

# Trænerhåndbog

U6-U12



# Indholdsfortegnelse

Forord	3
FC Horsens' værdisæt	4
Forældrerollen	6
Børnefodbold i FC Horsens	8
Træningen	13
Kampen	16
Læringsmiljø	18
Spillestil 3-mandsfodbold	20
Spillestil 5-mandsfodbold	23
Spillestil 8-mandsfodbold	28
Årshjul & træningsprogrammer	34

# Forord

Velkommen til den første udgave af FC Horsens' trænerhåndbog for U6-U12.

Trænerhåndbogen er en mission om at styrke børnefodbolden, indenfor U6-U12 årgangene.

Trænerhåndbogen er en komprimeret udgave af trænermanualen. Derfor vil der i trænerhåndbogen være henvisninger til sidenummer fra trænermanualen.

# Værdisæt i FC Horsens

## Værdisæt i FC Horsens

**Sammenhold**

Fællesskab

Holdånd

**Glæde**

Begejstring

Trivsel

**Udvikling**

Mod

Måltrettethed

# Forældrerollen

# Forældrehåndtering

## Forælderrollen/trænerrollen

- Afstem forventninger med den resterende forældregruppe
- Når du er på banen, er DU træner! Når du er derhjemme, er du forældre
- Forældregruppen skal respektere dine beslutning og dyrke deres rolle som forældresupporter
- Hvis nødvendigt, så lav forældreregler til kamp og træning

# Børnefodbold i FC Horsens



# FC Horsens børnefodbold

## Mentalt udtryk:

At spillerne har det sjovt med at spille fodbold

At vores udtryk afspejler vores værdier

At spillerne udviser mod, beslutsomhed og lyst til at udfolde sig i deres udtryk

## Fodboldfagligt udtryk:

At vi arbejder som én enhed i presspillet

At spille en direkte og chanceskabende form for fodbold

At alle spillere har en rolle og deltager aktivt i alle spillets faser

# Børnerettigheder i FC Horsens

- I FC Horsens overholder vi DBU's 10 børneløfter
- I FC Horsens agerer vi ud fra DBUs børnerettigheder
- I FC Horsens tilbyder vi altid fodbold til alle
- I FC Horsens modtager alle børnespillere lige meget spilletid
- I FC Horsens ses vores børnespillere først og fremmest som børn
- I FC Horsens udvikler vi vores børnespillere gennem leg og spil med bolden
- I FC Horsens accepterer vi, at børn også dyrker andre fritidsinteresser
- I FC Horsens vil vi kommunikere i en ordentligt tone, både på og udenfor banen
- I FC Horsens vil vi benytte forældre som nøglepersoner, såsom forældretrænere, trinledere, samt ressourcer til stævner, aktiviteter, mm.
- 10. I FC Horsens prioriterer vi at have ansat en børneudviklingstræner for at skabe det bedste træningsmiljø
- 11. I FC Horsens tager træninger og kampe udgangspunkt i klubbens principper for børnefodbold som kan findes i denne trænermanual.

# Regler og retningslinjer for børnefodbold

Politik for omklædning før og efter fodbold	<p><b>Retningslinje: Omklædning før og efter fodbold</b></p> <p>Klubbens bestyrelse opfordrer til omklædning i klubben før og efter fodbold. Det styrker fællesskabet og bidrager til at børn får et naturligt forhold til det at klæde om sammen med andre.</p> <p>Drenge og piger klæder altid om hver for sig.</p> <p>Trænere/ledere bader aldrig sammen med børnene.</p> <p>Trænere/ledere må aldrig være på tomandshånd med et barn i omklædningsrummene, ej heller til eventuelle spillersamtaler.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for børneattest	<p><b>Retningslinje: Indhentet af børneattest</b></p> <p>Ved ansættelse af nye trænere/ledere indhentes børneattest med det samme, samt en gang årligt i August måned.</p>	Bestyrelsen
Politik for sprogbrug i klubben	<p><b>Retningslinje: Sprogbrug i klubben</b></p> <p>Klubbens bestyrelse opfordrer til at <u>alle</u> taler i en ordentlig tone til og om hinanden, både på og udenfor banen, samt på diverse sociale medier. Dette gælder alle spillere, såvel som trænere og andre personer omkring børnene.</p>	Bestyrelsen
Politik for brug af mobiltelefon	<p><b>Retningslinje: Ingen brug af mobiltelefon</b></p> <p>FC Horsens ønsker at forstærke det sociale fællesskab. Derfor opfordres der til, at man benytter mobiltelefon ved træninger, samt kampe på et minimums niveau.</p> <p>Der må under ingen omstændigheder benyttes mobiltelefoner i omklædningsrummene, når en eller flere spillere er afklædte. Dette gælder både til træninger og kampe.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for kommunikation	<p><b>Retningslinje: Kommunikation foregår via KampKlar</b></p> <p>Der opfordres til at al kommunikation foregår via KampKlar. Dette gælder både information om træninger, kampe, samt eventuelle arrangementer.</p> <p>Det er i orden for årgangene at have en Facebook gruppe til deling af stemningsbilleder mv.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for indtagelse af alkohol	<p><b>Retningslinje: Ingen indtagelse af alkohol før og under træning/kamp</b></p> <p>Der må under ingen omstændigheder indtages alkohol før og under træninger og kampe med børnene. Dette gælder trænere, ledere, forældre, chauffører, mv.</p> <p>Der opfordres til at der ikke indtages alkohol før alle børn er taget hjem.</p> <p>Til overnatningsstævner opfordres dertil, at der først må indtages alkohol, når børnene er færdige med dagens aktiviteter. Dog skal der altid være en til stede, som ikke har indtaget alkohol.</p>	Bestyrelsen

