD

MIT HOLD HAR BOLDEN

MODSTANDER HAR BOLDEN

Beskytte bolden	"løb ud af skyggen" Vinkel, afstand, forfinteløb og overlap.	Placere mig Hensigtsmæssigt i forhold til bolden, med- og modspillere.
Aflevere Hvorfra, hvorhen, hvordan og hvornår	Gør banen stor	Forudse Afleveringer, bryde aflevering.
Udfordre 1 v 1 Hvor, hvordan og hvornår	Modtage aflevering Hvor, hvordan og hvorhen.	Spærre vejen For eller føre modstanderens boldholder.
Afslutte Hvorfra, hvor i målet, hvordan og hvornår		Erobre bolden Hvor, hvordan, hvornår.

SPILKONCEPT

Vi lægger stor vægt på at vores hold spiller kombinationsfodbold på et så højt niveau som spillermaterialet tillader det.

Vi ønsker at give rum for teknisk udvikling af vores individualister, samt at udvikle den enkelte spiller. Generelt vil vi stræbe efter at være spilbestemmende og i boldbesiddelse.

Spillerne skal lære at vurdere, hvornår vi bruger vores boldbesiddelse til at udfordre modstanderen, og hvornår vi bruger den til at hvile med bolden, indtil vi igen kan bygge spillet op og udfordre.

Når vi har bolden, vil vi:

- Betragte målmanden som en spilstation i opspillet.
- Spille efter at score ved at have et bevægeligt angrebsspil.
- Sikre at boldholder altid har mindst 2 spilmuligheder.
- Komme i overtal ved at:
 - Skabe bredde og dybde i holdet.
 - Vende spillet.
 - Skabe rum og udfylde rum.
 - Lave overlap.
 - Løbe i støtte.
- Udnytte banens størrelse.
- Sikre at kantspillere er helt ude på kanten, når bolden er i deres side.
- Spille til baglæns, hvis det ikke er muligt at spille fremad.
- Spille med stor afstand mellem spillerne – undgå klumpespil.
- Undgå løbefodbold på de første 2/3 dele af banen.
- Skabe 2v1 situationer på kanten.
- Udfordre 1v1 på den sidste 1/3 del af banen.
- Spille i trekanter.
- Undgå spil på tværs.

Når modstanderen har bolden, vil vi:

- Vide at fælles aftaler er nøglen til succes i defensiven.
- Kunne sætte det maksimale pres ind på det rigtige tidspunkt.
- Holde rigtig afstand til modspiller.
- Ligge rigtigt pres som hold - enten gennem højt eller lavt pres
- Sideforskyde, så vi står kompakt i den side, hvor modstanderen har bolden.
- Skabe opbakning.

Når vi mister bolden, har vi to muligheder:

- Forsøge, via hurtigt genpres, at erobre bolden (10 sek. regel).
- Komme bag bolden - mellem modstanderen og vores mål.

TRÆNINGSMILJØ

Vi ønsker at have et træningsmiljø, hvor spillerne kommer for at træne, og ikke for at blive trænet.

Vi ønsker at have en træning, der er kendetegnet ved:

- Glæde.
- Fællesskab.
- Kvalitet.
- Kvantitet.
- Sund konkurrence.

Glæde

Glæden ved at træne er det vigtigste, og derfor skal både trænere og spillere bidrage til en positiv stemning.

Fællesskab

Vi gør tingene sammen, hjælper hinanden som et team og bakker op om hinandens gode og mindre gode egenskaber med bolden. Den positive feedback er i hovedsædet.

Kvalitet

Kvalitet betyder, at træningen er planlagt over længere tid, og har fokus på, at både holdet som helhed, og den enkelte spiller, udvikler sig ift. de krav, der er til spilfilosofi og spillerudvikling.

Kvantitet

Fremgang opnås kun, hvis øvelserne gentages i stort omfang. Kvantitet er således ikke et udtryk for mange forskellige øvelser, men nærmere, at enkelte øvelser gentages mange gange.

Sund konkurrence

Konkurrenceelementet skal være en fast del af træningsmiljøet og bidrage positivt til at holde motivationen oppe under de forskellige øvelser.

U5-U7

Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på følgende:

Glæde

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet. De er meget motiverede. Disse to grundelementer skal træneren bygge videre på. Få alle med. Det skal være sjovt!

Tryghed

Det er trænerens opgave at skabe tryghed omkring holdet, bl.a. ved omsorgsfuld behandling af børnene (binde støvler, trøste, tørre næser og lignende) Træneren skal forstå at vinde børnenes tillid og have god tid i træningen (øvelserne/legen skal ikke forceres igennem). Husk at små grupper er godt. Forsøg at inddrage de forældre som alligevel står og kigger på deres dreng/pige.

