



Roskilde Boldklub af 1906

Den hvid-blå tråd, en guide til børne/ungdomsfodbold i RB 1906

Indhold

Forord	3
Klubbens organisation	4
Generelle RB 1906 informationer	5
Organisation af en årgang, roller og opgavefordeling.....	6
Årshjul for tilbagevendende overordnede opgaver	8
De 10 trænerbud (DBU).....	10
De 10 forældrebud (DBU).....	11
Fair play (DBU)	12
U5	13
U6	15
U7	17
U8	19
U9	21
U10	24
U11	27
U12	30
U13	33
U14 (FCR HOLD INDTRÆDER)	36
U15	39
U17 (U16)	42
U19	44
DBU's øvelses generator og anden inspiration	46
Links:.....	49
Beskrivelse af anlæg	50

Forord

Denne guide er lavet for at beskrive de overordnede retningslinjer for børne/ungdomsarbejdet i RB 1906. Guiden skal være udgangspunktet for den træning, som skal planlægges og udføres af klubbens trænere, men kan ændres af de enkelte trænere såfremt der er gode grunde til dette.

Afviigelser skal aftales med ungdomsformanden.

Guiden er ment som en hjælp i det daglige arbejde, og det er meningen at praktiske opgaver i forbindelse med trænere/lederes opgaver i boldklubben også skal være nævnt, således at den bliver et opslagsværk, som dagligt bruges af trænere/ledere, spillere og forældre.

Dokumentet ejes og revideres af den til enhver tid siddende ungdomsformand i RB 1906, men en gang årligt skal guiden drøftes på et træner/ledermøde med henblik på opdatering og yderligere supplement.

Herudover skal guiden også være retningsgivende for den forældreindsats som er uundværlig i det daglige og som er nødvendig for trænere/ledere i deres virke.

Boldklubben er 1/3 af FC Roskilde, og selvfølgelig er målet for mange børn også at ende som spiller på byens hold. Dette samarbejde deltager vi aktivt i og ikke mindst vores ungdomstrænere fra U 13 og op er vigtige brikker i dette spil for at opnå fælles mål og sørge for, at det er de rigtige spillere, som deltager på FC Roskilde's hold, samt ikke mindst fortsat sørge for udvikling af vores egne spillere, så disse står på spring, når der er behov for udskiftning.

Derfor er denne guide også udarbejdet med et øje til FC Roskilde's hvide tråd.

Klubbens organisation

Roskilde Boldklub af 1906 er stiftet i august 1906.

Den 1. januar 2011 var der 509 aktive medlemmer fordelt på børne-, ungdoms-, handicap-, senior- og veteranpillere.

Klubbens tilholdssted er Roskilde Idrætspark, hvor klubhuset er placeret på toppen af siddetribunen.

Bestyrelsen er valgt på den årlige generalforsamling, og består af formand, kasserer og 3 bestyrelsesmedlemmer.

Derudover er der nedsat diverse udvalg for at sikre, at så mange medlemmer som muligt deltager aktivt i klubbens liv. Her kan følgende nævnes:

- Forretningsudvalg
- Aktivitets- og klubhusudvalg
- Senior, ungdoms - og børneudvalg (skal i gang i 2011)
- Stævneudvalg

Fire gange om året arrangeres der træner/leder og medlemsmøder, hvor der bliver orienteret om nye tiltag og klubbens ve og vel. Desuden mødes hver afdeling en gang årligt med deres kontaktperson i bestyrelsen, hvor der drøftes lidt fortid og meget fremtid.

Klubben deltager primært i DBU Sjællands turneringstilbud og dette fraviges kun udendørs, såfremt formålet med deltagelse i DGI er at sørge for at alle kommer til at spille kamp. Herudover forsøger klubben også at deltage i andre af DBU Sjællands stævne- og aktivitetstilbud.

Deltagelse i privatstævner både indendørs og i forbindelse med vintertræningen aftales mellem diverse afdelinger og klubledelsen.

Klubben arrangerer 2 stævner årligt - et indendørsstævne mellem jul og nytår og som har eksisteret siden 1959 og fra 2011 et udendørsstævne i Roskilde Idrætspark på Kr. Himmelfarts dag. Dette stævne er for U 5 - U 13.

Generelle RB 1906 informationer

Alle hold får fuld kampdragt - bluse, shorts og strømper og klubben sørger for, at tøjet bliver vasket, hvis det afleveres tilbage samme dag efter kampen. Tøj til trænings- og indendørskampe må man selv sørge for at vaske.

Det er vigtigt at tøjet bliver talt op efter hver gang brug og at det bliver sorteret inden det afleveres til vask.

Trænere og ledere får udleveret træningstøj, som de skal bære, når de repræsenterer boldklubben og således at de kan genkendes som RB 1906-folk.

1 bold pr. spiller er vejen frem for bedre børnefodbold, og det er hensigten at trænerne råder over bolde til alle til hver træning.

Bolde skal altid tælles op både når de tages ud af boldrum og når de returneres. Hvis der mangler bolde skal den materiale ansvarlige informeres.

Klubbens boldrum, hvor hver afdeling har aflåst skab, er opbevaringssted for bolde, boldpumpe, sammenklappelige 3 mål, koordinationsstiger, hjørne- og sidedommerflag. Derudover har vi både fartmåler, aqilitybane og en oppustelig fodboldbane.

Idrætsparken er det primære spillested, og alle turneringskampe på græs afvikles om lørdagen. I vintersæsonen trænes der fortrinsvis på grus i Roskilde Idrætscenter - Darup. Banefordelinger kan du finde som bilag bagerst i guiden.

Kontingent opkræves 2 gange om året fra U 10 og opefter, hvorimod børnespillere fra U 9 og ned kun opkræves 1 gang. Kontingent betales i januar og juli måned.

Aktivitetslisten er klubbens samlede oversigt over aktiviteter. Listen bliver sendt ud til alle ledere og alle er forpligtiget til at læse denne igennem og kommentere så klubben har en liste der afspejler de faktiske aktiviteter.

Herudover henvises til klubbens hjemmeside www.RB1906.dk for yderligere praktiske oplysninger, ligesom leveregler for trænere/ledere kan findes her.

Den aktuelle webmaster modtager altid gerne informationer til publicering på klubbens hjemmeside.

