



# TRÆNING AF U6-/U7-SPILLERE

ALDERSRELATERET BØRNETRÆNING I B1903  
I SAMARBEJDE MED



## 1. INDLEDNING

Som mikro- og børnetræner i B1903 er det vigtigt, at du har viden og en forståelse for børn i netop den aldersgruppe, du er træner for. Hvis du ikke er bevidst om, hvad spillerne kan eller ikke kan, eksempelvis fysisk og kognitivt, så kan du komme til at træne uhensigtsmæssigt, og dermed får spillerne ikke den optimale læring. Uhensigtsmæssig træning kan også få andre konsekvenser. Hvis eksempelvis den fysiske belastning er for stor, kan det i værste fald resultere i, at nogle spillere bliver skadet. En anden konsekvens af uhensigtsmæssig træning kan være, at nogle spillere ender med helt at miste lysten til at spille fodbold. Hvis spillerne eksempelvis bliver udfordret for lidt, vil de hurtigt begynde at kede sig, og det kan over tid få dem til at miste lysten. Hvis spillerne derimod bliver udfordret for meget, vil de stort set ikke få succesoplevelser og dermed føle sig utilstrækkelige, og det kan også få dem til at miste lysten til fodbold. Det vigtigste er, at det skal være sjovt at gå til fodbold for alle spillere, uanset alder eller niveau.

Her vil vi gennemgå, hvilke principper der arbejdes ud fra på U6 og U7 årgangene i B1903, og tankerne bag vores måde at arbejde med disse årgange. Vi vil også gennemgå opbygningen og retningslinjerne for U6-U7 træning, og de træningsprogrammer vi sender tilpasset netop denne aldersgruppe. Først og fremmest vil vi dog forklare, hvad der er kendetegnende for børn i denne aldersgruppe, og dermed give et indblik i, hvad man som træner skal være opmærksom på, når man arbejder med U6-U7 spillere.

## 2. KENDETEGN VED ALDERSGRUPPEN

Børn i 5-6 års alderen kan have meget **forskellige erfaringer med fodbold**. Nogle børn har spillet fodbold i en klub eller andre steder i flere år, mens andre børn aldrig har spillet fodbold. Der vil altså være nogle børn, som man allerede kan betegne som øvede spillere, mens andre er nybegyndere. Som træner er det derfor vigtigt, at man kender den enkelte spillers erfaringer med fodbold, så man kan sørge for at tilpasse øvelserne, så alle spillere får en tilpas udfordrende og stimulerende træning.

5-6 årige **tænker ikke så hurtigt**, da processeringen i deres hjerner fungerer langsommere end ældre børn. Det betyder, at det, børnene hører og ser, omsætter de ikke særlig hurtigt i hjernen. Derfor er det vigtigt, at al information er så simpel som muligt. Hvis børnene modtager for mange og for komplekse informationer, vil de hurtigt blive overladet, og de vil ikke kunne bearbejde informationerne. Børn i denne alder skal have få og korte beskeder, og som træner er det en god ide at visualisere for dem, hvad man gerne vil have dem til at gøre. Eksempelvis kan spillerne ikke altid udføre en øvelse, hvis de kun får øvelsen forklaret, men hvis de derimod får den forevist, og dermed visualiseret, så har de nemmere ved at udføre øvelsen i praksis. Som træner for denne aldersgruppe bør man **ikke bruge for mange ord**, men hellere konstruere øvelserne, så spillerne får en form for indirekte læring. Det vil sige, at man som træner ikke skal italesætte alting, men nogle gange lade spillerne prøve sig frem og

gøre deres egne erfaringer. Man bør som træner hellere ikke coache spillere, mens de er i boldbesiddelse, da det forstyrrer deres beslutningsproces og evne til at sanse deres omgivelser. Hvis øvelserne er konstrueret korrekt, så kan spillerne få masser af læring, uden at man som træner hele tiden skal italesætte eller forklare, hvad man gerne vil have spillerne til at gøre. Det svarer til, at hvis ens barn har lavet en aftale om at lege med et par skolekammerater hjemme i privaten, snakker man som forælder heller ikke med børnene hele tiden, mens de leger. Det er kun, hvis legen kommer ud af kontrol, at man som forælder skal blande sig. Børn kan ligeledes sagtens lege fodbold sammen uden for meget snak og indblanding fra trænere eller forældre.

5-6 årige har normalt svært ved at genkende eller gentage situationer eller øvelser. Dette er endnu en grund til at forevise alle øvelser, også selvom man som træner kan blive nødt til at forevise den samme øvelse flere gange. **Genkendelighed er vigtigt for 5-6 årige**, da det vil gøre dem mere trygge, og det kan derfor være en god ide som træner at benytte en konservativ ramme for sin træning, som spillerne kan genkende og er trygge ved. Det kan altså være en god ide som træner at have en fast ramme for sin træning, hvor man så kan skifte indholdet. Man kan se på det ligesom Lego klodser, hvor det er nemmere at bygge ovenpå noget, som spillerne kender i forvejen end at bygge noget helt nyt hver gang.

Børn i denne alder har svært ved at **koncentrere sig** i længere tid, og de har også meget lidt **følelse for tid**. Det vil sige, at man som træner skal være meget opmærksom på, hvor lang tid spillerne kan bevare koncentrationen, og dermed hvor længe man kan køre de enkelte øvelser. Det samme er gældende for pauserne mellem øvelserne, da spillerne hurtigt glemmer tiden.

Som træner arbejder man med et **formelt læringsrum**, hvor man forsøger at skabe struktur og organisere sin træning, mens børn i 5-6 års alderen befinder sig mere i et **socialt læringsrum**, hvor de forsøger at skabe relationer til hinanden. Det handler altså om at få træningens formelle læringsrum og spillernes sociale læringsrum til at fungere sammen på bedst mulig vis. Man bør derfor som træner sørge for, at der er tydelige retningslinjer for, hvad spillerne må bruge pauserne til. I pauserne vil spillerne normalt søge de sociale relationer ved eksempelvis at lege med hinanden. Det er der ikke noget forkert ved, da det som sagt er en måde, børnene skaber sociale relationer til hinanden. Udfordringen som træner kan være at løsrive spillerne fra disse lege, så man kan komme i gang med den næste øvelse, idet spillerne kan være dybt optaget af legen. I så fald kan det nogle gange komme til at tage uhensigtsmæssig meget tid at komme i gang med næste øvelse, og det kan være svært for spillerne at finde koncentrationen igen. Derfor er det vigtigt, at pauserne mellem øvelserne er så korte som muligt.

5-6 årige børn har normalt svært ved at overskue store åbne rum, da deres **dybdesyn ikke er så udviklet** endnu, hvilket vil sige, at deres opfattelse af rum er 2-dimensionel fremfor 3-dimensionel. Det betyder, at de eksempelvis har svært ved at se længere spilmuligheder, og derfor skal man som træner passe på med at arbejde med store åbne rum i sine øvelser, da spillerne vil have meget svært ved at overskue sådanne øvelser.

### 3. B1903 MIKROFODBOLD

I B1903 Mikro, som er U5-U9 årgangene, er der ca. 40-60 spillere i hver årgang. Den enkelte årgang træner altid samme tid og sted med hele årgangen, så dette gælder også for U6 og U7. Årgangen deles i 4 lige store IKKE niveaudelte grupper. Det samme træningsprogram laves i alle grupper, men trænerne kan justere på sværhedsgraden i den enkelte gruppe, hvis nogle spillere er klar til større udfordringer. Det er vigtigt, at man som træner er opmærksom på den enkelte spiller, så alle spillere bliver stimuleret og får passende udfordringer.

På U6-U7 i B1903 arbejdes der ud fra følgende principper:

- **Mig og min bold.** Først og fremmest handler det om, at der som udgangspunkt skal være bold med i alle øvelser. Det handler også om, at spillerne skal blive trygge ved bolden, udvikle en forståelse for boldens måder at bevæge sig på, samt lære at håndtere bolden og dens forskellige bevægelser. Boldens bevægelser kan eksempelvis være en hoppende bold eller en bold med skru.
- **Find øvelsen i legen.** På dette alderstrin er der en legende tilgang til træning og kampe, og der laves mange fangelege, boldlege eller andre former for lege. Trænerne skal derfor være i stand til at finde øvelsen i den legende tilgang, og dermed indirekte arbejde med spillernes læring. Spillerne skal ikke nødvendigvis vide, hvad de arbejder med, før de er kognitivt klar til at forstå det. Hvis man som træner er bevidst om, hvad spillerne kan lære af legen, kan man sagtens vente med at italesætte det. I løbet af U7 kan man som træner begynde at gå fra leg til øvelse og dermed arbejde mere direkte fremfor indirekte med spillernes læring, da spillerne på det tidspunkt har udviklet en større grad af kognitiv forståelse.
- **Intet overordnet træningstema.** I denne aldersgruppe arbejdes der ikke med et gennemgående tema i hver træning, og der er normalt kun et fokuspunkt til hver øvelse i træningsprogrammerne. Spillere i denne alder har svært ved at koncentrere sig om det samme tema en hel træning, og de kan heller ikke overskue for mange fokuspunkter i den enkelte øvelse. Det er vigtigt, at man som træner kun arbejder med et fokuspunkt i hver øvelse, så man kan arbejde grundigt med det i stedet for at arbejde overfladisk med flere fokuspunkter. Øvelserne skal være simple, så det er nemt for trænerne at forklare og forevise øvelserne, og spillerne kan forstå øvelserne og udføre dem med succes i praksis. Hvis en øvelse er for svær eller kompleks, har spillerne svært ved at forstå meningen med øvelsen, og det bliver ligeledes vanskeligt for dem at få succesfulde aktioner.

