



**Børnefodbold i Nørresundby FB  
Holdninger  
ver. Juli 2018**

I Nørresundby Forenede Boldklubber går vi ind for ”DBU’s Holdninger og Handlinger” og ”DBU’s Fair Play kodeks”.

## **Afsnit A**

### **Vores vison om Børnefodbold;**

Vi har fokus på det enkelte menneske, og vi forsøger at tilpasse vores udbud af tilbud til de krav og behov, der er hos det enkelte medlem. Men den enkelte må ikke overskygge klubben. Vi har fokus på, at vi skal understøtte forskellige behov, og vi vil udbyde hold på forskellige niveauer. Samtidigt vil vi fastholde, at børnefodbold skal være sjovt, og at det er en læringsfase for alle, hvor alle trænes for at udvikle sig fra det niveau, hver enkelt befinder sig på. Børnefodbold er en skoling frem mod ungdomsfodbold. Uanset hvilket niveau man befinder sig på skal alle have en mulighed for at udvikle sig.

På vores eksisterende anlæg på Lerumbakken i Nørresundby, vil vi skabe rammerne og grundlaget for et mødested for byens børne- og familieliv.

### **Vores holdninger når det gælder Børnefodbold; .**

Træningsprincipperne i NFB bygger på DBUs aldersrelateret træning for 5-14 årige og Aldersrelateret træning for ungdomsårgang samt ”DBU’s Holdninger og Handlinger”. Derudover har NFB en spillerudviklingsmodel for alle årgangene for U5 og op efter. På samme måde en træningsudviklingsmodel som kædet sammen med ”Aldersrelateret træning og metoder” skulle give det bedste udgangspunkt for en rigtig træning der udvikler hvert enkelt på hver enkelt alderstrin uanset niveau.

”DBUs Holdninger og Handlinger” definerer blandt andet niveau deling og selektering.

Vi fortager ingen selektering blandt spillerne i børnefodbold og arbejder ikke med direkte niveaudeling i U5, U6 og U7.

Vi starter med begyndende niveaudeling fra U8 da børnene fra denne alder kan have store færdighedsforskelle. Dette drejer sig ikke om ”enten / eller” men ”både og” og ”hvornår / hvordan” med differentiering i træningen.

Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin. Typisk er dette en årgang hvor der kommer en del nye børn til for at spille fodbold. Alle skal have en fodboldlæring som de magter og som de synes er sjovt. Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50% af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø.

Det er i U8 DBU starter med at udbyde turneringen i A, B og C rækker.

Fra U9-U10 er der tale om en fleksibel niveaudeling og i U11 og U12 udvikler niveaudelingen sig til mere faste delinger.

Niveaudeling giver mulighed for glattere børn fordi vi kan give dem alle øvelser der er tilpas sjove og lærerige til at de er sjove for alle børn. Niveaudeling skal bruges som et værktøj til at opnå større spilleglæde for alle og alle i afdelingerne træner samtidig.

Som skrevet er disse ting i øvrigt i overensstemmelse med "DBU's Holdninger og Handlinger" og man kan læse i DBU's Holdninger og Handlinger for en uddybende beskrivelse.

For børn der spiller fodbold gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner bedst sikres i den daglige træning. Derfor er træning vigtigere end kampe i børnefodbold.

Trænerne ved at de ikke skal sub-optimere holdene for på kort sigt at skabe en kortvarig succes. Trænerne skal hele tiden tænke på, at når man går fra en holdstørrelse / banestørrelse til den næste holdstørrelse / banestørrelse - eksempelvis fra 5 mandshold og 5 mandsbaner til 8 mandshold og 8 mandsbaner - skal der bruges flere spillere for at stille hold. Ved 5 mandshold skal der bruges 10-11 spillere gennem en hel sæson for at stille hold. Ved 8 mandshold skal der bruges 13-14 spillere igennem en sæson og for 11 mandshold skal der bruges 18-20 spillere for at kunne stille hold igennem en sæson.

For at holdene ikke bliver sårbare på sigt skal vi have en bredde der er stor nok til at modstå forhindringer og forandringer.

Laveste fællesnævner er ikke vores udgangspunkt. Vi har brug for en bredde af spillere men også en top af spillere. Igen – det er ikke "enten / eller" men "både og".

For at sikre betingelserne for et forhåbentligt langt "fodboldliv" lægger Nørresundby FB vægt på:

- \* Kvalitet til træning og kamp, med mulighed for holdmæssig og personlig udvikling.
  - \* At trupperne fungerer socialt og der opleves et fællesskab.
  - \* At spillerne får positive oplevelser. Det skal være sjovt at spille fodbold, det skal være inspirerende at spille fodbold, det skal være udfordrende og udviklende at spille fodbold.
- Nørresundby FB vægter alle tre punkter lige højt.  
Nørresundby FB satser på at udvikle egne spillere på alle niveauer.

## **Afsnit B**

### ***Man starter som lille og så bli'r man stor;***

Sådan lyder det i en gammel dansk revy-vise, og sådan er fodbold-karrieren kort fortalt for de fleste drenge og piger, der begynder at spille bold i Nørresundby FB. Men mellem linjerne kan læses en fortælling om det enkelte barns udvikling som både spiller og person; Overordnet kalder vi det børnefodbold fra du er 5 – 6 år til du bliver 11-12 år. Herefter spiller du ungdomsfodbold til du er 18 år. I de første år spiller drenge og piger sammen, men efter U8 bliver drengene og pigerne delt. Man spiller årgangsfodbold fra man er U5/U6 til man er U17 (17 år) og først de sidste to ungdomsår består een årgang af to fødselsår. I dag hedder årgangene; U5, U6, U7, U8, U9, U10, U11 og U12.

