

# **Fokus på den enkelte spiller**

**– som en del af et hold –  
med trænerne på sidelinien og  
forældrene et par meter længere væk**

**Udviklingsplan for aldersgrupperne  
U-6 – U-19 i Herfølge Boldklub**

## Indledning

Der sker meget i dansk børne- og ungdomsfodbold, og der er rigtig mange "nye" bolde i luften! Der har de sidste par år været fokus på "Holdninger og handlinger" og "Aldersrelateret træning" - begreber, som man stadig oftere støder på i samtaler med trænere og ledere. Talentarbejdet er under kraftig forandring i form af et licens-system, der arbejdes med at udvikle nye spilleformer m.v..

Hvis de mange "bolde" skal landes på en fornuftig måde, er der brug for en sammenhængende tænkning, hvor disse elementer samtænkes med den konkrete hverdag i en fodboldklub som Herfølge Boldklub – en hverdag, der også byder på udfordringer som leder- og trænermangel, forældreforventninger, begrænsede økonomiske ressourcer m.v.

Denne udviklingsplan er tænkt som et forsøg på at samtænke de nye strømninger i dansk børne- og ungdomsfodbold, klubbens egne værdier og målsætninger samt den konkrete ressourcemæssige virkelighed med henblik på at etablere en overordnet ramme omkring såvel tænkning som praksis i børne- og ungdomsfodbolden i Herfølge Boldklub .

Mere konkret har udviklingsplanen til formål at sikre:

- At trænere og ledere arbejder med afsæt i et fælles værdisæt og "fodboldmæssig DNA", forstået som f.eks. fodboldfilosofi, konkret spillestil, træningsprincipper m.v.
- Kontinuitet mellem de forskellige årgange, således at træningen på årgangene ligger i naturlig forlængelse af de fokusområder, som har været gældende på de yngre årgange, og som leder frem til nye fokusområder på de ældre årgange.
- Naturlig progression for såvel de enkelte spillere som årgangen som helhed.
- At de ydre rammer omkring såvel træning som kamp ligger fast.
- At de enkelte trænere på de enkelte årgange har en viden omkring, hvilke spil-momenter, koordinative færdigheder m.v., der er i fokus på de enkelte alderstrin
- At træningen afspejler de enkelte spilleres fysiske, mentale og sociale udviklingsstrin.
- At der er sammenhæng mellem skole, fodbold og fritid.

## Hvordan er udviklingsplanen "skruet" sammen?

Udviklingsplanen indledes med en kort introduktion til Herfølge Boldklubs værdier i forhold til børne- og ungdomsfodbold, aldersrelateret træning samt overvejelser omkring den overordnede organisering af børne- og ungdomsfodbolden.

Herefter følger en introduktion til, hvilken tænkning og praksis, som vi forestiller os udgør rammen omkring den kontinuerlige træning og kampe på de enkelte årgange – herunder:

- Overordnet målsætning for de enkelte årgange/grupper.
- Organisering af årgangen/gruppen.
- Træningsprincipper.
- Overvejelser omkring spillestil – primært relevant fra U-9.
- Fokusområder i den daglige træning
- Trænerne – kompetencer og forventninger
- Stævner, events
- Eksterne samarbejdspartnere

Udviklingsplanen suppleres med forslag til en række "basis"-træningsøvelser, der understøtter fokusområderne på de enkelte årgange – træningsøvelser, der formidles videre via interne trænerdage, en trænerdatabase på [www.hb1921.dk](http://www.hb1921.dk) samt laminerede "træningsskort".

Vi forventer, at udviklingsplanen kan være med til at sikre den berømte "røde tråd" i børne- og ungdomsfodbolden i Herfølge Boldklub, herunder være med til at vise, at vi som trænere og ledere ikke blot er i gang med vores "eget" projekt – vi er i gang med et fælles projekt – nemlig at sikre de optimale rammer omkring såvel bredde- som elitefodbold i Herfølge Boldklub!

Afslutningsvis er det vigtigt for os at pointere at udviklingsplanen er tænkt som et dynamisk styringsredskab – hvilket i praksis betyder at den løbende skal revideres.....I denne proces er det vigtigt at såvel trænere,ledere, spillere og forældre melder ind med kommentarer og forslag til forbedringer – hold jer ikke tilbage....

God arbejdslyst!

Henrik Andersen, Lasse Andersen, Steen Knudsen og Søren Østergaard

# **1. ”Sammenhold, seriøsitet og sjov!**

## **– klubbens ”værdimæssige DNA” i forhold til børne- og ungdomsfodbold**

Livet i en fodboldklub leves i vid udstrækning på de enkelte årgange, hvor ledere og trænere med meget forskellige baggrunde og ”fodboldhistorie” i dagligdagen repræsenterer klubben. For at sikre en hvis ensartethed i forhold til såvel spillere som forældre er det vigtigt at vi i vid udstrækning navigerer med afsæt i de samme værdier og i det følgende vil der kort blive redegjort for de værdier der udgør de overordnede holdningsmæssige rammer omkring B&U-fodbold i Herfølge:

### **1. Det skal primært være sjovt!**

Når kampen fløjtes i gang, spiller vi for at vinde – men samtidig er det vigtigt at slå fast, at børn og unge primære begrundelse for at gå til fodbold ikke er at vinde – det er at have det sjovt! Vi ønsker derfor at udvikle et miljø omkring børne- og ungdomsfodbolden hvor glæden, lysten til at lære nyt og legen med bolden er i højsædet – værdier, som vi dels tror er med til at fastholde spillerne, dels medvirker til at gøre dem til bedre fodboldspillere.

