

# MG&BK U5 – U8

## Generelt

- Fra U5-U8 vil holdene ikke være opdelt efter niveau. Det er vigtigt for spillernes udvikling, at de har en tryk base med genkendelige holdkammerater og trænere. Derfor bliver spillerne på samme hold de første år i MG&BK Mikrofodbold.
- Spillerne vil dog opleve at blive niveaudelt inden for holdet, såfremt det er sportsligt hensigtsmæssigt. Det sker ud fra et sportsligt og pædagogisk perspektiv, der forsøger at ramme spillerne på deres individuelle læringsniveau. Det er både til gavn for den øvede og den mindre øvede spiller at blive sammensat med spillere på samme niveau.
- Spillerne vil opleve, at de nogle gange skal "stå på tæer", da en træning uden udfordringer hurtigt bliver kedelig. Omvendt kan for store udfordringer virke skræmmende for spillerne.
- MG&BK stræber efter, at der er sammenhæng mellem kompetencer og udfordringer, da det skaber det mest lærerige træningsmiljø. I skiftet mellem U8 og U9 vil trænere, og den sportslige leder, placere spillerne på hold efter niveau. Holdene er ikke statiske, og spillerne kan skifte hold, hvis der sker en sportslig udvikling. Alle hold vil stadig træne på samme tid, og følge de samme træningsmetoder.
- Ved træningen skal trænere lægge vægt på tre ting: Glæde, Tryghed og Bevægelse.
- Træningskultur: Læring gennem leg

## Glæde

- Børnenes umiddelbare glæde ved spillet, de er meget motiverede, en glæde som trænere skal bygge videre på

## Tryghed

- Der stilles store krav til trænere
- Blandt andet omsorgsfuld behandling af børnene (binde støvler, tørre næse og lignende)
- Trænere skal forstå at vinde børnenes tillid
- Ha' god tid
- Det skal være sjovt og foregå i trygge rammer
- Husk små grupper

## Bevægelse

- Fodbolden bruges som leg
- Legene/øvelserne skal være:
  - Med få regler
  - Lette at organisere
  - Opbygget så alle er aktive
  - Tilrettelagt med højt aktivitetsniveau
  - Indlagt små grovmotoriske øvelser

## Mål for afdelingen

Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn fodboldparat. Spilleren skal gøres fortrolig "ven med bolden" – dvs. i en træningsenhed foregår træningen med 1 bold pr. spiller i mindst halvdelen af tiden.

## **Teknisk**

- Indøve løb med bolden (driblinger, yderside/inderside med begge ben, knæ på bold, fremad og tilbage)
- Indøve at stoppe bolden (tæmninger med fodsål og inderside)
- Indøve skudformer (lodret vristspark, indersidespark, sidst i perioden)
- Jonglering med bold påbegyndes
- Indøve gribeteknik (målmand)

## **Taktisk**

- Lære at orientere sig (se op – hvor er jeg)
- Gøre sig spilbar
- 1 mod 1 defensivt og offensivt

## **Fysik**

- Ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed og balancetræning

## **Psykisk**

- Lære at lytte og følge trænerens anvisninger

## **Forslag til træningspas (DBU – Trænermanual)**

- Træningspas 1: Koordination/Spark/Driblinger/Spil
- Træningspas 2: Agility/Hovestød/Driblinger/Spark/Spil
- Træningspas 3: Spark/Driblinger/Koordination/Spil
- Træningspas 4: Driblinger/Koordination/Spark/Spil
- Træningspas 5: Driblinger/Koordination/Spark/Spil
- Træningspas 6: Spark/Koordination/Driblinger/Spil
- Træningspas 7: Driblinger/Hovedstød/Spil
- Træningspas 8: Koordination/Driblinger/Spil

## **U 7-8 årige**

- Træningspas 1: Agility, Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil
- Træningspas 2: Koordination/Inderside/Driblinger/Spil
- Træningspas 3: Koordination/Motorik/Driblinger/Vristspark/Spil
- Træningspas 4: Driblinger/Koordination/Vristspark/Spil
- Træningspas 5: Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil
- Træningspas 6: Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil
- Træningspas 7: Koordination/Driblinger/Spark/Spil
- Træningspas 8: Koordination/Driblinger/Spil

## Organisation af træningen

## Organisation af småspil

## Forslag til Overtalsspil

### **Andet**

- Der opdeles i trupper af ca. 20-25 spillere pr. trup, uden skelen til niveau. Hver trup har 3-4 trænere.
- Træningen foregår sådan, at man har 3-4 stationer. Dette gør, at trupperne bliver lidt mindre og der vil være et større fokus på den enkelte spiller under træningen.
- 1 ugentligt træningspas i U5 og U6
- 2 ugentlige træningspas i U7 og U8
- Træningen udføres af interesserede forældre. Træneruddannelse tilbydes af MG&BK. MG&BK forventer, at der laves aftale med et par forældre om selve trænerrollen. Andre forældre kan inddrages i træningen, hvor det er "forældretrænerne" som vejleder de andre forældre i øvelserne og udførelse af disse.
- Kampe i U5, U6 og U7 afvikles som stævner, hvor der spilles 3 mod 3
- Kampe i U8 afvikles som stævner, hvor der spilles 5 mod 5
- Boldstørrelse 3
- Forældremøde afholdes minimum en gang om året for hele årgangen
- Forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe
- Trænerne i U5 – U8 afdelingen mødes minimum én gang i kvartalet for at videns dele og holde hinanden opdateret.

# MG&BK U9 og U10

## Generelt

- Træningen skal tage udgangspunkt i aldersgruppens motoriske udvikling, hvor det indøvede fra tidligere videreudvikles
- Træningskultur: Læring gennem leg, men også med stigende fokus på:
  - Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde
  - Punktlighed, der må godt stilles forventninger om, at man kan finde ud af at møde til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

## Mål for afdelingen

### 1. Del

- Lære at behandle bolden med begge ben (sparkeformer)
- Lære at behandle bolden med hovedet (headning)
- Lære at aflevere en bold
  - ved skud på mål (forsøge at score)
  - ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden (fart, retning og præcision)
- Lære at modtage en bold
  - uden pres
  - under pres
  - i form af retningsbestemt tæmning
- Lære at erobre bolde (tackling)
- Lære driblinger – finter

### 2. Del

- Lære at dribble – vende
- Lære at tæmme – dribble
- Lære at dribble – finte

## Taktisk, generelt

- Lære at placere sig på banen i forhold til
  - medspillere (nærme sig, fjerne sig, løbe i hul)
  - modspillere (opdækning, markering)
- Lære at kende sin plads i helheden
- Begyndende kendskab til forsvar, midtbane og angreb
- Begyndende kendskab til forståelse for bredde og dybde i spillet

## Taktisk, individuelt

- Angrebsmæssigt
  - Driblinger (dække bolden af – udfordre)
  - Vende, dreje med bolden (ved linier – i pressede situationer)
  - Modtagelse af bold (gå i møde – vende i spilretning)
  - Spil uden bold
- Forsvarsmæssigt
  - Forsvar overfor driblinger

## Fysik

- Smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordinationstræning med og uden bold

## Forslag til træningspas (DBU – Trænermanual)

### U 9-10 årige

- Træningspas 1: Koordination/Finter/Spark/Driblinger/Spil
- Træningspas 2: Koordination/Indersider/Vendinger/Driblinger/Spil
- Træningspas 3: Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil
- Træningspas 4: Overtalsspil/Agility/Driblinger/Afslutninger/Spil
- Træningspas 5: Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil
- Træningspas 6: Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil
- Træningspas 7: Koordination/Driblinger/Spark/Spil
- Træningspas 8: Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil

### Andre øvelser til inspiration

[www.soccerskills.dk](http://www.soccerskills.dk)

### Andet

- Niveaudeling påbegyndes ved U9 med opdeling af A1-hold, som vil udgøre 1. holdet. Resten af årgangen behøver ikke blive niveauinddelt, men kan spille med lige stærke hold. Det er op til trænerteamet at afgøre, om der skal niveauinddeles på hele årgangen.
- Spillere fra U10 skal være niveauinddelt. Dels for at sikre udfordringer for alle til træning og for at tilgodese alle i at få en positiv oplevelse
- Træningen foregår sådan, at man har 3-4 stationer. Dette gør, at truppen bliver lidt mindre og der vil være et større fokus på den enkelte spiller under træningen.
- 2 ugentlige træningspas, og evt. et 3. træningspas udelukkende med fokus på teknik (Teknikskole).
- Træningen udføres af interesserede forældre. Træneruddannelse tilbydes af MG&BK. Dog forventes det, at hovedtræneren på A1-holdet har en B1-uddannelse eller påbegynder denne. Forældre kan inddrages i træningen. Dette sker på foranledning af trænerteamet
- Boldstørrelse: 4
- Kampe afvikles, i U9 som stævner, hvor der spilles 5 mod 5. Der kan eventuelt arrangeres træningskampe på 8-mands det sidste halve år, for at gøre dem parat til 8-mands banen. I U10 afvikles kampe, hvor der spilles 8 mod 8.
- Der skal udarbejdes sportslig målsætning og årshjul for årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med børneformanden.
- Trænerne i U9 og U10 afdelingen mødes minimum én gang i kvartalet for at følge op på sportslige målsætninger og årshjul
- Forældremøde afholdes minimum en gang årligt for hele årgangen
- Forældre forventes at bidrage med hjælp til forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe

# MG&BK U11 og U12

## Generelt

- Børn i 10 – 14 års alderen kan lære alt med en bold. Derfor har træneren i denne aldersgruppe et stort ansvar med hensyn til uddannelsen af spillerne
- Det er vigtigt at spilleren ikke bliver fastlåst på bestemte pladser på holdet
- Træningskultur: Læring gennem leg, men også med stigende fokus på:
  - Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde
  - Punktlighed, der må godt stilles krav om, at man kan finde ud af at møde til tiden og være klar til et givent tidspunkt
  - Det forventes, at man så vidt muligt altid prioriterer træning og kampe forud for andre aktiviteter.

## Mål for afdelingen

### Teknisk

- Videreudvikling af grundteknik
- Gives introduktion og træning i alle tekniske ting
- Stor vægt på fart, retning, præcision og hovedvægt på afleveringer i fart samt retningsbestemt tæmninger i fart
- Indøve sparkeformer (alle spark – med vægt på hårdhed i indersidespark samt halvtliggende vristspark m.v.) **Husk begge ben**
- Videreudvikle driblinger/finter
- Indøve skud på mål under passende modstand (husk begge ben)
- Påbegyndende systematisk specialtræning af målmænd

### Taktisk, generelt

- Indøve faste opstillinger og lære de forskellige pladser og opgaver at kende
- Begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kamp)
- Udbygge forsvars-, midtbane- og angrebsprincipper (opdækning, opbakning, bandespil, overlap, krydsløb og boldovertagelse)
- Udvikle forståelse for effektiv udnyttelse af hele banen (bredde og dybde)
- Begyndende træning af dødboldsituationer (målspark, frispark, straffespark, hjørnespark og indkast)

### Taktisk, individuelt

- Angrebsmæssigt
  - Spil med bold (præcision – timing)
  - Spil uden bold (vinkel – afstand – nærme/fjerne sig – rykke fri)
  - Vende spillet
  - Afslutninger med begge ben
  - Vinde 1:1 (driblinger – finter)
- Forsvarsmæssigt
  - Vinde 1:1 (komme først – dække på rigtig side – skærme af)
  - Forhindre sammenspil

## Fysisk

- Løbeskoling, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning

## Psykisk

- Koncentration, vilje, mod og disciplin, herunder m.h.t. tøj, støvler og lignende
- Sørge for at pleje kammeratskabet
- Sørge for at spillerne opdrages til at føre en god tone overfor dommere, ledere, med- og modspillere

## Forslag til træningspas (DBU – Trænermanual)

### U 11-12 årige

- Træningspas 1 – Vendinger/Pasninger/Driblinger/Koordination/Spil
- Træningspas 2 – Driblinger/Vendinger/Pasninger/Spil
- Træningspas 3 – Omstilling/Afslutninger/Possesion/Pasninger/Spil
- Træningspas 4 – Hovedstød/Pasninger/Afslutninger/Spil
- Træningspas 5 – Koordination/Teknik/Pasninger/Spil
- Træningspas 6 – Teknik/Driblinger/Omstilling/Pasninger/Spil
- Træningspas 7 – Pasninger/Afslutninger/Possesion/Spil
- Træningspas 8 – Pasninger/Boldovertagelse/Afslutninger/Spil

Andre øvelser til inspiration

[www.soccerskills.dk](http://www.soccerskills.dk)

## Andet

- Spillere fra U11 skal være niveauinddelt. Dels for at sikre udfordringer for alle til træning. Dels for at tilgodese alle i at få en positiv oplevelse
- Træningen foregår sådan, at man har 3-4 stationer. Dette gør, at truppen bliver lidt mindre og der vil være et større fokus på den enkelte spiller under træningen.
- 2 ugentlige træningspas, og evt. et 3. træningspas udelukkende med fokus på teknik (Teknikskole).
- Træningen udføres af interesserede forældre. Træneruddannelse tilbydes af MG&BK. Dog forventes det, at hovedtræneren på A holdet har en B1-uddannelse. Hovedtrænerne for øvrige trupper bør påbegynde en B1 uddannelse.
- Boldstørrelse: 4
- Kampe afvikles, hvor der spilles 8 mod 8. I U12 kan man i anden halvdel af året afprøve 11-mands, såfremt årgangen er på et meget højt niveau.
- Der skal udarbejdes sportslig målsætning og årshjul for årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med børneformanden.
- Trænerne i U11 og U12 afdelingen mødes minimum én gang i kvartalet for at følge op på sportslige målsætninger og årshjul
- Forældremøde afholdes minimum en gang årligt for hele årgangen
- Forældre forventes at bidrage med hjælp til forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe

# MG&BK U13 og U14

## Generelt

- Aldersklassen 10 – 14 år er fodboldens "guldalder", hvorfor trænerne i denne aldersgruppe har et stort ansvar med hensyn til uddannelsen af spillerne
- Gennem den rigtige træning skal detaljerne læres korrekt og gentages, så alt kommer til "at sidde i rygmarven" ud fra devisen når man er træt eller hårdt presset, falder man tilbage på det, man kan (sidder i rygmarven)
- Træningskultur: Læring gennem leg, men også med stigende fokus på:
  - Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde
  - Punktlighed, der må godt stilles forventninger om, at man kan finde ud af at møde til tiden og være klar til et givent tidspunkt.
  - Det forventes, at man så vidt muligt altid prioriterer træning og kampe forud for andre aktiviteter

## Mål for afdelingen

### Teknisk

- Repetition og kvalitetsforbedring af grundteknikken og detaljer i kamplignende situationer og under pres (alle sparkeformer, halv- og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål)
- Øget tempo og intensitet
- Indøve afleveringer over lange afstande
- Specialtræning af målmænd
- Specialtræning af dødboldsituationer (frispark, hjørnespark, straffespark, indkast)
- Der skal arbejdes med **begge ben**

### Taktisk generelt

Videreudvikling af individuel taktisk træning og påbegyndende gruppe- og holdtaktisk træning (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2, 3-4-3. Dette indøves med teknisk fodbold og mange boldberøringer og et op-ned-op spil.

### Taktisk, angrebsmæssigt

- Spil med bold (afleveringsteknik)
- Spil uden bold (bevægelse foran/bagved boldholder, skabe og udnytte plads)
- Bredde og dybde
- Vende spillet
- Skabe 2:1 situationer (bandespil, overlap, krydsløb og boldovertagelser)
- Vinde 1:1 situationer (med modstander i ryggen)
- Indlæg
- Afslutninger
- Dødboldsituationer

### Taktisk, forsvarsmæssigt

- Vinde 1:1 situationer
- Pres (individuel – gruppe)



- Områdedækning
- Markering og opbakning
- Samarbejde mellem målmand og forsvar
- Samarbejde mellem de 3 zoner
- Brug af offside

### **Fysik**

- Løbeteknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordinationstræning og styrketræning (som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt)

### **Psykisk**

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation og positiv psyke (puberteten er en svær tid, som de unge skal hjælpes igennem)

### **Andet**

- Håndhæv disciplin
- Definer anførehvervets forpligtelser
- Der er en forventning om at U 13-14 årgangene er niveauopdelt. Årgangene kan opdeles i trupstørrelse på 18-22 spillere.
- Træningen foregår holdvis og stadig med fokus på noget stationstræning. Dette gør, at truppen bliver lidt mindre og der vil være et større fokus på den enkelte spiller under træningen.
- 2-3 ugentlige træningspas, og evt. et 4. træningspas udelukkende med fokus på teknik (Teknikskole).
- Træningen udføres af interesserede forældre. Træneruddannelse tilbydes af MG&BK. Dog forventes det, at hovedtræneren på A truppen har en B1-uddannelse. Hovedtræneren for U14 A truppen bør inden for perioden påbegynde en B2 uddannelse.
- Boldstørrelse: 4
- Kampe afvikles i U13, hvor der spilles 8 mod 8. I U13 kan man afprøve 11-mands såfremt årgangen er på et meget højt niveau. I U14 spilles der 11 mod 11.
- Der skal udarbejdes sportslig målsætning og årshjul for årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med børneformanden.
- Trænerne i U13 og U14 afdelingen mødes minimum én gang i kvartalet for at følge op på sportslige målsætninger og årshjul
- Forældremøde afholdes minimum en gang årligt for hele årgangen
- Forældre forventes at bidrage med hjælp til forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe

# MG&BK U15

## Generelt

- Når spilleren når 15 års alderen skal alle tekniske, taktiske og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede.
- Denne aldersgruppe er inde i en frigørelsesproces. Træneren skal have forståelse for og accept af denne aldersgruppes "opførsel" og være i stand til at lytte aktivt til spillerne. Det er vigtigt at behandle dem og tiltale dem, som de unge mennesker, de er.
- Her drejer det sig også om andet end fodbold

## Mål for afdelingen

### Teknisk

- Videreudvikling og kvalitetsforbedring af alle tekniske færdigheder i komplekse øvelser og kampsituationer – og højt tempo med større og større belastning/pres
- Driblinger/finter (ryk med bolden)
- Afleveringsteknik (præcist, hurtigt, kort/lang)
- Sparketeknik (afslutninger)
- Retningsbestemte tæmninger
- Headninger
- Nærkampeteknik (på jorden og i luften)
- Udvikling af specialiteter
- Der arbejdes med begge ben
- Specieltræning af drenge/piger

### Taktisk, generelt

- Overblik, perception og kommunikation
- Udbygge kendskabet til systemer
- Udbygge kendskabet til angrebs- og forsvarsprincipper. Især forståelsen af at udnytte frit område og gøre sig spilbar

