



EN DEL AF
NOGET STØRRE

DBU's

HOLDNINGER

til børne- og ungdomsfodbold



UDGIVER
Dansk Boldspil-Union

LAYOUT/DTP
Formegon
Marie Lauridsen, DBU
Jylland Kommunikation

FOTO
DBUfoto.dk
Henrik Bjerregrav
Søren Palmelund

TRYK
Formegon

OPLAG

INDHOLD

- 3 Forord
- 4 Aldersinddelinger
- 4 Niveaudeling og selektion
- 7 Børnefodbold
- 8 Træning af børn
- 9 De 10 trænerbud
- 11 Kampe for børn
- 12 Fairplay og de 10 forældrebud
- 14 Ungdomsfodbold
- 16 Træning af unge
- 18 Politikker

FORORD

For at sikre den bedst mulige udvikling for børnene anbefaler DBU nogle grundlæggende principper for børnefodbolden. Fx at der spilles med få spillere på banen på små områder, så hver enkelt spiller er mere involveret i boldspillet. Dermed sikres udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder i langt højere grad.

Samtidigt er der behov for at sikre optimale udfordringer for spillerne i en tidlig alder – også de bedste – hvis vi

vil blive endnu bedre til at uddanne flere og bedre spillere. Det betyder, at de spillere, der gerne vil have flere udfordringer end gennemsnittet, skal have mulighed for det.

DBU håber, at holdningshæftet kan fungere som et anvendeligt værktøj for klubber, ledere, trænere og forældre i bestræbelserne på at sikre den bedst mulige udvikling for børn og unge i hele fodbold Danmark.





ALDERSINDDELINGER

Børnefodbold op til og med U12

Ungdomsfodbold fra U13 op til og med U19

NIVEAUDELING OG SELEKTION

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau og parathed.

Selektion er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regionshold.

Niveaudeling

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Derfor må vi sikre, at børnene en gang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger.

De mindre dygtige nyder også godt af at spille med de dygtige en gang imellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på eget niveau. Det betyder også, at de dygtige børn på en

årgang en gang imellem bør træne eller spille kampe med endnu dygtigere børn, eventuelt fra årgangen over.

En fleksibel niveaudeling er den bedste løsning, både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man udsagnet: Lige børn leger bedst. Men det er kun rigtigt en gang imellem. Bare kig på børnene og deres egne små fodboldspil i fritiden. De viser, at det ikke er børnenes behov at blive delt op i gode og dårlige. Her laver børnene ikke første- og andethold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt, og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe. Derfor er der mere sandhed i udsagnet:

Lige hold leger bedst.

Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide, ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele. Spørgsmålet om niveaudeling er altså ikke et spørgsmål om enten/eller, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan. Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling – ikke af hensyn til resultater.

Niveaudeling til kamp

I de yngste årgange er det altoverskygende tema legen med bolden. Derfor gælder følgende:

- U7 og yngre:
Ingen niveaudeling til kamp.
- Fra U8 og ældre:
Begyndende niveaudeling.

Niveaudeling til træning

Fra og med U8 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med tre-fire års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer.

Derfor har de børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin, og fra U8 træder 25-50-25 reglen i kraft: 25 procent af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 procent af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 procent af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø.

I praksis anbefales en fleksibel niveaudeling i den daglige træning. U8 og U9 kan med fordel niveauiinddeles i den daglige stationstræning, uden at de skal inddeles i faste/lukkede grupper i halve og hele sæsoner. Fra U10 vil det være naturligt at inddele børnene efter deres udviklingstrin. Hermed menes en mere fast niveaudeling. Udviklingen af hver enkelt spiller prioriteres fortsat, uanset niveau.

Ved tilmelding til stævner kan U8- og U9-spillere nogle gange inddeles efter niveau, og tilmeldes A-, B-, og C-stævner, mens det andre gange er sundt at lave hold på tværs af spillernes niveauer og tilmelde eksempelvis alle hold til et B-stævne.

