



HVORNÅR SKAL VI LÆRE HVAD ?



Det er vigtigt at spillerne udvikler sine kompetencer på de rigtige tidspunkter i forhold til sin udvikling.

Vi skal niveaudele og selekttere med omtanke og med henblik på at udvikle og ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

Spillernes forudsætninger for at lære de enkelte ting er ikke nødvendigvis betinget af alderen. Træneren skal altid tage udgangspunkt i spillerens niveau og derfor kun bruge disse skemaer som en hjælp til hvornår et emne nogenlunde skal trænes.

1 = Spilleren præsenteres for færdigheden

2 = Spilleren øver færdigheden

3 = Spilleren mestrer færdigheden, men den skal stadigvæk trænes

Teknisk træning	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14
Fodboldkoordination	1			2				3		
Finter		1					2			3
Driblinger		1		2				3		
Indersidespark		1			2				3	
Lodret vristspark	1			2					3	
Halvtliggende vristspark						1	2			3
Pasninger						1			2	
Afslutning		1							2	
Hovedstød		1				2				
Vendinger		1				2				3
1. Berøring				1		2				3
Indlæg									1	



Næsby Boldklub
Stærehusvej 31
5270 Odense N

Tel. 66 18 04 17
Fax 66 18 04 71
nbk@naesbyboldklub.dk

CVR nr. 12538316
Fionia Bank
0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk



- stærkt på vej

Taktisk træning	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14
1:1 retvendt			1		2				3	
1:1 sidevendt			1		2					3
1:1 rygvendt							1			2
1:1 defensivt						1			2	3
2:1					1		2			
Opbygningsspil						1		2		
Afslutningsspil						1		2		
Forsvarsspil							1		2	
Erobringsspil							1		2	
Omstillingsspil									1	2
Standardsituationer									1	

Fysisk træning	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14
Koordination/motorik	1		2						3	
Løbetræning	1				2			3		
Agility	1				2					3
Leg/fartlege	1		2						3	
Styrketræning				1			2			3
Hurtighedstræning						1		2		
Hurtige fødder		1			2					3
Springtræning						1			2	
Stabilitetstræning				1				2		

Mental træning	U-5	U-6	U-7	U-8	U-9	U-10	U-11	U-12	U-13	U-14
Målsætninger						1			2	
Visualisering							1		2	
Parathed	1			2			3			
Fokusering				1			2			3
Indre dialog							1		2	
Afspænding							1		2	
Selvtillid	1									2



Næsby Boldklub
Stærehusvej 31
5270 Odense N

Tel. 66 18 04 17
Fax 66 18 04 71
nbk@naesbyboldklub.dk

CVR nr. 12538316
Fionia Bank
0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk



- stærkt på vej

DEN BLÅ TRÅD: FOKUSPUNKTER OG TRÆNINGSPLANER

Fokuspunkter i Indskolingen

Opvarmning

Skal oplive og oplade = Humørfyldt og spændende
Udfordre og udvikle = De må gerne lære noget i opvarmningen
Opvarme = Kroppen skal gøres klar til træning/kamp
Næsten altid med bold og med mange boldberøringer.
Der skal indgå fodboldkoordination og agility/fartlege.

Tekniske

Husk begge ben, temposkifte og mange afslutninger.
Lærer at være i bevægelse før og efter boldmodtagelse.

Taktiske

Børnene skal selv finde løsningerne.

Fysisk

Der skal være højt aktivitetsniveau.

Mentalt

Der skal skabes indre motivation, glæde og trivsel.

Husk

Differentieret træning så alle får udfordringer.
Børnene skal gives nogle kompetencer så de bliver bedre til at spille fodbold.

Træningsplaner

Der er 4 træningsplaner lavet for hver årgang i Indskolingen, der svare til 14 dages træning.
Efter de 14 dage startes forfra igen.

Træneren vælger selv øvelserne der passer til det valgte emne ud fra "øvelsesbanken".



Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

Næsby Boldklub Tel. 66 18 04 17 CVR nr. 12538316
Stærehusvej 31 Fax 66 18 04 71 Fionia Bank
5270 Odense N nbk@naesbyboldklub.dk 0790-0120664557

www.naesbyboldklub.dk



Årgang: U-5 + U-6 Fokuspunkter

Teknisk	Fodbolddoordination, dribbling/finter, lodret vristspark, indersidespark, vendinger og hovedstød	
Taktisk	Hvornår skal spilleren dribble/aflevere og hvor skal bolden spilles hen ?	
Fysisk	Grundlæggende koordination/motorik, løbeskoling, agility og mange lege/fartlege.	
Mentalt	Det skal være sjovt og der skal skabes et socialt fællesskab. Der arbejdes med parathed og selvtillid.	
Træningsplan 2 uger 60 min.	Træning 1 15 min. opvarmning med bold 45 min. stationstræning 1) Lege med/uden bold 2) Afslutningstræning 3) Småspil 1:1 til 3:3 gerne på flere mål	Træning 2 15 min. "Ballmastery" 45 min. stationstræning 1) Dribbling/finter 2) Fartlege 3) Småspil: Overtal/interval gerne på flere mål
	Træning 3 15 min. opvarmning med bold 45 min. stationstræning 1) Koordination/løbeskoling 2) Afslutningstræning 3) Småspil 2:2 til 4:4 gerne på flere mål	Træning 4 15 min. "Ballmastery" 45 min. stationstræning 1) Dribbling/finter 2) Hovedstød gerne med mål 3) Turnering 3:3



Næsby Boldklub Tel. 66 18 04 17 CVR nr. 12538316
 Stærehusvej 31 Fax 66 18 04 71 Fionia Bank
 5270 Odense N nbk@naesbyboldklub.dk 0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk



Årgang: U-7 + U-8 Fokuspunkter

Teknisk	Fodboldkoordination, dribling/finter, lodret vristspark, indersidespark, hovedstød samt 1. berøring.	
Taktisk	Der trænes 1:1 retvendt/sidevendt. Hvornår skal spilleren dribble/aflevere og hvor skal bolden spilles hen ?	
Fysisk	Grundlæggende koordination/motorik, løbeskoling, agility, hurtige fødder og starter med lidt styrketræningen for "Core"	
Mentalt	Det skal være sjovt og der skal skabes et socialt fællesskab. Der arbejdes videre med parathed og starter på fokusering.	
Træningsplan 2 uger 75 min.	Træning 1 15 min. opvarmning med bold 60 min. stationstræning 1) Lege med/uden bold 2) Afslutningstræning 3) Småspil 1:1 til 3:3 gerne på flere mål	Træning 2 15 min. "Ballmastery" 60 min. stationstræning 1) Dribling/finter 2) Fartlege 3) Småspil: Overtal/interval gerne på flere mål
	Træning 3 15 min. opvarmning med bold 60 min. stationstræning 1) Koordination/løbeskoling 2) Afslutningstræning 3) Småspil 2:2 til 4:4 gerne på flere mål	Træning 4 15 min. "Ballmastery" 60 min. stationstræning 1) 1:1 2) Hovedstød gerne med mål 3) Turnering 3:3/5:5



Næsby Boldklub Tel. 66 18 04 17 CVR nr. 12538316
 Stærehusvej 31 Fax 66 18 04 71 Fionia Bank
 5270 Odense N nbk@naesbyboldklub.dk 0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk



Årgang: U-9+ U-10 Fokuspunkter

Teknisk	Halvtliggende vristspark, afleveringer, hovedstød, vendinger og 1. berøring	
Taktisk	Der trænes 1:1 retvendt/sidevendt/defensivt, 2:1 og der startes på opbygningsspil/afslutningsspil.	
Fysisk	Arbejdes videre med løbeskoling, agility og hurtige fødder. Der startes på hurtighedstræning og springtræning.	
Mentalt	Det skal være sjovt og der skal skabes et socialt fællesskab. Der arbejdes videre med parathed/fokusering og spillerne begynder at arbejde med målsætninger.	
Træningsplan 2 uger 90 min.	Træning 1 30 min. opvarmning med bold 60 min. stationstræning 1) Lege med/uden bold 2) Afslutningstræning 3) Småspil 1:1 til 3:3 gerne på flere mål	Træning 2 30 min. "Ballmastery" 60 min. stationstræning 1) Dribbling/finter 2) Fartlege 3) Småspil: Overtal/interval gerne på flere mål
	Træning 3 30 min. opvarmning med bold 60 min. stationstræning 1) Koordination/løbeskoling 2) Afslutningstræning 3) Småspil 2:2 til 5:5 gerne på flere mål	Træning 4 30 min. "Ballmastery" 60 min. stationstræning 1) 1:1 2) Hovedstød gerne med mål 3) Turnering 5:5/7:7



Næsby Boldklub Tel. 66 18 04 17 CVR nr. 12538316
 Stærehusvej 31 Fax 66 18 04 71 Fionia Bank
 5270 Odense N nbk@naesbyboldklub.dk 0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk



- stærkt på vej

Fokuspunkter i Mellemskolen

Opvarmning

Skal oplive og oplade = Humørfyldt og spændende

Udfordre og udvikle = De må gerne lære noget i opvarmningen

Opvarme = Kroppen skal gøres klar til træning/kamp

Næsten altid med bold og med mange boldberøringer.

I opvarmningen vil indgå mange pasningsøvelser uden modstand, der passer til holdets spillestil.

Tekniske

Husk begge ben/veje, temposkifte og at være i bevægelse inden/efter boldmodtagelsen.

Taktiske

Der arbejdes ud fra jeg har bolden, mit hold har bolden eller modstanderen har bolden skemaet. Der vil være spilstop, hvor træneren ofte stiller spørgsmål til spillerne.

Fysisk

Den fysiske træning starter 2 x 30 min. om ugen i fodboldlegeland med fokus på let styrke og stabilitet.

Mentalt

Større fokus på den enkeltes kompetencer. "Vinder-genet" stimuleres og der arbejdes med kommunikation.

Husk

Differentieret træning så alle får udfordringer.

Børnene skal gives nogle kompetencer så de bliver bedre til at spille fodbold.

Træningsplaner

Opvarmning 20 min., pasningsøvelser 20 min., dagens emne 20 min. og forskellige spil 30 min.

Træneren vælger selv øvelserne der passer til det valgte emne ud fra "øvelsesbanken".



Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

Næsby Boldklub Tel. 66 18 04 17 CVR nr. 12538316
Stærehusvej 31 Fax 66 18 04 71 Fionia Bank
5270 Odense N nbk@naesbyboldklub.dk 0790-0120664557

www.naesbyboldklub.dk



Årgang: U-11+ U-12 Fokuspunkter

Teknisk

Spillerne begynder at mestre fodboldkoordination og driblinger men øver stadigvæk finter og halvtliggende vristspark.

Taktisk

Spillerne præsenteres for 1:1 rygvendt, forsvarsspil samt erobringsspil. Der arbejdes videre med 2:1, opbygningsspil og afslutningsspil.

Fysisk

Programmet for fysisk træning i fodboldlegelandet følges 2 gange om ugen. Derudover skal spillerne mestre løbeskoling og træne hurtigheds træning.

Mentalt

Spillerne præsenteres for visualisering, indre dialog og afspænding. Der øves fokusering og spillerne mestre parathed.

Træningsplan

Træning = 90 min.

Opvarmning 20 min.

Bruges også som opspilstræning

Pasningsspil/småspil 20 min.

Både med få/mange spillere, jokere og overtal/undertal

Dagens emne 20 min.

Der vælges et emne som der arbejdes i dybden med. Det kunne være forskellige sparkeformer, 1. berøring, heading, vendinger, 1:1 offensivt/defensivt eller afslutningstræning.

Forskellige spil 30 min.

Det kan være forskellige intervalspil, spil på ½ eller ¾ bane, spil på "fuld" bane og spil hvor der kan være overtal/undertal.



Næsby Boldklub Tel. 66 18 04 17 CVR nr. 12538316
Stærehusvej 31 Fax 66 18 04 71 Fionia Bank
5270 Odense N nbk@naesbyboldklub.dk 0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk



Årgang: U-13+ U-14 Fokuspunkter

Teknisk

Spillerne præsenteres for indlæg og øver afleveringer samt afslutninger. Undtagen hovedstød begynder spillerne her at mestre de andre tekniske færdigheder.

Taktisk

Omstillingsspil og standardsituationer præsenteres. Der arbejdes videre med forsvarsspil og erobringsspil og 1:1 mestres.

Fysisk

Programmet for fysisk træning i fodboldlegelandet følges 2 gange om ugen. Kroppens opbygning fortsættes.

Mentalt

Spillerne øver stadigvæk mental træning, men begynder at mestre fokusering.

Træningsplan

Træning = 90 min.

Opvarmning 20 min.

Bruges også som opspilstræning

Pasningsspil/småspil 20 min.

Både med få/mange spillere, jokere og overtal/undertal

Dagens emne 20 min.

Der vælges et emne som der arbejdes i dybden med. Det kunne være forskellige sparkeformer, 1. berøring, heading, vendinger, 1:1 offensivt/defensivt eller afslutningstræning.

Forskellige spil 30 min.

Det kan være forskellige intervalspil, spil på ½ eller ¾ bane, spil på "fuld" bane og spil hvor der kan være overtal/undertal.



Næsby Boldklub
Stærehusvej 31
5270 Odense N

Tel. 66 18 04 17
Fax 66 18 04 71
nbk@naesbyboldklub.dk

CVR nr. 12538316
Fionia Bank
0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

www.naesbyboldklub.dk