

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Trænerhåndbog

Børne & Ungdomstrænere

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Indhold

Indledning	3
Målsætning for Grenaa IF ungdomsafdeling	4
Værdier i Grenaa IF	5
Sportslige mål	7
Ungdomsudvalgene for Grenaa IF	8
Træneren	9
Årgangsansvarlig/koordinator	10
Holdlederen/hjælpetræneren	11
Forældrene	12
Børnefodbold – 4-10 år	13
Børnefodbold inddeling.....	14
U8 - U10.....	16
U10 - U11.....	18
U12 - U13.....	20
U14 - U17.....	22
U18 - U19.....	24

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Indledning

Fodbold er oplevelser, glæde, skuffelser, begejstring og resultat. Det er et faktum, uanset fodboldspillet foregår på bredde- eller elite-niveau.

Grenaa IFs ungdomsafdeling tilbyder fodbold for alle uanset niveau. Vores trænere tilbydes udvikling og uddannelse via kurser mv.

Noget af det allervigtigste i ungdomsfodbold er aldersbestemt træning. Det vil sige, den træning spilleren deltager i skal passe til spillernes alder og formåen på en række områder.

Børn og ungdomsspillere er ikke små voksne – børn opfatter ikke betydningen af ”sejr for enhver pris” på samme måde som voksne. Børn bør og kan sagtens have mulighed for små sejre selv i en kamp, der resultatmæssigt ender med et nederlag. En god aflevering, en scoring eller eksempelvis en flot detalje kan også være en sejr for et barn.

Fokusering på resultater og sejre i alt for tidlig en alder i ungdomsfodbold er ofte i direkte modstrid med at give en alsidig udvikling og udfordre dem på forskellige pladser på holdet.

I Grenaa IF ønsker vi at bygge træningen op omkring alsidige bevægelsesaktiviteter, frem for tidlig specialisering (fx fast plads på holdet). Derved erhverver børnene sig en motorisk udvikling og bevægelsesbasis samt større taktisk forståelse, der senere kan anvendes som grundlag for mere systematisk og specifik træning.

Formålet med håndbogen er at skabe en rød tråd i klubsamarbejdet og at være en støtte for trænere, ledere, ungdomsudvalg mv. i hverdagen.

Håndbogen indeholder Grenaa IFs målsætninger, forventninger til trænere, spillere og forældre samt en plan for struktureret træningsplanlægning gennem ungdomsårgangene. Denne håndbog vil løbende blive opdateret. Derfor er trænere og ledere meget velkomne med forslag til, hvordan vi kan gøre både Grenaa IF og håndbogen bedre.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Målsætning for Grenaa IF ungdomsafdeling

Grenaa IFs ungdomsafdeling vil i 2011 fokusere på ungdomsarbejdet, med det formål at udvikle ungdomsholdene, således at bredden bliver bredere, samtidig med at der bliver skabt mulighed for at spille på elitehold, for de spillere der har lyst og talent til det.

Vi vil arbejde for at

- forøge antallet af spillere og at fastholde spillerne i ungdomsafdelingen
- øge antallet af trænere og at øge deres viden og kompetencer
- involvere forældre yderligere i det frivillige arbejde, således at flere opgaver kan løses, og at trænerne kan koncentrere sig om træneropgaven.
- give børnene optimale fodboldmæssige udviklingsmuligheder
- give børnene mange gode oplevelser - såvel på som uden for fodboldbanen.

Ungdomsarbejdet bliver til en succes ved at

- Grenaa IFs bestyrelse bakker ungdomsarbejdet op.
- ungdomsudvalg hjælper med at løse problemer, når de opstår.
- trænerne hjælper med at informere spillere og forældre mest muligt - dette er vigtigt, fordi forandring ofte skaber usikkerhed, mens information skaber tryghed.
- planlægge i god tid – Ungdomsudvalg vil hjælpe til med værktøjer.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Værdier i Grenaa IF

Grenaa IFs værdigrundlag er:

Fodbold for alle - at tilbyde fodbold i alle rækker og på alle niveauer

Hele mennesker – alle skal gives mulighed for at udvikle sig som hele mennesker

I samarbejde at give udfordringer og engagement

Glæde, fairplay, tolerance, venskab og *kvalitet* skal præge alle aktiviteter

Kommunikationen - dialog, åbenhed og information - skal fremmes

Dette søger vi at opnå ved at

- bevidstgøre, udvikle, uddanne og inspirere trænere og ledere til funktioner på alle niveauer
- skabe en gennemskuelig struktur med klare retningslinjer for trænere og ledere
- igennem samarbejde at skabe bedre muligheder for at spille fodbold, såvel for bredde som elite
- give børn og voksne identitetsskabende oplevelser for at fremme en konstruktiv klubkultur/foreningsliv
- legen skal være det bærende princip - det skal være sjovt at spille fodbold
- fairplay skal være grundlaget for fodbold i Grenaa IF - det skabes fra første træning på mindste årgang og vedbliver at være grundlaget igennem hele fodboldkarrieren
- sikre at fodbold ikke kun er at sparke til bolden - der skal arbejdes med sociale, emotionelle, motoriske og intellektuelle aspekter
- fastholde og skabe tilgang af spillere
- sikre, at Grenaa IF udvikler sig i en vekselvirkning mellem tryghed og forandring
- sikre trygge rammer for børnene, blandt andet gennem stor genkendelighed
- involvere og delagtiggøre spillere og forældre i klubbens aktiviteter
- være i dialog med spillere, forældre og ledere
- holde et højt informationsniveau internt i forhold til spillere, forældre og ledere
- varetage PR, profilering og markedsføring af Grenaa IF
- formulere en ungdomspolitik for alle spillere
- tilbyde gode fysiske rammer og muligheder for alle, både spillere, forældre, trænere og ledere
- fastholde og skabe tilgang af dommere i samarbejde med DBU, JBU og Djursland Dommerklub
- skabe gode økonomiske ressourcer og forvalte disse forsvarligt

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Alkoholpolitik

I tilknytning til Grenaa IFs værdi sæt har Ungdomsudvalget vedtaget en alkoholpolitik. Det betyder, at

- ingen børn og unge under 18 år må drikke alkohol på ture med Grenaa IF
- unge mellem 16 og 18 år kan få tilladelse til at drikke alkohol ved sæsonafslutninger og lignende arrangementer med skriftlig accept fra forældrene

Pædofilpolitik

Grenaa IF indhenter børneattester hos Rigspolitiet på alle vores ungdomstrænere, jf. den lov der blev vedtaget i Folketinget i 2005.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Sportslige mål

Grenaa IF ønsker gennem kompetent og inspirerende træning med engagerede og veluddannede trænere at udvikle den enkelte spiller. Vi vil udvikle spillere med potentiale til elitespillere ved at tilbyde fysisk og psykisk udvikling. Enhver spiller, der fortsætter som senior på sit aktuelle niveau, er en succes for Grenaa IF.

Vi ønsker, at vore spillere op til U10 spiller fodbold med leg, glæde og udvikling som det vigtigste. Som U12 begynder vi at skabe elitespillere og -hold.

Det er Grenaa IFs målsætning altid at være repræsenteret i højest opnåelige række. Dette må dog ikke ske på bekostning af breddeholdene. Vores mål er, at der skal være et hold, der svarer til det niveau, den enkelte spiller ønsker og evner.

Grenaa IF følger de løbende diskussioner i JBU og DBU omkring udviklingen af børnefodbolden i Danmark. Pt. debatteres fordele og ulemper ved en turneringsstruktur, hvor de yngste spiller på mindre baner med mindre mål og med færre spillere pr. hold. Grenaa IF bakker op om mange af disse initiativer og er klar til den nye struktur, når den bliver vedtaget af de kompetente organer.

Gennem vores samarbejde med AGF Talentfodbold ønsker vi at tilbyde klubbens mest talentfulde spillere endnu flere sportslige udfordringer gennem indstilling til deltagelse i fodboldtalentskolen, træningssamlinger mv.

Vi håber ligeledes at vi via dette samarbejde kan højne vore træneres niveau.

Det er et mål for Grenaa IF at tilbyde aktiviteter udover fodbold, der også inddrager forældrene, fx fælles arrangementer, ture, stævner og rejser.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Ungdomsudvalgene for Grenaa IF

Grenaa IF har nedsat både et pige og et drengeudvalg.

Udvalgene varetager blandt andet følgende opgaver:

- udarbejder overordnet **målsætning** for ungdomsafdelingen
- tilknytter **årgangsansvarlig/koordinator** til de enkelte årgange
- fastsætter **træningstider**
- rekrutterer **trænere**
- definerer **målsætning** for de enkelte årgange
- fastholder et målrettet **træningsprogram** for hver årgang – 'den røde tråd'
- sikrer en grundig **kommunikation** - såvel internt som eksternt
- koordinerer **holdtilmelding**
- **coacher trænerne** - giver feedback og inspiration
- planlægger **træneruddannelsen**
- planlægger **stævner, ture og andre arrangementer**
- planlægger og gennemfører **sæsonopstartsmøder**
- er behjælpelig med at **rekruttere og inddrage forældre** i diverse opgaver omkring holdene

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Træneren

Træneren

- skal samarbejde med øvrige trænere og ledere på årgangen
- skal medvirke til at skabe social tryghed for spillerne både på og uden for banen
- skal udvikle og forbedre spillernes og holdets sportslige og faglige niveau
- skal loyalt arbejde efter Grenaa IFs målsætning og overordnede retningslinjer, herunder alkoholpolitikken
- skal møde velforberedt til kamp og træning
- skal til kamp kunne disponere over spillere på lavere rangerende hold
- skal i sit ordvalg og sin opførsel være et godt eksempel for spillerne
- skal absolut ikke kommentere dommerens præstationer
- skal tage godt imod dommere og modstandere og repræsentere Grenaa IF på værdig vis
- skal sørge for, at det udleverede materiale afleveres i rette antal
- tilbydes gennem kurser og lignende at dygtiggøre sig både fagligt og menneskeligt
- skal i samarbejde med holdlederen udfylde holdkort og sørge for afsendelse af resultat til rette organisation snarest efter kampen slutning
- skal i samarbejde med årgangsansvarlig/koordinator finde dommere til 3- 5- og 7-mandskampe
- skal i samarbejde med årgangsansvarlig/koordinator arrangere deltagelse i stævner
- skal modtage indmeldelser og videregive dem til kassereren.
- Udmeldelser, samt adresseændringer

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Årgangsansvarlig/koordinator

Årgangsansvarlig/koordinator fungerer administrativt for en årgang.
Dvs. Årgangsansvarlig/koordinator har ansvaret for følgende opgaver:

Hvad	I samarbejde med	Hvornår
Melde hold til turnering og træningsturnering	Trænerne og kampfordeler	Op til vinter og sommerpausen.
Lave en årsplan over diverse fælles arrangementer for årgangen	Trænerne	Før sæsonstart
Bestille de nødvendige bolde og materialer hos den materialeansvarlige	Trænerne	Før sæsonstart
Indkalde og afholde opstartsmøde for forældre	Trænerne	Ved sæsonstart
Lave oversigt med spillernavne og adresser for årgangen	Trænerne	Ved sæsonstart
Evt. lave kampfordelingsplan for holdene	Trænerne	Før turneringsstart
Indkalde og afholde trænermøder for trænerteamet	Ungdomsudvalgene	Efter behov
Info-breve til forældre	Trænerne	Efter behov
Koordinere tilmelding til diverse stævner for årgangens hold	Trænerne	Efter behov
Ajournføre spillerlister	Trænerne	Løbende
Udmeldelser	Trænerne	Efter behov

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Holdlederen/hjælpetræneren

Holdlederen/hjælpetræneren skal

- være trænerens højre hånd
- skal loyalt arbejde efter Grenaa IFs målsætning og overordnede retningslinjer, herunder alkoholpolitikken
- ledsage holdet til kampe
- sørge for, at kampbolde og linjevogterflag findes frem før kamp og lægges i dommerrummet i forbindelse med hjemmekampe, husk tingene lægges på plads efter brug.
- sørge for træningsbolde (pumpede) til ude- og hjemmehold ved hjemmekampe
- sørge for evt. forplejning (vand mv.) ved kampe
- opbevare spillernes punge og værdigenstande under kamp
- i samarbejde med træneren udfylde holdkort og sørge for resultatet kommer til rette organisation snarest efter at kampen er færdigspillet.
- efter sæsonafslutning, forår og efterår. Optælles alt spilletøj og rekvisitter. Optællingsliste afleveres til materialeansvarlig.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Forældrene

Vi ønsker, at forældrene er en del af Grenaa IF og tager del i klubbens opgaver.

Det skal ikke nødvendigvis være omkring de sportslige opgaver. Der er masser af andre spændende opgaver omkring træningslejre, kørsel, sociale arrangementer mv. Der er opgaver nok, som trænerne ikke har tid til i hverdagen.

Det er også vigtigt, at man viser sine børn, at man bakker op omkring barnets interesser.

Det kan på sigt være med til at fastholde barnets interesse i fodbold.

De 10 bud for forældrene

1. Mød op til træning og kamp – barnet ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke kun dit eget barn.
3. Giv opmuntring både i med- og modgang. Giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben og tag gerne initiativ til årlige forældremøder, hvor man kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at deltage i Grenaa IFs liv end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Børnefodbold – 4-10 år

Udvikling og træning for 3-, 5- og 7-mands fodbold

Grenaa IF ønsker at skabe så optimale rammer for børns tid med fodbold som muligt. Grenaa IF børnefodbold tilsigter at skabe og udbrede et fodboldmiljø omkring de 4-10-årige, som kan medvirke til at udvikle børnenes fodboldglæde og kammeratskab på den bedste måde.

Samtidig vil Grenaa IF gerne vise trænere, ledere og forældre, hvilke værdier der bør lægges vægt på i arbejdet med de alleryngste fodboldspillere.

Børn bør afprøve flere forskellige idrætsgrene for at sikre sig, at de finder de aktiviteter, der egner sig bedst til deres behov, interesser, kropsbygning og fysiske evner. Dette vil medvirke til at øge børnenes succes i – og glæde ved – idræt generelt, og forhåbentligt være en succes for Grenaa IF på sigt.

Træningsprincipper

Aktivitet – glæde – alsidighed – tryghed

Disse ord er dækkende for børns behov i forbindelse med fodbolden i Børnefodbold. Det er derfor vigtigt, at man som træner i Grenaa IF for disse aldersgrupper er sig disse ord bevidst.

Det er trænerens vigtigste opgave at skabe trygge rammer, så det bliver rart at komme i Grenaa IF og på banen.

Fællesskabet med børnene skal vægtes meget højt – husk: fodbold er jo et holdspil!

Hovedvægten er stadig, at træningen skal lægges på organiseret leg med bold.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Børnefodbold – inddeling

Børnefodbold dækker følgende aldersgrupper:

U 4-7

3-bold. Børnene er utroligt nysgerrige, videbegærlige, spørge- og fortællelystne.

U 8-9

5-mandsfodbold. Her er nogle af børnene ved at være lidt øvet i at spille fodbold, og der begynder at blive en større spredning blandt spillerne med hensyn til, hvad de kan.

U 10

5-mandsfodbold for piger og 7-mands for drenge. Børnene skal til at vænne sig til overgangen fra 5- til 7-mandsfodbold.

U 4-7

Fodbolden skal for de yngste introduceres på børnenes præmisser igennem leg og sjove oplevelser, hvor alle har lov til at være med, uanset hvor øvet man er. Glæde og leg hører sammen, en leg hvor holdet er det naturlige samlingspunkt, og hvor banen er overskuelig for den enkelte spiller.

For børnefodboldens begyndelse er det vigtigt, at der bliver gjort meget for den motoriske træning. Dårlig motorik gør bestræbelserne på at skabe en god fodboldspiller meget svær. Det er vigtigt at integrere den motoriske træning i træningen (hoppe på et ben, slå kolbøtter, løbe baglæns osv.). Det er vigtigt, at vi træner denne form for bevægelse og arbejder med spillernes motorik allerede fra den første dag, de kommer i Grenaa IF.

Det er meget vigtigt at skelne mellem, hvad der er motoriske lege, og hvad der er fysisk træning. Øvelsernes kvalitet bliver meget forringet i takt med en fysisk belastning, og derved mister man ofte det, som ønskes med motorisk træning, nemlig at spillerne bliver i stand til at kontrollere deres krop. Lad børnene lave de enkelte øvelser ud fra egen formåen og pas på, at de ikke forcerer tempoet mere end nødvendigt. Den motoriske del skal være korrekt, før tempoet i øvelserne sættes op. I Grenaa IF gælder det for de yngste at skabe et fundament, der kan bære en mere specialiseret 'fodbolddannelse'.

Se i øvrigt børnetrænermanualen fra DBU her:

http://www.dbu.dk/Nyheder/2006/Juni/~-/media/Files/DBU_Broendby/2006/boernetraenermanual_del_1.pdf

http://www.dbu.dk/Nyheder/2006/Juni/~-/media/Files/DBU_Broendby/2006/boernetraenermanual_del_2.pdf

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Udvikling/træning for U 4-5 og U 6-7

U 4-5	U 6-7
Skabe tryghed og fællesskab	Bevare trygheden og fællesskabet
Motorisk træning	Motorisk træning
Viljen til at sparke, heade, dribble mm. (Skal vægtes højere end den tekniske udførsel)	Indlæring af alle former for spark Tæmning af bold
Drible/skubbe bold	Drible, dreje
Småspil	Småspil med flere variationer
Få kampe	Flere kampe (lære at tabe og vinde)
Lære de mest enkle regler (målspark, hjørne, give bolden op, straffe, frispark, indkast, udskiftning)	Lære reglerne og korrekt udførsel. Begyndende skoling til 5-mandsfodbold.
Lytte til hinanden, gøre hvad træneren siger Skoling til 5-mandsfodbold	Heade, tackle, finte
Lære børnene at være sammen	Lytte til hinanden, gøre hvad træneren siger
Engagere forældre som trænere og ledere	Undgå at låse spillerne på bestemte pladser
Være opmærksom på mobning	Bevare lysten og udbygge den
	Være opmærksom på mobning
	Vedligeholde forældrekontakten

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



U 8-10

Fodbolden skal for denne aldersgruppe stadig foregå på børnenes præmisser uden en egentlig opdeling.

Børnene skal lære at acceptere medspillernes varierende fodboldevner for dermed at kunne indgå i en sammenhæng, hvor kammeratskab og social sammenspil går forud for personlig vinding.

Der arbejdes i mindre grupper med meget småspil, så børnene har lettere ved at overskue situationen og derved kan drage nytte af en overskuelig træning, hvor bolden er det helt centrale redskab.

Stadig arbejdes der med de øvelser, der indgår for de yngste.

I løbet af perioden skal trænerne ud fra børnenes modenhed indføre en mere målrettet form for teknik-træning.

Gennem en alsidig træning med mange forskellige former for spil-opgaver skabes muligheden for en bredere udvikling hos den enkelte spiller.

Trænerne gør meget ud af for de ældste i aldersgruppen at ”skole” børnene til 7-mands-fodbold.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Udvikling/træning for U 8-10

U 8-9	U 10
Bevare trygheden, fællesskabet og glæden ved fodbold	Bevare trygheden, fællesskabet og glæden ved fodbold
Motorisk træning Bevægelsestræning	Motorisk boldføling Bevægelsestræning/koordinationstræning
Indlæring af alle former for spark, begge ben	Indlæring af alle former for spark, begge ben
Tæmning af bold	Tæmning af bold, inderside/yderside, lår, krop
Der arbejdes på at udbygge de forskellige spilleres kendskab til finter	Der arbejdes på at udbygge de forskellige spilleres kendskab til finter
Tacklinger	Tacklinger, mødet med bolden (udgangsstilling)
Headning, ramme rigtigt, brug af krop	Headning, ramme rigtigt, brug af krop
Aflevere/spille bolden Bevægelse	Aflevere/spille nærmeste, hjælpe boldholderen Bevægelse
Hjælpe hinanden	Hjælpe boldholderen/presse modstanderen
Småspil med flere variationer	Småspil med flere variationer
Flere kampe (lære at tabe og vinde)	Flere kampe (lære at tabe og vinde)
Lære reglerne og korrekt udførsel	Lære reglerne og korrekt udførsel
Gribeteknik (målmænd)	Gribeteknik (målmænd)
Bevare lysten og udbygge den	Skoling til 7-mandsfodbold
Lytte til hinanden, gøre hvad træneren siger	Bevare lysten og udbygge den
Undgå at låse spillerne på bestemte pladser	Undgå at låse spillerne på bestemte pladser
Vedligeholde forældrekontakten	Vedligeholde forældrekontakten
Være opmærksom på mobning	Være opmærksom på mobning
Indordne sig socialt, respektere andre for deres forskellighed (nationalitet, køn, social baggrund, forskellige fodboldevner)	Indordne sig socialt, respektere andre for deres forskellighed (nationalitet, køn, social baggrund, forskellige fodboldevner)

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



U 10-11

Målsætning:

1. holdet repræsenteret i højest opnåelige række.
Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer:

Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænerne, og der forventes som minimum, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus.

Der skal tilbydes overnatningsstævner til alle på årgangen.

De bedste spillere indstilles til AGF's Fodboldtalentskole.

Der skal skabes en vedvarende glæde ved at spille fodbold.

Der skabes en glidende overgang til 7-mandsfodbold.

Der arbejdes med at forbedre koordinations evnen mellem krop og bold.

Der skal foretages en vedvarende vedligeholdelse af grundtekniske færdigheder.

Alle grundregler og al teknik øves i bevægelse uden modstander.

Der arbejdes lidt med hovedspillet, og der påbegyndes målmandstræning.

Konditionstræning påbegyndes forsigtigt gennem løb, let muskeltræning og enkle småspil.

Der skabes en god forståelse for opvarmning og strækøvelser.

Taktisk startes med forståelse for spillezoner og anviste opgaver.

Der indlæres bandespil og overlap.

Individuel opdækning, bevægelse med og uden bold, spil i frie områder og dødboldssituationer.

Alle regler gennemgås.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Teknisk træning

Spark:

Alle former for spark indøves med begge ben. Førstegangsafløvelser.
Inderside, yderside, lodret og halvliggende vristspark, hel- og halvflugtninger.

Tæmning/1. berøring:

Inderside, bryst, lår, fodsål og vrist.
Indøve retningsbestemte tæmninger.

Dribling:

Med begge ben, husk tempo- og retnings skift.

Finter:

Arbejde med at udbygge spillernes finter, skab evt. ugens finte, som øves derhjemme.

Tacklinger:

Arbejde med den rigtige udgangsstilling samt glidende tacklinger.
Husk at tackle igennem.

Hovedstød:

Udvikle spillernes færdigheder med forskellige hovedstød.
Husk både stående, i bevægelse og retningsbestemte hovedstød.

Taktisk træning

Indlæring i spilsystemet, både forsvars- og angrebsmæssigt.

Indøve bandespil, boldovertagelse, overlap, bevægelse uden bold, spil i frie områder og sideforskydning. Lad spillerne spille forskellige pladser.

Dødbolde:

Faste aftaler ved hjørnespark, frispark og målspark, straffe og indkast.
Husk både når vi har bolden, og når modstanderen har bolden.

Fysisk/motorisk:

Koordinationstræning, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighed.

Psykisk:

Lære spillerne deres roller og at tage ansvar både på og uden for banen.

Socialt:

Deltage i opgaver, rydde op mv.
Deltage aktivt på hele holdet og hele årgangen.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



U 12-13

Målsætning:

1. holdet repræsenteret i højst opnåelige række.
- Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer:

Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænerne, og der forventes som minimum, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus.

Der skal tilbydes træningslejre og sommerturneringer.

De bedste spillere indstilles til unionsudtagelser og AGF's Fodboldtalentskole.

Der skal fortsat skabes glæde ved at spille fodbold.

Der skabes en glidende overgang til 11-mandsfodbold.

Den tekniske træning er fortsat i højsædet, men der videreudvikles også på den taktiske træning, samt glæden ved nærkamp og glæden ved sejr.

Spillerne vil have meget forskellige fysiske forudsætninger på årgangen, så det er vigtigt, at vi ikke tilsidesætter de tekniske spillere til fordel for de fysisk stærke.

Der skal foretages individuel differentieret træning, hvor man tilgodeser spillernes stærke og svage sider.

Der trænes i udholdenhed og bevægelighed gennem omfattende løbetræning (med bold). Gymnastik, opvarmning, strækøvelser samt let aerobic kan være en del af træningen.

Taktisk er det vigtigt, at man bygger videre på og udvider forståelsen ved at bruge øvelser, der tager udgangspunkt i spilsituationer.

Der arbejdes med sideforskydning, presspil og opbakning.

Dødboldsituationer aftales ved hjørnespark, frispark, målspark og straffe, både til os og til modstanderen.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Teknisk træning

Spark:

Alle former for spark indøves med begge ben under pres. Forbedre og udvikle de svære spark. Arbejde med førstegangsafløvelser i spilsituationer. Indøve afløvelser over lange afstande.

Tæmning/1. berøring:

Fortsætte og udvikle tæmningerne, retningsbestemte og under pres og i spilsituationer.

Dribling:

Med begge ben, lære at dække bolden ved at bruge benet længst væk fra modstanderen. Husk tempo og i pressituationer.

Finter:

Arbejde med spillernes finter, højere tempo og under pres.

Tacklinger:

Udvide antallet af tacklinger og fokusere på hvornår og hvordan.

Hovedstød:

Indøve alle former for hovedstød, både defensivt og i angrebssituationer, dødbolde mv.

Taktisk træning

Fortsætte med spilsystemet, faste angrebs- og forsvarsopbygninger.

Fokusere på spil under pres, sideskift og sideforskydning.

Dødbolde:

Faste aftaler ved hjørnespark, frispark, målspark, straffe og indkast. Husk både når vi har bolden, og når modstanderen har bolden.

Fysisk/motorisk:

Distancetræning, intervalløb, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighedstræning.

Psykisk:

Lære spillerne deres roller og at tage ansvar både på og uden for banen. Skærpe koncentrationen på og uden for banen ved kamp og træning.

Socialt:

Deltage i opgaver, rydde op mv. Respekt for værdier, både menneskelige og materielle. Lære almindelig opførsel og respekt for andre.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



U 14-17

Målsætning:

1. holdet repræsenteret i højest opnåelige række.
Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer:

Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænerne, og der forventes som minimum, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus.

Der skal tilbydes træningslejre og sommerturneringer.

De bedste spillere indstilles til unionsudtagelser.

Opstart:

Det er vigtigt, at spillerne inddrages på et tidligt tidspunkt, hvor man belyser spillernes ambitioner, fastsætter kamptidspunkt af hensyn til spillernes fritidsjob, aftaler regler for fester, alkohol mv. dagen før en kamp.

