

Sådan træner vi

U-7



DBU KØBENHAVN

Kære børnetræner

Hvert år myldrer små og store børn ud på de danske fodboldbaner. Alle håber de at have det sjovt, blive bedre fodboldspillere og generelt bare nyde legen med verdens bedste legetøj, fodbolden. Nogle drømmer om at blive den nye Messi, Ronaldo eller Christian Eriksen. Andre kommer til fodbold, fordi det er sjovt, fordi de lærer noget nyt, fordi det er spændende eller fordi deres venner/veninder også kommer. En ting er sikkert: De har alle krav på en god træning!

Med udgivelsen af disse årgangshæfter er det vores intention at sikre, at der i alle klubber bliver skabt en attraktiv børneafdeling, hvor de centrale begreber er glæde, tryghed, udvikling og aldersrelateret træning. Den daglige træning skal bygge på disse begreber for ALLE børn, der spiller fodbold. Som fodboldorganisation er vi forpligtet til at sikre udviklingen af børnevenlige, udviklende træningsmiljøer i alle klubber, hvor der er plads til alle – uanset ambitionsniveau. Overordnet set ønsker vi at styrke udviklingen af hele mennesker og skabe trygge læringsmiljøer der, uanset færdigheder, er baseret på ligestilling gennem såvel dialog som handlinger.

Som børnetræner hviler der et tungt ansvar på dine skuldre. Vi håber, at dette hæfte kan være med til at skabe struktur på træningen og gøre det at være træner til en enkel og overskuelig proces. Med det mener vi, at denne folder kan være med til at sikre, at en større del af dine ressourcer som træner kan gå til at sørge for aldersrelateret træning til alle spillere i klubben/årgangen. Hæftet gør selvsagt ikke arbejdet alene, men samler de vigtigste informationer i en let overskuelig og let tilgængelig form, så du kan bruge dine kræfter på banen. Måske sidder du og tænker, når du læser hæftet, at sådan har du da altid gjort. Så er det jo bare godt, men vi håber alligevel, at hæftet kan være med til at gøre det hele lidt lettere. For nye trænere er hæftet forhåbentlig en brugbar rettesnor i det spændende arbejde, der ligger forude.

I hæftet er fokuspunkterne fra Aldersrelateret Træning, Bind 1 hevet ud for den enkelte årgang. På den måde skulle det gerne være lettere at vælge emner/temaer til træningen og dermed lettere at vælge øvelser, der er anvendelige på det pågældende udviklingsstrin i det daglige. Sidst i hæftet er der en oversigt over, hvilke færdigheder, som spillerne på denne årgang kan/skal have, og hvilke der kan/skal arbejdes med.

Vi skal ikke selektere spillere i en tidlig alder, men vi skal gennem principperne i Aldersrelateret Træning tænke på at udvikle spillernes individuelle færdigheder på alle niveauer. For at opnå det for alle spillere, må vi nødvendigvis niveaudele/differentiere træningen, så der bliver stillet krav/udfordringer til den enkelte spiller på lige præcis det niveau, han/hun er på.

Og en ting er sikker: Glade fodboldbørn kommer gennem leg med bolden. Sørg derfor for, at der er en bold til hver, så alle får mange boldberøringer hver gang!

Rigtig god fornøjelse!

DBU København

P.S.: Vil du vide mere om andre årgange, så findes der hæfter som dette helt fra U-6 til U-12.

Træning af børn i U-7

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på denne årgang. Derfor skal børnene have lov til at "lege fodbold", snakke fodbold, "lære at træne", møde nye kammerater og veninder i trygge og positive omgivelser. Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal være de bærende elementer. Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også aktiviteter, hvor der er tid til at fordybe sig eksempelvis i en dribling, finte, vending, spark etc. Dette kan eventuelt gøres i indlagte frikvarterer i forbindelse med træningen, i stationstræningen eller i forbindelse med opvarmningen.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligestilling. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt altid være én bold pr. spiller, og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting. Det er her, de skal have lov til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentligt, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling. Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb. Alle dele bør være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der altid til træning arbejdes med spillernes bevægeligheds- og koordinationsevner.

