

Den røde tråd

SSBs rettesnor for børne og ungdomstræning.



Storvorde Sejlflod Boldklub

Indledning

Hovedformål

SSBs værdigrundlag:

Den røde tråd

Fodboldens grundelementer

Motorik

Teknik

Taktik

Angreb:

Forsvar:

Fysik

Psyke

Spillernes udvikling

Piger og drenge

Niveaudeling og selektion

Niveaudeling

Selektion

Mål for årgangene.

Spilleform 3:3

U5 - U7:

Spilleform 5:5

U8 - U10:

Spilleform 8:8

U11 – U13:

Spilleform 11:11

U14 - U15:

U16 - U17:

U18:

U19:

Konklusion:

Inspiration til træning.



Indledning

Formålet med denne vejledning er at beskrive opbygningen af børne, ungdomsarbejdet og ideerne bag. Herunder give vore trænere og holdledere en indsigt i klubbens [værdigrundlag](#).

Hovedformål

At være Storvorde Sejlflods bedste og største sociale sportslige fritidstilbud, samt at skabe et miljø der tiltrækker og fastholder børn og unge i fodboldspillet.

At træningen skal foregå efter den i dag herskende opfattelse af fodboldtræning og det er klubbens klare vision at vi skal efterleve [DBUs holdninger og handlinger](#) både på og udenfor banen.

Endvidere er formålet at beskrive en [udviklingsmodel](#), begyndende med U5 og sluttende med U19. Samt give trænere gode råd og ideer.

Ønsket med denne vejledning er, at give trænere et redskab, hvormed de kan arbejde struktureret med ideer, for at dygtiggøre vore mange børne og ungdomsspillere.

SSBs værdigrundlag:

Værdigrundlaget tager udgangspunkt i [DBUs Holdninger og handlinger](#).

- [Spillerudvikling.](#)

Vi vil gerne lave dygtige fodboldspillere og hele mennesker.

Vi vil holde fokus på barnets spillemæssige udvikling frem for resultater.

Alle skal have mulighed for at udvikle deres potentiale i det tempo, der passer den enkelte. Både kommende landsholdsspillere og kommende breddespillere.

Leg med bolden skal samtidig være i højsædet.

Til kampe skal alle spille mindst halvdelen af kampen. (3, 5 og 8 mands fodbold)

- [Differentieret træning.](#)

Alle spillere har brug for hinanden. De gode spillere har brug for hinanden i den daglige træning, hvor de har behov for succes med deres driblinger og finter overfor mindre gode spillere, mens de mindre gode har brug for rollemodeller, som de kan se op til og kigge efter for at øge



Storvorde Sejlflod Boldklub

deres egen udvikling.

- Socialt.

At træningen foregår i trygge omgivelser, hvor der er plads til at lave fejltagelser, og hvor alle føler sig velkomne, uanset hvilket samfundslag man kommer fra. Hvorfor mobning absolut ikke accepteres. Klubben opfordrer til at der afholdes sociale arrangementer på hold niveau, som nødvendigvis ikke er fodboldrelaterede.

- [Fair play.](#)

Det at spille fodbold i en forening skulle gerne betyde, at børnene blandt andet opnår kammeratskab med medspillerne. Samtidig er udbyttet ved at spille forenings fodbold, at det også vil lære børnene, hvordan man skal opføre sig i både sjove og knap så sjove situationer – som gode tabere og gode vindere.

Værdier, der styrker børnene i sociale sammenhænge også uden for fodboldbanerne.

Spillerne skal udvise fair play

- til træning, overfor medspillere, trænere og forældre
 - i kamp over for modstanderne og deres træner, forældre og dommere
 - i klubben i forhold til faciliteter og de remedier man benytter.
- Fodbold passion.
Gennem den tekniske træning og leg med bolden, hvor spilleren og bolden er i centrum. Gennem taktisk træning med lege, der indeholder fodbold taktiske begreber, som for eksempel løbe mod, løbe væk, kropsfinte sagtes kan indlejres i en lang række tagfat og fangelege.
Hvor den fysiske træning foregår som kappestrid med bold med masser af kropskontakt, og forskellige kropsbevægelser, som er med til at udvikle den kropslige kompetence. Social træning hvor spillerne gennem situationer skal samarbejde på kryds og tværs af holdet.

Husk SSBs motto for børne og ungdomsafdelingen

Fodbold for alle - Sjovt for alle



Storvorde Sejlflod Boldklub

Den røde tråd

Her på de følgende sider følger en beskrivelse af, hvad SSBs børne og ungdomsafdeling anbefaler at spillerne på de respektive årgange formår såvel teknisk, taktisk og fysisk.

Der startes med en grundlæggende fodbold beskrivelse.

Venligst nærlæs beskrivelsen for netop din [afdeling](#), men læs også om de andre afdelinger, så du ved hvad du kan forvente dine spillere kan, og hvad andre trænere forventer dine spillere kan, når de skal overtage dem.

Skulle der være spørgsmål, er du selvfølgelig meget velkommen til at kontakte sportsudvalget.

Fodboldens grundelementer

Fodboldens grundelementer består af seks dele: motorik, teknik, taktik, fysik, psyke og miljø. Ved hjælp af disse seks grundelementer er det muligt at tale om alle dele af fodboldspillet, både sportsligt og socialt. Det er derfor vigtigt, at man som træner har en ide om, hvad disse handler om.

Skulle noget i denne introduktion til grundelementerne virke lidt indviklet for en ny træner, så gør det ikke noget. Efterhånden som man får erfaring, viden og kurser vil det blive let at forstå, og man kan begynde at lave sin helt egen fodboldfilosofi.

Og husk – spørg bare løs.

Motorik

Et andet ord for motorik er koordination. Motorisk træning eller koordinationstræning består i at udvikle så bred en erfaring med bevægelser som muligt, så spillerne er i stand til at vælge den rigtige bevægelse i enhver situation. Det er træningen i at styre sine egne bevægelser og forstå andres. Arbejde med koordination skal begynde så tidligt som muligt.