### **2. Den langsigtede udvikling af den enkeltes potentiale er vigtigere end den aktuelle præstation**

Vi ønsker at have fokus på udvikling – og vi tror på, at spillernes fodboldmæssige udvikling primært sker i et miljø, hvor der ikke løbende er et markant krav om at skulle præstere – børn og unge lærer bedst, hvis de ikke oplever et ydre pres. Dette betyder i praksis, at vi vurderer, at den løbende træning er langt vigtigere for den enkeltes udvikling end den konkrete præstation i en enkelte kamp, og vi ønsker derfor i praksis at prioriterer træning højere end kampene – med andre ord udvikling frem for de hurtige resultater!

En problemstilling vi ønsker at være særlig opmærksom på er at vi ikke forveksler talent med tidlig modenhed. Ofte vil det i fodboldklubber være sådan at dem der er født i første halvår vil have nogle fysiske fortrin frem for dem der er født i andet halvår – hvilket bl.a. erfaringsmæssigt har betydet at ”sent udviklede spillere” stopper fordi de rent fysisk og ikke oplever at kunne matche de ”store” spillere, mens de store spillere omvendt i vid udstrækning lever på deres fysiske og ikke udfordres til prioritere udviklingen af deres teknik.

I arbejdet med at udvikle teknisk dygtige fodboldspillere, samt reelt mindske frafaldet fra fodbolden, vil vi løbende arbejde på at udvikle rammer der gør at såvel tidligt som sent udviklede spillere oplever Herfølge Boldklub som et godt sted at spille fodbold på såvel den korte som lange bane.

### **3. Den enkelte spiller er en del af såvel en gruppe som et hold**

Vi ønsker at organisere vores træning således, at der tilstræbes en balance mellem fokus på den enkelte spillers individuelle udvikling samt behovet for at være en del af et mindre fællesskab i den store gruppe.

I stedet for den traditionelle niveaudeling – der bl.a. som konsekvens har, at venner nogle gange bliver skilt fra hinanden med de afledte konsekvenser, det kan have – ønsker vi at tilstræbe at tilbyde differentieret og kvalificeret træning til alle spillere uanset, hvor langt de er kommet i deres fodboldmæssige udvikling. I praksis betyder dette, at spillerne træner i grupper, hvor de samme momenter i spillet trænes, dog således at sværhedsgraden tilpasses efter den enkeltes færdigheder.

Niveauopdeling kan dog blive aktuelt i de tilfælde, hvor det vurderes, at niveauforskellen er for stor, f.eks. når der er tale om "nybegyndere". I forhold til denne gruppe tilstræbes det at kunne tilbyde deciderede "indskolingsperioder", hvor de grundlæggende fodboldmæssige færdigheder indøves.

Vi anser den store gruppe – evt. på tværs af årgange - som en god ramme for træning af den enkeltes fodboldmæssige færdigheder. Samtidig anerkender vi også specielt de yngre spilleres behov for at være en del af et mindre fællesskab, og det tilstræbes derfor også, at der gives mulighed for såvel at træne og spille som "hold"

I forhold til inddeling af hold i forbindelse med kampe tilstræbes det, at spillerne matches på deres aktuelle niveau.

#### **4 Vi ønsker at møde spilleren, hvor han/hun aktuelt befinder sig i sin udvikling**

Børn og unge lærer mest og hurtigst, hvis træningen er tilpasset deres aktuelle fysiske, motoriske intellektuelle og psykiske niveau. Vi ønsker derfor at udvikle træningen således, at såvel dimensioner som progression afspejler, hvor det enkelte barn aktuelt befinder sig – herunder give plads til at det er OK at udvikle sig i lidt forskellige hastigheder

#### **5 Vi ønsker at etablere et miljø præget af tryghed og anerkendelse!**

Vi ønsker at etablere et miljø omkring børne- og ungdomsfodbold, der signalerer, at den enkelte er værdifuld uanset, hvor langt han/hun er kommet i sin fodboldmæssige udvikling – samtidig med at vi gennem anerkendelse, ros og opmuntringer ønsker at udfordre den enkelte til at komme videre i sin udvikling. Omvendt ønsker vi at minimere anvendelsen af den direkte kritik – påtale af fejl og manglende evner demotiverer!

#### **6. Vi ønsker at udvikle spillere, der kan tænke selv**

Vi ønsker at udvikle et miljø, der beforder udviklingen af det enkelte barns "spilintelligens" – med andre ord evnen til at selv at finde kvalificerede løsninger på spilsituationer. Dette kræver dels etableringen af et miljø omkring træning og kamp, hvor det er legitimt at eksperimentere og fejle – uden at man bliver sat af 1. holdet – og hvor trænere, i stedet for at råbe ordrer, søger at coache spillerne ved at stille åbne spørgsmål, der gør, at det enkelte barn selv får ansvar for at finde løsninger.

#### **7. Spillerne har ikke brug for tidlig specialisering**

Ingen er uundværlige på et hold, og for den enkelte spillers fodboldmæssige udvikling er det vigtigt, at de løbende får lov til at spille mange forskellige pladser på holdet.

#### **8. Man lærer ikke at spille fodbold ved at kigge på**

Vi ønsker derfor at udvikle modeller for træning, hvor spillerne hele tiden er i bevægelse, og som er kendetegnet ved mange boldberøringer. I forbindelse med kampe ønsker vi at praktisere HAK- princippet – altså at ingen spillere spiller mindre end halvdelen af en kamp.

#### **9. Der er plads til såvel bredde som elite!**

I Herfølge Boldklub er der plads til såvel bredde som elite – og vi anser i vid udstrækning bredde som en væsentlig forudsætning for udviklingen af en elite.

