



**TRÆNING AF  
U8-/U9-SPILLERE**

**ALDERSRELATERET BØRNETRÆNING I B1903  
I SAMARBEJDE MED**



## 1. INDLEDNING

Som mikro- og børnetræner i B1903 er det vigtigt, at du har viden og en forståelse for børn i netop den aldersgruppe, du er træner for. Hvis du ikke er bevidst om, hvad spillerne kan eller ikke kan, eksempelvis fysisk og kognitivt, så kan du komme til at træne uhensigtsmæssigt, og dermed får spillerne ikke den optimale læring. Uhensigtsmæssig træning kan også få andre konsekvenser. Hvis eksempelvis den fysiske belastning er for stor, kan det i værste fald resultere i, at nogle spillere bliver skadet. En anden konsekvens af uhensigtsmæssig træning kan være, at nogle spillere ender med helt at miste lysten til at spille fodbold. Hvis spillerne eksempelvis bliver udfordret for lidt, vil de hurtigt begynde at kede sig, og det kan over tid få dem til at miste lysten. Hvis spillerne derimod bliver udfordret for meget, vil de stort set ikke få succesoplevelser og dermed føle sig utilstrækkelige, og det kan også få dem til at miste lysten til fodbold. Det vigtigste er, at det skal være sjovt at gå til fodbold for alle spillere, uanset alder eller niveau.

Her vil vi gennemgå, hvilke principper der arbejdes ud fra på U8 og U9 årgangene i B1903, og tankerne bag vores måde at arbejde med disse årgange. Vi vil også gennemgå opbygningen og retningslinjerne for U8-U9 træning, og de træningsprogrammer vi sender tilpasset netop denne aldersgruppe. Først og fremmest vil vi dog forklare, hvad der er kendetegnende for børn i denne aldersgruppe, og dermed give et indblik i, hvad man som træner skal være opmærksom på, når man arbejder med U8-U9 spillere.

## 2. KENDETEGN VED ALDERSGRUPPEN

Børn i denne alder kan have meget **forskellige erfaringer med fodbold**. Nogle børn har spillet fodbold i en klub eller andre steder i flere år, mens andre børn aldrig har spillet fodbold. Der vil altså være nogle børn, som man allerede kan betegne som øvede spillere, mens andre er nybegyndere. Som træner er det derfor vigtigt, at man kender den enkelte spillers erfaringer med fodbold, så man kan sørge for at tilpasse øvelserne, så alle spillere får en tilpas udfordrende og stimulerende træning.

7-8 årige har normalt en **forbedret og mere funktionel grovmotorik**. Med grovmotorik menes de motoriske processer, der foregår i de store muskler i kroppen. Disse motoriske processer styrer overordnet set koordinationen af kroppens positioner. De opdeles i to kategorier. Den første kategori er de fysiske evner, hvilket betyder handlinger, der er afhængige af kroppens store muskler, såsom at hoppe, springe og kaste en bold. Den anden kategori er funktionel mobilitet, som er forskellige bevægelsesmønstre såsom at rulle, klatre, kravle, gå og løbe. Børns grovmotorik har stor betydning for, hvordan de kan koordinere kroppens positioner, og hvor gode de er til at bevæge sig i samspillet mellem omgivelserne og andre personer. Det er derfor vigtigt, at man som træner arbejder med at udvikle og forbedre spillernes motoriske evner ved at lave øvelser, hvor spillerne skal udføre forskellige typer af bevægelser.

Hukommelsen øges for børn i 7-8 års alderen. Det betyder, at de får en **større hukommelseskapacitet** end tidligere og bliver dermed i stand til at huske mere, og de udvikler også bedre strategier til at huske. De er bedre til inddeling i kategorier ud fra fællestræk, eksempelvis at æbler, pærer og bananer er frugter, og onkel, tante og morfar er familie. Denne mere systematiske metode at tænke på forstærker evnen til at lagre og genkalde informationer. 7-8 årige bliver også bedre til at anvende hukommelsen som en metode til at indlære nye ting, eksempelvis via gentagelser. Som træner skal man derfor sørge for, at spillerne får mange gentagelser af de træningstemaer, som er relevante for netop denne aldersgruppe.

**Koncentrationsevnen** hos 7-8 årige kan også øges, hvis den stimuleres i denne periode. Hvis børnenes koncentrationsevne ikke stimuleres, vil det ofte komme til udtryk ved, at de har svært ved at modtage faglig undervisning. Det gælder både i skolen og til fodbold. De vil ligeledes have problemer med at indgå i dialoger, have svært ved at lytte, og de vil let blive distraheret. Som træner for spillere i 7-8 års alderen bør man derfor forsøge at stimulere spillernes koncentrationsevne, da det både vil gøre det nemmere som træner at gennemføre sin træning effektivt med kvalitet, og det vil ligeledes give spillerne større læring og udvikling. Som træner kan man forsøge at stimulere spillernes koncentrationsevne ved at lade spillerne reflektere individuelt, parvis eller i små grupper og stille dem spørgsmål undervejs i en træning. Det handler om at skærpe spillernes opmærksomhed mod noget, så de har noget konkret at koncentrere sig om, såsom at kigge på bolden, kigge på medspiller eller lytte til træneren. Som træner skal man undgå blot at bede spillernes om at koncentrere sig mere generelt, for hvis spillerne ikke ved, hvad de helt præcist skal koncentrere sig om, vil de have svært ved forstærke deres koncentration.

7-8 årige tænker primært konkret, men de **begynder nu at udvikle abstraktionsevner, fordi deres forestillingsevne skærpes**. De tænker mere logisk og kan nu kombinere, analysere og ændre deres forståelse af ting. De er nu i stand til at se tingene fra flere sider, og de har et billede af, at andre kan tænke og føle anderledes, end de selv gør. Dermed bliver de i stand til at forholde sig mere objektivt og realistisk til verden. Samtidig bliver de mere bevidste om, at ting kan ændre form uden at ændre indhold, og at personer og situationer kan være de samme, selvom omstændighederne varierer. Dermed bliver børnenes måde at tænke på mindre afhængig af konkrete og umiddelbare indtryk. Børn i denne alder bliver bedre i stand til at arbejde med begreber som højre og venstre, og de bliver også bedre til at forholde sig til afstande og tidsbegreber såsom fortid, nutid og fremtid. Dette gør børnene i stand til at gå tilbage til udgangspunktet i en bestemt situation for at forstå, hvad der skete, samt planlægge hvad der skal ske ud i fremtiden. Som træner skal man derfor benytte sig af, at det nu er nemmere at bygge mere ovenpå noget, som spillerne har arbejdet med tidligere.

7-8 åriges **fantasi og kreativitet kan udvikle sig** i denne periode, hvis den stimuleres. Børnenes fantasi kan udvikle sig til at være mere fri, og det betyder, at den ikke længere kun er bundet til det, der kan ske i den virkelige verden. Fantasien foregår nu mere i form af tanker og ideer, der ikke nødvendigvis behøver at blive handlet ud, men som børnene ofte kommunikerer videre verbalt. Som træner kan man forsøge at stimulere spillerne ved at bruge billedsprog, så spillerne skal bruge deres fantasi, og eksempelvis forestille sig at keglerner er træer. Ofte er det i legen og fantasien, at børnene kan undersøge, udvikle og tilegne sig de færdigheder, de endnu ikke er i stand til at beherske. Inden for udviklingspsykologien kalder man dette udviklingspotentiale for zonen for den nærmeste udvikling. Det er netop i disse år, at legen og fantasien kan være med til at stimulere børnene til at tilegne sig de færdigheder, som befinder sig i udviklingszonen. Derfor skal man som træner være opmærksom på at støtte og hjælpe den enkelte spiller, så spilleren kan lære de færdigheder, som befinder sig i netop hans eller hendes udviklingszone.

Børns **selvopfattelse udvikler sig** i 7-8 års alderen. De bliver i stand til at beskrive sig selv mere nuanceret, men det kan også gøre dem mere følsomme overfor kritik og ros. Denne mere nuancerede selvopfattelse opstår i takt med, at de begynder at bruge mere tid sammen med jævnaldrende kammerater, og de skal nu forholde sig til både til sig selv og til andre. I denne periode lærer børnene, at man kan føle på en måde og handle på en anden måde - jeg har ikke lyst, men jeg gør det alligevel. Eller man kan føle på en måde indadtil, og lade som om man føler anderledes udadtil. Børnene lærer også, at man skal tage hensyn til andres følelser og behov, og man kan nogle gange være nødt til at gå på kompromis med egne følelser og behov. Som træner skal man være bevidst om, hvordan og hvornår man giver spillerne kritik eller ros. Men skal ligeledes være opmærksom på at spillerne ikke nødvendigvis viser, hvad de føler, og det kræver derfor et mere indgående kendskab og forståelse for den enkelte spiller, hvis man skal håndtere spilleren på den mest hensigtsmæssige måde.

## KENDETEGN VED ALDERSGRUPPEN – FORTSAT

7-8 årige begynder at **sammenligne sig mere med hinanden** og vurderer derfor også sig selv i forhold til andre børn. Tidligere beskrev børnene sig selv ved hjælp af kategorier, såsom jeg spiller fodbold. Nu bruger de ofte sammenligninger, når de skal beskrive sig selv, såsom jeg er større end de andre børn på legepladsen. I og med at børn i denne alder begynder at vurdere sig selv i forhold til andre børn, kan de også begynde at sætte spørgsmålstegn ved sig selv. Dette kan føre til selvkritik, såsom jeg er ikke ligeså god som de andre til fodbold, men det kan også føre til selvtillid, såsom jeg er den bedste til fodbold. Som træner skal man arbejde på at skabe et miljø, hvor spillerne ikke går så højt op i at sammenligne sig med hinanden. Det kan ikke helt undgås, da det er naturlig del af børns udvikling, men det er vigtigt, at man som træner er opmærksom på, at spillerne ikke bruger det til at drille / mobbe hinanden.

Omkring 7-8 års alderen begynder børnenes **leg at skifte karakter**. Rollelege begynder at blive skiftet ud med regellege, hvor det styrende element er de specielle regler, som børnene ofte selv har skabt. Kortspil, computerspil, dåseskjul og rundbold er eksempler på regellege. I starten er børnene forholdsvis frie i deres valg af regler, og hvordan reglerne skal efterleves, men senere hen bliver reglerne mere og mere centrale, og det kan nærmest være en dødsynd for legen at bryde dem. Lege bliver også i højere grad end tidligere rettet mod jævnaldrende, hvor der hele tiden er mulighed for at sammenligne og vurdere sig selv i forhold til andre jævnaldrende. Denne naturlige rivalisering afspejler sig også i legen, hvor lege der indeholder et spille- eller konkurrenceelement bliver mere og mere dominerende. Som træner skal man være opmærksom på, at spillere i denne aldersgruppe begynder at gå meget op i regler og overholdelsen af disse, og det gælder selvfølgelig også til træning og i kampe.

Børn i denne alder begynder selv at udvikle deres egen **forståelse for, hvad der er rigtigt og forkert, og hvad de må og ikke må**. De bedømmer en handling ud fra de konkrete konsekvenser, og de har svært ved at forstå eller bedømme hensigten bag handlingen. I denne periode er børnenes vurderinger for det meste styret af ydre autoriteters belønning eller straf. Tidligere har de i høj grad oplevet, at deres adfærd var reguleret af en voksen, hvor de fik at vide, hvad de måtte og ikke måtte. I slutningen af denne periode sker der et afgørende skifte i udviklingen af deres moral, hvor de voksnes indflydelse mindskes, og børnene begynder at blive mere selvregulerende og selvstyrende.