Storvorde Sejlflod Boldklub

Koordinationstræning er bl. a.:

- Balance – arbejde med tyngdepunkt. Skub, på linie, én fod, etc.
- Rytme – harmonisk og effektive bevægelser. Bevægelser til musik eller den samme bevægelse gentages i en bestemt rytme etc.
- Reaktionsevne – Koordination af opfattelse og handling. Bevæg sig på et signal man enten høre eller ser, etc.
- Rumorientering – Hvordan koordineres egne bevægelser med andre personer og ting. Sørøverleg, spille mellem kegler, rulle, piruetter, etc.
- Øje-hånd og øje-fod koordination. Forbind tanke og bevægelse. Klappe, trampe, kaste, gribe, skyde, etc.
- Tilpasse kraft. Øvelser med forskellig kraft i bevægelse. Skud, kast, etc.
- Løbetræning. Forlæns, baglæns, sidelæns, gadedrengeløb, spurte, lunte etc.

Som man kan se, så handler motorik ikke direkte om fodbold, men om at skabe fundamentet for at blive en god fodboldspiller. Dette fundament består af at have udviklet nogle evner alle har:

- Læringsevne – At lære en ny bevægelse.
- Styringsevne – At kontrollere en ny bevægelse.
- Tilpasningsevne – At tilpasse det lærte til nye opgaver.
- Omstillingsevne – At gå fra en opgave til en anden.

Dette kan eksemplificeres med et hop på stedet:

- For at lære at hoppe skal man bruge sin balance og koordinere hænder og fødder for at komme op i luften.
- For at få kontrol over bevægelsen skal der rytme til og den skal kunne gøres "på kommando" dvs. ved reaktion.
- Hvis man f.eks. ønsker at hoppe omkring skal man kende underlaget og de andres bevægelser; dvs. kunne orientere sig i rummet omkring sig.
- Ønsker man at lave en kolbøtte efter hoppet, må man også lære kolbøtten og derefter koordinere de to øvelses bevægelse.

Bemærk: I koordinations træningen skal man som regel arbejde med hele bevægelsen, da målet er et generelt kendskab til bevægelser. Kun hvis der er problemer, deler man den op i enkeltdele. Senere i teknik, taktik og fysik deler



man mere op og finpudser bevægelser.

Dette fundament skal være i orden, hvis man skal have noget ud af den mere specialiserede træning i teknik, taktik og fysik. Enhver teknik er en bundet bevægelse. Derfor er det nødvendigt i et varieret spil som fodbold at have en bred bevægelseserfaring, så teknikken kan tilpasses enhver situation.

Taktisk forståelse kræver en god fornemmelse for sine egne, andres og boldens bevægelser: og for fysisk at bevæge sig hurtigt, effektivt og kraftfuldt må motorikken også være i orden. Desuden giver det et psykisk overskud at kunne lære fodboldfærdigheder lettere, fordi man har et godt motorisk fundament.

Motorik er specielt vigtig for de yngste spillere, men er også noget som skal udvikles og holdes ved lige helt op til og med de voksne. Det kan virke lidt svært at træne noget, der ikke direkte har med fodbold at gøre, men som regel kan man her benytte utallige former for lege og stafetter.

Teknik

Motorik og teknik ligger tæt på hinanden. Motorik er at have en god forståelse for og evne til at styre bevægelse. Teknik er det samme, men her gælder det nogle helt bestemte og fastlåste bevægelser.

I fodbold er der fem forskellige former for teknik:

- 1. berøring: Anvendelse til at modtage og lægge bolden til rette. Overses ofte i træningen, men er helt afgørende for at have overskud i de øvrige tekniske former. Herunder hører specielt førstegangsberøringer.
- Spark: Anvendes ved alle former for afleveringer af bolden eller skud på mål.
- Dribling/finter: Anvendes når en spiller ønsker selv at flytte bolden eller at sætte en direkte modstander af.
- Tackling: Kan enten trænes rent teknisk, hvordan en tackling udføres, når to spillere rammer bolden samtidig, men består også i at kunne pille bolden fra en spiller eller bryde boldens bane, dvs. placere sig i forhold til bolden og modstanderne.
- Hovedstød: Anvendes enten som aflevering, skud på mål eller forsøg på at bringe en høj bold væk fra forsvaret. (Trænes dog først fra 10 års alderen)

Alle fem former er utroligt vigtige at træne, da enhver boldkontakt afhænger af en spillers tekniske kunnen. En god teknik giver også et taktisk, fysisk og psykisk overskud. Det er en god ide, at veksle mellem øvelser, hvor hele den tekniske bevægelse skal udføres og hvor den deles op i enheder. Det er også helt afgørende, at en spiller lærer at bruge begge ben, hvad enten det gælder tæmning, spark, tackling eller dribling.



Lad spillerne prøve sig frem, så de lærer at finjustere teknikken til dem selv, underlaget og forskellige situationer. (Motorikken er igen vigtig). Teknisk træning er mest effektiv, når spillerne er friske.

Taktik

Mens teknik er det man reelt gør, så er taktik det man vælger at gøre.

I et spil som fodbold, hvor der hele tiden opstår nye situationer, er det en god ting, at have nogle retningslinjer for hvordan man skal handle. Det handler om at få et ekstra overskud ved en god spilforståelse. Både i angreb og i forsvar er de forskellige måder, man bør handle på, alt efter hvor man er på banen.

Angreb:

Man starter i forsvaret med opspil, derefter forsøger man med etableret spil på midtbanen. Dette leder frem til et gennembruds forsøg og til sidst en afslutning. Både spillere med og uden bold er vigtige i dette arbejde.

Forsvar:

Man søger som hovedregel at erobre bolden, men hvis dette ikke er muligt, lægger man en strategi, alt efter hvor på banen man er.

I modstandernes forsvar er det nok at forstyrre modstanderne til dårlige afleveringer. Får modstanderne etableret sig på midten, så gælder det om at dirigere deres spil ind i blindgyder. I eget forsvar er det vigtigste at forhindre afslutninger.