Derudover skal der spilles meget på helt små baner på små mål. Spillerne ser ikke meget længere end til deres egne støvlesnuder og de bevæger sig som bisværme rundt på banen. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. Det gør ikke noget – det er helt naturligt i denne aldersgruppe.



Samtidigt med spillene på to mål har denne gruppe, som beskrevet ovenfor, brug for en masse forskellige bevægelsesopgaver, som træner hele deres balance og kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder behøver ikke deciderede tekniske anvisninger i eksempelvis spark eller driblinger. De skal ikke lære at sparke et lodret vristspark og indersidespark til perfektion, men de skal lære at lave korte afleveringer. De skal ikke lære 10 finter på et år, men de skal lære at løbe med bolden osv.

Slutteligt anbefales det, at trænerne på denne årgang overvejer, hvordan de kan inddrage børnenes forældre på den bedst tænkelige måde. Da de fleste børn har forældre og bedsteforældre med til træningen, er det oplagt at gøre brug af de mange resurser, der ellers normalt bare står og kigger på. Forældreinddragelsen kan være med til at skabe en tryghed hos børnene og øge forældrenes engagement i klubben. Et par forældre kan sagtens bru-



ges som ekstra hænder til at passe en station eller andre træningsaktiviteter, mens forældrene altid bør være velkomne til at deltage i træningen under trænerens kyndige vejledninger.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner. Det betyder, at der stilles store krav til trænerens evner til at tilpasse øvelserne, så alle spillere tilgodeses. Dette kan gøres på mange forskellige måder, men uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i grovmotorikken. Børnene har endnu ikke megen rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre og derfor er det et krav, at den ene motoriske færdighed skal kunne beherskes, inden den næste kan læres. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet. Derfor er det på denne årgang en

god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre bliver mere automatiseret. På den måde vil børnene også oftere have en oplevelse af, at de lykkes, hvilket automatisk giver barnet et positivt selvværd i forhold til træningen og det at spille fodbold. Vi anbefaler, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence, indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktional træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræning er helt centralt og bør fylde en stor del af træningen. OG **HUSK:** koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og "løbe/bevægeland" er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Følgende bevægelser forventes det, at børn stifter bekendtskab med og øves i:

- Løb – fremad, med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte

- Løb – baglæns
- Sidelæns løb
- Vendinger
- Hælspark
- Knæløft
- Hoppe/springe
- Balanceøvelser
- Hurtige fødder - frekvenstræning
- Løbeskoling

Kortfattet kan man opsummere børnenes motoriske færdigheder og generelle udvikling i denne aldersgruppe således:

- Fysisk meget aktive
- Koordinationsevnen ikke færdigudviklet
- Går gerne i gang med nye aktiviteter
- Motivationen er ofte kortvarig/svær at fastholde i længere tid/nedsat koncentration
- Fokus skal være udvikling af naturlige bevægelser og alsidig grundlæggende bevægelseserfaring
- Arbejder bedst alene eller i meget små grupper (2 til 6)
- Svært ved at orientere sig i større områder
- Svært ved at bedømme hastigheder og retninger
- Svært ved "at se op"
- Svært ved at overskue større grupper
- I bevægelse hele tiden
- Glade for at lege med/uden bold
- Konkrete i deres tankegang

Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold. Spillere, der skiller sig ud, eller spillere, der gør en forskel, er ofte meget teknisk dygtige og har et usædvanligt højt teknisk niveau i forhold til "normal"-gruppen. Den tekniske formåen hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for, om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over en lang årrække og kun ved hårdt arbejde. Den tekniske træning i klubben bør suppleres med mange timers selvtræning derhjemme, i skolegården, på marken eller op ad carporten. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med



at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning til stadighed i, at børnene skal "lære bolden at kende". I takt med at børnene gennem leg med bolden øger deres ba-



sisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, kan vi nu præsentere nye tekniske færdigheder for børnene. Det er vigtigt, at vi i forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør brug af den formelle træning og at vi giver os tid til at forklare børnene, hvordan øvelsen udføres korrekt. Dette gøres bedst ved hjælp af VIS-FORKLAR-VIS metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksomme på, at der skal være variation i øvelserne og sværhedsgraden. Og husk så: **ALLE ØVELSER FORETAGES MED BÅDE HØJRE OG VENSTRE FOD!**

På årgangen arbejdes med følgende tekniske færdigheder:

■ Fodboldkoordination (Er oplagt som opvarmning eller en station)

- Tå på bold – rul bolden rundt
 - ♦ Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader
- Drible med vrist
- Drible – stop med fodsål
- Drible – stop med knæ
- Drible – stop med bagdel
- Inderside berøring

- Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre

■ Lodret vristspark

- Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst
- Følgende model for differentiering kan bruges:
 - ♦ Lodret vristspark til en bold, der ligger stille
 - ♦ Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - ♦ Drible langsomt og sparke til bolden
 - ♦ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark

- Korte afleveringer

- Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål

■ Indersidespark (første gang spillerne bliver introduceret for færdigheden)

- Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst

- Følgende model for differentiering kan bruges:
 - ♦ Indersidespark til en bold, der ligger stille
 - ♦ Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren
 - ♦ Drible langsomt og sparke til bolden
 - ♦ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad og spark
- Korte afleveringer
- Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål

■ Hovedstød (første gang spillerne introduceres for færdigheden)

- De fleste spillere synes, det er sjovt at prøve, men nogle er bange for det.
- Der bør bruges lette bolde til at træne hovedstød med, indtil spillerne er fortrolige med det.
- Som reflex på usikkerheden vil spillerne ofte automatisk lukke øjnene, enten fordi de er bange for bolden, eller fordi de ikke kan bedømme afstanden til bolden

■ Lege, hvor hovedstød er en del af legen, er anbefalelsesværdigt

■ Driblinger og finter (første gang spillerne introduceres for færdigheden)

- Der øves i løbedribling, speed-dribling og dribling med vinkler
- Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål

Taktisk træning

Som udgangspunkt skal der ikke være nogen decideret taktisk træning på denne årgang. Spillerne er slet ikke udviklede til at forstå komplekse situationer forklaret af træneren. Derfor stopper vi sjældent spillet for at forklare, hvad spillerne skulle have gjort, men lader derimod spillerne selv fremme deres rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse. Det er dog hensigtsmæssigt, at spillerne til trods for dette har fået en enkel forståelse for spillets regler:

- Hvordan ser banen ud?
- Hvor skal vi score henne og hvilket mål skal vi forsvare?
- Hvor er baglinjen og sidelinjen?
- Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark?

Som en del af den taktiske træning indgår selvfølgelig spil til to mål, enten 1:1, 2:2 eller 3:3.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø på årgangen, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig. At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges idrætsdeltagelse og selvom det lyder banalt, fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt. Derfor skal spillerne opleve, at:

- De får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau

- De oplever succeser
- De får masser af ros og klap på skuldrene
- De lærer at lytte til og forstå fælles beskeder
- De lærer, at det ikke kun handler om at vinde, men i højere grad om at være med
- De stifter bekendtskab med fairplay
- Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. Langt de fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under, og når de ved, hvad de må og ikke må. Reglerne, man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjteregler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget langt fløjt – frikvarter).

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det



betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden.

Børn i denne alder leger i mindre grupper i skolen og på fritidshjemmet og dette skyldes, at de ofte har svært ved at overskue større grupper. Derfor bør der trænes i mindre grupper som børnene kan overskue og udvikle sig i.

