



DEN BLÅ TRÅD - INDSKOLINGEN

DE BLÅ VÆRDIER



GLÆDE



FÆLLESSKAB

HÅRDT



MOD

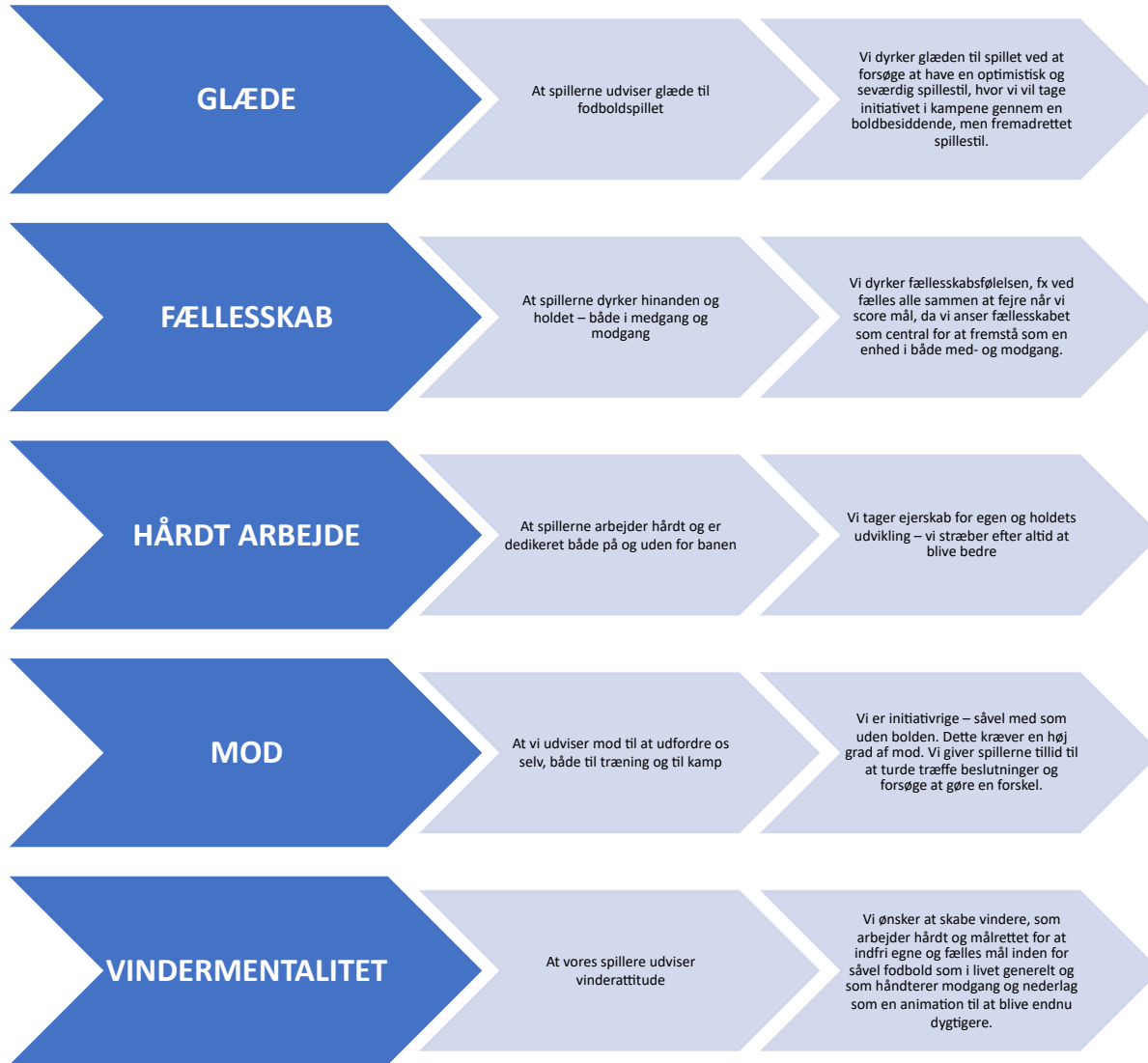


ARBEJDE

VINDERMENTALITET



DE BLÅ VÆRDIER I PRAKSIS - HVORDAN KOMMER VÆRDIERNE TIL UDTRYK?



Næsbyhold skal derfor udstråle en ukuelig lyst og vilje til at vinde baseret på en initiativrig, energisk og aggressiv spillestil, hvor alle spillere nyder at spille fodbold og har mod til at bidrage med en helhjertet indsats, for at holdet og klubben i fællesskab kan opnå succes.

For at sikre et ensartet udtryk i vores spillestil baseret på vores værdier stræber vi derfor efter altid at fremstå **BLAA**:

- **B**oldbesiddende - spillovertag via tempofyldt og fremadrettet boldomgang
- **L**øbevillige - hårdt arbejde både med og uden bold
- **A**traktive - initiativrig og fremadrettet målsøgende
- **A**ggressive - energiske og opportunistiske vindere

U10-U12

Indskolingen

Lære at træne



- 5- og 8-mands fodbold.
- HAK-princip – Spillerne skal mindst spille halvdelen af kampen.
- Træningen skal i højere grad have form af fodboldtekniske øvelser.
- Udvikle de fundamentale sportslige færdigheder (Sportens ABC – teknik og koordination).
- Ingen selektering.
- Fleksibel niveaudeling efter princippet 25-50-25.
- Spillerne lære at spille fodbold sammen.
- Spillerne lærer at træne i denne fase – der bliver stillet større krav.
- Den fysiske opbygning af kroppen begynder.
- Den mentale træning begynder.
- Generelt har vi stor fokus på spillernes individuelle kompetencer og tillader spillerne at udfordre 1v1 offensivt og spille med forholdsvis stor risiko.

