



# **FC DAMSØS TRÆNINGSG- HÅNDBOG**

**ALDERSRELATERET BØRNETRÆNING  
OG TRÆNINGSPANLÆGNING**

## INDLEDNING

### KÆRE TRÆNER

I FC Damsø stræber vi efter at give vores piger gode fodboldoplevelser og dette sker takket være jeres engagement på de respektive træner teams i klubben. Dette træningshæfte vil rumme en beskrivelse af hvordan en kvalitetsrig børnetræning bliver planlagt og struktureret i FC Damsøs børnesegment. Hæftet vil rumme træningsprincipper, retningslinjer og strukturering af træning, der ligger til grund for et godt børneudviklingsmiljø. I FC Damsø er vi meget bevidste om, hvor vigtigt et godt træningsmiljø er for både spillernes fodboldmæssige udvikling, det sociale aspekt og den overordnede trivsel og fastholdelse i klubmiljøet. Derfor vil de beskrevne træningsaspekter hjælpe jer med at kunne planlægge og strukturere den gode træning såvel som sæson.

Til at starte med vil hæftet rumme en beskrivelse af hvordan træningen og sæsonen gerne skal struktureres ud fra en årsplan og de tilhørende træningstemaer fordelt på årets uger. Dernæst vil den beskrive hvilke aspekter FC Damsøs træningsmiljø indeholder og hvordan det skal udføres. Til slut vil hæftet eksemplificere en afvikling af en given træningssession.

I får hver uge træningsprogrammer på FCK Better Coaching, som er lavet specifikt til aldersgruppen U5-U14. Formålet med at bruge disse træningsprogrammer er, at I får bedre forudsætninger for at lave god børnetræning i praksis og de er konstrueret ud fra de træningsprincipper vi efterlever i FC Damsø

## VI FÅR PIGERNE PÅ BANEN

## TRÆNINGSTEMAER

I træningsplanlægningen i FC Damsø på alle årgangene skal der gerne indgå træningstemaer, der gentages i løbet af træningsperioden. Dette sikrer en kontinuerlig udvikling af bestemte tekniske, taktiske færdigheder der samtidig øger spillernes læring.

Afhængigt af aldersgruppen bliver træningstemaerne mere taktisk orienterede mod slutningen af perioden, da spillerne nu har forbedret deres tekniske færdigheder. Et teknisk træningstema er typisk kombineret med et taktisk træningstema på ældre årgange. De tekniske og taktiske færdigheder skal nu også gerne tænkes ind i bestemte spilsituationer i løbet af træningen, da de her får øvet sig på færdigheden i konkrete og presset spilsituationer, hvor de tager stilling til hvordan de arbejder med bolden og kroppen. Træningstemaerne skal gerne gå igen i begge træninger på ugen med nogenlunde de samme øvelser for at skabe gentagelse og genkendelighed. Derudover må enkelte temaer også gerne køre over to-tre uger af samme årsag med skift i øvelser og taktisk tema.

I de opgivne træningsplaner vil I møde mange øvelser der har fokus på forskellige spilsituationer. En grund til også at inkludere spiløvelser i træningen er, at vejret typisk er koldere i løbet af efteråret og hen over vinteren. Det er derfor vigtigt at spillerne deltager i øvelser med øget bevægelse for at undgå at blive nedkølede under træningen. Det er generelt en fornuftig praksis altid at tage højde for vejret og temperaturen ved planlægning af træningssessioner. Dette kan vi imødekomme ved at planlægge efter udsagnet; ”Ingen børn på store baner”. Her sikrer vi os effektiv spilletid og flere berøringer pr. spiller.

## ÅRSPLAN

Her ses et eksempel på en årsplan for årgang U10-U13.  
Årsplanen følger FCK Better-Coaching og kan tilgås på [Fck.better-coaching.dk](http://Fck.better-coaching.dk)  
Her fremlægges årsplanen/ugeplanerne med tilhørende træningsprogrammer



## FC DAMSØS TRÆNINGSMILJØ

Træningsmiljøet er en stor del af spillernes individuelle udvikling, samt den sociale udvikling i klubben. Deltagelse i et sjovt og trygt træningsmiljø med den rette udfordring har en klar indflydelse på fastholdelsen af både spillere og trænere. Samlet set bør pigerne igennem deltagelse få opfyldt både sociale, personlige og kompetencemæssige aspekter af fodbolden.

I FC Damsø indeholder det optimale træningsmiljø disse aspekter:

### **Alle øvelser foregår med en bold.**

Hav altid en bold med i øvelser – dvs. ingen løb rundt om banen eller frem og tilbage uden en bold. Spillerne syntes altid det er sjovest at løbe, lege og spille med en bold. Hermed får de også mange boldberøringer i løbet af en træning.

### **Kø-tid i øvelser skal være minimal.**

I de fleste tilfælde, især om vinteren, vil kø-tid automatisk give uro, kolde fødder og færre boldberøringer i løbet af træning. Dette aspekt er derfor et vigtigt og simpelt element i alle øvelser, der nemt kan justeres på. Der kan både duplikeres en øvelse eller sætte flere aktioner på i flere køer på banen. Dette giver et højt aktivitetsniveau og igen mange boldberøringer.

### **Spillerne udfordres på det rette niveau.**

Spillerne skal løbende vurderes om de bliver udfordret på det rette niveau, samtidig med at der tages hensyn til relationer og fælleskab på holdet. Den røde tråd på årgangene i klubben giver også mulighed for at træne op, hvis spillerne synes det kunne være sjovt og lærerigt. Dette aftales indbyrdes mellem trænere på årgangene.

### **Fodbold skal være sjovt og trygt.**

Fodboldtræning for børn og unge skal altid foregå i et sjovt og trygt læringsmiljø, hvor spillerne bliver mødt af en positiv og anerkendende træner. Start gerne træningen med fodboldlege med bold og vær gerne kreative med sjove boldøvelser der øger spillernes nysgerrighed på at lære endnu mere. Prøv derfor at arbejde udenom stationære øvelser, der er tiltænkt seniorfodbolden, men i stedet skabe et udviklende og sjovt miljø, hvor de bliver ved med at opretholde glæden til spillet.

### **Træneren har en klar betydning for ”det gode fodboldmiljø”.**

Træneren bør have fokus på opgaveløsning, udvikling og samhørighed fremfor resultater, der understøtter børnenes trivsel, motivation og fastholdelse i miljøet. Derudover skal træneren bestræbe sig på at ”se” alle piger med en anerkendende og positiv feedback både til træning og i kampe.

### **Spillerne søger medbestemmelse og er nysgerrige.**

Træneren er spillerens hjælper på banen, og skal gerne understøtte spillerne til at tage egne beslutninger i spillet, samt anerkende når de gør deres bedste. I løbet af en træning bør træneren derfor arbejde med spillernes autonomi og medbestemmelse i øvelser (stop/frys princippet) og efter hver øvelse. Sørg gerne for at afrunde træningens øvelser efter hvert øvelsesskift, og lad spillerne sætte deres egne ord på øvelsen.

### **Der arbejdes med læringsmål og træningstemaer.**

At arbejde med læringsmål, træningstemaer og feedback i det gode børnefodboldmiljø har en klar betydning for børnenes læring. De forskellige temaer og mål i træningen, giver spillerne et billede af hvad de skal igennem og lære, samtidig med at de får lov til at sætte ord på de forskellige tekniske og taktiske elementer af fodbolden.

## AFVIKLING AF EN TRÆNING I FC DAMSØ

### Opstart af træning

Trænerteamet er briefet hjemmefra med hvilket træningsprogram, øvelser og tema de arbejder ud fra til dagens træning. Dette sendes af den ansvarlige træner eller teamet kan følge FCK Coach ugeplanen og dermed vide hvilke øvelser de skal lave ved at tilgå FCK Better Coaching. Træningen starter hvor hele årgangen/dobbeltårgangene samles. Øvelserne skal gerne stilles op inden træningens start, men hvis banen ikke er ledig stiller øvrige trænere op, mens der er fælles samling. Her bliver følgende punkter gennemgået:

1. **Et træningstema** bliver præsenteret for spillerne der skal være det primære fokus i den enkelte træning. Dette sikrer sammenhæng i træningen og skal sørge for, at spillerne når rundt om alle basistekniske fokuspunkter i årsplanen.
2. **Fælles opvarmning** for hele årgangen der altid inkluderer en bold. Det kan enten være en boldleg, basisteknisk eller motorisk øvelse. (15 minutters varighed)
3. **Gruppeinddeling** skal gerne laves med henblik på matchning af niveau, så spillerne bliver udfordret på et passende niveau. Grupperne skal være af max 8-10 spillere, for at sikre boldberøring, bevægelse og intensitet. Grupperne skal gerne være flydende, så vi har blik for fælleskabet samt individuel udvikling.

### Træningens forløb

4. **Tre-fire øvelser** hvor der arbejdes i mindre grupper eller med hele gruppen i dublerede øvelser, så grupperne består af maks. 10 spillere. Disse øvelser skal indeholde følgende elementer:

basisteknik øvelse, koordination/bevægelse og spilforståelse. (15 minutters varighed pr. øvelse)

5. **Et kampformat** der passer til spillernes spillemæssige niveau i den resterende tid af træningen. Trænerne inddeler hold og banestørrelse efter dette princip. Der stræbes efter at spille på små områder med få spillere, da dette sikrer mange boldberøringer pr. spiller og hver enkelt spiller indgår i spillet. Det kan være spilformater som f.eks.; intervallspil, kampbane, Horst Wein-spil mm.

### Afrunding

Fælles afrunding for hele årgangen. Her vendes træningens fokuspunkter og trænerne arbejder med at stille spillerne spørgsmål, så de lærer at sætte ord på spillet. Afslut også gerne træningen med en fælles (sjov) ting såsom kampråb, en kort leg eller andet.



## FCK BETTER COACHING – TRÆNINGSPROGRAM

Her ses et eksempel på et U8-9 træningsprogram m. temaet: driblinger og finter. Programmet indeholder 4 stationer og afslutningsvis et kampspil. Træningsprogrammet er sat til at vare 1 time og 15, men selvom man på sit respektive hold har 1,5 times træning, bør 4-5 øvelser være det maksimale antal øvelser, man tager med i sit træningsprogram. Hvis den enkelte øvelse har et godt flow, så forlæng gerne øvelsen.

De førnævnte træningsfokuspunkter i tidligere afsnit skal være til stede, for at skabe et godt træningsmiljø og bør være til stede i alle træningsprogrammer.

U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Stjæle bolde</b>	Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart	8-24	
2	15	 <b>Driblekant</b>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Forskellige finter	8 (4-12)	
3	15	 <b>2v2</b>	Bruge begge ben Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	8 (4-12)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	12 (6-16)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

## FC DAMSØS TRÆNINGSBUD

- FC Damsøs trænere er forberedte trænere der er klar til at være spillernes hjælper på banen
- Der er et overordnet teknisk træningstema til hver træning kombineret med tilhørende fokuspunkter
- ALT opvarmning foregår med en bold, så pigerne udvikler sig med bolden ved fødderne og bliver trykke ved den.
- Fodbold skal være sjovt og stimulerende. Legen er børns nærmeste udviklingszone.
- På hvert hold skal der gerne være én bold pr. spiller
- Alle spillere i Damsø får lige meget spilletid i kampe
- Træningsgrupperne er mellem 6-10 spillere i øvelser. Dette giver mindre kø-tid, mere aktivitetsniveau og flere boldberøringer
- Spillerne skal gerne spille på små områder. Børn skal spille fodbold, ikke løbe-bold
- Skab et trygt og rummeligt miljø med positivt anerkendende pædagogik der stimulerer udvikling og læring.
- Medbestemmelse i fodboldverdenen har en positiv indvirkning på indlæringssevne og motivation, derfor arbejdes der med at stille spillerne spørgsmål i øvelser.