Bevægelse

Fodbolden bruges som leg, dvs.:

- Legene/øvelserne skal være med få regler og lette at organisere.
- Legene/øvelserne skal være opbygget så alle er aktive.
- Tilrettelagt med et mellem aktivitetsniveau
- Balance træning

Der må desuden gerne være indlagt små grovmotoriske øvelser, men altid med bold.

Træningsmængde

Træningsmængden bør være max. 2 timer pr. uge inklusiv. eventuelle kampe.

Mål for årgangen U6-U7

Med udgangspunkt i det enkelte barn, skal træningen og spillet passe til spillernes evner og behov. Træningen skal være præget af forståelse for børnenes behov for tryghed i idrætsmiljøet og med respekt for børns rettigheder i idræt.

Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn "fodboldparat" Spilleren skal gøres ven med bolden I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.

Det er meget vigtigt at træningen ikke forceres, da det enkelte barns motorik/ psyke er meget forskellige i denne alder. Dette betyder, at indlæringen vil være meget forskellig fra spiller til spiller alt efter hvor langt han/hun er i sin udvikling.

U8-U10

Generelt

Det er for denne aldersgruppe meget vigtigt ikke at forcere træningen, da spillernes motorik og psyke er meget forskellige. Dette betyder at det enkelte barn indlærer i sit helt eget tempo.

Derfor er det vigtigt med en individuel forståelse og planlægning for den enkelte spiller eller opdeling af spillere på samme niveau til den enkelte øvelse. Gentagelser er vigtigt for indlæring i disse årgange.

Træningsmængde

Træningsmængden bør være 2-3 timer plus en kamp pr. uge.

Mål for årgangene U8-U10

Fysisk træning

- Smidighedstræning
- Bevægelighed
- Løbeskoling
- Balancetræning
- Koordinationstræning
- Driblinger – herunder begyndende kendskab til finter.
- Begyndende målmandstræning
 - Faldtekniker
 - Udkast og udspark – igangsætning

Taktisk træning

- Lære om pladser på banen.
- Placering i forhold til med- og modspillere.
- Begyndende kendskab til forsvar - midtbane – angreb
- Begyndende arbejde med begge ben
- Begyndende systemtræning og taktik

Det er her fortsat vigtigt ikke at forcere træningen, da spillerne udvikler sig meget forskelligt. Der arbejdes med spillerkendskab, således der stationsinddeles hvor der arbejdes lige på samme niveau. Øvelser er ens på tværs af gruppen, men tilpasses i sværhedsgrad alt efter spillernes motorik og psyke. Der vil i disse årgange tillige arbejdes med den "gode tone" og respekt for andre. Der kan for U10 årgangene påbegyndes arbejde med de forskellige sparketyper.



U11-U12

Generelt

Børn i alderen 11-14 år kan lære alt med en bold. Derfor har træneren for børn i disse aldersgrupper et særligt ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne. Der bør være et særligt fokus på teknisk træning- herunder især driblinger, finter og sparkefærdigheder. Spilforståelsen skal stimuleres små-spiløvelser og spil på flere mål. Træningen skal tage udgangspunkt i de ting spilleren har været igennem i deres tidligere forløb. Her er det okay at lave en selektion af spillerne, da lige børn leger bedst.

Træningsmængde

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 2-4 timer pr. uge samt en kamp.

Mål for årgangene U11-U12

Fysisk træning

- Hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordinationstræning
- Retningskift

Mental træning

- Koncentration og træningsparathed
- Mod til at turde
- Social omtanke, kammeratskab og teamspirit
- Læring om den "gode tone"
 - Respekt for med- og modstandere
 - Respekt for dommere
 - Respekt for ledere.

Taktisk træning

- Spil med bold – spil uden bold – timing og løb
- Udfordre 1:1 (driblinger og finter)
- Indøve fastepladser
- Forsat systemtræning og taktik
- Begyndende hovedstødstræning
- Tacklinger
 - Glidende – direkte – skulderskub.
- Begyndende forståelse af begrebet genpres (10 sek. regel)



Teknisk træning

Der skal trænes med begge i de tekniske øvelser – ca. 10-15 minutter af hver træning bør være med det ”næstbedste” ben.

- Beherske inderside og vristspark
- Driblinger med begge ben
- Kendskab og begynde træning af
 - Hel – og halvflugtninger
 - Hæsspark
 - Førstegangsafleveringer
- Specifik træning af finter og vendinger.