# Regler og retningslinjer for børnefodbold

Politik for mistrivsel	<p><b>Retningslinje: Ved mistrivsel tages kontakt til børneudviklingstræner</b></p> <p>Hvis et barn anses som mistrives kontaktes straks træneren på årgangen, som derefter underretter børneudviklingstræneren, som drøfter det videre forløb. Hvis træneren er grunden til mistrivsel, kontaktes børneudviklingstræneren. Dette gælder også hvis et barn anses som blive mobbet.</p>	Træneren
Politik for seksuel krænkelse	<p><b>Retningslinje: Ved mistanke om seksuel krænkelse kontaktes børneudviklingstræner</b></p> <p>Hvis der er den mindste mistanke om, at et barn er blevet overgrebet eller på anden vis seksuel krænkelse, kontaktes børneudviklingstræneren straks. Bestyrelsen vil derefter involveres som vil følge DIFs retningslinjer på området.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for acceptabel fysisk kontakt	<p><b>Retningslinje: Minimering af fysisk kontakt</b></p> <p>Klubbens bestyrelse opfordrer til at minimere brugen af fysisk kontakt mellem træner og spiller. I FC Horsens ved vi, at børns behov er forskellige. Derfor er det ok at give en spiller high-five, kram eller rette på spilleren ved træning, hvis det anses som nødvendigt eller spilleren selv giver udtryk for dette. Dog skal dette foregå i det offentlige rum. Alle andre former for berøring er ikke tilladt.</p>	Børneudviklingstræner
Politik for kampe	<p><b>Retningslinje: Alle har ret til fodbold</b></p> <p>Alle børnespillere i klubben har ret til at blive tilbudt at spille kamp. Derudover skal alle børnespillere modtage ca. lige meget spilletid til kampe.</p>	Børneudviklingstræner

# Træningen

## God børnetræning

### Tjekliste inden træning

- Har du kigget træningsplanen igennem?
- Har du stillet træningen op inden træningen starter?
- Har du forberedt dig på de læringsmål der trænes?
- Er du forberedt på ændringer i antal spillere?
- Er der spillere du skal være særlig opmærksomme på?

# God børnetræning

- Spillerne skal først og fremmest have det sjovt
- Spillerne skal have mange boldberøringer og mange maks aktioner
- Træningen har 1-2 fokuspunkter - og træneren kommunikerer kun på disse fokuspunkter
- Træn fodbold, ikke øvelser! (øvelser er et redskab)
- Opstil træningen med stationstræning
- Stil spørgsmål til spillerne under træningen - gør dem bevidste om, hvad vi træner
- Evaluere på træningen og fokuspunkterne efter træningen

# Kampen



# Børne kampe

- Spillerne skal først og fremmest have det sjovt
- Ingen taktikmøder, men derimod en snak om kampen og dens fokuspunkter
- Opvarmningen bruges som en ekstra træning
- Spillerne skal lære at lave fejl (det er OK!)
- Lad spillerne spille selv! Snak hvis de udvikles
- Ingen faste positioner - spillerne skal lære at spille flere pladser
- Kommunikér kun fremadrettet - spillerne lære ikke noget ved at høre, hvad de kunne have gjort tidligere
- Evaluerer på fokuspunkter efter kampen

# Læringsmiljø

# Læringsmiljø

- Altid fokus på læring fremfor resultater!
- Lav et miljø hvor der er OK at fejle
- Accepter, at vi taber kampe for at fremme udvikling
- Opfordre til, hvordan man kan hjemmetræne med bolden
- Vi er en stor årgang og opretter træningsgrupper ud fra hvad der er fokuspunkt til dagens træning

# Spillestil

3-mandsfodbold



Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner.

