

## BØRNE- OG UNGDOMSVÆRDIER/SPILLEREGLER

Dette afsnit omhandler, hvordan I på årgangen kan sikre, at HVBs børne- og ungdomsværdier eller spilleregler bliver brugt før, under og efter træning og kampe. Det er vigtigt, at spillerne forstår værdierne før de kan overholde dem!



### HVORDAN SKAL DE ENKELTE VÆRDIER FORSTÅS?

<p><i>Det skal være sjovt</i></p> <p>Spillerne hjælper hinanden og siger "kom igen" til sine holdkammerater Spillerne hører efter og forstyrrer ikke hinanden eller træneren Spillerne roser og bakker op om hinanden</p>	<p><i>Udvikling kræver mod</i></p> <p>Spillere skal have mod til at udfordre sin modstander Holdet skal turde spille vores spil Spillerne skal turde spørge, hvis der er noget de undrer sig over eller ikke forstår Spillere skal turde prøve svære ting, så de udvikler sig</p>
<p><i>Vilje og sammenhold</i></p> <p>Vi skal udvikle spillere, som gerne vil sparke på mål Vi skal udvikle spillere, som tør sparke på mål Vi skal udvikle spillere, som vil arbejde sammen om at score mål Vi skal udvikle spillere, som forstår, at mål scores af hele holdet</p>	<p><i>Det er okay at begå fejl</i></p> <p>Spillerne skal lære, at det er vigtigt at lære af sine fejl, så vi bruger fejl til at udvikle os Spillerne skal vide, at man ikke bliver bedre med mindre man begår fejl Spillere skal lære, at det er vigtigt at støtte sine holdkammerater, hvis de begår fejl</p>

### HVORDAN SIKRER I, AT OVENSTÅENDE SPILLEREGLER/VÆRDIER BLIVER BRUGT I DAGLIGDAGEN?

Sørg for at italesætte værdierne overfor spillerne

Lad spillerne reflektere over, hvad de enkelte værdier betyder ved at spørge dem

Benyt 'hv-spørgsmål' direkte til spillerne, som fx *hvordan sikrer vi, at alle har det sjovt?, hvorfor er det vigtigt, at spillere tør begå fejl?, etc.*

Vær konsekvent i brugen af værdierne, så spillerne forstår, hvorfor det er vigtigt, at de er koncentrerede og fokuserede før de kan udvikle sig, ligesom det er vigtigt, at de begår fejl før de kan udvikle sig.

# COACHING-FOKUS U11-U12

## TRÆNEREN SKAL:

- Have et specifikt fokus til alle træninger
  - Dette skal sikre, at spillerne ved hvad de skal lære i specifikke øvelser og hvorfor øvelserne kan forbedre dette fokuspunkt
  - Sørge for kun at coache på dagen fokuspunkt, så ikke spillerne ikke bliver forvirret over, hvad de skal lære på dagen
- Sikre, at træningen følger årgangens spillerudviklingsplan
  - Med dette menes, at træneren skal sikre, at spillerne lærer de færdigheder, som er vigtige for den specifikke årgang
    - Dette skal sikre, at en årgangs fokus er på udvikling af den enkelte spiller + årgangen og dermed ikke skaber hold i børnefodbolde, som spiller for resultat i stillingen
- Være spørgende i træningen
  - Benytte 'hv-spørgsmål' som fx
    - Spørge spillerne hvad man skal gøre i specifikke situationer
    - Spørge hvilke muligheder der er i specifikke situationer
    - Spørge hvordan man udfører en specifik teknisk detalje
    - Etc.
  - En spørgende tilgang inddrager spillerne og giver dem en forståelse af hvorfor man skal agere sådan i en specifik situation
- Være specifik instruerende i forhold til
  - Spilleren
    - Det er vigtigt, at spillerne individuelt modtager feedback på, hvilke områder de kan arbejde med
    - Dette skaber individuelle krav til spillerne
    - Skaber en individuel lyst/motivation til udvikling
- Give feedback på det gode eksempel
  - Det er vigtigt, at en træner tager det gode eksempel ud og fortæller, hvorfor det lykkedes i situationen frem for at pege på det dårlige og hvad der kan gøres bedre
  - Ligeledes er det vigtigt at benytte det gode eksempel fremfor at redegøre for hvad vi skal gøre
  - Skaber en følelse af succes for spilleren
- Stop i træning/øvelser undervejs for indlæring af fokuspunktet
  - Stop i øvelsen skal ske ved den gode situation, så spillerne forstår, hvad de gør godt
  - Stop i øvelsen skal være konstruktive
  - Stoppene må ikke overtage – man kan ikke snakke sig bedre til fodbold
  - Stoppene skal være klare for spillerne
    - Spillerne må ikke være i tvivl om hvorfor spillet blev stoppet og hvad de kan arbejde med efterfølgende for at forbedre sig
- Stræbe efter forklaringer i billeder/visualisering
  - Fx benyttelse af 'som at bestige et bjerg', etc.
  - Da spillerne i denne aldersgruppe ser og forstår verden i billeder, kan visualisering af forklaringer hjælpe spillerne til at forstå dit budskab som træner
- Benytte vis-forklar-vis
  - Benyt vis-forklar-vis metoden inden øvelser igangsættes
  - Dette skal sikre en hurtigst mulig gennemgang, som er forståelig for spillerne
  - Spillerne er ikke i tvivl om, hvad øvelserne går ud på og hvordan den skal udføres