



Den grønne tråd

**Boldklubben af 1973 - Slagelse
Sportslig strategi**

Boldklubben af 1973 - Slagelse
Hjorthøjvej 57
4200 Slagelse

1/14/2017



INDHOLDSFORTEGNELSE – DEN GRØNNE TRÅD

(er opsat som link i elektronisk version)

I: VELKOMMEN I BOLDKLUBBEN AF 1973 - SLAGELSE	3
II: HVEM ER B 73?.....	3
I B 73 er alle fodboldkammerater	3
B 73 arbejder ud fra følgende grundregler	3
III: HVAD ER BØRNE- OG UNGDOMSFODBOLD I B 73?.....	4
Fodbold i B 73 skal være sjovt.... og vi har fodbold for ALLE små fodboldkunstnere.	4
B 73 prioriterer fair play – rent spil	5
I B 73 er hver eneste spiller vigtig	5
I B 73 spiller vi på barnets vilkår, og vi træner efter barnets forudsætninger.....	5
At vinde er ikke altid det vigtigste i B 73	6
Teknisk træning, småspil og mange boldberøringer prioriteres i B 73.....	6
Struktur i børne- og ungdomsfodbold i B 73.....	7
Grundlæggende principper i B 73 for børne- og ungdomsfodbold	8
Resultatfokusering – væk med den i børnefodbold!	8
Tryghed	8
Positivitet.....	8
Leg	8
Glæde	8
Èn bold pr. spiller	8
Fællesskab.....	8
Træning.....	9
Jævnbyrdighed	9
HAK-princippet.....	9
Alsidighed.....	9
Niveau	9
IV: TRÆNER I B 73.....	10
Lederrollen	10
Trænerrollen.....	10
I trænerens rolle indgår også	10
Trænerne i B 73 arbejder efter.....	11
Træneren modtager	11



Træneruddannelse i B 73	11
Holdleder i B 73	12
Trænerassistent i B 73.....	12
V: Forældre eller bedsteforældre i B 73.....	13
Forældreudvalg	13
VI: RETNINGSLINJER FOR TRÆNING AF U6-U19 I B 73	14
Retningslinjer for piger/drenge i 4-6 års alderen	15
Retningslinjer for piger/drenge i 6-8 års alderen	16
Retningslinjer for piger/drenge i 8-10 års alderen	18
Retningslinjer for piger/drenge i 10-12 års alderen	20
Retningslinjer for piger/drenge i 12-14 års alderen	22
Retningslinjer for piger/drenge i 14-16 års alderen	24
Retningslinjer for piger/drenge i 16-19 års alderen	26
VII: OVERGANG FRA UNGDOMSFODBOLD TIL SENIORFODBOLD I B 73	28
VIII: TRÆNING AF SENIORER I B 73	29



I: VELKOMMEN I BOLDKLUBBEN AF 1973 - SLAGELSE

Boldklubben B 73 (B 73) vil med "Den grønne tråd" beskrive klubbens sportslige strategi for klubbens ledere, trænere og spillere.

"Den grønne tråd" bygger på klubbens overordnede [Idé og strategigrundlag](#), og beskriver klubbens holdninger og retningslinjer med vægt på sportslig strategi og udvikling indenfor børne- og ungdomsfodbolden. Samtidig vil B 73 sætte ekstra fokus på ledelse, rekruttering og synliggørelse af klubben.

Alle i B 73 skal følge retningslinjerne. En forudsætning for at kunne være træner og leder i klubben er, at *man kender til, accepterer og arbejder* i overensstemmelse med "Den grønne tråd".

"Den grønne tråd", der tager udgangspunkt i [DBU Holdninger og handlinger](#), er en kvalitetsgaranti for vores fælles virke i B 73. "Den grønne tråd" forklarer vigtigheden af, at vi alle har fokus på fortsat sportslig udvikling i klubben, og at der skabes sammenhæng mellem børne-, ungdoms- og seniorfodbold. B 73 vil skabe rammer som muliggør fokus på talent og breddefodbold i samme organisation.

Praktiske forhold herunder klubbens organisation fremgår af [B 73 Trænerhåndbog](#).

Spørgsmål eller synspunkter vedrører "Den grønne tråd" rettes til hovedbestyrelsen.

II: HVEM ER B 73?

Sammensætningen af klubbens tillidshverv kan findes på hjemmesiden www.B 73.dk

I B 73 er alle fodboldkammerater

Samtlige medlemmer i B 73 skal i alle sammenhænge behandle kammeraterne i fodboldfamilien – alle vores modstandere, dommere og tilskuere – som de selv vil behandles med respekt og venlighed.

B 73 arbejder ud fra følgende grundregler

- ⚽ Vi optræder loyalt over for klubben og over for beslutninger truffet af bestyrelse og udvalg.
- ⚽ Vi tænker i helheder. Hvad er bedst for klubben, - ikke kun for holdet eller årgangen?
- ⚽ Vi samarbejder på tværs af klubbens hold og afdelinger.
- ⚽ Vi vil have en tydelig rollefordeling/arbejdsfordeling i hvert lederteam.
- ⚽ Vi udarbejder forståelige og klare regler. Det skaber tryghed.
- ⚽ Vi tænker i planlægning og vi udviser rettidig omhu.
- ⚽ Vi tager og giver kritik på en konstruktiv og udviklende måde. Hold tankerne mod målet, - ikke mod besværlighederne.



- ⚽ Vi opsøger information og vi prioriterer intern kommunikation i klubben. Vi sørger for tilbagemeldinger. Vi skaber dialog med spillere, forældre, trænere og andre ledere.
- ⚽ Vi påtaler alle den "dumme" opførsel.
- ⚽ Det er en fælles opgave at rekruttere nye frivillige til klubben på alle niveauer.
- ⚽ I B 73 er der ligeværdige muligheder for piger og drenge.
- ⚽ Vi gør også de alternative ting for at skabe nye oplevelser og skabe glæde.

III: HVAD ER BØRNE- OG UNGDOMSFODBOLD FODBOLD I B 73?

Børn og unge skal have det sjovt med deres idræt, og dyrke idrætten på deres egne vilkår. Udgangspunktet for fodbolden er **Leg – Lære – konkurrere**. Denne rækkefølge er styrende for hvordan vi træner og lærer vores børn og unge at spille fodbold. Nedenstående visioner og kodeks har bidraget til udviklingen af "**Den grønne tråd**".

DBU: Den nye vej i dansk børnefodbold
Sen niveaudeling – plads til alle
Udviklingsmiljø – fejl fører til mestring
Krav om individuel læring
Tilpassede dimensioner – fodbold er et boldspil, hvor alle er involveret og lærer
Minimeret frafald og maksimeret talentmasse
Højere individuelt slutniveau

Fodbold i B 73 skal være sjovt.... og vi har fodbold for ALLE små fodboldkunstnere.

