



Nørresundby FB Børneklub vejledning og information

DEN GODE BØRNETRÆNER

Et godt fodboldmiljø sikrer, at så mange som muligt, så længe som muligt, får adgang til træning og kampmiljøer, som udvikler dem – som mennesker og spillere. Det vigtigste for børn og unge er, at de trives i klubben og oplever glæde ved fodbolden.

En dagligdag med trivsel er et fælles ansvar for os alle sammen, ledelse, trænere og så sandelig også forældre og senere spillerne selv. Derfor skal vi når vi taler trivsel som ledelsen og trænere overveje følgende elementer, som del af det gode fodboldmiljø:

Tryghed:

Træneren skal være bevidst om miljøet før, under og efter træning. Rammen skal være både genkendelig, tryk og stabil, hvilket blandt andet indebærer, at der skal være faste voksne omkring holdet.

Tilknytning:

Spillerne – og forældrene – skal vide, at der ikke sker en egentlig udvælgelse (selektion) af spillere til faste 1. og 2. hold mv i børnefodbold. Spillerne får ofte lov at være i samme gruppe som deres kammerater til træning, men oplever selvfølgelig, at holdinddelingen er fleksibel for at sikre den optimale udvikling for alle spillere i truppen. Det er vigtigt, at man som træner og forældre ikke italesætter det. Under træningen kan det ofte være en fordel at inddele spillerne efter deres aktuelle niveau, når der skal spilles 2v2 eller 1v1 eller andre spil øvelser, men i tekniske øvelser er dette ikke altid nødvendigt. Alle børn skal opleve succes til fodbold, og derfor er og kan niveau inddeling i en del af træningen fra U8 og opefter være et værktøj som kan bruges med fordel.

Kvalitet og variation:

Indholdet af træningen skal varieres og udvikles, så miljøet opleves udfordrende og meningsgivende for spillerne i en given aldersgruppe. Børn skal træne børnetræning og ikke voksentræning.

Både og:

Hvis du skal skabe et godt udviklende træningsmiljø, er det 'både og' i stedet for 'enten eller'. For eksempel er det både driblinger og spark; det er både formel og funktionel træning; det er både niveaudelt og ikke-niveaudelt træning. Således er det for eksempel fordelingen af formel og funktionel træning på det enkelte udviklingstrin, der skal vurderes frem for et 'enten-eller'.



Forbered dig eller kør fast:

Du får en bedre træning, hvis du er godt forberedt. Du ved, hvad der skal ske, der er færre pauser og du fremstår mere sikker som autoritet og træner. Det bliver også bare sjovere, når du har en klar dagsorden.

Din træning bliver lige så god/dårlig, som forberedelse er.

DBU Træningsprogrammer kan være en hjælpende hånd hvis du går tør for ideer og viden.

Mød op i så god tid som muligt.

Det kan være rigtig svært med børnespillere, som står og venter uden bold. De bliver rastløse, og det kan påvirke disciplinen negativt.

Du kan i ro og mag få stillet op til øvelserne, når du ankommer i god tid. Det smitter af på spillerne og forældrene, at du viser, at du er engageret.

Når du møder op i god tid, kan du mærke spillerne. Er der nogen, du lige skal rose ekstra meget i dag.

Brug dine øjne:

En af de vigtigste opgaver er at holde øje med, at alle trives og udvikles, uanset deres niveau.

Se på øvelsen og spillerne. Harmonerer det? Hvis ikke, så vær ikke bange for løbende at ændre

justerer på øvelsen. Brug tid på at juster og ændre i stedet for at en at køre videre med en øvelse der ikke virker. Det kan være små justeringer der skal til. Husk nogle øvelser skal spillerne prøve et par gange før øvelsen måske virker helt som det var din plan.

Indstilling:

Du skal altid komme med godt humør og med god energi. Det smitter. Spillerne bliver et spejlbillede af dit humør på banen. Hav forståelse for spillernes tilgang og humør. Udvis empati og forståelse for deres individuelle behov. Mød børnene, hvor de er.