Som klub ønsker vi at behandle spillerne med respekt – uanset hvilket niveau de spiller på – og vi ønsker at være et fællesskab, hvor der plads til forskellighed og forskellige kompetencer.

Børnefodbold til og med U-11 ansues som breddefodbold – hvilket bl.a. betyder:

- At der i forhold til allokering af såvel menneskelige som økonomiske ressourcer, uafhængigt af niveaumæssig indplacering, afsættes de samme beløb til tøj, stævner m.v.
- At træningen primært varetages af forældretrænere
- At der kun opereres med moderat niveaudeling i forbindelse med træning og inddeling af hold

Fra U-12 og opefter skelnes der i nogen grad mellem bredde og elite, hvilket kommer til udtryk på følgende måde:

- Der tilknyttes ansatte trænere til 1. holdet og evt. 2. holdet
- Der stilles øgede krav til de spillere, der er tilknyttet 1. - 2. holdet – herunder krav i forhold til motivation, træningsindsats- og mængde, selvtræning, ernæring, sengetider m.v.
- Klubben er behjælpelig med at finde "ekstra økonomiske" midler til 1. - 2. holdet – herunder penge til træningslejre, stævner m.v.

At klubben via sponsorer m.v. vil søge at rejse "ekstra" økonomiske midler til hold 1-2 er ikke ensbetydende med at der skæres ned på kvaliteten på lavere rangerede hold – bredden betaler ikke for eliten!

## **10: Det handler ikke kun om fodbold**

Som klub tror vi på at fodbold ikke blot handler om at lære spillere at "lægge" en god diagonal aflevering – det handler også om spille dem gode til livet udenfor banen. Igennem selve fodboldspillet og det fællesskab der opstår omkring fodbold er det muligt for såvel børn som unge at tilegne sig kompetencer som også er anvendelige udenfor banen – samarbejde, lederskab, kreativitet, relationelle kompetencer m.v. – og disse kompetencer vil vi løbende opfordre trænere og ledere til at italesætte i forhold til såvel spillere som forældre.

Hertil kommer at vi som klub med en stor berøringsflade med børn og unge i et vist omfang påtager os vores del af ansvaret i forhold til børns og unges såvel dannelse som opdragelse. For en gruppe af spillere fungerer trænere og ledere som naturlige rollemodeller og samtalepartnere – og denne funktion ønsker vi løbende som klub at udfordre trænere og ledere til at påtage sig.

Et afrikansk ordsprog lyder: "Det kræver en landsby at opdrage et barn"! I Herfølge Boldklub tror vi på at vi – i lighed med forældre, skole, klubber, andre idrætsforeninger m.v. – er en del af landsbyen – og det ansvar ønsker vi også at påtage os!

## 2. Træning, der tager afsæt i spillernes aktuelle udviklingstrin – en kort introduktion til aldersrelateret træning

Vi ønsker at udvikle et træningsmiljø – herunder de specifikke træningsmomenter og øvelser – som afspejler såvel spillernes fysiske som mentale udvikling. Spillere udvikler sig i forskelligt tempo, men i forsøget på at skabe en overordnet forståelsesramme omkring arbejdet med at udvikle træningsøvelser der afspejler hvor spillerne aktuelt befinder sig i deres "udvikling" har vi valgt at tage afsæt i tre udviklingsperioder – hhv. den præ-, post- og den egentligt pubertære fase.

I det følgende vil vi kort introducere hver enkelt af disse perioder, samt pege de specifikke "fodboldmæssige" konsekvenser af, at spilleren befinder sig i denne periode.

### Den præpubertære periode (5-12 år): **Fokus på basale kropslige færdigheder**

- I 8 - 9 års alderen sker der en udvikling i retning af, at den primære socialiserings betydning – primært familien – langsomt forskydes til den sekundære socialisering – primært venner og medier. I denne alder betyder accept og det at være en del af en gruppe stadig mere og mere for den enkelte spiller.
- En væsentlig del af træningen bør handle om sociale spilleregler – omgang med holdkammerater, modstandere, dommere m.v.
- Træningen bør gå fra det alsidige, proces- og legeorienterede, mod den mere specialiserede træning sidst i perioden.
- Udvikling af fundamentale kropslige færdigheder bør i denne periode gå forud for den "idrætsspecifikke" træning, idet det er i den præpubertære periode, at basis lægges i forhold til udvikling på længere sigt.
- Specielt i 8 -12 årsalderen er det vigtigt, at der trænes med de basale koordinative færdigheder som løb, hop, balance, åle, krybe, gribe, hænge osv., for hvis disse færdigheder ikke er på plads, når de er omkring 12 år, er "løbet reelt kørt" i forhold til, at de når deres fulde potentiale.
- Anaerob prioriteres frem for aerob træning – træning af maksimal iltoptagelse har reelt ingen effekt i denne periode
- Styrketræning er OK – hvis man bruger spillerens kropsvægt.
- Indlæringsformen bør tilstræbes at gå fra det enkle mod det mere komplicerede – dog således, at det i hele perioden tilstræbes at forklare, "hvorfor" de forskellige elementer trænes.
- Det er vigtigt at være opmærksom på, at hvad der opfattes som "sjov træning", er meget individafhængigt - for nogen er det at være sammen med kammerater, for andre er det at konkurrere, mens det for andre er at lære nye ting. Alle tre dimensioner bør indtænkes i træningen.
- Der bør tidligt i forløbet ikke være specielt fokus på teknik – fokus er rettet mod at indlære basale kropslige færdigheder – men sidst i perioden giver det mening at begynde at arbejde med elementer som løbemønstre, timing m.v.
- Den ugentlige træningsmængde bør være svagt stigende – fra 2-3 timer til 5-6 timer for de spillere, der prioriterer fodbolden som deres primære idræt.

