



# TRÆNINGSPANLÆGNING OG TRÆNINGSMILJØ

ALDERSRELATERET BØRNETRÆNING I B1903  
I SAMARBEJDE MED



## 1. INDLEDNING

**Planlægning** er fundamentet for at kunne lave sjov og stimulerende aldersrelateret fodboldtræning. Som træner skal man altid sørge for at planlægge og organisere sin træning på forhånd, så man er helt klar over, hvad træningen skal indeholde, og hvad man gerne vil have, at spillerne skal lære. Det gør både træningen bedre for spillerne og lettere for jer som trænere at gennemføre. Spillernes motivation er ikke en fast størrelse, men er dynamisk og kan være styret af træningens indhold, så som træner har man derfor stor indflydelse på at påvirke og øge spillernes motivation. Husk at fodboldtræning skal være sjovt, da det både stimulerer spillernes og trænernes udvikling. En sjov træning er dog ikke ensbetydende med, at træningen er useriøs, men der skal være plads til smil og glæde.

Vi vil her vise og forklare, hvordan vi ønsker at I strukturerer og planlægger en træning. Forhåbentlig kan vi dermed hjælpe jer trænere til at optimere jeres træning.

Til at starte med vil vi forklare, hvordan man som træner kan strukturere sin sæson og træning ved at udarbejde en årsplan. Al vores træning bør være underbygget af en årsplan, som viser hvilke træningstemaer, der skal arbejdes med i de enkelte uger henover sæsonen.

Dernæst vil vi forklare, hvad vi gerne vil have at vores træningsmiljø i B1903 kendetegner. Vi er meget bevidste om, hvor vigtigt træningsmiljøet er for spillernes udvikling, samt for fastholdelsen af både jer trænere og spillere, og vi vil derfor gerne forklare, hvilke pædagogiske og fodboldfaglige principper vores træningsmiljø bygger på.

**Indholdet i en træning** i B1903 er inddelt i fire forskellige elementer: Koordination-og bevægelses-træning, basis teknik, spilforståelse, samt spil på små områder. Disse elementer vil vi gennemgå og forklare nærmere.

I får hver uge tilsendt færdige træningsprogrammer fra FC København, som er lavet specifikt til aldersgruppen **U6-U13**. Formålet med at lave disse træningsprogrammer er at inspirere og hjælpe jer trænere, så I får bedre forudsætninger for at lave god børnetræning i praksis. Vi kommer senere til at gennemgå træningsprogrammernes opbygning og tankerne bag.

## 2. ÅRSPLAN

En årsplan er et godt arbejdsredskab til at skabe overblik over alle sæsonens aktiviteter, så det bliver nemmere at planlægge sæsonen. Det er vigtigt, at årsplanen bliver opdateret løbende, så den bliver så retvisende som muligt, da det vil gøre det meget nemmere at bevare overblikket og kunne justere aktiviteterne undervejs.

En årsplan bør indeholde følgende aktiviteter:

- **Træningspas og træningsprogrammer – disse tilsendes én gang om ugen fra FC København**
- **Kampe, stævner, turneringer, evt. træningslejre**
- **Mødeaktiviteter, såsom trænermøder, forældremøder og spillersamtaler**
- **Andre aktiviteter, såsom sociale arrangementer, juleafslutning og sommerafslutning**

Den årsplan, som vores træningsprogrammer er baseret på, er inddelt i to overordnede perioder, en efterårssæson og en forårssæson, da det er nemmere kun at planlægge en halv sæson ad gangen fremfor hele sæsonen. Vores halvårsplan kører på ugentlig basis, så indholdet i træningsprogrammerne varierer fra uge til uge.

## 3. TRÆNINGSTEMAER

Her er et eksempel på en halvårsplan for træningstemaer i aldersgruppen U10-U11.