Ovenstående er anbefalinger. Ikke to klubber er ens, og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives og udvikler sig i et sjovt og sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold.

Selektion

Selektion foregår også i børnefodbold og er uheldigt af flere grunde. For det første fordi det er umuligt at forudsige, hvilke børn der vil nå det højeste niveau. Derfor kasseres mange børn efterhånden, som de overhales af deres jævnaldrende kammerater. Princippet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor børnene forsøger at undgå at begå fejl.

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børneelitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder lutter store sejre. Derfor er det et meget bedre princip at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub, kan området mønstre flere dygtige hold og

bevare nogle spændende og jævnbyrdige kampe. Senere ændrer børnenes behov sig, og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere spillere og flere ressourcer. DBU mener derfor, at man kan starte med at selekttere, når de unge nærmer sig U13. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selekttere de mest talentfulde med det største potentiale. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at der fortsat udvikles på alle spillere. Der er mange eksempler på, at de spillere, der når det højeste niveau, først opdages meget sent – nogle først som seniorspillere – så der er al mulig grund til at tilbyde kvalificeret træning til alle børn og unge – uanset niveau.

Vi skal niveaudele og selekttere med omtanke og på de rigtige tidspunkter med henblik på at udvikle spillerne – ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.



BØRNEFODBOLD

Træning vs. kampe

For børn, der spiller fodbold, gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner bedst sikres i den daglige træning.

Her er det DBU's anbefaling, at der i denne aldersgruppe trænes og spilles stævner. På den måde får det enkelte barn bedst udbytte af tiden på fodboldbanen.

Spillerudvikling

Fokus på resultatet af den enkelte kamp eller på placeringen i puljen er ofte alt for dominerende hos de voksne trænere, ledere og forældre i børnefodbolden.

DBU opfordrer ledere såvel som trænere og ikke mindst forældre til i højere grad at sætte fokus på barnets spillemæssige udvikling frem for på resultatet af kampene. Ophør af resultatformidling i al børnefodbold kan

hjælpe på vej. Samtidig er det vigtigt at fokusere på, at legen med bolden altid skal være i højsædet i dansk børnefodbold. Der er ikke nødvendigvis sammenhæng mellem børns spillemæssige udvikling og resultaterne af deres fodboldkampe.

Bredde eller elite

I børnefodbold skelnes ikke mellem bredde og elite. Der kan være tale om gode og knap så gode spillere, men en opdeling i bredde og elite er ikke hensigtsmæssig i denne alder. Alle børn er pr. definition bredde spillere.

Børn har ikke brug for at blive specialiseret for tidligt. Børn udvikler sig så forskelligt og på forskellige tidspunkter, at det stort set er umuligt at foretage en kvalificeret udvælgelse af de bedste og mest talentfulde i en tidlig alder.

Børn udvikler sig så forskelligt og på forskellige tidspunkter, at det stort set er umuligt at foretage en kvalificeret udvælgelse af de bedste og mest talentfulde i en tidlig alder.



TRÆNING AF BØRN

Læring hos børn finder kun sted, hvis træningen matcher deres individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau. Børn er meget forskellige, og det stiller store krav til træneren om at tilpasse træningen til hvert enkelt barns udviklingstrin.

I børnefodbold er besluttet fysisk træning helt nødvendigt. Taktiske spille- og skabelonmodeller er ligeledes uden værdi. Som børnetræner skal man fokusere på udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder samt motoriske og sociale evner.

Det er desuden vigtigt at udfordre den enkelte spiller psykisk. Dermed menes, at den enkelte spiller selv får muligheden for at finde løsninger i spilsituationer – såvel til træning som i kamp. Trænere og forældre skal ikke råbe løsninger til børnene men lade børnene finde løsningerne selv. Eller endnu bedre; stimulere børnene via spørgsmål under ophold i spillet. Det vil medvirke til at udvikle spilintelligensen hos det enkelte barn.

Nej tak til tidlig specialisering

Ingen kan undværes på et fodboldhold. Og ingen pladser er vigtigere end andre. Det betyder, at vi allerede fra starten opdrager børnene til at kunne spille flere pladser på holdet i en kamp, og at man ikke låser en spiller fast som målmand, venstre back eller andet.

