

U12

Generelt

- Træningen skal være sjov og spændende
- Alle træningsøvelser (inkl. Opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25)

- 1 træningspas med alle samlet, uden niveauinddeling – både opvarmning, stationstræning og afsluttende kampe.
- 1 træningspas med samlet opvarmning, herefter stationstræning og træningskampe, med en hensigtsmæssig niveauinddeling i forhold til træningsøvelserne.
- Gradvist øget fokus på løbeøvelser – der dog skal være direkte forbundet til kampøvelser med løb uden bold.
- Træningen – herunder inddelingen – skal altid ske på et langsigtet hensyn, således at vi fastholder potentialet for at have mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt.

- HUSK: I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.

- Der trænes to til tre gange om ugen.
- Der spilles 7-mands fodbold til kamp

Forventninger til forældre

- Hjælp med ved "stationer"/opgaver til træning, når træneren har brug for det.
- Hjælper med at dømme kampe på hjemmebane.
- Hjælper med at transporterer børnene til kamp.
- Hjælp evt. med tilmelding ved stævner, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 11 bud"

Læringselementer

Tekniske færdigheder

- Mindst 20 jongleringer uden at bolden rører jorden
- Skal kunne begynde en jonglering under bevægelse
- Skal kunne mindst 7 forskellige finter
- Skal kunne mindst 5 forskellige vendinger
- Skal mestre tæmning med fod og lår i pressede spilsituationer
- Skal mestre tæmning med bryst og hoved
- Skal mestre vristspark og halvtliggende vristspark
- Skal kunne mestre – og være bevidst om – første berøring (retningsbestemt tæmning)
- Højt niveau i shortpassing
- Skal kunne udføre et retningsbestemt hovedstød
- Mestrer "hurtige fødder"
- Skal mestre løb med bold i højt tempo
- Skal kunne udføre dobbeltpas, boldovertagelse og "spring over" finten
- Alle tekniske øvelser skal også kunne udføres med "chokoladebenet"
- Træning i at tackle bold/mand og at "prikke bolden"

Målmanden:

- Skal ligesom markspiller mestre tæmning, shortpassing, finter og vendinger

- Skal mestre teknik ved udspark
- Skal være øvet gribeteknik ved jorden og i luften
- Skal træne at bokse til bolden
- Skal mestre korte udkast
- Skal mestre lange udkast
- Skal mestre præcision i udkast og udspark
- Øget fokus på faldeteknik
- Øget træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i målet
- Træning af målmandens dialog med forsvarsspillere
- Træning af målmandens fremtoning i målet

Taktiske færdigheder

- Skal mestre
 - Overlap
 - Vending af spillet
- Skal være øvet i krydsløb
- Skal have forståelse for hvor og hvornår dobbeltpas/overlap/vending/ krydsløb anvendes bedst i spillet
- Skal have træning i "løbemønstre" – spiløvelser med bold
- Skal have forståelse for roller ved placering på banen i forhold til det valgte spilsystem ved 11-mands kampe
- Skal af egen kraft vælge at benytte egen kreativitet til at bryde ud af den "normale" rolle, og herefter finde tilbage til sin rolle/placering på banen.
- Indledende træning og bevidstgørelse om 11-mands fodbold

Fysiske færdigheder

- Gennemfører agility baner, mave- og armbøjninger
- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning

Teamplayer færdigheder

- Forstår at bidrage positivt til holdånden
- Møder op til træning hver gang – motiveret og engageret
- Kan planlægge og udføre opvarmningsøvelser (med hjælp fra træneren) og opstille en agilitybane – øvelser med bold
- Formår at rose medspillere – og kritik gives som konstruktiv kritik
- Bevarer positiv ånd i modgang (f.eks. at holde positivt fokus når modstander scorer)
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre

Hensigtsmæssig niveaudeling - kampe

Det er ambitionen at have "store årgange", der åbner mulighed for mindst to 11-mandshold for årgangen på sigt. Derfor skal årgangen være repræsenteret på mindst to "niveauer".

På grund af niveauforskellene kan der nødvendigvis arbejdes med en hensigtsmæssig niveauinddeling til kampe – indledende opdeling i "grundstammer", baseret på trænerens vurdering af spillerne. Der SKAL dog ske en løbende rotering, der skal sikre et godt, samlet niveau, d.v.s.:

- Alle spillere på A-niveau skal deltage i kampe på B-niveau. Det kan f.eks. være når spilleren skal prøve at spille en anden plads (f.eks. forsvarsspiller på A-niveau spiller midtbane på B-niveau).
- Alle spillere på B-niveau skal deltage i kampe på A-niveau.

Hvis der også er hold på C-niveau:

- Alle spillere på B-niveau skal deltage i kampe på C-niveau. Det kan f.eks. være når spilleren skal prøve at spille en anden plads (f.eks. forsvarsspiller på B-niveau spiller midtbane på C-niveau).
- Alle spillere på C-niveau skal deltage i kampe på B-niveau
- Spillere på C-niveau skal deltage i mindst én kamp på A-niveau