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i klubben for at sikre, at så mange børn som muligt så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor har vi skitseret nogle gode råd, som vi erfaringsmæssigt oplever virker rigtigt godt:

- Brug stationstræning. Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station
- Én bold til hver spiller
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller "GØR DET SAMME SOM MIG"
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen



- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion. Brug eventuelt øvelsesgeneratoren (DBU)
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Udvikle spilintelligens ved at inddrage børnene i træningen
- Husk altid at spille til to mål
- I forbindelse med kampe spiller spillerne forskellige pladser
- Vi spiller efter princippet om HAK (Halvdelen Af Kampen). Det betyder at alle spillere skal spille mindst en halvleg
- At træneren sammen med forældrene husker at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis over for dommeren
- Afstem forventningerne til forældrene, specielt i forbindelse med træning og kamp

- Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel!

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre. Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spillem minutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Vores erfaring er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre. Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, og at vi samtidig er modtagelig for saglig kritik.

Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning. På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete ting, som I mener er vigtige ift. at gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive.

Årsplan

Nedenfor er lavet en oversigt over, hvad vi vurderer, der skal arbejdes specifikt med på denne årgang. Ud for enkelte af punkterne er angivet et tal i parentes. Dette tal indikerer, hvor stor vægtning, man skal give det enkelte udviklingsområde. **Tallene skal forstås således: 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden, 4: Spilleren optimerer færdigheden**

EMNER	U-7
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> ■ Fodboldkoordination (1). (Er oplagt som opvarmning eller en station) <ul style="list-style-type: none"> • Tå på bold – rul bolden rundt • Rul bolden rundt med forskellige berøringsflader • Drible med vrist • Drible – stop med fodsål • Drible – stop med knæ • Drible – stop med bagdel • Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre • Og meget andet ■ Lodret vristspark (1) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst. • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Lodret vristspark til en bold, der ligger stille ◆ Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren ◆ Drible langsomt og sparke til bolden ◆ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning. eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål ■ Indersidespark (1) <ul style="list-style-type: none"> • Husk at arbejde med sparkudførelsen og vis/forklar børnene, hvordan sparket udføres bedst • Følgende model for differentiering kan bruges: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Indersidespark til en bold, der ligger stille ◆ Indersidespark til bold, der kommer langsomt imod spilleren ◆ Drible langsomt og sparke til bolden ◆ Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad • Korte afleveringer • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med aflevering og efterfølgende afslutning på mål.

EMNER	U-7
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hovedstød (1) <ul style="list-style-type: none"> • De fleste spillere synes det er sjovt at prøve, men nogle er bange for det • Der bør bruges lette bolde til at træne hovedstød med, indtil spillerne er fortrolige med det • Som reflex på usikkerheden vil spillerne ofte automatisk lukke øjnene enten fordi de er bange for bolden eller fordi de ikke kan bedømme afstanden til bolden • Lege, hvor hovedstød er en del af legen er anbefalelsesværdigt ■ Driblinger og finter (1) <ul style="list-style-type: none"> • Der øves i løbedribling, speeddribling og dribling med vinkler • Det anbefales, at der også arbejdes med den funktionelle træning, eksempelvis med driblinger og efterfølgende afslutning på mål <p>HUSK! MASSER AF SPIL TIL TO MÅL</p>
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hvordan ser banen ud? ■ Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? ■ Hvor er baglinjen og sidelinien? ■ Hvordan sætter vi spillet i gang ved: scoring, målspark, indspark, hjørnespark? ■ Spil – 1:1, 2:2, 3:3
Motorisk/fysisk	<ul style="list-style-type: none"> ■ Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningsskifte ■ Løb – baglæns ■ Sidelæns løb ■ Vendinger ■ Hælspark ■ Knæløft ■ Hoppe/springe ■ Balanceøvelser ■ Hurtige fødder ■ Løbeskoling
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> ■ Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau ■ Spillerne oplever succeser og får selvtillid ■ Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene ■ Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder. Øvelse i parathed ■ Spillerne lærer, at det ikke handler om at vinde, men om at være med ■ Spillerne stifter bekendtskab med fairplay ■ Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene