

Børnefodbold

Små fødder – U12



Esbjerg forenede Boldklubber



Contents

Visioner for børnefodbolden i EfB	4
Værdier i EfB børnefodbold	4
Målsætninger EfB børnefodbold	5
Om børnefodbold i EfB	5
Små fødder	5
U6-U9	5
U10-U12	6
Kampe og stævner	6
Kampe og stævner som træner	8
Kampe og stævner som spiller	8
Kampe og stævner som forældre	8
EfB BØRNEFODBOLD' SPILLESTILSBESKRIVELSE	9
De har bolden	9
Vi har bolden	10
Når vi spiller kamp	10
Taktik i EfB børnefodbold	10
Vores mål med opbygningsspillet	11
Opbygningsspil - vores målmand har bolden	11
Opbygningsspil - vi er kommet forbi det første pres	12
Opbygningsspil - nu kan vi skabe overtal på banens midte	12
Afslutningsspil	13
Forsvarsspil - de har bolden	13
Grundlæggende taktik defensivt:	13
Omstillinger: De har bolden - vi får bolden	14
Omstillinger: Vi har bolden - de får bolden.	14
SLS modellen - spilleren løser spillet:	14
Snydeknappen	15
Bevægelses-knappen	16
Turbo-knappen:	16
Scannings-knappen:	16
Teknik-knappen	17



Timing-knappen	17
Placerings-knappen.....	18
Niveauinddeling	18
Årgangsinddeling	20
Transition i Efb børnefodbold	20



Visioner for børnefodbolden i Efb

Efb's **klubvision** er gennem en tydelig børnestrategi at skabe kvalificerede børnetræningsmiljøer, hvor legen og kærligheden til fodbold er i centrum. Derfor skal både den enkelte spillers udvikling og fællesskabet omkring fodbolden også være i centrum.

Dette tror klubben på kan opnås ved at skabe en klub, der er attraktiv at være i for både spillere, forældre og trænere.

Efb skal derfor være en klub, der prioriterer at skabe udviklingsmiljøer, hvor så mange spillere, så længe som muligt har adgang til miljøer, der har betydning for deres udvikling.

Værdier i Efb børnefodbold

- Glæden ved, og kærligheden til fodbolden, skal være omdrejningspunktet for børne-træningsmiljøet
- Det skal være SJOVT, det skal være LEG, og det skal handle om, at alle spillerne har så megen omgang med bolden som muligt
- Alle skal have mulighed for at udvikle sig, uanset niveau, og både som spiller og som menneske
- Alle spillere skal ses og høres, så de føler sig ligeværdige
- Alle spillere skal være en del af fællesskabet, og udvikle sig gennem fællesskabet
- Dialog, gensidig respekt, tillid, åbenhed og fairplay skal fremmes



Målsætninger EfB børnefodbold

Vores overordnede målsætning er udvikling af hele mennesker med en naturlig balance mellem de tre punkter: fodbold – udvikling – socialisering. Det fordrer trygge læringsmiljøer uanset færdigheder baseret på ligeværdig dialog og handlinger.

Med udgangspunkt i vores vision om at være et særdeles attraktivt samlingspunkt for børn med plads til alle søger vi at fremme de individuelle- og sociale færdigheder, der kan matche fodbold på alle niveauer.

Fagligt er udgangspunktet aldersrelateret træning i børnefodbolden.

Om børnefodbold i EfB

EfB børnefodbold er opdelt i tre grupperinger: Små fødder, U6-U9 og U10-U12.

Små fødder

EfB's små fødder er for klubbens yngste spillere. Den ugentlige træning varetages af klubbens træner med assistance fra klubbens ungdomsspillere. Forældrene indgår i høj grad i træningen og skal altid være til stede ved træningen. Træningens fokus er leg og bold med fokus på den grovmotoriske udvikling. Træningen varer typisk 45-60 minutter og sluttes altid af med et glas saftvand i klubhuset.

Hos små fødder begynder børnene lige så stille at begynde at lære at gå til fodbold. På den måde sikrer vi i klubben et godt fundament til, når børnene skal starte på U6. I slutningen af sæsonen vil de kommende U6 spillere prøve en træning med nuværende U6 for at de i trygge omgivelser kan forberede sig på transitionen til U6.

