



Den Hvide Tråd i Strib IF - Fodbold.

Klubhåndbog

Udgangspunktet for Den Hvide Tråd i Strib IF-fodbold er klubbens værdigrundlag og målsætninger samt DBUs Holdninger og Handlinger og DBUs aldersrelateret træning koncept (ATK) og Børnetræningsmanual.

Værdisæt Strib Fodbold

**Idræt for alle
Udvikling
Trivsel
Fair Play
Engagement**

Målsætninger der understøtter klubbens værdier

- **At skabe et godt sportsligt og socialt miljø for alle medlemmer, ledere og forældre.**
- **Udvikle fodboldspillerne fodboldmæssigt og socialt - med behørig respekt for:**
 - Klubben før holdet - holdet før spilleren
 - Fodbold er et forpligtende fællesskab og alle i Strib IF er ligeværdige
 - Alle behandles med respekt
 - At så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
 - At optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadiet – ikke alder
- **Fair Play**
 - som i alle DBUs beskrevne intentioner med Fair Play kodeks



• Engagement

- Bevidstgøre trænerne om opgaven med at træne aldersrelateret vha. klubhåndbogen
- Kontinuerlig udvikling og uddannelse af klubbens trænere.
- Klubhåndbogen Den Hvide Tråd i Strib Fodbold skal sikre en naturlig sammenhæng sportsligt og socialt i alle aldersgrupper
- Forventninger om at forældre inddrages og involverer sig i

• Trivsel

- Børns trivsel er fundamentet for udvikling og læring.
- Strib Fodbold ønsker at skabe trivsel, læring og give udfordringer.
- Trivsel, læring og udfordring fremmer rekruttering og fastholdelse af spillere og frivillige
- Alle skal gå fra træning og kamp med gode oplevelser, have lært noget og have haft det godt socialt.

Vision

I 2022 er der hold i Strib IF alle i årgange fra U6 og 75 % af klubbens trænere har minimum gennemført DBU C1 trænerkursus

Mission

Klubben skal kunne tiltrække og fastholde piger og drenge til fodbold i Strib IF og udvikle dem gennem træning og kampe i et sundt og positivt fodboldmiljø.



FUN- damentals

Spillerne udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.



Lære at træne – træne for at træne

Spillerne lærer at træne i denne fase – at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.



Konkurrence- træning

Ved siden af udvikling bliver evne til at tackle kravene i kamp vigtige.



Træne for at vinde

Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres.



Den Hvide Tråd i Strib IF Fodbold

U5 – U7

Glæde og tryghed

Koordination, leg og bevægelse

Dribling – mig og bolden

- Så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
- Optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadiet – ikke alder. (litt.- DBU Aldersrelateret Træning bind 1)

Mål for aldersgruppen

Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden" - en bold pr spiller.

Vigtigt at spilleren har mange boldberøringer.

Der arbejdes med spillernes grundlæggende motoriske og koordinative færdigheder (løbe, krybe, kravle, hoppe, springe)

Spillet er træneren – leg og spil

Legen er træneren

Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller

Resultatet er ikke det vigtigste

Individuel udvikling motorisk og færdighedsmæssigt – procesfokus



Den Hvide Tråd i Strib IF Fodbold

U8 – U9

Glæde, tryghed

Koordination, leg og bevægelse

Dribling – mig og bolden

Fodboldtekniske færdigheder (vendinger, 1. berøring)

- Så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
- Optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadiet – ikke alder (litt.- DBU Aldersrelateret Træning bind 1)

Mål for aldersgruppen

Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt – en bold pr. spiller.

Individuel udvikling motorisk og færdighedsmæssigt – procesfokus

Træningen forgår i stationer (små grupper) - fremmer antal boldberøringer pr. spiller og øger intensiteten

Der arbejdes med spillernes grundlæggende motoriske og koordinative færdigheder (løbe, krybe, kravle, hoppe, springe)

Spillet er træneren – leg og spil

Spring og sprint som fysisk træning (hurtige fødder)

Begyndende træning af fodboldtekniske færdigheder

Resultatet er ikke det vigtigste

Lær at følge træneres anvisninger

Træningsmiljø 25-50-25 modellen



Den Hvide Tråd i Strib IF Fodbold

U10 – U11

Koordination, Løbeskoling, hurtige fødder

Fodboldtekn. færdigheder (1. ber., spark, finter, vendinger, dribling)

Småspil fra 1:1 til 8:8

Individuelle taktiske færdigheder

- Så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
- Optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadiet – ikke alder. (litt.- DBU Aldersrelateret Træning bind 1)

Mål for aldersgruppen

Udvikling af fodboldtekniske færdigheder, individuelle taktiske personlige færdigheder.

