

Træning i børnefodbold



BK Vestias værdier i træning

BK Vestia er DBU børneklub og følger DBU's børnesyn, der har til formål at fremme børns trivsel og udvikling gennem sjove, trygge og inkluderende fodboldmiljøer.

I børnetrænerhæftet præsenterer vi vores tilgang til træning i børnefodbold, som hviler på vores overordnede sportslige værdier:

Spilleglæde og livsfærdigheder

Træning skal være sjov! Vi laver øvelser, hvor alle får mange boldberøringer og oplever glæden ved spillet. Vi lærer også vigtige ting som at være en god holdkammerat, hjælpe hinanden og løse udfordringer i spillet, som er færdigheder, vi kan bruge uden for banen.

Udvikling

Vi træner for at øve os - både på det, spillerne kan, og det, de ikke har lært endnu, fordi det er sjovt at lære nyt. Alle har deres egen vej, og vi støtter alle spillere på deres udviklingsrejse.

Kammeratskab

Fodbold er en holdsport, hvor vi værner om sammenhold og hjælper hinanden. Vi lærer børnene at støtte deres kammerater – i både medgang og modgang.

Ligeværd

Alle børn er lige værdifulde uanset niveau og baggrund for at gå til fodbold. Vi sikrer, at alle føler sig inkluderet og respekteret i træningen.

Indsats

Vi opfordrer alle til at gøre sig umage. Alle kan gøre en indsats uanset, hvor man er i sin udvikling, og ved altid at prøve sit bedste, bidrager man til en positiv træning for sig selv og sine holdkammerater.

Mod

Vi opfordrer børn til at prøve nye ting, tage chancer og se fejl som en naturlig del af læring. Mod er at turde – både på banen og i livet.

Respekt

Vi respekterer hinanden, vores trænere og spillets regler. En god fodboldkultur bygger på gensidig respekt, som vi viser over for alle i vores klub.

Dialog

Vi stiller spørgsmål og deler vores tanker, fordi det hjælper os med at lære nyt og forstå hinanden. Vi taler ordentligt til hinanden og skaber et miljø, hvor alle tør udtrykke sig og modtage konstruktiv feedback som en hjælp for udvikling og trivsel.

Fællesskab

Vores træning er et tilbud for alle, der vil være en del af vores fællesskab. Vi ser vores forskelligheder som en styrke og sikrer, at alle føler sig velkomne og værdsat for den, man er.

Spilleren løser spillet (SLS), og træneren hjælper

I børnefodbold handler det om at give spillerne mulighed for selv at løse spillet, mens træneren vejleder. Det betyder, at træneren guider og støtter spilleren i at finde løsninger frem for at give færdige svar.



Traditionel træning følger ofte en "follow-me"-tilgang, hvor spilleren efterligner trænerens instruktioner. Det kan skabe indlæring, men ved at inddrage spilleren aktivt i beslutningsprocessen, skaber vi ægte læring, som de husker og anvender i spillet.

Aktiv læring vs. passiv indlæring

Forskning viser, at spillere husker:

- 19% af det, de lærer via instruktion.
- 32% af det, de lærer gennem demonstration.
- 65% af det, de lærer ved at finde egne løsninger.

Denne indsigt stammer fra John Whitmores Coaching for Performance, der understreger vigtigheden af aktiv deltagelse i læringsprocesser. Når spillerne selv reflekterer og finder løsninger, bliver træningen både sjovere og mere meningsfuld. Aktiv læring styrker ikke blot spillernes evne til at tage beslutninger, men også deres engagement i spillet og dermed graden af fastholdelse.

Trænerens rolle:

Fra instruktør til vejleder

Som træner bør du vejlede mere end at instruere. Det handler om at observere, stille spørgsmål og give spilleren plads til at tænke selv.

Som træner kan du:

Observere:

Se, hvad spillerne gør i spillet.

Spørge:

Brug reflekterende spørgsmål, fx: "Hvad tænkte du, da du dribblede der?"

Guide:

Giv korte forslag, som spillerne kan prøve af.

Ved at involvere spillerne i beslutningsprocessen styrker du deres evne til at tænke selv og tage ansvar i spillet.

Hvad så med instruktion?

Instruktion er stadig en vigtig del af trænerens værktøjskasse. Men vi lægger vægt på trænerens vejledende rolle, fordi vi ønsker at udvikle spillere, der kan tænke selv og bringe hovedet i spil på banen.

Det kan føles kontrainuitivt som træner at fokusere på at inddrage spilleren, der har begået en fejl, frem for blot at give løsningen. Men ved at støtte spilleren i at reflektere over sine valg og finde egne løsninger, lærer de af deres fejl og udvikler sig over tid.

Denne tilgang skaber ikke kun bedre fodboldspillere – den øger også spilleglæden og styrker deres evne til at tage ansvar i spillet.

Tell me, and I will forget.
Show me, and I will remember.
Involve me, and I will understand.

Confucius/Laozi

Øvelsen er en træner

DBU's motto "Øvelsen er træneren" understreger, at træneren roligt kan træde et skridt tilbage og lade øvelserne arbejde for og med spillerne. Giv børnene frihed til at eksperimentere og træffe egne valg, så de lærer gennem handling.

Som træner kan du:

- Sikre, at øvelserne præsenterer spilrelevante udfordringer (se mere i afsnittet Om øvelser).
- Holde korte stop for at spørge spillerne, hvad der går godt, og hvad der kan forbedres.

Praktiske tips til spørgsmål i træningen

Under træningen kan du bede spillerne om at reflektere over de valg, de træffer, og udfordre dem på, om der findes andre løsninger gennem åbne spørgsmål.

Forslag til spørgsmål:

- Brug så få lukkede spørgsmål som muligt. Åbne spørgsmål kræver information, mens lukkede spørgsmål blot kalder på ja- eller nej-svar.
- Start de fleste spørgsmål med "Hvad", "Hvornår", "Hvor" eller "Hvorfor".
- Udfordre spillernes valg: Spørg, hvad de tænkte, og om der kunne være andre løsninger.
- Stil opfølgende spørgsmål: Hjælp spillerne med at uddybe deres svar.

Praktisk værktøj: SLS-modellen

Som træner kan du bruge SLS-modellen til at observere spillerens valg i de fire skiftende roller i spillet og støtte spilleren i at træffe beslutninger i spillets faser.

Praktisk værktøj: SLS-modellen

BOLDHOLDER

1. Kan du score?
2. Kan du spille til til en, der kan score
3. Kan du dribble, så du kan score/komme i bedre position?
4. Kan du spille til én i en bedre position?

MEDSPILLER

1. Kan du modtage bolden?
2. Kan du score/gøre noget godt, hvis du modtager bolden?
3. Kan du placere dig et andet og måske bedre sted i forhold til at modtage bolden?
4. Har du en idé om, hvad du vil gøre med bolden?

PRESSPILLER

1. Kan du stoppe modstanderen fra at score?
2. Kan du bremse modstanderen i at dribble fremad?
3. Kan du tage bolden?
4. Har du lyst til at løbe efter bolden for at få den tilbage?
5. Hvis du ikke kan tage bolden, bliver du så ved med at prøve?
6. Hvis du har mistet bolden, forsøger du så at få den tilbage med det samme?

STØTTESPILLER

1. Er du tæt nok på/lang nok væk?
2. Kan du få fat i bolden om lidt?
3. Er der en modspiller i en farlig position tæt på dig?
4. Kan du sætte modstanderen under pres om lidt?

Om driblinger: En del af spillet

Yngre børn har et naturligt fokus på sig selv, og vil ikke være i stand til at indgå i flydende kombinationspil. Det betyder ikke, at de ikke vil slippe bolden. Mange børn har ganske enkelt ikke udviklet overblikket til både at holde øje med bolden og deres medspillere samtidig. Og det er helt naturligt.

Som træner er det vigtigt ikke at dræbe glæden ved at dribble eller gøre afleveringen til det eneste rigtige valg. Dribbling er ikke det modsatte af holdspil, når det er et forsøg på at hjælpe holdet med at opnå en fordel. Dribblingen er en central del af spillet og skal dyrkes som en del af vores træningsmiljø.

Driblinger handler om mod og beslutninger.

Vi skal hjælpe spillerne med at forstå, at driblinger ikke handler om at være egoistisk, men om at ville og turde gøre noget for holdets bedste.

Spillere skal støttes i at finde balancen mellem, hvornår de skal dribble, og hvornår det ville være en fordel at spille bolden videre.

Perspektiver for trænere:

- Lad spillerne træffe beslutninger:
Giv plads til, at spillerne udvikler deres glæde ved at dribble, samtidig med at de bliver guidet til at vurdere, hvornår det er hensigtsmæssigt at dribble, og hvornår en aflevering er en bedre løsning. Ved at stille spørgsmål som: "Kunne du have gjort noget andet?" eller "Så du, at din medspiller stod fri?" hjælper du dem med at reflektere over deres valg.
- Undgå at råbe "Spil den!" eller "Slip bolden!" under spillet – det dræber spilleglæden og hæmmer spillerens udvikling. I stedet kan du efter en situation spørge: "Hvorfor har vi holdkammerater?" eller "Hvad kunne du have gjort anderledes her?" Disse spørgsmål fremmer forståelsen for, at dribbling ikke altid er det bedste valg, men stadig en vigtig del af spillet.
- Ros driblinger, der bidrager til spillet:
Selv når en dribbling mislykkes, er den en del af læringsprocessen og glæden ved fodbold. Spillere skal støttes i at prøve og fejle, så de udvikler modet til at tage initiativ og bidrage til holdet.



Trænerens kompas

Trænerens kompas angiver pejlemærker for trænerens tilgang til børnefodbold i BK Vestia.

Sæt spilleren i centrum	Udvikling sker bedst, når spilleren får frihed til at udforske spillet på egne præmisser. Trænerens opgave er at vejlede gennem observation, refleksion og åbne spørgsmål. Fokuser på spillers valg fremfor at diktere løsninger.
Helhedssyn og inklusion	Se barnet bag spilleren. Fokuser på indsats, trivsel og relationer – ikke kun fodboldfaglige evner. Anerkend, at alle børn er på forskellige trin i deres udviklingsrejse.
Træn spillere i at tænke, når de spiller spillet	Giv spillerne frihed til at træffe egne beslutninger. Begræns kommandoer som "spil den!" eller "løb derhen!". Styrk spillernes evne til selv at løse spillets udfordringer. Fodbold spilles ikke kun med fødderne. Den vigtigste del af fodbold foregår i hovedet. Som træner kan du hjælpe spillerne med at tænke spillet og træffe egne beslutninger ved at stille reflekterende spørgsmål og give opmuntring. Hjælp spilleren med at løse spillet selv (SLS) og udvikle evnen til at tænke i spillets mange facetter.
Vil hellere rose end at rette	Fejl er en naturlig del af læring. Fokuser på det, der lykkes, og ros indsatsen frem for at ville rette fejl. Dette skaber et positivt læringsmiljø, som er fundamentet for udvikling.
Fokus på hele holdet	Prøv at give opmærksomhed til alle børn på holdet – ikke kun eget barn. Ved at opbygge relationer til hele årgangen skaber du et trygt og anerkendende miljø for alle spillere, som er dit barns holdkammerater.
Skab tryghed	Skab et miljø, hvor det er okay at prøve nye ting og fejle, da dette styrker både læring og mod.
Se og støt spillerens udviklingsrejse	Anvend begreber som "Erfaren," "Begynder," "Let Øvede" og "Øvede" om spillernes niveau for at vise, at niveau er et øjebliksbillede i stedet for at bruge termer som "god" eller "bedst," der ofte har negative modsætninger og placerer børn i kasser. Børnefodbold handler ikke om at være "god" eller "dårlig," men om, at alle er på en udviklingsrejse.
Reaktion på udfordringer	Tilpas din tilgang til spillernes dagsform og behov. Nogle dage kræver mere støtte og forståelse end andre.
Vis tillid	Giv spillerne ansvar, der passer til deres alder og modenhed, fx ved at lade dem vælge en øvelse, hjælpe med at rydde op, støtte en holdkammerat osv. Inddrag spillerne og vis dem tillid til, at de kan løse opgaver, som er vigtige for fællesskabet.
Klare rammer	Gør det tydeligt, hvad der forventes under træningen, så spillerne ved, hvordan de kan bidrage til et godt træningsmiljø (Se afsnittet Regler i træning).

Principper for træning i børnefodbold

Med ønsket om at skabe et sammenhængende fodboldmiljø for børn har vi brug for nogle fælles rammer for vores børnetræning.

Vi præsenterer en række forslag til, hvordan man kan strukturere og afvikle træning for børn baseret på erfaringer fra Vestias børnetrænere og vores sportslige ledetråd.

Vi træner sammen

Vi tror på, at træning skal styrke følelsen af fællesskab, hvor alle kender hinanden og føler, de er holdkammerater uanset niveau. Derfor træner vi sammen som en fælles årgang.

Plan for træning

Træningen er planlagt på forhånd, og øvelserne er gjort klar, inden træningen begynder.

Tema for træningen

En træning kan med fordel have et tema eller fokus, som er baggrund for valget af øvelser. Temaet hjælper trænerne med, hvad de vil kigge efter i øvelserne. Handler det om at score mål i dag? Eller handler det om at dribble, aflevere eller presse? Tema sætter rammen for trænerens fokus og spørgsmål under træningen.

Stationstræning

Træningen består af et antal øvelser, som fx er udvalgt på baggrund af dagens fokus. Hver station består af en træningsøvelse. Antallet af stationer kan variere efter antallet af spillere i træningen. Typisk roterer man mellem 4 stationer. Rækkefølgen er tilfældig, men kan også være planlagt med henblik på at opnå et bestemt forløb i træningen.

Træning efter niveau

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Derfor må vi sikre, at børnene træner med spillere, som er i nærheden af det samme udviklingsstrin, så de oplever at kunne afprøve og lykkes med deres finter, driblinger og afleveringer.

Niveaudelingen er fleksibel og tilpasses gruppen af spillere ved hver træning. Niveaudeling er det modsatte af selektion i faste hold (det gælder også,

når vi inddeler spillere til kamp - se mere i vores hæfte Kamp i børnefodbold, som du finder på vores hjemmeside vestia.dk/lederside.

25-50-25-reglen

Fra U8 introduceres "25-50-25-reglen": 25% af tiden træner man med spillere under ens niveau, 50% med spillere på samme niveau og 25% med spillere over ens niveau. Dette sikrer et stimulerende og udviklende miljø.

Fra U10 er det naturligt at træne med andre på samme udviklingsstrin, men uden at være faste grupper.

Rundkreds

Øv spillerne i at samles i en rundkreds før og efter træning. Rundkredsen viser, at spillerne er et hold, og giver plads til fælles beskeder og refleksion over dagens træning.

Tip til at afrunde træning i rundkreds

Spørg spillerne, hvad de SYNES, at de har trænet i dag. Dermed er der ikke noget rigtigt eller forkert svar. Snak med spillerne om farverne på trafiklysene og inviter dem til at sætte farve på træningen.

Var det en grøn træning?

En gul?

Eller måske rød?

Og hvorfor? Så kommer der ord på, og flere børn byder typisk ind med deres oplevelser.



Opvarmning

Børn behøver ikke at varme op for at træne fodbold. Det kan dog være en god idé at lave en opvarmningsøvelse eller en legende fodboldaktivitet, som styrker fællesskabet. Rundkredsen i starten af træningen har til formål også at dyrke følelsen af fællesskab, men opvarmningsleg kan supplere holdfølelsen.

Legende opvarmning kan være mere relevant for yngre børn (U8/U9) end for ældre. Hvis man vælger en forøvelse, så husk: Al træning bør foregå med bold og være et spil, en leg eller andet med et formål, som rækker ud over at løbe i ring omkring banen!

Afslutning med frit spil/kamp

Kamp som afslutning på træning er for de fleste børn et helt frirum. Det er her, spilleglæden for alvor blomstrer, og børnene kan udfolde sig uden bekymring.

At spille frit betyder, at trænerne undlader at instruere eller rette spillerne. Det giver børnene mulighed for selv at træffe beslutninger, eksperimentere og finde løsninger i spillet. Kampene kan med fordel spilles i mindre formater som 3v3 eller 5v5 for at sikre flere boldberøringer og mere interaktion mellem spillerne.

Ingen resultater i træning

I kampe og øvelser undlader vi at fokusere på resultatet. Hvis spillerne spørger, hvem der vandt, kan træneren svare: "Jeg ved det ikke – det vigtigste er, at vi havde det sjovt, udviklede os og øvede os på at score mål som et hold."

Ved at fjerne fokus fra resultatet og i stedet værdsette indsats og fællesskab skaber vi et miljø, hvor udvikling og holdånd altid er det vigtigste.

Træning og kamp

Vi tilrettelægger ikke træning efter kommende kampe eller tilpasser træning baseret på kampresultater.

Vores træning følger den "rød-sortede ledetråd," fordi vi tror på værdien af en langsigtet strategi, der fokuserer på centrale aspekter af spillernes udvikling frem for at bruge kampe som en målestok. Kampe giver kun øjebliksbilleder og er upræcise som vurderingsgrundlag, fordi modstandere og holdsammensætninger varierer.

Børn behøver ikke at spille sammen til træning for at kunne spille sammen i kamp. Vi træner vores spillere i at kunne spille med alle, da det udvikler dem som både fodboldspillere og holdkammerater.

Læs mere i vores hæfte Kamp i børnefodbold, som du finder på vores hjemmeside vestia.dk/ledersiden.

Trænerens værktøjskasse

Praktiske værktøjer til træningen:

Stop/frys: Stop spillet kortvarigt for at give feedback og stille spørgsmål om ting, du observerer. Hold stop korte og brug dem kun, når det er nødvendigt.

Vis-forklar-vis: Træneren viser øvelsen kort og lader spillerne vise, hvis de kender den. Tilpas forklaringerne til spillernes behov, så de både kan se, høre og mærke, hvordan øvelsen udføres.

Tip: Individuelle læringsstile: Mennesker lærer visuelt, auditivt, taktilt og kinestetisk. Nogle børn har brug for at se, hvordan man løser øvelsen, mens andre kan forstå det blot ved forklaring. Nogle vil gerne selv prøve og fx løbe gennem keglemålene med bolden for at mærke på egen krop, hvordan man scorer.

Kom hurtigt i gang: Start øvelserne hurtigt med de mest basale instruktioner. Forklar undervejs i stedet for at give en lang forklaring fra starten. Mere tid med bolden skaber mere læring.

Regler for træning

Vores træning er ikke beregnet på at fungere som en pasningsordning eller en fritidsklub, men skal være et tilbud for alle uanset niveau.