Den pubertære periode (drengene 12-16 år, piger 11-14 år):

### **Udvikling af fodboldspecifikke færdigheder**

- Perioden er kendetegnet ved, at spillerne i stadigt stigende grad kan opfattes som kollektivt orienterede individualister – den enkelte er i gang med sit eget personlige identitetsprojekt, som udvikles indenfor rammerne af en gruppe.
- De basale kropslige og sociale færdigheder forventes at være på plads, og træningen har i stadigt stigende grad fokus på at udvikle spillernes fodboldspecifikke færdigheder – herunder såvel teknik som det at være en del af et hold.
- Den koordinative træning bør stadigvæk prioriteres højt – samtidig med at der i stadigt stigende grad er fokus på kamprelaterede tekniske og taktiske færdigheder.
- Det bør stadigvæk tilstræbes, at træningen som udgangspunkt opleves som afvekslende, udviklende og sjov – men samtidig vil der for de mest talentfulde og eliteorienterede spillere være tale om, at træningen ikke kun er "sjov", men også krævende og med et stadigt stigende antal "gentagelser" i forsøget på at optimere såvel den enkeltes som holdets færdigheder.
- Spillerne kan i stadigt stigende grad inddrages i planlægningen og udførelsen af træningen – træneren optræder i vid udstrækning som en autoritativ demokrat, der styrer træningen, og som samtidig er lydhør i forhold til den enkelte spillers input.
- Der bør i træningen være et stadig større fokus på, hvorfor vi gør, som vi gør, således at spillerne har en fornemmelse af tankerne bagved de enkelte træningsmomenter.
- Den aerobe træning bør i stadigt stigende omfang prioriteres – specielt i forbindelse med vækstspurten.
- Der kan i stadigt stigende grad anvendes vægttræning – dels ud fra profylaktiske overvejelser, dels som forberedelse til stigende træningsbelastninger. I begyndelsen af perioden foregår vægttræning primært med egenvægt, mens der senere i perioden kan arbejdes med vægte.
- Der kan arbejdes med basale teknikker omkring mentaltræning – selvtillidstræning m.v.
- Ernæring spiller en stigende rolle – dels som følge af vækstspurten, dels i forbindelse med den stadigt stigende træningsmængde. Spillerne bør derfor løbende introduceres til betydningen af den rette ernæring som forudsætning for optimale præstationer.
- Træningsmængden øger i perioden fra 5-6 timer til 12-15 timer for de mest talentfulde og eliteorienterede spillere.

Den postpubertære periode (Drenge 16-19 år+, piger 15-18 år+):

**Præstationsoptimering på såvel det fysiske, tekniske, taktiske, samt mentale niveau**

- Grundkondition og styrke vedligeholdes, mens der er et stadigt stigende fokus på kamprelaterede kompetencer i forhold til såvel taktik som teknik..
- De basale tekniske færdigheder forventes at være på plads, og træningen har primært til hensigt at forfine og kamprelatere disse færdigheder
- Der er et stigende fokus på taktiske elementer
- Styrketræning indgår som en integreret til at træningen – dels i bestræbelserne på at præstationsoptimere, dels som en skadesforebyggende foranstaltning
- Mentaltræning integreres i træningen på lige fod med andre træningselementer
- Ernæring, søvn, præstation m.v. er knyttet uløseligt sammen, og spillerne undervises løbende i betydningen af f.eks. ernæring i forhold til deres præstationsevne.

Ovenstående sigter primært mod spillere, der har et ønske om at spille på eliteniveau – men de enkelte elementer kan i modereret form overføres på ”breddespillere”, der løbende ønsker at udvikle deres fodboldmæssige færdigheder.

### **3. ”De rigtige ting skal organiseres på den rigtige måde” – den overordnede struktur i B&U-arbejdet**

For at sikre en vis ensartethed tilstræbes det at de enkelte afdelinger og årgange i udgangspunkt organiseres på den samme måde – og der tilstræbes en organiseringsgrad, der

- 1) hjælper trænerne til at have fokus på det vigtigste, træningen
- 2) primært kan varetages af frivillige.

I det følgende vil vi kort introducere en række centrale elementer i forhold til den konkrete organisering af børne- og ungdomsfodbolden i Herfølge Boldklub.

#### **Årgange og afdelinger**

Spillerne har deres primære forankring på en enkelt årgang, men samtidig er de også en del af ”afdeling” bestående af en række årgange. Som oftest vil træning, kampe m.v. foregå med andre spillere fra den samme årgang, men med jævne mellemrum ønsker vi ”blande” spillere og trænere”, således at spillerne møder andre voksne og møder andre spillere der måske er kommet et skridt videre i deres fodboldmæssige udvikling.

Vi har valgt at inddele B&U-arbejdet i følgende mindre ”afdelinger”:

- U-6 – U-8
- U-9 – U-11
- U-12 – U-14
- U-15 – U-19

Vi ønsker at arbejde på at komme ”dem” og ”os”-holdninger til livs – dels for at sikre at den enkelte spillers udvikling tilgodeses, dels for at udvikle en høj grad af klubfølelse og – fællesskab.

#### **Fodboldfaglig koordinator**

Til hver af disse ”afdelinger” tilknyttes en fodboldfaglig koordinator, der sammen med de tilknyttede trænere har ansvaret for den indholdsmæssige del af træningen, herunder at klubbens målsætninger forsøges implementeret på de enkelte årgange. Den fodboldfaglige koordinator deltager i den daglige træning samt mødes med de tilknyttede trænere efter behov.

Den fodboldfaglige koordinator er – i samarbejde med de øvrige koordinatører - ansvarlig for, at der udarbejdes forslag til øvelser målrettet mod aldersgruppen. Øvelserne vises i praksis i forbindelse med ”supervision” af trænerne, mangfoldiggøres på laminerede ”action cards” m.v.. Øvelserne afspejler en naturlig progression i forhold til alder samt giver forslag til, hvordan øvelserne kan differentieres.

Den fodboldfaglige koordinator kan godt være ansvarlig for flere afdelinger – og det tilstræbes, at dette på sigt bliver en lønnet funktion.

### **Cheftræneren**

Cheftrænerfunktionen findes fra U-12 til U-19. Cheftræneren har det sportslige ansvar for årgangen/årgangene.

Cheftræneren har primært ansvar for 1.holdet, men skal i samarbejde med de øvrige trænere på årgangen sikre at der er en "rød tråd" i træningen for alle spillere uanset hold.

Cheftræneren er ansvarlig for den daglige vejledning af trænere i forhold til konkrete træningsøvelser, taktik, coaching af spillere m.v.

Cheftræneren er ansvarlig for at der minimum én gang om måneden er fælles træning for spillerne på tværs af holdene.

### **Årgangslederen**

En ufravigelig forudsætning for etablering af en ny årgang er, at det er muligt at rekruttere en administrativ årgangsleder – en årgangsleder, der bl.a. varetager følgende funktioner:

- Kontakt til klubben, trænerne og den fodboldfaglige koordinator
- Økonomistyring omkring årgangen
- Klubbens ansigt i forhold til nye spillere og forældre.
- Udarbejdelse af årsplan

### **Årsplan**

Sammen med den fodboldfaglige koordinator og de tilknyttede trænere er årgangslederen ansvarlig for udarbejdelse af en årsplan indeholdende informationer omkring fokusområder i træning, kampe, events m.v. Årsplanen fungerer dels som styringsredskab på årgangen, dels som et redskab i forhold til kvalitetssikring i forhold til klubben overordnede målsætninger.

### **Samarbejde på tværs af årgange**

Træningen foregår dels på de enkelte årgange, dels i storgrupper, hvor flere årgange træner sammen. Den fodboldfaglige koordinator har det overordnede ansvar for disse "stortræningsevent". For at muliggøre disse "events" tilstræbes det derfor, at de årgange, der udgør de enkelte afdelinger, træner på de samme dage.

## 4. Hverdagen i de enkelte afdelinger

### 4.1 U-6 – U-8: ”Indskolingen”:

U-6 – U-8 forstås som en form for indskoling til såvel fodbolden som klubben – en indskoling med følgende målsætning:

**Målsætning: Mange berøringer, mange mål, mange ”pladser” og mange positive oplevelser**

Indskoling består af et introduktionsforløb samt den kontinuerlige træning på de enkelte årgange.

#### **Det intensive introduktionsforløb:**

Introduktionsforløb ligger i begyndelsen af efterårssæsonen - men kan evt. gentages hvis der kommer mange nye spillere i løbet af sæsonen.

I introduktionsforløbet indgår følgende elementer:

- Opstartsmøde med forældrene, som introduceres til værdier, grupper kontra hold, forældretrænere, hvad vi forventer af forældrene, og hvad forældrene kan forvente af klubben m.v.
- I forbindelse med dette forældremøde er klubben repræsenteret af enten formanden eller afdelingslederen - samt den fodboldfaglige koordinator.
  
- Indholdsmæssigt vil der i forbindelse med indskolingen være fokus på følgende:
  - Sociale færdigheder.
  - Lege.
  - At lære bolden at kende.
  - Meget spil og mange mål
  - Introduktion til forskellige træningsmomenter.

Praktisk organisering:

- Der er et træningsoverlap på ca. en måned med årgangen ”over” den nye årgang, og det er trænerne for denne årgang, der under supervision af den fodboldfaglige koordinator, står for træningen – en træning, hvor der både arbejdes med separate træningspas og fælles træning med de øvrige årgange.
- Introduktionsforløbet er ikke aldersopdelt.
- Introduktionsforløbet er kontingentfrit.
- Ved udgangen af introduktionsforløbet – som også er opstarten på en ny årgang – skal der være fundet såvel årgangsledere som trænere til årgangen.

#### **Den kontinuerlige træning på U-5 – U-8:**

Der trænes med afsæt i følgende træningsprincipper:

- Der er bold med i hovedparten af øvelserne, og alle spillere har deres egen bold.
- Ingen kø.
- Brug af tilpassede rekvisitter – f.eks. skumbolde.
- Fokus på sjov.
- Vi ønsker at modellere et miljø, hvor det OK at lave fejl.

- Spillerne træner primært i grupper og ikke som hold, og med jævne mellemrum, f.eks. én gang pr måned, vil der være træningspas på tværs af årgangene.
- Træning: 2 x i 1 ¼ time – heraf 15 minutter til at sige goddag, farvel og holde "frikvarter", som er en integreret del af træningen.

### **Fokusområder i træningen:**

I forbindelse med træningen vil der være fokus på følgende:

- Løbeskoling/koordination/motorik.
- Dribbling – løbe med en bold.
- Begge ben – at kunne sparke med begge ben. I Herfølge Boldklub findes der ingen "dårlige ben"!
- Simple sparkeformer.
- Masser af afslutninger.
- Ingen faste pladser.
- Vendinger.
- Hurtighed.