Organisation af en årgang, roller og opgavefordeling

Vedlagt er en opsummering af roller og opgaver. Der kan være nogle der mangler og nogle der er irrelevante for visse afdelinger. Opsummeringen kan bruges som et udgangspunkt for at se om alle opgaver er besat. Visse personer kan indtage flere roller og visse roller kan deles mellem flere personer.

Træner til træninger:

- Ansvarlig for planlægning af træninger.
- Ansvarlig for udførsel af træninger.

Træner til kampe:

- Ansvarlig for at udtage holdet og kommunikere dette videre til holdleder.
- Ansvarlig for at sætte startopstilling.
- Coaching under kamp.

Holdleder:

- Indkalde spillere til kampe.
- Sikre at der er sat dommer på til kampe og hvis ikke at finde en forældre/eller anden person der kan dømme.
- Sikre at der er køreløjshed til alle spillere ved udekampe.
- Ansvarlig for at sikre evt. alternativ trøjefarver (hvis modstandere på udebane spiller i hvid)
- Finde tøj og bolde frem til holdet.
- Modtage modstandere og vise dem til omklædningsrum, samt anvise bane.
- Udfylde holdkort.
- Indtelefonere resultat efter hjemmekampe. (Telefon på kontoret kan bruges til formålet)
- Aflevere holdkort i postkasse på kontoret.
- Ved hjemmekampe, at sætte hjørneflag op på banen og hente linjedommer flag. Efter endt kamp returnere disse.
- Gennemgå omklædningsrum efter brug og sørge for at det er klart til næste hold. Evt. uddelegere oprydning/rengøring til en af spillerne.
- Udfylde kørselssedler når sæsonens sidste udebanekamp er spillet og aflevere disse til klubbens kasserer med henblik på bankoverførsel.

Årgangsansvarlig

- Deltage i møder med klubben på vegne af årgangen.
- Koordinere tilmelding af hold til SBU turnering, indendørs og andre stævner.
- Sørge for opfølgning på kontingent indbetaling.
- Sørge for vedligeholdelse af RB 1906 medlemsregistrering samt holdets egen telefonliste.
- Ajourføre Aktivitetsliste

Forældre:

- Tag aktiv del i træningen, dvs:
 - I de mindre årgange, hjælpe med at binde sko, trøste hvis det er nødvendigt etc.
 - Hjælpe til ved stationstræning, hvis træneren ønsker hjælp.
 - Hjælpe med at indsamle remedier (Bolde, små mål, overtrækstrøjer etc.) og sætte disse på plads når træningen er ved at være afsluttet
- Bakke op om møder og arrangementer
- Hjælpe til med kørsel
- Tilbyde hjælp til koordinering af diverse ad. hoc. opgaver

Årshjul for tilbagevendende overordnede opgaver

Kvt	Måned	Emne	Ansvarlig	Initieres af
1. kv	Jan	Standerhejsning Aflevere ønsker vedr. turneringstilmelding for forårssæsonen	Årgangsansvarlig	Ungdomsformand
	Feb	Træner/ledermøde	Alle ledere	Ungdomsformand
		Koordinering af datoer for indløbere/bolddrenge til FCR kampe (Forår)	Årgangsansvarlig	FCR koordinator
		Aflevere ønsker til græstræningstider for forårssæsonen	Årgangsansvarlig	Ungdomsformand
2. kv	Mar	Tilmelding til DBU Fodboldskole Generalforsamling	Forældre Ledere	DBU Formanden
	Apr	Opstart udendørs Træner/ledermøde	Alle ledere	Ungdomsformand
	Maj	Afvikling af DBU's Mokrofodboldskole	DBU	RB Skoleleder
		Fælles ungdomsafslutninger (Five a side)	Ungdomsformand	Ungdomsformand
	Jun	Kr. Himmelfartsstævne	Ungdomsformand	Ungdomsformand
		Aflevere ønsker til græstræningstider for efterårssæsonen	Årgangsansvarlig	Ungdomsformand
		Aflevere ønsker vedr. turneringstilmelding for efterårssæsonen	Årgangsansvarlig	Ungdomsformand

Kvt	Måned	Emne	Ansvarlig	Initieres af
3. kv	Jul	Festival hjælp til RB's venner	Årgangsansvarlig	RB's Venner
	Aug	Træner/ledermøde Afvikling af DBU Fodboldskole Koordinering af datoer for indløbere/bold drenge til FCR kampe (Efterår)	Alle ledere DBU Årgangsansvarlig	Ungdomsformand RB Skoleleder FCR koordinator
		Årgangsmøder med Ungdomsformand, U14, U16, U17 og U19 Aflevere ønsker til evt. grustræningstider samt tilmelding til evt. vinterturnering til Ungdomsformand Aflevere ønsker vedr. indendørstræning og turneringstilmelding	Ungdomsformand Årgangsansvarlig Årgangsansvarlig	Ungdomsformand Ungdomsformand Ungdomsformand
4. kv	Okt	Træner/ledermøde (Herunder revision af blå/hvid tråd) Koordinering af DGI dommerbordsvagter Årgangsmøder med Ungdomsformand, U10-U13	Alle ledere Årgangsansvarlig Ungdomsformand	Ungdomsformand Ungdomsformand Ungdomsformand
	Nov	Aflevere ønsker vedr. turneringstilmelding for forårssæsonen Aflevere ønsker vedr. græstræningstider for forårssæsonen Koordinering af forældrehjælp til RB julestævne Træner/leder fest Årgangsmøder med Ungdomsformand, U5-U9	Årgangsansvarlig Årgangsansvarlig Årgangsansvarlig Formand Ungdomsformand	Ungdomsformand Ungdomsformand Stævneudvalg Formand Ungdomsformand
	Dec	Julestævne i RB		

De 10 trænerbud (DBU)

At have udarbejdet et træningsprogram.

- Børnene har krav på en forberedt træner.

At træning foregår med bold.

- Mange boldberøringer styrker indlæringen.

At der er en bold til rådighed pr. spiller.

- Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol.

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.

At der spilles på små områder.

- Små fodboldben skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.

At træning foregår i mindre grupper.

- Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.

At sikre mange boldberøringer.

- Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.

At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen.

- Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en meget stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.

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 løsningen.

At der er 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.

De 10 forældrebud (DBU)

1. Mød op til træning og kamp – barnet ønsker det.
2. Giv opmuntring til ALLE spillere under kampen – ikke bare til din datter eller søn.
3. Giv opmuntring i både med – og modgang. Giv ikke uberettiget kritik, men positiv og vejledende kritik.
4. Respekter trænerens brug af spillere – forsøg ikke at påvirke ham/hende under kampen.
5. Se på dommeren som en vejleder – kritiser ikke hans/hendes afgørelser.
6. Giv opfordringer til dit barn om at deltage – pres ikke.
7. Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke kun om resultatet.
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke.
9. Vis respekt for arbejdet i klubben – tag initiativ til årlige forældremøder, hvor man kan afklare ambitioner og holdninger. Du behøver ikke andre forudsætninger for at tage del i klubbens liv, end lyst og engagement.
10. Tænk på, at dit barn spiller fodbold – ikke dig!

RB 1906 tillæg:

11. Respekter de 10 forældrebud, se ovenstående!
12. Deltag aktivt i årgangens aktiviteter.
13. Vær praktisk, når du nu er der.
14. Hjælp når der er behov.
15. Mød op når der er forældremøder.
16. Skal du give kritik, så være konstruktiv og tag et medansvar.

Fair play (DBU)

Fair Play er:

- at holdene hilser på hinanden inden kampen
- at holdene siger tak for kampen til hinanden efter kampen
- at holdene udviser respekt for hinanden - uanset kampens resultat
- at holdene respekterer og accepterer, at dommeren er en vigtig del af spillet og afvikling af en kamp

Sådan gør I...

Begge hold mødes på midten af banen og stiller sig på en lang række ved midterlinien med dommeren i midten.

Herefter går udeholdets spillere, på tegn fra dommeren, hen forbi dommeren og hjemmeholdets spillere og giver dem hånden.

Herefter går hjemmeholdets spillere hen forbi dommeren og giver ham/hende hånden.

Og så foretages der lodtrækning.

Efter kampen søger alle spillere mod midtercirklen for at sige tak for kampen.

Fair Play er også...

- At holdene spiller fair og ikke modtager gule og røde kort
- At holdene udviser respekt for hinanden og overholder fodboldloven samt turneringsbestemmelser
- At det er alles pligt at være opmærksom på handlinger og tiltag som ødelægger glæden ved at spille fodbold - og forhindre dette
- At trænere og ledere medvirker til en positiv holdning til spillet, taktikken og moralen på holdet, og anvender alle muligheder herfor
- At publikums (forældres) engagement skaber - igennem positive tilråb - en god Fair Play ånd på hele banen
- At alle (spillere, trænere, ledere, publikum) udviser respekt for kampens dommer, samt dennes kendelser
- At alle overholder såvel skrevne - som uskrevne regler

U5

Opdeling af spillere efter niveau:

Spillere på denne årgang skal ikke niveauinddeles.

Træningsmængde:

1 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træneruddannelse tilbydes af RB 1906

Hold størrelser:

Kampe afvikles som stævner hvor der spilles 3 mod 3

Bold størrelse:

Størrelse 3

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal ikke udarbejdes sportslige målsætninger

Klubbens målsætning er at der er op til 30 medlemmer pr. årgang.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at forældre inddrages i træningen, men det forventes, at der minimum laves aftale med en forælder om chefrænerrollen, som vejleder for andre forældre i øvelser og udførsel af disse.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere Træner inspirations dage, hvor der vil være mulighed for at se, hvordan tingene også kan gøres og snakke med andre trænere på de omkringliggende alderstrin.

Træningskultur:

Læring gennem leg.

Sportsligt niveau for spillere:

Bevægelse:

Fodbolden bruges som leg.

- Legene/øvelserne skal være med få regler.
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive.

- Tilrettelagt med højt aktivitets niveau.
- Indlagt små grovmotoriske øvelser.

Mål for afdelingen.

- Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn fodboldparat.
- Spilleren skal gøres fortrolig ven med bolden.
- I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.

Fysisk:

Balance øvelser.

Løbeskoling. Løb med og uden bold

Koordination.

Bevægelighed.

Psykisk:

Lære at lytte til og følge trænerens anvisninger.

Taktisk:

Lære at orientere sig på banen.

Gøre sig spilbar.

Teknisk: Indøve spark:

Indersidespark.

Indøve løb med bold:

Driblinger.

Yderside/inderside med begge ben.

Knæ på bold

Fremad og tilbage.

Jonglering:

Jonglering med bold påbegyndes.

Tæmninger:

Stoppe bolden med fodsål og indersiden.

Husk der arbejdes altid med begge ben

U6

Opdeling af spillere efter niveau:

Spillere på denne årgang skal ikke niveauinddeles.

Træningsmængde:

1 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906

Hold størrelser:

Kampe afvikles som stævner hvor der spilles 3 mod 3

Bold størrelse:

Størrelse 3

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal ikke udarbejdes sportslige målsætninger.

Klubbens målsætning er at der er op til 30 medlemmer pr. årgang.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at forældre inddrages i træningen, men det forventes, at der minimum laves aftale med en forælder om chefrænerrollen, som vejleder for andre forældre i øvelser og udførsel af disse.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere Træner inspirations dage hvor der vil være mulighed for at se hvordan tingene også kan gøres og snakke med andre trænere på de omkringliggende alderstrin.

Træningskultur:

Læring gennem leg.

Sportsligt niveau for spillere:

Bevægelse:

Fodbolden bruges som leg.

- Legene/øvelserne skal være med få regler.
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive.

- Tilrettelagt med højt aktivitets niveau.
- Indlagt små grovmotoriske øvelser. Arbejde med begge ben.

Mål for afdelingen.

- Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn fodboldparat.
- Spilleren skal gøres fortrolig ven med bolden.
- I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.

Fysisk:

Balance øvelser.

Løbeskoling.

Koordination.

Bevægelighed.

Smidighed.

Psykisk:

Lære at lytte til og følge trænerens anvisninger.

Taktisk:

Lære at orientere sig på banen. (Se op- hvor er jeg og hvor er mine medspillere i forhold til mig og bolden.)

Gøre sig spilbar.

1 mod 1 defensivt og offensivt.

Teknisk: Indøve spark:

Lodret vristspark.

Indersidespark.

Indøve løb med bold:

Driblinger.

Yderside/inderside med begge ben.

Knæ på bold

Fremad og tilbage.

Jonglering:

Jonglering med bold påbegyndes.

Tæmninger:

Stoppe bolden med fodsål og indersiden.

Fysisk:

Ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed, og balancetræning.

Husk der arbejdes altid med begge ben

U7

Opdeling af spillere efter niveau:

Spillere på denne årgang skal ikke niveauinddeles.

Træningsmængde:

2 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906

Hold størrelser:

Kampe afvikles som stævner hvor der spilles 3 mod 3

Bold størrelse:

Størrelse 3

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal ikke udarbejdes sportslige målsætninger.

Klubbens målsætning er at der er op til 30 medlemmer pr. årgang.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at forældre inddrages i træningen, men det forventes, at der minimum laves aftale med en forælder om chefrænerrollen, som vejleder for andre forældre i øvelser og udførsel af disse.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere Træner inspirations dage hvor der vil være mulighed for at se hvordan tingene også kan gøres og snakke med andre trænere på de omkringliggende alderstrin.

Træningskultur:

Læring gennem leg.

Sportsligt niveau for spillere:

Bevægelse:

Fodbolden bruges som leg.

- Legene/øvelserne skal være med få regler.
- Lette at organisere
- Opbygget så alle er aktive.

- Tilrettelagt med højt aktivitets niveau.
- Indlagt små grovmotoriske øvelser. Brug af begge ben.

Mål for afdelingen.

- Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn fodboldparat.
- Spilleren skal gøres fortrolig ven med bolden.
- I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.

Fysisk:

Balance øvelser.

Løbeskoling.

Koordination.

Bevægelighed.

Smidighed.

Psykisk:

Lære at lytte til og følge trænerens anvisninger.

Taktisk:

Lære at orientere sig på banen. (Se op- hvor er jeg og hvor er mine medspillere i forhold til mig og bolden.)

Gøre sig spilbar.

1 mod 1 defensivt og offensivt.

Teknisk: Indøve spark:

Lodret vristspark.

Indersidespark.

Indøve løb med bold:

Driblinger.

Yderside/inderside med begge ben.

Knæ på bold

Fremad og tilbage.

Jonglering:

Jonglering med bold påbegyndes.

Tæmninger:

Stoppe bolden med fodsål og indersiden.

Fysisk:

Ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed, og balancetræning.

Husk der arbejdes altid med begge ben

U8

Opdeling af spillere efter niveau:

Spillere på denne årgang kan niveauinddeles, men det er ikke et must. Det er op til den enkelte cheftrener at afgøre om det er passende.

Træningsmængde:

2 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906

Hold størrelser:

Kampe afvikles som stævner hvor der spilles 5 mod 5

Bold størrelse:

Størrelse 3

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Klubbens målsætning er at der er op til 30 medlemmer pr. årgang.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at forældre inddrages i træningen, men det forventes, at der minimum laves aftale med en forælder om cheftrenerrollen, som vejleder for andre forældre i øvelser og udførsel af disse.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere Træner inspirations dage hvor der vil være mulighed for at se hvordan tingene også kan gøres og snakke med andre trænere på de omkringliggende alderstrin.

Træningskultur:

Læring gennem leg.

Sportsligt niveau for spillere:

Bevægelse:

Fodbolden bruges som leg.

- Legene/øvelserne skal være med få regler.
- Lette at organisere

- Opbygget så alle er aktive.
- Tilrettelagt med højt aktivitets niveau.
- Indlagt små grovmotoriske øvelser. Brug af begge ben.

Mål for afdelingen.

- Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn fodboldparat.
- Spilleren skal gøres fortrolig ven med bolden.
- I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.

Fysisk:

Balance øvelser.
Løbeskoling.
Koordination.
Bevægelighed.
Smidighed.

Psykisk:

Lære at lytte til og følge trænerens anvisninger.

Taktisk:

Lære at orientere sig på banen. (Se op- hvor er jeg og hvor er mine medspillere i forhold til mig og bolden.)
Gøre sig spilbar.
1 mod 1 defensivt og offensivt.

Teknisk: Indøve spark:

Lodret vristspark.
Indersidespark.

Indøve løb med bold:

Driblinger.
Yderside/inderside med begge ben.
Knæ på bold
Fremad og tilbage.

Jonglering:

Jonglering med bold påbegyndes.

Tæmninger:

Stoppe bolden med fodsål og indersiden.

Fysisk:

Ingen speciel fysisk træning, men løbeskoling, koordination, bevægelighed, smidighed, og balancetræning.

Husk der arbejdes altid med begge ben

U9

Opdeling af spillere efter niveau:

Spillere på denne årgang kan niveauinddeles, men det er ikke et must. Det er op til den enkelte cheftrener at afgøre om det er passende.

Træningsmængde:

2 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906

Hold størrelser:

Kampe afvikles som stævner hvor der spilles 5 mod 5

Bold størrelse:

Størrelse 4

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Klubbens målsætning er at der er op til 30 medlemmer pr. årgang.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at forældre inddrages i træningen, men det forventes, at der minimum laves aftale med en forælder om cheftrenerrollen, som vejleder for andre forældre i øvelser og udførsel af disse.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U9, U10 og U11.

Træningskultur:

Læring gennem leg, men også med stigende fokus på følgende nøgleord:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Lære at behandle en bold med begge ben.(sparkeformer.)
- Lære at behandle en bold med hovedet (headning)
- Lære at aflevere en bold:
 1. Ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden. (fart, præcision og retning.)
- Lære at modtage en bold:
 1. Uden pres.
 2. Under pres.
 3. I form af retnings bestemt tæmning.
- Lære at erobre bolden.(tacklinger.)
- Lære at afslutte
- Lære at dribble – vende.
- Lære at tæmme – dribble.
- Lære at dribble – finte.
- Lære at placere sig på banen i forhold til:
 1. Medspillere (nærme sig, fjerne sig - løbe i hul, invitere til aflevering).
 2. Modspillere (opdækning - markering).

Taktisk: Generelt.

- Begyndende kendskab til forsvar - midtbane - angreb.

Taktisk: Individuelt.

Angrebsmæssigt:

- Driblinger (dække bolden af - udfordre.)
- Vende, dreje med bolden (ved linier – i pressede situationer.)
- Modtagelse af bolden (gå den i møde – vende i spilretning.)
- Spil uden bold.