7-8 åriges mere nuancerede og realistiske forståelse af virkeligheden er en vigtig forudsætning for deres evne til at lære. Børnenes **nysgerrighed øges** i denne periode, og deres ønske om at mestre og kontrollere verden er med til at øge deres nysgerrighed og lysten til at få viden. De vil gerne have mange udfordringer, men de kan nogle gange have svært ved at kende deres begrænsninger. Samtidig med at børnene udvikler en mere kompliceret og nuanceret tænkemåde, udvikler de ligeledes et **behov for at vide hvorfor**. Børnene stiller nu spørgsmålstegn ved stort set alt, så nu handler det ikke kun om få et ja eller et nej, men også om at vide hvorfor det er ja eller nej. ”Hvorfor må jeg ikke gå ud og lege, når Karoline må, eller hvorfor skal jeg have cykelhjelm på, når du ikke skal?” er eksempler på denne form for spørgsmål. Derfor er det vigtigt, at man som træner kan forklare og vise spillerne, hvorfor de eksempelvis skal træne 1v1 situationer, idet man derved kan undgå mange spørgsmål fra spillerne.

7-8 åriges **opfattelse af venskaber begynder at ændre karakter**. Tidligere var det legen, man lavede sammen og havde til fælles, og legen var det centrale for et venskab. Nu begynder det at være selve relationen, tilliden til den anden, de fælles interesser og den fælles forståelse for hinanden. Typisk vil børn i denne alder vælge venner, der er ligesom en selv. Venskaber opstår derfor ofte mellem børn med samme alder, samme køn, samt samme evner og interesser. Tilknytningen til en kammeratskabsgruppe er vigtig for børnenes udvikling af sociale færdigheder. I en sådan gruppe lærer børnene at kommunikere og argumentere med andre, at samarbejde og løse konflikter, at tilpasse sig og acceptere andres meninger, samt at være loyal. Det er vigtigt, at børnene er i stand til at forstå de sociale spilleregler i gruppen og kan bidrage konstruktivt til gruppens aktiviteter. Børnene begynder i denne periode at få en forståelse af, hvad samarbejde er, så som træner kan man derfor begynde at arbejde mere med deres relationer og samarbejde.

7-8 årige kan modtage mere komplekse informationer end tidligere, men **den information, man som træner giver spillerne, bør være simpel, kort og tydelig**. Hvis spillerne modtager for mange og for komplekse informationer, vil de hurtigt blive overladet, og de vil ikke kunne bearbejde informationerne. Som træner er det i stedet en god ide at visualisere for spillerne, hvad man gerne vil have dem til at gøre, frem for at komme med lange forklaringer. Som træner er det heller ikke nødvendigt at italesætte alting, nogle gange skal man lade spillerne prøve sig frem og gøre deres egne erfaringer. Hvis øvelserne er konstrueret korrekt, kan spillerne få masser af læring, uden at man hele tiden skal italesætte eller forklare, hvad man gerne vil have spillerne til at gøre.

**Genkendelighed er fortsat vigtigt** for børn i denne alder, men nu kan de normalt klare små variationer i rammen og opbygningen af eksempelvis en fodboldtræning. Det kan dog være en god ide som træner fortsat at benytte en konservativ ramme for træningen, som spillerne kan genkende og er trygge ved. 7-8 årige kan have svært ved at koncentrere sig i længere tid ad gangen, så hvis træningsrammen pludselig er ændret, kan nogle spillere have endnu sværere ved at koncentrere sig, idet de nu også skal forholde sig til en anderledes træning, som de ikke har prøvet før. Som træner skal man være opmærksom på, om spillerne er klar til en anderledes træning, eller det er bedst at fastholde den nuværende ramme. Det kan dog være sundt for både spillere og trænere at prøve andre rammer for træningen, men det bør først ske, når det vurderes, at spillerne er klar til det.

Som træner arbejder man med et **formelt læringsrum**, hvor man forsøger at skabe struktur og organisere sin træning, mens spillerne på dette alderstrin befinder sig mere i et **socialt læringsrum**, hvor de forsøger at skabe relationer til hinanden. Det handler om at få træningens formelle læringsrum og spillernes sociale læringsrum til at fungere sammen på bedst mulig vis. Eksempelvis bør man som træner sørge for, at pauser mellem øvelser bliver så korte som muligt. I pauserne vil spillerne normalt søge de sociale relationer ved at lege med hinanden. Det er der ikke noget forkert ved, da det som sagt er en måde, børnene skaber sociale relationer til hinanden. Udfordringen som træner kan være at løsrive spillerne fra disse lege, så man kan komme i gang med den næste øvelse, idet spillerne kan være dybt optaget af legen. I så fald kan det nogle gange komme til at tage u hensigtsmæssig meget tid at komme i gang med næste øvelse, og det kan være svært for spillerne at finde koncentrationen igen.

### 3. B1903 MIKROFODBOLD

I B1903 Mikro, som er U5-U9 årgangene, er der ca. 40-60 spillere i hver årgang. Den enkelte årgang træner altid samme tid og sted med hele årgangen, så dette gælder også for U8 og U9. Der er ingen selektion på årgangen, men der vil ind imellem være behov for niveaudeling i træningen. Særligt i småspil og øvelser med relationelle færdigheder. Her sigter vi efter at inddele i mest og mindre motiverede spillere. Der er dog aldrig faste hold i holdet og spillerne skal derfor opleve at blive rykket i forskellige grupper fra tid til anden. En normering på 6-8 spillere pr. træner er optimalt, men det vigtigste er dog, at der altid er trænere nok, så spillerne kan deles i grupper, og der kan laves flere øvelser samtidig.

I B1903 arbejdes der ud fra følgende principper på U8 og U9:

- **Mig og min bold.** Først og fremmest handler det om, at der som udgangspunkt skal være bold med i alle øvelser. Det handler dog også om, at spillerne skal blive endnu mere trygge ved bolden, videreudvikle en forståelse for boldens måder at bevæge sig på, samt arbejde videre på at håndtere bolden og dens forskellige bevægelser. Boldens bevægelser kan eksempelvis være en hoppende bold eller en bold med skru.
- **Find legen i øvelsen.** Der er stadig en legende tilgang til træning, men i løbet af dette alderstrin begynder spillerne at skulle lære at træne, dog uden at det legende element forsvinder. Legen er stadig vigtig for glæden ved fodbold, fællesskabet samt det sociale læringsrum, og trænerne skal der for være i stand til at finde legen i de nu mere træningsbaserede øvelser.
- **Overordnet træningstema og fokuspunkter.** I denne aldersgruppe begynder man at arbejde med et overordnet træningstema i hver træning, og der er nu også flere fokuspunkter at vælge imellem til hver øvelse i træningsprogrammerne. Trænerne skal vælge et fokuspunkt til hver øvelse, og fokuspunktets sværhedsgrad og kompleksitet skal svare til spillernes nuværende niveau. Som træner handler det altså om at vælge det fokuspunkt, som udfordrer spillerne tilstrækkeligt i den enkelte øvelse. Spillere kan normalt ikke overskue flere fokuspunkter i den enkelte øvelse, så det er vigtigt, at man som træner kun arbejder med et fokuspunkt i hver øvelse, så man kan arbejde grundigt med det i stedet for at arbejde overfladisk med flere fokuspunkter. Øvelserne skal stadig være forholdsvis simple, så det er nemt for trænerne at forklare og forevise øvelserne, og spillerne kan forstå øvelserne og udføre dem med overvejende succes i praksis. Hvis en øvelse er for svær eller kompleks, har spillerne svært ved at forstå meningen med øvelsen, og det bliver ligeledes vanskeligt for dem at få succesfulde aktioner.
- **Individuel og parvis spilforståelse.** I denne aldersgruppe arbejdes der gradvist mere med taktiske elementer, både individuelt og parvis. Det betyder, at den enkelte spiller skal udvikle en større forståelse for taktiske muligheder og løsninger i bestemte situationer, såsom 1v1, 2v1 og 2v2 situationer. Som træner skal man derfor arbejde meget med spillernes forståelse af disse situationer, så de både individuelt og parvis får værktøjerne til at kunne genkende og løse situationerne. Det er her vigtigt at pointere, at i B1903 arbejdes der kun med den offensive del af disse situationer, da der først arbejdes med den defensive del på et senere alderstrin.
- **Modstanden øges.** Spillerne udsættes gradvist for mere modstand og pres i øvelserne. Tidligere fik spillerne ofte lov til at øve sig uden pres og modstand i øvelserne, men i løbet af dette alderstrin bliver øvelserne gradvist mere funktionelle, hvilket betyder, at spillerne efterhånden skal lære at bruge deres tekniske og taktiske færdigheder med mere pres og modstand. Øvelserne kommer altså til at minde mere om realistiske kampsituationer, hvor spillerne hurtigt skal opfatte, vurdere og beslutte, hvad de skal gøre i den pågældende situation. Trænerne skal dog være opmærksomme på, at spillerne skal være klar til det, før presset og modstanden øges, for ellers vil det være for svært for dem at lykkes med deres offensive aktioner.

### 4. AFVIKLING AF U8-/U9-TRÆNING

For at hver træning skal afvikles så effektivt som muligt, er det vigtigt, at der er tydelige retningslinjer for træningens opbygning og forløb. Her følger retningslinjerne for afvikling af U8 og U9 træning i B1903.

#### Træningens start

Når banen er ledig, stilles op til den første fælles øvelse. Imens den afvikles, stiller øvrige trænere op til de næste øvelser. Det er vigtigt, at man kommer hurtigt i gang med træningen, så spillerne ikke skal vente på, at trænerne stiller alle øvelserne op. Hvis der går for lang tid, inden træningen starter, vil den effektive træningstid blive mindre pr. træning. Ligeledes vil spillerne blive mere urolige, og det vil gøre starten på træning vanskeligere for trænerne. Derfor er det vigtigt, at der er trænere nok, så man både kan afvikle en øvelse og stille øvelser op samtidig.

#### Skift mellem øvelser

Der er afsat 1-2 minutter pr. skift mellem øvelserne og maks. 3 minutter til at opstille baner til kamp i den sidste øvelse. Skift mellem øvelserne skal være så korte som muligt, så spillerne ikke bliver urolige og mister koncentrationen, hvilket vil gøre det sværere for trænerne at komme hurtigt i gang med den næste øvelse. Det er også vigtigt, at spillerne er klar over, hvad de må bruge pauserne til, så trænerne ikke skal bruge uhensigtsmæssig lang tid på eksempelvis at samle bolde eller få samlet spillerne igen. Hvis pauserne mellem øvelserne tager for lang tid, vil den effektive træningstid også være mindre pr. træning, og det vil set over en hel sæson blive til mange timers træning, spillerne går glip af.

#### Træningens forløb






1. Der laves en fælles opvarmingsøvelse, normalt en basisteknisk øvelse, motorikøvelse eller en boldleg i maksimalt 15 minutter.
2. Der laves tre øvelser a ca. 15 minutters varighed inklusiv skift mellem øvelserne. Der arbejdes enten med hele gruppen eller i mindre grupper. Samlet er det 45 minutter.
3. Der spilles en form for kamp, hvor der højest spilles 5v5, i den resterende tid af træningen.
4. Træningen afsluttes med et fælles kampråb for alle spillere.

Alle øvelser varer maksimalt 15 minutter inklusiv skift mellem øvelserne, da det normalt er den maksimale tid, spillere i denne alder kan bevare koncentrationen. Hvis en øvelse varer længere end 15 minutter, vil spillerne ofte miste koncentrationen, og kvaliteten i øvelsen vil falde. Somme tider vil 15 minutter være for lang tid at lave den samme øvelse for nogle spillere, og der skal man som træner kunne vurdere, om det er på tide at stoppe øvelsen, ændre på øvelsen eller gå videre til næste øvelse. Det er vigtigt, at man holder styr på tiden undervejs, så programmet ikke skrider tidsmæssigt.

## 5. HER ER ET EKSEMPEL PÅ ET U8-/U9-TRÆNINGSPROGRAM.

### U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Stjæle bolde</b>	Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart	8-24	
2	15	 <b>Driblekant</b>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Forskellige finter	8 (4-12)	
3	15	 <b>2v2</b>	Bruge begge ben Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	8 (4-12)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	12 (6-16)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

Den overordnede opbygning af U8-U9 træningsprogrammerne er lig med de andre aldersgrupper, men der er nogle forskelle i indholdet ift. U6-U7 programmerne. I U8-U9 programmerne begynder man at arbejde med et overordnet teknisk træningstema, som i dette tilfælde er driblinger og finter. Derfor er der nu også fokuspunkter til hver øvelse, og fokuspunkterne er i tråd med det overordnede træningstema. Som træner skal man kun vælge 1-2 fokuspunkter pr. øvelse, så man skal ikke vælge alle de fokuspunkter, som står i træningsprogrammet.

- Den første øvelse fungerer som en opvarmingsøvelse. På dette alderstrin laves der ofte en fangeleg eller boldleg, i dette tilfælde 'Stjæle bolde', eller der laves en motorikøvelse. Lege fungerer normalt godt som opvarmingsøvelser, da de kan udføres med mange spillere, og der er et højt aktivitetsniveau, hvor alle spillere er i bevægelse. Spillerne synes ligeledes, at lege er sjove, så det er en god måde at skabe glæde og godt humør fra start af træningen. Desuden kan lege få spillerne til at arbejde med både individuelle og relationelle ting såsom orienteringsevne, koordination og samarbejdsevne. Motorikøvelser arbejder med evnen til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og omgivelserne. Spillernes motoriske evner er således forudsætningen for deres evner til at udføre fodboldmæssige færdigheder og teknikker. En alsidig motoriktræning vil også betyde, at en senere indlæring af nye bevægelser og teknikker vil være lettere for spillerne. Der arbejdes med forskellige bevægelsesformer såsom forlæns og baglæns bevægelser, rotationer vertikalt og horisontalt, eller sammensatte bevægelser som er en kombination af forskellige bevægelsesformer.

- I øvelse 2-4 arbejdes der primært med basistekniske færdigheder og spilforståelse, men der kan også fortsat arbejdes med motorikøvelser, hvis trænerne vurderer, der er behov for det. Der er stor fokus på 1v1, 2v1 og 2v2 situationer, samt afslutninger. At arbejde meget med disse situationer lærer spillerne forskellige tekniske og taktiske værktøjer til at løse situationerne. I denne aldersgruppe er der udelukkende fokus på angriberne, så trænerne coacher kun på den offensive del af disse situationer. Den defensive del skal spillerne først lære på et senere alderstrin. I B1903 Mikro forsøger vi at tænke afslutninger ind i stort set alle øvelser, så spillerne får så mange afslutninger i løbet af en træning som muligt. Der arbejdes både med afslutninger med lodret vristspark og med indersidespark.
- Træning afsluttes altid med en form for kamp. Det er vigtigt, at der ikke spilles mere end 5v5, da spillerne får flere boldberøringer og aktioner i 5v5, end hvis der eksempelvis spilles 8v8. Det er vigtigt, at kampformen varieres, så der ikke bare spilles almindelig kamp til to mål hver eneste gang. Spillerne skal lære at spille andre former for kamp end den normale form, så de bliver udfordret på deres spilforståelse og tekniske færdigheder.

## 6. OPSUMMERING

- Trænerne skal have kendskab og forståelse for 7-8 årige børn.
- Hvis børn i denne alder bliver stimuleret, vil de udvikle deres grovmotorik, hukommelse, koncentrationsevne, rumfornemmelse og kreativitet.
- Børn i denne alder får en mere nuanceret selvopfattelse, sammenligner sig mere med andre jævnaldrende, og deres venskaber bygger nu på tillid, fælles interesser og indbyrdes forståelse.
- Børnenes nysgerrighed øges i denne periode, og de udvikler en øget forståelse for, hvad der er rigtigt og forkert. Ligeledes ændrer deres lege karakter fra rollelege til regellege.
- Du skal som træner være bevidst om formelt og socialt læringsrum, og forskellen på disse.
- Træning skal være sjov og stimulerende for alle spillere, uanset niveau/erfaringer.
- Du skal som træner arbejde med at finde legen i øvelsen.
- Der er et overordnet træningstema i hver træning.
- Genkendelighed er vigtigt for spillerne, men rammen for træning kan nu ændres, hvis spillerne er klar til det.
- Trænerne skal ikke tale for meget under øvelserne, spillerne skal have korte og simple beskeder.
- Der skal være bold med i alle øvelser.
- Der skal være et højt aktivitetsniveau i alle øvelser.
- Pauser mellem øvelser bør være så korte som muligt.