

## DBUs Holdningshæfte

Af DBU Børn og ungdom

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



– fra leg til landshold



### Udgiver

Dansk Boldspil-Union

### Redaktion

DBU Børn og ungdom:  
Steen Jørgensen  
m.fl.

### Layout/dtp

DBU Grafisk  
Anne Werner  
Bettina Emcken  
Lise Fabricius

### Foto

Per Kjærbye

### Tryk

Kailow Graphic

### Oplag

60.000

## Indhold

Forord .....	3
Definitioner/aldersinddelinger .....	4
Børnefodbold (barnet i centrum) .....	5
Kampe for børn .....	7
Fairplay .....	9
Ungdomsfodbold (den unge i centrum) .....	10
DBUs værdigrundlag .....	12
Klubskifte .....	13
Opsamling .....	14
Ordforklaring .....	15
Appendiks .....	16

# Forord

Siden introduktionen af det første holdningshæfte i 2003 har der fundet en meget positiv udvikling sted i fodboldklubberne. Tiden er derfor inde til at gå skridtet videre og grave et spadestik dybere i forsøget på at udvikle dansk børne- og ungdomsfodbold yderligere. Det er baggrunden for, at Dansk Boldspil-Union nu introducerer en ny, opdateret udgave af holdningshæftet.

Den nye udgave adskiller sig fra den første ved, at der nu i højere grad præsenteres konkrete anbefalinger, som skal sikre en positiv udvikling for den enkelte spiller. Der er blandt andet taget stilling til antallet af spillere på banen, bane- og boldstørrelser, træningsmetoder, turneringsformer og meget mere. Samtidig er der foreslået ændringer af kampe og turneringer for børn og unge i Danmark.

For at sikre den bedst mulige udvikling for børnene er der behov for at få ændret på nogle ret grundlæggende principper.

Det betyder, at der i fremtiden skal være

færre spillere på banen på et mindre område således, at man får hver enkelt spiller mere med i spillet, og dermed sikrer udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder. I hele hæftet har vi stræbt efter at sikre en naturlig progression, uanset hvilket emne der berøres.

Med introduktionen af dette hæfte er der sat en proces i gang, der over en årrække skal forbedre børne- og ungdomsfodbolden. Der er ikke tale om en øjeblikkelig revolution, men en løbende udvikling.

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.





## 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)

Som det fremgår, spilles der med 'rene' årgange hele vejen fra de yngste børn til og med ældste Junior. Der er i øjeblikket for få ynglingehold, til at det vil være praktisk muligt at afvikle turneringer for 'rene' årgange i denne aldersgruppe, men på sigt vil det dog være mest hensigtsmæssigt.

# Børnefodbold *(barnet i centrum)*

## 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 dette 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.

### Niveau-inddeling eller differentieret træning

Klubberne bør ikke niveau-inddele spillerne i hverken i mikro- eller børnefodbolden. Det er en misforståelse, at børn udvikler sig bedst ved hele tiden at blive matchet på deres eget niveau.

Lad os slå fast, at såvel gode som mindre gode spillere har brug for hinanden i den

daglige træning. Gode spillere har behov for succes med driblinger og finter mod mindre gode spillere, mens mindre gode spillere har behov for rollemodeller for at sikre de enkelte spilleres udvikling. DBU ønsker med børnefodbolden og fodboldtræningen at sigte højere end blot det kortsigtede mål – at vinde den næste kamp. Dansk børnefodbold skal være med til at give børnene en række almene kompetencer og kvaliteter såsom kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. For at sikre denne udvikling er der brug for gode rollemodeller – det gælder både trænere, ledere og forældre.

DBU opfordrer derfor klubberne til at undlade niveau-inddeling i børnefodbold og i stedet fokusere på at kunne tilbyde kvalificeret træning til børn på alle udviklingstrin.

### 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. Taktiske 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 under ophold i spillet. Dette vil medvirke til at udvikle spilintelligensen 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	at 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 børnenes 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 gavnlige 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 børnefodbold spilles der 5v5 som miniput (U/10) på en bane der højst måler 32 x 25 meter. Som lilleput (U/12) spilles der 7v7 på en bane, der højst måler 65 x 50 meter.

## Antal spillere

Der er et frit antal 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 meter mål (Type 4)

I 5v5 fodbold anbefales at spille på 3 x 1,5 meter mål (Type 3).

I 7v7 fodbold anbefales at spille på 5 x 2 meter mål (Type 2).

## Spilletid

I 3v3 spilles der 2 x 6 minutter. Stævneform (5-holdspulje, spilletid er lig pausetid)

I 5v5 spilles der 2 x 10 minutter. Stævneform (5-holdspulje, spilletid er lig pausetid)

I 7v7 spilles der 2 x 30 minutter.

Det anbefales at spille med timeout, således at der bliver fire halvlege.

## 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.





*Det har stor betydning for den tekniske boldbehandling, at boldens størrelse og vægt passer til børnenes fysiske stadium. Såfremt bolden bliver for let at få foden under (store bolde), kan børnene fristes til at sparke langt, når de er i pressede situationer. For at skabe teknisk dygtigere spillere, er det i stedet vigtigt fra starten at få børnene til at forsøge at spille sig ud af disse situationer, hvilket taler for ikke at anvende en let str. 4 bold for de yngste.*

### Regler for afvikling

- Ingen off-side
- HAK-princip – halvdelen af kampen. Alle spillere på et hold skal mindst spille halvdelen af kampen
- Kommer et hold bagud med tre mål, må det få én ekstra spiller på banen. Ved reducering, så holdet er bagud med mindre end tre mål, tages én spiller ud igen. Hvis holdet er bagud med seks mål, kan det have to ekstra spillere på banen og så videre.
- Målmand må kaste/sparke bolden ud ved målspark
- Det anbefales, at indkast erstattes med indspark i mikrofodbold
- Forældre og andre tilskuere kan udelukkende opholde sig langs den ene side-linie i god afstand til trænere og spillere

### Turneringsform

I al mikrofodbold anbefales udelukkende stævner i stedet for turneringskampe, ligesom tilfældet er med 5v5 fodbold. 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.

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.

### 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 indendørsfodbold.

Det er DBUs opfattelse, at alt for store dele af børnefodbolden hidtil har været 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. I stedet bør børn og deres trænere fokusere på udviklingen af de fodboldmæssige færdigheder hos den enkelte spiller uden pres for at skulle opnå kortsigtede resultater.

# Fairplay

## 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 dommeren i midten. Udeholdet går hen forbi dommer og hjemmehold og giver hånd, mens hjemmeholdet efterfølgende giver hånd til dommeren.

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

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

## Trænere

Trænerne 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 sidelinien, lade børnene spille fodbold, og rette på de opståede fejl i pauser og til træning.

## Dommere

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 under 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, dommere eller modstanderholdets spillere eller deres forældre.

Se i øvrigt folderen 'God Kamp' og 'De 10 Forældrebud', som findes på dbu.dk eller kan rekvireres hos DBU og lokalunionerne.

## I dagligdagen

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

Samtidig er udgangspunktet også, at det 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. Samtidigt gælder det også om at lære børnene at have respekt for dommere, medspillere, modspillere og trænere, samt ikke mindst respekt for de faciliteter og remedier, man benytter.

Værdier der styrker børnene i sociale sammenhænge – også udenfor fodboldbanerne.

# Ungdomsfodbold *(den unge i centrum)*

## 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.

### Niveau-inddeling

I ungdomsfodbold kan der i højere grad end i børnefodbold foretages en niveau-inddeling 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 at 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 9v9 i U/13 og U/14. Først fra U/15 spilles 11v11.

### Banestørrelser

9v9 spilles på en bane, der højest måler 72 x 68 meter. Altså fra kanten af straffesparksfeltterne.

11v11 spilles på en bane, der højest måler 105 x 68 meter.

### Antal spillere

Der er højest tre indskiftningsspillere i 9v9 fodbold og i 11v11 fodbold. Det er 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

Der spilles på Type 1 mål: 7,32 x 2,44 meter.

### Spilletid Ungdomsfodbold

I 9v9 spilles der 2 x 35 minutter.

I 11v11 spilles der 2 x 40 minutter.

### Ungseniorfodbold

Der spilles 2 x 45 minutter.

### Bolde

I 9v9 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 9v9 fodbold spilles der unionsmesterskab.

I 11v11 fodbold spilles der unions-, lands-, og pokalmesterskab

### 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 varetagelse af interesser

Læs mere om blandt andet de 10 bærende principper på [www.dbu.dk](http://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. Uddybninger kan findes på [www.dbu.dk](http://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.

## Rygning

Det anbefales, at klubberne udarbejder en rygepolitik. En sådan kan indeholde regler for, hvor og hvornår man må ryge. Eksempelvis kan der anvises rygeområder eller tidspunkter, hvor der må ryges. Det kan eksempelvis være om aftenen, når alle børn har forladt klubben, og der kun er seniorspillere tilbage.

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

På samme måde bør der udarbejdes en alkoholpolitik i klubben.

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 nyansatte 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](http://www.dbu.dk). Alternativt kan DBU Børn og ungdom kontaktes telefonisk for uddybning af reglerne på dette område. DBU følger i øvrigt de retningslinier, som Danmarks Idræts-Forbund har udstukket.

### Klubskifte

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 klare holdning, at børns sagtens kan udvikle sig i deres lokale klubber, og dermed ikke bør søge udfordringer i større klubber før ved overgangen til 11v11 fodbold.

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 afgangende 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.

# 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 turneringsformen 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 lilleput-hold, der spiller 11v11 nu, ikke pludselig skal spille 7v7, men blot fortsætte med denne turneringsform. Derimod vil det være hensigtsmæssigt om miniputhold, der skal til at spille lilleputfodbold, fortsætter med at spille 7v7, således at turneringerne langsomt tilpasses de nye anbefalinger. Nedenstående overgangsskema forsøger at regulere en overgangsfasen:

## Overgangsfasen

Årgang	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
91	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11
92	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11
93	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11
94	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11
95	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11	11v11
96	7v7	7v7	7v7	9v9	9v9	11v11	11v11	11v11	11v11
97	7v7	7v7	7v7	7v7	9v9	9v9	11v11	11v11	11v11
98	7v7	7v7	7v7	7v7	7v7	9v9	9v9	11v11	11v11
99	5v5	5v5	5v5	5v5	7v7	7v7	9v9	9v9	11v11
00	3v3	5v5	5v5	5v5	5v5	7v7	7v7	9v9	9v9
01	3v3	3v3	5v5	5v5	5v5	5v5	7v7	7v7	9v9
02	-	3v3	3v3	5v5	5v5	5v5	5v5	7v7	7v7
03	-	-	3v3	3v3	5v5	5v5	5v5	5v5	7v7

## Oversigtsskema

Alder	Spillere	Banestørrelse Maks. (L x B)	Bolde/Vægt	Mål (L x H)	Spilletid	Turneringsform	Resultat- formidling
U/6	3V3	15 x 10	3 (250-260)	1,5 x 1	2 x 6	Stævne	Nej
U/7	5V5	30 x 25	3 (250-260)	3 x 1,5	2 x 6	Stævne	Nej
U/8	5V5	30 x 25	3 (250-260)	3 x 1,5	2 x 6	Stævne	Nej
U/9	5V5	30 x 25	4 (280-310)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U/10	5V5	30 x 25	4 (280-310)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U/11	7V7	65 x 50	4 (280-310)	5 x 2	2 x 30	Kampe	Nej
U/12	7V7	65 x 50	4 (280-310)	5 x 2	2 x 30	Kampe	Nej
U/13	9V9	72 x 65	4 (340-380)	7,32 x 2,44	2 x 35	Kampe	Ja
U/14	9V9	72 x 65	4 (340-380)	7,32 x 2,44	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





# Ordforklaring

## Progression

Fodboldtræning er aldrig kun en lineær fremadskridende læreproces, hvor sten på sten bare lægges oven på hinanden og til sidst ender med en 'færdigudviklet spiller'.

Tilbagekridt er et nødvendigt begreb at kende til, når spillere skal trænes. Spillere har brug for at blive udfordret og duellere, men samtidig også brug for at vedligeholde tidligere indlærte færdigheder uden hele tiden at være under et forandringspres. Det vil spilleren opleve som noget sikkert og stabilt – kort sagt noget trygt. Derved skabes der også mulighed for at gøre op med begrebet 'lige børn leger bedst'.

Børn har gavn af at deltage i træningslektioner, der indeholder et bredt mestringsniveau hos deltagerne, for at den enkelte spiller hele tiden kan spejle sig selv og opleve fremgang, såfremt de modtager den rette instruktion.

## Handlekompetence

En træner har som tidligere nævnt stor indflydelse på læreprocessen og dermed spillernes muligheder for at opnå handlekompetence.

I alle boldspil forudsættes visse kompetencer, det vil sige at spilleren behersker visse færdigheder.

- at du behersker bolden (sensomotoriske færdigheder)
- at du ved, hvad du skal gøre ved bolden (spilintelligens/taktiske færdigheder)
- at du fungerer i et fællesskab (sociale færdigheder)
- at du kan udvise følelser og styre dem (emotionelle færdigheder).



## Stationstræning (træningstimen)

En måde at planlægge og gennemføre træningen på. Spillerne inddeles i mindre grupper á for eksempel fire-otte spillere. Herefter 'besøger' de på en træningslektion fem stationer (12 minutter hvert sted), hvor der foregår forskellige aktiviteter.

## Trænerens instruktion

Træneren sætter en øvelse i gang ved at instruere spillerne mundtligt eller demonstrere, og har fokus på en række instruktionsmomenter. Den mest anvendte fremgangsmåde er vis-forklar-vis koblet til instruktionsmomenter.

## Træningsindhold

Børnetræningen indeholder:

- Teknisk træning med bold og den glade leg med spilleren og bolden i centrum.
- Taktisk træning; gennem lege, der kan indeholde begreber af fodboldtaktisk karakter transformeret til den glade leg, hvor begreber som for eksempel løbe mod, løbe væk, kropsfinte sagtens kan indlejres i en lang række velkendte og etablerede tagfat og fangelege.
- Fysisk træning; kan etableres ved kappestrid med bold med masser af kropskontakt og talrige fald, der udvikler den kropslige kompetence.
- Social træning; gennem rollespil og situationer fra fodboldens verden, der sætter den enkelte spillers sociale kompetencer på prøve, er altid godt.



# Appendiks

## Sådan spilles der kampe for børn i andre lande

	Norge	Schweiz	Spanien	USA	DK 2005	DK 2007
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
Erobringer	2	29
Skud på mål	0	5
Mål	0	2

Kilde: US Youth Soccer

Samlet set viser undersøgelse 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



[www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)

