

Træningsmanifest 2010 for Drengene 2002

For mange drenge fra årgang 2002 er sæsonen 2010 deres fjerde fodboldsæson, men for nogle enkelte er det deres første. Mange af drengene er teknisk velfunderede, mens andre stadigvæk kæmper lidt med bolden. Vi vil i trænerteamet forsøge at tage højde for alle grupper af drenge.

Målsætning for Drengene 2002

Vi vil være den bedste klub til udvikling af fodboldspillere i Århus for årgang 2002

For alle drengene skal fodbold være en leg! Det skal være sjovt at komme til fodbold og møde andre drenge. Der skal være et godt fællesskab på holdet – et fællesskab vi tager med ud til kampe. Vi lægger vægt på at:

- vi har det godt sammen til træning og kamp.
- vi kæmper for holdet, når vi spiller kamp.
- der er udfordringer for alle – uanset niveau
- alle drengene føler sig som vindere, når træningen eller kampen er slut.
- det er ok at lave en fejl til træning og kamp.
- vi respekterer hinanden uanset niveau.
- vi snakker ordentligt til hinanden og ikke accepterer mobning.
- vi kæmper for hinanden til træning og kamp.

Vi mener at vi med efterlevelse af ovenstående punkter vil kunne få den bedste klub i Århus.. Vi skal selvfølgelig også vinde vores kampe.

I denne sæson vil de primære nøgleord igennem sæsonen være:

- Samspil
- Holdånd
- Fair play
- Boldfornemmelse
- Teknik
- Glæde og jubel

Vi vil dække disse nøgleord igennem leg og masser af boldkontakt.

Vi håber, at vi ved at lave noget, der er sjovt for drengene, kan indsnige andre af fodboldens facetter uden at drengene opdager det: Fokus, Smidighed, Spændstighed, Balance, Driblinger, Skudtræning, Kondition, Taktik og Jonglering.

Selve træningen

Træningen varer i ca. 1 time og 15 min. hver gang og er opbygget efter følgende skabelon:

- **Velkomst**
Fælles snak hvor drengene hører hvad trænerne har at fortælle om dagens træning
- **Opvarmning**
- Opvarmningen har tre formål:
 - Selve opvarmningen
Forskellige øvelser, der er med til at vænne drenge til, at man inden sportlaver opvarmning.

- Forældrebeskeder
Relevante beskeder kan gives til forældrene uden at børnenenødvendigvis hører på dette. Det opfordres at forældrene er opmærksomme på at disse beskeder kan komme på dette tidspunkt.
- Øvelsesklargøring
Samtidigt med at 1 – 2 trænere varmer op med drengene gøres de forskellige stationer klar og ekstra trænere (andre forældre) hjælper til og forberedes på deres deltagelse i dagens træning
- **Opdeling**
Efter endt opvarmning mødes drengene sammen med trænerne og de inddeles i hold på 6-8 drenge. Holdene er helt tilfældige for at alle lærer hinanden at kende og der ikke dannes klikker. Derefter fordeles holdene på hver deres station.
- **Stationstræning**
En af de tre hovedtrænere står for hver træning. Denne har forberedt nogle øvelser som uddeles til nogle forældre/trænere, der har ansvaret for øvelsen. Det kan enten være en skudtræning, teknisk træning (eller en kombination), fodboldkampe med 5 mod 5 eller 3 mod 3 eller andre øvelsestyper med relation til fodbold (Det er vigtigt du, som forældre, bakker op omkring stationstræningen og tilbyder din hjælp for at drengene kan få den bedste træning. Når du hjælper til får du som bonus en super god kontakt til drengene.)

Afslutning

Efter endt udstrækning samles vi med vores kampråb: "Hvem er vi? Vi er Lyseng!" og siger tak for træning

Kampe:

I løbet af sæsonen er vi tilmeldt XXX JBU-turnering. Vi stiller her med blandede hold. Med *blandede hold* mener vi, at vi ikke niveau deler holdene, men sørger for at alle får en god fodboldoplevelse.

Vi vil også i løbet af sæsonen deltage i forskellige officielle og uofficielle turneringer. Vi vil for enkelte af disse turneringer s vedkommende niveau dele drengene, mens for andre ikke. Det vil blive udmeldt på forhånd hvilke turneringer vi gør hvad med.

Langsigtede mål:

Når sæsonen rinder ud vil vi have trænet drengene på en sådan måde at deres fodbold-kundskaber har løftet sig til et niveau der gør dem i stand til at indfri de forventninger der stilles til kommende U9 spillere. Vi vil også være den bedste klub for udvikling af fodbold for årgang 2002 i næste sæson. Dette er en proces vi forventer at gentage hvert år.

Vi håber at vi igennem en træningsform, der skaber glæde, vindere og gode kammerater, kan skabe en basis for et godt kammeratskab mellem drengene, der kan holde udenfor banen og på tværs af de forskellige skoler i området.

Hilsen

Træner Teamet

Kristian, Uffe, Lars og Jesper