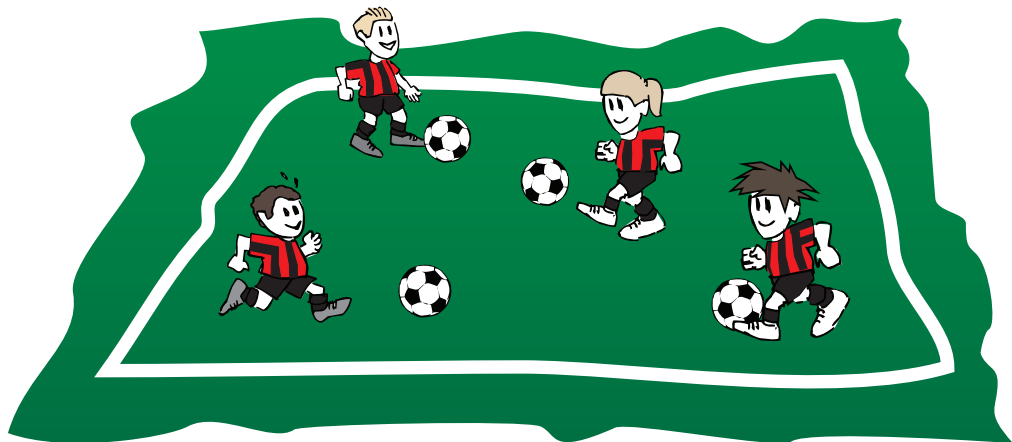




Bliv klædt på til træning

Tips fra kollegaer
til nye trænere for Vestias yngste børn.





Ny træner... ...Det kan være en stor mundfuld

Er du helt ny træner? Er du evt. presset til at være nødløsning på det hold hvor dit barn spiller? Er det lidt uoverskueligt, og har du flere spørgsmål end svar?

Vi kender situationen - alle trænere har været nye engang. I Vestias børneafdelinger er ALLE trænere frivillige forældre, dvs. vi har alle været i din situation. Vi har samlet lidt tips og erfaring på de næste sider.

Er du ikke noget boldgeni, eller er du blevet lidt rusten? Måske du aldrig rigtigt har spillet fodbold selv? Bare tag det roligt, det er ikke dine evner med bolden der er vigtigst.

Den vigtigste ved at træne og vejlede børn er at kunne fange deres opmærksomhed. Har du en pædagogisk baggrund så er det fint, men det er absolut ikke en nødvendighed.

Som forælder vil du vide hvilket niveau dit barns aldersgruppe kommunikerer på - Du ved hvordan man taler i øjenhøjde med ungerne, og du har derfor allerede den vigtigste forudsætning for at være træner.

Der er mange andre steder du kan få hjælp til øvelser og taktik. Formålet med disse sider er at dele erfaringer omkring nogle af de ting som er sværere at sætte på formel. Der er ofte store udfordringer gemt i alt det som ikke har med det fodbold tekniske at gøre.

Vi håber du vil blive lige så glad for træneropgaven som vi er. Har du brug for råd, inspiration eller hjælp, så spørg en af os!

Træner kollegerne i Vestia.

Formål

Hvad vil vi opnå ?

Før en træner går på banen er det klogt at overveje hvad man vil opnå - hvad er formålet med at træne børnene.

- Vinde kampe ?
- Motion ?
- Give oplevelser ?
- Hygge ?
- Styrke sammenhold ?
- Fremme individualister ?
- Lege?
- Opdrage ?
- Fastholde interessen ?
- eller noget helt andet?

Hvis du ønsker at formidle glæde ved spillet, samt at udvikle og fastholde spillerne, så lyt til børnene. Lad ikke børn spille for at glæde forældre, trænere eller andre voksne.

Du behøver ikke at lave din egen rundspørge på holdet. Der er lavet mange videnskabelige

undersøgelser om emnet *"Hvad ønsker børn af idræt"*.

Alle undersøgelser peger i samme retning.

Hvad ønsker børn?

