

Sådan træner vi

U-10



DBU Jylland

Kære børnetræner

Hvert år myldrer små og store børn ud på de danske fodboldbaner. Alle håber de at have det sjovt, blive bedre fodboldspillere og generelt bare nyde legen med verdens bedste legetøj, fodbolden. Nogle drømmer om at blive den nye Messi, Ronaldo eller Christian Eriksen. Andre kommer til fodbold, fordi det er sjovt, fordi de lærer noget nyt, fordi det er spændende eller fordi deres venner/veninder også kommer. En ting er sikkert: De har alle krav på en god træning!

Med udgivelsen af disse årgangshæfter er det vores intention at sikre, at der i alle klubber bliver skabt en attraktiv børneafdeling, hvor de centrale begreber er glæde, tryghed, udvikling og aldersrelateret træning. Den daglige træning skal bygge på disse begreber for ALLE børn, der spiller fodbold. Som fodboldorganisation er vi forpligtet til at sikre udviklingen af børnevenlige, udviklende træningsmiljøer i alle klubber, hvor der er plads til alle – uanset ambitionsniveau. Overordnet set ønsker vi at styrke udviklingen af hele mennesker og skabe trygge læringsmiljøer der, uanset færdigheder, er baseret på ligeværdighed gennem såvel dialog som handlinger.

Som børnetræner hviler der et tungt ansvar på dine skuldre. Vi håber, at dette hæfte kan være med til at skabe struktur på træningen og gøre det at være træner til en enkel og overskuelig proces. Med det mener vi, at denne folder kan være med til at sikre, at en større del af dine ressourcer som træner kan gå til at sørge for aldersrelateret træning til alle spillere i klubben/årgangen. Hæftet gør selvsagt ikke arbejdet alene, men samler de vigtigste informationer i en let overskuelig og let tilgængelig form, så du kan bruge dine kræfter på banen. Måske sidder du og tænker, når du læser hæftet, at sådan har du da altid gjort. Så er det jo bare godt, men vi håber alligevel, at hæftet kan være med til at gøre det hele lidt lettere. For nye trænere er hæftet forhåbentlig en brugbar rettesnor i det spændende arbejde, der ligger forude.

I hæftet er fokuspunkterne fra Aldersrelateret Træning, Bind 1 hevet ud for den enkelte årgang. På den måde skulle det gerne være lettere at vælge emner/temaer til træningen og dermed lettere at vælge øvelser, der er anvendelige på det pågældende udviklingsstrin i det daglige. Sidst i hæftet er der en oversigt over, hvilke færdigheder, som spillerne på denne årgang kan/skal have, og hvilke der kan/skal arbejdes med.

Vi skal ikke selektere spillere i en tidlig alder, men vi skal gennem principperne i Aldersrelateret Træning tænke på at udvikle spillernes individuelle færdigheder på alle niveauer. For at opnå det for alle spillere, må vi nødvendigvis niveaudele/differentiere træningen, så der bliver stillet krav/udfordringer til den enkelte spiller på lige præcis det niveau, han/hun er på.

Og en ting er sikker: Glade fodboldbørn kommer gennem leg med bolden. Sørg derfor for, at der er en bold til hver, så alle får mange boldberøringer hver gang!

Rigtig god fornøjelse!

DBU Jylland

P.S.: Vil du vide mere om andre årgange, så findes der hæfter som dette helt fra U-6 til U-12.

Fotos: Gert Vest, Lars Martinsen, Torben Larsen, Allan Nygaard og DBU Jylland Kommunikation

Træning af børn i U-10

Leg med bolden er et vigtigt udgangspunkt for træningen af børn på denne årgang. Derfor skal børnene også på denne årgang have lov til at spille masser af fodbold, snakke fodbold og være sammen med kammerater i trygge og positive læringsmiljøer. Spillerne er ved at nå en alder nu, hvor de kan introduceres til mere fodboldtræning og en øget fokus på, hvad de kan bruge deres individuelle færdigheder til. Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, og med muligheder for at fordybe sig i individuelle færdigheder.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt være øvelser i løbet af træningen, hvor der er én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt. Dette gøres ofte ved, at der arbejdes i mindre grupper med høj intensitet eller at der spilles på to mål med forskellige betingelser.

På denne årgang kan spillerne desuden få meget ud af at arbejde sammen med en af deres holdkammerater, når der arbejdes med den formelle træning, men også i den funktionelle træning. I det hele taget er det vigtigt at arbejde videre med spillernes evner til at arbejde i relation med andre spillere og dette i større grupper end hidtil.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting, men også blive bedre til det, de allerede kan. Det er her, de fortsat skal have love til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentligt, hvis der stadig på denne årgang arbejdes intenst med koordinations-træning, frekvenstræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæs-

sige bevægelser i forbindelse med løb, herunder også arbejdet med hurtige fødder og hurtighedstræning. Derfor bør dette være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der i løbet af ugen altid afsættes tid til denne del af træningen.



Derudover skal der spilles meget på to mål. Spillerne har nået en alder, hvor de ikke kun ser til deres egne støvlesnuder, men i stedet er de nu i stand til at overskue lidt større baner, større mål og større udfordringer, hvad angår rumfornemmelse og opfattelsesevne. Her bør trænerne huske på, at træning og kamp skal være med til at forberede spillerne til at spille fodbold hele livet. Vi træner altså ikke med henblik på at være bedst i weekendens kampe, men vi træner, fordi det er i træningen vi kan påvirke spillerne på den mest positive måde.

Samtidigt med masser af forskellige spil til to mål har denne gruppe i høj grad stadig brug for træning af forskellige bevægelsesopgaver, som træner deres kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder er ift. den motoriske udvikling inde i en særdeles vigtig periode og normalt kalder vi denne gruppe (fra 8 til 12 år) for Guldalderen.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses.

Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt. Børnene har på denne årgang meget mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre end de fleste yngre spillere har og derfor kan vi begynde at bygge videre på den erfaring, som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet, gerne med bold. Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, specielt de nye, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Vi anbefaler, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence, indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen. OG HUSK: koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at spillerne arbejder videre med, dog må det være et krav, at der stilles større krav til de bevægelser, som spillerne har trænet en del år eksempelvis løb, fremad og baglæns. Her bør der ske en differentiering, så der arbejdes meget funktionelt med disse bevægelser, helst altid med bold:

- Gadedrengeløb med høje knæløft
- Indadfører og udadfører
- Diagonalløb
- Simpel springtræning – fokus på afsæt
- Vendinger med bold
- Hælspark
- Knæløft
- Sidelæns løb

- Hurtige fødder - frekvenstræning
- Fodboldhurtighed og hurtighedstræning
- Temposkift med og uden bold
- Balanceøvelser
- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte
- Løb – baglæns

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen langt bedre og mere "flydende" end hos de yngre spillere
- Noget større evne til at bevare motivationen og koncentrationen
- Ofte indstillet på konkurrence
- Er bedre til at koble sammenhænge
- Er begyndt at tænke abstrakt
- Stort udviklingspotentiale i bevægelserne
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder godt både alene og i grupper (6 til 10). Teamwork
- Har lettere ved at orientere sig i større områder
- Svært ved at bedømme hastigheder
- Bedre til "at se op"
- Glade for at lege med bold
- Konkrete i deres tankegang
- Begyndende spilforståelse

Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel, er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen.

Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for, om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over en lang årrække og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller op ad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på de foregående årgange og øve disse. Samtidig skal spillerne arbejde videre med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt.

På årgangen arbejder vi desuden videre med vendinger og 1.berøringer som blev introduceret på U-9. Før i tiden brugte vi ordet tæmning i stedet for 1. berøringer, men i alt for mange tilfælde forbandt man ordet tæmning med, at bolden skulle ligge død og her er begrebet 1. berøring bedre. Her fokuseres på, hvor stor en betydning 1. berøringen har for spillerens videre muligheder og handlinger, når han modtager eller afleverer bolden under kamp eller til træning.

Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør brug af den formelle træning, og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Undersøgelser viser, at forkert indlærte bevægelser og teknikker i den tidlige alder kan være næsten uoprettelige efter puberteten. Derfor opfordrer vi til, at trænerne benytter VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelsesvalget og sværhedsgraden. Og husk så: ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

- Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station. Gerne veksle mellem at arbejde alene eller to og to om en bold)

- Tå på bold – rul bolden rundt
- Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader



- Drible med vrist
- Drible med inderside
- Drible med yderside
- Drible – stop med fodsål
- Drible – stop med knæ
- Drible – stop med bagdel
- Drible – med vendinger
- Inderside-og ydersideberøringer
- Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre
- Træk med fodsål
- Træk med fodsål på tværs af krop
- Jonglering
- Arbejde med temposkift med bold
- **Arbejde meget med rytmer med bolden**

- Lodret vristspark (fortsat udvikling fra tidligere)

- Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
- Følgende model for differentiering kan bruges:
 - ◆ Lodret vristspark til en bold, der ligger stille



- ♦ Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
- ♦ Drible langsomt og sparke til bolden
- ♦ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
- ♦ Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra
- ♦ Vristspark til en modløbsbold fra forskellige retninger
- ♦ Lodret vristspark, hvor bolden kommer fra siden
- Korte og lange afleveringer
- Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med præcision i afleveringer og efterfølgende afslutning på mål

■ Indersidespark (fortsat udvikling fra tidligere)

- Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
- Følgende model for differentiering kan bruges:
 - ♦ Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - ♦ Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - ♦ Drible langsomt og sparke til bolden
 - ♦ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
 - ♦ Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler
- Korte afleveringer og lange afleveringer
- Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål

■ Hovedstød (fortsat udvikling fra tidligere)

- Arbejde med stående hovedstød og timing
- Der kan både bruges lette bolde og almindelige fodbolde til at træne hovedstød med, men afhængig af bolden ikke for lang tid ad gangen
- Fokus på, hvad et hovedstød mon kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning
- Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt

■ Driblinger og finter (fortsat udvikling fra tidligere)

- Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler
- Det anbefales, at der arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål.
- Der arbejdes med forskellige former for kropsfinter



- Der arbejdes med husmandsfinten og skudfinten

■ Vendinger (fortsat udvikling fra U9)

- Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis
- Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold
- Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside- og ydersidevending
- Der arbejdes med Cruyff-vendingen

■ 1. Berøringer (fortsat udvikling fra tidligere)

- Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer
- Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder
- Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4... metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring
- Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål
- Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.

Taktisk træning

Indtil U-10 har vi ikke arbejdet specifikt med spillernes taktiske forståelse. Som udgangspunkt har vi ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk

træning på de foregående årgange, da vi ikke finder det nødvendigt. Når det så er sagt, er det vigtigt for os at snakke fodbold med spillerne og herunder naturligvis fokusere på den taktiske del af spillet som udfordrer spillerne. Igennem flere forskellige slags småspil øger vi spillernes forståelse af spillet og styrker deres muligheder for selv at træffe hensigtsmæssige beslutninger uden de voksne altid behøver at blande sig.

På denne årgang spilles der på en relativ stor bane og det udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det kan eksempelvis i forbindelse med småspil til træning og i løbet af eller efter kampe være hensigtsmæssigt at tale om :

■ Hvornår skal jeg drible?

■ Hvornår skal jeg spille bolden?

■ Hvor skal jeg spille bolden hen?

■ Hvor skal jeg løbe hen? (spilbarhed/spil uden bold, dybde og bredde i spillet)

■ Hvordan skal jeg dække op?

■ Osv.

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3, 5:5 og 2:1. Småspil kan sagtens være en station til træningen og her kan vi som trænere få mulighed for at afbryde spillet for at inddrage spillerne og tale med dem om, hvad der er godt og skidt i forbindelse med spillet.

I forbindelse med 1:1 arbejdes der videre med

1:1 retvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1v1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1:1 retvendt udfordring.

Når vi træner 2:1 er det for at træne overtals-spillet. Her vil spillerne naturligt komme til at stifte bekendtskab med, hvor vigtigt det er at være spilbar, når man er to mod en og hvor vigtigt det er for den spiller, der er alene, at være klar og koncentreret. Her stiftes også bekendtskab med bandespillet.

Desuden arbejdes der med begyndende kendskab til forsvar, midtbane, angreb og opbygningsspil.

Mental træning

Den mentale træning består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges idrætsdeltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derudover er der masser af nye fodboldmæssige udfordringer på denne årgang og derfor skal spillerne opleve, at:



- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau
- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer at tage hensyn til deres holdkammerater og være en del af en helhed
- De lærer, **at det ikke kun handler om at vinde**, men i højere grad om at være med og udvikle sig
- De stifter bekendtskab med og forstår, hvad fairplay betyder
- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne og børn prioriterer at tale ordentligt til hinanden
- De arbejder videre med deres evne til at være fokuserede og parate

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler, de opdrager lige så meget til træning, som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænerens arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået afklaret, hvilke regler der gælder til træning og kampe. De fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne, man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget langt fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden, også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i klubben for at sikre, at så mange børn som muligt så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor har vi skitseret nogle gode råd som vi erfaringsmæssigt oplever virker rigtig godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station
- Én bold til hver spiller eller to om én bold
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberejdet og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen
- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesgeneratoren (DBU)
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage spillerne i træningen



- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder, at alle spillere skal spille mindst en halvleg.
- At træneren sammen med forældrene husker, at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis over for dommeren

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Vores erfaring er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stiller på, at vi gør det rigtige, men at vi samtidig er modtagelige for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker.

Tag udgangspunkt i nogle konkrete situationer som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive. Desuden kan det på nogle år-gange være en fordel, hvis der er forældre, der hjælper til i forbindelse med træningen.

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer, der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Ud for enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning, man skal give det enkelte udviklingsområde. Tallene skal forstås således: **1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden.**

EMNER	U-10
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fodboldkoordination (2). (Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible med inderside • Drible med yderside • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Drible – ”jeg beskytter min bold” • Drible med vendinger • Drible rundt mellem hinanden og når jeg råber: ”Messi”, skal I bytte bold med en anden • Inderside-og ydersideberøring • Træk med fodsål • Træk med fodsål på tværs af kroppen • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Jonglering • Temposkift med bold • Og meget andet ■ Lodret vristspark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Lodret vristspark til en bold, der ligger stille ◆ Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren ◆ Drible langsomt og sparke til bolden ◆ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad ◆ Lodret vristspark, hvor bolden kommer bagfra ◆ Lodret vristspark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler ◆ Lodret vristspark til en bold, der kommer fra siden • Korte og lange afleveringer • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med den præcise aflevering og efterfølgende afslutning på mål

EMNER	U-10
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> ■ Indersidespark (2) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst ◆ Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Indersidespark til en bold, der ligger stille ◆ Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren ◆ Drible langsomt og sparke til bolden ◆ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad ◆ Indersidespark til en modløbsbold, der kommer fra forskellige vinkler • Korte og lange afleveringer • Det anbefales, at der arbejdes meget med den funktionelle træning, eksempelvis med den præcise aflevering og efterfølgende afslutning på mål ■ Hovedstød (fortsat udvikling) <ul style="list-style-type: none"> • De fleste spillere synes det er sjovt at heade, men nogle kan stadig på U-10 godt være bange for det • Der kan både bruges lette bolde og almindelige fodbolde til at træne hovedstød med, men ikke for lang tid ad gangen • Der fokuseres på det stående hovedstød • Fokus på, hvad et hovedstød mon kan bruges til. Både som aflevering, angrebshovedstød, forsvarshovedstød og tæmning • Spil, hvor hovedstød er en del af spillet er anbefalelsesværdigt ■ Driblinger og finter (2) <ul style="list-style-type: none"> • Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål ■ Vendinger (fortsat udvikling fra U-9) (1) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at vende med bolden på forskellig vis • Der fokuseres på, at spillerne dribler med bolden og laver en vending, men også vendinger efter modtagelse af bold • Der arbejdes med fodsålvendingen og inderside-og ydersidevending • Der arbejdes med Cruyff-vendingen ■ 1. Berøringer (fortsat udvikling fra U-9) (1) <ul style="list-style-type: none"> • Der arbejdes med at forbedre spillernes 1. berøringer • Der arbejdes med at modtage bolden og berøre den på flere måder • Der arbejdes med observationsmetoden 0-1-2-3-4...metoden indikerer, hvor mange skridt spillerne skal tage, inden de kan udføre deres 2. berøring • Der arbejdes meget to og to eller flere spillere sammen. Evt. spil på to mål. • Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv. • Der arbejdes med ydersidespark og indkast

Fortsættes på bagsiden...



DBU Jylland

DBU Jylland

Kileparken 27
8381 Tilst

Telefon +45 8939 9999
info@dbujylland.dk
www.dbujylland.dk

EMNER	U-10
Taktisk	Spilforståelse: <ul style="list-style-type: none">■ Hvornår skal jeg dribble?■ Hvornår skal jeg spille bolden?■ Hvor skal jeg spille bolden hen?■ Hvor skal jeg løbe hen?■ Spil – 1:1, 2:2, 3:3■ 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt■ Spilbarhed, dybde og bredde i spillet■ Hvad er forsvar, midtbane, angreb og opbygningsspil?■ Sammenspil skal fremmes mere og mere■ Bandedspil■ Vi sparker ikke formålsløst op ad banen, men forsøger at ramme en medspiller hver gang■ Vi sparker ikke bolden ud over sidelinien med vilje
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none">■ Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte■ Løb – baglæns■ Sidelæns løb■ Vendinger■ Hælspark■ Knæløft■ Hoppe/springe■ Balanceøvelser■ Hurtige fødder - frekvenstræning■ Løbeskoling■ Jonglering
Mentalt	<ul style="list-style-type: none">■ Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau■ Spillerne oplever succeser og får selvtillid■ Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene■ Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder.■ Der arbejdes med spillernes parathed og fokusering.■ Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at være med■ Spillerne stifter bekendtskab med og forstår begrebet fair play■ Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene