

Ikast FC's Lyseblå tråd til børnefodbold



MÅLSÆTNING (BØRNEFODBOLD U5-U10)

Ikast FC skal være teknisk dygtige og skal kunne have bolden mere end modstanderen

- Vi vil have dygtige og engagerede trænere
- Vi har ansatte trænerkonsulenter med ansvar på tværs af børnefodbolden
- Vi har fokus på udvikling af børnenes teknik
- Vi har fokus på motorisk træning af børnene
- Vi opfordrer alle børn til at prøve, og giver lov til at fejle
- Vi opfordrer alle børn til at dribble og bruge deres teknik
- Vi ønsker at børnefodbold spilles langs græsset
- Vi opfordrer børnene til holde bolde i egne rækker
- Vi husker at alle børn skal både spille i marken og stå på mål
- Vi ønsker at lære børnene at fodbold er et holdspil med fokus på holdet

Ikast FC skal have et fodboldmæssigt læringsmiljø for alle, der til enhver tid gør det muligt at blive dygtigere - uanset niveau.

- Vi vil have dygtige og engagerede trænere - og mange i hver afdeling
- Vi opfordrer til stor opbakning til og af ekstra forældretrænere
- Vi vil have 1-2 ungtrænere eller trænerspirer i hver afdeling
- Vi ønsker at den samlede trænergruppe samarbejder om træningsplanlægning
- Vi ønsker at vores trænere træner alle niveauer i afdelingen
- Vi ønsker maksimalt 8-10 børn pr. træner
- Vi har gode træningsfaciliteter med plads til alle
- Vi fordeler spilletid ligeligt blandt alle børn
- Vi fokuserer på udvikling frem på resultater på alle niveauer
- Vi opfordrer til samtræning på tværs af årgange
- Vi er bevidste om Relativ AldersEffekt (RAE)

Ikast FC skal have et socialt, rummeligt og sjovt miljø i alle afdelinger

- Vi vil have trænere med bevidsthed om det sociale såvel som det sportslige
- Vi har engagerede og samlende afdelingsledere med ansvar på tværs af niveauer
- Vi har engagerede forældregrupper med fokus på sociale arrangementer
- Vi har engagerede forældregrupper med positive tilråb på sidelinjen
- Vi ønsker at skabe den gode klubfølelse med stolthed for klubben

Indholdsfortegnelse

Målsætning (Børnefodbold U5-U10)	1
<i>Ikast FC skal være teknisk dygtige og skal kunne have bolden mere end modstanderen</i>	1
<i>Ikast FC skal have et fodboldmæssigt læringsmiljø for alle, der til enhver tid gør det muligt at blive dygtigere - uanset niveau</i>	1
<i>Ikast FC skal have et socialt, rummeligt og sjovt miljø i alle afdelinger</i>	1
Indledning - formål med dette dokument	4
En samlet årgang	5
Træning på tværs af niveauer - ved at forbedre bredden forbedres årgangen	5
Hvordan spiller vi kamp i Ikast FC'S Børnefodboldafdeling	5
Ikast FC Teknisk træning oversigt	7
Perception:	8
<i>Forhindringsbanen</i>	9
<i>Basiskoordination i grupper</i>	10
Lodret vristspark:	11
Indersidespark:	12
Halvtliggende vristspark:	13
<i>You can't pass</i>	14
Førsteberøring:	15
<i>Træf en beslutning</i>	16
Driblinger (finter og boldkontrol):	17
<i>1v1 offensivt</i>	18
<i>Powerdriblinger</i>	19
Vendinger:	20
<i>1 v Banden</i>	21
Pasninger:	22
<i>De 4 bander</i>	23
<i>Vendespil</i>	24
Afslutninger:	25
<i>De 4 afslutningszoner</i>	26
<i>De 4 afslutningszoner skævt</i>	27
Indlæg:	28



3 v 2 + Målmandsspiller	29
Ikast FC Fysisk træning oversigt	30
Koordination og motorik:	31
<i>Basiskoordination i grupper</i>	31
Løbeskoling:	32
Fysisk træning gennem bevægelse og leg	33
<i>Øvelserne (legene) kunne være:.....</i>	33
Styrketræning:.....	34
Hurtighedstræning:	35
Frekvenstræning/ hurtige fødder:	36
Skadesforebyggende:	37
Generelt for taktisk træning i Ikast FC's børnefodbold	38
Ikast FC Taktisk træning oversigt	38
1v1:	39
<i>1v1 retvendt</i>	39
<i>1v1 sidevendt</i>	39
<i>1v1 rygvendt</i>	39
<i>1v1 defensivt</i>	39
Overtal /Undertal :	40

INDLEDNING - FORMÅL MED DETTE DOKUMENT

Velkommen til.

Formålet med dette dokument er at give jer trænere i Ikast FC end slags guideline til hvordan vi i Ikast FC-regi ønsker børnetræningen bliver udført. De forskellige skemaer som vedrører, teknisk, taktisk og fysisk træning ønsker vi som klub, at i som trænere får et kendskab til, så i gennem jeres træning kan få implementeret så mange emner som muligt. Skemaerne med fokusområder er lavet således at hvis felterne ud fra jeres årgang ikke er lyseblå, så ønsker vi som udgangspunkt ikke at disse temaer bliver prioriteret.

Ligeså ønsker vi at følge op på målsætningen på den første side.

Målsætningen er lavet med det formål at vi trænere kan spejle os i, om vi bevæger os selv, holdet og klubben i retningen mod disse mål. Dertil skal det siges at vi selvfølgelig ønsker at i som trænere sætter jeres eget præg på diverse hold med måde.

I Ikast FC Børnefodbold og klubben generelt har vi et stort ønske om at forbedre samspillet og sammenhængen på tværs af årgangene såvel mellem trænerne. Derfor opfordrer vi jer trænere til at starte dialogen om træningsøvelser, diverse problemstillinger, generelt træningsemner osv.

Lige så ønsker vi gerne i fremtiden at specielt den nye Trænerlounge nede på Stadion Allé bliver benyttet. Dette kunne gøres ved at man i forskellige årgange arrangerer møder dernede hvor man kan diskutere træningsopbygning og udveksler erfaringer osv.

Til sidst men ikke mindst, så ønsker vi selvfølgelig en fantastisk klubkultur hvor vi har glade trænere som udviser stort engagement og dedikation.

Vi skal huske at vi som trænere har det fedeste job!

God læselyst - Hilsen Morten Larsen og Ikast FC's sportsudvalg.

EN SAMLET ÅRGANG

I Ikast FC's børnetræning ønsker vi at vi får en samlet årgang, det vil sige, der skal for så vidt muligt være så lidt forskel på om man er på 1. holdet eller 2 holdet, for så vidt 3 holdet. Vi ønsker at der igennem træning skal kunne trænes på højeste niveau hele tiden, men det betyder ikke at de bedste skal træne med de bedste hver gang. Tværtimod, så vil vi gerne at der hver gang det er muligt, forsøges at inddele i nogle grupper hvor årgangen bliver spillet sammen, hvor det desuden ikke går ud over træningens kvalitet. Eksempelvis hvis man laver en øvelse hvor hver spiller har en bold, så er der ingen grund til at dele dem op efter niveau, da det er individuelt. Dette skaber en samlet årgang.

TRÆNING PÅ TVÆRS AF NIVEAUER - VED AT FORBEDRE BREDDEN FORBEDRES ÅRGANGEN.

For at konkretisere det, så betyder det at vi ønsker at den enkelte spiller igennem træning både oplever, at være den bedste, være lige så god som dem han/hun spiller med, og at vedkommende er udfordret. For at få dette opfyldt, så opfordrer vi vores trænere til at blande så meget som muligt rundt på holdene i træningen for at alle kommer til at opleve dette. Men hvad så med den ene som bare er den klart bedste i årgangen, hvordan udfordrer vi ham? Dette gør vi ved at benytte os af de andre årgange, det kan være man spørger sin spiller om han har lyst til at prøve kræfter med de lidt ældre spillere som kan udfordre ham mere. Hvis det er ønsket af spilleren, kan man starte dialogen med trænerne på årgangen over, om evt. at kunne træne med en gang imellem.

HVORDAN SPILLER VI KAMP I IKAST FC'S BØRNEFODBOLDAFDELING

Kamp er kamp, vi skal huske på som trænere at det fedeste er at spille kamp. Hos Ikast FC ønsker vi at vores hold til kampe er niveau opdelt. Årsagen er at vores spillere skal matches på det niveau som passer dem bedst i kampsituationer. Dertil ønsker vi ikke at der er nogle som får nogle dårlige oplevelser i form af at de kommer til at spille med nogle der er for gode og muligvis ender med at røre bolden 2 gange. Det er kun en dårlig oplevelse. Derfor opfordrer vi jer trænere til at opdele spillerne i kampe. I visse tilfælde ønsker vi ikke opdeling, hvis det er et stævne/ turnering/ række hvor alle spiller på samme niveau.

DE KÆRE FORÆLDRE PÅ SIDELINJEN

Fodbold er et spil, som kun kan spilles af de spillere inden for de hvide kridtstreger. Derfor skal vi som trænere, forældre eller andet give dem de bedste forudsætninger for at kunne præstere på højeste niveau.

Derfor ønsker vi at i trænere instruerer forældrene i at ikke at opholde sig på træningsbanen medmindre det er nødvendigt. For nogle nye spillere er det vigtigt med tryk. Det er vigtigt at vi som trænere, kan få arbejdsro så vi kan levere den bedste træning som overhovedet muligt.

Lige så ønsker vi at i trænere instruerer forældrene i at når der spilles kamp, så opholder forældrene sig på modsatte side af banen eller en påpasselig afstand til spillerne samt træneren. Dertil så har vi alle oplevet de forældre som "pacer" deres egne børn igennem kampene. Det vil sige, de står og råber og skriger hele kampen igennem for at "hjælpe" deres eget barn. Dette ønsker vi at vi kommer på forkant med ved at instruere forældrene i at bakke hele holdet op med positive tilråb som i princippet slet ikke har noget med fodbold at gøre. Det kan være tilråb som: "flot spillet" eller "kom igen". Dette er positive tilråb som kun gør godt for spillerne.

IKAST FC TEKNISK TRÆNING OVERSIGT

Alder	U6	U7	U8	U9	U10	U11
Perception						
Lodret vristspark						
Indersidespark						
Halvtliggende vristspark						
1 berøring						
Driblinger						
Vendinger						
Pasninger						
Afslutninger						
Indlæg						

PERCEPTION:

Hvad er perception? Perception er vores måde at opfange en situation og så tage en beslutning på baggrund af de informationer som vi har fået, det gør at vi igennem vores krop hurtigere kan sende beskeder rundt. Et eksempel, du får en pasning af en medspiller, herfra skal du igennem din perception vide noget om den pasning du får, er den hård? Er den blød? Hopper den? Er banen glat? Skal jeg benytte mig af højre eller venstre ben til at modtage, osv.

I Ikast FC Børnefodbold, har vi stort fokus på perception, da det er det som gør vi at vi kan navigere på en fodboldbane, dertil så gør det også at vi kan opfange mange ting yderligere. Vores evne til at opfatte noget og så reagere på baggrund af de informationer vi får indsamlet.

I børnetræning skal det fylde en stor del af træningen på hver årgang.

Som inspiration har vi lavet 2 øvelser, som vi ønsker bliver benyttet i et vist omfang enten som inspiration eller som direkte brug. Når vi træner perception, er det yderst vigtigt at vi har bold med i øvelserne, hvis vi ikke bruger bold er det fodboldkoordination.

Forhindringsbanen

Ved start ved keglerne i venstre hjørne, skal spilleren løbe slalom mellem de 4 store pæle, hvorefter spilleren skal kravle igennem de 3 porte, hoppe fra ring til ring, efterfølgende lave krabbegang i slalom gennem de 3 flade toppe, og til sidst hoppe med samlede ben hen over de 3 bander.

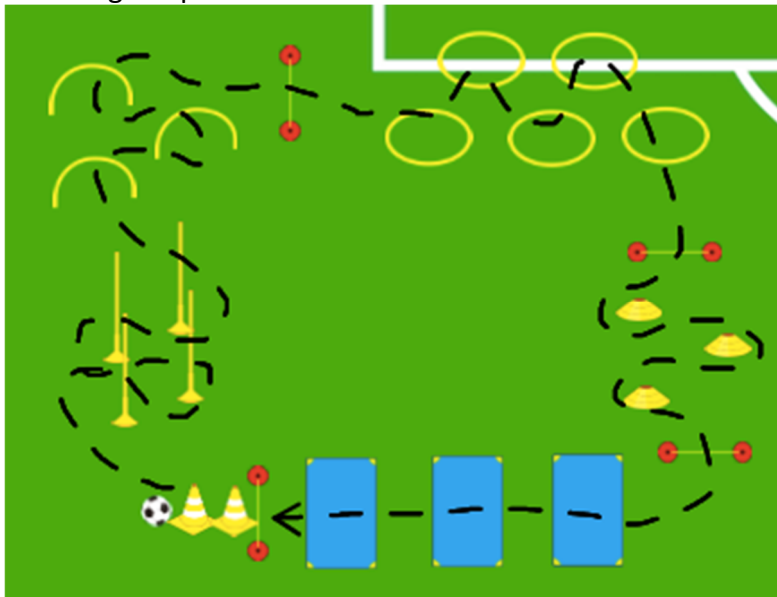
Banen måler 15 x 15 meter. Generelt er øvelsen meget individuel i det man ikke har en træner med sig, det stiller også store krav til den individuelle spillers seriøsitet, hvis spilleren vil kunne måle sine fremskridt. Det er vigtigt når vi træner perception at vi har bolden med i alle øvelser.

Fokuspunkter i øvelsen:

- Rotation om egen akse
- Bevidsthed om kroppen, det vil sige, vende, dreje, springe.

Progression i øvelsen:

- Øvelsen er designet til at kunne måles på tid i og ved at øvelserne er låst i formatet, så de ikke kan "snydes" i.
- Antallet af forhindreger pr. station.
- Længden på banen. Fx 20x20 meter.



Basiskoordination i grupper

Generelt så vil der her blive trænet nogle af øvelserne fra forhindringsbanen, dertil så vil der yderligere blive trænet nogle andre bevægelser som også fremmer bevægeligheden og fodboldkoordinationen.

Eksempler på øvelser:

- 360 hop
- 180 hop
- Krabbegang
- Sidestep
- Reaktioner
- Flagermus
- Stigetræning
- Krabbekrig
- Militær, forholde sig til leder.

Fokuspunkter i øvelsen:

- Rotation om egen akse
- Brug af armen og ben
- Benyttelse af fodarbejde



LODRET VRISTSPARK:

Her henviser vi til vores afsnit længere nede i dette dokument, som handler om afslutninger.

INDERSIDESPARK:

Et indersidespark ønsker vi slet ikke praktiseret i børnefodbolden, idet vores spillere i disse aldersgrupper ikke har udviklet deres krop nok til at kunne udføre sådan et spark. Det kræver særlig stor kraft i hofteskålen og fodleddet, og det er børn i denne aldersgruppes krop, ikke i stand til at kunne praktisere.

Med indersidespark menes afslutning på mål med indersiden.

Indersideafløvelinger eller pasninger behandles længere nede i dokumentet.

HALVTLIGGENDE VRISTSPARK:

Halvtliggende vristspark ser vi typisk i vores forsøg på at lave en lang pasning i luften, dette bruger vi til at kunne flytte bolden hurtigere på et større område.

I Ikast FC Børnefodbold er dette ikke så højt prioriteret, fordi vi generelt i de helt unge årgange ønsker at invitere til boldkontrol og til småspil i mindre områder.

Ligeså så tillader og indbyder den lille 3- og 5-mandsbane ikke til disse løsninger.

Dertil så ser man ofte at de halvtliggende vristspark ofte bliver benyttet ved standardsituationer såsom, målspark, hjørnespark eller frispark.

I Ikast FC Børnefodbold ønsker vi at disse situationer bliver afviklet hurtigt ved at sætte bolden i gang ved spil nede ved jorden. Dertil så skal det så siges, at i det at banen bliver større og at vi skal til at spille på en 8 mands bane, så begynder vi at prioritere det halvtliggende vristspark og den længere aflevering, i det at vi ønsker at skabe mange afslutningsmuligheder. Evnen til at mestre det halvtliggende vristspark gør det muligt i det at vi kan flytte bolden på tværs af banen bl.a. for at skabe fordelagtige situationer for os som hold.

For træning af det halvtliggende vristspark fremhæver vi nedenstående øvelse.

You can't pass

Denne øvelse er designet til at man dribler igennem de første 3 kegler, hvorefter man skal enten spiller en halvtliggende ned i den ene firkant eller den anden, nede i firkanten har man så en makker til at stå som skal modtage bolden og tæmme den inden i forkanten, således får vi også trænet vores 1 berøring. I denne øvelse ønsker vi de samme fokuspunkter som en pasning.

Fokuspunkter:

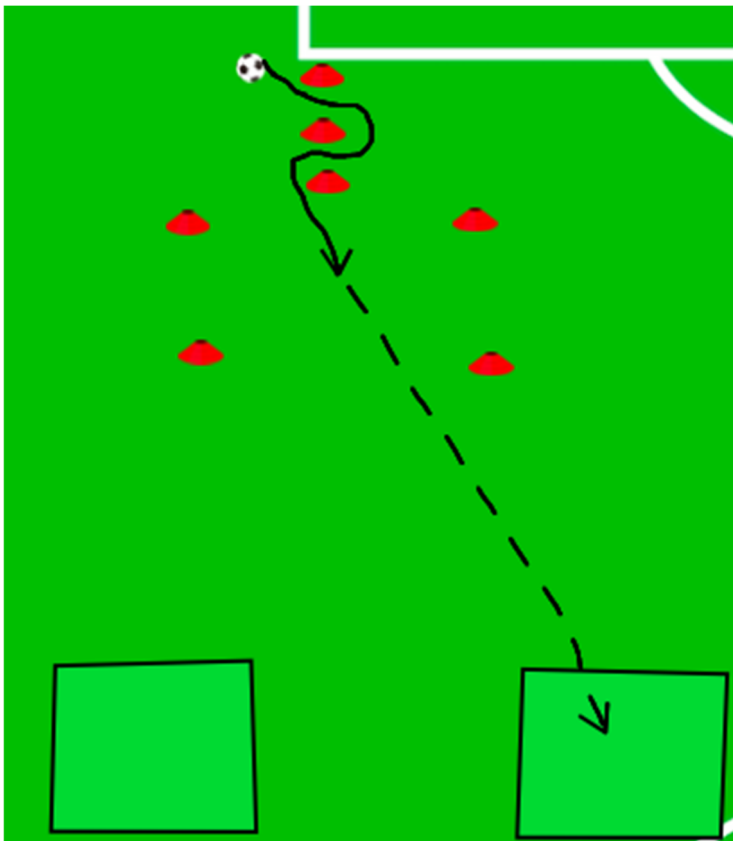
Fart i pasningen

Præcision, dette skaber vi ved at have fokus på at placere vores støttefod korrekt ved siden af bolden.

Benyttelse af kroppen, det vil sige, læne sig tilbage hvis man ønsker at løfte den, og modsat læne sig ind over hvis man ønsker en hård halvtliggende pasning ved jorden.

Progression

- Tempo gennem hele øvelsen
- Bolden må ikke ligge stille
- Evt krav til modtager



FØRSTEBERØRING:

Med førsteberøring menes, det første man gør når man modtager bolden. Det vil sige at:

- det kan være man afleverer den videre med samme
- det kan være man stopper bolden
- det kan være man tager den med i en retning
- men det kan faktisk også være en afslutning på mål.

I Ikast FC Børnefodbold, så ønsker vi at vores spillere danner deres egen holdning til visse situationer, som vi som træner sætter dem i. Det vil sige de skal lære at kunne agere i forskellige situationer, hvor de er tvunget til at bruge en 1. berøring.

Vi prioriterer dette emne meget højt i Ikast FC Børnetræning, idet vi som klub ønsker at være dominerende på bolden, altså være i boldbesiddelse og dermed øge muligheden for at skabe mange chancer.

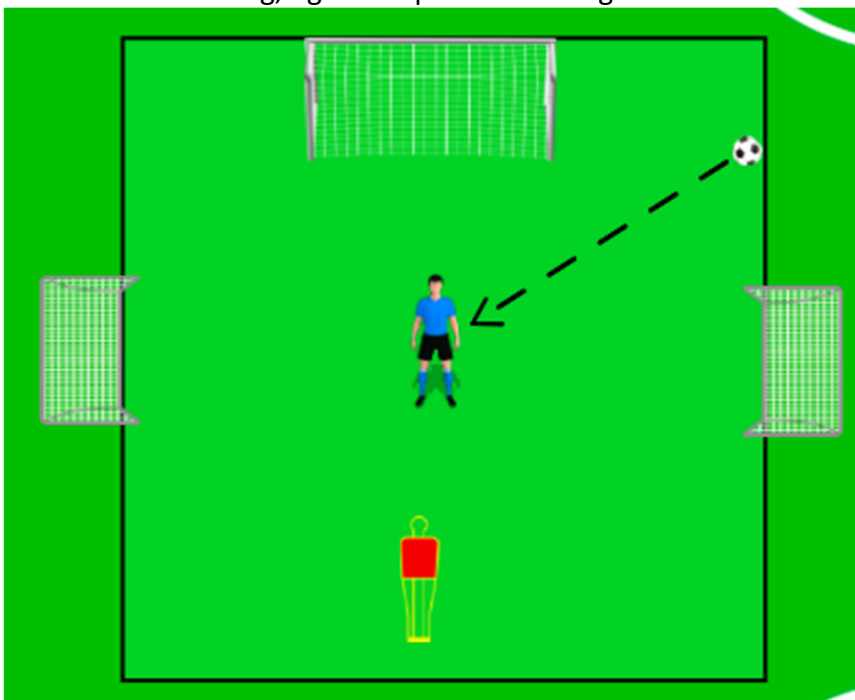
Ved at træne førsteberøring meget, optimerer det vores chance for at kunne opfylde vores ønsker, da det gør at vores spillere kan navigere hurtigere, og generelt være hurtigere og klogere i deres beslutninger.

Indenfor dette område foreslår vi en øvelse, som er til at tage og føle på. Det er en kombinationsøvelse bestående af en masse forskellige øvelser. Så der er muligheder for at komme igennem hele paletten.

Træf en beslutning.

Øvelsen nedenfor er designet til at skulle træffe en beslutning på baggrund af de informationer man får.

Øvelsen starter altid med at den blå modtager en bold fra siden, enten ved jorden eller i luften, dertil får han så en information, kan være hvad som helst. Eksempel, spilleren får råbt ind til sig, 2!, dette betyder at spilleren skal modtage bolden, dribble rundt om manden og afslutte på det store mål. Det kan også være spilleren får af vide, GUL!, det betyder så i den valgte situationen at spilleren skal lave en pasning ind i målet til venstre. Denne øvelse er med til at spilleren får et forhold til at skulle behandle bolden og i givne situationer vælge, præcist hvordan han vil bruge sin 1 berøring. I denne øvelse kan det være til at tæmme bolden, afslutte, lave en pasning eller tage den med i en retning, og det er præcist det vi gerne vil.



DRIBLINGER (FINTER OG BOLDKONTROL):

Driblinger, finter og boldkontrol, er kvaliteter som er med til at skabe den individuelle spiller, hvilket vi også vægter højt i Ikast FC Børnefodbold i det at vi ønsker vores spillere får nogle redskaber de kan bruge, hvis de kommer i situationer, som de ikke kan løse uden hjælp fra deres medspillere (holdkammerater).

Generelt for finter og driblinger vil vi i træningen benytte os af overdrivelse i bevægelser, som på sigt skal medføre større succesrate ved brug af finter.

Dertil vil vi benytte temposkift og vi vil hente hjælp fra agility-delen af fodboldkoordinationstræningen. Vi vil have fokus på valget af finter, som skal give spillerne en større værktøjskasse af trække finter op ad.

Som nævnt ovenfor så sætter vi det højt på dagsordenen i træningerne. Det SKAL prioriteres højt i træningen, så derfor er det også gennemgående for alle årgangene i Ikast FC Børnetræning.

Vi ønsker at man overvejer benyttelse af de 2 nedenstående øvelser. Men ligesom alle andre punkter så ønsker vi yderligere at man er kreativ og måske pynter på øvelsen eller bruger den til inspiration.

1v1 offensivt

Distancen fra de gule kegler til de gule streger er 3 meter. Keglerne er fordelt på en linje på 4 meter.

I denne øvelse er der så meget fokus på finter og flytte bolden. Meningen med øvelsen er at bevæge bolden frem og tilbage for at kunne finde muligheder for at krydse en af de gule streger. Modstanderen skal tage bolden men må ikke krydse over de gule kegler, men må i princippet gerne løbe rundt om. For fx hver uge der går bygger vi en ny finte på som bliver trænet i denne øvelse, her bliver det så påsat er spilleren kun må forsøge at snyde modstanderen med denne finte. Fx husmandsfinten.

Fokuspunkter for øvelsen:

- Overdrivelse i øvelsen da det øger sandsynligheden for at få succes.
- Temposkift, hvis man skal have succes med øvelsen er angrebsspillerne nødsaget til at eksplodere for at kunne sætte sin modstander.

Progression i øvelsen:

- Færre antal kegler og dermed mindre sikker plads at arbejde på.
- Smalere områder at kunne dribble igennem for succes.
- Tidsbegrænsning.



Powerdriblinger

Først og fremmest måler firkanten 7 x 7 meter.

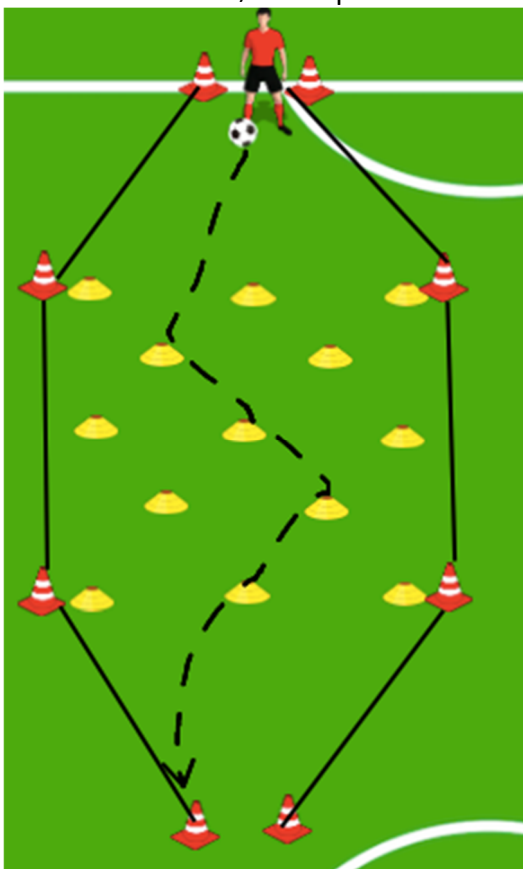
Målet med øvelsen er at komme igennem banen ved at bruge den givne finte som bliver trænet denne dag/uge/måned. Hver gang spilleren møder en kegle skal spilleren udføre finten, efterfølgende fortsætte til næste kegle osv. Derefter bliver øvelsen bare gentaget.

Fokuspunkter i øvelsen:

- Overdrivelse af finten
- Udførelse fremfor tempo, for at få bevægelsen korrekt.

Progression i øvelsen:

- Antal af kegler
- Banestørrelse på firkanten



VENDINGER:

Under vendinger vil vi have fokus på 1. touch, som er et meget bredt fokuspunkt. Vi vil snævre det ind til benyttelsen af 1. touch, retningsbevidsthed ved 1. touch, men dertil også valget af 1. touch. Dertil vil vi have fokus på forfinter hvor vi igen trækker tråde fra Fodboldkoordinationen, hvor vi gerne vil finde noget eksplosivitet og noget kropsrotation. Dertil kræver det en stor bevidsthed om omgivelserne så vi kigger dermed også på forberedelsen ved vendinger, som indeholder overblik. I Ikast FC Børnefodbold, vil vi gerne have stort fokus på vendinger, i det vendinger er med til at være dominerende på bolden, idet brugen af vendinger kan give en stor fordel i at skabe det uventede og ligeså kunne være med til at skabe afslutningsmuligheder. Til træning af vendinger kommer herunder et eksempel. Den er igen meget individuel, men vi ønsker igen at trænerne udvikler sig og gør øvelsen til deres egen.

1 v Banden

Den blå kasse er en bande. Bolden spilles ind på banden i en vinkel så udfaldsvinklen er på den modsatte gule kegle. Spilleren bevæger sig over i udfaldsvinklen, vender og bliver retvendt mod den store gule kegle, dribler rundt om den og gentager processen.

Distancen fra de 2 gule kegler til banden er ~4 meter. Distancen mellem de 2 toppe er ~2 meter.

Distancen fra de 2 toppe til den store gule kegle er ~3 meter.

I stedet for en fast bande kan øvelsen laves 2 og 2 sammen

Fokuspunkter i øvelsen:

- Vendingen efter pasningen på banden.
- Førsteberøring for at blive retvendt.
- Temposkift efter vending.

Progression i øvelsen:

- Øvelsen er designet til at spilleren kan forsøge at opnå så mange gentagelser som mulig på tid for at opnå konkurrence og udvikling.
- Længden på pasningen og afstanden på dribledistancen.
- Længden mellem de 2 gule toppe for at sprinte i position for at kunne vende.



PASNINGER:

Ved træning af pasninger har vi fokus på

- farten i pasningerne,
- præcision i pasningerne
- valget af pasningstype.

Ift. pasningstypen menes om det er en kombinationspasning, om det er et aflæg, halvliggende osv. I pasningerne skal der være fokus på placering af støttefoden for at opnå størst succes i ovenstående.

I Ikast FC Børnefodbold, har vi et meget højt fokus på pasningskvaliteten, idet vi ønsker at være en boldbesiddende klub, som ønsker at have bolden mere end modstanderen. Vi ønsker at være målsøgende ved at have bolden, men også at kunne forsvare sig med bolden.

Vi ønsker at der er fokus på dette i alle årgange, da det gerne skal være en af klubbens helt store værdier fodboldmæssigt.

De 2 øvelser vi foreslår som inspiration til dette træningsemne er meget individuelle men de kan nemt tilpasses.

De 4 bander

Praktisk ved denne øvelse skal der bruges 4 bander, kunne være goal station banderne eller andet. Banderne står som udgangspunkt 3 meter fra centrum. Man er 2 til denne øvelse men udfører øvelsen på skift. Spilleren der ikke udfører øvelsen med bolden er "træner", hans opgave er at guide spilleren med bolden. Det gør han enten med lyd eller med kropsbevægelser. Spilleren med bolden skal aflevere til den bande han bliver fortalt der skal spilles. I tilfælde af at man ikke har bander til rådighed kan banderne erstattes af medspillere.

Fokuspunkterne i øvelsen er:

- Farten i pasningerne
- Benyttelsen af 1 touch
- Forberedelse og overblik inden boldmodtagelse
- Placering af støttefod

Progression i denne øvelse:

- Øvelsen er designet til at køre på tid, så det gælder om at få så mange pasninger på fx 1 min.
- Dertil kan øvelsen hele tiden måles op på om man nåede flere pasninger på det minut
- Den form for instruks man får fra sin "træner", om man skal observere imens eller blot får beskederne af vide.
- Længden på afstanden til banderne.



Vendespil

Praktisk ved denne øvelse foregår den ligeså ovenstående. Forskellen er her at man får en del flere vendinger i øvelsen hvor "træneren" her igen vælger hvilken bande man skal spille på. Banderne kan igen ersattes af medspillere.

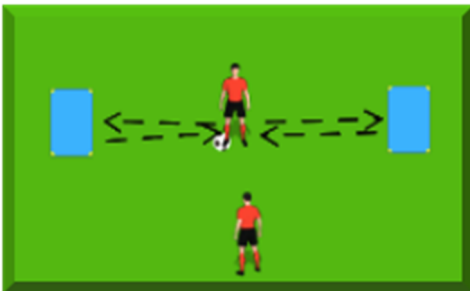
Fokuspunkterne i øvelsen er:

- Farten i pasningerne
- Benyttelsen af 1 touch
- Placering af støttefod
- Forfinter (hvis man sætter modstander på)

Progression i øvelse:

- Øvelsen er igen designet til at køre på tid hvis der ingen modstander er. Antal pasninger er "måleenheden" i øvelsen.
- Instrukserne man får fra sin "træner", om man skal observere imens eller blot får beskederne af vide.
- Længden på afstanden til banderne.

Evt modstander som kan påvirke og sætte krav til vendingerne for den boldbesiddende spiller.



AFSLUTNINGER:

Ved træning af afslutningsspillet har vi fokus på hvilken type afslutning, her er der muligheder som, et indersidespark, ydersidespark, vristspark, et lop osv. Dertil har vi fokus på hovedstødsspillet og de instruktionsmomenter som er under dette punkt, afsæt ved hop, benyttelse af krop til at generere fart i afslutning. Som ved pasningskvalitet, ser vi også her fokus på placeringen af støttefoden under afslutningen.

I Ikast FC Børnefodbold, har vi stort fokus på afslutningstræningen og da vi samtidig ønsker at have bolden tror vi på at vi også vil kunne generere mange afslutninger.

På trods af at vi vægter afslutningstræning højt i vores børnetræning, så skal vi dog først have fokus på dette fra ~U9, i det at vi gerne vil prioritere det basistekniske i de yngre årgange, hvor de skal få en god forståelse for at behandle bolden.

De 2 øvelser vi ønsker at fremhæve er blot til inspiration men vi ønsker at trænerne tager fat i fokuspunkterne og derefter selv formulerer øvelsen.

De 4 afslutningszoner

I denne øvelse skal der trænes præcision i afslutningerne. Banden/medspilleren placeres 20 meter fra mål. Spilleren starter med at aflevere 10 meter fra banden.

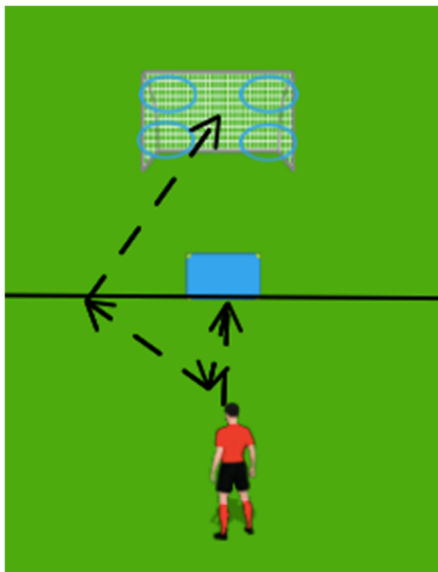
Spilleren afleverer ind på banden hvorefter spilleren får bolden igen hvorefter han skal tage en aktiv førsteberøring enten til højre eller venstre. Spilleren skal afslutte inden den sorte streg. Dertil så skal spilleren forsøge at afslutte i de blå områder. Alt afhængig af hvilken side spilleren tager sin aktive berøring til er 2 zoner "åbne". Lad os sige spilleren går til venstre, så har spilleren muligheden for at afslutte højt i den korte del af målet og dertil fladt i det lange hjørne. Ud fra mange timers analyse viser det at det giver den største effektivitet i at opnå mål.

Fokuspunkterne i øvelsen er:

- Placering af støttefod under afslutning for at opnå præcision.
- Hvordan vi bruger den aktive førsteberøring mest fordelagtigt.
- Valgt af afslutningstype.
- Fokus på kort aftræk, for at kunne afslutte hurtigst muligt uden at blive tacklet. Drager paralleller til koordination.

Progression i øvelsen:

- Øvelsen er bygget op til at kunne måles ud fra effektiviteten af afslutninger. Det vil sige hvor mange procent af afslutninger lykkedes.
- Afstanden fra banden til mål men også fra banden til spiller.



De 4 afslutningszoner skævt

I denne øvelse er træneren der igen præcision i afslutningerne, men i denne øvelse er der øget fokus på førsteberøringen idet at det har meget indflydelse på succesen i øvelsen.

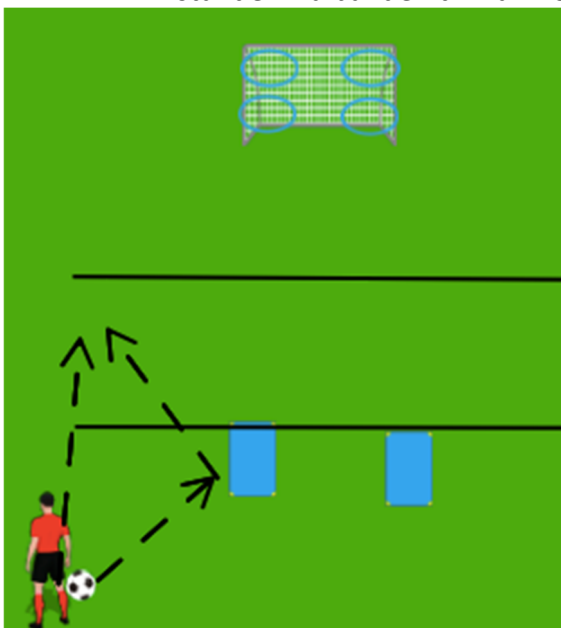
I denne øvelse skal der igen afsluttes 20 meter udefra. Dertil så står banderne 10 meter fra linjen. Spilleren afleverer ind på banden og får den tilbage i en skæv vinkel ned mod den sorte linje hvor der skal afsluttes inden. Igen skal der afsluttes kort højt og langt fladt.

Fokuspunkterne i øvelsen er:

- Placering af støttefod under afslutning for at opnå præcision.
- Hvordan vi bruger den aktive førsteberøring mest fordelagtigt.
- Valgt af afslutningstype.
- Fokus på kort aftræk, for at kunne afslutte hurtigst muligt uden at blive tacklet. Drager parallelt til koordination.
- Farten i pasningen for at øvelsen kan blive en succes og ikke løbe ud over linjen.

Progression i øvelsen:

- Øvelsen er bygget op til at kunne måles ud fra effektiviteten af afslutninger. Det vil sige hvor mange procent af afslutninger lykkedes.
- Afstanden fra banden til mål men også fra banden til spiller.



INDLÆG:

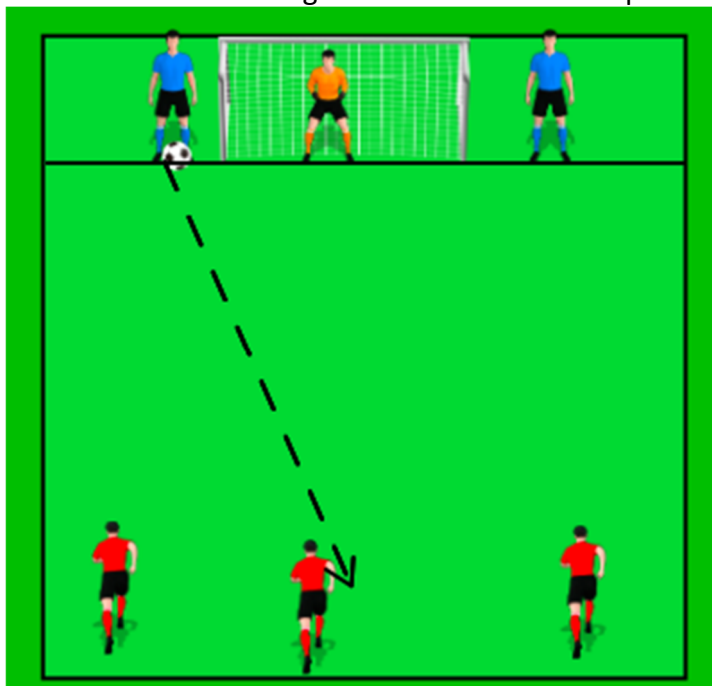
Indlæg er vores evne til at kunne lave en pasning til en person som er i en afslutningsgivende position. For at mestre denne evne skal man besidde en del kreative evner. Dette er evner som gør at man kan navigere i pressede situationer, ligeså vel som evnerne til at kunne skabe overblik og lige så gøre det uventede.

Dette ønsker vi bliver prioriteret højt, i det at det er med til at gøre at vi kan være dominerende på bolden, og igen for at fremhæve det, så vi kan skabe en masse situationer hvor vi kan komme til afslutninger.

I Ikast FCs Børnefodbold, vil vi gerne tage fat i denne evne tidligt i det børn generelt er meget kreative og ofte ser virkeligheden på en anden måde end deres ældre omgivelser. Derfor ønsker vi at sætte vores spillere i situationer, hvor de kan få optimeret disse kreative ideer. For at få trænet dette vil vi gerne at i benytter jer af øvelser, hvor der er meget overtal, undertal, det kunne være:

3 v 2 + Målmandsspiller

Øvelser starter ved at de 2 forsvarspillere afleverer en bold op i den anden ende af banen hvor de 3 angribere starter. Derefter gælder det for de 3 om at komme forbi de 2 og komme til afslutning. Vi ønsker at man som træner opfordrer spillerne til at gøre noget nyt og sjovt for at komme til afslutning. For at highlighte det, så er det vigtigt at vi ikke tænker så meget på om vi får scoret men derimod om vi er gode til at finde en medspiller som kan afslutte på mål.



IKAST FC FYSISK TRÆNING OVERSIGT

Alder	U6	U7	U8	U9	U10	U11
Koordination og motorik						
Løbetræning						
Agility						
Fysisk træning gennem bevægelse og leg						
Styrketræning						
Hurtighedstræning						
Frekvenstræning / hurtige fødder						
Skadesforebyggende						
Springtræning						

KOORDINATION OG MOTORIK:

Koordination og motorik handler om vores evner til at bevæge os. Jo bedre en koordination og motorik vi har, jo større sandsynlighed har vi for at opnå vores spilleres bedste bevægelighed. Det er helt essentielt for os at træne det her, fordi jo yngre vores spillere er jo vigtigere er det at påvirke deres motorik. Med alderen bliver de mere faste og stive i de forskellige led.

Basiskoordination i grupper

Vi ønsker at vi fokuserer på at lære børnene nogle af disse bevægelser, da det har rigtig meget at gøre med vores kropskontrol. (Motorik og koordination)

- 360 hop
- 180 hop
- Krabbegang
- Sidestep
- Reaktioner
- Flagermus
- Stigetræning
- Krabbekrig
- Militær, forholde sig til leder.

Fokuspunkter i denne øvelse:

- Rotation om egen akse
- Brug af armen og ben
- Benyttelse af fodarbejde

LØBESKOLING:

Løbeskoling handler om at vi igen forsøger at optimere vores spilleres højst mulige kvalitet inden for at kunne bevæge os så hurtigt og kontrolleret som muligt. Når vi snakker om løbeskoling, så har vi fokus på 2 vigtige ting. 1. Løber vi på tæerne (forfoden) og bruger vi armene imens. (Armene arbejder i 90 grader på siden af kroppen)

En af vores store mål som klub er at vi får en af vores trænerspirer fx uddannet til at kunne mestre dette så han kan komme forbi på de forskellige årgange og arbejde med dette.

FYSISK TRÆNING GENNEM BEVÆGELSE OG LEG

For at spille fodbold skal man have en vis fodbold - form. Vi skal som klub være bevidste om at vi skal arbejde med det her. Det handler om at spillerne skal kunne løbe i et vis omfang i løbet af en kamp. Vi skal have mere fokus på det jo ældre spillerne bliver i det at de i de små årgange har meget energi og spiller korte kampe af gangen. Det er vigtigt at vi ikke sætter drengene ud og løber 4 runder om en bane i det at det ikke udvikler spillerne. Vi skal have fokus på fysisk træning gennem bevægelse og leg.

Øvelserne (legene) kunne være:

- Stråtrold
- Kinesisk mur
- Fangeleg

STYRKETRÆNING:

Som klub har vi den holdning til styrketræning at det ikke er noget vi overhovedet praktiserer i vores børnefodboldsafdeling! Styrketræning er med til at stoppe den bevægelige udvikling i musklerne, og det vil vi ikke have at vores spillere skal være bagud på. Generelt er det først lovligt at lave styrketræning i center når man er 15 år gammel.

HURTIGHEDSTRÆNING:

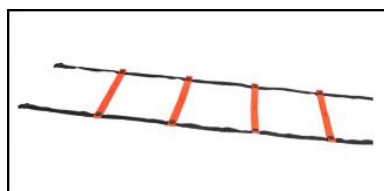
Hurtighedstræning er kategoriseret ved at man sprinter så hurtigt som overhovedet muligt. Dette kan man som spiller ikke gøre specielt længe, maksimalt 10 sekunder inden ens intensitet falder igen. Vi skal i Ikast FC ikke have fokus på dette før U11 fordi at det ikke er noget vi vil prioritere højt her. Vi vil hellere have at vores spillere er teknisk gode og spiller sammen.

FREKVENSTRÆNING/ HURTIGE FØDDER:

Her kommer vi straks til at se på stige træning. Hvis der er nogle som ikke er bevidst om hvad stige træning er, så er der et billede af dette under. Her arbejder vi med noget som hedder frekvenstræning, hurtigt oversat til hurtige fødder. Det handler meget om hvor hurtigt vi kan få information fra vores hoved ned til vores fødder. Dette træner vi i en stige. I en stige kan man træne en masse forskellige ting. Nogle få muligheder følger under:

- 1 fod i hvert rum.
- 2 fødder i hvert rum.
- Sidestep.

Ellers kan i selv finde på en masse øvelser, der er fri leg, alt er godt for børnenes udvikling motorisk.



SKADESFØREBYGGENDE:

Skadesforebyggende har vi intet fokus på i disse årgange. Årsagen ligger til at 90% af alle fodboldskader ligger i forstrækninger. Forstrækning kommer af at ens muskel overspænder. Dette kan børnene i disse aldre ikke, i det at deres muskler simpelthen ikke er store nok. De sidste 10% af skader er skader man ikke som sådan kan forebygge sig mod.

GENERELT FOR TAKTISK TRÆNING I IKAST FC'S BØRNEFODBOLD

I Ikast FC's børnefodbold ønsker vi at vores spillere er taktisk kloge fodboldspillere. Det vil sige, vi stræber efter at udvikle dem til at finde løsninger på de forskellige situationer de kan komme i under en fodboldkamp. Dertil skal de have de fodboldfaglige individuelle kompetencer til at kunne klare sig selv i kampe, mere specifikt når de har deres forskellige 1v1 dueller både offensivt og defensivt.

IKAST FC TAKTISK TRÆNING OVERSIGT

Alder	U6	U7	U8	U9	U10	U11
1v1						
Overtal / Undetal						

1V1:

1v1 er situationer hvor spilleren som har bolden, skal forsøge at komme forbi 1 person inden vedkommende skal afslutte på mål. 1v1 kan både være situationer hvor vi har bolden og hvor de har bolden. Altså offensivt og defensivt. Disse situationer er rigtig vigtige at træne, da det ofte er her man kan snyde en spiller for at kunne komme videre mod det man gerne vil. Vi har 4 forskellige former for 1v1.

1v1 retvendt er situationer hvor spilleren, som har bolden har fronten af kroppen mod det mål de ønsker at score på.

1v1 sidevendt er situationer hvor spilleren, som har bolden har siden mod det mål de ønsker at score på.

1v1 rygvendt er situationer hvor spilleren, som har bolden har ryggen mod det mål de ønsker at score på.

1v1 defensivt er de 3 1v1 muligheder ovenfor, men hvor man tager den defensive rolle.

OVERTAL /UNDERTAL :

Overtal / Undertal er situationer hvor man enten er i overtal eller undertal, det er vigtigt at træne begge dele, i det at man i løbet af en kamp ofte bliver sat i disse situationer. Generelt for 2v1 så handler det meget om overtal undertal som nævnt før, vi har fokus på hvordan vi skal agere i de forskellige situationer. Det er vigtigt at vi ændrer meget i antallet af spillere, så det kan fx hedde. 6v5, 4v3, 4v2 osv. Jo mere diversitet jo bedre. Så får spillerne en masse forskellige ting med i værktøjskassen så de senere kan have fokus på nogle andre taktiske principper.