



## Udgangspunktet for Den Blå Tråd er:

Ringe Boldklubs værdigrundlag og målsætning  
DBU's "Holdninger og Handlinger"  
Aldersrelateret træning koncept (ATK)  
DBUs Børnetræningsmanual

## I RB27 gælder følgende i træningen med børn fra U6 til U12

- Fodboldtræning **SKAL** være sjovt. Via leg og målrettet træning skal børnene have det sjovt samtidig med at de lærer de basale elementer af fodbolden.
- Til alle træninger skal der være stor aktivitet og sekvensering af øvelser. Det betyder, at børnene ikke bare kan spille på 2 mål gennem hele træningen, men træner de aldersrelaterede elementer fra ATK!
- Vi bekender os i RB27 til "stationstræning"! Det betyder, at der mindst 1 gang om ugen trænes i stationer. Trænerrådet bestemmer i samarbejde med trænerne, hvilke grupper der træner sammen, og hvornår. Antal af spillere i hver årgang, træningstider samt antal trænere definerer fra halvår til halvår træningsgrupperne. Som udgangspunkt søges at grupperne U7; U8 og U9 træner samtidig og U10, U11 og U12 træner samtidig.
- Stationstræning gør det nemmere at matche børnenes individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau. Derudover skaber det bedre overblik for den enkelte træner, og giver stor mulighed for forældreinvolvering.
- Stationstræning gør det samtidig muligt at "funktionstræne"! Eksempelvis på skift at fokusere på målmandstræning, afleveringer, afslutninger (masser af mål) el.lign.

# Blå Tråd for børnefodbold i Ringe Boldklub



- Stationstræning skaber yderligere optimale rammer for bedste mulig udvikling af børnespilleren. Træningstiden skal som udgangspunkt fordeles med 25% (træning med spillere under niveau) - 50% (træning med spillere på samme niveau) - 25% (træning med spillere over niveau). Det er vigtigt, at der ikke skabes stor afstand mellem de bedste og næstbedste spillere, men søger at blande spillerne på de næstbedste hold således, at alle oplever at spille med "de gode"!
- Teknisk træning vægtes. Ved teknisk træning forstår vi træning hvor spilleren lærer at sparke rigtigt, at løbe og dribble med bolden, at tæmme bolden at heade osv. God teknik er afgørende for at spille god fodbold. Det anbefales at "**DBU's teknikmærker**" anvendes som målbart hjælperedskab til at komme tekniktræningen igennem.
- Der tilbydes træning mindst 2 gange ugentligt for alle årgange. Derudover kampe/stævner i weekenden (se afsnit om holdninger til kamp).
- Undgå frafald af spillere. Godt kammeratligt samvær med jævnaldrende i klubben er et vigtigt fundament for succes. Det betyder samtidig, at den enkelte træner skal være indstillet på at samarbejde med de andre foreninger/klubber som børnene færdes i. Der kan opstå situationer hvor fodboldtræning og især kampe kolliderer med andre klubbers stævner/arrangementer. Børnene må **ALDRIG** tvinges til et definitivt valg mellem fodbold og en anden sport. I stedet søges samarbejdet. Det er i alles interesse.
- Vi er meget afhængige af velfungerende forældreråd. Vi vil meget gerne have forældrenes opbakning til såvel træning som kamp. Det betyder, at forældrene involveres som indskiftningsledere til stævner/kampe i weekenderne, samt i høj grad på poster i stationstræning.
- Det tilstræbes, at **træner/forældreråd for** alle årgange/hold, **arrangerer min.** et socialt arrangement pr. halvsæson.
- I vinterhalvåret, 1. November til 1. Marts, spilles indefodbold 1 gang/ugentlig. Fra U10 trænes desuden mindst 1 gang ugentligt udendørs således, at der også i vintersæsonen trænes 2 gange/ugentligt. Udendørsfodbold prioriteres og indefodbold må ikke stå alene som træningstilbud i vinterhalvåret.

# Blå Tråd for børnefodbold i Ringe Boldklub



## HOLDNINGER TIL KAMP I RB27 – gældende for Børnefodbold:

**Spiller vi for at vinde?**

**Vi vil selvfølgelig altid forsøge at vinde, men altid ud fra følgende parametre:**

### **HAK** princippet gælder. **H**alvdelen **A**f **K**ampen!

HAK princippet overholdes, også i de lige kampe. Det er DBU's holdning at alle spillere skal spille mindst halvdelen af kampene, og det princip efterlever man i RB27.

Rotation på pladserne, alle skal prøve at spille alt. Specialisering er hverken sundt eller sjovt for børnespillere, derfor skal alle spillere - så vidt muligt - prøve alle pladser. Dette gælder for alle spillere fra U6 til U12!

Udvikling af spillernes færdigheder gennem erfaring (spillerne SKAL prøve situationerne), kommer ALTID før resultater. Vi skal forsøge at vinde de enkelte kampe. Sammenhængen mellem flere kampe er principielt ligegyldig, og da FBU/DBU heller ikke registrerer resultater, er det helt uinteressant.

Opsæt i stedet for "sejren" små målsætninger med spillerne. Eksempelvis kan man, i en kamp hvor man er i gang med at tabe stort, lave en målsætning hvor det gælder om at få lavet et mål, eller få et hjørnespark! Spillerne skal altid have en succesoplevelse med fra træning og kamp!

# De 10 trænerbud fra DBUs holdninger og handlinger



## Trænerbud:

1. At have udarbejdet et træningsprogram
2. At træningen foregår med bold
3. At der er 1 bold til rådighed for hver spiller
4. At spilleren er i centrum
5. At der spilles på små områder
6. At træningen foregår i mindre grupper
7. At sikre mange boldberøringer
8. Af forældrene hjælper i træningen
9. At udvikle spilintelligens
10. At der er en god stemning

## Fordi:

- Børnene har krav på en forberedt træner
- Mange boldberøringer styrer indlæringen
- Til brug for bl.a. jonglering og boldkontrol
- Hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et trænings-program, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
- Små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
- Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug gerne stationstræning.
- Den bedste måde at udvikle spillernes tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
- Oftest 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.
- Stil åbne spørgsmål og lad spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste mening at vejlede børnene i såvel træning som kamp med positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have mulighed for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer. En sammenligning kan tages fra klasselokalet, hvor læreren vejleder børnene i stavning, matematik mm., men lader dem finde løsningerne selv.
- Børnene føler sig tryk i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud men absolut ikke mobning.

# Blå Tråd for ungdomsfodbold i Ringe Boldklub



## Udgangspunktet for Den Blå Tråd er:

Ringe Boldklubs værdigrundlag og målsætning  
DBU's "Holdninger og Handlinger"  
Aldersrelateret træning koncept bind 1 og 2 (ATK)

## I RB27 gælder følgende i træningen med unge fra U13 til U15

### U-13 - U-15 Generelt:

- Trænerne for de to årgange forventes at have et tæt samarbejde, med et møde pr. halvsæson af min 1-2 timers varighed, hvor der b. la. udarbejdes en fælles plan for året.
- "De nye årgange" træner sammen min 2 gange i løbet af vinterhalvåret og som forberedelse til den nye sæson, afvikles min. en kamp mod ekstern modstander – også i de skæve årgange U-14 og U-16.
- For at sikre den enkelte spillers maksimale sportslige udfordring, forventes det at trænere løbende overvejer muligheden for at rykke spillere mellem de forskellige årgange ved hjælp af dispensationer og kvartalsspiller ordningen.
- Trænerne skal gennem en seriøs og disciplineret indstilling, samt et højt fodboldfagligt og pædagogisk niveau, motivere den enkelte spiller til at tage et medansvar for at sikre en høj sportslig og social kvalitet i såvel træning som kamp.

# Blå Tråd for ungdomsfodbold i Ringe Boldklub



## Træningen:

- Fokus i træningen af U-13 - 15 spillere i Ringe Boldklub, er frem for det hold taktiske, i høj grad lagt på an på den enkelte spillers tekniske, taktiske og fysiske udvikling. Træningen skal være præget af stor aktivitet og sekvensering af øvelser. Spillerne kan altså ikke bare spille på 2 mål gennem hele træningen, men træner de aldersrelaterede elementer fra ATK!
- I vinterhalvåret, 1. November til 1. Marts, spilles indefodbold 1 gang/ugentlig. Desuden trænes der mindst 1 gang ugentligt udendørs således, at der også i vintersæsonen trænes 2 gange/ugentligt. Udendørsfodbold prioriteres og indefodbold må ikke stå alene som træningstilbud i vinterhalvåret.
- Holdene skal deltage i X-antal eksterne indestævner i perioden 1. november til 1. marts. Fra U-15 spilles der Futsal i indendørssæsonen og deltages så vidt muligt i X-antal eksterne Futsal stævner.
- Træningen afvikles på samme tidspunkt, ugedage og baner som årgangen over. Kampene må så vidt muligt ikke kollideres med træningsdage. Herved sikres et aktivitetsniveau på min 3 dage om ugen.



# Blå Tråd for ungdomsfodbold i Ringe Boldklub



## Målsætning:

- Undgå frafald af spillere. Godt kammeratligt samvær med jævnaldrende i klubben er et vigtigt fundament for succes. Det betyder samtidig, at den enkelte træner skal være indstillet på at samarbejde med de andre foreninger/klubber som de unge færdes i. Der kan opstå situationer hvor fodboldtræning og især kampe kolliderer med andre klubbers stævner/arrangementer. De unge må ALDRIG tvinges til et definitivt valg mellem fodbold og en anden sport. I stedet søges samarbejdet. Det er i alles interesse.
- I Ringe Boldklub ønsker vi ved hjælp af et godt socialt miljø og et højt fodboldfagligt niveau, at fastholde så mange spillere som muligt. Den enkelte spillers sportslige og sociale udvikling, er vigtigere end resultatet af weekendens kamp.
- Det tilstræbes, at træner/forældreråd for alle årgange/hold, arrangerer min. et socialt arrangement pr. halvsæson. For U-14/15 gælder det at holdene så vidt muligt deltager i de samme stævner/ture som årgangen under.
- For U-15 er den sportslige ambition at 1. holdet er placeret i den højeste rent fynske række (elite/mesterrække).





# Blå Tråd for ungdomsfodbold i Ringe Boldklub



## Udgangspunktet for Den Blå Tråd er:

Ringe Boldklubs værdigrundlag og målsætning  
DBU's "Holdninger og Handlinger"  
Aldersrelateret træning koncept bind 1 og 2 (ATK)

## I RB27 gælder følgende i træningen med unge fra U17 til U19

### U-17 - U-19 Generelt:

- Trænerne for de to årgange forventes at have et tæt samarbejde, med et møde af min 1-2 timers varighed pr halvsæson, hvor der b. la. udarbejdes en fælles plan for året. Trænerne for U-19, skal have et tæt samarbejde med trænerne for 1. og 2. senior.
- "De nye årgange" træner sammen min 2 gange i løbet af vinterhalvåret og som forberedelse til den nye sæson, afvikles min. en kamp mod ekstern modstander – også i de skæve årgange U-18 og U-21. Ældste U-19 rykkes op og træne med 1. senior X antal gange i løbet af hele året.
- For at sikre den enkelte spillers maksimale sportslige udfordring, forventes det at trænerne løbende overvejer muligheden for, at rykke spillere mellem de forskellige årgange, ved hjælp af dispensationer og kvartalsspiller ordningen.
- Trænerne skal gennem en seriøs og disciplineret indstilling, samt et højt fodboldfagligt og pædagogisk niveau, motivere den enkelte spiller til at tage et medansvar for at sikre en høj sportslig og social kvalitet i såvel træning som kamp.
- Klubbens tilbud skal gøres synlige på Ringe Kost og Realskole og de nærliggende efterskoler, for herigennem at rekruttere spillere til "tynde" årgange.



# Blå Tråd for ungdomsfodbold i Ringe Boldklub



## Træningen:

- Fokus i træningen af U-17 - 19 flyttes i stigende grad fra den enkelte spillers individuelle udvikling over til det holdtaktiske, med et øget fokus på den fysiske træning, samt styrke og skadesforbyggende træning. Træningen skal være præget af stor aktivitet og sekvensering af øvelser. Spillerne kan altså ikke bare spille på 2 mål gennem hele træningen, men træner de aldersrelaterede elementer fra **ATK!**
- I vinterhalvåret, 1. November til 1. Marts, spilles indefodbold 1 gang/ugentlig. Desuden trænes der mindst 1 gang ugentligt udendørs således, at der også i vintersæsonen trænes 2 gange/ugentligt. Udendørsfodbold prioriteres og indefodbold må ikke stå alene som træningstilbud i vinterhalvåret.
- Holdene skal deltage i X-antal eksterne indestævner i perioden 1. november til 1. marts. Der spilles Futsal i indendørsæsonen og deltages så vidt muligt i X-antal eksterne Futsal stævner.
- Træningen afvikles min. en gang om ugen på samme tidspunkt, ugedage og baner som årgangen over. For U-19 gælder det at træningen min. én gang om ugen afvikles på samme tidspunkt, ugedage og baner som 1. senior
- Kampene må så vidt muligt ikke kollideres med træningsdage. Herved sikres et aktivitetsniveau på min 3 dage om ugen.

# Blå Tråd for ungdomsfodbold i Ringe Boldklub



## Målsætning:

- Undgå frafald af spillere. Godt kammeratligt samvær med jævnaldrende i klubben er et vigtigt fundament for succes. Det betyder samtidig, at den enkelte træner skal være indstillet på at samarbejde med de andre foreninger/klubber som de unge færdes i. Der kan opstå situationer hvor fodboldtræning og især kampe kolliderer med andre klubbers stævner/arrangementer. De unge må ALDRIG tvinges til et definitivt valg mellem fodbold og en anden sport. I stedet søges samarbejdet. Det er i alles interesse.
- I Ringe Boldklub ønsker vi ved hjælp af et godt socialt miljø og et højt fodboldfagligt niveau, at fastholde så mange spillere som muligt. Der skal både være plads til den ambitiøse spiller og social spilleren. Men udgangspunktet er den ambitiøse spiller og det er heri vi tager vores afsæt.
- Det tilstræbes, at træner/forældreråd for alle årgange/hold, arrangerer min. et socialt arrangement pr. halvsæson. U-17 –19 holdene skal deltage i et udendørs stævne afviklet udenfor DK pr. sæson. Desuden tilstræbes det at holdene så vidt muligt deltager i de samme stævner.
- Den sportslige ambition er at 1. holdene er placeret i den højeste rent fynske række (elite/mester-række).
- Turneringsfodbold. RB følger de gældende regler og anbefalinger fra DBU om årgangsfodbold, og deltager med hold i de årgange, der udbydes af DBU-Fyn. Fravigelser kan kun ske med Trænerrådets godkendelse.

# Børne- og ungdomsfodbold i Ringe Boldklub



## Træneren.

- Fagligt bekender vi os til DBU's aldersrelaterede træningskoncept, som alle trænere skal have udleveret. En person fra trænerrådet sikrer, at træneren er indforstået med materialet. Evt. afvigelser, kan kun ske efter aftale med trænerrådet.
- Ringe Boldklub forpligter sig til at tilbyde alle "trænere" i klubben – med en skriftlig træneraftale på min. 2 år - uddannelse op til UEFA B-licens. Cheftræneren forpligtiger sig til at indgå aftale med klubben om uddannelsens igangsætning og lave en køreplan! Det sker naturligvis i samråd, og med respekt for trænerens arbejds- og familie liv i øvrigt. Det er ikke påkrævet at starte et forløb med det samme, men planen skal laves med ungdomsudvalget.
- Ringe Boldklub forpligter sig til at tilbyde alle "hjelpe-trænere" DBU godkendt C-licens. Det aftales med hver enkelt i hvilket omfang det kan lade sig gøre. Det står frit for om hjælpetræneren vil acceptere tilbuddet, med det tilskyndes.
- Med jævne mellemrum (ca. hvert andet år) afholdes Teenagetrænerkursus (for ungdomstrænere) og Børnefodboldens basis (børnetrænere) i klubben! Kurserne afholdes i klubbens lokaler, og har en varighed af 3-6 timer. Trænere der ikke har været på disse kurser skal deltage!
- Trænerrådet afholder 2 inspirationsdage om året af en varighed på 2-4 timer. Alle trænere er forpligtet til at møde frem til disse møder, hvor det handler om fælles udvikling og trænerhygge! Dette sker oftest på en træningsdag. Eventuelt kan træning denne dag "uddelegeres" til forældre.