Piger og drenge

Der kan være stor forskel på at træne piger og drenge. Mange drenge tiltrækkes i stor udstrækning af konkurren-

ceelementet i træning og kamp, mens pigerne i større udstrækning også tiltrækkes af de sociale elementer.

For nogle af de bedste piger kan det være et problem, at de ikke matches tilstrækkeligt på deres pigehold. For dem kan det være en mulighed at lade dem supplere træning med ekstra træning på ældre pigehold, på drengehold eller i forbindelse med åben træning en gang om ugen på tværs af alder og køn. Ikke alle steder tildeles drenge- og pigehold lige adgang til baner, omklædningsfaciliteter, materialer, bolde, rejser etc. I bestræbelserne på at løfte dansk pige- og kvindefodbold er det imidlertid nødvendigt, at klubber, ledere og trænere tager ansvar for at tilgodese pigefodbolden på lige vilkår med drengefodbolden.

Træningsmængde og frekvens

De fleste spillere vil gerne blive endnu bedre. Mange vil også gerne træne mere end en gang om ugen i det omfang, tiden tillader det. Et godt træningstilbud kunne derfor være to faste ugedage samt eventuelt et ekstra ugentligt tilbud om frivillig træning på tværs af årgange og eventuelt køn.

Det væsentligste er, at klubberne arbejder på at blive i stand til at favne alle, lige fra den spiller der kun en gang i mellem har lyst til at træne, til den spiller der gerne vil træne tre-fire gange om ugen. Det vil i mange klubber kræve en langt mere fleksibel holdning og åben tilgang til eksempelvis at lade spillere fra nabo-årgange i klubben træne med og i nogle tilfælde at lade piger og drenge træne sammen.

DE 10 TRÆNERBUD

Den gode børnetræner sikrer sig altid:

1	At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
2	At træning foregår med bold	Mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder.
3	At der er én bold til rådighed pr. spiller	Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol, dribble- og fintetræning.
4	At spilleren er i centrum	Hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
5	At der spilles på små områder	Små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
6	At træningen foregår i mindre grupper	Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
7	At sikre mange boldberøringer	Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
8	At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	At udvikle spilintelligens	Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene, men hvis børnene skal have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene. Det kan sammenlignes med klasselokalet, hvor læreren vejleder i stavning, matematik med mere, men lader børnene selv finde løsningerne.
10	At der er god stemning	Børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejtagelser og vildskud, men absolut ikke til mobning.

Interesseret i træneruddannelse? Læs om DBU's C-træneruddannelse for børn og ungdomstrænere på dbu.dk/c-traener.



KAMPE FOR BØRN

Som tidligere beskrevet skal kampe ikke prioriteres højere end træning i børnefodbold. Når børnene nu alligevel skal ud og spille kampe en gang imellem, er det vigtigt, at det foregår under forhold, der tilgodeser børnene og deres fysiske og udviklingsmæssige niveau.

Traditionelt har det været de voksne, der har bestemt hvad 'rigtig' fodbold er – altså at spille 11 mod 11 på 'stor' bane. Sådan har det været, allerede når man begyndte til fodbold som lille dreng eller pige. Der er dog intet, der tyder på, at det har nogen gavnlig effekt på udviklingen af børnene – tværtimod.

Det børnene har brug for, når de skal udvikle deres tekniske færdigheder, er at få så mange boldberøringer som overhovedet muligt. Det sikres bedst gennem:

- Så få spillere på banen som muligt
- Et spilleareal tilpasset børnenes udviklingstrin

Af samme årsag skal holdene tilmeldes den spilleform, som udbydes til deres årgang eller alternativt en spilleform med færre spillere på banen.

Det giver ikke mening at tilmelde halve eller hele årgange til stævner og turneringer i en spilleform med flere spillere på banen, hvis vi gerne vil udvikle deres tekniske og taktiske evner bedst muligt.