1. Vi forventer, at spillerne gør sig umage.
2. Vi forventer, at spillerne kommer for at træne fodbold og respekterer de rammer, som træner-teamet har vedtaget.
3. Vi forventer, at spillerne bidrager til et positivt træningsmiljø, hvor det er rart at deltage som spiller og træner.
4. Når træneren taler, skal spillerne (forsøge at) stå stille (ingen bolde i nærheden :) og lytte efter uden at snakke, medmindre de har fået ordet. Tip: Bed spillerne lægge bolden væk, når du som træner skal give en vigtig besked (fx ved samling eller introduktion til øvelse).
5. Ingen forældre under træning med mindre de er aktive i træningen. Forældre er velkomne til at overvære træningen, men uden for selve træningsbanen for at sikre et fokuseret og roligt miljø for spillerne og trænere. Forældre må ikke kommentere på spillere under træning, da det kan forstyrre koncentrationen og dynamikken på holdet. Det er kun trænerne, der giver instruktion eller taler til spillere under træningen.

Håndtering af grænser og konsekvenser

1. Balancen mellem plads og grænser: Marker grænser, når det er nødvendigt. Giv spilleren mulighed for at forklare sig og lav en aftale om, hvordan træningen kan fortsætte positivt.

2. Tænkepause: En tænkepause er et tilbud til en spiller, som har brug for at stoppe op og reflektere over sin adfærd. Brug tænkepausen som en mulighed – ikke en straf – og vær tydelig omkring, hvad spilleren skal tænke over. Det kan fx handle om at vise respekt for andre, at deltage aktivt eller at bidrage til et trykt træningsmiljø.

Invitér spilleren tilbage i træningen, når vedkommende er klar til at træne igen på en måde, der passer ind i de rammer og den kultur, I som trænere ønsker at skabe. På den måde bliver tænkepausen en læringsmulighed og en måde at tage ansvar for fællesskabet.

OBS: Vær opmærksom på, at nogle spillere kan finde på at bruge tænkepausen som en måde at undgå bestemte øvelser – fx hvis de synes, at noget er kedeligt eller svært. Her er tænkepausen ikke en løsning. I stedet kan I tage en snak med spilleren om, at fodbold er et holdspil, hvor man deltager i hele træningen – også i de øvelser, man ikke nødvendigvis elsker. Det er en del af det at være en del af et holdfællesskab.

3. Hvis en spiller gentagne gange vælger at fortsætte med en adfærd, der ikke passer ind i træningens rammer – også efter én eller flere tænkepauser – kan træneren beslutte, at træningen er slut for spilleren den dag. Spilleren er selvfølgelig velkommen tilbage næste gang og får en ny mulighed for at tage del i fællesskabet på en positiv måde.

Tip til træning

Fri rolle/flyver: En ansvarlig voksen kan holde styr på tid og hvornår der skal skiftes mellem stationer, så trænerne kan fokusere på deres øvelse.

Ingen voksne medspillere: Voksne bør undlade at spille med, så børnene er i fokus. Spil med ulige antal spillere og rotér.

Joker efter alder: Overvej, om det giver mening for aldersgruppen at spille med joker, som kan være svært, jo yngre spillerne er, med det resultat, at jokeren ofte ikke er med i spillet. For yngre børn kan det at spille med overtal på

det ene hold være en effektiv løsning. Ofte ses ingen fordel i spillet, selv om det ene hold er en ekstra spiller. Man bør dog huske at bytte spillere, så begge hold oplever at være i overtal.

