

”Den røde tråd”



Et oplæg til
Gauerslund IF Fodbold Ungdom



Indholdsfortegnelse

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Forord | Side 3 |
| Beskrivelse | Side 3 |
| Om Gauerslund IF | Side 4 |
| Gauerslund IF og forældreinvolvering | Side 4 |
| De 12 "Forældrebud" | Side 5 |
| Filosofien "Brug bolden" | Side 5 |
| Spille- og træningsfilosofi | Side 6 |
| Trænerens forudsætninger | Side 6 |
| Træningen skal også være sjov leg | Side 6 |
| Værdisæt og principper for trænerne | Side 7 |
| Trænerens "10 bud" | Side 8 |
| Træning U3-5 | Side 9 |
| Træning U6 | Side 10 |
| Træning U7 | Side 11 |
| Træning U8 | Side 12 |
| Træning U9 | Side 14 |
| Træning U10 | Side 16 |
| Træning U11 | Side 18 |
| Træning U12 | Side 21 |
| Træning U13-U15 | Side 24 |
| Spillestil U13-U15, et eksempel | Side 26 |
| Kommentarer | Side 30 |

Forord

Da dette er et oplæg, skrevet på vegne af, og til Gauerslund IF, har jeg valgt at skrive det i "vi" form fra starten af. Det er vigtigt at understrege, at alt indholdet er tænkt som et oplæg, og kan naturligvis diskuteres og tilpasses jeres ønsker og krav.

Der vil undervejs være sætninger og afsnit skrevet med rød skrift, som indikerer at her er kommentarer fra undertegnede.

Fredericia, den 02.januar 2015

John Pagaard
DBU Konsulent

Beskrivelse

Gauerslund IFs værdisæt, "Den røde tråd", er tænkt som et værktøj for klubbens trænere og ledere, samt for klubbens medlemmer, de unge spillere og deres forældre.

Den røde tråd kan endvidere se som et vigtigt element i en målsætning om at udbrede fodboldsporten bredt i lokalområdet.

Målet med "Den røde tråd" er at udvikle og implementere Gauerslund IF's eget værdisæt og egne principper.

Formålet med "Den røde tråd" er at fastlægge nogle fælles rammer, der skal bidrage til at vi kan fastholde glæden ved at gå til fodbold blandt alle vores børne- og ungdomsspillere, samt at vi kan fastholde glæden hos forældre og trænere, ved at være en del af klubben.

I det følgende har vi beskrevet hvorledes vi ønsker at spille og træne i Gauerslund IF. Beskrivelsen for den enkelte ungdomsgruppe er opdelt i følgende hovedområder, og skal gradvist indføres over årgangene U5 – U15:

1. Generelt.
2. Forventninger til forældre.
3. Forventninger til tekniske færdigheder, inden overgang til næste alderstrin.
4. Taktisk.
5. Fysisk.
6. Teamplayer.
7. Socialt.
8. Mentalt.
9. Færdigheder ved diplomprøve (fra U8-U11).

Det er desuden ambitionen at få skabt en "Gauerslund IF Diplomprøve" fra U8-U11 (kan også videreføres til og med U15), hvor den enkelte spiller kan opnå et diplom ved (løbende) at have tilegnet sig tekniske fodboldmæssige færdigheder. Rammerne for diplomprøven er anført afslutningsvist for den enkelte årgang.

De spillermål, som er anført inden for den enkelte børne- og ungdomsgruppe, skal anses som platform, som sætter rammerne for hvad og hvordan der skal trænes.

Vi har valgt at supplere beskrivelsen for U13-U15 med et "spillerudviklingsprogram", med overordnet målsætning og spillestil. Spillerudviklingsprogrammet indeholder en mere

detaljeret beskrivelse af spillestil, da det er vores mål, at spillerne på dette tidspunkt skal besidde alle grundlæggende tekniske færdigheder, og herfra skal gøres til mere komplette fodboldspillere, med større forståelse for spillestil og taktiske forhold.

Trænerne skal tænke målsætninger med i den daglige træning, men har herudover "metodefrihed" ved tilrettelæggelsen af træningen, og således for hvordan målet søges opnået, så længe det sker i overensstemmelse med DBU's holdninger og handlinger, klubbens formål og værdier, trænerens værdisæt og den fodboldklub, som vi ønsker at være.

Om Gauerslund IF

Vi ønsker at profilere os som en breddeklub, hvor alle har mulighed for at have det sjovt med fodbolden, og hvor man kan udvikle sig – både som fodboldspiller og som menneske.

Udvikling af talenter er også noget som vi ønsker at have aktier i. Men det sker ikke på bekostning af vores ønske om at være en breddeklub. Vi prøver – i samarbejde med VB – at spotte de rigtige spillere, som skal tilbydes mulighed for at udvikle sig på et højere plan.

Hver ungdomsårgang skal agere som én fælles årgang, og det er alle trænere/lederes ansvar at aktiviteter på og omkring holdet sker i henhold til målet om at være en breddeklub.

Vi følger DBU's "25-50-25" princip, hvor niveaudeling af spillere, afstemmes til det enkelte træningspas, så der både trænes med spillere der har et højere og lavere niveau, dog ca. 50 % af øvelserne med spillere på samme niveau. Ambitionen er at alle spillere skal udfordres lige meget til træning.

Træningsspassene skal således afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen – dette stiller krav til træneren og tilrettelæggelsen af træningsspassene.

(DBU anbefaler at niveaudeling sker tidligst fra U8 – se "Holdninger & Handlinger")

Gauerslund IF og forældreinvolvering

I Gauerslund IF spiller forældrene en meget vigtig rolle.

For det første består foreningen af frivillige folk, der skaber en stor værdi for det lokalsamfund vi befinder os i. Her skal vi alle søge at skabe et fællesskab/kammeratskab om fodbolden, så alle har mulighed for at deltage uanset niveau og social baggrund. Det betyder således også, at det at betale kontingent til fodbold, ikke er det samme som betaling for pasning af børn. Alle medlemmer og forældre til medlemmer, er nød til at hjælpe til, der hvor det er muligt, for at klubben kan skaffe økonomi, til at kunne tilbyde alle spillerne de bedst mulige træningsfaciliteter, trænere, stævnetilbud mv. Her tænkes også på vores forskellige større arrangementer, såsom "Pigeraketten", Fodboldskole, Udlandsrejser, GIF dag osv.

For det andet fordi forældre fungerer som rollemodeller for deres børn. Derfor er det vigtigt, at forældrene involverer sig i deres børns udvikling, herunder til træning og til kamp. I klubben er der fokus på, at forældrene overholder klubbens værdisæt/principper for forældre.

Forældrene skal inddrages i træningen – eksempelvis ved at møde op og støtte børnene, eller at stå for en "træningsstation" til træningen. Forældrene skal også inddrages til kampe, hvor de inddrages som "spilvejleder" (dommer), værter for gæsteholdene, og som tilskuere der støtter hele holdet med en positiv, fairplay ånd.

Forældrenes indsats er nødvendig for at løfte hele klubben!

På næste side, er anført et forslag til Gauerslund IF's 12 forældrebud.

De 12 forældre bud

Et værdisæt/principper for forældre til spillere i Gauerslund IF.

1. Bak op om klubben, ved bl.a. at melde dig som hjælper ved diverse arrangementer som klubben arrangerer, når der er brug for det.
2. Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
3. Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille
4. Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere
5. Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
6. Respekter dommerens beslutninger – se dommeren som en vejleder
7. Skab en god stemning til kampene
8. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet
9. Sørg for rigtig og fornuftigt udstyr (overdriv ikke)
10. Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
11. Bidrag til et godt sammenhold blandt børn og forældre
12. Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold – ikke dig!!

BRUG BOLDEN

En meget enkel filosofi, som dækker flere elementer:

1. Træning og bold: Bolden skal i videst muligt omfang indgå i træningsøvelserne. For de yngste spillere er det målsætningen at bolden skal være med i alle træningsøvelser, herunder også opvarmning!
2. Spiller og bolden: Første boldberøring og sikker boldføring (tæmning, dribling, aflevering/shortpassing) er de grundlæggende egenskaber, der arbejdes med. Dette skal spilleren være bevidst om (og have forståelse for hvorfor).
3. "Spillerens bold": Spilleren skal have forståelse for spillet, roller på banen og taktik. Samtidig skal spilleren være bevidst om værdien af sin egen kreativitet på banen, og have mod (og opbakning) til at anvende denne kreativitet i spillet.
4. Træneren: Trænerens væsentligste rolle er at fungere som motivator, inspirator og rollemodel for spillerne, og skal således gøre sit til at spillerne får glæde ved at spille fodbold.
5. Forældre: Forældre inddrages i opbygning af et understøttende spillermiljø – en væsentlig faktor for spillernes opfattelse af motivation, holdånd og fairplay. Forældrene skal være gøres bevidste om, at de fungerer som gode rollemodeller for børnene – også når der spilles klubfodbold.

Spille- og træningsfilosofi

Det er vores ønske at have som "varemærke", at fodboldspillere i Gauerslund IF er teknisk betonedede og at vore hold forstår fodbold som et holdspil, hvor der også er plads til individualister, og at vi spiller kombinationsfodbold. Vores spillere skal have en positiv og offensiv tilgang til fodboldkampene. Vi skal motivere spillerne til at have mod til at søge bolden og til at være kreative.

Træning, spil og udvikling praktiseres ud fra følgende nøgleord:

Vilje - Ambition - Indstilling - Tålmodighed

- Vilje til at møde til træning hver gang. Vilje til at være der for ens hold, og ens kammerater. Vilje til at ville prøve nye ting og være kreativ. Vilje til at kæmpe, for sine medspillere. Vilje til at opnå udvikling og sejre.
- Ambition om at opnå udvikling og sejre – både på egne og på holdets vegne.
- Indstilling til træning og kamp. Møde til tiden, møde motiveret og engageret.
- Tålmodighed ved spil/kamp og ved indlæring. Bevidsthed om at udvikling sker gradvist og periodisk.

Trænerens forudsætninger

Gauerslund IF ønsker at skabe så gunstige rammer som muligt for klubbens frivillige trænere, og stille gode basisværktøjer til rådighed, for at alle trænere har de rette forudsætninger for at kunne tilrettelægge en god og sjov træning:

- 8 grundlæggende træningsøvelser skal udvikles og være en del af trænerens "startpakke" for den enkelte årgang.
- Sportsudvalget bør overveje at udvikle en "Gauerslund øvelsen", som danner basis i et udviklingsforløb – spørg DBU Konsulenten.
- Løbende uddannelse og træning af trænerstaben.
- Intern vidensdeling.
- Gæstetræning evt. fra VB via KUV samarbejdet, og evt. via DBU Konsulent samarbejdet.
- Optimale ydre rammer for træningen i form af mål, bolde, redskaber og baner.
- Træning tager afsæt i DBU's aldersrelaterede træning.

Træningen skal også være sjov leg

Det er vigtigt, at børnene og de unge kommer til træning fordi det er sjovt og lærerigt at spille fodbold, og at Gauerslund IF er et godt/sjovt sted at være og at lære.

Det er vigtigt at trænere af især børn, forstår at læring gennem boldspil og leg, fremfor disciplin, giver øget glæde og motivation for spillerne, og dermed øger indlæringen samt tiltrækning og fastholdelse af spillere.

På de følgende sider, finder i et forslag til værdisæt for trænere, samt Gauerslund IF's 10 trænerbud – som foreslået af DBU.

Værdisæt/principper for trænere

- Træneren skal respektere at Gauerslund IF er en breddeklub.
- Der må ikke ske selektion af spillere.

Selektion, kan jo godt foretages hensigtsmæssigt på ungdomsholdene (fra U13).

I en klub med rigtig mange spillere, kan man så småt foretage en begyndende selektion, når man nærmer sig U13 – men det kræver at træneren har en rigtig god dialog med spillerne, og evner at forklare hans/hendes handlinger, således at spillerne ikke føler sig fravalgt, hvis de "kun" skal spille på 2.- eller 3. holdet.

Her kan I med fordel henvise til DBU's "Holdninger & Handlinger", som kan downloades fra dbu.dk, og udskrives og udleveres til trænerne.

- Hver ungdomsårgang skal fungere som én samlet årgang.
- Alle spillere skal have mulighed for at spille kampe, og skal i videst muligt omfang have lige meget spilletid til kampene (gælder især børn).
- Træneren skal være velforberedt til træningen, såvel som til kampene.
- Træneren skal med træningsform, personlighed og entusiasme gøre træningen sjov og inspirerende for spillerne.
- Træneren skal sikre at der er en bold til hver spiller til træning.
- Træneren skal være opmærksom på, at spillere udvikler sig både individuelt og kollektivt, og i forskellige tempi. Alle spillerne er i centrum.
- Træneren skal søge at inddrage spillerne med åbne spørgsmål, give spillerne valgmuligheder og derigennem opnå spillerintelligens.
- Træneren skal søge at opnå mange boldberøringer i træningsøvelserne.
- Træneren skal motivere spillerne til at arbejde seriøst og hårdt til træning – samtidig med at det skal være sjovt.
- Træneren skal motivere til offensivt fodboldspil.
- Træningsøvelserne skal være enkle, med enkle regler og minimal instruktion.
- Træneren skal søge at undgå, at spillerne står i kø og venter ved træningsøvelser.

De 10 trænerbud (med JP's kommentarer i kursiv)

Den gode børne- ungdomstræner sikrer sig altid:

1. At have udarbejdet et træningsprogram.
Spillerne har krav på en velforberedt træner.
2. At al træning foregår med bold.
Mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder.
3. At der er én bold til rådighed pr. spiller.
Der er brug for en bold hver, så man blandt andet kan øve jonglering og boldkontrol.
4. At der spilles på små områder.
Små fodboldbaner skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
5. At træningen foregår i mindre grupper.
Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
6. At sikre mange boldberøringer.
Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
7. At spilleren er i centrum.
*Hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn og unge, kan med rette forvente, at der er udarbejdet et træningsprogram, der stimulerer og udvikler den enkelte teknisk, psykisk og socialt.
Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.*
8. At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen.
Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9. At udvikle spilintelligens.
Træneren bør stille åbne spørgsmål, og lade spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger (i bedste hensigt), at vejlede børn og unge i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Hvis den enkelte spiller skal have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til spillerne i spilsituationer. Det vil skabe bedre udvikling, hvis man efter en spilsituation (og i pausen), evaluerer sammen i rolig dialog.
10. At der er en god stemning.
Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud (det er jo dem vi lærer af), men der er absolut ikke plads til mobning.

11. Gauerslund IF – Ungdom
12. Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U3-U5

Generelt

- Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold og en inspirerende introduktion til fodbold.
- Al leg/alle øvelser foregår med bold
- Legen skal være alsidig (ikke kun fodbold) og bør involvere både barn og forældre i fællesskab.
- Der trænes én gang (?) om ugen.

Forventninger til forældre

- Mød op med dit barn, hver gang.
- Deltag i aktiviteterne.
- Efterlev klubbens værdisæt for forældreinvolvering og "de 11 bud".

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U6:

Tekniske færdigheder:

- Leg - dribble med en bold.
- Leg - tæmning med fod og lår.
- Leg - spark til bolden, herunder små præcisionsspark – med begge ben.
- Leg med "små hurtige fødder".

Sociale færdigheder:

- Forståelse for at man er en del af et hold.
- Plads til alle.

Niveaudeling - kampe

På dette alderstrin foretages der ikke nogen niveaupdeling af spillerne.

Gauerslund IF – Ungdom
Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U6

Generelt

- Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold og en inspirerende introduktion til fodbold.
- Vægtningen af indhold skal nu skifte, så der gradvist fokuseres mere på fodboldspillet.
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold.
- Der indlægges let koordinationstræning.
- Legen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold) og bør fortsat involvere både barn og forældre i fællesskab, dog bør forældreinvolveringen gradvist skifte fra "en aktiv medspiller" til en medhjælper ved en træningsstation, medhjælp til opstilling, "boldhenter" osv.
- Der trænes én gang (?) om ugen.
- Der spilles 3 mod 3 til kamp uden målmand

Forventninger til forældre

- Forældrene bør være til stede under hele træningen, og kan aktiveres under træningen hvis træneren ønsker det.
- Hjælper med at dømme/vejlede kampe på hjemmebane.
- Forældre transporterer selv deres børn til kamp.
- Hjælp evt. med filmelding ved stævner, i samarbejde med træneren.
- Medvirker til at skabe sammenhold og en social ramme om holdet. Evt. ved etablering af frugt-, kage- og kørselsordning.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 11 bud".

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U7

Tekniske færdigheder

- Skal kunne dribble i løb.
- Skal have øvet tæmning med fod og lår.
- Skal være bekendt med et indersidespark – med begge ben.
- Skal være bekendt med shortpassing.
- Skal have trænet "hurtige fødder".

Sociale færdigheder

- Holdforståelse.
- Ikke-mobning.

Niveaudeling - kampe

På dette alderstrin foretages der ikke nogen niveaupdeling af spillerne.

Gauerslund IF – Ungdom
Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U7

Generelt

- Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold, og en inspirerende introduktion til fodbold med øget fokus på læring.
- Yderligere fokus på vægtningen af indhold, så der fokuseres mere på fodboldspillet.
- Der indlægges let koordinationstræning.
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold.
- Legen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold) og må gerne involvere både barn og forældre i fællesskab.
- Der trænes én gang (?) om ugen.
- Der spilles 3 mod 3 til kamp uden målmand

Forventninger til forældre

- Forældrene bør være til stede under hele træningen, og kan aktiveres under træningen hvis træneren ønsker det.
- Hjælper med at dømme/vejlede kampe på hjemmebane.
- Forældre transporterer selv deres børn til kamp.
- Hjælp evt. med filmelding ved stævner, i samarbejde med træneren.
- Medvirker til at skabe sammenhold og en social ramme om holdet. Evt. ved etablering af frugt-, kage- og kørselsordning.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 11 bud".

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U8

Tekniske færdigheder

- Skal kunne mindst 1 finte.
- Skal have øvet tæmning med fod og lår – begge ben.
- Skal have trænet indersidespark – begge ben.
- Skal have trænet vristspark – begge ben.
- Skal have trænet shortpassing – begge ben.
- Skal have trænet "hurtige fødder".
- Skal have prøvet indkast og hovedstød.

Sociale færdigheder:

- Skal nu betragte sig selv som en del af et hold.
- Ikke-mobning.
- Forståelse for holdspil.

Niveaudeling - kampe

På dette alderstrin foretages der ikke nogen niveaupdeling af spillerne.

Gauerslund IF – Ungdom
Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U8

Generelt

- Træningen skal være sjov og spændende
- Vægtingen af indhold skal fortsætte, så det primære fokus nu er på fodboldspillet.
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på fodbold og især teknisk træning.
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25).
- Koordinationstræning. Det er vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der trænes to gange om ugen.
- Der spilles 5 mod 5 til kamp med målmand.

Forventninger til forældre

- Forældrene bør være til stede under hele træningen, og kan aktiveres under træningen hvis træneren ønsker det.
- Hjælper med at dømme/vejlede kampe på hjemmebane.
- Forældre transporterer selv deres børn til kamp.
- Hjælp evt. med tilmelding ved stævner, i samarbejde med træneren.
- Medvirker til at skabe sammenhold og en social ramme om holdet. Evt. ved etablering af frugt-, kage- og kørselsordning.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 12 bud".

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U9.

Tekniske færdigheder

- Mindst 3 jongleringer uden at bolden rører jorden – begge ben.
- Skal kunne mindst 2 forskellige finter.
- Skal være øvet i tæmning med fod og lår – begge ben.
- Skal have trænet vristspark – begge ben.
- Skal træne "første berøring" og shortpassing.
- Skal have trænet "hurtige fødder".
- Hovedstød med bestemt retning.
- Indkast.

Målmanden:

- Skal have trænet udspark, både fra jord og fra hånd.
- Fokus på gribeteknik ved jorden.
- Indledende træning af faldeteknik.

Taktiske færdigheder

- Skal have motivation til – og have mod til - at benytte egen kreativitet på banen.

Fysiske færdigheder

- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning.

Teamplyer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden, både til træning og til kamp.
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre.

Sociale færdigheder

- Glæde sig over egen og andres succes.
- Glæde sig over holdets succes.
- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i "god tone".

Diplomprøve

Ved årets start introduceres årets "Gauerslund IF teknikerdiplom U8" og de pointgivende øvelser, der skal gennemføres for at opnå et diplom. Prøven indeholder:

- Øvelser med finter.
- Øvelser med driblinger.
- Øvelser med præcise afleveringer – begge ben.
- Øvelser med basale tæmninger.

Niveaudeling - kampe

På dette alderstrin foretages der ikke nogen niveaupdeling af spillerne.

Gauerslund IF – Ungdom
Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U9

Generelt

- Træningen skal være alsidig, sjov og spændende.
- Træningsøvelser må gerne gå igen – men der skal også være fokus på variation, for også at træne ud fra forskellige spilsituationer.
- Alle træningsøvelser (inkl. Opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning.
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25).
- Koordinationstræning. I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der trænes to gange om ugen.
- Der spilles 5 mod 5 med målmand til kamp.

Forventninger til forældre

- Forældrene bør være til stede under hele træningen, og kan aktiveres under træningen hvis træneren ønsker det.
- Hjælper med at dømme/vejlede kampe på hjemmebane.
- Forældre transporterer selv deres børn til kamp.
- Hjælp evt. med filmelding ved stævner, i samarbejde med træneren.
- Fortsat medvirke til at skabe sammenhold og en social ramme om holdet. Fastholde frugt-, kage- og kørselsordning, samt gerne andre sociale tiltag.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 12 bud".

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U10.

Tekniske færdigheder

- Mindst 5 jongleringer uden at bolden rører jorden – begge ben.
- Skal kunne mindst 3 forskellige finter.
- Skal kunne mindst 2 forskellige vendinger.
- Skal mestre tæmning med fod og lår – begge ben.
- Kvalificeret gennemførelse af hovedstød.
- Skal have trænet vristspark.
- Skal kunne udføre en boldovertagelse.
- Skal træne "første berøring" og shortpassing.
- Skal have trænet "hurtige fødder".
- Skal kunne sparke rimeligt med begge ben.
- Koordinationstræning.

Målmanden:

- Skal have trænet udspark – både fra jord og hånd.
- Skal have trænet korte udkast.
- Fokus på gribeteknik ved jorden og i luften (gribe og sikre bolden).
- Træning af faldeteknik.

Taktiske færdigheder

- Forståelse for spillernes "roller" på banen.
- Skal have motiveres til – og have mod til - at benytte egen kreativitet på banen.

Fysiske færdigheder

- Har trænet på lille agility bane.
- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning.

Teamplyer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden, både til træning og til kamp.
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre.

Sociale færdigheder

- Forståelse for at ikke alle er lige gode.
- Ikke-mobning.
- Glæde sig over egen og andres succes.
- Glæde sig over holdets succes.
- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i "god tone".

Diplomprøve

Ved årets start introduceres årets "Gauerslund IF teknikerdiplom U9" og de pointgivende øvelser, der skal gennemføres for at opnå et diplom. Prøven indeholder:

- Øvelser med finter.
- Øvelser med driblinger og vendinger – begge ben.
- Øvelser med præcise afleveringer – begge ben.
- Øvelse med jonglering – begge ben.

Særskilt diplomøvelse for målmænd, med fokus på ovenstående tekniske færdigheder.

Niveaudeling - kampe

På dette alderstrin kan der foretages rimelig niveaupdeling af spillerne.

Gauerslund IF – Ungdom
Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U10

Generelt

- Træningen skal være sjov og spændende.
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning.
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25).
- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauiddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter stationstræning og træningskampe, med en hensigtsmæssig niveauiddeling i forhold til træningsøvelserne.
- Koordinationstræning. I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der trænes to gange om ugen.
- Der spilles 5:5 mands fodbold til kamp

Forventninger til forældre

- Hjælp med ved "stationer"/opgaver til træning, når træneren har brug for det.
- Hjælper med at dømme kampe på hjemmebane.
- Hjælper med at transporterer børnene til kamp.
- Hjælp evt. med filmelding ved stævner, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 12 bud"

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U11.

Tekniske færdigheder

- Mindst 5 jongleringer uden at bolden rører jorden – begge ben.
- Skal kunne mindst 4 forskellige finter.
- Skal kunne mindst 4 forskellige vendinger.
- Skal kunne tæmning med fod og lår – begge ben.
- Skal kunne udføre tæmning med bryst.
- Skal have trænet hovedstød.
- Skal have trænet vristspark og halvtliggende vristspark – begge ben.
- Skal træne – og være bevidst om – første berøring.
- Højt niveau i shortpassing.
- Skal kunne udføre boldovertagelse og dobbeltpas.
- Fokus på "hurtige fødder".
- Arbejde med "det kolde ben".
- Koordinationstræning.

Målmanden:

- Skal ligesom markspiller mestre tæmning, shortpassing, finter og vendinger.
- Skal have teknik ved udspark på plads – træne begge ben.
- Skal træne gribeteknik ved jorden og i luften.
- Skal træne korte udkast og lange udkast.
- Træning af faldeteknik.
- Indledende træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i målet.

Taktiske færdigheder

- Skal have kendskab til – og have øvet – overlap og vending af spillet.
- Forståelse for spillernes "roller" på banen.
- Overordnet forståelse af løbemønstre.
- Skal have motiveres til – og have mod til - at benytte egen kreativitet på banen.

Fysiske færdigheder

- Gennemfører agility baner, mave- og armbøjninger.
- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning.

Teamplayer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden, både til træning og til kamp.
- Møder op til træning hver gang – motiveret og engageret.
- Kan planlægge og udføre opvarmningsøvelser (med hjælp fra træneren) – øvelser med bold.
- Bevarer positiv ånd i modgang (f.eks. at holde positivt fokus når modstander scorer).
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre.

Sociale færdigheder

- Forståelse for at ikke alle er lige gode.
- Ikke-mobning.
- Glæde sig over egen og andres succes.
- Glæde sig over holdets succes.
- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i "god tone".

Diplomprøve

Ved årets start introduceres årets "Gauerslund IF teknikerdiplom U 10" og de pointgivende øvelser, der skal gennemføres for at opnå et diplom. Prøven indeholder:

- Lille agility bane (point efter tid og korrekt udførelse).
- Øvelser med driblinger og vendinger.
- Øvelser med præcise afleveringer.
- Øvelse med jonglering.
- Øvelser med halvtliggende vristspark.
- Øvelse med præcissionsspark.

Niveaudeling - kampe

Det er ambitionen at have "store årgange", der åbner mulighed for mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt. Derfor skal årgangen være repræsenteret på alle "niveauer", således med minimum et hold på henholdsvis A-niveau, B-niveau og C-niveau, så alle spillere får mulighed for at blive udfordret og opnå succesoplevelser til kampe.

Gauerslund IF – Ungdom
Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U11

Generelt

- Træningen skal være sjov og spændende
- Alle træningsøvelser (inkl. Opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25)
- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauinddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter stationstræning og træningskampe, med en hensigtsmæssig niveauinddeling i forhold til træningsøvelserne.
- I slutningen af fodboldåret introduceres spillerne for de første løbeøvelser – der dog skal være direkte forbundet til kampøvelser med løb uden bold. (se ovenfor under taktisk træning).
- Træningen – herunder inddelingen – skal altid ske på et langsigtet hensyn, således at vi fastholder potentialet for at have mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt.
- Koordinationstræning. I denne alder er det også vigtigt, at de tekniske øvelser har fokus på koordination og motorik.
- Der trænes to gange om ugen.
- Der spilles 8-mands fodbold til kamp

Forventninger til forældre

- Hjælp med ved "stationer"/opgaver til træning, når træneren har brug for det.
- Hjælper med at dømme kampe på hjemmebane.
- Hjælper med at transporterer børnene til kamp.
- Hjælp evt. med tilmelding ved stævner, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 12 bud"

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U12.

Tekniske færdigheder

- Mindst 10 jongleringer uden at bolden rører jorden.
- Skal kunne begynde en jonglering under bevægelse.
- Skal kunne mindst 6 forskellige finter.
- Skal kunne mindst 5 forskellige vendinger.
- Skal mestre tæmning med fod og lår.
- Skal kunne udføre tæmning med bryst og hoved.
- Skal kunne udføre vristspark og halvtliggende vristspark.
- Skal kunne mestre – og være bevidst om – første berøring (retningsbestemt tæmning).
- Højt niveau i shortpassing.
- Skal kunne udføre et hovedstød mod mål og et langt hovedstød (teknisk).
- Mestrer "hurtige fødder".
- Skal kunne udføre løb med bold i højt tempo.
- Skal kunne udføre dobbeltpas, boldovertagelse og "spring over" finten.
- Øget fokus på "det kolde ben".
- Træning i at tackle bold/mand og at "prikke bolden".

Målmanden:

- Skal ligesom markspiller mestre tæmning, shortpassing, finter og vendinger.
- Skal have teknik ved udspark på plads.
- Skal træne gribeteknik ved jorden og i luften.
- Skal træne at bokse til bolden.
- Skal mestre korte udkast.
- Skal træne lange udkast.
- Skal træne præcision i udkast og udspark.
- Øget fokus på faldeteknik.
- Øget træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i målet.

Taktiske færdigheder

- Skal kunne udføre
 - o Overlap.
 - o Vending af spillet.
- Skal have kendskab til – og have øvet – krydsløb.
- Skal have forståelse for hvor og hvornår dobbeltpas/overlap/vending/ krydsløb anvendes bedst i spillet.
- Skal have udvidet sin viden om begrebet "løbemønstre" og meningen med løb uden bold.
- Skal have forståelse for roller ved placering på banen (roller for forsvarsspiller, midtbanespiller og angrebsspiller).
- Skal motiveres til – og have mod til - at benytte egen kreativitet til at bryde ud af den "normale" rolle, og herefter finde tilbage til sin rolle/placering på banen.
- Indledende træning og bevidstgørelse om 11-mands fodbold.

Fysiske færdigheder

- Gennemfører agility baner, mave- og armbøjninger
- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning

Teamplayer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden
- Møder op til træning hver gang – motiveret og engageret
- Kan planlægge og udføre opvarmningsøvelser (med hjælp fra træneren) og opstille en agilitybane – øvelser med bold
- Formår at rose medspillere – og kritik gives som konstruktiv kritik
- Bevarer positiv ånd i modgang (f.eks. at holde positivt fokus når modstander scorer)
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre

Sociale færdigheder

- Forståelse for at ikke alle er lige gode.
- Ikke-mobning.
- Glæde sig over egen og andres succes.
- Glæde sig over holdets succes.
- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i "god tone".

Diplomprøve

Ved årets start introduceres årets "Gauerslund IF teknikerdiplom U 11" og de pointgivende øvelser, der skal gennemføres for at opnå et diplom. Prøven indeholder:

- Mellemlang agility bane (point efter tid og korrekt udførelse)
- Øvelser med driblinger og vendinger
- Øvelser med præcise afleveringer
- Øvelse med jonglering
- Øvelse med halvtliggende vristspark
- Øvelse med præcisionsspark

Hensigtsmæssig niveaudeling - kampe

Det er ambitionen at have "store årgange", der åbner mulighed for mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt. Derfor skal årgangen være repræsenteret på mindst to "niveauer".

På grund af niveauforskellene kan der nødvendigvis arbejdes med en hensigtsmæssig niveauinddeling til kampe – indledende opdeling i "grundstammer", baseret på trænerens vurdering af spillerne. Der SKAL dog ske en løbende rotering, der skal sikre et godt, samlet niveau, d.v.s.:

- Alle spillere på A-niveau skal deltage i kampe på B-niveau. Det kan f.eks. være når spilleren skal prøve at spille en anden plads (f.eks. forsvarsspiller på A-niveau spiller midtbane på B-niveau).
- Alle spillere på B-niveau skal deltage i kampe på A-niveau.

Hvis der også er hold på C-niveau:

- Alle spillere på B-niveau skal deltage i kampe på C-niveau. Det kan f.eks. være når spilleren skal prøve at spille en anden plads (f.eks. forsvarsspiller på B-niveau spiller midtbane på C-niveau).
- Alle spillere på C-niveau skal deltage i kampe på B-niveau
- Spillere på C-niveau skal deltage i mindst én kamp på A-niveau

Gauerslund IF – Ungdom
Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder – den røde tråd.

U12

Generelt

- Træningen skal være sjov og spændende
- Alle træningsøvelser (inkl. opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25)
- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauiddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter stationstræning og træningskampe, med en hensigtsmæssig niveauiddeling i forhold til træningsøvelserne.
- Gradvist øget fokus på løbeøvelser – der dog skal være direkte forbundet til kampøvelser med løb uden bold.
- Træningen – herunder inddelingen – skal altid ske på et langsigtet hensyn, således at vi fastholder potentialet for at have mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt.
- Koordinationstræning. Det er fortsat vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der trænes to til tre gange om ugen.
- Der spilles 7-mands fodbold til kamp

Forventninger til forældre

- Hjælp med ved "stationer"/opgaver til træning, når træneren har brug for det.
- Hjælper med at dømme kampe på hjemmebane.
- Hjælper med at transporterer børnene til kamp.
- Hjælp evt. med anmeldelse ved stævner, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 12 bud"

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U13.

Tekniske færdigheder

- Mindst 20 jongleringer uden at bolden rører jorden.
- Skal kunne begynde en jonglering under bevægelse.
- Skal kunne mindst 7 forskellige finter.
- Skal kunne mindst 5 forskellige vendinger.
- Skal mestre tæmning med fod og lår i pressede spilsituationer.
- Skal mestre tæmning med bryst og hoved.
- Skal mestre vristspark og halvtliggende vristspark.
- Skal kunne mestre – og være bevidst om – første berøring (retningsbestemt tæmning).
- Højt niveau i shortpassing.
- Skal kunne udføre et retningsbestemt hovedstød.
- Mestrer "hurtige fødder".
- Skal mestre løb med bold i højt tempo.
- Skal kunne udføre dobbeltpas, boldovertagelse og "spring over" finten.
- Alle tekniske øvelser skal også kunne udføres med "det kolde ben".
- Træning i at tackle bold/mand og at "prikke bolden".

Målmanden:

- Skal ligesom markspiller mestre tæmning, shortpassing, finter og vendinger.
- Skal mestre teknik ved udspark.
- Skal være øvet gribeteknik ved jorden og i luften.
- Skal træne at bokse til bolden.
- Skal mestre korte udkast.
- Skal mestre lange udkast.
- Skal mestre præcision i udkast og udspark.
- Øget fokus på faldeteknik.
- Øget træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i målet.
- Træning af målmandens dialog med forsvarspillere.
- Træning af målmandens fremtoning/attitude i målet.

Taktiske færdigheder

- Skal mestre
 - o Overlap.
 - o Vending af spillet.
- Skal være øvet i krydsløb.
- Skal have forståelse for hvor og hvornår dobbeltpas/overlap/vending/ krydsløb anvendes bedst i spillet.
- Skal have træning i "løbemønstre" – spiløvelser med bold.
- Skal have forståelse for roller ved placering på banen i forhold til det valgte spilsystem ved 11-mands kampe.
- Skal af egen kraft vælge at benytte egen kreativitet til at bryde ud af den "normale" rolle, og herefter finde tilbage til sin rolle/placering på banen.
- Indledende træning og bevidstgørelse om 11-mands fodbold.

Fysiske færdigheder

- Gennemfører agility baner, mave- og armbøjninger.
- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning.

Teamplyer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden.
- Møder op til træning hver gang – motiveret og engageret.
- Kan planlægge og udføre opvarmningsøvelser (med hjælp fra træneren) og opstille en agilitybane – øvelser med bold.
- Formår at rose medspillere – og kritik gives som konstruktiv kritik.
- Bevarer positiv ånd i modgang (f.eks. at holde positivt fokus når modstander scorer).
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre.

Sociale færdigheder

- Ikke-mobning.
- Glæde sig over egen og andres succes.
- Glæde sig over holdets succes.
- Skal evne at kommunikere med alle holdkammerater i "god tone".
- Forstå betydningen af at være en "god kammerat".
- Begynder at forstå betydningen af egen rolle.

Diplomprøve

Ved årets start introduceres årets "Gauerslund IF teknikerdiplom U 11" og de pointgivende øvelser, der skal gennemføres for at opnå et diplom. Prøven indeholder:

- Mellemlang agility bane (point efter tid og korrekt udførelse).
- Øvelser med driblinger og vendinger.
- Øvelser med præcise afleveringer.
- Øvelse med jonglering.
- Øvelse med halvtliggende vristspark.
- Øvelse med præcissionsspark.

Hensigtsmæssig niveaudeling - kampe

Det er ambitionen at have "store årgange", der åbner mulighed for mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt. Derfor skal årgangen være repræsenteret på mindst to "niveauer".

På grund af niveauforskellene kan der nødvendigvis arbejdes med en hensigtsmæssig niveauinddeling til kampe – indledende opdeling i "grundstammer", baseret på trænerens vurdering af spillerne. Der SKAL dog ske en løbende rotering, der skal sikre et godt, samlet niveau, d.v.s.:

- Alle spillere på A-niveau skal deltage i kampe på B-niveau. Det kan f.eks. være når spilleren skal prøve at spille en anden plads (f.eks. forsvarsspiller på A-niveau spiller midtbane på B-niveau).
- Alle spillere på B-niveau skal deltage i kampe på A-niveau.

Hvis der også er hold på C-niveau:

- Alle spillere på B-niveau skal deltage i kampe på C-niveau. Det kan f.eks. være når spilleren skal prøve at spille en anden plads (f.eks. forsvarsspiller på B-niveau spiller midtbane på C-niveau).
- Alle spillere på C-niveau skal deltage i kampe på B-niveau.
- Spillere på C-niveau skal deltage i mindst én kamp på A-niveau.

Gauerslund IF – Ungdom

Træningsmål for tekniske og taktiske færdigheder samt eksempel på spillestil - den røde tråd.

U13-U15

Træningen

Generelt

- Træningen for disse aldersgrupper skal sikre en sammenhængende overgang fra børne- og ungdomsspiller til resultatorienterede (elite) ungdomsspillere.
- En forudsætning for god træning er velforberejede trænere, som er involverende og udfordrende.
- Der arbejdes på at videreudvikle de individuelle færdigheder, som er væsentlige at beherske på disse alderstrin.
- Avanceret koordinationstræning indarbejdes i træningsplanerne.
- Træningsmængden for U13-15 er minimum 3 gange 2 timer ugentligt.
- Det tilstræbes at der selvtrænes, og der bliver stillet bolde, baner, M-station m.v. til rådighed.
- Det er et krav at spilleren fortsat trænes i at kunne bruge begge ben.

Teknisk træning

- Videreudvikling af de tidligere indlærte grundteknikker for at opnå kvalitetsforbedring igennem repetition.
- Der coaches i fart i afleveringer, retning, præcision og retningsbestemte tæmninger.
- Tempo og intensiteten øges.
- De mest parate spillere øver dette i kamplignende situationer og under pres.
- Driblinger/finter videreudvikles.
- Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
- Specialtræning af målmænd.
- Indøve afleveringer over længere afstande.
- Afslutninger videreudvikles under passende modstand.

Taktisk træning

- Indøve faste opstillinger, og lære de forskellige positioner at kende.
- Begyndende orientering om systemer og taktik.
- Udbygge forsvars-, midtbane- og angrebsprincipper (opdækning/opbakning, bandespil, overlap, krydsløb, boldovertagelse, spil på 3. manden).
- Udvikle forståelse for bredde og dybde i banen.
- Begyndende træning af standardsituationer.

DE taktisk:

- 1v1 defensiv: Det gode pres (etablere pres, fastholde pres og erobre).
- Præsentation og indlæring af principperne i kombinationsforsvar (zoneopdækning, mandsopdækning, sideforskydning, pres/støtte/sikring).
- Forståelse for preslinje.
- Pres og genpres (individuelt og i gruppe).
- Relationelle færdigheder i form af 2v1, 3v2, 4v4 osv.

VI taktisk

- Spil med bold (præcision – timing – afleveringsteknik).
- Spil uden bold (vinkel – afstand – nærme/fjerne sig – rykke fri – forfinteløb – bevægelse foran/bagved boldholder – skabe/udnytte rum).

- Vende spillet.
- 1v1 offensivt (driblinger – finter).
- Afslutninger.
- Indlæg.
- Skabe 2v1 situationer (bandespil – overløb – krydsløb – boldovertagelser).

Fysisk træning

- I vinterperioden (fra sæsonafslutning til træningsopstart) bliver der trænet to gange om ugen med en fysisk træner. Her vil der bl.a. blive lavet fysiske test, individuel og pladsspecifik fysisk træning.
- Løbeskoling/teknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordination, styrketræning, springtræning, stabilitetstræning, agility, aerob træning.

Mental træning

- I vinterperioden (fra sæsonafslutning til sæsonstart) vil spillerne blive tilbudt coaching samtaler. Coaching er et glimrende redskab til at hjælpe spillerne med at lære at håndtere udfordringer, udvikle færdigheder, forbedre præstationer igennem individuelt opsatte mål.
- Der vil blive lavet teambuilding for at styrke de relationelle færdigheder igennem samarbejde og kommunikation.
- Motivation, målsætning (individuelt og hold), visualisering, den indre dialog, koncentration, selvtillid, spændingsregulering, konkurrenceforberedelse.
- Der er en god tone på holdet internt, og overfor modstandere, dommere og ledere.
- Der trænes tre gange om ugen.
- Der spilles 7mands fodbold til kamp.

Forventninger til forældre

- Forældre hjælper med at transportere spillerne til kamp.
- Hjælp evt. med tilmelding ved stævner eller andre holdrelaterede opgaver, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 12 bud".
- Bakker op, og spørger ind til spillernes trivsel.

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgang til U17.

Overordnet målsætning

- At spille kombinationsfodbold på så højt teknisk niveau, som spillermaterialet og spillernes alder tillader det.
- Udvikle spillerne individuelt bedst muligt: Teknisk, Taktisk, Fysisk og Mentalt.
- Skabe et læringsmiljø, som er udfordrende, sjov og motiverende.
- Inspirere til og skabe rammerne for selvtræning fra en tidlig alder.
- Igennem ovenstående at skabe en vedvarende "Gauerslund IF" klubfølelse på tværs af årgange.

Teamplyer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden.
- Møder op til træning hver gang – motiveret og engageret.
- Kan planlægge og udføre opvarmningsøvelser (med hjælp fra træneren) og opstille en agilitybane – øvelser med bold.
- Formår at rose medspillere – og kritik gives som konstruktiv kritik.
- Bevarer positiv ånd i modgang (f.eks. at holde positivt fokus når modstander scorer).
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre.

Sociale færdigheder

- Ikke-mobning.
- Glæde sig over egen og andres succes.
- Glæde sig over holdets succes.
- Skal fortsat evne at kommunikere med alle holdkammerater i "god tone".
- Forstår vigtigheden i at være en "god kammerat".
- Øget forståelse for betydningen af egen rolle i teamet.

Spillestil – et eksempel

Vi har bolden – Grundlæggende

Udgangspunktet er at vi har en 4 backkæde

Det tilstræbes at spilleren har spillet flere systemer (4-4-2, 4-2-3-1, 4-3-3, 4-5-1).

Vi skaber spillere, der søger bolden - ikke bolde, der søger spilleren.

Kortere pasninger og tæmninger skal helst ske med indersiden af foden – både med højre og venstre. Man bruger (i det omfang det er muligt) den fod der er længst væk, hvorfra bolden kommer.

Taktisk kan vi vælge at have kantspillere/winger, der holder bredden i det opbyggende spil, og som søger baglinjen i mere traditionel forstand. Eller vi kan vælge at lægge deciderede angribere på kanterne. Med angribere som kanter kan vi vælge at spille meget direkte spil, hvor angriberne eventuelt har den frihed, at de gerne må skifte plads. Med tre angribere, er det vigtigt, at de alle er med fremme i selve afslutningsspillet.

Løb uden bold igennem modstanderens forsvar, foretages med maksimal fart. Løbet bestemmer afleveringen og ikke omvendt.

Vores grundlæggende angrebsprincip er op-ned-op/ud

Målmanden

Målmanden deltager i spillet som markspiller, når vi har bolden. Han skal helst spille bolden modsat den side, som han modtager bolden fra. Hvis reglen er, at målmanden må tage bolden op, skal han kun gøre det i nødstilfælde, idet vi prøver at træne, at man ikke må tage den op ved tilbagelægning.

Målmanden skal være i stand til at sætte spillet hurtigt i gang efter hjørne eller frispark til modstanderen. Det vil sige at målmanden, som sin første tanke efter at han har grebet bolden, skal vurdere om han kan finde en medspiller, der er godt placeret til at han kan gennemføre en contra.

Målmanden skal kunne sætte spillet i gang med stor præcision med både kast og udspark.

Målmanden sætter oftest spillet i gang til back eller midterforsvarer. Han skal som udgangspunkt have lige så god en sparketeknik som en markspiller. Det vil sige, at han i vid udstrækning skal træne pasningsspil og afleveringer ligesom markspillerne.

På målspark søger målmanden en af forsvarerne med aflevering langs jorden. Hvis modstanderen presser højt må målmanden sparke langt – ud mod kanterne.

Forsvaret

I det opbyggende spil skal vi bruge "skålen", dvs. at vi skal køre bolden rundt i backkæden, oftest med backerne lidt højere placeret på banen end midterforsvar.

Backer og forsvarere skal opmuntres om motiveres til at modtage bolden fra målmanden og tage sig af det opbyggende spil.

Hvis back eller midterforsvar ikke kan skille sig af med bolden, skan de andre forsvarere "falde ned i banen" for at give plads til at spille bolden tilbage – og videre rundt.

Der spilles "enkelt" rundt i forsvaret og med tålmodighed – dvs. at man forsøger at spille med få berøringer. Oftest spilles nærmeste mand i backkæden. I tilfælde hvor vi vil vende spillet

hurtigt, kan vi springe et led over i bagspillet. Der må gerne spilles flere rundgange i bagspillet med henblik på at få skat plads bag modstanderens centrale midtbane eller i siderne.

Vi skal undgå at løbe bolden frem. Til gengæld må både backer og midterforsvar gerne "tage meter", vis der pludselig er meget plads til at føre bolden frem.

Midterforsvar må gerne – gå med på midtbanen for at skabe overtal. Hvis det sker skal de andre forsvarer holde igen. Backerne skal også være opmærksomme på, at der mangler en spiller i forsvaret.

Afleveringer fra forsvarsspillere frem i banen, der kan holdes fladt og på jorden – SKAL holdes på jorden. Ind imellem er det vigtigt at spille en aflevering fra forsvar til dyb angriber eller offensiv midtbanespiller. Denne aflevering åbner muligheden for at flere spillere bliver retvendte.

Dybdeløb fra vores backer skal oftest ske på ydersiden af modstanderens backs.

Overlab skal ske dynamisk og i ryk – oftest på ydersiden af boldholderen. Eksempelvis fra back'en på kantspilleren. Overlab må ikke ske, når kantspilleren er vendt ned i banen – eller kigger ned mod eget mål, hvorved han ikke inviterer til det. Overlab skal helst ske, når kanten er retvendt.

Midtbanespillerne

Midtbanespillerne skal orientere sig inden de modtager bolden, således at de kan fornemme, hvor frie de er. De skal orientere sig ved lige at kigge over skulderen. De kan også være i stand til at skabe plads til sig selv ved at gennemføre en lille forfinte.

Den defensive midtbanespiller kan vælge at falde ned mellem forsvarerne. Eller han kan placere sig få meter foran forsvaret. Hvis det sker, skal begge backer med det samme "stå" højt i banen. På den måde går man periodevis over og spiller med færre forsvarsspillere. Det er vigtigt, at forsvarsspillerne ikke kommer til at være på linje, men at den ene træder op i banen for at være støtte i det opbyggende spil.

I det opbyggende spil skal de spillere, der skal modtage bolden, være opmærksomme på, at de ikke kommer til at "skygge" for hinanden. Det vil sige, at man sørger for at man ikke står på linje og dækker hindanden, når boldholderen søger en mulighed for aflevering. Dette undgås eksempelvis ved lave "barca linjer" i det opbyggende spil.

Kanterne

Kantspilleren inviterer til overlap, når han på sin førsteberøring eller dribling vinkler løb med bolden ind i banen, hvorved der pludselig bliver plads til at løbe på ydersiden. Det kan i den situation også være en af midtbanespillerne, der laver et overlab.

Kanten kan løbe dybt på både yderside og inderside af modstanderback'en.

Hvis vi har hurtig boldcirkulation, og modstanderforsvaret ikke får sideforskudt, kan kanten nogle gange finde plads til at løbe på indersiden af back'en – dette kan især ske, hvis der er relativt langt imellem modstanderens back/forsvarer.

Kantspilleren skal besidde mod til at udfordre 1v1.

Angriberen

Angriberen bevæger sig oftest i en bredde af banen, der svarer til straffesparksfeltets bredde. Hvis han søger kanerne, er det fordi kantspilleren har bevæget sig ind i banen.

Angriberen skal have et samarbejde med de(n) offensive markspillere med henblik på at søge ned i banen (og hente bolden) og true dybden, hvorved han sætter de andres forsvarere i bevægelse.

Omstillinger

Hvis vi erobrer bolden tilbage på vores egen banehalvdel er det mest indlysende at spille bredt og holde fast i bolden. Med tålmodighed, lad bolden gøre arbejdet.

Hvis vi erobrer bolden fremme på modstanderens banehalvdel skal vi i første omgang kigge dybt – altså vurdere om vi med hurtigt spil dybt eller driblinger direkte på forsvar kan skabe en målchance.

Omstillinger og kontraer skal udføres i højt tempo. Man skal kunne se på spillerne, at de søger at komme til afslutning med få afleveringer.

Afslutningsspil overfor forsvar i balance

Som udgangspunkt søger vi først og fremmest den dybe aflevering til angriberen på den sidste 1/3 af modstanderens banehalvdel.

I det omfang det er muligt skal vi nå at have 3-4 mand i feltet, når der er indlæg fra kanterne.

Hvis kanten når baglinjen er det en god regel at bolden enten helst skal spilles højt og ind ved 2 stolpe (fordi forsvarerne oftest lukker det forreste område af) eller man skal spille skråt tilbage til opkommende midtbanespillere.

