



Velkommen som ny børnetræner i Nørresundby FB.

Træner for første gang i Nørresundby Forenede Boldklubber.

Tak fordi du har sagt ja til at være børnetræner i Nørresundby Forenede Boldklubber.

Du skal stå i spidsen for en flok "krudtugler" der gerne vil "lege" med den runde bold.

Er du træner for første gang? Vi har skrevet lidt information om klubbens holdning til børnefodbold og børnetræning, som vi håber, kan hjælpe dig. Til sidst er der *9 gode praktiske råd som skal være med til at gøre det hele lidt nemmere, og som vi håber hjælper med at få det hele styret sikker i havn.*

Tag det hele stille og roligt. Du er ikke alene, og vi forventer slet ikke du er "ekspert" fra starten. Det hele tager tid, og det tager tid inden du får det hele under "huden".

Børnetræning er ikke som det var engang.

Børnetræning er ikke træning for eliten, bredden, voksne eller ungdomstræning.

Børnetræning er træning for børn.

Nørresundby FB er DBU Børnefodboldklub, og går ind for DBU's Børnestrategi og Børnesyn. I dette indgår Børnerettigheder og Børneløfter.

Du vil se på banerne at børnetræning skaber glade børn, sundere børn og børn der har det sjovt.

"Konkurrence elementet" er til dels pillet ud af børnetræningen, og i stedet drejer det sig om at træne børn på det niveau de magter, og udvikle hver enkelt spiller til at blive bedre uanset udgangspunkt og blandt andet gennem fleksibilitet. Alle børn har ret til at blive bedre, og vi forsøger at skabe de rette rammer og tilbud til børnespillerne.

Vi skal udvikle fodboldglæde, færdigheder og kompetencer så bredt som muligt, hos så mange som muligt, og i så lang tid som muligt. Så dygtigt som muligt og så sjovt som muligt.



Det er en topprioritet at, det skal være sjovt at gå til fodbold og, børn skal elske at komme til fodbold og dyrke fodbold. Det handler om glade og sunde børn i et fællesskab sammen om fodbolden.

Vi har i Nørresundby FB en nedskreven **Børnepolitik** og vi har nedskrevet vores **Holdninger til Børnefodbold**.

Dem kan du finde på vores hjemmeside, og vi vedhæfter dem også denne introduktion.

<https://90-lindholm-if.euwest01.umbraco.io/klubmaterialer/nfb-b-u-traenermateriale/>

I øvrigt beder vi dig kigge "**NFB B&U trænermateriale**" igennem på vores hjemmeside. Her finder du rigtig mange informationer, træningsinspiration, træningsviden og vores holdninger til træning.

Du finder en masse generelle information om os i "**Sådan Gør Vi**". Også på hjemmesiden.

Hvad DBU's Børnestrategi og Børnesyn er, kan du læse meget mere om på dette link:

<https://www.dbujylland.dk/traening-inspiration/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/>

Vi forventer ikke at du som ny børnetræner skal kunne vide alt om "den nye" børnetræning og strategi fra starten. Som ny træner vil du komme i en proces, hvor vi løbende vil give dig en så god viden om børnetræning som muligt. Vi har ansat en Børneudviklingstræner, som er din træner, og som vil hjælpe dig, og sparre med dig omkring børnetræningen. Desuden tilbyder vi dig løbende uddannelse som børnetræner. Vi tilbyder dig muligheden for at tage en UEFA DBU C trænerlicens (3 moduler), som er bygget op med børnetræning som grundlag.

Desuden afholder vi med mellemrum inspirationstræninger og samlinger, hvor andre trænere og instruktører giver deres bud på hvad god børnetræning er.

Vi opbygger træner teams i hver afdeling, og du kommer til at indgå i et sådan træner team. Og måske har nogle af de trænere du kommer til at danne træner team med, allerede været i gang et stykke tid, og måske har nogle af trænere allerede startet UEFA DBU børnetræner C uddannelsen.

Brug de andre trænere i træner teamet.

Det er vigtigt at i spare med hinanden og bruge hinanden. Brug også trænere fra andre afdelinger og hør hvad de har af tips.

Vi er cirka 50 børnetrænere. Vi værdsætter vores trænere, trænere er vores stærkeste aktiv og på fodboldbanerne er I de bedste repræsentanter for klubben.

I er 50 trænere, individuelle og på hver jeres måde, men indgår i et stort børnetræner team og alle sammen med samme mål.

Vi har opsat nogle gode tips (til dels lånt af Rasmus Stenild, DBU fodboldfaglig rådgiver i DBU's børneenhed) til dig som starter som ny børnetræner.