De taktiske overvejelser er mangfoldige, og der er mange måder at spille på. Der er grundprincipper både i forsvar (ex. pres, støtte og sikring) og angreb (modløb, bande etc.). Der er principper for hele holdets arbejde i forsvaret (mandsopdækning, zone) eller holdets arbejde i angreb (kontraspil, presspil, totalfodbold). Derudover kan man organisere spillernes placering samlet defensivt og offensivt ud fra talkombinationer (4-4-2, 3-4-3, 3-5-2 etc.).

Fysik

Den fysiske træning, en spiller er i, er afgørende for præstationerne på banen.

Det gælder selvfølgelig den fysiske ydeevne direkte, men den har også betydning, for det overskud spilleren har motorisk, teknisk, taktisk og psykisk.

Den deciderede styrketræning bør man være varsom med, når man har med unge mennesker at gøre. De er ikke færdigudviklede, og den kan derfor være direkte farlig,



da styrketræningen kan risikere at påvirke måden, de unge vokser på. Desuden er det spørgsmålet, hvor relevant fysisk træning er for spillere før puberteten, da deres spil hverken bør være eller er fysisk.

Den fysiske træning består af flere elementer.

- **Styrke.** Bliver mere og mere relevant, som spillerne bliver ældre. Men i den deciderede styrketræning, hvor muskelvolumen søges øget, er det sjældent nødvendigt med mere end træning ud fra egen kropsvægt.
- **Spændstighed (springstyrke).** Med spændstighedstræning er formålet at udvikle så stor muskelkraft i afsættet som muligt. Dette er specielt fodbold relevant, hvor spring, hurtighed og eksplosionsevne er vigtig.
Der er to former for spændstighedstræning.
 - De lodrette spring, som anvendes ved hovedstød (kan med fordel trænes under hovedstøds træningen, men hvor der lægges vægt på springstyrken frem for selve hovedstødet).
 - De horisontale spring, der er vigtige for hurtighed. Trænes bl.a. ved hink og hop. Prøv med en kombination af kort distance, max indsats og høj frekvens dvs. mange i hurtig rækkefølge.
- **Hurtighedstræning.** Den hurtige fodboldspiller har en klar fordel. Træningen af denne indeholder først og fremmest elementerne spændstighedstræning og løbeteknisk træning. Men i fodbold er det ofte på den korte distance, at hurtighed er vigtig, og derfor skal elementer som koncentration, reaktionstid og overblik også trænes. Desuden består den direkte hurtighedstræning af at styrke accelerationsevnen. Det kan ske i øvelser med temposkift, retningsskift, og decideret accelerations træning.
- **Udholdenhedstræning.** Udholdenheden eller konditionen er helt afgørende for alle fodboldspillere. Udholdenhedstræning, deles som regel op i aerob og anaerob træning. Desuden er faktorer som vilje, selvtillid, og motivation afgørende for udholdenheden.
 - **Aerob træning (aerob = ilt).** Er træning af kroppens evne til at optage og forbrænde ilt under arbejde. Energien til arbejde i muskler kommer fra forbrændingen af ilt. Den aerobe træning bevæger sig indenfor feltet fra let til lige under maksimalt arbejde. Den består af både vedvarende arbejde og intervaltræning.



- Anaerobe træning (anaerob = uden ilt). Er træning af kroppens evne til at forbrænde andre stoffer end ilt for at skaffe energi. Dette sker, når arbejdsmængden er så hård, at forbrændingen af ilt ikke kan følge med. Det specielle ved denne arbejdsform er, at der udvikles et meget højt niveau af affaldsstoffer (mælkesyre), som i løbet af kort tid hæmmer musklens arbejde. Anaerob træning kan kun trænes ved intervaltræning, da den foregår ved kroppens absolutte maksimum i ydeevne. Når træthedsfornemmelsen er overvældende skal man søge at arbejde yderligere nogle få sekunder for at øge udmattelses tærsklen.

Udholdenhedstræning kan trænes med og uden bold.

Bemærk: Ved intervaltræning kræver aerob træning korte pauser – dvs. max tiden for pausen er lig arbejdsintervallet. Omvendt kræver anaerob træning lange pauser på minimum arbejdsintervallet. Pauser skal være aktive, men ved lav intensitet.

- Bevægelighedstræning. Bevægeligheden i led og muskler er vigtig for koordination, teknik, styrke og hurtighed. Desuden betyder en nedsat bevægelighed større risiko for skader. Omvendt kan det også give skader at være for mobil, da man så mangler den nødvendige stabilitet. Dette er en af grundene til at man skal være lidt forsigtig med bevægelighedstræning til børn, da de er mere fleksible. Når man træner bevægelighed kan det ske enten ved almindelig udstrækning eller mere arbejdsrelevant, hvor man arbejder med at strække musklerne ved egen bevægelse (knæløft, hælspark, spark til modsatte hånd etc.). Begge er vigtige, da den ene giver en almindelig bevægelighed, mens den anden sikrer at bevægeligheden passer til fodboldens påvirkninger.

Psyke

Den psykiske træning, har til formål at styrke den enkelte spillers selvværd og selvtillid, således at denne føler et velvære og overskud i forbindelse med de andre grundelementer i fodbolden. Dette er ofte en overset del af fodboldtræningen, men den kan i høj grad trænes. Der er et utal af ting, som spiller ind i den psykiske træning. Fælles for dem alle er at bevidstgøre spilleren om, at det meget ofte er tanken, der styrer handlingen. Målet med denne bevidstgørelse er at skabe en positiv og realistisk forestilling hos spilleren. Dette viser sig i spillerens accept af sig selv og evne til at forstå og til at styre sin psyke.

Overordnet kan man sige, at man skal træne to sider af psyken, der er stærkt



forbundne.

- De indre faktorer: Perception/koncentration (indhentning af information), kognition/tænkning (problemløsning og afgørelser), hukommelse af erfaringer, motivation, følelser (glæde, angst, vrede etc.), intuition, personlighed, kommunikation, hensyn til udvikling som person og spiller, selvtillid, identitet, og kreativitet.
- De ydre faktorer: Relation udenfor og indenfor idræt – det sociale, miljøets forventninger menneskeligt som sportsligt.

Disse kan trænes bare ved den almindelige stemning på og omkring holdet, men der er også specifikke metoder, der kan hjælpe.