### Taktisk, angrebsmæssigt

- Spil med bold
- Spil uden bold (modløb, dybdeløb, krydsløb, indløb til indlæg, returbolde)
- Bredde og dybde
- Vende spille (kort – langt)
- Hurtigt kombinationsspil (få berøringer)
- Skabe og udnytte 2:1 situationer
- Vinde 1:1 situationer
- Afslutninger
- Dødbolde

### Taktisk, forsvarsmæssigt

- Vinde 1:1 situationer
- Pres (individuelt – hold)

- Zone- områdeopdækning, mandsopdækning
- Sidedforskydning
- Opbakning, dybde og skub op
- Samarbejde mellem kæderne
- Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens pladser)
- Dødbolde

### **Fysisk**

- Forebyggende træning med fokus på smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling og styrketræning med egen kropsvægt – for hele kroppen og med henblik på hurtighed
- Hurtighedstræning
- Påbegyndene distance og intervaltræning (evt. springtræning)

### **Psykisk**

- Koncentration, vilje, mod, ansvar (selvkritik), levevis, indre motivation (træning og kampe), psyke, disciplin (selvkontrol) og tålmodighed

### **Andet**

- Faste spillemøder
- Fuldstændig kendskab til fodboldreglerne
- Personlige samtaler
- Give spillerne en vis medindflydelse
- Der er en forventning om at U15 årgangen er niveauopdelt. Årgangene kan opdeles i trup-størrelse på 18-22 spillere.
- Træningen foregår holdvis og stadig med fokus på noget stationstræning.
- 2-3 ugentlige træningspas, og evt. et 4 træningspas udelukkende med fokus på teknik (Teknikskole).
- Træningen udføres af chefræner med DBU-uddannelse. Der kan stadig være trænere tilknyttet blandt forældrene.
- Boldstørrelse: 5
- Kampe afvikles, hvor der spilles 11 mod 11.
- Der skal udarbejdes sportslig målsætning og årshjul for årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.
- Trænerne i U15 afdelingen mødes minimum én gang i kvartalet for at følge op på sportslige målsætninger og årshjul
- Forældremøde afholdes minimum en gang årligt for hele årgangen
- Forældre forventes at bidrage med hjælp til forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe

# MG&BK U17

## Generelt

- Når spillerne når 16-17 års alderen skal alle tekniske, taktiske og fysiske grundbegreber være kendte og indøvede.
- Denne aldersgruppe er inde i en frigørelsesproces. Træneren skal have forståelse for og accept af denne aldersgruppes "opførsel" og være i stand til at lytte aktivt til spillerne. Det er vigtigt at behandle dem og tiltale dem, som de unge mennesker, de er.
- Her drejer det sig om andet end fodbold

## Mål for afdelingen

### Tekniske

- Videreudvikling og kvalitetsforbedring af alle tekniske færdigheder i komplekse øvelser og kampsituationer – og i højt tempo med større og større belastning/pres
- Driblinger/finter (ryk med bolden)
- Afleveringsteknik (præcist, hurtigt, kort/langt)
- Sparketeknik (afslutninger)
- Retningsbestemte tæmninger
- Headninger
- Nærkampeteknik (på jorden og i luften)
- Udvikling af specialiteter
- Der arbejdes med begge ben
- Specialtræning af drenge/piger

### Taktisk, generelt

- Overblik, perception og kommunikation
- Udbygge kendskabet til systemer
- Udbygge kendskabet til angrebs- og forsvarsprincipper. Især forståelsen af at udnytte frit område og gøre sig spilbar

### Taktisk, angrebsmæssigt

- Spil med bold
- Spil uden bold (modløb, dybdeløb, krydsløb, indløb til indlæg, returbolde)
- Bredde og dybde
- Vende spillet (kort – langt)
- Hurtigt kombinationsspil (få berøringer)
- Skabe og udnytte 2:1 situationer
- Afslutninger
- Dødbolde

### Taktisk, forsvarsmæssigt

- Vinde 1:1 situationer
- Pres (individuel – hold)
- Zone- områdeopdækning, mandsopdækning