Forsvarsmæssigt:

- Forsvar overfor driblinger.
- Placeringsevne

Fysik:

- Smidighed – bevægelighed – løbeskoling – balance – koordinationstræning med og uden bold.

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U10

Opdeling af spillere efter niveau:

Spillere fra U10 bør være niveau inddelt. Dels for at sikre udfordringer for alle til træning og for at tilgodese alle i at få en positiv oplevelse.

Træningsmængde:

2 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906. Det forventes at der er mindst en træner med minimum B-1 træner udd.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 7 mod 7

Bold størrelse:

Størrelse 4

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højeste SBU række.

Klubbens målsætning er at der er op til 30 medlemmer pr. årgang.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at der er en fast trænergruppe på årgangen som forestår afvikling af træning og kampe. Denne trænergruppe er sammensat af forældre.

Andre forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller (se afsnit om organisation på en årgang) og til kørsel ved udebanekampe.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U9, U10 og U11.

Træningskultur:

Læring gennem leg, men også med stigende fokus på følgende nøgleord:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Lære at behandle en bold med begge ben.(sparkeformer.)
- Lære at behandle en bold med hovedet (headning)
- Lære at aflevere en bold:
 1. Ved at skille sig hensigtsmæssigt af med bolden. (fart, præcision og retning.)
- Lære at modtage en bold:
 1. Uden pres.
 2. Under pres.
 3. I form af retnings bestemt tæmning.
- Lære at erobre bolden.(tacklinger.)
- Lære at afslutte
- Lære at dribble – vende.
- Lære at tæmme – dribble.
- Lære at dribble – finte.
- Lære at placere sig på banen i forhold til:
 1. Medspillere (nærme sig, fjerne sig - løbe i hul, invitere til aflevering).
 2. Modspillere (opdækning - markering).

Taktisk: Generelt.

- Begyndende kendskab til forsvar - midtbane - angreb.
- Lære begyndende kendskab til og forståelse for bredde og dybde i spillet.

Taktisk: Individuelt.

Angrebsmæssigt:

- Driblinger (dække bolden af - udfordre.)
- Vende, dreje med bolden (ved linier – i pressede situationer.)
- Modtagelse af bolden (gå den i møde – vende i spilretning.)
- Spil uden bold.

Forsvarsmæssigt:

- Forsvar overfor driblinger.
- Placeringsevne

Fysik:

- Smidighed – bevægelighed – løbeskoling – balance – koordinationstræning med og uden bold.

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U11

Opdeling af spillere efter niveau:

Spillere fra U11 bør være niveau inddelt. Dels for at sikre udfordringer for alle til træning og for at tilgodese alle i at få en positiv oplevelse.

Træningsmængde:

2 ugentlige træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906. Det forventes at der er mindst en træner med minimum B-1 træner udd.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 7 mod 7

Bold størrelse:

Størrelse 4

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højeste SBU række.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at der er en fast trænergruppe på årgangen som forestår afvikling af træninger og kampe. Denne trænergruppe er sammensat af forældre.

Andre forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe.

Se afsnit vedr. "Organisation af en årgang, roller og opgavefordeling"

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U9, U10 og U11.

Træningskultur:

Læring gennem leg, men også med stigende fokus på følgende nøgleord:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Videreudvikling af de tidligere indlærte grundteknikker.
- Der gives instruktion og træning i alle tekniske detaljer. Der lægges stor vægt på fart – retning præcision – retningsbestemte tæmninger, samt afleveringer i fart.
- Der indøves alle sparkeformer – med vægt på hårdhed i såvel indersidespark – vristspark såvel ret som halvtliggende spark. (husk der øves altid med begge ben.)
- Driblinger/finter videreudvikles
- Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
- Afslutninger videreudvikles under passende modstand.
- Begyndende systematisk specialtræning af målmænd.

Taktisk:

- Indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.
- Begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kampe.)
- Udbygge forsvars- midtbane og angrebsprincipper (opdækning – opbakning – bandespil– overlap – krydsløb og boldovertagelse.)
- Udvikle forståelse for udnyttelse af hele banen (bredde og dybde.)

Taktisk individuel:

Angrebsmæssigt:

- Spil med bold (præcision – timing.)
- Spil uden bold – afstand – nærme/fjerne sig – rykke fri.
- Vende spillet.

- Afslutninger.
- Vinde 1:1 (driblinger – finter.)

Forsvarsmæssigt:

- Vinde 1:1 situationer. (komme først – dække på den rigtige side – skærme af.)
- Forhindre sammenspil.

Fysisk:

- Løbeskoling – hurtighed – smidighed – bevægelighed – balance – koordinationstræning.

Psykisk:

- Koncentration – vilje – mod – disciplin.
- Sørge for at pleje kammeratskabet.

Sørge for at der altid er en god tone overfor medspillere – modspillere – dommere– og ledere.

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U12

Opdeling af spillere efter niveau:

Der er en forventning om at årgangen er niveauinddelt.

Træningsmængde:

2 til 3 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906. Det forventes at der er mindst en træner med minimum B-1 træner udd.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 9 mod 9, alternativt kan også spilles 7 mod 7

Bold størrelse:

Størrelse 4

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højest SBU række.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at der er en fast trænergruppe på årgangen som forestår afvikling af træninger og kampe. Denne trænergruppe er sammensat af forældre.

Andre forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe.

Se afsnit vedr. "Organisation af en årgang, roller og opgavefordeling"

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U12, U13 og U14.

Træningskultur:

Læring gennem leg, men også med stigende fokus på følgende nøgleord:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Videreudvikling af de tidligere indlærte grundteknikker.
- Der gives instruktion og træning i alle tekniske detaljer. Der lægges stor vægt på fart – retning præcision – retningsbestemte tæmninger, samt afleveringer i fart.
- Der indøves alle sparkeformer – med vægt på hårdhed i såvel indersidespark – vristspark såvel ret som halvtliggende spark.
- Driblinger/finter videreudvikles
- Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
- Afslutninger videreudvikles under passende modstand.
- Begyndende systematisk specialtræning af målmænd.

