

Vel mødt i HB

Handelsstandens Boldklub
Øster Allé 62
2100 København Ø

Tlf. 50101912
HB@handelsstandensboldklub.dk

Ungdomsformand: Soccer@webspeed.dk
Forældreforening: HBForældre@hotmail.com

HB er medlem af Dansk Boldspil Union, DBU.

Ind- og udmeldelse sker på hjemmesiden.

www.Handelsstandensboldklub.dk

Ungdomstræning i HB



En folder for forældre, trænere og spillere.

Fodboldtræning for børn og unge.

5 - 17 år

Værdier, holdninger og handlinger.

HB's grundlæggende værdier og holdninger

I HB er der plads til alle.

HB har til formål at tilbyde god fodboldtræning til alle medlemmer og til formål at organisere kampe for alle hold. HB stiller bolde, baner og materialer til rådighed. Alle er velkomne i HB.

Ind- og udmeldelse skal ske via HB's hjemmeside. Alle medlemmer i København skal registreres hos DBU.

I HB har vi en klar pædagogisk politik og gennemfører kontrol af alle U-trænere.

Denne folder forventes efterlevet af aktive i HB-U.

Medlemmer i HB bør opleve:

- Tilknytning - til holdet og til klubben.
- Anerkendelse og udvikling af den enkelte.
- Indflydelse på egen situation - og holdets.

I HB arbejder vi på at medlemmer skal:

- Have det sjovt og blive dygtigere.
- Være en del af et fællesskab.
- Opnå nye venskaber.
- Opleve medbestemmelse og accept.
- Være involveret.
- Ha' bolden.

I HB forventer vi at alle spillere:

- Udviser Fair Play til både træning og kamp.
- Udviser respekt for andre og deres forskellighed.
- Udviser god opførsel: er gode ambassadører for klubben og følger klubbens regler og værdier.
- Passer på, og føler ansvar for: klubbens bolde, spillertøj og andre materialer.

Principper for ungdomstræning i HB:

- At HB benytter uddannede trænere.
 - *En træner skal være fyldt 18 år for at tage ud med et hold alene.*
- At der er et godt fodboldmiljø på alle hold.
- At der skabes grobund for udvikling af den enkelte spiller - personligt og fodboldmæssigt.
- At der vises anerkendelse af den enkelte spiller.
- At der er plads til forskellighed.
- At alle får kvalificeret og individuel træning.
- At alle spillere tilbydes lige meget spilletid til træning og kamp.
- At alle spillere benytter udleveret HB-spillertøj.
- Holddeling: *I dialog med forældre, ud fra niveau og alder, men også ud fra individuel udvikling og personlige venskaber på tværs af årgange. Niveaudeling kan først ske fra U8.*

Ungdomstrænerne i HB forventes:

- At uddanne sig løbende, internt og eksternt og at de følger denne folder.
- At have udarbejdet et træningsprogram og forberedt et tema til hver træning.
- At tage ansvar for at den meste træning foregår med bold.
- At medvirke til at spilleren er i centrum.
- At der til træning spilles på små områder og i små grupper.
- At sikre mange boldberøringer i øvelser og spil.
- At undgå kødannelser og uønskede pauser.
- At give forældre mulighed for at hjælpe til i træningen og ved kampe.
- At udvikle spilintelligensen hos den enkelte spiller.
- At der er en god stemning til træning og kamp.
- At have klare og tydelige "høre-efter" regler.
- At der altid er én bold til rådighed pr. spiller til træning.

I HB forventer vi at forældre:

- Møder op til kamp og træning i god tid.
- Tilmelder eller afmelder til kamp i god tid.
- Kun kommer med positive tilråb og støtte, ikke instruktioner.
- Betaler klub-kontingent.
- Tilbyder hjælp og støtte, hvis man kan til kamp og træning.
- Følger med på klubbens hjemmeside.
- Tilbyder at tage andre spillere med til kamp, efter behov.
- Finder det vigtigt at møde op til både træning og kamp (*Spiller min. 2 kampe pr. halvsæson*).
- Støtter positivt op om træneren.

På de følgende sider gennemgås de fysiske og fodboldmæssige fokus- og udviklingsområder for de enkelte årgange i HB. Oversigten er skrevet til trænere, forældre og spillere. Læses således at der "puttes på" fra træning til træning og fra år til år, men der trænes altid løbende i de grundlæggende færdigheder.

Ungdom 5 – 6 år

3-mands hold

Spillerne er i denne alder kendetegnet ved:

De "kan og vil selv". De har stor aktivitetstrang, er positivt selvcentrerede, har en kort koncentrations-tid og ser efter forbilleder. De skal se og føle. De lærer bedst en ting ad gangen og de er motorisk meget forskellige.

