

LSF TRÆNERMANUAL

Rammer og anvisninger for trænere og ledere i LSF



Udarbejdet af: Jan Møller, Peter Olsen, Thomas Christensen og Rasmus Sundman

Indholdsfortegnelse

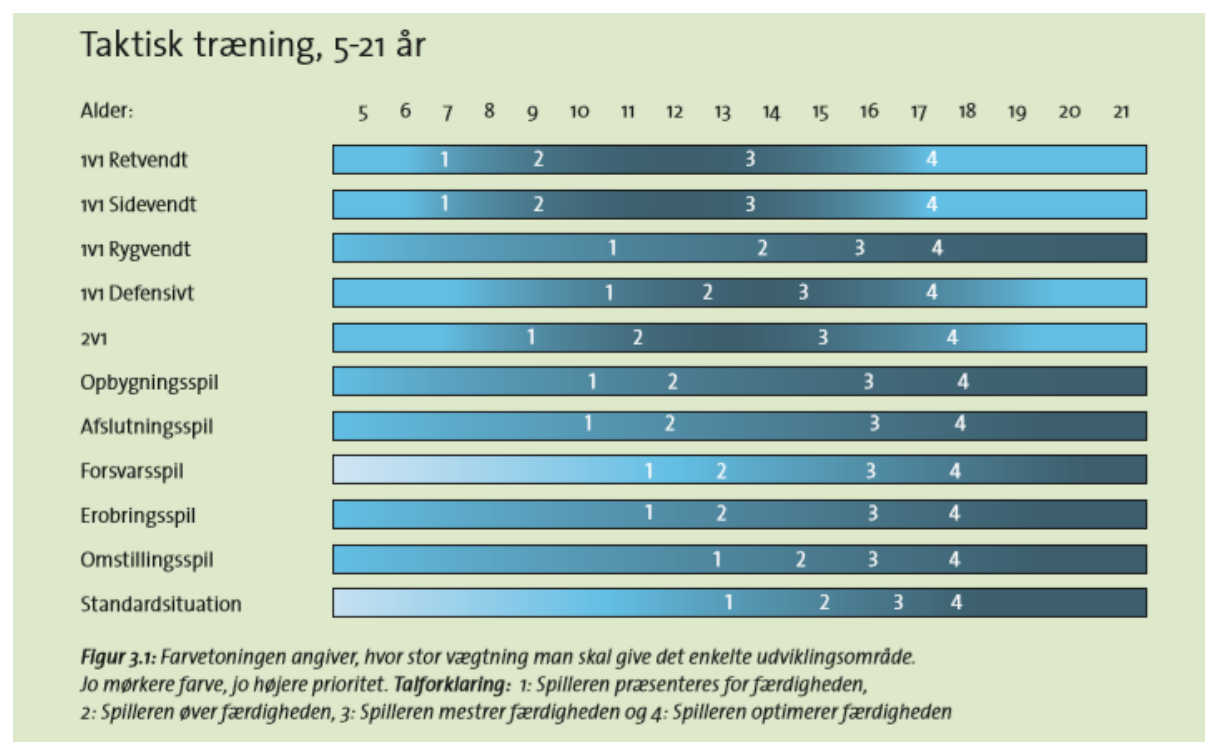
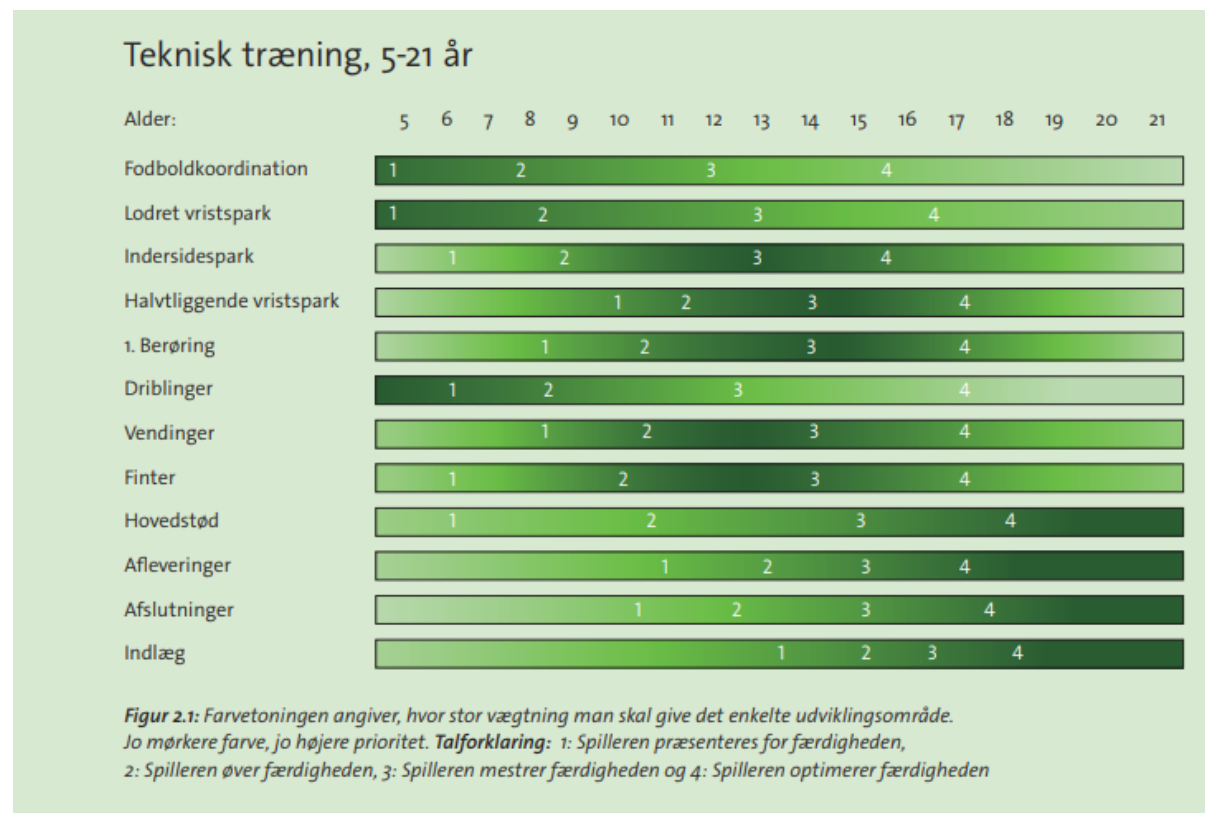
Indhold