Forældre og tilskuere

Forældre og andre tilskuere er meget velkomne, men skal udelukkende opholde sig langs den ene sidelinje i god afstand til trænere og spillere. Forældre og øvrige tilskuere må alene komme med positive tilråb til børnene og skal afholde sig fra at 'instruere'.

HAK-princippet

DBU anbefaler, at børnekampe spilles efter 'HAK-princippet', så alle børn minimum spiller halvdelen af kampen.

Turneringsform fra U10 og yngre

Der anbefales udelukkende stævner i stedet for turneringskampe.

Unions-, lands- og pokalmesterskaber

DBU tager afstand fra alle former for unions-, lands-, og pokalmesterskaber indenfor børnefodbold, da det skaber en alt for tidlig fokusering på resultater. Dette gælder også i indendørs fodbold.

Resultatformidling

Der foretages ingen resultatformidling i børnefodbold. I børnefodbold registreres point, men disse anvendes udelukkende af lokalunionerne til seedning ved ombrydning af en turnering efter en halvsæson. Resultaterne vil derfor ikke fremgå på nettet. Dette gælder også i indendørs fodbold.

Det børnene har brug for, når de skal udvikle deres tekniske færdigheder, er at få så mange boldberøringer som overhovedet muligt.



FAIRPLAY

Fairplay for alle

Det at spille fodbold i en forening skulle gerne betyde, at børnene blandt andet opnår kammeratskab med modspillere. Samtidig er udbyttet ved at spille foreningsfodbold, at det også vil lære børnene, hvordan man skal opføre sig i både sjove og knap så sjove situationer – som gode tabere og gode vindere. Desuden lærer man at have respekt for kampledere/dommere, modspillere, modspillere og trænere samt ikke mindst for de faciliteter og remedier, man benytter. Værdier, der styrker børnene i sociale sammenhænge også udenfor fodboldbanerne.

Til træning

Som træner er det vigtigt at sikre et trygt miljø blandt børnene, hvor der er plads til alle uanset hudfarve, religion og evner. Børnene lærer af deres fejl, og i den daglige træning skal der også i den alder være plads til mange forsøg og fejl.

I kamp

Spillere

Spillerne giver hinanden hånd i midtercirklen inden kampen. Man mødes og stiller op på en lang række med kamplederen/dommeren i midten. Udeholdet går hen forbi kampleder/dommer og hjemmehold og giver hånd, mens hjemmeholdet efterfølgende giver hånd til kampleder/dommer.

Efter kampen mødes spillerne fra begge hold i midtercirklen og siger tak for kampen til kampleder/dommer og modspillere.

I børnefodbold skal børnene opdrages til at udvise fairplay og respekt for mod- og modspillere samt kampleder/dommer i alle situationer.

Trænere

Trænere og tilskuere har et meget stort ansvar for, at kampen afvikles i en god og ordentlig atmosfære. Træneren bør altid fremtræde positivt overfor børnene. Det er en misforståelse, at den

gode børnetræner skal råbe til børnene under kampe. Tværtimod vil det være til børnenes fordel, at de selv i kampsituationer får mulighed for at vælge løsninger uden indblanding fra forældre og trænere. Vi skal med andre ord have ro på sidelinjen, lade børnene spille fodbold og rette på de opståede fejl i pauser og til træning.

Kampledere/dommere

Kamplederen/dommeren er ansvarlig for, at proceduren med at hilse på hinanden før og efter kampen benyttes.

Forældre

Mange forældre forsøger – i bedste mening – at hjælpe deres børn og hold med tilråb under kampen. Men det er ikke hensigtsmæssigt.

Forældrene hjælper bedst deres børn ved ikke at råbe vejledninger ind til dem i kampene, men i stedet lade børnene selv finde frem til de muligheder de måtte have. På samme måde skal forældre naturligvis ikke råbe efter hverken trænere, kampledere/dommere eller modstanderholdets spillere eller deres forældre.

De 10 forældrebud

- 1 Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det.
- 2 Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille.
- 3 Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere.
- 4 Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende.
- 5 Respekter dommerens beslutninger – se på dommeren som en vejleder.
- 6 Skab god stemning ved kampene – byd f.eks. udeholdets forældre på kaffe.
- 7 Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet.
- 8 Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
- 9 Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn.
- 10 Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold, ikke dig!





UNGDOMSFODBOLD

Teenagere

Teenagere kan være en udfordring at håndtere, specielt hvis man som klub og træner ikke er velforberedt. Teenagere har i dag rigtig mange muligheder for at dyrke idræt/motion af enhver art og er i færd med at udvikle sig til kritiske forbrugere. Med andre ord, hvis vi ikke tilbyder dem noget, der er godt nok, finder de unge et andet tilbud, som er bedre.

Samtidigt er teenagere interesseret i kammeraterne og de relationer, de sammen opbygger og vedligeholder. Både i forhold til deres jævnaldrende kammerater, men også i forhold til voksne. Mange klubber har oplevet, at afgang af ganske få spillere hurtigt starter en lavine, som kan ende med at holdet må trækkes.

For en fodboldklub er det derfor vigtigt at afsætte gode ressourcer, blandt andet i form af trænere der har forståelse for dette, hvis man ønsker at vedligeholde det arbejde, der forhåbentligt er lagt i børneårene. 10 års fremragende arbejde kan være spildt på mindre end en halv sæson, hvis spillerne søger væk fra klubben på grund af en oplevelse af et utilstrækkeligt tilbud.

Piger og drenge

Der kan være stor forskel på at træne piger og drenge i ungdomsårene. Mange drenge tiltrækkes fortsat i stor udstrækning af konkurrenceelementet i træning og kamp, mens pigerne i større udstrækning tiltrækkes af de sociale elementer.

Fælles for dem er imidlertid interessen i at se hinanden til træning og kampe og dyrke de sociale relationer fra skoler, ungdomsskoler, klubber etc. Det vil derfor ofte være en fordel, at jævnaldrende drenge og piger har samme træningsdage og -tidspunkter.

For nogle af de bedste piger kan det være et problem, at de ikke matches tilstrækkeligt på deres pigehold. For dem kan det være en mulighed at lade dem supplere træningen med ekstra træning enten på ældre pigehold, på drengehold eller i forbindelse med åben træning en gang om ugen på tværs af alder og køn.

Ikke alle steder tildeles drengehold og pigehold lige adgang til baner, omklædningsfaciliteter, materialer, bolde, rejser etc. I bestræbelserne på at løfte dansk pige- og kvindefodbold er det imidlertid nødvendigt at klubber, ledere og

trænere tager ansvar for at tilgodese pigefodbolden på lige vilkår med drengefodbolden.

Overgang fra børnefodbold til ungdomsfodbold

Når spillerne går fra at være børn til unge, stiller de i langt større grad spørgsmål ved trænerens dispositioner. Det er derfor vigtigt, at træneren er i stand til at forklare, hvad der skal ske og hvorfor og afsætte tid til dette både i forbindelse med træning og kamp.

Det er også ved denne overgang, at vejene i en del klubber for alvor skilles for de bedste og de næstbedste. De bedste spillere samles, og det medfører, at de andre unge føler sig fravalgt. Specielt i sådanne overgangsfasen kan en glidende overgang være hensigtsmæssig, hvis breddeungdomsspillerne skal fastholdes i klubben. En glidende overgang kunne eksempelvis indeholde ens træningstidspunkter i en periode samt udveksling af spillere mellem trupperne i større eller mindre omfang.

Overgang fra ungdomsfodbold til seniorfodbold

Specielt hos drengene har man, med indførelsen af årgangsofdelte hold de fleste steder i børne- og ungdomsfodbolden, opnået et godt sammenhold og kammeratskab hos spillerne i den enkelte årgang.

Årgangsofdelingen betyder dog, at spillerne ikke hvert år naturligt sæt-

tes sammen med den ældre eller yngre årgang, som man gjorde tidligere. Og når ungdomsspillerne så skal overgå fra en 'tryk' tilværelse blandt kammerater, venner og måske en træner, de kender godt, til et seniorhold, hvor der kan være op til tyve års aldersforskel, er risikoen for frafald enorm.

