

DEN RØDE TRÅD

for Skagen Idræts Klub

"Den røde tråd" er udviklet, da vi har et ønske om en klar, overskuelig og overordnet linje i fodbolden i SIK. "Den røde tråd" skal skabe overblik for alle, der er involveret i arbejdet i klubben.

'Det skal være sjovt, og jeg vil være dygtigere'

Det er først og fremmest vigtigt, at børn og unge trives, når de kommer i SIK. Vi er ikke i tvivl om, at børn og unge vægter *'at dygtiggøre sig'*, *'at have det sjovt'* og *'samværet med kammerater'* højt, når de skal vurdere, hvad der betyder noget for dem, når de træner.

At komme til træning skal skabe glæde hos børnene – glæden bør være et befriende og nødvendigt element i både træning og kamp.

Den gode trænings- og kampkultur skal være kendetegnet ved at være lærerig, sjov, spændende og social - og hvor sejre og nederlag ikke overskygger glæden og er det altafgørende.

"Den røde tråd" kan ses på to plan:

- på klubplan, hvor "Den røde tråd" skal skabe helhed i både det fodboldmæssige og det sociale i klubben.
- på det individuelle plan, hvor hensigten er at skabe en rød tråd i den enkelte spillers udvikling.

I forhold til fodbolden betyder det, at der er udviklet en idé om, hvad børnene som minimum skal lære i de forskellige afdelinger – fra de yngste poder til de ældste ynglinge.

Der er flere fordele ved at gribe træningen an på den måde: Den enkelte træner ved, hvad spillerne gerne skulle kunne, når de rykker op til næste afdeling. Dette betyder, at spillerne får bedre færdigheder, men endnu vigtigere, at de er garanteret nye oplevelser, træning af nye ting og dermed, at de får det sjovere og mere afvekslende.

På klubplan *"Den røde tråd" skal skabe helhed i både det fodboldmæssige og det sociale i klubben.*

Værdigrundlag

Værdigrundlaget i træningen bygger på fire fodboldmæssige grundværdier:

- Glæde gennem mestring i ægte leg, spontan og organiseret.
- Fællesskab social udvikling gennem samarbejde og konfliktløsning.
- Sundhed gennem etablering af sunde vaner.
- Ærlighed gennem opdragelse til Fair Play.

Udgangspunktet for udvikling er oplevelsen af det gensidigt forpligtende fællesskab. Dialog, åbenhed, tillid, demokrati og fairplay skal fremmes. Glæde skal præge alle aktiviteter.

Bærende principper

Med værdigrundlaget som udgangspunkt er der nedenstående bærende principper:

- Fodbold er for alle. Alle parter i fodbolden er ligeværdige uanset støvleevner.
- Fodbold er personlig udvikling og udfoldelse. Deltagelse i fodbold som træner, leder, dommer og spiller indebærer muligheder for personlig udfoldelse og udvikling. Alle skal gives mulighed for at udvikle sig som hele mennesker.
- Fodbold er uddannelse. Deltagelse i fodbold er også uddannelse
- Fodbold er leg. Fodbold er at opleve glæde ved at lege.
- Fodbold er konkurrence. Konkurrence og kamp er en del af fodboldspillet, hvor blandt andet forståelsen for regler, roller og ansvarsfordeling udvikles.
- Fodbold er forretning og underholdning. Fodbold er også forretning, hvor indtægter og udgifter skal hænge sammen.

På det individuelle plan *hensigten er at skabe en rød tråd i den enkelte spillers udvikling.*

Værdigrundlag

Udviklingen fra den mindste spiller til senior symboliseres ved en "rød tråd", som sikrer at arbejdet i de enkelte divisioner og afdelinger er kædet sammen, således at de enkelte afdelinger arbejder sammenhængende og giver spillerne en god fodboldoplevelse og en god fodbolduddannelse. Træningen er med andre ord hele tiden afpasset efter den enkelte spillers udviklingstrin og niveau, således at spilleren hele tiden gennemgår en udvikling både teknisk, taktisk, fysisk og psykisk. Vi kalder dette for "guldtræning".

Vi har inddelt klubben i 5 divisioner, som har hver deres fokusområde i udviklingen af spillerne.

I indkøringsfasen (5. division) – U5-U8-årgangene

Skagen IK ønsker, at der i al børnetræning lægges vægt på, at indlæringen foregår på en sjov og udviklende måde med alsidig kropsudfoldelse i centrum. Alsidigheden i øvelsesvalget skal øge børnenes bevægelseserfaringer (motorisk intelligens) og forbedre den motoriske indlæringssevne.

Herved får børnene tilgodeset deres fysiske, psykiske og sociale udvikling og får samtidig skabt det bedste grundlag for at kunne udvikle sig fodboldmæssigt og alsidigt korrekt.

Hovedvægten af træningen skal lægges på organiseret leg med bold.

Vi ønsker at gøre fodbold sjov og spændende for de 5-8 årige gennem boldspil, boldlege m.m. for at få så mange som muligt til at spille fodbold i klubben og blive gode hold- og klubkammerater. Vi vil tilstræbe, at spillerne ikke bliver låst fast på bestemte pladser, og at det er legen og kammeratskabet og ikke resultaterne der sættes i højsædet. Pødeafdelingerne deltager kun i 5- og 7-mands fodbold. Vi agter at engagere forældrene i klubben allerede fra spillerne starter som 5-8 årige.

I tilvænningsfasen (4. division) – U9-U10-årgangene

SIK ønsker at gøre fodbold sjov og spændende for de 8-10 årige gennem boldspil, boldlege m.m. Vi tilstræber endvidere at udbygge spillernes kammeratskabsfølelser. Denne periode er en overgangsperiode mellem det "legeprægede" som er karakteristisk for de første år som fodboldspiller og den nu mere målrettede tekniktræning afpasset efter spillernes modenhed. Vi vil tilstræbe, at spillerne ikke bliver låst fast på bestemte pladser. Vi agter at fastholde og om muligt udbygge forældresamarbejdet.

I udviklingsfasen (3. division) – U11-U14-årgangene

I alderen 11-14 år har man lettest ved at lære nye ting. Derfor kaldes det ofte guldalderen. Træn teknik og kropsbeherskelse så meget som muligt. Hvis man skal være rigtig god til fodbold som senior, skal disse elementer trænes indgående i denne periode.

Specielt vedr. U11/U12: Vi ønsker gennem boldspil, boldlege m.v. at give de 10-12 årige en så omfattende teknisk træning som muligt, ligesom spillernes bold- og spilforståelse, herunder fodboldspilletets regler, spillernes plads og opstilling på holdet skal tillæres og indrettes efter deres modenhed. Vi tilstræber at

udbygge spillernes kammeratskabsfølelse, således at glæden ved fodboldspillet på træningsbanen såvel som på kampbanen holdes ved lige. Vi agter at fastholde og om muligt udbygge forældresamarbejdet.

Specielt vedr. U13/U14: Vi ønsker at udbygge og videreudvikle de 12-14 åriges tekniske og taktiske kunnen, ligesom spillerne skal opdrages til at være ansvarlige overfor klubben og kammeraterne. Dette kan eventuelt stimuleres ved tværgående arrangementer bl.a. fester, foredrag og ture.

I modningsfasen (2. division) – U16-U18-årgangene

SIK ønsker, at der i al ungdomstræning lægges vægt på, at indlæringen foregår på en sjov og udviklende måde med spillernes ønsker i centrum – i hvert fald en stor del af tiden. Træningen skal bestå af såvel teknisk træning samt begyndende taktiske elementer (standardsituationer mv.). Alsidigheden i øvelsesvalget skal øge spillernes tekniske formåen samt forbedre deres evne til at tænke fodbold.

