

Fairplay for alle



Fodbold skal være sjovt



Væk med resultaterne

Ingen negative tilråb



Hellere 5v5 end 11v11

Fokus på udvikling

Holdninger & handlinger

– den nye måde at tænke og
spille børne- og ungdomsfodbold





Udgiver

Dansk Boldspil-Union

Redaktion

Steen Jørgensen
Gordon Kirt

Layout/dtp

DBU Grafisk
Bettina Emcken
Lise Fabricius
Hauberg Design

Foto

Per Kjærbye og
Mikael Hauberg

Tryk

Kailow Graphic

Oplag

70.000
3. udgave 2008

Indhold

Forord	3
Definitioner/aldersinddelinger	4
Niveaudeling og selektion	4
Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK)	6
Børnefodbold	7
De 10 Trænerbud	9
Kampe for børn	10
Fairplay	12
Ungdomsfodbold	14
Kampe for unge	16
DBUs værdigrundlag	17
Politikker	17
Opsamling	19
Appendiks	22

Forord



Siden introduktionen af Holdninger & handlinger i 2006 har der fundet en meget positiv udvikling sted i fodboldklubberne. En række tiltag har været prøvet af og en række forhold har allerede ændret sig, hvorfor Dansk Boldspil-Union nu introducerer en revideret udgave af holdningshæftet. Med introduktionen af dette hæfte er der fortsat en proces i gang, der over en årrække skal forbedre børne- og ungdomsfodbolden. Der er således ikke tale om en revolution, men en løbende tilpasning af de nuværende forhold.

For at sikre den bedst mulige udvikling for børnene, er der behov for at få ændret på nogle ret grundlæggende principper. Der skal i fremtiden være færre spillere på banen på et mindre område således, at få hver enkelt spiller er mere involveret i spillet. Dermed sikres udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder i langt højere grad. I hele hæftet har vi stræbt efter at sikre en naturlig progression, uanset hvilket emne der berøres. Det skal understreges, at de holdninger, vi præsenterer i hæftet, er et udtryk for DBUs syn på børne- og ungdomsfodbold. Holdningerne er forsøgt underbygget af undersøgelser med henblik på at kunne dokumentere baggrunden for anbefalingerne.

Det er således ambitionen, at holdningshæftet kan være et anvendeligt værktøj for klubber, ledere, trænere og forældre i bestræbelserne på at sikre den bedst mulige udvikling for børn og unge i hele fodbold Danmark.

Dette har vi opnået siden 2006

- Projekt Klubbesøg – 20 ambassadører er klar til at besøge Jeres klub.
- Fælles spilleregler for 3V3, 5V5, 7V7 og 9V9 i alle lokalunioner.
- Børnesite i hver lokalunion og hos DBU.
- Øvelsesdatabase med indgang via de 7 børnesites.
- Børnefodboldens Basis – 6 timers Klubkursus for op til 20 trænere.
- Tilskud til ovennævnte, så klubprisen i 2008 fortsat kun er kr. 400,- i alt.
- Fælles etiske retningslinjer for klubsifter.
- Et godt Børnestævne – støtte til klubber der afvikler stævner ud fra DBUs holdninger
- Holdnings-DVD.
- ATK 1 – Aldersrelateret TræningsKoncept – manual udviklet.
- ATK 2 – Aldersrelateret TræningsKoncept – manual udviklet.
- Ændring af turneringsformer, resultatformidling, fjernelse af pokal-, unions-, og Danmarksmesterskaber i børnefodbold og meget mere. Læs mere om aktuel status i Jeres lokalunion via deres hjemmeside nedenfor.

Læs meget mere på

www.dbu.dk/bornefodbold
www.bbu.dbu.dk/bornefodbold
www.fbu.dbu.dk/bornefodbold
www.jbu.dbu.dk/bornefodbold
www.kbu.dbu.dk/bornefodbold
www.lfbu.dbu.dk/bornefodbold
www.sbu.dbu.dk/bornefodbold

Definitioner/aldersinddelinger

Børn

Mikrofodbold op til og med 8 år

(U/5, U/6, U/7 og U/8)

Børnefodbold 9-12 år

(U/9, U/10, U/11 og U/12)

Ungdom

Ungdomsfodbold 13-16 år

(U/13, U/14, U/15 og U/16)

Ung-seniorfodbold 17-20 år

(U/17, U/18, senior)



Niveaudeling og Selektion

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau.

Selektion er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regions-hold.

Niveaudeling

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Derfor må vi sikre, at børnene en gang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter

og driblinger. De mindre dygtige nyder også godt af at spille med de dygtige en gang i mellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på eget niveau. Dette betyder også, at de dygtige børn på en årgang en gang i mellem bør træne eller spille kampe med bedre børn, eventuelt fra årgangen over.

