

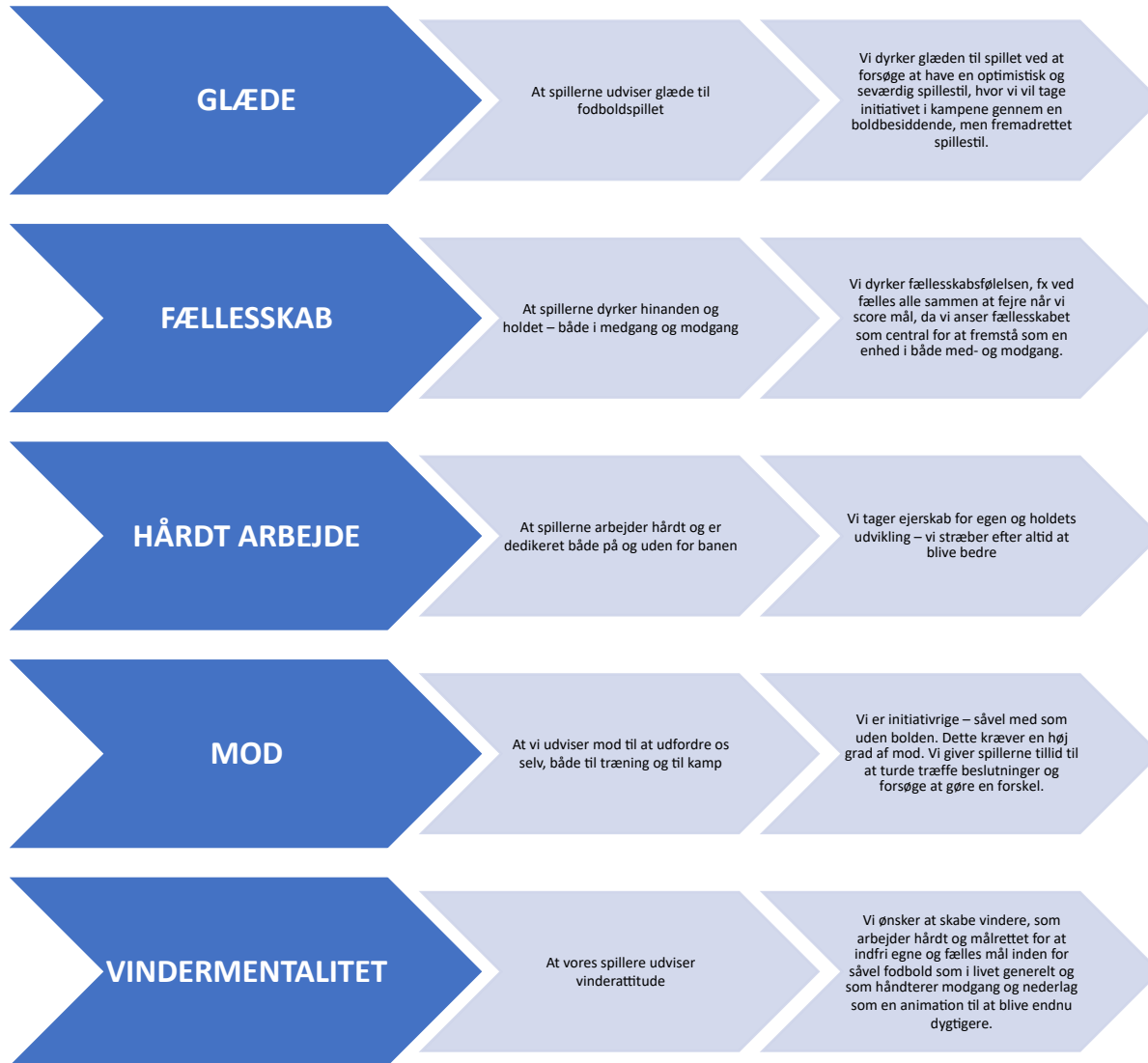


DEN BLÅ TRÅD - MIKROSKOLEN

DE BLÅ VÆRDIER



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

U5-U9

Mikroskolen

FUN-damentals



- 3- og 5-mands fodbold.
- HAK-princip – Spillerne skal mindst spille halvdelen af kampen.
- Træningen skal mest have form af leg eller målrettet leg – med et teknisk fokus.
- Udvikle de fundamentale kropslige færdigheder (Kroppens ABC – grovmotorik).
- Ingen niveaudeling eller selektering.
- Spillerne skal have mange berøringer og offensive 1v1 situationer.
- Det er tilladt at fejle - endda gentagne gange – spillerne opfordres til at turde at udfordre og ”lege” med bolden.

