

2014

Træner manual for Tarp Boldklub



Bestyrelsen
Tarp Boldklub
10-04-2014

Tarp Boldklub

"Den røde tråd"

Denne manual giver en beskrivelse af, hvordan Tarp Boldklub forventer, at klubbens ungdomsspillere skal udvikle sig samt trænings omfang. Manualen skal også give ny inspiration til ungdomstræningen i klubben. Der er især lagt vægt på den tekniske træning i denne udgave, men det er meningen, at "planen" løbende skal udvikles og revideres. Spillestilen blandt ungdomsholdene skal altid tilpasses niveauet. Talsystemer (eks. 4-4-2, 4-2-3-1) kan indøves, således at spillerne/trænerne kender en "Tarp spillestil".

"Den røde tråd" er ikke en facitliste, men et forsøg på at give trænerne nogle "værktøjer" til brug i den daglige træning. Der er masser af andre ting, der kan trænes, så man løber aldrig tør for ideer.

Formålet med manualen er, at ungdomsspillerne i Tarp Boldklub skal blive så dygtige som mulig gennem en seriøs og struktureret træning. Trænerne på de forskellige alderstrin skal være bekendt med hvad børnene har lært og hvad de "skal" lære hos dem. Dette vil give kontinuitet i træningen, og resultere i bedre træning og dermed mere motiverede spillere. Trænerne skal i planlægningen af træningen gå tilbage i planen, og de må gerne gå frem i planen.

Med håb om, at Tarp Boldklubs Ungdomsafdeling kan fortsætte den positive udvikling.



Målsætning for ungdomsarbejdet i Tarp Boldklub.

- at der skal tage udgangspunkt i DBU's Holdninger og Handlinger.
- at det skal være sjovt og spændende at komme til træning hver gang.
- at fodbold skal være for alle uanset alder og niveau. Fodbold for ALLE.
- at skabe positive rammer for alle børn og unge, medvirke til at klubben bliver et godt værested.
- at børn og unge bliver en del af klubbens sociale liv, kammeratskabet samt netværket.
- at det hele ikke bare er fodbold, men der også er noget social i det.
- at, vi har 11-mandshold i alle ungdomsrækker hvor det tilbydes. Opnås dette ikke, tilbydes 7-mandsfodbold eller 2 årgange ligges sammen, der kan også samarbejdes med andre klubber.
- at udvikle fodboldspillerne primært teknisk, men også fysisk, taktisk og psykisk.
- at, der tilmeldes A eller B hold afhængig af styrke i den enkelte afdeling.
- at, det er så attraktivt som muligt at spille fodbold i Tarp Boldklub.
- at, ungdomsafdelingen hvert år "leverer" spillere til seniorafdelingen.
- at, spillerne oplever et godt kammeratskab i Tarp Boldklub.
- at, børn, spiller fodbold gennem leg.
- at, styrke træningen kvalitetsmæssigt gennem afholdelse af interne og eksterne træner- og lederkurser.



Retningslinjer for TRÆNINGEN

I TARP BOLDKLUB

- 🏆 Træningen skal tilpasses børnene/spillerne og ikke omvendt.
- 🏆 Børnene/spillerne er **IKKE** små voksne. Husk det ved planlægning.
- 🏆 Træningen skal være præget af **tryghed, alsidighed, aktivitet og glæde**
- 🏆 Det primære med træningen er at børnene/spillerne udvikler sig - **ikke** at de skal vinde hver gang.
- 🏆 Overvej en årsoversigt over træningen
- 🏆 Forsøg at overholde den "Den røde tråd"
- 🏆 Første og sidste øvelse skal altid frembringe smil

Den "Røde Tarp tråd":

Generelle retningslinjer for træningen i de enkelte afdelinger (aldersgrupper).

Her på de følgende sider følger en kort beskrivelse af, hvad vi i Tarp Boldklub forventer vedrørende træningens omfang. Derudover har vi for de enkelte afdelinger markeret hensigten med fodbolden på de enkelte årgange. Endelig har vi søgt at give et bud på, hvad spillerne hovedsagligt skal arbejde med i de enkelte årgange.

