



Sunds Idrætsforening

Klubhuset · Kølbækvej · 7451 Sunds · Tlf. 97 14 19 38 · www.sundsif.dk



Medlem af FS MidtVest

"DEN RØDE TRÅD"

SUNDS IDRÆTSFORENING

UNGDOMSAFDELINGEN

GÆLDENDE FRA DEN 22. FEBRUAR 2006

I Sunds I. F. har vi ca. 350 medlemmer og er derfor et vigtigt "opholdssted" for unge mennesker fra 5 år og op til 17 år, og dermed har vi i klubben et socialt ansvar.

En klub med så mange medlemmer i et samfund som Sunds, Ilskov og Simmelkjær har en forpligtigelse overfor de unge og deres forældre.

Sunds I. F. skal være et sted:

- Hvor vi har det sjovt
- Hvor "voksne" passer på de unge mennesker og giver dem udfodelsesmuligheder
- Hvor der kan læres noget
- Hvor unge læres at omgås hinanden og respekterer hinanden
- Hvor fodbolden er det primære legetøj

Formålet med "Den Røde Tråd" er:

1. At alle ungdomsspillere får mulighed for uanset evne og færdigheder, at spille fodbold, samt at få positive oplevelser sammen med kammerater.
2. At fremme klublivet i Sunds I. F. for dermed at skabe et socialt samvær til gavn for alle medlemmer i Ungdomsafdelingen.
3. At skabe dygtige fodboldspillere, der senere vil kunne gøre sig gældende på klubbens seniorhold og arbejde målrettet på at gøre overgangen lettere fra ungdom til senior.
4. At give spillerne en struktureret og seriøs træning op gennem alle årgange og sikrer at de i de enkelte årgange tilegner sig færdigheder, der passer til deres fysiske niveau, samtidig med de grundlæggende færdigheder tilegnes. (spilforståelse, placering på banen, teknik m.v.)
5. At tiltrække og fastholde dygtige, ambitiøse og ansvarsfulde trænere og tilbyde dem relevante og udviklingsfremmende kurser og efteruddannelse.

"Den røde Tråd" er ikke en facitliste på, hvordan tingene skal ske, men et værktøj, der sikrer, at der er plads til alle unge mennesker, og hvor alle ved hvad Sunds I. F. står for, og samtidig med at give trænerne nogle gode værktøjer.

Sunds IF følger de anvisninger og holdninger, som udstikkes af DBU/JBU og har som mål, at være blandt de førende klubber på børnefodboldområdet.

Hvordan føres formålet med "Den Røde Tråd" så ud i livet?

- Ad 1:** Sunds I. F. har tilmeldt hold i alle årgange fra Micro til Ynglinge og dette gælder både i pige- og drengerækker.



Der tilmeldes hold i forskellige niveauer i de enkelte årgange alt efter antallet af spillere og deres niveau, således det tilstræbes der spilles kampe i JBU-regi på lige vilkår og ligeværdige modstandere.

Sunds I. F. tilmelder alene hold der passer til spillernes niveau. Det er ikke et ønske at vinde for enhver pris ved at tilmelde hold under spillernes niveau. Eventuelt kan der spilles årgangsopdelt.

De positive oplevelser ved at spillerne og trænerne altid møder velforberejdede op til træning og kamp, og altid i god tid, således der er tid til en "hyggesnak".

Det er vigtigt der er en god og stor forældreopbakning, der styrker såvel den enkelte spiller som træneren og holdleder.

Det skal endvidere tilstræbes at træner og holdleder i samarbejde med forældrene igangsætter sociale arrangementer. Primus motor i dette er træneren/holdlederen i samarbejde med forældrene.

Endvidere skal spillerne en gang i ungdomsårene tilbydes en udlandstur.

Omkring stævner udenfor den normale turnering tilmeldes der hold efter ønske og behov. Tilmeldingsgebyret betales af klubben.

Ad 2:

Sunds I. F. har et godt klubhus, gode og velegnede udenomsarealer og disse faciliteter står til rådighed for alle medlemmer af klubben.

Der er således mulighed for at lave "klubliv" som ikke direkte har med fodbold på banen at gøre, men alene har et socialt aspekt.

Af aktiviteter der kunne iværksættes kan nævnes:

- Temaaften/dag, hvor der orienteres om et specielt tema der har interesse for netop din årgang og forældrene f.eks.:
- Nye dommerregler
- En aktivitetsdag
- Pædofili
- Grillaften/dag efter træning/kamp. Klubben har en stor grill der kan benyttes.
- Invitation til spillernes kammerater/veninder til at komme ud i klubben og se hvad vi laver og hvor sjovt vi har det.

Ja, det er kun fantasien der sættes grænser "Klublivsaktiviteter"

Husk der kan altid hentes hjælp hos Ungdomskonsulenten.

Ved netop at øge klublivet, sikrer vi i fællesskab at Sunds I. F. er et godt og hyggeligt sted at færdes.

Ad 3 og 4:

Sunds I. F. vil via vores trænere give spillerne nogle muligheder for at udvikle sig såvel individuelt som holdspiller på deres eget niveau.

Dette er en meget svær kunst at få skabt balance mellem den enkelte spillers ambitioner og så holdets fælles interesse, hvis det viser sig, at en enkelt spiller har et niveau der ligger meget højt.

Her er det klubbens holdning at en sådan efter eget ønske og med hjælp fra klubben skal tilbydes at komme til for eksempel FCM, hvor der spilles på et højere niveau.

Klubben har ingen intentioner om at fastholde meget dygtige fodboldspillere og dermed hæmme deres udviklingsmuligheder.

Vi ønsker derimod hele tiden at dygtiggøre de unge mennesker med inspirerende øvelser og aktiviteter, der tilknytter dem til klubben.

Dette tilsikres ved at det i de enkelte årgange laves øvelser og tilegnes færdigheder og viden, der er tilpasset deres alder.

De enkeltes færdigheder som vi tilstræber der tilegnes i de enkelte årgange er beskrevet under de enkelte årgange. (se længere omme)

Ad 5: Sunds I.F. vil hele tiden sikre en voksen og ansvarlig træner er tilknyttet alle årgange.

Derudover vil der samtidig være nye trænere tilkøbt, således vi hele tiden sikrer at nye unge ambitiøse trænere lærer op.

For at sikre at trænerne hele tiden får ny inspiration tilbydes de følgende:

- Tilbud om at følge relevante kurser, især med henblik på DBU-kurset B1, der giver den enkelte træner en almen viden omkring træning og mandskabsbehandling. Ligeledes gives tilbud om andre relevante kurser.
- Tilbud med specialkurser hvor specifikke emner behandles.
- Nye træningsøvelser fra Ungdomskonsulenten.
- Løbende samtaler med Ungdomskonsulenten, hvor fremtidsplaner drøftes.

Ligeledes forventer klubben at trænerne:

- Altid kommer i god tid til træning/kamp.
- Er i dialog med forældrene
- Er velforberedt til træning/kamp.
- Er positiv og glad
- Er opmærksom på at alle er med.

Med "Den røde tråd" er det klubbens mål at sikre at unge med tilknytning til Sunds I.F. får følgende:

- Et godt opholdssted.
- Et godt og kreativ miljø at færdes i.
- Et sted hvor kammeratskab opstår og vedligeholdes.



Børne- og Ungdomsfodbold i Sunds Idrætsforening

Det står vi for...

- Sunds Idrætsforening tilbyder børn og unge i lokalområdet et samlingssted med fodbold som udgangspunkt for et godt *kammeratskab*, hvor *humør* og *konkurrence* forenes gennem *aktiviteter* og gode *oplevelser*,
- Sunds Idrætsforening tilbyder forældre i lokalområdet en fodboldafdeling, hvor *socialisering* og *ambitioner* går hånd i hånd med *motorisk udvikling* i et *trykt* og *nært* klubmiljø, hvor der er *plads til alle*,

Det er vores mål...

- Vi vil skabe et rummeligt klubmiljø, hvor det er spændende og udbytterigt at være forælder, træner og leder – alt sammen til gavn for vore børn og unge. Derfor vil vi arbejde med sammenhængende målsætninger for de enkelte årgange, og vi vil drøfte disse i åben og ligeværdig dialog med forældre kredsen,
- Vi vil arbejde for, at der så vidt muligt rekrutteres trænere og ledere fra forældre kredsen. Derfor vil vi synliggøre krav og forventninger til trænerne samt tilbyde en træneruddannelse og støttemuligheder, der modsvarer de stillede krav,
- Vi vil arbejde for, at hele klubbens organisation er præget af åbenhed og samarbejdsvilje – også på tværs af idrætsgrene – ligesom vi vil samarbejde med institutioner, skole og øvrige børne- og ungdomsorganisationer i lokalområdet.

Det gør vi...

Rummeligt klubmiljø

Sunds Idrætsforening tilbyder børn og unge...	Trænerne gør dette ved at...	Til gengæld forventer vi af forældrene, at de...
<ul style="list-style-type: none"> - at kammeratskab og konkurrence forenes i et trykt og humørfyldt miljø i dagligdagen, - alsidige oplevelser og aktiviteter, hvor der er plads til alle... 	<ul style="list-style-type: none"> - udarbejde målsætninger for hver årgang, hvor der tages højde for fysisk og motorisk udvikling, samt formidler disse til forældrene, - vide, at legen og trygheden betyder meget i de yngste årgange, og tilrettelægge træningen derefter, - tilgodese, at "lige børn leger bedst", så udfordringer og konkurrenceelement tilpasses det enkelte barns niveau og kvalifikationer uden dette skader det sociale sammenhold, - tidligst at anvende decideret niveauopdeling fra og med miniput-alderen (d.v.s. ca. 10 år), - planlægge og synliggøre trænings- og kamptider samt evt. øvrige arrangementer i god tid - lære spillerne om spillets ånd og fair play-begreber, og selv at udstråle dette til træning og kamp. 	<ul style="list-style-type: none"> - gerne giver en hjælpende hånd med f.eks. at bage kage, kørsel, trøjevask etc., så træneren i højere grad kan koncentrere sig om spillerne, - gerne overværer - og evt. deltager i - træning og øvrige arrangementer, - anerkender, at fodbold er en holdsport, og en stor del af sporten derfor også drejer sig om accept af medspillernes niveau og kvalifikationer, - bakker op om trænerens dispositioner og ved tvivl drøfter dette med træneren - og ikke med spillerne, - respekterer og prioriterer disse i familiens hverdag; alternativt sørger for afbud i god tid, - også udviser god sportsånd ved banen over for såvel medspillere, modspillere og dommere.