Taktisk:

- Indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser.
- Begyndende orientering om systemer og taktik (oplæg til kampe.)
- Udbygge forsvars- midtbane og angrebsprincipper (opdækning – opbakning – bandespil– overlap – krydsløb og boldovertagelse.)
- Udvikle forståelse for udnyttelse af hele banen (bredde og dybde.)
- Begyndende træning af standardsituationer (målsark – frispark – straffespark– hjørnespark – og indkast.)

Taktisk individuel:

Angrebsmæssigt:

- Spil med bold (præcision – timing.)
- Spil uden bold (– afstand – nærme/fjerne sig – rykke fri.)
- Vende spillet.

- Afslutninger.
- Vinde 1:1 (driblinger – finter.)

Forsvarsmæssigt:

- 1 mod 1 situationer.
- Pres (Individuelt – gruppe.)
- Markering og opbakning.
- Samarbejde mellem målmand og forsvar.
- Samarbejde mellem de tre zoner.
- Brug af offside.

Fysisk:

- Løbetræning – hurtighed – smidighed – bevægelighed – balance – koordinationstræning.

Psykisk:

- Koncentration – vilje – mod – disciplin.
- Sørge for at pleje kammeratskabet.

Sørge for at der altid er en god tone overfor medspillere – modspillere – dommere– og ledere.

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U13

Opdeling af spillere efter niveau:

Der er en forventning om at årgangen er niveauinddelt.

Træningsmængde:

2 til 3 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af interesserede forældre. Træner udd. tilbydes af RB 1906. Det forventes at der er mindst en træner med minimum B-2 træner udd.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 9 mod 9, alternativt 7 mod 7.

Bold størrelse:

Størrelse 4

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højest SBU række.

Forældre inddragelse:

RB 1906 forventer at der er en fast trænergruppe på årgangen som forestår afvikling af træninger og kampe. Denne trænergruppe er sammensat af forældre.

Andre forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe.

Se afsnit vedr. "Organisation af en årgang, roller og opgavefordeling"

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U12, U13 og U14.

Træningskultur:

Læring gennem leg, men også med stigende fokus på følgende nøgleord:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og detaljer der er indøvet de tidligere år.
(Alle sparkeformer halv og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål.)
- Tempoet og intensiteten skal øges.
- Indøve afleveringer over lange afstande.
- Specialtræning af målmænd.

Taktisk Generelt:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning, samt påbegyndende hold taktisk træning.

Taktisk:

Angrebsmæssigt:

- Spil med bold. (Afleveringsteknik.)
- Spil uden bold. (Bevægelse foran/bagved boldholder – skabe og udnytte plads.)
- Skabe bredde og dybde i spillet.
- Vende spillet.
- Skabe 2 mod 1 situationer (Bande spil – overlap – krydsløb – boldovertagelser.)
- 1 mod 1 situationer.
- Indlæg.
- Afslutninger.
- Standardsituationer.

Forsvarsmæssigt:

- 1 mod 1 situationer.
- Pres (Individuelt – gruppe.)

- Markering og opbakning.
- Samarbejde mellem målmand og forsvar.
- Samarbejde mellem de tre zoner.
- Brug af offside.

Fysisk:

- Løbeteknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordination, styrketræning som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt.

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, positiv psyke

Husk der arbejdes altid med begge ben.

U14 (FCR HOLD INDTRÆDER)

Opdeling af spillere efter niveau:

Der er en forventning om at årgangen er niveauinddelt.

Træningsmængde:

2 til 3 ugentligt træningspas

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af cheftræner ansat af RB 1906 med DBU uddannelse. Der kan stadig være "med-trænere" tilknyttet blandt forældre.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 11 mod 11

Bold størrelse:

Størrelse 4

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højest SBU række. Her skal nævnes at FCR forventes at deltage i højest mulige række og at RB 1906 hold derfor højest kan spille i den næstbedste række.

Forældre inddragelse:

Forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe. Derudover kan der, som tidligere nævnt, være forældre blandt med-trænere.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U12, U13 og U14.

Træningskultur:

Læring gennem leg, men også med stigende fokus på følgende nøgleord:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og

være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og detaljer der er indøvet de tidligere år.
(Alle sparkeformer halv og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål.)
- Tempoet og intensiteten skal øges.
- Indøve afleveringer over lange afstande.
- Specialtræning af målmænd.
- Specialtræning af standardsituationer (frispark, straffespark.)

Taktisk Generelt:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning, samt påbegyndende hold taktisk træning.(4 – 4 – 2, 4 – 3 – 3, 3 – 5 – 2 samt 3 – 4 – 3)

Taktisk:

Angrebsmæssigt:

- Spil med bold. (Afleveringsteknik.)
- Spil uden bold.(Bevægelse foran/bagved boldholder – skabe og udnytte plads.)
- Skabe bredde og dybde i spillet.
- Vende spillet.
- Skabe 2 mod 1 situationer (Bande spil – overlap – krydsløb – boldovertagelser.)
- 1 mod 1 situationer.
- Indlæg.
- Afslutninger.
- Standardsituationer.

Forsvarsmæssigt:

- 1 mod 1 situationer.
- Pres (Individuelt – gruppe.)
- Område opdækning.
- Markering og opbakning.

- Samarbejde mellem målmand og forsvar.
- Samarbejde mellem de tre zoner.
- Brug af offside.

Fysisk:

- Løbeteknik, hurtighed, smidighed, bevægelighed, balance, koordination, styrketræning som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt.

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, positiv psyke

Andet:

- *Husk der arbejdes altid med begge ben.*

U15

Opdeling af spillere efter niveau:

Der er en forventning om at årgangen er niveauinddelt.

Træningsmængde:

2 til 3 ugentligt træningspas. Række 1 hold skal træne 3 gange

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af cheftræner ansat af RB 1906 med DBU uddannelse. Der kan stadig være "med-trænere" tilknyttet blandt forældre.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 11 mod 11

Bold størrelse:

Størrelse 5

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højest SBU række. Her skal nævnes at FCR forventes at deltage i højest mulige række og at RB 1906 hold derfor højest kan spille i den næstbedste række.

Forældre inddragelse:

Forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe. Derudover kan der, som tidligere nævnt, være forældre blandt med-trænere.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U15, U17 og U19.

Ved overgange til nye sæsoner vil der være træningssamlinger parallelt mellem nye og gamle trupper for at forberede den kommende turnering og stadig tilgodese den eksisterende årgang.

Træningskultur:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Videreudvikling og kvalitets forbedring af alle tekniske færdigheder i komplekse øvelser og kampsituationer, - i højt tempo og med større og større belastning/pres.
- Driblinger, finter – ryg med bolden.
- Afleveringsteknik, præcist, - hurtigt – kort/langt.
- Sparketeknik, - afslutninger.
- Retningsbestemte førstegangsbøringer.
- Headninger.
- Nærkampsteknik, - i luften og på jorden.
- Husk der arbejdes altid med begge ben.

Taktisk:

- Overblik, perception, og kommunikation.
- Udbygge kendskabet til angrebs og forsvarsprincipper. Især forståelsen af at udnytte et frit område og det at gøre sig spilbar.

Angrebsmæssigt:

- Spil med bold.
- Spil uden bold, Modløb/dybde løb, - krydsløb, - indløb til indlæg, - retur bolde.
- Bredde – dybde.
- Vende spillet, kort – langt.
- Hurtig kombinationsspil. (få berøringer.)
- Skabe og udnytte 2 mod 1 situationer.
- Vinde 1 mod 1 situationer.
- Afslutninger.
- Standardsituationer.

Forsvarsmæssigt:

- Vinde 1 mod 1 og 2 mod 1 situationer.
- Pres, individuelt – hold.
- Zone- /områdeopdækning .
- Opbakning.
- Samarbejde mellem kæderne.
- Omstilling og fleksibilitet, (overtage hinandens pladser.)
- Standardsituationer.

Fysisk:

- Forebyggende træning som indeholder, smidighed, bevægelighed, balance, koordination, løbeskoling, styrketræning med egen vægt samt påbegyndende styrke træning.
- Hurtighedstræning.

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, (selvkritik.) levevis, indre motivation, (træning, kampe.) Psyke, selvkontrol, og tålmodighed.

U17 (U16)

Opdeling af spillere efter niveau:

Der er en forventning om at årgangen er niveauinddelt.

Træningsmængde:

2 til 3 ugentligt træningspas. 1. holdet skal træne 3 gange om ugen

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af cheftræner ansat af RB 1906 med DBU uddannelse. Der kan stadig være "med-trænere" tilknyttet blandt forældre.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 11 mod 11

Bold størrelse:

Størrelse 5

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højest SBU række. Her skal nævnes at FCR forventes at deltage i højest mulige række og at RB 1906 hold derfor højest kan spille i den næstbedste række.

Forældre inddragelse:

Forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe. Derudover kan der, som tidligere nævnt, være forældre blandt med-trænere.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U15, U17 og U19.

Ved overgange til nye sæsoner vil der være træningssamlinger parallelt mellem nye og gamle trupper for at forberede den kommende turnering og stadig tilgodese den eksisterende årgang.

Træningskultur:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Videre udvikling af de tekniske detaljer under øget modstand og øget tempo.
- Videre udvikling af specialiteterne.
- Der arbejdes med begge ben.

Taktisk:

- Overblik, perception, kommunikation, tålmodighed.
- Videre udvikling af forsvars og angrebsprincipperne.

Fysisk:

- Distance og intervaltræning.
- Styrketræning for hele kroppen og gerne med vægt på.
- Hurtighedstræning.
- Smidighed, koordinations, bevægelighed, balancetræning.

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, levevis, accept af rollefordeling, tålmodighed, (have realistiske mål.)

U19

Opdeling af spillere efter niveau:

Der er en forventning om at årgangen er niveauinddelt.

Træningsmængde:

2 til 3 ugentligt træningspas. 1. holdet skal træne 3 gange om ugen

Trænerkvalifikationer:

Træningen udføres af cheftræner ansat af RB 1906 med DBU uddannelse. Der kan stadig være "med-trænere" tilknyttet blandt forældre.

Hold størrelser:

Kampe afvikles hvor der spilles 11 mod 11

Bold størrelse:

Størrelse 5

Fastlæggelse af sportslige målsætninger:

Der skal udarbejdes sportslige målsætninger for de enkelte hold på årgangen og der skal ske en opfølgning på disse i samarbejde med ungdomsformanden.

Det er klubbens overordnede sportstlige målsætning at der er minimum 1 hold der spiller i den højest SBU række. Her skal nævnes at FCR forventes at deltage i højest mulige række og at RB 1906 hold derfor højest kan spille i den næstbedste række.

Forældre inddragelse:

Forældre forventes at bidrage med hjælp i forskellige ad-hoc roller og til kørsel ved udebanekampe. Derudover kan der, som tidligere nævnt, være forældre blandt med-trænere.

Afdelingssamarbejde på tværs af årgange:

RB 1906 vil arrangere "klubture" hvor det tilstræbes at melde hold til turneringer hvor klubben kan deltage med hold fra flere årgange for derigennem at opbygge kendskab til de omkringliggende årgange og give trænerne et netværk at arbejde med.

Yderligere vil der blive arrangeret 5-a-side turneringer som sæsonafslutning på tværs af årgange med deltagelse af U15, U17 og U19.

Ved overgange til nye sæsoner vil der være træningssamlinger parallelt mellem nye og gamle trupper (seniorhold) for at forberede den kommende turnering og stadig tilgodese den eksisterende årgang.

Træningskultur:

Læring gennem leg, men også med stigende fokus på følgende nøgleord:

Respekt, både for træner, holdkammerater og modstandere, herunder afbud til træning/kamp ved manglende fremmøde.

Punktlighed, der må godt stilles forventninger om at man kan finde ud af at møde op til tiden og være klar til et givent tidspunkt.

Sportsligt niveau for spillere:

Teknisk:

- Videre udvikling af de tekniske detaljer under øget modstand og øget tempo.
- Videre udvikling af specialiteterne.
- Der arbejdes med begge ben.

Taktisk:

- Overblik, perception, kommunikation, tålmodighed.
- Videre udvikling af forsvars og angrebsprincipperne.

Fysisk:

- Distance og intervaltræning.
- Styrketræning for hele kroppen og gerne med vægt på.
- Hurtighedstræning.
- Smidighed, koordinations, bevægelighed, balancetræning.

Psykisk:

- Koncentration, vilje, mod, ansvar, motivation, levevis, accept af rollefordeling, tålmodighed, (have realistiske mål.)

DBU's øvelses generator og anden inspiration



Se yderligere uddybning under links, Aldersrelateret træning bind 1.