En fleksibel niveaudeling er den bedste løsning, både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man udsagnet: *Lige børn leger bedst*. Men det er kun rigtigt en gang i mellem. Bare kig på børnene og



deres egne små fodboldspil! Det er ikke børnenes behov, at blive delt op i gode og dårlige. Det kan man overbevise sig selv om, når man kigger på de kampe, som de selv laver i deres fritid. Her laver børnene ikke 1.- og 2. hold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe. Derfor er der mere sandhed i udsagnet:

Lige hold leger bedst.

Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide, ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele. Spørgsmålet om niveaudeling er altså ikke et spørgsmål om enten/eller, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan. Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling – ikke af hensyn til resultater!

Hvornår skal vi niveaudele?

I de yngste årgange er det altoverskyggende tema legen med bolden, derfor:

Ingen niveaudeling for U/8 og yngre!

Men,

Begyndende niveaudeling fra og med U/9!

Fra og med U/9 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med 4-5 års fodbold i benene vil ofte have en udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin. Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25 % af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig, at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø.

Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U/9!

Ovenstående er anbefalinger. Ikke to børn er ens og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives i et sjovt og sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold.





Selektion

Selektion foregår også i børnefodbold og er uheldig af flere grunde. For det første fordi, det er umuligt at forudsige hvilke børn der vil nå det højeste niveau. Derfor kasseres mange børn efterhånden som de overhales af deres jævnaldrene kammerater. Principet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor børnene forsøger at undgå fejl.

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børneelitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder lutter

store sejre. Derfor er det et meget bedre princip, at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering. Senere ændrer børnenes behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. DBU mener derfor at når de unge nærmer sig 14 år, kan man starte med at selekttere. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selekttere de mest talentfulde med det største potentiale.

Vi skal niveaudele og selekttere med omtanke og med henblik på at udvikle spillerne – ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK)

Aldersrelateret Trænings Koncept er DBUs første bog, der giver et samlet bud på, hvordan vi kan gøre det endnu bedre for børn og unge at spille fodbold i Danmark. DBUs Aldersrelateret træning 1 giver en masse gode idéer til dig, der er træner (ny eller rutineret) i fodbold for de 5-14-årige om, hvordan træningen gøres endnu bedre og sjovere. Således sikrer vi, at spilleren udvikler sine kompetencer på de rigtige tidspunkter i forhold til sin udvikling. DBUs Aldersrelateret træning 2 henvender sig

primært til trænere, der beskæftiger sig med talenttræning fra U/14 til U/21, men kan sagtens læses af andre.

Aldersrelateret træning er baseret på DBUs Holdninger og Handlinger. Aldersrelateret træning er forsvarlig og målrettet træning af børn og unge. Aldersrelateret træning sigter på at udvikle alle børn. Vi ønsker altså på sigt både at tiltrække og fastholde mange spillere, der er glade for at spille fodbold – uanset niveau – og at udvikle fremtidige landsholdspillere.

Børnefodbold



Generelt

Vægtning af træning i forhold til kampe

For børn i Mikrofodbold gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner bedst sikres i den daglige træning.

Her er det DBUs anbefaling, at der i denne aldersgruppe trænes og spilles stævner. På den måde får det enkelte barn bedst udbytte af tiden på fodboldbanen.

Spillerudvikling

Fokus på resultatet af den enkelte kamp, eller på placeringen i puljen er ofte alt for dominerende hos de voksne trænere, ledere og forældre i Mikro- og børnefodbolden.

DBU opfordrer ledere såvel som trænere og ikke mindst forældre til i højere grad at sætte

fokus på barnets spillemæssige udvikling, frem for på resultatet af kampene. Ophør af resultatformidling i al børnefodbold kan hjælpe på vej. Samtidig er det vigtigt at fokusere på, at legen med bolden altid skal være i højsædet i dansk børnefodbold. Der er ikke nødvendigvis sammenhæng mellem børns spillemæssige udvikling og resultaterne af deres fodboldkampe.

Bredde eller elite

I børnefodbold skelnes ikke mellem bredde og elite. Der kan være tale om gode og knap så gode spillere, men en opdeling i bredde og elite er ikke hensigtsmæssig i denne alder.

Børn har ikke brug for at blive specialiseret. Og har specielt ikke brug for at ligge under for en udvælgelse. Børn udvikler sig så forskelligt, at det stort set er umuligt at foretage en udvælgelse.





Træning af børn

Læring hos børn finder kun sted, hvis træningen matcher deres individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau.