### **Trænerne:**

- Træningen varetages af "hjemmedyrkede" forældretrænere under supervision af den fodboldfaglige koordinator.
- Forældretrænerne tilbydes supervision et par gange pr. halvår .
- Træning med eksterne trænere to gange om året.
- Der tænkes i træner teams på tværs af årgange, således at vi kan få flere kompetencer i spil og sikre, at vi ikke er så sårbare i forbindelse med, at trænere stopper.
- Forældretrænere behøver ikke at træne deres eget barn, men de skal blot træne i "nærområdet", således at de har kontakt med deres eget barn.

### **Trænerens attitude:**

- Man coacher til træning – ikke i kamp – men måske efter kampen eller i pausen.
- Vi forventer, at spillerne har lært, hvad de skal inden kamp, og derfor ingen råben under kamp.
- At man spørger om hjælp, når man har brug for det!

### **Krav til trænerne:**

- Trænerne skal have deltages i kurset "Børnefodboldens Basis", og de forventes som minimum at deltage i klubbens interne kurser.

### **De praktiske rammer omkring træningen:**

- Der etableres et "podeområde" med 3- og 5-mandsbaner, koordinationsredskaber, sparkeområde med bander m.v.

### **Stævner m.v.:**

- Primært deltagelse i SBU-stævner, samt "netværksstævner".

### **Tilbagevendende "events"**

- Sommerafslutning i gruppen.
- Årsafslutning i afdelingen.

## **Eksterne samarbejdsrelationer**

- Samarbejde med børnehaver, skoler, SFO'er m.v. – f.eks. afholdelse af miniturneringer, mulighed for brug af pødeområde m.v.

## **4.2 U-9 - U-11:**

Spillerne går ind i en ny fase af deres fodboldliv i forbindelse med introduktionen til 7-mands fodbold – en fase med følgende overordnede målsætning:

### **Positive læringsmiljøer med plads til fejl**

Vi ønsker at introducere spillerne til nye dimensioner af fodbolden og vil have fokus på at stimulere spillernes naturlige nysgerrighed i forhold til at lære nye – m.a.o. udfordre dem til at "løbe ad stier" som de ikke tidligere har betrådt, hvilket reelt for nogen er vanskeligt i en periode af deres liv, hvor det betyder stadig mere hvad vennerne synes og hvor det i hvert fald er vigtigt ikke at gøre noget der kan opleves som pinligt.

### **Overordnede træningsprincipper:**

Træningen vil tage udgangspunkt i nedenstående principper og fokusområder:

- Mange spillere på små områder.
- Vi skal turde miste bolden.
- Fokus på positive læringsmiljøer.
- Vi ønsker at udvikle en "vi har bolden – attitude".
- Introduktion til at andre sportsgrene – dels fordi der er brugbare elementer, som kan dygtiggøre spillerne i forhold til deres fodboldmæssige udvikling, dels fordi vi gerne vil introducere til andre idrætsgrene for at fastholde dem i et idrætsmiljø, hvis de en dag vælger fodbolden fra.
- Moderat specialisering – f.eks. ingen målmandstræning i forbindelse med den ordinære træning – men tilbud om frivillig træning.
- 2 x 1 ½ times træning med 15 minutter til goddag, farvel og frikvarter – ved overgangen til U11 tilbydes der yderligere frivillig træning.

### **Fokusområder:**

- Vendinger
- Pasninger
- Overlap
- Dribling og finter
- Bandedspil
- Afslutninger
- Løb på 3-4-5 mand
- berøring
- Spil i dybden snarere end i bredden
- Løbeskoling/koordination
- Træning i brug af intuitionen som en del af spillet – at turde handle på den umiddelbare indskydelse
- Hurtighed
- "Rest with the ball"
- "Footwork" – muligheden for og nødvendigheden af individuel dygtiggørelse

## **Spillestil:**

Der vil være fokus på følgende fokusområder i forbindelse med kamp og træning:

### *Opbygningsspil*

- Flade pasninger
- Op – ned – op
- Bevægelse for boldholder
- Alle deltager i opspil

### *Forsvarsspil:*

- Sideforskydning
- Zoneopdækning
- Faste aftaler
- Kommunikation

### *Afslutningsspil*

- Driblinger
- Spil på 3 mand
- Overlap
- Bandespil

## **Trænere:**

- Der anvendes forældretrænere, som i samarbejde med den fodboldfaglige koordinator, er ansvarlige for den daglige træning.
- Der tilstræbes, at der på disse årgange påbegyndes et arbejde mod at opbygge en struktur, hvor trænere på tværs af årgange arbejder sammen – herunder udveksling af trænere, stortræningsevents m.v.
- Trænerne skal have deltages i kurset "Børnefodboldens Basis", og de forventes som minimum at deltage i klubbens interne kurser.
- Det tilstræbes, at der på disse årgange minimum er to trænere med B1-licens på hver årgang.

## **Niveaudeling:**

- Moderat niveaudeling med indbygget progression, således at man senest i forbindelse med overgangen til U-11 deler op i henholdsvis 1, 2, 3 hold.
- Vi varmer op sammen og tilbyder differentieret træning enten ved:
- Træning for hele årgangen – træning hvor A+B-spillere træner sammen og B+C træner sammen.
- Holdvis træning.
- Træning på tværs af årgange. Minimum én gang hver 14.dag tilbydes der "årgangstræning".
- I forbindelse med niveaudeling er der fokus på potentiale og ikke den aktuelle dagsform eller "de store drenge" – vi inddeler hold efter, hvem vi tror, der på længere sigt har potentialet.