En stor amerikansk undersøgelse* fra 1990, der er en milepæl indenfor idrætsforskningen, spurgte 10.000 børn og unge mellem 10-18 år om årsagerne til, at de dyrkede idræt. De fem vigtigste årsager for drenge og piger:

Drenge

- For at have det sjovt
- For at blive dygtigere
- Det er spændende at konkurrere
- For at gøre noget jeg er god til
- For at komme i form

Piger

- For at have det sjovt
- For at komme i form
- For at træne
- For at blive dygtigere
- For at gøre noget jeg er god til

ings about sport.

Den vigtigst motivationsfaktor

At have det sjovt er altså det vigtigste for børnene. Først nede på 8. pladsen hos drengene, og på 12. pladsen hos pigerne kom årsagen 'for at vinde'!

Når ønsket om at vinde er ikke en vigtig motivationsårsag for børn, så er det ikke af hensyn til deres behov og ønsker, når voksne fokuserer på sejre, resultater og stillinger.

Der findes en række lignende undersøgelser, den måske spørger på lidt andre måder, men at vinde lander aldrig højere end en 7. plads.

Den amerikanske undersøgelse bad også børnene en god idrætsoplevelse og udtrykke den følelsesmæssigt.

»Min præstation fik mig til at føle mig godt tilpas« kom ind på førstepladsen.

»Jeg vandt« på en 13. plads!

Lad os slå fast: Det gælder altid om at vinde! Børn går på banen for at vinde, og de tæller målene. Men det er ikke derfor, børn spiller fodbold.

At have det sjovt, at blive dygtigere, at møde kammerater, at røre sig, at lære gennem leg, at få oplevelser er alt sammen vigtigere end at vinde.

Et godt råd er altså:

”Spørg om kampen var sjov, ikke resultatet!”

Hvordan har man det sjovt med fodbold? De næste sider giver nogle bud på hvad en træner kan gøre.

Hvordan bliver det sjovt

Vi har opstillet 8 faktorer der har stor indflydelse på om det er sjovt at spille fodbold.

Vores syn på disse punkter udgør Vestias fodboldmiljø. Hvert punkt uddybes på de følgende sider.

1. Kammerater

At dele oplevelsen med venner øger glæden.

2. Tryghed

Både små og lidt større unger, begyndere og rutinerede spillere trives bedst i trygge rammer.

3. Vær positiv

Trænere bør opmuntre, smile og tilskynde. Prøv, og du vil få mange fans.

4. Regler

Klare regler for opførsel, som er afstemt blandt gruppen af voksne

5. Tålmodighed

Børn kan også have dårlige dage, være trætte eller uoplagte. Hav tålmodighed i træningen - skæld ikke ud. Gentag gerne regler mange gange.

6. Planlæg træningen.

Trænerne bør aftale hvem der har en plan for dagens forløb.

7. Sørg for materialer

Vær sikker på at holdet har det nødvendige antal bolde osv.

8. Forældre.

Ofte skal du afvikle træning foran en række forældre. Det er vigtigt at få etableret kontakt og god tone mellem træner og forældre.

Fodboldmiljø

1. Kammerater - træning.

At dele oplevelsen med venner øger glæden. De yngste spillere vil søge trygheden i kendte rammer. Er der gode venner i gruppen, vil de have mindre behov for at søge mod forældrene - dvs. de bliver i øvelsen.

I Vestia vil alle spillere i en afdeling oftest træne sammen. Mange andre klubber samler en håndfuld spillere og en træner omkring et hold, som derefter køres som uafhængig enhed. Vestia modellen giver flere holdkammerater, og et styrket sammenhold.

Start en træning med at alle samles. Giv evt. beskeder, og få tal på hvor mange spillere der er mødt op. Opvarmning, og evt. fælles afslutnings leg kan give mening, men det er ikke muligt at afvikle en samlet træning for en stor gruppe unger.

Selve træningen afvikles bedst som stationstræning med grupper på 10-12 spillere pr. øvelse. Er der ikke trænere nok til alle stationer, så må du skaffe hjælp blandt forældrene. Der er mange måder at inddele grupperne.

Tilfældigt.

Kammerater på samme hold.

Efter spiller niveau.

For at løse problemer

Det kan f.eks. være en god ide at to kamphaner ikke sættes i samme gruppe. Laves der uro af en der leger klovn, så prøv at sætte spilleren i gruppe med nogen han/hun kender mindre godt. Er der en helt flok af tidsrøvere, så kan man samle dem i en gruppe, så de kan opleve hvor meget andres uro ødelægger deres egen træning.