GENERELT OM INDSKOLINGEN

I Næsby Boldklub kalder vi årgangene U10-U12 for Indskolingen.

- Træner 2 x om ugen
- Fredagsfodboldskole
- Mødetid:
 - Før træning: 30 min.
 - Før stævner/kampe: 45 min.
- Spillerne følger deres kammerater, men inddeles så vidt muligt i rene årgange
- Forældremøde 2 x årligt
- Spillersamtaler 2 x årligt
- Social aktivitet 1 x om måneden
- Ture/arrangementer administreres af årgangsansvarlige/Børneudviklingstræner

HVORDAN ARBEJDES DER I INDSKOLINGEN?

Spillerne lære at spille fodbold i én retning – sammen.

Spillerne lærer at træne i denne fase.

Vi arbejder i Indskolingen med klubbens fodboldstrategi og curriculum, men ud fra principperne

1. Rotation på pladserne, så alle spillere prøver flere positioner
2. Alle spillere skal være aktive og have mulighed for at søge bolden
3. Vi har fokus på spillernes individuelle kompetencer og tillader spillerne at udfordre 1v1 offensivt og spille med forholdsvis stor risiko
4. Spillerne lære at spille fodbold sammen
5. Spillerne lære at træne – der bliver stillet større krav
6. Oprykningstræning

HOLDNINGER TIL ARBEJDET I INDSKOLINGEN

I Indskolingen begynder vi så småt at have fokus på spillestil og systemer, men vi låser ikke spillerne fast på en position.

Vi arbejder ud fra [DBU's holdninger til børnefodbold](#).

I opsummeret form baserer holdningerne sig på, at spillet skal foregå på børnenes og de unges præmisser ved, at:

- Ingen selektering
- Fleksibel niveaudeling efter princippet 25-50-25
- Piger og drenge kan træne og spille sammen
- Social og kammeratligt samvær prioriteres
- Lægger vægt på en god omgangstone
- Involvering i foreningen
- Udvikling kommer før resultat
- Al træning skal være med bold
- Træningen har i højere grad form af fodboldtekniske øvelser
- Der spilles på små områder med mange boldberøringer
- Banens dimensioner tilpasses aldersgruppen

TRÆNING I INDSKOLINGEN

I træningen i Indskolingen er der fleksibel niveaudeling men ingen selektering.

- Hele årgangen træner sammen – på samme bane og på samme tid
- Piger og drenge kan træne og spille sammen
- Der trænes efter klubbens fodboldstrategi (spillestil) og curriculum
- Træningen har i højere grad form af fodboldtekniske øvelser
- Vi har fokus på de fundamentale sportslige færdigheder (Sportens ABC – teknik og koordination)
- I træningen arbejder spillerne med følgende træningsmetodikker:
 - Basisteknisk træning, fysisk træning, mental træning, teknisk/taktisk træning og curriculum
- Vi har fokus på spillernes individuelle kompetencer og tillader spillerne at udfordre 1v1 offensivt og spille med forholdsvis stor risiko
- Vi ønsker at udvikle spilintelligente spillere
- Vi har i langt hovedparten af tiden fokus på når VI har bolden, men spillerne arbejder også med når DE har bolden

STÆVNER OG KAMPE I INDSKOLINGEN

I Indskolingen er der ingen faste 1.- eller 2. hold.

- 5- og 8-mands fodbold
- Der spilles efter klubbens fodboldstrategi (spillestil)
- Oplæg til stævne/kamp: maksimalt 10 min. ud fra curriculum
- HAK-princip – Spillerne skal mindst spille halvdelen af kampen
- Alle spillere skal tilbydes deltagelse til ca. lige mange stævner/kampe
- Ved tilmelding til stævner og turnering inddeles spillerne på holdene efter fleksibel niveaudeling
- Udvikling kommer før resultat
- Forældre kan blive brugt som koordinatører

DE 10 FORÆLDREBUD

1	Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det.
2	Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille.
3	Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere.
4	Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende.
5	Respekter dommerens beslutninger – se på dommeren som en vejleder.
6	Skab god stemning ved kampene – byd f.eks. udeholdets forældre på kaffe.
7	Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet.
8	Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
9	Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn.
10	Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold, ikke dig!

DE 10 TRÆNERBUD

1	At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
2	Al træning foregår med bold	Mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder.
3	At der er én bold til rådighed pr. spiller	Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol, dribble- og fintetræning.
4	At spilleren er i centrum	Hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
5	At der spilles på små områder	Små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	At træningen foregår i mindre grupper	Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
7	At sikre mange boldberøringer	Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
8	At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	At udvikle spilintelligens	Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene, men hvis børnene skal have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene. Det kan sammenlignes med klasselokalet, hvor læreren vejleder i stavning, matematik med mere, men lader børnene selv finde løsningerne.
10	At der er god stemning	Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud, men absolut ikke til mobning.

ORGANISATION I INDSKOLINGEN

