Dansk Boldspil-Union

Træn for at blive dygtigere



Ungdomsspillere i et helhedsperspektiv





Fokus på udvikling

Skab et godt fodboldmiljø

Inddragelse af spillere

Fodbold skal være sjovt

Ungdomstræning

Det handler også om andet end fodbold

– fra leg til landshold

Kolofon

Udgiver
Dansk Boldspil-Union
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby

Koordinator
Poul Gilling, DBU Uddannelseschef
Anders Rørtoft-Madsen, DBU Fyn

Beskrivere
Flemming Lindquist, DBU Trænerinstruktør
Ole Nielsen, DBUs Ungdomsudvalg
Søren Østergaard, Center for Ungdoms-studier/Herfølge Boldklub

Layout
DBU Grafisk
Lise Fabricius, Jacob Roar Hansen
Carl Herup Høgnesen, Bettina Emcken

Foto
Hovedparten er taget af Per og Anders Kjærbye Aps./fodboldbilleder.dk
Enkelte foto taget af Gert Vest, Børge Petersen, Thomas Park Jepsen, Nicolai Vallys, Julius Gabel Nørgård m.fl.

Oplag
6.000

Tryk
Kailow Graphic A/S

Pris
Se pris samt bestilling på dbu.dk/at

ISBN
978-87-87038-08-9





Ungdomstræning

– Det handler også om andet end fodbold!

Indhold

Forord
4 **Introduktion til bogen**

Kapitel 1
6 **Introduktion til ungdoms- og fodboldliv!**

Kapitel 2
18 **Perspektiver på 'den gode træner'**

Kapitel 3
30 **Det udviklende fodboldmiljø**

Kapitel 4
50 **Teknisk træning**

Kapitel 5
66 **Taktisk træning**

Kapitel 6
92 **Fysisk træning**

Kapitel 7
110 **Inspiration og Uddannelse**



Forord

Introduktion til bogen



Kapitel 1

Introduktion til ungdoms- og fodboldliv!

Når kampen fløjtes op er der ingen tvivl om hvad der er det vigtigste i livet!



Kapitel 2

Perspektiver på 'den gode træner'

Unge efterspørger trænere som mestrer spillet såvel indenfor som udenfor banen



Kapitel 3

Det udviklende fodboldmiljø

Hvordan skaber man det gode fodboldmiljø i klubben, så det giver mening i de unges tilværelse?



Kapitel 4

Teknisk træning

Hvad skal der arbejdes videre med og hvordan kan man gøre det som ungdomstræner?



Kapitel 5

Taktisk træning

Hvor går vejen fra komplekse fodboldkampe til taktisk forståelse hos unge spillere?



Kapitel 6

Fysisk træning

Hvad er målet og hvordan gør man det lige som ungdomstræner?



Kapitel 7

Inspiration og Uddannelse



Forord

Introduktion til bogen



Introduktion til bogen

Der er sket meget i dansk fodbold, siden DBU indførte Holdninger og Handlinger i 2006. Det gælder både på og uden for træningsbanen. Især i børnefodbolden har udviklet sig enormt.

DBU ønsker nu at øge fokus på breddeungdomsfodbolden. På mange måder er det blevet mere komplekst at være ungdomstræner i dag, end det var for bare 10 år siden!

"Denne bog er derfor skrevet for at kunne anvendes som trænerens manual og opslagsbog i det daglige arbejde ude på banerne med de unge mennesker mellem 13 og 19 år. Bogen skal sætte fokus på, hvordan vi modtager teenageren i klubben, hvilke dele af fodbolden, der skal trænes mest og hvordan ungdomsmiljøet i klubben kan indrettes ud fra de forventninger unge piger og drenge kommer med i dag."

Bogens første kapitler er en til tider provokerende introduktion til ungdomslivet, til de specielle krav til ungdomstræneren og til det udviklende ungdomstræningsmiljø. Bogen fortsættes med tre fodboldfaglige kapitler med fokus på den tekniske, taktiske og fysiske træning tilpasset målgruppens behov. Der afsluttes med en oversigt over fodboldtrænerens uddannelsesmuligheder.

Undervejs i bogen er der indsat egnede øvelser og forskellige bokse med dels fodboldhistorier fra det virkelige liv og dels med mere faktuelle oplysninger.

Vi anbefaler, at man læser hele bogen igennem første gang, man får den i hånden. Senere er den mere tænkt som opslagsbog, når man skal tjekke, hvordan det nu lige var!

"Målgruppen for denne bog er ikke kun ungdomstræneren. Den kan med fordel læses af formanden, ungdomsformanden, holdledere og forældre. Spillerne kan også have glæde af at læse, i hvert fald dele af bogen."

Du ønskes rigtig god læselyst – og kom så ud på banerne og prøv tingene af!



Kapitel 1

Introduktion til ungdoms-og fodboldliv



Introduktion til ungdoms- og fodboldliv!

Efter torsdagens træning er det tid til lige at have fokus på lørdagens vigtige lokalopgør – et opgør der muligvis, kan afgøre hvem der rykker op i række 2. »Piger, jeg regner med at I er klar til kampen på lørdag – hvis vi spiller op til vores bedste, 'kører' vi dem ud af banen! Jeg udtager truppen i aften, og jeg regner selvfølgelig med, at I kan spille og I får en sms med holdet senest kl. 22!«. Stine rækker hånden op: »Jeg kan simpelthen ikke på lørdag – vi har lige fået vores SRP-opgave og jeg er simpelthen nødt til at have fokus på den de næste par uger – og det har jeg da også sagt til dig for et par uger siden«. Og Stine er ikke den eneste der har vanskeligt ved at komme til lørdagens kamp – Caroline er blevet kaldt på arbejde og Ida fortæller, at hun måske er lidt 'rusten', når hun dukker op lørdag – der er 60´er fest på Handelsskolen!

Når kampen er i gang, er der ingen tvivl, om hvad der er det vigtigste i livet – men samtidig er det også vigtigt at man som træner er opmærksom på at 'fodboldarenaen' kun er én blandt mange 'arenaer' i unges liv! Der er rigtig mange bolde i luften, når man er ung, og hvis fodbolden ikke skal 'sparkes til hjørne', er det vigtigt, at vi såvel klubber som trænere er bevidste om, hvordan fodbolden spiller sammen med alle de andre projekter, man som ung har gang i!

I dette kapitel vil vi kort introducere til ungdomslivet, unges livsstrategier, unges fritidsliv og løbende diskutere, hvordan man som træner kan skabe sammenhæng mellem såvel livet indenfor som udenfor banen!



At være ung i en tid hvor det i udpræget grad handler om at skabe sig selv!

Indtil slutningen af 1960'erne oplevede unge i vid udstrækning, at deres liv var lagt i forholdsvis faste rammer. Familie, skoler og det øvrige samfund kommunikerede nogle klare forventninger til den enkelte unge omkring uddannelse, arbejde, familieliv og livsstil. Ungdomstiden blev set som overgangsfase mellem barn og voksen, hvor det primære mål var en kvalificering til voksenlivets arbejdslivskrav. Livsprojektet for de fleste unge var, at de skulle finde sig selv inden for de rammer og muligheder, som var givet dem.

Meget er til forhandling

I takt med at ydre pejlemærker i form af traditioner og normer forsvinder, er identitet ikke noget, vi bare overtager. Det er noget, vi løbende udvikler, afprøver, forkaster og ændrer livet igennem. Livet er i stadigt stigende grad blevet er individuelt projekt, hvor vi konstant må reflektere over, hvem vi er, og hvem vi gerne vil være, hvad vi gør, og hvorfor vi gør det, hvordan vi ser ud, og hvordan vi gerne vil se ud og så videre. I takt med at livet har udviklet sig til at være et langt identitetsarbejde, består det store livsprojekt i at træffe valg og skrive vores livslange og stadigt foranderlige 'gør-det-selv-biografi' – og vi er i vid udstrækning selv ansvarlige for at biografien bliver spændende!

Fodbold handler ikke blot om at have det sjovt – det skal også sige noget om hvem jeg er!

I selvbiografien bliver eksempelvis vores interesser og fritidsliv også et kapitel, der medvirker til at definere, hvem jeg er, hvad jeg har valgt, hvad jeg vil lære, og hvordan jeg vil udvikle mig. At deltage i fritidsaktiviteter handler ikke kun om at have de sjovt, være sammen med andre, bevæge sig eller få nye faglige færdigheder. Det handler også om, hvorvidt jeg oplever, at de aktiviteter jeg deltager i, også bidrager til mit overordnede livsprojekt – med andre ord den historie, jeg gerne vil skrive om mig selv.

Vi er vores egne livsstilsarkitekter!

Frisættelsen fra traditioner og normer skaber et naturligt spillerum for drømme, forventninger og fantasier. M.h.t. drømme, forventninger og fantasier er både unge og voksne inspireret af vores omgivelser og dermed også af mediernes massive budskaber om et spændende liv i overhalingsbanen.. Vi er livsstilsarkitekter, der i princippet kan forme vores eget liv, egne kroppe og til dels også vores omgivelser.

Som en integreret del af, at vi kan og skal forme os selv, ligger vigtigheden af at prøve nye produkter, der måske kan medvirke til at optimere og fylde ens liv med mening. Forbrugermentaliteten bliver for alle en væsentlig tilgang til tilværelsen. Stadig flere arenaer og aktiviteter bliver vurderet som en vare. Vi køber en vare og udskifter den, når vi ikke længere har brug for den.

Forbrugermentaliteten har naturligvis også konsekvenser for unge og deres engagement i fodbold! Hvis produktet ikke holder eller ikke giver mening, vælges det fra! Der kan være mange årsager til at man oplever at fodboldproduktet ikke længere holder – det kan være helt praktiske forhold som at det kolliderer med lektier og erhvervsarbejde, men hvis produktet er godt nok viser en række undersøgelser, at de fleste unge faktisk er parate til at udfolde endog stor fleksibilitet for, at fastholde deres engagement i fodbolden!



Når unge skal vurdere, hvorvidt fodboldprojektet stadigvæk giver mening, når man bliver ungdomsspiller så vurderes der i vid udstrækning ud fra følgende parametre:

- Synes jeg stadigvæk det er sjovt at spille fodbold i en klub – og 'sjovt' dækker over totaloplevelsen af træning, kampe, trænere, udenlandsture, sammenholdet på holdet, klubfester m.v.
- Er der spændende? – og begrebet spændende handler i udgangspunkt om hhv. 'seriøsitet' og 'progression'. Oplever jeg at jeg bliver behandlet ordentligt, når det gælder niveauet på trænere, faciliteter, træningstider og oplever jeg at der er progression i træningen? Selvom man som ungdomsbreddespiller nok har en fornemmelse om at drengedrømmen om landsholdet ikke bliver en realitet, så er der stadigvæk et ønske om at blive bedre, mestre tekniske færdigheder m.v.
- Giver fællesskabet omkring holdet mening? Specielt i overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelserne – hvor der sker et brud i den enkeltes historie – er det vigtigt, at fodbolden opleves som en tryg social arena, hvor man spiller sammen med spillere med hvem man har en fælles historie.
- Giver trænere og ledere mening? Møder jeg trænere som er fagligt dygtige og som også har 'noget andet' at spille ind med? Som ung oplever man, at de fleste voksne omkring en er nogen. der besidder en eller anden formel autoritet – forældre kan skrue ned for lommepenge, lærere skal give karakterer mv. – og man søger i nogen grad efter voksne, der ikke har noget på én – f.eks. træneren på 3.junior – som man måske kan vende nogle af de temaer med. som det måske ikke giver mening at drøfte med venner eller forældre.

Der er således mange elementer der indgår i overvejelserne omkring, hvorvidt organiseret fodbold stadigvæk er et produkt der giver mening – eller om jeg måske skal vælge noget helt andet, der giver mere mening!

I spændingen mellem tryghed og intensitet – om unges livsstrategier

I forsøget på at navigere i en kompleks verden udvikler unge nogle måder at orientere sig på, og som medvirker til at give virkeligheden et meningsfyldt perspektiv. Strategierne bruges af unge i forskellige sammenhænge, og nogle gange er flere af strategierne i spil på samme tid.

Søgen efter det kendte og nære
Én strategi i forhold til at navigere i en uoverskuelig verden er at søge efter mening i det nære og overskuelige. Man vælger at have fokus på det kontrollerbare og overskuelige: Familie, venner, kroppen, uddannelse, tastaturet, at støtte ét bestemt barn i Afrika eller at være aktiv i den lokale fodboldklub. Selvom man er opmærksom på problemstillinger og udfordringer i en større samfundsmæssig sammenhæng, er det ikke noget, man engagerer sig i rent praktisk, fordi det virker uoverskueligt og uden for ens egen indflydelse – og i øvrigt har jeg også en aflevering til i morgen!

Søgen efter enkle svar og et fast fundament
Nogle unge forsøger at skabe struktur og mening gennem nogle enkle og faste principper. Man efterspørger enkle svar på komplicerede spørgsmål, og disse svar kan f.eks. findes i råd fra eksponerede og kendte eksperter, en ideologi, bander, en religiøs bevægelse eller en politisk gruppering – og de behøver absolut ikke at være ekstreme! Man kan også vælge at dyrke idræt på eliteniveau – her er tingene også ofte ret sort-hvide og træneren fungerer som 'bandelederen' der udstikker retningslinier omkring f.eks. livsstil, som jeg kan leve efter.

Jeg vil mærke, at jeg er i live - søgen efter intensitet
Hvis man er den pæne dreng eller pige, der altid laver sine lektier og lever op til omgivelsernes forventninger, hvilket reelt gør sig gældende for det store flertal af unge, kan man til tider have brug for at søge efter en intensitet, som sikrer en vis fornemmelse af, at man stadig er i live. Man søger no-

get, der gør, at adrenalinen kører rundt i kroppen, så man kan mærke sig selv!

Denne strategi kommer blandt andet til udtryk i ekstremsport, en vild aften i byen, optagethed af internettets muligheder for at lege med identiteter, aktiviteten på kanten såsom at køre ned ad trapper i en indkøbsvogn fra Bilka, en udpræget dyrkelse af specielle radio- og tv-programmer eller fankulturen i forbindelse med idræt eller musik. Det er selvfølgelig aktiviteter, som man kan se sig selv i, men det primære er, at der er tale om aktiviteter, hvor 'jeg kan mærke mig selv', mærke at jeg stadigvæk er i live.

Som udgangspunkt vil det være sådan, at det for de fleste unge gælder, at de kombinerer disse strategier – og at ungdomsliv i vid udstrækning leves i spændingen mellem tryghed og intensitet.

Træningsplanlægning

Det er reelt vigtigt at tænke dette ind i sin træning som årsplanlægning – hvilket bl.a. kan betyde:

- At det skal være trygt og godt at komme til træning – faste rammer omkring omklædning, om træningsbaner, aftaler om hvem der gør hvad osv. – og at der i forbindelse med kamp er en række faste ritualer som spillerne naturligt glider ind i!

- At det er træneren der leder træningen – der er ikke så meget til diskussion når vi træner! – men bagefter evaluerer vi sammen! Som træner skal man være opmærksom på, at majoriteten af ungdomsspillere reelt er veluddannede, har nogle sunde værdier og er vant til at blive behandlet på en ordentlig måde, hvilket betyder at man sagtens kan leve med, at en træner tager teten til træning og i kampsituationen, men det er ikke det samme som, at man også accepterer at blive svinet til af en træner! Reelt er det sådan, at man som spiller accepterer, at der er situationer, hvor man bliver talt til, hvis der også er situationer hvor man bliver talt med!

- At vi en gang imellem tager spillerne ud af deres comfortzone ved at træne på en anderledes måde – f.eks. spiller noget andet end fodbold, inviterer en gæstetræner fra en anden idrætsgren eller lader spillerne selv stå for træningen, tager til stævner i udlandet og lader spillerne stå for en del af planlægningen, tage spillerne med ud og spille bold i et boligkvarter osv. Det er det "anderledes" som spillerne kan huske og som medvirker til at skabe stammer – og det er vanskeligere at forlade en stamme end et fodboldhold!

Nice to know – introduktion til en række ungdomsarenaer!

I forsøget på at komme lidt mere i øjenhøjde med det praktiske ungdomsliv vil vi det følgende kort introducere et par centrale 'ungdomsarenaer', nemlig vennegruppen, relationer til voksne, fritidsaktiviteter og den virtuelle ungdomsarena.

Venner er omdrejningspunktet.

Venner er det det primære omdrejningspunkt i unges liv, og når man spørger efter 'Hvad der gør livet værd at leve?' kommer venner ind på en førsteplads! Det er vennerne, unge bruger tid sammen med, sammenligner sig med og forstår sig selv i lyset af. Vennerelationerne fremtræder – set udefra – komplekse og sammensatte. For unge udgør de dels trygge oaser, men er samtidig også præget af foranderlighed – og venskaber forandrer sig ikke kun i forbindelse med fysiske opbrud i familierelationer, flytning eller skoleskift. Det unikke ved vennerelationer i modsætning til f.eks. forældrerelationer, er at de skal tilkæmpes og vedligeholdes. Det er med til at forklare de løbende opdateringer på Facebook eller sms'er med beskeder som: »Laver du knuz C«. Man vedligeholder relationer!



Som udgangspunkt giver det mening at tale om, at unge er 'kollektivt orienterede individualister'. De forstår sig som en del af en gruppe med et vist fælles præg, men hvor der samtidig er højt til loftet, fordi alle jo også er i gang med deres eget helt unikke individuelle livsprojekt!

Det er i modsætning til 'de gode gamle dage', hvor vennegrupper ofte bestod af unge med samme holdninger, tøj og musiksmag: Unges vennegrupper fremtræder i dag lidt mindre ensrettende og holdes ofte sammen af fælles historier snarere end af fælles præferencer!

Der sker dog et opbrud i vennegrupperne i forbindelse med overgangen til ungdomsuddannelserne. Der begyndes en ny historie med venner efter eget valg, som ofte tager afsæt i fælles smag og interesser. I denne opbrudsfase kan deltagelse i fritidsaktiviteter i nogen grad ses som et udtryk for et ønske om at holde fast i rødderne, historien og de gamle vennerelationer!

Som klub skal man være bevidst omkring, at engagement i breddeungdomsfodbold i vid udstrækning også handler om at være en del af en fælles historie – og derfor skal man være varsom med alt for kraftig selektion fordi man gerne vil spille i række 3 i stedet for række 4!

Konsekvensen er nemlig ofte, at man efter tre kampe i række 3 har svært ved at stille hold, fordi en del af spillerne vil være stoppet, fordi de spillere som de havde en fælles historie med ikke længere er med på holdet, fordi de ikke er gode nok! Det samme gør sig gældende i forhold til f.eks. holdsamarbejder. Man skal virkelig forberede holdsamarbejdet grundigt – herunder lave en del ting samme, der gør at spillerne bliver fortrolige med hinanden, de nye rammer m.v. – for ellers risikerer man, at de to gange ti spillere man slår sammen til et hold ender med at blive et hold på syv spillere!

Hvad er der på dagsordenen?
Det er altovervejende de nære temaer såsom fester, venner og kærester, som drøftes i vennegruppen, mens politiske temaer, de store globale udfordringer, eksistentielle og værdimæssige afklaringer ikke står specielt højt på dagsorden. Det er helt OK at snakke om de temaer, som man godt ved alle andre kæmper med – at det kan være svært at nå det hele, faglige udfordringer, forældre, der ikke forstår en, kærlighed, sex og lignende. Det er straks mere problematisk, at drøfte temaer som angsten for ikke at slå til, manglende selvværd med videre. Som børn af en højkonjunktur og en ønskebørn-kultur oplever de vid udstrækning, at de har fået alle muligheder og helst skal være små succeshistorier. Når dette så ikke afspejler virkeligheden, handler det

i vid udstrækning – med frygten for at falde uden for fællesskabet – om at forsøge at agere som en succes!

Som træner og leder skal man være opmærksom på de muligheder, der er for at være en samtalepartner for spillerne, når det gælder disse temaer, for der er nemlig ikke så mange andre, man kan snakke med – og som det også vil fremgå af kapitel 3 efterspørger spillerne i vid udstrækning nysgerrige trænere der – i visheden om at spillerne godt kan sige nej – stiller nogle af de vigtige spørgsmål, der ikke bliver diskuteret på teenageværelset!

Drenge gør noget sammen – piger snakker sammen
Man skal ikke have været sammen med unge særlig længe, før man opdager, at drenge- og pigevenskaber fremtræder forskellige. Generelt gælder det for drengene, at aktiviteterne er det naturlige omdrejningspunkt og referencepunktet for eventuelle samtaler – man kan sagtens snakke om vigtige ting, mens man spiller World of Warcraft. I pigegruppen er der i højere grad fokus på det at være sammen og snakke. Aktiviteterne hos pigerne er ofte bare en platform for yderligere historier og fortællinger om dem selv. Denne forskel viser sig, når man stiller spørgsmålet:

> *"Hvad kendetegner den gode ven/veninde?"*

Her svarer drengene, at det er en, man kan have det sjovt sammen med, mens piger peger på, at det vigtigste kendetegn er, at man kan stole på vedkommende!

I forhold til drengespillere udgør fodbold en arena for de vigtige snakke – hvis man som træner vælger at tage snakken, mens man gør noget sammen – pumper bolde eller går sammen vej til træningsbanen! Det er også her spillersamtalen kan foregå – spillersamtalen er nemlig 'Walk and talk' og ikke omkring et bord, der for de fleste blot giver minder om den skole-hjem-samtale, de kender så godt fra folkeskolen!

Kærester – er mest noget, man snakker om!
Kærlighed, sex og kærester fylder meget i samtaler i vennegruppen, men knapt så meget i hverdagen. I en undersøgelse fra 2009 om 7.-9. klasse angiver 21 pct., at de har en kæreste og 13 pct. angiver at være sammen med kæresten hver dag eller flere gange om ugen. Andelen der angiver at have en kæreste stiger i takt med alder – f.eks. angiver 25 pct. i 1.g at have en kæreste, mens tallet er 39 pct. i 3.g. Også den tid, man bruger sammen med sin kæreste, øges kraftigt. Tre ud af fire af dem, der har en kæreste i gymnasiet, angiver, at de er sammen med hende eller ham enten hver dag eller flere gange om ugen.

At flertallet angiver ikke at have en fast kæreste betyder dog ikke, at unge ikke sagtens kan have 'noget kørende', og noget tyder på, at kategorierne venner og 'kærester' er blevet suppleret med 'mellem-fænomener' såsom 'sove i ske-venner'!

I fodboldtrænerkredse hører man ofte, at lige så snart der begynder at komme faste kærester ind i billedet, så bliver det svært at holde på spillerne – men her skal man bare være opmærksom på at dette reelt ikke gør sig gældende for specielt mange af spillerne!



Jeg har brug for en mor!
Om synet på og forventninger til forældre og andre voksne

Lidt forenklet kan man måske sige, at familien – i modsætning til vennegruppen som løbende skal vedligeholdes og i vis grad er til forhandling – er kendetegnet ved, at den ikke er til forhandling. Familien er der altid og har ofte den funktion, at den i en periode unges liv, hvor mange ting er i opbrud, almindeligvis giver en form for tryghed. For det store flertal er det i vid udstrækning familien, man vender sig til, hvis tingene ramler sammen!

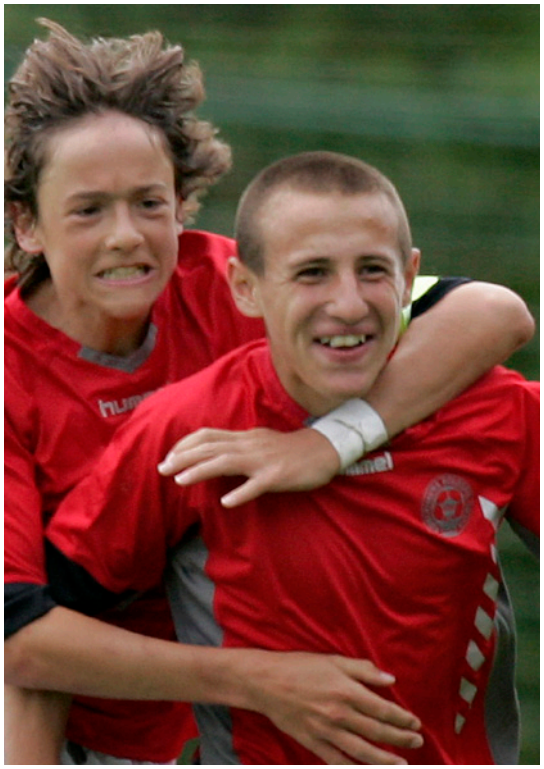
Det er ikke kun, når tingene ramler, at familien er på banen. En række undersøgelser viser, at hovedparten af unge oplever at kunne kan tale med deres forældre om problemer i deres liv, og at forældrene lægger mærke til, hvordan de har det i hverdagen. Helt konkret angiver ni ud af ti unge faktisk, at de kan tale med deres forældre om, hvad der foregår i deres liv, mens det dog er en lidt mindre andel, der reelt gør det.

Temaerne for snakken omkring middagsbordet er i høj grad unges generelle trivsel og fremtiden såsom tiden efter folkeskolen eller ungdomsuddannelsen, mens unge ikke oplever det helt store behov for at snakke kærester, sex og den slags med deres forældre.

Når man spørger unge i hvilket omfang, de ønsker at være venner med deres forældre, så er svaret for det store flertal i 7.- 9. Klasse, at de har venner nok! Det, de efterspørger, er i højere grad voksne, der giver dem med- og modspil, opstiller rammer og skaber tryghed.

I overgangen til ungdomsuddannelserne ser det ud til, at der sker en forandring. Forældrene trækker sig i stigende grad og overlader mere og mere til deres børn selv at træffe beslutninger. Unge opfatter det som positivt, men oplever også samtidig, at de har behov for, at der er nogen der spørger ind til, hvordan de har det!

Andre betydende voksne?
Det er vigtigt, at ledere og trænere med videre er opmærksomme på, at man som voksen potentielt kan have en vigtig rolle at spille i unges liv. Det er reelt en mangelvare at have en voksen som en samtalepartner, der ikke har nogen formel autoritet i forhold til den enkelte unge. En voksen, der kan bruges til nogle af de vigtige snakke, som unge ikke



af den ene eller anden grund tager med forældre eller lærere – og som unge måske ikke tager med sine venner, fordi de er lige så famlende og uafklarede som én selv!

> *"Trænere og ledere, der gider disse snakke med spillerne, udgør reelt en vigtig del af fastholdelsesarbejdet i en klub. Når man spørger 'frafaldne' spillere om, hvad der kunne have fastholdt dem, nævner en stor gruppe 'trænere der kunne tale om andet end fodbold'."*

Det er forholdsvist enkelt at udskifte en aktivitet med en anden, men det er noget vanskeligere at droppe meningsfyldte relationer – herunder til de trænere, der tør stille mig nogen af de spørgsmål, som der ikke er andre der stiller! Og her skal man være opmærksom på, at unge ikke efterspørger eksperter, der har svar på alt – de efterspørger primært voksne, der tør stille de spørgsmål, som andre ikke stiller – og svarene skal de nok selv finde frem til!

De fleste eftermiddage ser ud til at være bookede – om unges fritidsliv

Hvad sker der, når det ringer ud fra sidste time i folkeskolen eller i gymnasiet? Det enkle svar på det spørgsmål er: Rigtig mange ting. Der er de kendte og faste fritidsarenaer, som skal vedligeholdes, og i takt med at eleverne bliver ældre, er der nye arenaer, der skal afprøves. Nedenstående tabel tegner et billede af, hvilke fritidsaktiviteter, unge bruger tid på i henholdsvis folkeskoles ældste klasser og gymnasiet:

Fritidsaktiviter fordelt på klassetrin:

Aktivitet	7.-9. kl.(%)	1-3. g(%)
Faste fritidsaktiviteter	84,8	61,0
Fjernsyn	97,6	96,0
Sociale communities	82,9	93,0
Spiller onlinespil	59,3	43,0
Er sammen med venner	87,0	83,0
Er sammen med kæresten	16,9	33,1
Går til fester	18,2	56,0
Fritidsarbejde	44,1	67,0

Aktivitetsfrekvens i en række fritidsaktiviteter, som elever i henholdsvis 7.- 9. klasse og 1.-3.g er engagerede i minimum én gang om ugen eller oftere. Der kunne sættes flere krydser.

Tabellen tegner et billede af et fritidsliv, der for elever i 7.- 9. klasse kredser omkring følgende aktiviteter: Aktiviteter på forskellige medieplatforme, samværet med venner i det fysiske og det virtuelle rum, faste fritidsaktiviteter samt i en vis udstrækning lektier. I forbindelse med overgangen til en ungdomsuddannelse som f.eks. det almene gymnasium sker der en række forskydninger i retning af, at unge anvender stadig mere tid på fritidsarbejde, kærester, fester og lektier.

Det ser ud til, at den tid man som elev på en ungdomsuddannelse skal bruge på nye uddannelsesrelaterede aktiviteter især findes ved at skære ned på den tid, man anvender på onlinespil og faste fritidsaktiviteter. For begge aktiviteters vedkommende gælder det i vid udstrækning, at pigerne ofte vælger disse aktiviteter helt fra, mens drengene i vid udstrækning fortsætter med at holde fast i såvel spil som faste fritidsaktiviteter, som de dog ofte dyrker mindre intensivt end tidligere.

Uafhængigt af alder er det et krav, at aktiviteten skal være sjov, men der er forskel på, hvad ligger i ordet 'sjovt'. Hvor unge i 7.-9. klasse primært har fokus på kvaliteten af den aktivitet, 'jeg' dyrker, er der blandt elever på ungdomsuddannelserne en tendens i retning af, at have fokus på kvaliteten af relationerne – altså på, hvordan 'jeg' har det med dem, som jeg dyrker aktiviteten sammen med. Denne forandring kan blandt andet hænge sammen med, at det i en opbrudsfase i ens liv, hvor man f.eks. skal forholde sig til nye klassekammerater og nye måder at gå i skole på, giver god mening at være en del af et forholdsvist stabilt fællesskab, som dels kan udgøre et såkaldt 'rituelt frirum' ind imellem studie, erhvervsarbejde og nye relationer, dels bygge bro tilbage til den historie, man kommer fra.



Fodbold som 'rituelt frirum'
Når man begynder på en ungdomsuddannelse oplever det store flertal at verden får et nyt omdrejningspunkt og der hvor skolen tidligere var en blandt mange vigtige arenaer, kommer der et meget mere markant fokus på uddannelse, afleveringer, lektier og det sociale liv omkring skolen hvor det vigtigt at være med til festen om fredagen fordi det har betydning for relationerne mandag til torsdag. Der er et helt andet pres på i forhold til præstere såvel fagligt som socialt – og en gang imellem giver det god mening at man lige får et break – noget disse to fodbolddrenge sætter nogle ord på:

Hvorfor spiller I stadigvæk fodbold?

(1): »Fordi det er sjovt«.

(2): »For at have det sjovt«.

(1): »Og for at få en pause i hverdagen, tror jeg.«

(2): »Man tænker på noget andet, når man spiller fodbold. Man tænker aldrig på lektier. Men hvis man er sammen med sine venner, tænker man, 'ej, jeg skulle også have været hjemme og lave lektier i stedet for at se FIFA eller et eller andet...'«

(1) »Og når jeg så kommer hjem fra fodbold, så er jeg også mere frisket op, synes jeg. Når man har udøvet en fysisk aktivitet, så er man mere klar til at lave lektier ...«

Udsagn fra to drenge fra 1.g

For disse to drenge er fodbolden en vigtig pause midt i et hektisk ungdomsliv – en oase hvor man via mødet med 'de gamle venner', de faste rutiner og de øvelser man mestrer – samler kræfter og overskud til en ny fase af sit liv, som man måske ikke oplever, at man helt mestrer endnu. Og det spændende er, at de unge, der holder fast i deres fritidsaktiviteter, reelt angiver at være mindre stressede og få mere ud af deres uddannelse, end de unge, der har valgt fritidsaktiviteter fra for at afsætte fuldt fokus på deres uddannelse!





Flere bekendte, lige så mange venner, men mere tid alene – om den virtuelle arena

Som det fremgår af tabellen ovenfor, bruger unge en del tid på at være sammen med venner, men den måde man er sammen med venner på ændrer sig i takt med, at internet, mobiltelefoner med videre bliver en stadig mere integreret del af unges liv. Unge bruger stadig en del tid sammen med venner i det samme fysiske rum, men relationerne vedligeholdes i det virtuelle rum!

At unge hænger ud med vennerne på stadig flere arenaer, ser ud til at medføre:

- Fritidsaktiviteter er nu blot én blandt flere arenaer, hvor man kan være sammen med venner. Det betyder, at der kommer et øget fokus på kvaliteten af selve aktiviteten. Vennerne kan man jo også være sammen med i andre sammenhænge, så der skal være noget særligt ved at se dem gennem en fast aktivitet og det er her seriøsiteten i breddeungdomsfodbolden bliver vigtigt!
- At være sammen med venner i det fysiske rum har blandt andet betydning for unges sociale kompetencer. For de unge, der bruger meget tid foran skærmen, betyder det, at de kan få vanskeligt ved at være sammen med unge 'i den virkelige verden' og for dem bliver fodbolden det, der skaber en god balance mellem det 'virtuelle' og det 'virkelige'.
- Mere tid i det virtuelle rum betyder, at specielt drengene er mindre fysisk aktive! Drenge er ofte kendetegnet ved at være sammen omkring konkrete aktiviteter. Når aktiviteterne flyttes fra det fysiske til det virtuelle rum, betyder det, at den fysiske aktivitet bliver mindre (Sundhedsstyrelsen 2011).
- Mere tid i det virtuelle rum betyder, at andelen af voksenfrie zoner øges. Det 'private rum' og samværet med vennerne har altid fyldt meget i unges liv, men i takt med at fritidsaktiviteterne i det offentlige rum, som ofte også indebærer samvær med voksne ledere og trænere, er under pres af aktivitet i virtuelle rum, hvor unge primært er sammen med jævnaldrende, vil der være stadig færre arenaer, hvor man oplever med- og modspil fra voksne.

At ungdomslivet i stadigt stigende grad også leves i det virtuelle rum, betyder således en række udfordringer for de faste fritidsaktiviteter:

- Det virtuelle rum indgår i konkurrence med de faste fritidsaktiviteter.
- Aktiviteter, hvor man mødes sjældent, kan drukne i mødet med det virtuelle rum og derfor giver det sjældent mening kun at træne en gang om ugen!.
- Som voksne må vi være bevidste om, at unge ikke har en forventning om, at fritidsaktiviteten er en 'voksenfri zone' uden faste rammer – måske snarere tværtimod! De voksenfrie zoner har de allerede – blandt andet i det virtuelle rum – og dermed giver det ofte god mening, at man oplever tydelige voksne til fodboldtræning. Tydelige voksne, der sætter en retning og ved, hvad de vil, er nemlig med til at give nogle af de 'frikvarterer' som unge også har brug for en i en verden, hvor der ellers meget fokus på, at jeg hele tiden skal skabe mig selv!

At høre til – og samtidig være unik!

På væsentlige områder adskiller vor tids unge sig ikke grundlæggende fra tidligere generationer af unge. Deres håb, drømme og frygt kredser omkring temaer, som unge altid har skullet forholde sig til. Hvad skal jeg i mit liv, hvordan når jeg mine mål og drømme og får skabt de livssituationer, jeg ønsker?

Det betyder, at vi som voksne i nogen udstrækning kan trække på egne erfaringer. Samtidig er det dog vigtigt at være opmærksom på rækken af forskelle mellem ungdomslivet i dag og ungdomslivet i 'de gode gamle dage':

Ungdomsliv i gamle dage	Ungdomsliv anno 2012
Ofte i flok	Færre flokke, mere tid alene, flere bekendte men lige så mange venner
Uorganiserede aktiviteter	Faste aktiviteter
Tæt kontakt mellem yngre og ældre	Mere sammen med jævnaldrende
Få og veldefinerede sociale roller	Mange venner i forskellige rum/arena
Yngre lærte lege af de ældre	De lærer af jævnaldrende, ældre søskende eller ved selv at være brugere
Varierede aktivitetsformer	Mindre variation i aktivitetsformer

Hvor ungdomslivet tidligere blev udlevet i en gruppe, som man rent fysisk var sammen omkring faste og uorganiserede aktiviteter i klubben, på gaden eller i fodboldklubben, er der i dag en tendens til, at unge indgår relationer med de helt jævnaldrende.

Som voksen skal man være opmærksom på, at de lidt ældre og lokale kulturbærere, man tidligere som ung – på godt og ondt – kunne modellere efter ser ud til at være forsvundet. I stedet modelleres der efter mediernes idealer og venner, som er på nøjagtigt samme stadier og altså lige så famlende i forhold til livsprojektet som en selv.

Trænere og ledere er potentielt vigtige i denne proces, hvis de forholder sig til spillerne, nysgerrigt spørger ind til deres liv og fungerer som konsulenter på projektet med til at tegne 'nogle nye kort', der viser vej i en verden i forandring, og som her og nu i unges liv kan have den primære funktion at gøre dem i stand til at navigere i spændingsfeltet mellem at høre til og at være adskilt fra – at sikre sin egen integritet og samtidig kunne bevæge sig i forskellige fællesskaber.

Det kræver en landsby at opdrage en ung – forældre, lærere mv. – og så selvfølgelig fodboldtrænere, som udover at lære spillerne at slå en god diagonal aflevering og præstere godt på banen, også har en erkendelse af og ønske om, også at være med til at gøre spillerne gode til spillet udenfor banen!



Nu da du har læst dette kapitel, så er det tid til at du reflektere over følgende træner-relevante spørgsmål:

- Genkender du det billedet der tegnes af ungdomsliv – eller oplever du at 'dine' spillere er helt anderledes? Og hvis det er din oplevelse – hvad bygger du så denne oplevelse på – viden eller fornemmelser?
- Unge efterspørger idrætsmiljøer som er 'spændende' – forstået som at der er fokus på progression og seriøsitet! Hvis man spørger dine spillere, er det så disse karakteristika de vil nævne, der gør sig gældende i forhold til jeres 'ungdomsbreddemiljø'?
- I kapitlet tegnes der et billede af et ungdomsliv der leves i tre rum – det offentlige, private og virtuelle rum. I hvilket omfang tænker du at det giver mening i højere grad at indtænke den virtuelle dimension som en del af jeres strategi i forhold fastholde unge i klubben?



Kapitel 2

Perspektiver på ’den gode træner’



Perspektiver på 'den gode træner'

Sædvanligvis var U17-3 træneren i godt humør, når han skulle træne sit hold – han satte pris på spillernes engagement, vilje til at lære nyt og så lå holdet til oprykning, hvilket også påvirkede stemningen positivt. Denne dag var det anderledes! Holdets resultater var blevet bemærket i sportsudvalget, og da U13,1-træneren havde meddelt at han stoppede, var han blevet tilbudt jobbet. Efter lidt betænkningstid – fire sekunder! – havde han takket ja til jobbet, som jo var et trin op af karrierestigen. Det var selvfølgelig ærgerligt, at han skulle sige farvel til det hold han nu havde trænet i fem måneder – »...men sådan er fodbold!...« tænkte han »...man må gribe chancen når den kommer!..."«. Det var så i dag, at han skulle meddele spillerne at han stoppede, og han frygtede lidt deres reaktion og hvordan han skulle tackle den skuffelse de følte og hvad det ville betyde i forhold til deres præstation i turneringens sidste kampe. Han havde valgt at fortælle det ved indledningen – han vidste med sig selv at hvis han skulle kunne koncentrere sig måtte han have 'nyheden' ud af systemet! Spillerne blev informeret og efterfølgende spurgte han til om der var nogen der havde nogen kommentarer til nyheden? Casper, holdets anfører, rakte hånden op: Claus, du har været en super træner, men altså 'no big deal' – du er den femte træner siden vi rykkede op som drenge og vi må jo bare håbe at klubben finder en ny træner til os, der faktisk ved noget om fodbold!

I udgangspunktet er træneren bare en del af pakken
For de fleste spillere er trænere 'blot' nogen, som er der. Ikke sådan forstået at de er uvæsentlige! Relationen til de voksne trænere og ledere spiller en væsentlig rolle i forhold til, om aktiviteten samlet set giver mening. Gode og spændende aktiviteter kræver dygtige ledere og trænere – de skal levere varen rent fagligt. Det gør heller ikke noget, at de har humor, og man kan snakke med dem om aktiviteten, men som udgangspunkt er voksne bare en del af den pakke, man siger ja til, når man spiller fodbold! Eller som denne juniorspiller udtrykker det:

> *"Nogle af mine venner havde fortalt mig, at Claus var en god træner, og det var ligesom det vigtigste for mig."*
>
> *(Dreng, 16 år, fodboldspiller)*

Det er aktiviteten i sig selv, vennerne og måske påvirkning fra forældrene, der gør, at man går i gang med en aktivitet – og ikke forventninger eller ønsket om at møde nogle voksne. Det behov har kun et fåtal. Som denne spiller udtrykker det:

> *"Ud over at han var en dygtig træner, havde jeg ikke de store forventninger. Altså, det er jo svært at have forventninger til nogen, man ikke kender..."*
>
> *(Dreng, 15 år, fodboldspiller)*

Unge har ikke de store forventninger til voksne i fritidsaktiviteterne – ud over at de leverer aktiviteten eller rammen. Når man spørger ind til hvad der kendetegner den 'gode træner' formår de fleste dog at sætte ord på – og vi skal i det følgende kort introducere en række kendetegn ved 'den gode træner'.

Trænere som er dygtige – sammen og hver for sig!

Trænere som er dygtige – sammen og hver for sig! Unge lægger mærke til, hvad de voksne er dygtige til, og hvor dygtige de er. Voksne, som selv er gode fodboldspillere, får umiddelbart en form for 'street credit'. Det vil sige, at de får nogle gode point hos unge, fordi deres færdigheder gør dem forbilledlige og værd at efterligne. Den stærke faglighed betyder, at træneren ikke blot får en formel autoritet ved det at være voksen, men også en funktionel autoritet – der bliver lyttet til voksne, som man har på fornemmelsen kan bringe én videre:

> *"Peter er dygtig – både teknisk og taktisk. Han ved virkelig, hvad han snakker om! Jeg ved, at han kan gøre mig til en bedre spiller, og derfor lytter man, når han siger noget. Det er lidt anderledes med Michael. Han er mere sådan en, der stiller kegler op og sørger for en masse praktiske ting. Han er helt fin, men jeg er klart mere på, når det er Peter, der siger noget..."*
>
> *(Dreng, 15 år, fodboldspiller)*

'Forbilledet' – den voksne, som kan noget udover det sædvanlige, får respekt, er værd at efterligne og har dermed – i hvert fald rent fagligt – taleret ind i de unges liv. Unge er dog også opmærksomme på, at voksne kan have forskellige roller og også spiller hinanden og aktiviteten gode ved at være afklarede omkring deres forskellige kompetencer og roller, herunder, at det også er vigtigt at have '... sådan en, der stiller kegler op...'.

Trænere, som aldrig selv har spillet fodbold

Betyder det så, at man på forhånd er diskvalificeret hvis ens fodboldfaglige forudsætninger er begrænsede? Nej, for unge har i vid udstrækning stor sympati for voksne, der vælger at engagere sig som trænere – de ved godt, at man som oftest ikke får penge for det, og det i sig selv giver 'street credit'.

Hvis man skal have 'succes' som ungdomstræner uden de nødvendige fodboldfaglige forudsætninger er det vigtigt:

- At man melder klart ud til at spillerne! De gennemskuer det alligevel efter kort tid!
- At man erkender at man i begyndelsen primært er den der skaber nogle rammer omkring træningen og kampe – har styr på det praktiske omkring rekvisitter, sørger for at træningen kommer i gang til tiden, har styr på at der er biler nok til søndagens udekamp...
- At man er parat til at lære noget nyt – der er f.eks. masser af inspirationsmateriale tilgængeligt på nettet! – og at man er parat til at lave nogle fejl! – for det der ser nemt ud på nettet er ikke altid så nemt i virkeligheden!
- At man beder om hjælp og finder nogle, der kan supplere engagementet og kontinuiteten med den fornødne faglighed, når det gælder træningsøvelser, taktiske dispositioner m.v. herunder de spillere man træner! Mange af dem vil have spillet fodbold i mange år og vil i udgangspunkt være såvel teknisk som taktisk dygtige, og de kan sagtens byde ind, når det gælder den daglige træning og det taktiske oplæg til lørdagens kamp!

I de fleste klubber er breddeungdomstrænere en mangelvare, så viljen til at hjælpe nye trænere i gang er som oftest ret stor! Nogle gange er det dog nødvendigt at bede om hjælp, før man får den!

Interesserede trænere der også giver lidt af sig selv!



Når man spørger unge om hvilke forventninger de har til voksne de har været sammen med over tid, så er svaret som oftest, at de voksne ikke kun interesserer sig for aktiviteten, men også for dem som personer – og som samtidig også engang imellem, fortæller fra deres eget liv, fordi det sender signalet om at her kan vi godt snakke om at andet end fodbold!

> *"Niklas er god til at huske på at spørge om, hvordan det er gået til at køreprøven eller til eksamen...og det føles helt OK at han spørger til, hvordan man har det, for selvfølgelig, er der en sammenhæng mellem hvordan man er til træning og kamp, og hvordan det f.eks. er gået i skolen eller hvis det ikke går med kæresten..."*
>
> *(U-19-spiller, dreng)*

Som træner er det helt OK at spørge ind til andet end lige det specifikt fodboldfaglige, dels fordi det viser at man er interesseret i at lære spilleren bedre at kende, dels fordi det giver en god indsigt i de øvrige arenaer i spillerens liv, herunder dem der måske en gang i mellem konflikter med fodbolden – lektier, arbejde, evt. kæreste m.v. Og spillerne skal nok selv sige fra, hvis de synes det bliver for meget – det er de faktisk ret gode til!

Den tætte og betydningsfulde relation ser også i nogen udstrækning ud til at spille en rolle for, hvad unge præsterer i forbindelse med aktiviteten:

> *"Når jeg går på banen forsøger at jeg altid at yde 110 pct.. Jeg kan rigtig godt lide Peter, og jeg ved, at han ligger utroligt meget arbejde i at træne holdet, og jeg forsøger altid at gøre alt, hvad jeg kan for ikke at skuffe ham. Bare træls at det ikke altid lykkes..."*
>
> *(Dreng, 15 år, fodboldspiller).*

Når man dyrker en aktivitet som fodbold, hvor det handler om at kunne 'præstere', opleves det som mere trygt at give den en ekstra skalle, når der er en mere personlig relation til den voksne. Hvis jeg ved, at den voksne kan lide mig og interesserer sig for mig, er det ikke så risikofyldt at yde mere og måske fejle og tage bolden op igen, for jeg ved, vi kan snakke sammen om det og komme videre.

Det er vigtigt med tid, kontinuitet, fælles oplevelser og en fornemmelse af, at vi har noget sammen, der også rækker ud over aktiviteten!

Unge giver udtryk for, at det tager tid for dem at opbygge et godt forhold til voksne. Det betyder ikke helt så meget, at de kun ses to gange to timer om ugen så længe det er de samme voksne, som er der over længere tid.

Unge oplever ofte, at voksne kommer og går: Lærere, der skifter job, fodboldtrænere, der stopper og så videre, men det kræver tid og kontinuitet at opbygge tillid og gode relationer til de voksne. Trygheden, de faste rammer og det, at man kan regne med de voksne, har således betydning for udvikling af relationen, men hvis en aktivitet skal byde på tættere og mere betydningsfulde relationer til voksne, kræver det også, at 'hverdagen' med jævne mellemrum brydes af en mere intens form for samvær, hvor man lærer hinanden bedre at kende – ture til udlandet, træningslejre m.v.

De fælles oplevelser gør, at det er nemmere at snakke sammen om mere personlige ting i hverdagen. En spiller fortæller om, hvilken betydning det har for hans relation til træneren at være på tur med ham:

> *"... Det betyder rigtig meget. Ud over spillet slapper vi af og hygger sammen. Vi har været i udlandet en gang og cirka fem gange i Jylland. Det betyder meget, at man ser noget andet og laver noget andet. Det giver et godt fællesskab at være sammen 24 timer i døgnet. Man oplever hinanden mere uden for banen, og det gør det også mere naturligt at snakke om nogle mere private ting. Det er jo ikke at altid, at man lige har lyst til at fortælle noget privat, når man bare er sammen to timer til træning..."*
>
> *(Dreng, 15 år, spiller fodbold)*

Samspillet mellem de faste aktiviteter og det mere intense samvær ser altså ud til at være meget vigtige aspekter for unge i forhold til at opbygge tættere relationer med de voksne, de møder i forbindelse med deres fritidsaktiviteter.

Det at man knytter bånd til en spiller f.eks. ved at sætte sig ned og snakke på busturen til Holland giver en indsigt i, hvordan fodbold spiller sammen med andre aktiviteter i den unges liv og er en vigtig del af fastholdelsesarbejdet i forhold til breddeungdomsspillere – det er i udgangspunkt nemt at skifte til en ny klub eller idræt, mens det omvendt er sværere at bryde relationer til trænere, som man oplever også er engagerede i en udover selve aktiviteten. Kendetegnede for flertallet af unge, er nemlig at mange af dem ikke – udover deres forældre! – har voksne de snakker med om de ting der sker i deres liv – og derfor tænker man sig som oftest lige om en ekstra gang, før man melder sig ud af en klub, hvor man har et godt forhold til træneren!



Trænere som udfordrer og giver ansvar

For en gruppe af unge spillere ser det ud til, at det at blive udfordret og få ansvar, er det, der rykker noget i deres liv. Disse fodbolddrenge, som er vant til at blive serviceret af voksne, oplever at få en ny træner, som har en hel anden tilgang:

"Det er fedt, at han giver os så meget ansvar. Det er meget anderledes end andre klubber. Man lærer meget af det. Tidligere stod vi og ventede på, at han kom, inden vi varmede op, nu går vi bare i gang. Han har også en forventning om, at vi tager os af de nye spillere, så de også får nye venner på holdet..."

"Det gode her er, at Claus forventer, at man tager ansvar. Man skal altid selv komme i gang med tingene, så det er man blevet vant til. Det kan f.eks. være at vælge hold og komme i gang med spillet."

"Han er meget anderledes end andre trænere, jeg har haft. Han spørger tit til, hvordan vi synes, vi skal spille – og nogle gange sætter han nogen af de skadede spillere til at stå for udskiftninger, når vi spiller kampe. Det er som om, han har rigtig stor tillid til os!"

"I starten da jeg begyndte i klubben havde jeg lidt svært ved at vænne mig til det. Jeg var mere vant til sådan en træner, der står og råber og skriger og fortæller, hvad vi skal gøre, så jeg skulle lige vænne mig til en træner, der har en forventning om, at vi godt selv kan tænke og finde løsninger på problemerne."

(Drenge, 14 og 15 år, spiller fodbold)

Og efterfølgende giver drengene udtryk for, at noget af det, de lærer til fodbold også kan bruges i andre sammenhænge – f.eks. i skolen og forhold til aktiviteter sammen med vennerne – hvor de oplever, at det også er nemmere selv at gå foran – og ikke blot vente på at andre gør noget!

Hvis man er vant til at blive serviceret, og at der ikke stilles de store krav til en – udover at gøre hvad der bliver sagt – opleves det som positivt udfordrende, når der er voksne, som har tillid til en og giver en ansvar.

Den gode træner er god såvel indenfor som udenfor banen!

Unge er jo – som alle andre mennesker – forskellige og har forskellige ønsker og behov, men når man taler med ungdomsspillere er det nogle af disse karakteristika som oftest bliver nævnt:

- At de er engagerede og fagligt dygtige
- Kontinuitet
  – at de er der gennem længere tid!
- At de kan og vil snakke om andet end fodbold – og at de selv indleder snakken!
- At de udfordrer og giver én ansvar!

Som træner skal man være opmærksom på det faktum at unge sjældent har specielt mange voksne omkring sig som de kan snakke med – og fodbold kombineret med snak ser ud til at være en god cocktail i forhold til såvel at få unge til at præstere som at få dem til at blive i klubben!

Spillerne vil også gerne snakke om andet end fodbold, men hvad vil trænere?

Som det er fremgået af ovenstående ligger spillerne vægt på samspillet mellem såvel det faglige som det relationelle – spørgsmålet er, så hvad trænere har fokus på? Udtrykt lidt anderledes kan man sige, at det som breddeungdomstræner er vigtigt, at man løbende stiller sig selv spørgsmålet. Hvad i alverden er egentlig projektet for mig som træner – og for os som klub? Er projektet 'kun' at vinde række 4 og rykke op i række 3 eller indgår der også andre elementer i projektet?

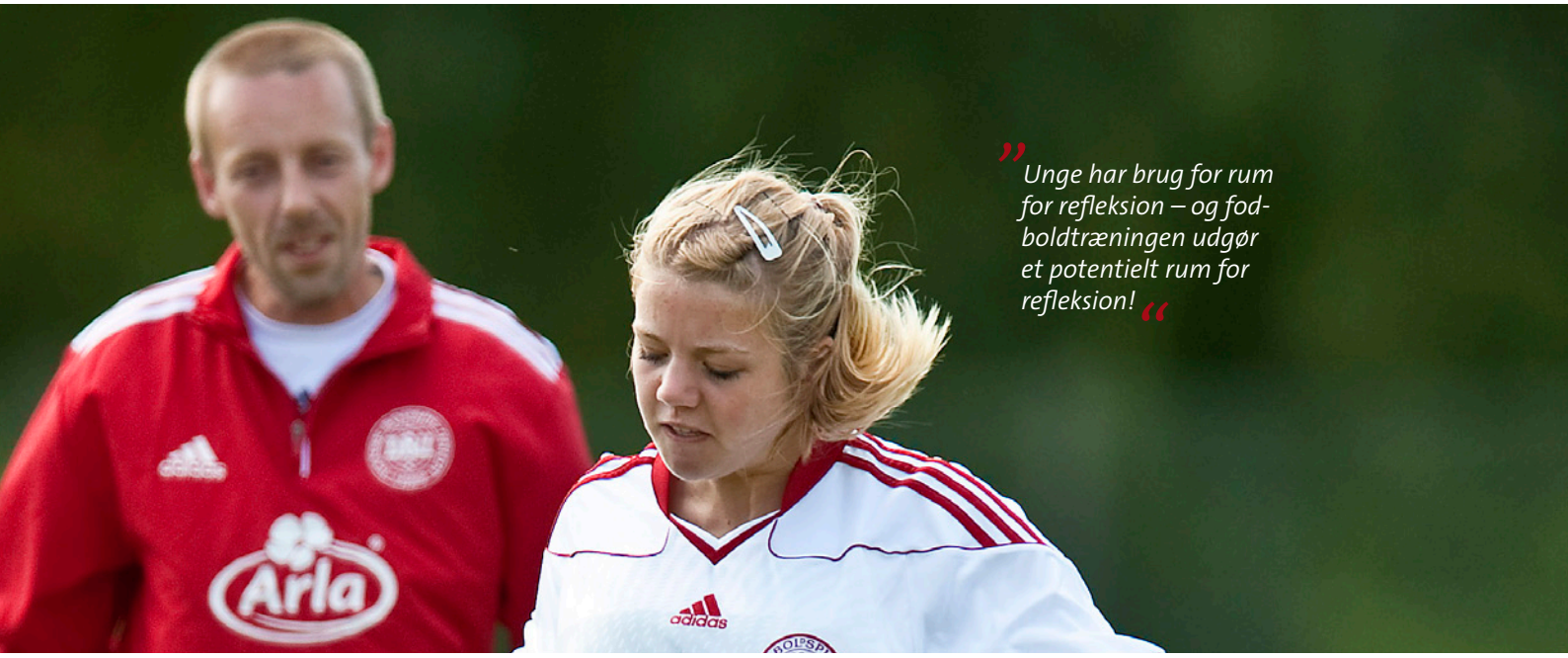
Som anført ovenfor betoner spillerne såvel det faglige som det sociale – det er vigtigt med progression og at jeg har oplevelsen af, at jeg hele tiden udvikler mig som spiller – men som træner er det også afgørende vigtigt, at man er bevidst om, at det at spille fodbold i en klub ikke blot handler om at afleveringer og point – det handler nemlig også om:

- at blive set
- at blive accepteret og taget seriøst
- anerkendelse for den jeg er og det jeg kan!
- at blive udfordret!
- at jeg møder såkaldte 'betydende andre', der gennem deres spørgsmål og input giver mig noget, jeg kan tage med videre på rejsen

og en masse andre ting, der i udgangspunkt ikke har så meget med en fodbold at gøre, men som er vigtige i forhold til det identitetsprojekt spillerne sideløbende med deres 'fodlboldkarriere' også har gang i. 'Projektet' er således ikke kun knyttet til spillet på banen, men handler også om at gøre spillerne gode til spillet udenfor banen!



Det er svært nok at finde trænere...og det bliver næppe nemmere, hvis kravet er, at man skal være cand.psyk!!



"Unge har brug for rum for refleksion – og fodboldtræningen udgør et potentielt rum for refleksion!"

Mange klubber har vanskeligt ved at finde breddeungdomstrænere – og derfor forholder de fleste klubber sig også noget skeptiske til at udvide 'projektet', for med flere krav skræmmer vi blot de potentielle trænere væk!

Spørgsmålet er om denne tænkning holder i mødet med virkeligheden, for reelt er det ofte sådan, at det er nemmere at rekruttere trænere i de klubber, hvor man har tænkt over, hvorfor man gør som man gør – og reelt tager det jo ikke længere tid at være en træner med et lidt bredere perspektiv på fodbold end blot kampen på lørdag – det kræver blot at vi agerer lidt anderledes. I det følgende vil vi give en række eksempler på, hvordan man i praksis kan agere, så man både spiller spillerne gode til spillet indenfor som udenfor banen – uden at det nødvendigvis tager længere tid!

Fodbold som et læringsrum!

Unge vokser i vid udstrækning op i en beskrivende kultur – de er gode til at beskrive hvad de gør, men er knapt så trænede i at analysere og begrunde hvorfor de gør ting – en evne der ellers er vigtig i forhold til at kunne klare sig i f.eks. uddannelsessystemet. Evnen til refleksion kan sagtens trænes i forbindelse med fodbold – og spiller reelt godt sammen med ønsket om spilintelligente spillere, der kan agere på egen hånd på banen.

Det kræver blot få justeringer – nemlig at man går fra en dirigerende til en mere involverende stil, hvor man inddrager spillerne i forhold til problemløsninger i forbindelse med træning og kamp, inddrager dem i forbindelse med taktiske oplæg og generelt afslutter alle træningssessioner med at stille spørgsmålet. Hvad er det vi har haft fokus på i dag? Hermed trænes unge i den vigtige kompetence det er at kunne såvel beskrive som analyserer de sammenhænge, man er en del af!

Fodbold og relationelle kompetencer

I takt med at unge bruger stadig mindre tid sammen med deres venner 'Face to Face' er de arenaer, hvor det fysiske møde finder sted, vigtige i forhold til aflurer og lære relationelle kompetencer – f.eks. hvilket sprog der fungerer i hvilke sammenhænge, hvordan man løser konflikter m.v. Det giver f.eks. god mening at have fokus på, hvordan man kommunikerer konstruktivt, så man spiller holdet bedre, hvilke sprog der fungerer i forhold til medspillere, trænere og dommere m.v.. Og i stedet for blot at udstikke en række retningslinjer giver det god mening at tage snakken på holdet – og hvis man

kan snakke om det her, kan man også snakke om det i skolen, vennegruppen m.v.

Fodbold som et afsæt for engagement

Undersøgelser viser, at ca. 45 pct. af de 16-25-årige gerne vil være frivillige, hvis de bliver spurgt – og specielt hvis de bliver spurgt af nogen, de har en fælles historie med – f.eks. en træner. Når formanden for bestyrelsen – som spilleren ikke kender! – spørger ind til om, man vil påtage en opgave er svaret ofte nej, men når 'min' træner spørger, er det nok fordi han mener jeg kan løse opgaven – og han er jo helt OK, så det er opgaven nok også!

Unges projekt kredser meget omkring dem selv – hvad giver mening for mig – men i fodboldklubben er det muligt at blive en del af et fællesskab, hvor det ikke kun handler om mig, men hvor jeg også kan tage ansvar for andre – f.eks. som kompetencetræner på et børnehold.

Rekruttering af fremtidens breddetrænere kræver, at vi behandler nutidens breddespillere med respekt – og udfordrer dem til at tage ansvar – og flertallet siger faktisk ja, hvis de bliver spurgt og bliver klædt på til opgaven.

Det kræver en landsby at opdrage en ung! Det kræver forældre, lærere...og fodboldtrænere der – i bevidstheden om at unge har brug for voksne der ikke har noget på dem - har modet til at stille nogle af de spørgsmål, der også spiller unge gode til spillet udenfor banen....!

I udgangspunkt har unge fodboldspillere i deres formative ungdomsår, hvor mange spørgsmål er oppe og vende i deres hoveder, brug for at møde følgende 'typer' af fodboldtrænere:

- Formgiveren, der via sin egen person og måde at handle på skaber trygge rum for unge uden at kræve en ensretning.
- Tour-guiden, der følger med i unges processer, fordi han/hun selv har været der før eller har en større livserfaring med at navigere i ukendt terræn.
- Motivatoren/inspiratoren, der udfordrer unge til at træde ud over den personlige komfortzone og møde det, som er anderledes.

Faste rammer, nogle af følges og være sammen med og nogle der udfordrer til at gøre det uplanlagte – det er nogle af de ingredienser, der skal til at gøre spillere gode til spillet såvel indenfor som udenfor banen! At agere som nogle af disse 'typer' er ikke forbeholdt trænere, der er uddannede som psykologer eller terapeuter, men det kræver nok at man som træner lige bruger noget tid på, hvad der egentlig er mit og vores projekt og lader disse tanker udmønte sig i en konkret praksis i hverdagen!



Nu da du har læst dette kapitel, så er det tid til at du reflektere over følgende træner-relevante spørgsmål:

- Hvad er dit/jeres overordnede projekt som trænere? Er der primært fokus på at vinde eller har i også fokus på at man gennem fodbold også kan spille unge gode til andre områder af livet – og er der brug for at I lige genovervejer projektet?
- Unge har fokus på at trænere skal være fagligt dygtige, men de vil også gerne snakke, hvis altså træneren tager initiativet! Har du nogen "strategi" for denne mere relationelle del af opgaven som træner?
- Hvad tænker du om den praksis med at slutte træningen af med at få spillerne til at sætte ord på, hvad der har været fokus på i træningen – og komme med input til, hvad der fremadrettet kunne være fokus på?
- At være ung handler blandt mange andre ting om i stadigt stigende grad at påtage sig ansvar. Hvad tænker du om, at dine spillere i højere grad engageres i såvel planlægning som udførsel af træning?



Træning med BK Skjolds juniorhold

»For mig handler det om at udvikle spillerne både som mennesker og som spillere...« – når fodboldtræning også bliver et rum for refleksion!

Location er kunstbanen ved Ryparken Station på Østerbro, tidspunktet er kl. 16.02 og jeg finder hurtigt juniorholdet fra Boldklubben Skjold. Holdet er i gang med opvarmningen, de er fokuserede, men der er også plads til venskabeligt drilleri. Den eneste der ikke er dukket op er træneren! En af spillerne fortæller, at træneren først kommer kl. 16.30. fordi han havde et sent møde, og at det jo i øvrigt ikke er noget problem, for de kan jo sagtens selv finde ud af, at stå for opvarmningen!

Nogle få minutter efter ankommer træneren. Der bliver hilst på spillerne, men han overtager ikke opvarmningen. Den spiller der har haft ansvaret får lov til at fuldføre det opvarmningsprogram han har forberedt. »Det har jeg tillid til, at han sagtens kan klare!« fortæller træneren Flemming Jensen, der igennem en længere årrække har trænet holdet. »De ved godt at jeg har et arbejde der gør, at jeg nogle gange ikke kan være her til tiden, så aftalen er, at de blot selv går i gang med opvarmningen, og det fungerer altså helt fint!«.

Efter opvarmningen deles træningsgruppen, der omfatter spillerne fra såvel 1,2 og 3.holdet, op i to grupper, og der spilles småspil. Træneren iagttager spillerne fra sidelinjen, men der kommenteres kun sjældent på spillet. Når spillet ikke helt flyder, går han ind og stopper spillet i de to grupper, beder dem om at have fokus på en bestemt problematisk spilfrekvens og udfordrer spillerne til at drøfte, hvad det kunne have gjort anderledes. Der er ikke dømt 'rundkreds', blot et kort break på et minut eller to, hvor spillerne drøfter hvordan de kunne have ageret anderledes, og så spilles der videre. Sådan fortsætter træningen – spil, spilstop, spil, spilstop osv. – og spillerne tvinges hele tiden til at selv at finde løsninger på deres problemer.

Vurderet i forhold til mange andre juniorhold er Boldklubben Skjolds næppe helt 'mainstream' – uanset niveau træner alle spillerne sammen. Der en forventning om, at spillerne selv tager ansvar for afviklingen af træningen, i modsætning til størstedelen af hold på samme niveau formår spillerne at spille i deres eget træningstøj m.v. – og på trods af dette har de igennem en årrække været blandt landets bedste hold i årgang 96. Når holdet ikke kan karakteriseres som mainstream, handler det nok om, at cheftræner Flemming heller ikke er helt mainstream!

Jeg er nysgerrig i forhold til om man kan gøre ting anderledes!

Flemming har været fodboldtræner i 25 år. Han begyndte som 16-årig som assistenttræner for sin far og på det tidspunkt var drivkraften ønsket om at supplere lommepengene! I dag er det nogle andre motiver der er drivkraften bag hans arbejde som træner: »...Det primære er jo lysten til at gøre noget godt for børn og unge mennesker! Det giver mig energi at være sammen med dem – jeg synes simpelthen at det er sjovt! Og så kan jeg godt lide at prøve noget nyt! Fodboldverdenen er ofte ret traditionel, og jeg vil gerne udfordre den traditionelle måde at gøre tingene på!«

Når man spørger ind til hvilke traditioner, det er han gerne vil udfordre, er det den traditionelle inddeling i hold, hvor 1,2 og 3.holdet ikke kan træne sammen, at der skal være tøjordninger for at holde på de bedste spillere, træningsmængde m.v. Flemming fortæller: »... Historien om at det ikke er muligt at blande forskellige niveauer og historien om at en træner kun kan have 15-16 spillere på sit hold, har jeg jo fundet ud af ikke passer. Når det i det fleste klubber ikke kan lade sig gøre, så handler det mere om trænernes ret traditionelle tilgang til fodbold – at de selv er vokset op med den ret traditionelle opdeling mellem holdene – en opdeling som de så vælger ikke at stille spørgsmålstegn ved. Jeg har så sat spørgsmålstegn ved det meste og arbejder rigtig meget med at afprøve andre modeller end de gængse indenfor fodboldverdenen! Jeg er jo selv vokset op med den traditionelle tilgang, og jeg kunne jo se, at det blot betød at rigtig mange stoppede med fodbold – både dem der rykkede op og ned! Et fodboldhold er jo også et socialt fællesskab og lige så snart man går ind og bryder op i fællesskabet, er der spillere der forsvinder. Vores erfaring er, at spillere på forskellige niveauer godt kan træne sammen – det kræver blot at man er god til at differentiere træningen og give spilleren udfordringer der afspejler deres niveau!...«.

Det gælder også om at gøre spillerne gode til at andre områder af livet!

Når man iagttager samværet mellem spillere og træner virker det som om der er en gensidig respekt – spillerne anerkender Flemming som træner, og at han står med det endelige ansvar, men den gensidige respekt betyder også, at spillerne hele tiden bliver søgt involveret i nogle de beslutninger, der skal træffes, og når der skal findes løsninger på forskellige udfordringer. Når man spørger ind til trænerens 'projekt' – udover at vinde nogle fodboldkampe – lyder svaret at det også handler om at udvikle nogle af spillernes øvrige kompetencer. »... Mit projekt handler meget om at udvikle spillernes øvrige kompetencer. For mig er der en klar sammenhæng mellem de menneskelige og de fodbold-



mæssige kompetencer, og jeg vil også gerne have fokus på at hjælpe spillerne med at udvikle kompetencer, de også kan bruge andre steder – f.eks. i skolen. Jeg vil bl.a. gerne lære dem at lære, for hvis de kan praktisere det til træning, kan de også praktisere det i f.eks. skolen. Jeg forsøger at tænke i, hvordan 'evnen til læring' bliver en integreret del af træningen. Bare sådan nogle små ting som at afslutte træningen med at spørge efter, hvad der har været fokus på i træningen – m.a.o. udfordre til lige at træde et skridt tilbage og dermed træne deres evne til at kunne analysere en situation«.

Vi taler tit om hvorfor vi gør tingene!

Omgangstonen giver en indikation af, at der er tale om spillere, hvoraf størstedelen har haft en lang historie sammen og at fællesskabet omkring fodbolden i høj grad værdsættes. Flemming fortæller: »...Det er noget vi ofte italesætter. Jeg gør dem bevidste om, at det er vigtigt at alle er glade for at være her. Det er et projekt jeg ikke kan klare selv, og derfor taler jeg med spillerne om, at de også skal hjælpe til. Og reelt taler vi tit om hvorfor vi gør tingene – og vi er nok også gode til at finde lidt skæve løsninger på nogle af de udfordringer vi løbende har stået over for. F.eks. praktiserede jeg i en lang periode træningspas på tre timer, hvor det normale jo er 1 ½ time. I praksis handlede det om at jeg på et tidspunkt skulle have løst den udfordring det var, at drengene, for at kunne følge med de andre klubber, skulle træne noget mere, men at jeg omvendt ikke kunne få det til at hænge sammen med mit job, at jeg skulle være i klubben hver dag. Der var også nogle af spillerne, som havde svært ved at være i klubben nærmest hver dag, og det løste vi så med at træne noget længere – og reelt trænede min spillere jo ofte mere end de hold der trænede 4-5 gange om ugen!

For mig handler det om det hele menneske!

Adspurgt om hvilke holdninger der præger træningen, svarer Flemming: »...For mig handler det om at udvikle spillerne både som mennesker og som spillere. Jeg tror de to ting hænger sammen. Jeg prøver at få medmenneskeligheden med ind i elitesporten. Betoner betydningen af, at vi har det godt med hinanden – at selvom vi konkurrerer – så kan vi godt behandle hinanden ordentligt! Omvendt forsøger jeg at udfordre opfattelsen af, at det dyrke idræt på elite skal være surt, og man skal lave mange gentagelser for at det bliver en succes. Det tror jeg simpelthen ikke rigtig på...

Man skal altså lige vænne sig til det!

Hvad er spillernes reaktion på at de bliver inddraget i beslutninger og forventes at tage ansvar? Reelt meget positiv, men de fortæller også at det kræver lidt tilvænning: »...I starten da jeg begyndte i klubben havde jeg lidt svært ved at vænne mig til det. Jeg var mere vant til sådan en træner, der står og råber og skriger og fortæller, hvad vi skal gøre, så jeg skulle lige vænne mig til en træner, der har en forventning om, at vi godt selv kan tænke og finde løsninger på problemerne...«(Dreng 15 år).

Åt modellen rent faktisk ser ud til at virke illustreres i praksis ved:

- at iagttage træningen – der er engagement, dialog og masser af god fodbold
- at kigge på tabellen – holdet gik ubesejret gennem turneringen og rykkede op i 3.division!
- at kigge på bruttotruppen til U16-landsholdet – to af de spillere som har spillet på holdet gennem en årrække er nu inde omkring U-16-landsholdet.

Da vi efterfølgende snakker om de to spillere der er blevet udtaget til landsholdet fortæller Flemming at den ene som 9-10-årig spillede på 2.holdet og reelt havde svært ved at klare sig, og at den anden på et tidspunkt stoppede med at spille organiseret og kun kom tilbage fordi han i en periode 'fik lov til' kun at træne én gang om ugen – og herefter fik lysten tilbage. »...I en traditionel model havde de nok begge været stoppet eller blevet sorteret fra for lang tid siden...« fortæller Flemming Jensen »...men i vores model har vi også kunne rumme dem der har taget den lidt anderledes vej til at spille elitefodbold....måske fordi vi lige præcis ikke kun har haft fokus på at udvikle elitespillere, men også har haft fokus på at gøre spillerne gode til andre områder af livet...!«.

Det spiller i Boldklubben Skjold:

- Der er fokus på at fritidsaktiviteten også kan spille deltagerne gode til resten af livet
- Der skabes rum for refleksion og spillernes individuelle evne til refleksion udfordres!
- Der gives ansvar til unge – og de påtager sig ansvaret!
- Det tager ikke længere tid – det handler mere om hvordan man bruger tiden!



Kapitel 3

Det udviklende fodboldmiljø



Det udviklende fodboldmiljø

Det er mandag, en dag i april. Kl. er omkring 17.00, og klubben er så småt ved 'at vågne'. Biler kommer kørende ind på parkeringspladsen, hvor forældre sætter deres børn af, vinker og kører igen. Andre unge kommer på cykel, alene eller sammen med andre. Spillerne finder hurtigt sammen i grupper under halvtaget ved spillerindgangen, og de snakker om løst og fast fra skolen, fritidsjobbet, og hvilken bane de skal træne på i dag. Der sidder piger og drenge sammen i omtrent samme alder. Nogle har været inde og se på tavlen over dagens banefordeling. U-15 drengene skal træne på bane 3, og U-15 piger på bane 4.

Stemningen er god. Trænerne har smidt bolde, veste, kegler, toppe, stiger og hatte ud af materialerummer, hvorefter piger og drenge i fællesskab får materialerne slæbt ud på bane 3 og 4. På vej ned til træningsbanerne bliver der snakket, grinet, drillet og løbet efter hinanden. Pigetræneren og drengetræneren går og snakker om dagens træning, de hver især skal gennemføre og om de ting, de har aftalt at lave i fællesskab. En gang imellem stopper trænerne op og snakker med enkelte af spillerne.

Efter træningen er der i omklædningsrummene 'masser af larm' med høj musik og en masse snak mellem spillerne... Efter omklædningen mødes pigerne og drengene i klubbens kantine, hvor de får slukket tørsten og enkelte får noget at spise... Herefter bliver der snakket i grupper, spillet bordfodbold, set TV, eller man er gået på en af de fem computere, klubben har stillet til rådighed for dens medlemmer... Efter en times tid bliver nogle af spillerne hentet af deres forældre, andre følges ad hjem på cykel...

I forhold til de fleste klubber har ovenstående historie måske lidt karakter af et 'drømmescenarie', hvori der indgår både kantine, U-15 piger, fem computere og bane 3, hvilket kun indgår som en del af 'virkeligheden' i forholdsvis få danske fodboldklubber.

I de fleste klubber er virkeligheden for breddeungdomsholdene ofte noget anderledes – problemer med at stille hold i de ældste ungdomsrækker, dårlige træningstider og ofte en oplevelse af ikke at blive specielt højt prioriteret, når det gælder tildelingen af ressourcer - i hvert fald ikke når man sammenligner med de ressourcer der bliver brugt på det bedste seniorhold!

Selvom forudsætningerne ofte er meget forskellige, er det vigtigt, at man som træner er ambitiøs på ungdomsfodboldens vegne – og ambitioner er i denne sammenhæng ikke primært knyttet til, at man rykker op fra række 4! Ambitionen handler i højere grad om at få etableret nogle udviklende træningsmiljøer, hvor spillerne oplever, at de er en del af et fællesskab, der medvirker til at udvikle dem så såvel som fodboldspillere som mennesker!

Det lyder måske lidt langhåret og alt for ambitiøst, men reelt er det muligt at etablere sådanne miljøer i de fleste klubber – også dem uden de fem computere! – for udviklende fodboldmiljøer handler i udgangspunkt om trænere og klubber, der med afsæt i den virkelighed der er deres, beslutter sig for hvad de vil med ungdomsfodbolden og som sætter handling bag ordene!

I dette kapitel vil der blive sat fokus på tre områder der kan være vigtige at overveje når man som træner og klub ønsker at optimere fodboldmiljøet for unge i sin klub:

- Hvordan arbejder vi med at sikre en 'rød tråd' i vores ungdomsarbejde?
- Hvilket træningsmiljø ønsker vi der skal kendetegne vores ungdomsarbejde?
- Strategi for henholdsvis rekruttering og fastholdelse

Da 'virkeligheden' i klubberne er meget forskellig har vi i vid udstrækning valgt at holde os til nogle ret overordnede overvejelser, men i forsøget på at operationalisere teksten, så den giver mening ind i en hverdagen i en fodboldklub, har vi valgt:

- At inkludere en række historier fra 'virkeligheden', som forhåbentlig kan være til inspiration til, hvordan man i din klub kan udvikle spændende fodboldmiljøer.
- At indføje en række 'faktabokse', som giver bud på hvordan man kan forholde sig til nogle af de udfordringer man som klub møder i hverdagen – hvordan tackler vi unge med 'særlige behov', overgangene mellem henholdsvis børne-, ungdoms- og seniorfodbold med videre.

I kapitlet forsøger vi at undgå 'enkle svar på komplicerede spørgsmål', men forsøger i stedet at sætte fokus på nogle af de temaer, der er vigtige at forholde sig til, når det gælder udviklingen af ungdomsfodbolden i de lokale klubber. Håbet er, at læsningen kan være med til at inspirere til en genovervejelse af, hvordan man såvel som træner og klub kan være med til at udvikle gode lokale fodboldmiljøer for unge!



Hvad er projektet egentlig? – den røde, blå eller grønne tråd i ungdomsfodbolden!

Et godt kontinuerligt ungdomsarbejde er ikke noget, der opstår med et fingerknips! Det tager reelt lang tid at etablere er udviklende ungdomsmiljø, fordi denne proces er knyttet til at det 'at ændre kulturer' – og det tager som bekendt lang tid og gøres ofte bedst ved, at man begynder nedefra.

Et godt ungdomsmiljø er i vid udstrækning knyttet til, at vi i hverdagen praktiserer, hvad man kunne kalde en 'intentionel praksis' – vores praksis er knyttet sammen med vores værdier og målsætninger i vores ungdomsarbejde. Med andre ord at vi ved hvad vi vil, og vi ved hvorfor vi handler, som vi gør!

I alt for mange klubber er det stadig sådan det, at er den enkelte træners eller forældregruppes tænkning og engagement, der er helt afgørende for, hvorvidt der opstår et godt miljø omkring et hold – og som spiller må man håbe, at man er så heldig at støde ind i nogle af de engagerede forældre og/eller dygtige trænere.

Hvis man som klub ønsker at tage sine unge spillere alvorligt, er det vigtigt, at vi ikke lader det være op til den enkelte træner at skabe et godt miljø – trænere kommer og går og hvad den gamle træner synes var godt matcher ikke altid værdisæt og praksis hos den nye træner.

> *"At tage såvel sine spillere som trænere alvorligt handler derfor helt overordnet om, at man som klub bruger energi på at formulere, hvilke værdier der skal kendetegne såvel børne- som ungdomsarbejde, samt hvordan vi tænker at disse værdier skal udfoldes i praksis."*

At man formulerer 'den røde tråd' for såvel børne- som ungdomsfodbolden medvirker til at sikre såvel den nødvendige kontinuitet som retning i ungdomsarbejdet – og i rigtigt mange mindre klubber er det lige præcis de rigtige prioriteringer i børnefodbolden – f.eks. fokus på de mange spillere i stedet for de få dygtige spillere! – der sikrer at det også er muligt at tilmelde et U17-hold!

Det vigtige omkring formuleringen af en 'rød tråd' er, at det sikrer en retning i hverdagen – og ikke at der er tale om et langt formfuldendt dokument med at de fine fodboldfaglige og pædagogiske 'buzzwords' som det har taget år at formulere!

Indholdsmæssigt handler 'den røde tråd' om at man som klub søger at blive afklaret i forhold til nogle af følgende temaer:

Hvad er projektet? – herunder:

- Handler det kun om spillet på banen eller vælger vi også at have fokus på udviklingen af 'det hele menneske' – og hvad mener vi i praksis, når vi taler 'det hele menneske'?
- Hvilke værdier er bærende i vores ungdomsarbejde – og hvordan udmøntes de i hverdagen? Hvad betyder det konkret, når vi måske skriver, at vi ønsker at etablere et ungdomsmiljø hvor 'tillid, anerkendelse og ansvarlighed' er de bærende værdier?
- Hvilke kompetencer vi gerne vil give unge med fra fodbolden?
- Hvilke forventninger vi har til unge?
- Hvad betyder vores værdier for vores prioriteringer af ressourcer m.v.?

Hvilke 'voksne' er det vi ønsker at unge skal mødes i vores klub? – herunder:

- Hvilken faglighed ønsker vi, at de skal besidde og hvad gør vi for at sikre og udvikle denne faglighed?
- Hvad mener vi kendetegner den gode voksne, der også medvirker til at spille unge gode til livet – og hvad gør vi for at udfordre vores trænere og ledere til at agere som "gode voksne" i hverdagen?
- Hvad kan disse voksne forvente af os som klub i form af uddannelse, sparring m.v.?

Hvordan organiserer vi vores børne- og ungdomsfodbolden? – herunder:

- Hvad gør vi for at sikre en løbende progression i den træning, oplevelser og udfordringer vi giver unge?
- Hvordan sikrer vi gode overgange mellem de forskellige afdelinger og hold?
- Hvem har det overordnede ansvar for den daglige drift af ungdomsafdelingen, der sikrer at trænere og holdledere har gode og trygge arbejdsvilkår? Er det en ungdomskoordinator, et ungdomsudvalg eller et ungdomsråd?

Hvad betyder det at man både spiller på et hold og er medlem af en klub – at man er en del af et lille fællesskab i det store?

- Ser vi primært unge som 'forbrugere' af klubbens ydelser – eller har vi såvel et ønske som en forventning om at de også tager ansvar for udviklingen i det store fællesskab?
- Hvordan skaber vi strukturer der udfordrer til engagement?
- Hvad er vores strategi omkring rekruttering af 'ungtrænere', kampledere m.v.
- Hvad tænker vi omkring fodboldklubben som en ramme for 'opdragelse' til medborgerskab?

Det vigtige er at 'den røde tråd' udgør en slags DNA, nogle pejlemærker der medvirker til at skabe retning og som sikrer at vores aktiviteter hele tiden bygger ovenpå hinanden – og som samtidig tillader at den enkelte træner kan tilføje sin egen lidt personlige 'twist' til projektet!

Og hvad gør man som træner, hvis man er en del af en klub som ikke har formuleret 'en rød tråd' i ungdomsarbejdet? Svaret er forholdsvist enkelt – man udfordrer bestyrelsen/ungdomsudvalget til at komme i gang med processen. En afklaring af klubbens værdigrundlag og prioriteringer i forhold til ungdomsfodbolden er i udgangspunkt en ledelsesopgave!



Hvor, med hvem og hvor ofte? – ungdomsfodbold i praksis!

Som nævnt er hensigten med formuleringen af 'en rød tråd' i ungdomsfodbolden at sikre at der er retning og sammenhæng i det arbejde, der på dagligt basis foregår i klubben. Det er i hverdagen at 'den røde tråd' skal vise sin værdi, men hvordan den implementeres i praksis er naturligvis afhængig af de lokale forhold, ressourcer, faciliteter m.v.

I det følgende vil vi give nogle bud på hvad det i praksis kunne betyde at etablere et udviklende ungdoms- og træningsmiljø, som ikke blot er en kopi af det, vi altid har gjort, men afspejler at man som klub og træner har gjort sig en række overvejelser omkring, hvad det er man vil med ungdomsfodbolden!

Et træningsmiljø hvor det er OK at stille krav til hinanden!

Når man spørger unge efter hvad der kendetegner et godt idrætsmiljø er seriøsitet et af de karakteristika, der ofte nævens – at såvel trænere som udøvere er seriøse i forhold til det projekt de har sammen.

Spillernes forventninger:

For spillerne er seriøsitet bl.a. forbundet med følgende karakteristika:

- **Faglig dygtig:** At træneren forstår og kan læse spillet når det spilles, således at spillerne i forbindelse med såvel træning som kamp oplever spilrelateret coaching som er brugbar! Som udgangspunkt har de ikke den store respekt for »Kom nu, drenge!«-træneren – hvis det er det eneste der råbes!
- **Velforberedt:** Oplevelsen af, at der er en 'rød tråd' i træningen. Spillerne skal have oplevelsen af, at man de ikke begynder forfra hver gang, men at der er en naturlig progression i træningen, der løbende tilføjer nye dimensioner til såvel den enkelte spillers som holdets udvikling!
- **Indtager banen:** I udgangspunkt har de fleste spillere en forventning om at træneren 'indtager banen', opstiller rammerne omkring træning og at der ikke er så meget til forhandling når holdet træner! Træneren kan sagtens afbryde spillet og stille spilrelaterede spørgsmål som f.eks. 'Hvordan kunne vi ha´ spillet os ud af modstanderens pres?', men det er træneren der styrer samtalen – og afgør, hvornår der er blevet snakket nok!
- **Formår at veksle mellem at tale til og med spillerne:** I forbindelse med selve afviklingen af træningen vil det i praksis ofte være sådan at træneren taler til spillerne – men efter træning taler træneren med spillerne og beder om deres input m.v.
- **Overholder aftaler**: Når man har indgået en aftale er der en forventning om at træneren også overholder sin del af aftalen – herunder at han/hun er der til tiden!
- **Stiller relevante krav:** Spillerne har en klar forventning om at træneren stiller fodboldfaglige krav til dem i forbindelse med såvel træning som kamp – breddespillere vil også gerne være bedre! Men det skal være tale om krav som giver mening og tager afsæt i, hvor spilleren aktuelt befinder sig i sin fodboldmæssige udvikling!
- Har autoritet: Spillerne efterspørger ikke en 'Hey, Wassup Drenge?'-træner – de har som udgangspunkt venner nok!

Trænernes forventninger til spillerne!

Ligesom at spillerne har forventninger til trænerne, så er det helt naturligt at træneren også har forventninger til spillerne – krav som f.eks.:

- At spillerne er der til tiden!
- At spillerne står for logistikken mht. rekvisitter, pumpning af bolde, opfyldning af vanddunke m.v. – og det gælder såvel før som efter træning!
- At man er fokuseret og er læringsparat til træning – når vi træner er der fokus på træning!
- At man senest tre timer før melder afbud til træning og senest dagen før melder afbud til kamp!
- At spillerne behandler træneren med respekt!

Som træner skal man være opmærksom på at spillerne som regel lever op til trænerens forventninger – uanset om der er tale om høje eller lave forventninger – og så kan man jo lige så godt ligge overliggeren lidt højt!

Træningsfrekvens

Alle spillere på alle hold ønsker at blive bedre fodboldspillere, de vil gerne træne og gerne mere end de 'obligatoriske' to ugentlige træningspas, som ofte et levn fra den gang man kombinerede sommeraktiviteten fodbold med deltagelse i såkaldte 'vinteraktiviteter'! For specielt de ældste af spillerne er fodbold deres eneste organiserede fritidsaktivitet og ofte er der en sammenhæng mellem oplevelsen af seriøsitet og træningsmængde!

Omvendt er det også vigtigt at være opmærksom på, at selvom de prioriterer fodbolden højt, er det ikke det primære omdrejningspunkt i deres liv. Der kan derfor være perioder – f.eks. i forbindelse med opgaveskrivning m.v. – hvor det er vanskeligt for dem, at nå mere end de to ugentlige træningspas som reelt bør være et absolut minimum for spillere, hvor fodbold er den primære idrætsaktivitet!

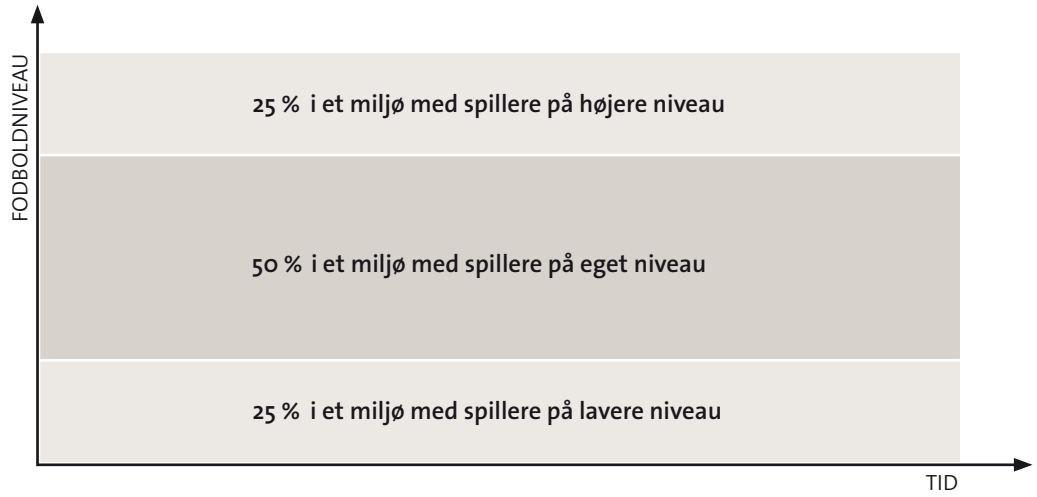
Udfordringen i forhold til ungdomsspillere består i at udvikle træningsmiljøer, der:

- kan rumme dem der gerne vil og kan træne meget - og dem der kun kan/vil være til træning to gange om ugen
- afspejler realistiske forventninger til hvor meget tid træneren/trænerteamet har mulighed for at ligge i projektet

En 'træningsuge' for et U-17-hold kunne se sådan ud:

- To holdtræninger
- Lige uge: samtræning med U15 – ulige uger: samtræning med U19
- 'Åben bane' søndag eftermiddag – her spilles der bold på tværs af alle 11-mandsholdene i ungdomsafdelingen med efterfølgende 'samvær' i klubhuset!

25-50-25-modellen:



Figur 3.1: *25 % af tiden bør spillerne udfordres i et miljø med spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden i et miljø med spillere på deres eget niveau og 25% af tiden over deres eget niveau.*

Denne model indebærer:

- At der i udgangspunkt over en 14-dages periode trænes efter '25-50-25-modellen'
- At spillerne tilbydes fire ugentlige træningspas – hvilket gør det enklere at møde op til de to træningssamlinger som der er en forventning om at spilleren deltager i!
- At trænerne på U15, U17 og U19 samarbejder omkring at tilvejebringe det tredje træningspas!
- At der skabes nogle naturlige relationer mellem de spillere der i den nye sæson skal spille sammen!
- At der skabes et trænigsmiljø for såvel den breddespiller der har tiden og lysten til at træne meget – og den ambitiøse breddespiller der måske nok har lysten, men ikke tiden!

Overgang fra børnefodbold til ungdomsfodbold

Overgangen fra børne- til ungdomsfodbold er i mange klubber overgangen til en kultur med stadig større fokus på selektion – og for det store flertal er dette i udgangspunkt ikke noget problem! De er som oftest udmærket er klar over, hvor de rent niveaumæssigt befinder sig i forhold til andre spillere på årgangen – og hvis blot klubben tilbyder et attraktivt 'setup', ønsker det store flertal at forsætte med at spille fodbold!

Som klub kan man gøre en række ting, for at sikre en god overgang til ungdomsfodbolden:

- Store træningsgrupper på 20-24 spillere, hvilket sikrer at så mange spillere som muligt sikres træning på højt niveau **sammen** med deres venner! I klubberne skal man gøre sig overvejelser om hvorvidt den selektion, der kan være nødvendig i kamp også nødvendigvis er vigtigt i forhold til inddeling af træningsgrupper! I nogle klubber er man bekymret for, om de få gode spillere bliver gode nok, hvis de skal træne sammen med 'b-spillere' – men i stedet for at lade hele omdrejningspunktet være de 'få gode spillere' så burde man – specielt i de mindre klubber – overveje om det ikke giver bedst mening at satse på den store gruppe - og så finde nogle pragmatiske løsninger for de få dygtige spillere – der jo alligevel ender med at være historie i klubben, fordi de gerne vil afprøve deres evner i en klub på højere niveau.
- Trænere der er fagligt dygtige – hvilket også betyder at de kan rumme at spillerne i stadigt grad stiller spørgsmål. Det er dermed vigtigt, at træneren er i stand til at forklare, hvad der skal ske og hvorfor, og prioriterer at afsætte tid til 'dialog' i forbindelse med træning og kamp.
- Gode rammer for såvel træningsgruppe 1,2 og 3 – herunder at man i det omfang det er muligt træner på samme tidspunkt, klæder om sammen, at der også er tøj til træningsgruppe 2 osv.
- At man sikrer, at det er muligt at spillere kan bevæge sig frem og tilbage mellem træningsgrupperne – og at spillerne i træningsgruppe 2 også bliver 'set' og med jævne mellemrum bliver trænet af 'cheftræneren'!
- At træningsgruppe 3 bliver tilbudt minimum ligeså mange 'oplevelser' som træningsgruppe 2 – deltagelse i stævner i udlandet osv.

Hvor længe skal man træne?

I modsætning til 'i gamle dage', hvor man trænede to timer, trænes der nu i de fleste klubber i 90 minutters moduler. At træningstiden er skåret med 30 min hænger bl.a. sammen med at det gør det noget nemmere at planægge således at flere hold kan benytte banerne i 'primetime', samt at de 90 min nogenlunde er grænsen for, hvad man rent fysiologisk kan klare, hvis man træner stort set hver dag, og kroppen også skal have mulighed for at restituere!

Nu træner breddespillere jo netop ikke hver dag, og det giver derfor god mening lige at overveje om det reelt ikke kunne give god mening at træne lidt længere – f.eks. to timer tre gange om ugen, hvilket giver en total træningsmængde på seks timer. Spillerne kan uden problemer selv stå for 30 minutters opvarmning, der kan være fokus på fysisk, teknisk og taktisk træning i 60 minutter, og der kan spilles til to mål de resterende 30 minutter – og sidstnævnte er altså stadig en vigtig ingrediens i ungdomsfodbolden!

Med små justeringer kan de fleste ungdomshold således komme op på en træningsmængde, der modsvarer træningsmængden på en del 'elitehold' – men dog med et noget andet og forhåbentligt mere attraktivt indhold hold i træningen – herunder det at man rent faktisk spiller spillet!

Trænings og kamptidspunkter

Fastlæggelse af træningstider er et puslespil, hvori baneplaner, skoleskemaer og arbejdstider indgår som nogle af brikkerne – og lokalt må man finde modeller der fungerer. En tommelfingerregel er dog at ungdomshold træner indenfor tidsrummet 16 til 20, således at det også er muligt at få lavet lektier, være sammen med venner, evt. passe et fritidsarbejde og komme i seng i ordentlig tid!

Mht. kampafvikling bliver ovennævnte 'puslespilsbrikker' for de ældste spillere suppleret med fester/sociale events på ungdomsuddannelserne. Som træner skal man være opmærksom på, at deltagelse i disse samlinger har stor betydning i forhold til hverdagslivet, når man er i gang med en ungdomsuddannelse – udtrykt lidt generaliserende – dem man fester med om fredagen arbejder man i gruppe med om mandagen – og hvis man ikke var med om fredag arbejder man alene!

Af hensyn til spillerne giver det derfor god mening at forsøge at undgå kampe fredag-lørdag, mens kampe søndag eftermiddag/aften eller på hverdagsaftner fungerer for de fleste – bare de ved det på forhånd!

Er det vigtigt at spille kampe?

Når man spørger ind til hvilke faktorer der har betydning i forhold til at fastholde spillere, så tillægges det 'at vi spiller kamp' en vis betydning, mens selve det at 'vinde' reelt ikke betyder så meget, hvilke måske burde mane lidt til eftertanke! Det vigtige er ikke om vi spiller i række 3 eller 4, men om vi oplever at være en del af kampe, hvor vi kan mærke adrenalinen, blive udfordret og lykkes med nogle af de ting vi har trænet! Det er i kampene, at der er kontant afregning i forhold til om vi lykkedes med nogle af de ting vi træner – og hvilke ting vi skal arbejde videre med!

Det vigtige er at der er varmt vand – om betydningen af faciliteter

Der er i disse år en del debat omkring nedslidte idrætsfaciliteter. I den forbindelse forekommer det relevant at beskrive de unges syn på sammenhængen mellem idrætsfaciliteter og idrætsliv. Det interessante er nemlig, at unge kun i begrænset omfang lægger vægt på, at faciliteterne er moderne. De prioriterer i langt højere grad, at de er funktionelle. At der er varmt vand og der er rent er vigtigere, end at de står på marmorfliser!

I forhold til faciliteter lægges der vægt på, at der i forlængelse af idrætsaktiviteterne er mulighed for at hygge sig med vennerne. Der efterspørges klublokaler, hvor man kan hænge ud med vennerne efter træning – og i en tid hvor en stadig større del af ungdomslivet leves foran en skærm, giver det god mening at undlade købe sig fattig i PCére og spillekonsoller, og i stedet prioritere at etablere gode klubmiljøer som introducerer til de fire B'er – bob, bordfodbold, billard og bordtennis – med andre ord spil som spillerne sjældent har hjemme på værelset!

I de klubber, hvor det er vaskefaciliteter, giver det i øvrigt god mening at snakke med spilerne om, hvorvidt de er interesserede i at klubben stiller træningstøj til rådighed i forbindelse med træning. Det kræver, at de (læs: forældrene) betaler 500 kr. mere i kontingent om året, og at de selv er ansvarlige for, at tøjet bliver vasket. I de klubber hvor man praktisere den model i forhold til breddeungdomshold betyder det, at træningsmiljøet opleves lidt mere eksklusivt. Det sender et signal om, at klubben tager spillerne seriøst, og at en gruppe unge lærer at betjene en vaskemaskine – hvilket ikke er nogen helt dårlig kompetence at udvikle - specielt ikke på den lidt længere bane!

Det er også vigtigt at der sker noget udenfor kridtstregerne

Et godt ungdoms- og træningsmiljø kræver at der er høj kvalitet på den primære ydelse – nemlig træning og kampafvikling – men de er vigtigt at tænke i at supplere dette med aktiviteter udenfor banen:

- Hold- og fællesspisninger med andre årgange
- Sæsonafslutning hvor man fejrer sine 'triumfer' og foretager div. kåringer
- 'Nat-five-a-side' på 'lysbanen' eller i en hal.
- 'Det årlige mix-stævne' hvor et par pige- og drengeårgange spiller sammen – og måske efterfølgende har sæsonafslutning.
- Turen til en Superliga eller landskamp!
- Turen til det internationale stævne i Holland

Der er ikke mange, der kan huske det præcise indhold af træningen i tirsdags, men alle kan huske da Line og Ida gik ind på en 'coffeeshop' i Amsterdam, fordi de havde lyst til en Latte´ – eller den dårlige mad under træningslejren i Prag sidste forår! Det er oplevelser som disse der knytter et hold sammen!

> *Turerne, festerne m.v. er også der hvor man, som træner får mulighed for at snakke med spillerne mere end blot 5 minutter for træning – og man kan faktisk når* at få snakket en del på en bustur til Holland!

Ovenstående viser, at det er vigtigt, at man udover den normale træning også arrangerer alternative oplevelser for spillerne. DBU og lokalunioner har i fællesskab udviklet et nyt tilbud Street Soccer. Du kan læse mere om tilbuddet på dbu.dk/street



Fastholdelse af unge i Faldsled/Svanninge SG & I – nytænkning er vejen frem

I Faldsled-Svanninge på Fyn har den lokale fodboldklub fokus på fastholdelse og rekruttering af ungdomsspillere i klubben. Klubbens ledere og trænere har været klar over, at det ikke bare er nok med bolde, en bane og 2 mål. Der skal i dag mere til opfylde de krav og behov, som de unge stiller. De har været tvunget til at tænke ud af boksen for at fastholde spillerne på de ældste årgange.

Klubben har derfor gennem længere periode forsøgt sig med fællestræning af piger og drenge fra U13 til U19 med stor succes. Fælles træningen i mellem piger og drenge har givet et bedre klubmiljø, fordi det sociale aspekt har en stor betydning. Det har betydet, at der er startet nye spillere op i klubben, som ellers ikke var kommet, hvis man ikke havde taget alternative metoder i brug, og det havde givet ekstra omtale.

De har nu udvidet tilbuddet til de unge med indførelsen af FS Food Ball Cafe, hvor de spillere, som måtte have lyst, kan mødes og træne sammen. FS Food Ball Cafe afholdes en gang om måned. Det er klubbens trænere på ungdomsholdene både piger og drenge, som på skift er ansvarlige for træningen. Efter en god gang træning afsluttes Food Ball Cafeen med spisning og hygge i klubhuset.

Klubbens erfaring er, at de unge ikke bare kommer af sig selv. De har stiller krav til velforberedte trænere, som kan udfordre dem sportsligt i træningen. De unges medlemskab af klubben skal give dem værdi, og det får de ikke bare ved, at træne to gange om ugen. De skal føle sig værdsat i klubben og tages seriøs. Derfor betyder det sociale liv i klubben rigtig meget for teenagere.

Rekruttering og fastholdelse – hvad kan jeg gøre som træner?

I de senere har der i mange klubber været markant fokus på fastholdelse i ungdomsarbejdet – og knapt så meget på rekruttering! Reelt er dette en naturlig konsekvens af, at det reelt sjældent rekrutteres meget få 'nye' drengespillere fra U13 og opefter – og en af forklaringerne, er at det jo nærmest i praksis er umuligt at indhente de 7-8 år man er bagefter de drenge, der blev båret hen til fodboldklubben af far! På pigeholdene er situationen ofte lidt anderledes – her oplever man ikke så sjældent, at der pludselig dukker nye spillere op der ikke tidligere har spillet organiseret fodbold, og i klubberne er erfaringen ofte den, at det reelt er noget lettere at integrere nye 'uskolede' fodboldpiger end fodbolddrenge.

I dette afsnit vil hovedvægten ligge på at en beskrivelse af, hvad man som træner kan gøre i forhold til at skabe fodboldmiljøer, der medvirker til at fastholde spillerne. Vi har dog valgt at indlede afsnittet med at se på, hvilke faktorer der har betydning i forhold til at rekruttere nye spillere, og hvordan man i praksis kan integrere nye spillere – og reelt er det sådan at nogle af de faktorer, der har betydning i forhold til rekruttering også har betydning i forhold til fastholdelse!

Når unge vælger til...

Når man spørger ind til hvilke faktorer, der har betydning for, at unge påbegynder fritidsaktiviteter, peger stort set alle undersøgelser på, at der lægges vægt på følgende:

- At det skal være sjovt, hvilket dækker over at man over tid er tilfreds med trænerne, trives med holdkammerater, har spændende oplevelser osv.... - med andre ord helhedsindtrykket af at være en del af en fodboldklub!
- At det er spændende, hvilket i praksis betyder, at spillerne oplever at de lærer noget nyt og at træningen er seriøs! Selvom man spiller på et 3.hold vil man gerne blive bedre!
- At trænerne/lederne er gode, hvilket primært handler om at de er fagligt dygtige!
- At jeg spiller sammen med nogen jeg kender!
- At der også er nogen på mit niveau – når man er 13-14 år har man ikke lyst til at være den eneste nybegynder – det er reelt noget enklere, hvis der er lidt flere på holdet!

Og hvordan integrerer vi så nye spillere i praksis?

I nogle klubber har man forsøgt sig med såkaldte 'BootCamps' for nye spillere – intensive træningsforløb, hvor man lærer den mest elementære 'fodboldteknik' og herefter bliver indsluset på et hold. En anden model kunne være at man i forbindelse med DBU´s fodboldskoler har en gruppe, som man kunne kalde 'Fodbold for Dummies' – en uges intensiv træning, hvor man træner de mest basale færdigheder med henblik på indslusning på et hold.

Virkeligheden i de fleste klubber er dog som oftest, at man må forsøge at differentiere træningen, således at alle spillerne oplever, at det er givende at være en del af træningsmiljøet, og erfaringen er som oftest at det ikke er noget enkelt projekt at skulle 'matche' en erfaren fodboldspiller med en uskolet! Det er dog vigtigt at anføre at opgaven er ikke umulig, men det kræver noget af alle parter:

- **At de nye spillere er parat til at lære og er tålmodige!**
  Når nye spillere dukker op i klubben er det vigtigt såvel at byde dem velkommen som at være ærlig og fortælle, hvad det kræver af dem at komme til at spille fodbold på niveau med de spillere, der har trænet igennem en årrække. Understrege vigtigheden af, at det er vigtigt at være tålmodig, og at de ikke bliver tildelt '10-er trøjen' lige med det samme – og måske ikke starter inde hver gang!

- **At de gamle spillere motiveres til at påtage sig udfordringen med at integrere de nye spillere fordi nye spillere kan medvirke til at løfte de erfarne spilleres niveau!**
  De 'gamle' spillere vil ofte opleve det som en belastning, at der kommer nye spillere, der ikke kan specielt meget med bolden, men her er det vigtigt at forsøge at inddrage de erfarne spillere i udviklingen af nye spillere – og reelt er det sådan at man som 'erfaren' spiller kan opleve at løfte sit eget niveau, ved at man pludselig skal til at kunne forklare andre spillere, hvorfor man agerer som man gør på banen – løbemønstre som måske har været kroppens tavse viden skal pludselig italesættes, 'kattepoten' eller en 'rundskæv' skal forklares – og samtidig med at man 'træner' en medspiller, bliver man mere bevidst omkring sit eget spil, fordi man skal såvel vise som forklare hvad de er man gør! *(se historien på næste side)*

- **At træneren er god til at motivere såvel den nye spillere som resten af holdet til at spille den nye spiller god, fordi det er godt for et hold på den lidt længere bane!**
  Når der om to år er tre spillere, der vælger at tage på idrætsefterskole, er det de 'nye' spillere, der gør at man stadigvæk kan stille hold! At investere i at inkludere nye spillere er dermed en investering i forhold til at fastholde de ti spillere, der ellers ville stoppe med at spille bold, fordi man som klub ikke længere kan stille op, fordi de 'bedste' spillere er flyttet til en anden klub, en er flyttet i forbindelse med forældrenes skilsmisse og tre er taget på efterskole!

- **At man som træner har en anerkendende tilgang!**
  Anerkend spillerens kompetencer og husk hele tiden at anerkende når du oplever vilje og konkret progression! Det er dog også vigtigt at være opmærksom på at spillerne godt ved når de hænger, så husk også at være ærlig i forhold til dem – ellers risikerer du at miste taleretten på den lange bane!

- **At man er opmærksom på 'pinligheds-princippet'!**
  I børnefodbolden praktiseres 'HAK-princippet'! – fodbold læres ikke ved at kigge på! Det samme gør sig selvfølgelig gældende indenfor ungdomsfodbolden, men det er dog også vigtigt, at man er opmærksom på det vi har kaldt 'pinligheds-princippet' – at der ikke er nogen, der lyst til at 'falde igennem' eller være den primære årsag til at holdet taber en kamp! Man kan faktisk godt være nervøs, når man som 14-årig skal debutere i række 4 og for flertallet af spillere er det vigtige i udgangspunkt ikke mængden af spilletid, men at det var en god oplevelse at være med! – herunder f.eks. at jeg spillede en plads, jeg var tryg ved at spille!





Uanset spillernes niveau er det trænerens fornemste opgave at udvikle spilleren, fremelske deres respektive talenter og stimulere deres fodboldglæde.

Alle kommer med forskellige forudsætninger, talenter, motoriske færdigheder, træningsparathed, instruktionsvillighed, temperament etc. etc. Som træner står man over for en kæmpe opgave med at få 3, senere 5, senere 7, så 9 og til sidst 11 forskellige spillere til at spille sammen som et hold med de forskelligheder hver især nu rummer. Som træner skal du blandt dit materiale finde lige netop den opskrift, der sørger for at udvikle fodboldglæde, selvtillid, samarbejde etc. – og det er ikke noget enkelt projekt. Det kræver at man lader sig inspirere af andre, men nok primært, at man tænker selv, fordi den spillersammensætning, man har en trup, altid på et eller andet niveau er unik!

Jeg begyndte tidligt på efteråret med en gruppe på 10-12 spillere. De havde meget forskelligt niveau, forskellig spilforståelse, og min udfordring var at gøre dem til et hold. Udfordringen bestod bl.a. i at udvikle et træningsmiljø, hvor alle uanset niveau – og for os blev nøglen en model man kunne kalde 'ærlighed og anerkendelse'.

Modellen går i al sin enkelhed ud på, at se hver enkelt spiller og hvad netop denne spiller har af såvel kompetencer og fodboldmæssige mangler. Anerkende i fællesskab at 'Lise' er rigtig, rigtig hurtig, men skyde det kan hun ikke! Hvis vi alle skal drage nytte af Lise er det derfor vigtigt at vi fik lært hende at skyde, og det blev dermed alles projekt for det ville jo gøre hele holdet bedre.

På dette hurtigt voksende hold anerkendte vi højt, hvad spillerne var gode til, og der hvor der var 'mangler'. Anerkendte et udviklingspunkt ad gangen for hver enkelt spiller, og anerkendte manglen i fællesskab, og sammen blev det i alles interesse, at hun skulle lære netop det, som hun ikke var så god til. Dette krævede et trygt miljø og faste rammer. Pigerne voksede alle af den ros de fik for det de var gode til, og blev stolte da de fik ros for, når deres udviklingspunkt blev forbedret. Alle blev opmærksomme på, når nogen forbedrede sig, og alle blev ivrige efter at forbedre sig, så man kunne finde et nyt udviklingsområde at arbejde med!

Fodboldglæden spredte sig, der kom flere og flere til sidste var truppen på ca. 40 piger Det krævede meget af mig og mine 2 unge hjælpetrænere. Men den glæde og selvtillid pigerne fik, var så bekræftende, at det var en fornøjelse til hver træning, at se den bedste spiller, som snildt kunne jonglere 300, stå og hjælpe en pige, der for første gang var lykkedes med et boldløft!

I dag er nogle af de piger, der er stoppet pga. af skader. Men det glæder mig, når jeg ser, at de står nede på banen og træner de små piger og videregiver fodboldglæden.

Og det hele begyndte med 'ærlighed og anerkendelse'!

Når unge vælger fodbold fra!

I forbindelse med debatten omkring frafald fra idræt er det ofte 'tidsfaktoren', der bliver anvendt som forklaringsmodel, når der skal redegøres for at unge dropper ud af organiseret idræt – og selvfølgelig spiller tidsfaktoren en rolle i forbindelse med, at man f.eks. påbegynder en ungdomsuddannelse. Længere transporttid, flere lektier, nye venner og ikke mindst erhvervsarbejde er medvirkende årsager til at de unge har mindre 'fri tid' til rådighed. Det er dog også omvendt vigtigt at være opmærksom på, at 'manglende tid' sjældent er den reelle forklaring på, hvorfor at man stoppede med at spille fodbold!

Når man specifikt spørger fodboldspillere, der er stoppet med at spille fodbold om baggrunden for hvorfor de valgte at spille organiseret fodbold, så kredser forklaringerne som oftest omkring følgende tre forhold:

Forklaring 1: Fællesskaber der smuldrer!

For ungdomselitespillere handler projektet ofte om at komme 'videre' - det gør det sjældent for breddespillere! For disse spillere betyder historien sammen med de spillere man har spillet med rigtig meget alt– specielt når man går i gang med en ny ungdomsuddannelse og dermed skal i gang med at skrive en ny historie på en helt anden bane!

Når fællesskaberne smuldrer – f.eks. i forbindelse med at et hold sammenlægges med andre hold eller trænere 'sorterer' spillerne – er det en stor risiko for at spillene stopper – ikke fordi de mister lysten til at spille fodbold som sådan, men fordi den fælles historie forsvinder! Det giver nemlig sjældent mening både at skulle skrive en ny historie på ungdomsuddannelsen og i fodboldklubben samtidigt!

Forklaring 2: Det blev kedeligt!

At en aktivitet opleves som 'spændende/udviklende/seriøs' medvirker til at rekruttere nye spillere – og det er selvfølgelig nogle af de samme faktorer der har betydning for at man kan fastholde de spillere, der har været i klubben siden de som 4-årige blev båret derhen af deres forældre. Man kan arbejde med progression på flere arenaer – og i de fleste klubber vil det være det mest naturlige at man arbejder med at sikre at der sker en løbende udvikling i den daglige træning.

Udfordringen er dog ofte den, at det er svært, at skaffe de fagligt dygtige trænere, der hele tiden er i stand til at flytte spillerne og derfor giver det god mening, at man også arbejder med progression på andre områder, således at man sikrer at unges engagement i klubben står på flere ben end 'blot' det at være tilknyttet et hold. I forhold til at tilbyde flere ben giver det mening i at tænke i en bred palet af tilbud som f.eks.:

- **At man systematisk arbejder med at rekruttere 'ungtrænere'**
  For en gruppe af spillere vil dette være en naturlig del af deres fodboldmæssige udvikling, at de – samtidig med at de stadig spiller – også inddrages i træningen af yngre spillere! For klubben vil dette f.eks. ofte opleves som et markant kvalitetsløft, at ungdomsspillernes fodboldfaglighed supplerer forældretræneres engagement og for spillerne betyder det at blive udfordret til at blive træner – udover at man måske kan supplere sine lommepenge – ofte også at man gennemgår en personlig udvikling, for hvis man kan stå for kompetencetræning af 20 U9-piger, så kan man faktisk klare de fleste af livets udfordringer! Når man rekrutterer 'ungtrænere' er det dog vigtigt at man ikke kun giver dem ansvaret - man skal også give dem redskaberne til at træne! Dette kan være i form af kurser, at de bliver føl hos en erfaren træner mv., som sikrer at de oplever sig klædt på til opgaven!

- **At man begynder at tænke i den flerstregede fodboldklub**
  Når man har spillet 'til to mål' i mange år giver der måske god mening at stifte bekendtskab med andre versioner af fodbold – Futsal, Panna, Fodtennis, Street Soccer, Freestyle, BeachSoccer m.v. – enten som et supplement til den daglige træning – eller som den primære aktivitet. I stadig flere klubber begynder man at arbejde med konceptet – én klub med flere afdelinger – f.eks. at man udover 'almindelig fodbold' også har en afdeling for StreetSoccer eller Futsal.

- **At man begynder som dommer!**
  Unge tilbydes et kamplederkursus og som 'bijob' dømmer de 5-7-9-mandskampe, hvilket medvirker til at fjerne en byrde fra en del børnetræneres skuldre og måske giver spilleren smag for at fortsætte som dommer!



- **At der også er en verden udenfor Danmark!**
  En de faktorer, der har stor betydning for at fastholde spillere, er deltagelse i stævner, hvilket bl.a. hænger sammen med, at det er i forbindelse med disse 'ud af klubben'-oplevelser, nogle får de unikke oplevelser, der er med til at kitte et hold endnu tættere sammen. I de fleste klubber går turen til stævner i Danmark, resten af Norden, Tyskland, Holland og evt. Spanien. I de klubber hvor der er kapacitet giver det god mening at overveje, om at man som en del af sit juniorsetup skal arbejde på at tilbyder alle ungdomsholdene en oplevelse, der bringer dem udenfor Europa, og måske også indebærer at man laver sit eget lille 'udviklingsprojekt' – samler brugt fodboldtøj, bolde mv., som man deler ud på børnehjem, skoler eller lign. Det er ofte i forbindelse med sådanne projekter, at nogle af de spillere, som måske ikke ligger så højt i spillerhierakiet pludselig træder i karakter – og overvejelserne om at stoppe forsvinder igen!

Men de gider jo ikke engagere sig?
Men det er et udsagn som reelt ikke viser sig at holde i virkeligheden! Reelt er det nemlig sådan at det største såkaldte 'frivillighedspotentiale' ligger i gruppen 16-25 år!(SFI 2005), men udfordringen er at de sjældent bliver spurgt, og hvis de bliver spurgt ofte om at påtage sig generelle arbejdsopgaver, at det bliver alt for diffust! De skal ikke spørges om, hvorvidt de vil være med i ungdomsråd, men om at stå for en event man spiller på tværs af køn og årgange! De skal ikke spørges om de vil være med til at gøre en forskel i forhold til den 3.verden, men om de ikke kan organisere en indsamling af brugt fodboldtøj! Udfordringen består i at udfordre til helt konkret opgaver – og herigennem give spillerne en oplevelse af, at være med til at gøre en forskel, og at det faktisk er helt OK at arbejde sammen med andre i klubben!

Forklaring 3: Trænere der ikke kunne tale om andet end fodbold!

'Frafaldne' spiller peger også ret entydigt på vigtigheden af trænere, der udover at de er fagligt dygtige, også formår at tale om andet den konkrete idrætsaktivitet – der er såvel en forventning som et ønske om at træneren ser den enkelte spiller som mere end blot en fodboldspiller! Hvis idrætsprojektet skal hænge sammen med alle de andre ungdomsarenaer, er det vigtigt, at man oplever, at træneren også i en vis udstrækning spørger ind til disse – herunder specielt i de perioder hvor man kan være presset af afleveringer, store opgaver mv. – og dermed måske også har brug for - i en periode – at træne lidt mindre! Som træner skal man være opmærksom på, at det kun er et mindretal af spillere, der kommer og fortæller, hvis de overvejer at stoppe – de snakker med forældre og venner og så orienterer de træneren, når beslutningen er taget! Den løbende samtale med spillerne er derfor en central del af arbejdet med at fastholde spillerne – og det er vigtigt, at man spørger ind til hvordan de trives, hvad de godt kunne tænke sig var anderledes mv. – også selvom det en gang i mellem betyder at samtalen kan opleves som en personlig kritik.

Specielt i forbindelse med kommende 'miljøskift' – efterskole, ungdomsuddannelse m.v. giver det god mening lige at få en snak med spillerne omkring deres tanker omkring fremtiden – og om hvordan det evt. kan lade sig gøre at kombinere den forandrede livssituation med fodbold. I forbindelse med at man har spillere, der går i gang med en ungdomsuddannelse, er det f.eks. vigtigt at tage

en snak med spillerne, hvor man kort introducerer dem til det faktum, at det faktisk giver god mening at fortsætte med en skemalagt aktivitet, der 'connecter' dem med de gamle venner og giver dem et break i en presset hverdag.....fordi det også ser ud til at have betydning for deres præstation og trivsel på ungdomsuddannelsen!

Arbejdet med at hindre frafald kræver at vi ikke er alt for 'religiøse'!

Det er vigtigt at vi i forbindelse med arbejdet med at forhindre frafald ikke er alt for 'religiøse' – forstået som at vi ikke baserer vores tiltag på hvad vi tror og håber, men på en konkret viden om, hvordan de unge spillere ser sig selv som en del af en klub, hvad de tænker omkring deres fremtidige engagement i organiseret fodbold mv. Dette kræver at vi er i en løbende dialog – og ikke kun med de par stykker der altid siger noget, men også resten af spillerne!

Det er vigtigt at vide hvad de oplever og tænker i forbindelse med det at være en del af en klub, og i forbindelse med de halvårlige spillersamtaler giver det god mening at supplere en snak, der ofte primært har fokus på selve præstationen på banen, med temaer som deres oplevelse af klubliv, 'karriereplanlægning' – om de f.eks. har lyst til at blive trænere, dommere m.v.

Spillersamtalerne kan måske suppleres med at man i forbindelse med et træningspas beder en forældre om at lave en 'mini-brugerundersøgelse', hvor man med afsæt i de fem gode spørgsmål får en aktuel opdatering på hvad der rører sig i spillertruppen! Og erfaringen er jo at spillerne reelt sætter pris på at blive spurgt.....men det kræver også at vi vælger at lytte til dem og evt. ændre de forhold de nævner kan have indflydelse i forhold til fastholdelse!

Fem spørgsmål der gør en forskel:

- Hvad synes du er det sjoveste ved at spille fodbold?
- Hvad synes du er det mindst sjove ved at spille fodbold?
- Hvad kunne gøre det endnu sjovere at spille fodbold?
- Hvad kunne gøre at du holdt op med at spille fodbold?
- Hvad kunne du godt tænke dig at blive bedre til?



En historie fra Ribe Boldklub

I Ribe Boldklub vil vi meget gerne have nuværende eller tidligere spillere som træner i klubben. Der skal selvfølgelig også være plads til trænere udefra, som kan komme med nye input og ideer. Vi har dog oplevet, at disse trænere kun er i klubben en årrække, før de tager til en anden klub. Det er anderledes med trænere fra klubben.

Konkret spørger vi på alle hold fra U14 og opefter, hvorvidt der er nogen, som kunne tænke sig at blive trænere. Dem som har lyst bliver 'føl' for en mere rutineret trænere i starten, før de får ansvaret for deres eget hold. På denne måde 'brækker' man ikke halsen i starten. Samtidig er det vigtigt med en holdleder + kontaktperson, så træneren kan tage sig af det fodboldmæssige.

I Ribe Boldklub har vi haft stor succes med at finde og uddanne vores egne trænere. Pt. er flere trænere i U19, U17, U15, U14 og U13 startet som 'føl', hvorefter de nu står som cheftrænere i en afdeling eller ansvarlig for deres eget hold. Vi har ligeledes flere 'ungtrænere', som hjælper med at træne de yngste spiller i klubben – såvel piger som drenge.

Vi gør meget for at fastholde trænerne. 1 gang om måneden mødes alle trænere til en snak. Her kan den enkelte træner komme med input og søge råd hos sine kollegaer eller fortælle om en god oplevelse. I dette forum hjælper vi hinanden. Vi holder flere sociale arrangementer for trænere i løbet af sæsonen. Det er f.eks. julefrokost, fodbold på storskærm osv. Vi skal ikke kun se hinanden i sportstøj.



'Åbent klubhus' – et fastholdelsesprojekt i Herstedøster IC

Tilbage i 2009 begyndt vi i HIC(Herstedøster IC) at snakke om hvordan man kunne fastholde de ældste ungdomsmedlemmer i klubben. For at kvalificere snakken tog klubbens formand kontakt til en af klubbens trænere, der udover at være træner også arbejdede i en lokal ungdomsklub. Sammen fik de beskrevet et fastholdelses-projekt, der tog afsæt i ønsket om at styrke relationerne såvel internt blandt spillerne som til 'de voksne' i klubben, vægtede seriøsitet og et projekt som skulle omfatte både drenge og piger.

Med afsæt i en vurdering af, at hvis man skal lave et ordentligt stykke fastholdelsesarbejde tager det tid, valgte man at søge kommune penge om støtte til et treårigt projekt – og kommunen valgte at imødekomme ansøgningen! Den økonomiske støtte skulle bruges til at købe 'klubmedarbejderen' fri fra arbejdet to timer hver tirsdag og torsdag – og den lokale ungdomsklub var positiv fordi det gav mulighed for at arbejde med de unge såvel indenfor som udenfor klubregi.

Fastholdelseskonsulenten Rasmus fortæller: »Projektet blev skudt i gang i forbindelse med forårssæsonen 2010 , og efter 2 uger med 'åbent klubhus', som vi kaldte det projektet, var der ca. 15-25 medlemmer som benyttede sig af tilbuddet om at kunne komme i klubhuset to timer før træningen begyndte. Dette lyder måske ikke som særlig mange, men svarede faktisk til ca. halvdelen af de U15 piger og U16 drenge vi havde valgt som vores primære målgruppe for projektet.

I begyndelse holdte vi et par møder for at høre på hvad de unge havde af tanker, men fandt hurtigt ud af, at på denne måde var det kun de samme medlemmer som kom med deres ønsker og meninger. Derefter valgte vi at ændre strategi til 'uformelle' møde med de unge på bænken, terrassen eller til og fra træningen – og på den måde fik vi en god fornemmelse for såvel behov som ønsker i gruppen.

Fokus på både drenge og piger!

Et vigtigt element i projektet var at det skulle omfatte både drenge og piger – og derfor var det også vigtigt at de trænede samtidig! Vi fik det planlagt sådan at begge hold trænede tirsdag og torsdag – altså i forlængelse af vores projekt. For at få dem til at se hinandens kampe lagde vi dem - når det var muligt i forlængelse af hinanden, så drengene spillede først, og meget ofte fulgtes pigerne med drengene til kamp, og så den, og efterfølgende blev drengene så og så pigernes kamp – og ventede på dem efter, så de kunne følges hjem i en stor flok.

Det behøver ikke at være spektakulære aktiviteter! Da vi gik i gang med projektet havde vi lavet en plan for aktiviteterne, men vi fandt hurtigt ud af at, det var ikke det som fik dem over i klubben. Så planerne blev sløjfet – og vi lavede det som vejret og humøret var til. Når vejret var godt, satte vi en oppustelig fodboldbane op, hvor der blev spillet en masse småkampe med store smil og højt humør. Andre gange var det fodboldgolf, skud på mål med mur, kongespillet, bordfodbold eller også blev fartmåleren taget frem og så blev der sparket. Men en sikker vinder som altid tog kegler var når der blev spillet bordfodbold med en is til dem som kunne vinder over 'de voksne' – og det siger måske lidt om niveauet af aktiviteter – det behøvede absolut ikke være noget vildt spektakulært!

Mad og fastholdelse hænger godt sammen!

Efter det første ændre vi konceptet en lille smule så det kun var om torsdagen vi havde 'åbent klubhus', men til gengæld var der så spisning efter træning et par gange om måneden så var der efterfølgende spisning ca. 1-2 gange om måneden. Vi havde oprettet en facebook-gruppe, hvor alle arrangementerne blev annonceret., og så var det bare at tilmelde sig spisning når tilbuddet blev annonceret!

Mens Kasper og jeg trænede pigerne, fik vi enten forældre til spillerne, eller et par andre træner til at stå for maden. Det betød at når drengene og pigerne var færdige med træningen og havde klædt om, så var der mad!

U18-piger overlevede seks måneder uden træner! På et tidspunkt stoppede min trænerkollega og jeg som træner for U18 pigeholdet (dem som var U15 da projektet startede) og desværre var der ingen til at tager over efter os. Det betød at pigerne stod

uden træner, men heldigvis var der nu så meget holdånd m.m. at de selv stod for træningen, og når der så var kampe, kom der forældre med og stod for hold. Men i 6 måneder havde klubben et velfungerende pige hold uden træner – og når vi ser tilbage på hvordan det kunne forsætte, skyldes det nok den proces de har været gennem med projektet, og at de nu havde fået så meget 'klubånd' at de bare ville være en del af klubben.

Og virkede det så i praksis?

Til sidst skal det lige siges at vi i den 2 årige periode som nu er gået har vi kun 'mistet' tre piger, hvoraf de to blot af praktiske årsager flyttede til andre klubber, mens alle drengene stadig er i klubben.

Vi har nu indgået et holdsamarbejde vedr. U18 piger, som er slået sammen med BS72 fra Albertslund og Havdrup – så vi nu har 2 stk. 11 mandshold under SBU. På drengesiden har stadig et 11-mandshold – og et par spillere er vendt tilbage til klubben under projektet, så ikke nok med at vi er lykkedes med at fastholde de fleste af vores spillere – vi har også formået at tiltrække!.

Tænk ud af boksen – tips til ungdomstræneren

Nogle gange møder vi situationer, hvor vi som trænere bliver nødt til at tænke ud af boksen og finde løsninger, som hjælper spillerne med at tackle ungdomslivets udfordringer. Herunder har vi samlet nogle eksempler.

Hvad gør man når spillerne tager på efterskole?

Man holder kontakten! Det kan ske via sms eller holdets facebook-side, hvor de løbende opdateres om aktiviteter, inviterer dem til sociale events, stævner, træningslejre m.v. Det giver også god mening at udfordre klubben til at operere med et særligt efterskolekontingent, der gør at spillerne er spilleberettigede i de weekender de er hjemme!

Spillere med særlige behov

I klubberne møder vi af og til spillere, som har det svært i skolen og med kammeraterne. Det kan være spillere, som i skoleregi får støtte, men som i fritidsdelen ikke for nogen støtte. Her kniber det ofte disse unge mennesker at deltage i foreningslivet, da mange af dem mangler sociale kompetencer til at begå sig i nye situationer og blandt nye mennesker. Disse unge mennesker har endnu mere behov for 'tydelige' voksne/trænere og holdledere, som er parate til at sætte sig ind i den unges vanskeligheder og behov, så klubben/træneren/holdlederen ved, hvordan man skal takle 'problemerne', når de opstår.

Det handler meget om, at træneren/holdlederen er meget anerkendende over for spilleren med særlige behov. At man sammen med spilleren fortæller ham om reglerne, når han er i omklædningsrummet, på træningsbanen, i kampe, før og efter kampe, bad og når man sidder i klubhuset bagefter. Hvad konsekvensen er, hvis reglerne ikke bliver overholdt. Kunsten er, at man inden reglerne bliver brudt, kan give spilleren pause, så han kan komme tilbage, når han er klar igen. Hvis spilleren ved, hvor han skal holde pausen, og han selv lærer at bede om en pause, inden det går galt, er man nået langt!

Spillere med anden etnisk baggrund

Det handler nok om deres kultur, etnicitet eller religion – seks pinde om spillere med anden etnisk baggrund - og deres forældre!

- **Forhold dig til den konkrete udfordring!**
  Når der er 'problemer' med spillere med anden etnisk baggrund, hører man ofte udsagnet: Det handler nok om deres kultur! Men spørgsmålet er jo om det reelt er tilfældet? Erfaringer viser nemlig at udfordringerne ikke er forbundet med kultur, etnicitet mv. ovenstående, men at der er tale om udfordringer som også kunne være op-

stået blandt etnisk danske spillere. Derfor er det vigtigt at man som træner forholder sig til den reelle udfordring og prøve at løse den som man ville have gjort hvis der var tale om en udfordring med en etnisk dansker.

- **Alle er ikke ens og skal ikke behandles ens fordi de har anden etnicitet end dansk.**
  En forskel kan være, om familien har boet i Danmark igennem mange år, som mange familier efterhånden har, eller om der er tale om en familie, som er kommet til landet for nylig. Familien, der har boet her i mange år, kender typisk til foreningslivet og dens eksistensgrundlag hvorimod en nytilkommet familie ikke kender den danske foreningsmodel og derfor i større grad har brug for at skal guides igennem den danske foreningsstruktur mm.

- **Forældre til spillere med anden etnisk baggrund vil også gerne hjælpe til!**
  Mange borgere med anden etnisk baggrund end dansk oplever at det danske foreningsliv er lukket om sig selv og der derfor ikke er brug for dem. Man kan med fordel spørge direkte om, de vil hjælpe til i de forskellige gøremål i foreningen. Når de bliver spurgt direkte føler de, at der er brug for deres kompetencer, hvorfor de fleste gerne vil give en hånd med.

- **Husk at også forældre med en anden etnisk oprindelse end dansk vil deres børn det bedste.**
  Derfor skal de kunne se en mening i foreningens aktivitet. Forældrene til de børn, der dyrker aktiviteten på eliteplan, har ofte nemmere ved både at give en hånd med og også at betale barnets kontingent mm. Udfordringerne ses som regel hos forældre, hvis børn dyrker aktiviteten for hyggens skyld, hvor mange ikke tænker over eller ikke ved, hvilke sociale fællesskaber der dannes i foreningsregi. Når de ikke har et indblik i disse fællesskaber, giver det heller ikke mening, hverken at give en hånd med eller betale kontingent, for barnet spiller jo også fodbold nede i gården sammen med vennerne – og det endda gratis. Når forældrene kan se, hvad deres børn får ud af fællesskaberne og glæden hos børnene, er de som regel også villige til at give en hånd med eller betale kontingentet.

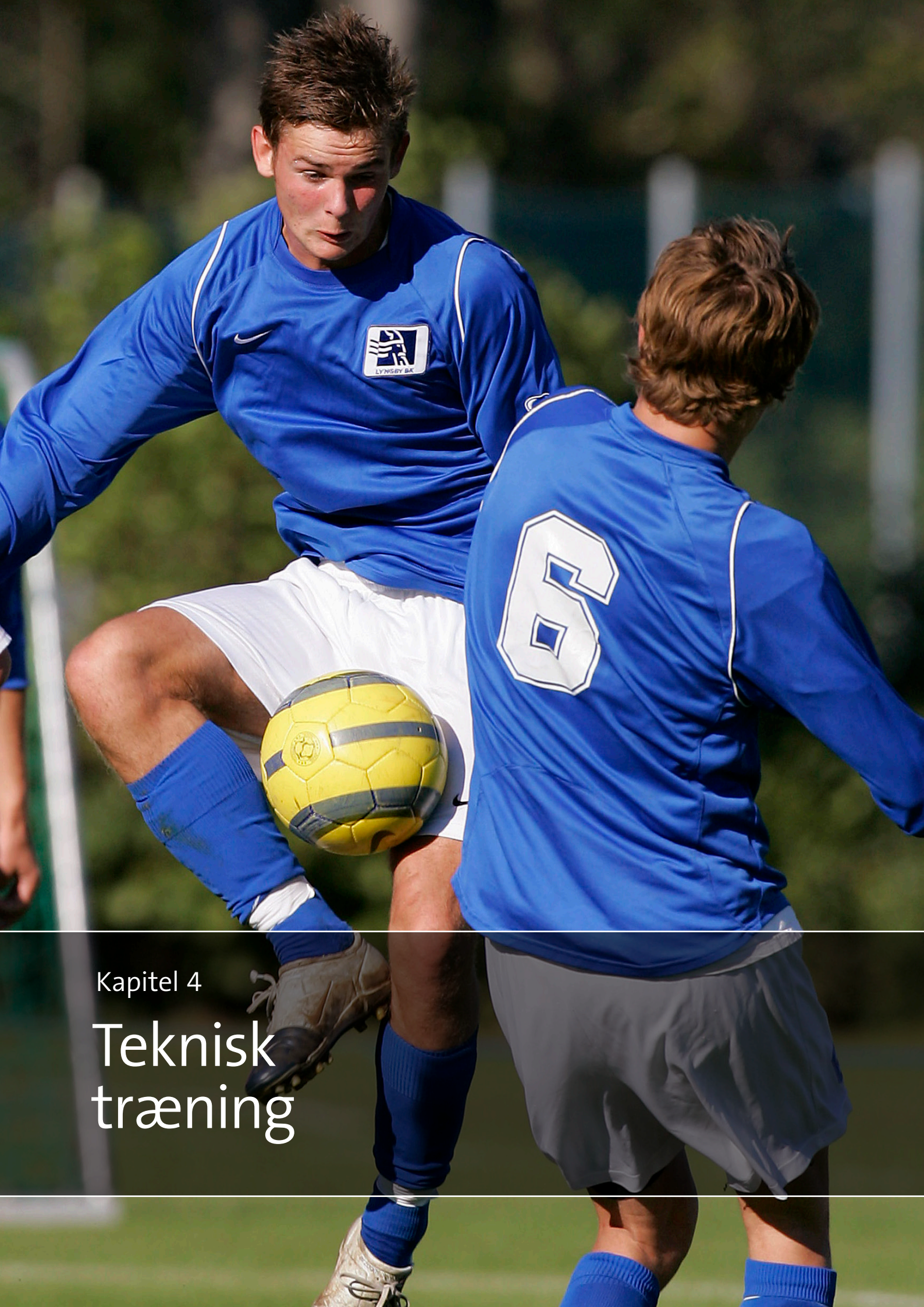
- **Fortæl forældre hvad pengene bruges til!**
  Hos de forældre der ikke har kendskab til foreningskonceptet i Danmark kan der godt opstå en tvivl i forhold til brugen af de økonomiske midler i foreningen. Mange kan have den opfattelse, at bestyrelsesmedlemmer og trænere er lønnet bl.a. via medlemmernes kontingentindbetaling. Her er det vigtigt at disse forældre får en bedre indsigt i klubbens indtægter og udgifter og at foreningen drives på basis af frivillige.

- **Vejen til god integration er at spise sammen!**
  Holdspisninger hvor forældre og søskende inviteres med er en god anledning til at lære mere om en spillers baggrund - og introducere til, hvad det vil sige at være en del af en forening! Ofte viser det sig nemlig, at nogle af de 'problemer', der har været med en spiller af anden etnisk baggrund – at de ikke er dukket op til træning, ikke har fået meldt afbud eller aldrig kører i forbindelse med kamp – reelt skyldes misforståelser eller manglende viden om, hvordan en forening fungerer!



Nu da du har læst dette kapitel, så er det tid til at du reflektere over følgende træner-relevante spørgsmål:

- Hvad er dit/jeres projekt? Handler det kun om spillet på banen eller har i også fokus på at spille spillerne gode til spilet udenfor banen –og i givet fald - hvad betydet det i praksis?
- Hvad gør du/I for at sikre en løbende progression i den træning, oplevelser og udfordringer du/i giver spillerne?
- Hvad er dine tanker omkring træningsmængde og frekvens? Ville det f.eks. fungere at træne to timer – hvor spillerne selv står for opvarmningen? Og hvad siger du til at dele et træningspas med holdene 'over og under' dit hold, således at man træner '25-50-25' og har mulighed for at træne tre gange om ugen?
- På hvilken måde indgår 'fastholdelsesarbejdet' i dit arbejde som træner – og hvad gør I konkret som klub i forhold til at fastholde spillerne?



Kapitel 4

Teknisk træning



Teknisk træning – hvad skal der arbejdes videre med og hvordan kan man gøre det som ungdomstræner?

Den store, lidt lemmedaskende defensive midtbanespiller på Nørre Jernløses U14-hold tager bolden ned med låret og bryder dermed modstandernes angreb. Bolden hopper et par gange på jorden, før han endeligt får kontrol over den. Nu er han kommet lidt for tæt på modstandernes nærmeste spiller. Med en hurtig ændring af hans løberetning og et lille, ikke helt planlagt vrik med hoften, lykkes det ham at komme flot forbi modstanderen i nogenlunde balance. Så træder han på bolden, triller den lidt fremad igen og gør sig klar til at sparke den ud til kanten med et halvtliggende vristspark, som desværre bliver lidt for kort, idet han bliver presset af den spiller, som han lige havde afdriblet.

Denne situation kender enhver fodboldtræner. Den er gennemsyret af fodboldrigtige valg, men desværre kombineret med en række af de typiske tekniske fejl.

Her i dette kapitel giver vi vores forslag til, hvad der med fordel kan være med i den tekniske træning hos de 13 – 19 årige ungdomsspillere, som spiller under eliteniveauet. Udgangspunktet for denne udvælgelse er de tekniske nødvendigheder for at gøre fodboldspillet flydende og sammenhængende. For langt de fleste spiller i denne aldersgruppe er de fleste tekniske elementer mere eller mindre kendt stof. Udfordringen i den tekniske træning er meget at stimulere spillerne til at blive ved med at forsøge at øge deres kompetencer, så de selv får lettere ved at løse udfordringerne og så de via deres forbedrede teknik også er med til at løfte holdets niveau både til træning og i kamp.

I Børne- og ungdomsfodbold inddeler DBU det tekniske område i disse faser:

5-12 år – Basisteknik/teknik

Teknisk træning er en væsentlig hjørnesten i den fodboldopdragelse, vi gerne vil give vores spillere.

Den fundamentale teknik lærer børnene fra det første møde med fodboldens verden via den motoriske guldalder og videre ind i ungdomsfodbolden.

De basale tekniske forudsætninger lærer børnene via leg og forskellige former for formel og funktionel træning, hvor repetitioner af de tekniske færdigheder vil være en nødvendighed - ligesom det er vigtigt at færdigheder og udøvelse af disse sker i et træningsmiljø, hvor kravene gradvist øges – både i sværhedsgrad, hastighed og eksterne faktorer.
Alt dette er beskrevet detaljeret i Aldersrelateret træning 1.

13-19 år - Anvendt teknik

Idealet for de allerdygtigste fodboldspillere er, at de tillærte tekniske færdigheder nu skal anvendes af spillerne i det store spil – eller dele af det store spil. I anvendelsen skal spillerne udsættes for situationer, hvor de skal kunne udføre deres tekniske færdigheder i spilrelaterede situationer samtidig med at de kan forholde sig til alt omkring sig selv (mod- og medspillere, rum tid samt boldens bane og fart). De næst-dygtigste, dem lige under dem og dem med de færreste tekniske kompetencer skal naturligvis også udfordres, men ikke helt på det samme svære niveau. Udfordringerne her skal tilpasses, så de lever op til 25-50-25-modellen.

Udgangspunktet for den enkelte træner er at se på den enkelte spiller og se, hvad han er klar til af udfordringer på de forskellige områder. Samtidigt må træneren have for øje, hvad der er vigtigt for at få holdet til at fungere som hold.

Teknisk træning, 5-21 år



Figur 4.1: *Oversigt over hvornår teknisk træning med størst fordel kan vægtes højst i spillerens udvikling Jo mørkere farve, jo højere prioritet.* ***Talforklaring:*** *1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden*

Meget af dette er beskrevet detaljeret i Aldersrelateret træning 1 og 2. I Aldersrelateret træning 2 sker det med fokus på ungdoms-elite-spillere. Her i denne bog giver vi en vinkel på de vigtigste tekniske elementer for alle de andre spillere i ungdomsårene.

Trænerens opgave består i at skulle udvælge de elementer i den tekniske værktøjskasse, som det er svært at undvære, hvis man vil have bolden til at rulle og spillet til at flyde.

I denne proces kan spillerne med fordel inddrages, så deres kompetencer anerkendes og respekteres. Samtidigt skal træneren også se på, hvilke tekniske elementer der bringer glæden ind i træningen. Fra fodboldskolerne ved vi alle, at indersidespark ikke trænes med samme entusiasme som saksespark eller skud på mål. Glæden skal drive værket! Det betyder dog ikke, at der ikke skal stilles krav.

Noget af det svære ved at ramme det rigtige niveau i træningen er, at der er så mange elementer i det færdige spil. Lad os kigge nærmere på, hvad god teknik kræver af en spiller.



I tekniske sammenhæng skal spilleren hele tiden foretage observationer, vurdere de forskellige løsningsmuligheder og ud fra disse vælge den bedste i situationen på ganske kort tid. Det gælder f.eks. i forhold til disse elementer:

Boldens fart
- Skal han dæmpe boldens fart for at hjælpe sig selv og holdet?
- Skal han sætte mere fart i bolden for at gøre det sværere for modstanderen?
- Skal han tage bolden til sig for at dæmpe farten af spillet?

Boldholderens fart
- Skal han sætte i hurtigere løb for at komme væk fra den angribende modstander?
- Skal han tage fart af bolden på 1.berøringen og så derefter øge farten i sit løb?

Medspillernes fart
- Hvor meget fart skal der i afleveringen?
- Skal han spille den lige på manden eller foran ham?
- Hvilket ben skal medspillerens spilles på for at give denne de bedst mulige betingelser?

Relationer og kompleksiteten
- Hvilke handlemuligheder har boldholderen selv?
- Hvilke handlemuligheder indikerer boldholderen til sine medspillere?
- Hvordan kan han verbalt eller non-verbalt dirigere sine medspillere til at gøre, som han ønsker?
- Hvor meget eller hvor lidt plads der er til rådighed for spillet?
- Hvor på banen er han og hvilken betydning har det for, hvilke løsninger han kan vælge (risikovurdering)?
- Hvad er konsekvensen for holdet, hvis den valgte handlemulighed er forkert?

På DBU's spillestils-dvd kan man se, hvad spillerne på de enkelte pladser skal kunne på det absolutte topniveau. Dvd'ens tekniske fokuspunkter for den enkelte spiller er samlet i en komprimeret oversigt i skemaet nedenfor. Dette danner et overordnet udgangspunkt for, hvad der vil være godt for en spiller at have med i sin tekniske fodbold-værktøjskasse.

Position	Teknisk
Målmand	• Målmandstekniske færdigheder • Gribe og sparketeknik • God 1. berøring
Back	• 1:1 defensivt • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk
Midtstopper	• Headning • Hurtig og sikker boldomgang • 1:1 defensivt • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)
Kontrollerende midtbane	• God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • 1:1 defensivt • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres
Offensiv midtbane	• Pasningsstærk • Drible- og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribling og temposkift. • Afslutningssikker • Afslutninger fra distancen
Wing	• Drible - og fintestærk, begge veje • Drible - og fintestærk, i høj fart • Kombinationsstærk • 1. berøring • 1:1 offensivt • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv • Chipspark
Angriber	• Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på første berøring). • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden - fasthold bolden - afvent medspillere).

Figur 4.2: *På DVD'en om landsholdenes spillestil og roller nævnes ovenstående tekniske færdigheder som væsentlige i forhold til i de enkelte roller/positioner på holdet.*



Med vores valg vil vi gerne give inspiration til træning, hvor det er let at variere øvelserne, hvor øvelserne lægger op til involvering af spillernes gode ideer og hvor der er rum til glæden ved at lykkes. Det er imidlertid vigtigt at understrege, at kvalitet i træningen fra starten er vigtigere end tempo. Først når teknikken kan udføres uden modstand og i rolige omgivelser, så kan der sættes mere tempo på udførelsen. For ungdomsspillere er det ofte kendte teknikker, men det vil alligevel tit være en god ide, at man kortvarigt nedsætter tempoet i begyndelsen af en øvelse.

For at strukturere gennemgangen beskriver vi til hvert element formålet, hvad der kendetegner den gode spiller på dette område og hvad der ellers er vigtigst at vide. Der udover er der indsat mindst en øvelse til træning af hvert område.

Vi har valgt følgende områder, som vi uddyber nedenfor:
- 1:1 offensivt (driblinger og finter)
- 1:1defensivt (markering, tackling)
- Indersidespark sat ind i en spilsammenhæng (korte og lidt længere pasninger)
- Første berøringer (især vinkel og boldkontrol)
- Vendinger med bolden
- Halvtliggende vristspark
- Skud på mål (lodret vristspark)
- Headning

1 mod 1 offensivt (driblinger og finter)

Dribling/finte er et væsentligt moment for at overspille en modstander. Driblinger er også et af spillets krydderier, som gør det sjovt og underholdende. Driblinger bliver oftest udført på modstanderens banehalvdel for at minimere risikoen, hvis man mister bolden.

Formål:
- Primært med 1:1 situationer offensivt er at komme forbi sin modstander for at skabe en bedre situation for sig selv og holdet.

En god spiller på dette område kan:
- lave en overraskende finte med krop eller ben og samtidigt selv bevare balancen
- ændre retning
- lave et temposkift
- dække/skærme bolden væk fra modstandere, når man løber forbi
- drible videre i højt tempo efter han er kommet forbi, så han ikke bliver indhentet igen
- lide at udfordre sin modstander

Desuden gælder det om, at den offensive og udfordrende spiller har modet til at turde drible/finte for at skabe overtal. Dette gælder også, selvom man mislykkes de første mange gange. Her skal træneren være meget bevidst om, at han får opmuntret spilleren til at forsøge igen. Dette må meget gerne suppleres med fodboldfaglig instruktion.

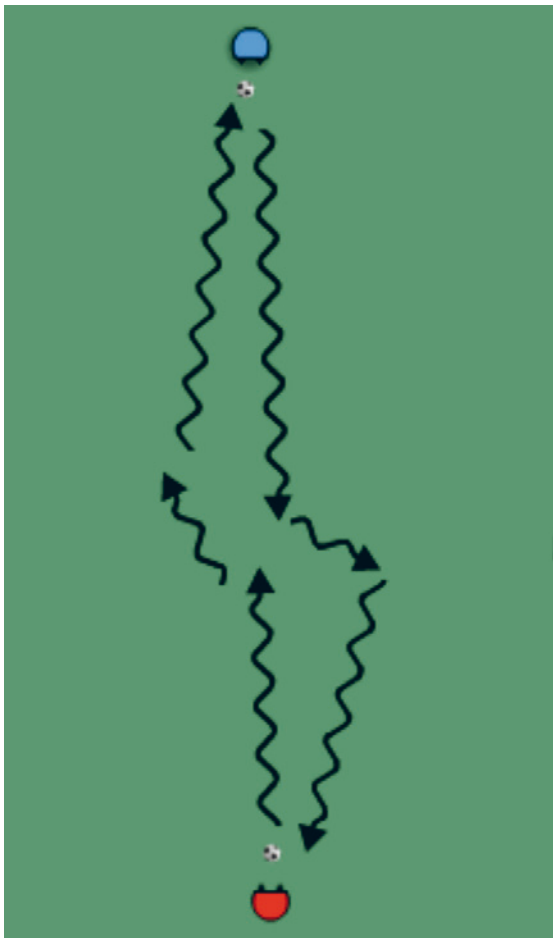
Ved træning af en (ny) finte er det vigtigt, at der er rum og tid til, at finten kan lykkes. Dette kan man gøre ved at fjerne modstanderen og justere den fart, hvormed finten skal laves.

Nedenfor vises øvelseseksempler på offensive 1:1 situationer.

En metode kan være at træne de enkelte finter med meget instruktion fra et begynderniveau. Spillerne i denne aldersgruppe kender dog oftest disse finter uden at beherske dem i spiltempo. Udfordringen for træneren her er mere at opstille udfordrende øvelser, som kan stimulere spillerne til at træne finten til et højere færdighedsniveau.

Finter

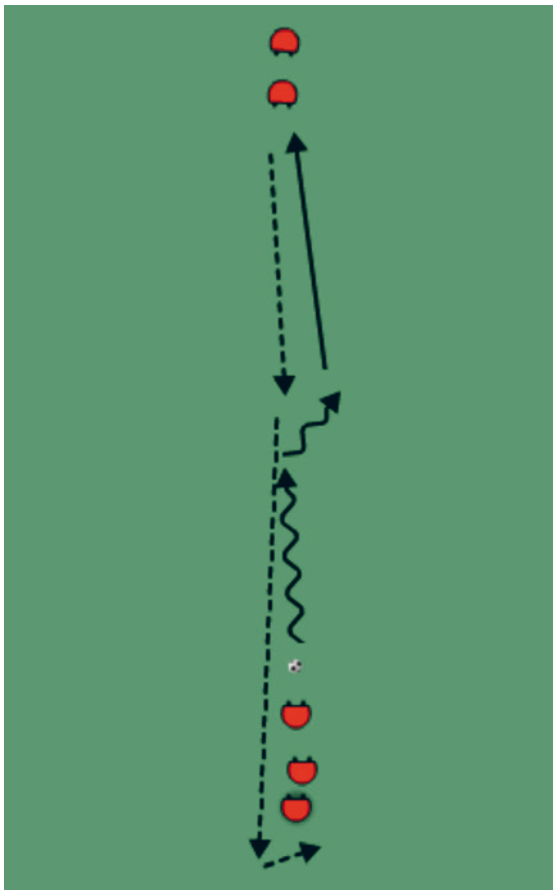
Dette kan f.eks. gøres ved at lade dem lave finterne ovenfor hinanden med hver sin bold.
På forhånd aftaler de indbyrdes hvilken side, de vil lave finten til for at undgå sammenstød.
Først er tempoet lavt, men hurtigt øges tempoet til et kamplignende tempo.



Øvelse til forbedring af en kendt finte:

10 m afstand.
5 spillere deles i to rækker overfor hinanden med 3 i den ene række og 2 i den anden.
Bolden starter i rækken med 3 spillere.

Første spiller dribler frem, modsat spiller jogger fremad. Første spiller laver finten, løber forbi og aflevere til den næste i rækken. Denne dribler nu fremad og mødes af en spiller fra modsatte række osv.

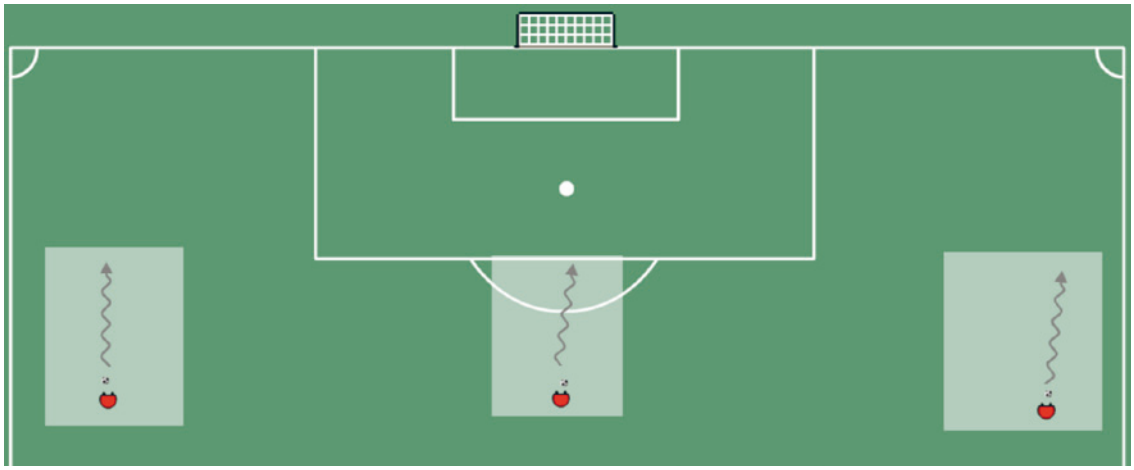


Hvordan finter trænes

Her fokuserer vi mest på, hvordan finter kan trænes. Der findes et hav af forskellige finter. Mange af dem findes på DBU's mobilfinter, som findes på DBU's hjemmeside. Et forslag er at lade spillerne se dem og forsøge at udføre dem. Det er ofte overraskende, hvor meget spillerne er i stand til at lære fra et lille klip. Det ligger også lige for at lade spillerne afprøve deres egne finter. En anden mulighed er at bede to spillere om at planlægge træningen af en finte i næste træningspas. Det går de typisk op i med liv og sjæl.

Hvor på banen er finter afgørende for at lykkes i vores spil?
Jo længere frem på banen, vi kommer, desto flere situationer opstår der, hvor en finte er en mulighed. Det er derfor vigtigt, at der arbejdes forskellige steder på banen og både med at modtage bolden med ryggen til modstandernes mål (fejlvendt i forhold til spilretningen) og med retvendte udfordringer (ansigtet mod modstandernes mål), samt at der arbejdes med begge ben, så man kan lære at gå begge veje rundt om modstanderen.

Nedenfor vises områder, hvor det er hensigtsmæssigt at udfordre 1:1 offensivt.



1:1 defensivt

Den gode individuelle kompetence er et væsentligt moment for at kunne tage bolden fra en modstander. Det sker over hele banen, men det er vigtigere, jo længere ned på vores banehalvdel modstanderen kommer.

Formål:
- De hensigtsmæssige løsningsmuligheder i 1:1 defensivt er, at erobre bolden, at tvinge boldholderen ud i et 'ufarligt område' (ved at styre ens pres i en bestemt retning) eller at tidsmæssigt forsinke boldholderens aktion (så ens medspillere kan komme på plads).

En god spiller på dette område har
- Fysisk styrke, så han vinder tacklingen, når han vælge at sætte den ind
- Lavt tyngdepunkt og god balance før, under og efter tacklingen
- Spilintelligens, så han ved, hvornår han skal sætte tacklingen ind. Det skal ske, når bolden er 'åben', dvs., ikke så godt dækket af modspilleren
- Mod til at satse
- God evne til at koordinere sin krop
- For det meste side til modspilleren, så han kan vende til begge sider, alt efter hvad modstanderen forsøger at gøre med bolden

Desuden gælder det om at sikre sig, at boldholderen ikke
- Sparker på mål – dæk dit mål
- Afleverer fremad – blokér vinklen
- Vender med bolden (hvis boldholder har ryggen mod mål)

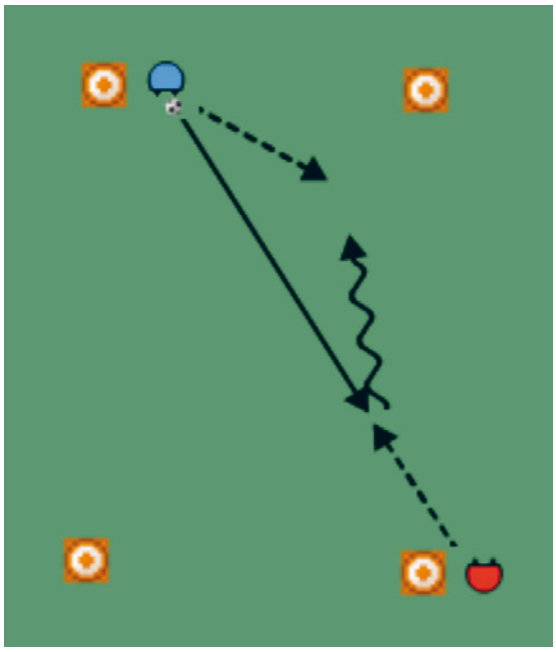
Nedenfor er der eksempler på øvelser.

Øvelse: 1 mod 1 defensivt.

Blå server med indersiden diagonalt til rød, som angriber modsatte baglinje. Blå forsvarer.
(Øvelsesillustration se næste side)

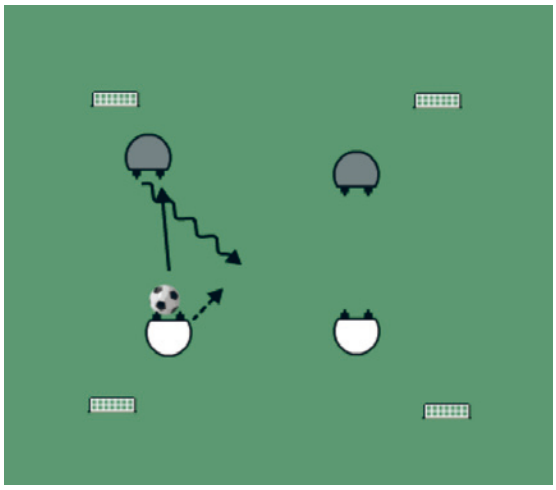
Instruktionsmomenter:
Forsvareren skal have lavt tyngdepunkt, balance, siden til og nå ind på 1 – 1½ m's afstand.

Efter 5 ture byttes der.



Øvelse: 2 mod 2 på 4 små mål:

Hvid forsvarsspiller afleverer til grå angriber. Herefter spilles der 2 mod 2.



Indersidespark, sat ind i en spilsammenhæng (korte og lange pasninger)

Pasninger

Pasningen er en formel teknisk aktion, der anvendes mest i en fodboldkamp og dermed en af fodboldens basale ingredienser. Kvaliteten i udførelsen er afgørende for at kunne aflevere bolden til en medspiller. Oftest anvendes indersidesparket i de korte pasninger, mens der ved længere pasninger også anvendes vristspark og halvtliggende vristspark.

Formål:

- Formålet er primært at aflevere bolden til en medspiller.
- Sekundært bruges indersidesparket også til at lave mål, når man er tæt på mål.

En god spiller på dette område er:

- god til at spille med den rette fart
- god sparketeknisk (balance, rammer i centrum)
- god til at spille bolden væk fra modspilleren på det rigtige tidspunkt, nemlig efter denne er blevet trukket til og før denne har lukket afleveringsvinklen. Dette giver den modtagende medspiller mere plads til den næste aktion.
- udstyret med en forståelse for spillet og hvad der skal ske i den næste situation

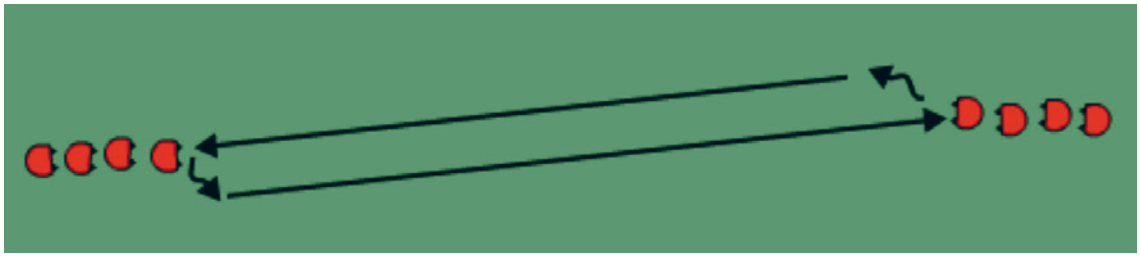
Desuden gælder det om, at:

- medspillerne tydeligt signalerer, at de vil have bolden
- medspillerne flytter sig for boldholder
- medspillerne løber ud af afleveringsskyggen

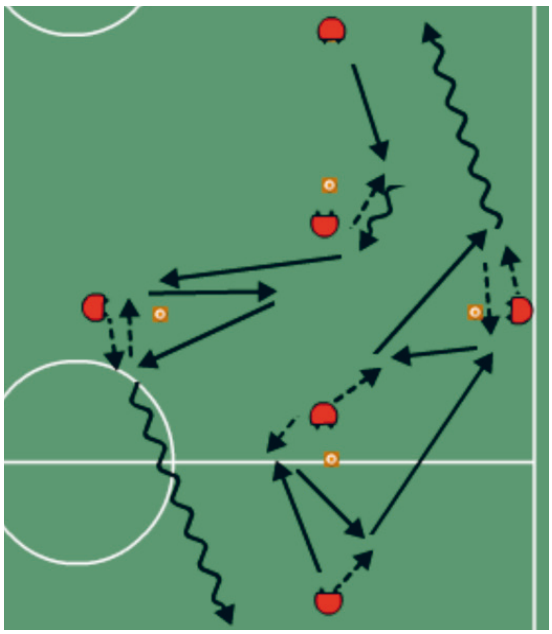
Vi ser den tekniske udførelse som relateret til færdigheden indersidespark. Begrebet **pasning** forudsætter altså her et vist udførelsesniveau på færdigheden indersidespark og er relateret til såvel den tekniske udførelse som de taktiske overvejelser, der indgår i spillet.

Øvelse med indersidespark:

Inderside øvelse i 2 rækker. To rækker overfor hinanden med ca. 4 spillere i hver. Ca. 10 m afstand. *(Illustration øverst på næste side)*
Bolden er hos den forreste i den ene række. Denne tager et træk til siden og aflevere med indersidespark til den modsatte række, hvor den første spiller laver en vinklet 1. berøring og derefter en aflevering til modsatte række. Spillerne løber hele tiden over til den række, som de har afleveret til.
Alle mulige forskellige 1. berøringer *(se de næste sider)* kan anvendes.



Pasningsspil optræder ofte i form af possessionspil, som er beskrevet mere uddybende i kapitlet om taktisk træning.



Pasningsøvelse: Det dobbelte Y

8 spillere fordeles ved de 6 kegler, således at der er 2 ved hver ende-kegle.

Den forreste ved ende-keglen i begge ender starter med en bold. Bolden spilles op til midtermanden, der spiller den ned igen med lidt vinkel. Derefter spilles bolden op til kanten, der spiller bande med midtermanden, hvorefter bolden dribles ned i den modsatte ende.

For alle spillere gælder det, de skal lave en forfinte, inden de modtager bolden.

Træner både den korte pasning og den lidt længere flade og hårde pasning. Begge typer spilles med indersiden.

Når pasningerne bliver spillet med større fart – og i mindre rum – vil det stille større krav til opfattelsen (perceptionen) og især forudseenheden (anticipationen) hos spillerne.

Tiden til at opfatte, vurdere og beslutte bliver begrænset og spillet stiller dermed støre krav til spillerne. Heri kan der ligge masser af udfordring for spillerne.

Målet er, at spillerne skal vænne sig til at opfatte og vurdere situationen, overveje de forskellige løsningsmuligheder, for derefter at vælge og udføre den valgte handling så tidligt og hurtigt som muligt, men med brugbar kvalitet!

Første berøringer (1. berøring)

Et vigtigt element af fodboldspillet er at kunne kontrollere en bold, som man selv lige har modtaget. Derfor kan et hold forbedre deres spil væsentligt, hvis 1. berøringerne kommer på plads. Mange elementer i et vellykket pasningsspil afhænger af evnen til at udføre gode 1. berøringer.

Formål:

- Formålet er primært at få kontrol over bolden, når den modtages (og man selv vil have næste berøring).
- Sekundært er det vigtigt, at den bruges til at forberede den næste aktion.

En god spiller på dette område er:
- god til at analysere og beslutte, hvordan han vil modtage bolden, allerede mens bolden er undervejs
- god til at beslutte, hvad der skal ske efterfølgende (drible, aflevere, skyde på mål)
- i balance med lavt tyngdepunkt
- bevidst om, hvor vidt boldens fart skal dæmpes eller øges ved modtagelsen
- bevidst om hvad man skal tage bolden med (fod, lår, bryst etc.)
- god til at tage presset af sig selv ved at vinkle bolden væk fra en modstander eller et overfyldt område

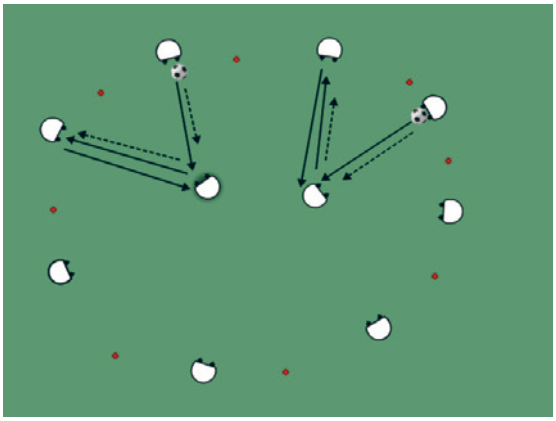
Desuden gælder det at:
- medspillerne forsøger at skabe plads og afleveringsmuligheder
- berøringen naturligvis ofte er bestemt af, hvad modstanderne gør

Øvelse: 1. berøring trænet i en rundkreds.

Spillerne i midten starter med hver deres bold. De afleverer til spillerne i rundkredsen. I starten spiller de bolden til de andre spillere i rækkefølge.

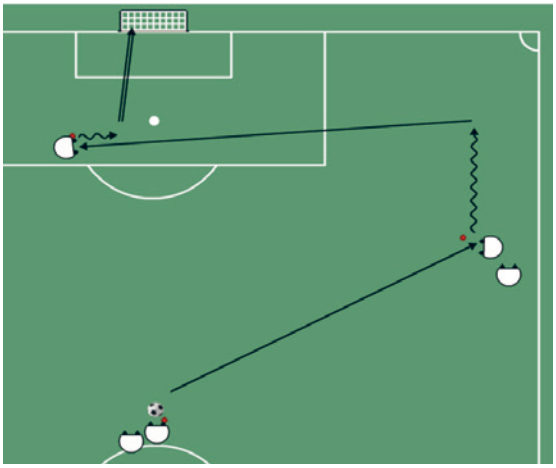
Den modtagne spiller SKAL lave en første berøring, hvor han lægger bolden i en retning og afstand, hvor den er hensigtsmæssig at spille tilbage til midten på 2. berøringen.

Midterspillerne bruger ligeledes 2 berøringer. Kan eventuelt laves med endnu flere midtermænd og bolde. Kan gøres endnu mere svær ved at lade spillerne i midten aflevere til en spiller efter eget valg, så alle skal være klar hele tiden.



Øvelse: 1. berøringer

Midtbanespiller, som laver et træk og slår en flad aflevering til kanten, der efter 1. berøringen skal drible lidt ned i banen og slå et fladt indlæg til angriberen. Denne skal afslutte efter 1. berøring. Sæt 2 – 4 spillere ved hver kegle.



Vending med bolden

Vendinger er for alle spillere en vigtig del af 'værktøjskassen' med tekniske færdigheder og kan anvendes mange forskellige steder på banen. Når vi arbejder med vendinger, vil der næsten altid automatisk også være fokus på den gode 1. berøring *(se ovenfor)*.

Formål:
- Formålet med vendinger er primært at vende spilretningen så hurtigt som muligt. Det gøres for at skabe plads til at føre spillet frem på.
- Sekundært er formålet at bringe modstandernes rækker i uorden.

En god spiller på dette område har:
- en god evne til at se, hvor henne der kan blive plads til det videre spil
- en god evne til at beslutte sig for, hvad der skal ske efterfølgende
- de tekniske færdigheder (balance, lavt tyngdepunkt, boldkontrol) til at lave vendingen

Desuden gælder det at:
- medspillerne forsøger at forstå spilleren med bolden, så de kan bevæge sig for at skabe plads og afleveringsmuligheder
- medspillerne kommer med tilråb, om muligheden for at vende

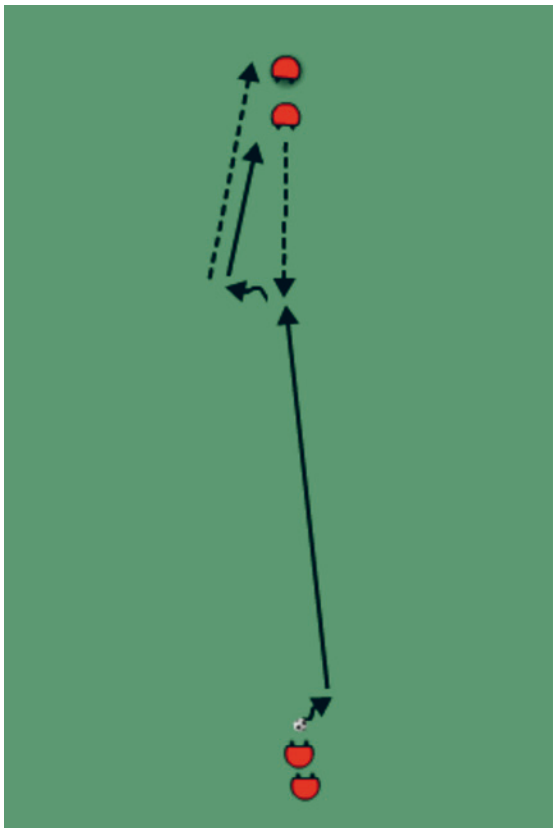
Øvelse: Vending

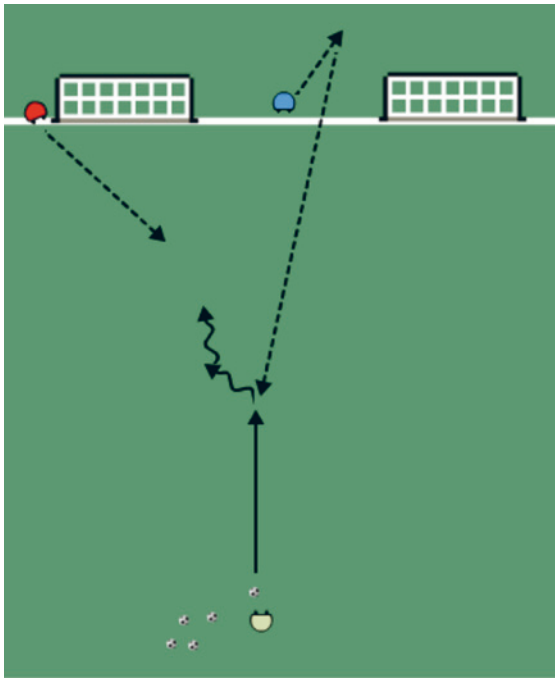
Grupper á 4 spillere, stå parvis med 20 m afstand. Spiller 1 tager et kort træk, afleverer til spiller 2 i den modsatte ende og stiller sig forrest i køen igen. Spiller 2 løber frem mod bolden og laver en 1.berøring med højre inderside ud til højre side. Derefter vender han og afleverer til spiller 3, som 'hører til' i samme ende som ham. Spiller 2 løber tilbage til sin 'egen' række.

Næste gang vender spilleren med venstre fod til venstre side.

Bemærk at spillerne bliver i samme ende hele tiden!

Varianter:
- Der vendes med højre inderside til venstre side.
- Der vendes med højre yderside til højre side.
- Der vendes med vilkårlig vending.
- Der sparkes halvliggende vristspark, hvor 1.berøringen bliver med bryst/lår og afleveringen med valgfri sparkeform, evt. med større afstand.





Øvelse: Rygvendt vending

1:1, hvor angriberen har fri 1.berøring.

Angriberen starter midt på stregen, mens forsvarsspilleren starter ved et af de 2 små mål.

Angriberen starter øvelsen med en forfinte, som udløseren aflevering fra træneren. Forsvarsspilleren må løbe, når angriberen løber mod bolden.

Når angriberen modtager bolden, skal han forsøge at vende og score i et af de 2 små mål.

Kan organiseres som holdkonkurrence med flest scorede mål på tid.

Halvtliggende vristspark

En lang og høj aflevering til en kant, som elegant tager bolden med ned af sidelinjen og lægger den indover til angriberne med endnu en lang og høj aflevering, er altid til at glæde sig over. Den lange, høje aflevering sparkes med det halvtliggende vristspark.

Formål:
- Formålet er primært at lave en aflevering, som er lang og oftest også høj, som flytter bolden fra et område til et andet.
- Det sekundære formål er at tvinge modstanderne til at bruge tid på at ændre deres organisering.

En god spiller på dette område har:
- en god evne til at se et frit område, hvor bolden kan spilles til en medspiller
- en god balance, hvor kroppens lægges lidt ned til modsatte side af sparkebenet
- de tekniske færdigheder til at lave selve sparket (skråt tilløb, støttebenets afstand 40 cm., strakt vrist)

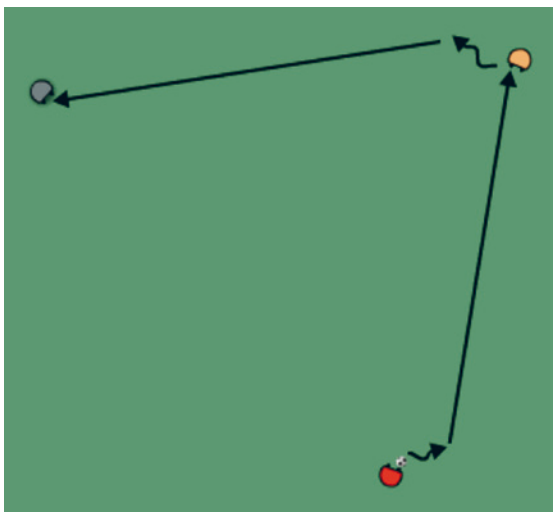
Desuden gælder det om, at:
- medspilleren løber ind i det frie rum
- der sættes nok kraft på sparket

Øvelse: Halvtliggende vristspark i trekant

3 mand i en trekant med 20-25 m indbyrdes afstand.

Spiller 1 laver et kort træk til siden og sparker halvtliggende vristspark til spiller 2. Spiller 2 bruger sin 1.berøring til at lægge bolden i en god vinkel for sig selv, så han kan sparke et halvtliggende vristspark til spiller 3 osv.

Laves først den ene vej rundt og derefter modsat med det modsatte ben.

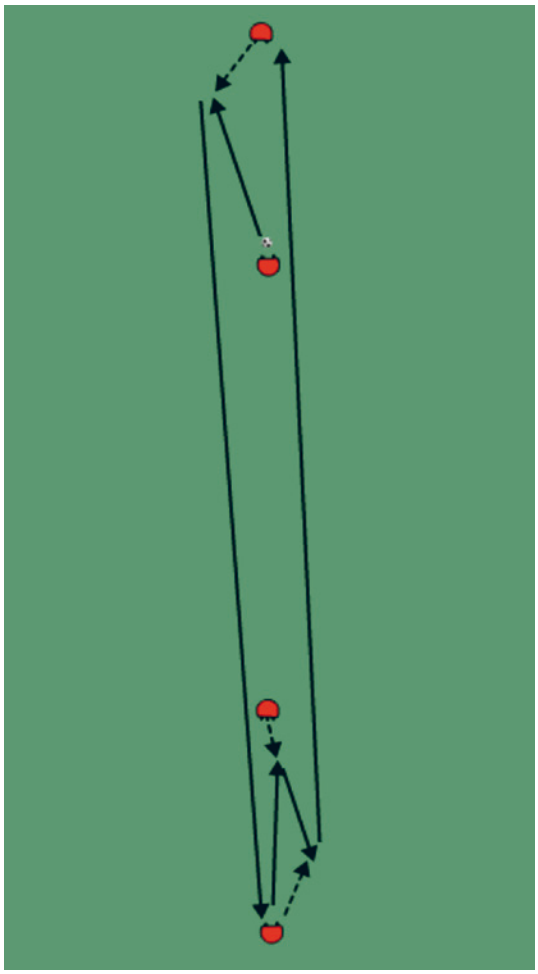


Øvelse: Halvtliggende, 4 mand

Bolden startes hos en af de midterste spillere (20 - 30 m afstand mellem dem), som lægger en blød vinklet aflevering til spilleren i enden, som står 5 - 8 m væk.

Denne spiller sparker et halvtliggende vristspark til den modsatte ende, der lægger af til midterspilleren. Denne lægger en blød vinklet aflevering tilbage til spilleren, der sparker et halvtliggende vristspark til den modsatte ende.

Efter 5 spark bytter midterspiller og endespiller plads.



Skud på mål (lodret vristspark)

Det er altid en fornøjelse at se en angriber sparke en hård, flad bold ind under en målmand, som bare ikke kan redde skuddet. Et sådan spark er for det meste sparket med et lodret vristspark.

Formål:
- Det primære formål med et lodret vristspark er at sparke hårdt og med meget kort tid til bevægelsen. Det gælder for mange spark på mål.
- Det sekundære formål er slå lange flade afleveringer.

En god spiller på dette område har:
- en god evne til at udføre sparket hurtigt
- en god evne til at se op før sparket og vurdere, hvor bolden skal hen
- de tekniske færdigheder til at udføre sparket (balance, foden placeret på siden af og tæt på bolden, strakt vrist, tæerne ned mod græsset)

Desuden gælder det om, at:
- ramme bolden i centrum med stor kraft
- være spændt i fodleddet ved boldkontakt

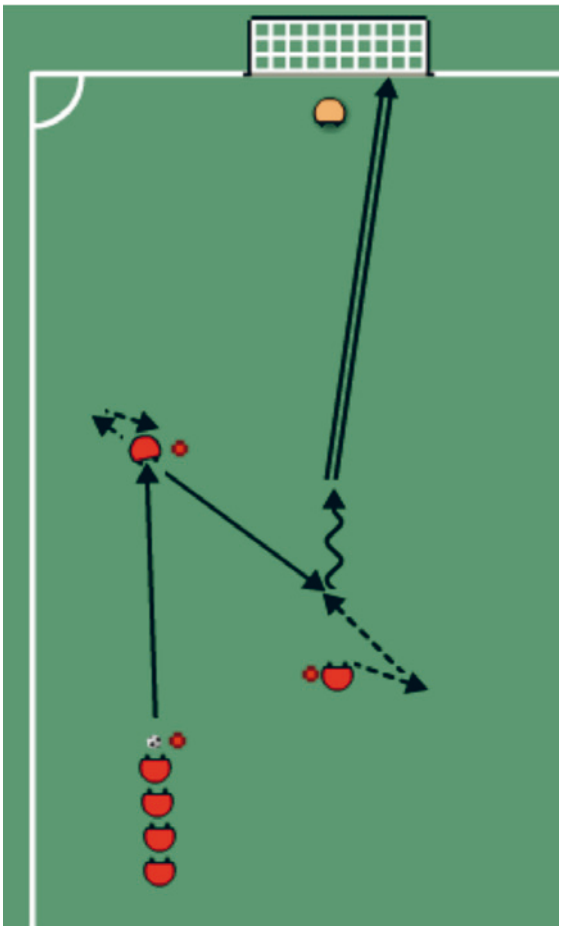
Øvelse: Lodret vristspark - Skud på mål

Den forreste spiller (spiller 2) starter øvelsen med en forfinte.

Dette er signalet til boldholderen (spiller 1) om at aflevere hårdt fremad. Ved modtagelse dæmper spilleren bolden og vinkler den til spiller 3.

Spiller 3 laver forfinte, lige før spiller 2 modtager bolden. Når spiller 3 modtager bolden, så tager han et træk eller to lige fremad, hvorefter han afslutter med et lodret vristspark.

Spiller 1 overtager spiller 2's plads. Han overtager spiller 3's plads.



Headning

En vigtig del af spillet er at kunne bruge hovedet. Et godt hovedstød har afgjort mange kampe i begge ender af banen. Målene bliver tit sat ind med en headning, men lige så vigtigt, så bliver mange scoringer forhindret af dygtige forsvarsspillere, der behersker headning.

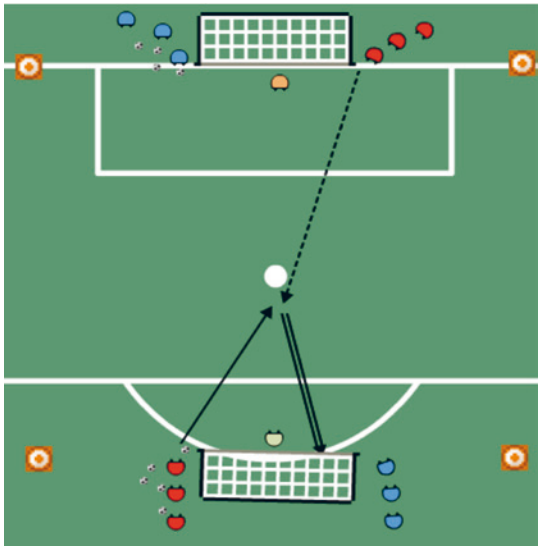
Formål:
- Det primære formål er at kunne flytte en bold, der befinder sig i luften. Det kan ske stående eller hoppende, alt efter behov.
- Sekundært kan man bruge hovedet som 1. berøring, når man modtager en høj bold.

En god spiller på dette område har:
- en god evne til at time sin headning
- en god evne til at overføre kraften fra kroppens forspænding til selve headningen
- de tekniske færdigheder til at lave headningen (spændte nakkemuskler, øjne på bolden, kontakt med panden)

Desuden gælder det om, at:
- kunne dirigere retningen på headningen
- sætte den nødvendige kraft på bolden

Øvelse: Headning i de 4 verdenshjørner

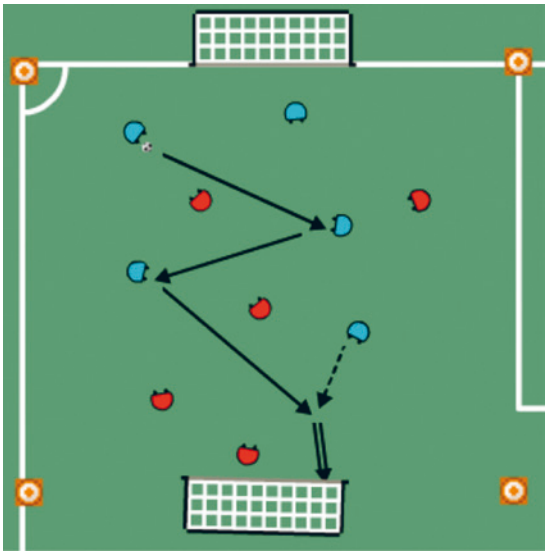
Bolden underhåndskastes fra rød boldholder til en rød medspiller, der kommer i løb fra diagonal kø.
Spiller afslutter på mål med en headning.
Spillerne løber til den række, som de henhold vis afleverer til eller modtager bolden fra.
Derefter sætter blåt hold en bold i spil osv.
Der tælles scoringer.



Øvelse: Heade-kamp

Der spilles 5 - 7 mod 5 - 7 på to 7-mandsmål.
Bane: 20 x 15 m.

Spilleren med bolden kaster til en medspiller, der header bolden videre.
Den næste spiller må enten heade igen eller gribe bolden.
Hvis bolden rammer jorden, så er det modstanderens bold.
Hvis en modstander bryder boldbanen med en headning, må hans medspiller enten gribe bolden eller heade videre.
Indkast tages normalt.
Man må ikke gå med bolden i hænderne.
Afleveringsrækkefølgen er f.eks. kaste – heade – heade – gribe.
Eller kaste – heade – heade på mål.
Det er vigtigt at opfordre spillerne til at heade videre, hvis det er muligt.
Kan også spilles med målmænd.





Træningspas tilrettelagt af de unge

Mange af vore unge spillere ønsker at blive taget med i planlægningen af træning, kampe, tidspunkter og antal træningspas om ugen. Endvidere vil de også gerne selv prøve at stå for træningen. Det kan betyde, at nogle af dem synes det er sjovt 'at være træner', og at de får lyst til at hjælpe klubben som assistenttræner i de yngre årgange...

Anders *(U-17/U16 spiller)*: » Hvis jeg skulle stå for træningen, ville jeg selv møde en halv time før træningsstart. Så ville jeg have tid til at finde tingene frem og til at hygge med drengene i omklædningsrummet før træning. Jeg ville så gå ud sammen med drengene lidt før træningsstart, så der ville være tid til lidt spil i firkant med en i midten. Efter et stykke tid ville jeg starte med opvarmningen af spillerne. Opvarmningen skulle bestå i ca. 10 minutters opvarmning på stige. Efter opvarmningen skulle vi lave noget teknisk træning bestående af et lille hurtigt Y, som er spil op, lig af spil ud, lig af spil ud. Det ville vi nok i 20-25 minutter. Efter en 40 minutter af træningen, skulle der være et vendespil, hvor vi bliver delt op i 2 hold, og der skal være en på hver baglinje til at hjælpe med at vende spillet. Efter dette ville vi i de sidste 25 minutter spille noget interval, hvor vi blev delt op i nogle hold, der spillede 2 minutter hver gang.«

»Når træningen var slut, skulle alle hjælpe hinanden med at pakke sammen og få materialerne tilbage til materialerummet. Herefter ville vi gå i omklædningsrummet og få snakket sammen om træningen og andet.«

Opsummering

Dette kapitel om teknisk træning er ikke en udtømmende version af teknisk træning for alle fodboldspillere. Idéen med kapitlet har været at give træneren vores bud på, hvad der med fordel kan fokuseres på hos de 13 – 19 årige ungdomsspillere.

Vi håber, at det giver ideer og inspiration til emnet. For en uddybning af de tekniske elementer henvises der til DBU-træneruddannelses materialer, Aldersrelateret træning 1 og 2, samt andre materialer med dybdegående fokus på det tekniske.



Nu da du har læst dette kapitel, så er det tid til at du reflektere over følgende træner-relevante spørgsmål:

- Udfordrer du dine spillere nok? Får de udfordret deres tekniske evner i hver træning? Får du planlagt udfordringerne på forhånd?
- Er du som træner præcis nok i dine krav til spillerne? Har du fokus på det væsentlige? Er du helt nede i detaljen, når det er nødvendigt?
- For du sikret dig, at de forskellige spillere set over ugen får en træning, som følger 25-50-25-modellen?på tirsdag? Lytter du til deres kommentarer og forslag til ændringer?



Kapitel 5

Taktisk træning



Taktisk træning – hvor går vejen fra komplekse fodboldkampe til taktisk forståelse hos unge spillere?

Alle spillerne står i en klump lige uden for hjemmeholdts straffesparksfelt. Bolden danser rundt i luften. Den ene spiller efter den anden forsøger sig med en headning. Udebaneholdet forsøger forgæves at komme til scoring, mens hjemmeholdet lige så forgæves prøver at få bolden væk. Pludselig er der en klog spiller, der tager bolden ned og vender i samme bevægelse, inden han spiller den ud til sin højre back. Han spiller den tilbage ind til den første spiller, som imens er løbet fremad på banen og har fundet et frit område midt på egen banehalvdel. Da han får bolden igen, vender han lige en gang med den for at sætte en modspiller af, før han spiller den videre til venstre kant med et perfekt halvtliggende vristspark. Kanten tager bolden med brystet og tager den med sig i fortsat løb fremad. Han har ikke bolden længe, før han sparker den højt indover, men uden alt for meget bue på. Bolden kommer hurtigt indover til området mellem mål og straffesparksfeltets kant. Her dukker der en kvik, fremadløbende angriber op, der tager bolden ned med låret, og banker bolden med fuld power ind i det lange hjørne.

I eksemplet ovenfor er der en lang række lækre fodbolddetaljer. Alle fodboldspillere og trænere vil kunne genkende dem. Det er lykken at være med til at lave et sådan mål. Der træffes nogle gode taktiske beslutninger, som alle skabes i splitsekundet, hvor bolden er på vej. De tekniske ting er bare i orden og udføres i et højt tempo, men uden en sammenhæng i spillernes taktiske vurderinger og handlinger var målet ikke blevet til noget.

De tre store spørgsmål, der kommer ud af dette, er:

- Hvordan lærer spillerne det?
- Hvordan kan træneren hjælpe spillerne med det?
- Hvilken betydning for det for vores træning og vores kampe?

I en fodboldmæssig sammenhæng handler taktik om udnytte de ressourcer og kompetencer, der er til rådighed på holdet (kollektivt/individuelt) med henblik på at vinde fodboldkampe. I enhver situation i en fodboldkamp skal hver spiller **opfatte, vurdere, beslutte og handle.** Det drejer sig først om at opfatte, hvad der sker i situationen og så om at vurdere forskellige løsninger til at komme ud af situationen på. Når de forskellige løsninger er klar, så skal spilleren beslutte, hvilken én, der er bedst at anvende her og nu. Efter beslutningen så skal spilleren så forsøge at handle ved at udføre den i praksis. Tingene kompliceres voldsomt af, at alle spillere i den samme situation går igennem den samme tankekæde, uden det er sikkert, at de enkelte spillere hverken **opfatter, vurderer og beslutter**, før de handler. Alle spillere vil gøre det bedst muligt ud fra deres kompetencer (spil-intelligens). Der er ingen ond vilje i dette, men fordi spillerne er kommet til forskellige steder i deres udvikling af fodboldkompetencer, så vil der tit være forskelle i deres handlinger. Disse forhold gør, at det slet ikke er så simpelt at få et fodboldhold til at fungere taktisk. Det kan lykkes at få spillerne til at tænke mere ens taktisk gennem træning af de forskellige taktiske elementer. Herunder giver vi nogle bud på, hvordan det kan gøres.

I fodboldspillet er der på det taktiske plan to grundlæggende spørgsmål, som har afgørende betydning:

- Gør vi som trænere de rigtige ting?
- Gør vi tingene rigtigt?

Det første spørgsmål handler om ***hvordan vil vi som trænere organisere holdet for at optimere vore muligheder?*** I denne sammenhæng er denne bog mest fokuseret på en positiv og offensiv fodboldforståelse, hvor det at vinde fodboldkampe er fundamentalt, når vi er på banen i kampens hede, men hvor måden vi vinder på også har en stor betydning. Hvorfor nu det? Det at vælge den offensive tilgang til fodbold giver mulighed for at selv vælge, hvordan fodbold skal spilles.

> *"I vores perspektiv handler det om at udvikle spillerne, så de gennem træning og kampe bliver bedre, har det sjovt og bliver ved med at spille fodbold på lang sigt. Derfor skal udviklingen af det taktiske være noget, der er udfordrende og spændende for spillerne. Det at vælge den offensive tilgang til fodbold giver mulighed for dette."*



Det andet spørgsmål handler om nogle kvalitative overvejelser i arbejdet ude på træningsbanen. Som beskrevet i de tidligere kapitler så vil vi i denne sammenhæng fokusere meget på de unges glæde ved at spille fodbold og lidt mindre på om tingene taktisk set bliver udført helt optimalt ud fra alene de fodboldtaktiske elementer. Altså maler vi her med den brede fodbold-pensel med fokus på det overordnede og med masser af plads til spillernes refleksioner.

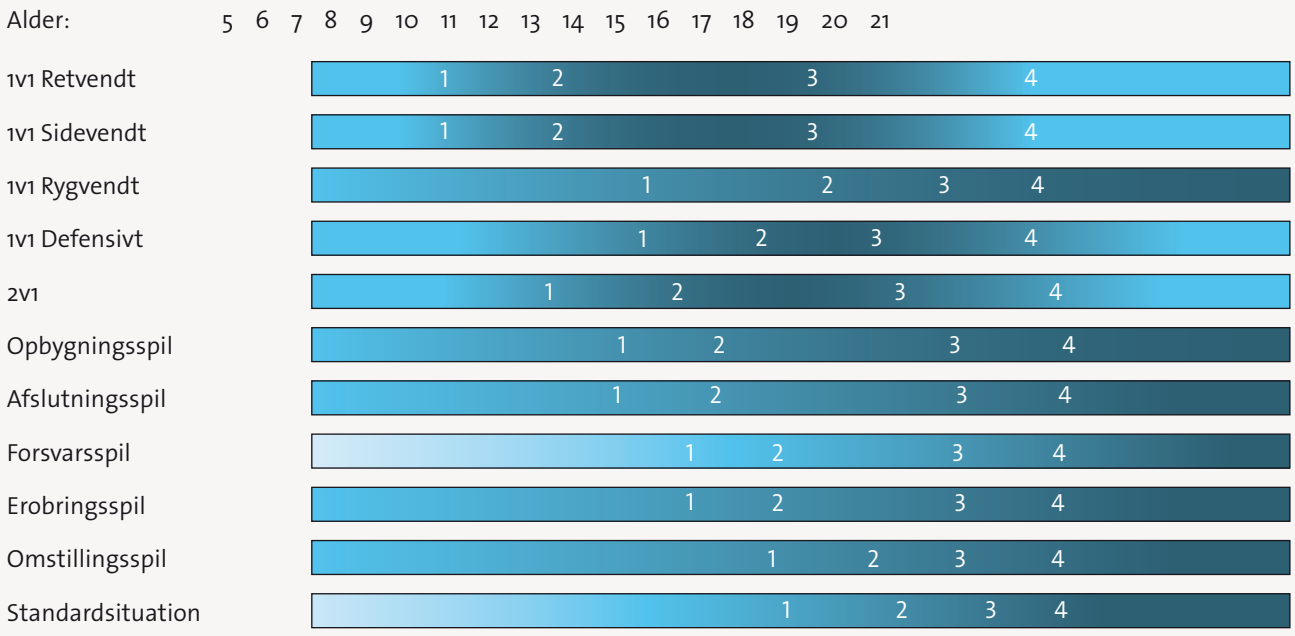
Det er vores opfattelse, at alle fodboldspillets elementer er vigtige i fodboldkampe, men spillerne skal ikke nødvendigvis lære store mængder af taktiske elementer, med mindre de skal spille på allerhøjeste niveau. Vi har i denne fremstilling valgt at bruge størst fokus på at være i boldbesiddelse (altså når VI har bolden) end ikke-boldbesiddelse, idet de offensive elementer oftest driver glæden i ungdomsfodbold. På den måde træder trænerens rolle som tourguide tydeligt frem, når spillerne smides ud i de taktiske overvejelser.

Hvornår skal man så træne forskellig slags taktisk træning?

Den nedenstående figur viser i hvilken alder spillerne modenhedsmæssigt har muligheden for at forstå forskellige former for taktisk træning. Det er et gennemgående træk, at antallet af spillere involveret i øvelserne skal være lavt i starten, for siden hen at kunne øges. Det stigende antal af med- og modspillere, som spilleren skal forholde sig til afgør, hvor komplekst situationerne opleves. Denne figurs opremsning af forskellige taktiske elementer er ikke ensbetydende med, at alle spillere skal lave alt slags træning. Som nævnt har vi i denne bog valgt at fokusere på de områder, som vi finder mest hensigtsmæssigt, at ungdomsspillere træner.

Figur over vægtningen af det enkelte taktiske udviklingsområde i forhold til alder.

Taktisk træning, 5-21 år



Figur 3.1: *Farvetoningen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.* ***Talforklaring:*** *1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden*

Spilintelligens

Begrebet spilintelligens er en overvejelse eller to værd, inden vi går videre i denne fremstilling. Spillere, som kan læse spillet og på den baggrund træffe optimale valg – (såvel offensivt, defensivt som i omstillinger) er vigtige, hvis vi vil spille en god gang (taktisk) fodbold. Hvad dækker begrebet?
En fodboldspiller med en høj grad af spilintelligens vil altid være iøjnefaldende og værdifuld for holdet. Spilintelligens er således udtryk for de kompetencer, der kræves for at løse problemer eller skabe løsninger, der er optimale i en given spilsituation.

I DBU er vi af den opfattelse, at det komplekse begreb spilintelligens er udtryk for en række fodboldmæssige kompetencer.

> *"SPILINTELLIGENS er evnen til i varierende spilsituationer at genkende, vælge og udføre de for spilleren bedst mulige handlinger, så tidligt som muligt, og som er til gavn for holdet via spillerens spilforståelse, spilopfattelse og forudseenhed samt at kunne tilpasse handlingens feedback til nye situationer."*



Vi er af den opfattelse, at spilintelligens kan og skal udvikles i den daglige træning og i kampene! Spillerne skal udfordres til at tage ansvar for holdets løsning. Jo mere spilintelligens der samlet set er udviklet på et hold, desto mere ansvar kan spillerne selv bære, hvilket giver dem endnu mere lyst til at være en del af fodboldverdenen.

Elementer med betydning for spilintelligens

- **Forudseenhed:** Bevidstgøre spillerne om, og træne dem i, at tænke analytisk og tankemæssigt at være foran handlingerne – at kunne læse spillet. Eksempelvis kan man ved stor forudseenhed bringe modstanderne i en situation, hvor de udfører nogle handlinger, som man selv er forberedt på – både individuelt og om hold. Omstilling er en fase, hvor man især kan drage nytte af forudseenhed.

- **Genkende handlinger:** Den spilintelligente fodboldspillers erfaring gør, at han kan genkende en handling. Jo flere erfaringer spilleren har – desto større er chancen for at kunne genkende situationen. Genkendelighed vil betyde kortere tid til beslutning og mulig handling.

- **Vælge handlinger:** Valget af handlinger er både at kunne opfatte og vurdere flere valgmuligheder, samt evnen til at vælge den bedste. Via træning skal spilleren lære, hvor på banen og i hvilke situationer, det er mest hensigtsmæssigt at vælge den enkelte løsning.

- **Udføre handlinger:** Udførelsen af handlingen er de tekniske kompetencer hos spilleren, som vi har fokus på i kapitlet med teknisk træning.

- **Så tidligt som muligt:** Vi skal her bevidstgøre spillerne om, at tidsdimensionen er relateret til "rum". Oftest vil spilleren ved hurtige handlinger kunne "vinde rum", og "udnytte rum".

- **Til gavn for holdet:** At iscenesætte sine medspillere med henblik på at opnå det optimale resultat for holdet i den næste spillefase.

- **De for spilleren bedst mulige handlinger:** At bevidstgøre spilleren om valget af handlinger i forhold til egne spidskompetencer handler om, at spilleren skal komme i situationer, hvor han eliminerer sine svagheder og iscenesætter sine spidskompetencer. Eksempelvis kan en hurtig kantspiller på sin første berøring spille bolden langt og udnytte pladsen bag den forsvarende spiller

- **Tilpasse handlingens feedback til nye situationer:** Det handler om at lære spillerne at modtage og give feedback på deres handlinger og transformere det til "feedforward" således, at spillerne konstant lærer af den situation, de lige har været i og bringer læringen med ind i næste situation.



Sammenfattende er det vores opfattelse, at spilintelligens er et emne, spillerne skal træne og udvikle gennem daglig træning og bevidstgørelse om taktiske forhold i spillet. En spil-intelligent fodboldspiller videreudvikler de nødvendige kompetencer ved fortsat at træne dem og ved at afprøve dem i spil. En spilintelligent fodboldspiller vurderes ikke ud fra én enkelt handling, da fodboldspillet er komplekst og begrebet "spil" skal forstås i en kompleks sammenhæng.

> *"Det betyder, at vi i træningen af dette element skal sikre, at spillerne får mulighed for at reflektere og tilegne sig erfaring med forskellige situationer på træningsbanen for at udvikle sin kompetence".*

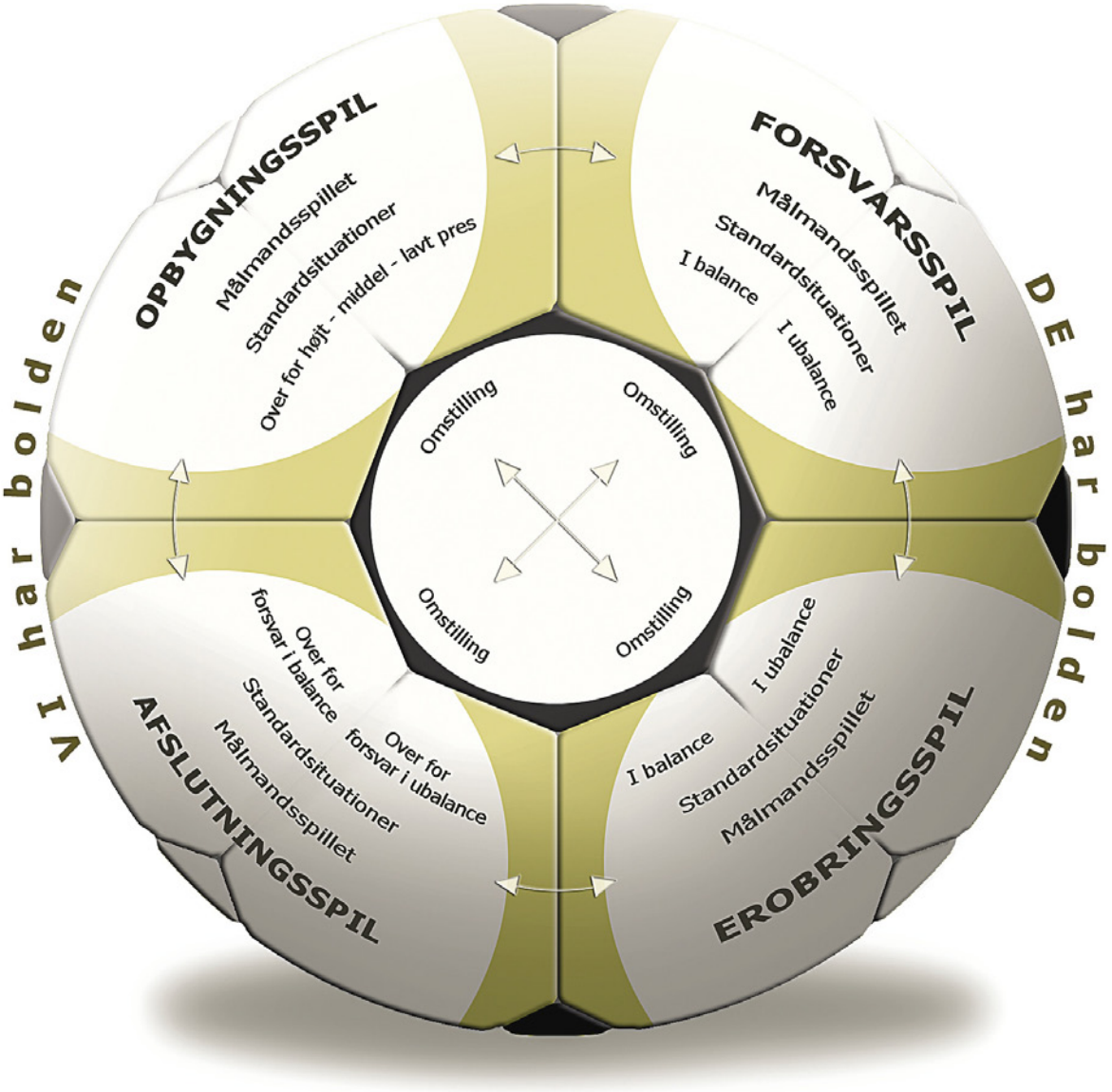
Vi må derfor udsætte spillerne for varierede input. Helst i form af forskellige små og store spil.

Udvalgte generelle taktiske elementer for fodboldspillere i aldersgruppen 13 – 18 år

Vi har nedenfor valgt at fokusere på en række udvalgte generelle taktiske elementer, som aldersgruppen med fordel kan have kendskab til og forsøge at bruge til at vinde fodboldkampe. Vi er udmærket klar over, at der findes et hav af andre taktiske elementer i spillet, men de udvalgte er dem, som i vores opfattelse er de mest nødvendige for at spille fodboldkampe.

For først at tage fat i, hvordan vi vil organisere holdet for at optimere vore muligheder, har vi valgt at bruge DBU's spillestilsbold, som også er beskrevet nedenunder. Dette giver os en fælles overordnet struktureringsramme, når vi som trænere taler om det taktiske. I denne bog medtager vi en ganske kort version af spillestilsbolden. Vores valg er baseret på KISS-begrebet: Keep It Simple, Stupid!





Figur 3.1: *Spillestilsbolden*

Spillestilsbolden er DBU's værktøj til at overskue de forskellige faser af fodboldspillet.

Den overordnede tilgang i spillestilbolden er en konstatering af, at der i fodboldspillet er tre grundlæggende situationer, som træneren og spillerne er nødt til at forholde sig til:

- **Når vi har bolden** – opdelt i opbygnings- og afslutningsspil (venstre side af figuren)
- **Når de har bolden** – opdelt i erobrings- og forsvarsspil (højre halvdel af figuren).
- **Omstillinger** mellem VI-DE og DE-VI (centrum af figuren)

Når vi har bolden, er den fase af spillet, hvor vi har mulighed for at bringe os i scoringsposition. Taktiske overvejelser over måden, som vi vil opbygge vores spil på, samt hvordan vi kommer til scoring, er centrale i denne del.

Når de har bolden, er den fase af spillet, hvor vi tænker over, hvordan vi undgår, at modspillerne kommer til scoring. Samtidig er det en fase, hvor vi gør os overvejelser over, hvordan vi erobrer bolden tilbage fra modstanderne med det simple formål at få bolden igen

Omstillinger, er udtryk for alle de situationer i en fodbold kamp – hvor vi ikke har bolden under kontrol – og de ikke har bolden under kontrol, altså alle de "løse bolde" i en fodboldkamp. Omstillinger er de mange, korte momenter i spillet, hvor bolden skifter fra det ene hold til det andet. En del af dem ender med endnu et skift kort efter, men i nogle situationer kan der opstå en mulighed for et kontraangreb.

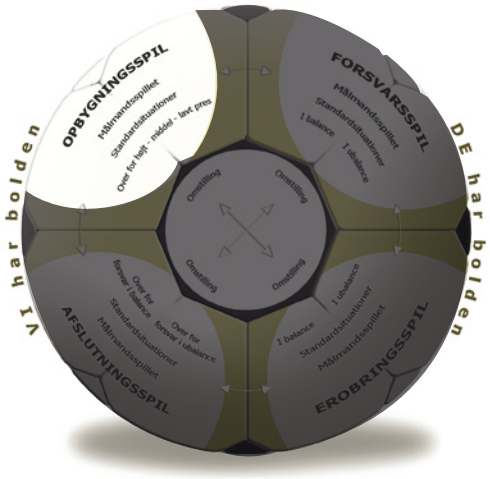
Herunder følger en gennemgang af spillestilsboldens specifikke områder. Vi har til hvert område medtaget nogle øvelser, som træner nogle udvalgte centrale emner fra hvert område. Disse emner dækker i vores opfattelse de mest nødvendige elementer i ungdomsfodbold.



Vi har bolden

- Opbygningsspillet
- Afslutningsspillet
- Omstilling
- Forsvarsspil
- Erobringsspil

Opbygningsspillet



Opbygningsspillet er den grundlæggende del af situationen, når vores hold har bolden. Vi skal på en eller anden måde forsøge at bringe bolden frem ad banen, så vi kan komme tættere på deres mål og gå over til afslutningsspillet. Der findes mange forskellige måder at få bolden fremad på banen.
I opbygningsspillet vil holdet ofte spille mod et etableret forsvar. Ofte vil situationen være, at vi forsøger at kontrollere spillet fra bagkæden eller fra midtbanen, med henblik på at komme i afslutningsspil og forhåbentligt til scoring.
Udfordringen er derfor overordnet, at vi skal forsøge at skabe ubalance i deres forsvar ved selv at gøre noget aktivt.

Et af de afgørende valg er, hvor højt på banen vi vælger at gennemføre opbygningsspillet. Ved at starte med at spille op langt tilbage på vores egen bane må vi forvente, at der bliver et større bagrum på deres bane, hvor vi kan angribe. Et stort bagrum vil giver én type angrebsmuligheder. Ved at gå højere på banen, er man tætte på målet i deres ende af banen og har derved lettere ved at komme i afslutningsspillet med én enkelt gennembrudspasning.

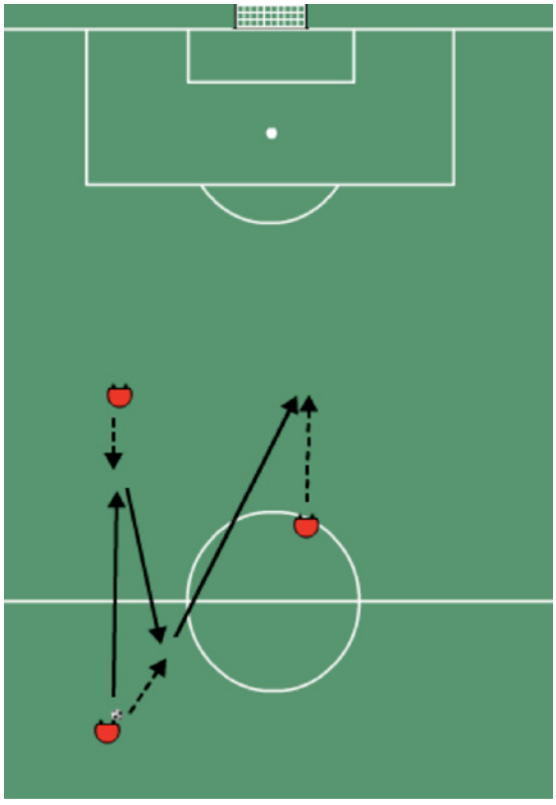
Dette giver en anden type angrebsmuligheder. Modstandernes taktiske valg og dispositioner er naturligvis også en medvirkende faktor, lige meget om vi vælger det ende eller det andet.

Der findes mange forskellige områder indenfor opbygningsspillet. Her har vi valgt at fokusere på to principper (op-ned-op og op-ned-ud), tre delelementer (2 mod 1, overlap, bandespil) som giver forskellige muligheder, samt en overordnet spillestrategi (possession).



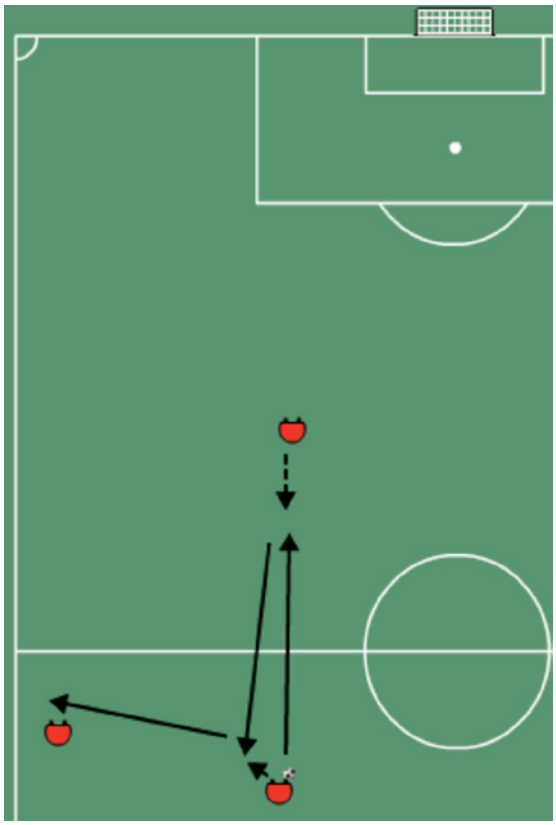
Princippet op – ned – op

Princippet går ud på, at boldholderen spiller bolden fremad (op) i banens længderetning til en medspiller, som spiller den tilbage (ned), hvorefter den første boldholder spiller bolden fremad igen (op), men ikke nødvendigvis til den samme spiller igen. Et eksempel kunne være, at en midtstopper spiller op til en midtbanespiller, som lægger bolden **ned** til forsvarsspilleren igen. Denne vælger nu at slå en lang aflevering **op** til den midterste angriber. Dette spilmønster giver her tid og rum til forsvarsspilleren, som undervejs også har tid til at flytte sig lidt. Denne ekstra tid og rum giver mulighed for at vurdere situationen bedre og udføre handlingen mere sikkert. Dermed bliver der mulighed for en bedre aflevering frem til angriberen. Princippet kan anvendes alle steder på banen, hvor man har mindst en medspiller foran sig.



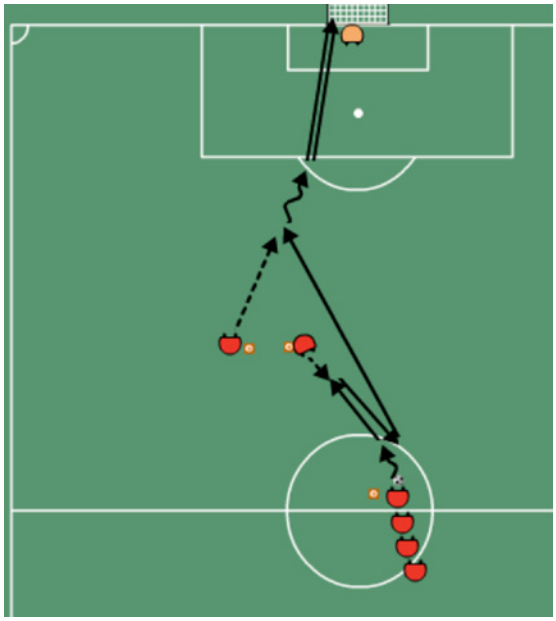
Princippet op – ned – ud

Princippet ligner til en forveksling op – ned – op – princippet, men den sidste aflevering spilles mere bredt end dybt i banen. Eksempelvis spiller den ovennævnte forsvarsspiller bolden ud til siden, hvor kanten er klar til at modtage den, frem for at sparke den lige fremad banen som før. Begge principper er gode og kan hjælpe holdet med at komme længere frem på banen.



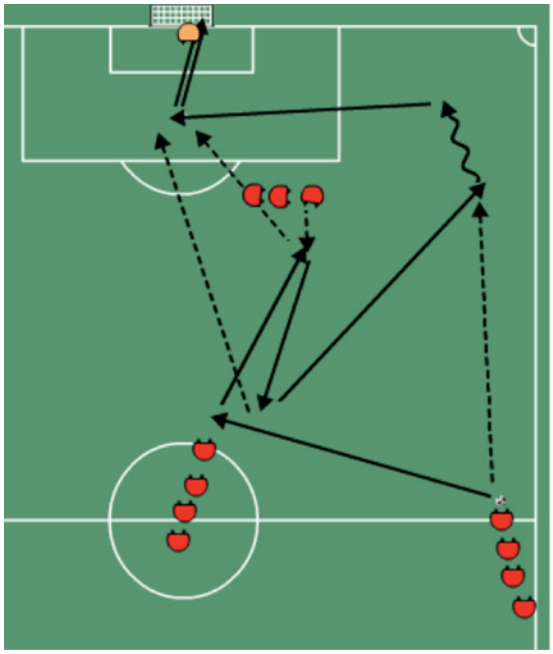
Øvelse op-ned-op

Bolden spilles efter et kort træk op på nærmeste angriber, som lægger bolden af til samme spiller. Lige før midtbanespilleren får bolden igen, så starter den modsatte angriber sit dybdeløb. Ved boldmodtagelse skydes der enten første gang eller der dribles til feltets kant, hvorfra der afsluttes.
Indsæt flere angribere ved de to kegler.
Fokuser på timingen af løbet hos angriberen.



Øvelse op-ned-ud

Bolden spilles fra kant til midtercirklen, hvorefter den spilles op på angriber.
Angriberen spiller den ned til midtbanespilleren igen, hvorefter den lægges ud til den fremadløbende kant.
Kanten laver indlæg til angriber og midtbanespiller, som begge er løbet med.





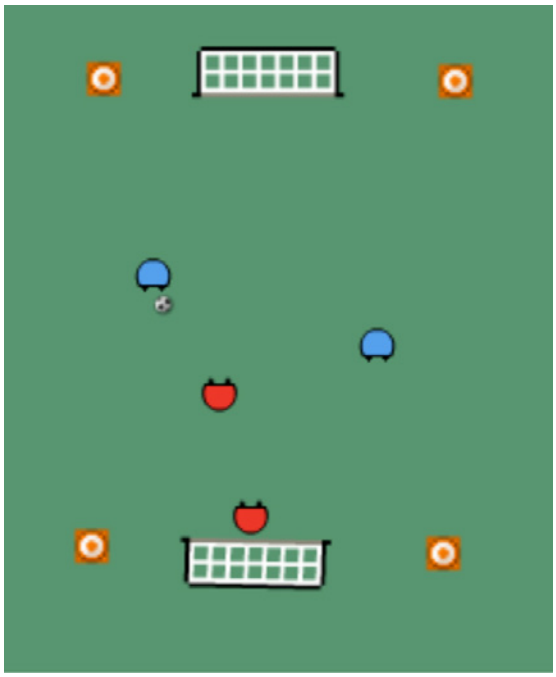
2 mod 1

Utallige gange i spillet befinder spilleren sig i en 'to imod 1 – situation' (2:1), hvor 2 spillere fra holdet med bolden står overfor bare en modspiller. For boldholderen gælder det nu om at beslutte, hvad der skal gøres. Skal han gå selv eller skal han aflevere til sin medspiller? Spilleren skal lære at vurdere, hvad modspilleren og medspilleren vil gøre i det næste splitsekund, for på den måde at være forberedt til at vælge den bedste løsning. Forskellige ting, som er vigtigt at tage med i vurderingen, når der skal vælges løsning:

- Afstanden til modspilleren
- Hvor løber medspilleren hen?
- Hvor er målet? Altså, hvilken vej vil vi helst som hold.

2:1+1

Blå spiller 2 mod 1, mens den anden røde spiller er målmand.
Blå skal vælge imellem at gå selv eller aflevere, så de kan komme til afslutning.
Efter blås afslutning (eller boldtab), så vender spillet.
Spillerne skiftes til at være målmand.
Bane: 10 x 15 – 20 m



Overlap

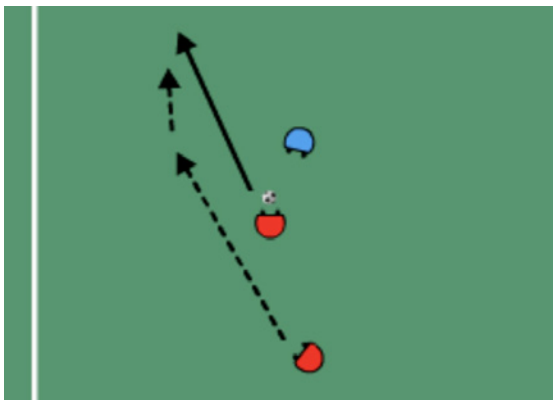
Dette princip løser en 2:1 – situation. Overlap betyder, at en fremadløbende medspiller løber forbi en boldholder, som afleverer til ham i det øjeblik, hvor han løber forbi. Situationen er beregnet på at skabe frit rum til den løbende spiller.

Spilleren med bolden skal:

- Udfordre den nærmeste modspiller for at
- tiltrække ham og hans opmærksomhed
- Aflevere i det splitsekund, hvor modspilleren ikke kan nå bolden (1- 2 m afstand)
- Aflevere ind i rummet foran den løbende spiller
- Aflevere netop idet medspilleren løber forbi ham
- Aflevere til fjerneste fod, hvis det er muligt
- Tilpasse afleveringens fart, så medspilleren let kan tage bolden med

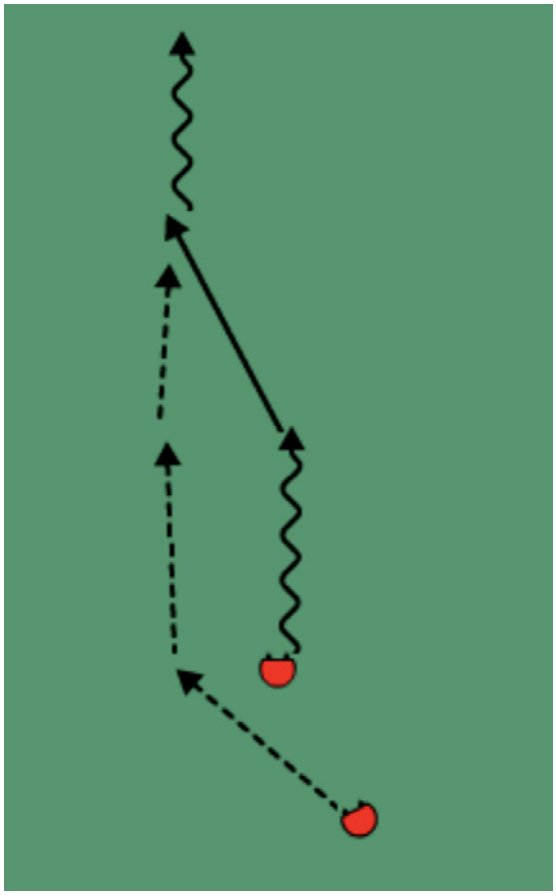
Den overlappende spiller skal:

- Time sit løb, så han løber forbi medspilleren,
- når denne udfordrer modspilleren
- Kommunikere med medspilleren og klargøre,
- at han tilbyder at få bolden
- Lave et temposkift, når han løber forbi for at opnå det størst mulige forspring



Parvis overlap

Den forreste spiller dribler fremad i roligt tempo.
Den bagerste rykker forbi i et overlap med et temposkift.
Bolden spilles fremad lige, når spillerne er på linje.
Når modtageren får kontrol over bolden, så sænkes tempoet og der dribles fremad.
Derefter løber en anden forbi osv.



Bandespil

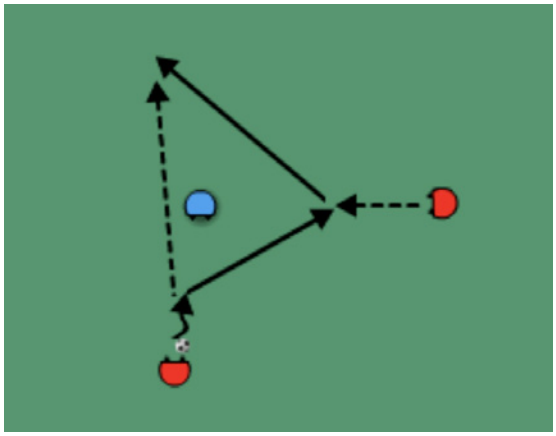
Dette princip løser også en 2:1 – situation. Bandespil betyder, at en boldholder spiller en medspiller for at undgå en modspiller og modtager bolden retur, når han er løbet forbi modstanderen. Situationen er beregnet på at skabe frit rum til den spiller, som har bolden fra start via en førstegangsaflevering fra en medspiller.

Spilleren med bolden skal:

- Udfordre den nærmeste modspiller for at tiltrække ham og hans opmærksomhed
- Aflevere i det splitsekund, hvor modspilleren ikke kan nå bolden (1- 2 m afstand)
- Efterfølgende lave et temposkift, hvor han løber forbi modspilleren
- Være klar til at få bolden retur

Medspilleren ('banden') skal:

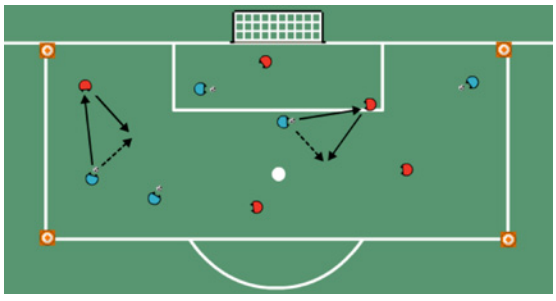
- Løbe mod boldholderen og finde rum til at lave banden
- Holde en afstand på typisk 3 – 4 m
- Aflevere bolden første gang, hvis det er muligt
- Aflevere bolden med den fod, som er længst væk fra medspilleren
- Tilpasse afleveringens fart, så medspilleren let kan tage bolden med i sit løb



Bande-øvelse:
Bane: Straffesparkfelt el.lign. 10 spillere, hvoraf halvdelen af spillerne har en bold.
Spillerne med bold dribler rundt imellem de øvrige spillere i straffesparkfeltet.
Ved øjenkontakt foretager boldholderen et bandespil med en spiller uden bold.
Efter en given tid skiftes, således at spillerne med bold overlader boldene til spillerne uden bold.
Der kan i denne øvelse fokuseres specielt på temposkiftet.
Øvelsen kan også bruges som repetition af de vigtigste forhold ved bandespil.

Instruktionsmomenter:

- Øjenkontakt med spiller uden bold.
- Temposkift efter afleveringen.
- Bolden tages med fjerneste fod
- Bevæge sig ud af afleverings-skygge
- Brug 1.gangsaflevering i banden

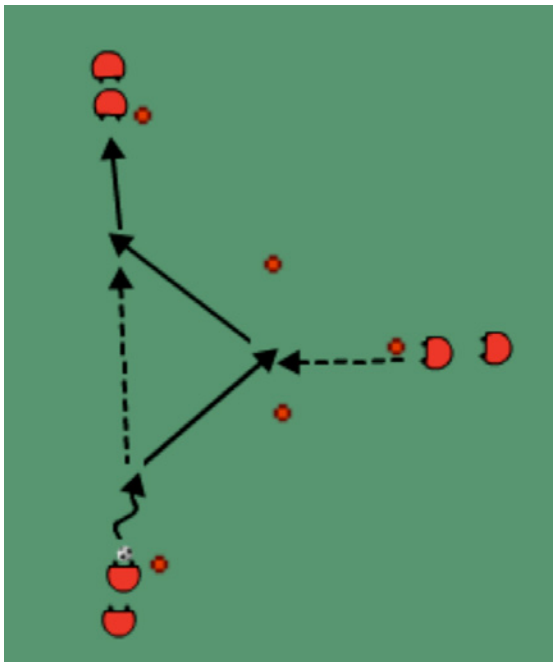


Bandeøvelse:

Boldholder dribler og spiller bande med en spiller, som kommer løbende fra siden.
Boldholder afleverer derefter til modsatte række, hvor første mand dribler frem osv.
Hele tiden spilles bande til venstre for dribleren.
Banen ændres og der spilles bande til højre side.

Instruktionsmomenter:

- Øjenkontakt med spiller uden bold.
- Temposkift efter afleveringen.
- Bolden tages med fjerneste fod
- Bevæge sig ud af afleverings-skygge
- Brug 1.gangsaflevering i banden



Possession

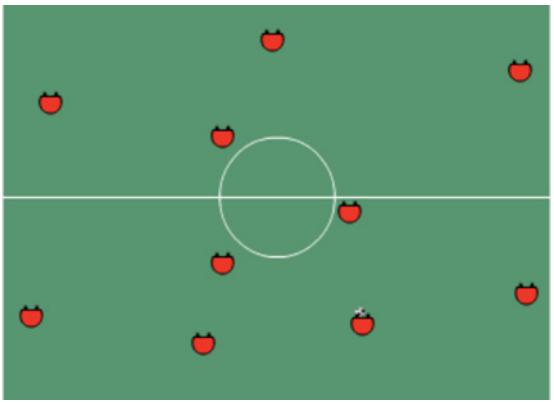
En vigtig del af opbygningsspillet er possessionspil. Et holds evne til at fastholde bolden i egne rækker – besidde bolden - er en fodboldmæssig basisfærdighed, som vi kalder possession-spillet. Possession handler både om individuelle og kollektive færdigheder. Det er vigtigt med teknisk gode spillere, men samtidigt er det ligeså vigtigt, at spillerne forstår, hvor både bolden og de selv skal hen. På disse punkter har alle trænere udfordringer.

Formålet med possession er at bevare bolden i egne rækker i faser af en fodboldkamp f.eks. for at:

- Kunne kontrollere kampen og styre kampens
- udvikling med hensyn til tempo og intensitet,
- og dermed undgå at sætte sig selv under pres, ved at give bolden til modstanderne.
- Huske, at modstanderne ikke kan score, når vi har bolden. Taktisk må vi bevidstgøre spillerne om, at 1- 0 er nok til at vinde, når der kun mangler 2 minutter af spillet.
- Kunne finde gode måde at skabe mulighed for gennembrud.
- Skabe gode muligheder for afslutninger på den ene eller anden måde.

I 4:3:3 – systemet, som dansk fodbold generelt anvender som udviklingssystem og som også kendes fra landsholds-dvd'en, er der gode muligheder for at praktisere en possession-baseret spillestil. De brede kanter og backs gør banen bred, den dybe angriber gør banen lang, og den centrale midtbane spiller gør det muligt at vende bolden (hurtigt og sikkert) via banens midte. Systemet skaber rum til at spille bolden rundt for at muliggøre et gennembrud. Samtidigt giver spillestilen også den fordel, at det skaber tid for den enkelte spiller, når han har bolden.

"Possession er ikke en spillestil – men en fase i spillet. Det er ikke et mål i sig selv at have bolden – bolden skulle gerne i modstandernes mål på et tidspunkt og helst flere gange!"



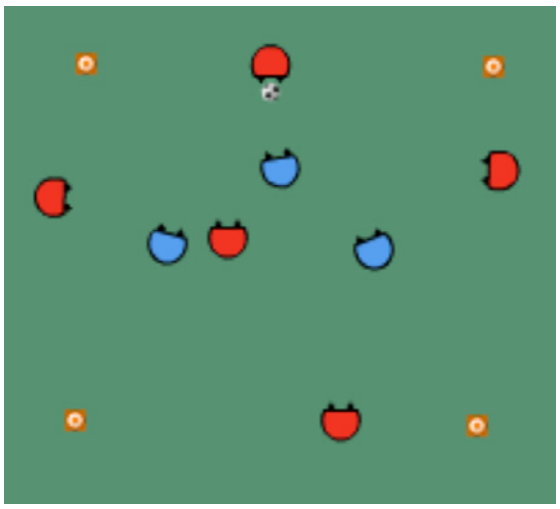
4-3-3 i boldbesiddelse

Overordnet om træning af possession:

Skab de rigtige rammer og betingelser for possession:

- Når man træner possession, er det vigtigt at have tilpasset øvelsesreglerne, så der kommer flow i spillet, så spillerne kan samle erfaringer uden for mange afbrydelser
- En tilpasset banestørrelse er vigtig, så det boldbesiddende hold har mulighed for at fastholde bolden og spille den rundt. En for lille bane vil betyde mange omstillinger, som gør spillet til en lang række af individuelle dueller.

Eksempler på possession-øvelser:
Overtalssituationer vil ofte give gode mulighed for at arbejde med possessionfasen, idet overtal giver mulighed for en længere posessionfase.
Dette sikrer flere gentagelser af situationen, hvilket styrker læringen.
Nedenfor er skitseret to overtalsspil, som kan anvendes til træning af possession og mange individuelle taktiske kompetencer.



5 mod 3 med 4 spillere på linjerne og én i midten

Der er mange muligheder for gode linjer og mange vinkler i spillet.

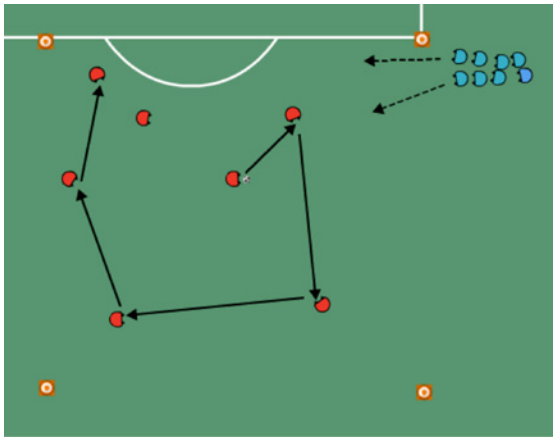
- Instruktionsmomenter
- Flyt dig ud af afleveringsskyggen
- Spil på fjerneste fod, hvis det er muligt
- Ro på bolden: ikke stresse sig selv – trække en modstander til en og så aflevere
- Indspil til central spiller?
- Indspil til central spiller.
  - Spil ind, når der er plads.
  - Spil på kanten, når der er lukket i midten.

Possession
To hold spiller mod hinanden. Det ene hold starter i firkanten, hvor de længst mulig skal opretholde possession. Efter 5 afleveringer må de to første modstandere bevæge sig ind i firkanten for at erobre bolden. Efter yderligere 5 afleveringer må de næste to modstandere træde ind for at erobre bolden og så fremdeles. Efter bolderobring byttes roller.

Instruktionsmomenter:

- Forsøge at spille ind i midten flest mulige gange
- Altid tænke på at der skal være mindst en støttespiller for boldholderen.
- Hele tiden bevæge sig ud af afleveringsskyggen

Bane: ca. 30 x 30 meter



Husk at lade spillerne spille og samle erfaringer

Målet med denne slags træning er, at spillerne skal forbedre deres færdigheder. Det gør de bedst ved at gøre mange erfaringer med bolden. Derfor er det vigtigt, at træneren ikke er i fokus og instruerer hele tiden. Lad spillerne coache hinanden i spillet. De erfaringer, som spillerne gør sig undervejs, kan de tage med videre i deres fodboldliv, også selv om træneren er væk.

Afslutningsspil



Afslutningsspillet er del af spillet, hvor vi har bolden og det primært handler om at komme til scoringer, hvilket bringer endnu mere glæde ind i spillet end det blot at have bolden i opbygningsspillet. I dette afsnit præsenterer vi en lille del af de taktiske værktøjer fra afslutningsspillet, som holdet og de enkelte spillere kan trække op af deres værktøjskasse og bruge. Vi giver dog på ingen måde en udtømmende facitliste. En sådan kan ikke findes noget sted, fordi fodbold hele tiden forandrer sig

Når vores hold går ind i afslutningsspillet er det primære og helt afgørende formål at score mål.
I forhold til afslutningsspillet er det vigtigt at gøre sig nogle tanker over, hvordan vi vil spille os frem til afslutningsmulighederne. Det er klart, at modstandernes træk også har en betydning, men her vælger vi at fokusere på vores eget spil. I det følgende præsenterer vi nogle udvalgte gennembrudsværktøjer, som vi med fordel kan anvende i afslutningsspillet med ungdomsspillere. Disse værktøjer fokuserer primært på, hvor den dygtige spiller løber hen i forskellige situationer, men det vigtigste er at spillerne selv bidrager til at finde de mest brugbare værktøjer. På denne måde styrkes deres selvtillid og skubber trænerens rolle hen imod rollen som motivator.

Overordnet handler meget af angrebsspillet om at skabe rum og vinde tid med henblik at få tid og plads til at komme til afslutning.

Der er forskellige faktorer, som har betydning for, om vi kan score mål:

- Er der bevægelse hos spillere med og uden bold?
- Er der dybde i spillet eller er spillerne klumpet sammen på få meter på tværs af banen?
- Kan vi skabe plads/gøre banen stor, altså både i bredden og i dybden?

Disse faktorer må spillerne så træne på at blive gode til at håndtere. Her skal vi som trænere være klar til at hjælpe både med tryghed, udfordring og refleksion.

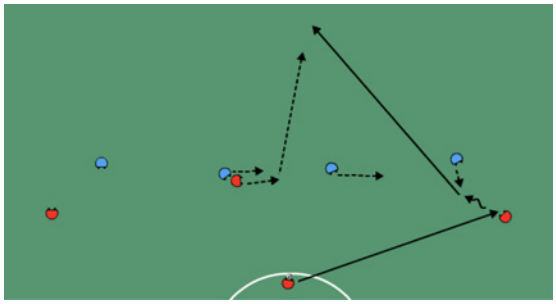
Løb i dybden:

Princip: En angriber laver et dybdeløb og bliver direkte spillet i dybden.

Spil på denne første angrebsbevægelse betyder, at første gang spilleren løber for boldholderen, så spilles han. Dette anvendes typisk, hvis der et bagrum at løbe ind i, og boldholderen har tid og plads til at aflevere:

- Bolden spilles direkte i bagrummet.
- Angriber løber fra den direkte modstander.
- Angriberen skyder på mål.

Spil på første angrebsbevægelse
(kan lige så godt foregå andre steder på banen).
Boldholder på midtercirklen bestemmer, hvilken kant som skal have bolden. Ved boldmodtagelse udfordrer kantspilleren backen.
Når angriberen løber dybt, spilles bolden og der forsøges en afslutning.
Brug 3 – 4 spiller på hver plads hos de røde.

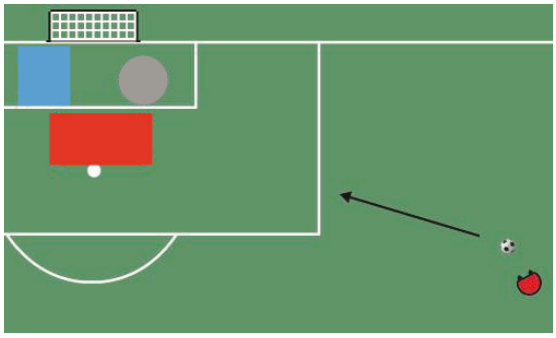


Løb i feltet

I en fodboldkamp vil man typisk få mange gennembrud fra kanterne med mulighed for at gå i afslutningsspillet. Ved indlæg fra kanterne kan vi have disse tre løb:

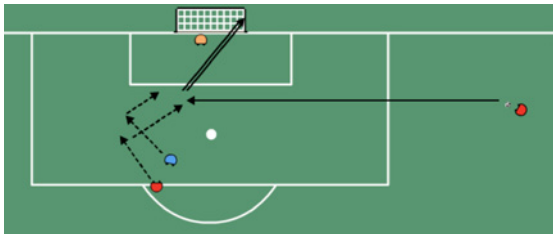
- Hurtigt løb til forreste område *(grå)*
- Løb til bagerste område *(blå)*
- Løb til området indenfor straffesparkspletten *(rød)*

Disse områder er områder, som mål typisk scores fra. Mange gange gælder det først og fremmest om at få spillerne til hurtigt løbe ind i områderne, så de kommer derind netop, når bolden kommer.



Knækløb

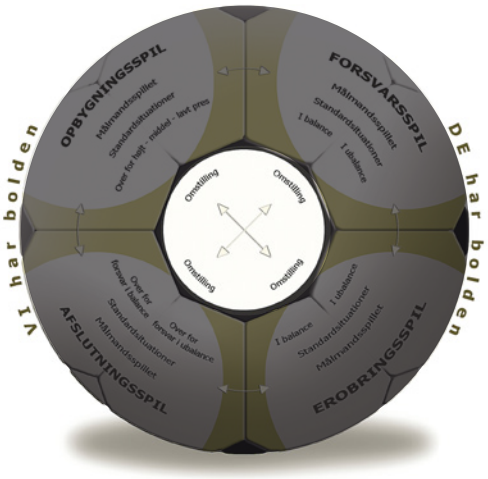
Dette er endnu et eksempel på, hvordan spillerne med fordel kan løbe i feltet i forskellige situationer. En angriber forsøger at komme i scoringsposition ved at starte et løb i én retning (f.eks. mod mållinjen lidt ude i siden), for derefter at ændre retning (mere direkte ind mod målet) og med et temposkift løbe fra sin markeringsspiller/komme foran sin markeringsspiller. Ved at finte et løb i en retning og så ændre retning kan en spiller tit komme fri, hvilket tit fører til scoring.
Først løbe væk fra et område og så efter en drejning løbe ind i det område.



Hvad angår de forskellige løb handler træningen meget om at lade spillerne prøve dem af og at bevidstgøre angriberne om, hvordan de forskellige muligheder kan udnyttes – og derefter lade dem afprøve dem igen i praksis i spil understøttet af trænerens coaching.



Omstilling



Omstillinger er udtryk for alle de situationer i en fodbold kamp – hvor spillet ikke er etableret. F.eks. de situationer, som opstår utallige gange i en fodboldkamp, hvor der kæmpes om at komme i boldbesiddelse. I alle kampe er der et hav af nærkampssituationer, hvor bolden skifter fra det ene hold til det andet og tilbage igen.

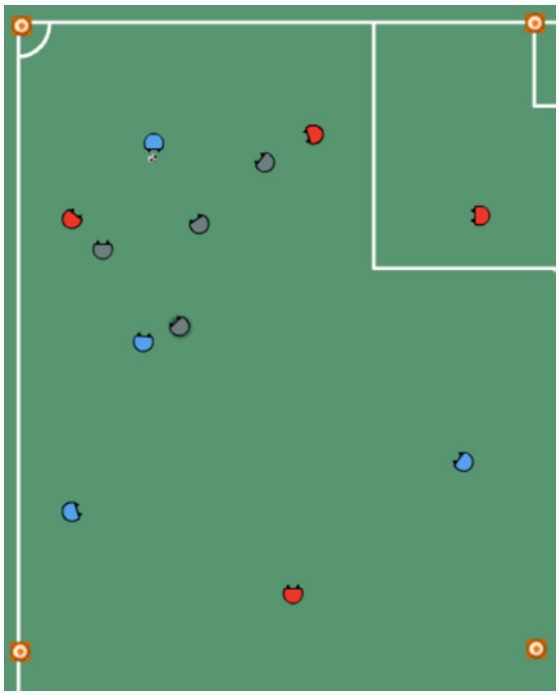
Ungdomsspillere kan med fordel bruge lidt tid på at træne, hvad der skal ske med holdet og den enkelte spiller, når vi vinder eller taber bolden. Træneren må overveje, hvordan spillerne kan udvikles, så de er forberedt på at kunne agere i dette 'ingenmandsland. Det er et område, hvor de mere eftertænksomme spillere har let ved at folde sig ud i refleksionsrunderne Det handler meget om strategi, som de unge kender så godt fra computerverdenen. Trænere skal være bevidst om, at dette element ikke skal fylde alt for meget af træningstiden.

Defensive omstillinger, også kaldet 'fra VI til DE'
De defensive omstillinger er udtryk for den situation, at vi mister bolden.
Herefter er der to muligheder – at forsøge generobring med det samme eller trække os tilbage til forsvarsspil. Et hold bør altid forsøge at lade den nærmeste spiller eller to presse lidt i disse situationer. Hvis vi ikke får bolden, så vinder vi typisk noget tid til, at resten af holdet kan komme på plads.

Et forslag til simple huskeregler til spillerne:
- En eller to nærmeste presser
- Resten løber tilbage og kommer på plads igen

VI til DE-omstilling

4 + 4 mod 4, her rød + blå mod grå.
Bane 40 x 25 m.
Grå skal forsøge at erobre bolden.
I perioder skal boldpresset være meget aggressivt.
Hvis en blå spiller mister bolden, så skal hele det blå hold gå i genpres de næste 10 sekunder.
Hvis de ikke har generobret bolden inden for de 10 sekunder, går de lidt ned i tempo og forsøger at erobre bolden, som de grå gjorde i starten.
I perioder skal boldpresset være meget aggressivt.

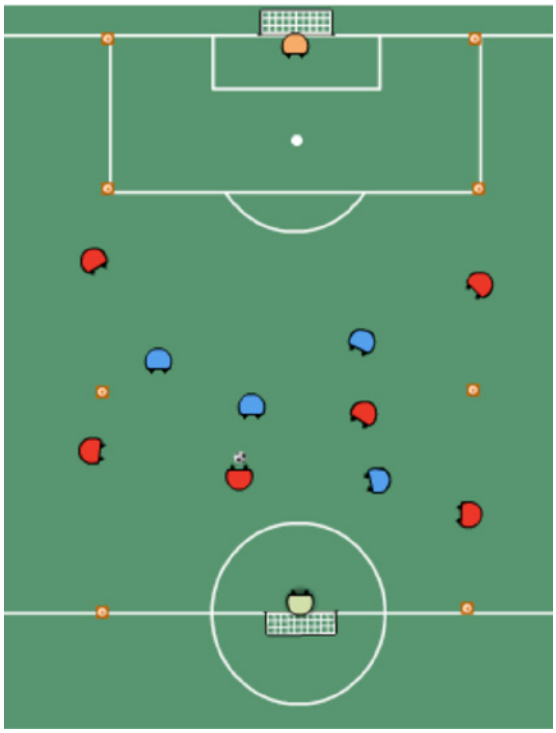


Offensive omstillinger, også kaldet 'fra DE til VI'
De offensive omstillinger er udtryk for den situation, at vi vinder bolden og får muligheden for at komme hurtigt til scoring. I nogle tilfælde vil det være bedre at 'klappe hesten' – og prioritere at fastholde bolden og gå i opbygningsspil. Hvis vi f.eks. fører 1 – 0 med 5 minutter igen, så behøver vi ikke at have så travlt.

Et forslag til nemme huskeregler til spillerne:
- *Fremad med bolden til en medspiller, hvis vi kan*
- *Så hurtigt som muligt*
- *Retning direkte mod målet*

DE til VI

To hold spiller mod hinanden 8:4
Det ene hold består af de to målmænd, banderne og de to spillerne inde centralt i banen. Dette hold forsøger at holde bolden i egne rækker.
Det andet hold består af fire spillere centralt, der forsøger at erobrer bolden.
Når de erobrer bolden, kan de selv vælge hvilket af de to mål, de vil søge afslutning i.





På banen med ungdomsspillere – hvordan gør man det?

Coaching er oppe i tiden. I dag coacher alle. Før i tiden vejledte vi, og før dét, så rådgav vi! Samtalen har altid været en fin måde at bringe to mennesker sammen på, men hvordan er det nu lige, at man gør det som fodboldtræner. Dette skal ikke forveksles med eller erstatte udsagnet fra kapitlet om det udviklende fodboldmiljø, om at man skal indtage banen – det gælder naturligvis, men når man så har indtaget banen, hvordan gør man så sådan fodboldpraktisk?

Det kommer an på så meget forskelligt, men alt er ikke lige godt!

Det rigtige er at tage udgangspunkt i spillernes fodboldmæssige kvalitetsniveau. Hvis de ikke kan sparke et indersidespark, så skal man ikke starte med en øvelse, som kræver mange hårde og præcise indersidespark. Så kig på spillerne og analysér, hvor de er henne fodboldmæssigt.
Er de helt blanke på en ny finte, som de overhovedet ikke kender, men de gerne vil lære, så skal træneren gå instruerende til værks (helst ud fra vis – forklar – vis – princippet), hvor der mest er tale om envejskommunikation omkring det fodboldtekniske. Ved at fokusere på de ting, der lykkes, kan spillerne bedst motiveres til at give den en ekstra skalle.

Hvis de i stedet for bare kan finten en lille smule (og det kan de hurtigt), så skal træneren være mere trænede i sin adfærd, hvor tovejskommunikation omkring finten bliver det primære i form af ros, støtte og aktiv lytning, kombineret med trænerens instruktioner. Nogle gange skal der i denne fase rigtigt mange kommentarer til, fordi de måske synes, at de har tjek på det, dog uden helt at have det i virkeligheden. Her kan det være fornuftigt at anerkende det, de kan og forsøge at motivere dem yderligere ved at fremhæve vigtigheden af, at det giver spilleren individuelle fordele i spillet, når han har helt tjek på finten.

Hvis deres fodboldniveau derimod er så højt, at de behersker finten, dvs. at de på en god dag kan lave den i kamp, så er trænerens rolle mere støttende og langt mindre instruerende, fordi det mest handler om finpudsning. Her kan de støtte i den fortsatte udvikling via ros og diskussion af detaljernes betydning. På dette trin vil de oftest være velmotiverede og klar til selv at overtage den videre træning af finten, hvor så træneren ender i rollen som konsulent. Her vil det så handle om at motivere dem til fortsat udvikling ved at udfordre dem til selv at tænke over mulige forbedringer eller variationer. Herved skærpes spillernes bevidsthed om muligheder.

Det interessante ved denne fremgangsmåde er, at man som træner skal springe rundt mellem de forskellige roller. En spiller kan jo sagtens have et genialt halvliggende vristspark med venstre ben og samtidigt være næsten umulig til at heade.
Hvis disse to øvelser indgår i samme træning, så må træneren være fokuseret på at møde spilleren på det rette niveau til begge dele, også selvom kravet er en vidt forskellig trænerrolle.

Træneren bør også gøre sig nogle tanker om sin egen rolle i kampsituationen. Skal man vælge at være en "kom-igen-træner" eller skal man tage sin vejlederrolle alvorligt? Den gode, velforberedte træner har også besluttet at være til stede i rummet og vejlede spillerne, men uden at forsøge at fjernstyre dem. Han vil typisk komme langt med at anvende en trænerrolle, som er støttende og vejledende undervejs. I pausen kan han spørge til spillernes opfattelse af situationen på banen og lytte til deres forslag til ændringer, inden beslutningerne træffes. I en del tilfælde herefter er det så typisk nødvendigt at være præcist instruerende for at få ændringerne ført ud i virkeligheden.

De har bolden



Denne del af spillet består af forsvarsspil og erobringsspil.

Det er vigtigt at gøre sig nogle overvejelser om situationer, hvor modstanderen har bolden. Skal vi have fokus på bolden eller eget mål? Det betyder, at holdet må gøre sig klart, om man vil forsvare sit mål, så de ikke scorer – eller om man ønsker at erobre bolden og komme i boldbesiddelse. Dette kan man med fordel diskutere med spillerne på træningsbanen, så der kommer accept og forståelse af valgene. Afgørende for denne beslutning er dels nogle overordnede fodboldfilosofiske overvejelser, dels positionen på banen. Samtidig spiller boldholderens aktioner en rolle for, hvor vi befinder os mellem strategierne 'bolderobring' og 'hindre scoring' Hvis boldholderen er i scoringsposition, vil det handle om at hindre scoring – hvis boldholder er længere ude på banen, så handler det om at vinde bolden.

Der kan være mange måder at se tingene på, men her vil vi give nogle korte bud på, hvad der generelt er vigtigt på for de unge spillere.

Beskyttelse af mål og bagrum
Hvis der slås en god aflevering fra kanten og ind foran vores mål til en af deres angribere, så er denne spiller i en situation, hvor han kan score. Derfor lægger vi vægt på, at de overhovedet ikke skal kunne spille til denne angriber. Det gør vi ved at spille forsvarsspil, hvor vi beskytter rummet bag vores forsvarskæde. Det kan typisk gøres ved, at den ene forsvarsspiller lægger pres på boldholder, mens resten af bagkæden falder tilbage og laver kortere afstand mellem hinanden ('komprimere').

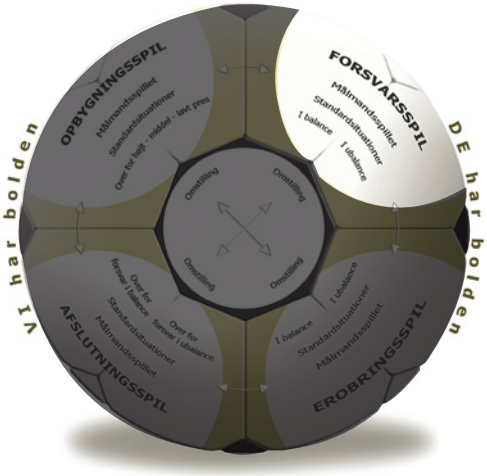
Bolderobring – pres.
Det fremadrettede forsvarsspil gør, at vi i de fleste situationer forsøger at holde presset på boldholderen samt, at de resterende spillere skubber op og er klar til at gribe ind. Det betyder, at vi vælger at angribe bolden for at undgå, at de scorer.

Boldpres eller beskyttelse af bagrummet?
I praksis er det naturligvis ikke et enten/eller – den enkelte træner må overveje, om det er vigtigst at organisere sig mod bolden og lægge pres på boldholder med henblik på erobring eller at løbe tilbage og beskytte bagrummet og målet med henblik på, at de ikke scorer. Om man vælger det ene eller andet får stor betydning for de senere muligheder, når vi har bolden.
Det handler om, hvor langt fremme på banen vi ønsker, at forsvarsspillet skal have sit udgangspunkt, og dermed spiller en risikovurdering også ind i billedet i forhold til modstanderne. Jo længere fra eget mål vi står, desto mere plads efterlader vi til, at modstanderne kan spille i rummet bag vores forsvarskæde.

Reparere eller reetablere?
Ved tilbageløb efter boldtab er det vigtigt, at spillerne får forståelse for, at de skal løbe tilbage for at lukke hullerne efter medspillere, der har forladt deres position (reparation) frem for at søge tilbage til deres egen position (reetablering). Reetableringen bør først foregå, når situationen er afværget.



Forsvarsspil



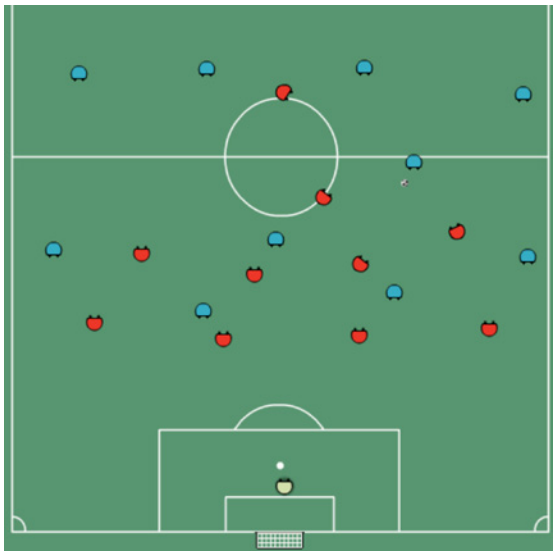
Den fase hvor 'de har bolden' – og hvor det er vores spilleres opgave at forhindre modstanderne i at få afsluttet. Forsvarsspillet kan tage udgangspunkt i kollektive aktioner eller individuelle aktioner.

Forsvars-spillestil

Nøjagtig som vi taler om en spillestil, når vi har bolden, giver det mening, at tale om spillestil, når 'de har bolden'. Forsvarsspillestilen er udtryk for holdets strategi for at undgå scoring mod os.
I en forenklet form kan vi tale om forskellige grader af forsvarsspil, alt efter hvor fokus ligger. De forskellige grader kan placeres på et kontinuum placeret efter, hvor fokus ligger i organiseringen af forsvaret.

blokforsvar **zoneforsvar** **markeringsforsvar**

Der er teoretisk set to grundlæggende yderpunkter for organisering af forsvar. I et markeringsforsvar (mandsopdækning) placerer forsvarspillerne hovedsagligt sig i forhold til bolden og modspillernes placering. I et blokforsvar placerer forsvarerne sig hovedsagligt i forhold til bolden og nærmeste medspillers placering.
I zoneforsvaret har hver spiller ansvaret for et bestemt område. Vi beskriver her kort zoneopdækningen, som er den mest dominerende i ungdomsfodbolden.



Karakteristika ved Zoneforsvar:

Orientering på (i prioriteret rækkefølge):
1 Bolden
2 Medspiller/område
3 Modspiller

Princip for bolderobring
1 Pres (det skal nærmeste spiller gøre)
2 Støtte (spilleren i nærheden)
3 Sikring (de andre spillere)



Tid og rum

I forsvarsspillet er tid og rum to centrale begreber. Som forsvarspiller handler det om at 'vinde tid' og 'begrænse rum'. Det at 'vinde tid' handler om at få modstandernes boldholder ned i tempo eller presse ham væk fra målet, så vi får længere tid til at komme på plads.

Begrebet at 'begrænse rum' relaterer sig dybde og bredde (kompakthed) og balance.

Dybden i forsvarsspillet udtrykker forsvarsorganiseringen i banens længderetning. Bredden i forsvarsspillet udtrykker forsvarsorganiseringen i bredderetningen.

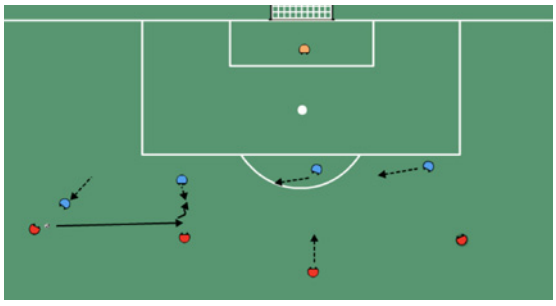
Organiseringen i dybden handler dels om afstanden mellem de enkelte kæder eller de enkelte spillere, dels afstanden mellem den, der presser boldholder, dem der støtter og de, der sikrer/organiserer forsvaret.

Organiseringen i bredden handler om graden af sideforskydning og koncentrering. Ved et zoneforsvar med en kompakt organisation er sideforskydningen stor, hvilket betyder, at hele vores forsvaret rykker over imod den side, hvor deres angreb foregår. Samtidigt er vores koncentrering markant, hvilket betyder, at jo tættere på vores mål, de kommer, desto mindre gør vi afstanden mellem vores forsvarsspillere.

> *"Samlet set handler dybde og bredde om graden af kompakthed på holdet. Graden af kompakthed er udtryk for, hvor meget 'rum' modstanderne får omkring boldholder – og dermed hvor meget plads, der er at spille på i den umiddelbare nærhed. Hvis modspillerne vælger at spille langt, f.eks. ud på kanten, så vinder vi vigtig tid."*

I arbejdet med spillernes taktiske kompetencer foreslår vi, at man i træningen af forsvarsspillet prioriterer de individuelle færdigheder. Følgende emner bør prioriteres:

- 1 mod 1 situationer. Specielt lægges fokus på: Hurtige fødder, god koordination og balance, samt hurtighed.
- Timing: Specielt lægges fokus på om forsvarsspilleren evner at afpasse sin handling til modstanderens fart.
- Evnen til at læse spillet. Fokus på at bryde boldbanen.



Sammenhæng i backkæden

Der trænes i at bagkæde-spillerne på skift presser op på boldholderen.
Når bolden spilles videre til den nærmeste medspiller hos rød, så falder blå back tilbage i bagkæden, mens nærmeste midtstopper stempler op på den nye boldholder.
I starten spilles der med et forsvar, som ikke må erobre bolden. Derefter frit spil, hvor forsvaret må erobre bolden.
Denne øvelse lægger op til mange korte spilstop, hvor spillerne kortvarigt udfordres til selv at finde de bedste løsninger i situationen.

Erobringsspil



Erobringsspillet drejer sig om principper for bolderobring, samt overvejelser om, hvor på banen, det er hensigtsmæssigt, at forsøge at erobre bolden.

Træneren skal overveje, hvor på banen holdet skal forsøge at erobre bolden og dermed sætte et pres ind.

Presspillernes position i forhold boldholder afhænger af:

- Hvor på banen er bolden?
- Er vores hold organiseret og i balance?
- Hvilke muligheder har spilleren med bolden?
- Hvor lang tid er der igen af kampen og hvad er stillingen?

Formålet i erobringsspillet er at få bolden
Det kan ske ved:

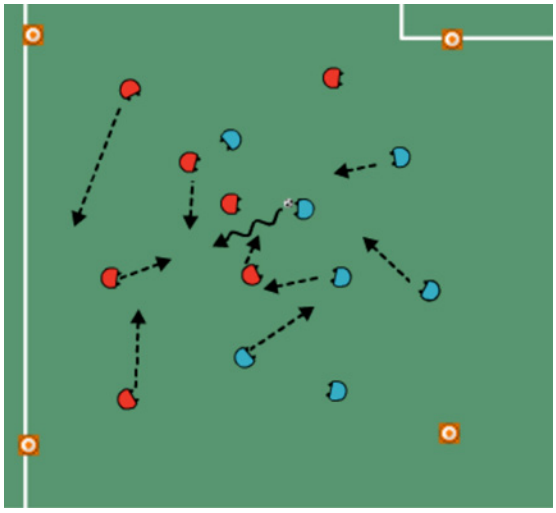
- At vinde bolden i en 1 mod 1 situation
- At den nærmeste medspiller får fat i bolden ved at bryde boldens bane, fordi presspilleren har presset boldholderen til en dårlig aflevering
- At presse modstanderen til at sparke bolden ud af spil

Træneren må desuden gøre sig overvejelser om hvordan og hvor længe, der skal presses.

- Hvor mange spillere skal indgå i presset?
- Hvor på banen skal presset sættes ind?
- Hvor lang tid skal vi satse på at presse dem?

Erobringsspil

Boldholder må kun drible fremad og aflevere bagud.
Scoring, hvis man dribler over modstandernes baglinje med bolden under kontrol.
Hvis man afleverer fremad, så går bolden over til modstanderen.
Bane: 30 x 30 m.



Eksempel på, hvordan du kan arbejde med kampforberedelse

Aften før kampdag, jeg sidder og skal gøre mit oplæg klar til kampen i morgen. Når jeg laver kampoplæg, tænker jeg på, hvad dagens opgave er for den enkelte spiller og samlet for holdet, samt det at have fokus på de ting vi har trænet. Derfor er det vigtigt for mig at lave et oplæg hvor spillerne kan udvikle deres kompetencer, men også holdet som helhed kan udvikle sig på banen.

Jeg sidder og gennemgår hver enkelt spiller. Hvad synes jeg er vigtigt at min målmand har fokus på i denne kamp? Skal bolden spilles op, skal den skydes op, skal hun snakke mere, mindre kritisk snak og mere konstruktiv osv. Det er vigtigt at hver enkelt spiller max har to opgaver. Jeg plejer kun at give spillerne en opgave i hver kamp, så jeg ikke "fjernstyrer" dem på banen, men giver spillerne et værktøj til at blive bedre på banen, men på deres egen måde. En spiller, der har fået fem opgaver, kan risikere at have svært ved at koncentrere sig om fodbold, fordi spilleren går og tænker på alle sine opgaver på banen.

Efter at have fundet en opgave til hver spiller, kigger jeg mine noter igennem og ser om der er sammenhæng i dem. Det hjælper således ikke, at man giver den ene forsvarsspiller en opgave, og den anden forsvarsspiller den helt modsatte. Derfor er det vigtigt, at der er en rød tråd i opgaverne og at de samtidig knytter sig til den overordnede opgave for holdet.

Når jeg holder oplægget for spillerne, er det vigtigt for mig at alle i forsvarskæden hører hinandens opgaver, det samme med midtbanen osv. På den måde støtter de hinanden på banen ved at huske de aftaler, der er lavet inden kampen. Her skal ikke fokuseres på hver gang den enkelte spiller laver en fejl, men opbakning fra sine holdkammerater både på banen og uden for banen. F.eks. har jeg en spiller, der ikke er særlig glad for at skyde på mål på trods af, at hun sparker lige godt med både højre og venstre. Når spillerne i hendes kæde har hørt i oplægget, at hun skal skyde mere på mål, er der også opbakning omkring det på banen. Dvs. at når spilleren har en mulighed for at sparke på mål, så har hun opbakningen uanset om der scores eller bolden ryger 10 meter ved siden af.

I mit oplæg har jeg også altid to ting jeg slutter af med at sige til spillerne. Det er vigtigt for mig, at spillerne holder sig til fodbold på banen og spiller fair. Dvs. at de ved, at de ikke skal diskutere med modstandere eller dommeren på banen, og at holdkammeraterne er gode til at bakke hinanden op i sådanne situationer. Ligeledes er det vigtigt for mig, at spillerne ved, at de altid har min opbakning og at det er ok at begå fejl på banen, fordi det er fejlene man lærer af, og dem man kan arbejde videre med efterfølgende. Ingen spillere er perfekte og derfor er det også vigtigt at udfordre spillerne i kampene ved at give dem opgaver, som de skal være opmærksomme på, så de kan blive endnu bedre fodboldspillere.



Nu da du har læst dette kapitel, så er det tid til at du reflektere over følgende træner-relevante spørgsmål:

- Møder du spillerne i øjenhøjde?
- Har du planlagt din træning, så den henover året, når hele vejen rundt i spillestilsbolden? Når spillerne at lære det centrale?
- Spørger du helt ind til forståelsen, så du er sikker på, at de har forstået det hele, før de spiller kamp på tirsdag? Lytter du til deres kommentarer og forslag til ændringer?



Kapitel 6

Fysisk træning



Fysisk træning – hvad er målet og hvordan gør man det lige som ungdomstræner?

På den ene banehalvdel træner U13 C. Efter opvarmningen løber de lange, seje intervaller på banens diagonallinjer, mens træneren råber og skriger ad de bagerste spillere. I pauserne efter de hårde løb er der 20 armstrækninger til de 3 spillere, der kom sidst. Herefter starter det næste interval.

Mens U13-spillerne knokler på, kan de kigge ind til U17 B på den anden banehalvdel. U17-holdet er efter deres opvarmning med bold godt i gang med et intenst headespil, hvor det ikke er tilladt at stå stille. Når bolden går ud af spil, så server træneren en ny bold til en af de spillere, som ikke har rørt den for nyligt. Så får denne spiller også en chance for at røre bolden. Træneren vejleder spillerne i deres spil med positive tilråb undervejs. Når en spiller virker træt, kommer der et opmuntrende tilråb fra træneren, som får spilleren til at give sig lige lidt mere.

Hvad skal vi overhovedet med fysisk træning, når vi spiller for at have det sjovt og være sammen med vennerne? Det spørgsmål er næppe ukendt for mange trænere i U13 – U19 ungdomsfodbold. Ja, hvorfor er det nu lige, at de ikke bare kan træne teknik hele tiden? Eller taktik? Det er der faktisk mange grunde til, som vi her vil remse op.
For det første er fodbold et fysisk spil.

Der skal løbes, hoppes, tackles og meget mere. Det er en del af selve sjælen i spillet. Fysiske kompetencer indgår på lige fod med de tekniske, taktiske og mentale kompetencer i fodbolden. Kampe afgøres ofte, men ikke altid, af holdenes fysiske formåen sidst i kampen.

For det andet ville vi overse nogle spilleres spidskompetencer, hvis vi fjernede den fysiske træning. Nogle spillere klarer sig i spillet via deres fysiske forspring og/eller tilgang til spillet. De føler glæden ved at sprinte 20 m op ad linjen og vinde bolden lige for næsen af modspilleren.

For det tredje har vi i fodboldklubberne også et ansvar for de unges sundhed.

"Fodbold styrker på mange måder ens fysik og derved ens generelle sundhed."

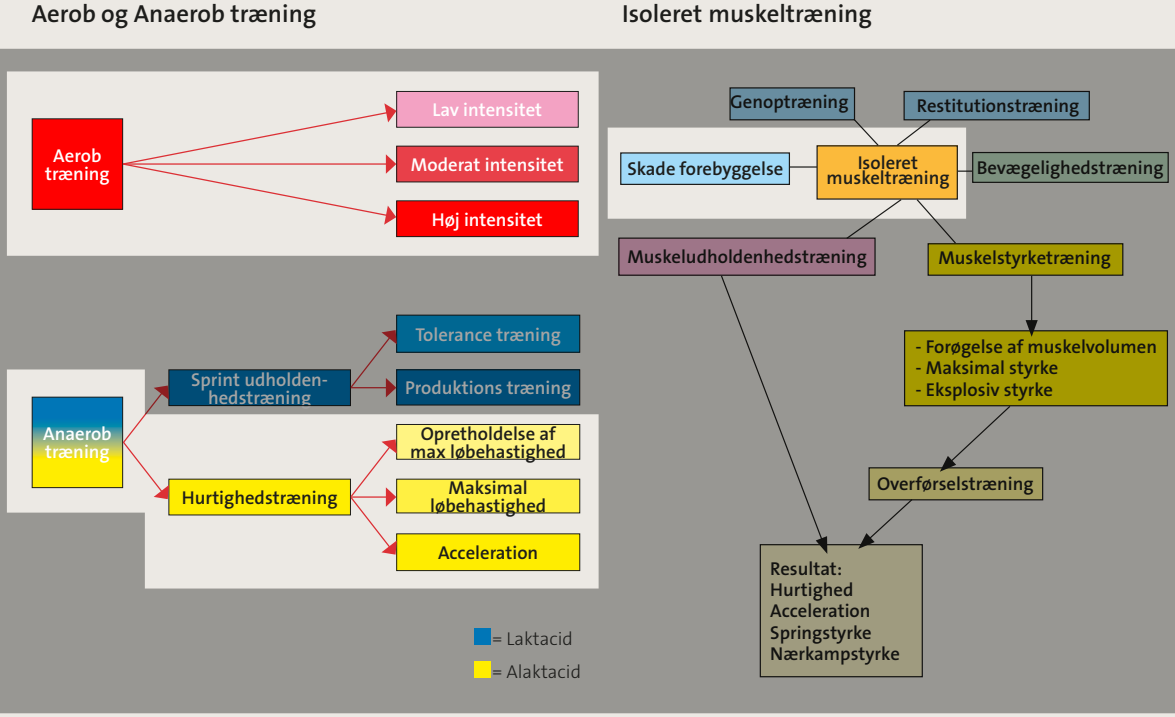
Specielt kondition og fysisk styrke er sidegevinster ved fodboldtræningen, som kommer spillerne til gode i deres hverdag.

For det fjerde kan vi være med til at gøre spillerne glade for fysisk aktivitet, som på længere sigt vil kunne fastholde dem i idrætsmiljøet, enten i fodboldklubben eller i en anden sammenhæng.

Alle ved, at den komplette fodboldspiller har en fantastisk fysik. Han er hurtig på de første ti meter, er udholdende, kan springe højt, kan kropstackle, er stærk og smidig. Ja, det er i hele taget et pragteksemplar af en atlet. Der er mange krav at leve op til

Figuren viser alle de fysiske træningsområder, der kan indgå i fodboldtræning. Vi har valgt at fremhæve de elementer, som vi mener, skal vægtes højst i træning i denne gruppe af unge fodboldspillere.

Fysiske træningsområder:



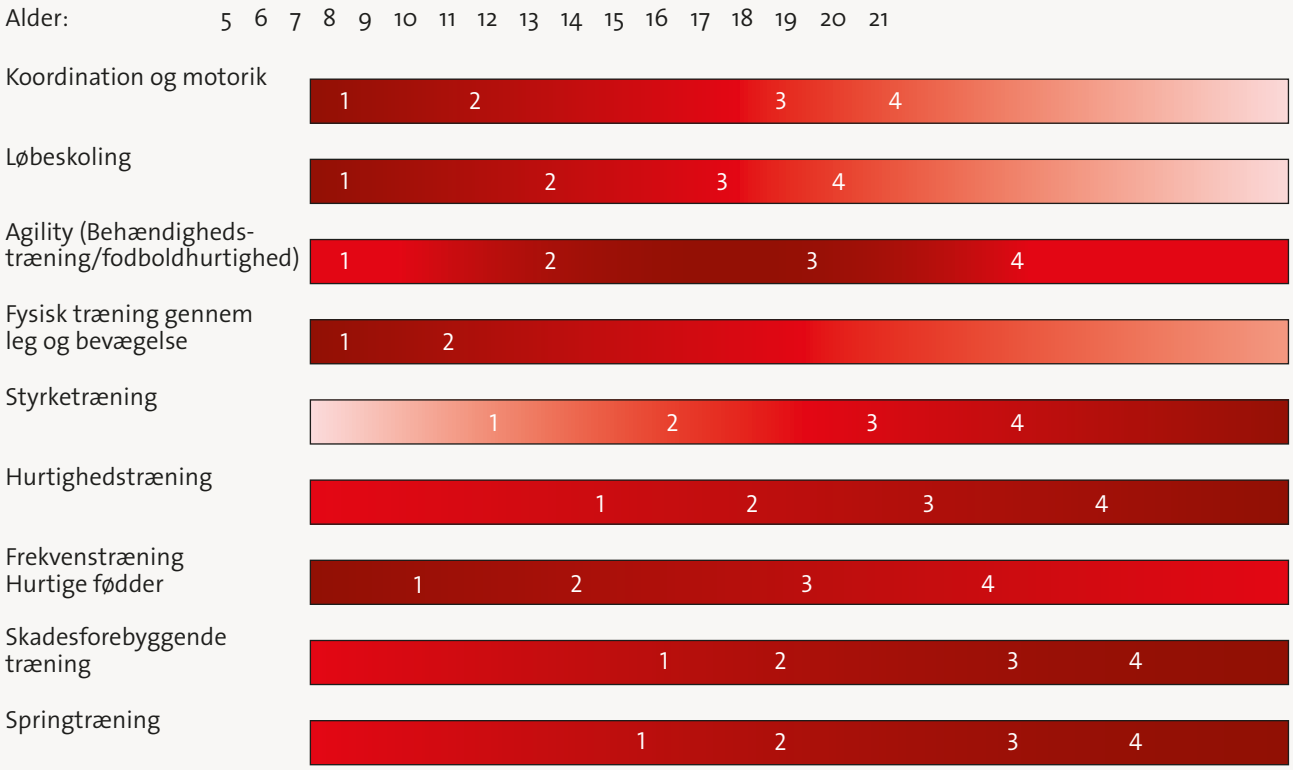
Figur 6.1: *De udvalgte fysiske træningsområder, som vi har valgt at fokusere på i denne bog er high-lighted.*

Hvornår skal man så træne hvilken slags træning?

Den nedenstående figur viser i hvilken alder spillerne fysisk set har muligheden for optimal gavn af forskellige former for fysisk træning. Det er ikke ensbetydende med, at alle spillere skal lave alt slags træning. Som vi senere kommer ind på har vi i denne bog valgt at fokusere på de områder, som vi finder mest hensigtsmæssigt, at ungdomsspillere træner.

Figuren viser i hvilken alder, det er mest hensigtsmæssigt at træne hvilken form for fysisk træning ud fra de fysiske forudsætninger. Det beror så på ens valg, hvad man så vælger at træne.

Fysisk træning, 5-21 år



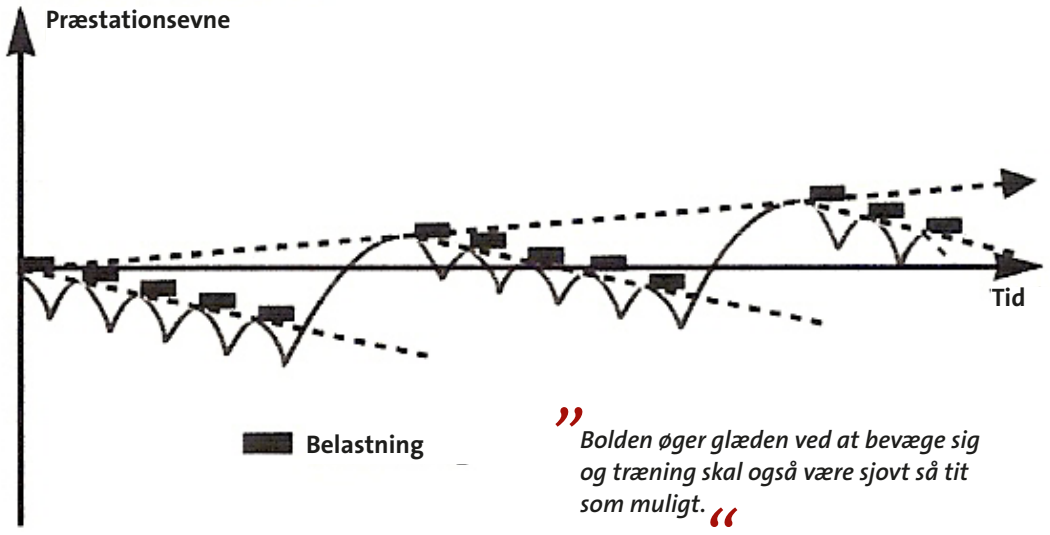
Figur 4.3: *Farvetoningen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.* ***Talforklaring:*** *1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden.*

Superkompensationsprincippet

Før vi går videre, er det vigtigt at forholde sig til et træningsprincip, der er vigtigt i forbindelse med al form for træning, nemlig superkompensationsprincippet (stressadaption).

Under al træning gælder det helt overordnede princip, at kroppen bliver stærkere af at blive brugt.

Kroppen skal dog også have hvile for at kunne fungere. Derfor gælder det for al træning, at man skal finde det optimale forhold mellem træningsbelastning og restitution (hvile). Det skal ske både under selve træningen og når man betragter hele ugens fysiske belastning. Når kroppen udsattes for hårde belastninger, så vil den med den nødvendige pause dels genopbygge de trætte muskler og dels opbygge dem til et lidt højere niveau end udgangsniveauet.Dette fænomen kaldes superkompensation. Spillerne er herefter klar til at modstå en større belastning.



"Bolden øger glæden ved at bevæge sig og træning skal også være sjovt så tit som muligt."

Det er DBU's holdning, at man i videst mulig omfang tænker den fysiske træning ind i en fodbolddramme, således at den fysiske træning bliver en integreret del af træningen på fodboldbanen. Det vil altså sige, at bolden skal med så meget som overhovedet muligt.

Der findes masser af øvelser til fysisk træning, som kan planlægges med et element af konkurrence, hvilket ofte øger glæden ved legen.

Aerob træning

Aerob træning udvikler spillernes kondition, så de kan holde til en hel kamp og være med i samtlige 90 minutter. Desuden laver vi aerob træning for at sikre os, at spilleren bliver bedre til at restituere sig mellem kampe og træning. En god kondition medfører nemlig også, at man restituerer hurtigere. Aerob træning har sin primære virkning på det centrale kredsløb (hjerte og lunger)

I skemaet nedenfor er angivet forskellige former for aerob træning. De kan tjene som udgangspunkt for at lave spil eller øvelser med forskellige hensigter inden for det aerobe område.

	Formål	Pulsfrekvens (% af maksimal puls)	
		Gennemsnit	Højeste og mindste acceptable puls
Aerob Lav intensitetstræning	• Restitution • Genoptræning	65%	50-80 %
Aerob Moderat intensitetstræning	• Forbedre udholdenhed • Forbedre kroppens restitutionsevne	80%	65-90 %
Aerob Høj intensitetstræning	• Forbedre arbejdsevne ved høj intensitet i længere perioder • Forbedre kroppens restitutionsevne	90%	80-100 %

Figur 6.2: *Aerob træning*

Hvad er pulsen?

Menneskers maksimal puls er den puls, som vi har, når hjertet arbejder for fuld kraft. Den er individuel og aldersbestemt, således at maxpulsen falder med stigende alder. Maxpulsen er ikke trænerbar. En tommefingerregel siger, at den er 220 minus ens alder. Det vil sige, at en spiller på 15 år, har en maxpuls på 220 – 15 = 205 slag/min.

Hvordan bestemmer man en spillers puls?

Pulsen på halsen og pulsslagene tælles over en 15 sek. periode (husk at tælle, 0,1,2 osv.). Det opnåede tal ganges med 4 og det endelige tal er et udtryk for spillerens puls (pulsslag pr. min.). Det kan også gøres ved at tælle i 6 sekunder og gange med 10, hvilket ofte er praktisk ude på banen.

Acceptabel puls henviser til, at hvis spilleren ligger i dette interval umiddelbart efter en arbejdsperiode, så har han sandsynligvis i arbejdsperioden arbejdet med en pulsfrekvens omkring den ønskede gennemsnitlige pulsfrekvens. Alligevel bør træneren justere spillerens aktivitet ved at bede ham forsøge at yde lidt mere eller mindre i næste arbejdsperiode afhængigt af om pulsfrekvensen lå i den lave eller den høje ende af intervallet.

Der kan konstrueres masser af spil, hvor spillerne rammer den ønskede arbejdsintensitet, hvorfor der i vid udstrækning godt kan trænes med bold med henblik på at forbedre konditionen. Derudover bør man huske, at al træning på banen har en fysisk dimension som sidegevinst. Så hvis man en dag træner hurtige fremløb, så er der noget andet fy-

sisk træning, der kan undværes den dag, fordi det er lavet med de hurtige fremløb.

Organiseringen af interval træning

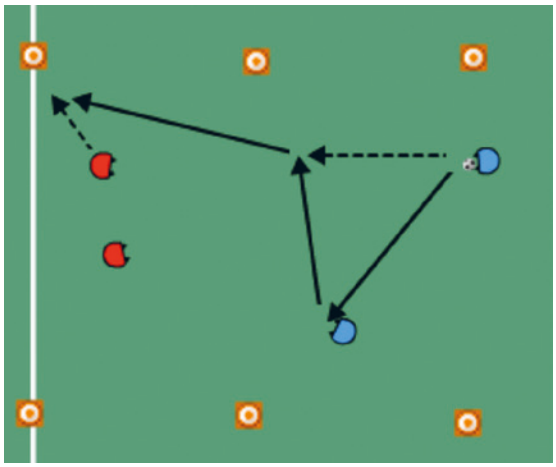
Alle former for spil og øvelser kan organiseres som interval træning. Princippet er, at spillerne er på i en periode, hvorefter de har en mere eller mindre aktiv pause. Det kan f.eks. være et spil, hvor man først er i midten og spille ('arbejde') i to minutter, hvorefter holdene bytter og man er bande ('aktiv pause'). Forholdet mellem arbejde og pause er medbestemmende for arbejdets hårdhed (se herom senere).

Træningsøvelser

Aerob træning

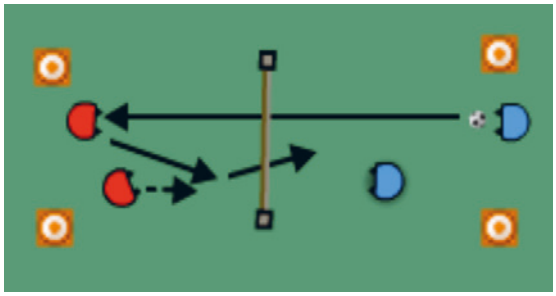
Træning med lav intensitet:

- Efter en hård kamp eller træning
- Gennemføres som en kontinueret træning eller interval træning
- Fodboldspil og øvelser



Fodbold-serv 2:2 (lav intensitet)
Spillets ide er, at bolden skal spilles langs jorden over modstanderens baglinje for at få point.

- Hvert hold har maksimalt 3 berøringer.
- Alle spark er indersidespark.
- Det gælder om at forsøge at udmanøvrere det andet hold.
- Der serves fra baglinjen med indersidespark.

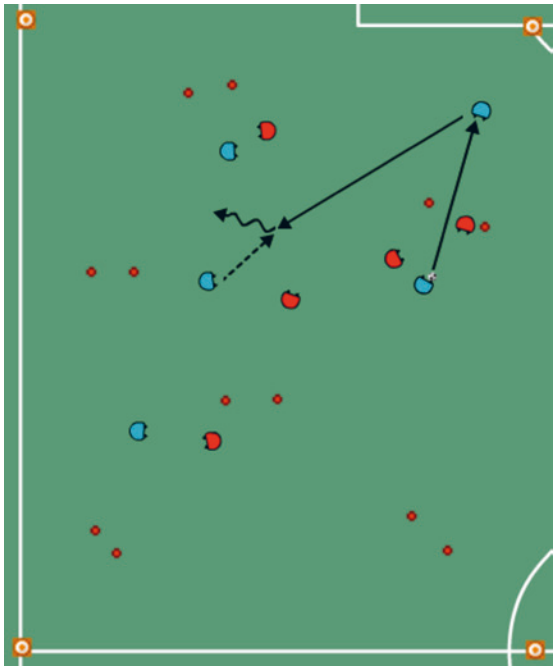


Fodtennis: 2 mod 2 (lav intensitet)
Der serves med et spark fra baglinjen, hvor bolden sættes i gang fra hånden.
Bolden må ramme jorden én gang på hver side.
I alt må et hold røre bolden lige så mange gange, som de vil, inden den spilles tilbage.
Men der må kun afleveres to gange, hver gang bolden er på ens side.
Spil på tid eller til et bestemt antal.

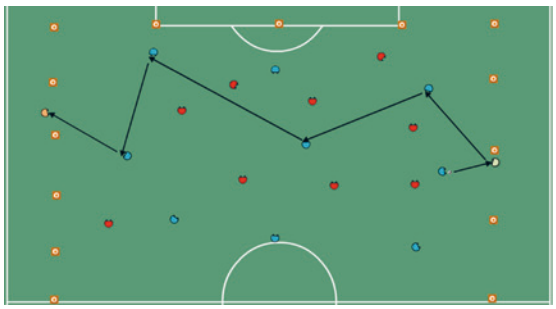


Træning med moderat intensitet:

- Gennemføres som en kontinueret træning eller interval træning
- Fodboldspil og øvelser

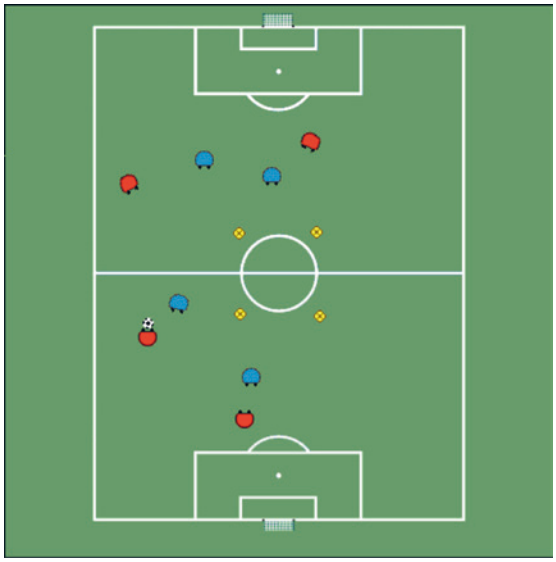


Aerob middel intensitet
6 keglemål af 2 m bredde. Fri berøring. Scoring ved at pille til medspiller gennem et af målene
Må ikke score i samme mål igen i sekunderne lige efter. Må ikke løbe igennem målene.
Når bolden er ude sættes en ny i gang fra træner.
Intervaller: 6 min arb/2 min aktiv pause med parvis jonglering, 3 – 5 gentagelser.

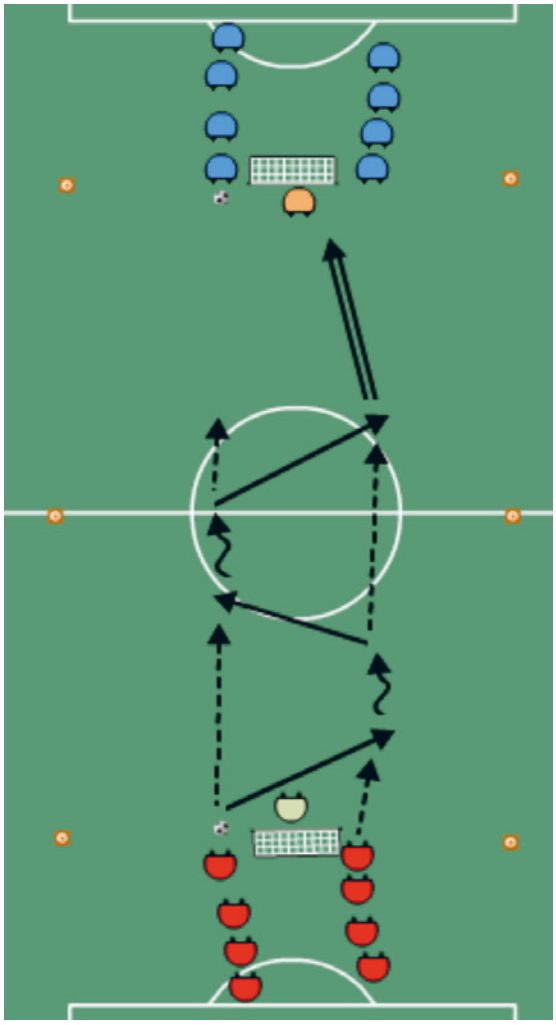


Aerob middel intensitet
Grøftespil, 9 mod 9.
Bane: fra felt til midterlinje med grøfter.
Fri berøring.
Målmænd som bander i grøfterne.
Scoring: spille bolden inden for holdet fra grøft til grøft uden modstanderen rører den.
Betingelse: ingen må stå stille.
Der spilles i 20 – 30 min uden pause.

Træning med høj intensitet:
- Gennemføres som intervaltræning
- Intervaltræningen kan gennemføres med enten lange eller korte intervalperioder
- Der skal ikke arbejdes til udmattelse
- Forskellige fodboldrelevante intervalspil
- Bør efterfølges af aktiviteter, hvor pulsen er lavere



Aerob Høj intensitet (intervaltræning)
Varighed: 20 – 30 min
Der spilles 4 mod 4 på hele banen.
Det er det ikke tilladt at komme ind i firkanten.
Man scorer ved at spille bolden igennem firkanten til en medspiller.
Der arbejdes i perioder á 3 - 4 min.
Derefter "hviles" der i 2 min. I "hvilepausen" jongleres der parvis.



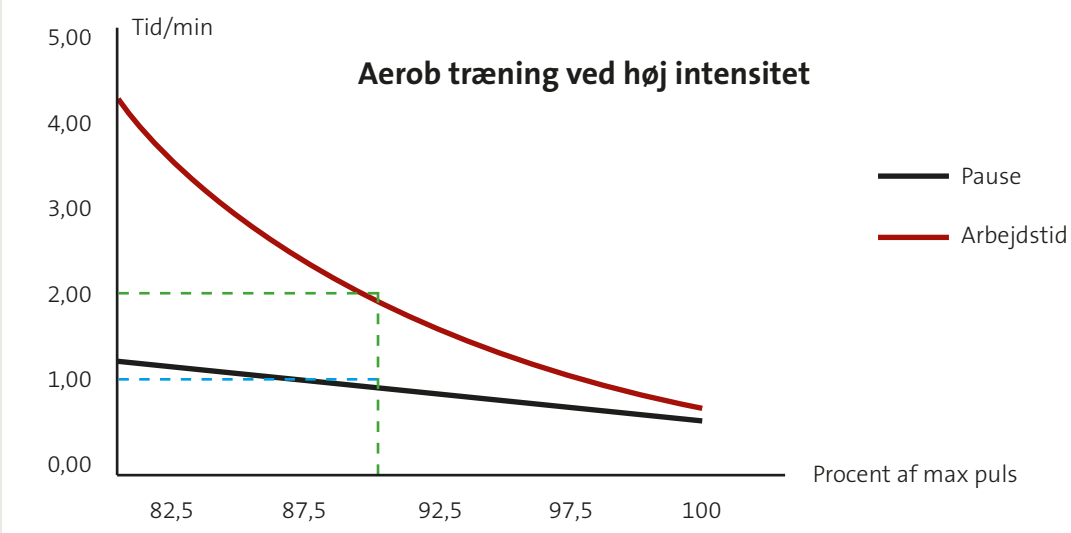
Aerob Høj intensitet
Spillerne fordeles ved de 4 stolper.
Spillerne er sammen i par.
Den ene starter med at aflevere frem i banen.
Derefter løber begge spillere fremad i højintenst løb.
Når den driblende spiller overhales, spilles der igen dybt i banen.
Der kan afsluttes på mål efter midterlinjen er passeret.

Derefter kører et andet par den modsatte vej.

Bane: 50 x 40 m

For at sikre at spillerne har et højt nok kondital kan du ugentligt indlægge 2x 25 minutters af denne slags træning. Undtagelsesvis i træningen kan man godt komme op på et arbejde, der er større end, hvad der svarer til et arbejde ved den maksimale puls (altså anaerobt arbejde), men dette bør kun være helt korte perioder og oftest i slutningen af træningsøvelsen.

Arbejdstid kontra pause



Figur 6.3: *Figuren beskriver sammenhængen mellem arbejdstider og pauser ved Aerob træning ved høj intensitet. Som det ses af figuren vil pausen optage relativt mere tid jo højere intensitet der arbejdes med. Som eksempel ses to minutters arbejdstid (grøn stiplet) og et minuts pause (blå stiplet).*

Figuren herover viser, at forholdet mellem arbejdets og pausernes længde bør overvejes grundigt. Ved moderat intensitet skal forholdet mellem arbejde og pause være 4:1, f.eks 8 min arbejde, 2 min pause (gerne aktiv pause).
Ved høj intensitet skal forholdet mellem arbejde og pause være 2:1, f.eks.
2 min arbejde 1 min pause, eller lavere endnu, f.eks. 15 sek. arbejde, 15 sek. pause, hvilket giver et forhold på 1:1.
Med udgangspunkt i figuren er det faktorer som pauselængde og arbejdstid, som er gældende for fysisk belastning i et spil eller en øvelse.

Du kan i DBU's øvelsesdatabase finde flere øvelser til aerob træning.

Grib chancen, når den opstår!

Den dag sidste vinter, hvor banen var dækket af en halv meter sne, gennemførte jeg en af de bedste og mest aktive omgange fysisk træning nogensinde. Resultatet var glæde og udmattelse. Sneen gjorde det umuligt at træne fodbold, så vi valgte at gå ud for at slås med sne. Efter en halv times tid blev det lidt kedeligt. Så tog vi målmandstræning for hele truppen. Det var en sand fornøjelse at se samtlige spillere kaste sig rundt i sneen og redde fiktive bolde på mere og mere fantastiske måder. Efter tre kvarter på denne måde sluttede vi og spillerne slæbte sig mod omklædningsrummet med store smil på læberne!

Sjællandsk U13-træner

Hurtighedstræning

Hurtighedstræning er en slags anaerob træning, hvor der ikke kommer mælkesyre. Den slags træning hedder også alaktacid anaerob træning. Hurtige spillere har altid kunnet afgøre fodboldkampe og de defensive sprinter har reddet mange mål i forsvaret. Derfor skal vi prioritere træningen af hurtighed. Hurtighedstræningen bør altid være en fast bestanddel af træningen

Formål:

- **at** forbedre evnen til at reagere hurtigt og forbedre evnen til at udvikle kraft ved maksimalt arbejde
- **at** forbedre musklernes evne til hurtigt at udvikle energi
- **at** forbedre kroppens evne til at opnå en så stor maksimal arbejdsintensitet som muligt

Hurtighedstræning omfatter tre forskellige elementer:

Reaktionshastighed
(neuromuskulært og koncentrationsmæssigt) Altså at træne i at reagere så hurtigt som muligt på et signal, en spillet bold, en bevægelse, osv.

Accelerationsevne
(neuromuskulært, teknisk og muskelstyrkemæssigt) Altså at træne starter!

Maksimal løbehastighed
(neuromuskulært, teknisk og muskelstyrkemæssigt) Altså at træne i at bevare den højeste fart over lidt længere distancer (mere end 10 m).

Træningen af de enkelte dele lapper over hinanden, men det er vigtigt, at du som træner er bevidst om, at du i ugens løb når hele vejen rundt.



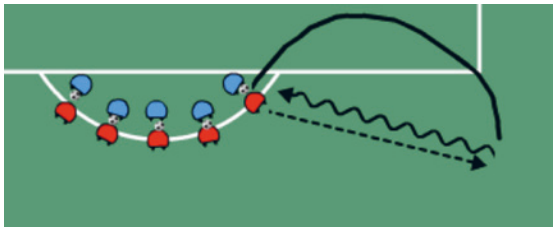
Nedenfor kan du i skemaet se eksempler på relevante arbejdsperioder for hurtighedstræning.

Hurtighedstræning			
Intensitet (% af maksimal intensitet)	**Arbejde (sek)**	**Pause (sek)**	**Antal gentagelser**
100	2-5	>50	5-15
100	5-10	>100	2-10

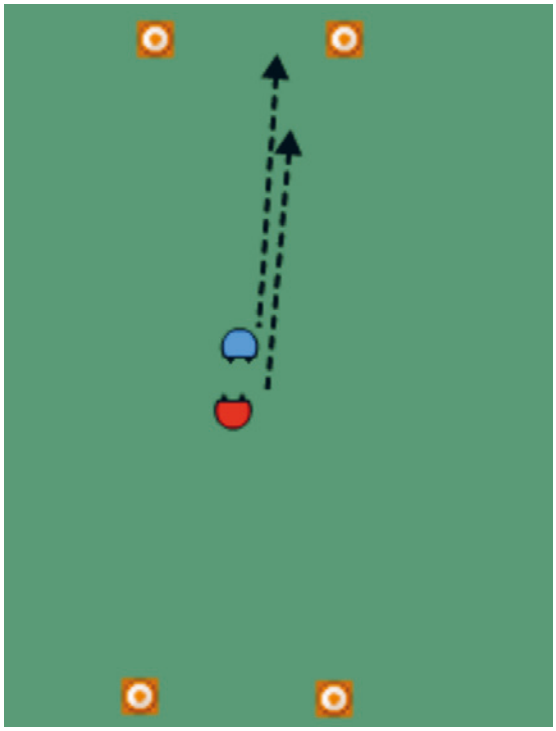
Tabel 30: Eksempler på arbejdsintensiteter, arbejdstider, varighed af pauser og antal af gentagelser inden for hurtighedstræning.

Når du laver hurtighedstræning, skal du sørge for, at:

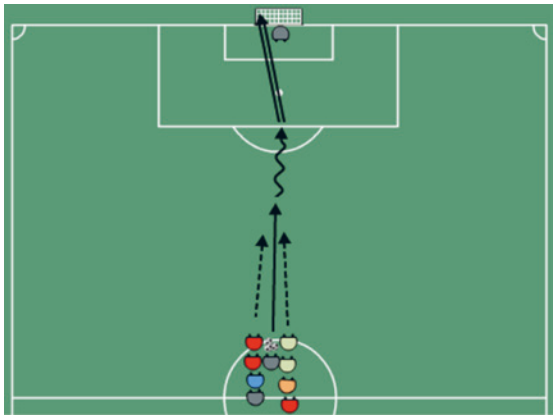
- dine spillere udfører træningen med 100 % intensitet
- træningen ligger først i træningspasset (efter grundig opvarmning)
- der er lange pauser mellem øvelserne (10 gange så lange som arbejdstiden)
- en lille del af hurtighedstræningen kan laves uden bold
- træningen skal primært laves med bold – det er sjovere!
- være opmærksom på træthedssymptomer



Træning af Reaktionshastighed
parvis: kast bold over hovedet på makker, løb på signalet "hep", tage bolden ned/ kontrollere den, drible hurtigt tilbage, byt! Gentages 5 – 7 gange!

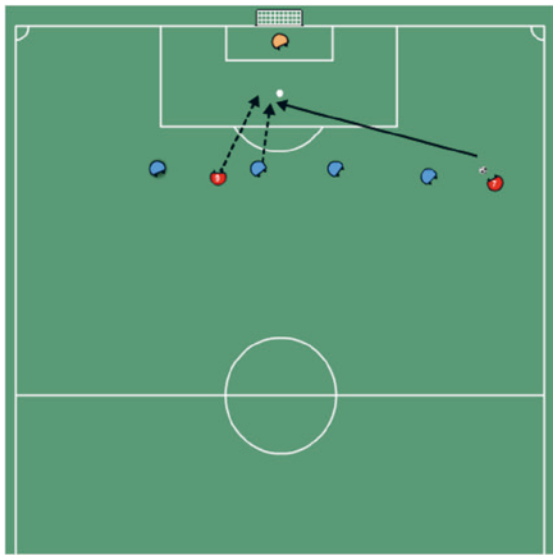


Sten – saks – papir parvis
Alle spiller kender sten – saks – papir.
Her udføres den parvis på en 20 m lang bane (der kan være flere baner ved siden af hinanden).
Spillerne står overfor hinanden på midten med 1 m afstand.
De slår sten-saks-papir.
Vinderen har retten til at jage den anden.
Hvis han når at berøre den anden, før han er i sikkerhed bag keglerne, så får han et point.
Der startes forfra efter ca. 30 sekunders pause.
Gentages 5 – 7 gange



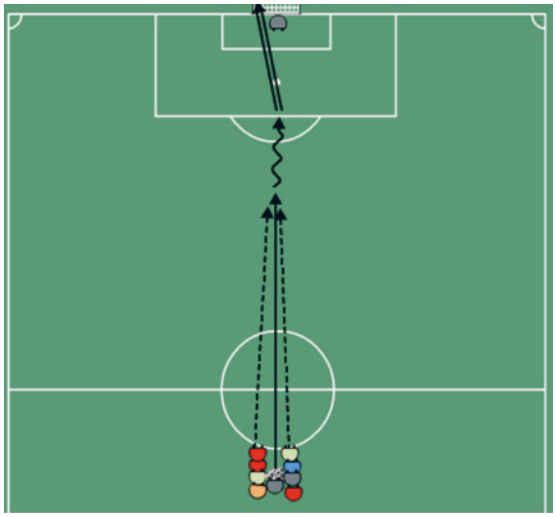
Træning af Accelerationsevne
Kort sprint så maksimal hastighed nås, f.eks. som konkurrence med fodboldhandling tilkoblet
Arbejde: sprint 20 - 30 meter svarende til 3-6 sekunder, Aktiv pause: 30 - 60 sekunder

- Træneren/en spiller sparker eller kaster bolden fra midtercirklen på egen bane.
- På signal løber de 2 forreste spillere efter bolden.
- Den, som når bolden først, bliver angriber og forsøger at afslutte.
- Den anden spiller forsøger at forhindre afslutningen.



Træning af acceleration

- Kort startøvelse i forbindelse med et efterfølgende skud på mål.
- Startsignalet er boldens igangsættelse, eller lyd fra sparkeren.
- De andre forsvarsspillere kan erstattes af kegler!
- Arbejde: - sprint ca. 15 meter svarende til 4-5 sekunder. Aktiv pause: 40 – 50 sekunder.

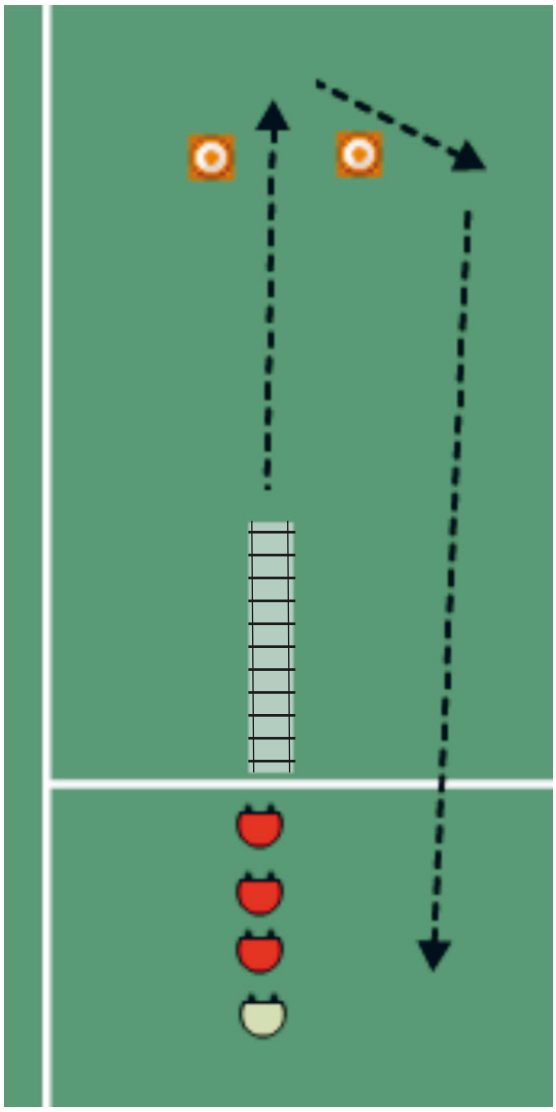


Træning af Maksimal løbehastighed
Længere sprint så maksimal hastighed nås, f.eks. som konkurrence med fodboldhandling tilkoblet
Arbejde: sprint ca. 50 meter svarende til 7 - 10 sekunder, Aktiv pause: 1 minut

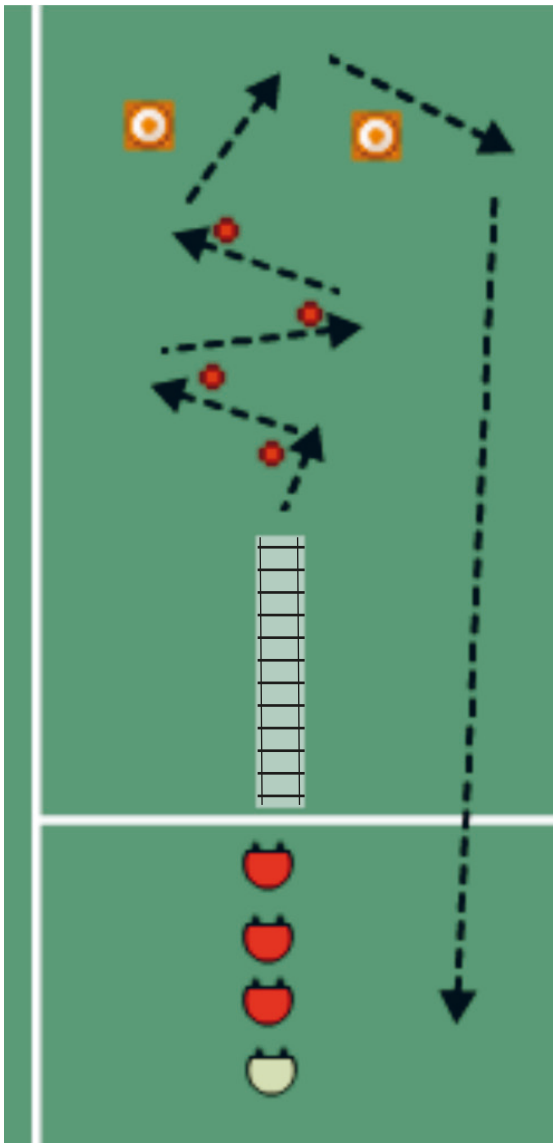
- Træneren/en spiller sparker eller kaster bolden forbi midtercirklen.
- På signal løber de 2 forreste spillere efter bolden.
- Den, som når bolden først, bliver angriber og forsøger at afslutte.
- Den anden spiller forsøger at forhindre afslutningen.

Du kan finde flere eksempler på øvelser på DBU's øvelsesdatabase: www.dbu.dk/exercise

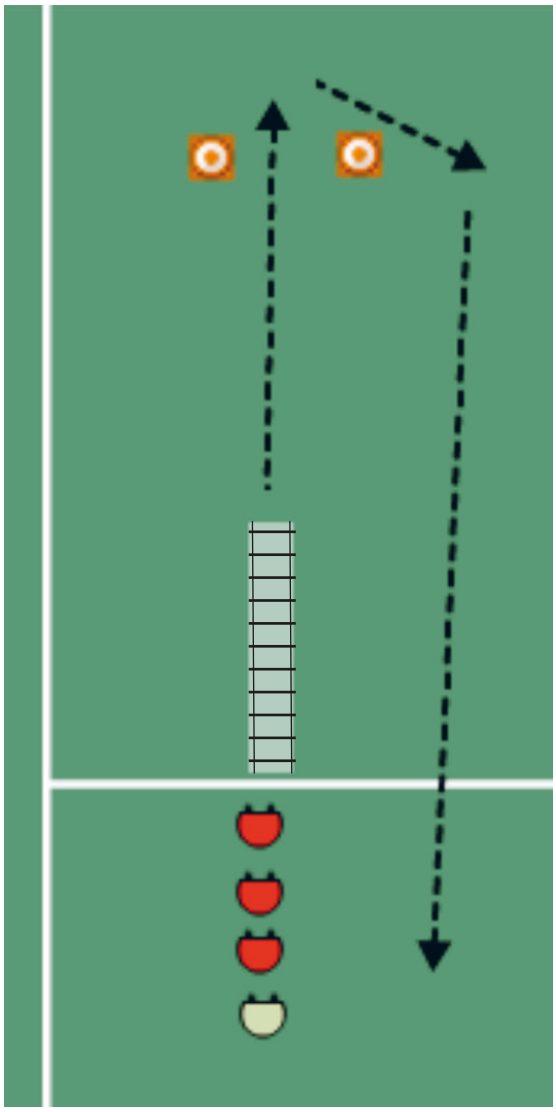
Koordinationstræning på løbestiger
Løbestiger bruges til at forøge spillernes evne til at lave forskellige bevægelser og deres evne til hurtigt at veksle mellem forskellige bevægelser.
Nedenfor er der vist forskellige øvelser, der alle slutter med en kort sprint, fordi dette gør det mere fodboldlignende.



Der løbes med halvhøje knæløft og med to fod-i-sæt i hvert felt igennem løbestigen, før der sprintes forbi keglerne.



Der løbes med halvhøje knæløft og med ét fod-i-sæt i hvert felt igennem løbestigen.
Derefter sprintes der i zig-zag gennem stængerne, før der sprintes forbi keglerne.

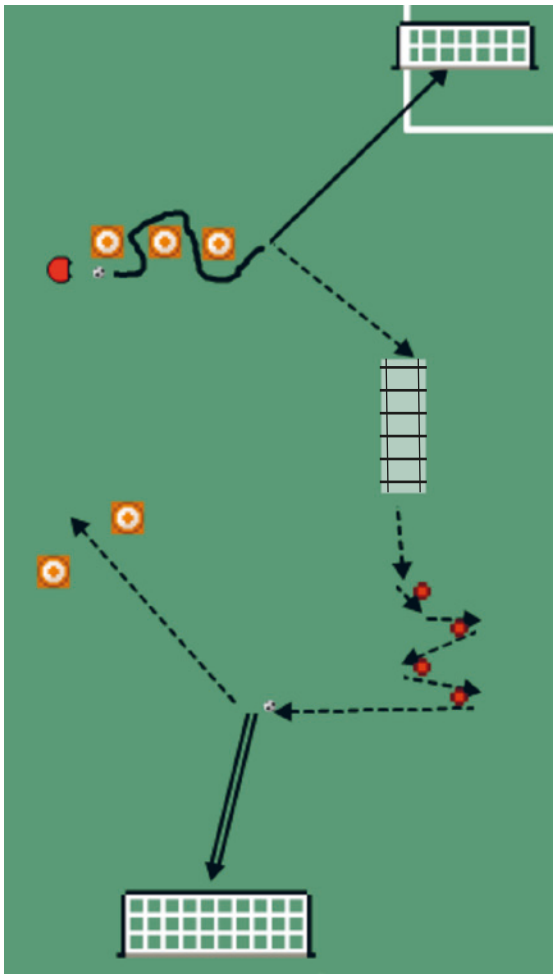


Der løbes/hoppes med skiftevis højre fod uden for stigen og venstre fod i stigen og omvendt.
Hvert felt bruges én gang hver. Efter løbestigen er gennemført, sprintes der forbi keglerne.



Koordinationstræning på Agilitybaner
Agility i fodboldforstand sætter spillernes koordination i sammenhæng med fodboldrelevante bevægelser. Formålet er at øge spillernes bevægelsesmuligheder i spillet. Agility laver vi for at udfordre spillernes evne til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger.
I princippet er meget af agilitytræningen også en form for hurtighedstræning. Den er bare koblet mere til retningsskift (og derved koordinationstræning) end starter og sprint. Også i denne form for træning er det vigtigt at medtage bolden så ofte som muligt

Retningslinjer for agilitytræningen:
- Konstruer alle mulige sammensætninger af fodboldbevægelser i de forskellige øvelser
- Brug agility til forskellige konkurrencelege/ -øvelser



Agilitybane med dribling, skud på lille mål, stigeløb, slalomløb og skud på stort mål.
Arbejde: 7-10 sekunder, Pause: 70 – 100 sekunder

Du kan finde flere eksempler på øvelser på DBU's øvelsesdatabase: www.dbu.dk/exercise

Stabilitetstræning
Stabilitetstræningen skal udvikle en stabil kropsstamme og et mere muskuløst udseende. Træningen handler om styrkelse af centrale muskler omkring rygsøjlen og maveregionen.
Når kropsstammen er stabil, vil resten af kroppen også blive mere stabil. Træningen bevirker, at kroppen bliver bedre og hurtigere til at reagere på indvendige og udvendige påvirkninger. Vi stræber altså efter at få bedre balance, bedre led- og kropsstabilitet og bedre kropsholdning. Det er åbenlyst, at det er vigtigt, at kropsstammen er stabil. Desuden er det ofte en motivationsfaktor i teenageårene, at denne træning hjælper til at give/bevare en muskuløs krop. Med tidens fokus på kroppens udseende vil stabilitetstræning på denne måde kunne være med til at øge spillernes generelle selvtillid.

Stabilitetstræning og balancetræning har frem for alt et skadesforebyggende sigte. Hvis spillere er blevet skadede, så kan de ofte træne stabilitetstræning for hurtigere at blive klar igen og for at mindske risikoen for at blive skadet igen. Samtidigt sikrer denne aktivitet for en skadet spiller, at han kan føle sig som en del af holdet og være med i samværet under skadesperioden.

Retningslinjer for stabilitetstræningen:
- Indarbejd nogle gode vaner (lav faste rutiner i løbet af ugen – holdtræning og eventuelt selvtræning)
- Giv spillerne et program med hjem, hvis de har lyst!
- Træn stabilitet en eller to gange om ugen til træning

Øvelseseksempler fra program udarbejdet af fysioterapeuterne, som er tilknyttet DBUs talentcentre.

Træningsprogram beskrivelse	
Maveøvelse 1 – formål: At styrke de nederste mavemuskler. De to sæt muskler er vigtige for stabiliteten af forsiden bækkenet. **Lig på ryggen, begge ben bøjet** • Pres lænden i underlaget (Husk lænden skal røre underlaget under hele øvelsen) • Løft overkroppen lige op, så skulderbladene er fri. • 3x15 gentagelser	
Lænde-/baldeøvelse 2 – formål: Styrke lænden og den øverste del af Gluteus regionen (balderne). Det er vigtigt at at hænderne er HELT omme bag nakken, Man opnår ved dette, at man IKKE kan hjælpe med alle de overfladiske rygmuskler, så hele sammentrækningen foregår i den lange rygstrækker, og giver en sammentrækning af det store seneblad på lænden. Øvelsen rammer således hele bagsiden af bækkenet. **Lig på maven** • Hænderne bag nakken (du må ikke bøje nakken) • Spænd i ballerne • Løft overkroppen op, husk at blive ved med at kigge ned i jorden. • 4X15 gentagelser	

Træningsprogram beskrivelse

Bækkenøvelse 3 – formål:
Stabilisere siden af bækkenet og generelt styrke sidemuskulaturen under ribbenene. Styrker siden af låret op til hoftekammen, og den lange sene på siden af låret, og stabiliserer både ydersiden af knæet og siden af hoften. Øvelsen gør at man ikke falder ud til siden med hoften i et spark eller skub og derved ikke får vrid i lysken.



Læg dig på siden
- Løft dig op på albuen og spænd i kroppen så du er helt strakt ud
- STATISK: Kan laves statisk, d.v.s. man bare ligger stille på armen
- AKTIV: Løft det ene ben op.
  Laves KUN hvis man laver den helt korrekt og er lige i kroppen.

Statisk: 2 gange 1 min på hver side
Aktiv: 15 gange til hver side



Ryg og baglårsøvelse 4 – formål:
At styrke ryg og baglår. Når man ligger på bolden, træner man kroppens mekanoreceptorer (små nerver der hele tiden fortæller hjernen, hvor den skal sætte ind for at holde balancen). Det er mekanoreceptorerne der hjælper til, hvis man er lige ved at vrikke rundt på foden. De vil sende et signal til hjernen, der siger, at man er ved at vrikke rundt, og derved kan man nå at kompensere med andre muskler, så man ikke bliver skadet.



Bækkenløft på bold
- Lig på ryggen med fødderne placeret på bolden og bøj i knæene.
- Fold hænderne over kors på brystet.
- Løft bagdelen op og hold lår og underkrop strakt og stille.
- (Du kan evt. strække det ene ben)

Hold bækkenet oppe i ca. 6 x 15 sek.

Lægøvelse 5 – formål:
At stabilisere lægmusklen samt achillessenen. Øvelsen er især vigtig i vinterhalvåret eller når banerne bliver hårde. I koldt vejr bliver musklerne let afkølede og kan stivne og blive hårde og er derved i større risiko for skader. Øvelsen giver øget gennemblødning af musklen.



Hæl løft
- Læg vægten på fodballen ved storetå og 2. tå under hele øvelsen.
- Tæl til 10 mens du langsomt løfter dig op og tæl tilsvarende til 10 når du sænker foden igen.
- Vigtigt at fødderne er parallelle

Gentag 6 gange

Som træner bør du starte langsomt op med denne træning og være opmærksom på, at det måske ikke er alle spilere, som fra starten kan tage f.eks. 3 gange 15 gentagelser af en øvelse. Så starter du bare med et lavere antal.

I denne bog har vi af forskellige grunde fravalgt at beskrive mælkesyretræning og styrketræning.

Med ungdomsspillere, der er mest motiverede for at spille fodbold i deres ofte begrænsede træningstid mener vi ikke, at det er hensigtsmæssigt at bruge tiden på disse former for træning. Derfor undlader vi her at have fokus på disse typer af træning.

Hvorfor droppe mælkesyretræning (den laktacide anaerobe træning)?
Anaerob træning laver man med elitespillere, for at spillernes muskler skal kunne producere, tolerere, neutralisere, forbrænde og/eller bortskaffe mælkesyre under hårdt fysisk arbejde. De store mælkesyremængder i musklerne, som dannes under en fodboldkamp, skal helst forsvinde hurtigt, så spilleren bliver frisk til nyt arbejde. Denne slags træning er meget belastende både fysisk og mentalt. Med ungdomsspillernes spil-fikserede motivation er det ikke hensigtsmæssigt at bruge tiden på denne form for træning.

Hvorfor undlade styrketræning her?
Formålet med styrketræning i fodbold er at opbygge sin fysik, så man kan præstere mere.

Nyere forskning viser, at almindelig all round fodboldtræning både forøger spillernes kondition og fysiske styrke. Med den begrænsede træningstid i baghovedet er det klart, at den fysiologiske træningseffekt fra den almindelige fodboldtræning er tilstrækkelig for disse spillere. Desuden kan man indvende at decideret styrketræning ikke er det mest inspirerende for spillere, som bare vil gå til fodbold og have det sjovt med vennerne.

På den anden side kan vi sagtens som trænere påtage os rollen som tourguider og støtte spillere, hvis de vil træne styrketræning udover fodboldtræningen. Det kan være af stor værdi for spilleren at have en respekteret voksen med i processen, hvis spilleren navigerer i ukendt terræn. Spillernes fysiske formåen og sundhed vil naturligvis forøges af en sådan indsats.

Hvis du vil vide mere om anaerob træning og styrketræning, henviser vi til DBU's Aldersrelateret træning 2.

Fysisk træning på en mere musikalsk måde!

For et par år siden havde 3. holdet i U15 fået henover vinteren fået træningstid fredag aften i 1½ time i en lille gymnastiksal på den lokale skole i hovedstadsområdet. Heldigvis havde holdet også fået en time på grus om tirsdagen. Der kom ikke så mange spillere om fredagen. Som trænere opdagede vi, at vi kunne tilslutte en dvd-afspiller til salens lydanlæg. Så ændrede vi træningen til en festlignende gang fodbold med musikken på fuld gas og kun spil til to mål. Det hjalp ikke så meget på antallet af deltagende spillere, fordi dem, som ikke deltog, typisk var på arbejde som flaskedrenge, men det hjalp på intensiteten og glæden!

Der blev gået til vaflerne og pauser var der kun, når der skulle drikkes vand.

Tidligere U15,3 - træner i københavnsk divisionsklub.



Nu da du har læst dette kapitel, så er det tid til at du reflektere over følgende træner-relevante spørgsmål:

- Husker du at bringe bolde ind i alle øvelserne? Forsøger du her at være kreativ og skabe dine egne øvelsesvarianter?
- Overvejer du nogensinde at tænke på spillernes sundhed? Kan 15 minusgrader få dig til at ændre træningen, så alle ikke har ondt i halsen dagen efter? Ændres træningen i hedebølge?
- Tænker du (nok) over, hvordan teknisk og taktisk træning belaster spillerne fysisk? Hvis spillerne belastes med hurtige sprinter i skudtræningen, så behøver de vel ikke hurtighedstræning bagefter, eller hvad? Får de så den rigtige længde pause i skudtræningen?



Kapitel 7

Inspiration og uddannelse

Inspiration og Uddannelse

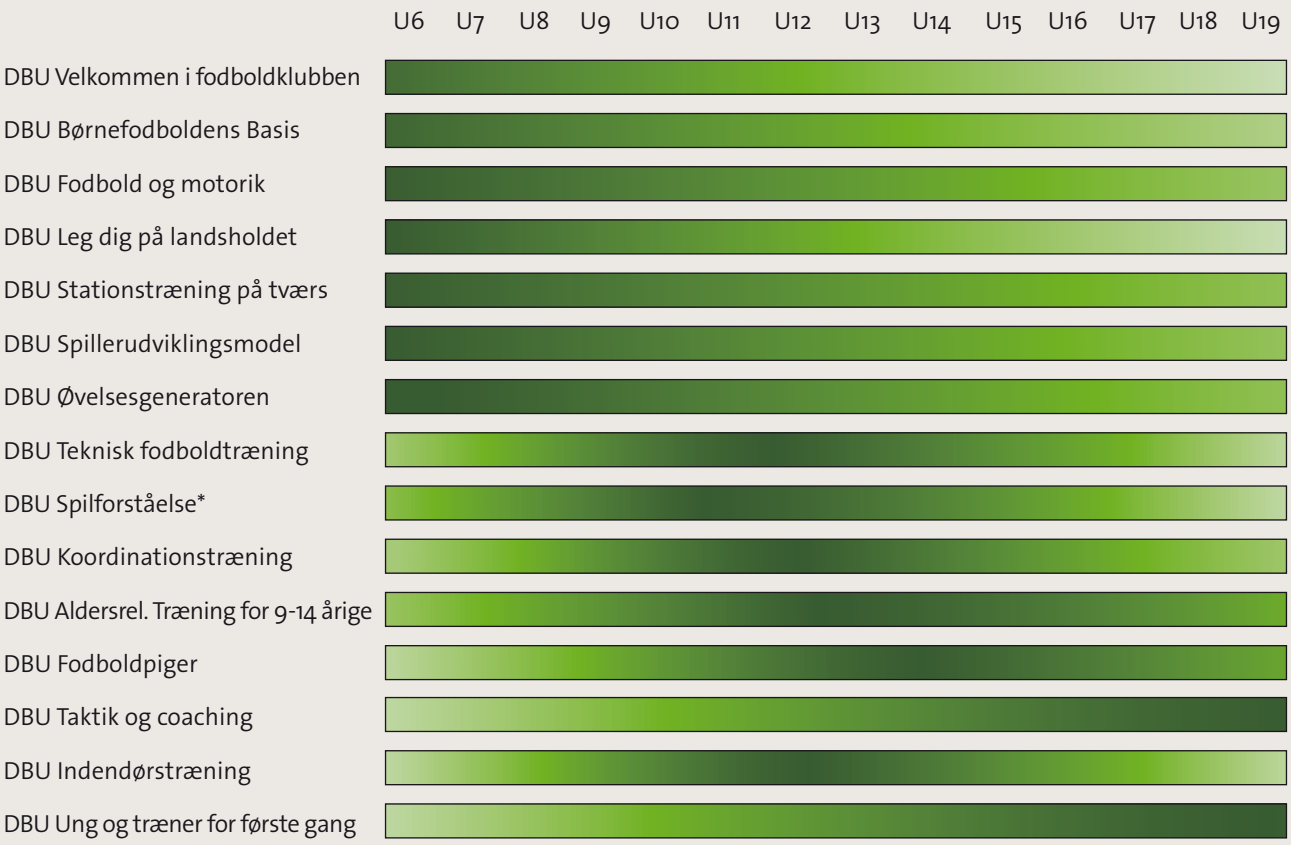
Det er som træner vigtigt, at man løbende søger ny viden og inspiration, der gavner trænergerningen. DBU og lokalunionerne har en bred vifte af inspirations- og uddannelsestilbud. Der er alt fra mindre inspirationskurser på 3 timer til længere uddannelsesforløb.

På nedenstående oversigt kan du se række af inspirationskurser, som afholdes hjemme i din klub.

Inspirationskurser:

Lige meget hvilken aldersgruppe, du er træner for, anbefaler vi at du starter med at gennemføre DBU Børnefodboldens Basis. Herefter er der ungdomstræner mulighed for at tage kurserne DBU Koordinationstræning, DBU Spilforståelse, DBU Taktik og Coaching. DBU Aldersrelateret træning for 9-14-årige. Er du pigetræner anbefaler vi kurset DBU Pigetræning.

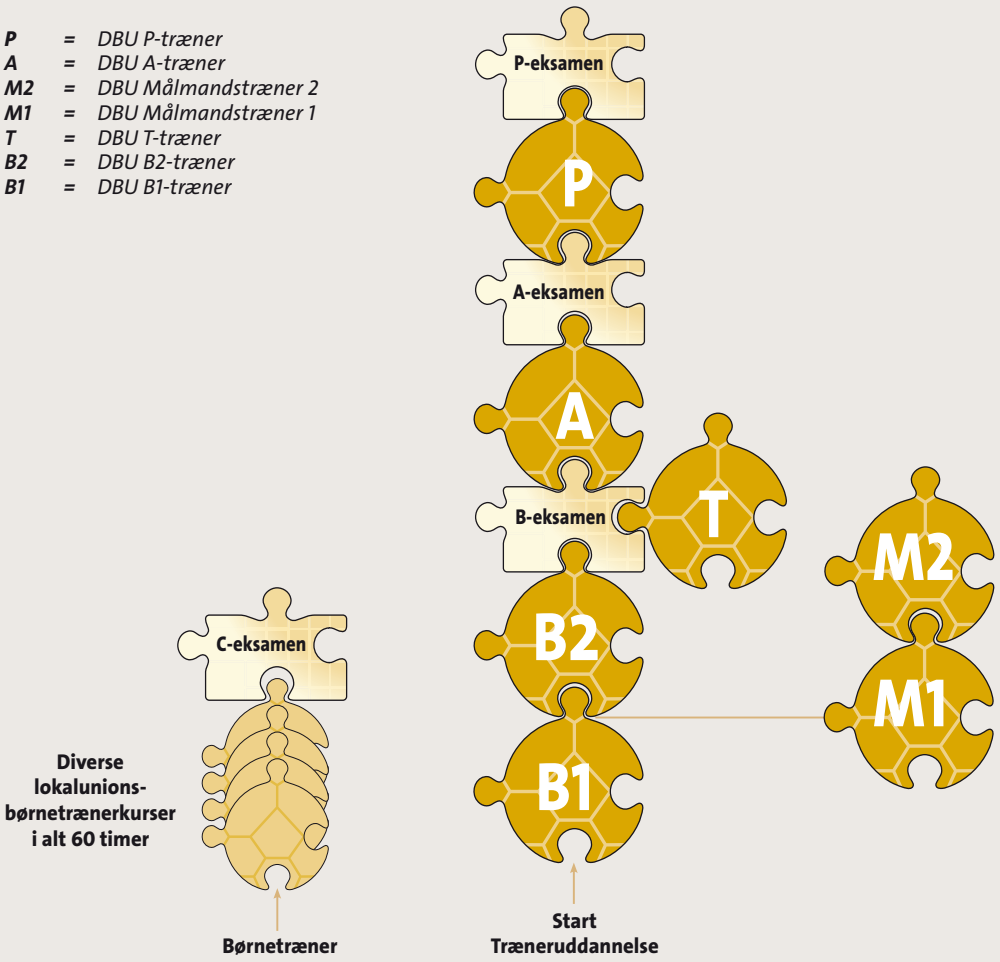
Inspirationskurser:



Figur 7.1: *Oversigt over inspirationskurser udbudt af lokalunionerne. Jo mørkere farve, jo højere prioritet på alderstrinnet.*
** Kurset 'DBU Spilforståelse' hedder med sit fulde navn 'DBU Spilforståelse– hvor skal jeg løbe hen?'.*

DBUs træneruddannelser pr. 1. maj 2012:

P = *DBU P-træner*
A = *DBU A-træner*
M2 = *DBU Målmandstræner 2*
M1 = *DBU Målmandstræner 1*
T = *DBU T-træner*
B2 = *DBU B2-træner*
B1 = *DBU B1-træner*



Lokalunionerne udbyder også en række spændende seminarer for ungdomstrænere. DBU arrangerer hvert år Stor Trænerdag.

Hvis du har gennemført en række af ovenstående inspirationskurser, og har fået lyst til mere uddannelse, er det muligt, at starte på DBUs strukturerede uddannelsesforløb, som starter med B1-uddannelse, som er et struktureret uddannelsesforløb på 40 timer.

DBU's træneruddannelser er under løbende udvikling. Du kan altid få et overblik over de aktuelle træneruddannelser og deres opbygning på www.dbu.dk/traeneruddannelse.

Du kan læse meget på mere på DBU og lokalunioners hjemmeside om inspirations- og uddannelses tilbuddene.



– fra leg til landshold