Der er ingen fast formel - prøv at fornemme gruppen.

1. Kammerater - kampe.

Til kampe bør gode venner som udgangspunkt placeres på samme hold. At opdele hold efter evner er primært et behov hos de voksne. Kløge folk i DBU anbefaler først at der laves niveau deling i 10 års alderen.

Når børn spiller uden voksnes opsyn, så sker det ofte i grupper med store udsving i evner, størrelse og alder. De inddeler retfærdige hold, og klør på. Børn behøver ikke niveau deling for at have det sjovt.

Nogle årgange vil have en flok spillere med markante spring i evnerne. Hvis springet er så stort at normalt samspil ikke kan fungere, og hvis der i den anledning opstår dårlig stemning, kan man overveje at skelne lidt til evner.

2. Tryghed.

Rammerne bør være genkendelige, trygge og stabile. F.eks. er det bedst med faste voksne omkring holdet.

Insister på en god omgangstone
En holdkammerat der får skæld ud spiller ikke godt. Lær spillerne at opmuntre hinanden.

Utrygge spillere vil stoppe når grænsen for det kendte og indøvede nås. Mangel på tryghed er en af de største hindringer for udvikling.

Start en øvelse i en trygt og lavt niveau. Øg derefter til en sværheds grad hvor spillerne udfordres, men føler sig på kendt område. Til sidst presses niveauet til der hvor spillerne lærer nyt. Fornem dig frem - kan du presse lidt mere, eller gik du måske for langt...

3. Vær positiv.

At træne små spillere placere dig i en central position. Som forbillede er træneren i høj grad med til at bestemme omgangstone og miljø blandt spillere og forældre. Dit humør har stor indflydelse på stemningen under træning og kampe. Det hele går nemmere hvis du kan tage solskins hatten på, inden du stiller dig foran holdet.

Forklar spillerne hvad positiv tanke og tale kan gøre, og hvor meget det modsatte kan ødelægge.

Alle børn trives ved ros og opmuntring. Undgå aldrig at give ros hvis lejligheden byder sig. Det er oplagt at rose når noget lykkedes i træning eller kamp, men husk især at anerkende dem der yder deres bedste, men ikke helt lykkedes. At prøve, men fejle er den bedste måde at lære på.

Hvis det regner

- så er det sjovt at lave glidende taklinger.

Hvis det er koldt

- så løber man sig varm.

Hvis det er svært

- så lærer man mest ved at få modstand.

Hvis man taber

- så har Vestia stadig haft det sjovest.

Når du venter i regnen med en flok utålmodige spillere, og modstanderne vælger ikke at dukke op, så husk at det hele bliver meget værre hvis træneren åbent lufter sin frustration.

4. Regler

At have klare regler, som alle kender, gør det nemmere at forklare acceptable opførsel. Det giver et tryggere miljø hvor det er nemmere at gøre det rigtige. Der vil også blive mere tid til fodbold, og mindre tid brugt på snak.

Her et par regler til overvejelse:

- Når træneren taler skal spillerne stå stille, tie stille & lytte efter
- Har man en bold i hånden, så er det næste uimodståeligt at lege med den - bed spillerne at placere den ene fod på bolden.

Træneren bør ikke forklare øvelserne til hver enkelt spiller. Først når hele gruppen er klar til at modtage instruktion, går man i gang med at forklare. Hav tålmodighed, og begynd ikke at forklare før du harsamlet opmærksomheden. Lad gerne gruppen vente på den sidste.

Fortsætter en spiller med at være tidsrøver, så forklar hvad der sker, og lad utålmodige kammerater udøve lidt gruppepres

- *“alle de andre venter på at du fjoller rundt”*. I yderste konsekvens kan du bede spilleren om at forlade banen

- *“Hvis du gerne vil larme, så er det OK. Du må bare gøre det udenfor banen, så kammeraterne kan komme til at spille fodbold. Kom tilbage når du vil være med”*.

Ved øvelser med kø, vil de mest friske ofte forsøge at snyde frem i køen. Start med at forme rækken, og bed dem se nakken foran. Hvis man ikke se samme nakke næste gang, så har man snydt. Snydere ryger bagerst i køen.

