

U7 og U6 organisering af træning

Tirsdag og torsdag trænes der efter **model B**. Der trænes fra 17 til 18.15.

Før træning:

Forældre henter og bringer vores materiale til træningsbanen.

Cheftrænerne¹ mødes **før** træning og aftaler fordelingen af spillerne efter model B.

Model B:

Efter model B mødes **stationstrænerne** 10 min. før træning, så de kan opstille stationerne, så de er klar 17.00.

Stationskoordinatoren² fordeler stationerne til de fremmødte stationstrænere efter den aftalte plan samt finder dagen stationshjælpere.

Fordeling af børn:

Cheftrænerne (stationskoordinatoren) fordeler de fremmødte børn i grupper efter nedenstående plan.

Efter træning:

Børnene og forældre bringer selv materialerne på plads, bl.a. målene, som skal samles på deres "parkeringsplads".

Inddelingen (17:00-17.05):

Mandag. Cheftræner U9 og Cheftræner U8 fordeler spillerne i de ønskede grupper ... 8 spillere i gruppe 1 og 2. 6-8 spillere i gruppe 3 til 8.

Vejledende skema - model **B**. Tiden pr. station er 10 min træning. Alle spillere kan ikke nå alle stationer. Hvis der er brug for mere end 5 stationer laves der dubletter af de eksisterende.

	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Gr 4	Gr 5	Gr 6	Gr 7	Gr 8
Veste	Blå	Gul	Rød	Orange	Lyserød			
U7	8 spillere	8 spillere	6 spillere	4 spillere				
U6			2 spillere	4 spillere	8 spillere	8 spillere	8 spillere	8 spillere
Antal	8	8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8

¹ Hvis cheftræneren er forhindret, så skal en anden person overtage rollen, som cheftræner på "dagen"

² Hvis stationskoordinatoren er forhindret, så skal en anden person overtage rollen, som stationskoordinator på "dagen"

U7 og U6 organisering af træning

Overordnede temaer – rød tråd:

Boldkoordination

Brug af både højre og venstre ben i alle øvelser

Team	Leglignende	Grundlæggende	Udvikling	Talent Udvikling
Alder	U6 og U7	U8 og U9	U10 og U11	U12 og U13
Tema	Mig og bolden	Jeg har bolden	Mit hold og bolden	Spiller intelligens
Nif Teknisk	Teknisk basis Boldkoordination	1. Berøring med begge ben Sparkformer Vristspark	1. berøring Retvendt-Rygvendt - sidevendt	Touch Præcise afleveringer Vendinger
Nif Taktisk	Kontrollere bolden i spillet	1v1 offensivt	1v1 defensivt Forsvarsspil- Erobringsspil	1v2 defensivt Possession (Holde bolden i egne rækker)
Nif Motorisk	Hurtige fødder Bevægelsestræning	Hurtige fødder Fodboldhurtighed	Hurtige fødder Hurtighedstræning	To handlinger Fysisk ABC
Nif Mentalt	Give spillerne glæde ved spillet	Indre motivation Fokusering	Indlæringsparat Kompetencer	Gøre hinanden gode Vinderadfærd

Relationelle
færdigheder

Individuelle
færdigheder

Individuel taktisk træning
Over- og undertalssituationer

Team	Leglignende	Grundlæggende	Udvikling	EUN Udvikling
Alder	U6 og U7	U8 og U9	U10 og U11	U12 og U13
Tema	Mig og bolden	Jeg har bolden	Mit hold og bolden	Spiller intelligens Vi vinder bolden Vi taber bolden
Nif	Boldkoordination	Beskytte bolden med begge ben	Placering i forhold til bold, med og modspiller (defensivt)	Fastholde holde i egne rækker
Nif	Spillet er træneren	Afleverer-hvorfra, hvorhen, hvordan og hvornår	Placering i forhold til bold, med og modspiller (offensivt)	Ud af skyggen, vinkel, afstand, forfinteløb, overlap
Nif	Giv spilleren glæde ved spillet	Udfordre 1:1-hvor, hvordan og hvornår	Modtage aflevering hvordan og hvorhen	Forudse afleveringer, bryde afleveringer
Nif		Afslutte-hvorfra, hvor i målet, hvordan og hvornår	Erobre bolden hvor, hvordan, hvornår v/forsvarsspil	Dække af for modstanderens boldholder v/erobringsspil

Individuel taktisk træning

Stationstræning

Model A

"truppen" opdeles i to grupper. Gruppe 1 består af 24 spillere (3 x 8 spillere) og der suppleres altid op fra gruppe 2, hvorfor gruppe 2 kan variere fra træningssamling til træningssamling. Gruppen kan igen – alt efter øvelserne – niveauinddeles ud fra "lige-børn-princippet".

Gruppe 1 består af minimum 3 stationer, som arbejder på fra følgende temaer: **1 teknisk, 1 taktisk og 1 spil** (spillet skal være efter det taktiske tema og Horst Wein principper). 3 x 20 min

Gruppe 2 træner efter de samme temaer, dog tidsmæssigt forskelligt, så der er en ekstra spil station her. Øvelserne justeres (differentieret træning). 4 x 15 min.

Det er op til stationskoordinatorene at lave øvelserne.

Model B

"truppen" omdeles i en gruppe. Der laves 5 stationer – 1 teknisk, 1 taktisk, 1 spil, 1 Horst Wein og 1 motorisk (6-8 spillere fra station). Gruppen kan igen – alt efter øvelserne – niveauinddeles ud fra "lige-børn-princippet". Rent tidsmæssigt kan alle ikke nå gennem 5 stationer på en træningssamling – med over 14 dage, skal alle have prøvet alle stationer.