- Bevidstgørelse: Samtale med den enkelte spiller om hendes/hans forhold til at spille fodbold. Arbejde med plus psyke, realisme og selvtillid. Arbejde med den indre samtale. Hvordan forholder spilleren sig til sig selv før, under og efter at have spillet fodbold? Lære at tænke positivt og fremad. Arbejde med at forestille sig hvad man vil gøre, ikke hvad man vil undgå at gøre. Arbejde med at analysere hvilke forhold, der giver den bedste præstation hos den enkelte.
- Målsætning, der er realistiske; både på lang og kort sigt.
- Vilje. Lære at presse sig selv eller yde noget for at få resultater.
- Tålmodighed.
- Selvtillid. Er ofte afhængighed af tryk. At turde satse.
- Lære spillerne at tage ansvar for sin egen udvikling.
- Fremme spillerens kreativitet.
- Afspænding.

Den mentale træning foregår både udenfor banen f.eks. ved samtaler med den enkelte spiller eller hele holdet og foregår under træningen, hvor øvelserne kan lægges efter det. Man skal være forsigtig når man går frem med den mentale træning. Det er et svært område at arbejde præcist i, og der kan derfor let opstå misforståelser. Det er også her en god ide at hente erfaringer fra andre. Den direkte mentale træning egner sig kun til ældre spillere.

Spillernes udvikling

”Spillerens udvikling” består af en beskrivelse af hvert alderstrin, så man nemmere kan arbejde med og forstå sine spillere. Desuden er der en fordeling af grundelementerne efter denne alder. Det er beskrivelsen af en ungdoms spillers udvikling. Det er vigtigt at forstå, at udviklingen for spillere er individuel. Nogle spiller er tidligt udviklede andre sent; ligesom spillerne begynder i forskellig aldre med



Storvorde Sejlflod Boldklub

fodbold. Spillerne skal gennemgå en udvikling, der går frem i samme rækkefølge, som den er beskrevet her. Men det er op til trænerne, at vurdere hvor henne hver enkelt spiller er i alder og udvikling. Det er også trænerens opgave at vælge de rigtige lege eller øvelser til holdet.

Piger og drenge

Der kan være stor forskel på at træne piger og drenge. Mange drenge tiltrækkes fortsat i stor udstrækning af konkurrenceelementet i træning og kamp, mens pigerne i større udstrækning tiltrækkes af de sociale elementer.

For nogle af de bedste piger kan det være et problem, at de ikke matches tilstrækkeligt på deres pigehold. For dem kan det være en mulighed at lade dem supplere træning med ekstra træning enten på ældre pigehold, på drengehold eller i forbindelse med åben træning en gang om ugen på tværs af alder og køn.

Niveaudeling og selektion

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau.

Selektion er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regionshold.

● **Niveaudeling**

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Derfor må vi sikre, at børnene engang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger. De mindre dygtige nyder også godt af at spille med de dygtige en gang imellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på eget niveau. Dette betyder også, at de dygtige børn på en årgang en gang imellem bør træne eller spille kampe med bedre børn, eventuelt fra årgangen over.

En fleksibel niveaudeling er den bedste løsning, både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man udsagnet:

Lige børn leger bedst.

Men det er kun rigtigt en gang imellem. Bare kig på børnene og deres egne små fodboldspil! Det er ikke børnenes behov, at blive delt op i gode og dårlige. Det kan man overbevise sig selv om, når man kigger på de kampe, som de



Storvorde Sejlflod Boldklub

selv laver i deres fritid. Her laver børnene ikke 1.- og 2. hold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe. Derfor er der mere sandhed i udsagnet:

Lige hold leger bedst.

Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide, ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele. Spørgsmålet om niveaudeling er altså ikke et spørgsmål om enten/eller, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan. Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling - ikke af hensyn til resultater!

Hvor skal vi niveaudele?

I de yngste årgange er det altoverskyggende tema legen med bolden, derfor

Ingen niveaudeling til og med U8!

men,

begyndende niveaudeling fra U9!

Fra U9 vil børnene have store færdigheds forskelle. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin.

Nu træder **25-50-25 reglen** i kraft. 25 % af tiden bør spillerne 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
Spillerne niveau deles efter princippet 25-50-25 tidligst fra U9! Ovenstående er anbefalinger.

**Ikke to børn er ens og børnene har krav på individuelle hensyn.
Det vigtigste er, at barnet trives i et sjovt og sundt miljø og bliver ved med
at spille fodbold.**



Storvorde Sejlflod Boldklub

- **Selektion**

Selektion er et andet vigtigt princip i en god spillerudvikling. Vi selekterer dog ikke i klubben, men der er spillere som bliver tilbudt træning på AaB's talentskole.

Dette er for U10 til U13, og sker i samråd med træner, spiller og forældre. Disse spillere fortsætter i SSB med træning og kampe, men træner ca. 1 gang ugentligt på AaB's træningsanlæg, sammen med andre børn på deres niveau og alder.

Ved selektion skal man være meget påpasselig, da man ikke kan vide hvilke børn der vil nå det højeste niveau. Princippet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor børnene forsøger at undgå fejl.

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børne elitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder lutter storsejre. Derfor er det et meget bedre princip, at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering. Senere ændrer børnenes behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. Og så har man nået det bedste tidspunkt for selektion. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selektere de mest talentfulde med det største potentiale.

Vi skal niveaudele og selektere med omtanke og med henblik på at udvikle spillerne - ikke for at vinde børne fodboldkampe nu og her.



Storvorde Sejlflod Boldklub

Mål for årgangene.

Selve målsætningen tager udgangspunkt i [DBUs aldersrelateret træning](#), og

[DBUs Ungdomstræning](#).

Nedenstående er selvfølgelig IKKE et krav til spillerne, men et mål som vi vil forsøge at opnå, under hensyntagen til at det skal være sjovt, for alle at spille fodbold i SSB.

Spilleform 3:3

U5 - U7:

Spilleformen 3:3 omfatter børn i børnehaven og 0. klasse, dvs. U5, U6 og U7.

