



Nykøbing FC

Glæde • Sammenhold • Fair Play



Trænerhåndbog

for børne- og ungdomstrænere i NFC

(version 1,0)

Trænerhåndbogen bygger på følgende fra DBU:

DBU's Holdningshæfte: Holdninger og Handlinger.

DBU's Aldersrelateret træning Bind 1: 5-14 årige - forsvarlig og målrettet træning af børn og unge.

DBU's bog: Ungdomstræning, "det handler også om andet end fodbold"

DBU's anbefalinger på spilleformer og banestørrelser i Børne- og Ungdomsfodbold



Indledning

Fodbold handler om kammeratskaber, oplevelser, glæde, skuffelser, begejstring og resultat. Det er et faktum, uanset om fodboldspillet foregår på bredde- eller elite-niveau.

NFC's børne- og ungdomsafdeling tilbyder fodbold for alle piger og drenge, uanset niveau. Vores trænere tilbydes udvikling og uddannelse via kurser mv.

Klubbens træning bygger på DBU's Aldersrelateret træning - forsvarlig og målrettet træning af børn og unge. Det vil sige, den træning spilleren deltager i skal passe til spillernes alder og øvrige kompetencer, og som tager sigte på at udvikle alle børn.

Vi forsøger altså på sigt at tiltrække og fastholde mange spillere, der er glade for at spille fodbold - uanset niveau.

Børn- og ungdomsspillere er ikke små voksne – børn opfatter ikke betydningen af "sejr for enhver pris" på samme måde som voksne. Børn bør og kan sagtens have mulighed for små sejre selv i en kamp, der resultatmæssigt ender med et nederlag. En god aflevering, en scoring eller eksempelvis en flot detalje kan også være en sejr for et barn.

Fokusering på resultater og sejre i alt for tidlig en alder i børnefodbold er ofte i direkte modstrid med at give en alsidig udvikling og udfordre dem på forskellige pladser på holdet.

I NFC tager klubben udgangspunkt i DBU's Holdninger og Handlinger. Vi vægter den daglige træning højt og en kamp skal ikke kun handle om at tabe eller vinde. I NFC fra U-5 til U-9 skelner vi ikke mellem bredde og elite. Der kan være tale om gode og knap så gode spillere, men en opdeling i bredde og elite er ikke hensigtsmæssig i denne alder. Vi ønsker at bygge træningen op omkring alsidige bevægelsesaktiviteter, frem for tidlig specialisering (fx fast plads på holdet). Derved erhverver børnene sig en motorisk udvikling og bevægelsesbasis samt større taktisk forståelse, der senere kan anvendes som grundlag for mere systematisk og specifik træning.

Denne håndbog er udarbejdet af klubkonsulenterne i NFC og med stor inspiration fra andre fodboldklubber. Formålet med håndbogen er at sikre en sportslig tråd i klubarbejdet og at være en støtte for trænere, ledere, ungdomsudvalg mv. i hverdagen.

Håndbogen indeholder NFC's målsætninger, forventninger til trænere, spillere og forældre samt en plan for struktureret træningsplanlægning.





Denne håndbog vil løbende blive opdateret. Derfor er trænere og ledere meget velkomne med forslag til, hvordan vi kan gøre både NFC og håndbogen bedre.







Målsætning for NFC's Børne- og Ungdomsfodbold

NFC ønsker at fortsætte de sidste mange års arbejde fra moderklubberne (B. 1901 og B. 1921), der har til formål at udvikle NFC's børne- og ungdomsfodbold, således at bredden bliver bredere, samtidig med at der bliver skabt mulighed for at spille på elitehold, for de spillere der har lyst og talent til det.

NFC vil arbejde for at forøge antallet af pige- og drengespillere og at fastholde spillerne i ungdomsafdelingen, samt






-  øge antallet af "forældretrænere", trænere, holdledere, årgangsansvarlige og at øge deres viden og kompetencer
-  involvere forældre yderligere i det frivillige arbejde, således at flere opgaver kan løses, og at "forældretrænere", trænerne og holdledere kan koncentrere sig om de sportslige opgaver
-  give børn og unge de bedste fodboldmæssige udviklingsmuligheder på alle niveauer
-  give børn og unge mange gode oplevelser - såvel på som uden for fodboldbanen

Børn- og Ungdomsarbejdet bliver til en succes ved at:


-  NFC's bestyrelse bakker op
-  Ungdomsudvalg, klubkonsulenter hjælper med at løse problemer, når de opstår
-  trænerne hjælper med at informere spillere og forældre mest muligt - dette er vigtigt, fordi forandring ofte skaber usikkerhed, mens information skaber tryghed
-  planlægge i god tid

Mål, vision og klubværdier

NFC's overordnede mål er at være blandt de førende fodboldklubber i Region Sjælland
Dette vil vi sikre via vores vision, som er at:

-  Tilbyde kvalificeret fodboldtræning med uddannede trænere der kan udvikle alle senior- og ungdomsspillere på både bredde og elite niveau
-  Skabe et godt og trygt miljø med fokus på det sociale sammenhold på tværs af klubbens medlemmer
-  Vores klubhus fremstår åbent og indbydende med et godt socialt miljø i kantine
-  Stille gode faciliteter og baner til rådighed til træning og kamp.
-  Have en sund og stærk økonomi



-  Dyrke konkurrence ud fra principperne om fairplay, respekt for hinanden og holdet for individet.











Vi vil sikre vores visioner ved at være målrettede, og sætte en ære i at gøre vores yderste for at forbedre NFC både på og uden for banen.

Vores klubværdier er:

-  Glæde
-  Sammenhold
-  Fair Play

Og er beskrevet således af vores trænere på to klubseminarer i 2016

”VORES klub - VORES hold”

-  Vi skaber glæde, når vi bakker hinanden op.
-  Vi har fokus på udvikling – både af spillerne og af NFC.
-  Vi prioriterer det sociale, det gode kammeratskab og tager skarpt afstand fra mobning. Det skal være sjovt at spille fodbold, og vi har altid en positiv fremtoning.
-  Vi udviser overskud og moral, og vi skaber tryghed på og udenfor banen.
-  Vi accepterer hinandens forskelligheder og er rummelige i vores tilgang til hinanden.
-  Vi er modige og er ikke bange for at fejle.
-  Vi samarbejder og videns deler, og vi viser oprigtig interesse for hinanden.
-  Vi behandler alle med respekt.
-  Vi møder altid velforberejdede og motiverede op.
-  Vi er ambitiøse og passionerede, og vi går ikke på kompromis med vores værdier.

Politikker:

NFC's bestyrelse har nedskrevet en alkoholpolitik samt en politik for ansættelse af børne-/ungdomstrænere, som findes på hjemmesiden.

Sportslige mål

NFC ønsker gennem kompetent og inspirerende træning med engagerede og veluddannede trænere at udvikle den enkelte spiller. Vi vil udvikle spillere med



potentiale til elitespillere ved at tilbyde fysisk og psykisk udvikling. Enhver spiller, der fortsætter som senior på sit aktuelle niveau, er en succes for NFC.













Det er NFC's målsætning altid at være repræsenteret i højest opnåelige række. Dette må dog ikke ske på bekostning af breddeholdene. Vores mål er, at der skal være et hold, der svarer til det niveau, den enkelte spiller ønsker og evner.

NFC følger altid de løbende diskussioner i DBU Lolland-Falster og DBU omkring udviklingen af Børne- og Ungdomsfodbolden i Danmark.

Gennem vort samarbejde med DBU Lolland Falster og vore samarbejdsclubber er vi center for spillerudvikling af U-14 og U-15, drenge, som indebærer dobbelt medlemskab for spillere i disse årgange. Vi vil via dette spiludviklingsprojekt tilbyde vore samarbejdsclubber forskellige sportslige og sociale arrangementer. Vi vil tilbyde træning i samarbejdsclubberne samt deltagelse i NFC's årlige talentskole.

Derudover håber NFC gennem samarbejde med Brøndby IF at styrke klubbens arbejde yderligere med spillere og trænere i årgangene U10 – U15.

Træneren

-  skal samarbejde med øvrige trænere og ledere på årgangen
-  skal medvirke til at skabe social tryghed for spillerne både på og uden for banen
-  skal udvikle og forbedre spillernes og holdets sportslige og faglige niveau
-  skal loyalt arbejde efter NFC's målsætning og overordnede retningslinjer
-  skal møde velforberedt til kamp og træning
-  skal i sit ordvalg og sin opførsel være et godt eksempel for spillerne
-  skal afholde minimum 4 forældremøder for årgangen hver sæson. 2 forår/ 2 efterår. Dette gøres i samarbejde med det øvrige team for hele årgangen
-  skal tage godt imod dommere og modstandere og repræsentere NFC på værdig vis
-  tilbydes gennem kurser og lignende at dygtiggøre sig både fagligt og menneskeligt
-  skal i samarbejde med holdlederen udfylde holdkort og sørge for afsendelse af resultat til rette organisation snarest efter kampen slutning – hvor dette kræves.
-  skal i samarbejde med den årgangsansvarlige arrangere deltagelse i stævner
-  skal modtage indmeldelser og videregive dem til i samarbejde med den årgangsansvarlige











Sportslig tovholder – ”cheftræneren”

Den sportslige tovholder ”Cheftræneren” fungerer både som træner for årgangens 1. hold og sportslig tovholder for en hel årgang. Dvs. der stilles de samme forventninger til den sportslige tovholder som til træneren (se ovenfor).

Som ”cheftræner”, har man til opgave at være synlig omkring alle årgangens hold, både ved træning og kamp.

Holdlederen/hjælpetræneren

-  være trænerens højre hånd
-  skal loyalt arbejde efter NFC`s målsætning og overordnede retningslinjer
-  ledsage holdet til kampe
-  sørge for, at kampbolde, hjørneflag og linjevogterflag findes frem før og lægges væk i materialerummet i forbindelse med hjemmekampe
-  sørge for træningsbolde (pumpede) til ude- og hjemmehold ved hjemmekampe
-  sørge for evt. forplejning (vand mv.) ved kampe
-  i samarbejde med træneren at udfylde holdkort og sørge for resultatet kommer til rette organisation snarest efter at kampen er færdigspillet
-  ansvarlige for at spillertøj samles efter hver kamp i fuldt antal

Forældretrænere

I NFC bruger vi forældretrænere til de fleste af vore børneårgange fra U-5 til U-9. Vi forsøger at ”klæde forældretrænerne på” i forhold til deres funktion og lyst til uddannelse. I NFC tilbyder vi hvert år forældretrænerne klubkurser efter behov og NFC ønsker at uddanne så mange børnetrænere som muligt med en C-licens.

Forældreopgaver

Vi ønsker, at forældrene er en stor del af NFC og tager del i klubbens opgaver. Det skal ikke nødvendigvis være omkring de sportslige opgaver. Der er masser af andre spændende opgaver omkring træningslejre, kørsel, sociale arrangementer mv. Der er opgaver nok, som trænerne ikke har tid til i hverdagen.

Det er også vigtigt, at man viser sine børn, at man bakker op omkring barnets interesser. Det kan på sigt være med til at fastholde barnets interesse i fodbold.



DE 10 FORÆLDREBUD

1. Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.
3. Giv opmuntring i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!



TRÆNING

Dette er det antal dage vi som minimum mener, hver årgang skal træne ugentligt i løbet af et år.