Træning, Vi har i HB fokus på:

Tryghed og trivsel. Samvær. At det skal være sjovt at gå til fodbold. Leg og en god tone.

SPILLET er træneren

- Fra leg til spil.
- Trivsel og glæde.
- Positiv anerkendelse.
- Høj aktivitet.
- Holdfølelse og samarbejde.
- Forståelse for at der er regler i spil.
- En bold til hver spiller, træning med bold.

Fysisk træning:

Bevægelse og motorik, Koordinations- og balancetræning (hoppe, hinke, kravle, kolbøtte, rulning/rullefald).

Løbeskoling: fremad, baglæns, sidelæns, vendinger, hælspark og knæløft, (evt. finter).

Lege og spil: fri leg, fangelege, fartlege, fodboldlege, stationstræning.

Tilpassede spil og kampe: (1v1,...4v4, 2v1)

Basisteknik

- Boldkoordination.
- Boldlege, m. hånd og fod.
- Løb med bold, driblinger.
- Sparkeformer.
 - Lodret vristspark.
 - Evt. indersider.



Ungdom 7-8 år

3-mands og 5-mands hold

Spillerne i denne alder er kendetegnet ved:

At de er mere åbne for læring. Stor aktivitetstrang, stor retfærdighedssans. Kort koncentrations-tid, ser på forbilleder. Skal se-føle. Men også åbne spørgsmål og "find-ud-af-selv".

Træning, Vi har i HB fokus på:

Holdfølelse og fair play. At kunne følge instrukser og regler. Tryghed og trivsel. Indre motivation. Glæde ved at gå til fodbold.

- Fra leg til spil, det skal være sjovt!
- Positiv anerkendelse.
- Høj aktivitet.
- Holdfølelse og samarbejde.
- Spillet er træneren.

Fysisk træning:

Koordinationstræning, springtræning, hurtighed, behændighedstræning

Løbeskoling: Hælsark, knæløft, gadedrengeløb (m. høje knæløft), indadfører/udadfører (løft og rotation af hofte/ben).

Lege og spil: fri leg, alt med bold, fodboldlege, stationstræning.

Tilpassede spil og kampe: fokus på bevægelse under spil.

(1v1...5v5, 1v2,...1v4)

Basisteknik, fodboldkoordination

- *Boldføling med fod og hånd.*
- *Driblinger, vendinger, finter.*
- *Indersidespark, lodret vristspark.*
- *Boldmodtagelse, 1-berøring.*
- *Jonglering, lår, fod, hoved.*

Personlig taktisk træning:

- *1v1 retvendt, 1v1 sidevendt.*
- *Løb uden bold, finde løsninger.*

Ungdom 9-10 år

5-mands hold, 7-mands hold (8-mands hold)

Spillerne i denne alder er kendetegnet ved:

Koordinationsevne og motorik udvikles meget, stor aktivitetstrang, at være selvcentrerede, skal se og føle, kort koncentrationstid.

Træning, Vi har i HB fokus på:

- Samarbejde, fair-play og god tone, selvtillid og indre motivation, selvdisciplin, opmuntring, glæde og trivsel, at skabe en varig fodboldinteresse.
 - Parathed.
 - Fokusering.



Fysisk træning

- *Let styrketræning, balance- og stabilitetstræning, agility/fodboldhurtighed.*
- *Løb: hurtighedstræning (hurtige fødder), diagonal-løb (zig-zag) spring- og sprinttræning, frekvenstræning, intervaltræning.*

Tilpassede spil og kampe: Overtal og undertal (1v1, 2v2,...5v5, 8v8, 1v2..3v4...9v6).

Teknisk træning: Fodboldkoordination, boldberøring.

- *Boldmodtagelse, 1-berøring.*
- *Driblinger, vendinger og finter.*
- *Afslutninger.*
- *Afleveringer.*
- *Sparkeformer.*
- *Hovedstød.*

Individuel taktisk træning: *Jeg har bolden, vi har bolden, de har bolden.*

- *1v1 sidevendt, 1v1 retvendt, 1v1 offensivt.*
- *Overtal, undertal, 2v1. Skabe trekanter.*
- *Løb uden bold, dybde og bredde.*

Ungdom 11-12 år

5-mands hold, 7-mands hold (8-mands hold)

Spillere i denne alder er kendetegnet ved:

Udvikling af finmotorik. Kan bedre forstå mundtlige forklaringer og tænke logisk, regler og retfærdighed er vigtigt, er positivt selvkritiske, kreative, åbne for holdninger.

