

# Den blå tråd

**Sådan træner vi fodbold med  
børn og unge i Ringsted IF**

Ringsted Idrætsforening





## Formålet med Den blå tråd

Formålet er at skabe en ungdomsafdeling som har gjort sig nogle overvejelser; overvejelser om hvorfor og hvordan vi gør tingene. Den blå tråd er et værktøj til klubbens trænere og andre i og omkring klubben RIF fodbold. Med Den blå tråd i hånden har vi et værktøj til at gennemføre en tilrettelagt spilleruddannelse og spilkoncept fra klubbens yngste, op gennem ungdommen og op i seniorrækkerne.

Den blå tråd skal sikre, at vi ved hvad vores spillere arbejder med op igennem årgangene, og at træningen foregår ud fra de beskrivelser der ligger i Den blå tråd. Dette for at sikre en sammenhæng de enkelte årgange imellem, men også videre fra ungdomsfodbolden og til seniorafdelingen. Vi vil med den blå tråd skabe et fundament, der giver spillerne de bedste betingelser for udvikling.

Den blå tråd danner også grundlag for de forventninger, kriterier og krav, der kan stilles til trænere og ledere i klubben, eksempelvis i forbindelse med ansættelse og udvælgelse af kommende trænere og ledere i RIF.

Med Den blå tråd kan klubben forvente at trænerne på alle årgange arbejder struktureret med de tiltag der er beskrevet, for at sikre at alle spillere udvikles, og der er en fælles retning. Med tråden kan trænerne følge op på, hvilket niveau spillerne kan forventes at have, når de forlader en årgang til fordel for en ny. Dette sikrer kontinuitet og på sigt vidensdeling mellem årgangene fra træner til træner. På sigt er ønsket også at trænerne kan berige hinanden med konkrete øvelser der har været gode for den årgang man afleverer til en ny træner.

Målsætningen er, at den enkelte træner eller leder med Den blå tråd i hånden kan føle sig tryk i trænerarbejdet, da den beskriver, hvordan man skal gribe arbejdet an.

Den blå tråd er et dynamisk dokument, som aldrig bliver færdigt, men kræver justering og tilpasning løbende efterhånden, som klubben udvikler sig og forandrer sig. Ligesom at alle fodboldspillere skal udvikle sig uanset niveau og alder, gælder det samme for Den blå tråd. Kravene fra omverdenen ændrer sig, og det samme gør udviklingen i spillet, hvilke stiller krav til, at som klub følger, og forholder os til denne udvikling, og evaluerer vores arbejde med Den blå tråd og stiller nye krav til os selv.

Den blå tråd kan aldrig stå alene. Det er vigtigt at trænere i klubben stadig har mulighed for frit at kunne tilrettelægge træningen under hensyntagen til Den blå tråd og den enkelte spillers og årgangs udviklingspotentiale. Tråden skal medvirke til at fastholde trænere, ledere og spillere, så klubben kan udvikles og de sportslige målsætninger opnås.





## **RIF's overordnede sportslige mål**

Det er RIF's overordnede sportslige mål er på sigt at udvikle sine egne 1. holdsspillere, eller om muligt være leverandør af spillere til højere rangerede klubber. Den blå tråd danner grundlag for, at trænere i klubben arbejder ud fra et fælles grundlag og skaber dygtige fodboldspillere, der lever op til den overordnede målsætning.

Samtidig er der et ønske om i RIF fodbold at skabe en balance mellem bredde og elite fodbold, således at der er fokus på udvikling hos alle spillere i klubben ud fra den enkelte spillers niveau og kompetencer.

Det er et mål at gøre overgangene fra en årgang til en anden så naturlig som muligt, samt sikre en udvikling fra man starter som fodspiller i RIF til man slutter.

## **RIFs sportslige målsætning**

Den blå tråd har til formål at sikre at alle spillere i klubben udvikles uanset alder og niveau. Den blå tråd er et værktøj til trænere og ledere i klubben, som skal sikre, at der er en sammenhæng mellem den træning, der bliver gennemført på de enkelte årgange og at de forskellige fokusområder, der er på årgangene, trænes som det er beskrevet. Den blå tråd er fundament for en langsigtet, alsidig og gennemtænkt træning på alle årgange i klubben.