Selvom en 3-mandskamp virker kaotisk for spillerne med 6 spillere på et relativt lille område, mener vi i FC Horsens, **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 3-mandsfodbold, er det dog naturligt, at man som træner gerne vil se, at dét 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 og lege, som er kendte fra træningen. Husk, at alt i denne aldersgruppe bør være leg med fodbolden og hinanden. Dette er ligeledes gældende ved kampe, som træninger.

# Kampoplæg

Formationer er på dette alderstrin ikke en del vi dyrker.

**Spillerne flyder rundt mellem hinanden og har en leg med fodbolden.**

Ved spilstop som frispark, begyndelsesspark, indkast, etc.:

Vi tror på, at spillerne bliver dygtigere desto flere aktioner, de har med bolden.

Derfor anbefales det, **at bolden sættes i gang så hurtigt som muligt ved stilstop.** Dette kan være med spark, kast, dribling.

Der opfordres til at trænerne hjælper børnene med at få sat spillet i gang, men uden at opfordrere til den rigtige beslutning. **Børnene spiller selv.**

# Spillestil

5-mandsfodbold



Hvordan skal vi stille op? Skal vi have en fast målmand? Hvad med positioner? Der er mange spørgsmål, som børnefodboldtræner.

Selvom en 5-mandskamp virker kaotisk for spillerne med 10 spillere på et relativt lille område, mener vi i FC Horsens, **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 dét 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 keeper, og typisk vil en af de valgte spilformationer være:

*1-2-2 – keeper, to forsvarsspillere og to angrebsspillere*

*1-1-2-1 – keeper, en forsvarsspiller, to midtbanespillere og en angrebsspiller*

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

## Keeper

Vores forslag er, at der i 5-mandsfodbold skiftes keeper, 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 keeper spillet, ikke bliver nægtet at prøve det.

Der opfordres til, at keeperen bruges aktivt i kampene som spilstation på lige fod med markspillere.

**Keeper må ligeledes dribble bolden op gennem banen.**

## Positioner

Vores forslag er ikke at have faste positioner i 5-mandsfodbold.

**Lad spillerne rotere mellem alle positioner, så de får en masse erfaringer.**

## Spilstop

Ved frispark, begyndelsesspark, indkast, hjørnespark, etc.

**Vi tror på, at spillerne bliver dygtigere desto flere aktioner, de har med bolden.**

Derfor anbefales det, at bolden sættes i gang så hurtigt som muligt ved stilstop. Dette kan være med spark, kast, dribling.

Der opfordres til at trænerne hjælper med at øge tempoet, men ikke guider børnene i den rigtige eller forkerte beslutning. Det lærer børnene selv.

## 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.**

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.

Spillerne er noget ældre end i 5-mandsfodbold, og derfor mener vi i FC Horsens, **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**.

Derfor kan man som 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 keeper, og typisk vil en af de valgte spilformationer være:

1-2-3-2 – keeper, to forsvarsspillere, tre midtbanespillere (to brede og en central) og to angrebsspillere.

1-3-3-1 – keeper, tre forsvarsspillere (to brede og en central), tre midtbanespillere (to brede og en central) og en angrebsspiller.

1-2-4-1 – keeper, to forsvarsspillere, fire midtbanespillere (to brede og to centrale) og en angrebsspiller.

1-3-2-2 – keeper, tre forsvarsspillere (to brede og en central), to midtbanespillere og to angrebsspillere.

## Hvilken formation skal jeg vælge?

På samme måde som øvelser er sekundært er formation ligeledes - **et redskab**. I FC Horsens har vi udviklingen og dermed læringsmålene i fokus. Herunder er der nogle overvejelser man kan gøre, inden man vælger en given formation.

Skal du altid vælge den samme formation? **Vores anbefaling er, at man ikke altid skal vælge den samme formation**. Man skal vælge den formation, som giver det bedste udgangspunkt for at lære fokuspunkterne for kampen.

Det er en god idé at spille **3-3-1**, når der trænes 1v1 offensivt da der kommer mange 1v1 situationer især på siderne.

Det er en god idé at spille **2-4-1**, når man træner at sprinte i pres fordi der typisk vil være mange spillere tæt på bolden.

# Kampoplæg

## 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.

Eksempler på fokus punkter er følgende slides.

## VI har bolden:

- Spil bolden ud og brug målmanden, som ekstra spiller til at skabe overtal.
- Turde at opsøge pres for at spille, dribble, sparke
- Sørg for modsatrettede bevægelser
- Kom igennem/forbi modstanders forsvar med dribling eller aflevering – kan vi komme forbi nogen?
- Se sig omkring/orienter sig når man ikke har bolden/er ved at få bolden.

## DE har bolden

- Er vi i pres på boldholder?
- Kan vi erobre bolden, mens den er på vej mellem to modstandere?
- Kommunikere vi med hinanden?



# Kampoplæg

## Omstillinger (DE/VI):

- Spil bolden fremad.
- Søg efter afslutning hurtigt.
- Kan vi overhale?

## Omstillinger (VI/DE)

- Genpres - hvor hurtigt kan vi få bolden igen?
- Reaktion efter mislykket aktion

## Bolden ude af spil

- Hjørnespark – spil kort og hurtigt
- Frispark – spil kort og hurtigt
- Indkast - kan vi igangsætte hurtigt?

# Årshjul & programmer

# Årshjul

## U8-U9

		Opbygningsspil		Erobringsspil		Afslutningsspil		Omstillinger		Ferie			
2022												Uger på et år	
												Opbygningsspil 12	
												Afslutningsspil 17	
												Erobringsspil 0	
												Omstillinger 14	
												Ferie 9	
2023													
<b>Januar</b>		<b>Februar</b>		<b>Marts</b>		<b>April</b>		<b>Maj</b>		<b>Juni</b>			
1	Ferie	6	Omstillinger	10	Omstillinger	14	Opbygningsspil	18	Afslutningsspil	23	Omstillinger		
2	Ferie	7	Opbygningsspil	11	Afslutningsspil	15	Omstillinger	19	Opbygningsspil	24	Omstillinger		
3	Afslutningsspil	8	Opbygningsspil	12	Afslutningsspil	16	Omstillinger	20	Opbygningsspil	25	Afslutningsspil		
4	Afslutningsspil	9	Omstillinger	13	Opbygningsspil	17	Afslutningsspil	21	Afslutningsspil	26	Ferie		
5	Omstillinger							22	Afslutningsspil				

# Årshjul

U10-U12

		Opbygningsspil	Erobringsspil	Afslutningsspil	Omstillinger	Ferie		
2022							Uger på et år	
JULI	AUGUST	September	Oktober	November	December	Opbygningsspil	8	
	31	Opbygningsspil	36	Omstillinger	40	Afslutningsspil	13	
27	Ferie	32	Opbygningsspil	37	Opbygningsspil	41	Omstillinger	14
28	Ferie	33	Afslutningsspil	38	Opbygningsspil	42	Omstillinger	9
29	Ferie	34	Afslutningsspil	39	Afslutningsspil	43	Erobringsspil	
30	Ferie	35	Omstillinger		44	Erobringsspil		
2023								
Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni			
1	Ferie	6	Afslutningsspil	10	Opbygningsspil	14	Omstillinger	
2	Ferie	7	Omstillinger	11	Afslutningsspil	15	Erobringsspil	
3	Opbygningsspil	8	Omstillinger	12	Afslutningsspil	16	Erobringsspil	
4	Opbygningsspil	9	Opbygningsspil	13	Omstillinger	17	Afslutningsspil	
5	Afslutningsspil					22	Erobringsspil	

# Træningsprogrammer

I FC Horsens ønsker vi at give de bedste forudsætninger for god børnefodbold – og det kræver planlægning. Vi forstår, at mange trænere er frivillige og derfor mange opgaver udenfor klubben.

**I FC Horsens ønsker vi at skabe en rød tråd gennem klubben.** Dette tror vi opnås ved at spille fodbold ud fra de samme principper.

Dette muliggør vi kan skabe endnu mere samarbejde på tværs af årgange og dermed sikre udvikling for alle spillere.

**Vi anbefaler, at man følger træningsprogrammerne fra INSERO klubsamarbejdet.**

Træningsprogrammerne designes hver uge med specifikke fokuspunkter som passer til den enkelte årgang. Yderligere opstilles træningsprogrammerne med beskrivelse af øvelse, fokuspunkt, samt video af udførelse.

Link til træningsprogrammer:

U8: <https://www.facebook.com/groups/1512838609173522>

U9: <https://www.facebook.com/groups/613493700414751>

U10: <https://www.facebook.com/groups/5123333004365489>

U11: <https://www.facebook.com/groups/2922964527999447>

U12: <https://www.facebook.com/groups/2980154005570689>