- Sedeforskydning
- Opbakning, dybde og skub op
- Samarbejde mellem kæderne
- Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens pladser)
- Dødbolde

### **Fysisk**

- Forebyggende træning med fokus på smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling og styrketræning med egen kropsvægt – for hele kroppen og med henblik på hurtighed
- Hurtighedstræning
- Påbegyndende distance og intervaltræning (evt. springtræning)

### **Psykisk**

Koncentration, vilje, mod, ansvar (selvkritik), levevis, indre motivation (træning og kampe), psyke, disciplin (selvkontrol) og tålmodighed

### **Andet**

- Faste spillemøder
- Fuldstændig kendskab til fodboldreglerne
- Personlige samtaler
- Give spillerne en vis medindflydelse
- Der er en forventning om at U17 årgangen er niveauopdelt. Årgangene kan opdeles i trup-størrelse på 18-22 spillere.
- Træningen foregår holdvis og stadig med fokus på noget stationstræning.
- 2-3 ugentlige træningspas, og evt. et 4. træningspas udelukkende med fokus på teknik (Teknikskole).
- Træningen udføres af chefræner med DBU-uddannelse. Der kan stadig være trænere tilknyttet blandt forældrene.
- Boldstørrelse: 5
- Kampe afvikles, hvor der spilles der 11 mod 11.
- Der skal udarbejdes sportslig målsætning og årshjul for årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med seniorformanden.
- Trænerne i U17 afdelingen mødes minimum én gang i kvartalet for at følge op på sportslige målsætninger og årshjul
- Forældremøde afholdes minimum en gang årligt for hele årgangen
- Forældre forventes at bidrage med hjælp til forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe

# MG&BK U19

## Generelt

- Træning som i U17 afdelingen, men med krævende seniorpræget træning, både teknisk, taktisk og fysisk. Der samarbejdes med seniorafdelingen.
- Her tager frigørelsesprocessen fart. Træneren skal have forståelse for og accept af denne aldersgruppes "opførsel" og være i stand til at lytte aktivt til spillerne. Det er vigtigt at behandle dem og tiltale dem som de "voksne" mennesker, de er

## Mål for afdelingen

### Teknisk

- Videreudvikling af de tekniske detaljer under øget modstand og øget tempo
- Videreudvikling af specialiteter
- Der arbejdes med begge ben

### Taktisk

- Overblik, perception, kommunikation og tålmodighed
- Videreudvikling af de angrebs- og forsvarsmæssige taktiske principper

### Fysisk

- Distance og intervaltræning
- Styrketræning for hele kroppen (gerne med vægt på)
- Hurtighedstræning
- Smidighed, bevægelighed, balance og koordinationstræning

### Psykisk

Koncentration, vilje, mod, ansvar, levevis, motivation, disciplin, psyke og accept af rollefordeling, tålmodighed (have realistiske mål)

### Andet

- Faste spillemøder
- Personlige samtaler
- Give spillerne en vis medindflydelse
- Give spillerne medansvar
- Der er en forventning om at U19 årgangen er niveauopdelt. Årgangene kan opdeles i trup-størrelse på 18-22 spillere.
- Træningen foregår holdvis og stadig med fokus på noget stationstræning.
- 2-3 ugentlige træningspas, og evt. et 4. træningspas udelukkende med fokus på teknik (Teknikskole).
- Træningen udføres af chefræner med DBU-uddannelse. Der kan stadig være trænere tilknyttet blandt forældrene.
- Boldstørrelse: 5
- Kampe afvikles, hvor der spilles 11 mod 11.

- Der skal udarbejdes sportslig målsætning og årshjul for årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med seniorformanden.
- Trænerne i U19 afdelingen mødes minimum én gang i kvartalet for at følge op på sportslige målsætninger og årshjul
- Forældre forventes at bidrage med hjælp til forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe