



GALTEN FS FODBOLD TRÆNERMANUAL

Galten FS Fodbold - Trænermanual

Indhold

Indledning	2
Generelt om træning og kampe	2
Træning	2
Kampe	3
Niveaudeling og selektion.....	3
Træning	3
Kamp	3
Fodboldfagligt.....	4
Træning	4
Kamp	4
Forældremøder.....	5
Socialt.....	6
Fællesskab i Galten FS Fodbold	6
Sociale aktiviteter	6
Træning	6
Kamp	6
Klubben støtter fællesskabet	7
Curriculum for U6-U19.....	8
Oversigt over fokusområder for de enkelte årgange	8
Curriculum for børn	9
U6	9
U7	10
U8	10
U9	11
U10	11
U11	12
U12	12
Curriculum for ungdom.....	14
U13	14
U14	15
U15	15
U16	16
U17	16
U18/19.....	17

Version marts 2025

Indledning

Kære træner i Galten FS Fodbold,

Vores fodboldmanual gælder for alle trænere og er udviklet af Galten FS Fodbold for at give dig en tydelig ramme for, hvordan vi ønsker trænerrollen udført i klubben. Vores retningslinjer er baseret på DBU's Børnesyn og forskning i børn og unges udvikling, motivation og læring. Håndbogen indeholder både generelle retningslinjer for træning og kampe samt de vigtigste fokuspunkter tilpasset hver årgang. Disse retningslinjer er fundamentet for vores fælles arbejde og skal følges af alle trænere.

Først og fremmest vil vi gerne sige tak! Tak, fordi du har valgt at bruge din tid og energi på at være træner for klubbens børn og unge. Din indsats gør en kæmpe forskel, og uden engagerede trænere som dig ville det ikke være muligt at skabe de rammer, hvor børnene kan udvikle sig – både som spillere og som mennesker. Din rolle er afgørende for, at vi kan opnå vores mål om at være det mest attraktive fritidstilbud for børn og unge i vores område.

Det er vigtigt at understrege, at vores retningslinjer ikke er til diskussion, men fungerer som fundamentet for vores fælles arbejde. De hjælper os med at sikre, at vi inkluderer alle – fra nybegyndere til erfarne spillere, fra dem, der spiller for hyggen, til dem, der er ambitiøse. Hvis du ikke kan se dig selv i denne ramme, er det vigtigt at overveje, om trænerrollen i Galten FS Fodbold er det rette for dig.

Vi opfordrer også til, at du kommunikerer retningslinjerne til forældrene, f.eks. gennem forældremøder, som vi forventer afholdt mindst én gang pr. halvsæson. På den måde sikrer vi, at alle omkring holdet arbejder ud fra samme værdier og mål.

Vi har gjort os umage for at samle den mest nyttige viden og praksis omkring børne- og ungdomstræning i denne håndbog. Skulle du alligevel have spørgsmål, brug for sparring, eller opleve udfordringer, er du altid velkommen til at kontakte os. Vi er her for at støtte dig og sikre, at du har de bedste betingelser for at lykkes i din rolle som træner.

Tak for din indsats og engagement!

Galten FS Fodbold

Generelt om træning og kampe

Træning

Til træning er vi (næsten) altid to årgange samlet. Dette betyder, at begge årgange træner på samme tid og sted, hvilket skaber et stærkt fællesskab blandt både spillere og trænere. Trænerne samarbejder om at tilrettelægge og gennemføre træningen på en måde, der er bedst for alle.

Denne struktur giver os fleksibilitet til at lade enkelte spillere træne med en ældre eller yngre årgang, hvis det vurderes at være gavnligt for deres udvikling. Der er også mulighed for fællestræninger, hvor spillere fra begge årgange deltager i samme øvelser og aktiviteter. Dette åbner op for dynamiske og fleksible gruppeinddelinger, som kan tilpasses fra træning til træning for at skabe optimal læring og udvikling.

De overordnede træningsgrupper fastlægges af bestyrelsen og evalueres årligt for at sikre den bedst mulige struktur.

Kampe

I modsætning til træningen spiller vi som udgangspunkt kampe i de respektive årgange. Der kan dog være tilfælde, hvor det giver mening for enkelte spillere at deltage i kampe med en ældre eller yngre årgang. Her sætter vi altid spillerens individuelle behov og udvikling i fokus frem for udelukkende at optimere holdets styrke.

Niveaudeling og selektion

Niveaudeling svarer til det, man i skolen kalder differentiering. Det handler om at møde hvert barn dér, hvor det er, og give dem de bedste forudsætninger for at udvikle sig. Vi anbefaler derfor at arbejde med niveaudeling allerede fra dag ét. På denne måde sikrer vi, at alle spillere oplever succes og udfordring på deres eget niveau, hvilket er en vigtig del af deres udvikling.

Selektion, derimod, handler om at vælge nogle spillere til og andre fra på en mere fast basis, f.eks. gennem etablering af faste træningsgrupper eller 1., 2. og 3. hold. Dette ønsker vi at undgå i Galten FS, da det strider imod vores grundlæggende værdier. Vi ønsker, at så mange børn og unge som muligt vælger Galten FS Fodbold til over en lang periode. Hvis vi vil have spillerne til at vælge os, kan vi ikke samtidig vælge dem fra.

Træning

Træningen tilrettelægges, så der altid er mulighed for at justere og tilpasse aktiviteterne til spillernes behov. På den måde sikrer vi, at alle får mulighed for at opleve succes. Det er trænerens opgave løbende at observere spillerne og tilpasse aktiviteterne, hvis de er for lette eller for svære.

Vi anbefaler allerede fra U6, at spillerne opdeles i grupper under træningen. Grupperne kan tage udgangspunkt i aktuelt niveau, men de må aldrig være faste fra gang til gang. Niveau kan variere afhængigt af parametre som tekniske, fysiske, taktiske eller mentale færdigheder. Nogle gange kan grupperne også sammensættes ud fra sociale faktorer som venskaber, hårfarve, højde, favorithold eller noget helt andet.

Træningen foregår dog altid i et samlet miljø, hvor spillerne oplever at være en del af det samme fællesskab. De har de samme trænere og deltager i den samme træning – tilpasset deres individuelle niveau.

Træningen er som regel organiseret på tværs af to årgange. Dette giver spillerne mulighed for at opleve både at være de yngste og ældste i gruppen, hvilket fremmer fleksibilitet og social sammenhæng. Trænerne får samtidig et værdifuldt samarbejde på tværs, hvilket sikrer en dynamisk og lærerig træning. Selvom to årgange deler bane og tid, betyder det ikke nødvendigvis, at alle træner sammen. Grupperne kan opdeles for at skabe overblik og struktur, men der er altid mulighed for fælles aktiviteter som opvarmning eller afslutningsøvelser.

Kamp

Alle spillere har ret til at deltage i kampe og til at få lige meget spilletid, når de er med. Fra U8 tilbydes turneringer på A-, B- og C-niveau. Vi anbefaler, at klubben tilmelder hold på så mange niveauer som muligt og ikke er bange for at prøve kræfter på højere niveau. Holdsammensætningen må dog ikke være fast, og spillerne skal rotere i et passende omfang, så der ikke opstår låste positioner på de forskellige niveauer.

Regler for niveaumæssig udtagelse til kamp:

- A-spillere deltager aldrig i C-rækken.
- C-spillere deltager aldrig i A-rækken.
- Der må aldrig være flere A-spillere end C-spillere på et B-hold (maks. 2 A-spillere).
- Hvis halvdelen af spillerne er A-spillere (f.eks. 3 ud af 6 i en 5v5-kamp), betragtes det som et A-hold.

Udtagelse til kampe sker ikke på baggrund af præstationer i tidligere kampe eller træning. I stedet vurderes hver enkelt spillers aktuelle behov for matchning og udvikling. Målet er at skabe langvarig glæde ved fodbolden og fastholde flest mulige spillere længst muligt. Derfor er faste hold og låste grupper ikke tilladt.

Som udgangspunkt spiller alle kampe inden for deres egen årgang. Dog kan der i enkelte tilfælde, enten midlertidigt eller løbende, være behov for at lade en spiller deltage på et hold fra en ældre eller yngre årgang, hvis det bedst understøtter spillerens udvikling og trivsel.

Fodboldfagligt

I Galten FS ønsker vi at udvikle spillere, der selv kan løse de situationer, de møder på banen – både teknisk, taktisk og mentalt. Det kræver, at spillerne får masser af spiloplevelser, både til træning og kamp, uden konstant vejledning fra voksne. Fodbold er et spil, og vores træning skal derfor afspejle spillets natur – ikke isolerede øvelser, men situationer, der ligner dem, de møder i kamp.

Fodbold handler grundlæggende om at score mål, og dette er kernen i vores tilgang. Alle øvrige elementer – sammenspil, driblinger, løb uden bold – er midler til at nå dette mål. Denne forståelse skal guide både træning og kamp.

For at sikre høj kvalitet i vores fodboldmiljø forventes det, at klubbens trænere uddanner sig gennem DBU og UEFA's trænerkurser.

Klubben afholder fast C1- og C2-kurser som en del af årshjulet.

Træning

Det vigtigste mål for træningen: At spillerne har lyst til at komme igen næste gang. Træning skal give spillerne en oplevelse. Ud af denne oplevelse opstår læring, og hvis det samtidig fører til indlæring, er det en bonus. Rangordenen er klar: **Oplevelse først, læring dernæst, indlæring sidst.**

For de yngste spillere skal træningen være præget af leg – altid med bolden som omdrejningspunkt. Træningen bør stimulere både krop og sind og inkludere udfordringer, som spillerne skal løse for at lykkes. Teknisk træning introduceres tidligst fra U8, og kun som korte sessioner (5-8 minutter), altid koblet til spillet.

For de ældre spillere bør træningen stadig føles som en leg i overført betydning, selvom der bliver mere struktur. Fodbold er også et løbespil og et fysisk spil, og disse aspekter må ikke overses. Det meste kan trænes gennem spil: små spil med klare formål, der udfordrer spillerne på præcis de områder, de skal udvikle.

- **Høj intensitet:** Få spillere i kø og spillet i gang på maks. 15 sekunder.
- **Mange gentagelser:** Sikrer, at alle får mulighed for aktiv deltagelse og læring.
- **Fokus på småspil:** Situationer, der simulerer kampens kompleksitet.

Kamp

Kampe er en forlængelse af træningen, hvor spillerne får mulighed for at teste deres evner mod andre hold og under andre rammer. Se kampen som en øvelse i spilforståelse – ikke som et resultatmål. Det er spillerne, der spiller kampen, og de skal selv træffe beslutninger og løse udfordringerne. Trænerens rolle er at observere, især på det, der sker væk fra bolden, for at kunne vejlede spillerne med nye indsigter efter kampen.

Vigtig påmindelse: Træd som træner to skridt tilbage under kampen. Spillerne udvikler sig bedst, når de selv finder løsninger.

Spillestil og Formationer

Klubben har nogle klare anbefalinger til spillestil og formationer, som trænere opfordres til at følge. Dette skaber en rød tråd mellem holdene, gør trænersparring lettere og hjælper spillerne med at skifte mellem hold.

- **5v5:** Vi spiller med én spiller bag de tre forreste for at lære om dybde og støttespil. Bredden i spillet introduceres gradvist. Maks. 8 spillere til kamp/stævne, og mindst 12 forskellige spillere skal have spillet på det højest rangerede hold pr. halvår, hvoraf alle deltager i mindst halvdelen af kampene.
- **8v8:** Grundformationen har højst 2 forsvarere (eller én, afhængigt af modstanderen) og mindst 2 angribere. Der spilles med én spiller i hvert siderum, mens resten har fleksible roller centralt. Dette udvikler forståelsen for banens bredde og centrale områder. Maks. 11 spillere pr. kamp, og mindst 16 forskellige spillere skal benyttes på det højest rangerede hold pr. halvår, hvoraf alle deltager i mindst halvdelen af kampene.

Både trænere og forældre skal huske, at det er spillerne, der spiller spillet. Undgå at styre dem som på en "PlayStation" med råb som "skyd!", "aflever!" eller "gå selv!". Lad spillerne træffe deres egne beslutninger og lære af dem. Vores mål er at udvikle selvstændigt tænkende spillere, der kan håndtere spillets udfordringer på egen hånd.

Forældremøder

"Parents are a resource to be developed; not a problem to be managed¹"

To årlige forældremøder er en oplagt mulighed for at gå i dialog med forældre og fortælle om klubbens værdier, DBU's børnesyn, tilbud og forventningerne til forældrene.

- I kan med fordel have et fast årshjul for forældremøderne, så forældrene ved, hvornår der afholdes møder på årgangen
- Præsenter forældrene for klubbens værdier, DBU's Børnesyn, hvordan der trænes, aktiviteter, årshjul for årgangen etc.
- Brug forældremøderne til at forventningsafstemme med forældrene
- Opfordr forældrene til at være aktive forældre til træningen. Er de selv involveret, er der en større chance for, at deres børn er involveret i en længere tidsperiode

Via dette link fra DBU kan du finde mere inspiration og downloade PowerPoint-skabelon til forældremødet: [Link til DBU](#).

¹ iCoachKids' syvende gyldne princip for børnetræning: "Engage parents positively".

Socialt

Fællesskab i Galten FS Fodbold

Det vigtigste, vi kan give spillerne med på deres vej i livet, er evnen til at indgå i et forpligtende fællesskab, hvor der er plads til alle, og hvor vi respekterer hinandens forskelligheder. I fællesskabet finder vi styrken til at bringe det bedste frem i hinanden. Derfor er fællesskab et nøgleord i Galten FS Fodbold – det er grundstenen i alt, hvad vi gør.

Vi ved, at aktiviteterne – fodbolden – tiltrækker, men at det er relationerne og fællesskabet, der fastholder. Derfor opfordrer vi alle trænere, ledere og forældre til at prioritere de ting, der styrker sammenholdet.

Sociale aktiviteter

Sørg for, at der med jævne mellemrum arrangeres sociale tiltag som fællesspisning eller lignende. Det skaber stærkere bånd mellem spillerne og gør fællesskabet endnu mere inkluderende. Dette er en opgave, der med fordel kan uddelegeres til forældregruppen på forældremøder.

Træning

Fællesskabet skal være en naturlig del af træningen. Derfor opfordrer vi til, at træningen altid:

- Starter og slutter fælles. Dette skaber en følelse af samhørighed og fælles fokus.
- Har dynamiske gruppeinddelinger. Sørg for, at alle føler sig set, hørt og passende udfordret – både sportsligt og socialt.

Omklædning:

Omklædning sammen før og efter træning er vigtigt. Det giver spillerne en oplevelse af at være en del af noget større og styrker de sociale bånd.

- For de yngste hold kan forældre skiftevis hjælpe med at holde orden og skabe ro i omklædningsrummet.

Det er vigtigt, at der altid er mindst to voksne til stede i omklædningsrummet.

Kamp

Kampene er en særlig mulighed for at styrke VI-følelsen blandt spillerne, forældrene og trænerne. Det skal være en oplevelse, som alle ser frem til – ikke kun for spillet, men også for fællesskabet omkring det.

