

Velkommen til Ringe Boldklubs blå tråd

I Ringe Boldklub (RB) ønsker vi at skabe en klar og tydelig udviklingsfilosofi for vores fodboldspillere. Ved klare fælles retningslinjer, vil vi skabe gennemsigtighed og genkendelighed i vores måde at træne og spille kamp.

Formålet med denne manual er, at skabe fælles rammer for en gennemsigtig og tydelig fælles overordnet spillestil og fodboldfilosofi. Den skal fungere som et udgangspunkt og fundament for måden vi spiller og træner på i Ringe Boldklub.

- Vi vil skabe tydelighed og genkendelighed i vores tilgang til træning og kamp
- Vi vil prioritere spillernes tekniske, taktiske og mentale færdigheder, før de fysiske
- Vi vil bygge videre på spillernes kompetencer fra årgang til årgang

Ringe Boldklubs børnefodboldfilosofi

I RB prioriterer vi en boldbesiddende spillestil i arbejdet med at udvikle vores fodboldspillere. Vi tror på, at vi skaber de bedste fodboldspillere til fremtiden, ved at fokusere på den mest udfordrende og svære del af spillet, hvor vi selv har bolden og kan styre kampene. Possession er derfor en vigtig del af filosofien, men boldbesiddelse er ikke et mål i sig selv, men et middel til:

- At kunne opbygge spillet fra bagerste række med fokus på fladt opspil
- At kunne fastholde bolden til det rigtige tidspunkt at gå i gennembrudsspil og afslutningsspil
- At kunne fastholde bolden og derved forsvare et resultat
- At kunne fastholde bolden, tempostyre og hvile med bolden

Vi ønsker som udgangspunkt at være spilstyrende i alle kampe på alle alderstrin, og vi ønsker en offensiv og positiv tilgang til kampene. Men vores spillefilosofi er ikke mere fastlåst end at den kan fraviges, hvis det betyder 3 point på dagen. Dette skal dog være undtagelsen.

Vi skal være omstillingsparate og kunne skifte strategi undervejs i kampene, hvis modstander og andre forhold kræver det.

Vi fokuserer på præstationen frem for resultatet, men vi vil samtidig opdrage vores spillere til at vinde fodboldkampe. Så vi spiller for at vinde! Hver gang!

Vi ønsker blandt andet at prioritere følgende elementer:

- At vi evner at fastholde bolden, både individuelt og kollektivt
- At vi tør spille i små rum
- At vi tør udfordre offensivt – 1v1
- At vi kan forsvare defensivt – 1v1
- At vi tør sætte kort i gang fra de bagerste (målmanden)
- At forsvarsspillerne tør spille bolden og ikke blot sparke

Ringe Boldklubs syn på børnetræning

I RB skal vores filosofi være tydelig for vores spillere i alle situationer. Den ligger derfor til grund for alle de træningsøvelser vi vælger i den enkelte træning. Øvelserne skal blandt andet give spillerne en realistisk tilgang til, hvordan de skal optræde i kampspecifikke situationer.

I RB vil vi kendes på, at vi insisterer på at kombinere læring og sjov. Det vil vi bl.a. gøre ved at vise, at nye øvelser ikke (altid) er vejen til en bedre træning – repetition samt trænerens fokus og feedback er vigtigere!

Der bør trænes i kamplignende situationer, uden lange forelæsninger (Vis – forklar – vis). Sæt øvelserne hurtigt i gang og sæt spillerne i situationer, hvor de simpelthen er nødt til at agere som vi ønsker. **”Spillet er træneren”**

Vi ønsker – så vidt muligt - at træne både teknik, taktik, fysik og det mentale i én øvelse - i modsætning til statiske øvelser, hvor man kun træner eksempelvis det fysiske element. Det betyder også, at når den pågældende træner føler, at spilleren er komfortabel med øvelsen, at der så skal sættes pres på. Enten ved at mindske spilarealet, kræve højere tempo eller forstærke en eventuel modstand.

