



Fredericia Forenede Fodboldklubber
Træner Manual
Årgang U13-15

Indhold

Velkommen til Fredericia Forenede Fodboldklubber.....	3
Træner adfærd.....	3
Spillernes Niveau	4
Begreber.	4
Teknisk træning Fredericia FF.	5
Spillernes adfærd.....	5
Vægtning af træning U13-15.....	6
Fokusområder U13-15.....	7
Træningspas.	7
Eksempel på DBU-træningsprogram.....	8
Konklusion.....	8

Velkommen til Fredericia Forenede Fodboldklubber.



Denne trænings manual er et redskab til trænerne, som skal bruges til at hjælpe med at planlægge et godt og struktureret træningspas med fokus på de øvelser som en spiller skal præsenteres for på årgangen

Vi kender alle sammen det med at man bruger mange timer på at planlægge en træning og tit kan man derfor rende tør for ideer.

Vi ønsker derfor med denne manual at hjælpe trænerstaben, så man til hver træning er godt forberedt samt at man nemt og overskueligt kan tilrettelægge en uges træningspas uden at skulle bruge flere timer på det.

Vi vil som klub gerne sikre at hver enkelt spiller får samme aldersrelateret træning og at øvelserne derfor giver hver enkelt, spiller de samme forudsætninger for at løse de boldmæssige udfordringer som han/hun kan blive stillet overfor.

I denne manual vil vi opsætte hvilke fodboldøvelser der skal være fokus på, således at hver enkelt spiller vil få de tekniske færdigheder som er beskrevet i DBU's uddannelse materiale.

Træner adfærd.

I Fredericia FF stiller vi som krav at alle vores trænere i børne & ungdomsafdelingen udviser en positiv og lærende træneradfærd som er i overensstemmelse med DBU's røde tråd og er derfor altid i tråd med hvordan vi ønsker at udvikle fodboldspillere i Danmark.

Vi trænere udviser altid den dybeste respekt for alle vores spillere, vi udviser en adfærd hvor vi er støttende og lyttende og giver spilleren den bedst mulige vejledning i hvordan spilleren får succes med sit fodboldspil.

Vores træner adfærd må ALDRIG være dikterende. "Løb derhen" "spil nu bolden" "løb frem" men i stedet for mere støttende "Hvor kunne du løbe hen" "Kunne du have spillet bolden" "Hvor kunne du løbe hen"

På den måde motiverer samt opfordrer vi spillerne til selv at få en generel spilforståelse og en forståelse af de mange forskellige løsninger der er på en bane.

Er man træner til sit eget barn på årgangen så er det yderst vigtigt at man som træner ikke favoriserer sit eget barn frem for resten af spillerne i truppen. Det er vigtigt at vi træner holdet frem for at fremme vore egne børns interesser selvom vi som forældre blot gør det med de bedste intentioner.

Rigtig god fornøjelse og god træning

Med venlig hilsen

Jan A Laursen
Børneudviklings Træner

Spillernes Niveau



I Fredericia FF har vi besluttet at ALLE spillere er lige, alle er en del af holdet.

Vi vil derfor IKKE:

- Sammensætte de bedste spillere på et hold
- Sammensætte de mindre gode på et hold

Det er vigtigt for en kommende 11 mands trup at alle spillere er på niveau hvorfor vi derfor ønsker at spillerne udfordres ud fra deres eget niveau.

Rent praktisk vil det forgå sådan at en spiller også i kampe skal spille efter 25/50/25 princippet så meget som det er muligt og medmindre det ikke sætter DBU's nuværende ABC-struktur under pres.

Vi ønsker at en spiller får succes med sit spil mod lavere rangerede modstandere og at han ligeledes udfordres imod højere rangerede modstandere.

Vores vigtigste opgave er at ALLE spillere har den samme tekniske kunnen og at det for deres udvikling ikke er så vigtigt om der vindes stort eller småt.

Vi låser heller ikke en spiller i en fast position da de helt frem til U12 skal kunne spille på alle pladser, dog ønsker vi ikke at påtvinge en målmands plads til en spiller som overhovedet ikke vil på mål.

