



TRÆNING AF U10-/U11-SPILLERE

ALDERSRELATERET BØRNETRÆNING I B1903
I SAMARBEJDE MED



1. INDLEDNING

Som 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.

I dette afsnit vil vi gennemgå, hvilke principper der arbejdes ud fra på U10 og U11 årgangene i B1903, og tankerne bag vores måde at arbejde med disse årgange. Vi vil også gennemgå opbygningen og retningslinjerne for U10-U11 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 U10-U11 spillere.

2. KENDETEGN VED ALDERSGRUPPEN

9-10 årige har en forbedret og **mere funktionel grovmotorik** end tidligere. Deres **krop og styrke vokser** i denne periode, men dog ikke med samme hast som i de tidligere år. Ofte vil især drenge opleve nærmest en stilstand i disse år, mens de derimod i pubertetsårene kan opleve en eksplosiv vækst. Denne tendens er ikke lige så udtalt hos piger. De grovmotoriske evner, såsom at hoppe, løbe og kaste, er veludviklede især hos drenge, og de finmotoriske evner, såsom at skrive og tegne, er især pigerne blevet gode til i denne alder. Børns motoriske evner 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 spillerne motoriske evner. Der skelnes mellem den kronologiske alder, som er barnets alder i år, og den biologiske alder, som er et udtryk for, hvor langt barnet er i den fysiologiske alder. I den biologiske alder ses der ofte stor variation i forhold til den kronologiske alder. Man skal som træner derfor være opmærksom på, at man ikke kan stille de samme fysiske krav til alle spillere, da deres fysiske udvikling kan være meget forskellig, selvom de er jævnaldrende.

Hukommelsen øges yderligere for børn i 9-10 års alderen. Det betyder, at de har **en større hukommelseskapacitet** end tidligere, og de bliver dermed i stand til at huske mere. Dette hænger også sammen med **en forbedret koncentrationsevne**. 9-10 årige har også **udviklet bedre strategier til at huske**, og denne mere systematiske metode at tænke på forstærker evnen til at lagre og genkalde informationer. 9-10 årige er også mere **bevidste om deres hukommelsesprocesser**, det vil sige, at de nu kan 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 9-10 årige **forbedres yderligere**, og de er nu bedre til at **koncentrere sig i længere tid**, hvilket betyder, at man som træner kan køre øvelserne i længere tid. Hvis nogle børn har svært ved at koncentrere sig, vil dette ofte vise sig på dette alderstrin, og derfor ser vi ofte nogle børn udvikle sig hurtigt, mens andre synes at gå i stå på dette alderstrin. Som træner kan man forsøge at stimulere spillerne koncentrationsevne ved at stille spørgsmål og lade spillerne reflektere individuelt, parvis eller i grupper. Det handler om at skærpe spillerne opmærksomhed mod noget, så de har noget konkret at koncentrere sig om/fokusere på, såsom 1.berøring eller at orientere sig efter medspillere. Som træner skal man undgå blot at bede spillerne 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.

Evnen til at tænke abstrakt er normalt veludviklet hos børn i 9-10 års alderen. Deres opfattelse af verden og evnen til at orientere sig i deres omgivelser er nu **mere stabile og nuancerede** end tidligere. Dette skyldes, at de nu **kan tænke mere logisk** i forbindelse med, hvad der er årsag og virkning, og dermed kan de bedre forberede sig på og forstå tingenes sammenhæng. De kan kombinere, **analysere og ændre deres forståelse** af ting, og de er bevidste om, at andre kan tænke og føle anderledes, end de selv gør. 9-10 årige kan forholde sig objektivt og realistisk til verden, og samtidig er de bevidste om, at ting kan ændre form uden at ændre indhold, og personer og situationer kan være de samme, selvom omstændighederne varierer. 9-10 årige har normalt fuldstændig **styr på begreber som højre og venstre, afstande, samt tidsbegreber såsom fortid, nutid og fremtid**. Dette gør, at de nu forstår, hvad der skete i en given situation, og de kan ud fra dette planlægge, hvad der skal ske ud i fremtiden. Som træner kan man derfor udfordre spillerne mere på deres evner til at forstå, analysere og løse forskellige situationer i spillet.

9-10 åriges **fantasi og kreativitet kan videreudvikles** i denne periode, hvis den fortsat stimuleres. Som træner er det vigtigt, at man giver spillerne lov til at være fantasifulde og kreative både på og uden for banen ved at skabe et åbent og anerkendende rum, hvor spillerne tør prøve sig frem og prøve forskellige ting af uden at være nervøse for at blive irrettesat eller skældt ud. 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.