Forældreinddragelse: Skab en positiv stemning omkring kampene ved at inddrage forældrene. Dette kan være små tiltag som medbragt frugt, kage eller kaffe til forældrene.

Kampråb: Indfør gerne et fælles kampråb før og/eller efter kampen for at styrke følelsen af at være en del af "noget større".

Omklædning:

- Omklædning sammen før og efter kampen er en vigtig del af fodboldkulturen. Det giver spillerne tid til at samle sig som hold og styrker deres sociale fællesskab.

- Fra de yngste årgange (U6) opfordres alle hold til at indføre fælles omklædning – det kan i starten blot være at skifte sko til fodboldstøvler. Fra U9 anbefales det at indføre bad efter kamp og træning.
Det er vigtigt, at der altid er mindst to voksne til stede i omklædningsrummet.

Hvorfor omklædning og bad er vigtigt:

1. Det lærer børnene den sociale del af fodbolden, der foregår uden for banen – fællesskabet i omklædningsrummet.
2. Det giver spillerne en naturlig indgang til almen dannelse omkring kropskultur og fælles normer.

Klubben støtter fællesskabet

Gennem træning, kamp og sociale aktiviteter ønsker vi at skabe en stærk fodboldkultur, hvor alle føler sig velkomne, og hvor fællesskabet er i centrum. Forældre, trænere og klubben spiller en afgørende rolle i at understøtte dette, så spillerne ikke bare bliver dygtige fodboldspillere, men også udvikler sig som mennesker, der værdsætter og bidrager til et stærkt.

Curriculum for U6-U19

Oversigt over fokusområder for de enkelte årgange

Nedenfor finder du en samlet oversigt over de vigtigste fokusområder for hver årgang. Efter oversigten beskrives hvert trin mere detaljeret, så du som træner får en klar forståelse af, hvad der er centralt i spillerudviklingen på de forskellige niveauer.

Årgang	Klassetrin	Fokusområder
U6	Børnehave	Mig og min bold, lær at gå til fodbold, leg og læring går hånd i hånd, en del af et fællesskab.
U7	0. klasse	Mig og mit hold, lær at spille med og mod andre, begyndende forståelse for "rigtig fodbold"
U8	1. klasse	1. klasse: 5v5: Dybde og bredde, begyndende teknisk indlæring, opbakning
U9	2. klasse	Masser af teknik, forståelse af banens dimensioner og udnytte rum, spille hinanden gode
U10	3. klasse	Fodbold er et fysisk spil, finde måder at vinde på, agere på mindre tid og plads
U11	4. klasse	8v8: Banen er pludselig kæmpemæssig, løb og længere spark fylder mere
U12	5. klasse	Finpudsning af indlærte elementer, spillerinddragelse og involvering, begyndende forstyrrelser
U13	6. klasse	Offside! 11v11 starter halvvejs, mere taktisk fokus, fodbold er et løbspil
U14	7. klasse	Gameplan i fællesskab, fælles kamprutiner, fysisk udvikling vs. mod, store fysiske forskelle
U15	8. klasse	Gameplan med scenarier, forskellige personlighedstyper, individuelle spidskompetencer
U16	9. klasse	Fortsat store fysiske forskelle, gameplan videreudvikles og spidskompetencer finpudses
U17	Efterskole/10. klasse	Store niveauforskelle og længere mellem holdene, tiltagende muskelmasse
U18/19	Ungdomsuddannelse	Ungdomsuddannelse: Forberedelse til seniorfodbold, finde ud af hvordan fodbold kan være en del af en tiltagende travl hverdag

Curriculum for børn

Dette dokument gennemgår de væsentligste emner, som spillere i Galten FS skal gennemgå i løbet af deres tid som børnespillere.

Dokumentet er ikke udtømmende for træningsindholdet i årene fra U6-U12 men skal ses som en rettesnor for trænere. Dokumentet vil ikke indeholde konkrete valg af aktiviteter eller aktivitetsdesigns. Dette for at fastholde stor autonomi hos den enkelte træner og for ikke at gøre dokumentet ufleksibelt, utidssvarende og tungt.

Dokumentet skal ses som et fortløbende udviklingsværktøj. Således vil ting, der nævnes som introduktion på U6 forventes videre udbygget på de følgende årgange uden at blive nævnt specifikt igen under disse. De i dette dokument nævnte emner vil således fungere som et minimumskrav til trænerne. De dygtigste spillere vil naturligt være forud for disse minimumskrav.

Dokumentet vil operere med følgende kategorier af emner:

- Holdmæssige emner
- Relationelle emner
- Individuelle emner
- GFS-ånd

U6

Det første rigtige fodboldår efter Forældre/barn-holdet. Året startes op med et introforløb. Her fører klubbens børneudviklingstræner drengeargangen ind i trænerfaget ved at stå for de første 4 træninger med hjælp fra forældregruppen. Efterfølgende afholdes et forældremøde, hvor der findes et (gerne stort) træner-team. På pigesiden er antallet af spillere som regel mindre, men U6 sluses ind sammen med U7 og U8 i et fællesskab, hvor det at gå til fodbold opleves som at være en del af en større gruppe. Så snart der er spillere nok, bliver U6 opdelt i egen mindre gruppe i selve træningen og træner således ikke med/mod meget større piger. U6 handler allermest om at lære at gå til fodbold, og hvad det vil sige. Det kan være, vi tager til stævner ude såvel som inde, men det kan også sagtens være, at det er alt for voldsomt for nogle af spillerne – og det er også helt okay. Til træning foregår en del gennem leg og øvelser, hvor spillerne har en bold hver, men vær ikke blind for, at mange godt ved, hvad "rigtig fodbold" er, så der skal også være plads til kamp i mange former (ikke mere end 3 per hold).

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Vi spiller (sammen) imod de andre	Nogle gange er det en fordel at aflevere til en holdkammerat (men ofte er det faktisk ikke i denne alder)	Kontrollere bolden i eget nærområde (drible)	Vi vinder og taber SAMMEN
Vi går til fodbold sammen	Fælles jubel ved scoringer	Kontrollere bolden i nogenlunde retning i nærmeste fjernområde (aflevere, afslutte)	Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os
Alle skal involvere sig i kamp og træning	Kampråb, tak for kampen, fælles start og afslutning på træning		Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U7

Nu ved spillerne, hvad det vil sige at gå til fodbold, og de fleste har nok også prøvet at være til kamp/stævne nu. Desuden begynder stævnerne at være opdelt efter niveau på drengesiden. U7 handler om at lære at være en del af et hold, at begynde at forstå fordelene ved at have holdkammerater og kunne arbejde fælles mod et mål om at overvinde en modstander. Der spilles fortsat 3v3, og det er rigeligt komplekst for spillerne i denne alder. Det er fortsat oftest en fordel at gå selv, men spillerne skal begynde at forstå og se fordelene ved at aflevere (mere) til holdkammeraterne også. Og så skal de fortsætte med at lære at involvere sig i både træning og kamp i stedet for at trække sig. Det er et større problem for nogle typer end for andre, men med fundamentet fra U6 og den begyndende fællesskabsfølelse på holdet/årgangen, vil flere have mod på og lyst til at byde sig til.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Det er OS imod DEM, og vi kæmper SAMMEN	Begyndende forståelse af banens geometri (vi vil gerne altid have én bag de to andre – IKKE i målet)	Boldkontrol	Vi vinder og taber SAMMEN
Vi kan godt skiftes til at tage indkast/inddribling, målspark, frispark osv.	Nogle (få) gange er den bedste løsning at spille baglæns!	At være fri og ude af skyggen (= spilbar)	Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os
Vi fejrer succeser sammen	Løb fremad foran boldholderen, så vi kan spille tættere på målet	Kalde på bolden, når man er fri (og ikke, når man ikke er fri)	Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U8

Første år i 5v5 spillet. Nu begynder det at ligne fodbold som et holdspil, og mange af spillerne har fået øjnene op for fordelene ved at bruge holdkammeraterne (men det er stadig ofte en bedre løsning at dribble selv end at aflevere, og de voksne skal forstå, at det ikke behøver ligne en miniudgave af voksenfodbold) – særligt er pigerne i denne alder begyndt at kunne se ud over egen næsetip, men mange af drengene kommer også efter det i løbet af året, hvor de fleste går i 1. klasse. Der spilles med keeper for første gang og de øvrige fire spillere giver mulighed for både at have bredde og dybde i holdet på én gang. Vi anbefaler, at man spiller uden en egentlig formation, men med fokus på at have én bag de tre andre (som så naturligt kan have en i hver side og en i midten, så det ligner 1-2-1, 1-1-2 eller 1-3 efter temperament, hvis vi nu alligevel skal sætte en formation på).

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Dybde og bredde, når VI har bolden (gøre banen stor)	Bakke op (når én spiller presser boldholderen, skal der altid være mindst én spiller bagved i opbakning)	Spilbar i næste sekvens (vente på, det bliver min tur = udnytte banens rum)	Vi vinder og taber SAMMEN
1 bag 3, når DE har bolden (1 løve på lur, 3 løver på jagt (efter byttet/bolden) fungerer godt som billede)	Kigge efter bedste skudmulighed (er der	Løbe med både frem og tilbage (fodbold er et løbespil, og banen er	Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os

Vi angriber OG forsvarer (alle) sammen	andre, der står bedre til at kunne score end mig?) Spille lige på eller spille i rum	pludselig væsentligt større) Indersidespark eller vristspark – hvornår vælges hvad?	Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)
--	---	--	--

U9

Nu begynder de fleste for alvor at forstå spillet og hvordan de selv kan være med til at påvirke det. Dette år handler i høj grad om at fylde i værktøjskassen – både hvad angår tekniske færdigheder, men også hvad angår valget om hvornår man bruger hvad. Fodbold er et spil, hvor der altid er uendeligt mange løsningsmuligheder, så spillerne skal lære at træffe beslutninger hele tiden. De fleste går i 2. klasse dette år, og de fleste er ved at have en nogenlunde forståelse af, at de selv er forskellige fra de andre. De begynder at vide, hvad de selv er gode og mindre gode til, og hvem af holdkammeraterne, der er gode til hvad. Det betyder også, at man kan begynde at arbejde mere med at udnytte hinandens styrker til et fælles bedste. Det er en proces, der aldrig slutter, men den tager sin spæde start omkring U9-året. Mange af spillerne er efterhånden relativt komfortable ved at have bolden også under et moderat pres, hvilket giver overskud til at lede efter forskellige løsninger i højere grad. Og de skal selvfølgelig fylde deres værktøjskasse op med flere værktøjer.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Udnytte banens rum, dybde/bredde i højere grad Presse i en bestemt retning (eks. ud mod linjen, væk fra mål) i fællesskab med pres og støtte Spille kampen til ende (ikke give op, når vi er bagud eller slappe af, når vi er foran)	Spille til højre eller venstre fod på makkeren (ligger oven på at spille lige på eller i rum) Løbe dybt eller i støtte på boldholderen (er min holdkammerat presset eller ej?) Hjælpe holdkammeraterne efter behov (også verbalt)	Dribbling/finter og vendinger, 1v1 dueller retvendt Sparketekniske færdigheder; længere afleveringer og afslutninger Førsteberøringer, retningsbestemt og i fart	Vi vinder og taber SAMMEN Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U10

Sidste år med 5v5 som spilleform. For nogle af de dygtigste og/eller største kan banen begynde at virke lille. Det betyder jo så, at man skal finde løsninger i det. Særligt til træning, men også til forskellige stævner, kan der eksperimenteres med at spille med større mål eller med 2 mål i hver ende placeret lidt ude i siderne. Det giver ekstra dimensioner til at "løse" den bane, som nu begynder at virke lille, og udvikler dermed andre aspekter af spillernes fodboldforståelse. U10 er også en rigtig god alder til at lære en hel masse forskellige tekniske færdigheder, fordi spillerne begynder at kunne tage imod en instruktion og overføre den til en bevægelse med deres egen krop, som ligner det beskrevne. Brug gerne opvarmningen til at introducere forskellige tekniske færdigheder, som giver mening for spillerne at benytte og øve sig på i de efterfølgende spil til træningen. Fra U10 er de fleste spillere ved at have ret godt styr på, hvad de selv kan og hvordan det adskiller sig fra, hvad de forskellige andre spillere på holdet kan. Derfor er det også en god alder at lære spillerne at spille hinanden gode og dermed bruge hinandens styrker til et fælles bedste.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Udnytte banens (sparsomme) plads bedst muligt – fokus på positioner Finde måder at vinde på sammen, når spillet ændrer sig Være i krig/kamp sammen, støtte hinanden og stå sammen	Spille medspillerne gode med afleveringer, løb og tilråb, der sætter dem i bedst muligt lys Gøre opmærksom på, hvor/hvordan/hvornår man gerne vil modtage bolden Svære følelser, når man vinder og taber – hvordan håndterer man relationerne til med- og modspillere?	Tekniske færdigheder Agility Bruge kroppen til at dække bolden	Vi vinder og taber SAMMEN Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U11

Første år på 8v8, hvor spillet for alvor begynder at ligne "rigtig" fodbold. Hvor banen i U10 kan føles lille, er den nu pludselig kæmpestor. Der vil typisk være spillere, som før var blandt de bedste, som får det svært og omvendt nogle, som før havde det svært, men nu blomstrer pga. den megen mere plads. Hvor det tidligere måske nok har været synligt, bliver det nu udtalt at se, hvordan visse spillere har mere flair og præference for at spille bestemte positioner. Det er vigtigt, at man fortsat ikke låses fast til kun at være eks. forsvarsspiller eller angriber, men det bliver tydeligere, hvem der er god til hvad. Samtidig indbyder spillet 8v8 også mere til at benytte sig af egentlige formationer og dermed tænke over, hvordan spillerne bedst placeres for at udnytte deres styrker bedst muligt. Hvor hurtige beslutninger og evnen til at spille hurtigt på begrænset plads var det vigtigste i U10, bliver det i U11 nu mere vigtigt OGSÅ at kunne spille og løbe længere, samtidig med at overblik over hele banen eller større områder i hvert fald nu er parametre, som spiller mere ind.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Vende spillet – udnytte banens størrelse gennem rigtig positionering og flytte bolden væk fra pres Dybde og bredde med bold, samlet og kompakte uden bold Strategier for opspil, gennembrud, pres og erobring – fælles forståelse	Forståelse af de forskellige roller/positioner på holdet – alle kan ikke være involveret hele tiden Spille forskellige positioner for at forstå mere end sin egen rolle Pres og støtte	Længere spark; halvliggende vristspark og lange indersideafleveringer med fart Korrekt presteteknik; vinkel, retning og intensitet, top før bund (mand før bold), etablere og fastholde Længere løb – lære at spare kræfter på de rigtige tidspunkter	Vi vinder og taber SAMMEN Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U12

Sidste år som børnefodboldspiller. Spilleformen er stadig 8v8. De fleste går nu i 5. klasse, og der begynder – særligt for pigernes vedkommende – at være en del hormoner og præ-teenagerting i spil også. Spillerne har lært at forstå 8v8 spillet og der er i højere grad tale om finpudsning af mange af de ting, de har lært gennem

de seneste år. Refleksionsniveauet er højere, og man kan i høj grad begynde at involvere spillerne i beslutninger både til træning og kamp. Inddrage dem i at træffe valg om, hvordan vi som hold vil gøre det ene eller det andet i spillet såvel som til træningen og i det sociale liv ud over selve fodboldspillet. Medbestemmelse er et helt afgørende parameter i forhold til at undgå det store frafald, som typisk tager sin begyndelse i denne alder. De to andre store parametre er samhørighed, altså at føle sig som en del af et fællesskab, og mestring, altså at opleve at blive bedre – både individuelt og som hold.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Finpudse/videreudvikle fælles måder at vinde kampe på – spillerne er med til at beslutte Aftaler på standardsituationer – skal ikke fylde i træningen, men oplagt sted at involvere spillerne Forsvarsstrategier – presser vi højt på banen eller trækker vi os lidt tilbage?	Små aftaler mellem to-tre spillere om ting i spillet (eks.: når du får den, løber jeg imod, inden jeg løber dybt) Kommunikation – hjælp dine holdkammerater med det, du kan se, som de ikke kan Makkerpar på banen (eks. to spillere i samme side eller et midtbanepar osv.)	Maskering – gør de ting, du vil, men uden at modstanderne kan se det i forvejen Afslutninger udefra Timing i løb – løb på det rette tidspunkt, så du opnår størst muligt effekt	Vi vinder og taber SAMMEN Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

Curriculum for ungdom

Dette dokument gennemgår de væsentligste emner, som spillere i Galten FS skal gennemgå i løbet af deres tid som ungdomsspillere.

Dokumentet er ikke udtømmende for træningsindholdet i årene fra U13 og frem men skal ses som en rettesnor for trænere.

Dokumentet vil ikke indeholde konkrete valg af aktiviteter eller aktivitetsdesigns. Dette for at fastholde stor autonomi hos den enkelte træner og for ikke at gøre dokumentet ufleksibelt, utidssvarende og tungt.

Dokumentet skal ses som et fortløbende udviklingsværktøj. Således vil ting, der nævnes som introduktion på U13 forventes videre udbygget på de følgende årgange uden at blive nævnt specifikt igen under disse. De i dette dokument nævnte emner vil således fungere som et minimumskrav til trænerne. De dygtigste spillere vil naturligt være forud for disse minimumskrav.

Dokumentet vil operere med følgende kategorier af emner:

- Holdmæssige emner
- Relationelle emner
- Individuelle emner
- GFS-ånd

U13

U13 er året, hvor man tager det sidste store spring fra børnefodbold over i ungdomsfodbold, men også fra mindre spilleformer til det færdige spil 11v11. Derfor spiller introduktionen af offside-reglen selvsagt en vis rolle i tilgangen til spillet. Offside er formentlig den enkeltstående regel, som har størst indflydelse på spillet. Derfor skal en del af året selvfølgelig bruges på at lære og forstå offside, og til at lære at bruge reglen aktivt. Det er også året, hvor resultaterne for første gang offentliggøres og anvendes til stillinger med dertilhørende op- og nedrykning som konsekvens i slutningen af turneringen.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Offside Banens "rum" (forrum/mellemrum/bagrum + siderum/halvrum/centralt rum + danger zone)	Pres-støtte-sikring Nabo-genbo	Længere pasninger Afslutninger Løbekapacitet	Vi vinder og taber SAMMEN. Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os. Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U14

Spillerne har nu haft et halvt år til at stifte bekendtskab med det færdige spil 11v11. I U14 begynder det således at handle om, hvordan man bedst kan få en fordel (individuelt eller som hold) ud af at spille på den store bane.

Efter et år med op- og nedrykning er niveauforskellene holdene imellem formentlig nogenlunde fornuftigt matchet, så de fleste kampe kan både vindes og tabes.

Vi er også ramt ind i den periode med måske størst fysiske forskelle spillerne imellem i forhold til, hvor tidligt vækstspurten sætter ind, så der vil være nogle udtalte fysiske forskelle, som spiller ind på mulighederne for både den enkelte og holdet generelt.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Fælles forberedelse til kamp Fælles forståelse af styrker og svagheder (hos enkeltspillere og holdet generelt) "Gameplan"	Makkerskaber i holdet (siderumsspiller >< halvrumsspiller, back><kant, stopper><keeper eks.)	Fysisk udvikling vs. mod	Vi vinder og taber SAMMEN. Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os. Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U15

Fortsat enorme forskellene i spillernes fysiske udvikling gør, at det er noget, man er nødt til at være bevidst om som træner. Men efter fokus i U14 på en fælles forståelse af styrker og svagheder bør spillerne efterhånden være godt rustet til at spille hinanden gode og udnytte hinandens forskellige styrker i holdets tjeneste.

Kampene bør nu være nogenlunde velmatchede efter to års op- og nedrykninger har sat deres præg på rækkerne. Det betyder, at de enkelte kampe både kan vindes og tabes. Derfor handler U15 året rigtig meget om at bygge videre på at forstå mekanismerne i forhold til at kunne vinde fodboldkampe. Ikke at det at vinde er det eneste vigtige, men spillerne skal opleve, hvordan de i fællesskab kan løfte den opgave, det er at overvinde modstanderen ved at alle bidrager bedst muligt.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Fælles forberedelse til kamp Fælles forståelse af egne (hold)styrker og svagheder i forhold til modstandernes "Gameplan" med indbyggede scenarier for kampens mulige forløb	Personlighedstyper (leder, ener, holdspiller) og hvordan hver type bidrager til fællesskabet Timing mellem boldholder og medspiller	Specialisering i personlige spidskompetencer og egenskaber	Vi vinder og taber SAMMEN. Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os. Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U16

Nogle er taget på efterskole, men de fleste går i 9. klasse og det er "sidste år med cliken" for nogen. Spillet er tiltagende fysisk, og forskellene – særligt på drengesiden – er fortsat store i både højde og drøjde. U16 året handler derfor fortsat om at arbejde på at finde fælles måder at vinde på ud fra de forudsætninger, de enkelte spillere og holdet har.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Personlighedstyper (leder, ener, holdspiller) og hvordan hver type bidrager til fællesskabet Timing mellem boldholder og medspiller	Personlighedstyper (leder, ener, holdspiller) og hvordan hver type bidrager til fællesskabet Timing mellem boldholder og medspiller	Specialisering i personlige spidskompetencer og egenskaber	Vi vinder og taber SAMMEN. Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os. Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)

U17

"Efterskoleåret"

Der er formentlig færre spillere tilbage på holdet, som sandsynligvis er slået sammen med en anden årgang. Hvis der fortsat er et hold på årgangen, så handler U17 året om finpudsning af emnerne fra U16 året.

Der kan fortsat være forskel i spillernes fysiske udvikling, men den begynder nu at udligne sig i hvert fald i forhold til højden. Nogle spillere på drengesiden er dog begyndt at få væsentligt større muskelmasse, ligesom nogle spillere på pigesiden for alvor er udviklet til unge kvinder. Derfor består de fysiske forskelle nu i højere grad af styrke og power end af højde og fart som tidligere. Ikke at de forskelle er helt væk endnu.

Det er formentlig tyndet ud i mængden af hold generelt i området, hvorfor der kan være længere til modstanderne og niveauforskellen igen kan være lidt større end i U16. Til gengæld er spillerne nu så bevidste, at de i højere grad har en fællesforståelse af, hvem de er som hold. Det er denne forståelse, der er omdrejningspunktet for U17 årets fokus.

Året handler også i høj grad om at finde ud af, hvordan og hvorledes fodbold fortsat kan være en del af ens liv med tiltagende aktivitet på andre områder (gymnasie, lektier, arbejde/fritidsarbejde, fester, venner/veninder, kærester osv.). Trænerens rolle bliver derfor i høj grad også at hjælpe de unge til at prioritere og lære at forstå at prioritere fællesskabet rundt om alle de andre ting, uden at det kommer sidst.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Tilpasning af formation og positioner til modstanderens styrker og svagheder for at optimere egne chancer Videreudvikling af "gameplan" med scenarier	At gøre hinanden bedre – forståelse for hinandens roller på banen	Finpudsning af spidskompetencer og egenskaber	Vi vinder og taber SAMMEN. Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os. Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne,

			dommeren, banen eller vejret)
--	--	--	-------------------------------

U18/19

Sidste år som ungdomsspiller, inden seniorfodbolden venter. Året (årene (2) for drenge) handler derfor i høj grad om forberedelse til at kunne indtræde i seniorfodbolden på en god måde. Ideelt set vil der i løbet af året være tiltagende aktivitet i form af transitionstræninger på seniorholdene, og måske endda enkelte kamptilbud i senior også for nogle spillere.

Fysikken er mere udlignet nu, og derfor handler en del også om at finde ud af, hvem man er som spillertype, så man har et mere afklaret billede af sig selv som spiller, inden man kastes ud på dybt vand med meget ældre spillere.

Året handler også i høj grad fortsat om at finde ud af, hvordan og hvorledes fodbold fortsat kan være en del af ens liv med tiltagende aktivitet på andre områder (gymnasie, lektier, arbejde/fritidsarbejde, fester, venner/veninder, kærester osv.). Trænerens rolle bliver derfor i høj grad også at hjælpe de unge til at prioritere og lære at forstå at prioritere fællesskabet rundt om alle de andre ting, uden at det kommer sidst.

Holdmæssige emner	Relationelle emner	Individuelle emner	GFS-ånd
Spille på et resultat – spille for at vinde (med de midler, man har til rådighed) Lære at dominere med og uden bold (dominere på klogskab, på fysik eller på attitude/udtryk)	Sætte hinanden i scene – At gøre hinanden bedre Stå op for hinanden	Finpudsning af spidskompetencer og egenskaber	Vi vinder og taber SAMMEN. Vi spiller for at vinde, men anerkender hvis modstanderen er bedre end os. Vi bruger kun energi på det, vi kan gøre noget ved (= os selv – IKKE modstanderne, dommeren, banen eller vejret)