Der spilles ikke kampe eller stævner i små fødder.

U6-U9

I U6 til U9 årgangene trænes der to gange om ugen af 60-90 minutters varighed. Den daglige træning varetages af forældretrænere. I samarbejde med børneudviklingstræneren og afdelingslederen struktureres træningen og de praktiske



forhold på årgangen. Børneudviklingstræneren vil jævnligt være en del af træningen med fokus på coaching og inspiration til de øvrige trænere.

Overordnet fokus i træningen er agility, motorik og teknik. Al træning og opvarmning foregår som udgangspunkt med bold. Træningen i disse årgange følger:

- Efb's træningsmanualer for U6-U9
- Efb – Leg og udvikling
- Efb – Årsplan for træning U6-U9 (Periodisering)
- Efb – øvelseskatalog børnefodbold (under udarbejdelse)

U10-U12

I U10-U12 årgangene trænes der tre gange om ugen af 75-90 minutters varighed. For spillere som er vurderet træningsparate og udvalgt til ATK+ træningen, tilbydes en ekstra træning. Den daglige træning varetages af klubbens cheftræner i samarbejde med forældretrænere. I samarbejde med klubbens ungdomsudviklingstræner samt klubbens børneudviklingstrænere struktureres træningen og de praktiske forhold på årgangen. Børneudviklingstræneren vil hver uge være en del af træningen med fokus på coaching og inspiration til de øvrige trænere.

Hovedvægten af træningen har fokus på agility, motorik og teknik. Træningen i disse årgange følger:

- Efb's træninger i sideline
- Efb – Årsplan for U10-U12 (periodisering)

Kampe og stævner

(Dynamik, Energi, Mod, Holdånd)

En helt speciel oplevelse for spillerne er når de trækker Efb trøjen over hovedet og skal spille kamp eller stævne. Og det skal det også være, det er en del af magien i fodboldspillerens univers uanset alder og niveau.

I Efb børnefodbold foregår kampe og stævner altid på børnenes præmisser. Kampe og stævner er en del af vores børnefodbold miljø, og derfor skal det være sjovt, legende og udviklende.



Vi spiller ikke kampe eller stævner for at vinde, men spillerne fejrer mål og sejre og lærer at tackle nederlag konstruktivt.

Fælles for alle børnehold i EfB gælder at vi rigtig gerne vil tage de aktuelle specifikke kompetencer vi er øvet til træning med til kamp i weekenden.

Helt konkret kan det være at vi har haft fokus til træning på at spille uden målmand i 3v3, så vil vi også gerne have fokus på det i kampen i weekenden. Eller hvis U12 øver 9'pres til træning, så er det dét vi har fokus på i kampen. Det er således det vi snakker om inden kampen, italesætter og roser under kampen samt evaluere efter kampen. Vi skal som trænere være insisterende i udviklingen og fokusområderne, uanset hvilken påvirkning det har på kampens resultat. Har U8 øvet 1v1 offensivt i løbet af ugen skal de selvfølgelig have lov til at bruge det i kampen, så nytter det ikke noget at de får besked på at aflevere bolden i en situation hvor det måske havde været den bedste mulighed. Nogen trænere benytter sig af små regler i længere perioder, som er nemme at forstå for spillerne. F.eks. hvis man har en 1v1 over midten, skal man altid udfordre.

I børnefodbold er det vigtigt ikke at "overstimulere" børnene. Man bør maksimum have 1-2 fokuspunkter i kampene. Det gælder helt op til U12. Det betyder også at man som træner virkelig skal begrænse taktikoplæg før kampe. Det er langt mere effektivt at lykkes med få ting end at mislykkes med mange ting.

Alle fodboldspillere laver fejl. I langt de fleste tilfælde er fodboldspillerne udmærket klar over at de har lavet en fejl, og de har absolut ikke behov for at hverken medspillere, trænere eller forældre også minder dem om at de har lavet en fejl. Hverken direkte eller indirekte. I EfB er det ekstremt vigtigt at fejle uanset om vi sparker forbi bolden, placere os forkert, ikke griber bolden eller kommer til at spille bolden til modstanderen. For spillernes udvikling er det essentielt at de fejler – og de må også gerne lave den samme fejl flere gange.