Specielt vedr. U17: Vi vil for de 14-17 årige tilstræbe at videreudvikle dem som ansvarlige, fair og dygtige fodboldspillere og gode hold- og klubkammerater. I denne periode skærpes kravene til spillerne på alle områder. Der arbejdes kollektivt i mange pressituationer hvilket betyder, at det nu er vanskeligt at skelne mellem teknisk, taktisk og fysisk træning.

Specielt vedr. U18 Perioden (16-18 år) er den periode, hvor grunduddannelsen som fodboldspiller afsluttes og hvor spillerne bliver bevidste omkring de krav, der stilles til fremtidens fodboldspillere på seniorplan.

I specialiseringsfasen (1. division) – Senior-afdelingerne

Seniorperioden er den periode, hvor den enkelte fodboldspiller har fundet sin rolle på banen og er bevidst omkring de krav, der stilles til fodboldspillere på seniorplan. Træningen gøres endnu mere målrettet og specialiseret for den enkelte spiller med henblik på at den enkelte kan udfylde sin plads på holdet bedst muligt.

De bærende principper

En bold pr. spiller:

- SIK ønsker at fremme den tekniske fodbold. Al træning bør foregå med bold (hvad enten det er makkerøvelser, hvor man er 2 personer om 1 bold eller øvelser, hvor man er alene), og i børnefodbold er konditionstræning decideret bandlyst. I stedet skal tiden bruges på teknisk træning.

Lær at spille flere pladser:

- SIK opfordrer til, at trænere i børne- og ungdomsfodbold træner spillerne til at spille alle pladser.
- For tidlig specialisering mindsker børnenes tekniske formåen på sigt og medfører ingen fodboldmæssige fordele.
- Det skal endvidere tilstræbes, at alle spillere prøver at spille flere forskellige pladser. Det giver større muligheder for individuel udvikling og skaber derved på sigt bedre fodboldspillere.

Den ønskede spillerprofil

Spilkvaliteter:

- Tekniske færdigheder (Drible/finte, Sparke, Heade, Tæmme)
- Fysik (Hurtighed, Springkraft, Nærkampstærk)
- Spilopfattelse/Spilforståelse. (offensivt = se muligheder, defensivt = forudse udvikling).
- Vinderpsyke, lærevillighed, lydhør

Personkvaliteter:

- Åben, ærlig og loyal,
- Modig - at turde,
- Ansvarlig – engageret,
- Holder aftaler,
- Selvtillid,
- Bevidst om egne styrker og svagheder,
- Udviklingsbar og udviklingsparat,
- Tålmodig,
- I stand til at koncentrere sig.

Levevis og adfærd:

- Ingen alkohol for ungdomsspillere.
- Ingen rygning for ungdomsspillere.
- Sund kost.
- Kropspleje (fødde, muskler, skader mv.)
- Prioritering af fodbolden - afbud til træning/kamp.
- Passer på faciliteterne.
- God opførsel og loyal omtale af klubben - man er repræsentant 24 timer i døgnet!

De ønskede spilelementer:

- Positivt spil - seværdigt
- Offensivt spil.
- Spille fodbold frem for sparke fodbold.
- Tekniske kvaliteter.
- Spille på egne præmisser/kvaliteter.
- Kreative spillere.
- Alle kampe spilles med henblik på at vinde dem frem for at undgå at tabe dem.
- Fairplay - gentlemen.
- Fleksibelt system med baggrund i klubbens fodboldfilosofi

Trænerens værktøjskasse

Personlighed

Her er der ord som er vigtige at holde sig for øje når man er træner. Ord/betragtninger som er væsentlige i vores arbejde med fodboldpigerne og –drengene i SIK.

- Forberedt
- Begejstring
- Positiv
- Potentiale
- Humor

Vær parat til at træne – sådan rigtig parat!

Forberedt/Begejstring/Positiv

Du skal naturligvis være forberedt, når du går på banen. Det er vigtigt at du gør dig nogle tanker om, hvordan du vil gribe træningen an. Det er dog mindst lige så vigtigt, at du er bevidst om den meget store rolle du som voksen har i påvirkningen af de børn, du træner. Du (træneren) er en væsentlig person i børnenes tilværelse og du bliver et emne for masser af historier derhjemme: 'min træner siger' og 'min træner gør sådan'.

Derfor skal man være optimalt forberedt til alle træningspas – både på papiret, men også mentalt. Det handler om at begejstres og skabe begejstring.

Citat fra "Viljen til sejr" (Arne Nielsson, 2005):

'Begejstring skal vises. Det kan være: 'Yes!' Eller: 'Ih, hvor er du god i dag!' eller 'Ih, hvor er jeg glad!' Og du kan godt øve dig i at vise begejstring. Børn er eksempelvis ret gode til det. Der er jo ingen af os voksne der ikke som børn har suset rundt og ment at vi simpelthen var verdens bedste. Selv legede jeg Allan Simonsen. Og når jeg scorede var hænderne oppe. Hele verden skulle se det, men da jeg blev ældre, var begejstring og glæde ikke noget jeg viste, for folk kiggede underligt på mig'.

Det gælder med andre ord om, at glemme problemerne fra jobbet eller andre steder fra (i det mindste på standby) så man til hver træning kan begejstre og blive begejstret sammen med de forventningsfulde fodboldpiger og –drengene som du skal træne/være sammen med.

Potentiale/Humor

Det er kendetegnende for den dygtige træner, at hun eller han kan fokusere på potential.

- Potentialet er det, personen har af færdigheder eller evner, der endnu ikke er udviklet.

- Husk – det du ser efter, er det, du får øje på.

'Børns naturlige instinkter starter altid med mulighederne. Børn gør uden at vide det ting, de slet ikke har lært endnu. Børn fokuserer helt naturligt altid på at se og tænke i muligheder. Det med at se og tænke forhindringer er noget, de lærer af os voksne.

På den måde er opgaven for os voksne at blive som børn igen. I hvert fald når det gælder indstillingen til, hvilke muligheder vi hver især har'.

Organisation

Organisation handler om at planlægge opstillingen af øvelserne og skiftene mellem de forskellige øvelser. I forbindelse med læring begynder vi med at forklare nogle forskellige måder at organisere træningsøvelserne på, fordi det betyder en del for, hvor effektiv læringen hos den enkelte er.

Organisationsformerne er opdelt efter hvordan omstændighederne for udførelsen af færdigheden og om, hvorvidt færdighederne blandes i træningen

Konstant træning. Her træner du en færdighed under nøjagtig de samme forhold. Et eksempel er hvis spillerne sættes i en fast afstand over for hinanden og afleverer med indersiderne til hinanden.

Variabel træning. Her varieres omstændighederne færdigheden skal udføres under. Et eksempel er hvis spillerne efter at have afleveret altid skal flytte sig et nyt sted hen, så kammeraten bliver nødt til at aflevere med en anden hastighed eller retning for at ramme.

Den mest effektive for læringen er at lave det man kalder variabel træning, hvor omstændighederne ikke er konstante. Dette forhold gør sig især gældende for børn. Så selvom de konstante omstændigheder måske giver den hurtigste fremgang i det enkelte træningspas, så giver de variable forhold den bedste læring over tid (Williams, 2005).

Bloktræning. Her trænes den samme færdighed i et længere tidsrum ad gangen. Fx kunne træneren vælge først at træne skud på mål i 20 minutter og derefter træne driblinger i 20 minutter.

Blandet træning. De forskellige færdigheder trænes i blandet rækkefølge. Fx kan afslutninger, afleveringer og driblinger blandes i samme træningsøvelse. Det er vigtigt, at træneren hurtigt begynder at introducere blandet træning, fordi den er mest effektiv på lang sigt. Den blandede træning bør introduceres så tidligt som overhovedet muligt. Selvom bloktræningen under den enkelte træning viser den hurtigste fremgang, men den blandede træning giver den største læring over tid. Enhver træning bør altså bestå af en masse forskellige færdigheder.

Hold fokus

Som træner kan du godt under en blandet træning vælge at vejlede på en af færdighederne. Fx kan spillerne dribble gennem en keglebane, spille bande med en bænke eller en træner og bagefter sparke på mål. Her kan du vejlede på selve sparket eller på selve dribblingen.

Progression – opbygning af øvelsen

En god balance mellem udfordring og det at lykkes med tingene (succesoplevelse) er meget vigtig i al træning og især når vi har med børn at gøre. Det er således vigtigt at man som træner tager udgangspunkt i den enkelte spiller, når der skal trænes og sørger for at hun eller han er udfordret i det de skal udføre. Er øvelsen for let, vil spilleren være understimuleret og kede sig. Er øvelsen for svær, vil spilleren være overmatchet på sine kompetencer (det de kan) og hurtigt miste modet.

Ikke et statisk spil

Fodbold er heldigvis ikke et statisk spil. Den enkelte spiller vil derfor kontinuerligt udvikle sig og have brug for at deres træner justerer træningsøvelserne, så disse hele tiden tilpasses spillernes niveau og kompetencer. Det er samtidig nødvendigt at man har et basalt udgangspunkt, når der skal trænes i en ny teknisk færdighed.

Tingene skal læres fra bunden og på en måde, så der relativt hurtigt skabes nogle muligheder for at lykkes med tingene. Så snart spillerne har opnået en konstant og tilstrækkelig succesrate i en øvelse, er det vigtigt at der sker en progression (udvikling) af øvelserne, så forventninger og kravene til spilleren øges.

Når træningen planlægges er det vigtigt, at der tages højde for at gruppen af spillere med meget stor sandsynlighed har forskelligt niveau. Der skal derfor opstilles nogle rammer, hvor alle kan udfordres og alle samtidig også kan lykkes.

Observation

Observation er det vigtigste værktøj for en træner, derfor er denne del af trænerens værktøjskasse meget vigtig.

Under observation bør træneren fokusere på få ting af gangen. Man kan ikke overskue alt på en gang. Derfor bør observationer tage udgangspunkt i træningens tema. Når spillerne lærer nye færdigheder eller taktiske finesser, er deres præstationer ikke helt stabile:

Derfor bør du observere mindst fire-fem forsøg af en spiller, inden du begynder at give tilbagemelding til vedkommende.

Instruktion og demonstration

Træneren må før hver øvelse give information om, hvordan øvelsen skal forløbe. Under læring af tekniske færdigheder skal spillerne lære noget kropsligt, og det kan ikke altid formidles verbalt uanset hvor meget træneren ved om færdigheden. Demonstration af færdigheder er formentlig den mest brugte form for instruktion af færdigheder, men en demonstration skal ikke altid bruges ukritisk.

Vis => Forklar => Vis => Afprøv

Stil dig rigtigt og tal tydeligt

Tænk over hvordan du står i forhold til spillerne. Alle skal kunne se og høre dig, når du instruerer og demonstrerer.

Det betyder:

- *Spillerne skal have solen i ryggen.*
- *Tal ikke i modvind.*
- *Tal tydeligt og højt.*

HUSK:

En lang, indviklet forklaring er altså ikke den bedste måde at instruere spillerne i ens forventninger til dem.

Som træner behøver du ikke være bekymrede over, at du ikke selv kan vise færdighederne. Du kan bruge flere indgangsvinkler fx:

- Du kan lade en spiller vise færdigheden.
- Du kan bruge videoklip.

Feedback

Feedback er et vigtigt redskab at gøre brug af, da feedback kan være med til at bringe spillerne et trin videre i deres udvikling. Det er blot utroligt vigtigt at feedback gives på den rigtige måde:

- Hvis du observerer at hele gruppen har problemer med en færdighed, kan du lave et kollektivt stop, hvor du viser og forklarer.

- Hvis en spiller har problemer, kan du enten vejlede spilleren, mens øvelsen er i gang, eller du kan trække spilleren lidt til side og give en forklaring.

Eksempler på vejledning

Ved en øvelse med spark kunne eksempler på gode vejledninger være:

- *'Placer dit støtteben tættere på bolden'.*
- *'Stræk din vrist'.*
- *'Se på bolden – og ram den så lige midt på'.*
- *'Du ramte bolden med ydersiden af vristen, og derfor gik den ved siden af'.*

Opsamling (generelt)

Hvis alle børnene skal synes, at det er sjovt og spændende at spille fodbold, skal man som træner og leder være opmærksom på:

- At holde fast i temaet for aktiviteten.
- At være engageret og vise det med krop og sprog.
- At bevæge sig rundt på baneområdet så alle spillere føler nærhed.
- At have aktiviteter nok til træningslektionen.
- At samle spillerne efter træningen og trække hovedpunkter op og lægge op til næste samling.
- At gå i dialog med spillerne om træningen.
- At den geniale øvelse ikke findes; kvaliteten af træningen afhænger af din indsats og engagement.
- At spillet og træningen skal passe til børnenes forudsætninger og behov.
- At træningen skal være præget af forståelse for børns behov for tryghed i idrætsmiljøet.
- At børns konkurrence-mentalitet er helt forskellig fra voksnes. Børn er først og fremmest interesserede i at komme til at spille og tillægger endnu ikke sejre og nederlag større betydning.
- At børn føler sig usikre ved over ambitiøse voksne.
- At børn ikke har noget imod en 'stram styring' – så længe de også får 'åndehuller'.
- At de fleste børn vil tage alt, hvad du siger, bogstaveligt.
- At børn har behov for at snakke med dig om løst og fast.
- At børn har et stort behov for, at du kommenterer deres præstationer i ny og næ.
- At børn har behov for alle slags oplevelser, ikke nødvendigvis kun fodbold – men gerne med sine fodboldkammerater.
- At samspelet uden for banen ofte har større betydning end selve kampen.
- At sammenhold skabes af mennesker og ødelægges af menneskers ligegyldighed.
- At sæsonens målsætning også kan være: 'glade børn' og x antal nye spillere og trænere/ledere.
- Undgå at tvinge/overtale/motivere spillere til at have faste pladser for længe.

Gode træner råd (hver gang du træner)

- Forbered dig grundigt – det er nøglen til et succesfuldt trænings pas!
- Vælg et tema for dagens træning (f.eks. driblinger) – »Når I går hjem i dag, har I lært en ny finte«!
- Virker øvelsen efter hensigten, så byg videre hvis ikke, så gå tilbage til detaljerne!
- Saml dine spillere inden I begynder dagens træning og fortæl dem dagens tema – men forklar IKKE i detaljer!
- Saml dine spillere efter træning og rund træningen af!
- Lad være at forklare for meget inden du sætter noget i gang. Vis øvelsen først – forklar så – vis øvelsen igen og sæt så i gang. Børn lærer bedst med øjnene!
- Lad ikke uret styre dig – det vigtige er om detaljen lykkes!
- Det er ikke vigtigt, hvor mange øvelser du når.
- Læg et par ”frikvarterer” ind undervejs i træningen – hvor de kan jonglere, lege tagfat, skyde på mål osv.
- Fastsæt nogle klare regler for ”at høre efter” – f.eks. Fløjteregler (to fløjt = »kom hen til mig«, et fløjt = »hold bolden i ro og lyt/kig på mig«) – så bliver træningen en glæde for både dig selv og børnene.

De 10 forældre-bud

1 Mød op til træning og kamp – dit barn ønsker det.

2 Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.

3 Giv opmuntringer i både med- og modgang – giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik. Det kan være nyttigt med tavshed fra trænerens side, hvor man ser hvad spillerne selv kan finde ud af.

4 Respekter trænerens brug af spillerne – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.

5 Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.

6 Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.

7 Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.

8 Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.

9 Vis respekt for arbejdet i klubben – bak op om initiativer til årlige forældremøder, hvor I kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.

10 Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!