Trænere

Sunds Idrætsforening tilbyder trænerne...	Ved at...	Til gengæld forventer vi, at træneren ...
<ul style="list-style-type: none"> - et attraktivt virke i en åben organisation, hvor trænerens primære indsats kan rettes mod børn og unge. 	<ul style="list-style-type: none"> - synliggøre krav og forventninger til træneren i den enkelte årgang, - udbyde kompetent uddannelse i træningstilrettelæggelse og –afvikling samt eventuelle øvrige behov, - give opbakning fra Ungdomsudvalget i form af åben dialog, koncepter og inspirationsmateriale, - skabe rammerne for et socialt og fagligt netværk med øvrige trænerkolleger, - sikre tilstrækkelig bemanning på alle årgange, <p>at træneren tilbydes support og hjælp af Ungdomskon-sulenten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - forholder sig til og efterlever disse efter bedste evne, - tager imod disse tilbud efter behov, således der er kvalitet i træningsafviklingen, - optræder som rollemodel for børn og unge i klubben; både i trænergerningen og som evt. spiller/tilskuer, - prioriterer og deltager i trænermøder og –seminar samt gerne i øvrige arrangementer, - involverer forældrekredsen i trænings- og kampaktiviteter, og bl.a. ad den vej skaber interesse for trænergerningen hos øvrige forældre.

Forældrene

Sunds Idrætsforening tilbyder...	Ved at...	Til gengæld forventer vi, at forældrene...
<ul style="list-style-type: none"> - at udvikle børn og unges motorik i takt deres fysiske udvikling, - at fremme det lokale kammeratskab og rummelighed gennem fysiske aktiviteter, - at være et attraktivt, lokalt tilbud om en sund fritidsbeskæftigelse, - færdigheder der gør at børnene kan fungere på et hold i samspil med andre. 	<ul style="list-style-type: none"> - fastholde og videreudvikle en kompetent organisation og trænerstab, der fokuserer på bredden. - sikre tilstrækkelige bane- og materialeforhold til en forsvarlig drift af afdelingen, - være en ansvarlig og seriøs partner, der tager initiativ til lige samarbejde med institutioner, skole og øvrige organisationer. 	<ul style="list-style-type: none"> - respekterer, at afdelingen alene drives på baggrund af frivillige kræfter, og derfor også stiller sig til rådighed som træner/leder, hvis det er muligt, - bakker op om klubbens drift og arrangementer, blant andet gennem overholdelse af tidsfrister for betaling og så videre.



Det ses ved...

Vi gør det godt, når

- børnene er glade og gerne vil gå til fodbold...
 - vi vil hvert år måle på medlemstilgang og -afgang i forhold til størrelsen af de enkelte årgange,
- forældrene er engagerede og bakker op om arbejdet i klubben...
 - vi vil hvert år måle forældretilfredsheden,
- trænerne anser det for attraktivt og udviklende at være trænere i klubben...
 - vi vil hvert år måle træner tilfredsheden med spørgeskemaer og samtaler,
 - vi vil hvert år måle på træner tilgang og -afgang,
- klubben er velanset som et godt samlingssted, hvor der også dyrkes eliteidræt,
 - vi vil følge op på, om vi når vore sportslige målsætninger i de enkelte alderstrin.



Træningsmoduler for de enkelte årgange

Mikro afdelingen Piger & Dreng 5 - 8 år

Enkle regler, små områder, små gruppe og dermed mange boldberøringer gerne i forbindelse med boldlege. Bolden omkring dem hele tiden. Mange gentagelser af enkle tekniske ting. Høj aktivitetsniveau; det vil sige ingen køer. Træningen skal ske på børnenes præmisser, således at børnene har lyst til at komme igen næste gang.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er normalt aktive og følger spillerne både til træning og kamp. De fleste vil gerne "give en hånd med" og kan med fordel bruges som hjælpere til flere øvelser under træningen og praktiske gøremål ved kampe.

Aktive forældre forventer til gengæld også at være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af træner teamet sammen med forældrene.

Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at debattere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen.

Ungdomskonsulent og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Ens oplevelser for alle:

Der må ikke foretages en niveaopdeling til JBU-turneringskampe. Holdene skal være opdelt i grupper efter sociale hensyn med hensyn til bopæl, kammerater, børnehave/skole med mere og alle spillere skal tilbydes muligheden for en "oplevelse" mens de er spiller i afdelingen. "Oplevelsen" skal tilpasses efter den enkelte spiller under hensyntagen til hele afdelingens økonomi, praktiske muligheder og lignende.

En "oplevelse" kan være deltagelse i stævne, udflugt og lignende.

Eksempel: De mest tekniske spillere deltager med et hold i et stævne med højt ambitionsniveau. Spillere som ikke bliver udtaget til dette hold tilbydes i stedet en tur i Jyllands MiniZoo.

Er dit barn klar til kamp?

Ikke alle børn med samme levealder er lige modne på samme tid og ikke alle er "født" som fodboldspiller. Ligeledes kan motivation og andre forhold gøre sig gældende således at nogle spillere kun ønsker at deltage i træningen.

Alle spillere skal af trænerne tilbydes at deltage i afdelingens kampe. Undtagelse fra dette kan kun ske efter aftale med spillerens forældre. Husk, at det kan være en "oplevelse" for den enkelte spiller, "bare det" at være udtaget til holdet.

Spilletid til kampe:

Alle spillere skal tilbydes ens spilletid ved kampe. Hvordan dette sker er trænerens afgørelse.

Eksempler: Der spilles normalt 3 kampe på en turneringsaften.

1) Træneren kan skifte en spiller hver 5. minut således, at i løbet af en kampaften har alle "været på bænken".

2) Ved "overtal" af spillere kan vælges at for eksempel to spillere sidder over i en hel kamp af de tre kampe.

Træningen - moduler:

Træningen skal tilrettelægges således at spillerne maksimalt er niveauopdelt 1/3 af træningstiden. Den resterende 2/3 af træningstiden bruges til modultræning (stationstræning). Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser.

Forældregruppen kan med fordel benyttes uden de store forudsætninger som hjælpere til modultræningen.

Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.

Niveauopdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til en turnering hvor han ønsker mulighed for at lave en niveauopdeling af spillere. Det bør normalt kun gøres med til de 7-8 årige spillere.

Teknisk:

- indersidespark
- fodsålstømning – "læg låg på"
- indersidetømning af flad bold
- dribling med og uden forhindringer i forskellige retninger
- heading stående – evt. med lette bolde

Det forudsættes selvfølgelig, at øvelserne trænes med begge ben.

Taktisk:

- at orientere sig i forhold til bold, bane, medspillere og modspiller
- lærer og "hjælpe hinanden"
- "at dække op" – "at trække fri", således at de kender betydningen – STOP spillet og vis en situation

Fysisk:

- masse forskellige løbelege
- lær at varme op før kamp/træning
- motoriske øvelser: hoppe, kravle, krybbe, springe, løbe, reagere, rulle, stå, gå, kaste, balancere, slå kolbøtter osv. – (evt. sammen med de tekniske øvelser)

Andet:

- tryghed og glæde ved samvær
- lad spillerne prøve alle pladser - inklusiv målmand
- meget let regelindlæring – målspark, frispark, indkast, give bolden op og så videre
- inddragelse af forældrene i aktiviteterne
- "Tak for kamp" – Fair play



Miniput afdelingen Piger og Dreng 8 - 10 år

Små områder og små grupper, dermed mange boldkontakter. (100 boldkontakter pr. træning), enkle regler, mange gentagelser af tekniske øvelser. Høj aktivitetsniveau.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er oftest ikke med til træningen, men kun til kamp. De fleste vil gerne "give en hånd med" og kan med fordel bruges som hjælpere til praktiske gøremål ved kampe. Aktive forældre forventer til gengæld også at være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af trænerteamet sammen med forældrene. Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at debatere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen. Ungdomskonsulenten og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Ens oplevelser for alle:

Der sker nu en begyndende niveauopdeling til kampe og derfor bliver det ekstra vigtigt at alle spillere tilbydes muligheden for en "oplevelse" mens de er spiller i afdelingen. "Oplevelsen" skal tilpasses således, at også afdelingens "laveste rangerende hold" får en "oplevelse" under hensyntagen til hele afdelingens økonomi, praktiske muligheder og lignende. Dette gælder både til træning og kamp. En "oplevelse" kan være deltagelse i stævne, udflugt og lignende.

Eksempel: A- og B-holdet er udtaget til et stævne med højt ambitionsniveau. Spillere som ikke bliver udtaget til disse hold tilbydes i stedet en tur til en FCM-kamp på SAS Arena.

Er dit barn klar til kamp?

Der kommer fortsat børn til klubben som ikke tidligere har spillet fodbold og ikke er lige modne eller er "født" som fodboldspiller. Ligeledes kan motivation og andre forhold gøre sig gældende således at nogle spillere kun ønsker at deltage i træningen.

Det kan være formålsløst for nogle spillere at deltage i afdelingens kampe, men alle spillere skal af trænerne tilbydes at deltage i afdelingens kampe. Undtagelse fra dette kan kun ske efter aftale med spillerens forældre. Husk, at det kan være en "oplevelse" for den enkelte spiller, "bare det" at være udtaget til holdet eller "at være med på bænken".

Spilletid til kampe:

Selv om der nu tillades en begyndende niveauopdeling til kampene skal alle spillere fortsat tilbydes en rimelig ens spilletid ved kampe. Hvordan dette sker er trænerens afgørelse, men ingen spillere må have "mere tid på bænken" end spilletid på banen medmindre spilleren eller dennes forældre selv insisterer på dette.

Træningen - moduler:

Træningen skal tilrettelægges således at træningen startes med fælles opvarmning og derefter modultræning (stationstræning) hvor spillerne er opdelt i grupper efter deres fodboldmæssige kvalifikationer med mere. Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser.

Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.

Niveauopdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til et stævne hvor han ønsker mulighed for at lave en "kraftigere" niveauopdeling af spillere end i den daglige JBU-turnering. Hvis dette sker skal øvrige spillere sikres en "oplevelse" som anført under "Ens oplevelser for alle".

