

# U12 Trænermanual



# Indhold

2	Forord
3	Hvad er FNF?
4	10 råd til kampen
6	10 råd til træningen
8	Forældrehåndtering
9	Årets Tema
10	Spillestil
12	Træningsprogrammer
22	Partnerkluboversigt

## Kolofon

**Udgiver**

AaB A/S  
Hornevej 2  
9220 Aalborg Ø

**Redaktion**

Kenneth Hedegaard  
Mathias Krogh  
Lars Lunde  
Theis Larsen

**Layout**

Kenneth Hedegaard

**Tryk**

Nordjyske Grafisk  
Langagervej 1  
9220 Aalborg Ø

**Foto**

Morten Binderup  
Kenneth Hedegaard

# Forord

**Velkommen til den første udgave af Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejdes nye trænermanualer for U8-U12, der skal ses, som en kilde til inspiration, hjælp og uddannelse til den nordjyske børnefodboldtræner.**

For knap ét år siden stod vi fire repræsentanter for de tre ungdomslicensklubber i Nordjylland, AaB, Hobro IK og Hjørring IF på Hobro IK's stadion DS Arena. Her blev der givet håndslag om etableringen af et nyt talent- og klubsamarbejde på tværs af Nordjylland. Startskuddet til *Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde* lød denne dag, og siden har missionen været at løfte børnefodbolden i Nordjylland med et primært fokus på U8-U12 drenge. Ét af initiativerne for at følge denne mission, og det måske vigtigste initiativ, er netop disse trænermanualer.

Trænermanualerne er udarbejdet af vores absolut bedste trænere indenfor børnefodbold, og vi kan derfor stå inde for indholdet. Manualerne er udarbejdet i den største respekt for de flere hundrede børnefodboldtrænere i Nordjylland, som uge efter uge bruger

utallige timer på grønsværen med titusindvis af børnefodboldspillere.

Vi har den største respekt for landdelens frivillige trænere, og dette initiativ skal derfor ikke anses, som en kritik af det fantastiske arbejde, der foregår på fodboldbanerne. Det skal ses, som et forsøg på at løfte et i forvejen fantastisk stykke arbejde til et enestående stykke arbejde. Men som sagt er vi udmærket klar over, at alle børnetrænere har andre og obligatoriske prioriteringer i livet såsom job og familie.

Manualerne skal ses, som en hjælp til de børnetrænere, der har brug for inspiration til træningen. De trænere, som kunne tænke sig at lette tidsforbruget på trænergerningen. De trænere, som ønsker at højne kvaliteten i egen træning, eller blot ønsker nye idéer og inspiration til træningen. Vi ønsker at hjælpe de trænere, som kan

have en udfordring med at skabe sammenhæng i sit træningspas, og som kan have udfordringer med at sikre, at spillerne kommer igennem alle alderssvarende temaer. Sidst men ikke mindst ønsker vi at hjælpe alle trænere med at skabe en fodboldtræning for alle spillere - uanset niveau. Den måske største udfordring for børnefodboldtræneren! Vi har derfor i trænermanualerne lagt stor vægt på at vejlede i progression, regression og fokuspunkter.

Sidst men ikke mindst er det vigtigt at nævne, at dette absolut ikke er den eneste sandhed - blot vores bud!

**Per Andersen**  
Formand, Hobro IK

**Allan Kaufmann**  
Formand, Hjørring IF

**Claus Fallingborg**  
Formand, AaB af 1885

**Anders Damgaard**  
Talentchef, AaB A/S



# Hvad er Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde?

I efteråret 2017 gik de tre nordjyske licensklubber Hjørring IF, Hobro IK og AaB sammen, og dannede et nyt talent- og klubsamarbejde under navnet *Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde*.

Grundstenen i starten af projektet var de tre tildelte Topcentre fra DBU, og dette blev hurtigt udvidet til et samlet samarbejde om talentudviklingen af

især kan opnå en større fordel i konkurrencen mod andre regioners licensklubber, end hvis vi også skulle have konkurreret mod hinanden intern i Nordjylland. Samtidig er det overfor omverdenen en understregning af, at vi værner om de nordjyske traditioner, klubber/foreninger og fodboldspillere. Nordjylland er vores region, og her

er, så vi altid kan sikre, at der er noget for alle interessenter i og omkring Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde. De fire kategorier er; Talentspiller, Bredespiller, Træner og Klub. Derudover er det allerede nu på tegnebrættet, at der i den nærmeste fremtid skal en femte kategori på; Forælder.

De forskellige tilbud der tilbydes i Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde, kan der læses mere om i vores Partnerklubmagasin eller på vores hjemmeside: [www.fnfklubsamarbejdet.dk](http://www.fnfklubsamarbejdet.dk).

## Styregruppe

På trods af sin korte levetid er Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde allerede blevet en rigtig stor organisation med tusindvis af interessenter på tværs af de tre hovedklubber og mere end hundrede partnerklubber. Det betyder selvfølgelig også, at der dagligt er en hel del kommunikation og koordinering på tværs af især de tre hovedklubber.

I Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde er der nedsat en styregruppe, som mødes regelmæssigt, og tager de vigtigste beslutninger om den videre udvikling og drift af organisationen. Denne styregruppe består af en række ledende personer fra alle tre hovedklubber, en række fodboldfaglige personer samt en koordinator af den daglige drift af Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde.

Udover personerne i styregruppen beskæftiger Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde mere end 40 trænere og ledere under de forskellige tilbud.



nordjyske U10-U12 drengespillere med overdragelse af den tidligere AaB Talentskole til i FNF-regi under det nye navn Talent- & Teknikskole.

I dag består Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde ikke blot af samarbejdet om talentudviklingen af nordjyske U10-U12 drengespillere - men af hele klubsamarbejdet i Nordjylland. Det betyder, at Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde hver dag arbejder på at løfte både fodbolden og klubberne i Nordjylland - med primært fokus på drengesiden i U8-U12.

## Konkurrence

Hvorfor har tre konkurrerende klubber, som til dagligt konkurrerer om point og tilskuere, valgt at slå sig sammen om et sådant samarbejde?

I Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde tror vi på, at vi ved at samarbejde om at løfte fodbolden i Nordjylland hver

hjælper vi hinanden.

## Tilbud

I arbejdet med at udvikle fodbolden og klubberne i Nordjylland udbyder Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde i samarbejde med AaB, Hobro IK og Hjørring IF en række tilbud til partnerklubberne, som frit kan benyttes.

Disse tilbud er opdelt i fire kategori-

## FNF i tal

**3**  
Hovedklubber

**114**  
Partnerklubber

**29.789**  
Partnerklubmedlemmer

**165**  
Deltagere på Topcenter

**387**  
Deltagere på Talent- & Teknikskole

**45**  
Ansatte i FNF

# 10 gode råd til kampen

## 1) Spillerne skal lære at vinde, tabe og spille uafgjort

*Vi skal vinde i dag, drenge!* Du har sikkert hørt dén før til en børnefodboldkamp. Men skal en børnefodboldkamp altid vindes?

Som med alle andre nederlag i livet, skal man lære at håndtere dem. Det gælder også i fodbold og anden sport.

barn husker i gennemsnit alligevel kun én ting fra *en snak inden kampen*.

## 3) Brug opvarmning som træning

Opvarmning handler om én ting - at klargøre kroppen til dét, som den skal til at udføre - at spille fodbold. Kroppen og hovedet skal være klar - ikke brugt!

Med de i forvejen begrænsede antal timer på træningsbanen med vores

kendes overfor spillerne, når der er sket en udvikling.

## 5) Ros den rigtige løsning

Den lille hurtige kantspiller har forsøgt at dribble 3-4 modstandere hver gang, han har haft bolden i kampen. Han har mistet den gang på gang - og hver gang har samtlige forældre på sidelinjen stået, og rystet på hovedet. Hvorfor spillede han ikke bare en af de to holdkammerater, som stod helt fri i en langt bedre position på banen?

Pludselig lykkes han dog, og får med lidt held og flotte finter driblet sig forbi 3-4 modstandere, og kan score et mål. Samtlige forældre står nu på sidelinjen, og klapper og roser den lille hurtige kantspiller. Skal vi, som hans træner også rose ham?

Ros er et mentalt signal om, at dette er godt, og at vi gerne vil have mere af det. Men vil vi gerne have mere af den løsning, som spilleren i situationen valgte? Én ting er, at spilleren lykkedes med aktionen, og fik scoret et mål. En anden ting er, om løsningen var den rigtige, og om vi gerne vil have spilleren til at vælge denne løsning igen i den næste lignende situation? Eller vil vi hellere have spilleren til at spille en af de to frie holdkammerater i bedre positioner?

I en situation, som beskrevet først i afsnittet, kan og skal vi ikke styre, hvordan forældrene reagerer. Men vi kan styre, hvordan vi selv reagerer. Vores anbefaling i denne konkrete situation ville være at rose spilleren for at sparke bolden forbi målmanden og i mål. I forlængelse heraf ville vi stille spilleren spørgsmålet, om der havde været en bedre og mere fornuftig løsning til at holdet kunne have scoret et mål?

## 6) Coaching frem for styring

*Du skal prøve det på egen krop!* Det er ubetinget den bedste kilde til udvikling, og det gælder også i fodbold. Lader du spillerne forsøge selv at løse situationerne i kampen, eller dikterer du løsningerne fra sidelinjen midt under aktionerne?



”

*Der er tidspunkter, hvor der ikke skal coaches. Ofte er det bedre at lade dem lave fejl. Ofte lærer de mere af fejlen end at have fået fortalt, hvad de skulle gøre.*

**Dennis Bergkamp**

Det er bare lettest og vigtigst at få lært allerede fra barnsben. Det er helt sikkert ikke sidste gang, barnet har tabt!

## 2) Intet taktikmøde - hvad så?

Skal børnefodboldhold have taktikmøde inden en kamp?

Ja, det skal de! Men det er en fejl at kalde det *taktikmøde*. Taktik hører ældre ungdoms- samt seniorfodbold til. Vi kan derfor bedre lide udtrykket *en snak om kampen*.

*En snak om kampen* tager maksimalt 5-6 minutter, hvor der vises en opstilling, og gennemgås 1-2 fokuspunkter, som skal øves i kampen. Et

spillere, anbefaler vi at bruge opvarmningen før kamp til teknisk træning. Her kan der med fordel eksempelvis øves boldkontrol, 1 mod 1, afslutninger, afleveringer. Vi ønsker, at få gjort en ende på opvarmning med løb uden bold og høje knæløft til de nordjyske børnefodboldkampe.

Vi vil anbefale at lave en aktivitet, som lægger sig op ad de fokuspunkter, der skal trænes i kampen.

## 4) Ros mindre, men effektivt

I enhver udvikling er ros helt essentielt, for det viser barnet, at det er på rette vej. Men kan ros overgøres?

Som med alt andet mister ros sin effekt, hvis det overgøres. Vi mener derfor, at ros først skal bruges, når en spiller gør noget nyt og uventet - når der er sket en udvikling med spilleren. Benyt ros når en spiller gør noget ekstraordinært godt, eller når spilleren gør noget, som ikke er normalt for spilleren.

Ved på denne måde at bibeholde effekten af ros skabes der også et udviklingsmiljø, hvor det tydeligt aner-

Vores job er at lære spillerne selv at løse situationerne i kampen - ikke at løse situationerne for dem. Hvis vi blot løser situationerne for dem fra sidelinjen, er det en meget begrænset udvikling, der sker, og i den næste lignende situation vil vi igen skulle løse situationen for spilleren.

Børnefodboldspillere skal forsøge selv at finde løsninger, og sker det ikke, kan vi begynde at coache dem - uden at diktere. Som træner kan man med fordel spørge spilleren om, hvordan en given situation kunne løses. Ofte kan spilleren svaret selv, hvis blot de bliver spurgt, og får lov til at tænke sig om eller *prøve det på egen krop*.

### 7) Feedback ved tendens - men først når der er tid

Taler du til spillerne under en igangværende situation, eller først når bolden er ude af spil? Det er en vigtig overvejelse, som få trænere har gjort sig.

Vores anbefaling er først at tale til spilleren, når bolden er ude af spil. Under en igangværende aktion i kampen har et barn rigeligt at se til, og er ikke mentalt klar til at modtage en besked fra sidelinjen.

Herudover er det vigtigt at gøre sig en overvejelse om, på hvilket tidspunkt der skal tales til en spiller; første gang en bestemt situation opstår eller først ved en tendens?

Der findes ikke et entydigt svar på spørgsmålet, men vi har en klar overbevisning om, at der først skal gives feedback til spilleren ved en tendens. En børnefodboldspiller skal forsøge selv at løse en situation, og finder spilleren ikke løsningen efter flere gentagelser af samme situation, kan der ske coaching fra sidelinjen.

”

*Vi har ikke brug for at råbe på sidelinjen. Jeg tror, vi kan skabe et miljø, hvor barnet er ansvarlig for eget spil og egne beslutninger.*

**Jürgen Klinsmann**

### 8) Tal hvis spilleren udvikles

Hvor ofte taler du til spillerne på banen? Det er meget forskelligt fra træner til træner, og der er ikke et entydigt svar, for det kommer også an på den enkelte spiller og det enkelte hold.

Vi mener dog, at der findes et delvist svar på spørgsmålet, og som vi tror på, er mere effektiv end alternativerne. Tommelfingerreglen er: *Bliver spilleren bedre af, at jeg siger det?* Hvis ikke, er vores anbefaling at lade være! Når man kommer til den konklusion, at beskeden skal siges, er det vigtigt, at man er tydelig og konkret i sin kommunikation. *Sig det med størst effekt og færrest antal ord.*

### 9) Ingen faste positioner

Den fysisk store og mindre tekniske spiller er forsvarsspiller, den tekniske spiller med overblikket er på midtbanen, den lille og hurtige ryger ud på kanten, mens målscoreren er i angreb. Det er vel en selvfølge?

Vores anbefaling er, at en spiller ikke knyttes fast til en bestemt position på banen før 11-mandsfodbold. For det første kan man ikke allerede på en 5-mands- og til dels en 8-mandsbane se hvilken position på en 11-mandsbane, spilleren bliver bedst på. For det andet er det vores overbevisning, at en bestemt position på en 11-mandsbane ikke kan trænes ved kun at spille én bestemt position på en 8-mandsbane og da slet ikke på en 5-mandsbane.

### 10) Rund kort præstationen

Kampen er fløjtet af, spillerne skynder sig ud efter en drikkedunk, og samles i

rundkreds omkring træneren. Fra træneren lyder, som det første: *Tillykke med sejren, drenge!*

Det er vigtigt at gøre op med sig selv, hvad pointen med at spille kamp med sit børnefodboldhold er. Er det for med sejre at sikre gode oplevelser og succeser for spillerne? Eller er det vigtigere at få øvet nogle fokuspunkter i kampsituationer? Efter denne afgørelse med sig selv er det altafgørende at sikre, at spillerne ikke har den modsatte forventning til dig, som træner.

Vi mener, at alt for få børnefodboldtrænere er klar til at gå på kompromis med resultatet for at få øvet de fokuspunkter i kampsituationer, som der bliver trænet til træning. Alt i fodbold er alt andet lige sværere at udføre i kamp end til træning, da tempoet og intensiteten er højere. Netop derfor er det vigtigt, at alt der bliver trænet til træning, også bliver øvet i kamp. Der kan med sikkerhed siges, at man kommer til at gå på kompromis med resultatet, for at kunne lykkes med dette.

*Hvad lykkedes vi med i dag, siden at vi vandt kampen?* Hvis man afgør med sig selv, at præstation og udvikling kommer over resultatet, vil dette være en mere anbefalelsesværdig indledning af samtalen, når spillerne står i rundkredsen efter kampen. Fokus på præstationen og læringen frem for resultatet i den fælles afrunding af kampen. *Hvad skulle vi have gjort bedre for måske, at kunne have vundet kampen? Hvad er vi blevet bedre til siden sidste kamp?*



# 10 gode råd til træningen

## 1) Miljø for selvtræning

Ingen fodboldspillere er nogensinde blevet rigtig dygtige uden at selvtræne! Den påstand tør vi godt at stå inde for. Men den daglige konkurrence mod alternativerne er større end nogensinde før efter den teknologiske revolution med iPad, Playstation og computer. Hvor meget selvtræner dine spillere?

Vi ønsker at skabe et miljø for selvtræning i nordjysk børnefodbold, hvor det er sejt at selvtræne, og hvor spillere er uddannet i effektiv og udviklende selvtræning.

Et tiltag, som kan hjælpe dette på vej, er, at nordjyske børnefodboldtrænere opfordrer til selvtræning inden den almindelige holdtræning. Har du mulighed for at gøre bolde til rådighed 20 minutter før træningsstart - måske endda sætte en simpel selvtræningsøvelse op? Opfordr spillerne til at komme 20 minutter før træningsstart.



”

*Jeg trænede 3-4 timer om ugen i Ajax, da jeg var lille, men spillede 3-4 timer hver dag på gaden. Hvor tror du, jeg lærte at spille fodbold?*

**Johan Cruyff**

## 2) Rød tråd i træningen

Udvikling i fodbold kræver, som i alt andet, gentagelser, tålmodighed og kontinuitet. Har du styr på, hvad du egentlig træner med de øvelser, som du benytter til træning? Træner du det samme tema i hele træningen, eller er det tilfældigt?

Hver gang en ny øvelse sættes i gang, eller der tages hul på et andet tema, skal spillerne bruge tid på at komme ind i øvelsens/temaets fokuspunkter, før der kan begynde at ske en god læring med gode gentagelser og situationer. Det er derfor altafgørende med kontinuitet og tålmodighed, når først læringen påbegyndes.

En rød tråd gennem hele træningen er afgørende for et optimalt udbytte, da flere forskellige temaer i samme træning vil skabe en unødigt forstyrrelse og fokusskift hos spillerne.

## 3) Træn fodbold, ikke øvelser

Hvor mange forskellige øvelser har du introduceret dine spillere for? Og er de bedste øvelser de mest avancerede med brug af flest kegler?

Fodbold er et simpelt spil, og spillet er den ubetinget bedste læremester - derfor: *keep it simple!* Det er vores bedste råd.

For at uddybe det lidt handler god børnefodboldtræning og udvikling ikke om at udføre så mange forskellige og avancerede øvelser, som muligt. Det handler derimod om at få så mange gode gentagelser og situationer, som muligt. Det handler om, hvad øvelserne træner spillerne i, og ikke hvad øvelsen går ud på. Undgå at bruge en masse forskellige øvelser, som træner det samme. Benyt i stedet de samme øvelser, som spillerne kender spillereglerne for, og fokuser på mange gentagelser og gode situationer. Træn fodboldsitua-

tioner og ikke fodboldøvelser. Situationer og fokuspunkter er det primære, øvelser er sekundært - et redskab.

## 4) Niveaudel den enkelte

Niveaudeling er et effektivt redskab til at sikre, at hver enkelt spiller træner på netop det udviklingsstadium, som den enkelte spiller er på. Men niveaudeling skal gøres korrekt, og det kræver planlægning inden træningsstart og trænerressourcer under træningen. Bruger du niveaudeling i din fodboldtræning?

Børnefodboldtræning handler om at finde den næste udfordring for den enkelte spiller for at ramme den optimale udvikling. Det kan være svært med 15-20-25 spillere til træning. Her kan niveaudeling med fordel benyttes. Niveaudeles spillerne i 2-3 grupper, vil udfordringen være væsentlig mere optimal for den enkelte spiller. Den sværeste disciplin ved niveaudeling er at få delt spillerne korrekt ind.