Træningen forgår i stationer (små grupper) - fremmer antal boldberøringer pr. spiller og øger intensiteten

Begyndende kendskab til angrebsspil. (spillestil). Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere. (spilbarhed og spilintelligens)

Begyndende målmandstræning

Spring og sprint som fysisk træning

Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold (agility)

Resultatet er ikke det vigtigste

Lær at træne – træne for at træne

Træningsmiljø 25-50-25 modellen



Den Hvide Tråd i Strib IF Fodbold

U12 – U13

Koordination, Løbeskoling, hurtige fødder

Fodboldtekn. færdigheder (aflev., spark, finter, vendinger, dribling)

Småspil fra 1:1 til 8:8

Individuelle taktiske færdigheder

Opbygningsspil, afslutningsspil

- Så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
- Optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadiet – ikke alder. (litt.- DBU Aldersrelateret Træning bind 1)

Mål for aldersgruppen

Udvikling af fodboldtekniske færdigheder, individuelle taktiske personlige færdigheder.

Træningen forgår i stationer eller små grupper – og som tema og gruppe træning.

Træne omstillings og angrebsspil. Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere.

(spilbarhed og spilintelligens)

Målmandstræning

Hurtighed, styrke

Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold (agility)

Resultatet er ikke det vigtigste

Lær at træne – træne for at træne

Træningsmiljø 25-50-25 modellen



Den Hvide Tråd i Strib IF Fodbold

U14 – U15

Koordination – løbeskoling

Afleveringer og modtagninger

Moves 1:1

Hurtighed (Speed)

Afslutninger

Gr. Træning - (gruppe spil) – 4:4 – 8:8

- Så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
- Optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadiet – ikke alder. (litt.- DBU Aldersrelateret Træning bind 1)

Mål for aldersgruppen:

Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer. Øget tempo og intensitet
Taktisk træning ud fra den valgte spillestil (spilbarhed og spilintelligens)

Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed. Løbeskoling og koordination. Med og uden bolden.

Der arbejdes med lav, moderat, og høj intensitetstræning og hurtighedstræning, (Aerob og anaerob træning)

Målmandstræning.



Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

Lær at træne – træne for at træne - konkurrencetræning

Træningsmiljø. 25-50-25 modellen



Den Hvide Tråd i Strib IF Fodbold

U16 – U17

Skadesforebyggende træning, behændigheds, spring, udholdenheds og hurtighedstræning...

Fodboldtekn. færdigheder (aflev., spark, finter, vendinger, dribling)

Spil fra 1:1 til 11:11

Individuelle og holdtaktiske færdigheder

Erobringsspil, omstillingsspil, afslutningsspil

Målsætning, motivation, fokusering, selvtillid...

- Så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
- Optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadiet – ikke alder. (litt.- DBU Aldersrelateret Træning bind 1)

Mål for aldersgruppen:

Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder.

Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.

Tempo og intensitet.

Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.

Der arbejdes med skadesforebyggende træning, (smidighed, behændighed), spring,



udholdenheds og hurtighedstræning...

Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning (Aerob og anaerob træning)

Styrketræning med egen kropsvægt

Målmandstræning intensiveres.

Der arbejdes med spillernes evne til at sætte mål, koncentration, vilje, mod og disciplin.

Konkurrencetræning

Træningsmiljø 25-50-25 modellen, grupper, træningstemaer, hold.

Områder	Hovedområder og fokus	Mål
Teknisk træning	Koordination, Fodboldtekniske færdigheder	Mestring af tekniske færdigheder
Taktisk træning	Småspil – 11:11 - Spilintelligens	Individuel og holdtaktisk forståelse
Fysisk træning	Agility, løbeskoling, hurtighed, spring, udholdenhed, styrke	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Mental/psykisk træning	Parathed, Koncentration.	Evne til at sætte mål, motivation, koncentration - selvtillid
Læringsmiljø	Trænerne er involverende, udfordrende og anerkendende	Træneren stiller krav



Den Hvide Tråd i Strib IF Fodbold

U18 – U19

Skadesforebyggende træning, behændigheds, spring, udholdenheds og hurtighedstræning...

Fodboldtekn. færdigheder (aflev., spark, finter, vendinger, dribling)

Spil fra 1:1 til 11:11

Individuelle og holdtaktiske færdigheder

Erobringsspil, omstillingsspil, afslutningsspil

Konkurrenceadfærd, vinderadfærd, spændingsregulering

- Så mange som muligt så længe som muligt, får adgang til et fodboldmiljø, som har betydning for udviklingen af den enkelte spiller
- Optimal sportslig udvikling opnås ved at tilrettelægge træningen ud fra den enkeltes udviklingsstadie – ikke alder. (litt.- DBU Aldersrelateret Træning bind 1)

Mål for aldersgruppen:

Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder.

Øget tempo og intensitet.

Taktisk træning afh. Af spillestil.

Arbejde med skadesforebyggende træning, behændigheds, spring, udholdenheds og hurtighedstræning. Med og uden bold.

Arbejde med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og anaerob træning)



Styrketræning med egen kropsvægt

Målmandstræning intensiveres.

Arbejde med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin, samt konkurrenceadfærd og spændingsregulering.

Konkurrencetræning -træning for at vinde

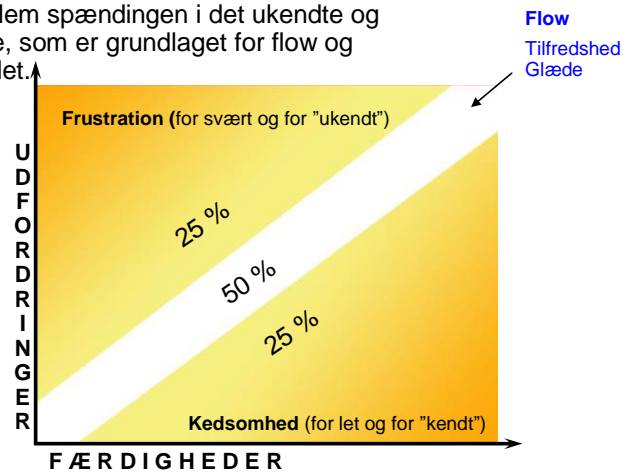
Træningsmiljø 25-50-25 modellen, grupper, træningstemaer, hold.

Områder	Hovedområder og fokus	Mål
Teknisk træning	Koordination, Fodboldtekniske færdigheder	Mestring af tekniske færdigheder
Taktisk træning	Småspil – 11:11	Holdtaktisk forståelse
Fysisk træning	Agility, løbeskoling, hurtighed, spring, udholdenhed, styrke	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Mental/psykisk træning	Parathed, Koncentration.	Konkurrenceadfærd, vinderadfærd, motivation, koncentration, selvtillid, spændingsregulering
Læringsmiljø	Trænerne er involverende, udfordrende og anerkendende	Træneren stiller krav



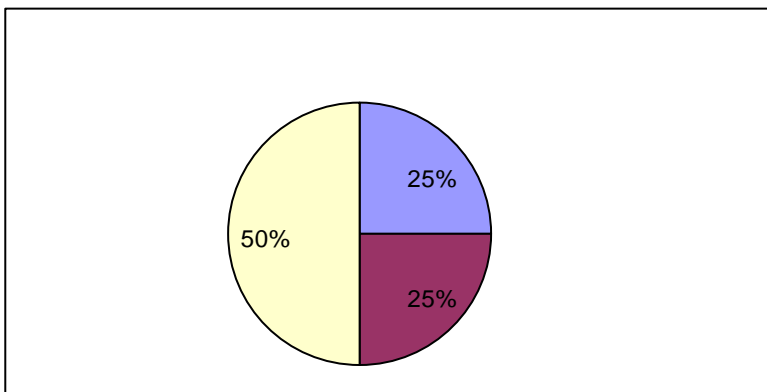
Det optimale læringsmiljø

Det er vekslingen mellem spændingen i det ukendte og trygheden i det kendte, som er grundlaget for flow og fascinationen ved spillet.



En passende balance mellem varierende og tilpassede udfordringer og færdigheder gør, at fodbold er sjovt – og det sikrer det optimale læringsmiljø!

Matchning



50% på eget niveau
25% over niveau
25% under niveau



Differentiering vs. Selektion

- Ingen faste grupper, hverken til træning eller kamp.
- Opdeling af spillerne i A-B-C-D grupper, men kun til eget brug (overblik). Ingen offentliggørelse til spillere og forældre.
 - A-B-C-D grupperne er ikke en organisatorisk enhed, dvs. der vil meget sjældent være lige mange spillere i hver gruppe.
 - Eks: Årgang med 40 spillere = 2 x A, 20 x B, 12 x C og 6 x D spillere.
- Differentiering i forhold til alder og kammerater
- Nærmeste udviklingszone.

Princip