U5	1 gang
U6	1 gang
U7	1 gang – fra forår mulighed for 2 gange
U8 P	1 gang
U8 D	2 gange
U9	2 gange
U10 P	2 gange
U10 D	2 gange – fra forår mulighed for 3 gange
U11 P	2 gange - mulighed for 3 gange
U11 D	2 gange – mulighed for 3 gange

U12 P	2 gange – mulighed for 3 gange
U12 D	2 gange – mulighed for 3 gange
U13 P	2 gange – mulighed for 3 gange
U13 D	3 gange
U14 P	2 gange – mulighed for 3 gange
U14 D	3 gange – mulighed for 4 gange
U15 D	2 – 4 gange
U15-U16 P	2 – 4 gange
U16-U17 D	2 – 4 gange
U17-U18 P	2 – 4 gange
U19 D	2 – 4 gange

Udover disse antal dage vil der i nogle årgange blive tilbudt specifiktræning/specieltræning/talenttræning



NFC Børnefodbold – på rette vej

U5 – U7

 **Glæde, trykthed, bevægelse**

 **Koordination**

 **Boldmestering – mig og bolden**

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at gøre spilleren "ven med bolden". Der er én bold pr. spiller. Det er vigtigt at spilleren har mange boldberøringer.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt.
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Fra U7 påbegyndes orienteringsøvelse (hvor er jeg, og hvor er mine medspillere)

Ingen faste pladser på banen.

Resultatet er ikke det vigtigste

Station 1:	Station:2	Station 3:	Station: 4	Station: 5
Mig og min bold Bold mestering.	Lege	Motorik Koordination	Teknik: Afleveringer/ Modtagninger Kaosdriblinger/ driblinger Trick/finter Afslutninger	Småspil: 1:1 – 2:1 – 2:2 Orienteringsøvelse (fra U7)
10 min.	10 min.	10 min.	10 min.	10 min.



NFC Børnefodbold – på rette vej

U8 – U9

Træningsmiljø: 25-50-25 modellen.



Glæde, tryghed, bevægelse



Modtagninger, afleveringer og koordination



Boldmestering – mig og bolden

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der én bold pr. spiller.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt og spillerens færdigheder
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsække.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller
- Der arbejdes med spillernes motorik. De grundlæggende motoriske færdigheder (løbe, krybe, kravle, hoppe, springe og koordination)
- Ingen faste pladser på banen.

Resultatet er ikke det vigtigste.

Lære at følge træneres anvisninger.







Station: 1	Station: 2	Station: 3	Station: 4	Station: 5
Boldmestering	Lege	Koordination	Teknik:	Småspil:
Mig og bolden		Løbeskoling	Primært Vristspark*	2:2 – 3:3
		Smidighed	Sekundært: Inderside	2 mål
		Balance	Afleveringer/modtagninger	4 mål
			Afslutninger	
			Dribling/finter	Orientering
10 min.	10 min	10 min.	Vendinger	
			10 min.	10 min.
			<small>*= Vristsparket læres først, da det har et mere naturligt bevægelsesmønster end indersidesparket.</small>	



NFC Børnefodbold – på rette vej

U10 – U11

Træningsmiljø: 25-50-25 modellen.

-  **Koordination**
-  **Løbetræning**
-  **Boldmestering – mig og bold**
-  **Modtagninger og afleveringer**
-  **Ældste U10 – begyndende arbejde med forsvars og angrebsprincipper**
-  **1:1 – 2:2 – 3:3**

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, taktiske personlige og sociale færdigheder.
- Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der er en bold pr. spiller. (stationstræning)
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsække.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Begyndende kendskab til forsvar og angrebsspil. (spillestil).
- Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere. (spilbarhed/ retvendthed)
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbetræning og koordination.
- Der trænes primært med, men også uden bold.

Resultatet er ikke det vigtigste.

Lære at følge trænerens anvisninger – VI TRÆNER FOR AT TRÆNE OG FOR AT LÆRE.

Begyndende målmandstræning.








Station: 1	Station 2:	Station: 3	Station: 4	Station: 5
Boldmestering. Mig og bolden Hurtige fædder.	Lege.	Koordination. Løbetræning. Smidighed. Bevægelighed	<u>Teknik:</u> Halvliggende vristspark Vristspark/afslutninger Modtagninger/Inderside Afleveringer/modtagninger/vendinger Dribling/finter	<u>Små spil:</u> 3:3 – 4:4 2 små mål 4 små mål Orientering
15 min.	15 min.	15 min.	15 min.	15 min.



NFC Børne/ungdomsfodbold – på rette vej

U12 – U13

Træningsmiljø: 25-50-25 modellen.

-  **Koordination**
-  **Løbetræning**
-  **Modtagninger og afleveringer**
-  **MOVES – 1:1**
-  **Hurtighed (Speed)**
-  **Gruppe træning – 2:1 – 2:2 – 4:2 - 4:4**
-  **I forår som U13 påbegyndes/øves 11 mands fodbold**

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. (se U10-11 pkt.1.)
- Udbygning af fortrolighed til de forskellige pladser i forsvar, midtbane og angreb.
- Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, Løbemønstre og koordination.
- Der påbegyndes arbejde med **lav, moderat og høj intensitetstræning** (Aerob) og **hurtighedstræning** (Anaerob)
- Der trænes med og uden bold.
- Målmandstræning.

Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

Lære at træne – træne for at træne

Begyndende konkurrencetræning.







OMRÅDER	AKTIVITETER
Teknisk træning	Koordination Tekniske færdigheder
Taktisk træning Spilintelligens	Små spil: 1:1 – 11:11 // Orientering
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed
Psykisk træning Mental	Parathed Visualisering
Involvering og coachende træningsmiljø.	Træneren-erne er involverende og udfordrende.



NFC Ungdomsfodbold – på rette vej

U14 – U15

Træningsmiljø: 25-50-25 modellen.

-  **Koordination og løbeskoling**
-  **Afleveringer og modtagninger**
-  **MOVES – 1:1**
-  **Hurtighed (Speed)**
-  **Afslutninger (Finishing)**
-  **Gruppe træning og spil: 4:4 – 8:8**

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. (mange gentagelsesøvelser og kvalitetsforbedringer – se U12)
- Øget tempo og intensitet.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbemønstre og koordination – med og uden bold.
- Der arbejdes med **lav, moderat og høj intensitetstræning** (Aerob) og **hurtighedstræning** (Anaerob)
- Målmandstræning.

Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

Træne for at træne – Træne for at udvikle sig.

Konkurrencetræning.





OMRÅDER	AKTIVITETER	Aktivitets mål
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Mestering af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Små spil: 1:1 – 11:11 // Orientering	Individuel og Holdtaktisk forståelse
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, Hurtighed og Udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed Visualisering	Motivation, Fokusering og Spændingsregulering
Involvering og coachende træningsmiljø.	Træneren- erne er involverende og udfordrende.	” Der stilles krav for hele tiden at blive bedre”



NFC Ungdomsfodbold – på rette vej

U16 – U17

Træningsmiljø: 25-50-25 modellen.

-  **Koordination og løbeskoling**
-  **Hurtighed (Speed)**
-  **Afslutninger (Finishing)**
-  **Gruppe træning: 4:4 – 8:8 – 10:6**

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. (Mange gentagelsesøvelser og kvalitetsforbedringer)
- Tempo og intensitet.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbemønstre og koordination – med og uden bold.
- Der arbejdes med **lav, moderat og høj intensitetstræning** (Aerob) og **hurtighedsstræning** (Anerob).
- Styrketræning med egen kropsvægt.
- Målmandstræningen intensiveres.

Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

Træne for at træne. Konkurrencetræning.

Træne for at vinde.





OMRÅDER	AKTIVITETER	Aktivitets mål
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Beherskelse af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Små spil: 1:1 – 11:11 // Orientering	Individuel og Holdtaktisk forståelse
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, Hurtighed og Udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed Visualisering	Motivation, Fokusering og Spændingsregulering
Involvering og coachende træningsmiljø.	Træneren- erne er involverende og udfordrende.	” Der stilles krav for hele tiden at blive bedre”



NFC Ungdomsfodbold – på rette vej

U18 – U21

Træningsmiljø: 25-50-25 modellen.

-  **Koordination**
-  **Hurtighed (Speed)**
-  **Afslutninger**
-  **Gruppe træning: 4:4 – 8:8 – 10:6**

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. (Mange gentagelsesøvelser og kvalitetsforbedringer)
- Fastholdelse/ forbedring af tempo og intensitet.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbemønstre og koordination – med og uden bold.
- Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedsstræning. (Aerobo og Anerob træning)
- Styrketræning med egen kropsvægt og vægte.
- Målmandstræningen intensiveres.

Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.

Træne for at træne. Konkurrencetræning.

Træne for at vinde.

OMRÅDER	AKTIVITETER	Aktivitets mål
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Optimering af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Små spil: 1:1 – 11:11	Individuel og Holdtaktisk forståelse
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, Hurtighed og Udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed Visualisering	Motivation, Fokusering og Spændingsregulering
Involvering og coachende træningsmiljø.	Træneren-erne er involverende og udfordrende.	” Der stilles krav for hele tiden at blive bedre”



NFC Børne/ungdomsfodbold – på rette vej

25-50-25 modellen.

TRÆNINGSMODELLEN	NIVEAU	EFFEKT
25 % i et træningsmiljø med spillere på højere niveau. (skilled)	A- Niveau	Spillerne oplever, at de kun lige akkurat kan være med i relationer til teknik, taktik, fysik og/eller psyke.
50 % i et træningsmiljø med spillere på samme niveau. (øvede)	B - Niveau	Spillerne oplever, at være på niveau.
25 % i et miljø med spillere på lavere niveau (let øvede)	C - Niveau	Spillerne oplever, at de er bedre, end det generelle niveau.

Spillerudviklingsmodel.

U5-U6-U7- U8- U9	U10-U11-U12- U13-U14-U15	U16-U17	U18-U19-U20-U21
På rette vej	Lær at træne Træne for at træne	Konkurrencetræning	Træne for at vinde
Spillerne udvikler de vigtige basale bevægelses - færdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling	Spilleren lære at træne i denne fase – at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.	Ved siden af udviklingen bliver evnen til at håndterer krav i kampe vigtigt	Udover udviklingen skal evnen til at vinde kampe prioriteres.



NFC Børne/ungdomsfodbold – på rette vej

Teknisk træning

U5-U6-U7-U8-U9	U10-U11-U12-U13-U14-15	U16-U17	U18-U19-U20-U21
<ul style="list-style-type: none"> • "Mig og min bold". • Koordination • Alsidig træning • Teknikbasis • Boldkoordinering 	<ul style="list-style-type: none"> • Sparkeformer • 1. berøringer • Dribleformer • Finter • Pasninger • Hovedstød • Vendinger • 1v1 situationer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1v1 situationer • Hovedstød • Pasninger • Afslutninger • 1.berøringer • Indlæg 	<ul style="list-style-type: none"> • Anvendt teknik i højt tempo. • Teknisk træning med udgangspunkt i spillerens plads på holdet. • Optimering af teknik (hastighed)

Taktisk træning

U5-U6-U7-U8-U9	U10-U11-U12-U13-U14-U15	U16-U17	U18-U19-U20-U21
<ul style="list-style-type: none"> • Spilleren og bolden. • Spillet "er træneren" • 1v1 – 5v5 • Boldbasis 	<p>Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Små spil (1v1 – 11v11) • Over – og undertals-situationer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forsvarsspil • Erobringsspil • Opbygningsspil • Afslutningsspil • Omstillingsspil • 1v1 – 11v11 	<ul style="list-style-type: none"> • Træne for at vinde <p>Udover udvikling skal evnen til at vende/ vinde kampe optimeres.</p>