Aldersgruppe/ Emner	5-8 år	9-14 år	14-17 år	17-21 år
Teknisk	Basisteknik - Mig og min bold - Boldkoordination - Teknisk basis - Alsided træning - Koordination	Teknik - Sparkeformer 1. berøring - Dribling - Finter - Hovedstød - Vendinger	Anvendt teknik - Hovedstød - Pasninger - Afslutninger 1. berøring - Indlæg 1v1-situationer	Anvendt teknik i højt tempo Teknisk træning m. udgangspunkt i DBUs udviklingssystem
Taktisk	Relationelle færdigheder Hvad skal spilleren forholde sig til? - Spilleren – bolden - Spillet er træneren! 1v1-4v4 - Boldbasis	Spilleren – bold – medspiller – modspiller Individuelle taktiske færdigheder m. udgangspunkt i: - Småspil (1v1-7v7) - Over- og undertals-situationer	Spilleren – bold – medspiller – modspiller – holdspil Holdtaktik: - Forsvarsspil - Erobringsspil - Opbygningsspil - Afslutningsspil - Omstillingsspil 7v7-11v11	Spilleren – bold – medspiller – modspiller – holdspil – omgivelser Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem
Fysisk	Fysisk træning i leg og spil - Udvikling af hele kroppen (kropskernen) - Hurtighed - Styrke (egen kropsvægt) - Bevægelighed Agility - Dynamisk balance - Spring/Sprinttræning (målrettet leg) - Løbeskoling	- Spring og sprint - Frekvenstræning (hurtige fødder) - Opbygning af fysik - Træningsmængde op - Brug egen kropsvægt Agility - Balance - Styrketræning - Spring/Sprinttræning - Stabilitetstræning - Aerob træning med bold	Vægttræning - Først teknisk udvikling, siden fysisk udvikling - Skadesforebyggende træning Agility - Styrketræning - Spring/Sprinttræning - Stabilitetstræning - Aerob træning med bold	- Optimering af præstations-parametre - Integreret fysisk træning. Agility - Styrketræning - Spring/Sprinttræning - Stabilitetstræning - Aerob træning med bold
Mentalt	- Indre motivation - Trivsel - Glæde - Kompetencer	- Afspænding - Indre motivation - Målsætning - Visualisering - Parathed - Fokusering - Indre dialog	- Selvtillid - Spændingsregulering - Præstere under pres - Stresshåndtering - Parathed/fokusering - Målsætning - Motivation	- Konkurrencestrategier - Topspillerattitude - Vinderadfærd
Kultur Sociologisk	Det gode fodboldmiljø	Det gode fodboldmiljø	- Udvikle Elitekultur - Ener i fællesskab	- Udvikle elitekultur - Ener i fællesskab - Ener i forhold til omgivelserne

Aldersgruppe/ Emner	5-8 år	9-14 år	14-17 år	17-21 år
Hvorfor kommer børn til fodbold?	• Sjovt • Kammerater • Bevæge sig • Spejle sig (Ronaldo effekten) • Mestringsbehov	• Blive bedre • Sjovt • Kammerater • Bevæge sig • Identitet	• Blive bedre • Konkurrence • Kammerater • Elite aspektet (status) • Identitet	• Blive bedre • Konkurrence • Elite aspektet (status) • Kammerater • Identitet • Livsstil/job
Hvorfor skal børn komme til fodbold?	• Sjovt • Kammerater • For at øve sig	• Blive bedre • Sjovt • Kammerater • Udvikle sig: - Taktisk - Fysisk - Mentalt - Teknisk	• Blive bedre • Konkurrence • Elitementalitet (personlighed) • Socialisering • Udvikle sig: - Taktisk - Mentalt	• Elitementalitet • Konkurrence • Perfektionering • Optimering af færdigheder
Undervisningsmetoder	• Vis – vis – vis • Blok • Træning • Deduktiv • Formel-funktionel	• Vis – forklar – vis • Hel – del metode • Blok træning – randomiseret træning • Deduktiv – induktiv • Formel – funktionel	• Vis – forklar – vis • Hel – del – hel metode • Seriel-Randomiseret træning • Deduktiv – induktiv • Formel – funktionel	• Hel – del – hel metode • Seriel træning – randomiseret • Deduktiv – induktiv • Formel – funktionel
Træneradfærd	• Motivator • Igang sætter • Underviser • Procesorienteret	• Underviser • Motivator • Vejleder • Procesorienteret	• Vejleder • Instruktør • Coach • Udviklingsorienteret/ procesorienteret	• Vejleder • Instruktør • Coach
Træningstyper	• Gruppetræning • Selvtræning	• Individuel træning • Gruppetræning • Selvtræning	• Individuel træning • Gruppetræning • Selvtræning • Holdtræning	• Individuel træning • Gruppetræning • Selvtræning • Holdtræning
Trænings-/ aktivitetsmængde	5-8 timer • 2-3 gange om ugen af 75-120 minutter • 4-6 timer selvtræning/ gadefodbold	8-15 timer • 3-4 gange om ugen af 75-120 minutter • 8-10 timer selvtræning/ gadefodbold/individuel træning/alsidig træning	15-17 timer • 4-6 gange om ugen af 75-120 minutter • 4-6 timer selvtræning/ gadefodbold/individuel træning	• 4-7 gange om ugen af 75-120 minutter • 4-6 timer selvtræning/ individuel træning.

Links:

RB 1906:

www.rb1906.dk

FC Roskilde:

www.fcroskilde.com

FC Roskilde ungdom:

www.fcr-ungdom.dk

FC Roskilde, den hvide tråd:

www.fcr-ungdom.dk/viewpage.php?page_id=1

Aldersrelateret træning bind 1:

www.dbu.dk/Nyheder/2008/April/~media/Files/DBU_Broendby/2008/aldersrelateret_traening_1_-_2008.pdf

DBU Trænerstart – med bolden i centrum:

www.dbusjaelland.dk/uddannelse_og_traening/traeneruddannelse/Links_litteratur/~media/Files/DBU_Broendby/uddannelse_-_traener/traenerstart.pdf

Coerver coaching:

www.coerver.com/index.php/#

DBU:

www.dbu.dk/

Roskilde Idræts union:

www.riu.dk/

Beskrivelse af anlæg

Rådmandshaven:



Darup:

