



TRÆNERMAPPE FA 2000 – Nandrupsvvej

Senest revideret januar 2019

Kære træner/årgangsleder.

Tak, fordi du bruger mange timer om året på at være med til skabe en fantastisk klub i FA 2000.

Vi anbefaler, at du har denne trænermappe med til træning, eller at den ligger fast i årgangens skab på Nandrupsvvej, så du kan bruge den konkret i træningen.

Bagerst i mappen er der en kopi af forældrebreve, så du kan se hvilken info forældrene har fået i forbindelse med, at deres barn er meldt ind i FA 2000. Der er altid kopier af brevet i boldrummet, som I kan aflevere til nye forældre.

Vi oplever løbende at vores dygtige trænere får gode idéer om at ændre på struktur, niveaudeling, ventelister mv. Det er vi glade for, men det er vigtigt, at det går gennem vores udviklingskonsulent før årgangen træffer beslutninger om ændringer. Vi opfordrer dog fortsat til, at I bringer gode idéer i spil.

Husk, I er ikke alene - udviklingskonsulenten står klar med øvelser, supervision og feedback på banerne. Husk også, at vi hele tiden søger frivillige til vores forældreudvalg. Møder du forældre der vil hjælpe til med salg på NAN, med at være stævneleder eller som blot har gode idéer, så må de meget gerne kontakte udviklingskonsulenten.

God fornøjelse på banerne og endnu engang tak.

De bedste hilsner

FA 2000

Indhold

Trænerbrev – til nye trænere i FA 2000.....	3
Kære træner	3
Struktur på træningen	3
Trænerudvikling	3
Forældre	3
Niveauinddeling.....	4
De 5 elementer.....	5
Kamp/stævner.....	5
Test	5
Inspiration til træning.....	6
Eksempel på træningsforløb (se skema næste side).....	6
Øvelsesguide - emner der kan trænes.....	8
Årsplaner	14
U6 og U7	14
U8, U9 og U10.	16
Kampguide.....	19
Under kampen.....	19
Efter kampen	19
Refleksioner.....	20
Årgangsansvarliges opgaver	21
Møder.....	21
Mentorordning.....	21
Stævner	21
Spiller- og trænergennemgang.....	22
Indmeldelse og udmeldelse	22
Test	22
Niveaudeling	23
Forældreudvalg.....	24
Sponsor til udvalget	24
Opgaver i udvalget er blandt andet	24
Rekruttering.....	24
Praktisk info i forhold træning	26
Struktureret børnefodbold.....	27
Anden praktisk info	27
Boldrum på Nandrupsvvej.....	28
Materialeliste og nøgleoversigt Nandrupsvvej boldrum.....	30

Trænerbrev – til nye trænere i FA 2000

Kære træner

I FA 2000 arbejder vi på at uddanne det hele menneske. Træningen skal tilpasses så alle kan være med og udvikle sig.

Leg med bolden er et vigtigt udgangspunkt. Børnene skal have lov til at "lege" med fodbolden. De er på de her årgange meget ivrige efter at komme i gang.

Det er vigtigt, at træningen er struktureret, så der bliver skabt gode forudsætninger for et godt klubliv med tryghed og positive omgivelser.

Der skal spilles meget på små baner (1 mod 1, 2 mod 2 osv.) og alle øvelser må gerne indeholde et spil. Vær opmærksom på, at spillerne i høj grad selv skal være med til at finde løsninger i spillet.

Struktur på træningen

I FA 2000 sigter vi mod at have to-tre chefrænere på hver årgang (helst kun en på sigt). Cheftrænerne står for den primære kontakt til udviklingskonsulenten og sørger for at viderebringe øvelser, idéer og tanker til de andre trænere, herunder årsplanen.

Vi arbejder med, at der gerne skal være minimum én træner til 8 spillere på hver station (brug gerne ungtrænere).

Hvis det er muligt, er det en god idé at en af trænerne fungerer som overordnet stationsleder og dermed ikke har en fast station.

Stationslederen har overblikket over tiden, rammerne og at der bliver arbejdet med de rigtige instruktionsmomenter på øvelserne, samt at øvelserne er aldersrelateret.

Trænerudvikling

Alle trænere inviteres til to interne kursusdage om året. Der er møde med udviklingskonsulenten i august og januar vedrørende årsplan og træningsplanlægning.

Forældre

Der afholdes forældremøde to gange om året på hver årgang. Forældrene må gerne inddrages i øvelserne, hvis det giver mening.

Spilleregler for børnene

- Forstyr ikke de andre spillere.
- Trænerne forklarer kun øvelserne én gang.
- Spillerne har også ansvar for oprydning.
- Spillerne skal lære at koncentrere sig om sig selv (og ikke de andre).
- Spillerne skal være træningsparate. Det vil sige, at de skal være klar til at træne. Hvis de har brug for ekstra pauser i løbet af træningen, så er det bedre at de får lov at tage en pause, så det ikke går ud over de andre spilleres træningsoplevelse.
- Spillerne der er forrest i køen skal tage ansvar. Det vil sige, at de skal være klar til at vise øvelserne til resten af gruppen.

Niveauinddeling

Der skal ikke niveauinddeles fra U3-U7 (til træning), men der skal arbejdes efter 25-50-25 princippet. Det vil sige, at hver spiller skal matches på sit eget niveau i halvdelen af tiden. Den anden halvdel af tiden skal deles lige mellem matchning mod højere niveau og matchning mod lavere niveau. Det betyder nødvendigvis ikke at der skal skiftes niveau, der kan være tale om en plads - Altså en større udfordring inden for niveauet.

Vi arbejder altid i én trup, også når der er niveaudeling.

Når I spiller kamp eller niveaudeler, er det vigtigt, at I tager udgangspunkt i børnenes oplevelse med fokus på fastholdelse, trivsel og udvikling.

Det betyder, at I gerne ved tilmelding til stævne må sikre jer, hvilken aktivitet I mødes om på dagen. Er det for eksempel udelukkende et A- eller B-stævne, så skal I passe på med at tage C-spillere med som ikke kommer til at trives, udvikle sig osv., fordi de ikke kan følge med niveaumæssigt.

Vi arbejder med niveaudeling fra U7 bl.a. for at sikre, at vi får udviklet bredden.

Årsplan

Alle trænere får udleveret en årsplan til træningsinspiration, som skal sikre at børnene i FA 2000 kommer igennem de samme temaer og dermed får samme forudsætninger for at lykkes og udvikle sig. Derudover sikrer årsplanen, at spillerne bliver præsenteret for de driblinger, vendinger og finter de skal lære på den respektive årgang.

Det er vigtigt at understrege, at årsplanen er inspiration. Træneren må gerne selv udvikle på øvelserne og reflektere over, om de virker efter hensigten. Brug de øvelser der giver energi til spillerne og til trænersteamet. men husk gerne at holde fast i temaerne fra årsplanen. Husk at arbejde med konkurrence- spil elementet.

De 5 elementer

I FA 2000 har vi 5 elementer som danner strukturen for vores træning:

1. Struktur
2. Teknik
3. Taktik
4. Konkurrence
5. Høj intensitet

Trænerens primære opgave er at skabe motivation blandt spillerne ud fra strukturen. Vi skal gennemføre årsplanen og dermed sikre udvikling, samtidig med at vi fastholder så mange fodboldspillere som muligt.

En til to gange om året skal der arrangeres fælles træning med henholdsvis årgangen under og årgangen over. Dette sker i samarbejde med udviklingskonsulenten.

Kamp/stævner

Til kamp og stævner forsøger vi at leve op til HAK-princippet (Halvdelen Af Kampen-princippet), og prøver på at sikre, at alle børn deltager på lige fod. (se yderligere under kampguide)

Samarbejde og fremtoning

Det er vigtigt, at træneren er positiv over for spillerne. Desuden er det vigtigt, at træneren er iført FA 2000's træningstøj på banen samt at træneren har fokus på samarbejde med de andre trænere i klubben.

Test

For at følge med i både træner- og spillerudviklingen afvikles der i juni måned hvert år en minitest, hvor spillerne udfordres på øvelser, de gerne skulle være blevet præsenteret for i løbet af året.

Inspiration til træning

- Mød forberedt til træning!
- En bold til hver spiller sikrer så mange berøringer så muligt.
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS (børn arbejder i billeder)
- Benyt FRYSS metoden til at udfordre spillere på følgende: JEG har bolden, VI har bolden, DE har bolden.
- Forsøg gerne at få konkurrence, leg og spil ind i øvelserne.
- Undgå at rette fejl ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde.
- Benyt meget gerne stationstræning (husk indledning og afrunding på stationen)
- Lav enkle øvelser uden for megen instruktion.
- Reflektér over træningen. Virker øvelserne efter hensigten. Ellers se på progression eller regression af øvelsen.
- Inddrag børnene i træningen – det udvikler deres spilintelligens.
- Giv KONKRET ros
- Sørg for at spillerne spiller forskellige pladser i forbindelse med kampe.
- Vi spiller efter HAK-princippet (Halvdelen Af Kampen). Det betyder, at alle spillere skal spille mindst én halvleg.
- Trænere og forældre skal huske, at de er rollemodeller for børnene og udvise FAIRPLAY over for modstandernes spillere, trænere og forældre - og naturligvis over for dommeren.
- Afstem forventningerne til forældrene i forbindelse med træning og kamp.
- **Husk altid spil til to mål**

Eksempel på træningsforløb (se skema næste side)

Det er vigtigt, at træningen er forberedt ud fra dagens tema og at temaet helst går igen på alle øvelserne, så spillerne får mange gentagelser.

Lad være med at opfinde nye øvelser til hver træning - spillerne har godt af tryghed ved øvelserne, og ofte er det først anden eller tredje gang, at alle spillere fanger øvelsen. Find gerne inspiration på nettet ud fra temaerne - der er adskillige gode videoer på YouTube.

DGI's trænerguide er et rigtig godt sted at starte: www.dgi.dk/traenerguiden.

<i>Uge 1</i>	<i>Træning 1</i>
5. min	<p>Lav et drikkeområde. Her samles vi.</p> <p>Præsentation af dagens program samt opsamling fra sidst. Husk at involvere spillerne i instruktionsmomenterne - når der for eksempel er indersiden, der arbejdes med, så skal spillerne være med til at forklare støtteben, indersideflade osv.</p>
15 min.	<p>Eventuel opvarmning. Arbejd gerne med fodboldkoordinationer - en bold til hver og brug begge ben. Udarbejd gerne en opvarmning som børnene kender, så der kun er en eller to trænere der varmer spillerne op, mens de andre gør stationerne klar.</p>
15 min.	<p>Station 1.</p> <p>Giv en kort indledning og en kort afrunding på hver station. Observér spillerne og reflekter over øvelsen sammen med spillerne. Der arbejdes i ca. 12-15 min pr. station.</p> <p>Gerne 6-8 spillere pr. træner. Husk at arbejde med VIS-FORKLAR-VIS når I skal sætte øvelser i gang.</p>
15 min.	Station 2.
15 min.	Station 3.
25 min.	<p>Spil til to mål - evt som en station. (for eksempel 3 mod 3). Lav gerne jævnbyrdige hold. Brug gerne FRYS metoden. Husk også at "fryse" spillet når det lykkes for spillerne.</p> <p>GIV KONKRET ROS</p>
Afrunding	<p>Afrunding: Hvad lærte vi i dag? Hvad var sjovt? Giv gerne lidt lektier for så vi kan følge med i udviklingen. Det kan for eksempel være at træne vristspark eller en finte til næste gang vi ses.</p> <p>Fælles oprydning.</p>