Overvej selv hvilke regler i ønsker at indføre, men husk at alle trænere omkring holdet bør arbejde med de samme regler.

5. Tålmodighed

Børn kan også have dårlige dage, være trætte eller uoplagte. Hav tålmodighed i træningen - Gentag gerne instruktioner til de spillere som gør et forsøg.

Børn vil ofte teste din tålmodighed. De færreste gør det som en direkte provokation, men deres opførsel kan alligevel blive provokerende. Balancen mellem at give plads og at markere når grænsen er overtrådt er ofte svær at placere. Føl dig frem - har du give signal 2, 3 eller 4 gange, så kan du blive nødt til at sende et kraftigt signal.

Husk at forklare hvorfor du siger fra, og giv ungen mulighed for at komme ud af situationen igen.

Nogle dage er spillere tændte, andre gange er det svært at få struktur på sagerne.

Som træner er det en god ide at tage temperatur på humøret, og ikke skabe dårlig stemning ved at forcere en planlagt serie øvelser igennem.

Nogle dage er det bedst at bøje af, og blot lave lidt lege, eller spille små kampe.

Gå ud fra at spillerne tester din tålmodighed, men tilgængæld ikke kan koncentrere sig ret lang tid ad gangen. Giv korte præcise instruktioner, ellers vil spillerne miste deres tålmodighed.

6. Planlæg træningen

Oftentimes vil der være en gruppe af trænere til et hold. Det er vigtigt at der aftales en plan for træningen, så man kan komme hurtigt og målrettet i gang.

Først opdeles holdet til de forskellige stationer. Det er en god ide at have planlagt om der skal deles efter evner, efter fysisk størrelse, efter venskaber, eller andre parametre.

For selve træningen bør der være en overordnet plan, og en plan for hver enkelt dag.

Den overordnede plan kan bygge på ønske om nogle taktisk/tekniske udviklinger, men kan også tage udgangspunkt i spillernes indbyrdes forhold. Nogen gange er det vigtigst at øve inderside spark, mens andre det gange er tilløb til uro i truppen der skal fokuseres på.

Alle trænere i en afdeling bør være klar over hvilken overordnet plan der er vedtaget. Planen for den enkelte dag kan laves på flere måder. Enten kan hver træner udtænke sin "egen" øvelse, eller man kan aftale at, en træner laves plan for alle øvelserne.

Man kan groft opdele øvelser i 3 kategorier:

Spil (kamp)

Teknik

Lege

Det giver god variation at have en øvelse fra hver kategori. Flet evt. små taktiske elementer ind i de forskellige øvelser.

Trænere vil opleve at planlagte øvelser ikke fungerer. Her er det evne til at improvisere der skal i brug! Vær mentalt forberedt på at det kan ske, og lad det ikke ødelægge stemningen.

7. Materialer

Det vigtigste redskab er bolde. I næsten alle tekniske øvelser bør hver spiller have deres egne bold. Er der en bold pr. spiller, så er man sikker - mindre kan dog ofte gøre det, hvis nogle af spillerne er i gang med en form for kamp.

Bed evt. forældre om at pumpe bolde, mens du forbereder andre dele af dagens træning.

Se mulighederne i det materiale der er til rådighed. Med lidt fantasi kan en flok kegler blive til en skov, et mine felt, et måne landskab osv.

Skal der trænes hurtige skud på mål, så vælg et stort mål, skal der omvendt trænes nøjagtige skud, så vælg et lille mål.

Vestia anbefaler en afslappet holdning til personligt udstyr. En god fodbold oplevelse afhænger ikke af det sidste skrig i udstyr - lad fornuften råde.

Det eneste nødvendige udstyr er benskiner. Støvler er gode og praktiske, men ikke påkrævede for at spille børnefodbold.

Træneren må gerne give råd, men kan iøvrigt henvise til vores samarbejdspartner - Sportigan på Vesterbrogade.

Alle årgange bør have noget Vestia tøj, som kan lånes til spillere der ikke har anskaffet eget udstyr. Pas på! trøjerne finder ikke altid tilbage til holdsættet, hvis spillerne selv vasker. Hold sættet samlet, og lad det evt. vasketjansen gå på omgang blandt forældrene.

8. Forældre

De yngre spillere har som regel forældre til at stå på sidelinjen. Se dem som en ressource - sæt dem i gang. Lav lege hvor forældre kan deltage.