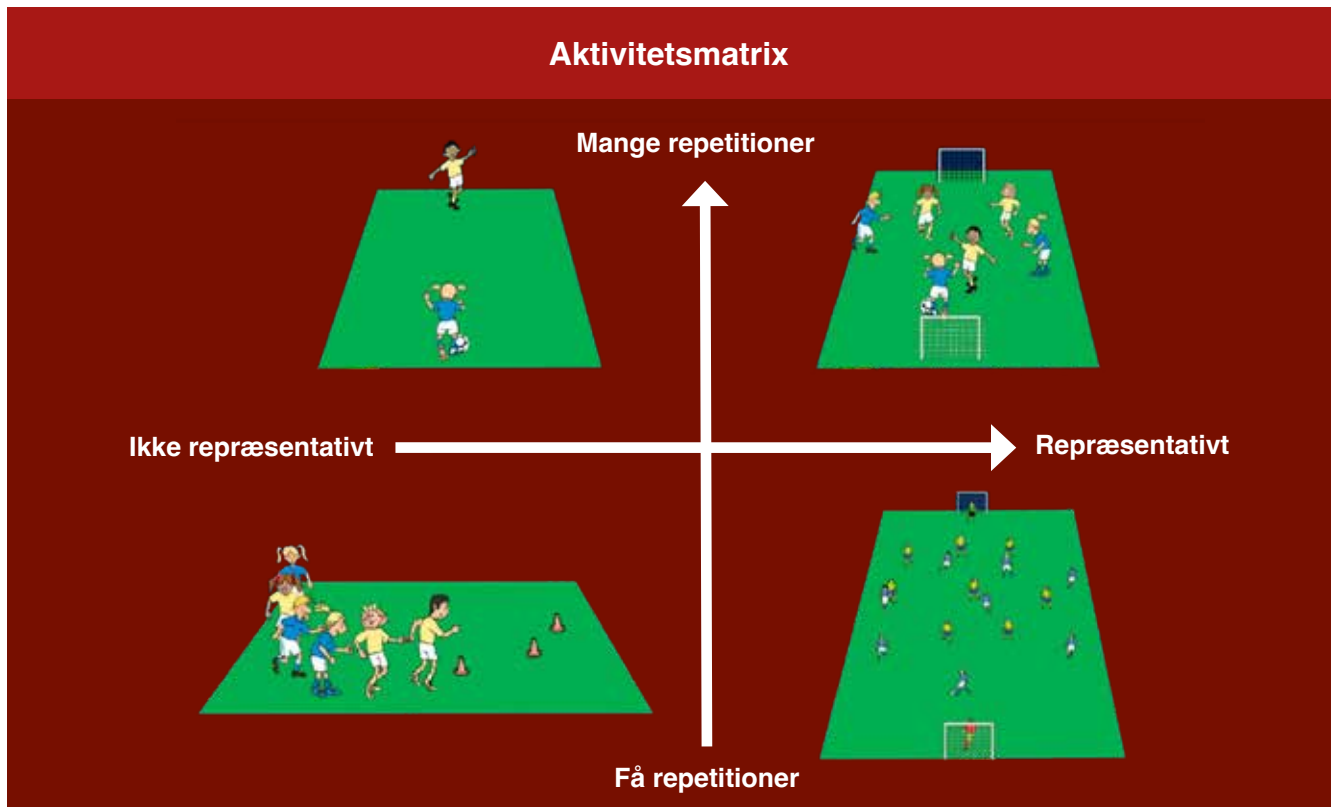
Der findes ikke "dårlige" ben: Lær spillerne at bruge positive termer som "det mindre øvede ben" for at fremme spillernes udvikling af begge ben.

Vandspand: Saml vandflasker i en spand ved træningens begyndelse for at minimere forstyrrelser under træning, hvor børnene skal have vand.

Om øvelser i børnefodbold

Formel træning vs spiløvelser

Man har i mange år diskuteret værdien af formel træning i fodbold versus træning i spilsituationer. Formel træning kan være nyttigt som introduktion eller repetition af en teknisk færdighed, selvtræning eller som en del af en opvarmning, men i spil skal vi bruge disse færdigheder efter forudgående perception, vurdering og beslutning. Australske Mark Upton, som arbejder med coaching og performance, har lavet et diagram, som netop belyser dette:



Spil, spil, spil

I børnefodbold ønsker vi, at træning afspejler det, som spillerne møder i det rigtige spil på fodboldbanen. I forhold til Mark Uptons diagram, skal vi undgå at være i nedre venstre hjørne, mens vi skal arbejde på at skubbe vores øvelser i øverste venstre hjørne over mod højre.