Det er afgørende, at man i klubberne forbereder sig på, hvordan ungdomsspillerne bedst integreres i seniorafdelingen, når den tid kommer, for at undgå frafald.

Der kan tænkes mange initiativer for at imødegå denne udfordring, blandt andet at:

- etablere ungseniorhold som indslusning.
- have en uddannet træner med interesse i de unge klar.
- holde de nyoprykkede spillere sammen i grupper på seniorholdene.
- have arrangementer for U18/U19 og seniorer.
- sikre at det er sjovt at komme til træning.

Involvering i foreningen

En anden vinkel på at fastholde de unge i foreningen kan være at involvere dem som ledere, trænere, dommere etc. Jo stærkere bånd til foreningen, jo bedre kan man fastholde de unge, også hvis de i en periode skulle miste lysten til selv at spille fodbold.





TRÆNING AF UNGE

Træneren

Træneren er måske den, der har den største betydning for, om de unge fastholdes, og nye spillere tiltrækkes. Den gode ungdomstræner involverer sig i øjenhøjde med sine spillere og interesserer sig for, hvordan de har det – også når de ikke er i klubben. Træneren må meget gerne i sin planlægning af sæsonen sørge for jævnlige samtaler med de unge. Træneren skal involvere dem naturligt i sine overvejelser omkring træningen og sociale arrangementer. Endvidere skal træneren være klar til dialog med den unge, når hun/han har behov for en snak. Den gode ungdomstræner er i stand til både at være rummelig og fleksibel i forhold til den enkelte samt at få sat klare rammer, som både den enkelte og hele truppen respekterer.

Mange klubber, ledere, trænere, forældre og spillere bedømmer fejlagtigt breddeungdomstræneren på de opnåede resultater i kampene og turneringen. De klubber og hold, hvor der er gode breddeungdomstrænere, er også de klubber og hold, der er i stand til at holde på deres spillere, og som kan vise medlemsfremgang. Det kunne derfor være optimalt hvis klubberne vælger at fokusere på dette, idet kvalitet i træningen og god træneradfærd ofte medfører medlemsfastholdelse.

Træningsmængde og frekvens

De fleste breddeungdomsspillere vil gerne blive endnu bedre. Mange vil også gerne træne mere end en gang om ugen, så vidt tiden tillader det.

Det væsentligste er, at klubberne arbejder på at blive i stand til at favne alle, lige fra den spiller der kun en gang i mellem har lyst til at træne, til den spiller der gerne vil træne tre-fire gange om ugen. Det vil i mange klubber kræve en langt mere fleksibel tilgang, hvor man eksempelvis på holdene har en mere åben tilgang til at lade spillere fra nabo-årgange træne med og i nogle tilfælde at lade piger og drenge træne sammen.

Træningstidspunkter

Ikke alle klubber prioriterer breddeungdomsholdene og deres behov for acceptable træningstidspunkter tilstrækkeligt. De unge har en hverdag, der skal fungere, og det vil for de færreste være godt at skulle træne en hverdagsaften fra kl. 20.30 eller senere. Det er igen vigtigt at gå i dialog med de unge og lytte til, hvad de unge siger, og så vidt muligt prøve at efterkomme deres ønsker. Især hvis man har et ønske om at fastholde dem.





POLITIKKER

DBU opfordrer alle klubber til at debattere, udarbejde og informere om klubbens politik indenfor hvert af nedenstående punkter.

Nedenfor præsenteres uddrag af DBU's politikker for børne- og ungdomsfodbold.

Kost

Det er vigtigt at spise sundt. Enhver fodboldklub, hvor der er adgang til at købe mad, bør derfor nøje overveje udvalget. Der bør til enhver tid være mulighed for at købe sund kost, ligesom det mest fedtholdige mad ikke bør findes i en sportsklub.