Målmandstræning

Systematisk målmandstræning begyndes og sikres af klubbens målmandstræning og koordineres med børneungdomskonsulentent.

I denne aldersgruppe kan der så småt begynde at forcere øvelserne, dog fortsat med fokus på det enkelt individs spil- og mental niveau. Det er i disse årgange forsat vigtigt at fokus på at have det sjovt, selvom man bygger meget på det taktiske og det tekniske aspekt i fodboldspillet.

Det er forsat vigtigt med mange gentagelser for at sikre læring og mestring af de basale teknikker.



U13-U16

Generelt

Disse årgange kan også kaldes det fodboldens guldalder. Der hviler et stort ansvar på de trænere, som arbejder med spillerne i netop disse aldersgrupper.

Det er her hvor udviklingen af den enkelte spiller rigtig tager fart. Det er stadig vigtigt med mange gentagelser i denne alder, så detaljerne læres korrekt.

Det er vigtigt at de fundamentale ting bliver automatiseret sådan at de bruges uden at spilleren tænker over det. Vi skal i denne aldersgruppe tilføje nye ting, men ikke glemme at arbejde og bygge ovenpå de ting som er lært tidligere.

Presset på de indlærte ting skal øges og der sættes mere fokus på den fysiske, taktiske og tekniske del.

Træningsmængde

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 3-5 timer pr. uge samt en kamp

Teknisk – taktisk – mental træning

Der skal i disse årgange arbejdes med at mestre læringen for de tidligere årgange.

Dertil skal forståelsen af følgende intensiveres

- Spilforståelse
- Mod til at turde
- Tage ansvar
- Begyndende afholdelse af spillermøde med/uden forældre
- Social omtanke – kammeratskab og holdånd

Funktionsbeskrivelse af trænerens rolle

Trænerens opgaver

- Udfylde holdkort
- Sørge for at klubbens sportslige målsætning følges
- Forbedre spillernes fodboldmæssige og aldersvarende færdigheder
- Sørge for god tone før, under og efter kamp/træning
- Tilrettelægning og udførelse af træning
- Sørge for, at alle aktiviteter forgår i "fair play" regi
- Være en god rollemodel
- Sørge for at den enkelte føler sig set, hørt og forstået
- Er ansvarlig for, at spillerne begår sig socialt og sportsligt
- Åbent samarbejde med de øvrige trænere
- Være åben for relevant træneruddannelse
- Deltage i inviterede inspirationsdage
- Deltage i træner/leder møder
- Så vidt muligt deltage i generalforsamlinger
- Ansvar for omklædningsrummet efter brug

Træneren kan med fordel udarbejde en sæsonplan – denne kan indeholde:

- Målsætning for holdet
- Træningsprogrammer med både taktisk, teknisk og fysisk indhold
- Stævner, forældre/spillermøder samt evt. stævnedeltagelse udover den normale DBU-turnering.

Træningsprogrammer kan evt. indeholde øvelser, som den enkelte spiller kan øve derhjemme, herunder motorik og koordinationsøvelser som er aldersrelateret.

Træneren skal sikre, at træningen er målrettet men sjov, med fokus på fællesskab. Dertil sikre øvelser, hvor alle er aktive.

Funktionsbeskrivelse for forældrekontakt/holdleder

Forældrekontakt/holdlederens rolle

- Koordinere kørsel til kampe og stævner
- Koordinere tøjvask og frugt til kampe og stævner
- Tilskynde og hjælpe trænerne med den gode teamånd og tone.
- Bindeled mellem forældre og træner
- Være behjælpelig med at nedsætte en forældregruppe til at arrangere holdaftener, overnatning for at arbejde med fællesskab og holdånd.
- Deltage i træner/leder møder
- Hjælpe klubbens trænere med ryddelighed i og af omklædningsrum både på hjemme- og udebane.

Funktionsbeskrivelse af ungdomsudvalg/kontaktpersoner i bestyrelsen.

Udvalgs personer i bestyrelsens opgaver:

- Indkaldelse af forældremøder
- Tovholder i forhold til hold- og stævnetilmelding i samarbejde med kamp fordeler
- Bindeled mellem træner/forældre kontakt og bestyrelsen
- Sikre opfølgning på kontingentlister
- Deltage i træner/leder møder
- Sikre formidling fra bestyrelsen og ud til de omhandlende årgang
- Samarbejde med børne- og ungdomskonsulent sikre træner uddannelser
- Sammen med de andre ungdomsudvalgs ansvarlige sikre samarbejde på tværs af årgange.
- Sikre at trænere/ledere lever op til de af klubben stillede krav mht. adfærd og politikker.