

Den grønne tråd

Revideret januar 2013



Udvikling



fra barn til voksen



"Den grønne Tråd"

HIF og DBU's spillerudviklingsmodel med spilleren i centrum U 5 til og med U14 (U18 på Pigesiden).

Indholdsfortegnelse

1.	Den grønne tråd	2
1.1.	Baggrund.....	2
1.2.	Formål.....	2
1.3.	Det Grønne Hjul.....	2
2.	Hvad kendetegner HIF – Klubbens værdier.....	3
3.	Det Gode Træningsmiljø.....	4
3.1.	Klubben.....	4
3.2.	Træneren	4
3.3.	Spilleren	4
3.4.	Træningen.....	4
3.5.	Hjemmet/forældre	4
4.	Det Gode Kampmiljø	5
4.1.	Klubben.....	5
4.2.	Træneren	5
4.3.	Spilleren.....	5
4.4.	Hjemmet/forældre (anbefalinger).....	5
4.5.	Kampen.....	5
5.	Fokusområder – årgange.....	6
5.1.	U4-U6 spillere	7
5.2.	U7 og U8-spillere	8
5.3.	U9 og U10-spillere	9
5.4.	U11 og U12-spillere	10
5.5.	U13 og U14-spillere	11
5.6.	U14 drenge - samt U15 – U18 piger	12
6.	Øvelsesdatabase og træningsprincipper	13
7.	HIF's ordbog – begreber og fællesprog	15



1. Den grønne tråd

1.1. Baggrund

Hedensted IF har i 2010/2011 på flere områder arbejdet med at få tegnet klubbens profil, både internt i klubben, over for trænere, kontaktpersoner, spillere m.fl., men også eksternt – hvad skal vi kendes for, hvad er Hedensted IF's værdier. En af opgaverne i dette arbejde har været at få lavet en tråd fra børnefodbolden til ungdomsfodbolden i Hedensted IF.

Klubbens nuværende meget positive situation og enorme udvikling, sammen med Aldersrelateret Træning fra DBU, og så ideer udsprunget i hverdagen, har dannet baggrund for Den Grønne Tråd.

1.2. Formål

Formålet er grundlæggende at få nedfældet klubbens **sportslige** værdier og holdninger, og udbredt dette til alle i klubben. Samtidig at skabe en linje i den daglige træning, således at børn og unge udvikles på netop det niveau de befinder sig på – *med spilleren i centrum*.

Vi skal skabe og fastholde spillere, således at drengene og pigerne har evnerne og lysten til at spille på HIF's hhv. herre- og dameseniorhold – på alle niveauer.

Samtidig skal den grønne linje hjælpe nye trænere med at blive integreret i klubben. Hvor Trænerhåndbogen beskriver alle de praktiske ting, så beskriver Den Grønne Tråd den sportslige del af klubben.

Den Grønne Tråd skal være en Dynamisk værktøj, og det er vores ønske at alle trænere bakker op omkring det, og hjælper til med at udvikle og gøre Den Grønne Tråd bedre.

1.3. Det Grønne Hjul

Med spilleren i centrum

Det grønne hjul

(Her får spilleren sine forudsætninger for udvikling fra)

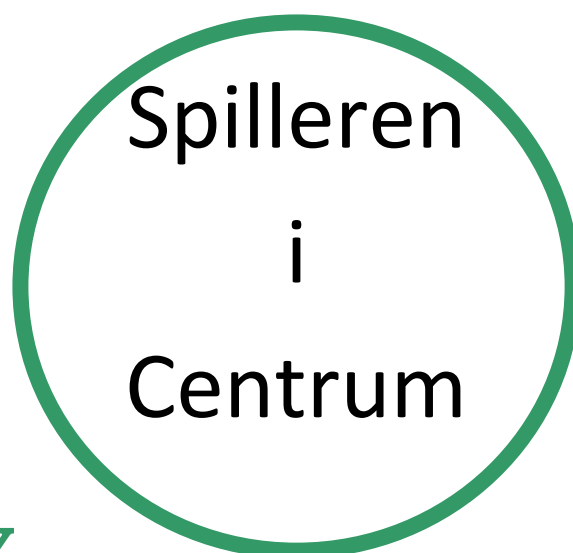




2. Hvad kendetegner HIF – Klubbens værdier.

Fællesskab

Gejst, god opførelse og rummelighed



FAIRPLAY

Trivsel og glæde.

Vi vil være gode vindere –
hellere end dårlige tabere!



3. Det Gode Træningsmiljø.

3.1. Klubben

- Det SKAL være sjovt at komme til træning og træningsmiljøet skal være trygt for børnene, hvor det er tilladt at lave fejl
- Klubben skaber de overordnede, motiverende og trygge rammer, og stiller de nødvendige værktøjer (beskrevet i trænermanualen) til rådighed for træner.

3.2. Træneren

- Træneren møder altid op forberedt og engageret.
- Træneren stimulerer og motiverer spilleren med øvelser der passer til den enkelte spillers niveau.
- Der stilles spørgsmål til børnene omkring "løsninger i træningen", på det alderstrin de er på. (Induktiv træning)
- Vi bruger "Vis-forklar-vis" samt "stop" metoden til træning.

3.3. Spilleren

- Spilleren er glad og positiv
- Tør træffe egne beslutninger
- Tør lave fejl
- Glad og tryk ved at modtage bolden
- En god kammerat.
- Fair play spiller.
- Udviser ansvarlighed overfor materialer, klubhus og oprydning.

3.4. Træningen

- 90 % af træningen er med bold. Hver spiller skal have mulighed for at have en bold.
- Alle spillere skal have udfordringer – der arbejdes efter 25-50-25 modellen.
25 % af tiden trænes med spillere under ens eget niveau, så tingene lykkes – 50 % af tiden trænes med spillere på eget niveau, lige børn leger bedst – 25 % af tiden trænes med spillere over eget niveau, for at blive udfordret.
- Der arbejdes fortrinsvis i små grupper. (Stationstræning) – her må der gerne niveauopdeles
- Der skal være højt aktivitets niveau = Ingen køtræning.
- Der spilles, "kamp" til hver træning med mulighed for "at lave mål".

3.5. Hjemmet/forældre

- Accepter og respekter trænerens dispositioner
- Kost – hvornår og hvad skal spilleren spise/drikke før kamp/træning.
- Motivation
- Opbakning



4. Det Gode Kampmiljø

4.1. Klubben

- HIF vil have træneren til at afvikle kampe, med udgangspunkt i DBU's "Holdninger og handlinger" og nedenstående.
- "Lige hold leger bedst".
- Alle spillere kommer med til kamp
- Ingen målmand i 3-mands fodbold

4.2. Træneren

- Det er trænerens ansvar at informere både spillere og trænere om "de 10 forældreråd".
- Træneren skal opmuntre og med guidende spørgsmål vejlede spilleren under kampen.
- Før kamp, i halvlegen samt efter kampen, bruges tid til at stille spillerne spørgsmål mht. de målsætninger der var til kampen.
- Ingen "Playstation trænere" – dvs. at spillerne skal træffe egne valg og ikke "styres" fra sidelinjen af trænere/forældre.

4.3. Spilleren

- HAK - princippet. (Alle spillere får mindst spilletid i halvdelen af kampen og en spiller må max. starte 2 kampe i træk på bænken ellers skal han så vidt muligt have fuld tid i kamp på hold 2.)
- Spillerne lever op til "Fair play".
- Viser god opførsel overfor kammerater og modstandere.
- Overholder aftaler til træning og kamp.

4.4. Hjemmet/forældre (anbefalinger)

- Forældrene placerer sig væk fra træneren/udskiftningsbænken, for at give træneren ro i kampsituationen.
- Accepter og respekter trænerens dispositioner
- Kost – hvornår og hvad skal spilleren spise før kamp/træning
- Motivation
- Opbakning (kendskab til og opbakning om barnets ambitionsniveau)

4.5. Kampen

Kampen kan deles op som nedenstående:

- Oplægget og tiden inden opvarmning (Hvilke fokus områder har vi for den enkelte / holdet?)
- Opvarmning (Det drejer sig om at blive varme og mentalt parate)
- Kampgennemførsel – inkl. Halvleg (Brug halvlegen til at møde spillerne der hvor de er – nøjes med få justeringer og gerne involvér/spørge spillerne hvad de synes....)
- Tiden umiddelbart efter kampen (Brug nogle få minutter til at runde af. Nævn gerne noget konkret der lykkedes – hvis der er noget...)
- Hvad kan jeg bruge kampen til i min næste træning? (Hvad lykkedes og hvad skal i arbejde mere med? Både for den enkelte spiller og for holdet)



5. Fokusområder – årgange

Spilleren skal vide hvordan elementerne i træningen udføres. Spilleren skal ikke nødvendigvis mestre dem.

I det følgende er nogle retningslinier til, hvad man i klubben ønsker at trænerne på de enkelte årgange skal have fokus på. Udviklingen er selvfølgelig en løbende proces, men vigtigt er det, at spillerne allerede fra små lærer, hvad "støttebenet" er, og hvad der er "inderside", "ydside" og "vrist".

Generelt og gennemgående i alle årgange er "Grundlæggende Regelkendskab". Vi vil udvise en god attitude når vi er ude, både på og uden for banen.

Vi må gerne udvise "vindermentalitet", men vi skal være både gode vinder og gode tabere.



5.1. U4-U6 spillere

Regelkendskab:

Grundlæggende regelkendskab, fair-play,

Fokus (75 – 80 % af træning/kamp):

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning (Koordination og motorik)	Mental træning
Fokus	<p>Sparkeformer (Inderside og lodret vrist)</p> <p>Indøve løb med bold</p> <p>Tæmninger, stoppe bolden</p> <p>Motorisk udvikling</p>	<p>Lære at orientere sig på banen</p> <p>Gøre sig spilbar</p> <p>Små spil uden trænere "indblanden."</p> <p>Lære regler for 3-mands fodbold</p>	<p>Balance</p> <p>Koordination</p> <p>Bevægelighed</p> <p>Stort aktivitets niveau</p> <p>Agility</p> <p>"Fart leg"</p>	<p>Glæde</p> <p>Trivsel</p> <p>Tryghed</p> <p>Lære at lytte til træner</p> <p>Følge trænere anvisninger</p> <p>Lære gode manerer</p> <p>Sociale relationer til de andre børn.</p> <p>Lege er også en del af socialiseringen af de yngste spillere</p> <p>være tæt på hinanden</p> <p>turde "være den"</p> <p>turde at blive fanget</p>

Kendskab (20-25 % af træning/kamp)

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning (Koordination og motorik)	Mental træning
Fokus	Vendinger	<p>1v1, 2v2, 3v3</p> <ul style="list-style-type: none"> · defensivt · offensivt <p>"Spillet er træneren"</p> <p>Lære at orientere sig på banen</p> <p>Gøre sig spilbar</p>	<p>Løbeskoling</p> <p>Hurtige fødder</p>	



5.2. U7 og U8-spillere.

Regelkendskab:

Grundlæggende regelkendskab, fair-play,

Fokus (75 – 80 % af træning/kamp):

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning (Koordination og motorik)	Mental træning
Fokus	<p>1. berøring (0-1-2-3-4) bold i bevægelse</p> <p>Driblinger</p> <p>Finter</p> <p>Sparkeformer (Inderside og lodret vrist)</p> <p>Afleveringer – 3-10 meter</p> <p>Vendinger</p>	<p>1v1 (udfordre/forsvare)</p> <p>Retvendt og sidevendt.</p> <p>1v2 (forsvars/erobringsspil)</p> <p>1v1 / 2v2 / 3v3</p>	<p>Agility</p> <p>Motorik</p>	<p>GLÆDE</p> <p>Fokusering/ Parathed</p> <p>Træning i træning</p> <p>Stil spørgsmål til spiller: hvad har vi lært / hvorfor gør du det m.v.</p>

Kendskab (20-25 % af træning/kamp)

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning	Mental træning
	<p>Hovedstød</p> <p>Begge ben.</p>	<p>2v1 (bandespil/angrebsspil)</p> <p>bandespil og ud af skyggen</p>	<p>Løbetræning</p> <p>Frekvenstræning (hurtige fødder)</p> <p>Hurtighedstræning</p> <p>Springtræning</p>	<p>Vinderadfærd</p>



5.3. U9 og U10-spillere.

Regelkendskab:

Grundlæggende regelkendskab, fair-play,

Fokus (75 – 80 % af træning/kamp):

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning <i>(Koordination og motorik – primært i opvarmningen)</i>	Mental træning
Fokus	1. berøring Berøringer (princip 0-1-2-3-4 – det nødvendige antal...) Vendinger Driblinger Finter Hovedstød Sparkeformer (Inderside, Lodret vrist og halvliggende vrist) Afleveringer – 3-20 meter Afslutninger Begge ben	1v1 (udfordre/forsvare) Retvendt og sidevendt. 2v1 (bandespil/angrebsspil) 1v2 (forsvars/erobringsspil) 1v1 / 2v2 / 3v3 Hvad gør jeg når: jeg har bolden / mit hold har bolden / de har bolden?	Løbeskoling Agility Frekvenstræning (hurtige fødder) Sprinttræning Motorik	GLÆDE Fokusering/ Parathed Målsætninger – spilleren sætter selv mål. Afspænding

Kendskab (20-25 % af træning/kamp)

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning	Mental træning
	Selvtræning Afleveringer (korte/lange – fart i / fart af).	Opbygnings-/afslutningsspil. Opbygningsspil Afslutningsspil Erobringsspil Individuelle og holdtaktiske færdigheder.	Skadesforebyggende træning / udstræk Styrketræning (egen kropsvægt) Kost	Vinderadfærd Selvtræning



5.4. U11 og U12-spillere.

Regelkendskab:

Grundlæggende regelkendskab, fair-play,

Fokus (75 – 80 % af træning/kamp):

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning <i>(Koordination og motorik – primært i opvarmningen)</i>	Mental træning
Fokus	<p>1. berøring</p> <p>Berøringer (princip 0-1-2-3-4 – det nødvendige antal...)</p> <p>Vendinger</p> <p>Afslutninger</p> <p>Driblinger</p> <p>Finter</p> <p>Sparkeformer (Inderside, Lodret vrist og halvliggende vrist)</p> <p>Begge ben</p>	<p>1v1 (udfordre/ forsvere)</p> <p>Retvendt</p> <p>2v1 (bandespil/ angrebsspil)</p> <p>1v1 / 2v2 / 3v3</p> <p>Erobringsspil</p> <p>Opbygnings-/afslutningsspil.</p> <p>Hvad gør jeg når: inden jeg får bolden, når jeg har bolden / mit hold har bolden / de har bolden?</p>	<p>Agility</p> <p>Frekvenstræning (hurtige fødder)</p> <p>Spring- og sprinttræning</p> <p>Løbeskoling</p> <p>Styrketræning (egen kropsvægt)</p> <p>Motorik</p>	<p>GLÆDE</p> <p>Fokusering/ Parathed</p> <p>Målsætninger – spilleren sætter selv mål.</p> <p>Afspænding</p> <p>Vinderadfærd</p> <p>Vilje/ansvar</p>

Kendskab (20-25 % af træning/kamp)

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning	Mental træning
	<p>Selvtræning</p> <p>Afleveringer (korte/lange – fart i / fart af).</p> <p>Indlæg</p>	<p>Individuelle og holdtaktiske færdigheder.</p> <p>Spilsystemer</p>	<p>Skadesforebyggende træning</p> <p>Kost</p>	<p>Selvtræning</p>





5.5. U13 og U14-spillere.

Regelkendskab:

Grundlæggende regelkendskab, fair-play,

Fokus (75 – 80 % af træning/kamp):

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning <i>(Koordination og motorik – primært i opvarmningen)</i>	Mental træning
Fokus	1. berøring Berøringer (princip 0-1-2-3-4 – det nødvendige antal...) Afslutninger Vendinger Driblinger Finter Sparkeformer (Inderside, Lodret vrist og halvliggende vrist) Afleveringer (korte/lange – fart i / fart af). Begge ben Selvtræning Hovedstød Indlæg	1v1 (udfordre/ forsvare) Retvendt, rygvendt og sidevendt. 2v1 (bandespil/ angrebsspil) 1v2 (forsvars/erobringsspil) 1v1 / 2v2 / 3v3 Opbygnings-/afslutningsspil. Individuelle og holdtaktiske færdigheder. Hvad gør jeg når: jeg har bolden / mit hold har bolden / de har bolden?	Løbetræning Agility Spring- og sprinttræning Frekvenstræning (hurtige fødder) Skadesforebyggende træning Styrketræning (med modstand/vægt) Motorik	GLÆDE Fokusering/ Parathed Målsætninger – spilleren sætter selv mål. Afspænding Vinderadfærd Vilje

Kendskab (20-25 % af træning/kamp)

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning	Mental træning
		Omstilling Standardsituationer.	Selvtræning	

5.6. U14 drenge - samt U15 – U18 piger

Regelkendskab:

Grundlæggende regelkendskab, fair-play,

Fokus (75 – 80 % af træning/kamp):

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning <i>(Koordination og motorik – primært i opvarmningen)</i>	Mental træning
Fokus	<p>1. berøring</p> <p>Berøringer (princip 0-1-2-3-4 – det nødvendige antal...)</p> <p>Afslutninger (opfølgning på afslutninger)</p> <p>Vendinger</p> <p>Driblinger</p> <p>Finter</p> <p>Hovedstød</p> <p>Sparkeformer (Inderside, Lodret vrist og halvliggende vrist, spark i luften)</p> <p>Afleveringer (korte/lange – fart i / fart af).</p> <p>Indlæg.</p> <p>Begge ben.</p> <p>Selvtræning</p>	<p>1v1 (udfordre/ forsvare)</p> <p>Retvendt, rygvendt og sidevendt.</p> <p>2v1 (bandespil/ angrebsspil)</p> <p>1v2 (forsvars/erobringsspil)</p> <p>1v1 / 2v2 / 3v3</p> <p>Opbygnings-/afslutningsspil.</p> <p>Hvad gør jeg når: jeg har bolden / mit hold har bolden / de har bolden?</p> <p>Individuelle og holdtaktiske færdigheder.</p> <p>Pres/støtte/sikring</p> <p>Omstilling</p> <p>Standardsituationer.</p> <p>Opstillingsformer</p> <p>Løbemønstre</p>	<p>Løbetræning</p> <p>Agility</p> <p>Spring- og sprinttræning</p> <p>Frekvenstræning (hurtige fødder)</p> <p>Styrketræning (med modstand/vægt)</p> <p>Skadesforebyggende træning</p> <p>Selvtræning</p>	<p>Parathed /glæde</p> <p>Fokusering</p> <p>Målsætninger – spilleren sætter selv mål.</p> <p>Afspænding</p> <p>Vinderadfærd</p>

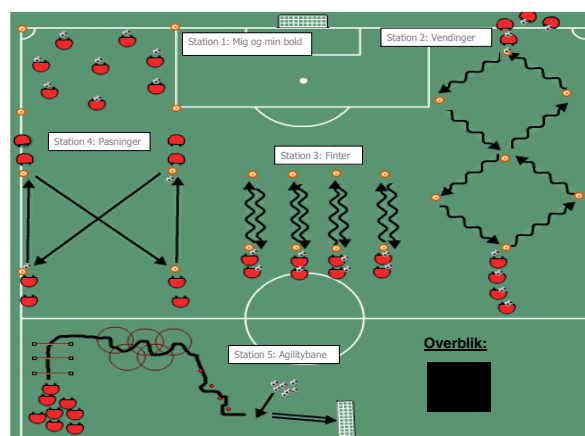


Kendskab (20-25 % af træning/kamp)

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning	Mental træning

6. Øvelsesdatabase og træningsprincipper

Nedenstående er DBU's "Spillestilsbold" samt eksempel på "Stationstræning", der er to af de principper HIFs spillere trænes efter.



Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning <i>(Koordination og motorik – primært i opvarmningen)</i>	Mental træning
Metoder til valg af øvelser.:	Coerver-matrix DBUs øvelsesdatabase. HIF database	Spillestilsbolden. DBUs øvelsesdatabase. HIF spillestil	DBUs øvelsesdatabase.	ATK. HIF Trænermanual.



Øvelser

Emne	Teknisk træning	Taktisk træning	Fysisk træning	Mental træning
Fokus U4-u6.	<p><i>Drible stafet</i></p> <p><i>Drible rundt med bold</i></p> <p><i>Stop med fodsål, knæ, bagdel, tå</i></p> <p><i>drible med skiftevis højre og venstre</i></p> <p><i>”Cirkus” hulahop ring</i></p> <p><i>sparke igennem</i></p> <p><i>kaste igennem</i></p> <p><i>lave udspark igennem</i></p> <p><i>hoppe ind i ring</i></p> <p><i>Skudtræning på mål</i></p> <p><i>Isvaffel</i></p> <p><i>kaste øvelse</i></p>	<p><i>1v1</i></p> <p><i>2v2</i></p> <p><i>3v3</i></p>	<p><i>Agilitybane (hop, kravle, drible, løb, zig zag, balancere)</i></p> <p><i>Hurtige fødder</i></p> <p><i>stiger</i></p> <p><i>løbeskoling</i></p> <p><i>Fart leg-temposkift med og uden bold</i></p> <p><i>hurtig som en racerbil</i></p> <p><i>langsom som en traktor</i></p> <p><i>Koordination</i></p> <p><i>baglæns løb</i></p> <p><i>sprællemænd</i></p> <p><i>sidelæns løb</i></p> <p><i>hælspark</i></p> <p><i>knæløft</i></p> <p><i>frøhop</i></p>	<p><i>Lege</i></p> <p><i>Stå trolde</i></p> <p><i>Fange haler</i></p> <p><i>Blæksprutte</i></p> <p><i>Kongens efterfølger</i></p> <p><i>Huler og uhyrer</i></p> <p><i>Banke bøf</i></p>



7. HIF's ordbog – begreber og fællessprog.

Spilleren i Centrum

"Spilleren er i centrum", hvilket betyder, at den enkelte spillers udvikling er vigtigere end at skabe et vinderhold (holdets udvikling)

1 mand 1 bold

Alle har en bold og laver forskellige individuelle øvelser (drible/finte/løb med bold). I øvelser 1 mand 1 bold laves ingen niveauopdeling.

Niveauopdeling

Når der ikke spilles 1 mand 1 bold bør der laves en form for niveauopdeling, således at spillerne matches efter niveau.

Grupperne laves hver gang til træning, så det ikke bærer præg af faste hold/grupper.

I øvelser hvor spillerne ER AFHÆNGIGE AF HINANDEN, kan med fordel niveauopdeles i A, B og C grupper eller A/B, B/C grupper til den enkelte træningsøvelse

Selektering

Selektering vil sige udtage et 1. hold, som træner sammen og spiller kamp. Selektion er ikke aktuelt før tidligst U13 (U12)

25/50/25 princip

Træningsprincippet "25/50/25" benyttes – 25 % af tiden trænes med spillere under eget niveau, 50 % af tiden trænes med spillere på samme niveau og 25 % af tiden trænes med spillere over eget niveau

Fredagstræning

Et tilbud til U10 drenge og piger til at deltage i "organiseret uorganiseret fodbold" Der vil være fokus på teknisk træning gennem leg og frit spil.

"læg låg på bolden"

Betyder i al sin enkelthed spilleren står med den ene fod på bolden. Man kan f.eks. indføre reglen at der "lægges låg på" når træneren snakker, og når der er låg på "kan munden ikke åbnes" Det giver ro !

Aflevere

Drible

Støtteben

Det ben som man støtter på ved spark – altså det modsatte ben af det der sparker.

Siden opdateres løbende, og hvis der er ord/begreber som I mener der skal indføres, så giv besked til Bo Nordestgaard, bnj.hif@gmail.com