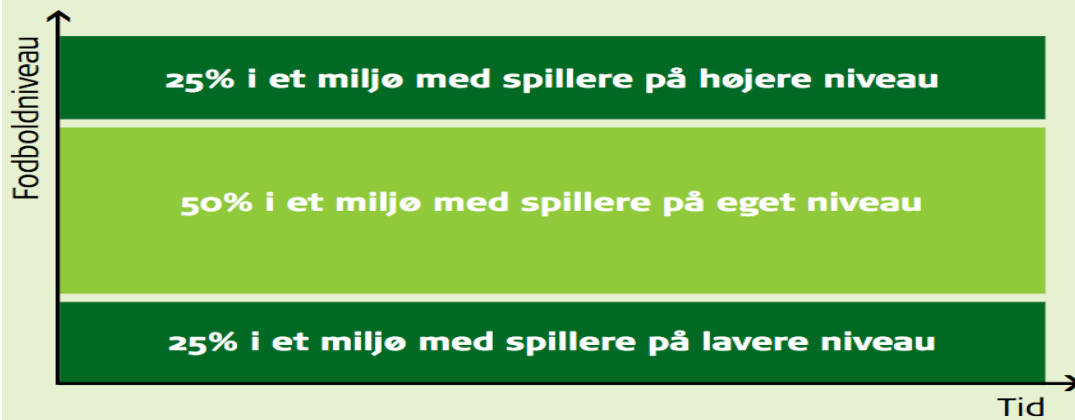
I RB's træningsmiljø, er det vigtigt at spillerne selv træffer deres valg med bolden uanset alder. Vi skal coache under træningen og vise spillerne løsninger, men målet skal være at den enkelte spiller selv kan træffe det rigtige valg i den enkelte situation. Vi skal ikke mikro- styre spillerne.

Vi ønsker at prioriterer følgende elementer:

- At alle øvelser inkluderer en bold
- At vi sætter øvelserne hurtigt i gang uden lange forklaringer
- At der er ikke er unødvendige pauser og minimum af kø under træningsøvelserne
- At holde tempo så spillerne bliver udfordret
- At turde stille krav til spillerne
- At skabe et trygt miljø med glæde, præget af høj faglighed og leg
- At vi træner VI-delen i 80% af tiden
- At vi ikke niveaudeler fra U7 og ned!
- At vi siger - Nej tak til tidlig specialisering
- At vi træner efter ”25-50-25 princippet”
- At vi tænker væk fra ”mine spillere” og hen imod ”vores spillere”
- At vi sigter mod en fleksibel niveaudeling – ”lige hold leger bedst”

25-50-25-princippet

25% af tiden bør spillerne udfordres i et miljø med spillere under deres eget niveau, 50% af tiden i et miljø med spillere på deres eget niveau og 25% af tiden i et miljø over deres eget niveau.



Ringe Boldklubs børnetræningstemaer

I prioriteringen af træningstemaerne på de enkelte årgange, tager vi i RB udgangspunkt i DBU's *Aldersrelateret Træning, Børnetræning* samt *Holdninger og handlinger*.

Nedenstående figurer giver overblik over hvilke tekniske, taktiske og fysiske elementer, DBU mener der skal trænes på de enkelte alderstrin. Figurerne kan med fordel anvendes som en slags tjekliste, i forhold til hvilket niveau den enkelte spiller forventes at mestre den enkelte færdighed på, set i forhold til spillerens alder.

I RB ønsker vi i den begrænsede træningstid der er til rådighed, også at prioritere at der trænes i principperne for vores fælles spillestil. Derfor er der foretaget en tydelig prioritering af træningstemaerne.