## Klubbens forventninger til spillere og trænere

Spillere i RIF skal mødes af ledere og trænere, der forstår glæden ved spillet og at udviklingen af holdet og, den enkelte spiller, er den vigtigste opgave. Udviklingen skal ske gennem den langsigtede og målrettede træning som har sit udgangspunkt i Den blå tråd.

På de yngste årgange i klubben kommer drengene for:

at have det sjovt

at blive dygtigere

at det er spændende at konkurrere

at gøre noget "jeg er god til"

at komme i form

(Kilde: Ewing, A study of 10.000 students and their feeling about sport)

For de ældste ungdomsspillere U 14 og til senior er udgangspunktet at dygtiggøre sig for de flestes vedkommende og, med det formål, at nå så langt som muligt med deres fodbold; enten på RIF's seniorhold eller i andre højere rangerede rækker.

For ganske få, hvis talent, evner, vilje og flid rækker længere end det RIF kan tilbyde, er det trænerens opgave at vejlede og guide disse spillere så de kan få spilleruddannelse i andre klubber, som har et niveau, der matcher. Spillerne skal vide at de altid er velkomne til at returnere til RIF.

Den enkelte spiller skal udvikles til at besidde et højt teknisk niveau, samt udvikles til at engagere sig i kamp og træning. Det er vigtigt, at alle drenge oplæres til at kunne spille forskellige pladser på banen.

Vi skal give spillerne de basale færdigheder på de yngste årgange, som at kunne udføre vrist og inderside spark korrekt, og ikke fokusere på de spillere, der skyder hurtigt og løber stærkt, selvom de vil være de toneangivende på de yngste årgange. Det er uddannelsen af spillerne, der bør vægtes højest; med fokus på teknisk, taktisk, fysisk og mental træning.



# De tre udviklingsfaser

Udviklingen af en fodspiller kan beskrives i tre faser, der afspejler spillernes alder.: Tilvænningsfasen, indlæringsfasen og udviklingsfasen.

## **TILVÆNNINGSFASEN (CA. 4-9 ÅR)**

Børnene spiller, som udgangspunkt, på en lille bane, som er let at overskue 3 mod 3.

Der arbejdes med enkle basisfærdigheder; inderside, vristspark og driblinger.

Al træning foregår gennem leg, der motiverer børnene til deltagelse.

Børnene skal have så mange boldberøringer som muligt til alle træninger og kampe.

Motorisk træning.

Koordinationstræning bør indgå i træningen; ikke direkte fysisk træning.

Spillerne skal udføre alle øvelser på deres egne præmisser.

## **INDLÆRINGSFASEN (CA. 10-14 ÅR)**

Her kan der arbejdes mere målrettet, da spilleren er klar til al indlæring omkring spillet.

Træningen primært leg og spil, men mere fokus på indlæring.

Teknisk træning, både formelt og som spil hvor tekniske elementer gentages.

Målrettet arbejde med sparkeformer, vendinger, driblinger, berøringer og hovedspil.

Man sparker med begge ben, også det mindre gode ben øves.

Tempo og spil i længere passager under træningen.

Mere krævende øvelser, der skærper drengene mentalt og kræver koncentration.

Få temaer i øvelserne og bevidstgør spillerne om hvad der ønskes trænet.

12-14 årige, trænes i førstegangsberøringer og overtalsspil.

## **UDVIKLINGSFASEN (CA. 15-18 ÅR)**

Spilleren har kendskab til en række tekniske øvelser, teknisk niveau og træningen tilrettelægges så niveauet hos den enkelte vedligeholdes og udvikles.

Målrettet træning omkring elementerne taktik og fysik.

Træning i zoneopdækning, pres, støtte og sikring.

Humør, leg og konkurrence bør stadig indgå i træningen.

Der kan opstilles individuelle mål for spillerne.

Styrketræning skal indgå som et element, ligesom løbeskoling og hurtighedstræning.

Der indgår konditionstræning og intervaltræning.

Der sættes særligt fokus på drengenes sociale udvikling og kammeratskab på holdet.



## Fokusområder U5 - U6 - U7

Disse årgange skal opleve, at træningen udvikler den enkelte spiller gennem leg og spil. Det er her, at glæden ved fodbold opstår og skal understøttes af trænerne. Øvelserne i træningen bærer præg af leg, få regler og mange boldberøringer.

Hvert barn udvikler sig forskelligt, og alle har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet; teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Det sociale spiller også en stor rolle på disse årgange, og kammeratskaber bør også vægtes højt af trænerne på årgangene.

Trænerne skal kunne vinde børnenes tillid, have god tålmodighed og behandle børnene forskelligt. Det er vigtigt at træneren kan fastholde børnene i øvelserne, og det foregår i trygge rammer. Øvelserne bør gentages mange gange, så børnene oplever tryghed.

På disse årgange har drengene, ud over spillemæssig udvikling brug for hjælp til snørebånd, skinner og omsorgsfuld behandling. Det er derfor vigtigt, at trænerne på de yngste årgange også besidder empati og evne til omsorg.



### TEKNISK

Boldkoordination  
Driblinger  
Lodret vristspark  
Inderside afleveringer/spark  
Tæmninger

### TAKTISK

Boldbasis  
Spiller og bold  
1 mod 1  
3 mod 3  
Individuelle opgaver

### FYSISK

Motorisk træning  
Koordination  
Leg og bevægelse  
Løbeskoling

### MENTALT

Glæde  
Trivsel  
Selvtillid  
Motivation  
Udvikling  
Fællesskab  
Fair Play italesættes



## Fokusområder U8 - U9 - U10

Træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens motoriske udvikling, hvor det indøvede fra U5-U6 og U7 dyrkes og videreudvikles. Der er stadig tale om relativt små drenge som har brug for tydelige voksne, der kan formidle fodboldspillet og fastholde motivationen og glæden.

Drengene skal stadig behandles, som de små drenge de er, samt behandles sådan at glæden ved spillet stadig er i højsædet. Trygheden ved omgangen med bolden skal stykes, og det kræver at børnene rører bolden mest muligt i de øvelser, der trænes, og træningen stadig fortrinsvis foregår i mindre grupper.

Drengene kan nu begynde at fokusere mere på holdet fremfor dem selv som individer. Derfor skal der fokuseres på, at alle pladser på holdet er lige vigtige; fra målmand, til forsvar, til dem der laver de gode afleveringer til målscoreren. Dette er en opgave for træneren, at italesætte fodbold som en holdsport, hvor alle bidrager til holdet på forskellige kompetencer og forudsætninger.



### TEKNISK

Boldkoordination  
Driblinger  
Lodret vristspark  
Indersidespark  
Finter  
Vendinger

### TAKTISK

Boldbasis  
Spiller og bold  
1 mod 1  
Individuel taktisk træning  
Overtal  
Undertal  
Afslutningsspil

### FYSISK

Motorisk træning  
Koordination  
Leg og bevægelse  
Løbeskoling

### MENTALT

Glæde  
Trivsel  
Selvtillid  
Parathed  
Fokusering  
Målsætning  
Afspænding  
Motivation  
Fair play







## Fokusområder U11 - U12 - U13

Det er fortsat vigtigt, at udvikle og vedligeholde det drengene har med sig fra U8-U9 og U10, og derudover er det vigtigt at have fokus på, at dette er indlæringsfasen, hvor drengene har muligheder for at lære alt med en bold; afhængig af motivation og talent. Denne fase er den "gyldne indlæringsperiode", og det er vigtigt at trænerne på disse årgange er fokuserede på at dette. Trænerne bærer et kæmpe ansvar for at spillerne uddannes og trænes korrekt for alderen, og efter Den blå tråd, hvis de skal udvikle sig efter den ønskede målsætning.

Træningen bør bære præg af gentagelser, og at alle detaljer, små som store, udføres

korrekt fordi de gentages til de ligger helt naturligt i drengene. Træneren skal fastholde motivationen hos drengene, hvilket gøres ved tilpasse udfordringer; både spillemæssigt og mentalt. Træneren skal også her sørge for ikke at overdosere, så vi oplever at drengene bliver spilletrætte og dropper fodbold og klubben RIF.

På disse årgange har vi stadig med børn at gøre, men de er ved at udvikle sig til selvstændige unge mennesker, hvor der er behov for klare regler og retningslinjer samt troværdige og handlekraftige voksne omkring dem, som giver dem tryghed til at kunne koncentrere sig om at spille fodbold.



|                                                                                                                                          |                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TEKNISK</b><br>Boldkoordination<br>Lodret vristspark<br>Driblinger<br>Indersidespark<br>Finter<br>Vendinger<br>Hovedstød<br>Pasninger | <b>TAKTISK</b><br>Afslutningsspil<br>Holdtaktik<br>Overtal<br>Undertal<br>Omstilling<br>Bandespil<br>Presspil | <b>FYSISK</b><br>Løbeskoling<br>Koordination<br>Hurtighed<br>Smidighed<br>Bevægelighed<br>Konditionstræning<br>Styrkeøvelser | <b>MENTALT</b><br>Glæde<br>Trivsel<br>Selvtillid<br>Motivation<br>Udvikling<br>Parathed<br>Preshåndtering<br>Målsætning<br>Disciplin<br>Fair Plays |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## Fokusområder U14 - U15 - U16

For trænerne på disse årgange gælder det om at vedligeholde det drengene har lært på de tidligere årgange, samt udvikle dem. Det er især her, at der sættes mere ind på det fysiske end tidligere, samt på det taktiske plan.

Drengene er nu blevet så gamle, at det kan være nødvendigt at stille forskellige udfordringer til de drenge, der vil noget med deres fodboldspil, og de der bare spiller fodbold for sjov. Trænerne på disse årgange bør besidde stor viden om fodboldspillet, have stor erfaring med at træne, samt forståelse for at udvikle spillerne både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

Der skal ske en kvalitetsforbedring af det spillerne kan i forvejen på disse årgange, der skal forfines på de tekniske færdigheder, og det stiller store krav til de øvelser der laves til træning. Øvelserne skal udfordre spillerne maksimalt, så det kan bruges direkte i kamp-



situationer, hvilket kræver et højere kompleksitetsniveau, samt et højere tempo med større pres end tidligere.

På disse årgange bør der også være et fokus på styrke og konditionstræning. Styrketræning foregår primært med egen kropsvægt, hvor fokus er på specifikke fodboldrelaterede muskelgrupper. Her skal fokuseres på løbebaner, løbemønstre og udholdenhed da spillerne skal kunne yde maksimalt gennem en hel kamp.

Der skal på disse årgange sættes ind på mentaltræningen, og det stiller krav til trænerne om, at de kan sætte sig ind i den enkelte spillers situation og behov. Drengene er meget forskellige af sind, og der skal være plads til alle typer. Det vil være her, at et hieraki omkring holdet for alvor udvikles og rollefordelinger kommer på plads. Man skal arbejde på at styrke deres koncentration, deres mod til at turde fejle, deres evne til at tage ansvar for sig selv og holdet. Trænerne bør på disse årgange afholde spillersamtaler mindst engang årligt, hvor man taler med drengene om deres udviklingspotentialer, målsætning og roller på holdet.

På disse årgange for fodboldklubben konkurrence mange steder fra, og hvis man vil fastholde drengene i klubben, skal klubben være et sted, der er sjovt at komme, hvor kammeratskaber kan udvikles og gro. Det altafgørende er, at spillerne synes, det er sjovt, spændende, motiverende og udfordrende at komme til kamp og træning. Fællesskabet skal dyrkes, og det er vigtigt at trænere og ledere omkring holdene har en forståelse for, at det sociale på årgangen er altafgørende for, om man kan holde på spillerne. Det stiller også krav til de fysiske rammer omkring klubben, hvorfor der skal være hyggelige omgivelser i omklædningsrummene og i klubhuset.





### TEKNISK

Hovedstød  
Pasninger  
1 mod 1  
Afslutninger  
1. berøring  
Indlæg  
Dødbolde  
Tempo  
Begge ben trænes

### TAKTISK

Holdtaktik  
Zoneforsvar  
Erobring  
Spilopbygning  
Omstilling  
Afslutningsspil

### FYSISK

Løbeskoling  
Koordinations-  
træning  
Hurtighed  
Smidighed  
Bevægelighed  
Balance  
Styrketræning  
Konditionstræning  
Mentalt

### MENTALT

Glæde  
Trivsel  
Selvtillid  
Præstere under pres  
Stresshåndtering  
Parathed  
Målsætning  
Individuelle mål  
Motivation  
Disciplin  
Fair Play





Den Blå Tråd  
Udgivet af: Ringsted Idrætsforening/fodboldafdelingen (2015)  
Tekst og foto: Anja Lund Wollesen  
Layout: Jens Kristian Larsen  
Tryk: Visuel Grafisk