Omgivelsernes håndtering af fejl er mange gange den væsentligste faktor i forhold til om vi udvikler os ved at lave fejl.

Når en spiller fejler, så skal det være kendetegnet i EfB at holdkammeraterne hjælper, træneren støtter og forældrene bakker op. En spiller der mister bolden i en dribling og ser 2 holdkammerater storme til for at generobre bolden lærer rigtig meget i situationen. Hvis spilleren derimod får skældud af medspillere og trænere, så ser vi ofte at spilleren mister modet og lyst til at dribble.

For at kunne udvikle vores tekniske og taktiske færdigheder spiller vi altid i den spilform som årgangen tilhører. Det har absolut ingen gavnlige effekt at spille på en større bane end årgangen tilhører. Det er korrekt at i visse situationer kan det give et meget kortsigtet forspring i forhold til andre klubber at spille på en større bane, det har dog den negative konsekvens at spillerne ikke får trænet rigtig og dermed mister



kompetencer på længere sigt. I EfB støtter vi op om tilmelding til DBU's forberedelsesturneringer, som netop har til hensigt at klargøre spillerne til større bane.

Kampe og stævner som træner

Som træner i EfB er det vigtigt at vi altid går foran, som det gode eksempel. Trænerne repræsenterer klubben og klubbens værdier udadtil, og derfor er det vigtigt at alle børnetrænere i klubben følger vores "kodeks for trænere i kamp":

- 1) Som trænere bærer vi en stor del af ansvaret for at kampe afvikles i en god og ordentlig atmosfære.
- 2) Vi fremtræder positivt overfor spillerne – også modstanderne.
- 3) Vi snakker ikke til spilleren med bolden – Han har travlt!
- 4) Vi instruerer mindst muligt i åbent spil. Vi anerkender at det er en fordel at spilleren selv vælger løsninger i kampsituationen.
- 5) Vi retter på opståede fejl i pauser og til træning
- 6) Vi skælder aldrig ud over fejl eller forkerte beslutninger
- 7) Vi lader dommeren dømme. Diskuter og kommenter ikke dommerens beslutninger. Tal eventuelt med dommeren efter kampen uden spillernes påhør.
- 8) Vi tilstræber at hjælpe forældre med at følge DBU's 10 forældrebud

Kampe og stævner som spiller

Vores spillere i børnefodbold skal lære fairplay og skal lære at udvise respekt overfor med- og modspillere, dommere og forældre.

Vores spillere siger god kamp til modstandere og dommere før kampen og siger tak for kampen til modstandere og dommere efter kampen.

Kampe og stævner som forældre



I Efb støtte vi op om DBU's ti forældrebud:

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

EfB BØRNEFODBOLD´ SPILLESTILSBESKRIVELSE

Når børnene trækker i den blå - og hvidstribede trøje, med det lille superhelte tegn "Efb", får de uanede energi, mod og hurtighed. På banen ses dette på følgende måde.....

De har bolden

Lysten og modet til at få fat i bolden er enorm. - Altid med "turbo-knappen" trykket i bund, sprinter børnene hen til nærmeste modstander.

Mister børnene bolden, ærgrer de sig aldrig, for bolden skal med lynets hast erobres tilbage!



Vi har bolden

Børnene er angrebslystne. Med "turbo-knappen" og "bevæg-dig-fri-knappen" trykket i bund, dribles og løbes der, i høj fart, frem ad banen for at komme til en afslutning.

Ved hjælp af børnenes "teknik-knappe", sender de præcise afleveringer med fart, der "aer" græsset, frem i banen for at komme til afslutning.

- Når bolden erobres forsøger børnene altid, hurtigst muligt, at komme til en ny afslutning!

Når vi spiller kamp

Forsøger børnene at dribble, lave finter/vendinger og afleveringer med fart og præcision, for **nu mere** børnene øver det lærte i kamp, nu hurtigere udvikler de en bedre teknik og boldkontrol.

Vi har en kultur, hvor børnene har mod til at lave fejl, - dem lærer vi af. Når børnene allerede fra U6 alderen skal lære deres første finter, vendinger og løbe gennem svære koordinationsbaner, bliver de tidligt vant til at lave mange fejl, som netop er en del af deres udvikling.

Børnene roterer på forskellige pladser, da det er med til at udvikle deres tekniske færdigheder.

- Mod mere organiserede hold, der er specialiseret på pladserne, vil vi måske også tabe nogle kampe mod hold, vi kunne ha' vundet over.

MEN ærligt - hvem husker en vunden børnefodboldkamp om et halvt år?

Det er ikke sådan, at vi ikke vil vinde, eller det ikke går os på at tabe. Tværtimod, - men resultattankegangen får aldrig lov til at gå ud over børnenes udvikling!

Taktik i EfB børnefodbold

Fra U8 alderen kan den grundlæggende taktik offensivt og defensivt forklares, for børnene, som en paraply. Når vi har bolden, åbnes paraplyen, og når de har bolden, foldes paraplyen sammen!

Vigtig pointe: Formidlingen af den grundlæggende taktik, offensivt og defensivt, skal altid foregå i spil.

Hos U8 og U9 er det de individuelle taktiske færdigheder, som skal være i fokus.



Hvordan forholder det enkelte barn sig i 1 mod 1 offensive - og defensive aktioner?

Hvordan forholder barnet sig i over - og undertal?

Hvornår lukker jeg rummene, og hvornår åbner jeg rummene?

Det skal være de centrale spørgsmål i denne alder!

Vores mål med opbygningsspillet

1. Vi vil øve os på, at vende spillet hurtigst muligt, til vores kanterspillere, med masser af fart i vores afleveringer. Kantspillere i åben stilling, med ansigtet rettet mod modstanders mål, skaber de bedste muligheder for at spille bolden fremad, udfordre 1 mod 1 eller spille bandespil med centrale spillere og derved komme til mange chancer.

2. Det er psykisk hårdt for modstanderen, når de skal løbe efter bolden. Vi derimod samler kræfter og energi til at angribe.

- Så snart muligheden byder sig, angriber vi med fuld kraft. Udfordrer 1 mod 1 med vores lærte finter eller afleverer til den fodboldkammerat, som er fri længst fremme på banen.

Er dette ikke muligt vender vi tålmodigt spillet igen, lader batterierne op, inden der på ny angribes!

Opbygningsspil - vores målmand har bolden

- Når vores målmand har bolden, gør vi banen stor, - bred og lang, så der er plads og større chance for succesfulde afleveringer i vores opbygningsspil og i sidste ende få lettere ved at komme til en afslutning. (Paraplyen åbnes)
- Målmanden spiller med - med fødderne. Vi vil, ved hjælp af vores målmand, skabe overtal. Vores målmand motiveres til at dribble op i banen - trykke på "sugekop-knappen" - og suge modstanderen til sig, inden bolden spilles forbi presset.
- Scorer modstanderen ved én opspilsfejl, trykker alle børn på deres "pyt-knap", og vores målmand løber, med bolden, hurtigt frem til midten og giver bolden op. - Vi øver hurtigt videre.



- Vi opsøger presset ved at føre bolden frem, ikke sparke!
- Så længe vores målmand ikke er presset gør vi banen stor, - bred og lang, men presses vores målmand, har vi pligt til at hjælpe i form af modløb. - F.eks. modløb fra vores angriber eller kantspillere.

Opbygningsspil - vi er kommet forbi det første pres

- Når vi er kommet forbi det første pres, vil vi føre bolden frem mod næste pres. Det gør vi ved at trykke på "sugekop-knappen", der dribles frem ad banen, og vi tør "suge" modstanderen til os.
- De øvrige spillere trykker på "Bevæg-dig-fri-knappen" og gør sig spilbar eller løber, med "turbo-knappen i bund" forbi boldholderen.

Nøgleord i denne fase:

- Hav mod til at "suge" modstanderen til os. "Mod - og Sugekop-knappen"
- Præcise fremadrettede afleveringer med fart i. "Teknik-knappen"
- Forsøger at spille bolden forbi med - og modspillere. Tryk på "Scannings-knappen", den bipper rød, når dette er muligt!
- Hav mod til at spille en opdækket spiller. "Mod-knappen" - vi tør lave fejl!
- Tryk på "bevæg-dig-fri-knappen" så boldholderen altid har flere afleveringsmuligheder.

Opbygningsspil - nu kan vi skabe overtal på banens midte

Nøgleord i denne fase:

- Hold trykket på modstanderen ved at spille bolden fremad.



- Tryk på "turbo - og bevæg-dig-fri knappen" og løb med fart fri i nye rum eller forbi boldholder, så vi fastholder overtallet.
- Kan vi ikke spille fremad trykkes på "teknik-knappen" og med en skarp vending, vender vi spillet med fart til modsatte side.
- Vores målmand er vores bagerste støttespiller, står langt fremme på banen og gerne helt oppe ved midten, der hjælper os med at vende spillet.
- Når vi hurtigt vender spillet, kommer vi lettere i åben kropstilling med ansigtet rettet mod modstanderens mål, og det giver netop de bedste betingelser for at udfordre 1 mod 1 eller aflevere bolden fremad.

Afslutningsspil

- Tryk på "Timing-knappen" så vi på det helt rigtige tidspunkt løber mod medspillere og skaber overtal. "Timing-knappen" er altafgørende", når vi laver et bandespil, overlap eller dybdeløb for at komme til afslutninger.
- Med "snydeknappen" trykket ind, vil vi med krops - og alm. finter få modstanderen ud af balance og dribble forbi. Finter generelt er en af snydeknappens vigtigste funktioner og især fantastisk, når vi skal komme til afslutninger og skabe overtal.

Forsvarsspil - de har bolden

Hovedregel:

Alle spillere hopper på tæerne, så de hurtigt kan sprinte i pres, når modstanderens fejlafleveringer eller lave "verdens bedste forsvarsspil" - løbe ind foran modstanderen og "hapse" bolden.

Grundlæggende taktik defensivt:

Vi forsøger altid at gøre banen lille, lave så små rum for modstanderen som muligt, ved at "skubbe" mange spillere mod bolden. (Paraplyen foldes sammen)

Nu mindre rum omkring bolden, nu kortere er vejene til bolden. Og nu kortere vej til bolden, nu hurtigere kan vi lægge et aggressivt pres på boldholderen og dermed større chance for en boldrobring



- Vi skal altid have pres på boldholder. - Nærmeste spiller presser.
- Vi er modige og tør dække op foran modstanderen.
- Vi forsøger at "opsnappe" bolden, før den når frem til modstanderen.
- Modstanderen må ikke få lov at vende med bolden (blive retvendt)
- Vi "buser" ikke på modstanderen, men anvender vores 1 mod 1 forsvarsstrategier, hvor vi er modige og tør gå på kroppen.

Omstillinger: De har bolden - vi får bolden.

- Allervigtigst er det, at vi har mange spillere, som både har "turbo-knappen" og "bevæg-dig-fri-knappen" trykket inde samtidigt. Herved kan spillerne, i høj fart, både løbe fri foran boldholder, men samtidig "løbe forbi" boldholder, da det skaber allerflest mål.
- Spil og løb fremad med turbo-knappen i bund. Fra vi erobrer bolden til den ligger i modstanderens mål, går der max. 10 sekunder.
- Fortæller "Scan-knappen" os, at vi hverken kan dribble eller aflevere fremad, vender vi hurtigt bolden, med få berøringer, væk fra modstanderens pres, for igen at angribe et nyt sted på banen.

Omstillinger: Vi har bolden - de får bolden.

- Vores nærmeste spiller trykker på "Turbo-knappen" og sprinter i pres.
- Spillerne bag trykker samtidig på "Mod-knappen", tør dække op foran deres modstander, så de lettere kan få fat i bolden.
- Vores målmand står langt ude af målet, er vores bagerste forsvarsspiller, som er klar til at opsnappe lange afleveringer.

SLS modellen - spilleren løser spillet:

Færdigheder betyder

- Skabe og løse situationer i spillet.



- Ved at sanse, tænke og handle på de muligheder der opstår.

Nøglekapaciteter.

- Observerbare faktorer, der bidrager til færdigheder og individuel taktik.
- Fokusområder for at udvikle mere kompetente spillere

Snydeknappen

Overraske og skjule

Gemme og skjule intentioner, opfattelse & handlinger

Med snyde-knappen kan vi:

- Lade som om vi afleverer til én side/en spiller, men i stedet afleverer vi til modsatte side eller en anden medspiller.
- Vi kan lade som om vi afleverer bolden til en medspiller, men i virkeligheden dribler vi selv.
- Vi kan kalde på nærmeste medspiller, - vise med øjenkontakt at vi vil aflevere til ham, men i virkeligheden har vi tænkt os at aflevere til én fri spiller længere fremme i banen.
- Vi kan lade som vi aflevere, men laver i stedet afleveringsvendingen og skifter retning.
- Lade som vi vil ha´ bolden for derefter at løbe i et frit område! - Forfinteløb.
- Med snydeknappen kan du suge/lokke modstanderen til dig og skabe overtal ved et bandespil.
- Med snydeknappen trykket inde, kan vi med kropsfinter få modstanderen ud af balance og dribble forbi ham. Finter generelt er en af snydeknappens vigtigste funktioner.

Forsvarsspilleren der bruger snyde-knappen:

- Forsvarsspilleren der stikker benet hurtigt ud for at lokke modstanderen til at dribble.
- Snyde modstanderen til at dribble i en bestemt retning via skrå sidestilling.



- F.eks. midt stopper der lader som han vil aflevere til sidekant, for så at slå aflevering op, gennem midten, til angriber.
- Midtbanespilleren der, tempofyldt, dribler mod den ene side for at sideforskyde modstanderen, hvorefter han, med en hurtig vending, efterfulgt af en aflevering med fart, vender spillet modsat, hvor der er plads til gennembrud.

Bevægelses-knappen

Måder at bevæge kroppen på effektivt

Fart og effektivitet af bevægelser, forskellige typer af løb og brug af kroppen

- Med "bevæg-dig-fri knappen" kan man løbe fri i nye rum, gøre sig spilbar. - Enten som støtte - eller gennembrudsspiller.
- Søge mod medspiller og skabe overtal. Et bandespil, overlap, dybdeløb m.m.

Turbo-knappen:

- Drible, med bold, med ekstra fart. Løbe, uden bold, med ekstra fart.
- Efter en finte eller vending er turboknappen særdeles effektiv, så du kommer hurtigere væk fra din modstander!
- Trykker du f.eks. på turboknappen, inden du skal sparke til bolden, vil du få mere fart i dit spark.
- Tryk på turboknappen og nå op til din modstander, før han kan vende rundt med bolden?

Scannings-knappen:

Se efter og opdag muligheder

Opmærksomhed og søgning efter nyttig information

til at træffe beslutninger ift. Skal jeg aflevere, drible eller sparke på mål.

"Hovedbevægelse, hvor en spillers ansigt er midlertidigt rettet væk fra bolden for at indsamle information som forberedelse til efterfølgende at engagere sig med bolden"

Hvorfor er scan-knappen vigtig?

- Finde ud af om du kan vende med bolden (scanne bagud)



- Større chance for at lave succesfulde afleveringer - især i angrebsretningen.
- Større succes med at vende spillet til modsatte side af, hvor bolden kom fra.
- Scan efter mellemrum, så vi kan aflevere forbi med - og modspillere.
- Tryk på scan-knappen allerede inden du modtager bolden, så ved du allerede, hvor du kan/vil spille bolden hen, når du modtager den!
- Med scan-knappen kan vi lynhurtigt se og aflevere til medspilleren, som er fri længst fremme på banen.
- Scanne hvor der, på banen, er færrest modstandere. - Der kan/vil vi skabe overtal og have størst chance for at lykkes med et gennembrud og komme til en afslutning.
- Hvis scannings-knappen blinker rød og bipper, betyder det, at der ikke er mulighed for en aflevering frem i banen/til siden eller dribble selv.
- Blinker eller lyser Scannings-knappen ikke rød. Her vender vi hurtigt, med en hurtig vending, til den frie medspiller bagved eller holder fast i bolden til en ny afleveringsmuligheder byder sig.
- Tryk på Scan-knappen inden du afslutter på mål, for nøjagtigt at vide hvorhenne, i målet, du skal sparke.