3:3 er det mindste hold med en form (3-kanter, vinkler, afstande, komplekse muligheder) men også den spilleform, der giver flest gentagelser og mange boldberøringer. Alligevel kan spilleformen være svær og uforståelig for de mindste børn, så det er først fra U6 at holdet bliver tilmeldt i en turnering.

På de større årgange og fra at spilleformen bliver 5:5 kan der opstilles målsætninger for de enkelte årgange, hvad der forventes at indlæring både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. For de små spillere kan de fodboldmæssige målsætninger sammenfattes for alle 3 årgange idet perioden kan sammenlignes med indkøringen i skolen, hvor såvel spillere som forældre skal lære at være del af en frivillig forening og få skabt grundlaget for at fortsætte som både fodboldspiller og fodboldforældre.

Karakteristika for 5-8 årige:

- Motivationen for en øvelse er kortvarig.
- Børnene kan ikke se store sammenhænge og forstår kun enkle regler.
- Koordinationsevnen er ikke færdigudviklet.
- Børnene vil gerne prøve noget nyt, men også noget genkendeligt.
- Børnenes egne lege grupper består ofte af 2-6 børn.



Storvorde Sejlflod Boldklub

Disse årgange skal først og fremmest lege og spille på helt små baner. Spillerne ser ikke meget længere end deres egen støvlesnude, og bevæger sig som bisværme rundt på banen. De bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. Det gør ikke noget – det er ganske naturligt i den alder.

En uddybelse af de konkrete fodboldtekniske færdigheder, der forventes introduceret og øvet på de enkelte årgange fremgår i DBU's "aldersrelateret træning" bind 1 under de enkelte temaer "teknisk træning, taktisk træning, fysisk træning og mental træning.

Teknisk træning (MIG og MIN bold)

- Koordination
- Alsidig træning
- Teknisk basis
- Bold koordination

Under overskriften 'Mig og min bold' ligger begreber som koordination, alsidig træning, teknisk basis og bold koordination.

I perioden frem mod 8-årsalderen skal spilleren først og fremmest lære at bevæge sig hensigtsmæssigt både med og uden bold og helt generelt øve i at bruge sin krop i så mange sammenhænge som muligt. Det betyder fx, at koordinationstræning ikke bare er at lave høje knæløftninger og hælspark. Koordinationstræning er træning af samspillet mellem hjerne og muskler. Du skal konstant udfordre spilleren og stille nye opgaver. Det er selvfølgelig OK at træne hælspark, hvis spilleren ikke kan det. Men i det øjeblik spilleren kan det, er det på tide at komme videre og lave en anderledes øvelse. I 'mig og min bold' ligger også, at det er vigtigere, at spilleren udvikler sin egen tekniske kompetence med bolden, end at spilleren udvikler taktiske kompetencer i spil mod hinanden. Dette skal naturligvis ikke forstås sådan, at kampe skal undgås, men kampe skal bare ikke prioriteres særlig højt i denne periode.

Det vil være gavnligt for børn også at lave andet end boldspil. Især atletik og gymnastik er velegnede aktiviteter ved siden af fodboldtræningen

Basisteknik

Den første introduktion til fodboldtræning for børn kaldes basisteknik og skal i 90 % af tiden foregå med en bold til hver enkelt spiller. Basisteknik indeholder de grundlæggende



Storvorde Sejlflod Boldklub

elementer: løb med bold, modtagelse og spark. Basisteknik trænes bedst gennem leg og spil, hvor børn vil opleve mange udfordringer med færdighederne. I basisteknik trænes færdighederne ikke enkeltstående og isoleret, men som en helhed uden direkte instruktion. Børnene skal drage erfaringer af deres oplevelser.

Med hensyn til sparkeformer er det mest hensigtsmæssigt, at børn som det første lærer vristsparket, da det har et mere naturligt bevægelsesmønster end indersidesparket.

Spillerens forudsætninger for at lære den enkelte tekniske færdighed er ikke nødvendigvis betinget af alderen. Spillere på samme alder kan have vidt forskellige forudsætninger og evner. Derfor skal den tekniske træning altid tage udgangspunkt i spillernes niveau – og ikke spillerens alder.

Taktisk træning:

- Spilleren – bolden
- 'Spillet er træneren'
- 1:1 – 2:2 – 3:3 – 4:4
- Boldbasis

Indtil 8 år er overskriften 'Spillet er træneren' rammende, og taktik skal ikke prioriteres. Børn kan ikke tænke abstrakt i denne alder, så specifik taktisk træning vil være meget svær for dem. Den er dog ikke umulig. Men en 11-årig vil have meget let ved at lære noget, som en 7-årig skal bruge uforholdsmæssig meget tid på. Derfor bør du faktisk ikke bruge mere tid på taktisk træning, end den, der forekommer, når børnene spiller småspil og derved lærer lidt taktik, alene ved at spille spillet.

For at give børnene en fornemmelse for taktik, er det bedste at lade 'kamp træningen' bestå af småspil, dvs. 1:1, 2:2, 3:3 og (4:4 for de ældste og de mest parate). Det er så små hold, at børnene kan overskue det og drage de få taktiske elementer ud af spillet uden at man instruerer i det.

Som træner skal du ikke fortælle spillerne om alle de forskellige instruktionsmomenter men først og fremmest vejlede spillerne – fortælle dem om reglerne og vise hvilke øvelser og spil, de skal lave. Ellers bare lege med børnene/spillerne.

Tips og gode råd:

- Hav fokus på, at spillerne forsøger at kontrollere bolden i spillene.



Storvorde Sejlflod Boldklub

- Giv spillerne glæde ved spillet.
- Vis - Forklar - Vis, 1 billede siger mere end 1000 ord.
- Det er vigtigere at børnene har viljen og lysten til at være med, frem for at udføre øvelserne korrekte.