Øvelsesguide - emner der kan trænes

Emne	Fokus	Øvelse	Instruktionsmomenter
Hurtige fødder	Enkelt fod Dobbelt fod Inde og ude (med en fod) Sidelæns (kryds løb) Tre frem og en tilbage el.lign. "gade drenge" - sidelæns "ski løber" - sidelæns	Der kan arbejdes en mod en på stigerne, hvor der afsluttes med spil en mod en. Husk at konkurrence er godt, men at det kan tage lidt fra kvaliteten.	Vigtigt at spilleren er i balance, at spillere er på forfoden/tæerne, at spilleren har en god kropsholdning (se på fødderne, knæene, hofter og overkrop - start gerne nedefra) Det er afgørende at spillerne bruger deres arme til at vinde fart.

<p>Fodbold-koordinationer</p>	<p>V'et Cut (inderside og yderside) Bag om støtteben Fodsål - vrist</p> <p>Inderside til inderside Aflevering (vrst - inderside)</p> <p>Fodsål inderside eller vrist.</p> <p>Kombinationer: Tå på bold – rul bolden rundt</p> <p>Drible med vrist/inderside.</p> <p>Drible – stop med fodsål</p> <p>Drible – stop med knæ</p> <p>Drible – ”jeg beskytter min bold”</p> <p>Jonglering</p> <p>Temposkift med bold</p> <p>Fodsål på bold – skiftevis højre og venstre osv.</p>	<p>Brug evt. stor teknisk firkant, hvor spillerne kan arbejde med de forskellige øvelser. Gerne i zoner. Brug evt. ”Simon (træneren) siger”</p>	<p>Vigtigt at spilleren er i balance, at spillere er på forfoden/tæerne, at spilleren har en god kropsholdning (se på fødderne, knæene, hofte og overkrop - start gerne nedefra). Spillerne må meget gerne have armene med i øvelserne.</p> <p>Vigtigt at spillerne finder rytmen.</p> <p>Spillerne skal ALTID arbejde med begge ben.</p>
<p>Løbeskoling</p>	<p>Hink Løb (lige ud) Sidelæns løb Hink og kolbøtter Hop/spring Kombinationsløb</p>	<p>Der kan eventuelt arbejdes med fangeleg - gerne hvor spillerne har front mod hinanden. Dvs. forhindring inden de løber mod hinanden.</p>	<p>Vigtigt, at spilleren sætter forfoden i jorden, hælene skal næsten ramme ballen, armene skal gerne med, og knæfremføring.</p>

Sparkeformer	<p>Inderside</p> <p>Vrist (lodret)</p> <p>Følgende model for differentiering kan bruges:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lodret vristspark eller inderside til en bold, der ligger stille • Lodret vristspark til bold, der kommer langsomt imod spilleren • Drible langsomt og sparke til bolden • Sæt selv bolden i kort bevægelse fremad 	<p>Der kan arbejdes 4 mod 4, hvor opgaven er at bringe bolden igennem 2 små mål. Det hold der med spark først får 10 point må gå i spil. (Der er opstillet en lille bane ved siden af øvelsen)</p>	<p>Indersidesparket, vigtigt at spilleren spænder i fodled ved kontakt, rammer bolden i midten og med den store flade af foden. Husk armene til balance, samt støtteben.</p> <p>Vristsparket er den hurtigste afleveringsmulighed og afslutning.</p> <p>Det er vigtigt, at spilleren strække vristen (spænd i fodled), har lige tilløb, tæerne peger i jorden, fokus på støtteben.</p>
Førsteberøringer	<p>Inderside/vrist</p> <p>Bryst</p> <p>Lår</p> <p>En-to berøring (begge ben)</p>		<p>Husk modtagelse med fjerneste fod (tættest på mål), når niveauet tillader det.</p> <p>Spilleren skal have en god føling med spændingsniveauet i foden samt gerne holde fart i bolden.</p> <p>Der arbejdes med at se op, fornuftigt tyngdepunkt, fodstillinger osv.</p>

Finter	Husmandsfinten Messi-finten Laudrup-finten	Lav finter under øvelser/spil. Giv eventuelt mål for finter der lykkes.	Husmandsfinten: Vigtigt, at spilleren træder lidt over bolden og bruger kroppen til at finte. God balance og tempo efterfølgende. Messi-finten: inderside- yderside. Det er vigtigt, at spilleren laver et lille hop i forbindelse med temposkiftet. Laudrup-finten: Træk bolden på tværs af kroppen, berøringer (inderside-inderside).
Spil	1 mod 1 2 mod 2 3 mod 3 5 mod 5 (sjældent)	Kombiner gerne øvelser med spil, så spillerne løbende arbejder med 1 mod 1, 4 mod 4 etc.	Få spillerne til at lykkes i spillet med de vendinger og driblinger, som I har arbejdet med.
Spil	1 mod 1 defensivt		Spilleren skal lære at lukke ned for modstanderens fart, sænke sin fart (ikke buse frem), have øje på bolden og møde boldholder med siden til.
Spil	2 mod 2 defensivt		Spilleren skal lære at være opbakningsspiller (støtte) til sin medspiller der møder boldholder.

Vendinger	Xavi	Opsætning af teknisk bane med mange vendinger. Eventuelt konkurrence/spil.	<p>Vending med ryggen til modstander. Bred fodstilling.</p> <p>Armen op mod modstander for at beskytte bolden. Mange vil bruge fodsål, det er ikke meningen!</p> <p>Dribler med fjerneste fod og vender med modsatte fod. Det er vigtigt, at bolden bliver fanget med indersiden. Bolden skal være foran spilleren.</p>
Vendinger	V'et		<p>Bolden flyttes med fodsål og derefter inderside. Vær opmærksom på, at spilleren bruger det rigtige ben, så spilleren dækker bolden.</p> <p>Spillerne skal lave en bevægelse som tegner et V i græsset. Husk bolden skal ikke spilles i bevægelsen og den skal være tæt på fødderne.</p> <p>Spillerne skal arbejde med begge ben og der må gerne være tempokift i bevægelsen.</p>
Vendinger	Bagom støtteben		Bolden flyttes med indersiden (2-3 skridt fra vendingen)

Vendinger	Cut (inderside)		<p>Husk at foden skal over bolden.</p> <p>Der skal være afstand til bolden. Knæet skal bøjes lidt på det ben der cutter.</p> <p>Fokus er at give spilleren en skarp vinkel.</p> <p>Spilleren skal forstå, at bolden skal "ae" bolden og ikke skubbes/spilles frem.</p>
-----------	-----------------	--	--

Årsplaner

U6 og U7

Bemærk at børnene først skal træne hovedstød, når de er fyldt 11 år. Hvis I er i tvivl om, hvornår et tema skal introduceres, så kan I vende det med udviklingskonsulenten eller se i aldersrelateret træning fra DBU.

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på disse årgange.

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal være de bærende elementer.

Det er vigtigt for børnene at de præsenteres for varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også for aktiviteter, hvor der er tid til at fordybe sig i en dribling, en finte, eller et spark.

Generelt er børnene på disse årgange meget ivrige efter at komme i gang med at lære nye ting. Det er her, de skal have lov til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe sig, tage initiativ, lave rytmer, forny sig, lege og perfektionere sig.

Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentligt, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling.

Derudover skal der spilles meget på **helt** små baner på små mål. Spillerne ser ikke meget længere end til deres egen støvlesnude og de bevæger sig som bisværme rundt på banen. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op.

Husk at se efter inspiration i blandt andet DBUs alders relateret træning. Her fremgår det hvornår spillerne skal præsenteres for de forskellige færdigheder. Hæftet er tilgængeligt på nettet. Vending og finter er som udgangspunkt først fra U7.

Måned	Tema	Motorik	Spil	Sociale temaer
Januar/ august	Dribling Fodboldkoordinationer	Agility med og uden bold	1 mod 1	God træningsmakker/ træningsparat.
Februar/ september	Dribling Vending	Agility Lege	2 mod 2	Trivsel/glæde
Marts/ oktober	Afslutning /Spark (Lod- ret vrist) Fodboldkoordinationer Finter	Fangeleg Lege	3 mod 3	Trivsel/glæde
April/ november	Øvelser kombineret (mange lege og konkur- rencer)	Øvelser kombineret	1 mod 1	God træningsmakker/ træningsparat.
Maj/ december	Fodboldkoordinationer Finter Vending	Øvelser kombineret	2 mod 2	Trivsel/glæde
Juni	Dribling-vending Boldkontrol	Øvelser kombineret	3 mod 3	God træningsmakker/ træningsparat

Se MEGET gerne FCK Skills (Soccerskills) for inspiration.

U8, U9 og U10.

Bemærk at børnene først skal træne hovedstød, når de er fyldt 11 år. Hvis I er i tvivl om, hvornår et tema skal introduceres, så kan I vende det med udviklingskonsulenten.

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på disse årgange.

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal være de bærende elementer.

Det er vigtigt for børnene at de præsenteres for varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også for aktiviteter, hvor der er tid til at fordybe sig i en dribling, en finte, eller et spark.

Generelt er børnene på disse årgange meget ivrige efter at komme i gang med at lære nye ting. Det er her, de skal have lov til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe sig, tage initiativ, lave rytmer, forny sig, lege og perfektionere sig.

Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentligt, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling.

Derudover skal der spilles meget på **helt** små baner på små mål. Spillerne ser ikke meget længere end til deres egen støvlesnude og de bevæger sig som bisværme rundt på banen. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op.

Husk at se efter inspiration i blandet andet DBUs alders relateret træning. Her fremgår det hvornår spillerne skal præsenteres for de forskellige færdigheder. Da årsplanen dækker både U8, U9 og U10, så er det en vigtig del.

Hæftet er tilgængeligt på nettet. Link: https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/bu/aldersrelateret_traening_2008_ny.pdf

Opbygning

Årsplanen er bygget sådan op, at der er sammenhæng mellem måneder og øvelser. Som eksempel, i januar arbejdes der med driblinger. I februar med finter, men også fortsat med driblinger. På den måde bliver der bygget løbende på spillerne.

Måned	Tema	Motorik	Spil/spilforståelse	Sociale temaer
Januar/ august	Dribling Fodboldkoordinationer (ud fra temaer) Aflevering /Spark (Lodret vrist) Boldkontrol	Agility med og uden bold	1 mod 1 (offensivt)	God trænings- makker/ træ- ningsparathed.
Februar/ september	Fodboldkoordinationer (ud fra temaer) Finter Vending Dribling-finter	Hurtige fød- der Lege	2 mod 2 (offensivt)	Trivsel/glæde
Marts/ oktober	Fodboldkoordinationer Driblinger-finter-Spark (lodret vrist) Dribling - Vending	Løbeskoling Lege	3 mod 3 (offensivt) Form/vinkler 4 mod 4 (offensivt og defensivt) Dybde/bredde Tænk også ind i spil- let, at der bliver 2 mod 3, 1 mod 3 si- tuationer osv.	Trivsel/glæde
April/ november	Vending Finter Boldkontrol	Agility med og uden bold (tem- poskift/ ret- ningsskift)	1 mod 1 (defensivt)	God trænings- makker/ Trænings- parathed.

Maj	Fodboldkoordinationer Orientering	Hurtige fødder Lege	2 mod 2 (defensivt)	Spillersamtaler på banen. <i>(anderledes, hvorfor fodbold, hvordan har du det)?</i>
Juni	Dribling-Vending. Aflevering-1.berøring Dribling-finter-afslutning (lodret vrist)	Løbeskoling Lege Agility	3 mod 3 (defensivt) Form/vinkler 4 mod 4 (offensivt og defensivt) Dybde / bredde Tænk også ind i spillet, at der bliver 2 mod 3, 1 mod 3 situationer osv.	Spillersamtaler på banen. <i>(anderledes, hvorfor fodbold, hvordan har du det)?</i>

Kampguide

Dette afsnit handler om din rolle som træner under kamp.

Kampudtagelse

Kære trænere. Vi skal tænke os godt om. Hvordan ser holdet og spillerprofilerne ud? Modstanderholdet skal også have en god oplevelse. C-holdet skal ikke komme i klemme, fordi vi vil have et stærkt A/B-hold. Alle spillere er lige vigtige.

Før kampen

Husk at skabe en god stemning og trykthed omkring holdet. Start eventuelt med en navnerunde, hvis ikke alle kender alle. Husk, at det vigtigste for vores breddeklub er, at skabe en god oplevelse for børnene.

Tal gerne med modstanderne om vores måde at gå til kamp på i FA 2000.

Gør spillerne mentalt klar på opgaven.

Vær opmærksom på det, I har trænet ud fra årsplanen. Det betyder, at hvis I har arbejdet med vendinger, så vil vi gerne se at spillerne lykkes med vendinger i kamp.

Det er vigtigt, at oplægget ikke er for langt og at der kun er to-tre punkter.

Inddrag gerne spillerne og læg vægt på spilforståelse og løsninger i spillet.

Husk, at vi anbefaler at målmændene i FA 2000 ikke må samle bolden op på tilbagelægning fra U9, og at målmanden altid indgår i opbygningsspillet (dog naturligvis kun, hvis det giver mening for barnet som er på mål i kampen).

Under kampen

Træneren er spillernes hjælper. Din rolle er at udvikle spillerne (alle sammen).

I forhold til 25/50/25, så sørg for at spillerne løbende får nye pladser, så den typiske forsvarsspiller bliver udfordret 25 % over niveau ved at spille angriber.

Træneren har alene ansvaret for tilrettelser og tilråb i løbet af kampen og sørger for at kampen bliver spillet ud fra vores principper om **trivsel, fastholdelse og udvikling**.

Sørg for at andre trænere og forældrene ikke kommer med tilråb. Forældrene står altid på modsatte side. Der arbejdes efter HAK (Halvdelen Af Kampen) og de mindste spillere skal også starte inde. Alle skal have samme mulighed for at udvikle sig (relativ alderseffekt).

Begræns dine tilråb. Lad spillerne selv finde løsningerne, men du skal sikre dig, at de arbejder efter dit oplæg og de temaer I arbejder ud fra. Stil hv-spørgsmål i pausen og efter kampen i forhold til kampens forløb.

Efter kampen

Giv feedback til spillerne efter kampen - vær konkret. For eksempel: "Du lykkedes med din vendinger og blev dermed retvendt så du kunne spille bolden fremad, hvilket endte med mål". Spørg altid til børnenes trivsel efter kampdagen og til hvad de har lært.

Refleksioner

- Børn stopper med at gå til fodbold på grund af manglende succesoplevelser. Holdet kan godt vinde 4-0 uden at det har været en god oplevelse for alle spillerne. Omvendt kan det sagtens være en succesoplevelse for alle at tabe 3-0. Resultatet er ikke det vigtigste.
- Spillerne ser ikke forbedring hvis det sker ofte at de vinder stort.
- Både individet, fællesskabet og børnenes relationer er vigtige!
- Der er ikke kun én sandhed på, hvad en C-spiller er, eller hvad niveau B er.

I spillet og til træning arbejder vi efter følgende model

JEG HAR BOLDEN

- Beskytte bolden
- Aflevere - hvorhen, hvordan og hvornår?
- Udfordre 1v1 – hvor, hvordan, hvornår?
- Afslutte – hvor i målet, hvordan og hvornår?

MIT HOLD HAR BOLDEN

- Ud af skyggen-vinkel, afstand på forfinte-løb, overlap
- Gøre banen stor
- Modtage aflevering – hvordan og hvorhen?

DE HAR BOLDEN

- Placere mig hensigtsmæssigt i forhold til bolden samt med- og modspillere
- Forudse afleveringer, rydde afleveringer
- Spærre vejen for modstanderens boldholder
- Erobre bolden – hvor, hvordan, hvornår?

Årgangsansvarliges opgaver

I FA 2000 er der en årgangsansvarlig på hver årgang fra U3 til U10. Den primære opgave for den årgangsansvarlige er at være tovholder for årgangen. Herunder at sikre at trænerne er orienteret om kurser, aktiviteter i klubben mv., samt at årgangen har de materialer/bolde der skal bruges for at gennemføre træningen på årgangen.

Den årgangsansvarlige er sammen med trænerne ansvarlig for at årsplanen gennemføres for hver årgang. Der er udarbejdet årsplan til alle årgangene fra U6 til og med U10. Opgaven er desuden, at have et tæt samarbejde med udviklingskonsulent og ungdomsbestyrelsen, samt sikre rekruttering og registrering af nye forældre/trænere.

Møder

De årgangsansvarlige mødes 4-6 gange om året til vidensdeling. Derudover afholdes der to forældremøder om året for hver årgang til forældremøderne.

Mentorordning

Det er en vigtig opgave for både årgangsansvarlig og trænerne at være mentor for den årgangsansvarlige og trænerne for årgangen under, ved at sætte dem ind i de opgaver der er tilknyttet årgangen. På den måde skal vi ikke opfinde den dybe tallerken hvert år.

Det er altid mentor fra holdet der er yngst, der har ansvaret for, at få sat mentorordningen i gang. Det vil sige, at den årgangsansvarlige for U7 for eksempel tager kontakt til den årgangsansvarlige for U8 2-3 måneder før U7 bliver U8.

Det er vigtigt at komme ind på deltagelse i stævner (evt. budgetter til større ture/stævner), boldstørrelse, brug af KampKlar, flytning af kampe, regler mv.

Den årgangsansvarlige og trænerne fra årgangen over skal træne holdet under en eller to gange, som en del af mentorordningen.

Mentorordningen fungerer i to grupper (for både drenge og piger):

- Podefodbold U4-U7
- Microfodbold U8-U10

Fællestræning

1-2 gange om året arrangeres fællestræning (stationstræning) med årgangen over og årgangen under i samarbejde med udviklingskonsulenten.

Stævner

Den årgangsansvarlige skal sikre årgangens deltagelse i DBU-stævner (A-, B-, C- eller D-stævner for U6-U10).

Forældrene orienteres i starten af sæsonen om modellerne for stævner på den respektive årgang.

Den årgangsansvarlige har ansvaret for at holde kontakt med ungdomsbestyrelsen i forhold til stævnekonto. Husk at alle i klubben arbejder med KampKlar.

Spiller- og trænergennemgang

Minimum to gange om året sørger den årgangsansvarlige for at gennemgå spillerlisten /ventelisten for at finde ud af, om alle trænere med i FA 2000, eller om de bare står registreret. Bemærk, at der findes et særskilt skriv om ventelisten.

Der er et max på 60 drengespillere pr. årgang og 35 pigespillere pr. årgang. Der er to prøvetræningsforløb, hvorefter der opkræves kontingent. Husk at være opmærksom på søskendegaranti i forhold til ventelisten. Søskendegaranti er først gældende efter 6 måneder, og hvis der reelt er plads på årgangen. Der er kun mulighed for prøvetræning, hvis der er plads på årgangen.

Ligeledes drøftes det med trænergruppen om alle vil fortsætte. Der arbejdes med en træner pr. 8-10 børn. Det vil sige, at er der 60 børn, så er der max registret 7 trænere, medmindre andet er aftalt. Dertil er der mulighed for, at få tilknyttet ungtrænere.

HUSK at registrere nye trænere til kontoret, før de starter i forhold til tøjpakke, børneattest mv. De nye trænere er først godkendt, når tøjet er udleveret.

Hvis der er flere trænere tilknyttet årgangen, som måske kun kan træne en gang om ugen, selvom holdet træner to gange om ugen, så får træneren kun dækket ½ kontingent.

Årgangsansvarlig er også ansvarlig for, sammen med udviklingskonsulenten, at følge med i ungtrænerens udvikling og fremmøde, samt sikre at alle holdene på årgangen har en træner.

Indmeldelse og udmeldelse

Indmeldelse sker gennem FA 2000's administration. Ved indmeldelse sendes en mail til kontor@fa2000.dk med oplysning om det kommende medlems fødselsdato, fulde navn, adresse inkl. postnummer og by, samt mobil og e-mail på far og mor.

Udmeldelse af FA 2000 kan KUN ske skriftligt ved at skrive til kontor@fa2000.dk senest den 1. februar eller den 30. juni. Sker udmeldelse senere afregnes forholdsmæssigt for den periode man har været medlem. Er man i gæld ved udmeldelsen kan spillercertifikat ikke udleveres til anden klub før gæld er afviklet.

Test

Årgangsansvarlig skal hvert år sammen med udviklingskonsulent igangsætte test for spillerne. Spillerne skal kunne vise det de har arbejdet med i løbet af året (for eksempel vristspark, vendinger osv. – ud fra årsplanen).

Niveaudeling

DBU København arbejder med niveaudeling til kampe fra U6.

I FA 2000 går vi til kamp/stævne ud fra præmissen om, at vi skal sikre **fastholdelse, udvikling og trivsel**. Vi ser og taler med børnene. De kender svarene.

Trænergruppen kan gå i dialog om udtagelse, men det er i sidste ende cheftræneren/cheftrænerne der sætter rammerne.

Spillerne der er i gruppe A/B bliver som udgangspunkt inviteret til A/B-stævner og C/D-gruppen bliver inviteret til C/D-stævner via KampKlar. Det gør vi for at sikre fastholdelse, udvikling og trivsel.

Det giver ikke mening, at en C-spiller skal udfordres 25 % over niveau i B-rækken, hvis dette betyder at spilleren ikke rør bolden og dermed ikke imødekommes med fastholdelse, udvikling og trivsel.

Husk at spillerne kan udfordres over niveau ved at prøve nye pladser og få nye medspillere.

Det er vigtigt at sikre, at ALLE spillere fra årgangen kommer til kamp/stævne. Her spiller forældre en vigtig rolle, da vi har stor brug for opbakning fra dem.

Sideløbende med DBU-turneringen, arbejder vi med minimum 3 interne stævner pr. halvsæson på Nandrupsvvej. Her bliver spillerne flyttet imellem grupperne, så de spillere der er klar flyttes fra C/D til A/B og så videre, samtidig med at de spillere der måske har brug for en succesoplevelse bliver flyttet til C/D. Dette gør vi i trygge rammer på Nandrupsvvej, så vi kan sikre, at spillerne bliver samlet op, hvis springet har været for stort.

Ovenstående bliver fremlagt på forældremøde inden DBU-turneringen går i gang (forår/efterår).

Det er meget vigtigt, at trænerne hele tiden forholder sig til spillernes oplevelse til kamp og stævner. Det er spillerne der kan sætte ord på, om de har haft en god oplevelse.

Se yderligere under kapitlet "Kampguide".

Forældreudvalg

Forældreudvalget er valgt på baggrund af, at FA 2000 gerne vil fremstå som en god værtsklub for besøgende hold til kampe og stævner. FA 2000 er blandt de 10 største klubber i Danmark på ungdomssiden, derfor er der mange opgaver der skal løftes hver uge.

Med forældreudvalget ser klubben gode muligheder for at udvikle fællesskabet og få forældrene endnu tættere på klubben.

Forældreudvalget består af 2-4 forældre pr. årgang på Nandrupsvvej.

Dertil har vi tre tovholdere som sørger for at opgaverne bliver uddelegeret (sammen med vores udviklingskonsulent).

Økonomien fra udvalget kan blandt andet gå til træneruddannelse for trænere på Nandrupsvvej, samt at årgangene på Nandrupsvvej hvert år får mulighed for at komme til et ekstra stævne eller lignende.

Sponsor til udvalget

Der vil blive taget kontakt til forældre fra klubben med henblik på, at der sponsoreres T-shirts til de frivillige.

Opgaver i udvalget er blandt andet

- At stå for forplejning ved stævner på Nandrupsvvej og Jens Jessens Vej ved både interne stævner og DBU-stævner. Det forventes at være 20 stævner pr. år.

Forplejning vil i dette tilfælde sige at sælge kaffe, sodavand, frugt og juice (evt. slik). Tjek DBU for stævneoversigt.

- At hjælpe udviklingskonsulenten og trænerne på Nandrupsvvej i forbindelse med diverse frivillige opgaver.
- At hjælpe med at udvikle frivilligheden i klubben.
- At støtte op omkring forældremøder.
- At hjælpe med at arrangere sociale arrangementer i klubben og for det enkelte hold.
- At hjælpe ungdomsudvalget (herunder diverse arrangementer)
- At hjælpe den ansvarlige for boldrummet (Phillip)

Opgaverne udvikles løbende sammen med udviklingskonsulenten.

Rekruttering

Udvalget bliver nedsat til fællesskabsdagen i starten af forårssæsonen, hvor alle drenge og piger fra U5 til U9 bliver inviteret til et internt stævne på Nandrupsvvej. Stævnet er fra kl. 9-13. Dagen gentages hvert år (en søndag i april).

På dagen kan der købes mad, kaffe mv.

De frivillige, der melder sig bliver registreret med mail og telefonnummer. Hver gang der er en opgave, sendes der en mail rundt til alle, så de frivillige forældre selv kan melde sig på opgaverne.

Det forventes at hver frivillig bruger 7-8 timer pr. år, for at alle opgaver bliver dækket.

Forældre kan melde sig ved at sende en mail til årgangsansvarlig på årgangen.

Brev til nye forældre i FA 2000

Kære forældre

Velkommen i FA 2000! Tak fordi I har meldt jeres barn til fodbold her i klubben. Vi vil gøre vores ypperligste for, at I får en tryk, sjov og udviklende tid med fodbold – sammen med os trænere og alle de nye holdkammerater.

Her i FA 2000 kommer den enkelte spillers udvikling først. Vi spiller først og fremmest for at udvikle os som mennesker, og vi tror på, at hvis vi hele tiden udvikler os, så vinder vi også.

I som forældre er en vigtig del af klubben. Det er I blandt andet i forhold til at bakke op om, at jeres børn bliver en del af fællesskabet ved at deltage i træninger, stævner og andre fællesarrangementer. Det forventes, at spillerne træner 3 ud af 4 gange som minimum, medmindre der er aftalt andet med træneren.

FA 2000 er en breddeklub, men vi er også en klub, der vil fodbolden. Vi forsøger altid at skabe en træning, der indeholder de fem gennemgående elementer 1) struktur, 2) teknik, 3) taktik, 4) konkurrence og 5) intensitet. Lykkes vi med det, er vi overbevist om, at børnene har haft en sjov, inspirerende og fodboldfaglig god træning.

Praktisk info i forhold træning

I FA 2000 er vi en samlet trup på alle årgange fra U4 til U10. Vi arbejder med struktureret børnetræning for at skabe et trygt udviklingsmiljø for børnene. Til det har vi rigtig meget brug for jeres hjælp.

Det er vigtigt, at I ALTID melder jer til eller fra træning, stævner og andre arrangementer via KampKlar. Hvis I er i tvivl om, hvordan det fungerer, så kontakt den årgangsansvarlige.

Når der er træning så kom gerne i god tid og sørg for at være omklædt ti minutter før træningen går i gang. På den måde er der ro på, når vi skal i gang, hvilket er rigtig vigtigt for at få en god træning.

Vi matcher skiftevis spillerne efter blandt andet venskaber, fodboldfaglighed og træningsparathed. I de første år har vi fokus på det sociale og leg med bolden og fra U7/U8 indfører vi så småt matchning på niveau, som skal sikre, at alle spillere får de bedste betingelser for at udvikle sig. Hele vejen igennem er det dog fællesskab og sammenhold der er det primære fokus. Det skal først og fremmest være sjovt at gå til fodbold.

I de første år træner vi udendørs i perioden fra d. 1. april til d. 1. november. Vi træner én gang om ugen af en times varighed, indtil børnene starter i skole. Herefter træner vi som udgangspunkt to gange om ugen i halvanden time. Vi tilstræber at fastholde de samme træningsdage henover året, men vi kan desværre ikke garantere at træningstider ikke ændres når vintertiderne (indendørstræning) træder i kraft.

Struktureret børnefodbold

Fodbold er et spil, der løses af et hold bestående af individer. Vores mål med struktureret børnefodbold er at hjælpe den enkelte spiller til at lære at løse fodboldspillet selvstændigt og sammen med sine medspillere.

Individet som holdspiller er derfor vores udgangspunkt for at skabe et trygt udviklingsmiljø. For at jeres barn kan udvikle sig sammen med de andre, er det vigtigt, at I passer træningen og kommer med til stævner.

Vi træner og spiller efter 25-50-25 princippet. Det vil sige at vi sigter efter, at hver spiller bliver matchet på sit eget niveau i halvdelen af tiden. Over niveau 25 % af tiden og under niveau 25 % af tiden. Det betyder ikke, at spilleren nødvendigvis skifter niveau. 25 % over niveau kan sagtens være en ny plads eller nye med- eller modspillere.

Når vi spiller kamp, bestræber vi os på, at alle spillere kommer til som minimum at spille mindst halvdelen af hver kamp. Dertil bestræber vi os på til kamp at sikre fastholdelse, trivsel og udvikling.

Og i forhold til det har vi en lille bøn: Vi vil gerne anmode om, at I husker at sørge for at komme til kamp, hvis I har tilmeldt jer. Afbud med kort varsel går hårdt ud over fællesskabet, og det ødelægger de andre børns muligheder for at deltage i stævner.

Vi opfordrer desuden til, at I som forældre holder jer fra at vejlede spillerne under træning og kamp. Det skal trænerne nok sørge for – og for meget information til spillerne forvirrer mere end det gavner. I FA 2000 deltager alle spillere aktivt og udviser fairplay og taler pænt til hinanden. Det lykkes ungerne bedst med, hvis vi som forældre og trænere gør det samme 😊

Anden praktisk info

Til slut lige lidt praktisk info:

1. Vi afholder forældremøder to gange om året på hver årgang.
2. Kontorets åbningstider fremgår af hjemmesiden.
3. Spørg den årgangsansvarlige vedrørende køb af FA 2000-sportstøj.
4. Udmeldelse af FA 2000 skal ske skriftligt ved at skrive til kontor@fa2000.dk senest d. 1. februar eller d. 30. juni. Sker udmeldelse senere afregnes forholdsmæssigt for den periode man har været medlem. Er man i gæld ved udmeldelsen kan spillercertifikat ikke udleveres til anden klub før gæld er afviklet.
5. Kontingent: Du kan finde vores kontingentsatser på vores hjemmeside www.frederiksbergalliancen.dk.
6. Årgangsansvarliges kontaktoplysninger findes ligeledes på hjemmesiden under den respektive årgang.
7. Der er informationsmøde for nye forældre er sidste mandag kl. 19.30 i august. Mødet afholdes på Jens Jessens Vej. Tilmelding via kontor@fa2000.dk

Igen: tak fordi I har meldt jeres barn ind i FA 2000 – vi glæder os til at spille noget bold!

Venlig hilsen
FA 2000

BOLDRUM PÅ NANDRUPSVEJ

ALLE ÅRGANGE TILKNYTTET NANDRUPSVEJ

Materialeansvarlig

Nandrupsvvej

Philip Skousbøll Sakskilde

Rosenørns alle 11 3tv.

1970 Frederiksberg

Philip.sakskilde@outlook.dk

40412161

Nandrupsvvej boldrum

Regler for alle i FA2000 der bruger Nandrupsvvej som træningssted:

1. **Ingen** børn i boldrummet – trænerne sørger for det antal bolde og andet materiel der skal frigives til træningen. (boldsæk eller lign.)
2. **Kontroller** bolde for fejl og mangler – kig-føl-pump-brug-indsaml-kig-føl-smid ud.
3. Efter endt træning stilles kegler og andet materiel på plads. - våde veste hænges på tørresnoren.
4. De årgange der bruger 3'er bolde har fælles bolde i de bagerste bure. Bolde til brug på La Cour vej og Lindevang er adskilt fra resten.
5. De årgange der bruger 4'er bolde har "hylde" i de sorte bure.
6. 4-Bolde bliver mærket med U10-U9-osv.
7. Der bliver udleveret plastik kasser med plads til veste og kegler som kan låses inde i de respektive bure.
8. Hver årgang har ansvar for at holde styr på deres egne bolde og andet materiel.
9. Der afholdes en afslutnings dag sidst på sæsonen og inden sommer-pausen.
10. Der afholdes en opstarts dag først på sæsonen inden sæson opstart.

Beskrivelse Punkt 7:

Ved sæson start bliver der udleveret en plastik kasse med træner materiel:

Veste – kegler - trænermappe (årshjul-turneringsoversigt)

Beskrivelse Punkt 9:

Sidste onsdag i juni bliver der afholdt møde på Nandrupsvvej hvor hver årgang/bruger **skal** stille med en repræsentant for at indlevere - bolde, materialer og nøgler.

Afvikling af årgangen der rykker til Jens Jessens vej.

Dette med henblik på at få en materiale status (veste, kegler og bolde) samt overlevere nøgler + brik og samtidig for at få oversigt af trænere og indlevering af tøj

Beskrivelse Punkt 10:

Den 2 onsdag i august bliver der afholdt møde på Nandrupsvvej hvor hver årgang/bruger **skal** stille med en repræsentant for at få udleveret – bolde, materialer og nøgler.

Information til nyeste årgang og udlevering af materialer og træner tøj.

Dette med henblik på en at få en materiale status (veste, kegler og bolde) samt udlevering af nøgler og samtidig oversigt af nye forældre trænere.

Materiale liste og nøgle oversigt Nandrupsvvej Boldrum

Jeg _____ er træner for Årgang _____

Årgangs ansvarlig _____

Har fået udleveret hovednøgle til Boldrummet JA NEJ Har fået udleveret nøglebrik til åbning af omklædning. JA NEJ Har fået udleveret nøgle til boldbur JA NEJ

Har fået udleveret træner tøj:

Vinter jakke JA NEJ Træningsæt (bukser og trøje) JA NEJ Regnjakke JA NEJ Har fået skab med lås til rådighed på Nandrupsvvej JA NEJ Har fået årgangs materiale (kegler og veste) JA NEJ

Dato _____ Underskrift _____