Ros alle spillerne igen og igen. Og igen. Det er motiverende for dem, og de mærker, at du også har øje på dem. Og ros dem så endnu en gang.

Husk alle skal roses i løbet af en træning – der må aldrig være en spiller som siger – ” træneren kigger aldrig på mig” og som aldrig får ros!



Påklædning:

Mød op i træningstøj i klubbens farver og med klubbens logo. Klubben stiller træningstøj til rådighed. Der udleveres en tøjpakke til trænerne i klubbens valgte trænerfarver og med logoer, sponsorer m.v. Det forventes trænerne anvender NFB trænertøjet i forbindelse med træning og kampe.

Så kan nye spillere og forældre hurtigt finde dig. Det skaber synlighed og det viser du repræsenter klubben, ikke mindst til stævner. Til træningen er du mere "synlig" med træningstøjet.

I den kolde periode er det vigtigt at du tager nok tøj på. Du må ikke komme til at fryse. For så begynder du at glæde dig til træningspasset er forbi, og det har ingen gavn af. Rigtigt fodtøj er også vigtigt. Du skal kunne vise en øvelse eller et spark, men du må heller ikke komme til at fryse fødderne.

Stopur og tid:

Det er vigtigt at have styr på tiden til både træning og kamp, og her er et godt, gammeldags stopur er et godt redskab. Hvis du har brug for stopur får du det af klubben.

Vær i de hele taget opmærksom på om nogen eller for mange børn står for meget stille i forbindelse med øvelserne. Foruden det ikke er meningen at spillerne skal stå for meget stille, kan der nemt opstå lidt uror hvis spillerne begynder at blive utålmodig og begynder at "kede" sig.

Diverse redskaber:

Du skal selvfølgelig også have styr på alle de redskaber, der skal bruges under din træning.

Det er ting som bolde, kegler, overtræksveste, mål, mm

Nogle bruger en fløjte, andre gør det ikke. Det er op til den enkelte. Hvis du har brug for en fløjte får du den af klubben.

HUSK DESUDEN, AT EN GOD BØRNETRÆNER:

- Også har en god pædagogisk sans.
- Skal lære at modificere sit ambitionsniveau. Hvis du sætter dine forventninger for højt, risikerer du at skuffe dig selv og spillerne. Vær ikke resultat fikseret i kampsituationer.
- Er omstillingsparat. Hvis der bare er en dag, hvor spillerne er helt umulige, så bliver du nødt til at sadle om. Så lav nogle øvelser, de elsker, eller et mini-stævne, så det alligevel bliver en positiv oplevelse. Så kan I altid lave dit planlagte træningsprogram en anden dag. Men så er det også vigtigt at du italesætte situationen, så de forstår, at det ikke skal være sådan hver gang – og at du forventer, de er ekstra klar næste gang.



NFB trænerbud, børn

- 1 At træneren er forberedt til træning.
 - 2 At så meget træning som muligt foregår med bold - mange boldberøringer.
 - 3 At der er nok bolde til rådighed til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol.
 - 4 At spilleren er i centrum - hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt.
 - 5 At der spilles på små områder - små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
 - 6 At træningen foregår i mindre grupper - spil ikke med mere end 6-10 børn i samme spil.
 - 7 At sikre mange boldberøringer er den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på.
- I NFB har tekniske færdigheder prioritet i børnetræningen.
- 8 At du udnytter forældrene til hjælp i træningen / kampe hvis du ønsker det og der er behov.
 - 9 At udvikle spilintelligens - stille åbne spørgsmål og lade spillerne finde svarene.
 - 10 At der er en god stemning - børnene føler sig trygge i et godt miljø.
 - 11 At du er indforstået med at Nørresundby FB er **DBU Børneklub**, går ind for **DBU's Børnestrategi, DBU's holdninger til børne- og ungdomsfodbold og Aldersrelateret Træning.**

15.12.22