På indlæg søger angriberen forreste område – offensiv midt området mellem lille felt og straffesparkspletten. Modsatte kant skal altid nå med ind under mål (bagerste område), når der kommer indlæg fra modsatte side.

Hvis angriberen søger ned mod bolden, skal de(n) offensive midtbanespiller(e) være opmærksomme på det rum, som angriberen efterlader sig.

Vi skal altid være opmærksomme på riposter.

Frispark til os

Friskpark foran mål der skal sparkes direkte, tages med tålmodighed og omtanke.

Hvis vi får frispark på midten af banen er det en god ide at tage dem hurtigt, fordi modstanderen ofte er uopmærksom. Hvis ikke det er muligt må der bruges tid på at finde en medspiller.

Friskpark på siderne sparkes imod det lille felt – foran målmanden. Indløbene skal være vel timede (venstrebenet sparker fra højre side – og omvendt).

Hjørnespark til os

Vi har følgende muligheder på hjørne:

Det korte, hurtige hjørne, hvor bolden spilles hurtigt til medspiller, hvorefter sparkeren løber uden om, får bolden igen og afslutter eller lægger bolden ind over.

Kombinationer hvor der skiftes plads mellem flere spillere, der er grupperet bagerst i feltet.

DE har bolden – Grundlæggende

Vi spiller forsvarsspil efter kombinationen zoneopdækning og mandsopdækning. Vi spiller med sideforskydning og pres.

Vores preslinje er afhængig af modstanderen, og vores ønske om at forcere og lægge pres. Når modstanderen har bolden handler det om at stå således, at vi dækker banen af og samtidig gør det så nemt for os som muligt at erobre bolden højt på banen.

Vi forsøger at gå meget hurtigt i genpres, når vi taber bolden. Nærmeste mand skal reagere med at presse med det samme.

Forsvarerne skal undgå at gå i glidende tacklinger med mindre det er absolut eneste mulighed for at erobre bolden eller undgå et skud på vores mål. Ved at blive på benene har man langt bedre muligheder for at reagere og følge med modstanderen.

Det er vigtigt at vores spillere kan "prikke bolde". Det vil sige, at vi i stedet for at fokusere på at tackle bold/mand, så koncentrerer vi os om at få spillet bolden væk fra modstanderen. Det betyder at vi træner timingen i at prikke bolden, når modstanderen netop har haft et "touch" på bolden.

Bolde, der sparkes ud fra modstandernes målmand må helst ikke nå at hoppe på jorden foran vores forsvar. Disse bolde skal mødes mens de er i luften.

Presspil

Vi lægger højt pres på hold, der er pasnings- og tempomæssigt svagere end os.

Det kan også være en fordel at lægge højt pres mod hold, der bruger mange stationer i det opbyggende spil, eller hold, hvor spillerne ofte glemmer at blive retvendt, når de modtager bolden.

Vi har succes i vores presspil når: (1) Modstanderen tvinges til at spille bolden ud af banen. (2) Modstanderen mister bolden i 1v1 situation og vi fastholder boldbesiddelse. (3)

Modstanderens aflevering opsnappes af vores spillere og vi fastholder boldbesiddelse.

Når vi løber i pres er vi opmærksomme på ikke at "buse" for meget. Det betyder, at vi skal komme tæt på modstanderen, uden at vi bliver afdriblet med det samme. Det kræver, at man kigger på bolden og har et lavt tyngdepunkt.

Når der mangler pres på modstanderens boldholder "falder forsvaret", og backerne trækker ind. Jo tættere man kommer på eget mål – jo tættere kommer forsvarerne til at stå. Man klemmer sammen for at undgå, at modstanderne kan finde plads til at spille boldene i dybden.

Hvis modstanderne spiller bagud skal vi bevæge os fremad.

Vi skal helst løbe til pres, når bolden er under vejs. Hvis man ikke lige er tæt nok på, skal man vente med indgreb (prikke bolden), indtil modstanderen har taget første træk.

En fejlvendt spiller må ikke få lov at vende sig – og vi skal komme så tæt på ham som muligt og samtidig forsøge at kunne se bolden (i denne situation er det meget vigtigt at undgå at lave frispark).

Når vi råber eller kommunikerer til den spiller der er tættest på modstanderens boldholder, bruger vi "højre-venstre" info. Derved fortæller vi medspilleen, hvilken side, som det er vigtigst for ham at dække fra (med henblik på nemmest at erobre bolden).

Dødbolde til modstanderen

Vi skal springe på alle bolde der er i nærheden af hos og i luften – om ikke andet så for at genere modstanderen og undgå at de kommer for let til bolden.

Kommentarer

Som skrevet i Forord og Beskrivelse, skal dette materiale ses som et oplæg, der forhåbentligt kan inspirere og danne grundlag for en debat om hvorledes den "røde tråd" i Gauerslund IF skal se ud.

For at kunne fremstille en effektiv "rød tråd", er det vigtigt at klubbens holdninger og værdier afspejles i denne, og jeg vil derfor anbefale at I sideløbende med udviklingen af en "rød tråd", også arbejder med at få defineret eller tydeliggjort disse.

Idet jeg jo ikke har dybt kendskab til jeres værdier, har jeg udarbejdet materialet på mine antagelser omkring jeres værdisæt, og ikke mindst mine egne og DBU's holdninger til, hvordan en breddeklub bør skabe sin identitet.

Derudover har jeg gættet lidt på hvilke turneringsformer I vil tilmelde, så det skal I lige være skarpe på.

Følgende spørgsmål bør debatteres:

- Er dette materiale i overensstemmelse med klubbens værdier, holdninger og selvopfattelse/identitet?
- Er der mangler?
- Er afsnittet omkring spillestil relevant?
- Hvordan udvikles materialet til at omfatte U17-U19?
- Hvem er ansvarlig for udvikling, udarbejdelse og vedligeholdelse? (jeg må her foreslå at bestyrelse og sportsudvalg tager det fælles ansvar, men delegerer opgaven til eks. et bestyrelsesmedlem og den sportslige ansvarlige).
- Skal der indarbejdes en decideret uddannelsesplan for trænere?
- Skal materialet være offentligt tilgængeligt (hjemmeside), eller skal det kun være overskrifterne?

Jeg kunne godt tænke mig at I forholder jer lidt til træningsmængde. Altså hvor tit og hvor længe, for hver årgang.

Min personlige erfaring er at mange klubber tager nogle misforståede hensyn til forældre og skole, og tilbyder derfor for lidt træningstid.

Der er således gjort gode erfaringer i forsøg med helt ned til U9 spillere, der trænede 4 gange om ugen – alligevel nåede de alle lektier og samvær med familien – de brugte bare mindre tid ved PC og Playstation.

Min helt personlige holdning er, at en klub som Gauerslund IF, bør tilbyde børnetræning 2 gange om ugen fra U7, samt en dag med fællestræning på tværs af køn og årgange 1 gang eller 2 om måneden.

Unge kan så tilbydes 2-3 gange om ugen suppleret med fællestræning på tværs af årgange og køn – det fremmer i høj grad det sociale, og "holder dem væk fra gaden".

Fællestræningen for unge, kan i højere grad bære præg af "hygge og sjov", mens det for børnene kan være tekniske færdigheder, som spark, dribling, hovedstød osv., der er i fokus.

Jeg kunne skrive meget mere om det.....men SPØRG ENDELIG ☺

Fredericia den 02.januar 2015.

John Pagaard