Forældre bør give børnene den nødvendige støtte, og derefter træde tilbage. Opmuntring & tilskyndelse er velkommen - instruktioner fra sidelinjen er ikke!

Forældre bør kende til reglerne for god omgangstone, og træneren kan blive nød til at påpege evt. overtrædelser.

Bed forældre om at vente med evt. kommentarer og spørgsmål til efter træningen/kampen. Før og under træningen er det børnene det drejer sig om.

Nogle forældre vil misforstå situationen, og forvente børnepasning i forbindelse med træningen.

Det er vigtigt at træneren ikke påtager sig den slags ansvar.

Pas på en glidebane, hvor træneren langsomt får flere opgaver. F.eks er trænere er ikke selvskrevne som hold ledere til kampe. Kan et hold ikke finde en frivillig holdleder blandt forældrene, så kan holdet evt. ikke spille kampe.

Det kan være svært at irettesætte et barn, mens dets forældre ser på. Forbered dig på at det kan blive nødvendigt. Vær ærlig over for dig selv, hvis dine grænse overskrides.

Hvis du føler behov for at skælde ud, så gør det på en måde så barnet forstår alvoren, men samtidigt kan se mulighed for forsoning. Vis barnet vejen ud af situationen, og ind i fællesskabet igen. Vurder om du skal tale med forældrene om situationen efter træningen.

Sjov

Leg!

Find dit indre barn - lav gerne sjov ud af træningen. Børns fantasi er levende, og de kan sagtens se pirater, aliens eller hekse, hvor mange voksne kun ser kegler og streger på jorden.

Lege give mulighed for at styrke hele gruppens sammenhold. Der findes et utal af lege og sjove øvelser beskrevet mange steder på nettet og i kloge bøger.

Hvad lærer spillerne?

Fodbold er en holdsport, og spillerne bliver øvet i at:

Modtage gruppe beskeder

Vente på tur

Arbejde individuelt, for et hold

Give plads til andre

Vinde og tabe som hold

Fodbold er en konkurrence sport. Man kan vinde, men der er også mulighed for at tabe.

Livet er ikke kun en ubrudt række af sejre. Lær spillerne, at nederlag er noget man rejser sig fra, og kommer videre. Ofte lærer man mere af at tabe, end at vinde. Derfor er det skadeligt at fokusere på resultater af kampe mellem børn.

Den kamp, der er bedst at vinde, er glæde ved fodbold, og udvikling på den lange bane. I nogle tilfælde bør du prioritere det langsigtede mål, frem for at vinde den kamp, som spilles her og nu. Det bør tilstræbes, at alle får lige lang tid på banen, og spillerne udfordres ved at prøve forskellige positioner på banen. På den måde lærer spillerne at alle er vigtige på holdet, og uanset resultat, så kommer det af en holdpræstation.

“I Vestia taber vi nogle kampe, og vinder nogle kampe - men det er altid os der har det sjovest.”

DBU har lavet en god folder med råd til trænere:



www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/uddannelse_-_traener/traenerstart.pdf

Forbered dig grundigt – det er nøglen til et succesfuldt træningspas!

Vælg et tema for dagens træning (f.eks. driblinger) – »Når I går hjem i dag, har I lært en ny finte«!

Virker øvelsen efter hensigten, så byg videre...hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne!

Saml dine spillere inden I begynder dagens træning og fortæl dem dagens tema – men forklar IKKE i detaljer!

Saml dine spillere efter træning og rund træningen af!

Lad være at forklare for meget inden du sætter noget i gang. Vis øvelsen først – forklar så – vis øvelsen igen og sæt så i gang. Børn lærer bedst med øjnene!

Lad ikke uret styre dig – det vigtige er om detaljen lykkes! Det er ikke vigtigt, hvor mange øvelser du når.

Læg et par ”frikvarterer” ind undervejs i træningen – hvor de kan jonglere, lege tagfat, skyde på mål osv.

Fastsæt nogle klare regler for ”at høre efter” – f.eks. fløjteregler (to fløjt = »kom hen til mig«, et fløjt = »hold bolden i ro og lyt/kig på mig«) – så bliver træningen en glæde for både dig selv og børnene.