Træning i LSF	3
Principper for træning i forhold til spillernes alder	6
U6-U8 - Mig og bolden.....	7
U9 – U10 - Mig, dig og bolden.....	8
U11 – U13 - Os, dem og bolden	10
U14 – U15 - Os vs. dem og bolden.....	12
U17 – U19 - Os vs. dem og bolden.....	14
Trænere og holdledere – rolle og ansvar.....	15
Cheftræneren:	15
Trænere:	15
Assistenttrænere:	15
Holdledere:	15
UU-medlem:	16
Månedlige trænermøder:	16
Cheftrænere, trænere, assistenttrænere og holdledere	17
Generelle retningslinjer for rammerne om årgange i LSF	19
U5-U7.....	19
U8.....	20
U9.....	21
U10.....	22
U11.....	23
U12.....	24
U13.....	25
U14.....	26
U15.....	27
U17.....	28
U19.....	29
Samarbejde mellem årgangen:	30

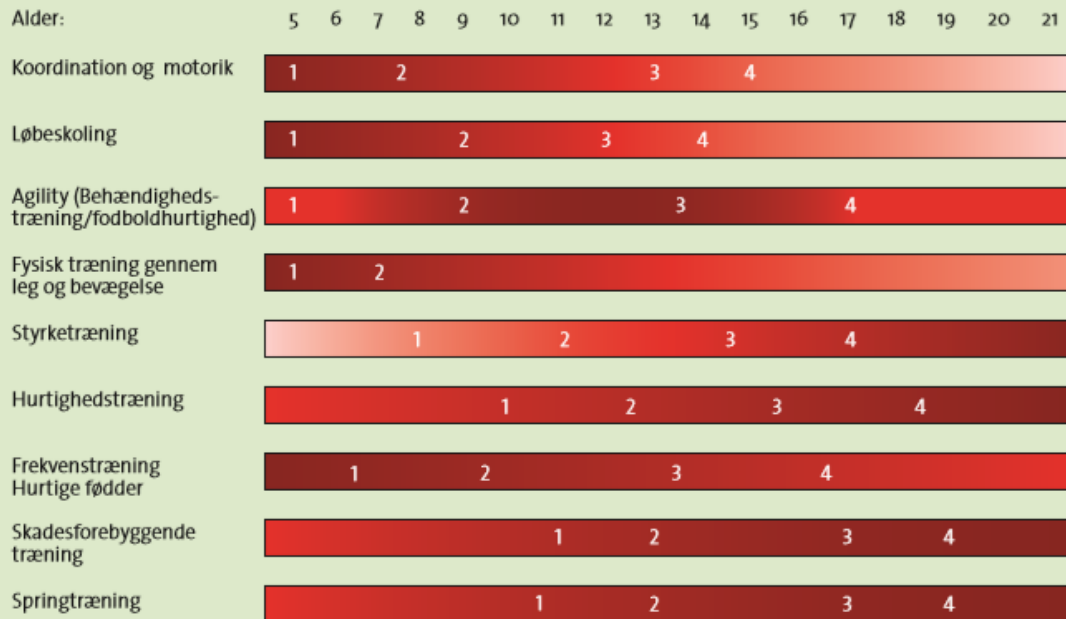


Træning i LSF

Alt træning i LSF tager udgangspunkt i DBUs retningslinjer omkring aldersrelateret træning. Så udgangspunktet for alle træningsøvelser sker med afsæt i nedenstående skemaer. Se i øvrigt: https://www.dbu.dk/media/2659/aldersrelateret_traening_2008_ny.pdf