Teknisk træning, 5-21 år

Alder:	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Fodboldkoordination	1		2					3				4					
Lodret vristspark	1			2					3				4				
Indersidespark		1		2					3				4				
Halvtliggende vristspark						1	2			3				4			
1. Berøring				1			2			3				4			
Driblinger		1	2						3						4		
Vendinger				1		2				3				4			
Finter		1				2				3				4			
Hovedstød		1					2					3			4		
Afleveringer								1	2		3			4			
Afslutninger								1	2		3			4			
Indlæg										1	2	3	4				

Figur 2.1: Farvetoningen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. **Talforklaring:** 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Taktisk træning, 5-21 år

Alder:	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1v1 Retvendt			1		2					3					4		
1v1 Sidevendt			1		2					3					4		
1v1 Rygvendt							1			2		3		4			
1v1 Defensivt							1		2		3			4			
2v1					1			2			3			4			
Opbygningsspil								1	2			3		4			
Afslutningsspil								1	2			3		4			
Forsvarsspil									1	2		3		4			
Erobringsspil									1	2		3		4			
Omstillingsspil										1	2	3		4			
Standardsituation											1	2	3	4			

Figur 3.1: Farvetoningen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. **Talforklaring:** 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Fysisk træning, 5-21 år



Figur 4.3: Farvetoningen angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. **Talforklaring:** 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden.

U5-U7

Vi har bolden	De har bolden	Fysisk
<p>Teknisk</p> <p>Spark – Lodret vristspark</p> <p>Driblinger (boldkontrol)</p> <p>Fodboldkoordination med bold</p> <p>Taktisk</p> <p>1v1 Offensiv (Retvendt/Sidevendt)</p> <p>Småspil – 1v1 – 4v4</p>	<p>1v1 (Skal ej prioriteres)</p>	<p>Koordination/motorik</p> <p>Fysisk træning gennem leg og bevægelse</p> <p>Agillity, hurtige fødder</p>

U8-U10

Vi har bolden	De har bolden	Fysisk
<p>Teknisk</p> <p>Driblinger</p> <p>Finter</p> <p>vendinger</p> <p>1.berøringer (retningsbestemt)</p> <p>Spark (inderside, lodret vristspark)</p> <p>Taktisk</p> <p>1v1 Offensiv (Retvendt/Sidevendt)</p> <p>Småspil – 1v1 – 4v4</p> <p>Overtal/undertal</p> <p>Splitvision</p>	<p>1v1</p>	<p>Koordination/motorik</p> <p>Agillity, hurtige fødder</p>

U11-U13

Vi har bolden	De har bolden	Fysisk
<p>Teknisk</p> <p>Hovedstød</p> <p>Pasninger</p> <p>Spark (afslutninger)</p> <p>Spark (halvliggende vrist-spark)</p> <p>Taktisk</p> <p>1v1 Rygvendt</p> <p>Opbygningspil</p> <p>Afslutningsspil</p>	<p>Erobringsspil (genpres)</p> <p>Forsvarsspil (Overtal/undertal)</p> <p>1v1</p>	<p>Springtræning</p> <p>Hurtighedstræning</p> <p>Styrketræning</p> <p>Skadesforebyggende træning</p>

De 10 trænerbud

Den gode børnetræner sikrer sig altid:

1	At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
2	Al træning foregår med bold	mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder.
3	At der er én bold til rådighed pr. spiller	Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol.
4	At spilleren er i centrum	hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
5	At der spilles på små områder	Små fodboldbaner skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	At træningen foregår i mindre grupper	Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
7	At sikre mange boldberøringer	Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
8	At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	At udvikle spilintelligens	Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer. En sammenligning kan tages fra klasselokalet, hvor læreren vejleder børnene i stavning, matematik med mere, men lader dem selv finde løsningerne.
10	At der er en god stemning	Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud, men absolut ikke til mobning.