Fysisk træning:

- Udvikling af hele kroppen (kropskernen)
- Hurtighed
- Styrke (egen kropsvægt)
- Bevægelighed Agility
- Dynamisk balance
- Spring/Sprint træning (målrettet leg)
- Løbetræning

Den fysiske træning i alderen 5-7 år skal først og fremmest skal være sjov, bevægelsesmæssigt udfordrende, og at den rene fysiske træning ikke skal prioriteres. Det betyder ikke, at børnene ikke må anstrenge sig – det må de meget gerne, men det skal ske, fordi den valgte leg, bevægelse eller spil tilfældigvis (eller med vilje) også er fysisk krævende. Det betyder, at den fysiske træning først og fremmest er et biprodukt af anden træning.

Mental træning:

- Indre motivation
- Trivsel
- Glæde
- Kompetence

For aldersgruppen 5-8 år er 'Indre motivation', 'Kompetence', 'Trivsel' og 'Glæde' temaerne for den mentale træning. Man kan diskutere, om der er tale om mental træning eller blot det at have en moderne pædagogisk tilgang til tingene. Den mentale træning skal ikke prioriteres nævneværdigt i denne periode. Det vigtigste er at man skal lade spillerne være drevet af den indre motivation og lyst frem for at gå efter ydre stimuli (som fx at vinde osv.). Desuden kan du arbejde med at bibringe spillerne en følelse af at kunne noget – og at de trives.



Spilleform 5:5

U8 - U10:

U8:

Generelt.

Ved træningen skal træneren lægge vægt på følgende: Glæde, tryghed og bevægelse.

- Glæde
Børnenes umiddelbare glæde ved spillet. De er meget motiverede. Disse to grundelementer skal træneren bygge videre på.
- Tryghed
Det er trænerens opgave at skabe tryghed omkring holdet. Bl.a. omsorgsfuld behandling af børnene. (binde støvler, trøste når en er ked af det, tørre næse og lignende).
Træneren skal forstå at vinde børnenes tillid. Han skal have god tid i træningen. (Øvelserne, legen skal ikke forceres igennem).
Få alle med. Det skal være sjovt. Husk små grupper er godt, forsøg at inddrage de forældre som alligevel står og kigger på deres dreng/pige.
- Bevægelse
Fodbolden bruges som leg.
Legene/øvelserne skal være med få regler.
Lette at organisere
Opbygget så alle er aktive.
Tilrettelagt med højt aktivitetsniveau.
Indlagt små grov motoriske øvelser.

Mål for årgangen:

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 idræts miljøet og med respekt for børns rettigheder i idræt.

Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn "fodbold parat".

Spilleren skal gøres ven med bolden.



Storvorde Sejlflod Boldklub

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 forskellig i denne alder. Dette betyder, at indlæringen vil være meget forskellig fra spiller til spiller alt efter hvor langt vedkommende er i sin udvikling.

Træningsmængde

Træningsmængden bør være max. 2 – 3 timer pr. uge.

Fysisk

- Step over kegler/toppe på indledende niveau. (Hurtige fødder)
- Balanceøvelser.
- Løbeskoling.
- Koordination.
- Bevægelighed.
- Smidighed.

Psykisk

Lære at lytte til og følge trænerens anvisninger.

Taktisk

- Lære at orientere sig på banen. (Se op- hvor er jeg og hvor er mine medspillere i forhold til mig og bolden.)
- Gør sig spilbar. (Flytte sig uden bold)
- 1 mod 1 offensivt. (Lære at udfordre - dribble)
- 1 mod 1 defensivt. (Lære at forsvare – dække op)

Teknisk

Indøve spark.

- Lodret vristspark.
- Indersidespark.

Indøve løb med bold.

- Driblinger.
- Yderside/inderside med begge ben.
- Knæ på bold.
- Vendinger.

Finter.

- Husmandsfinten med begge ben.

Jonglering

- Jonglering med bold påbegyndes. (Fod, lår og hoved)



Storvorde Sejlflod Boldklub

Tæmninger

- Stoppe bolden med fodsål og indersiden.

Fysisk

- Ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed, og balancetræning.

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U9:

Generelt.

Træningen skal bygge på de for U8 afdelingen skitserede principper. Endvidere skal træningen tage udgangspunkt i aldersgruppens perceptuelle og motoriske udvikling, hvor det indøvede fra U8 afdelingen videreudvikles.

Det er for denne aldersgruppe meget vigtigt ikke, at forcere træningen, da spillernes motorik og psyke er meget forskellig. Dette betyder at det enkelte barn indlærer i sit eget, helt eget tempo. Derfor er det vigtigt med en individuel planlægning for den enkelte spiller.

Introduceres for målmandsspil.

Træningsmængde bør være mellem 3 – 4 timer plus en kamp pr. uge.

Mål for U9.

Teknisk

Lære at behandle en bold med begge ben. (sparkeformer)

Lære at aflevere en bold.

Ved skud på mål (forsøge at score)

Ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden. (fart, præcision og retning.)

Lære at modtage en bold:

- Uden pres.
- Under pres.

I form af retningsbestemt tæmning.

Lære at erobre bolden. (tacklinger)

Lære at dribble. (finter)

Taktisk

Komme ud af afleverings skyggen

Skabe rum og plads, både med og uden bold.

Få forståelse for forsvars og angrebsspil.



Storvorde Sejlflod Boldklub

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U10:

Generelt

Træningen skal bygge på de for U9 afdelingen skitserede principper. Endvidere skal træningen tage udgangspunkt i aldersgruppens perceptuelle og motoriske udvikling, hvor det indøvede fra U9 afdelingen videreudvikles.

Det er for denne aldersgruppe meget vigtigt ikke, at forcere træningen, da spillernes motorik og psyke er meget forskellig. Dette betyder at det enkelte barn indlærer i sit eget, helt eget tempo. Derfor er det vigtigt med en individuel planlægning for den enkelte spiller.

Begyndende målmandstræning.

Spillerne skal langsomt tilvænnenes den kommende spilleform 8:8.

Træningsmængde bør være mellem 3 – 4 timer plus 1 kamp pr. uge.

Teknisk.

- Lære at dribble – vende.
- Lære at tæmme – dribble.
- Lære at dribble – finte.
- Lære at placere sig på banen i forhold til:
- Medspillere (nærme sig, fjerne sig - løbe i hul, invitere til aflevering).
- Modspillere (opdækning - markering)
- Hovedstød introduktion, grundlæggende øvelser.