Træningens omfang:

	Små fødder / Micro 0 - 7 år	Miniput 7 - 10 år	Lilleput 9 - 12 år
Sæson længde:	April - September	April - September	Marts - September
Lektioner pr. uge:	1	2	2
Minimum pr. lektion:	60 minutter	75 minutter	75 minutter
Træningskampe:	Arrangeres selv	Arrangeres selv	Region 4 cup
Indendørsfodbold:	September - April	September - April	Oktober - Marts

	Drenge 11 - 14 år	Junior 13 - 16 år	Yngling 15 - 18 år
Sæson længde:	Marts - Oktober	Februar - Oktober	Februar - Oktober
Lektioner pr. uge:	2	2	2
Minimum pr. lektion:	75 minutter	90 minutter	90 minutter
Træningskampe:	Region 4 cup	Region 4 cup	Region 4 cup
Indendørsfodbold:	Oktober - Marts	Oktober - Marts	Oktober - Marts

Hvad vi skal træne samt hvordan vi skal træne er op til den enkelte træner, men vi skal tage udgangspunkt i DBU's Holdninger og Handlinger samt DBU's Aldersrelateret træning 1 fra 5 - 14 årige.

DBU Børnetræning - Øvelseskatalog til alderssvarende børnetræning

DBU Ungdomstræning - Det handler også om andet end fodbold

Derudover findes der masser af inspiration på nettet.

Man kan også bestille en CD hos bestyrelsen.

Micro / Små fødder - afdelingen Piger & Dreng 0 - 7 år

Træning 1 gang om ugen af 1 time varighed + kamp

Enkle regler, små områder, små grupper og dermed mange boldberøringer gerne i forbindelse med boldlege. Bolden omkring dem hele tiden. Mange gentagelser af enkle tekniske ting. Høj aktivitetsniveau, d.v.s. ingen køer. Træningen skal ske på børnenes præmisser, således at børnene har lyst til at komme igen næste gang.

Teknisk:

- Indersidespark
- fodsålstæmning - "læg låg på"
- indersidetæmning af flad bold
- dribling med og uden forhindringer i forskellige retninger.
- heading stående - evt. med lette bolde

Det forudsættes selvfølgelig, at øvelserne trænes med begge ben.

Taktisk:

- at orientere sig i forhold til bold, bane, medspillere og modspiller
- lærer og "hjælpe hinanden" - Spille sammen
- "at dække op" - "at trække fri", således at de kender betydningen - STOP spillet og vis en situation.

Fysisk:

- masse forskellige løbelege
- lær at varme op før kamp/træning
- motoriske øvelser: hoppe, kravle, krybbe, springe, løbe, reagere, rulle, stå, gå, kaste, balancere, slå kolbøtter osv. - (evt. sammen med de tekniske øvelser)

Andet:

- Tryghed og glæde ved samvær.
- lad spillerne prøve alle pladser - inkl. Målmand
- meget let regelindlæring - målspark, frispark, indkast, give bolden op osv.
- inddragelse af forældrene i aktiviteterne.
- "Tak for kamp" - Fair play.

Miniput - afdelingen Piger og Dreng 8 - 10 år

Træning 2 x gange om ugen, varighed 1 time 15 min + kamp
Små områder og små grupper, dermed mange boldkontakter. (100 boldkontakter pr. træning), enkle regler, mange gentagelser af tekniske øvelser. Højt aktivitetsniveau.

Teknisk:

- heading stående - evt. med lette bolde.
- indersidespark i løb - korrekt tilløb
- tackling direkte
- lodret vristspark til "død" bold
- dribling med tempo og forhindringer - rytme:
inderside/yderside/inderside/yderside
- speciel målmandstræning af alle spillerne + af målmanden speciel.
- Finter - kropsfinten
- Korrekt indkast

Taktisk:

- orientere sig i forhold til bold, bane, medspillere og modspillere
- prøve forskellige pladser
- at løbe i frie områder - ikke alle efter bolden
- at bakke op for hinanden
- målmandens grundspil
- Lær at spille 5v5

Fysisk:

- opvarmning hver gang kamp og træning
- løbelege
- koordinations/bevægelighedstræning - kravle, hoppe, springe, balance osv.
- begyndende udspænding - lær hvorfor
- begyndende hurtighedstræning - evt. i løbelege

Andet:

- gradvis regelindlæring - udfra spillet - stop spillet og fortæl
- ansvarlighed overfor med- og modspillere - Fair play
- giv spillerne tekniske "lektier" for.
- Bade efter hver kamp hjemme / ude bane

Pigelilleput - afdelingen 10 - 12 år

Træning 2 x gange om ugen, varighed 1 time 15 min + kamp

Småspil med masser af berøringer, små grupper på 6 -7 spillere er ideel.
Dermed læres forskellige løbebaner og placering i forhold til med- og modspillere.
Dette er den "motoriske guldalder" - begrænset vækst + stor forståelse.