Prinsipper for 8-mands fodbold

- At vi tager initiativet
- At vi er spilstyrende
- At vi har mange lag i holdet
- At vi har mange linjer i spillet
- At vi generelt agerer frem for blot at reagere på det modstanderen gør

Offensiv fase



Defensiv fase



Fodboldholdets roller i RB

Nr. 1 - Målmand

Målmanden spiller også som sweeper, og skal kunne håndtere bolde under pres. Han skal mestre korte og lange bolde med begge ben, og præstere gode igangsætninger. Det er vigtigt, at målmanden kan gå med i spillet og fungere som markspiller når det er nødvendigt. Det er altid bedre at spille med 8 spillere end kun 7!

Nr. 3 og 4 - Midtstopper

Vi prioriterer spillende stoppere, der skal være i stand til at bygge vores spil op nedefra. De skal være i stand til, at se fremadrettede pasningslinjer op igennem banen. Begge skal være forudseende, kunne lede forsvaret verbalt og være gode til at læse spillet.

Nr. 6 – Kontrollerende midtbanespiller

Vores ”6’er” skal kunne tage temperaturen på kamp-forløbet og have stor spilletelligens. Han skal bevare roen, kunne spille sig ud af problemerne, men samtidig også være i stand til at erobre bolde. Optimalt set vil han også have dirigentrollen på banen.

Nr. 7 og 11 – Yderste midtbanespillere

De yderste midtbanespillere skal være dygtige til at true i dybden og komme til indlæg. De skal være kreative og chanceskabende, og samtidig skal de kunne gå ind i banen. De skal være en skudtrussel fra distancen, og finde plads i mellemrummet mellem modstanderens forsvar og midtbane. Ved indlæg fra modsatte side, skal de være en trussel i feltet.

Nr. 9 – den dybe angriber (Target man)

Den dybe angriber skal være fysisk stærk, kunne spille fejlvendt (med ryggen til modstanderens mål), være i stand til at fastholde bolden, være en stærk spilstation og lave gode aflæg til sine medspillere. Han skal besidde gode tekniske færdigheder og være en stærk afslutter.

Nr. 10 – Den hurtige bevægelige angriber

Den bevægelige angriber skal besidde gode tekniske færdigheder (driblinger, vendinger..), med mod til at udfordre sin direkte modstander. Han skal både true i dybden, men samtidig også kunne falde ned i banen, blive retvendt og være kreativ i mellemrummet mellem modstanderens to bagerste kæder.

Principper for forsvarsspillet

- Alle deltager i forsvarsspillet.
- Vi forsvarer bolden i stedet for målet.

Principper for erobringsspillet

- Genpres – foretages straks efter boldtab. Mislykkes generobring, indtager vi hurtigst muligt vores positioner.
- Vi starter først vores organiserede pres, når holdet er på plads i positionerne, så vi kan løbe/sprinte frem i pres.
- 1. Prioritet = bryde pasningen. 2. Prioritet = duel/bolderobring.
- Vi sideforskyder i forhold til boldens placering og de nærmeste medspillere.

Principper for opbygningsspillet (Fase 1 – overspille modstanderens første pres/forreste kæde)

- Fladt opspil startende fra bagkæden (målmanden).
- Vores 6'er falder ned mellem eller på siden af vores to midtstopperer, hvis de to ikke kan overspille første pres alene.
- Søge den mest fremadrettede, længst mulige og sikre aflevering.
- Spille langt før kort og dybt før bredt.

Principper for gennembrudsspillet (Fase 2 – spillet mellem og på siden af modstanderens to bagerste kæder)

- Skabe både dybde og bredde ved modsatrettede bevægelser.
- Opbygning i én side og gennembrud i den anden.
- Bandedpil og spil på 3. mand.
- Offensive vendinger frem i banen

Principper for afslutningsspillet

- Hold dybde og bredde, så vi kan spille centralt så længe som muligt.
- Spille langt før kort og dybt før bredt.
- Angrebshidsige løb gennem modstanders bagkæde (dybdeløb).
- Indlæg med høj kvalitet.
- Aggressive og timede indløb i feltet.