Her ad vejen vil du få flere tips og råd.

1: Husk det gode humør.

En tilværelse som børnefodboldspiller skal først og fremmest være sjov. Det er jo ikke matematikundervisning, men derimod verdens bedste leg. Vis glæde og begejstring som træner, det smitter af på børnene og forældrene. Ekstra tips: Vær bevidst om at rose spillerne. De vokser af ros, og de føler sig set.

2: Hav en plan klar til træningen.

Man kommer lang, hvis man har forberedt sig og har en ide om hvilke øvelser der køres til dagens træning. Hvis man ovenikøbet har mulighed for at dukke op før træningsstart, så du kan stille øvelser op inden du fløjter op til dagens program. Vær ikke bange for øvelser der skal stilles op under træningen. Tag den tid du skal bruge, blive ikke stresset.

Når du bliver koblet op på vores system, vil du også hver uge fra DBU modtage inspiration til træning for den årgang du træner.

3: Opdel børnene i mindre grupper.

Det er en god ide at arbejde med "stationstræning", og det gælder faktisk uanset om der er 12, 16 eller 25 børn. Når I er et træner team, og deler spillerne op i mindre grupper, er dette en god mulighed for at holde så mange som muligt aktiveret. Stationstræning er et simpelt og effektivt træningsværktøj, hvor

spillerne bliver inddelt i mindre grupper, og på skift træner / spiller / leger ved de forskellige stationer. Hver "station" er en øvelse og grupperne roterer rundt mellem stationerne. Man kan med fordel inddrage forældre fra sidelinjen til at passe en station. 10 minutter ved hver "station" er som regel passende.

(Ps - Stationstræning er en opdelt træning hvor spillerne er opdelt helt tilfældigt eller måske niveaudelt. Alle spillere kommer igennem alle stationer / øvelser. Sværhedsgraden kan reguleres efter gruppens sammensætning.)*

**U5 / U6 og U7 har ingen niveauinddeling. Først fra U8 begynder vi med "begyndende niveauinddeling" og som udvikles de efterfølgende år. Niveauinddeling er et positivt træningsværktøj til at skabe succes for alle spillerne uanset udgangspunkt.*

4: Undgå lange køer.

Der er intet godt ved for lang ventetid til en øvelse. Børnene hopper, danser, skubber, laver vejrmøller m.v., hvis de står og keder sig i en kø. Man kan i mange øvelser dele øvelsen over i 2 og afvikle 2 køer på en gang. 2 "rækker" i en øvelse i stedet for 1 række. Så bliver ventetiden halveret og spillerne få dobbelt så mange aktioner. Det kan lade sig gøre ved rigtig mange typer af øvelser.

5: Drop de lange forklaringer.

Børn i flok bliver lynhurtigt ukoncentreret, så gør dig selv en tjeneste og sæt nye øvelser hurtigt i gang. Så kan du rette øvelserne til, når de er kommet i gang.

6: Spil, spil, spil.

Lad endelig børnene spille en masse fodbold. De elsker det og lære en masse. Der er ingen grund til at konstant instruerer dem undervejs. **Men** lad dem spille i mindre grupper. 2 mod 2, eller 3 mod 3. I mindre grupper er de i kontakt med bolden mange flere gange end når de spiller i større grupper.

7: Bær klubbens farver.

Du får som træner udleveret et sæt trænertøj, og det bør du have på til træning og til kamp. Forældre og børn kan hurtigt spotte dig, og det gør ofte tingene lidt lettere, hvis man er i klubbens officielle trænertøj.

8: Vær ikke bange for at bruge forældre på sidelinjen i træning.

Skal der bruges ekstra hænder, skal man som træner ikke være bange for at inddrage forældre på sidelinjen i træningen. Hvis man henvender sig til dem, vil de som ofte gerne bidrage til f.eks. pasning af en "station" eller som kampleder.

9: Opstil nogle klare spilleregler.

De fleste børnespillere kan godt lide, at der er nogle bestemte rammer at være i. Så vær ikke bange for at stille krav til opførslen. Det giver dig kontrol, og det styrker din autoritet. Som træner er det dig der bestemmer rammerne. Ellers risikerer du, at børnene bliver helt umulige at have med at gøre.

Tak fordi du har sagt ja til at blive børnetræner. Det sætter vi stor pris på, og vi vil gøre alt for at støtte dig i den proces det er at blive og optræde som børnetræner. Vi kan love dig at der er rigtig megen glæde og mange dejlige oplevelser ved at være børnetræner.