

Træningsudviklingsmodel for NFB fra 5 til ??? År

Aldersgruppe	5-8 år	9-12 år	13-17 år	17-? År
Alternativ aldersgruppe	5-9 år	10-13 år	14-16 år	17-? år
Teknisk Træning	Basisteknik Mig og min bold Boldkoordinantion Teknik basis Alsidig træning Koordination	Teknik Sparkeformer 1 berøinger Driblinger Finter Hovestød Vendinger	Anvendt teknik Hovedstød Pasninger Afslutninger 1 berøring Indlæg 1v1 situationer	Andvendt teknik i højt tempo Teknisk træning med udgangspunkt i DBU's udviklingssystem
Taktisk Træning	Rationelle færdigheder Hvad skal spilleren forholde sig til? Spilleren - bolden Spillet er træneren 1v1 4v4 Boldbasis	Spilleren - bold - medspiller - modspiller Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i Småspil (1v1 7v7) Over og undertalsituationer	Spilleren - bold - medspiller - modspiller - holdspil Holdtaktik der indeholder Forsvarspil Erobringsspil Opbygningsspil Afslutningsspil Omstillingsspil 8v8 og 11v11	Spilleren - bold - medspiller - modspiller - holdspiller - omgivelser Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem
Fysisk Træning	Fysisk træning i leg og spil Udvikling af hele kroppen Hurtighed Styrke (egne kropsvægt Bevægelighed Agility Dynamisk balance spring/sprinttræning via leg Løbeskoling	Spring og spring Frekvenstræning (hurtige fødder) Opbygning af fysik Træningsmængde op Brug af egen kropsvægt Agility Balance Styrketræning Spring og sprinttræning Stabilitetstræning Aerob træning med bold	Vægttræning Først teknisk udvikling siden fysisk udvikling Skadeforebyggende træning Agility Styrketræning Spring og sprinttræning Stabilitetstræning Aerob træning med bold	Optimering af præsentationsparametre integreret fysisk træning Agility styrketræning spring og sprinttræning stabilitetstræning og aerob træning med bold
Mentalt	Indre motivation Trivsel Glæde og Kompetancer	Afspænding Indre motivation Målsætning Visualisering Parathed Fokusering Indre dialog	Selvtillid Spændingsregulering Præsterer under pres Stresshåndtering Parathed og fokusering Målsætning motivation	Konkurrencestrategier topspillerattitude og vinderadfærd
Kultur Sociologisk	Det gode fodboldmiljø	Det gode fodboldmiljø	Udvikle konkurrence og elitekultul Ener i fællesskabet	Udvikle konkurrence og elitekultur Ener i fællesskabet Ener i forhold til omgivelserne
Læringsmiljø	Træneren er engangeret og procesfokuseret	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav	Træneren sigter på at skabe og opnå resultater