

BOERNETRAENERENS BANEHAANDBOG MAX

U5-U12 • 20 traenersituationer • 3 komplette traeningspas • Plan B • kampdag • forældre • quiz •
printark

TAL MINDRE • AKTIVER MERE • SPOERG BEDRE

En praktisk haandbog du kan tage direkte med paa banen.

1. FINTER-modellen for boernetraeneren

Banehaandbogen er lavet til det øjeblik, hvor træningen skal fungere i praksis. Start med en enkel ramme, observer boerne, juster og giv dem hurtigt et nyt forsøg.

FINTER-MODELLEN

SE BARNET -> SKAB RAMMEN -> START SPILLET -> OBSERVER -> SPOERG -> JUSTER -> LAD DEM PROEVE IGEN.

DBU-sporet

DBU fremhæver tryghed, trivsel og spillet glæde i det gode boerne fodboldmiljø. I de nye trænerindgange arbejder man bl.a. med praksisnær læring og 'prøv og lær' frem for lange forklaringer. Brug FINTER som praktisk inspiration og DBU som den officielle uddannelsesvej.

Husk

Kamp og træning er læringsmiljøer. Resultatet må aldrig blive vigtigere end børnenes oplevelse, tryghed og udvikling.

2. 20 virkelige traenersituationer

1. 6 boern staar i koe

Lav to baner, flere bolde eller pararbejde. Maalet er flere samtidige aktioner.

2. Oevelsen fungerer ikke

Find det stoerste problem: plads, regel, antal eller forstaaelse. Aendr kun én ting og start igen.

3. De hoerer ikke efter

Saml kort. Vis én ting. Brug faa ord. Start aktiviteten igen inden energien falder.

4. Stor niveauforskel

Bevar samme tema, men juster rum, pres, maal, tid eller regler.

5. Mange fejl

Ros forsoeget. Goer opgaven lidt lettere og giv et nyt forsoeg hurtigt.

6. Ét barn dominerer

Giv spilleren nye opgaver og skab regler/rum, hvor flere skal involveres.

7. Konflikt mellem to boern

Stop uacceptabel adfaerd. Hoer kort begge og bring dem roligt tilbage i faellesskabet.

8. Forældre coacher højt

Tag samtalen væk fra barnet. Forældrene støtter - træner teamet coacher.

9. I taber stort

Flyt fokus til procesmaal. Beskyt børnene mod resultatpanik.

10. For få spillere

Gå ned i format: 1v1, 2v2, 3v3 og teknikdueller.

11. For mange spillere

Lav stationer og flere samtidige småbaner.

12. Lav energi

Brug bold, korte runder, konkurrence og 1v1. Fjern ventetid.

13. Ingen mål

Brug keglemaal, endezoner eller scor ved at dribble over linje.

14. Kun én træner

Vælg simple aktiviteter, der kan køre selvstændigt med få stop.

15. Forskellig alder

Hold fælles tema, men giv forskellige regler og afstande.

16. Et barn vil ikke deltage

Skab tryghed, tilbyd en enkel rolle og giv mulighed for gradvis tilbagevenden.

17. Traeningen bliver for svaer

Stoerre bane, mindre pres, ekstra tid eller flere medspillere.

18. Traeningen bliver for let

Mindre rum, hurtigere beslutning, ekstra forsvarer eller nyt benspaend.

19. Regn/kulde

Hold stop korte og aktiviteten hoej. Brug simple, energifyldte spil.

20. Du har 10 min tilbage

Drop nyt tema. Vaelg et simpelt smaaspil eller 1v1 med dagens fokus.

3. Tre komplette træningspas

U5-U8 • 45 min

Plan: 8 min boldleg • 10 min 1v1 • 10 min 2v2 • 12 min 3v3 • 5 min favoritleg

Traenerfokus: Flow, glæde, korte beskeder og aktivitet.

U9-U10 • 60 min

Plan: 10 min boldaktiv start • 15 min teknik • 15 min 2v1/3v2 • 15 min 4v4 • 5 min refleksion

Traenerfokus: Ét tema og få coaching points.

U11-U12 • 70 min

Plan: 10 min scanning + bold • 15 min dagens tema • 15 min beslutningsspil • 25 min kampform • 5 min refleksion

Traenerfokus: Coach mindre - observer mere.

4. Plan B - bevar ideen, ændr formatet

For lidt plads

Gå over til småspil, stationer og flere små felter.

Manglende udstyr

Brug linjer, kegler, endezoner eller pointzoner. Temaet kan ofte bevares uden det planlagte udstyr.

Få træner

Vælg aktivitetstyper, der kræver minimal styring og kan køre i små grupper.

Lav energi

Kort forklaring + bold + duel + konkurrence + hurtig ny runde.

Plan B-reglen

Skift ikke hele ideen, hvis du kan nøjes med at ændre bane, antal, regel, tid eller pres. Jo hurtigere du får børnene i gang igen, desto bedre.

5. Kampdag - foer, under og efter

Foer kampen

Vaelg 1-2 fokuspunkter. Tal med modstanderens traener. Skab ro og forventning om at proeve ting af.

Under kampen

Coach det vigtigste - ikke hver bold. Lad spillerne loese spillet. Brug kampen som traening under pres.

Efter kampen

Spoerg hvad der lykkedes, hvad I proevede, og hvad I tager med. Vent med detaljeret analyse.

DBU §18 - sund fornuft

Boernefodbold handler om boernene. Brug sund fornuft, og lad glaede, faellesskab og udvikling veje tungere end taktiske kneb og resultatjagt.

6. Forældreaftalen

En tydelig aftale gør det lettere for alle voksne at hjælpe barnet i samme retning.

Aftale	God praksis
Sidelinjen	Stoet, opmuntr og lad trænerteamet coache.
Efter kamp	Spørg til oplevelsen før resultatet.
Uenighed	Tag samtalen væk fra børnene.
Spilletid	Tal om principper og udvikling - ikke kun minutter i én kamp.
Hjælp	Giv konkrete praktiske opgaver til forældre.

7. Traenerens 12-punkts selvtest

- Jeg kan forklare dagens tema paa under 30 sekunder.
- Jeg har en Plan B.
- De fleste boern er aktive det meste af tiden.
- Der er flere bolde end koe-situationer.
- Jeg bruger korte coaching points.
- Jeg spoerger spillerne, hvad de ser.
- Jeg giver et nyt forsoeg efter feedback.
- Jeg kan goere samme aktivitet lettere og svaerere.
- Jeg ved, hvem der deltog mindre i dag.
- Jeg beskytter trivsel foer taktiske detaljer.
- Jeg holder kampcoaching kort.
- Jeg evaluerer min egen traeneradfaerd efter traening.

Maalet

Du behøver ikke score 12/12 hver gang. Brug listen til at vaelge ét traenergreb, du vil forbedre naeste gang.

8. DBU - aktuel uddannelsesvej

Maalgruppe	Aktuel indgang
U4-U6	DBU Traener - Bold & Bevaegelse
U6-U8	DBU Traener - Fodboldens byggeklodser
U8-Senior	UEFA C1-traener
Ungtraenere 13-17	DBU Ungtraener - Fodboldens byggeklodser

FINTER er et inspirations- og praksisvaerktoej og erstatter ikke officiel traeneruddannelse.

9. Hurtigark til banen

FOER

Hvad skal boernene opleve/laere? Hvordan starter vi hurtigt? Hvad er Plan B?

UNDER

Er alle aktive? Hvem har brug for hjalp? Skal jeg justere rum, regel eller pres?

EFTER

Hvad virkede? Hvem deltog mindre? Hvad aendrer jeg naeste gang?

Noter