Ryging

Med den seneste rygelov er det som udgangspunkt ikke længere tilladt at ryge indendørs på offentlige steder, hvilket i praksis vil sige i fodboldklubber og foreninger.

DBU anbefaler, at der ikke ryges i nærheden af børn, uanset om man er træner eller forælder. Husk på at man som voksen har et stort ansvar som rollemodel for de børn, man omgås.

Alkohol

DBU anbefaler, at der ikke indtages alkohol eller andre rusmidler i umiddelbar forbindelse med virket som børne- og ungdomstræner.

Pædofili

DBU følger de retningslinjer, som Danmarks Idræts-Forbund har udstukket. Det indebærer blandt andet, at alle nyansatte trænere, der har med børn under 15 år at gøre i idrætsforeninger, skal kontrolleres for domme for pædofili i form af blufærdighedskrænkelser eller deciderede seksuelle overgreb mod børn under 15 år. Det er klubbernes ansvar, at det kontrolleres i Det Centrale Kriminalregister. Et tjek i kriminalregistret udgør dog ikke hele løsningen. Det handler også om forebyggelse og åbenhed over for hinanden, hvis man skal undgå seksuelle krænkelser af børn.

DIF har udarbejdet en omfattende guide til klubber og forældre, som kan ses på www.dif.dk. Alternativt kan DBU Børn og Ungdom kontaktes for uddybning af reglerne på området, ligesom DIF har eksperter parat til rådgivning.

Klubskifte

Klubskifter må ikke finde sted efter forudgående 'fiskeri' – altså henvendelser direkte fra modtagerklub til barn/forældre – men bør gå via spillerens nuværende klub.

Det er DBU's holdning, at børn sagtens kan udvikle sig i deres lokale klubber og dermed ikke bør søge udfordringer i større klubber før ved overgangen til ungdomsfodbold (U13). Samtidig er det vigtigt, at et eventuelt klubsifte sikrer en fortsat udvikling for den skiftende

ungdomsspiller. Der bør derfor lægges en plan for spilleren ved skiftet samtidig med, at det kan aftales, hvad der sker, hvis spilleren ikke slår til i den nye klub. Det kan være en aftale om at returnere til den afgivende klub, så spilleren er sikker på at være velkommen tilbage igen og dermed ikke falder fra som fodboldspiller efter eventuelt ikke at have slået til på et højere niveau.

DBU anbefaler denne procedure for klubsifter i børne- og ungdomsfodbold:

- 1 Overordnet set bør klubsifter ikke finde sted før ved overgang til ungdomsfodbold (U13).
- 2 Når en spiller opfordres til klubsifte, skal han/hun være god nok til at indgå på den modtagende klubs førstehold.
- 3 Klubskifte kan med fordel indledes med en prøvetræningsperiode.
- 4 Interesse/henvendelse fra modtagerklub bør altid gå til den afgivende klubs ledelse.
- 5 I ungdomsrækkerne skal forældrene altid deltage i alle samtaler omkring klubsifte.
- 6 Klubskifter bør aldrig finde sted senere end tre uger før turneringsstart.
- 7 Klubskifter bør ikke resultere i længere rejsetid end 30 min. hver vej.

Følgende emner bør drøftes ved en indledende samtale mellem de to klubber samt barnets forældre:

- a Plan for spillerens virke og udvikling i den nye klub fremlægges for en to-årig periode.
- b Transport/transporttid/økonomi samt træningsmængde.
- c Skolegang/uddannelse/lektier.
- d Spillerens modenhed.
- e Prøveperiode.
- f Ny klub udarbejder talentbeskrivelse og udviklingsplan for spilleren.
- g Evaluering af klubsiftet efter seks måneder hos ny klub, spiller og forældre.

MÅLRETTET OG ALDERSSVARENDE TRÆNING AF BØRN OG UNGE



På dbu.dk kan du finde inspirationshæfter om træning af børn fra 5 til 14 år. Du kan også hente mere end 120 træningsøvelser i Øvelsesbanken i DBU's fodbold app.



EN DEL AF
NOGET STØRRE