Begreber.

Når der trænes i Fredericia FF så træner vi altid under det princip der hedder 25-50-25 det betyder følgende

En spiller træner:

- 25% af tiden med en spiller der er under hans tekniske niveau
- 50% af tiden med en spiller der er på hans tekniske niveau
- 25% af tiden med en spiller der er over hans tekniske niveau

Grunden til dette er at spilleren derfor har de bedste forudsætninger for at få en sjov og varieret træning hvor spilleren både lykkedes med de viste øvelser samt at han også udfordres i en gælden øvelse. Det skal derfor nævnes at ALLE spillere uanset tekniske niveau tilbydes de samme øvelser da vi arbejder ud fra at ALLE skal have de samme fodboldmæssige færdigheder.

Et andet princip vi også træner efter, er altid VIS- FORKLAR – VIS hvilket betyder at vi som trænere altid først viser den angivne øvelse, så forklarer vi hvad der skal ske og derefter viser vi øvelsen igen. På den måde er vi sikrer på at spilleren forstår opgaven første gang og unødige spilstop kan undgås.

Teknisk træning Fredericia FF.



Som udgangspunkt er "leg" med bolden den vigtigste del af træningen, derfor er det meget vigtigt at hver spiller ALTID har sin egen bold.

Spilleren skal have selvtillid med bold samt være utroligt boldsikker. Dette sikres igennem øget fokus på især dribble øvelser samt skabelon øvelser hvor der er fokus på berøringer, pasninger samt generel boldteknik.

Vi træner ALTID begge fødder og har ikke kun fokus på "det gode ben" Det er derfor utrolig vigtigt at spilleren får den udfordring.

Fokusområder når der øves med boldsikkerhed er

- Driblinger (altid med vristen)
- Driblinger med sål
- Driblinger med tå
- Driblinger med vendinger
- Driblinger med stop
- Driblinger med retningskift
- Driblinger i KAOS (alle spillere dribler imellem hinanden)
- Driblinger med temposkift

Ankommer der en ny spiller til årgangen er det derfor trænerens opgave at sikre sig at den nyankomne derfor besidder de mest grundlæggende færdigheder indenfor driblinger, derfor vil det altid være en god ide at starte opvarmningen med driblinger i hele gruppen hvor der især holdes øje med nye spillere.

Et driblepås på blot 3 uger kan rent faktisk gøre spilleren utroligt stærk samt sikker med bolden.

Spillernes adfærd.

I Fredericia FF vil vi slå hårdt ned på spillere som ikke behandler deres holdkammerater med respekt.

Spillere som mener de er bedre end andre vil derfor få forklaret vigtigheden af at alle er et hold.

Os trænere med børn i truppen vil heller ikke tilskynde dem til om de skulle være på et bestemt niveau da INGEN ER OVER HOLDET.

I Fredericia FF er hver årgang et hold,

INGEN OVER – INGEN UNDER

Vi vinder som et hold – Vi taber som et hold.

Vægtning af træning U13-15.



I denne årgang ligger fokuset på TEKNIK og PARATHED

Spillerne dygtiggør sig i deres tekniske færdigheder og der arbejdes især med parathed og deres tilstedeværelse før, under og efter træning og kamp.

Vi arbejder med de tekniske færdigheder og har fokus på at spillerne har de færdigheder der bl.a. kræves for at kunne deltage i et elitemiljø.

Vi fokuserer ikke på resultater og arbejder i stedet med vindermentalitet samt at tage ansvar. Alle skal være med.

På denne side vil vi give et skematisk overblik over hvilke fokusområder og træningsemner der skal anvendes på årgangen.

I skemaet nedenfor har vi indenfor de 4 kategorier, teknisk, taktisk, fysisk og mentalt beskrevet de træningsemner du med fordel kan anvende under hver træning.