Børn er meget forskellige, hvilket stiller store krav til træneren om at kunne tilpasse træningen til hvert enkelt barns udviklingstrin.

I børnefodbold er decideret fysisk træning helt unødvendigt. Holdtaktiske spille- og skabelonmodeller er ligeledes unødvendige. Som børnetræner skal man fokusere på udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder og motoriske evner. Indlæring sker bedst gennem leg.

Det er desuden vigtigt at udfordre den enkelte spiller psykisk. Dermed menes, at den enkelte spiller selv får muligheden for at finde løsninger i spilsituationer – såvel til træning som i kamp. Trænere og forældre skal ikke råbe løsninger til børnene, men i stedet lade børnene finde løsningerne selv. Eller endnu bedre; stimulere børnene via spørgsmål til børnene under ophold i spillet. Dette vil medvirke til at udvikle spilitelligensen hos det enkelte barn.

Nej tak til tidlig specialisering

Ingen kan undværes på et fodboldhold. Og ingen pladser er vigtigere end andre. Det betyder at vi allerede fra starten opdrager børnene til at kunne spille flere pladser på holdet i en kamp, og at man ikke låser en spiller fast som målmand, venstre back eller andet.



De 10 trænerbud



Den gode børnetræner sikrer sig altid:

Trænerbud	Fordi ...
1 at have udarbejdet et træningsprogram	børnene har krav på en forberedt træner
2 al træning foregår med bold	mange boldberøringer styrker indlæringen
3 at der er én bold til rådighed pr. spiller	til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol
4 at spilleren er i centrum	hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt
5 at der spilles på små områder	små fodboldbaner skal spille fodbold, ikke løbe fodbold
6 at træningen foregår i mindre grupper	spil ikke mere en 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning
7 at sikre mange boldberøringer	den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt
8 at forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning
9 at udvikle spilintelligens	stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer. En sammenligning kan tages fra klasselokalet, hvor læreren vejleder børnene i stavning, matematik med mere, men lader dem selv finde løsningerne
10 at der er en god stemning	børnene føler sig trygge i et godt miljø, hvor der er plads til masser af fejltagelser og vildskud, men absolut ikke til mobning

Kampe for børn

Indledning

Som tidligere beskrevet skal kampe ikke prioriteres højere end træning i børnefodbold. Når børnene nu alligevel skal ud og spille kampe en gang imellem er det vigtigt, at det foregår under forhold, der tilgodeser børnene og deres fysiske og udviklingsmæssige niveau.

Traditionelt har det været de voksne, der har bestemt hvad 'rigtig' fodbold er – altså at spille 11 mod 11 på "stor" bane. Sådan har det været, allerede når man begynder til fodbold som lille dreng eller pige. Der er dog intet, der tyder på, at dette har nogen gavnlig effekt på udviklingen af børnene – tværtimod.

Det børnene har brug for, når de skal udvikle deres tekniske færdigheder, er at få så mange boldberøringer som overhovedet muligt. Det sikres bedst gennem:

- Så få spillere på banen som muligt
- Spillearealet skal tilpasses børnenes udviklingstrin

For yderligere uddybning se appendiks.

Banestørrelser

I U/6 og yngre spilles der 3 mod 3 på en bane der ideelt måler 12 x 18 m. Der spilles 5 mod 5 mellem U/7 og U/10 på en bane der ideelt måler 30 x 24 m. I U/11 og U/12 spilles der 7 mod 7 på en bane, der ideelt måler 40 x 56 m.

Antal spillere

Der må være op til tre indskiftningsspillere i 5v5 fodbold og i 7v7 fodbold. Det er vigtigt at være opmærksom på at honorere kravet om,



at alle spillere mindst skal spille halvdelen af kampen (HAK).

Da de færreste børn får ret meget ud af at se fodbold, i forhold til at deltage i fodbold, er det ikke fordelagtigt at have for mange indskiftningsspillere med til kampe.

Mål

- I 3v3 fodbold anbefales at spille på 1,5 x 1 m mål (Type 4).
- I 5v5 fodbold anbefales at spille på 3 x 1,5 m mål (Type 3).
- I 7v7 fodbold anbefales at spille på 5 x 2 m mål (Type 2).

Spilletid

- I 3v3 spilles der 2 x 7 min. Stævneform (5-holdspulje, spilletid er lig pausetid). Mak-simal daglig spilletid er 60 minutter.
- I 5v5 spilles der 2 x 10 min. Stævneform (5-holdspulje, spilletid er lig pausetid). Mak-simal daglig spilletid er 80 minutter.
- I 7v7 spilles der 2 x 30 min.

Bolde

- I mikrofodbold anbefales det, at der anvendes en let str. 3 bold.
- I børnefodbold anbefales det, at der anvendes en let str. 4 bold.

Alt for ofte etableres et konkurrencemæssigt og elitært miljø, som børnene ikke ønsker, og ikke kan honorere i den alder. Børnefodbold skal spilles på børnenes præmisser, hvor det er den gode stemning, der er essentiel – ikke resultatet.

Det er DBUs opfattelse, at alt for store dele af børnefodbolden er præget af fokusering på resultater fremfor på udviklingen af spillernes færdigheder. En måde at forhindre det på er ved ikke at være med til at sætte fokus på resultaterne, men at lade børn og deres trænere fokusere på udviklingen af de fodboldmæssige færdigheder hos den enkelte spiller uden pres for at skulle opnå kortsigtede resultater.

Forældre og tilskuere

Forældre og andre tilskuere er meget velkomne, men skal udelukkende opholde sig langs den ene sidelinie, i god afstand til trænere og spillere. Forældre og øvrige tilskuere må alene komme med positive tilråb til børnene, og skal afholde sig fra at "instruere".

Turneringsform fra U/10 og yngre

Der anbefales udelukkende stævner i stedet for turneringskampe. Det er først i 7v7 fodbold, der afvikles deciderede turneringer.

Unions-, lands- og pokalmesterskaber

DBU tager afstand fra alle former for unions-, lands-, og pokalmesterskaber indenfor børnefodbold, idet det medvirker til at skabe en alt for tidlig fokusering på resultater. Dette gælder også i indendørs fodbold.

Resultatformidling

Der foretages ingen resultatformidling i børnefodbold. I 7v7 fodbold registreres point, men disse anvendes udelukkende af lokalunionerne til seedning ved ombrydning af en turnering efter en halv sæson. Resultaterne vil derfor ikke fremgå på nettet. Dette gælder også i indendørs fodbold.



Fairplay

Fairplay for alle

Det at spille fodbold i en forening skulle gerne betyde, at børnene blandt andet opnår kammeratskab med medspillerne.

Samtidig er udgangspunktet også, at spille foreningsfodbold vil lære børnene, hvordan man skal opføre sig i både sjove og knap så sjove situationer – som gode tabere og gode vindere samt at have respekt for kampleder/dommere, medspillere, modspillere og trænere, samt ikke mindst for de faciliteter og remedier man benytter. Værdier, der styrker børnene i sociale sammenhænge også udenfor fodboldbanerne.

Det at spille fodbold i en forening skulle gerne betyde, at unge blandt andet opnår kammeratskab med ens medspillere. Samtidig vil det lære de unge, hvordan man skal opføre sig i både sjove og knap så sjove situationer – som gode tabere og gode vindere, samt at have respekt for kampleder/dommere, medspillere, modspillere og trænere, samt ikke mindst for de faciliteter og remedier, man benytter.

Til træning

Som træner er det vigtigt at sikre et trykt miljø blandt børnene, hvor der er plads til alle, uanset hudfarve, religion og evner. Børnene

lærer af deres fejl, og i den daglige træning skal der også i den alder være plads til mange forsøg og fejl.

I kamp

Spillere

Spillerne giver hinanden hånd i midtercirklen inden kampen. Man mødes og stiller op på en lang række med kamplederen/dommeren i midten. Udeholdet går hen forbi kampleder/dommer og hjemmehold og giver hånd, mens hjemmeholdet efterfølgende giver hånd til kampleder/dommer.

Efter kampen mødes spillerne fra begge hold i midtercirklen, og siger tak for kampen til kampleder/dommer og modspillere.

I børnefodbold skal børnene opdrages til at udvise fairplay og respekt for med- og modspillere samt kampleder/dommer i alle situationer.

Trænere

Trænere har et meget stort ansvar for, at kampen afvikles i en god og ordentlig atmosfære. Træneren bør altid fremtræde positivt overfor børnene. Det er en misforståelse, at den gode børnetræner skal råbe til børnene under kampe. Tværtimod vil det være til børnenes fordel, at de selv i kampsituationer





får mulighed for at vælge løsninger, uden indblanding fra forældre og trænere. Vi skal med andre ord have ro på sidelinjen, lade børnene spille fodbold, og rette på de opståede fejl i pauser og til træning.

Kompledere/dommere

Komplederen/dommeren er ansvarlig for, at proceduren med at hilse på hinanden før og efter kampen benyttes.

Forældre

Mange forældre forsøger – i bedste mening – at hjælpe deres børn og hold med tilråb under kampen. Men det er ikke hensigtsmæssigt.

Forældrene hjælper bedst deres børn ved ikke at råbe vejledninger ind til dem i kampene, men i stedet lade børnene selv finde frem til de muligheder de måtte have. På samme måde skal forældre naturligvis ikke råbe efter hverken trænere, kompledere/dommere eller modstanderholdets spillere eller deres forældre.

De 10 forældrebud

- 1 Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
- 2 Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille
- 3 Ophold dig kun langs den ene sidelinje – og i god afstand til trænere og spillere
- 4 Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
- 5 Respekter dommerens beslutninger – se på dommeren som en vejleder
- 6 Skab god stemning ved kampene – byd ex. udeholdets forældre på kaffe
- 7 Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet
- 8 Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke
- 9 Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
- 10 Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold, ikke dig!



Ungdomsfodbold

Generelt

Vægtning af træning i forhold til kampe

For unge i ungdomsfodbold gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner bedst sikres i en kombination af daglig træning og kampe. Til forskel fra børnefodbold, har man som ungdomsspiller et mere naturligt behov for at måle, hvordan den taktiske udvikling forløber, samt at få øvet overgangen til det mere komplekse og krævende 9v9 og især 11v11 spil.

I ungdomsfodbold vil det være naturligt, at man eksempelvis træner to gange om ugen og spiller en ugentlig turneringskamp.

Spillerudvikling

Som tilfældet er med børnefodbold, opfordrer DBU såvel ledere som trænere til at sætte fokus på den unges spillemæssige udvikling frem for resultatet af kampene.

Ved introduktionen til de mere taktiske perspektiver i fodbold vil det i ungdomsfodbolden også være naturligt, at man også begynder at se på, hvordan holdet som helhed præsterer, ud fra de taktiske overvejelser, man har gjort sig. For at udvikle komplette fodboldspillere

er det nødvendigt at både den individuelle og den kollektive udvikling prioriteres.

Samtidig bliver det endnu vigtigere nu at have fokus på den psykiske udvikling hos den unge spiller, da der er stor udvikling i den alder. Når man arbejder med en ungdomsspiller er det vigtigt at have forståelse for, at hver enkelt spiller udvikler sig forskelligt, og dermed har individuelle behov for støtte, opmuntring, vejledning og faste rammer i forskellige faser.

Den fysiske udvikling er ligeledes meget forskellig for hver enkelt spiller. Som træner kan man fristes til at tænke kortsigtet og resultatorienteret ved at satse på de unge, der hurtigst vokser sig store og hurtige. Det er ikke hensigtsmæssigt, idet mange mindre spillere sagtens kan begå sig, såfremt træneren sætter fokus på det tekniske og taktiske i spillet i kampene.

Niveauiddeling

I ungdomsfodbold kan der i højere grad end i børnefodbold foretages en niveauiddeling af de unge, såfremt der stadig tages hensyn til de unges egne ønsker.



Kammeratskab er måske den væsentligste årsag til, at rigtig mange unge spiller fodbold, og brydes dette 'sociale netværk' kan det ofte medføre frafald. Det bør der derfor tages hensyn til ved inddeling af de unge i forhold til fodboldmæssige evner.



Bredde eller elite

I turneringsøjemed definerer DBU de ungdomsturneringer, der varetages af DBU som eliterækker, og de turneringer, der administreres af lokalunionerne, som bredderækker.

Dermed ikke sagt, at der ikke kan være dygtige ungdomsspillere i bredderækkerne, men denne inddeling er mest logisk.

Træning af unge

Indlæring hos unge finder kun sted, hvis træningen matcher deres individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau.

I ungdomsfodbold kan man så småt begynde at arbejde med fysisk træning, så længe bolden er med. Den fysiske træning skal tilrettelægges således, at den hovedsageligt foregår i spilsituationer.

I ungdomsfodbold kan man også begynde at introducere de unge for taktiske spille- og skabelonmodeller. Igen er det her vigtigt ikke at vægte den direkte taktiske træning for højt, men primært forsøge introducere den del af træningen i spilsituationer. Fokus skal først og fremmest ligge på udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder og motoriske evner i ungdomsfodbold.

Samtidig er det vigtigt at udfordre den enkelte spiller psykisk. Hermed menes, at den enkelte spiller selv skal gives mulighed for at finde løsninger i spilsituationer – såvel til træning som i kamp. Trænere skal ikke råbe løsninger til de unge, men i stedet involvere de unge. Det er vigtigt at de unge gennem selvstændig aktiv undersøgelse får lov at nå en problemløsning.

Træneren vil i højere grad blive en aktiv sparringspartner, der udover instruktion også giver plads til diskussion. Kun på den måde fastholdes de unges interesse i fodbolden.



Kampe for unge



Indledning

For at sikre den naturlige progression fra børnefodbolden spilles der gvg i U/13 og U/14. Først fra U/15 spilles 11v11.

Banestørrelser

gvg spilles på en bane der ideelt måler 72 x 65 m. Altså fra kanten af straffesparksfelterne. 11v11 spilles på en bane der højest måler 105 x 68 m. Der spilles med off-side i 11v11.

Antal spillere

Der er højest 3 indskiftningsspillere i gvg fodbold og i 11v11 fodbold. Det er her vigtigt at være opmærksom på, at kravet om at alle spillere mindst skal spille halvdelen af kampen (HAK), også her så vidt muligt bør tilgodeses.

Mål

I gvg fodbold spilles på Type 2 mål: 5 x 2m
I 11v11 fodbold spilles på Type 1 mål: 7,32 x 2,44m

Spilletid

Ungdomsfodbold

I gvg spilles der 2 x 35 min.
I 11v11 spilles der 2 x 40 min.

Ungseniorfodbold

Der spilles 2 x 45 min.

Bolde

I gvg fodbold spilles med en str. 4 bold
I 11v11 fodbold spilles med en str. 5 bold

Turneringsform

Der spilles turneringskampe med halvårlig ombrydning af rækkerne, hvilket vil sige med puljer af seks hold, der mødes ude og hjemme.

Unions-, lands- og pokalmesterskaber

I gvg fodbold for U/13 og U/14 spilles der unionsmesterskab og pokalmesterskab.
I 11v11 fodbold fra U/15 spilles der herudover Danmarksmesterskab.

Resultatformidling

Resultaterne formidles på Internettet.



DBUs værdigrundlag



- Alle skal gives mulighed for at udvikle sig som hele mennesker
- Alle parter i fodbolden er ligeværdige
- Udgangspunktet for udvikling er oplevelsen af det gensidigt forpligtende fællesskab
- Dialog, åbenhed, tillid, demokrati og fairplay skal fremmes
- Glæde skal præge alle aktiviteter

DBUs 10 bærende principper

- 1 Fodbold er for alle
- 2 Fodbold er for Danmark
- 3 Fodbold er en foreningskultur
- 4 Fodbold er samvær og integration
- 5 Fodbold er personlig udvikling og udfoldelse
- 6 Fodbold er uddannelse
- 7 Fodbold er leg
- 8 Fodbold er konkurrence
- 9 Fodbold er forretning og underholdning
- 10 Fodbold er varetægelse af interesser

Læs mere om blandt andet de 10 bærende principper på www.dbu.dk.

Politikker

DBU opfordrer alle klubber til at debattere, udarbejde og informere om klubbens politik indenfor hvert af nedenstående punkter. Nedenfor præsenteres uddrag af DBUs politikker for børne- og ungdomsfodbold. Uddybnin-ger kan findes på www.dbu.dk.

Kost

Det er vigtigt at spise sundt. Enhver fodboldklub, hvor der er adgang til at købe mad, bør derfor nøje overveje, hvilket udvalg der findes. Der bør til enhver tid være mulighed for at købe sund kost, ligesom det mest fedtholdige mad ikke bør forefindes i en sportsklub.

Ryging

Med den nye rygelov der trådte i kraft i 2007, er det som udgangspunkt ikke længere tilladt at ryge indendørs på offentlige steder, hvilket i praksis vil sige i fodboldklubber og foreninger. DBU anbefaler, at der ikke ryges i nærheden af børn, uanset om man er træner eller forælder. Husk på at man som voksen har et stort ansvar som rollemodel for de børn man omgås.

Alkohol

DBU anbefaler at der ikke indtages alkohol eller andre rusmidler i umiddelbar forbindelse med virket som børne- og ungdomstræner.

Pædofili

1. juli 2005 vedtog Folketinget, at alle nyan- satte trænere, der har med børn under 15 år at gøre i idrætsforeninger, skal kontrolleres for





domme for pædofili i form af blufærdighedskrænkelser eller deciderede seksuelle overgreb mod børn under 15 år. Det er således nu klubbernes ansvar, at dette kontrolleres i Det Centrale Kriminalregister.

DBU har udarbejdet en omfattende guide til klubber og forældre, som kan ses på www.dbu.dk. Alternativt kan DBU Børn og ungdom kontaktes telefonisk for uddybning af reglerne på dette område. DBU følger i øvrigt de retningslinjer som Danmarks Idræts-Forbund har udstukket

Klubskifte

Etiske retningslinjer for klubskifter i børne- og ungdomsfodbold.

Klubskifter må ikke finde sted efter forudgående 'fiskeri' – altså henvendelser direkte fra modtagerklub til barn/forældre – men bør gå via spillerens nuværende klub.

Det er DBUs holdning, at børn sagtens kan udvikle sig i deres lokale klubber, og dermed ikke bør søge udfordringer i større klubber før ved overgangen til ungdomsfodbold (U/13).

Samtidig er det vigtigt, at et eventuelt klubskifte sikrer en fortsat udvikling for den skiftende ungdomsspiller. Der bør derfor lægges en plan for spilleren ved skiftet, samtidig med at det kan aftales, hvad der sker, såfremt spilleren ikke slår til i den nye klub. Det kunne være en aftale om at returnere til den afgivende klub, så spilleren er sikker på at være velkommen tilbage igen, og dermed ikke falder fra som fodboldspiller efter eventuelt

ikke at have slået til på et højere niveau.

DBU anbefaler denne procedure for klubskifter i børne- og ungdomsfodbold:

- 1 Overordnet set bør klubskifter ikke finde sted før ved overgang til ungdomsfodbold (U/13)
- 2 Når en spiller opfordres til klubskifte, skal han/hun være god nok til at indgå på den modtagende klubs førstehold
- 3 Klubskifte kan med fordel indledes med en prøvetræningsperiode
- 4 Interesse/henvendelse fra modtagerklub, bør altid gå til den afgivende klubs ledelse
- 5 I ungdomsrækkerne skal forældrene altid deltage i alle samtaler omkring klubskifte
- 6 Klubskifter bør aldrig finde sted senere end 3 uger før turneringsstart
- 7 Klubskifter bør ikke resultere i længere rejsetid end 1 time hver vej

Følgende emner bør drøftes ved en indledende samtale mellem de to klubber samt barnets forældre:

- a Plan for spillerens virke og udvikling i den nye klub fremlægges for en to-årig periode
- b Transport/ transporttid/økonomi samt træningsmængde
- c Skolegang/ uddannelse/lektier
- d Spillerens modenhed
- e Prøveperiode
- f Ny klub udarbejder talentbeskrivelse og udviklingsplan for spilleren
- g Evaluering af klubskiftet efter 6 måneder hos ny klub, spiller og forældre



Opsamling



Denne udgave af holdningshæftet indeholder en række anbefalinger, der skal sikre en endnu bedre udvikling for den enkelte spiller i dansk børne- og ungdomsfodbold.

Emner som turneringsstruktur, banestørrelser, resultatformidling og træning af børn og unge vejer tungt i hæftet, og vil forhåbentlig være med til at sætte en sund debat i gang i vores fodboldklubber i hele landet. Det primære vi skal holde os for øje i denne debat er, at hensynet til vores børn og unge skal veje tungere end vi voksnes traditionelle opfattelse af, hvad 'rigtig' fodbold er for de yngste.

Hæftet er ikke tænkt som et oplæg til en revolution, der med ét skal ændre turnerings-

formen for alle børne- og ungdomsturneringer i Danmark. Hensigten er snarere en evolution således, at der over en årrække skal arbejdes hen imod de anbefalinger, hæftet giver, og at holdene – efterhånden som de rykker op i rækkerne – tilpasser sig de nye anbefalinger til turneringsformer. Dermed menes, at U/11-U/12 der spiller 11v11 nu, ikke pludselig skal spille 7v7, men blot fortsætte med denne turneringsform. Derimod vil det være hensigtsmæssigt om U/10 der skal til at spille U/11, fortsætte med at spille 7v7, således at turneringerne langsomt tilpasses de nye anbefalinger. Nedenstående overgangskema forsøger at regulere en overgangs-

Overgangsfase

Årgang	2008	2009	2010	2011
96	7v7	9v9	9v9	11v11
97	7v7	7v7	9v9	9v9
98	7v7	7v7	7v7	9v9
99	5v5	5v5	7v7	7v7
00	5v5	5v5	5v5	7v7
01	5v5	5v5	5v5	5v5
02	3v3	5v5	5v5	5v5
03	3v3	3v3	5v5	5v5



Visionskema

Alder	Spillere	Banestørrelse Maks. (L x B)	Bolte/Vægt	Mål (L x H)	Spilletid	Turneringsform	Resultat- formidling
U/6	3v3	18 x 12	3 (250-260)	1,5 x 1	2 x 7	Stævne	Nej
U/7	5v5	30 x 24	3 (250-260)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U/8	5v5	30 x 24	3 (250-260)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U/9	5v5	30 x 24	4 (280-310)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U/10	5v5	30 x 24	4 (280-310)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U/11	7v7	40 x 56	4 (280-310)	5 x 2	2 x 30	Kampe	Nej
U/12	7v7	40 x 56	4 (280-310)	5 x 2	2 x 30	Kampe	Nej
U/13	9v9	72 x 65	4 (340-380)	5 x 2	2 x 35	Kampe	Ja
U/14	9v9	72 x 65	4 (340-380)	5 x 2	2 x 35	Kampe	Ja
U/15	11v11	102 x 65	5 (425-440)	7,32 x 2,44	2 x 40	Kampe	Ja
U/16	11v11	102 x 65	5 (425-440)	7,32 x 2,44	2 x 40	Kampe	Ja
17-21	11v11	102 x 65	5 (425-440)	7,32 x 2,44	2 x 45	Kampe	Ja

Oversigtsskema – banestørrelser

Spillere	Minimum str.	Idéal str.	Maksimum str.
3v3	10 x 15	12 x 18	13 x 21
5v5	20 x 25	24 x 30	26 x 36
7v7	36 x 50	40 x 56	56 x 65
9v9	50 x 57	72 x 65	65 x 72
11v11	90 x 45	120 x 65	120 x 90





Appendiks

Sådan spilles der kampe for børn i andre lande

	Norge	Schweiz	Spanien	USA	DK 2005	DK 2008
U/6	5V5	5V5	5V5	3V3	5V5	3V3
U/8	5V5	5V5	5V5	4V4	7V7	5V5
U/10	5V5	7V7	5V5	6V6	7V7	5V5
U/12	7V7	7V7	7V7	8V8	11V11	7V7
U/14	11V11	9V9	7V7	11V11	11V11	9V9
U/16	11V11	11V11	11V11	11V11	11V11	11V11

Kilde: US Youth Soccer

Undersøgelser fra andre lande

I Spanien testede man 7v7 kampe på 65 x 50 meter bane, mod 11v11 på hel bane, for U/12-spillere. Resultatet herunder viser, at spillerne er langt mere involverede i spillet på en lille bane.

	11V11	7V7
Effektiv spilletid	53 %	67 %
Berøringer pr. spiller	7	22
Skud på mål	8	26
Mål efter indlæg	1 af 12	1 af 3





I Manchester United har man undersøgt forskellen i aktiviteter for børn under ni år, i henholdsvis 4v4 og 8v8. I indekstal ser resultatet således ud, ved 8v8 sat til indeks 100:

	8v8	4v4
Afleveringer	100	235
Driblinger/finter	100	380
1v1 situationer	100	325
Skud på mål	100	360
Mål	100	600

Kilde: *Insight, the FA Coaches Association Journal, Issue 4, Vol. 6, Autumn 2003*

I USA har man lavet en tilsvarende undersøgelse for en dreng, der deltog i 20 minutters kampe i henholdsvis 8v8 og 4v4.

	8v8	4v4
Afleveringer	2	28
Afleveringer til medspiller	0	10
Erobring	2	29
Skud på mål	0	5
Mål	0	2

Kilde: *US Youth Soccer*



Samlet set viser undersøgelserne fra Manchester United og USA, at børnene var væsentlig mere involverede i 4v4 spillet, end 8v8 spillet. Der er ikke tvivl om, at børnene har størst udbytte af at deltage aktivt i et spil frem for passivt, hvilket underbygger begrundelsen for i højere grad at lade børnene spille færre mod færre på mindre områder.

De små fodboldspillere er hjørnestenene i fremtidens fodbold. Og dansk fodbold skulle også gerne i fremtiden kendetegnes af spillere, der ikke kun kan vinde kampe, men også gøre det på en seværdig måde. Det kræver, at vi giver børnene frihed til at dribble, finte og til at udvikle kreativitet. Hos børnene er udvikling derfor vigtigere end resultatet.

Morten Olsen



Kig på børnene, når de spontant spiller deres egne små kampe: Børnene er involveret, får masser af boldberøringer og skal hele tiden selv løse problemer. De er fuldstændig opslugt af kampen og lærer en masse – uden frygt for at lave fejl. Og uden de voksnes indblanding. Det er et vidunderligt udviklingsmiljø.

Keld Bordinggaard

Læs meget mere på

www.dbu.dk/bornefodbold
www.bbu.dbu.dk/bornefodbold
www.fbu.dbu.dk/bornefodbold
www.jbu.dbu.dk/bornefodbold
www.kbu.dbu.dk/bornefodbold
www.lfbu.dbu.dk/bornefodbold
www.sbu.dbu.dk/bornefodbold



www.dbu.dk