Teknisk:

- heading stående – evt. med lette bolde
- indersidespark i løb – korrekt tilløb
- tackling direkte
- lodret vristspark til "død" bold
- dribling med tempo og forhindringer – rytme: inderside/yderside/inderside/yderside
- speciel målmandstræning af alle spillerne + af målmanden speciel
- finter – kropsfinten
- korrekt indkast

Taktisk:

- orientere sig i forhold til bold, bane, medspillere og modspillere
- prøve forskellige pladser
- at løbe i frie områder – ikke alle efter bolden
- at bakke op for hinanden
- målmandens grundspil

Fysisk:

- opvarmning hver gang kamp og træning
- løbelege
- koordinations/bevægelighedstræning - kravle, hoppe, springe, balance og så videre
- begyndende udspænding - lær hvorfor
- begyndende hurtighedstræning - eventuelt i løbelege

Andet:

- gradvis regelindlæring – udfra spillet – stop spillet og fortæl
- ansvarlighed overfor med- og modspillere – Fair play
- giv spillerne tekniske "lektier" for
- sidst på sæsonen – 11-mands kampe



Dreng Lilleput afdelingen 10 - 12 år

Småspil med masser af berøringer, små grupper på 6 -7 spillere er ideel. Dermed læres forskellige løbebaner og placering i forhold til med- og modspillere. Dette er den "motoriske guldalder" - begrænset vækst + stor forståelse.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er oftest kun med til kampe. Forældre skal være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af trænerteamet sammen med forældrene. Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at debattere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen. Ungdomskonsulenten og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Ens oplevelser for alle:

Der sker nu niveauopdeling til kampe og derfor bliver det ekstra vigtigt at alle spillere tilbydes muligheden for en "oplevelse" mens de er spiller i afdelingen. "Oplevelsen" skal tilpasses således, at også afdelingens "laveste rangerende hold" får en "oplevelse" under hensyntagen til hele afdelingens økonomi, praktiske muligheder og lignende. En "oplevelse" kan være deltagelse i stævne, udflugt og lignende.

Eksempel: A- og B-holdet er udtaget til et stævne med højt ambitionsniveau. Spillere som ikke bliver udtaget til disse hold tilbydes i stedet en overnatning i klubhuset med LAN-party og socialhygge.

Er dit barn klar til kamp?

I afdelingen er der nu sket en niveauopdeling af spillerne hvorfor træneren kan undlade at udtage spillere til kamp såfremt de ikke møder frem til træning eller lignende. Dette bør dog være tilkendegivet i afdelingens årsplan og ved forældremøderne.

Spilletid til kampe:

Niveauopdelingen betyder nu, at ikke alle spillere kan forvente ens spilletid, men træneren skal dog sikre, at ingen spillere må have "væsentlig mere tid på bænken" end spilletid på banen medmindre spilleren eller dennes forældre selv insisterer på dette.

Der bør ikke arbejdes med "faste" hold, men være mulighed for "op- og nedrykning" af spillere holdene imellem.

Træningen - moduler:

Træningen kan være niveauopdelt, men skal tilrettelægges således at der startes med fælles opvarmning og derefter modultræning (stationstræning) hvor spillerne er opdelt i grupper efter deres fodboldmæssige kvalifikationer med mere. Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser.

Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.



Niveaupdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til et stævne hvor han ønsker mulighed for at lave en "kraftigere" niveaupdeling af spillere end i den daglige JBU-turnering. Hvis dette sker skal øvrige spillere sikres en "oplevelse" som anført under "Ens oplevelser for alle".

Teknisk:

- halvliggende vristspark
- lårtæmning - eventuelt retningsbestemt
- brysttæmning - eventuelt retningsbestemt
- flugtning
- enkle finter: kropsfinten, sparkefinten
- retningsbestemt fodtæmning - inderside og yderside
- svævende hovedstød - Kip øvelse
- målmandstræning (andetsteds)
- hælspark
- ydersidespark (skruet spark)

Taktisk:

- kende opgaverne på de forskellige pladser
- "modtager - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- "De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvar – "push – up" (skub forsvaret frem)

Fysisk:

- koordinationstræning/bevægelighedstræning !!!!!!!!!!!!!
- indlæring af enkle strækøvelser – korrekt udføring
- Hurtighedstræning og massevis af vendinger - herunder den rigtige løbeteknik
- (små skridt i starten - lavt tyngdepunkt ved vendinger)
- MEGET balancetræning

Andet:

- fuldstændig regelindlæring ud fra spillet
- ansvarlighed overfor med- og modspillere – Fair play

Pige Lilleput afdelingen 10 – 12 år

Småspil med masser af berøringer, små grupper på 6 -7 spillere er ideel. Dermed læres forskellige løbebaner og placering i forhold til med- og modspillere. Dette er den "motoriske guldalder" - begrænset vækst + stor forståelse.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er oftest kun med til kampe. Forældre skal være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af trænerteamet sammen med forældrene. Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at debatere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen. Ungdomskonsulenten og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Ens oplevelser for alle:

Der sker nu niveauopdeling til kampe og derfor bliver det ekstra vigtigt at alle spillere tilbydes muligheden for en "oplevelse" mens de er spiller i afdelingen. "Oplevelsen" skal tilpasses således, at også afdelingens "laveste rangerende hold" får en "oplevelse" under hensyntagen til hele afdelingens økonomi, praktiske muligheder og lignende. En "oplevelse" kan være deltagelse i stævne, udflugt og lignende.

Eksempel: A- og B-holdet er udtaget til et stævne med højt ambitionsniveau. Spillere som ikke bliver udtaget til disse hold tilbydes i stedet en overnatning i klubhuset med LAN-party og socialhygge.

Er dit barn klar til kamp?

I afdelingen er der nu sket en niveauopdeling af spillerne hvorfor træneren kan undlade at udtage spillere til kamp såfremt de ikke møder frem til træning eller lignende. Dette bør dog være tilkendegivet i afdelingens årsplan og ved forældremøderne.

Spilletid til kampe:

Niveauopdelingen betyder nu, at ikke alle spillere kan forvente ens spilletid, men træneren skal dog sikre, at ingen spillere må have "væsentlig mere tid på bænken" end spilletid på banen medmindre spilleren eller dennes forældre selv insisterer på dette.

Der bør ikke arbejdes med "faste" hold, men være mulighed for "op- og nedrykning" af spillere holdene imellem.

Træningen - moduler:

Træningen kan være niveauopdelt, men skal tilrettelægges således at der startes med fælles opvarmning og derefter modultræning (stationstræning) hvor spillerne er opdelt i grupper efter deres fodboldmæssige kvalifikationer med mere. Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser.

Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.



Niveaupdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til et stævne hvor han ønsker mulighed for at lave en "kraftigere" niveaupdeling af spillere end i den daglige JBU-turnering. Hvis dette sker skal øvrige spillere sikres en "oplevelse" som anført under "Ens oplevelser for alle".

Teknisk:

- heading – alm. bolde
- lårtæmning - eventuelt retningsbestemt
- brysttæmning - eventuelt retningsbestemt
- flugtning
- enkle finter: kropsfinten, sparkefinten
- retningsbestemt fodtæmning - indside og yderside.
- målmandstræning
- hælspark
- ydersidespark (skruet spark)

Taktisk:

- kende opgaverne på de forskellige pladser
- "modtager - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- "De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvar – "Push up" (skub forsvaret frem)

Fysisk:

- koordinationstræning/bevægelighedstræning !!!!!
- indlæring af enkle strækøvelser – korrekt udføring
- hurtighedstræning og massevis af vendinger - herunder den rigtige løbeteknik.
(små skridt i starten - lavt tyngdepunkt ved vendinger)

Andet:

- fuldstændig regelindlæring ud fra spillet
- ansvarlighed overfor med- og modspillere – Fair play

Drenge afdelingen 12 - 14 år

De tekniske færdigheder skal udvikles med fart og retning. Evt. i kamplydende situationer. På trods af begyndende pubertet arbejdes videre med motorikken.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er oftest kun med til kampe.

Forældre skal være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af trænersteamet sammen med forældrene.

Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at debatere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen.

Ungdomskonsulenten og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Ens oplevelser for alle:

Der sker nu niveauopdeling til kampe og derfor bliver det ekstra vigtigt at alle spillere tilbydes muligheden for en "oplevelse" mens de er spiller i afdelingen. "Oplevelsen" skal tilpasses således, at også afdelingens "laveste rangerende hold" får en "oplevelse" under hensyntagen til hele afdelingens økonomi, praktiske muligheder og lignende. En "oplevelse" kan være deltagelse i stævne, udflugt og lignende.

Eksempel: A- og B-holdet er udtaget til et stævne med højt ambitionsniveau. 7-mands holdet som ikke bliver udtaget til disse hold tilbydes i stedet en overnatning i klubhuset med LAN-party og socialhygge.

Er dit barn klar til kamp?

I afdelingen er der nu sket en niveauopdeling af spillerne hvorfor træneren kan undlade at udtage spillere til kamp såfremt de ikke møder frem til træning eller lignende. Dette bør dog være tilkendegivet i afdelingens årsplan og ved forældremøderne.

Spilletid til kampe:

Niveauopdelingen betyder nu, at ikke alle spillere kan forvente ens spilletid, men træneren skal dog sikre, at ingen spillere må have "væsentlig mere tid på bænken" end spilletid på banen med mindre spilleren eller dennes forældre selv insisterer på dette.

Der bør ikke arbejdes med "faste" hold, men være mulighed for "op- og nedrykning" af spillere holdene imellem.

Træningen - moduler:

Træningen kan være niveauopdelt, men skal tilrettelægges således at der startes med fælles opvarmning og derefter modultræning (stationstræning) hvor spillerne er opdelt i grupper efter deres fodboldmæssige kvalifikationer med mere. Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser.

Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.



Niveaupdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til et stævne hvor han ønsker mulighed for at lave en "kraftigere" niveaupdeling af spillere end i den daglige JBU-turnering. Hvis dette sker skal øvrige spillere sikres en "oplevelse" som anført under "Ens oplevelser for alle".

Teknisk:

- halvflugtning
- forskellige finter: husmandsfinten, fodsålsfinten, stop - løbe finten, stop - dreje finten
- (glidende tackling)
- svævende hovedstød, fremad og til siden
- målmandens teknik

Meget kvalitetsforbedring af de forudlærte tekniske ting - især retningsbestemt tæmning

Taktisk:

- overgangsspil - Vi/De og De/Vi
- angrebsprincipper: bandespil, overløb, krydsløb
- "modtage - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- "De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvarsprincipper: sweeperspillet, områdedækning, samarbejde forsvar/målmand, push up (skub forsvaret frem)
- enkle aftaler ved dødbolde – både deres og vores dødbolde

Fysisk:

- begyndende konditionstræning
- gymnastiske øvelser
- meget let styrketræning - KUN egen vægt
- opmærksom på puberteten - strækøvelser
- løbeteknik – koordinationstræning
- korrekt opvarmning og udspænding

Andet:

- ansvarlighed: klubbens materiale, MED- og modspiller, DOMMER – Fair play
- inddragelse i planlægning - (Nye ledere)
- sammenkomster – eventuelt sammen med Pige afdelingen

Pige afdelingen 12 – 14 år

De tekniske færdigheder skal udvikles med fart og retning. Eventuelt i kamplydende situationer. På trods af begyndende pubertet arbejdes videre med motorikken.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er oftest kun med til kampe.

Forældre skal være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af trænersteamet sammen med forældrene.

Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at debatere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen. Ungdomskonsulenten og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Ens oplevelser for alle:

Der sker nu niveauopdeling til kampe og derfor bliver det ekstra vigtigt at alle spillere tilbydes muligheden for en "oplevelse" mens de er spiller i afdelingen. "Oplevelsen" skal tilpasses således, at også afdelingens "laveste rangerende hold" får en "oplevelse" under hensyntagen til hele afdelingens økonomi, praktiske muligheder og lignende. En "oplevelse" kan være deltagelse i stævne, udflugt og lignende.

Eksempel: A- og B-holdet er udtaget til et stævne med højt ambitionsniveau. 7-mands holdet som ikke bliver udtaget til disse hold tilbydes i stedet en overnatning i klubhuset med LAN-party og socialhygge.

Er dit barn klar til kamp?

I afdelingen er der nu sket en niveauopdeling af spillerne hvorfor træneren kan undlade at udtage spillere til kamp såfremt de ikke møder frem til træning eller lignende. Dette bør dog være tilkendegivet i afdelingens årsplan og ved forældremøderne.

Spilletid til kampe:

Niveauopdelingen betyder nu, at ikke alle spillere kan forvente ens spilletid, men træneren skal dog sikre, at ingen spillere må have "væsentlig mere tid på bænken" end spilletid på banen med mindre spilleren eller dennes forældre selv insisterer på dette.

Der bør ikke arbejdes med "faste" hold, men være mulighed for "op- og nedrykning" af spillere holdene imellem.

Træningen - moduler:

Træningen kan være niveauopdelt, men skal tilrettelægges således at der startes med fælles opvarmning og derefter modultræning (stationstræning) hvor spillerne er opdelt i grupper efter deres fodboldmæssige kvalifikationer med mere. Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser.

Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.

Niveaupdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til et stævne hvor han ønsker mulighed for at lave en "kraftigere" niveaupdeling af spillere end i den daglige JBU-turnering. Hvis dette sker skal øvrige spillere sikres en "oplevelse" som anført under "Ens oplevelser for alle".

Teknisk:

- ½ liggende vristspark
- halvflugtning
- forskellige finter: sparkefinten, fodsålsfinten, stop - løbe finten, stop - dreje finten
- hovedstød, fremad og til siden
- målmandens teknik

Meget kvalitetsforbedring af de forudlærte tekniske ting - især retningsbestemt tæmning

Taktisk:

- overgangsspil - Vi/De og De/Vi
- angrebsprincipper: bandespil, overløb
- "modtage - aflevere - løbe" filosofi
- "Vi har bolden" = alle er angribere
- "De har bolden" = alle er forsvarere
- forsvarsprincipper: sweeperspillet, områdedækning, samarbejde forsvar/målmand
- enkle aftaler ved dødbolde – både deres og vores dødbolde

Fysisk:

- begyndende let konditionstræning
- gymnastik øvelser
- opmærksom på puberteten - strækøvelser
- løbeteknik – koordinationstræning
- korrekt opvarmning og udspænding

Andet:

- ansvarlighed: klubbens materiale, MED- og modspiller, DOMMER – Fair play
- inddragelse i planlægning - (Nye ledere)
- sammenkomster – eventuelt sammen med drenge afdelingen

Herre Junior afdelingen 14 - 16 år

Øvelserne skal nu gøres MEGET kamplignende, dvs. flere pressede situationer. Teknikken skal vedligeholdes og for mange spilleres vedkommende udbygges med korrektion og vejledning. Blandt andet udføre øvelserne med begge ben. Alderstrin med stort frafald - derfor bør man gøre ekstra ud af det sociale.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er oftest kun med til kampe når de skal køre. Forældre skal være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af trænerteamet sammen med forældrene. Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at diskutere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen. Ungdomskonsulenten og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Spilletid til kampe:

Niveauopdelingen betyder, at ikke alle spillere kan forvente ens spilletid, men træneren skal dog sikre, at ikke de samme spillere altid "starter på bænken" eller overordnet set får "væsentlig mere tid på bænken" end spilletid på banen medmindre spilleren eller dennes forældre selv insisterer på dette. Der bør ikke arbejdes med "faste" hold, men udtagelse fra kamp til kamp.

Træningen - moduler:

Træningen kan være niveauopdelt, men skal tilrettelægges således at der startes med fælles opvarmning og derefter modultræning (stationstræning) hvor spillerne er opdelt i grupper efter deres fodboldmæssige kvalifikationer med mere. Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser. Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.

Niveauopdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til et stævne hvor han ønsker mulighed for at lave en "kraftigere" niveauopdeling af spillere end i den daglige JBU-turnering.

Teknisk:

- tæmning med vristen (kattepotte)
- svævende hovedstød
- skubbeteknik - korrekt skub
- dække en bold i dribling - bolden rigtig i forhold til modstander
- afventende tackling - vælg det rigtige tidspunkt
- tæmning med hovedet
- "Laudrup-finten", "Elkjær-finten"
- flyvende hovedstød (ved afslutning)

Taktisk:

- videre indlæring af forsvarsprincipper - flat back, dybde i forsvaret, områdeopdækning, forsvar/målmand samarbejde
- videre indlæring af angrebsprincipper - overløb, krydsløb, modløb, bandespil,



- op-ned-op princippet
- dødboldsituationer - forsvar og angreb
- taktisk oplæg til kamp og evaluering af denne

Fysisk:

- løbetræning/koordination
- hurtighed
- distancetræning - løb med og lidt uden bold
- intervaltræning
- let styrketræning - KUN egen vægt
- gymnastikøvelser

Andet:

- STOR ansvarlighed overfor kammerater - eks. fest aftenen før en kamp
- STOR ansvarlighed overfor dommeren + modspillerne – Fair play
- mange sociale sammenkomster – evt. sammen med dame junior afdelingen
- inddragelse af spillerne i planlægningen af arrangementer – eventuelt i træningen



Dame Junior afdelingen 14 – 17 år

Øvelserne skal nu gøres MEGET kamplignende, dvs. flere pressede situationer. Teknikken skal vedligeholdes og for mange spilleres vedkommende udbygges med korrektion og vejledning. Bl.a. udføre øvelserne med begge ben. Alderstrin med stort frafald - derfor bør man gøre ekstra ud af det sociale.

Forældre:

Forældre til spillere i denne aldersgruppe er oftest kun med til kampe når de skal køre. Forældre skal være informeret om afdelingens planer og derfor bør afdelingens årsplan udleveres ved sæsonens første træningsdag og ca. 14 dage senere afholdes et forældremøde hvor årsplanen gennemgås af trænerteamet sammen med forældrene. Kort efter sommerferien bør igen afholdes et forældremøde hvor forældrene får mulighed at debattere årsplan og lignende. Mødet kan fint kombineres med andet socialt arrangement i afdelingen. Ungdomskonsulenten og Ungdomsudvalget skal altid inviteres til forældremøde.

Spilletid til kampe:

Niveauopdelingen betyder, at ikke alle spillere kan forvente ens spilletid, men træneren skal dog sikre, at ikke de samme spillere altid "starter på bænken" eller overordnet set får "væsentlig mere tid på bænken" end spilletid på banen medmindre spilleren eller dennes forældre selv insisterer på dette. Der bør ikke arbejdes med "faste" hold, men udtagelse fra kamp til kamp.

Træningen - moduler:

Træningen kan være niveauopdelt, men skal tilrettelægges således at der startes med fælles opvarmning og derefter modultræning (stationstræning) hvor spillerne er opdelt i grupper efter deres fodboldmæssige kvalifikationer med mere. Der oprettes flere moduler/øvelser og alle grupper kommer igennem alle moduler/øvelser. Ungdomskonsulenten er behjælpelig med inspiration til øvelser.

Niveauopdeling til stævner:

Træneren har mulighed for at udtage bestemte spillere til et stævne hvor han ønsker mulighed for at lave en "kraftigere" niveauopdeling af spillere end i den daglige JBU-turnering.

Teknisk:

- tæmning med vristen (kattepote)
- svævende hovedstød
- skubbeteknik - korrekt skub
- dække en bold i dribling - bolden rigtig i forhold til modstander
- afventende tackling - vælge det rigtige tidspunkt (ikke buse)
- husmandsfinten, "Laudrup-finten", "Elkjær-finten"



Taktisk:

- videre indlæring af forsvarsprincipper - dybde i forsvaret, områdeopdækning, forsvar/målmand samarbejde
- videre indlæring af angrebsprincipper - overløb, krydsløb, modløb, bandespil
- dødboldsituationer - forsvar og angreb
- taktisk oplæg til kamp og evaluering af denne.

Fysisk:

- løbetræning/koordination
- hurtighed
- distancetræning - løb med og lidt uden bold
- intervaltræning
- let styrketræning - KUN egen vægt
- gymnastikøvelser

Andet:

- STOR ansvarlighed overfor kammerater - eks. fest aftenen før en kamp
- STOR ansvarlighed overfor dommeren + modspillere – Fair play
- mange sociale sammenkomster - evt. sammen med herrejunior
- inddragelse af spillerne i planlægningen af arrangementer og evt. træningen

Ændret den 22. februar 2006

Sunds I.F. Sport

Vedttaget den 7. juni 2004

Bestyrelsen - Sunds I.F.