Teknisk:

- headning - alm. bolde
- lårtæmning - evt. retningsbestemt
- brysttæmning - evt. retningsbestemt
- flugtning
- enkle finter: kropsfinten, sparkefinten.
- retningsbestemt fodtæmning - inderside og yderside.
- målmandstræning
- hælspark
- Ydersidespark (skruet spark)

Taktisk:

- kende opgaverne på de forskellige pladser
- "modtager - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- " De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvar - "Push up" (skub forsvaret frem)
- Lær at spille 8v8

Fysisk:

- Koordinationstræning
- Indlæring af enkle strækøvelser - korrekt udføring
- Hurtighedstræning og massevis af vendinger - herunder den rigtige løbeteknik.
(små skridt i starten - lavt tyngdepunkt ved vendinger)

Andet:

- fuldstændig regelindlæring ud fra spillet
- ansvarlighed overfor med- og modspillere - Fair play

Drengelilleput - afdelingen 10 - 12 år

Træning 2 x gange om ugen, varighed 1 time 15 min + kamp

Småspil med masser af berøringer, små grupper på 6 -7 spillere er ideel.

Dermed læres forskellige løbebaner og placering i forhold til med- og modspillere.

Det er den "motoriske guldalder" - begrænset vækst + stor forståelse.

Teknisk:

- halvliggende vristspark
- lårtæmning - evt. retningsbestemt
- brysttæmning - evt. retningsbestemt
- flugtning
- enkle finter: kropsfinten, sparkefinten.
- retningsbestemt fodtæmning - inderside og yderside.
- svævende hovedstød
- målmandstræning (andetsteds)
- hælspark
- ydersidespark (skruet spark)

Taktisk:

- kende opgaverne på de forskellige pladser
- "modtager - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- " De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvar - "push - up" (skub forsvaret frem)
- Lær at spille 8 : 8

Fysisk:

- Koordinationstræning
- Indlæring af enkle strækøvelser - korrekt udførelse
- Hurtighedstræning og massevis af vendinger - herunder den rigtige løbeteknik.
(små skridt i starten - lavt tyngdepunkt ved vendinger)
- MEGET balancetræning

Andet:

- fuldstændig regelindlæring ud fra spillet ansvarlighed overfor med- og modspillere - Fair play

Pige - afdelingen 12 - 14 år

Træning 2 x gange om ugen, varighed 1 time 30 min + kamp

De tekniske færdigheder skal udvikles med fart og retning. Evt. i kamplignende situationer. På trods af begyndende pubertet arbejdes videre med motorikken.

Teknisk:

- $\frac{1}{2}$ liggende vristspark
- halvflugtning
- forskellige finter: sparkefinten, fodsålsfinten, stop - løbe finten, stop - dreje finten
- hovedstød, fremad og til siden
- Målmandens teknik

Meget kvalitetsforbedring af de tidligere indøvede tekniske ting - især retningsbestemt tæmning

Taktisk:

- Overgangsspil - Vi/De og De/Vi
- angrebsprincipper: bandespil, overløb
- "modtage - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- "De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvarsprincipper: sweeperspillet, områdedækning, samarbejde forsvar/målmand
- enkle aftaler ved dødbolde - både deres og vores dødbolde

Fysisk:

- begyndende let konditionstræning
- gymnastik øvelser
- opmærksom på puberteten - strækøvelser
- løbeteknik - koordinationstræning
- korrekt opvarmning og udspænding

Andet:

- ansvarlighed: klubbens materiale, MED- og modspiller, DOMMER - Fair play
- Inddragelse i planlægning - (Kommende nye trænere/ledere)
- Sammenkomster - evt. sammen med drenge afd.

Drenge afdelingen

12 - 14 år

Træning 2 x gange om ugen, varighed 1 time 30 min + kamp

De tekniske færdigheder skal udvikles med fart og retning. Evt. i kamplignende situationer. På trods af begyndende pubertet arbejdes videre med motorikken.

Teknisk:

- halvflugtning
- forskellige finter: husmandsfinten, fodsålsfinten, stop - løbe finten, stop - dreje finten
- (glidende tackling)
- svævende hovedstød, fremad og til siden
- Målmandens teknik

Meget kvalitetsforbedring af de forudlærte tekniske ting - især retningsbestemt tæmning

Taktisk:

- Omstillingsspil - Vi/De og De/Vi
- angrebsprincipper: bandespil, overløb, krydsløb
- "modtage - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- "De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvarsprincipper: sweeperspillet, områdedækning, samarbejde forsvar/målmand, push up (skub forsvaret frem)
- Enkle aftaler ved dødbolde - både deres og vores dødbolde

Fysisk:

- begyndende konditionstræning
- gymnastiske øvelser
- meget let styrketræning - KUN egen vægt
- opmærksom på puberteten - strækøvelser
- løbeteknik - koordinationstræning
- korrekt opvarmning og udspænding

Andet:

- ansvarlighed: klubbens materiale, MED- og modspiller, DOMMER - Fair play
- Inddragelse i planlægning (Måske kommende nye trænere/ledere)
Sammenkomster - evt. sammen med Pige afd.