Vi oplever i høj grad dette til børnefodboldtræning: *A-holdet kommer herhen, og C-holdet går derhen.* Trænes der så for den enkelte spillers udvikling,

eller trænes der for holdets resultater? Det er klart, at der vil være en overvægt fra det højstrangerende hold i den ene gruppe, mens der vil være en overvægt fra det lavestrangerende hold i den anden gruppe. Men alle spillere har svage sider. Niveaudel derfor efter hvilket udviklingsstadium den enkelte spiller er på i netop dét tema, som skal trænes. Lad de to grupper træne det samme - den eneste progression/degression kan være, at der spilles sammen med spillere på ca. samme udviklingsstadium i netop dét tema.

### 5) Fodbold er et intervalspil

Fodbold er et komplekst intervalspil, som foregår i længere perioder med høj intensitet og pauser mellem perioderne. Træner du også sådan? Eller er dine spillere på i få sekunder, hvorefter der igen er pause i en kø?

Vi ønsker at træne, som vi spiller kamp - for det er derfor, at vi træner. For at blive dygtige til at spille kamp og dermed forbedre vores forudsætninger for at kunne vinde fodboldkampe.

I alt for mange træningsøvelser spilles der med enten for korte situationer eller situationer med for lav intensitet. Det betyder, at vi kommer til at træne situationerne i kortere tid eller mindre intensivt, end det ville være tilfældet i kamp. I fodbold arbejdes der i høj intensitet i længere perioder end blot nogle få sekunder, og der vil være pauser, når der er spilstop i kampen.

Forsøg derfor at opbygge træningen, som en kamp. Længere og mere koncentrerede arbejdsperioder med høj intensitet og med flere indlagte pauser - ikke blot pauser mellem hver øvelse. Brug pauser, som et redskab til at holde intensiteten på sit højeste i alle situationer i træningen. Vi ønsker altid at træne med høj intensitet.

### 6) Aktive pauser

Hvad laver dine spillere i pauserne - udover selvfølgelig at drikke vand? Hvad laver spillerne, når du taler?

Vi er af den overbevisning, at pauserne i en fodboldtræning skal bruges aktivt. Spillerne skal have en pause fra aktiviteten, så intensiteten kan bibeholdes. Det mener vi dog ikke, er ens-

betydende med, at der ikke kan laves fysisk aktivitet i pauserne!

Pauserne er en oplagt mulighed for at udnytte træningstiden og samtidig få trænet noget, som ikke vil påvirke den efterfølgende aktivitet. Sæt spillere til at lave 5 kolbøtter eller gå trillebør i en pause. Måske stå på ét ben i de 30 sekunder, hvor du taler. Gåturen ud til vandflasken kan gøres i krabbegang. Kun fantasien sætter grænser for den fysiske pauseaktivitet!

### 7) Coach individuelt

Hvordan giver du den enkelte spiller feedback under træning/en øvelse?

Langt de fleste børn på denne alder har svært ved at koncentrere sig om flere forskellige inputs på én gang. Det betyder, at hvis der gives feedback til en spiller, mens spilleren er ved at hente sin bold i målet, løbe hen i køen eller er i en igangværende situation i øvelsen, vil udbyttet af ens feedback være begrænset. Samtidig kan det være yderst grænseoverskridende for mange børn at få højlydt feedback foran sine holdkammerater/venner. Mange vil komme til at føle sig dårligere end holdkammeraterne.

Vores anbefalede metode til feedback er ved at tage den enkelte spiller ud af øvelsen under ens feedback. Ser du noget, som spilleren skal have feedback på, kan du kalde spilleren hen til dig efter endt aktion. Her kan der tages en snak en-til-en med spilleren, uden at andre spillere kan høre, hvad der tales om. Det kan også sagtens være positiv feedback og ros.

### 8) Stil spørgsmål

Spørger du spillerne om, hvad de bedste løsninger kunne være? Eller fortæller du dem det blot?

Når der skal ske en indlæring hos børn, er det vigtigt at få dem til at tænke. Det samme gælder til fodboldtræning. Frem for blot altid at give spillerne svarene på, hvordan en situation i en øvelse kan løses, kan man i stedet forsøge at spørge spillerne. For det første kommer svaret til at sidde bedre fast i bevidstheden, hvis de selv finder svaret. For det andet lærer spillerne, at selv skulle finde løsninger på udford-

ringerne - præcis, som de skal i en fodboldkamp.

Det er dog vigtigt at pointere, at det ikke må blive en gætteleg. Har spillerne ikke et fornuftigt svar på de første 1-2 svar, kan der gives en ledetråd. Så snart det begynder at blive en gætteleg, skal svaret gives.

### 9) Stop og tal, hvis det er nødvendigt

Hvor meget taler du under en træning uden en igangværende aktivitet? En dansk fodboldtræner taler i gennemsnit 30% af træningstiden - det er fakta. Gør du også?

Der er ingen regler for, hvornår det er forkert at stoppe for at tale. Heller ikke hvor lang tid, der må tales. Det er dog vigtigt at huske på, at spillet er den ubetinget bedste læremester! Langt det meste tale vil ikke kunne slå selve spillet på netop dette parameter.

Vi vil derfor opfordre til, at man laver en overvejelse med sig selv omkring, hvornår og hvor meget man egentlig taler til sin træning. Tal kun når det er nødvendigt, eller når det vil udvikle spillerne.

### 10) Frys i situationen

Fryser du en øvelse midt i en situation, når du skal vise et eksempel? Eller opstiller du et kunstigt eksempel under et fastlagt stop i øvelsen?

Ved indlæring hos børn er det måske vigtigste element *visualisering*. Men indlæringen skal ikke blot visualiseres, de skal også kunne relatere til det. Er det et konkret eksempel fra øvelsen, som der skal relateres til, er det samtidig vigtigt, at der ikke går for lang tid.

Vi vil derfor - på lige fod med DBU - anbefale, at man fryser en situation i en igangsværende øvelse, når den situation, som man gerne vil have et eksempel på, opstår. Det gør, at alle spillerne kan visualisere og ikke mindst relatere til eksemplet. Ingen spillere har glemt situationen, da den er igangsværende, men frosset.

Det er en rigtig svær disciplin, som fodboldtræner. Udover den øgede visualisering og relatering vil der også spares træningstid, da der ikke skal opstilles et eksempel efterfølgende - situationen er allerede opstillet.



# Forældrehåndtering

**Forældrene begynder at betyde mere og mere i børnefodbolden, og det er en tendens, som ser ud til at fortsætte i fremtiden. Men hvordan skal de håndteres?**

De fleste forældre tager sig større og større indflydelse i sit barns sportsgren, og er mere ambitiøse end nogensinde før på barnets vegne. Her er fodbold absolut ikke en undtagelse. En af de helt store udfordringer i børnefodbolden er, at langt de fleste trænere selv er forælder til en af spillerne. Hvordan skal de øvrige forældre håndteres, når man selv er forælder i trænerrollen?

deres rolle, som forældresupportere er mindst ligeså vigtig for barnets og spillerens udvikling. Men det er to forskellige opgaver, som skal holdes adskilt - også for dig, som forældertræner.

## 11 anbefalinger til forældregruppen

· Der er mange valg og fravalg. Støt dit barn og synliggør mulige konsekvenser af de forskellige valg ifm. fodbold.

- Lad trænerne gøre sit arbejde - og støt dit barn i at have en aktiv, god og positiv dialog med træneren.
- Respekter dommere, forældre, spillere, ledere, frivillige og trænere - husk at du er den vigtigste rollemodel.

## Forældreregler til kamp

Et yderst effektivt redskab, som vi vil anbefale alle trænere at indføre, er at have forældreregler til kamp. Reglerne møder altid stor opbakning fra langt størstedelen af forældregruppen.

Det er vigtigt, at der ikke er for mange forældreregler. Reglerne skal overholdes. Det er derfor bedre med 4-5 konkrete regler, som alle forældre kender, og ved, skal overholdes. Eksempler på forældreregler, som vi anbefaler, kunne være:

· **Modsatte sidelinje** – Alle forældre må kun opholde sig på modsatte sidelinje under kampen. Forældregruppen har ikke mere at gøre på samme sidelinje, som trænere og udskiftere. Samtidig gør det, at spillerne ikke er i tvivl om, hvem som henvender sig til dem under kampen, og hvad de (ikke) skal lytte på.

· **Ingen kontakt** – I tidsrummet fra spilleren møder ind til kamp, og til at kampen er slut, må forældrene ikke have kontakt med spillerne. Hverken inden kampen (under opvarmningen) eller under kampen (i halvlegen eller på udskiftningsbænken). Forældrene har ikke noget at tale med barnet om, når barnet er til fodboldkamp!

· **Kun klap** – Forældrene ved ikke, hvad du har snakket med spillerne om, eller hvad I har trænet i ugens løb. Dét er grund nok til, at forældrene ikke skal råbe til spillerne under kampen - de har ikke trænerrollen - det har du! Derudover ved forældrene heller ikke, hvad der skal roses. Vi har ofte oplevet, at en forældregruppe har rost en spiller under kamp, da spilleren har gjort noget, som i forældrenes øjne er godt, men som i trænerens øjne ikke er godt. Forældrene må meget gerne bakke op og rose - men det er med klapsalver.



## Forælderrollen/trænerrollen

Som fodboldtræner for et børnefodboldhold, hvor man selv er forælder til en spiller, er det vigtigste til at starte med at afstemme forventninger med den resterende forældregruppe. Det er vigtigt, at grænsen mellem forælder og træner pointeres for forældregruppen. Når du er på banen, er du træner. Når de andre forældre er på banen, er de forældre. Når du er derhjemme, er du forælder, som de andre forældre. Det skal forældregruppen forstå og indvillige i at respektere.

