

Træningsøvelser

Øvelserne følger træningssideerne fra Sundby Boldklub børnefodbolds folder.

God træning!



Indholdet i en træning i Sundby Boldklub Børnefodbold

Retningslinjer for træningen

- Alle øvelser er fortrinsvis med bold (undtagen koordinationstræning)
- Minimum af kø til øvelser.
- Undgå så vidt muligt løb rundt om fodboldbanen uden bold (opvarmning).
- Ingen straf, fx. Armstrækninger (dog undtaget med et glimt i øjet, da det til tider skaber en sund konkurrence blandt børnene, samtidig med det holder humøret højt og skærper koncentrationen blandt børnene).
- Et trygt miljø med glæde (øger indlæringssevnene)
- Alle spillere rammes på deres niveau (både de mindre dygtige, samt de dygtigste).

For at give spillerne de rette redskaber til at udvikle sig, indeholder en træning følgende elementer

1. Koordinations- og bevægelsestræning
2. Basis teknik (cut, dribling, pasning og afslutninger)
3. Spilforståelse
4. Spil på lille areal.

1. Koordinations- og bevægelsestræning: En god koordination og bevægelse er fundamentet for den gode udførelse af driblinger, spark og cutting. Træningen indeholder derfor elementer, der øver spillernes koordination. Det sker gennem brugen af løbestiger, boldkaos og rytmeøvelser med bold.

2. Basis teknik: Basistræningen udføres gennem en træning, som gentager elementerne i en læringsspiral. Dvs. at basisområder (pasning/afslutninger, cut og driblinger) bliver trænet i hver træningsuge.

3. Spilforståelse: Spillernes spilforståelse udvikles gennem en træning, der indeholder spilformer som: 1v1, 2v1, 2v2, 3v3, 3v1 og 4v4.

4. Spil: En kamplignende afslutning på træningen, der passer til spillernes størrelse. Det vil sige, at trænerne organiserer hold og banestørrelse efter dette. Selve spillet udføres på små områder og med få spillere på hvert hold. Det sker med henblik på, at hver enkelt spiller får flest mulige boldberøringer. Ligeledes, at boldholder oplever at blive presset til at tænke og udføre aktioner i et højt tempo.

Beskrivelse af handling

Ved hvert træningselement, fx halvliggende vristspark, er der en kort beskrivelse af elementet.

Aldersgruppe

Elementerne trænes som en læringsspiral, hvor de trænes løbende hele året. Derfor skal hovedparten trænes af alle årgange. Dermed ikke sagt, at alle skal træne på samme måde!

Teknisk udførsel - vejledningspunkter

Under hvert punkt er der en række vejledningspunkter, som træneren skal vise og instruere ved øvelsen. Træneren skal vælge 1-2 punkter ved en øvelse og fokusere på dem. Ellers risikerer instruktionen at blive for uklar for spilleren. Tillige skal den gode handling fremhæves, når den opstår i øvelsen, frem for at træneren fejlretter på handlinger, hvor det ikke lykkes. Det er sjovere og mere lærerigt at fremhæve de positive elementer.

Til hver øvelse er der mere specifikke vejledningspunkter. Træneren skal igen vælge få ud for at træne dem.

Differentiering

Under hvert træningselement er der en række forslag til differentiering. Både aldersmæssigt, niveaumæssigt og spillerne internt på holdene skal udfordres på deres læringsniveau. Træneren skal vurdere hvilke spillere, der er parate til større udfordringer, og hvilke, som har svært ved øvelsen. Træneren kan med fordel se på differentierings forslag og bruge dem til at skrue op og ned for sværhedsgraden.

Øvelser

Træneren kan her finde en række øvelser, som eksempler på et træningspas. Her gives yderligere vejledningspunkter til øvelserne; specifikke vejledningspunkter, format, antal, variation mm. Hensigten med, at der både er overordnede og konkrete vejledningspunkter, skyldes, at trænerens egne øvelser skal indgå i kataloget. Det betyder, at øvelserne i træningskataloget bliver løbende forøget/skiftet.

1. Koordination og bevægelses træning

Fodboldkoordination er en form for træning, hvor spilleren koordinerer bevægelsesformer med bolden. Dvs. øvelser, hvor kroppen skal sammensætte forskellige sammensatte bevægelser.

Koordination og bevægelsestræning kan også øves på stiger. Her skal spilleren igennem øvelser sammensætte forskellige bevægelser.

Koordinationstræningen udvikler spillerens balance, teknik og boldkontrol.

Koordinationstræning er oplagt som en del af opvarmningen i stedet for "traditionel" opvarmning uden bold.

Aldersgruppe

Alle spillere skal lære koordinationstræning, som en fast del af "opvarmningen". Det er tillige en fast del af mikroafdelingens træning.