Dame Junior afdelingen

14 - 17 år

Træning 2 x gange om ugen, varighed 1 time 30 min + kamp

Øvelserne skal nu gøres MEGET kamplignende, dvs. flere pressede situationer. Teknikken skal vedligeholdes og for mange spilleres vedkommende udbygges med korrektion og vejledning. Bl.a. udføre øvelserne med begge ben. Alderstrin med stort frafald - derfor bør man gøre ekstra ud af det sociale.

Teknisk:

- tæmning med vristen (kattepote)
- svævende hovedstød
- skubbeteknik - korrekt skub
- dække en bold i dribling - bolden rigtig i forhold til modstander
- afventende tackling - vælge det rigtige tidspunkt (ikke "buse")

Taktisk:

- videre indlæring af forsvarsprincipper - dybde i forsvaret, områdeopdækning, forsvar/målmand samarbejde
- videre indlæring af angrebsprincipper - overløb, krydsløb, modløb, bandespil
- dødboldsituationer - forsvar og angreb
- taktisk oplæg til kamp og evaluering af denne.
- Lær at spille 11v11

Fysisk:

- løbetræning/koordination
- hurtighed
- distancetræning - løb med og lidt uden bold
- intervaltræning
- let styrketræning - KUN egen vægt
- Gymnastikøvelser

Andet:

- STOR ansvarlighed overfor kammerater - eks. fest aftenen før en kamp
- STOR ansvarlighed overfor dommeren + modspillere - Fair play
- Mange sociale sammenkomster - evt. sammen med herrejunior
- Inddragelse af spillerne i planlægningen af arrangementer og evt. træningen.

Junior afdelingen 14 - 16 år

Træning 2 x gange om ugen, varighed 1 time 30 min + kamp
Øvelserne skal nu gøres MEGET kamplignende, dvs. flere pressede situationer.
Teknikken skal vedligeholdes og for mange spilleres vedkommende udbygges med korrektion og vejledning. Bl.a. udføre øvelserne med begge ben.
Alderstrin med stort frafald - derfor bør man gøre ekstra ud af det sociale.

Teknisk:

- tæmning med vristen (kattepote)
- svævende hovedstød
- skubbeteknik - korrekt skub
- dække en bold i dribling - bolden rigtig i forhold til modstander
- afventende tackling - vælge det rigtige tidspunkt
- tæmning med hovedet
- Flyvende hovedstød (ved afslutning)

Taktisk:

- videre indlæring af forsvarsprincipper - flad 4-back, dybde i forsvaret, områdeopdækning, forsvar/målmand samarbejde
- videre indlæring af angrebsprincipper - overløb, krydsløb, modløb, bandespil, Op-ned-op princippet
- dødboldssituationer - forsvar og angreb
- taktisk oplæg til kamp og evaluering af denne.
- Lær at spille 11v11

Fysisk:

- løbetræning/koordination
- hurtighed
- distancetræning - løb med og lidt uden bold
- intervaltræning
- let styrketræning - KUN egen vægt
- Gymnastikøvelser

Andet:

- STOR ansvarlighed overfor kammerater - eks. fest aftenen før en kamp
- STOR ansvarlighed overfor dommeren + modspillerne - Fair play
- Mange sociale sammenkomster - evt. sammen med damejunior afd.
- Inddragelse af spillerne i planlægningen af arrangementer - evt. i træningen

Teknikkens elementer

Spark:

- Inderside
- Yderside
- Vrist
- Hæl
- $\frac{1}{2}$ liggende vrist
- Flugtning
- $\frac{1}{2}$ flugtning

Tæmninger:

- Fodsål
- Inderside
- Yderside
- Vrist (kattepotte)
- Lår
- Bryst
- Hoved



Driblinger / finter:

- Inderside / yderside
- Dække bold i dribling
- Husmandsfinten
- Kropsfinten
- Sparkefinten
- Fodsålsfinten
- Stop - løbe finten
- Stop - dreje finten

Headning:

- Stående
- Svævende
- Fremad - til siden
- Flyvende



Tackling:

- Direkte
- Fra siden
- Afventende