Ungdomsfodbolden i B 73 skal præges af udfordrende angrebsfodbold. For at kunne dette, træner vi i alle aspekter af angrebsspillet. Dette gør vi i henhold til vores retningslinjer for træning af de enkelte årgange. God angrebsfodbold kræver kreative og modige spillere på hele holdet, som tør lave de sjove og unikke ting. Vi vil sikre, at alle spillere får udløb for denne evne både i træning og i kampe. Vi vil lære spillerne "at fejle er at lære", og lade spillerne fejle. Vi mener, at de som tør forsøge/fejle i deres unge år bliver de spillere, som kan mest når de bliver voksne. Disse spillere har skaffet sig værdifuld erfaring.



B 73 prioriterer fair play – rent spil

- ⚽ Vi holder altid "god stil", og opfører os ordentligt på og udenfor banen.
- ⚽ Vi hilser altid på modstanderens spillere og ledere samt dommere før og efter hver kamp.
- ⚽ Vi følger fodboldens regler og dommerens afgørelser. Lederne (og forældre) optræder som rollemodeller for spillerne.
- ⚽ Vi klapper, hujer og støtter vores egne hold. Vi håner ikke vores modstandere.

Fair Play i praksis er at respektere holdkammerater, modspillere, dommere, trænere, forældre, og i det hele taget følge udsagnet at "behandle andre, som man selv vil behandles". Vi oplyser forældre om B 73s politik om fair play via DBU-folderen: "[Mor og far på sidelinjen](#)".

I B 73 er hver eneste spiller vigtig

Børn og unges udviklingshastighed er forskellig. Det betyder, at spillere skal behandles og udfordres individuelt. Vi sammenligner ikke spillere med andre, når det gælder udvikling. Vi sammenligner alene med spilleren selv i forhold til hvad spilleren tidligere har præsteret.

Vi sikrer, at spillerne prøver forskellige pladser på holdet. Det er trænerens opgave at argumentere for og påvirke spillerne til at forstå, at det er positivt for deres udvikling som spillere.

Vi anerkender at spillerne talentmæssigt og interessenmæssigt er differentierede. Nogle vil gerne træne fire gange om ugen mens andre gerne vil nøjes med træning to gange.

I B 73 spiller vi på barnets vilkår, og vi træner efter barnets forudsætninger

- ⚽ Træningsøvelser er tilpasset aldersgruppen. Vi forsøger at begrænse os til få forskellige øvelser pr. træningspas. Vi er ikke bange for at gennemføre de samme øvelser ofte. At gentage har en meget god indlærings effekt hos børn og unge. 50 % af hvert træningspas bør bestå af forskellige former for småspil.
- ⚽ Vi taler klart og tydeligt. Vi giver korte instruktioner så spillerne kan forstå hvad vi vil. Vi kontrollerer forståelsen ved at stille modspørgsmål. Husk: Det er ofte nemmere at vise noget end at forklare noget med mange ord og forklaringer.
- ⚽ Vi forhindrer ikke spillere i at dyrke andre idrætter. Vi samarbejder hellere med spilleren for at tilrettelægge hvordan der fortsat kan være plads til fodbolden blandt flere fritidsaktiviteter.



At vinde er ikke altid det vigtigste i B 73

- ⚽ Til træning udnytter vi spillernes naturlige konkurrenceinstinkt. Vi konkurrerer ofte, dog uden at det bliver alvor. Vi husker hele tiden på at det er træning og ikke kamp.
- ⚽ Vi ser kampene som træning, hvor vi forsøger at spille som vi træner. Præstationen går før resultaterne i børnefodbold.
- ⚽ Alle spillere udtaget til kamp skal på banen og spille. Princippet er at alle spiller mindst halvdelen af kampen (HAK-princippet = **H**alvdelen **A**f **K**ampen) – dette gælder for børnefodbold
- ⚽ Vi forsøger, sammen med spillerne, at sætte nogle mål med andre værdier end at vinde.

Vi skal selvsagt altid forsøge at opnå det bedst mulige sportslige resultat for at profilere B 73.

Teknisk træning, småspil og mange boldberøringer prioriteres i B 73

Målsætningen med træningen er, at hver spiller er i boldberøring så mange gange som muligt. Dette opnås ved at træningspas bygges op omkring retningslinier for træning (se under årgangene):

- ⚽ Vi forsøger at have bolden med i alle vores øvelser.
- ⚽ Indlæringsfasen = enkle øvelser og mange repetitioner.
- ⚽ Forbedringsfasen = Udfordrende øvelser og mange repetitioner.
- ⚽ Anvende følgende pædagogiske metodik: *Vise – prøve – instruere – øve.*
- ⚽ Ved kamp: Vi vil forsøge **ikke** at styre den enkelte spillers ageren på banen under kampe. Det er spillernes ansvar at løse sin opgave. Vi giver få gode råd undervejs samt feedback i halvlegen eller efter kampen.
- ⚽ Vi motiverer spillerne til hjemmetræning med bold.



Struktur i børne- og ungdomsfodbold i B 73

Børnefodbolden i B 73 er inspireret af DBUs "Handlinger og Holdninger".

Børnegruppen består af disse grupper:

Drenge:

- ⚽ U5 gruppen (4-5 år) Pøder
- ⚽ U6 gruppen (5-6 år) Pøder
- ⚽ U7 gruppen (6-7 år)
- ⚽ U8 gruppen (7-8 år)
- ⚽ U9 gruppen (8-9 år)
- ⚽ U10 gruppen (9-10 år)
- ⚽ U11 gruppen (10-11 år)
- ⚽ U12 gruppen (11-12 år)

Piger:

- ⚽ U7 gruppen (4-7 år) *)
- ⚽ U9 gruppen (7-9 år)
- ⚽ U10 gruppen (9-10)
- ⚽ U11 gruppen (10-11 år)
- ⚽ U12 gruppen (11-12 år)

*) de yngste piger træner evt. ved U5/U6 dr.

Børnegruppen skal fungere som "fødekæde" for holdene i ungdomssektoren.

Ungdomsgruppen består af disse grupper:

Drenge:

- ⚽ U13 gruppen (12-13 år)
- ⚽ U14 gruppen (13-14 år)
- ⚽ U15 gruppen (14-15 år)
- ⚽ U16 gruppen (15-16 år)
- ⚽ U17 gruppen (16-17 år)
- ⚽ U18 gruppen (17-18 år)

Piger:

- ⚽ U13 gruppen (12-13 år)
- ⚽ U14 gruppen (13-14 år)
- ⚽ U16 gruppen (14-16 år)
- ⚽ U18 gruppen (16-18 år)

Ungdomssektoren skal fungere som "fødekæde" for hold i seniorafdelingen.