Træning, Vi har i HB fokus på:

Hjælpsomhed, selvdisciplin, samarbejde og opmuntring, indre motivation og dialog, parathed, fokusering og målsætning, afspænding.

Fysisk træning

- *Let styrketræning, hurtighedstræning, sprint- og springtræning, agility, skadeforebyggende træning, udholdenhed.*
- *Løb: Stemaafsæt. To ben - ét ben, med/uden tilløb, Intervaltræning.*

Teknisk træning: Temposkift, hurtig boldkontakt

- *1. berøring.*
- *Inderside, lodret- og halvt-liggende vristspark.*
- *Indlæg.*
- *Afslutninger.*
- *Driblinger, vendinger, finter.*
- *Hovedstød.*

Tilpassede spil og kampe: Overtal og undertal (1v2..6v9, 1v1,.. 4v4,.. 8v8).

Individuel taktisk træning:

1v1 defensivt og offensivt (1v1 rygvendt).

- *Jeg har bolden.*
 - *Beskytte, aflevere, udfordre og afslutte*
- *Mit hold har bolden.*
 - *Løb til frie områder, modtagelser, gøre banen stor.*
- *De andre har bolden.*
 - *Placering, forudse, spærre og erobre.*

Holdtaktisk træning: Erobringsspil, opbygningspil.

- *Overtal, undertal, 2v1.*
- *Løb uden bold.*

Ungdom 14 - 17 år

7-mands, (8-mands) og 11-mands hold

Spillere i denne alder er kendetegnet ved:

Overvejelser over "hvem er jeg?". Meget er til forhandling. Kvalitetsbevidste. Det sociale fællesskab og venskaber er vigtige. Er glade for afveksling i træningen, gerne anderledes oplevelser.

Træning: Vi har i HB fokus på:

Fællesskabet, uddeling af ansvar, tryghed og faste rammer, selvtillid, stress-håndtering fokusering og parathed, motivation og målsætning, at præstere under pres.

Fysisk træning:

Løb: Hurtighedstræning (reaktionshastighed accelerationshastighed, max. løbehastighed) agility, skadeforebyggende træning. let styrketræning, springtræning, (stemafsæt) stabilitetstræning, udholdenhedstræning.

Teknisk træning:

Anvendt teknik: hovedstød, pasningsspil, afslutninger og indlæg.

- *Halvt-liggende og lodret vristspark.*
- *1. berøring.*
- *Boldens fart.*
- *Boldholderens fart.*
- *Medspillerens fart.*
- *Relationer og kompleksitet.*

1v1 offensivt, 1v1 defensivt, 1v1 rygvendt.

Taktisk træning: Spil-intelligens.

Omstillingsspil mellem:

- Forsvarsspil.
 - Blokforsvar, zoneforsvar og markering.
- Erobringsspil.
 - Pres, støtte og sikring.
- Opbygningsspil.
 - 2v1, overlap, possession, bandespil, op-ned-op, op-ned-ud.
- Afslutningsspil.
 - Løb: I dybden, løb i feltet og knækløb.

Kampforberedelse.

HB's 10 forældreråd

1. Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke kun dit eget barn.
3. Giv positiv opmuntring i både medgang og modgang.
4. Respekter trænerens brug af spillere under kamp – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som en vejleder – og kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtig og fornuftigt udstyr – overdriv ikke. Benskiner er påkrævet til kamp.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer. Du behøver ikke andre forudsætninger for at deltage i klubbens liv end lyst og engagement.
10. Tænk på, at det er dit barn, der spiller fodbold – ikke dig.
11. Giv besked om deltagelse eller afbud ved kampe, i god tid.

Vi håber at I forældre vil tilbyde jeres hjælp, hvor i har mulighed for det:

- Hjælp ved træningen.
- Hjælp ved hjemmekampe og stævner.
 - Melde sig som *kampleder*.
- Stå for tilmelding til kamp og arrangement.
- Medbringe kaffe - til forældrehygge.
- Vaske spillertøjet.
- Tage billeder og sende dem til HB.
- Skrive kampreferater til hjemmesiden.
- Komme med nye ideer og forslag.
- Støtte forældreforeningen.

Det er muligt at købe en klubtrøje med navn og nummer for 175 kr. kontakt Forældreforeningen.

Alle spillere skal benytte benskiner til kamp, og gerne til træning.

Kom i god tid til træning. Træning kan starte med fri leg, men holdene samles senest 5 min. efter opstartstid.

Der udleveres HB spillertøj til kamp.

Vi spiller i sorte trøjer og strømper samt i hvide shorts.

Husk at benytte vores dejlige klubhus. Her kan købes kaffe, kage, slik, mad og drikke.