NFC Børne/ungdomsfodbold – på rette vej

Fysisk træning

U5-U6-U7-U8-U9	U10-U11-U12-U13	U14-U15-U16-U17	U18-U19-U20-U21
<ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af hele kroppen • Hurtighed • Bevægelighed <p><i>” Fysiske elementer”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dynamisk balance</i> • <i>Spring/ Sprint træning (målrettet leg)</i> • <i>Løbeskoling. (med bold)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Spring og sprint • Frekvenstræning (hurtige fødder) • Opbygning af fysik • Træningsmængde forøges. <p><i>”Fysiske elementer”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balance</i> • <i>Spring/Sprint træning.</i> • <i>Stabilitetstræning</i> • <i>Aerob træning med bold.</i> • <i>Anerob træning med og uden bold.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Først teknisk udvikling (<i>forebyg forkert fysisk træning</i>) • Skadesforebyggen de træning. • Styrke (<i>egen kropsvægt</i>). <p><i>”Fysiske elementer”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Styrketræning</i> • <i>Spring/ Sprinttræning</i> • <i>Stabilitetstræning</i> • <i>Aerob træning med bold.</i> • <i>Anerob træning med og uden bold.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimering af præstationsparametre (<i>max.</i>) • Integreret fysisk træning. <p><i>”Fysiske elementer”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Styrketræning</i> • <i>Spring/ Sprinttræning</i> • <i>Stabilitetstræning</i> • <i>Aerob træning med bold.</i>

Mental træning

U5-U6-U7-U8-U9	U10-U11-U12-U13-U14	U15-U16-U17	U18-U19-U20-U21
<ul style="list-style-type: none"> • Indre motivation • Trivsel • Glæde • Kompetence 	<ul style="list-style-type: none"> • Afspænding • Indre motivation • Målsætning • Visualisering • Parathed • Fokusering • Indre dialog 	<ul style="list-style-type: none"> • Selvtillid • Spændingsregulering • Stresshåndtering • Håndtering af pres • Parathed/ Fokusering • Målsætning • Motivation 	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurrencestrategi. • Topspillerattitude. • Vinderadfærd



NFC Børne/ungdomsfodbold – på rette vej

Træning og kamp

U5 – U9

Træning: Aldersintegreret

Kamp: 3v3 – 5v5.

Niveauinddeling:

Fra U 8 kan 25-50-25 modellen anvendes til træning via små spilstationer. Niveau tilmeldinger til 50 % af stævner kan påbegyndes. Den resterende holdsammensætning til stævner skal være blandede hold.

U10 – U12

Træning: Primært årgang opdelt
A-niveau U 12 træner med U13

Kamp: 5v5 – 8v8.
A-niveau U12 spiller med U13

U13

Træning: Alders - og niveau opdelt.
A-niveau U13 træner med U14.
(niveaubestemt)

Kamp: 8v8 - 11 mands.
A-niveau U13 spiller med U14.








U14 – U15

Træning: Primært årgang opdelt.
A-niveau U14 træner med U15
A-niveau U15 træner med U17
(niveaubestemt)







Kamp: 8v8 - 11 mands.
Spillerne spiller kampe på det niveau, der passer til dem.
(IKKE senior)










U16

-  U16 træner med U17
-  U16 **A – niveau** med U16 og de bedste U17
-  U16 **B – niveau** med U16 og U17 B – niveau
-  U16 **C – niveau** med U16 og U17 C – niveau
-  Hvis der findes et talent på U16, kan denne træne og spille med U19
-  Spillerne spiller kampe på det niveau, der passer til
-  Dem

U17

-  U17 træner/spiller med U17 eller U19
-  U17 **A – niveau** med U17 og de med bedste U19
-  U17 **B – niveau** med U17 og U19 B – niveau
-  U17 **C – niveau** med U17 og U19 C – niveau
-  Hvis der findes et talent på U17, kan/skal denne træne og spille kampe fast med U19, U21 eller 1 senior/2 senior NFC
-  Spillerne spiller kampe på det niveau der passer til

U19

-  U19 træner med U19
-  U19 **A – niveau** med U19, de bedste U19 eller 1.senior
-  U19 **B – niveau** med U19 B– niveau eller 2. senior
-  U19 **C – niveau** med U18 C – niveau eller 3-4. senior
-  Hvis der findes et talent på U19, kan denne træne og spille kampe med U19, U21 eller 1 senior/ 2 senior NFC
-  Spillerne spiller kampe på det niveau der passer til dem
-  (ungdom som senior)