## **Talenttræning:**

Begyndende med U-11 tilbydes der talenttræning. Udvælgelse til talenttræning tager afsæt i et multidimensionelt talentbegreb forstået som, at talent afhænger af bl.a. følgende elementer:

- Kropslige dimensioner – antropometriske dimensioner.
- Fysiologi.
- Motorik.
- Psykologiske faktorer – indlæringsevne mv.
- Sociologiske faktorer.

Udtrykt lidt anderledes tilbydes der talenttræning til dem, der kan og vil yde det, der skal til for at spille på højeste niveau.

På U-11 tilbydes der talenttræning hver 2. uge i sæsonen, mens træningsintensiteten stiger til én gang pr. uge i forbindelse med overgangen til U-12.

#### **Turneringer og stævner:**

- Vi anbefaler, at man spiller såvel 5- som 7-mands.
- Fra U-11 afholdes der weekendtræningslejre.
- Der tilstræbes progression i stævnedeltagelse.
- U-9: Netværksstævne.
- U-10: Regionalt stævne med overnatning.
- U-11: Nationalt stævne.

### **4.3 U-12 - U-14:**

#### **Overordnet målsætning:**

Vi vil gerne vinde fodboldkampe, men vores fokus er på at udvikle gode fodboldspillere der både kan og vil – hvilket vi ønsker at gøre med afsæt i følgende overordnede målsætning:

#### **Udfordrende teknisk og taktisk træning i trygge og udviklingsorienterede fodboldmiljøer**

#### **Overordnede træningsprincipper:**

Træningen tager afsæt i følgende principper:

- På disse årgange gives en begyndende indføring i klubbens spilfilosofi.
- Der er fortsat stor fokus på teknikken.
- Spillerne skal lære at træne systematisk
- I stedet for at vinde/rykke op vil vi hellere stille krav til, hvordan der spilles – fokus på individ.

#### **Træning:**

- Vendinger
- Pasninger
- Overlap
- Bandedspil
- Dribling og finter
- Det lange spark
- Afslutninger.

- Løb på 3-4-5 mand
- berøring
- Spil i dybden snarere end i bredden
- Løbeskoling/koordination
- Træning i brug af intuitionen som en del af spillet – at turde handle på den umiddelbare indskydelse
- Hurtighed
- Springkraft
- "Rest with the ball"
- "Footwork" – muligheden for og nødvendigheden af individuel dygtiggørelse. Der forventes en del "hjemmearbejde" af elitegruppen
- Træning 3 gange om ugen i 1 ½ time

### **Spillestil:**

Der vil være fokus på følgende i forbindelse med træning som kamp:

#### *Opbygningspil:*

- Flade pasninger
- Op – ned – op
- Vende – Vende
- Bevægelse for boldholder
- Alle deltager i opspil
- Sideskift
- Hurtig bold cirkulation
- Bold i egne række ( vinde tid, få luft )

#### *Forsvarsspil:*

- Sedeforskydning
- Zoneopdækning
- Faste aftaler
- Kommunikation.
- Presteknik + retning
- Løbe mens bold er undervejs
- Standard situationer
- Kommunikation

#### *Afslutningsspil*

- Driblinger
- Spil på 3 mand
- Overlap
- Bandedspil
- Skabe og udnytte frie områder
- Standard situationer
- Høje, hårde indlæg til bagerste stolpe
- Mange løb i huller
- Boldovertagelse

### *Erobringsspil:*

- Faste aftaler for start af pres
- Bryde boldens bane
- Fokus på 2. bolde

### **Trænere:**

- Vi udvikler træner teams som ledes af en ansat fodboldfaglig koordinator.
- Sammen med chefrænerne for U12 - U-15 er den fodboldfaglige koordinator ansvarlig for såvel udmøntningen af klubbens overordnede fodboldfilosofi som den daglige træning.
- De enkelte årgange organiseres med en chefræner, der primært er ansvarlig for 1. holdet, samt assistenttrænerne, som er ansvarlige for den daglige træning af hold 2, 3 og 4.
- Chefræneren bør udvise en naturlig interesse for de øvrige hold på en årgang.
- Kampafvikling foregår primært ved forældretrænere.

### **Events med fokus på fastholdelse:**

- I forsøget på at skabe sammenhængskraft på årgange, der i stadig mere udpræget grad niveaudeles, afholdes der hvert halvår en "årgangsdag" – en dag med fokus på stort set alt andet end fodbold.

### **Stævner og træningslejre:**

- U-12: Weekendtræningslejre samt deltagelse i nationale stævner..-
- U-13-14: Weekendtræningslejre, samt deltagelse i internationale stævner.

## **U-15- U-19:**

Den "røde tråd" i udviklingsplanen er fokus på at udvikle gode fodboldspillere på alle niveauer – og specielt i forhold til den mere eliteorienterede del af spillertruppen er det i denne fase at vi som klub skal vise at vi reelt også kan udvikle fodboldspillere på højeste niveau.

Den overordnede målsætning af denne afdeling lyder:

**At være en klub med A+-licens der kombinerer det at spille på højeste niveau med talentudvikling med is i maven**

Dette betyder i praksis at vi vil forsøge at matche vores modstanderes aktuelle niveau, men at vi vil gøre dette med de spillere vi på sigt tror der har potentialet til at bryde igennem på eliteniveau.

For den mere breddeorienterede del af afdelingen er vores målsætning at tilbyde kvalificeret træning der medvirker til at udvikle den enkeltes potentiale, samt at udvikle tilbud der tager afsæt i de mange virkeligheder som unge repræsenterer når det gælder såvel talent som tid – f.eks. hold med forskellig træningsfrekvens, gode sociale oplevelser, mulighed for at blive træner eller dommer m.v.