**Uge 34 Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1.berøring**

**Uge 35 Tema: Spil og løb - pasninger**

**Uge 36 Tema: Gennembrud - afslutninger**

**Uge 37 Tema: Dybde og bredde - 1v1**

**Uge 38 Tema: Spille eller dribble - driblinger og finter**

**Uge 39 Tema: Vende spillet - Cuts**

**Uge 40 Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - vendinger**

**Uge 41 Tema: Gennembrud - 1v1**

**Uge 43 Tema: Dybde og bredde - afslutninger**

**Uge 44 Tema: Vende spillet - 1.berøring**

**Uge 45 Tema: Spil og løb - Cuts**

**Uge 46 Tema: Spille eller dribble - driblinger og finter**

**Uge 47 Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1.berøring**

**Uge 48 Tema: Spil og løb - pasninger**

**Uge 49 Tema: Gennembrud - afslutninger**

**Uge 50 Tema: Dybde og bredde - 1v1**

**Uge 51 Tema: Spille eller dribble - driblinger og finter**

Som det ses i planen, arbejdes der både med tekniske og taktiske træningstemaer for denne aldersgruppe, da det er vigtigt for U10-U11-spillere både at forbedre deres tekniske færdigheder, samt deres individuelle og relationelle taktiske evner. Flere af træningstemaerne gentages i løbet af perioden, eksempelvis Forberedelse før boldmodtagelse - 1.berøring. Det er vigtigt, at træningstemaerne gentages ofte, så der ikke går for lang tid, inden der bliver arbejdet med det enkelte tema. Hvis der eksempelvis går 2 måneder, inden der arbejdes med et givent tema igen, så har spillerne sandsynligvis glemt, hvad der er vigtigt ift. netop det tema, og dermed vil det som træner føles som om, at man skal starte forfra. Hvis man derimod sørger for at arbejde med temaet med jævne mellemrum, ikke nødvendigvis en hel træning men dele af en træning, så kan man starte på det niveau man sluttede på sidste gang, man arbejdede med temaet, og dermed kan man bygge videre på det og øge spillernes forståelse og læring.

Alt efter aldersgruppe bliver træningstemaerne mere taktisk præget mod slutningen af perioden, da spillerne nu har forbedret deres tekniske færdigheder, som de dermed skal forsøge at bruge i mere komplekse spilsituationer. Et teknisk træningstema er normalt koblet sammen med et taktisk træningstema. Eksempelvis er det vigtigt, at spillerne også bliver bevidste om at bruge deres 1.berøring til at kunne vende spillet, som det ses i uge 44. Det vil sige, at spillerne både arbejder med den tekniske udførsel af deres 1.berøring, men samtidig arbejder de også med taktiske elementer i 1.berøringerne. Vi skal forsøge at sætte de tekniske færdigheder ind i taktisk kontekst så meget som muligt, så spillerne bliver mere bevidste om, hvordan de kan bruge deres tekniske færdigheder som et taktisk værktøj. Det kan man blandt andet gøre ved at sætte spillerne i forskellige taktiske situationer, hvor de skal beslutte, hvilke tekniske færdigheder de skal hive op af værktøjskassen for at løse situationerne bedst muligt. Så snart spillernes tekniske færdigheder skal trænes funktionelt i spil, er så snart man som træner vurderer, at spillerne kan magte dette. En yderligere grund til at træne spiløvelser er, at vejret er koldere i løbet af efteråret og henover vinteren. Når det er koldt, bør spillerne træne øvelser med meget bevægelse, så de ikke kommer til at fryse i løbet af en træning. Generelt er det altid en god ide at tage højde for vejret og temperaturen, når man planlægger sin træning.

#### 4. TRÆNINGSMILJØ

Træningsmiljøet er afgørende for spillernes udvikling, men også for at fastholde spillere og trænere lang tid i klubben. Et trygt og sjovt træningsmiljø kombineret med passende udfordringer er et miljø, hvor både spillere og trænere udvikler sig bedst og har lyst til at være i mange år.

I B1903 er vores ønske at træningsmiljøet er kendetegnet ved følgende:

**Alle øvelser er med bold** – altså ingen løb rundt om fodboldbanen uden bold. Som træner skal man altid tænke bold ind i sine øvelser, det synes spillerne er sjovest. Det er samtidig også mest udviklende, da den enkelte spiller får flere boldberøringer og aktioner med bold i løbet af en træning.

**Minimum af kø til øvelser.** Hvis spillerne står i kø og venter for længe, vil der ofte opstå uro, fordi spillerne begynder at kede sig. Der skal være et højt aktivitetsniveau med få korte pauser, så spillerne vænner sig til at træne med høj intensitet. Desuden vil den enkelte spiller få færre boldberøringer i løbet af en træning, hvis tiden mellem aktionerne er for lang. Det er dog heller ikke optimalt, hvis køen er for kort, da spillerne så ikke får tilstrækkelig pause mellem aktionerne. Hvis den fysiske belastning bliver for stor, vil spillerne ikke kunne fastholde tempoet og intensiteten i øvelsen. Desuden kan det være en god ide, at spillerne har tid til mentalt at evaluere deres aktioner, så de selv kan justere nogle ting undervejs i øvelsen.