Teknisk:	Sparkeformer 1. Berøring Driblinger Finter Vendinger Hovedstød
Taktisk:	Holdtaktisktræning Forsvar Erobring Opbygning Afslutning Omstilling 7v7-11v11
Fysisk:	Først teknisk udvikling, derefter fysisk Skadesforebygning Agility Dynamisk balance Spring- og sprinttræning Stabilitetstræning Aerob træning med bold
Mentalt:	Selvtillid Spændingsregulering Præstere under pres Stresshåndtering Parathed Målsætning Motivation

Det er vigtigt at vi udvikler spillerne tilsvarende deres aldersmæssige niveau så vi således får ensartet hele basisfodbolduddannelsen for spillerne.

Fokusområder U13-15.



På denne side får du ligeledes et indblik i hvilke fokusområder du bør anvende i din træning med børnene.

De fokusområder der er markeret med en (parentes) bør for den enkelte aldersgruppe KUN introduceres og IKKE vægtes højt i træningen.

Teknisk:	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Sparkeformer	7v7	Agility	Indre motivation
1. Berøring	11v11	Hurtige fødder	Glæde
Driblinger	Presspil	Leg & bevægelse	Trivsel
Finter	Erobringsspil	Løbeskoling	Selvtillid
Vendinger	Opbygningsspil	Koordination &	Parathed
Hovedstød	Afslutningsspil	motorik	Fokusering

Træningspas.

Når man planlægger sit træningspas, så vil det helt klart være en fordel at planlægge hele ugen på en gang og så fastholde sig til et valgt tema.

DBU har udviklet en fantastisk portal hvor man kan få tilsendt et træningspas hver eneste uge således man ikke skal sidde i flere timer og planlægge eller finde øvelser.

Dem kan du tilmelde dig på via følgende adresse (eksempel findes nederst på siden)

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/traening-og-inspiration/dbu-traeningsprogrammer/>

Mød altid op ca 15 minutter før så alle stationerne er opsat, HUSK spillernes træningstid skal IKKE bruges på at opstille øvelser.

Brug 1 træner pr 6-10 mand således at børnene får den optimale fokus.

Opsæt altid 3-5 stationer altid efter deltager antal således at spillerne får nye spændende øvelser hele tiden.

En god måde at planlægge på er efter følgende model, og husk at vi altid starter og slutter træningen sammen.






Opvarmning	10 minutter
Teknisk øvelse 1	10-15 minutter
Teknisk øvelse 2	10-15 minutter
Teknisk øvelse 3	10-15 minutter
Kamp	15-20 minutter

På denne måde får man struktureret sin træning og man ved hele tiden hvad der skal forgå. Mød op i god tid og få opsat øvelserne, så der ikke går tid fra spillernes træning.

Vi vil anbefale at man til hver anden træning blander holdene under den afsluttende kamp således at man får plejet den gode holdånd og IKKE får dannet hold med niveaumæssige forskel.

Eksempel på DBU-træningsprogram

U9 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 Pasninger - Superliga Video	<ul style="list-style-type: none"> Låst fodled Støttefod 	8	<ul style="list-style-type: none"> + Brug kun udviklingsben - Lave banen kortere
2 15-20 min.	 Southampton Video	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Låst fodled Bruge hele banen 	8	<ul style="list-style-type: none"> + Spil øvelsen som 3v3 - Lave banen større
3 15-25 min.	 Mini soccer - Søttespiller Video	<ul style="list-style-type: none"> Temposkift tålmodighed Ud af skyggen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
4 15-25 min.	 Mini soccer - Interval Video	<ul style="list-style-type: none"> Temposkift Spil fremad Ud af skyggen 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone
5 15-30 min.	 Kamp Video	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	3-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Tilføj joker

Børnefodbold



Konklusion

Så er der med denne manual sat en masse inspiration i gang så i som træner team får gode værktøjer til at planlægge en god træning.

Som klub følger vi meget DBUs røde tråd for hvordan der skal udvikles fodboldspillere og der kan derfor findes mange flere øvelser i DBUs app samt på deres hjemmeside.

Vi vil i Fredericia FF ønske jer en rigtig god træning

Med venlig hilsen

Jan A Laursen
Børneudviklings træner
Fredericia FF