## **Overordnede træningsprincipper:**

Træningen tager afsæt i følgende principper:

- På disse årgange arbejdes der målbevidst ud fra klubbens spilfilosofi.
- Fortsat stor fokus på teknikken.
- Vi har stadig meget høj prioritering af udvikling af den enkelte.
- Vi rykker meget rundt på spillerne – eks. træning med ældre årgange/specialtræne.

## **Træning:**

- Vendinger
- Pasninger
- Overlap
- Bandedspil
- Driblinger og finter
- Det lange spark
- Afslutninger
- Løb på 3-4-5 mand
- berøring
- Spil i dybden snarer end i bredden
- Løbeskoling/koordination
- Træning i brug af intuitionen som en del af spillet – at turde handle på den umiddelbare indskydelse
- Hurtighed
- Springkraft
- "Rest with the ball"
- "Footwork" – muligheden for og nødvendigheden af individuel dygtiggørelse - der forventes en del "hjemmearbejde" af elitegruppen
- Målrettet individuel styrke- og springtræning
- Test af spillerne
- Træning 5 gange om ugen i 1 ½ time + specialtræning
- Der arbejdes med spidskompetencetræning og mixtræning på tværs af årgange og hold

## **Spillestil:**

Der vil være fokus på følgende i forbindelse med træning som kamp:

### *Opbygningspil:*

- Flade pasninger
- Op – ned – op
- Vende - Vende
- Bevægelse for boldholder
- Alle deltager i opspil
- Sideskift
- Hurtig bold cirkulation
- Bold i egne række (vinde tid, få luft)

### *Forsvarsspil:*

- Sedeforskydning
- Zoneopdækning

- Faste aftaler
- Kommunikation
- Presteknik + retning
- Løbe mens bold er undervejs
- Standard situationer
- Kommunikation

#### *Afslutningsspil*

- Driblinger
- Spil på 3 mand
- Overlap
- Bandedspil
- Skabe og udnytte frie områder
- Standard situationer
- Høje, hårde indlæg til bagerste stolpe
- Mange løb i huller
- Bold overtagelse

#### *Erobringsspil:*

- Faste aftaler for start af pres
- Bryde boldens bane
- Fokus på 2. bolde

#### **Trænere:**

- Der etableres et overordnet træner-team bestående af samtlige elitetrænere fra U-15 til divisionsholdet. Herudover deltager sportsdirektør, talentchef, målmandstrænere samt fysisk/styrketræner. Dette udvalg mødes mindst 1 gang månedligt og diskuterer spillestil, træningsindhold samt spillere. Disse møder ledes af en ansat fodboldfaglig koordinator.
- De enkelte årgange organiseres med en cheftræner, der primært er ansvarlig for 1. holdet, samt assistenttrænerne.
- Vi udvikler en ånd, hvor det IKKE er mit og dit hold, men hvor udgangspunktet hele tiden er klubben og VORE SPILLERE.

#### **Stævner og træningslejre:**

- U-15: Weekendtræningslejr samt deltagelse i mindst 1 udenlandsk stævne
- U-17: Weekendtræningslejr samt deltagelse i mindst 1 udenlandsk stævne
- U-19: Weekendtræningslejr samt deltagelse i mindst 1 udenlandsk stævne

## **5. Samarbejdet med forældrene**

Som klub er vi afhængige af engagerede forældre der hjælper med af får hverdagen på de enkelte årgange og afdelinger til at fungere. Vi ønsker derfor at gøre attraktivt at være frivillig træner og leder i Herfølge Boldklub.

Forældre der ønsker at påtage sig arbejdsopgaver forsøges ”klædt på” til opgaven via kurser, ”medarbejdersamtaler” m.v. – og vi vil løbende arbejde på at udvikle et positivt og givende ”frivillighedsmiljø” i Herfølge Boldklub.

Samtidig har vi også forventninger til forældrene – forventninger som kan udtrykkes i følgende ti ”forældrebud”:

- Respekter trænerens afgørelser og brug af spillere! I er selvfølgelig altid velkomne til at spørge ind til baggrunden for trænerens dispositioner, men vælg tid og sted med omhu – altså ikke under en kamp eller når jeres børn overhører samtalen.
- Respektér dommerens afgørelser
- Bidrag med god og medlevende opførsel udenfor banen – men lad det være op til træneren at coache spillere under kampen
- Husk det er jeres børn og ikke jer der spiller
- Giv opmuntring til at alle spillerne
- Hjælp jeres børn igennem eventuelle ”svære” perioder – f.eks. i forbindelse med holdinddeling, skader m.v.
- Hold jer underrettede omkring informationer ved jævnligt at besøge holdets hjemmeside på [www.hb1921.dk](http://www.hb1921.dk)
- Meld afbud til træning og kamp
- Hjælp med praktiske arbejdsopgaver i klubben – kvaliteten af det der foregår på den enkelte årgang og i klubben som helhed er i vid udstrækning afhængig af forældre der hjælper til.
- Hvis der er ”problemer” har vi som klub en forventning om at I henvender jer til trænere, årgangsleder og i sidste instans klubbens formand FØR at ”problemerne” bliver for store

På alle årgange fra U-6 til U-14 afholdes der jævnligt forældremøder hvor trænere og holdledere orienterer om aktiviteter på årgangen – og hvor I som forældre er velkomne til at stille spørgsmål og komme med forslag til forbedringer m.v.

Ovenstående retningslinier har til hensigt at skabe et godt og trygt arbejdsmiljø for såvel spillere som trænere/ledere - og de er ikke til diskussion! Forældre der ikke ønsker at efterleve retningslinierne i praksis vil blive bedt om at finde en anden klub hvor deres barn kan spille fodbold.