Vores øvelser bør stræbe mod at være kognitivt udfordrende med modstand for at forbedre spillernes færdigheder og beslutningstagning.

Øvelser - årshjul med udvalgte øvelser

BK Vestias årshjul i børnefodbold er et redskab, der kan hjælpe trænere i deres planlægning og afvikling af træning. De udvalgte øvelser kan benyttes til sammensætte træningspas, fungere som inspiration eller indgå i sammenhæng med andre øvelser i træningen og er ment som en støtte til dig som træner.

Årshjulet er udviklet med afsæt i DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel med henblik på at kunne

tilbyde træning i overensstemmelse med BK Vestias overordnede vision for børnefodbold som DBU Børneklub.

Læs mere og tilmeld dig årshjulet på:
vestia.dk/ledersiden

”

Øvelser til at forbedre tekniske færdigheder er bestemt vigtige, men at udføre dem uden reference til reelle spilsituationer er hverken særlig sjovt eller realistisk. Spillere skal altid være opmærksomme på forholdet til reelle spilsituationer, hvis de skal være motiverede og have gavn af øvelserne.

”

Kilde: Horst Wein, Developing Youth Football players

Spillere i BK Vestia bør ved udgangen af U12 have lært:

Livskompetencer

- Autonomi, handlemod og mestring - engagerer sig og tør udfordre, opleve indre styrke, mentalt og følelsesmæssigt mod, har tillid til egne evner og har vilje til at overvinde og udforske på trods af usikkerhed, nederlag og/eller frygten for at fejle. Tager ansvar for egen udvikling, og handler i balance med egne værdier og interesser
- Selvdisciplin og fokusering - evnen til at kontrollere ens følelser, handlinger og tanker, vilje til at overvinde fristelser og dårlige vaner, overholde det, man sætter sig for, holde fokus på trods af modgang og forstår sin egen rolle i og værdi for fællesskabet.
- Altid at gøre sig umage, for ingen kan forlange mere.
- Holdspiller og samhørighed - indgå i relationer med gensidig nysgerrighed, respekt og tillid, oplevelse af at være set, hørt og inkluderet, interagere åbent og ærligt med andre, kan indgå kompromiser og løse og lære af konflikter.
- Respekt og fairplay - viser hensyn og værdighed over for andre og over for sig selv, viser anerkendende og retfærdig adfærd.
- Tage det sure med det søde: Fodbold kan være hårdt og måske kedeligt, når man skal gøre noget, som man ikke synes er skide sjovt, som fx at løbe efter bolden, når man har mistet den, forsvare og ikke kun score mål, men alligevel gør man det for at hjælpe holdet.

Nøglefærdigheder

- Spille flere positioner, placere sig i forhold til modstander og forventet udvikling i spillet
- Stole på egne evner i 1v1-situationer både offensivt og defensivt
- Turde og evne at bruge begge ben
- Navigere i komplekse spilsituationer, søge og finde muligheder i spillet og holde sig orienteret om med- og modspilleres placering på banen og i forhold til bolden
- Teknisk funderede, være tryk med bolden på fødderne og evne at sætte den på spil
- Bevægelse, løbe, både med frem og med tilbage, gå i pres og genpres
- Timing, forudse afleveringer, bryde spillet, sætte ind på det rigtige tidspunkt for at vinde bolden
- Være i stand til at træffe selvstændige beslutninger på banen.



Tak

Som træner og ansvarlig voksen i BK Vestia gør du en kæmpe forskel. Vi kunne ikke tilbyde træning til vores mange medlemmer uden din indsats.

Så stor, stor tak for din indsats.

Og for at bruge tid på at læse med i vores børnetrænerhæfte.

Spørgsmål til børnetræning i BK Vestia?

Har du spørgsmål eller kommentarer til vores tilgang til træning i børnefodbold, er du altid velkommen til at kontakte vores børneansvarlige ved at sende en mail til Sportslig Ledelse på sl@vestia.dk.