Selvopfattelsen hos børn i 9-10 års alderen **er mere nuanceret** end tidligere, og de befinder sig nu i en **bedre følelsesmæssig balance**. De reflekterer mere over livet, hvilket både har fordele og ulemper. Det betyder, at man som træner kan tale med dem om mange ting, der foregår både på og uden for banen, men det betyder også, at der eksisterer en risiko for, at de bekymrer sig unødigt om sig selv og andre. 9-10 årige vil lægge større vægt på, hvad træneren siger og hvordan han siger det. Som træner skal man derfor være bevidst om, hvordan og hvornår man giver den enkelte spiller kritik eller ros, da der kan være store forskelle på, hvordan den enkelte spiller tackler dette. Eksempelvis kan nogle spillere synes, at det er ubehageligt at få kritik eller ros foran andre. Man skal ligeledes være opmærksom på, at spillerne ikke altid 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

9-10 årige sammenligner sig meget med hinanden og vurderer sig selv i forhold til andre jævnaldrende børn. De bruger ofte sammenligninger, når de skal beskrive sig selv, såsom ”*jeg er større end de andre børn i min klasse*”. I og med at 9-10 årige vurderer sig selv i forhold til andre børn, kan de også begynde at sætte spørgsmålstegn ved dem 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*”. Det enkelte barn ved normalt godt, om han eller hun er blandt de bedste eller dårligste til noget, uanset om det er matematik i skolen eller til fodbold i B1903. Der kan derfor opstå en form for hierarki i klassen eller gruppen, som kan være uhensigtsmæssigt eller decideret usund for nogle børns trivsel. Som træner skal man arbejde på at skabe et miljø, hvor spillerne ikke går så højt op i at sammenligne sig med hinanden, og det er vigtigt, at man som træner er opmærksom på, at spillerne ikke bruger sammenligninger til at drille eller mobbe hinanden, og dermed skabe et dårligt miljø for trivsel og udvikling.

9-10 åriges **lege består nu primært af regellege**, hvor det styrende element er de specielle regler, som børnene ofte selv har skabt. Regler er centrale for børnenes lege, og det kan nærmest være en dødsynd at bryde dem. 9-10 årige bruger ofte efterligninger i deres lege, hvor det gælder om at efterligne bestemte personer eller situationer. Lege er i **høj grad rettet mod jævnaldrende**, hvor der hele tiden er mulighed for at sammenligne og vurdere sig selv i forhold til andre jævnaldrende. Lege, som indeholder **et spille- eller konkurrenceelement**, er derfor dominerende i denne periode. Som træner skal man være opmærksom på, at 9-10 årige spillere ofte går meget op i regler og overholdelsen af disse, og det gælder naturligvis også til fodbold.

9-10 årige har nu udviklet deres egen forståelse for, **hvad der er rigtigt og forkert, og hvad de må og ikke må**. Tidligere har børnene i høj grad oplevet, at deres adfærd var reguleret af en voksen, hvor de fik at vide, hvad de måtte og ikke måtte. Nu er de voksnes indflydelse ikke ligeså vigtig for børnene, og de er blevet mere selvregulerende og selvstyrende. Det er i denne periode, at børn **begynder at udvikle moral og empati**. Moral betyder evnen til at forstå og handle i overensstemmelse med de gældende normer og regler for adfærd, og ofte drejer det sig om, hvad der er rigtigt og forkert. Empati betyder evnen til at forstå hensigten og følelserne hos et andet menneske.

9-10 åriges nuancerede og realistiske forståelse af virkeligheden er en vigtig forudsætning for deres evne til at lære, og deres nysgerrighed øges fortsat i disse år. Deres ønske om at mestre og kontrollere alle mulige ting er med til at øge deres **nysgerrighed og lysten til at få viden**. Samtidig med at de har en mere kompliceret og nuanceret tænkemåde, har de ligeledes **et behov for at vide hvorfor**. Som træner bør man derfor give korte og præcise forklaringer både på og uden for banen., og det er ofte en god ide at forklare med et ’hvorfor’, så man derved undgår en masse afklarende spørgsmål.