Taktisk (generelt).

- Lære at kende sin plads i helheden.
- Begyndende kendskab til forsvar - midtbane - angreb.
- Begyndende kendskab til og forståelse for bredde og dybde i spillet.

Taktisk (individuelt).

- Angrebsmæssigt:
- Driblinger og hurtige fødder (dække bolden af - udfordre)
- Vende, dreje med bolden (ved linier – i pressede situationer.)
- Modtagelse af bolden (gå den i møde – vende i spilretning.)
- Spil uden bold.

Forsvarsmæssigt.

- Forsvar overfor driblinger.

Fysisk.



Storvorde Sejlflod Boldklub

- Smidighed – bevægelighed – løbeskoling – balance – koordinationstræning med og uden bold.

Husk der arbejdes altid med begge ben.

Spilleform 8:8

U11 – U13:

Generelt:

Børn i alderen 10 – 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. Træningen skal tage udgangspunkt i de ting spillerne har været igennem i deres tidligere forløb. Træningsmængden for disse aldersgrupper bør være 4 -5 timer pr. uge samt en kamp.

Mål for årgangene U11 – U13:

Teknisk:

- Videreudvikling af de tidligere indlærte grundteknikker.
- Der gives instruktion og træning i alle tekniske detaljer. Der lægges stor vægt på fart – retning, præcision – retningsbestemte tæmninger, samt afleveringer i fart.
- Der indøves alle sparkeformer – med vægt på hårdhed i såvel indersidespark – vristspark såvel ret- som halvtliggende spark. (husk der øves altid med begge ben.)
- Driblinger/finter og hurtige fødder videreudvikles
- Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
- Afslutninger videreudvikles under passende modstand.
- Begyndende systematisk specialtræning af målmænd.

Taktisk:

- Indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.
- Begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kampe.)
- Udbygge forsvars- midtbane og angrebsprincipper (opdækning – opbakning – bandespil – overlap – krydsløb og boldovertagelse.)
- Udvikle forståelse for udnyttelse af hele banen (bredde og dybde.)



Storvorde Sejlflod Boldklub

- Begyndende træning af standardsituationer (målspark – frispark – straffespark – hjørnespark – og indkast.)
- Spil med bold (præcision – timing.)
- Spil uden bold (vinkel – afstand – nærme/fjerne sig – rykke fri.)
- Vende spillet
- Afslutninger

- Vinde 1:1 situationer. (driblinger, finter, komme først – dække på den rigtige side – skærme af.)
- Forhindre sammenspil (begyndende forståelse for presspil).
- Løbeskoling – hurtighed – smidighed – bevægelighed – balance – koordinationstræning.
- Koncentration – vilje – mod – disciplin.
- Sørge for at pleje kammeratskabet.
- Sørge for at der altid er en god tone overfor medspillere – modspillere – dommere – og ledere.

Husk der arbejdes altid med begge ben.



Storvorde Sejlflod Boldklub

Spilleform 11:11

U14 - U15:

Lære at træne – træne for at træne / konkurrencetræning

På dette udviklingstrin er spillerne ved at være bevidste om, hvad træning er, og hvad der skal til for at man kan træne mere. Efter denne periode bliver evnen til at tackle kravene i kamp vigtige.

Målsætningen for perioden er, at spillerne skal have tillært sig de tekniske detaljer til bunds, så de i kampsituationer kan arbejde under stort pres.

Desuden skal der stræbes efter en bedre forståelse for taktiske principper både offensivt og defensivt, og den enkelte spiller skal trænes i, at blive bevidst om sin egen såvel de andres roller i kampsituationer.

Teknik:

Kvalitetsforbedring af fart, retning og præcision så spillerne kan arbejde under pres i kampsituationer:

- 1. berøring
- Vendinger
- Driblinger
- Finter
- Sparkeformer (indersidespark, halvliggende, lodret vristspark, indlæg og afslutninger)
- Afleveringer over varierende afstande.

Taktik:

Forsvarsprincipper: (DE har bolden)

- Der arbejdes videre med zoneforsvar
- Samarbejde mellem målmand og forsvar – samarbejde mellem de 3 kæder
- Pres – støtte – sikring
- Dybde i forsvaret (opbakning)

Angrebsprincipper: (VI har bolden)

- Videreudvikle grundspil
- Bandespil
- Bandespil på 3. mand
- Støtteløb



- Bevægelse uden bold: modløb, udnytte frit område, bevæge sig ud af afleverings skyggen
- Op-ned-op og op-ned-ud

Fysik:

- Forekommer kun med bold gennem forskellige aerobe spil.
- Koordinationstræning: spillere oplever fysiske forandringer i højden, hvorfor det er vigtigt, at koordinationsevnen opretholdes.

Mentalt/psykisk:

- Kraftig højdevækst med efterfølgende vægtforøgelse.
- Midlertidig forringelse af koordinationsevnen.
- Det tekniske niveau falder som følge af ovenstående.

Andet:

- Spillersamtaler: redskab til at opnå ovenstående. Sætte fokus på personlige målsætninger og sociale relationer
- Spillermøder.
- Anfører jobbet
- Regel indlæring

Konklusion I denne periode vil der være markant forskel på det fysiske område blandt spillerne. Derfor arbejdes der videre med teknikken, så der i de efterfølgende afdelinger kan arbejdes mere målrettet med fysikken og taktikken. En teknisk god spiller må ikke tilsidesættes af en fysisk spiller. Derfor har den individuelle træning størst betydning. Forskellige sociale arrangementer i afdelingen der er med til at fremme klublivet, og fastholde spillernes interesse for fodbolden og SSB er i denne periode vigtig, da de "nye" teenager opdager, at der er mere i verden end fodbold.



U16 - U17:

Konkurrencetræning

På dette udviklingstrin bliver evnen til at tackle kravene i kamp vigtige.