Forældregruppen skal respektere dine beslutninger, som træner, og skal lade dig gøre dit job, som træner for holdet. Derudover skal de forstå, at

- Fodbold er fyldt med følelser, men husk at relationen til dit barn varer hele livet - også når fodbolden er slut.
- Støt op om den daglige planlægning ifm. fodbold, men husk at målet er selvstændighed og ansvarlighed.
- Tal med de andre forældre - også modstanderens. De er ikke fjender!
- Dyrk rollen, som forældersupporter med en positiv tilgang.
- Tag udgangspunkt i relationen til dit barn - lad trænerne tage sig af præstationen til kamp og træning.
- Afstem forventninger med dit barn ifm. fodbold: *Hvad forventer du af mig? Hvad forventer vi af dig?*
- Spørg til og fremhæv den indre motivation for fodbolden - ikke resultatet!

# Årets Tema: Visuel Perception

I årets tema vil vi i år introducere jer for begrebet *visuel perception*. En evne til at være et skridt foran modstanderen - få følelsen af, at man *spiller i fremtiden*.

Alle er fascinerede af bolden. Smid en bold blandt en gruppe af drenge og de *jagter* den. *Bikube-effekten* gør, at alle spillere vil løbe efter det samme område, fordi bolden bliver *magneten*. Dette er et sundhedstegn, at bolden er en magnet for børnene. Men udfordringen kommer, når de ikke ved, hvad de skal/vil/bør gøre, når de så får fat i bolden. Måske vender de op i en modstander, eller bruger for mange berøringer, så spillet bliver langsomt, og flowet udebliver. Derfor vil vi i dette års trænermanual sætte fokus på begrebet *visuel perception*, som har til formål at gøre spillerne mere bevidste om, at der også sker handlinger, inden de modtager bolden. Denne fornemmelse for områder er ikke noget, man er født med. Det er vores erfaring, at man kan træne sig til det.

*Visuel perception* dækker over, om spilleren har set væk fra bolden, inden man modtager den. Dette kan gøres over begge skuldre, og det kan gøres kort og langt. Vi kalder det at scanne området via *søg*, og definerer det, som en bevægelse af hoved/krop, hvor spillerens ansigt midlertidigt vender væk fra bolden. Formålet med *søg* er at indsamle informationer om:

- Hvor er modstanderne?
- Hvor er nærmeste medspillere?
- Hvor er der frie områder?

Et *søg* skal gerne aflede en justering, som kan være af egen kropsholdning eller position på banen.

Tre væsentlige parametre under *visuel perception* og *søg* er:

- **Frekvens** – Hvor ofte søger spilleren i en periode på 10 sekunder inden boldmodtagelse?
- **Timing** – Ser spilleren sig omkring, når der er *tid*. F.eks. ved en pasning mellem to medspillere og/eller når bolden er på vej til ham?
- **Justering** – Hvad bruger spilleren de informationer til, der kommer via *søgene*?

Skal spillerne kunne *spille i fremtiden*, skal spillerne være på forkant, og vide hvor der er frie områder, og hvor med- og modspillere befinder sig. Derfor håber vi, at dette tema kan sætte lidt fokus på en meget lille del af spillet. Startende med at spillerne oparbejder en frekvens i deres *søg*, dernæst en søgetiming, således at spillerne søger hensigtsmæssigt, og slutteligt når de er trygge i at søge, begynder at forhol-

de sig til informationer fra deres *søg*, og reagerer og justerer.

Det interessante i dette tema er, at det ikke behøver at være et tema i sig selv, men kan være en del af al spilstræning og udvalgte øvelser. Visuel perception er lagt ind med instruktioner, som en del af udvalgte øvelser i trænermanualens træningsprogrammer.

Vi vil med dette tema sætte fokus på, at vi bliver dygtigere til at *spille i fremtiden*.

**Før:** Modtag – Se – Beslut – Udfør

**Nu:** Scan – Beslut – Modtag – Udfør

Hvis spillerne kan scanne med større frekvens og bedre timing, tror vi på, at de kan skabe mere flow samt en følelse hos modstanderne, som er, at *de spiller i fremtiden*.

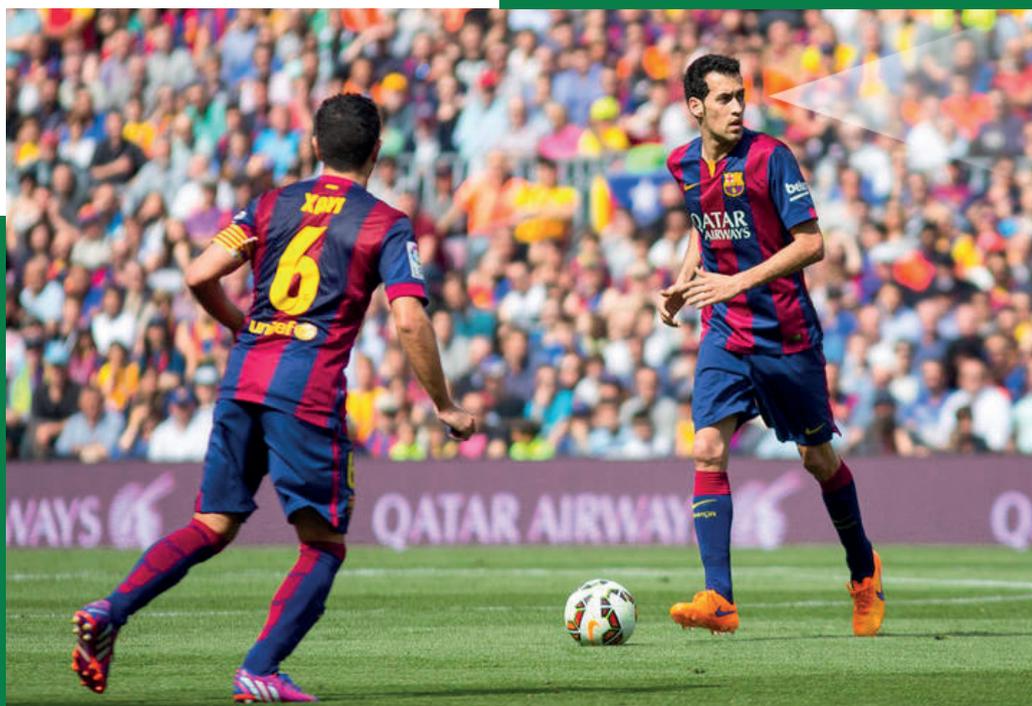
Norsk forskningsprojekt fra sidste år viser, at Xavi i de undersøgte kampe for FC Barcelona i gennemsnit lavede 0,89 søg per sekund i de 10 sekunder inden, han modtog en aflevering. Det er hundredevis af søg - hver eneste kamp!

**Dr. Geir Jordet**

”

*Think quickly, look for spaces. That's what I do: look for spaces. All day, I'm always looking. All day, all day. Here? No. There? No. People who haven't played don't always realise how hard that is. Space, space, space. It's like being on the PlayStation. I think \*\*\*\*, the defender's here, play it there. I see the space and pass. That's what I do.*

**Xavi**



# Spillestil (5-mandsfodbold)

**Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner. Vi har her givet vores bud!**

Selvom en 5-mandskamp virker kaotisk for spillerne med 10 spillere på et relativt lille område, mener vi i Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde, at det er for tidligt at forvente en struktur (selvom det kunne hjælpe på kaosset). Accepter derfor at der er kaos, og at der er spillere over det hele.

I løbet af den periode hvor spillerne spiller 5-mandsfodbold, er det dog naturligt, at man som træner gerne vil se, at det man træner, giver mening. Her kan man sagtens bringe træningen ind i kampen ud fra den forudsætning, at man accepterer, at det er elementer, som primært handler om spilleren selv og ikke en strukturering af holdet.

Man kan med fordel til kampopvarmningen vælge træningsøvelser, som er kendte fra træningen og vælge 1-2 fokusområder fra denne øvelse, som kampens fokuspunkter.

## Formation

5-mandsfodbold kan gribes an med en række forskellige formationer - altid

med en målmand, og typisk vil en af de valgte spilformationer være:

· **Grøn:** 1-2-2 – målmand, to *forsvarsspillere* og to *angrebsspillere*.

· **Blå:** 1-1-2-1 – målmand, en *forsvarsspiller*, to *midtbanespillere* og en *angrebsspiller*.

Alle positioner udover målmanden er i *kursiv*, da spillerne vil flyde rundt på banen afhængigt af de forudgående situationer i kampen.

## Målmand

Man kan som klub tage stilling til, hvornår der påtænkes fast keeper. Vores forslag er, at der i 5-mandsfodbold skiftes, medmindre der er en spiller, som rigtig gerne vil stå i mål hver gang. Dog kun på den betingelse at andre spillere, som viser interesse i målmandspillet, ikke bliver nægtet at prøve det.

## Positioner

Ligeledes kan man som klub tage stilling til, om man vil bruge faste positio-

ner eller ej. Vores forslag er ikke at have faste positioner i 5-mandsfodbold. Lad spillerne rotere mellem alle positioner, så de får en masse erfaringer.

## Kampoplæg

Vores anbefaling er, at man ikke bruger tid på at holde et kampoplæg til en 5-mandskamp, og fortæller børnene om, hvad de skal, kan og bør gøre.

Brug i stedet tiden på at hygge sammen med spillerne og brug opvarmningen, som en ekstra træning. Tag derfor udgangspunkt i et af træningsprogrammerne fra trænermanualen og lav 1-2 af delene i opvarmningen i ca. 2x 15 minutter med spillerne.

Det man gerne vil have, at spillerne træner i kampen, kunne dermed være indholdet af opvarmningen (øvelser, som de har prøvet i forvejen). Dette gør, at det abstrakte kampoplæg, som børn i denne alder har svært ved, kan kropsliggøres i opvarmningen, og dermed gøres mere konkret. Det øger sandsynligheden for, at spillerne forstår det, og at de opbygger en masse erfaringer.



# Spillestil (8-mandsfodbold)

**Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner. Vi har her givet vores bud!**

Spillerne er noget ældre end i 5-mandsfodbold, og derfor mener vi i Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde, at spillerne er klar til begyndende fokuspunkter for kampen på enten holdplan eller på individuelt plan.

Banen er stor, og der er kommet endnu flere aktører ind, hvilket gør, at det er komplekst og kaotisk at starte på en 8-mandsbane. Vores erfaring er dog, at spillerne nu i højere grad er klar til, at man arbejder efter nogle faste principper og strukturer i spillet. Spillerne er klar til at forholde sig til både sig selv og spillerne omkring sig. Man kan nu begynde at introducere konkrete fokusområder fra træningen.

Eksempelvis:

- Nabo/genbo – altid sørg for at der er en ved siden af sig og en overfor sig.
- Sørg for at din direkte modstander ikke kan se både dig og din medspiller, som har bolden.

Derfor kan man som klub eller træner-team snakke en række fokuspunkter igennem og fra trænermanualen udvælge et til to områder, man periodevist vil arbejde med til kamp (og lave opvarmningsøvelser på baggrund heraf).

## Formation

8-mandsfodbold kan gribes an med en række forskellige formationer - altid med en målmand, og typisk vil en af de valgte spilformationer være:

- **Blå:** 1-2-3-2 – målmand, to *forsvarsspillere*, tre *midtbanespillere* (to brede og en central) og to *angrebsspillere*.
- **Grøn:** 1-3-3-1 – målmand, tre *forsvarsspillere* (to brede og en central), tre *midtbanespillere* (to brede og en central) og en *angrebsspiller*.
- **Gul:** 1-2-4-1 – målmand, to *forsvarsspillere*, fire *midtbanespillere* (to brede og to centrale) og en *angrebsspiller*.
- **Hvid:** 1-3-2-2 – målmand, tre *forsvarsspillere* (to brede og en central), to *midtbanespillere* og to *angrebsspillere*.

## Kampoplæg

Vores anbefaling er, at et kampoplæg maksimalt varer 5-6 minutter, og består af to elementer:

- Løs snak omkring forventninger til dagens kamp.
- Konkret fokuspunkter, som man fremhæver fra ugens træning.

Forslag til fokuspunkter, som man kunne tale om i kampoplægget:

## Vi har bolden:

- Spil bolden ud og brug målmanden, som ekstra spiller til at skabe *overtal*.
- Sørg altid for både naboer og genboer.
- Turde føre bolden tæt på modstandere ved at dribble fremad, spil når der er noget *frit*, som ses og kan spilles.
- Sørg for løb/bevægelse bag modstanderens midtbane og forsvar.
- Kom igennem/forbi modstanders forsvar med dribbling eller aflevering – kan vi komme forbi nogen?
- Se sig omkring/orienter sig når man ikke har bolden/er ved at få bolden.
- Kunne beskytte bolden alene.

## Modstanderen har bolden:

- Enten er man under boldens linje, eller så er man i pres på boldholder.
- Det er vigtigere at beskytte eget mål end at være i pres over hele banen.
- Kan vi erobre bolden, mens den er på vej mellem to modstandere?

## Omstillinger (vi erobrer bolden):

- Spil bolden fremad.
- Søg efter afslutning hurtigt.

## Omstillinger (vi mister bolden):

- Forsvarsspillere forsvarer vores mål, mens alle andre løber imod boldholder.

## Standardsituationer:

- Hjørnespark – spil kort og få en 2 mod 1- eller 2 mod 2-situation.
- Frispark – spil kort og hurtigt, medmindre der kan afsluttes på mål.



## Forsvarstrekant

Træningsprogram 1 | Øvelse 1 | 15 minutter



### Beskrivelse:

3 blå spillere skal forsvare den blå trekant, som 5-7 røde spillere skal forsøge at spille bolden igennem. Hvis rødt hold spiller bolden igennem, og modtager den efterfølgende, er der scoring. Blåt hold skal forsøge at erobre bolden. Der spilles i intervaller á 2 minutter, hvorefter der byttes forsvarende spillere.

### Gør øvelsen sværere:

- Større trekant
- Mindre antal røde spillere
- Byt forsvarende spillere efter 5 bolderobringer

### Gør øvelsen lettere:

- Mindre bane
- Flere røde spillere



### Fokuspunkter (forsvarende hold):

- Sprint i pres
- Løb i pres idet en aflevering bliver lavet
- To nærmeste forsvarende spillere går i pres
- Fjerneste forsvarende spiller beskytter trekant

## Atleticospillet

Træningsprogram 1 | Øvelse 2 | 15 minutter



### Beskrivelse:

3 røde spillere skal forsøge at spille bolden op til rød angriber bag blå hold, som skal vende og score uden at miste bolden. Rødt og blå hold må ikke overtræde hvid linje. Blåt hold skal forsøge at lukke spilmuligheder til rød angriber. Angriber på modstanders halvdel må ikke erobre bolden.

### Gør øvelsen sværere:

- Mindre bane
- 4 forsvarende spillere
- 2 angribere, som skal spille sammen før der kan scores
- Midterlinje må overtrædes af forsvarende hold i pres

### Gør øvelsen lettere:

- Større bane
- 2 angribere



### Fokuspunkter (forsvarende hold):

- Lukke spilmuligheder mellem sig ved at stå tæt sammen og flytte sig hurtigt fra side til side sammen
- Sprint i pres (komme tættest muligt på boldholder)
- Stå med forskellige afstande til hvid midterlinje

## 5v5 – Frit mål

Træningsprogram 1 | Øvelse 3 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles 5 mod 5 eller 6 mod 6 med store mål uden målmænd. Spillet gælder om at lukke mindst muligt antal mål ind.

### Gør øvelsen sværere:

- Større bane
- Større mål

### Gør øvelsen lettere:

- Mindre bane
- Mindre mål



### Fokuspunkter (forsvarende hold):

- Lukke spilmuligheder mellem sig
- Sprint i pres (komme tættest muligt på boldholder)
- Sidedforskyde holdet over i den side, hvor bold er

## Kamp på halv bane

Træningsprogram 1 | Øvelse 4 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles 7 mod 7 eller 8 mod 8 med målmænd på halv bane i fuld bredde.

### Gør øvelsen sværere:

- Større bane

### Gør øvelsen lettere:

- Mindre bane



## 4v2 – Kant

Træningsprogram 2 | Øvelse 1 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles 4 mod 2 i en lille firkant. 4 boldbesiddende spillere er placeret på hver sin linje, mens 2 forsvarende spillere er i midten. Forsvarende spillere i midten skal forsøge at erobre bolden. Ved erobring skiftes der forsvarende spiller. Boldbesiddende hold skal forsøge hele tiden at spille bolden til modsatte side af firkanten igennem midten eller via siderne.

Efter øvelsen skal spillerne gå hele vejen rundt om firkanten i krabbegang.

### Gør øvelsen sværere:

- Mindre bane
- 3 mod 2
- Maksimalt 2 berøringer

### Gør øvelsen lettere:

- Større bane
- 5 mod 2



### Fokuspunkter (boldbesiddende hold):

- Få bold transporteret til modsatte side af firkant igennem midten mellem forsvarende spillere eller via en af spillerne i siden
- Tiltræk pres med ekstra boldberøring for at skabe plads bag pressende spillere

## 3v3+1 – Melletrumsspil

Træningsprogram 2 | Øvelse 2 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles 3 mod 3 i midterzonen, mens hvert hold har en angriber placeret i orange keglezone bag modstander. Angriber skal blive i orange keglezone, så længe bolden er i midterzonen. Rødt hold skal forsøge at spille bolden igennem eller udenom forsvarende blå hold til rød angriber. Herefter må blå hold løbe tilbage og forsvare, mens rødt hold må løbe med og hjælpe rød angriber.

### Gør øvelsen sværere:

- Smallere bane

### Gør øvelsen lettere:

- Større bane



### Fokuspunkter (angribende hold):

- Gør bane bred, så der åbnes spilmuligheder igennem forsvarende hold
- Løb med i angreb og overhal ved spil til angriber

## 3v3+3 – Vendespil

Træningsprogram 2 | Øvelse 3 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles 3 mod 3 i en af de to firkanter med en smal midterzone imellem. Der er placeret en joker i hver ende af banen, mens der er placeret 2 jokere i midterzonen. Rødt og blå hold må kun opholde sig på den banehalvdel, hvor bolden er. Boldbesiddende hold skal transportere bolden til modsatte banehalvdel og modsatte joker ved hjælp af de 2 jokere i midterzonen. Herefter skal både rødt og blå hold løbe til modsatte banehalvdel.

### Gør øvelsen sværere:

- 4 mod 4
- Kun 1 joker i midterzone
- Mindre bane

### Gør øvelsen lettere:

- 2 mod 2
- Bold må spilles direkte ned til joker på modsatte banehalvdel uden at blive rørt af joker i midterzone
- Større bane



### Fokuspunkter (boldbesiddende hold):

- Spil igennem eller udenom modstander til joker
- Komme først ned på modsatte banehalvdel efter aflevering til joker i midterzone

## Kamp – Med joker

Træningsprogram 2 | Øvelse 4 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles interval 3 mod 3 eller 4 mod 4 med joker, som er med boldbesiddende hold. Der spilles intervaller á 2 minutter.

### Gør øvelsen sværere:

- Mindre bane
- Uden joker

### Gør øvelsen lettere:

- Større bane





## 3v1 – Omstillinger

Træningsprogram 3 | Øvelse 1 | 15 minutter



### Beskrivelse:

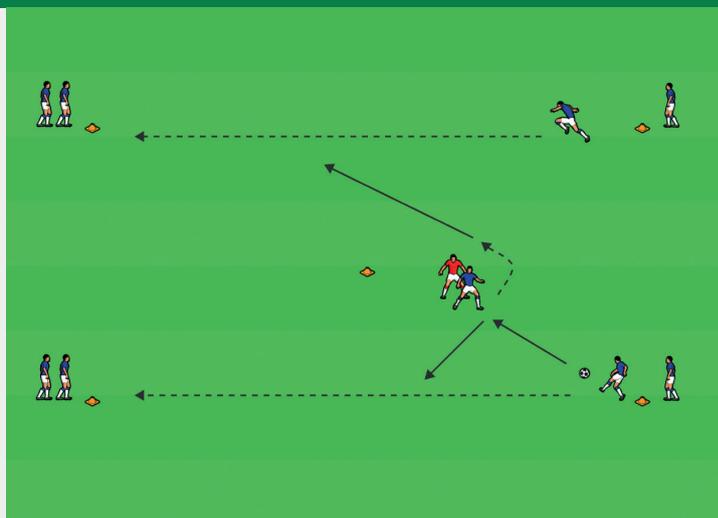
Spillerne fordeles ved de 4 yderste kegler i en aflang firkant, mens 1 spiller samt 1 forsvarende rød spiller starter ved keglen i midten. 2 blå spillere i samme ende skal transportere bolden ned til en af de modsatte rækker uden at miste bolden til forsvarende rød spiller ved hjælp af medspiller i midten. Spilles i intervaller á 2 minutter, hvorefter de 2 spillere i midten bytter med nye spillere. I pauserne skal spillerne hoppe i en firkant på ét ben i 30 sekunder.

### Gør øvelsen sværere:

- Længere bane
- To forsvarende spillere i midten

### Gør øvelsen lettere:

- Kortere bane
- Forsvarende spiller må kun presse og ikke erobre



### Fokuspunkter (angribende hold):

- Få bold og boldholder ind centralt
- Løb i fart foran og på begge sider af boldholder

## 3v2 – Speedgame

Træningsprogram 3 | Øvelse 2 | 15 minutter



### Beskrivelse:

En af de 2 røde spillere på hver sin side af eget mål laver en aflevering op på rød angriber ved blå kegler. Rød angriber spiller den tilbage til en medspiller, hvorefter de 3 røde skal forsøge at score uden at miste bolden til 2 blå forsvarende spillere. Når rød har afsluttet eller mistet bolden, bliver de 2 røde selv forsvarende spillere, mens rød angriber går ud. 2 nye blå laver en aflevering til blå angriber.

### Gør øvelsen sværere:

- Smaller bane
- Angriber behøver ikke at spille bolden tilbage

### Gør øvelsen lettere:

- Bredere bane



### Fokuspunkter (angribende hold):

- Få bold og boldholder ind centralt
- Løb i fart foran og på begge sider af boldholder

## Red Bull – Speedgame

Træningsprogram 3 | Øvelse 3 | 15 minutter



### Beskrivelse:

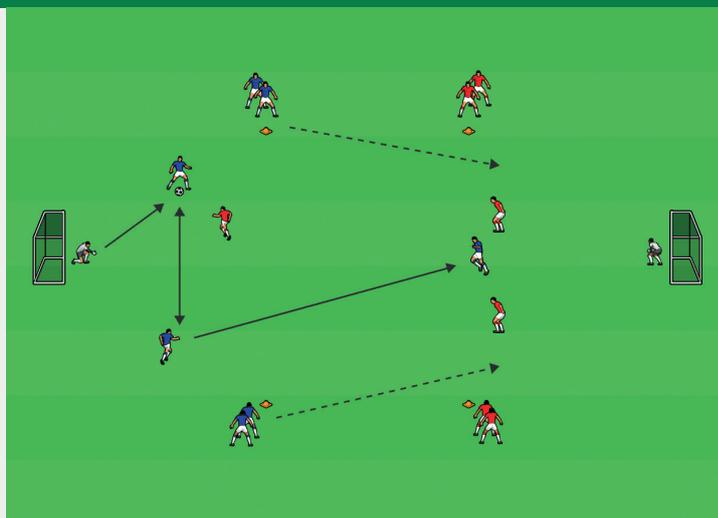
Bold sættes i gang fra målmand til 2 blå forsvarsspillere, som skal spille blå angriber uden at miste bolden til rød angriber. Så snart bolden er spillet til blå angriber, kommer to nye blå spillere løbende ind fra siden, som skal hjælpe blå angriber med at score uden at miste bolden til 2 røde forsvarsspillere. Herefter køres modsatte vej fra rød målmand.

### Gør øvelsen sværere:

- 3 boldbesiddende forsvarsspillere mod 2 angribere
- 3 forsvarende forsvarsspillere mod 2 angribere

### Gør øvelsen lettere:

- 1 forsvarende forsvarsspiller mod 1 angriber
- Bredere bane



### Fokuspunkter (angribende hold):

- Få bold og boldholder ind centralt
- Løb i fart foran og på begge sider af boldholder

## Kamp – Alle over midten

Træningsprogram 3 | Øvelse 4 | 15 minutter



### Beskrivelse:

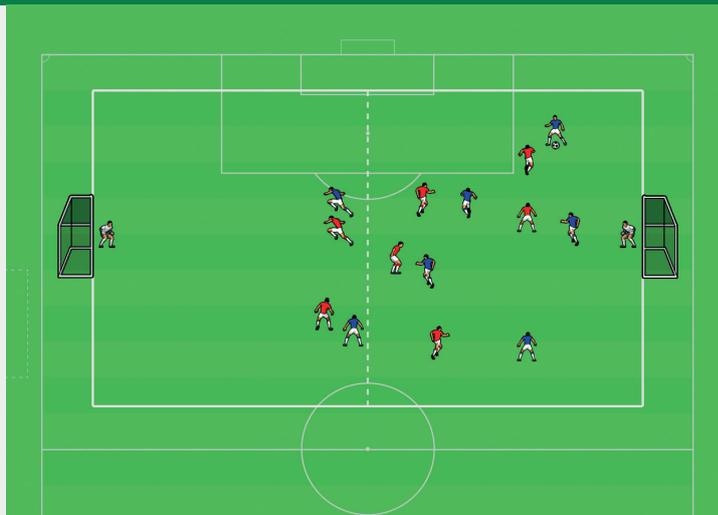
Der spilles kamp på en almindelig 8-mandsbane. Hele holdet skal være over midten, før der må scores (udover målmanden).

### Gør øvelsen sværere:

- Længere bane

### Gør øvelsen lettere:

- Kortere bane



## 1v1 – Speedgame

Træningsprogram 4 | Øvelse 1 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Blå spiller starter med bolden i en 1 mod 1 mod rød spiller. Blå spiller skal transportere bolden ned til næste rød spiller i modsatte firkant uden at miste bolden til rød spiller. Blå spiller bliver herefter forsvarsspiller mod ny rød spiller.

Efter øvelsen udføres:

- 5 forlæns kolbøtter
- 5 baglæns kolbøtter
- 5 vejrmøller

### Gør øvelsen sværere:

- Smallere bane

### Gør øvelsen lettere:

- Bredere bane

### Fokuspunkter (angribende spiller):

- Drible mod frit område bag modstander
- Op i tempo ved passage af modstander



### Fokuspunkter (forsvarende spiller):

- Sprint i pres
- Sænk fart på de sidste skridt, så angriber sænker fart

## 1v1 – Vinkelpres

Træningsprogram 4 | Øvelse 2 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Træner laver en aflevering til rød spiller, som skal forsøge at score på stort mål med målmand uden at miste bolden til blå spiller. Blå spiller må starte sit pres idet træner laver aflevering. Ved erobring må blå spiller score i det lille mål. Husk at træne fra begge sider.

### Gør øvelsen sværere:

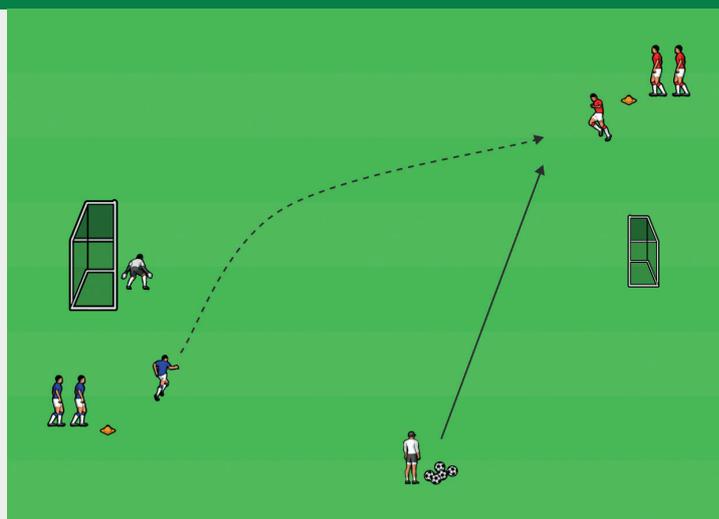
- Bredere bane

### Gør øvelsen lettere:

- Smallere bane

### Fokuspunkter (angribende spiller):

- Drible mod frit område bag modstander
- Op i tempo ved passage af modstander



### Fokuspunkter (forsvarende spiller):

- Sprint i pres
- Løb i pres i en bue for først at beskytte mål
- Sænk fart på de sidste skridt, så angriber sænker fart

## 1v1 – Bielsa

Træningsprogram 4 | Øvelse 3 | 15 minutter



### Beskrivelse:

2 blå spillere står i orange firkant, og laver afleveringer til hinanden. 1 forsvarende rød spiller står på blå linje, og må gå i pres på én af de 2 blå spillere på valgfrit tidspunkt. Så snart forsvarende rød spiller går i pres, må de blå spillere ikke spille bolden igen, men skal spille 1 mod 1 mod rød forsvarsspiller. Blå spiller skal forsøge at score på stort mål med målmand. Hvis rød spiller erobrer bolden, må der scores på det lille mål.

### Gør øvelsen sværere:

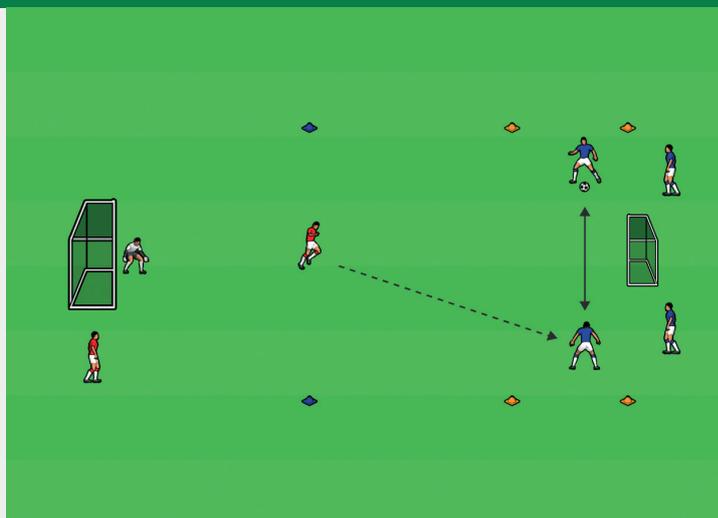
- Længere bane
- Mindre afstand mellem blå spillere

### Gør øvelsen lettere:

- Kortere bane
- Større afstand mellem blå spillere

### Fokuspunkter (angribende spiller):

- Beskyt bold
- Flyt bold forbi modstander i pres



### Fokuspunkter (forsvarende spiller):

- Sprint i pres
- Gå i pres på aflevering: Pres den spiller, som er ved at få bolden, og ikke den spiller, som har bolden

## Kamp – 4 små mål

Træningsprogram 4 | Øvelse 4 | 15 minutter



### Beskrivelse:

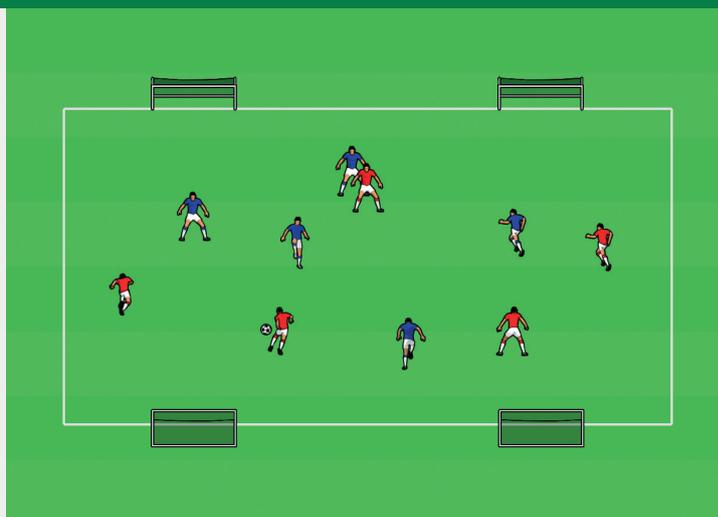
Der spilles kamp på 4 små mål med lige antal spillere på hvert hold. Hvert hold forsvare 2 mål. Kan både spilles på flere baner eller, som interval, hvor holdene bytter hvert 2. minut.

### Gør øvelsen sværere:

- Smallere bane

### Gør øvelsen lettere:

- Bredere bane



## 3 på stribe

Træningsprogram 5 | Øvelse 1 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Spiller i midten modtager en aflevering fra en række, og skal transportere bolden ned i modsatte række uden at miste bolden til forsvarende spiller. Herefter bliver forsvarende spiller angribende spiller, og en ny forsvarende spiller starter fra modsatte række.

Efter øvelsen udføres:

- 2 runder á 30 sekunder i planke

### Gør øvelsen sværere:

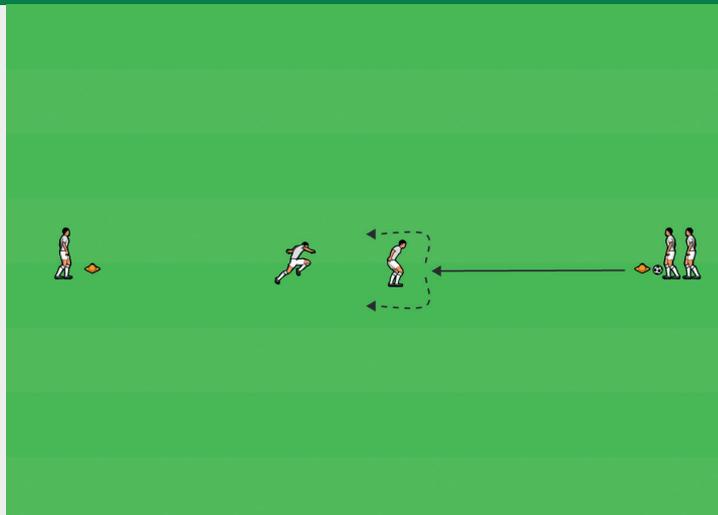
- Forsvarende spiller må tyvstarte løb
- Længere bane

### Gør øvelsen lettere:

- Kortere bane
- Forsvarende spiller må kun presse og ikke erobre bold

### Fokuspunkter (angribende spiller):

- Vend inden pres, hvis muligt
- Beskyt bold, hvis der ikke kan vendes



### Fokuspunkter (forsvarende spiller):

- Sprint i pres
- Altid kunne se bold

## 1v1 – 4 små mål

Træningsprogram 5 | Øvelse 2 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles 1 mod 1 i et afgrænset område med 1 lille mål på hver sidelinje. Halvdelen af spillerne er placeret i det ene hjørne, mens den anden halvdel er placeret i modsatte hjørne. Blå spiller får en aflevering fra blå række, og skal score på ét af de 2 mål tættest på rød række. Ved scoring bliver blå spiller på banen, og får en ny bold fra blå række, mens der kommer en ny rød forsvarende spiller på banen. Ved erobring af forsvarende rød spiller på banen, bliver rød spiller på banen, som angribende spiller, og får en aflevering fra rød række mod en ny forsvarende blå spiller.

### Gør øvelsen sværere:

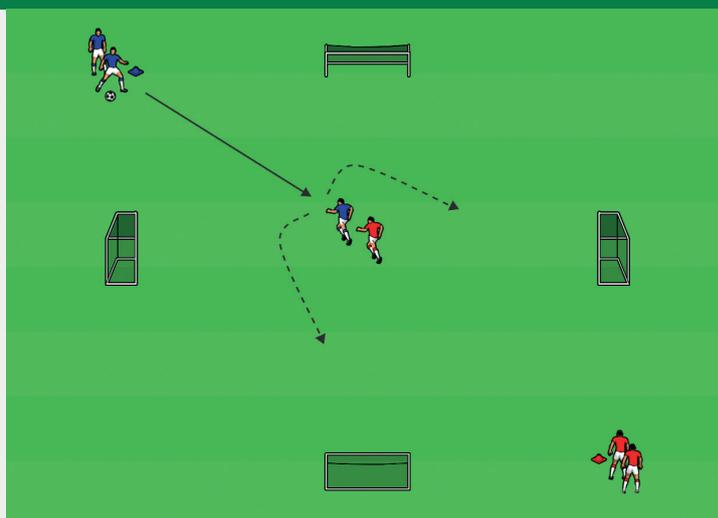
- Forsvarende spiller må tyvstarte
- Større bane

### Gør øvelsen lettere:

- Mindre bane

### Fokuspunkter (angribende spiller):

- Kigge over skulder efter modstander i pres
- Vend inden pres, hvis muligt



### Fokuspunkter (forsvarende spiller):

- Sprint i pres
- Ned i knæ og op på forfoden

## 1v1 – Speedgame

Træningsprogram 5 | Øvelse 3 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Blå spiller modtager en aflevering fra egen række, og skal forsøge at score uden at miste bolden til forsvarende rød spiller. Når der er afsluttet, eller bolden er mistet, bliver forsvarende rød spiller selv angribende spiller, mens en ny forsvarende blå spiller kommer på banen. Ny angribende spiller skal være på modstanders banehalvdel, før en aflevering må laves fra egen række.

### Gør øvelsen sværere:

- Længere bane
- Forsvarende spiller må tvystarte

### Gør øvelsen lettere:

- Kortere bane

### Fokuspunkter (angribende spiller):

- Kigge over skulder efter modstander i pres
- Vend inden pres, hvis muligt



### Fokuspunkter (forsvarende spiller):

- Sprint i pres
- Ned i knæ og op på forfoden

## Interval – Mandsfokus

Træningsprogram 5 | Øvelse 4 | 15 minutter



### Beskrivelse:

Der spilles 3 mod 3 med målmænd i intervaller á 1 minut. Hver spiller har en partner fra modsatte hold, og spillerens opgave er, at denne partner ikke må score. Hvis partneren scorer, er der en mindre straf i næste pause (eksempelvis 5 armbøjninger, 5 mavebøjninger).

### Gør øvelsen sværere:

- Større bane

### Gør øvelsen lettere:

- Mindre bane



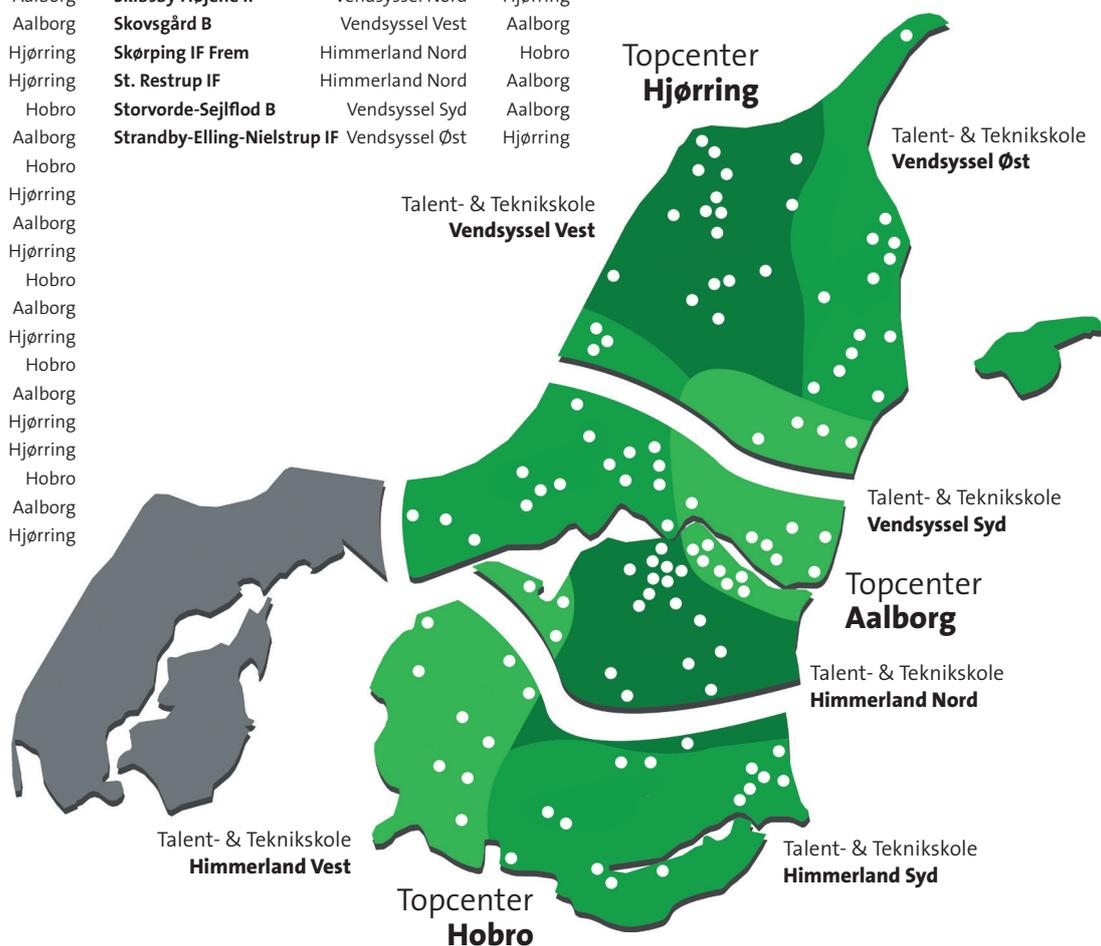
# Partnerkluboversigt

Oversigt over partnerklubberne i Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde samt hvilken Talent- & Teknikskole og hvilket Topcenter partnerklubben er tilknyttet.

AaB af 1885	Vendsyssel Syd	Aalborg
Aabybro IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Aalborg Chang	Himmerland Nord	Aalborg
Aalborg Freja	Himmerland Nord	Aalborg
Aalborg KFUM	Himmerland Nord	Aalborg
Aalestrup IF	Himmerland Vest	Hobro
Aars IK	Himmerland Vest	Hobro
Asaa Boldklub	Vendsyssel Øst	Hjørring
Astrup/Sønderskov IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
B52/AFC	Himmerland Nord	Aalborg
Bagterp IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Bangsbo Freja	Vendsyssel Øst	Hjørring
Biersted IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Bindsløv/Tversted IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Bjergby-Mygdal IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Blenstrup IF	Himmerland Nord	Hobro
Brovst IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Brønderslev IF	Vendsyssel Vest	Hjørring
Bælum-Solbjerg IF	Himmerland Nord	Hobro
Dall/Ferslev IF	Himmerland Nord	Aalborg
Doense/Vebbestrup IF	Himmerland Syd	Hobro
Dronninglund IF	Vendsyssel Syd	Hjørring
Dybvad B	Vendsyssel Øst	Hjørring
Farsø/Ullits IK	Himmerland Vest	Hobro
Fjerritslev IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Flauenskjold IF	Vendsyssel Øst	Hjørring
Frederikshavn fl	Vendsyssel Øst	Hjørring
Gandrup Sportsklub	Vendsyssel Syd	Aalborg
Grindsted-Uggerhalne IF	Vendsyssel Syd	Aalborg
Gudumholm IF	Vendsyssel Syd	Aalborg
Gug Boldklub	Himmerland Nord	Aalborg
GVL Løkken	Vendsyssel Nord	Hjørring
Gærum IF	Vendsyssel Øst	Hjørring
Hadsund Boldklub	Himmerland Syd	Hobro
Hals FS	Vendsyssel Syd	Aalborg
Haverslev IF	Himmerland Syd	Hobro
Hirtshals Boldklub	Vendsyssel Nord	Hjørring
Hjallerup IF	Vendsyssel Syd	Aalborg
Hjørring IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Hobro IK	Himmerland Syd	Hobro
Holtet IF	Vendsyssel Syd	Aalborg
Horne KFUM	Vendsyssel Nord	Hjørring
Hornum IF	Himmerland Vest	Hobro
Hou G&I	Vendsyssel Syd	Aalborg
Hundelev B	Vendsyssel Nord	Hjørring
Hørby IF	Vendsyssel Øst	Hjørring
IF Dannebrog	Himmerland Syd	Hobro
IF Fremad Nørhalne	Vendsyssel Vest	Aalborg
IF Skjold Sæby	Vendsyssel Øst	Hjørring

IK Rosendal	Himmerland Syd	Hobro
IK Sylvia Ravnkilde	Himmerland Nord	Hobro
IK Vest	Himmerland Vest	Hobro
Ingstrup SF	Vendsyssel Vest	Hjørring
Jarl Arden IF	Himmerland Syd	Hobro
Jetsmark IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
KB81 Aalborg	Vendsyssel Syd	Aalborg
Klejtrup Boldklub	Himmerland Syd	Hobro
Klokkerholm IF	Vendsyssel Øst	Hjørring
Kongerslev IF	Himmerland Nord	Hobro
Kvissel-Ravnshøj IF	Vendsyssel Øst	Hjørring
LKB Gistrup	Vendsyssel Syd	Aalborg
Lundergård IU	Vendsyssel Nord	Hjørring
Løgstør IF	Himmerland Vest	Hobro
Mariager IK	Himmerland Syd	Hobro
Nibe B	Himmerland Vest	Aalborg
Nørager/Rørbæk IF	Himmerland Syd	Hobro
Nørresundby FB	Vendsyssel Vest	Aalborg
Nøvling FK	Himmerland Nord	Aalborg
Olympia Øster Hurup	Himmerland Syd	Hobro
Poulstrup-Vrejlev 81	Vendsyssel Nord	Hjørring
RKG Klarup	Vendsyssel Syd	Aalborg
Saltum IF	Vendsyssel Vest	Hjørring
Sebber IF	Himmerland Vest	Aalborg
Sindal IF	Vendsyssel Øst	Hjørring
Skagen IK	Vendsyssel Øst	Aalborg
Skalborg SK	Himmerland Nord	Aalborg
Skallerup/Vennebjerg IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Skelund IF	Himmerland Syd	Hobro
Skibsby Højene IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Skovsgård B	Vendsyssel Vest	Aalborg
Skørping IF Frem	Himmerland Nord	Hobro
St. Restrup IF	Himmerland Nord	Aalborg
Storvorde-Sejflod B	Vendsyssel Syd	Aalborg
Strandby-Elling-Nielstrup IF	Vendsyssel Øst	Hjørring

Støvring IF	Himmerland Nord	Hobro
Sulsted IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Svenstrup-Godthåb IF	Himmerland Nord	Aalborg
Sønderup/Suldrup IK	Himmerland Vest	Hobro
Terndrup IF	Himmerland Nord	Hobro
Thorup/Klim B	Vendsyssel Vest	Aalborg
Tolstrup/Stenum IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Tornby IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Tranum GF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Trekroner IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Tylstrup IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Tårs/Ugilt IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
Ulsted B	Vendsyssel Syd	Aalborg
Valsgård IF 83	Himmerland Syd	Hobro
Veddum IF	Vendsyssel Syd	Aalborg
Vestbjerg IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Vester Hassing GF	Vendsyssel Syd	Aalborg
Vester Hjermitliv B	Vendsyssel Vest	Hjørring
Viking Als 1904	Himmerland Syd	Hobro
Visborg IF	Himmerland Syd	Hobro
Vodskov IF	Vendsyssel Syd	Aalborg
Voerså IF	Vendsyssel Øst	Hjørring
Vrå/Børglum IF	Vendsyssel Nord	Hjørring
VØ91	Himmerland Vest	Hobro
Vaarst/Fjellerad B	Himmerland Nord	Aalborg
Vadum IF	Vendsyssel Vest	Aalborg
Vegger IF	Himmerland Vest	Hobro
Vejgaard B	Vendsyssel Syd	Aalborg
Øland/Halvrimmen IK	Vendsyssel Vest	Aalborg
Øster Hornum IF	Himmerland Nord	Hobro
Østervrå IF	Vendsyssel Øst	Hjørring



## Fælles Nordjysk Fodboldsamarbejde

AaB A/S

Hornevej 2

9220 Aalborg Ø

E-mail: [info@fnfklubsamarbejdet.dk](mailto:info@fnfklubsamarbejdet.dk)

[www.fnfklubsamarbejdet.dk](http://www.fnfklubsamarbejdet.dk)



# FNF

FÆLLES NORDJYSK FODBOLDSAMARBEJDE