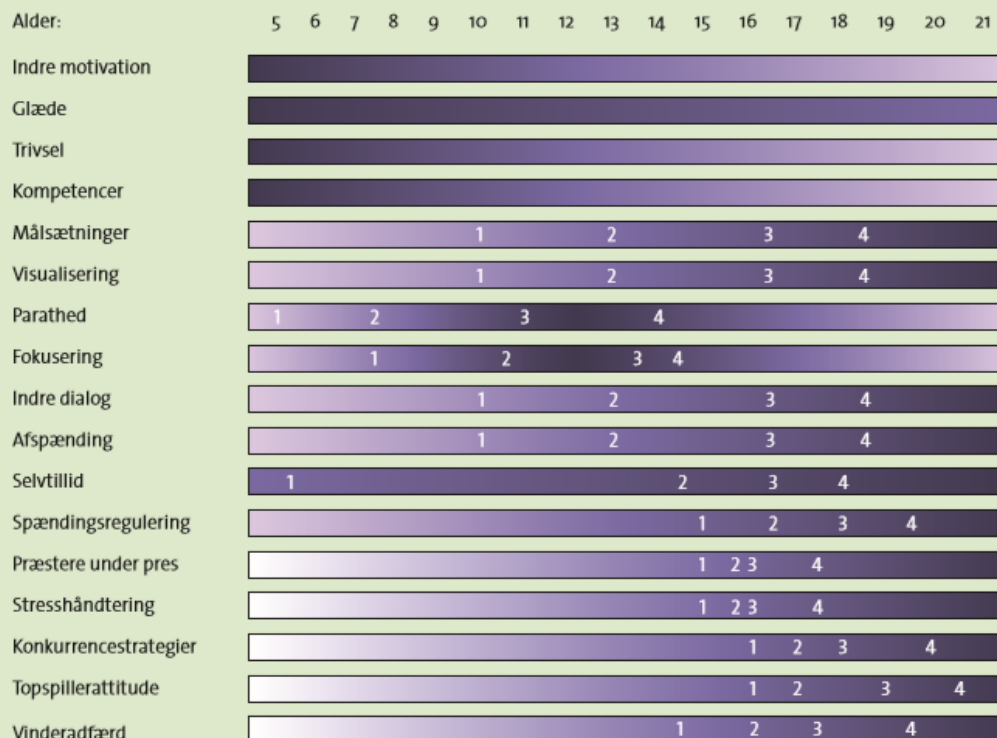


Fysisk træning, 5-21 år



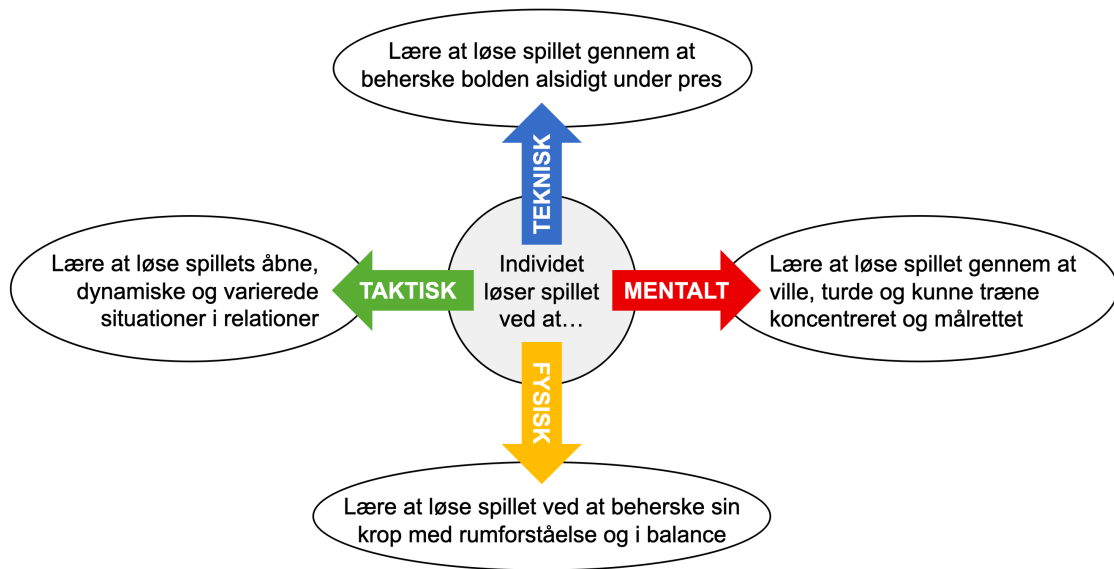
Figur 4.3: Farvetoning angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. **Talforklaring:** 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden.

Mental træning, 5-21 år



Figur 5.1: Farvetoning angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. **Talforklaring:** 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Arbejdet med ovenstående skemaer foregår naturligvis i en sammenhæng – se nedenstående model:



Principper for træning i forhold til spillernes alder

De følgende afsnit er inddelt i overordnede træningstemaer i forhold til spillernes alder.



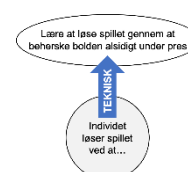
U6-U8 - Mig og bolden

Principper for al træning af denne aldersgruppe:

- I træningen fokuseres på så meget boldberøring som muligt
- Alle spillere har en bold
- Undgå så vidt muligt kø!!!
- Arbejd med så små grupper som muligt
- Offensivt - det er fint at børnene dribler og afslutter selv på dette tidspunkt, vi skal ikke tvinge dem til at aflevere bolden (endnu)
- Defensivt – pres på boldholder, understøt spillerens naturlige trang til at tage bolden igen med det samme
- Mange gentagelser
- Mange fysiske lege

Teknisk træning (50%):

- Lodret vristspark
- Driblinger
- Finter
- 1. berøring

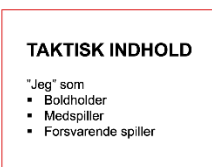


Trænerens rolle:

- Ros og opmuntring
- Fejl er accepteret
- Vis – forklar - vis

Taktisk træning (15%):

- 1v1 – offensivt og defensivt
- Småspil med mål – gerne flere.

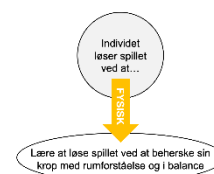


Trænerens rolle:

- Ros ved dribling, finte, erobring m.m.

Fysisk træning (30%):

- Motorik
- Koordination
- Agility

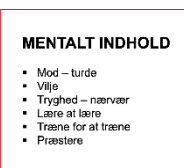


Trænerens rolle:

- Fokus på glæde og lyst til bevægelse

Mental træning (5%):

- Parathed
- Selvtillid



Trænerens rolle:

- Fokus og ros på succeser
- Trygt indlæringsmiljø

U9 – U10 - Mig, dig og bolden

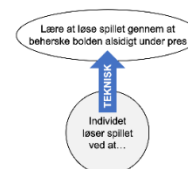
5-mands

Principper for al træning af denne aldersgruppe:

- I træningen fokuseres på så meget boldberøring som muligt
- Alle spillere har en bold
- Undgå så vidt muligt kø!!!
- Arbejd med så små grupper som muligt
- Offensivt - det er fint at børnene dribler og afslutter selv på dette tidspunkt, dog må "os-delen" også få fokus
- Defensivt – pres på boldholder, understøt spillerens naturlige trang til at tage bolden igen med det samme
- Mange gentagelser
- Mange fysiske lege

Teknisk træning (45%):

- Lodret vristspark
- Inderside
- Driblinger
- Finter
- 1. berøring
- Vendinger

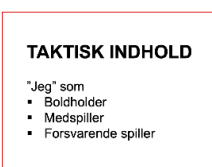


Trænerens rolle:

- Ros og opmuntring
- Fejl er accepteret
- Vis – forklar - vis

Taktisk træning (20%):

- 1v1 – offensivt og defensivt
- 2v2 – offensivt og defensivt
- Småspil med mål – gerne flere.

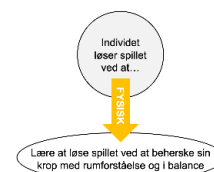


Trænerens rolle:

- Ros ved dribling, finte, erobring m.m.

Fysisk træning (25%):

- Motorik
- Koordination
- Agility
- Hurtige fødder



Trænerens rolle:

- Fokus på glæde og lyst til bevægelse

Mental træning (10%):

- Parathed
- Selvtillid



Trænerens rolle:

- Fokus og ros på succeser
- Trygt indlæringsmiljø

U11 – U13 - Os, dem og bolden

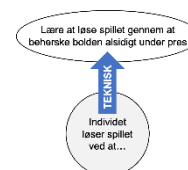
8-mands

Principper for al træning af denne aldersgruppe:

- I træningen fokuseres på så meget boldberøring som muligt
- Alle spillere har en bold
- Spillerne skal lære at træne for at træne
- 25-50-25 sikres gennem samarbejde med årgangene omkring.
- Offensivt – masser af afslutningsspil – med begge ben
- Defensivt – pres på boldholder og opbakning
- Mange gentagelser

Teknisk træning (40%):

- Lodret vristspark
- Inderside
- Driblinger
- Finter
- 1. berøring
- Vendinger
- Afleveringer
- Afslutninger med begge ben

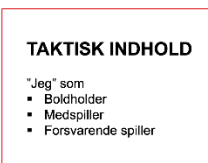


Trænerens rolle:

- Ros og opmuntring
- Fejl er accepteret – men fejllret (til korrekt bevægelse)
- Vis – forklar - vis

Taktisk træning (30%):

- 1v1 – offensivt og defensivt
- 2v2 – offensivt og defensivt
- 3v3 – offensivt og defensivt
- Småspil med mål – gerne flere.
- Afstand til bold og modstander/medspiller
- Brug af korrekt ben
- Opbygnings- og afslutningsspil

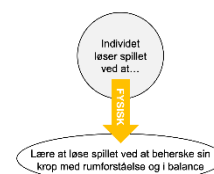


Trænerens rolle:

- Ros ved dribling, finte, erobring m.m.
- Frys-metoden – udvikling af forståelse for muligheder og valg

Fysisk træning (20%):

- Motorik
- Koordination
- Agility
- Tempo i bevægelser (finter, driblinger m.v.)

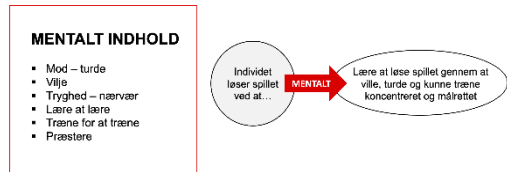


Trænerens rolle:

- Fokus på glæde og lyst til bevægelse
- Fokus på tempo, fart og styrke

Mental træning (10%):

- Parathed
- Selvtillid
- Koncentration
- Indre dialog



Trænerens rolle:

- Fokus og ros på succeser
- Trygt indlæringsmiljø
- Fokus på omstillinger

U14 – U15 - Os vs. dem og bolden

11-mands

Principper for al træning af denne aldersgruppe:

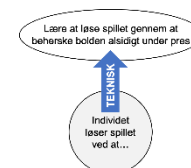
- I træningen fokuseres på så meget boldberøring som muligt
- Spillerne skal træne for at træne
- 25-50-25 sikres gennem samarbejde med årgangene omkring
- Grundværktøjer automatiseres og udfordres i fart
- Mange gentagelser

Teknisk træning (40%):

- Videre arbejde med individuelle færdigheder.
- Konkurrere for at blive bedre.
- Fokus på detaljen.
- Kreative bevægelser – med begge ben.

TEKNISK INDHOLD

- Specifikke færdigheder
 - Sparkformer
 - 1. berøringsformer
 - Vendinger, cut
 - Driblinger
 - Finter
 - (Hovedstød), jonglering



Trænerens rolle:

- Ros og opmuntring
- Fejl er accepteret – men fejlfret (til korrekt bevægelse)
- Udfordre spiller på kvalitet og tempo

Taktisk træning (25%):

- Tekniske kompetencer sættes i spil taktisk
- Spilintelligens og beslutninger

TAKTISK INDHOLD

- "Jeg" som
 - Boldholder
 - Medspiller
 - Forsvarende spiller



Trænerens rolle:

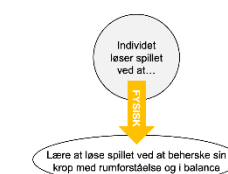
- Ros og udfordr ved dribling, finte, erobring m.m.
- Frys-metoden – udvikling af forståelse for muligheder og valg
- Visualiser i forhold til kampsituationer.

Fysisk træning (20%):

- Motorik (på ny grundet vækst)
- Tempo i bevægelser (finter, driblinger m.v.)
- Udholdenhed

FYSISK INDHOLD

- Kredsløb – fysiologisk
- Koordination
- Motorik
- Styrke, muskel, core
- Smidighed, balance



Trænerens rolle:

- Fokus på glæde og lyst til bevægelse
- Fokus på tempo, fart og styrke
- Opfordre spillere til at udfordre hinanden.

Mental træning (15%):

- Parathed
- Stabilitet omkring koncentration
- Ansvar for dygtiggørelse

MENTALT INDHOLD

- Mod – turde
- Vilje
- Tryghed – nærvær
- Lære at lære
- Træne for at træne
- Præstere



Trænerens rolle:

- Udfordrende træningsmiljø
- Konkurrence
- Ros

- Accept og læring ved fejl

U17 – U19 - Os vs. dem og bolden

11-mands

Principper for al træning af denne aldersgruppe:

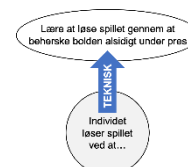
- Grundværkter udfordres i højt tempo og under hårdt pres

Teknisk træning (30%):

- Optimere individuelle færdigheder.
- Konkurrere for at blive bedre.
- Fokus på detaljen.
- Konkurrere for at vinde

TEKNISK INDHOLD

- Specifikke færdigheder
- Sparkformer
 - 1. berøringsformer
 - Vendinger, cut
 - Driblinger
 - Finter
 - (Hovedstød), jonglering



Trænerens rolle:

- Ros og opmuntring
- Udvikling og at konkurrence
- Udfordre spiller på kvalitet og tempo

TAKTISK INDHOLD

- "Jeg" som
- Boldholder
 - Medspiller
 - Forsvarende spiller



Taktisk træning (30%):

- Tekniske kompetencer sættes i spil taktisk
- Spilintelligens og beslutninger
- Taktiske tilpasninger i kamp. hvor, hvornår og hvorfor

Trænerens rolle:

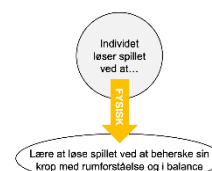
- Ros og udfordr ved dribling, finte, erobring m.m.
- Frys-metoden – udvikling af forståelse for muligheder og valg
- Visualisering før og udførsel i kamp

Fysisk træning (25%):

- Motorik (på ny grundet vækst)
- Tempo i bevægelser (finter, driblinger m.v.)
- Spidskompetencer udføres i maksimalt tempo
- Udholdenhed

FYSISK INDHOLD

- Kredsløb – fysisk
- Koordination
- Motorik
- Styrke, muskel, core
- Smidighed, balance



Trænerens rolle:

- Fokus på tempo, fart og styrke
- Opfordre spillere til at udfordre hinanden.

Mental træning (15%):

- Vindermentalitet
- Ansvar for dygtiggørelse
- Fokus på robusthed ved fejl og modgang

MENTALT INDHOLD

- Mod – turde
- Vilje
- Tryghed – nærvær
- Lære at lære
- Træne for at træne
- Præstere



Trænerens rolle:

- Udfordrende træningsmiljø
- Konkurrence
- Opfordre til tro på sig selv og holdet

Trænere og holdledere – rolle og ansvar

I LSF er trænerens indstilling og udstråling afgørende for en god træning, og for at bevare en god kemi mellem spillere, trænere og forældre. Træneren er rollemodel for en god sportslig og menneskelig attitude til træning, kamp og stævne.

Cheftræneren:

- Ansvarlig for planlægning af træning for hele årgangen.
- Ansvarlig for at spillere på årgangen oplever træning efter 25-50-25-princippet
- Ansvarlig for at coache ud fra beskrivelser i manualen
- Ansvarlig for samarbejdet med årgangene omkring egen årgang.
- Skal være med til at skabe et stimulerende, udfordrende, rummeligt og behageligt træningsmiljø.
- Primærtræner til kampe og stævner
- Ansvarlig for at se alle spillere fra årgangen i kamp over en 2 måneders periode.
- Ansvarlig for sammenhæng i spillestil på hele årgangen.
- Skal være åben over for nye ideer fra spillere, medtrænere og ledere.

Trænere:

- Skal forberede sig i henhold til cheftræners oplæg
- Medansvarlig for at spillere på årgangen oplever træning efter 25-50-25-princippet
- Coacher ud fra beskrivelser i manualen
- Skal være med til at skabe et stimulerende, udfordrende, rummeligt og behageligt træningsmiljø.
- Primærtræner til kampe og stævner
- Medansvarlig for sammenhæng i spillestil på hele årgangen.
- Skal bakke op i forhold til cheftrænerens dispositioner – altid i dialog.

Assistenttrænere:

- Skal forberede sig i henhold til cheftræners oplæg
- Coacher ud fra beskrivelser i manualen
- Skal være med til at skabe et stimulerende, udfordrende, rummeligt og behageligt træningsmiljø.
- Hjælpetræner til kampe og stævner

Holdledere:

- Ansvarlig for holdkassen
- Ansvarlig for sociale tiltag
- Ansvarlig for generel kommunikation mellem trænere, forældre og klub.
- Ansvarlig for afvikling af klubtiltag som julekalendre, stævner, afslutninger m.m.

UU-medlem:

- Ansvarlig for sociale tiltag
- Ansvarlig for at information fra klubben (bestyrelse/trænerråd) formidles til årgangene
- Sikre at information fra årgangene tilgår UU samt de rette modtager i klubben (fx bestyrelse/trænerråd)
- Understøtter årgangenes information på hjemmeside, herunder på årgangssiderne

Månedlige trænermøder:

Det er vigtigt at trænergrupperne for hver årgang bliver udfordret og inspireret. Derfor afholdes der første torsdag i hver måned et trænermøde, hvor Koordinatorene er ordstyrere. Cheftrænerne skal deltage - trænere og assistenter kan deltage.

På mødet køres der en fast agenda:

- Velkommen
- Hvad har i arbejdet med i sidste måned?
- Hvordan har spillere fra årgangen under præsteret?
- Hvem skal rykkes op næste måned?
- Har i nogen udfordringer på årgangen?
- Evt.

Møderne er rammesat til 60 minutter.

Cheftrænere, trænere, assistenttrænere og holdledere

Årgang	Træner
U19 (Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U17 (Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U15 (Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U14 (Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U13 (Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U12 (Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U11	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige

(Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U10 (Cheftræner udpeges af klubben. Trænere, assistenttrænere og holdleder kan være forældre til spillere på årgangen)	Cheftræner: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Assistenttrænere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner Holdledere: Udpeges af klubbens sportsligt ansvarlige i samarbejde med cheftræner
U9 (Forældretrænere)	Cheftræner: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Assistenttrænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Holdledere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige
U8 (Forældretrænere)	Cheftræner: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Assistenttrænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Holdledere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige
U7 (Forældretrænere)	Cheftræner: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Assistenttrænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Holdledere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige
U6 (Forældretrænere)	Cheftræner: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Trænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Assistenttrænere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige Holdledere: Udvælges blandt spillernes forældre i samarbejde med klubbens sportsligt ansvarlige
Panda	Klubbens sportsligt ansvarlige sørger for trænere til Panda-fodbold.

Generelle retningslinjer for rammerne om årgange i LSF

U5-U7

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	Samlet årgang og stationstræning
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	1*90 minutter udendørs
Træningsmængde pr. uge (vinter)	1*60 minutter indendørs
Træne op	Nej, ellers efter drøftelse med Koordinator
Niveauopdeling	Nej
Kampform	3v3 (også maksimum 3v3 i træning)
Udtagelse til kamp i weekend	Onsdag
Mødetid før kamp	Maksimum 45 minutter
Kampoplæg	Maksimum 5 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Ja, spillerne roteres på positionerne
Omklædning og bad til kamp	Ja
Halvårsspillere	Ja, børnene spiller med deres kammerater
Forældremøder	Minimum 1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	1 gang årligt
Stævner/træningslejre	Valgfrit
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften minimum hver anden måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U8

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	Samlet årgang og stationstræning
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	2*90 minutter udendørs
Træningsmængde pr. uge (vinter)	1*60 minutter indendørs
Træne op	Nej, ellers efter drøftelse med Koordinator
Niveauopdeling	Nej
Kampform	5v5 (også maksimum 5v5 i træning)
Udtagelse til kamp i weekend	Onsdag
Mødetid før kamp	Maksimum 45 minutter
Kampoplæg	Maksimum 5 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Ja, spillerne roteres på positionerne
Omklædning og bad til kamp	Ja
Halvårsspillere	Ja, børnene spiller med deres kammerater
Forældremøder	Minimum 1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	1 gang årligt
Stævner/træningslejre	Valgfrit
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften minimum hver anden måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U9

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	Samlet årgang og stationstræning
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	2*90 minutter udendørs
Træningsmængde pr. uge (vinter)	1*90 minutter udendørs 1*60 minutter indendørs/street
Træne op	Nej, ellers efter drøftelse med Koordinator
Niveauopdeling	Niveauopdelt enkelte gange til kamp og træning
Kampform	5v5 (også maksimum 5v5 i træning)
Udtagelse til kamp i weekend	Onsdag
Mødetid før kamp	Maksimum 45 minutter
Kampoplæg	Maksimum 5 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Ja, spillerne roteres på positionerne
Omklædning og bad til kamp	Ja
Halvårsspillere	Ja, børnene spiller med deres kammerater
Forældremøder	Minimum 1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	1 gang årligt
Stævner/træningslejre	Valgfrit
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften minimum hver anden måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U10

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	Samlet årgang og stationstræning
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs
Træningsmængde pr. uge (vinter)	1*90 minutter udendørs 1*60 minutter indendørs/street
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, 1-3 spillere én gang ugentlig
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og delvist til træning
Kampform	5v5 (også maksimum 5v5 i træning)
Udtagelse til kamp i weekend	Onsdag
Mødetid før kamp	Maksimum 45 minutter
Kampoplæg	Maksimum 5 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Ja, spillerne roteres på positionerne
Omklædning og bad til kamp	Ja
Halvårsspillere	Ja, børnene spiller med deres kammerater
Forældremøder	Minimum 1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	1 gang årligt
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubften minimum hver anden måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U11

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	Samlet årgang og stationstræning
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs
Træningsmængde pr. uge (vinter)	2*90 minutter udendørs
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, gerne 1-3 spillere én gang ugentlig
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og delvist til træning
Kampform	8v8 (også maksimum 8v8 i træning)
Udtagelse til kamp i weekend	Onsdag
Mødetid før kamp	Maksimum 45 minutter
Kampoplæg	Maksimum 10 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Ja, spillerne roteres på positionerne, men oftest mere fast end på U10
Omklædning og bad til kamp	Ja
Halvårsspillere	Ja, børnene spiller med deres kammerater
Forældremøder	Minimum 1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	1 gang årligt
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften minimum hver anden måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U12

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	Samlet årgang og stationstræning
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs
Træningsmængde pr. uge (vinter)	2*90 minutter udendørs
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, gerne 1-3 spillere én gang ugentlig
Fællestræning med anden årgang	Ja, én gang om måneden
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og delvist til træning
Kampform	8v8 (også maksimum 8v8 i træning)
Udtagelse til kamp i weekend	Onsdag
Mødetid før kamp	Maksimum 60 minutter
Kampoplæg	Maksimum 10 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Ja, spillerne roteres på positionerne, men oftest mere fast
Omklædning og bad til kamp	Ja
Halvårsspillere	Ja, børnene spiller med deres kammerater
Forældremøder	Minimum 1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	1 gang årligt
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften minimum hver anden måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U13

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	1. holdsgruppe på 16 spillere (revideres løbende) – årgangen træner samtidigt
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træningsmængde pr. uge (vinter)	3*90 minutter udendørs +
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, gerne 1-3 spillere én gang ugentlig
Fællestræning med anden årgang	Ja, en gang om måneden
Omklædning og bad til træning	Ja
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og træning. Årgangssamling før og efter træning minimum én gang om ugen.
Kampform	Efterår: 8v8 Forår: 11v11 eller 8v8
Udtagelse til kamp i weekend	Truppen udtages senest onsdag, hvor spillere, forældre og trænere informeres. Oversiddere modtager mundtlig begrundelse
Mødetid før kamp	Maksimum 60 minutter
Kampoplæg	Maksimum 12 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Nej, men alle skal have minimum 20 minutters spilletid
Omklædning og bad til kamp	Ja
Oversiddere til kamp	Spiller med det lavere rangerede hold
Filme hjemmekampe	Ja, til brug af videoanalyse
Halvårsspillere	Ja, begrundelse drøftes med Koordinator
Forældremøder	1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	2 gange årligt – i opstartsperioder
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften hver måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U14

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	1. holdsgruppe på 16 spillere (revideres løbende) – årgangen træner samtidigt
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træningsmængde pr. uge (vinter)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, gerne 1-3 spillere én gang ugentlig
Fællestræning med anden årgang	Ja, én gang om måneden
Omklædning og bad til træning	Ja
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og træning. Årgangssamling før og efter træning minimum én gang om ugen.
Kampform	11v11
Udtagelse til kamp i weekend	Truppen udtages senest onsdag, hvor spillere, forældre og trænere informeres. Oversiddere modtager mundtlig begrundelse
Mødetid før kamp	Maksimum 75 minutter
Kampoplæg	Maksimum 15 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Nej, men alle skal have minimum 20 minutters spilletid
Omklædning og bad til kamp	Ja
Oversiddere til kamp	Spiller med det lavere rangerede hold
Filme hjemmekampe	Ja, til brug af videoanalyse
Halvårsspillere	Ja, begrundelse drøftes med Koordinator
Forældremøder	1 gang årligt – i opstartsperioder
Spillersamtaler	2 gange årligt – i opstartsperioder
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften hver måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U15

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	1. holdsgruppe på 16 spillere (revideres løbende) – årgangen træner samtidigt
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træningsmængde pr. uge (vinter)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, gerne 1-3 spillere én gang ugentlig
Fællestræning med anden årgang	Ja, én gang om måneden
Omklædning og bad til træning	Ja
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og træning. Årgangssamling før og efter træning minimum én gang om ugen.
Kampform	11v11
Udtagelse til kamp i weekend	Truppen udtages senest onsdag, hvor spillere, forældre og trænere informeres. Oversiddere modtager mundtlig begrundelse
Mødetid før kamp	Maksimum 75 minutter
Kampoplæg	Maksimum 15 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Nej, men alle skal have minimum 20 minutters spilletid
Omklædning og bad til kamp	Ja
Oversiddere til kamp	Spiller med det lavere rangerede hold
Filme hjemmekampe	Ja, til brug af videoanalyse
Halvårsspillere	Ja, begrundelse drøftes med Koordinator
Forældremøder	2 gange årligt – i opstartsperiode og ved overgang til U17
Spillersamtaler	2 gange årligt – i opstartsperioder
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften hver måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U17

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	1. holdsgruppe på minimum 16-20 spillere – årgangen træner sammen
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træningsmængde pr. uge (vinter)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, gerne 1-3 spillere én gang ugentlig
Fællestræning med anden årgang	Ja, én gang om måneden
Omklædning og bad til træning	Ja
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og træning. Årgangssamling før og efter træning minimum én gang om ugen.
Kampform	11v11
Udtagelse til kamp i weekend	Truppen udtages senest onsdag, hvor spillere, forældre og trænere informeres. Oversiddere modtager mundtlig begrundelse
Mødetid før kamp	Maksimum 75 minutter
Kampoplæg	Maksimum 15 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Nej, men alle skal have spilletid
Omklædning og bad til kamp	Ja
Oversiddere til kamp	Spiller med det lavere rangerede hold
Filme hjemmekampe	Ja, til brug af videoanalyse
Halvårsspillere	Ja, begrundelse drøftes med Koordinator
Forældremøder	2 gange årligt – i opstartsperiode og overgang til U19
Spillersamtaler	2 gange årligt – i opstartsperioder
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften hver måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

U19

GENERELLE RETNINGSLINJER	
Tema	Beskrivelse
Trups sammensætning	1. holdsgruppe på minimum 16-20 spillere – årgangen træner samtidigt
Træningsmængde pr. uge (forår & efterår)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træningsmængde pr. uge (vinter)	3*90 minutter udendørs + 30 minutters fysisk træning
Træne op for drenge - piger træner med drenge på egen årgang	Ja, gerne 1-3 spillere én gang ugentlig
Fællestræning med anden årgang	Ja, én gang om måneden
Omklædning og bad til træning	Ja
Niveauopdeling	Niveauopdelt til kamp og træning. Årgangssamling før og efter træning minimum én gang om ugen.
Kampform	11v11
Udtagelse til kamp i weekend	Truppen udtages senest onsdag, hvor spillere, forældre og trænere informeres. Oversiddere modtager mundtlig begrundelse
Mødetid før kamp	Maksimum 75 minutter
Kampoplæg	Maksimum 15 minutter
HAK-princippet (halvdelen af kampen)	Nej, men alle skal have spilletid
Omklædning og bad til kamp	Ja
Oversiddere til kamp	Maksimum fire markspillere og én målmand spiller med 2. holdet, og starter som udgangspunkt inde
Filme hjemmekampe	Ja, til brug af videoanalyse
Halvårsspillere	Ja, begrundelse drøftes med Koordinator
Forældremøder	2 gange årligt – i opstartsperiode og overgang til Senior
Spillersamtaler	2 gange årligt – i opstartsperioder
Stævner/træningslejre	Minimum 2 gange årligt med overnatning
Sociale aktiviteter	Sæsonafslutning 2 gange årligt + klubaften hver måned
Spillersæt	Fælles spillersæt som ejes af klubben
Online platform	DBU og Kampklar

Samarbejde mellem årgangen:

At træne op:

For spillere som skal udfordres mere end egen årgang kan opfylde. Årsag kan være fysik, teknik, perception, træningsparathed, koordination m.m. Optræning foregår på den enkelte spillers præmisser – det er spilleren, der er i centrum. Udvælgelse foretages af Koordinator i samarbejde med chefræner.

At spille kamp op:

For samme spillere som nævnt under ”At træne op”. Følgende årsager til at spille kamp op ad:

1. Spilleren skal udfordres på tempo eller fysik. Spilleren spiller minimum halvdelen af kampen og spiller på sin primære position. Spilleren starter inde.
2. Holdet mangler spillere. Spilleren spiller på sin primære position, men kan bruges på andre positioner. Spilleren spiller minimum halvdelen af kampen.

At træne ned:

For spillere som er født i sidste halvår. Årsag kan være fysik, opbygning af selvtillid, specifikt arbejde med kompetenceudvikling. Nedtræning foregår på den enkelte spillers præmisser – det er spilleren, der er i centrum. Udvælgelse foretages af Koordinator i samarbejde med chefræner.

At spille kamp ned:

For samme spillere som nævnt under ”At træne ned”. Følgende årsager til at spille kamp ned ad:

1. Spilleren skal opleve overskud fysisk, teknisk, perceptuelt, koordinationsmæssigt eller lignende. Spilleren spiller minimum halvdelen af kampen og spiller på sin primære position. Spilleren starter inde.
2. Holdet mangler spillere. Spilleren spiller på sin primære position, men kan bruges på andre positioner. Spilleren spiller minimum halvdelen af kampen.