Teknik-knappen

Kvalitet af udførelsen

- Teknikknappen hjælper dig med at lave flade afleveringer, med fart, som "ager" græsset - Ram bolden i centrum med spændt fodled.
- Teknikknappen sørger for, at bolden er tæt til kroppen, når du dribler.
- Teknikknappen dæmper, ved din 1. berøring, farten i bolden, så den ikke springer fra dig.

Timing-knappen

Tidspunktet for handling

Optimering af tidsrelaterede muligheder

- Angriberen der, på det helt rigtige tidspunkt, løber fri.



- Central midtbanespiller der på det helt rigtige tidspunkt, gør sig spilbar/skaber overtal og kan bruges som bandespiller med f.eks. kantspilleren.
- Timingknappen hjælper dig med bruge kroppen/skulderskub, på det helt rigtige tidspunkt, i en duel.
- Timingknappen hjælper dig med, på det helt rigtige tidspunkt - nemlig når modstanderen tager et langt træk/ har bolden langt væk fra fødderne, at løbe mellem bold og modstander.

Placerings-knappen

Hvor du befinder dig, og hvad kan du?

Placering og kropsorientering

Vi skal placere kroppen i den retning, vi gerne vil bevæge os, når vi modtager bolden.

Niveauiddeling

I EfB børnefodbold er vi meget optaget af effekter og konsekvenser af niveauiddeling. Klubbens holdninger til niveauiddeling er meget vigtige at følge, da det kan have utilsigtede sportslige og sociale konsekvenser hvis man afviger fra principperne.

Uanset om vi niveaudeler til træning eller ej, så mødes alle spillere sammen i starten af træningen samt varmer op sammen og ligeledes gælder det at hele årgangen slutter af sammen. Som træner skal vi være meget opmærksomme på at sørge for at vi ikke laver "flere hold i holdet". Det samme gælder til kampe og stævner hvor flere niveauer spiller samme sted. Her er alle spillere også sammen som årgang, selvom vi spiller på hvert vores hold. Som trænere og ledere har vi et stort ansvar for at skabe fællesskaber i de situationer hvor der niveaudeles.

Niveaudeling skal gøres på forskellige måder, dels for at sikre rotation i trænings- og kampgrupper, og måske vigtigst, for at understøtte hele tankegangen omkring niveaudeling. Det betyder at man som træner skal eksperimentere med de forskellige kriterier for niveaudeling. Man kan for eksempel inddele i niveauer, hvor kriteriet er træningsparathed. Man kan også inddele i niveauer efter driblefærdigheder. Det kan også være man inddeler i niveauer der passer til dagens træningstema. Andre kriterier kunne være alder, højde, teknik, fart osv. Det er egentlig kun fantasien der sætter grænser.



Det er specielt vigtigt når vi lige så stille starter på niveaudeling i U8, at man får lidt sjov ind i opdelingen af spillerne. Det kunne være efter hårfarve, øjenfarve eller lignende.

Det er også vigtigt i forhold til niveaudeling, at man sørger for så vidt det overhovedet er muligt at stile efter "25-50-25" princippet. Princippet der siger at spilleres udvikling bedst understøttes af at spille 25% af tiden med spillere der er over ens eget niveau, 50% af tiden på ens eget niveau og 25% af tiden under ens eget niveau. Det er et svært princip at udføre i praksis, men man skal specielt tænke over at spillere ikke spiller for meget med spillere over eget niveau.

Transitionstræning i børnefodbold kan blandt understøtte "25-50-25" princippet. Den mere formelle transitionstræning starter ved U10. Trænerne på de forskellige årgange kan dog sagtens aftale at lave samtræning en gang i mellem, hvis det giver mening.

Små fødder – U7:

Ingen niveaudeling hverken til træning eller kamp

U8:

Begyndende niveaudeling til træning og kamp. Vær specielt opmærksom på ovennævnte principper. I det første halve år af U8 anbefales det at man laver sporadisk niveaudeling på fodboldkompetencer. Det vil sige 2-3 træninger per måned. I andet halvår vil det være en afvejning fra trænerne, det er dog vigtigt i denne sammenhæng at man ikke laver niveaudeling til samtlige træninger.

U9:

I U9 er det stadig vigtigt at eksperimentere med forskellige kriterier for niveaudeling. Hovedvægten af træningerne kan være niveaudelt, det er dog meget vigtigt at man sikrer rotation til træning og kamp. Det skal også nævnes at hvis man opdeler i eksempelvis 3 niveauer, vil der typisk være nogle spillere i hver gruppe som sjældent rotere.

U10-U12

I disse årgange vil hovedparten af træning og kamp være niveaudelt. Transitionstræningerne er med til at understøtte "25-50-25" princippet. Som træner har man et meget stort ansvar for at man bevarer en samlet årgang og ikke laver "hold i holdet", hvilket betyder at der minimum en gang om måneden ikke er niveauopdelt træning.



Årgangsinddeling

Med årgangsinddeling menes, hvilken årgang en spiller træner og spiller på.

EfB's holdning er at alle spillere, spiller på den årgang de aldersmæssigt tilhører. Vi mener at det er vigtigt at spillerne fra indmeldelse i klubben bliver inddelt på den rigtige årgang, da det bliver rigtig svært senere i forløbet at "skifte" årgang.

Vi mener ikke at der findes nogen sportslig grund i de yngste rækker til at spille på en anden årgang, og derfor er der som udgangspunkt ikke mulighed for at blive inddelt på en anden årgang end den, spilleren tilhører.

Der kan i specielle tilfælde være nogle sociale argumenter for at spille på en anden årgang end den man tilhører. I disse tilfælde er det til enhver tid afdelingslederen i samråd med det sportslige udvalg der tager beslutningen om dispensation.

Forældre til børn der spiller på årgangen under den de tilhører, skal være klar over at spilleren som udgangspunkt ikke kan tilbydes kampe på den årgang, når spillerne bliver ældre.

Transition i EfB børnefodbold

Overordnet set betragter vi transition som værende en forandring/overgang fra én fase til en anden fase. I børnefodbolden tænker vi transition i bred forstand. Det kan være alle de forandringer der sker i forbindelse med overgang fra én årgang til den næste.

Når vi taler om transition i børnefodbolden anskuer vi transitionen ud fra spillernes synsvinkel, derfor vil det primært være de forandringer spillerne vil opleve, som er relevante.

Grunden til at vi gerne vil synliggøre hvilke forandringer spillerne kommer til at opleve i deres tid som fodboldspiller, er at spillerne og omgivelserne vil være bedre klædt på til at kunne håndtere de forskellige forandringer. I nedenstående figur har vi forsøgt at visualisere de væsentligste forandringer spillerne vil møde i deres yngste år i børnefodbolden.



Forandringer:

- Den formelle træningsmængde øges fra 1 til 2 gange træning om ugen
- Træningen bliver lidt anderledes:
 - Stationstræning
 - Opdeling i grupper (ikke niveau)
 - Nye trænere (forældretrænere)
 - Børneudviklingstræner
- Spillerne skal til at spille kampe og stævner
- Forældrene kigger på fremfor at deltage aktivt

Forandringer:

- Begyndende niveaudeling til træning og kamp
- 5v5 kampe:
 - Spillene målmand
 - Lidt mere struktur
- Forældrene er mindre og mindre til stede til træning
- Informationsbehovet til forældrene stiger
- Nogle U9 spillere kan muligvis få tilbudt at træne med U10 en gang om ugen

Forandringer:

- Ny(e) trænere.
- Der er en ekstra børneudviklingstræner
- U10-U12 transitionstræning en gang om ugen
- Stort informationsbehov til forældre
- ATK+ træning starter
- Niveaudeling til træning og kamp tiltager
- Fra U11 starter 8v8 kampe