I flere år har Dansk Boldspil Union skabt en fælles rød tråd i fodboldtræningen i sine fodboldklubber. Kort fortalt handler det om at træne de færdigheder og med de metoder som alder og indlæringsevne kan magte. Det hedder Aldersrelateret Træning. I dag ses individuelt på hver enkelt spiller, og i børnetræningen forsøger vi at løfte hver enkelt spillers niveau. Alle skal

have mulighed for at blive bedre, og i specielt de først 4-5 årgange går vi ikke op i resultater i fodboldkampene. Her er der fokus på at lære fodbold-færdigheder. Det betyder at resultaterne ikke registreres for at lave en stilling i puljerne. Børnefodbold er delt i tre naturlige trin med gradvise ændringer i måden at gøre tingene på. Som 5- eller 7 / 8-årig skal det være sjovt at gå til fodbold. Du kommer for at være sammen med kammerater, for at bevæge dig og for at spejle dig i de "store navne" (Messi / Ronaldo effekten). Derfor er træningen bygget op som leg uden at "de voksne" hele tiden blander sig. Vi forsøger at motiverer børnene. Meget tid bruges på basis tekniktræning, motorik og på at kunne bevæge sig med en bold. Altid en bold til hver spiller. Det er vigtigt "at øve sig".

Som 8-10 årig begynder drenge og piger at mestrer fodbolden, og de vil gerne lære. Det forsøger vi at udnytte i træningen til mere systematisk at øve tekniske basisfærdigheder. Børnene vil stadig have det sjovt og være sammen med kammerater, men ønsker også at kunne bevæge sig "rigtigt" med en bold og påtage "roller" i gruppen. I alle børneårene bruger vi tid på at lære pigerne og drengene, at de er en del af en gruppe og en del af det gode fodboldmiljø. Og kun som et hold vinder man fodboldkampe.

Når spillerne når U10 møder de ny træner typer, og vi begynder at skole dem til ungdomsfodbold. Vi har ikke glemt at det skal være sjovt, men vi arbejder mere "lær for at lære og træne for at træne". Vi motiverer, og de vil meget gerne motiveres. Den tekniske træning har stadig førsteprioritet, men vi begynder at tage enkelte taktiske facetter med i træningen. Træning og proces er stadig den vigtigste del og kampe og resultater kommer i anden række. Omvendt skal vi også begynde at forberede spillere og forældrene på ændringer i struktur, måder og metoder, når de begynder i ungdomsfodbolden. Træningsmængden øges fra U10 og der vil også blive tilbud "ekstratræning" hvor det er muligt at træne tekniske færdigheder for dem der har lyst og Evner.

U10, U11 og U12 er de sidste børnefodbold-år og trænerne har ofte erfaring og en længere træneruddannelse. Intensitet og sværhedsgrad i træningen er større end i de første 4-5 børneår. Stadig gælder det primært om at udvikle spillerne teknisk og at udvikle alle uanset niveau. Når børnene er 11-12 år og ungdomsspillerne 13-14 år, er de meget motiverede for læring. De begynder at skabe deres egen "identitet", og at skabe sig et billede af hvad de vil med fodbolden fremadrettet.

Og sådan er vi nået til de sidste fire linjer i den gamle revy-vise:

Man starter som lille  
og så bli'r man stor,  
for fødderne vokser  
og ørerne gror.

### **Trænings- og kampstrukturen for børnefodbolden i NFB.**

Fra U5/U6 til og med U12 trænes der henholdsvis 1, 2 og 3 gange om ugen. Efter U7 starter vi med at træne to gange om ugen og i de ældste børneårgange trænes der op til tre gange om ugen. Dette er tilpasset årgangene og niveau for årgangene.

Begyndende i U10 tilbyder vi i klubben hver anden ugen ekstra teknisk træning med et særskilt træner team. Denne dag med ekstra teknisk træning foregår udenfor en normal træningsdag og

må ikke erstatte en af de almindelige træningsdage.

Også fra U10 til og med U12/U13 får nogle spillere tilbud ekstra talenttræning som foregår et antal fredage om året hos FNF (Fælles Nordjysk Samarbejde) som NFB er partner i. FNF træningen kan foregå forskellige steder i Nordjylland.

Desuden kan spillere udvælges og prikkes til DBUs U10-U12 Talentcenter (FNF Talentcenter) og få tilbud om ekstra talenttræning en gang om ugen.

Dette foregår i vores område også hos AaB. Dog er der fra hele Nordjylland kun ca. 40 spillere fra hver årgang, der kan komme på DBUs U10-12 Talentcenter.

I sæsonen er der for de hold der spiller stævneform kampe ca. hver anden uge.

For de hold der spiller enkelte kampe, er der kamp hver uge / weekend. Dette foregår i DBU regi. Desuden tilmeldes holdene andre stævner, stævnedage eller turneringer der arrangeres af typisk andre klubber.

Nørresundby FB afholder selv en række arrangementer i løbet af året som Pige-raketten, DUS-Cuppen, DBU's og andre fodboldskoler, DBU 3-bold Tour med videre.

Der trænes på græs i NFB i perioden fra omkring 1. april til 31. oktober. Fra 1. november og frem til 31. marts trænes der indendørs i haller i Nørresundby samtidig med at der forsat trænes udendørs på NFB's kunstgræsanlæg.