Der skal skabes alternative sociale arrangementer.

Det er vigtigt at give spillerne medindflydelse for at skabe et fælles ansvar.

Træneren bør ikke være bange for at vise, hvem der har kompetencen, så spillerne aldrig er i tvivl om, hvem der leder holdet.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Teknisk træning

Spark:

Forbedre de svære spark, halvflugter, helflugter, saksespark mv.
Træne førstegangsafleveringer i spilsituationer med højt tempo og pres.
Fortsætte indøvning af afleveringer over lange afstande.

Tæmninger/ 1. berøring:

Fortsætte indøvning af tæmninger, retningsbestemte og under pres i højt tempo.

Dribling:

Driblinger med begge ben, højt tempo og under pres.

Finter:

Udvide spillernes kendskab til finter, og skabe tempo og pres.

Tacklinger:

Fortsætte indøvning af de forskellige former for tacklinger.

Hovedstød:

Indøve de forskellige former for hovedstød, både i bevægelse og under pres.

Taktisk træning

Fastholde spilsystemet, sideforskydning, sideskift, opbakning, presspil og retur løb.

Fysisk træning

Distancetræning, interval løb, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighedstræning.

Psykisk:

Fokuserer på spillernes roller, både på og uden for banen.
Holde høj koncentration, både ved kamp og træning.

Socialt:

Deltage i opgaver, rydde op mv. Respektere værdier, både menneskelige og materielle.
Lære almindelig opførsel og respekt for andre, bl.a. med- og modspillere, dommere, trænere, klubben mv.

Afbud til træning og kamp i god tid.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



U 18-19

Målsætning:

1. holdet repræsenteret i højest opnåelige række.
- Øvrige hold repræsenteret i rækker svarende til niveauet.

Ressourcer:

Kvalificeret træning/trænere svarende til niveauet. Der skal foregå en løbende udvikling af trænerne, og der forventes som minimum, at 1. holdstræneren deltager på DBU's basiskurser/B1-trænerkursus.

Der skal tilbydes træningslejre og sommerturneringer.

Opstart:

Der afholdes et møde ved opstart, hvor man belyser spillernes ambitioner, fastsætter kamptidspunkt, aftaler træningsmængden, aftaler regler for fester, alkohol mv. dagen før en kamp.

Der skal skabes alternative sociale arrangementer.

Det er vigtigt at give spillerne medindflydelse for at skabe et fælles ansvar.

Træneren skal vise, hvem der har kompetencen og ansvaret, så spillerne aldrig er i tvivl om, hvem der leder holdet.

Teknisk træning

Spark:

Vedligeholde de svære spark.

Træne førstegangsafleveringer i spilsituationer med højt tempo og maksimalt pres.
Afslutninger under pres.

Tæmninger /1. berøring:

Forskellige krav, tage bolden ned, tage den med retningsbestemt mv.

Dribbling:

Driblinger med begge ben, højt tempo, retningskift og under pres.

Finter:

Pleje spillernes finter, vedligeholde og udvide under pres og i højt tempo.

Tacklinger:

Forskellige former for tacklinger.

Hovedstød:

Vedligeholde og udvide forskellige former for hovedstød.

Trænerhåndbog Grenaa IF 2011



Taktisk træning

Fastholde spilsystemet, sideforskydning, sideskift, opbakning, presspil og returløb.
Forskellige pladser på banen.

Fysisk træning

Distancetræning, intervalløb, løbeskoling, bevægelsestræning og hurtighedstræning.
Styrketræning.

Psykisk:

Fokuserer på spillernes roller, både på og uden for banen.
Høj koncentration, både ved kamp og træning.

Socialt:

Deltage i opgaver, rydde op mv. Respektere værdier, både menneskelige og materielle.
Lære almindelig opførsel og respekt for andre, bl.a. med- og modspillere, dommere, trænere, klubben mv.

Afbud til træning og kamp i god tid.