

U9 og U8 organisering af træning

Mandag trænes der efter **model B**. Der trænes fra 17 til 18.15.

Onsdag trænes der efter **model A**. Der trænes fra 17 til 18.15.

Før træning:

Børnene henter og bringer vores materiale til træningsbanen.

Cheftrænerne¹ mødes **før** træning og aftaler fordelingen af spillerne, jf. nedenstående skema ...

Efter model B (mandag) mødes stationstrænerne 10 min. før træning, så de kan opstille stationerne, så de er klar 17.00. Cheftrænerne kan vælge at lave opvarmning i hver sin gruppe, så stationstræningen først starter 17.15.

Stationskoordinatoren (cheftrænerne) fordeler stationerne til de fremmødte stationstrænere efter den aftalte plan.

Efter træning:

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

Opvarmning onsdag:

De første 15 min er der fælles "opvarmning" i årgangsgrupperne efter temaet "hurtige fødder", herefter skiftes der til stationstræningen.

(Der vælges en person fra U9 og U8, som er ansvarlig for denne træning. De øvrige trænere stiller stationerne op, så de er klar 17.15).

Inddelingen (17:00-17.05):

Mandag. Cheftræner U9 og Cheftræner U8 fordeler spillerne i de ønskede grupper ... 8 spillere i hver gruppe, startende med 4 spiller fra U9 og 4 spillere fra U8.

Skema - model **mandag**. Tiden pr. station er 15 min træning. Alle spillere kan ikke nå alle stationer.

Mandag	Gr 1	Gr 2	Gr 3	Gr 4	Gr 5	Gr 6	Gr 7	Gr 8
U9	4 spillere	4 spillere	2 spillere	6 spillere	0 spillere	8 spillere	4 spillere	4 spillere
U8	4 spillere	4 spillere	6 spillere	2 spillere	8 spillere	0 spillere	4 spillere	4 spillere
Antal	8	8	8	8	8	8	8	8

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

U9 og U8 organisering af træning

Onsdag. Cheftræner U9 og Cheftræner U8 fordeler spillerne i de ønskede grupper ... Her inddeles spillerne i A+ og A med 6 spillere i hver gruppe osv – se nedenstående.

Skema - model **onsdag** - **miljø A**. Tiden pr. station er 15 min "effektiv" træning. Kan tilpasses / justeres fra 24 spillere til 32 spillere, alt efter hvor stor den samlede grupper er. Hvis 32 spillere, så kan der vælges 8 spillere pr. stationer. Der vælges en tidtager for begge miljøer.

Tirsdag	A+	A	A-	B+	
U9	6 spillere	6 spillere	6 spillere	6 spillere	De to cheftrænere deltager her + to andre dygtige-trænere
U8					
Antal	6	6	6	6	

Skema - model onsdag - **miljø B**. Tiden pr. station er 15 min træning ((Resten af børnene inddeles i stationer med 6-8 spillere). Der skal ALTID være min. 4 stationer i miljø B.

Hvis mindre end 24 børn, så laves der en "hvilende" station, så vi fastholder 15 min. pr. station.

Tirsdag	B	B-	C+	C	C-	C-- ¹⁾
U9	6-8 spillere	6-8 spillere	6-8 spillere	6-8 spillere	6-8 spillere	6-8 spillere
U8						
Antal	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	6-88

¹⁾ Her kan med fordel laves en "indslusningsstation" for nye spillere, som starter med nogle af vores grundlæggende stationer.

U9 og U8 organisering af træning

Overordnede temaer – rød tråd:

Op på tæer

Brug af to berøringer i alle stationer (højre/venstre)

Kvalitet i afleveringerne

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
Nif Teknisk	Teknisk basis Boldkoordination	1. Berøring med begge ben Sparkeformer Vristspark	1. berøring Retvendt-Rygvendt - sidevendt	Touch Præcise afleveringer Vendinger
Nif Taktisk	Kontrollere bolden i spillet	1v1 offensivt	1v1 defensivt	1v2 defensivt Possession (Holde bolden i egne rækker)
Nif Motorisk	Hurtige fødder Bevægeligheds- træning	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	Vejlede spilleren	Aflevere-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	Dække af for modstanderens boldholder

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

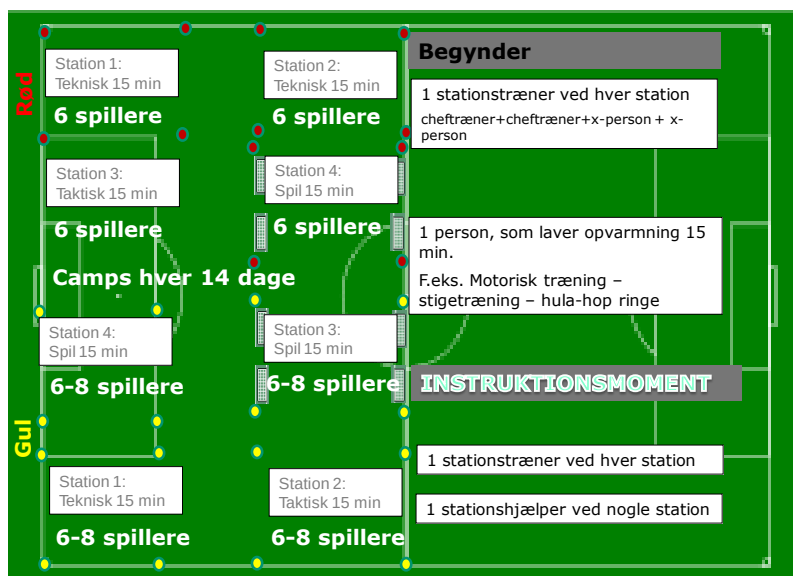
Gruppe 2 træner efter de samme temaer, dog tidsmæssigt forskelligt, så der er en ekstra spil station her. Øvelserne justeres (differentieret træning). 4 x 15 min.

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.

Model A Begynder



Model A i begynder ... 1 time + 15 min opvarmning:
"Rød" truppe 4 stationer (15 min). "Gul" gruppe 4-5 stationer (10 min)