**Trænerens attitude er afgørende** for en god træning, og for at bevare en god kemi mellem spillere, trænere og forældre. Som træner skal man være rollemodel for en god sportslig og menneskelig attitude. Hvis trænerens attitude er negativ eller direkte aggressiv, bliver spillernes og forældrenes opførsel derefter.

**Et trygt miljø med glæde og trivsel.** Al coaching skal foregå i børnehøjde og ske ud fra en anerkendende tilgang, det vil sige en ordentlig og anerkendende tone i forhold til spillere, medtrænere og forældre. Som træner skal man udvise en oprigtig interesse for spillerne inden for og uden for banen ved at indgå i en åben, ærlig og tillidsfuld dialog.

**Alle spillere mødes på deres niveau.** Spillerne skal have oplevelsen af at blive udfordret fodboldmæssigt på rette niveau, samt at blive behandlet som et barn og ikke som en voksen. Derfor skal der løbende evalueres, om den enkelte spiller er i det rette læringsmiljø, naturligvis med hensyntagen til spillerens egen personlige udvikling.

**Spillerne tør lave fejl for derigennem at dygtiggøre sig.** Hvis spillerne prøver at gøre deres bedste, skal det være tilladt for dem at fejle, uden at blive irettesat eller skældt ud. Træneren skal hellere italesætte det gode eksempel i øvelsen. Det er læringsmæssigt nemmere for spillerne at opfange den rette situation i den vellykkede udførelse, og det skaber også en oplevelse af succes for både spillerne og træneren. Træneren skal med andre ord finde de gode eksempler i stedet for at fejlrette.

**Spillerne opsøger feedback.** Spillerne skal opmuntres til at opsøge feedback hos både trænere og medspillere, så deres evne til at reflektere og kunne sætte ord på deres refleksioner forbedres. Så vidt muligt skal man som træner stille udfordrende spørgsmål frem for at komme med færdige løsninger. Billedligt talt, så skal træneren smide joysticket.

**Sammenligninger, konkurrence og straf er ikke ønskværdige metoder.** Som træner skal man passe på med at sammenligne spillerne, så man ikke kommer til at sætte den enkelte spiller i bås. Man skal altid forsøge at være positiv og åbensindet omkring alle sine spillere. Man skal som træner ikke fokusere på konkurrence, da det vil fjerne fokus væk fra spillernes indsats og udvikling. Det er vigtigt, at der fokuseres på spillernes indsats fremfor deres præstationer. Spillerne skal lære, at deres indsats er noget, de altid selv kan styre, mens deres præstationer ofte er afhængig af mange andre faktorer, såsom medspillernes og modspillernes præstationer. Det betyder ikke, at spillerne i B1903 ikke skal forsøge at vinde, men vi vil hellere have, at trænerne arbejder med tekniske og taktiske temaer, fremfor at fokusere på resultater. Spillernes udvikling kommer altid før resultater, også til træning. Det er ligeledes vigtigt som træner ikke at bruge nogen former for straf over for spillerne, da ingen spillere synes, det er rart at skulle straffes for at tabe eller mislykkes. Alle spillere skal behandles med respekt af trænere, medspillere og forældre, samt have oplevelsen af at være i et miljø, hvor man ligeledes skal behandle andre med den samme respekt.

**Der arbejdes med læringsmål.** Forskning viser, at arbejdet med tydelige mål, feedback og evaluering har stor betydning for børns læring. Klare og præcise læringsmål giver et tydeligt billede af, hvad spillerne skal lære, og det giver ligeledes muligheden som træner for at følge med i spillernes læringsprocesser. Det understøtter også, at man som træner kan tydeliggøre for spillerne, hvad de skal lære. Tydelige læringsmål fremmer spillernes læring og motiverer dem også for at lære, og derfor hjælper systematisk arbejde med læringsmål med, at spillerne bliver så dygtige, som de kan.

#### 5. INDHOLD I EN TRÆNING

For at give spillerne de rette redskaber til at udvikle sig har vi valgt, at en træning i B1903 indeholder følgende elementer:

- 1. Koordinations- og bevægelsestræning.** Koordination og bevægelser er fundamentet for den gode udførelse af eksempelvis driblinger, spark og cuts. Der laves derfor mange forskellige øvelser med bold, hvor spillerne arbejder med deres kropsbevidsthed og evne til at bevæge sig. Koordinations- og bevægelsestræning bruges ofte som opvarmning i træningen.
- 2. Basis teknik.** Den basis tekniske træning udføres gennem en træning, som gentager elementerne i en læringspiral, dvs. at de tekniske basisområder (ex. 1.berøringer, pasninger, afslutninger og driblinger) bliver trænet ofte.
- 3. Spilforståelse.** Spillernes spilforståelse udvikles gennem en træning, der indeholder forskellige spil situationer såsom 2v1, 2v2 og 3v2, samt forskellige typer af spil såsom possessionspil og Horst Wein spil.
- 4. Spil.** En kamplignende afslutning på træningen, der passer til spillernes fysiske og spillemæssige niveau. Det vil sige, at trænerne organiserer hold og banestørrelse efter dette. Selve udførelsen vil være præget af små områder og få spillere på hvert hold. Det sker med henblik på, at hver enkelt spiller får flest mulige boldberøringer, samt at boldholder oplever at blive presset til at tænke og udføre aktioner i et højt tempo.

**Træningsprogrammerne som vi får tilsendt fra FC København indeholder alle ovenstående.**



## 6. FCK TRÆNINGSPROGRAMMER

Her vil vi forklare om opbygningen og tankerne bag de aldersrelaterede træningsprogrammer vi får tilsendt hver uge. I en travl hverdag kan det være svært som træner at finde tid til at planlægge sin træning hver gang, hvorfor disse træningsprogrammer er en stor hjælp. Måske har heller ikke alle trænere viden om og forståelse for hvad børnene bør træne igennem et år i deres respektive alder. Dette hjælper træningsprogrammerne os helt automatisk med. Træningsprogrammerne sendes direkte til jer via e-mail, og i hvert træningsprogram er der også links til alle øvelserne på [FCKskills.dk](http://FCKskills.dk), hvor man også kan se videoklip og læse mere om den enkelte øvelse. FCKskills.dk er en platform med en øvelsesdatabase indeholdende alle de øvelser, som bruges i træningsprogrammerne. Øvelsesdatabase udvikles løbende, og der bliver flere gange om året lagt nye øvelser eller variationer af eksisterende øvelser ind i databasen. I får tilsendt to programmer hver uge svarende til den aldersgruppe, som I træner. Alle træningsprogrammerne er tilrettelagt ud fra de træningsprincipper og træningsøvelser, som vi ønsker benyttet i B1903. Træningsprogrammerne udarbejdes overordnet set til U6-U13 trænere, men programmerne er som nævnt aldersrelaterede og inddelt i disse fire aldersgrupper:






U6-U7 / U8-U9 / U10-U11 / U12-U13

Alle træningstemaerne i programmerne er altså tilpasset den pågældende aldersgruppe. Øvelsernes sværhedsgrader og kompleksitet stiger i takt med, at spillerne bliver ældre, og både deres fodboldmæssige evner og kognitive læring forbedres. Med kompleksitet menes, hvor mange elementer øvelserne indeholder, og dermed hvor sammensatte øvelserne er. Det kan eksempelvis være variationer i antallet af spillere, banens form og størrelse, eller fokuspunkterne. Kognitiv læring betyder læring gennem indsigt, og beskriver den enkelte spillers evne til at forstå, se og genkende sammenhænge og situationer. Genkendelighed er en vigtig faktor, for hvis spillerne aldrig har prøvet øvelsen før, vil den alt andet lige føles mere kompleks for dem, indtil de har prøvet den flere gange.

Her er et eksempel på et træningsprogram.

### U8-U9 Program 5A Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Erugtsalat	Bolden tæt på fødderne Brug begge ben Orientering	8-24	
2	15	 Agility	Lavt tyngdepunkt Brug begge ben Løb baglæns med bold	8 (4-16)	
3	15	 1v1 - fejlvendt	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Bolden tæt på fødderne Vend begge veje	8 (4-12)	
4	15	 2v2 - fejlvendt	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Vis du vil have bolden Vend begge veje Hvornår er en vending den rigtige løsning?	12 (8-16)	
5	15	 Kampform			

Træningsprogrammets layout og opbygning er det samme for alle aldersgrupper, så der er en genkendelighed, uanset om man er U6 træner eller U13 træner. Det eneste, der varierer i programmerne, er indholdet.

## 7. TRÆNINGSPROGRAMMETS OPBYGNING.

Overskriften helt øverst til venstre i programmet viser:

- **Aldersgruppen**
- **Træningsprogrammets nummer**
- **Træningsprogrammets tema**

Først vises hvilken aldersgruppe træningsprogrammet er lavet til, altså i dette tilfælde U8-U9. Det betyder, at øvelsernes sværhedsgrad og kompleksitet er tilpasset lige netop denne aldersgruppe. Der er som nævnt fire aldersgrupper, og dermed også fire forskellige træningsprogrammer.






Dernæst vises hvilket nummer programmet har. Tallet viser, hvilken uge i træningscyklussen vi er nået til, og bogstavet viser, at dette træningsprogram er det første af denne uges to programmer, *Program 5A* betyder altså, at dette er det første U8-U9 træningsprogram i den femte uge, hvor det andet program i denne uge så hedder *Program 5B*. Træningsprogrammerne kører i to forskellige træningscykluser, en for U6-U9 træningsprogrammerne og en for U10-U13 programmerne. En træningscyklus betyder, at der arbejdes med de relevante træningstemaer i et vist antal uger eller måneder, og derefter begynder en ny træningscyklus med de samme overordnede træningstemaer. Hos os kører U6-U9 træningsprogrammerne i en 5-ugers træningscyklus, og U10-U13 træningsprogrammerne kører i en 12-ugers træningscyklus. U10-U13 spillere kan magte større udfordringer teknisk og taktisk end U6-U9 spillere, og derfor kører U10-U13 træningscyklussen over en længere periode, da der er flere tekniske og taktiske træningstemaer at arbejde med. Træningscykluserne sikrer ligeledes, at man får arbejdet med alle relevante træningstemaer indenfor en overskuelig periode.

Til sidst i overskriften står temaet for træningen, som i dette tilfælde er vendinger. I U8-U13 træningsprogrammerne handler begge ugentlige træningsprogrammer altid om det samme tema, mens der ikke er et overordnet tema i U6-U7 programmerne, da spillerne i den aldersgruppe primært skal have fokus på at lege fodbold. Når der kan arbejdes med det samme træningstema to gange i den samme uge, giver det også mulighed for at gå mere i dybden med det enkelte tema. Dermed kan der bygges videre på det samme tema fra den første til den anden træning, og det giver bedre forudsætninger for at kunne udfordre spillerne gradvist mere, samt at spillerne har det frisk i erindringen fra den første træning.

Træningsprogrammerne er konstrueret således, at de kan laves som stationstræning, og derfor står der *Station* længst til venstre i den blå bjælke. Programmerne er altid bygget op af fem øvelser, nummereret 1-5. Øvelse 1 bruges normalt som en fælles opvarmingsøvelse. Øvelse 2-4 laves som stationstræning med tre stationer, hvor der roteres mellem øvelserne efter maksimalt 15 minutter. Øvelse 5 er altid en kampøvelse, så spillerne slutter træningen med at spille en form for kamp. Hvis man kun har lille gruppe spillere til træning, er det svært at lave stationstræning, og der kan man som træner bare følge programmet kronologisk fra øvelse 1-5. Hvis man laver stationstræning i øvelse 2-4, kan trænerne enten blive ved den samme station, eller de kan følge én gruppe spillere og rotere mellem øvelserne sammen med dem. Fordelen ved at blive på den samme station er, at den enkelte træner kommer til at lave den samme øvelse flere gange, hvilket giver en større indsigt i den pågældende øvelse, og hvordan den fungerer bedst i praksis. Desuden skal man som træner kun forberede sig på en øvelse. Hvis man vælger, at trænerne roterer med en gruppe spillere, kommer alle trænere til at køre alle tre øvelser, hvilket kræver, at hver enkelt træner skal forberede alle tre øvelser. Dette er mere tidskrævende og stiller større krav til trænerens forberedelse. Rent praktisk er det lettest kun at forberede en øvelse, men nogle gange kan det også være mere spændende som træner at prøve tre forskellige øvelser. Det vigtigste er dog, at spillerne får så god træning som muligt.

## U8-U9 Program 5A Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Erugtsalat</b>	Bolden tæt på fødderne Brug begge ben Orientering	8-24	
2	15	 <b>Agility</b>	Lavt tyngdepunkt Brug begge ben Løb baglæns med bold	8 (4-10)	
3	15	 <b>1v1 - fejlvendt</b>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Bolden tæt på fødderne Vend begge veje	8 (4-12)	
4	15	 <b>2v2 - fejlvendt</b>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Vis du vil have bolden Vend begge veje Hvornår er en vending den rigtige løsning?	12 (8-10)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

Under *Tid* står der, hvor lang tid den enkelte øvelse skal vare. Der er som nævnt altid fem øvelser i træningsprogrammerne, og da den enkelte øvelse varer maksimalt 15 minutter, bliver den samlede træningstid 75 minutter. Med diverse skift mellem stationerne nærmer vi os de 80-90 minutter, som vi har til rådighed. Man kan altid forlænge sidste øvelse (kamp) en smule, men husk også altid at få en god afslutning på træningen hele årgangen samlet.

Under *Øvelse* er der altid en illustration af den enkelte øvelse, samt øvelsens navn. Alle illustrationerne er taget fra FCKskills.dk, hvor man også kan læse om øvelserne og se videoklip af dem. Som træner bør man kigge grundigt på øvelserne for at forberede sig på, hvordan den enkelte øvelse i træningsprogrammet skal fungere i praksis. Jo bedre forberedt man er til hver øvelse, desto bedre vil den også fungere på banen under træningen.

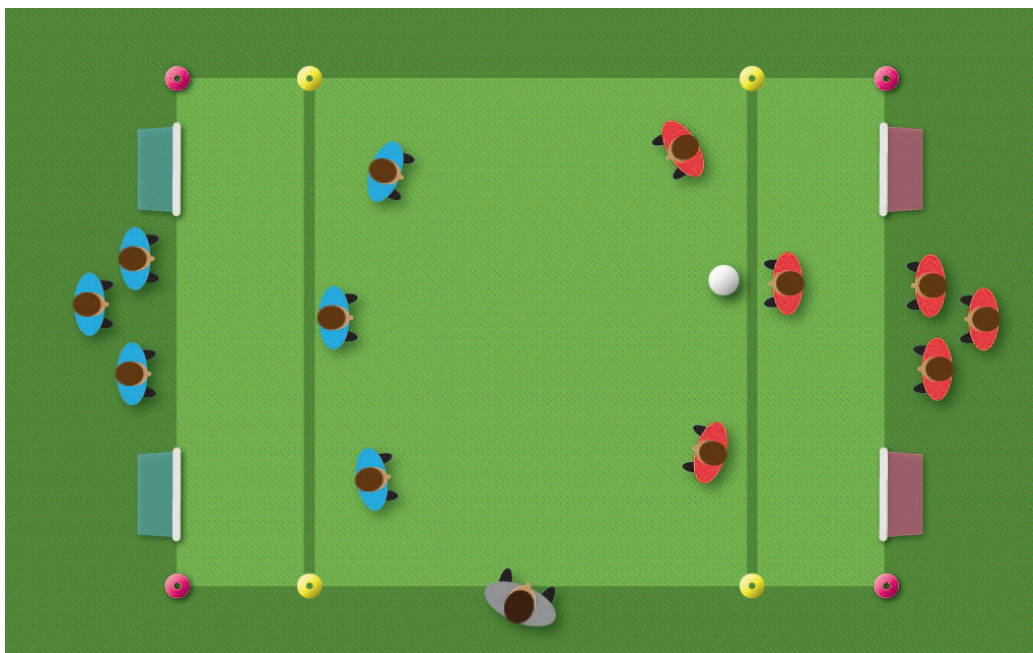
Under *Fokuspunkt* står der, hvad både trænere og spillere skal fokusere på i den enkelte øvelse. Som der står i parentes **er det vigtigt, at man som træner vælger et eller højst to fokuspunkter** i hver øvelse. Oftest kan det faktisk være nok med kun et fokuspunkt. Selvom der i træningsprogrammet står 3-4 fokuspunkter ud for hver øvelse, er det vigtigt, at man maksimalt vælger to af dem. Hvis der vælges for mange fokuspunkter, forstår spillerne ikke meningen med øvelsen, og både træningskvaliteten og spillernes læring vil blive forringet. Det er vigtigt, at man som træner holder sig til de valgte fokuspunkter og kun coacher på dem i øvelsen, da spillerne bliver forvirrede, hvis man snakker om for mange forskellige ting i den samme øvelse. Hellere have få fokuspunkter, som både trænere og spillere kan forstå og gå i dybden med, end mange fokuspunkter som man hverken som træner eller spiller kan overskue. I træningsprogrammerne er fokuspunkterne ud for hver øvelse organiseret således, at det øverste fokuspunkt er det nemmeste, og det nederste fokuspunkt er det sværeste. Det vil sige, at der i hver øvelse er lavet en progression i fokuspunkternes sværhedsgrader, så man som træner har mulighed for at udfordre sine spillere på deres aktuelle niveau.

Med *Antal* menes det antal spillere, som den enkelte øvelse optimalt set bør laves med. Så hvis der står 8 ud for en øvelse, fungerer øvelsen bedst med 8 spillere. Tallene i parentes betyder, at øvelsen også kan laves med færre eller flere spillere, så hvis der eksempelvis står 4-16 i en parentes, betyder det, at der skal være minimum 4 spillere og maksimalt 16 spillere for at øvelsen kan fungere. Som træner er det vigtigt, at man er i stand til at kunne justere øvelserne undervejs, hvis det viser sig, at antallet af spillere er anderledes end forventet. Hvis man har færre spillere end forventet, kan det nogle gange være en god ide at lave øvelsen mindre, så den høje intensitet fastholdes, og spillerne stadig bliver udfordret på tempoet. Hvis man derimod har flere spillere end forventet, kan det være en god ide at lave øvelsen større, så øvelsen stadig fungerer efter hensigten. Hvis øvelsen er for lille ift. antallet af spillere, vil spillerne oftest have svært ved at få succes med deres aktioner, og dermed får de ikke den optimale læring ud af øvelsen. Tværtimod vil de sandsynligvis blive frustrerede, fordi de vil lave mange fejl, hvis øvelsen er for svær. Det er altid sjovest og mest udviklende for spillerne, hvis de både kan blive udfordret, og samtidig føle de lykkes med tingene. En anden mulighed kan være at lave to versioner af den samme øvelse, så der eksempelvis spilles 4v4 på to baner i stedet for 8v8 på en bane. Ved at være færre spillere i øvelsen får den enkelte spiller flere boldberøringer og aktioner med bold, og det vil udvikle spillerne mere. Nogle gange er antallet af spillere ikke optimalt, eksempelvis hvis der er et ulige antal spillere. Hvis det er tilfældet, kan det være en god ide at spille med en joker, som hele tiden er med det boldbesiddende hold, så holdene er en spiller i overtal, når de har bolden. Nogle gange kan det dog også være, at det ene hold bare er en spiller i overtal, så der eksempelvis spilles 5v4. Det vil gøre, at holdet i overtal som regel vil tænke mere offensivt, mens holdet i undertal ofte kommer til at arbejde mere med det defensive i spillet. En helt tredje mulighed kan være at lave tre hold i stedet for to hold. Hvis man eksempelvis har 9 spillere og laver tre hold med 3 spillere på hvert hold, giver det mulighed for at spille to hold mod et hold, eller spille interval spil.

Man bør som træner altid vide på forhånd, hvor mange spillere der deltager i hver træning, så man har et klart billede af, hvordan træningsprogrammet kan udføres i praksis. Det bliver langt sværere at planlægge og udføre sin træning, hvis man ikke ved, hvor mange spillere der kommer. Der bør være en klar procedure for, hvordan både spillere og trænere tilmelder sig eller melder afbud til træning. Som træner skal man derfor skabe en kultur hos både spillere, trænere og forældre, hvor der altid gives besked i så god tid som muligt, hvis man ikke kan komme til træning. Når antallet af både spillere og trænere kendes, giver det også et klart billede af, hvor mange spillere der er pr. træner, og dermed hvilke organisationsformer, såsom stationstræning, som er mulige at benytte i træningen. For U6-U9 er en normering på maks. 6 spillere pr. træner at foretrække, da det giver mulighed for at lave træning i små grupper, og det er nemmere at overskue og styre med spillere i den aldersgruppe. For U10-U13 er en normering på 8-10 spillere pr. træner bedst, da spillerne er blevet bedre til at træne, og øvelserne bliver gradvist mere komplekse, hvilket ofte kræver en lidt større gruppe spillere. Hvis der er for få trænere ift. antallet af spillere, begrænser det mulighederne for eksempelvis stationstræning, og det bliver også sværere at have fokus på den enkelte spiller undervejs i træningen. Det er vigtigt, at der altid er trænere nok på alle årgange, så trænere får de bedst mulige betingelser for at kunne lave god træning, og spillerne ligeledes får gode betingelser for at udvikle sig. Det kan derfor anbefales at aktivere forældrene, hvis der mangler trænere. Ofte står forældrene alligevel på sidelinjen og ser deres barn træne, og så kan de ligeså godt deltage aktivt i træningen.

Under *Ansvarlig* kan man skrive, hvem der er ansvarlig for den enkelte øvelse. Der skal altid være styr på, hvem der står for hvad i løbet af træningen, så alle trænere er klar over, hvad de skal forberede og udføre i praksis. Trænere skal være afklaret med, hvem der sætter øvelserne op, hvilke opgaver hver træner har i den enkelte øvelse, samt hvem der holder styr på tiden undervejs i træningen, så programmet ikke skrider.





### **HVORFOR HORST WEIN-SPIL?**

Vi bruger Horst Wein spil meget i vores mikro- og børnetræning, fordi vi synes, at netop denne form for spil indeholder mange muligheder for at træne forskellige ting og ligeledes kombinere flere ting. Her er vores fodboldfaglige begrundelser for at bruge Horst Wein spil i træningen.

**Spillet er overskueligt og fysisk overkommeligt.** Banen er ikke så stor, så alle spillere kan komme rundt på hele banen på kort tid uden at skulle løbe ligeså mange meter som på en stor bane. Det bliver dermed også nemmere for den enkelte spiller at involvere sig eller blive involveret i spillet. Banens størrelse gør dog også, at tempoet i spillet ofte bliver højere end i spil på større arealer. Som træner er det derfor vigtigt, at man justerer på banestørrelsen afhængig af spillernes alder og niveau, så alle spillere får en god oplevelse af spillet.

**Spillet indeholder mange tekniske og taktiske elementer.** Horst Wein spil giver mulighed for at træne både tekniske elementer såsom pasninger, 1.berøringer og cuts, og det giver ligeledes mulighed for at træne taktiske elementer såsom orientering, dybde og bredde, samt spilvendinger. Desuden giver det også mulighed for at kombinere tekniske og taktiske elementer.

**De samme situationer opstår igen og igen.** I Horst Wein vil der for eksempel opstå mange 1v1, 2v1, 2v2 og 3v2 situationer. Spillerne får dermed både trænet deres driblinger og finter i 1v1 situationerne, og deres spilforståelse i 2v1, 2v2 og 3v2 situationerne. Spillerne udvikler på den måde både deres tekniske og taktiske evner til både at kunne genkende disse situationer og løse dem. I Horst Wein spil er det nemt som træner at coache på bestemte tekniske eller taktiske elementer, idet de samme situationer opstår igen og igen.

**Spillerne lærer at spille med bredde.** Da målene er placeret bredt på banen, er det naturligt for spillerne at spille med bredde, og dermed udvikler de også en forståelse for, at det ofte er fordelagtigt at vende spillet fra side til side.

**Det er nemt at koble småspillet sammen med de tekniske elementer.** Der vil ligeledes være mange af de samme tekniske elementer i spillet, og en bestemt dribbling eller pasning kan blive italesat som det gode eksempel. Dermed skabes der sammenhæng i træningen.

Horst Wein spil giver god mulighed for, at man som træner kan stille åbne spørgsmål til spillerne for at udvikle kreativiteten og opmuntre dem til selv at finde løsninger. I og med at de samme situationer opstår mange gange, giver det spillerne god mulighed for selv at reflektere over bestemte tekniske og taktiske elementer i netop disse situationer.