GENERELT OM MIKROSKOLEN

I Næsby Boldklub kalder vi årgangene U5-U9 for Mikroskolen.

- Træner 2 x om ugen
- Fredagsfodboldskole for U9
- Mødetid:
 - Før træning: 15 min.
 - Før stævner/kampe: 15-30 min.
- Spillerne følger deres kammerater, men inddeles så vidt muligt i rene årgange
- Forældremøde 2 x årligt
- Social aktivitet 1 x om måneden
- Ture/arrangementer administreres af årgangsansvarlige/Børneudviklingstræner
- Der afholdes ikke forældre/spillersamtaler

HVORDAN ARBEJDES DER I MIKROSKOLEN?

Spillerne udvikler de vigtige basale bevægelses- og tekniske færdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.

Vi arbejder i Mikroskolen med simple principper

1. Vi spiller uden målmand i 3-mandsfodbold
2. Rotation på pladserne, så alle spillere prøver flere positioner
3. Alle spillere skal være aktive og have mulighed for at søge bolden
4. Vi har fokus på den tekniske del af spillet. Hvor der skal være mange berøringer og offensive 1v1 situationer
5. Det er TILLADT at fejle – endda gentagne gange
6. Spilleglæde er det vigtigste parametre

HOLDNINGER TIL ARBEJDET I MIKROSKOLEN

I Mikroskolen har vi ikke fokus på hverken spillestil eller systemer, men udelukkende på at stimulere børnenes lyst til at spille fodbold.

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 niveaudeling eller selektering
- Piger og drenge kan træne og spille sammen
- Social og kammeratligt samvær prioriteres
- Lægger vægt på en god omgangstone
- Udvikling kommer før resultat
- Al træning skal være med bold
- Træningen har form af leg eller målrettet leg – med et teknisk fokus
- Der spilles på små områder med mange boldberøringer
- Banens dimensioner tilpasses aldersgruppen
- Weekendstævner erstatter turnering
- Der afholdes ikke mesterskaber for børn under 12 år

TRÆNING I MIKROSKOLEN

I træningen i Mikroskolen er der ingen niveaudeling eller 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 form af leg eller målrettet leg – med et teknisk fokus
- Vi har fokus på de fundamentale kropslige færdigheder (Kroppens ABC – grovmotorik)
- I træningen arbejder spillerne med følgende træningsmetodikker:
 - U5-U6: Basisteknisk træning samt koordination og motorik
 - U7-U9: Basisteknisk træning, koordination og motorik, teknisk/taktisk træning og curriculum
- Spillerne skal have mange berøringer og offensive 1v1 situationer
- Det er tilladt at fejle - endda gentagne gange – spillerne opfordres til at turde at udfordre og ”lege” med bolden
- Vi ønsker at udvikle spilintelligente spillere
- Til og med U7 har vi kun fokus på når VI har bolden
- Fra og med U8 har vi i langt hovedparten af tiden fokus på når VI har bolden, men spillerne introduceres også til når DE har bolden

STÆVNER OG KAMPE I MIKROSKOLEN

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

- 3- og 5-mands fodbold
- Der spilles efter klubbens fodboldstrategi (spillestil)
- Oplæg til stævne/kamp:
 - U5-U6: Ingen oplæg
 - U7-U9: maksimalt 5 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 kan U8- og U9-spillere nogle gange inddeles efter niveau, mens der andre gange tilmeldes hold på tværs af spillernes niveauer
- Udvikling kommer før resultat
- Forældre kan blive brugt som koordinatører og dommere

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	Oftest 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 MIKROSKOLEN