Grundlæggende principper i B 73 for børne- og ungdomsfodbold

For at sikre en "grøn tråd" i det arbejde der udføres på de enkelte hold, er der defineret en række principper, som skal følges af alle trænere i børnegruppen i B 73.

Disse principper skal sikre, at alle trænere arbejder ud fra de samme grundholdninger, samt sikre at børnenes forældre kender til klubbens principper. På denne måde ved alle, hvad de kan forvente når man henholdsvis er træner/leder i B 73 eller har børn som spiller fodbold i klubben.

Resultatfokusering – væk med den i børnefodbold!

Man må gerne i kampene spille for at vinde, men fokuseringen på kampens resultat skal minimeres. Fokus skal især rettes i mod hvad der var godt samt mod hvad der kan gøres bedre (her tænkes ikke det eventuelle nederlag men teknik/taktik individuelt og som hold => udvikling). Dette er i langt højere grad med til at udvikle den enkelte spiller.

Tryghed

Det er vigtigt, at de enkelte træner teams i børneafdelingen formår at skabe en god atmosfære og stemning på sit hold, så alle spillere føler sig trygge og respekteret. Tryghed er helt grundlæggende, hvis et barn skal fungere optimalt blandt andre børn og voksne. Børn udvikler sig bedst i trygge rammer.

Positivitet

Glæden og indlæringen hos børn er størst ved at anvende et princip om at være positiv. Dvs. børnene skal roses og opmuntres, ikke kritiseres og irettesættes negativt. Dette gælder både til træning og i kamp.

Leg

Fodbold er først og fremmest en leg – en organiseret holdleg med nogle regler og retningslinjer. Træning af børn i denne aldersgruppe (5-10 år) skal være baseret på leg. Skal denne aldersgruppe deles yderligere op, så er det fra 5-7 år man i allerhøjeste grad skal fokusere på legen, mens man for de 8-10 årige, godt kan begynde at tage forskellige andre læringsbaserede øvelser i brug jf. retningslinjerne for årgangene.

Glæde

Træningen skal tilpasses således, at alle børn får mange små succesoplevelser, f.eks. ved at kunne "mestre" forskellige øvelser. Succes avler succes og vil skabe en synergieffekt hos den enkelte spiller i form af glæde, selvtillid og motivationen til at udvikle sig yderligere.

En bold pr. spiller

Træning af børn skal i stor udstrækning foregå med én bold pr. spiller, således at den enkelte spiller har så mange boldberøringer som overhovedet muligt.

Fællesskab

Det er vigtigt, at den enkelte spiller føler et fællesskab med de øvrige spillere på holdet. Dette uanset om holdet vinder eller taber i kamp eller til træning f.eks. under spil til to mål. Trænere, holdledere og forældre skal alle bidrage til at dette fællesskab opbygges og opretholdes. En metode er at involvere forældregruppen til at tilrettelægge forskellige aktiviteter uden for fodboldbanen.

Når en ny spiller ankommer til et hold, er det ikke alene trænerens ansvar at sørge for at integrere den nye spiller. Dette er i lige så høj grad en opgave for holdets spillere samt forældre.



Fair Play

Alle spillere i B 73 skal lære om "Fair Play" og praktisere det både til træning og til kamp.

Mobning til enhver tid skal undgås. Træneren eller lederen skal sammen med forældrene øjeblikkeligt skride ind over for alt mobning, hvis det finder sted.

Træning

Der gennemføres ikke fysisk træning af børn. Fokus i træningen af børn i denne aldersgruppe skal være teknisk træning med bold, da mange af de øvrige aspekter kan udvikles, når spillerne når ungdomsrækkerne.

Jævnbyrdighed

Holdene i børneafdelingen skal i videst muligt omfang tilmeldes stævner og turneringer hvor de møder jævnbyrdige hold. Kampe som bliver vundet eller tabt stort, giver hverken glæde eller udvikling af spillerne, uanset om man vinder eller taber.

Det er trænerens ansvar på det enkelte hold, at opdele holdet som jævnbyrdige ved spil til to mål under træningen, og filosofien må meget gerne ende op til uafgjort når spil til to mål afsluttes.

HAK-princippet

Alle holdene i børnegruppen skal anvende HAK-princippet ved kampe (Halvdelen-Af-Kampen). Det betyder, at alle spillere er på banen i minimum halvdelen af kampen.

Alsidighed

Træneren på det enkelte hold skal tilstræbe, at den enkelte spiller over en længere periode lærer at spille forskellige pladser på sit hold. En specialisering på en enkelt plads i en tidlig alder, vil bremse den enkelte spillers mulighed for at udvikle sig og bremser en udvikling af komplette fodboldfærdigheder. Fra ca. 9-10 års alderen kan der tildeles faste basispladser til børnene. Træneren skal hele tiden have for øje, at spillerne bør kunne spille flere pladser på holdet.

Niveau

I børneafdelingen opereres ikke med niveauinddeling. Fra man er 5 til man er 10 år, kan man som spiller forvente at spille på det samme hold med de samme holdkammerater. Der tages i højere grad hensyn til kammeratskaber på holdene, og ikke så meget på den enkelte spillers engagement mht. fodbolden. Først når man overgår til ungdomsfodbold skal man forvente niveauinddeling. Der skal være plads til alle børn på et børnehold i B 73.

For at undgå en profilering omkring bestemte niveauer, er proceduren i B 73, at alle hold i børneafdelingen får tildelt en farve, frem for et tal. Dvs. det først opstartede hold får farven **grøn**. Det andet opstartede hold får farven **sort** efter B 73's farver. Det tredje opstartede hold får farven **hvid**. Det fjerde opstartede hold får farven **rød**. Herefter orange og blå.



IV: TRÆNER I B 73

Som træner i B 73 har man to vigtige roller: **én som træner** og **én som leder**. Fælles er at træneren altid optræder som forbillede på en positiv og konstruktiv måde.

Lederrollen

Som leder i B 73 er det vigtigt, at man kan skabe en god, positiv og respektfuld relation til gruppen/holdet, har et positivt menneskesyn og et stort motiverende engagement for det man gør.

Lederens rolle er at udvikle/uddanne spillerne og lede holdet. At være stærk i modgang, og ydmyg i medgang. Lederen skal bevare overblikket, og skal ikke hidse de unge spillere og sig selv op til at vinde for enhver pris.

Lederen skal også forstå, **acceptere** og følge indholdet af B 73 sportslige strategi samt deltage i informationen af indholdet bl.a. via forældremøder og under træning/kampe.

Trænerrollen

I B 73 opfattes kampene i børne- og ungdomsgruppen, som en del af træning og derved uddannelse. Kampe er vigtige træningspas, måske de vigtigste. Kampe kan dog først blive rigtig vigtige for udviklingen og uddannelsen af spillerne, hvis indstillingen hos træneren er, at de unge spillere skal lære af kampene, og ikke lære at vinde for enhver pris. Især trænerne i ungdomsgruppen (fra 11 år) skal huske, at deres spillere er i gang med at **uddanne** sig til junior, ynglinge- og seniorspillere. Det kræver tålmodighed.

Vi vil og kan påvirke spillerne i den rigtige retning, når det gælder vigtigheden af ikke at vinde for enhver pris. Ved at få lov til at "lege" fodbold og samtidigt have det sjovt håber vi, at vi kan skabe en livslang fodboldinteresse hos den enkelte spiller, og samtidig "et hjerte for B 73". Blandt de unge spillere har vi forhåbentligt også de nye fremtidige trænere og ledere i B 73.

Formålet med "den grønne tråd" er også at påvirke at alle trænere til at være "klubtrænere" frem for "holdtrænere".

I trænerens rolle indgår også

- ⚽ At deltage i klubbens og afdelingens møder, konferencer og aktiviteter.
- ⚽ At udarbejde en aktivitetskalender for sæsonen indeholdende træning, kampe og andre aktiviteter for gruppen/holdet. Planen formidles til alle spillere (forældre) samt til aktuelle udvalg.
- ⚽ At sikre at en fra trænerteamet er til stede *først* og *sidst* ved hver eneste samling holdet har.
- ⚽ En række administrative opgaver. Se mere her: [B 73 Trænerhåndbog](#).
- ⚽ At modtage nye medlemmer, normalt kan deltage i gratis prøvetræning for nye spillere i ca. tre-fire uger.
- ⚽ At respektere, at skolearbejde prioriteres før fodbolden.



Trænerne i B 73 arbejder efter

- Ved hver træning og kamp at give hver spiller en kort udviklende feed back (bemærkning/instruks o.lign). Efter kampe give feedback på præstationen af holdet.
- At lytte aktivt til spillernes forslag og bemærkninger.
- At byde nye spillere velkommen på en positiv og imødekommende måde.
- Man tør stille spørgsmål til hinanden på en konstruktiv og udviklende måde, så vi kan få gode og udviklende dialoger i gang til gavn for spillere, trænerne og klubben.
- Ved planlægning at sørge for at spillere, der er udtaget til evt. unionshold er velforberedte til at kunne gøre deres bedste ved disse samlinger. Disse samlinger anser vi for vigtigere end vores egne træning og kampe. Trænerne har yderligere en opgave, så vidt muligt at følge op på disse spillere under og efter disse samlinger.
- Give ansvar til spillere. Herved giver vi dem samtidigt beføjelser til at gøre noget på deres egen måde.
- At bevare legen. Glæden skal være anledningen til at træne.
- At tilpasse træning individuelt via niveaudeling (primært ved teknisk træning).

Træneren modtager

- Introduktion til "Den grønne tråd", træneruddannelse i B 73 og spillerudviklingsplanen.
- Praktiske forhold kan findes her: [B 73 Trænerhåndbog](#).

For alle hold gælder, at der er én bold pr. spiller til rådighed.

Træneruddannelse i B 73

Alder	Idékurser DBU	B1 trænerkursus DBU	B2 trænerkursus DBU	B-licens
4-6 år	Alle*	-	-	
6-8 år	Alle*	-	-	
8-10 år	Alle	Anbefales	-	
10-12 år	Alle	Anbefales	-	
12-14 år	Alle	Anbefales/kræves	Kræves/vurderes	
14-16 år	Alle	Kræves/vurderes	Anbefales/kræves	Kræves
16-19 år	Alle	Kræves/vurderes	Anbefales/kræves	Kræves
Senior	Alle	Kræves/vurderes	Anbefales/kræves	Kræves

*Ved talenthold benyttes de grønne tilføjelser.

Alle trænere anbefales at gennemføre relevante inspirationskurser, f.eks. "DBU Børnefodboldens basis - aldersrelateret træning for 5-8 årige" eller DBU Aldersrelateret træning for 9-14 årige. Det er muligt at erhverve en C-licens via inspirationskurser.



B 73 betaler for alle relevante kurser, der kræves af B 73. Det er klubbens ansvar at formidle oplysninger om kurser og tilmelding til DBU. Hvis træneren har særlige kursusønsker, vurderes kompetencebehovet af relevante udvalg.

Holdleder i B 73

Holdlederens rolle er, at bistå træneren i de opgaver der ikke har med den direkte trænergerning at gøre. Hos nogle børnehold deltager holdlederen aktivt under træning på lige fod med træneren. Som holdleder er det vigtigt at man kan skabe en god, positiv og respektfuld relation til træneren, holdet og forældregruppen bl.a. igennem højt informationsniveau.

Opgaver for holdleder

- ⚽ Ansvarlig for praktiske forhold ved træning f.eks. vand, bolde og materialer.
- ⚽ Ansvarlig for praktiske forhold ved kampe f.eks. at byde udehold velkommen og guide dem.
- ⚽ Tilrettelægge aktiviteter f.eks. forældremøder, mønstringer samt bidrage til hold- og årgangsaktiviteter f.eks. årsafslutning.
- ⚽ Hjælpe træneren med at ajourføre telefon- og maillister samt udarbejde kamp-, kørsels-, vaske-, telefonlister samt holdkort m.v.

Trænerassistent i B 73

M.h.p. at udnytte at unge spillere har gode fodboldmæssige færdigheder samt lederpotentiale kan disse anvendes i rollen som trænerassistenter. Børn og unge lærer hurtigt ved at se andre spillere demonstrere elementer i fodbolden.



V: Forældre eller bedsteforældre i B 73

Når en forældre har betroet B 73 at lære sit barn at spille fodbold, og at udvikle sig som menneske, skal klubben selvfølgelig gøre sit. Børnegruppens hold skal dog ikke opfattes som en "institution", hvor forældre kan aflevere deres børn og hente dem igen, når fodboldtræningen er færdig.

Børnegruppens trænere har brug for forældrene under træning til hjælp ved øvelser (stationstræning) eller hvis barnet slår sig under træningen. Fra ca. U9 kan det accepteres at forældre ikke er til stede under træning og kamp. Ved yngre spillere er det nødvendigt at en "støtteforældre" er til stede, som barnet kan henvende sig til.

Ledere/trænere ser altså forældre, som en stor ressource. Engagerede forældre er til stor hjælp for os ved alle arrangementer, samlinger og træninger. Denne hjælp/aflastning gør, at trænere kan koncentrere sig mere om spillerne og deres udvikling. Vis interesse for børnenes idræt og vær velkommen til både træning og kamp. Forældre og anden familie, skal ved både træning og kamp tilstræbe sig på at efterleve de 10 forældre bud:

- ⊙ Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det.
- ⊙ Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille.
- ⊙ Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere.
- ⊙ Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende.
- ⊙ Respekter dommerens beslutninger - se på dommeren som en vejleder.
- ⊙ Skab god stemning ved kampene – byd fx. udeholdets forældre på kaffe.
- ⊙ Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet.
- ⊙ Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
- ⊙ Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn.
- ⊙ Husk på, at det er dit barn som spiller – ikke dig!!

Forældre opfordres til at støtte med diverse gøremål omkring holdet og ved arrangementer i klubben. Oplev glæden ved at være en del af "fodboldfamilien" i B 73.

Ved hver samling med holdet er trænere, spillere og forældre også repræsentanter for B 73. Klubben ønsker at forældre tager ansvar i forhold til retningslinjerne i "den grønne tråd" og klubbens politikker inden for stofmisbrugspolitikken, rygepolitikken samt alkoholpolitikken.

Forældreudvalg

Hvad er opgaven?

Primær opgave er at hjælpe til med i forbindelse med holdets sociale aktiviteter, samt f.eks. at samle penge ind til holdets aktiviteter og evt. rejser.

I forbindelse med samarbejdet med trænere skal forældre huske, at træneren er der for spillernes skyld, og ikke for forældrenes skyld. Det er endvidere træneren, der som repræsentant for klubben, har ansvaret for spillerne til træning og til kamp.

Klubben forventer, at forældre deltager i årgangens forældremøder.



VI: RETNINGSLINJER FOR TRÆNING AF U6-U19 I B 73

I det følgende beskrives retningslinjer for hvordan B 73 vil søge at opbygge træningen i de enkelte årgange. Som træner i B 73 forventes man hele tiden at forholde sig til de givne retningslinjer, men herunder er der ret stor metodefrihed. Fra den sportslige ledelses side vil man af og til blive bedt om at forholde sig til sin træning, holdt op mod retningslinjerne.





Retningslinjer for piger/drenge i 4-6 års alderen

Planlægning

Træning kræver forberedelse og planlægning. Børn har krav på en forberedt træner. "Stationstræning" anbefales, idet det gør det nemt at inddrage forældre i træningen. I denne aldersgruppe går det ikke altid som planlagt. En flyvemaskine, der flyver forbi, eller fundet af et insekt kan få en sjov indvirkning på træningen i denne aldersgruppe, ligesom børn kan være trætte sidst på dagen.

Instruktion

- ⚽ Det er vigtigt, at vi instruerer kort og korrekt ved hver eneste træningspas. Vi vil forsøge at minimere antallet af instruktioner samt gøre dem så enkle som muligt.
- ⚽ Vi vil give megen ros og stor opmærksomhed, når øvelserne udføres korrekt.

Træning

- ⚽ **Engagement:** Børnene behøver stor opmærksomhed og motivering, og det skal vi give dem hele tiden til træning og kampe.
- ⚽ **Lege:** Træningstiden skal fyldes med øvelser og spil som børnene synes er sjove. Vi vil så vidt muligt forsøge at få bolden med i så mange øvelser som muligt, for at give børnene en positiv føling med/af bolden. Der øves også i basale regler og færdigheder, som at give bolden op, målspark, hjørnespark, frispark og indkast.
- ⚽ Vi lader børnene spille meget småspil til mål, 1:1, 2:2, 3:3 dog max 5:5 Dette for at give spillerne flest mulige boldberøringer, finter, skud og for at give spillerne et mindre område at overskue.
- ⚽ Vi har også aktiviteter med hænderne og bolden = positiv føling med bolden.

Kamp

- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp. Træneren skal minimere instruktioner til spillerne under kampe. Det er forvirrende for børnene med mange informationer på samme tid. Forklar spillerne det i pausen eller ved udskiftninger. Orienter forældre om samme regel. Forældre må gerne opmuntre alle spillere på banen.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se [www.B 73](http://www.B73.dk). Her fremgår hvad B 73 betaler for og hvad holdet evt. selv skal betale.

Øvrigt

- ⚽ Vi forsøger at få forældrene til at engagere sig og tage del i diverse gøremål omkring holdet.



Retningslinjer for piger/drenge i 6-8 års alderen

Planlægning

- ⚽ Træning kræver forberedelse og planlægning. Børn har krav på en forberedt træner. "Stationstræning" anbefales, idet det gør det nemt at inddrage forældre i træningen.

Instruktion

- ⚽ Det er vigtigt, at vi instruerer kort og korrekt ved hver eneste træningspas. Vi vil forsøge at minimere antallet af instruktioner samt gøre dem så enkle som muligt.
- ⚽ Vi vil give megen ros og stor opmærksomhed, når øvelserne udføres korrekt.

Træning - Teknik

- ⚽ Træne balance, spark, løbe med og efter en bold, stoppe en bold.
- ⚽ Indersidespark og – aflevering.
- ⚽ Vristspark og – aflevering.
- ⚽ Tæmning m. inderside og fodsål.
- ⚽ Sparke med begge ben.
- ⚽ Indkast.
- ⚽ Dribling m. inderside og yderside.
- ⚽ Intro til hovedstød. (Vi træner det ikke).
- ⚽ Gribeteknik.
- ⚽ Vi lader børnene spille meget småspil til mål, 1:1, 2:2, 3:3, 5:5 dog max 7:7 Dette for at give spillerne rigtigt mange boldberøringer, finter, skud og for at give spillerne et mindre område at skulle overskue.
- ⚽ Børnene skal lære at lytte, lære at koncentrere sig, lære at tale ordentligt til hinanden og lære at udvise respekt.

Kamp

Træneren skal ved hver udtagelse af hold til kamp tage hensyn til følgende:

- ⚽ Alle som er tilsagt til kamp, skal på banen og spille (jf. "HAK"-princippet). Vi opfordrer til at prøve forskellige positioner på holdet, også som målmand.



- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp. Træneren skal minimere instruktioner til spillerne som f.eks. "skyd nu, spil bolden". Det er forvirrende for de unge spillere med for mange informationer på samme tid. Forklar spillerne det i pausen eller ved udskiftninger.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se [www.B 73](http://www.B73.dk). Her fremgår hvad B 73 betaler for og hvad holdet evt. selv skal betale.

Øvrigt

- ⚽ Alle spillere skal opfordres til at bade efter træning og kamp hvis det er muligt. Det hører med til god idrætskultur.
- ⚽ Vi vil opfordre forældrene til at tage del i diverse opgaver omkring holdet samt arrangementer i klubben.
- ⚽ Vi forventer, at forældre deltager i forældremøder. Her vil vi meget gerne have konstruktiv ris/ros, så vi kan forbedre forholdene for alle omkring holdet og klubben.



Retningslinjer for piger/drenge i 8-10 års alderen

Planlægning

- ⚽ Vi planlægger træningen forvejen. Planlægningen er vigtig og tager udgangspunkt i klubbens spilleruddannelsesplan. "Stationstræning" anbefales og forældrene kan herved inddrages i træningen.
- ⚽ Der vil blive mere fokus på den tekniske træning.

Instruktion

- ⚽ Det er meget vigtigt, at vi instruerer korrekt ved hver eneste træningspas. Vi vil forsøge at holde antallet af instruktioner nede, samt gøre dem så enkle som muligt.
- ⚽ Vi vil give megen ros og stor opmærksomhed når øvelserne udføres korrekt.

Træning - Teknik

- ⚽ Videreudvikling (balance, spark, aflevering, dribling og tæmning).
- ⚽ Headning. (Bør instrueres i men ikke trænes)
- ⚽ Tacklinger.
- ⚽ Introduktion til finter.
- ⚽ Målmandstræning – Husk at spille flere pladser på holdet i denne aldersgruppe.
- ⚽ Vi lader børnene spille meget småspil til mål, 1:1, 2:2, 3:3, 5:5 dog max. 7:7 Dette for at give spillerne markant flere boldberøringer, finter, skud og for at give spillerne et mindre område at skulle overskue.
- ⚽ Børnene skal lære at lytte, lære at koncentrere sig, lære at tale ordentligt til hinanden og lære at udvise respekt.
- ⚽ Placeringsystemer indøves. Skabe dybde og bredde i spillet.

Træning - Taktik

- ⚽ Når vi har bolden er alle angribere / Når de har bolden er vi alle forsvarere.
- ⚽ Spilleren m. bolden:
 - afleveringstræning
 - dække bolden



- ⚽ Spilleren uden bold
- Skabe afleveringsmuligheder (løb uden bold, løbe i position).
- ⚽ Opdækning, markering
- ⚽ Erobre bolden

Kamp

Træneren skal ved hver udtagelse af hold til kamp tage hensyn til følgende:

- ⚽ Spillernes træningsindsats skal være en faktor ved udtagelse.
- ⚽ Alle som er tilsagt til kamp, skal på banen og spille.
- ⚽ Vi opfordrer til at prøve forskellige positioner på holdet, også som målmand
- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se [www.B 73](http://www.B73.dk). Her fremgår hvad B 73 betaler og hvad holdet selv skal betale.
- ⚽ Det anbefales, at denne aldersgruppe fortrinsvis deltager i udendørs vinterturneringer.

Øvrigt

- ⚽ Alle spillere skal opfordres til at bade efter træning og kamp hvis det er muligt. Det hører med til god idrætskultur.
- ⚽ Vi vil opfordre forældrene til at tage del i diverse opgaver omkring holdet samt arrangementer i klubben.
- ⚽ Vi forventer, at alle forældre deltager forældremøder. Her vil vi meget gerne have konstruktiv ris/ros, så vi kan forbedre forholdene for alle omkring holdet og i klubben.



Retningslinjer for piger/drenge i 10-12 års alderen

Planlægning

- ⚽ Vi planlægger træningen forvejen. Planlægningen er meget vigtig da vi anbefaler "stationstræning", hvilket kræver god forberedelse.
- ⚽ Vi vil træne i specifikke angrebsprincipper/-systemer.
- ⚽ Der vil blive mere fokus på den tekniske og fysiske træning.

Instruktion

- ⚽ Det er meget vigtigt, at vi instruerer korrekt ved hver eneste træningspas. Vi vil forsøge at holde antallet af instruktioner nede samt gøre dem så simple som muligt.
- ⚽ Vi vil give megen ros og stor opmærksomhed når øvelserne udføres korrekt.

Træning – teknik

- ⚽ Introduktion, vedligeholdelse og træning i alle tekniske emner.
- ⚽ Stor vægt på udførelse i bevægelse.
- ⚽ Indøver detaljer med fart og præcision.
- ⚽ Dribling og afslutning.
- ⚽ Spring- og faldteknik.
- ⚽ Igangsætning ved frispark, dommerkast osv.
- ⚽ Vi lader børnene spille meget småspil til mål, 5:5, 7:7 dog max. 9:9 for at give spillerne rigtigt mange boldberøringer, finter, skud, og for at give spillerne et mindre område at overskue.

Træning – taktik

- ⚽ Når vi har bolden er alle angribere / Når de har bolden er vi alle forsvarere.
- ⚽ Begyndende forståelse for de af DBU benyttede positioner, 6'er, 8'er, 10'er osv.
- ⚽ Spilleren m. bolden: afleveringstræning og dække bolden
- ⚽ Spilleren uden bold
- Skabe afleveringsmuligheder (løb uden bold, løbe i position).
- ⚽ Opdækning, markering, intro til zone og pres/støtte/sikring.
- ⚽ Korrekt pres teknik, etablere => styre => erobre bolden



Kamp

Træneren skal ved hver udtagelse af hold til kamp tage hensyn til følgende:

- ⚽ Spillernes træningsindsats skal være en stærk faktor ved hver eneste udtagelse.
- ⚽ Alle som er tilsagt til kamp, skal på banen og spille.
- ⚽ Vi opfordrer til at prøve forskellige positioner på holdet, også som målmænd.
- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se [www.B 73](http://www.B73). Her fremgår hvad B 73 betaler og hvad holdet selv skal betale.
- ⚽ Det anbefales, at denne aldersgruppe fortrinsvis deltager i udendørs vinterturneringer.
- ⚽ Det anbefales, at tilmelde hold til Vildbjerg Cup.

Øvrigt

- ⚽ Alle spillere skal opfordres til at bade efter træning og kamp hvis det er muligt. Det hører med til god idrætskultur.
- ⚽ Vi vil skærpe opmærksomheden om venskab, god opførsel og respekt overfor træner, med- og modspillere og dommere.
- ⚽ Vi vil opfordre forældrene til at tage del i diverse opgaver omkring holdet samt arrangementer i klubben.
- ⚽ Vi forventer, at alle forældre deltager i mindst et forældremøde i hver sæson. Her vil vi meget gerne have konstruktiv ris/ros så vi kan forbedre forholdene for alle omkring holdet og i klubben.



Retningslinjer for piger/drenge i 12-14 års alderen

Planlægning

- ⚽ Vi planlægger træningen i forvejen. Planlægningen er meget vigtig, da god planlægning giver mere tid sammen.
- ⚽ Vi vil fortsat træne i specifikke angrebsprincipper.
- ⚽ Der vil blive mere fokus på den tekniske og fysiske træning, samt specifik angrebs og forsvarstræning.

Træning - teknik

Nye elementer i spillet introduceres og repeteres.

- ⚽ Glidende tacklinger, retningsbestemte tæmninger og hovedstød.
- ⚽ Springteknik.
- ⚽ Træningen gøres mere funktionel, dvs. de tekniske elementer trænes i spil- og kampsituationer.
- ⚽ Der lægges vægt på tempo, retning og præcision også under pres.
- ⚽ Aflevering over store afstande (skift).
- ⚽ Frisparkstræning.
- ⚽ Vi lader børnene spille meget småspil til mål. Dette for at give spillerne markant flere boldberøringer, finter, skud og for at give spillerne et mindre område at skulle overskue.
- ⚽ Vi vil ikke bruge så meget tid på træning med 11-mands hold. Dog vil vi afprøve forskellige angrebssystemer og opstillinger på stor bane som forberedelse for spil på stor bane.

Træning - taktik

- ⚽ Indlæring af 11-mandsregler.
- ⚽ Systemer udbygges, herunder indlæres 4-2-3-1 systemet fra DBU med tilhørende pladser. Her ved er B 73 spillere rustet til eventuelle unions- og landshold.
- ⚽ Angrebsprincipper:
 - Bandespil
 - Overlap
 - Krydsløb
 - Skud



- ⚽ Forsvarsprincipper:
 - Opdækning – zone, mand-til-mand
 - Opbakning
 - Samarbejde mellem målmand og forsvar

Træning - Fysik

Konditions- og udholdenhedstræning

- ⚽ Styrketræning (egen vægt)
- ⚽ Hurtighedstræning
- ⚽ Stræk øvelser efter træning

Kamp

Træneren skal ved hver udtagelse af hold til kamp tage hensyn til følgende:

- ⚽ Spillerens træningsindsats skal være en meget stærk faktor ved hver eneste udtagelse.
- ⚽ Alle som er tilsagt til kamp, skal på banen og spille.
- ⚽ Vi opfordrer til at prøve forskellige positioner på holdet, også som målmand
- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se [www.B 73](http://www.B73.dk). Her fremgår hvad B 73 betaler og hvad holdet selv skal betale.
- ⚽ Det anbefales, at denne aldersgruppe fortrinsvis deltager i udendørs vinterturneringer.
- ⚽ Det anbefales, at tilmelde hold til Vildbjerg Cup.

Øvrigt

- ⚽ Alle spillere skal opfordres til at bade efter træning og kamp hvis det er muligt. Det hører med til god idrætskultur.
- ⚽ Vi vil skærpe opmærksomheden om venskab, god opførsel og respekt overfor træner, med- og modspillere og dommere.
- ⚽ Vi vil opfordre forældrene til at tage del i diverse opgaver omkring holdet samt arrangementer i klubben.



Retningslinjer for piger/drenge i 14-16 års alderen

Træning

- ⚽ Vi planlægger træningen i forvejen. Planlægningen er meget vigtig, da god planlægning giver mere tid sammen.
- ⚽ Vi vil fortsat træne i specifikke angrebsprincipper.
- ⚽ Der vil blive mere fokus på den tekniske og fysiske træning, samt specifik angrebs- og forsvarstræning.

Træning – teknik

- ⚽ Træningen gøres mere funktionel, dvs. de tekniske elementer trænes i spil- og kampsituationer.
- ⚽ Der lægges vægt på tempo, retning og præcision også under pres.
- ⚽ Aflevering over store afstande (skift).
- ⚽ Frisparkstræning.
- ⚽ Vi lader børnene spille meget småspil til mål. Dette for at give spillerne markant flere boldberøringer, finter, skud og for at give spillerne et mindre område at skulle overskue.
- ⚽ Vi vil ikke bruge så meget tid på træning med 11-mands hold. Dog vil vi arbejde med forskellige angrebssystemer og opstillinger på stor bane.

Træning – taktik

- ⚽ Videreindlæring af 11-mandsregler.
- ⚽ Systemer udbygges, herunder indlæres 4-2-3-1 systemet fra DBU med tilhørende pladser. Her ved er B 73 spillere rustet til eventuelle unions og landshold.
- ⚽ Angrebsprincipper:
 - Bandedspil
 - Overlap
 - Krydsløb
 - Skud
 - Omstillingsspil
- ⚽ Forsvarsprincipper:
 - Opdækning – zone, mand-til-mand, blokforsvar
 - Opbakning
 - Samarbejde mellem målmand og forsvar
 - Aftaler mellem midtbane og forsvar



Træning - Fysik

- ⚽ Styrketræning (egen vægt)
- ⚽ Hurtighedstræning
- ⚽ Strækøvelser efter træning

Kamp

Træneren skal ved hver udtagelse af hold til kamp tage hensyn til følgende:

- ⚽ Spillernes træningsindsats skal være en meget stærk faktor ved hver eneste udtagelse.
- ⚽ Udtagne unionsspillere skal spille en plads, som vil tilgodese spillerens plads på unionsholdet
- ⚽ Alle som er tilsagt til kamp, skal på banen og spille. Ved elitehold bør de der ikke spiller så meget have spilletid på 2.holdet.
- ⚽ Vi opfordrer til at prøve forskellige positioner på holdet, også som målmand
- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se [www.B 73](http://www.B73.dk). Her fremgår hvad B 73 betaler og hvad holdet selv skal betale.
- ⚽ Vi stræber efter, at holdet kan deltage i Vildbjerg Cup.

Øvrigt

- ⚽ Alle spillere skal opfordres til at bade efter træning og kamp
- ⚽ Vi vil skærpe opmærksomheden om venskab, god opførsel og respekt overfor klubben, træner, med- og modspillere samt dommere.
- ⚽ Vi vil opfordre forældrene til at tage del i diverse opgaver omkring holdet samt arrangementer i klubben mhp. at der evt. skal indsamles penge til udlandsrejse.



Retningslinjer for piger/drenge i 16-19 års alderen

Træning

- ⚽ Vi planlægger træningen i forvejen. Planlægningen er meget vigtig, da god planlægning giver mere tid sammen.
- ⚽ Vi vil fortsat træne i specifikke angrebsprincipper, give spillerne en "fuld værktøjskasse".
- ⚽ Der vil blive fortsat mere fokus på den tekniske og fysiske træning, samt specifik angrebs- og forsvarstræning.

Træning – teknik

- ⚽ Træningen gøres stadig mere funktionel, dvs. de tekniske elementer trænes i spil- og kampsituationer.
- ⚽ Der lægges vægt på tempo, retning og præcision, - også under pres.
- ⚽ Spil på det rigtige ben, åben hoft osv. detaljer indøves.
- ⚽ Øget fokus på standardsituationer.
- ⚽ Vi laver stadig meget småspil til mål. Dette for at give spillerne markant flere boldberøringer, finter, skud og for at give spillerne et mindre område at skulle overskue, intensiteten skrues i vejret.
- ⚽ Vi vil ikke bruge meget tid på træning med 11-mands hold. Dog vil vi arbejde med forskellige angrebssystemer og opstillinger på stor bane.

Træning – taktik

- ⚽ Systemer udbygges, herunder indlæres 4-2-3-1 systemet fra DBU med tilhørende pladser. Her ved er B 73 spillere rustet til eventuelle unions- og landshold.
- ⚽ Der fokuseres på forskel mellem spillesystem og spillestil, systemet vurderes af træneren, blot de uddannes i nedenstående principper. Spillestilen baseres på blokforsvar/zoneforsvar og vi arbejder med pres og hurtige omstillinger.
- ⚽ Der indledes arbejde med løbemønstre, både offensive og defensive.
- ⚽ Angrebsprincipper:
 - Bandespil
 - Overlap
 - Krydsløb
 - Skud
 - Omstillingsspil



- ⚽ Forsvarsprincipper:
 - Opdækning – zone, mand-til-mand, blokforsvar.
 - Opbakning
 - Samarbejde mellem målmand og forsvar
 - Aftaler mellem midtbane og forsvar.
 - Aftaler mellem angribere og midtbane.

Træning - Fysik

- ⚽ Styrketræning med vægte kan påbegyndes med kyndig vejledning.
- ⚽ Hurtighedstræning
- ⚽ Strækøvelser efter træning

Kamp

Træneren skal ved hver udtagelse af hold til kamp tage hensyn til følgende:

- ⚽ Spillernes træningsindsats skal være en faktor ved hver eneste udtagelse.
- ⚽ Udtagne unionsspillere skal spille en plads, som vil tilgodese spillerens plads på unionsholdet
- ⚽ Alle som er tilsagt til kamp, skal på banen og spille.
 - Ved elitehold bør de der ikke spiller så meget have spilletid på 2.holdet.
- ⚽ Vi opfordrer til at prøve forskellige positioner på holdet, også som målmand.
- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp.
- ⚽ Vi skal uddanne spillerne til at spille med blokforsvar, og spille med de taktiske aftaler der udvikler mest muligt, udvikling er stadig vigtigere end resultater.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se [www.B 73](http://www.B73.dk). Her fremgår hvad B 73 betaler og hvad holdet selv skal betale.
- ⚽ Vi stræber efter, at holdet kan deltage i Vildbjerg Cup.

Øvrigt

- ⚽ Alle spillere skal opfordres til at bade efter træning og kamp
- ⚽ Vi vil skærpe opmærksomheden om venskab, god opførsel og respekt overfor træner, med- og modspillere og dommere.
- ⚽ Vi vil opfordre forældrene til at tage del i diverse opgaver omkring holdet samt arrangementer i klubben. Med udgangspunkt i at der skal indsamles penge til udlandsrejse.



VII: OVERGANG FRA UNGDOMSFODBOLD TIL SENIORFODBOLD I B 73

Der bør laves glidende overgange mellem ungdomsfodbolden og seniorfodbolden, så der ikke er nogen der stopper fordi seniorerne er "farlige"

Det bør tilstræbes at de ældste ungdomshold træner samtidig med seniorerne.

Dele af træninger kan være samtræninger, evt. opvarmning og dele af det taktiske samt det tekniske.

Der kan med fordel afholdes sociale arrangementer fælles mellem de ældste ungdomshold og seniorerne.



VIII: TRÆNING AF SENIORER I B 73

Træning

- ⚽ Vi planlægger træningen i forvejen. Planlægningen er meget vigtig, da god planlægning giver mere tid sammen.
- ⚽ Vi vil fortsat træne i specifikke angrebsprincipper, arbejde med de værktøjer de har med fra ungdomsafdelingen.
- ⚽ Der vil blive fortsat mere fokus på den tekniske og fysiske træning, samt specifik angrebs- og forsvarstræning.
- ⚽ Der vil blive arbejdet med avancerede taktiske aftaler, "gåtræning" og øvelser i specifikke løbemønstre.
- ⚽ Der kan laves træningspas med decideret styrketræning.

Træning – teknik

- ⚽ Træningen gøres stadig mere funktionel, dvs. de tekniske elementer trænes i spil- og kampsituationer.
- ⚽ Der lægges vægt på tempo, retning og præcision også under pres.
- ⚽ Spil på det rigtige ben, åben hofte osv. detaljer indøves.
- ⚽ Øget fokus på standardsituationer.
- ⚽ Vi laver stadig meget småspil til mål. Dette for at give spillerne markant flere boldberøringer, finter, skud og for at give spillerne et mindre område at skulle overskue, intensiteten skrues i vejret.
- ⚽ Vi vil ikke bruge så meget tid på træning med 11-mands hold. Dog vil vi arbejde med forskellige angrebssystemer og opstillinger på stor bane. Træningskampe og videoanalyse kan med fordel benyttes til at arbejde med systemer og spillestil.

Træning – taktik

- ⚽ Systemer udbygges, herunder indlæres 4-2-3-1 systemet fra DBU med tilhørende pladser, så spillere er bedst muligt rustet til eventuelle unions- og landshold.
- ⚽ Der fokuseres på forskel mellem spillesystem og spillestil, systemet vurderes af træneren, blot de uddannes i nedenstående principper. Spillestilen baseres på blokforsvar/zonedefens og vi arbejder med pres og hurtige omstillinger.
- ⚽ Der arbejdes med løbemønstre, både offensive og defensive.



- ⚽ Angrebsprincipper:
 - Bandespil
 - Overlap
 - Krydsløb
 - Skud
 - Omstillingsspil
- ⚽ Forsvarsprincipper:
 - Opdækning – zone, mand-til-mand, blokforsvar.
 - Opbakning
 - Samarbejde mellem målmand og forsvar
 - Aftaler mellem midtbane og forsvar.
 - Aftaler mellem angribere og midtbane.
 - Samlede holdtaktiske aftaler finpudses.

Træning - Fysik

- ⚽ Styrketræning med vægte kan benyttes.
- ⚽ Hurtighedstræning
- ⚽ Strækøvelser efter træning

Kamp

Træneren skal ved hver udtagelse af hold til kamp tage hensyn til følgende:

- ⚽ Spillernes træningsindsats skal være en faktor ved hver eneste udtagelse.
- ⚽ Udtagne unionsspillere/landsholdsspillere skal spille en plads, som vil tilgodese spillerens plads på unionsholdet/landsholdet.
- ⚽ Alle som er tilsagt til kamp, skal på banen og spille.
 - Ved elitehold bør de der ikke spiller så meget have spilletid på 2.holdet.
- ⚽ Træneren vurderer spillerens plads på holdet og omskoler hvis nødvendigt.
- ⚽ Vi lader spillerne tage deres egne valg/beslutninger så meget som muligt ved kamp.

Stævner/vinterturneringer

- ⚽ Se www.B 73.dk Her fremgår hvad B 73 betaler og hvad holdet selv skal betale.

Øvrigt

- ⚽ Vi vil skærpe opmærksomheden om venskab, god opførsel og respekt overfor træner, med- og modspillere og dommere.
- ⚽ Vi vil opfordre vores seniorer til at tage del i livet i klubben, stå i klubhus, træne ungdomshold osv.