9-10 åriges opfattelse af venskaber har nu ændret karakter. Nu er **selve relationen, tilliden til den anden, de fælles interesser og den fælles forståelse afgørende for venskabet**. Venskaber opstår stadig mest mellem børn med samme alder, samme køn, samt samme evner og interesser. Ligeledes er **tilknytningen til en kammeratskabsgruppe 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. Ofte kan en gruppe være omgivet af meget klare regelsæt, som forventes overholdt på det strengeste. Hermed styrkes barnets samvittighed og udvikling af sociale normer og værdier. Spillerne har nu en større forståelse for at samarbejde med deres holdkammerater, så som træner kan man nu italesætte dette over for spillerne, og på den måde hjælpe dem med at forbedre deres indbyrdes relationer og samarbejdsevner.

9-10 årige kan modtage mere komplekse informationer end tidligere, men **informationerne bør fortsat være simple og tydelige**. Som træner bør man derfor give spillerne **korte og præcise forklaringer**. Hvis de modtager for mange og for komplekse informationer, vil de hurtigt blive overloadet, og de vil ikke kunne bearbejde informationerne. Som træner er det også en god ide at **visualisere for spillerne**, hvad man gerne vil have dem til at gøre. Som træner skal man heller **ikke italesætte alting** overfor spillerne, men nogle gange lade dem prøve sig frem og gøre deres egne erfaringer. Spillerne kan sagtens lære og udvikle sig, uden at man som træner hele tiden skal italesætte eller forklare, hvad man gerne vil have spillerne til at gøre. **Spillerne kan sagtens træne uden for meget snak og indblanding** fra trænere eller forældre.

Genkendelighed er mindre vigtigt for 9-10 årige end tidligere, og det betyder, at man som træner nu kan begynde at arbejde med andre måder at opbygge sin træning på. Dette kan den ugentlige udviklingstræning eventuelt bruges til (se model for mikro- og børnefodbold). Dog skal man som træner vurdere, om spillerne er klar til det, og hvis ikke de er det, er det fortsat en god ide at benytte en opbygning, som spillerne kan genkende og er trygge ved (som de ugentlige årgangstræninger (FCK træningsprogrammer)). Som træner skal man altså være bevidst om, at hvis man ændrer træningen i større eller mindre grad, kan nogle spillere have svært ved at håndtere det, idet de pludselig skal forholde sig til en træningsform, de ikke har prøvet før. Det vil normalt tage noget tid, før de vænner sig til det. Hvis det vurderes, at spillerne er klar til det, kan det dog være godt for både spillernes og trænernes udvikling at prøve en anderledes træningsform. Det vil give nye muligheder, man som træner kan bruge til at bygge videre på sin træning. Det vil ligeledes udfordre spillerne, idet de skal tilpasse sig andre måder at træne på, og det kan give nye udviklingsmuligheder for både den enkelte spiller og for gruppen.

3. B1903 BØRNEFODBOLD

Når spillerne i B1903 bliver U10 spillere, skifter de fra B1903 Mikrofodbold til B1903 Børnefodbold. I B1903 Børnefodbold, som er U10-U13 årgangene, er der ca. 40-60 spillere i hver årgang. Der er stadig ingen selektion på årgangen, men der vil i højere grad være behov for niveaudeling i træningen. Særligt i småspil og øvelser med relationelle færdigheder. 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.

Der arbejdes ud fra følgende overordnede principper på U10 og U11 i B1903:

- **Mig og min bold.** Først og fremmest handler det om, at der som udgangspunkt skal være bold med i alle øvelser. Det handler 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. Spillerne skal videreudvikle deres basistekniske evner, og der skal være stor fokus på, at spillerne lærer at bruge begge ben.
- **Motoriktræning.** Dette bygger videre på den alsidige agility træning, spillerne har fået i B1903 Mikro. Den motoriske træning prioriteres højt for U10-U11 spillere, da det er vigtigt, at spillerne udvikler stor kropsbevidsthed og bevægelsesfrihed. Motoriktræningen tager udgangspunkt i følgende bevægelser: Rotationer om egen akse, afsæt fremefter og opad, krydskoordinering mellem højre og venstre hjernehalvdel, beherskelse af bevægelser med modstand udefra, samt et mere fleksibelt, smidigt og ubesværet bevægelsesmønster.
- **Teknisk træningstema kombineret med taktisk træningstema og dertilhørende fokuspunkter.** I denne aldersgruppe begynder man at arbejde med et sammenhængende teknisk og taktisk træningstema i hver træning, og dermed er der også flere fokuspunkter at vælge imellem til hver øvelse i træningsprogrammerne. Som træner skal du i hver øvelse vælge et eller max. to fokuspunkter til hvert træningstema, og kompleksiteten i disse fokuspunkter skal svare til spillernes niveau. Som træner handler det altså om at vælge det tekniske og taktiske fokuspunkt, som udfordrer spillerne tilstrækkeligt i den enkelte øvelse. Som træner bør du kun arbejde med et fokuspunkt i hver øvelse, så man kan arbejde grundigt med det i stedet for at arbejde overfladisk med for mange fokuspunkter. Desuden kan spillerne heller ikke overskue at arbejde med for mange fokuspunkter ad gangen.
- **Individuel, parvis og relationel spilforståelse.** I denne aldersgruppe arbejdes der gradvist mere med spilforståelse og taktiske elementer individuelt, parvis og relationelt. Det betyder, at den enkelte spiller skal udvikle en større forståelse for taktiske muligheder og løsninger i forskellige spilsituationer fra 1v1 situationer op til 5v5 spil. Som træner skal man derfor arbejde på, at spillerne udvikler værktøjer til at kunne genkende og løse disse forskellige situationer. Det er her vigtigt at pointere, at vi i B1903 ønsker at der primært arbejdes med den offensive del af spillet, da der først arbejdes detaljeret med den defensive del på et senere alderstrin. Dermed ikke sagt at det er direkte forbudt at have et vågent øje på den defensive del på dette alderstrin.
- **Modstanden øges yderligere.** Spillerne udsættes nu for endnu mere modstand og pres i øvelserne. Tidligere fik spillerne lov til at øve sig uden for meget pres og modstand i øvelserne, men i løbet af dette alderstrin bliver øvelserne endnu mere funktionelle, hvilket betyder, at spillerne efterhånden skal lære at bruge deres tekniske og taktiske evner med fuldt pres og modstand. Øvelserne kommer altså til at minde mere om realistiske kampsituationer, hvor spillerne hurtigere 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 de have svært ved at lykkes med deres offensive aktioner.

- **Spørgende tilgang fra trænerne.** Trænerne arbejder nu mere med at stille spillerne spørgsmål, så spillerne lærer at reflektere over deres fodbold og sætte ord på deres refleksioner. Trænerne bruger ofte spørgsmål frem for at komme med færdige løsninger, så spillerne selv skal forsøge at finde løsninger. Trænerne slipper nogle gange kontrollen og lader spillerne prøve sig frem og finde ud af, hvilke udfordringer og muligheder, der er i den enkelte situation, og hvordan den pågældende situation kan løses bedst muligt. Det fremmer spillernes refleksionsevner og kreativitet, og de vil ligeledes føle et større ejerskab for deres udvikling. Det er vigtigt i denne sammenhæng, at trænerne har en positiv og anerkendende tone over for spillerne, og skaber en åben, ærlig og tillidsfuld dialog.

4. AFVIKLING AF U10-/U11-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 U10 og U11 træning i B1903.

Træningens start

Når banen er ledig, opstilles alle øvelser. Hvis der ikke er plads at stille alle øvelser op, stilles der op til den første fælles øvelse, og imens den afvikles, stiller øvrige trænere op til de andre 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

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 opvarmningsøvelse, 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 U10-/U11-TRÆNINGSPROGRAM.

U10-U11 Program 9B Tema: 1. berøring og forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos i par	1. berøringer med begge ben Temposkift	6-16	
2	15	 Farvespil	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (6-12)	
3	15	 Twente - 3v3+3	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (7-15)	
4	15	 Horst Wein 4v4	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	16 (8-16)	
5	15	 Kamp	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse		

- Den overordnede opbygning af U10-U11 træningsprogrammerne er identisk med de andre aldersgrupper, men der er dog nogle små forskelle i indholdet. Det tekniske træningstema er nu altid koblet sammen med et taktisk træningstema, hvor der er en sammenhæng mellem de to temaer. Her er det tekniske tema 1.berøring, og det taktiske tema er forberedelse før boldmodtagelse, hvilket viser den sammenhæng, der er mellem det tekniske og taktiske tema. Fokuspunkterne i programmet er tilpasset både det tekniske og taktiske træningstema, så uanset hvilke fokuspunkter man som træner vælger i øvelserne, så er man sikret, at de stemmer overens med træningstemaerne. Der er flere fokuspunkter til hver øvelse sammenlignet med U8-U9 programmerne, så man som træner har flere valgmuligheder i sin træning. Det er dog vigtigt at pointere, at man stadig kun skal vælge 1-2 fokuspunkter pr. øvelse, så man skal ikke vælge alle de fokuspunkter, som står i træningsprogrammet.
- Øvelse 1 fungerer som en opvarmingsøvelse. På dette alderstrin kan der både laves boldlege, basistekniske øvelser eller motorikøvelser. I dette træningsprogram laves der *Boldkaos i par*, som er en basisteknisk øvelse, hvor spillerne arbejder med deres 1.berøringer. Boldlege er også gode 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 og samarbejdsevne. I de basistekniske øvelser arbejdes der med spillernes tekniske færdigheder, såsom 1.berøringer, finter eller pasninger. Motorikøvelser arbejder med evnen til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og omgivelserne. Spillernes motoriske evner er forudsætningen for 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 med det overordnede tekniske og taktiske træningstema, i dette tilfælde 1.berøring og forberedelse før boldmodtagelse. Øvelserne er normalt bygget op således, at kompleksiteten stiger fra øvelse til øvelse, så selvom træningstemaet er det samme hele træningen, så bliver øvelserne gradvist mere komplekse for spillerne. Der er stor fokus på 1v1, 2v1, 2v2 og 3v2 situationer, samt både at kunne spille og afslutte med begge ben. Disse situationer trænes på flere forskellige måder, eksempelvis hvor angriberne er hhv. retvendt, fejlvendt eller sidevendt. Det gør, at angriberne skal lære at bruge forskellige tekniske og taktiske evner til at løse disse situationer, i dette tilfælde vil der selvfølgelig være fokus på forberedelse før boldmodtagelse og 1.berøring. I denne aldersgruppe er der primært fokus på den offensive del af spillet, så trænerne coacher klart mest på angriberne i alle øvelser. Ligesom i KB Mikrofodbold forsøger vi i KB Børnefodbold at tænke afslutninger ind i mange øvelser, så spillerne får så mange afslutninger som muligt i løbet af en træning. Der arbejdes både med afslutninger med lodret vristspark og med indersidespark. Desuden kan man i denne aldersgruppe man også begynde at arbejde med afslutninger med curve spark, hvor der afsluttes med sideskru.
- Træning afsluttes altid med en form for kamp, som det ses i øvelse 5. Trænerne kan vælge at arbejde videre med det tekniske eller det taktiske træningstema, men det kan også være en god ide bare at lade spillerne spille kamp uden for meget snak eller coaching fra trænerne. Det er vigtigt, at der ikke spilles mere end 5v5, da spillerne får flere boldberøringer og aktioner med bold, 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. Hvis der eksempelvis spilles med fire mål i stedet for to, som der gør i Horst Wein spil, vil spillerne blive udfordret på en anden måde teknisk og taktisk.

6. OPSUMMERING

- Du skal som træner have kendskab og forståelse for 9-10 årige børn.
- Hvis 9-10 årige bliver stimuleret, vil de videreudvikle deres grovmotorik, hukommelse, koncentrationsevne og kreativitet.
- 9-10 årige har en mere nuanceret selvopfattelse, sammenligner sig meget med andre jævnaldrende, og deres venskaber bygger på tillid, fælles interesser og forståelse. Tilknytning til grupper er vigtigt for udviklingen af sociale færdigheder.
- Regellege er klart dominerende hos 9-10 årige, og der er ofte et spille- eller konkurrenceelement.
- 9-10 årige er nysgerrige, og de vil ofte gerne vide hvorfor.
- 9-10 årige har en forståelse af, hvad der er rigtigt og forkert, og de begynder at udvikle moral og empati i denne periode.
- Genkendelighed er mindre vigtigt for 9-10 årige, så opbygningen af træningspas kan nu varieres (årgangstræning/udviklingstræning jvf. model for mikro- og børnefodbold i B1903).
- Træning skal være sjov og stimulerende for alle spillere, uanset niveau.
- Der er et overordnet teknisk træningstema kombineret med et taktisk træningstema og dertilhørende fokuspunkter.
- Trænerne skal ikke tale for meget under øvelserne, spillerne skal have få og korte beskeder.
- Trænerne arbejder mere med at stille spillerne spørgsmål for at øge spillernes refleksionsniveau.
- Der skal være bold med i alle øvelser.
- Der skal være et højt aktivitetsniveau i alle øvelser.
- Der arbejdes mere med individuel og relationel spilforståelse.
- Modstanden i øvelserne øges gradvist, og øvelserne bliver mere funktionelle.
- Pauserne mellem øvelserne bør være så korte som muligt.