Spillerne skal i denne periode skærpes på alle områder. Der lægges stor vægt på at forbedre både kvaliteter og mangler ved spillerne. Der arbejdes i stigende grad under stort pres, hvilket betyder, at det bliver vanskeligt at skelne mellem teknisk, taktisk og fysisk træning. Desuden skal kendskabet til det hold taktiske udbygges. Her tænkes på samarbejdet, som et hold, ud fra egne forudsætninger og varierende taktiske elementer over for forskellige modstandere. Løbe-og opspilmønstre, placering på banen når VI forsvarer og standardsituationer er også vigtige fokusområder i denne periode. Det er desuden vigtigt, at spillerne lærer at besidde bolden, når det er hensigtsmæssigt. Det gøres ved at spille mange forskellige småspil, så spillerne sættes overfor et valg, og lærer at træffe de rigtige beslutninger.

På grund af spillernes intellektuelle og modenhedsmæssige baggrund er der mulighed for, at arbejde med det mentale på det individuelle og kollektive plan. Det mentale fylder meget på dette udviklingstrin. Her kan arbejde, kæreste, uddannelse, alkohol, rygning mm. have stor betydning for spillernes psykiske og fysiske ydeevne.

Træner/holdleder på dette trin bør interessere sig for spillernes baggrund og fritid, således at man får en åben snak omkring ovenstående områder, der fylder meget i spillernes hverdag.

Teknik:

- Specialtræning for de forskellige pladser på holdet især under stort pres.
- Vedligeholdelse af de tekniske elementer.

Taktik:

Forsvarsprincipper: (DE har bolden)

- Samarbejde mellem kæderne
- Videreføre zone/blokforsvar
- Pres – støtte – sikring
- Standardsituationer

Angrebsprincipper: (VI har bolden)

- Arbejde videre med grundspil
- Bandespil
- Bandespil på 3. mand
- Overlap
- Boldovertagelse
- Krydsløb



Storvorde Sejlflod Boldklub

- Modløb
- Temposkift
- Skabe frie områder
- Op-ned-op og op-ned-ud
- Standardsituationer

Fysik:

- Samme elementer som i U15 (større intensitet)

Andet:

- Livsførelse.
- Spillersamtaler.
- Spillermøder.
- Anfører jobbet.
- Udvidelse af taktisk oplæg både individuelt og holdmæssigt.

Konklusion

Den store forskel på U14/U15 og U16 - U17 er, at i indlærings- og tilvænningsperioden skal alle spillere træne de forskellige elementer, hvor de i udviklings perioden skal special træne de forskellige positioner.

OBS på at spillernes livsførelse kan have stor betydning for deres indsats i forbindelse med træning og kamp.

Specialtræning af de enkelte positioner har høj prioritet.

U18:

Udviklingsperioden

Konkurrencetræning

Samme indhold som i U17.

I de to første år er pigerne U17 spillere, mens de det 3. år modsvarer 1. års U19 spillere. Derfor skal træningen og udviklingen først og fremmest indeholde samme elementer som i U17.

Dog er det vigtigt, at trænerne er opmærksomme på, at de kan have spillere i årgangen, der skal rykkes op som senior efter U18-perioden, hvorfor trænerne er bevidste om og indforstået med de gældende retningslinjer, krav og udviklingsområder der er i U19.



Storvorde Sejlflod Boldklub

U19:

Overgang fra konkurrencetræning til træne for at vinde

Ud over udviklingen skal evnen til at vinde kampe prioriteres højt. I denne periode skal spillerne lære at tackle de krav, der stilles i seniorfodbold, så de er forberedte på, at det gælder om at vinde.

Der arbejdes videre med de emner, der er blevet introduceret i U17-afdelingen. I U19-afdelingen skal der arbejdes med større intensitet i øvelserne i forhold til det færdige spil. Der arbejdes videre med at videreudvikle spillerens individuelle styrker. Der arbejdes med at vedligeholde de tekniske færdigheder gennem formel træning.

Da det i seniorafdelingen lægges stor vægt på parathed og koncentration, bør der i U19 arbejdes med disse fokusområder, så de nyoprykkede spillere har en fornemmelse af, hvad der kræves og forventes af seniorspillere.

For at sikre optimal forberedelse og opladning til træning bør spillerne møde op i god tid, så de er klar til at træne fra træningens start.

Da U19-perioden er den periode, hvor grunduddannelsen som fodboldspiller bliver afsluttet, skulle spillerne gerne være bevidste om de krav, der stilles, når de rykker op i seniorafdelingen.

Indhold:

Samme som i U17.

Overgang fra ungdom til senior

På baggrund af Den røde tråds indhold skulle der gerne være en sammenhæng gennem udviklingen fra U5 til U19.

U19 trænerne og klubbens seniortrænere skal sammen med ungdomsformanden og seniorformanden sørge for, at overgangen går så hensigtsmæssigt som muligt. Blandt andet ved at lade U19 spillere træne med seniorerne i løbet af sæsonen samt at de bedste spillere træner med A-truppen og evt. lader dem spille trænings- og pokalkampe for 1. holdet.

I særlige tilfælde kan en ungdomsspiller rykkes op på klubbens 1. hold for at spille turneringskampe. Beslutningen skal træffes af ungdomsformanden og bestyrelsen. Desuden skal spilleren og forældrene være indforstået med det, ligesom der skal være flertal i bestyrelsen.

OBS. Kun 2. års U19 kan rykke op og spille sekunda som senior i foråret, forudsat at U19's turnering er slut.



Storvorde Sejlflod Boldklub

Konklusion:

Målet for perioden er at skabe så mange veluddannede spillere til seniorafdelingen som muligt. Derfor er overgangen fra ungdom til senior væsentlig. Vi ønsker, at vi kan blive selvproducerende til vores seniorafdeling, da ungdomsspillerne er blevet skolet i de fodboldmæssige færdigheder, hvilket vil give et kæmpe løft til klubben.

Ønsket med denne vejledning er, at give trænere et redskab, hvormed de kan arbejde struktureret med ideer, for at dygtiggøre vore mange børne og ungdomsspillere.

Desuden er målet, at vi skal videreføre klubkulturen over i seniorafdelingen, så SSB altid vil eksistere.

Inspiration til træning.

Øvelser og videoklip, kan findes på www.ssb-storvorde.dk