### 4. AFVIKLING AF U6-/U7-TRÆNING

For at hver træning skal afvikles så effektivt som muligt, er det vigtigt, at der er tydelige retningslinjer for træningens opbygning og forløb. Her følger retningslinjerne for afvikling af U6 og U7 træning i B1903.

#### Træningens start

Når banen er ledig, stilles op til den første fælles øvelse. Imens den afvikles, stiller øvrige trænere op til de næste øvelser. Det er vigtigt, at man kommer hurtigt i gang med træningen, så spillerne ikke skal vente på, at trænerne stiller alle øvelserne op. Hvis der går for lang tid, inden træningen starter, vil den effektive træningstid blive mindre pr. træning. Ligeledes vil spillerne blive mere urolige, og det vil gøre starten på træning vanskeligere for trænerne. Derfor er det vigtigt, at der er trænere nok, så man både kan afvikle en øvelse og stille øvelser op samtidig.

#### Skift mellem øvelser

Der er afsat 1-2 minutter pr. skift mellem øvelserne og maks. 3 minutter til at opstille baner til kamp til sidst i træningen. Skift mellem øvelserne skal være så korte som muligt, så spillerne ikke bliver urolige og mister koncentrationen, hvilket vil gøre det sværere for trænerne at komme hurtigt i gang med den næste øvelse. Det er også vigtigt, at spillerne er klar over, hvad de må bruge pauserne til, så trænerne ikke skal bruge u hensigtsmæssig lang tid på eksempelvis at samle bolde eller få samlet spillerne igen. Hvis pauserne mellem øvelserne tager for lang tid, vil den effektive træningstid også være mindre pr. træning, og det vil set over en hel sæson blive til mange timers træning, spillerne går glip af.

#### Træningens forløb

1. Der laves en fælles opvarmingsøvelse, normalt en leg eller motorik øvelse i maksimalt 12 minutter.
2. Der laves tre stationer a 12 minutters varighed med øvelser eller spil inklusiv skift mellem øvelserne, samlet er det 36 minutter.
3. Der spilles små 3v3 kampe eller laves en afsluttende leg i 2 x 10 minutter, samlet er det 20 minutter.
4. Til sidst bruges ca. 5 minutter på fælles oprydning og afrunding af træning.

Samlet er det træning i maksimalt 75 minutter inklusiv skift mellem øvelser, oprydning og afrunding.






Alle øvelser varer maksimalt 12 minutter inklusiv skift mellem øvelserne, da det normalt er den maksimale tid, spillere i denne alder kan bevare koncentrationen. Hvis øvelserne varer længere end 12 minutter, vil spillerne ofte miste koncentrationen, og kvaliteten i øvelsen vil falde. Somme tider vil 12 minutter være for lang tid at lave den samme øvelse for nogle spillere, og der skal man som træner kunne vurdere, om det er på tide at stoppe øvelsen, ændre på øvelsen eller gå videre til næste øvelse. Det er vigtigt, at trænerne holder styr på tiden undervejs, så programmet ikke skrider tidsmæssigt. Hvis man ikke har styr på tiden, så kan man ikke enten ikke nå alle øvelser, eller nogle øvelser må kortes ned. Overvejelserne bag en samlet træningstid på maksimalt 75 minutter er ligeledes, at børn i denne alder har svært ved at koncentrere sig i længere tid. For nogle spillere kan 75 minutters træning faktisk være rigeligt udfordrende i forhold til at bevare koncentrationen. Vores erfaringer viser, at når der skal trænes med størst mulig koncentration i alle øvelser, er det bedre kun at træne den enkelte øvelse i maksimalt 12 minutter, og sørge for at den totale træningstid ikke overskrider 75 minutter. Man må hellere træne lidt mindre end 75 minutter, så spillerne kan opretholde koncentrationen i hele træningen, i stedet for at træne for lang tid, så spillerne mister koncentrationen, og kvaliteten i træningen falder.



## 5. HER ER ET EKSEMPEL PÅ ET U6-/U7-TRÆNINGSPROGRAM.

U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Flyt bolden med kroppen</b>	Koordination og balance Boldkontrol	6-16	
2	12	 <b>Agility og Teknik</b>	Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben Bolden tæt på fødderne	6-24	
3	12	 <b>1v1 med 3 mål</b>	Retningskift Boldkontrol	8 (4-12)	
4	12	 <b>Horst Wein 2v2</b>	Boldkontrol	8 (4-12)	
5	20	 <b>Kampform</b>			

Det overordnede design og opbygning af U6-U7 træningsprogrammerne er identisk med de andre aldersgrupper, men der er dog nogle forskelle i indholdet.

- Den første øvelse fungerer som en opvarmingsøvelse. På dette alderstrin laves der ofte en fangeleg eller en boldleg, i dette tilfælde 'Flyt bolden med kroppen'. Fangelege og boldlege fungerer godt som opvarmingsøvelser, da de kan udføres med mange spillere, og der er et højt aktivitetsniveau, hvor alle spillere er i bevægelse. Spillerne synes ligeledes, at lege er sjove, så det er en god måde at skabe glæde og godt humør fra starten af træningen. Desuden kan lege få spillerne til at arbejde med både individuelle og relationelle ting såsom orienteringsevne, koordination og samarbejdsevne.
- I øvelse 2-4 arbejdes der med basistekniske færdigheder og koordination. Med koordination menes evnen til at samordne kroppens bevægelse i forhold til hinanden og omgivelserne. Koordination er således forudsætningen for spillernes evne til at udføre fodboldmæssige færdigheder og teknikker. En alsidig koordinationstræning vil også betyde, at en senere indlæring af nye bevægelser og teknikker vil være lettere for spillerne. I B1903 arbejder vi med koordination på forskellige måder, blandt andet ved at lave agilitybaner, som det ses i øvelse 2. I agility øvelser skal spillerne lære at bevæge sig alsidigt og forbedre deres kropsbevidsthed. Der arbejdes derfor med forskellige bevægelsesformer såsom forlæns og baglæns bevægelser, rotationer vertikalt og horisontalt, eller sammensatte bevægelser som er en kombination af forskellige bevægelsesformer. Agility laves normalt som en bane eller en sløjfe indeholdende 5-6 øvelser, hvor spillerne går direkte fra øvelse til øvelse. Nogle kan være med bold, andre uden. Med bold er dog at foretrække.

- I de basistekniske færdigheder er der stor fokus på 1v1 og afslutninger for denne aldersgruppe. 1v1 situationerne trænes primært med angriberen retvendt mod modstanderens mål, så spillerne lærer at udfordre deres direkte modstander. Dermed over spillerne at bruge forskellige tekniske færdigheder, såsom driblinger og finter, til at løse disse situationer. I denne aldersgruppe er der kun fokus på angriberne, så trænerne coacher kun på den offensive del i disse situationer. I B1903 mikro forsøger vi at tænke afslutninger ind i de fleste øvelser, så spillerne får så mange afslutninger i løbet af en træning som muligt. Der arbejdes primært med lodret vristspark, da det er den mest naturlige sparkeform for spillere i denne aldersgruppe. På U7 kan spillerne introduceres til indersidespark, så der kan man gradvist begynde at arbejde med afslutninger med indersidespark.
- Træning afsluttes altid med en form for kamp, som det ses i øvelse 5. Det er vigtigt, at der ikke spilles mere end 3v3, da spillerne får flest boldberøringer og aktioner i 3v3, end hvis der eksempelvis spilles 6v6. Det er vigtigt, at kampformen varieres, så der ikke bare spilles almindelig kamp til to mål hver eneste gang. Spillerne skal lære at spille andre former for kamp end den normale form, så de bliver udfordret på deres spilforståelse og tekniske færdigheder. Hvis der eksempelvis spilles med fire mål i stedet for to, vil spillerne blive udfordret mere på deres orienteringsevne, og de vil ligeledes blive udfordret på deres tekniske færdigheder, såsom vendinger og cuts.

## 6. OPSUMMERING

- Trænerne skal have kendskab og forståelse for 5-6 årige børn.
- 5-6 årige børn kan have meget forskellige erfaringer med fodbold.
- 5-6 årige børn tænker ikke så hurtigt, da processeringen i deres hjerner fungerer langsommere.
- Trænerne skal ikke tale for meget under øvelserne, spillerne skal have få og korte beskeder.
- 5-6 årige børn har svært ved at koncentrere sig i længere tid og har meget lidt fornemmelse for tid.
- Genkendelighed er vigtigt for 5-6 årige børn, så der bør benyttes en konservativ ramme for træning.
- Du skal som træner være bevidst om formelt og socialt læringsrum, og forskellen på disse.
- Spillernes dybdesyn er ikke så udviklet i denne alder, så spiløvelser må ikke være for store.
- Der skal være bold med i alle øvelser.
- Træning skal være sjov og stimulerende for alle spillere, uanset niveau/erfaringer.
- Der skal være et højt aktivitetsniveau i alle øvelser.
- Du skal som træner arbejde med at finde legen i øvelsen.
- Der er intet overordnet træningstema for denne aldersgruppe.
- Pauserne mellem øvelserne bør være så korte som muligt.