Differentiering:

Træningen skal følge den enkelte spillers koordination og bevægelsesniveau. Derfor er det vigtigt, at træneren differentierer sværhedsgraden inden for hver øvelse, fx i boldkaos kan spillerne få forskellige øvelser.



2. Basis teknik

Inderside pasninger

Inderside pasninger bruges til afleveringer, oftest langs jorden. Tillige kan indersiden bruges til at afslutte på mål med.

Aldersgruppe

Sparkeformen skal vægtes i alle aldersgrupper som en integreret del af basistræningen. Dvs. at det skal trænes ud fra ideen om læringsspiralen, hvor inderside øvelser gentages hver uge. Inderside pasninger skal altid øves med lige meget tid med venstre og højre fod.

Teknisk udførelse - vejledningpunkter Spilleren skal før sparket:

- vurdere boldens hastighed
- bøje i knæet og hoften, da det giver bedre balance

Spilleren skal under sparket

- spænde i fodleddet ved boldkontakt (med sparkefod)
- se på bolden lige før og under boldkontakt
- støttefoden skal være på siden af bolden
- støttefoden skal pege i den retning, hvor bolden skal hen

Differentiering

- spark til bolden, hvor den ligger stille
- spark til bold, der kommer imod spilleren
- spilleren sætter selv bolden i bevægelse og afleverer
- spilleren modtager bolden med vinkel
- indersiden er i fokus i funktionel pasningspil
- kombination af 1. berøring og pasning (*at komme hurtigt på sin 2. berøring*)

Halvtliggende vristspark

Det halvtliggende vristspark bruges til afleveringer over længere distancer, fx sideskift, skud på mål, eller hjørnespark.

Aldersgruppe

Spilleren skal stifte bekendtskab med sparkeformen, men sparket skal primært øves på U12 og U13.

Teknisk udførelse - vejledningspunkter

- se på bolden før og under boldkontakt
- skråt tilløb
- balance. Lad den modsatte skulder - i forhold til sparkefoden - pege i sparkeretningen, før du går til bolden
- støttebenet placeres lidt væk fra bolden. ca 30- 40 cm på højde med bolden.

Spilleren skal under sparket

- sparkebenet/vristen skal være strakt ved boldkontakt
- ramme bolden i centrum, så den ikke får sideskru

Differentiering

- spark til bold, der ligger stille
- spilleren sætter selv bolden i fart og sparker herefter
- sparker til modløbsbold

Lodret vristspark

Lodret vristspark bruges især ved afslutninger.

Husk at undgå lange køer i øvelsen. Brug flere mål, eller lav en todeling, hvor den anden gruppe laver en anderledes øvelse.

Aldersgruppe

Vristsparket skal introduceres tidligt, da det er en naturlig bevægelse for spilleren. I forhold til alder og niveau skal træneren vurdere spilleren og lave en differentiering ud fra det. Dvs. hvis spilleren har svært ved sparkeformen, så lad ham sparke til en bold, som ligger stille. Lodret vristspark skal være en del af basistræningen i alle aldersgrupper.

Teknisk udførelse - vejledningspunkter

Spilleren skal før sparket

- se på bolden
- være i god balance
- have armene ud til siden for at holde balance

Spilleren skal under sparket

- spilleren skal strække vristen ved boldkontakt
- tæerne skal pege ned mod græsset
- spilleren skal spænde i fodleddet ved boldkontakt
- bolden skal træffes i centrum med vristen
- støttofoden skal være på højde med bolden og tæt på den

Differentiering

- lodret vrist til bold, der ligger stille
- lodret vrist til bold, der kommer langsomt mod spilleren
- spilleren dribler langsomt og sparker
- spilleren sætter gang i bolden ligeud eller til siden og sparker
- spilleren får en medløbsbold
- spilleren får bolden fra forskellige vinkler

Første berøring

Første berøring er spillerens første boldberøring, når han modtager bolden. (Tidligere blev denne berøring kaldt tæmning). Dog kan første berøringen bestå af 0-1-2-3-4 berøringer på bolden. Dog er 1. eller 2. berøring mest hensigtsmæssig, da spilleren derigennem hurtigere kan foretage en ny handling.

Teknisk udførelse - vejledningspunkter Spilleren skal før boldmodtagelse

- orientere sig (kigge sig omkring)

Spilleren skal under/ved boldmodtagelse

- se på bolden
- føle spændingsniveau i foden. Bolden vil ofte springe væk, hvis foden er for spændt.
- få så stor kontaktflade med bolden som muligt

Differentiering

- blød pasning til spilleren, som skal foretage sin handling
- ikke stille krav til, at spilleren skal orientere sig
- lære spilleren, at han skal orientere sig (split vision)
- lære spilleren om fordele ved temposkift og retningsskift
- italesæt, hvordan spilleren kan tage første berøring ind i et "frit rum" i en pasningsøvelse
- arbejde med, hvordan spilleren kan gøre opmærksom på sig selv, (fx sprogligt)



Finter

Finter er en teknisk færdighed, som bruges til at sætte en modstander af. Ligeledes er det ofte det overraskende og underholdende i spillet. Desværre bliver spilleren ofte kritiseret, hvis han mister bolden i forbindelse med en finte. I Sundby Boldklub skal vi opfordre spillerne til at turde lave finter, dribble og forsøge sig med vendinger. Trænerens rolle er derfor at gøre det accepteret, at der er en større "risiko" forbundet med disse handlinger.

Aldersgruppe

Finter skal trænes i alle aldersgrupper. Det er tit øvelser, spillerne finder med deres idoler fra internettet og TV. Derfor kan træneren med fordel bruge spillerne som inspirationskilde.

Teknisk udførsel - vejledningspunkter

- spilleren skal kigge på bolden lige før finten
- temposkift efter finte
- overdrivelse af fintebevægelsen
- opfordre spilleren til at udfordre sine modstandere
- finten bliver øvet med begge ben og i begge retninger

Differentiering

- finte på bold, der ligger stille (uden at røre bolden)
- finte på bold, der ligger stille med kontakt til bolden
- dribble langsomt og udfører finten - "almindeligt tempo"
- finte med efterfølgende temposkift
- finte kombineret med andre finter
- lære, hvor og hvornår finter er hensigtsmæssige, (fx for at skabe overtal på siden af banen)



Vendinger

Vendinger kan både udføres, når spilleren modtager en bold fra en medspiller, eller spilleren selv vender med bolden.

Aldersgruppe

Vendinger skal øves på alle alderstrin, især U12 og U13 skal lægge fokus på vendinger.

Teknisk udførsel - fokus vejledningspunkter

- fokus på bolden, indtil cuttet mestres, derefter kan spilleren øve sin orienteringsevne
- overdramatisere bevægelsen
- bolden bliver inden for passende spilafstand.
- foretage vendingen i passende tempo
- der arbejdes med begge ben

Differentiering

- start med at lave vendinger i roligt tempo
- modtage en langsom bold
- modtage bolde i normal fart
- sæt krav om orientering før vending
- italesæt forskellen mellem at bruge 0 - 1 - 2 berøringer i spillerens vending.



Driblinger

Driblingen er en bevægelse, som bruges mange gange i løbet af en kamp. Handlingen bliver ofte kombineret med andre færdigheder, fx en finte, når en modstander skal udfordres. Driblinger foregår i forskellige retninger, og spilleren bruger forskellige berøringsflader. Træneren kan med fordel dele driblinger op i tre kategorier: Løbedribling, speeddribling og dribling med vinkel.

Aldersgruppe

Da driblingen er en bevægelse, som bruges i mange situationer, så skal handlingen trænes som en del af læringsspiralen på alle hold.

Løbedribling er en dribling, hvor der foretages et begrænset antal berøringer over en længere distance. Driblingen er brugbar, når spilleren har meget plads og kan sætte en modstander under pres. Fx på kanten af en fodboldbane.

Speeddribling er en dribling, hvor spilleren bruger mange boldberøringer. Det reducerer farten, men giver bedre kontrol over bolden. Handlingen anvendes i situationer, hvor der er flere spillere i området, fx når Messi agerer på et lille område med mange spillere omkring sig.

Dribling med vinkler er en dribling, hvor spilleren "lokker" modstanderen med sig i en retning, for derefter at lave et retningsskift. Ofte vil det ske via en vending eller finte, (fx en Cruyff vending).

Teknisk udførsel - vejledningspunkter

- driblinger skal altid øves med begge ben
- støde til bolden, således at spilleren i næste skridt kan kontrollere bolden, (med undtagelse af løbedribling, hvor bolden skubbes længere frem).
- spilleren skal bruge den mest hensigtsmæssige berøringsflade: vristen ved frontalt løb, og vrist/inderside/yderside ved driblinger med vinkler.
- strække foden ved boldberøring.

Differentiering

- starte med de forskellige driblinger i lavt tempo
- sæt tempo i øvelserne
- spilleren orienterer sig undervejs i sine driblinger
- koble modstander på øvelserne, fx 1/1
- friste modstanderen ved at skubbe bolden lidt, for derefter at sætte ekstra tempo på de sidste skridt.
- fokuser på, at spilleren dribler med den fod, der er længst væk fra modstanderen i pressede situationer
- lav øvelser/spil, som tvinger spillerne til at dribble og lave finter



Hovedstød

Hovedstød skal ligesom de andre færdigheder indgå i basistræningen. Det kan med fordel være en lille del ofte. Det skyldes, at træning med hovedstød som gennemgående tema ikke er fordelagtigt læringsmæssigt. Da spilleren til sidst bare får ondt i hovedet! Hovedstød kan både være en afslutning, aflevering, clearing eller første berøring.

Aldersgruppe

Der kan med fordel øves med lettere bolde på U10, da spillerne stadig kan være bange for bolden.

Teknisk udførsel - vejledningspunkter

- se på bolden
- få en forspænding ved at bøje kroppen bagover
- have armene løftet (ud fra brystet)
- bevæge kroppen fremad og møde bolden
- ramme bolden med panden
- spænde muskler i nakke og hals
- trække armene bagud i headeøjeblikket.



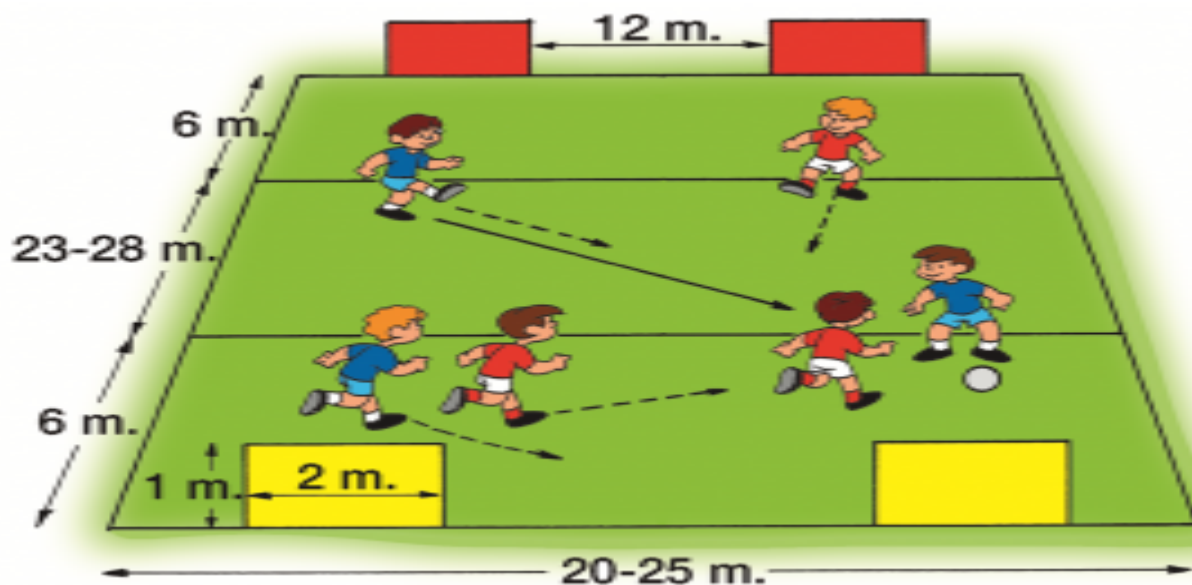
3. Horst Wein/spilforståelse spil

Aldersgruppe

Alle hold skal spille Horst Wein spil. Det kan i særlig grad blive vægtet i U10 & U11. På U12 & U13 kan andre pasningsspil bruges som supplement.

Teknisk udførsel - vejledningspunkter

- lær og vær kreative, så I benytter de mange forskellige spiltyper af Horst Wein spil
- spil 3/3 & 4/4. Det er overskueligt og fysisk overkommeligt for spillerne
- når et hold scorer, så får de lov til at give bolden op fra eget mål
- en spiller fast i scoringszonen
- alle spillere på holdet skal i kontakt med bolden, før der må scores
- 2 berøringer pr. spiller
- italesæt, når spillerne spiller med bredde/vender spillet til det andet mål
- forsøg at koble småspillet sammen med de basis tekniske elementer, fx kan en bestemt dribling eller pasning blive italesat som det gode eksempel. Dermed skabes der sammenhæng i træningen
- brug af åbne spørgsmål får spillerne til at bevare kreativiteten og opmuntrer dem til selv at finde løsninger.



4. Spil

En kamplignende afslutning på træningen, der passer til spillernes størrelse. Det vil sige, at trænerne organiserer hold og banestørrelse efter dette. Selve udførelsen vil være præget af små områder og få spillere på hvert hold. Det sker med henblik på, at hver enkelt spiller får flest mulige boldberøringer. Ligeledes, at boldholder oplever at blive presset til at tænke og udføre aktioner i et højt tempo.

Aldersgruppe

U10 & U11 skal oftest spille 4/4 eller 5/5. U11 A kan indimellem begynde at indføre 7/7 til træning.

U12 skal spille 4/4 - 5/5. U12 A kan starte med at spille 7/7 til træning.

U13 kan variere mellem at spille 4/4 - 5/5 - 7/7. U13 A kan også inkludere 9/9 på et mindre område, (fx fra felt til midterbuen og bredde, som følger målfeltet)



