



BØRNEMANUAL

U5-U12

Fællesskab – Tryghed – Udvikling

Retning og rammer for børnefodbold i IF Bytoften

Version 2026



Forord

Denne børnemanual skal sammen med ungdomsstrategien og seniorstrategien danne rammerne for, hvordan vi ønsker at klubben skal udvikle sig i de kommende år.

De første år med fodbold er en afgørende periode i børnenes fodbold liv. Det er her, de grundlæggende fodbolfærdigheder, boldforståelsen og ikke mindst glæden ved spillet bliver lagt. Samtidig er det vigtigt at fællesskabet omkring holdet og klubben spiller en lige så vigtig rolle som selve boldspillet. Med denne manual ønsker vi at sikre, at alle børn — uanset niveau og ambitioner — får de bedst mulige rammer for både sportslig og personlig udvikling.

Manualen er udarbejdet af det sportslige udvalg og børneudviklingstræneren samt udvalgte personer i klubben, som til daglig har berøring med børneafdelingen. Formålet har været at samle klubbens erfaringer og ambitioner i et fælles dokument, der kan fungere som pejlemærke for både ledere, spillere og forældre. Endvidere skal manualen være et hjælpende værktøj, som vores trænere kan læne sig op ad.

Det er vores håb, at manualen er med til at skabe en rød tråd gennem hele børneafdelingen, så der er sammenhæng i den måde, vi arbejder på fra de yngste til de ældste årgange. Manualen skal gennemgås med alle nye trænere, så vi på tværs af årgange og hold sikrer en fælles retning og et fælles fundament for børnefodbolden i I.F. Bytoften.

Vi ser frem til, at manualen bliver et levende værktøj, som vi løbende justerer og udvikler i takt med, at klubben og fodbolden omkring os forandrer sig.

INTRODUKTION

IF Bytoften

Træningsmiljøet i IF Bytoften bygger på **ligeværd, glæde, tryghed og fællesskab**. Det er vores fundament, fordi børn udvikler sig bedst, når de **føler sig trygge, har det sjovt og oplever fællesskab**.

Vi fokuserer på udvikling gennem bevægelse i **inkluderende træningsfællesskaber**, hvor kammeratskab og støtte er uafhængigt af færdighedsniveau og forudsætninger. Gennem **aldersrelateret børnetræning** sætter vi barnet og fællesskabet i centrum.

**Trænernøgle:**

Børnene skal mærke: Jeg kan være med. Jeg tør prøve. Jeg hører til.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Manualens tre spor

Få først overblik over manualens tre spor: fælles retning, børneudviklingsfilosofi og træningsmetodik.

FÆLLES RETNING

Fælles afsæt for klubben:
forældre, børnesyn, rammer og mål.

02 Introduktion

03 Indhold

04 Sådan bruger du manualen

05 Forældre som medspillere

06 Drømmen

07 Børnesyn

08 Klubpolitik

09 Målsætninger

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Sådan omsættes børns udvikling til
træning: leg, kamp, alder, motorik og
trænerrolle.

10 Træningens udtryk

11 Leg

12 Leg i praksis

13 Trænerne

14 Kamp

15 Relativ alderseffekt

16 Motorikmodel

TRÆNINGSMETODIK

Fra principper til praksis: banevalg,
observation, formater og spillermodeller.

17 Fra manual til bane

18 Trænerblik på banen

19 Play Day og Match Day

20 Spillermodel U5-U8

21 Spillermodel U9-U11

22 Afrunding

Fra overblik til læsevej
Først fælles afsæt, derefter børns udvikling, til sidst konkrete trænergreb.

**Læsenøgle:**

Næste side hjælper dig med at prioritere efter rolle – uden at erstatte den samlede læsning.

LÆSEVEJ

Læs det hele – prioritéér ved behov

Vi anbefaler at læse hele manualen. De tre kategorier er hjælp til prioritering, ikke en erstatning.

Læs hele manualen først. Brug de tre kategorier som anbefalinger, hvis I vil prioritere læsningen.

Forælder / ny i klubben

- Start: s. 2
- Forældre: s. 5
- Børnesyn: s. 7
- Kamp: s. 14
- Afrunding: s. 22

Børnetræner

- Børnesyn: s. 7
- Praksis: s. 10-19
- Modeller: s. 20-21
- Én ting ad gangen

Udvalg og ledelse

- Drøm: s. 6
- Politik: s. 8
- Mål: s. 9
- Metodik: s. 17-19



Næste skridt:

Læs hele manualen; brug din rolle til at prioritere, hvis du vil starte målrettet.

OPBAKNING

Forældre som medspillere

Forældre er essentielle samarbejdspartnere i børnenes sociale og kognitive udvikling.

Kernen: Frivilligt arbejde og aktive årgangsforældre er afgørende for klubbens fællesskab og eksistens.

Samarbejdspartner

- Klub og hjem skaber de bedste rammer sammen.
- Støt børnenes sociale udvikling
- Bak op om kognitiv udvikling
- Vær tydelig voksen omkring holdet
- Bidrag til trygge rammer

Frivilligt arbejde

- Klubbens hverdag afhænger af forældrenes bidrag
- Tag små opgaver, før de bliver store
- Hjælp med praktisk koordinering
- Del ansvar på årgangen
- Gør det let for flere at deltage

Aktive årgange

- Hver årgang skal løftes af flere forældre.
- Hjælp med sociale aktiviteter
- Støt sportslige aktiviteter omkring holdet
- Skab fællesskab på tværs af familier
- Hold engagementet højt over sæsonen

Når I prioriterer

- Start dér, hvor årgangen har størst behov.
- Aftal roller med træner eller udvalg
- Vælg én konkret opgave ad gangen
- Sørg for at alle kan bidrage
- Hold fokus på børn og fællesskab



Forældrenøgle:

Bidrag frivilligt, del opgaverne på årgangen, og skab gode sociale og sportslige rammer om børnene.

FUNDAMENTET

Drømmen

Vi ønsker at skabe fremtidens bedste børneklub gennem stimulerende tilbud, inkluderende fællesskaber og gode rollemodeller.

Værdier

- Vi vil udvikle **fællesskab** og **sammenhold** gennem holdånd og støtte
- Vi vil skabe **glæde** gennem leg, grin og positive oplevelser
- Vi vil være en klub for alle gennem **rummelighed, forskellighed og ligeværd**
- Vi vil fremme **børns udvikling** gennem sportslige og sociale tiltag
- Vi vil skabe **tryghed** gennem anerkendelse i det **inkluderende fællesskab**

Formål

Vi vil skabe et børnemiljø med social tryghed på tværs af alder, køn, etnicitet og baggrund. I IF Bytoften skal alle børn have lige mulighed for glæde og udvikling i fællesskabet.

Vision

Vi ønsker at skabe fremtidens bedste børneklub.

- Gennem stimulerende tilbud til alle børn
- Gennem inkluderende fællesskaber
- Gennem gode rollemodeller



Trænernøgle:

Drømmen er enkel: alle børn skal have mulighed for at opleve glæde, tryghed og udvikling i fællesskabet.

FUNDAMENTET

Børnesyn

Alle børn har værdi nu.

Børnesynet er vores fælles voksenkompas. Når noget ikke fungerer, undersøger vi adgang, relation, ramme og kompleksitet.

Barnet før spilleren

- Børn har ret til at være forskellige og blive mødt med udfordringer, som passer til netop dem.
- Udvikling sker i ryk og forskellige tempi
- Vi møder barnet som menneske før position og niveau.
- Perifer deltagelse kan være begyndelsen på robust deltagelse

Tryghed muliggør mod

- Nære, tydelige og tillidsskabende voksne
- Psykologisk tryghed i træning og kamp
- Omsorg og positive forventninger
- Fejl er forsøg - ikke bevis på manglende vilje. Både børn og voksne har ret til at erfare dette

Barnets stemme

- Børn skal kunne påvirke valg i små doser
- Børns perspektiver vægtes efter alder og modenhed
- Medbestemmelse giver ejerskab
- Vi spørger fx: Hvad prøvede du? Hvad så du?

Når noget ikke virker

- Vi undersøger adgang, relation og ramme
- Krav placeres, så det stemmer overens med barnets forudsætninger
- Justér bane, regel, antal, tempo eller rolle
- Målet er at åbne døren lidt mere

Børnesyn i praksis
Vi placerer ikke problemer i børnene. Vi spørger: Hvad i rummet kan gøres lettere, tydeligere eller mere meningsfuldt?



Trænerenøgle:

Børnesyn i praksis er ikke at sænke krav. Det er at placere krav rigtigt.

RETNINGSLINJER

Klubpolitik

Lovgivningen kræver, at foreninger indhenter børneattester ved ansættelse af trænere og ledere med ansvar for børn og unge under 18 år. Med baggrund heraf har IF Bytoften vedtaget og formuleret følgende klubpolitik.

Alle trænere, ledere og forældre har et medansvar for, at alle medlemmer oplever fællesskab og positive oplevelser i IF Bytoften.

IF Bytoften har med den baggrund vedtaget følgende:

1

Ved ansættelse af trænere og ledere skal der gives samtykke til, at der indhentes børneattest, hvis man har ansvar for børn og unge under 18 år. Børneattest indhentes hvert 2. år.

2

Alle børn skal kunne færdes trygt i IF Bytoften. Mobning og mistrivsel accepteres ikke. Ved alvorlige situationer inddrages relevante parter og bestyrelsen ved behov.

3

Holdene kan have egne sider på sociale medier. Der må kun foregå omtale i en positiv og ordentlig tone. Vores retningslinjer om sociale medier findes på klubbens hjemmeside under Klubnyt.

4

Børn udvikler sig i forskellige stadier. Træneren skal kunne danne grupper ud fra forskellige kriterier og med bevidsthed om, at alle børn er lige vigtige.

5

Træneren kan benytte konkurrence, fejlfretning og belønning som støtte til udviklende og respektfuld træning.

6

Der må ikke være tilråb eller nedsættende kommentarer omkring kropsidealer. Samtaler fra voksne til børn foregår ordentligt og respektfuldt.

7

Klubben opfordrer til fælles omklædning, da det styrker fællesskab og et naturligt forhold til krop og kammerater.

8

Der skal udvises respekt for medlemmers blufærdighed ved omklædning og badning. Foto og video er ikke tilladt i omklædningsrum.

9

Børn skal trygt kunne anvende omklædningsrum. Voksne må ikke opholde sig på tomandshånd med et barn i omklædningsrummet.

10

Der skal altid være minimum to trænere/ledere med på overnatningsture. Ved undtagelser skal dette godkendes af bestyrelsen.

11

Trænere og voksne skal være opmærksomme på fejlforskydninger i børns kontakt og relationer. Fysisk kontakt skal være respektfuld og relevant.

12

Ved mistanke om overgreb eller seksuelle krænkelse kan alle henvende sig til en person fra bestyrelsen i IF Bytoften. Sagen behandles med diskretion.

13

Vi følger de gældende politisk bestemte regler for GDPR-protokol og løbende revision.

**Klubnøgle:**

Tryghed, respekt og ansvar er en del af børnemiljøet - ikke kun administration.

FREMTIDEN

Målsætninger 2026 - 2030

IF Bytoften ønsker at styrke børnemiljøet og har med baggrund heraf fastsat følgende målsætninger:

Vision: Vi vil skabe fremtidens bedste børneklub

Hovedmål: Inkluderende fællesskaber

Delmål: Årlig miniundersøgelse af kluboplevelsen

Delmål: 7 sociale arrangementer pr. sæson

Hovedmål: Gode rollemodeller

Delmål: Min. 1 licenstræner pr. årgang

Delmål: Min. 1 ungetræner pr. årgang

Delmål: Trænerforum med fælles børnesyn

Delmål: 1-2 forældremøder pr. sæson

Hovedmål: Stimulerende tilbud for alle børn

Delmål: Min. 1 udlandstur for U10-U12-segmentet

Delmål: Minimum 2 indlandsture fra U8-U12

Delmål: Minimum 1-2 indlandsture U5-U8

Delmål: Hjemmebane-stævner for U5-U8, min. 1-2 pr. år

**Klubnøgle:**

Målsætningerne skal kunne mærkes i hverdagen: flere deltagelsesmuligheder, tydelige voksne og stærke oplevelser sammen.

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Træningens udtryk

Manualen skal kunne mærkes på banen. Vi designer træninger med mange relevante aktioner, positiv energi og få tydelige fokuspunkter.

Det vil vi se mange af

- Boldberøringer og tekniske handlinger
- 1V1-situationer, afslutninger og erobringer
- Beslutninger med og uden bold
- Gentagelser i funktion – mindre tid i kø

Positiv energi

- Spillere der viser begejstring, engagement og glæde
- Trænere med høj, positiv energi
- Specifik ros for forsøg og gennemførte handlinger
- Åbent kropssprog og venlige stemmer, der inviterer børnene ind

Trænerens ene blik

- Vælg 1-2 faglige punkter pr. træning og øvelse
- Gør øvelsen lettere at coache ved at kigge efter få tegn, så børnene mærker retning
- Ros konkret: hvad gjorde spilleren, der var godt?

Aktion - aktion - aktion

- Spilleren øver længere sekvenser og næste handling
- Første handling skal følges af ny orientering eller reaktion
- Sekvenser styrker hukommelse og koncentration



Træningsnøgle:

Flere relevante aktioner for flere børn. Færre fokuspunkter. Mere specifik ros.

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Leg

Leg er aldersrelevante motoriske og kognitive aktiviteter. Det kan indeholde fodboldteknik, men handler også om børns generelle udvikling, fantasi og lyst til at prøve. Vi tror på, at læring sker stærkt gennem leg.

Hvad er leg hos os?

- Aldersrelevante motoriske og kognitive opgaver
- Teknikker fra fodbold kan indgå
- Børn kan påvirke tempo, vej og løsninger
- Fantasi, variation og gentagelse

Hvad kan leg indeholde?

- Boldlege, fangelege og små konkurrencer
- Balance, koordination, reaktion og rytme
- Spark, dribling, vendinger og kast/grib
- Regler, roller og materialer justeres

Formål med leg

- Underholdning, lyst og engagement først
- Eksperimentering uden frygt for fejl
- Mange gentagelser i funktion
- Relationer, mod og deltagelse

Konkurrence i leg

- Konkurrence må gerne være med
- Sejr skal være mulig at nå for flere
- Point og regler kan justeres undervejs
- Konkurrence skal skabe energi, ikke pres



Trænernøgle:

Leg må gerne ligne konkurrence. Men formålet er først og fremmest deltagelse, glæde og eksperimentering.

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Leg i praksis

Leg kan låne former fra kendte lege, sportsgrene og hverdagskultur. Vi kan altid gøre formen fodboldrelevant med bold, mål, zoner, spark eller beslutninger.

Inspiration vi kan låne fra

- Fodboldgolf, minigolf, bowling og frisbee
- Stikbold, tagfat, rundbold og kongespil
- Parkour, jorden er giftig og forhindringsbaner
- Terninger, memory, skattejagt og missioner

Sådan gør vi det fodboldrelevant

- Tilføj bold, mål, porte, zoner eller linjer
- Brug spark, dribling, kast/grib eller finter
- Lad børn vælge niveau, makker eller vej
- Bevar legen - justér kun det nødvendige

Det vil vi se

- Børn, der tager initiativ og igangsætter aktiviteter
- Børn, der tester forskellige løsninger af
- Børn, der inviterer andre ind i deres aktivitet
- Børn, der udtrykker umiddelbar glæde og/eller engagement

Trænerens greb

- Start med en enkel invitation
- Tag hellere en regel væk end at lægge flere på
- Ros initiativ, invitationer og nye forsøg
- Gør rummet lettere, hvis børn ikke kommer ind



Når leg lykkes:

Børnene handler, vælger, griner, justerer, inviterer og prøver igen - uden at aktiviteten bæres af voksenstyring.

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Trænerne

Trænerne er miljøets vigtigste designere af rammer, relationer og retning.

Vi stræber efter at bygge udviklingsrum gennem relationer, leg, erfaringer, deltagelse, passende krav og voksne, der viser vejen. Nedenfor har vi knyttet nogle af de teoretikere, vi inspireres af, til seks elementer, der er afgørende for vores rolle som trænere.

Børnesyn

Korczak / Sommer

I praksis

Barnet har værdi nu - ikke først, når det bliver dygtigt.

Træneren ser efter

Mødes barnet som menneske før præstation?

Miljø

Bronfenbrenner

I praksis

Udvikling formes af træner, hold, forældre, rammer og kultur.

Træneren ser efter

Er friktionen i barnet - eller i rummet omkring barnet?

Erfaring og leg

Dewey / Côté

I praksis

Børn lærer gennem handling, legende forsøg og meningsfulde erfaringer.

Træneren ser efter

Får mange børn mange konkrete handlinger?

Deltagelse

Lave & Wenger

I praksis

Børn kan vokse ind i fællesskabet fra kanten og gradvist komme tættere på.

Træneren ser efter

Hvem deltager perifert og skal inviteres lidt tættere på?

Rollemodel

Bandura

I praksis

Trænerens adfærd bliver børnenes model for fejl, mod og respekt.

Træneren ser efter

Hvad viser jeg med stemme, krop og fejlreaktion?

Anerkendelse

Rogers / Honneth

I praksis

Tryghed, værdighed og accept gør udvikling mulig.

Træneren ser efter

Får barnet feedback på forsøg, relation og handling?



Trænerenøgle:

Relation før instruktion. Krav tilpasses forudsætninger. Design før mere forklaring. Ros konkrete handlinger, ikke faste labels.

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Kamp

Kamp er en læringsarena, hvor udvikling og deltagelse er vigtigere end resultat. Resultatet er information om udviklingsstatus og en feedback på vores træning – ikke en dom over barnet eller holdet.

Matchning med fokus på udvikling

- Spillere tilbydes kampe og stævner, der passer til deres niveau
- Trænerne evaluerer løbende og matcher op/ned
- Kampvalg skal støtte læring, lyst og tryghed

Spilletid

- Alle spillere tilbydes mindst 50 procent spilletid over sæsonen
- Spilletid ses over tid - ikke kun i én enkelt kamp. Dog bør alle spillere til en kamp spille mindst 50 % af kampen
- Roller og positioner bruges til udvikling. Lad spillerne prøve forskellige positioner i kampe

Kamp som udviklingsredskab

- Giv få og tydelige fokusord
- Ros forsøg, mod og konkrete handlinger
- Brug kampen som feedback på kvaliteten af vores træning og fremtidig planlægning.
- Roller og positioner bruges til udvikling. Lad spillerne prøve forskellige positioner i kampe

Voksenrollen

- Træneren guider og støtter uden at overstyre
- Forældre bakker op uden instruktioner
- Børnene skal have rum til egne valg



Kampnøgle:

Kampen skal give børn mod på at spille igen - også efter fejl, nederlag eller svære situationer.

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Relativ alderseffekt (RAE)

Når vi arbejder med dobbeltårgange, kan aldersforskellen være stor. Trænerens blik skal derfor række bag første indtryk.

RAE bliver særligt relevant i dobbeltårgange, hvor aldersforskellen kan være stor. Pointen er ikke at sortere, men at sikre, at alle børn får de rette udfordringer. Vi sigter mod én træner pr. otte spillere, så vi kan ramme hver enkelt spillers behov bedst muligt gennem differentieret tilgange.

Hvad betyder det?

- Børn født tidligt på året kan være fysisk længere fremme
- Modenhed, størrelse og erfaring påvirker voksenblikket
- Forskelle kan ligne evne - men er ofte timing

Sådan opdager vi det

- Tjek fødselsmåneder, roller og boldadgang
- Se hvem der får chancer, ansvar og ekstra ros
- Spørg: hvem får tid til at udvikle sig?

Det vil vi undgå

- At tidlig fysik forveksles med færdighed
- At samme børn får flest afgørende aktioner
- At miste spillere pga. manglende blik for RAE.

Træneren ser efter

- Hvem får adgang til vigtige aktioner?
- Hvem får trykke gentagelser over sæsonen?
- Hvilken rolle kan åbne døren for barnet?



Trænernøgle:

Relativ alderseffekt er ikke en undskyldning. Det er et perspektiv, der gør vores vurderinger mere præcise og mere retfærdige.

BØRNEUDVIKLINGSFILOSOFI

Motorikmodel

Motorik skal give træneren et konkret blik på banen: hvad ser vi efter, når børnene løber, stopper, drejer, lander, reagerer og prøver igen?

Trænerens grundspørgsmål: Kan barnet regulere krop, kraft, fart, retning og timing - og komme videre til næste handling, også når noget er svært?

OMRÅDE	DET TRÆNER VI	TRÆNERPERSPEKTIV
KROPSKONTROL	• Balance og stabilitet • Hop, landing og afsæt • Rotation, rul og kropssposition • Stoppe kroppen efter fart	• Finder barnet balancen igen efter landing, vending eller kontakt? • Kan barnet stoppe uden at falde ud af aktiviteten? • Er barnet klar til næste handling?
KOORDINATION & RYTME	• Krydskoordination • Øje-hånd og øje-fod • Bevægelse til begge sider • Timing, rytme og flow	• Kobler barnet blik, krop og redskab sammen? • Bruger barnet begge sider? • Bliver bevægelsen mere flydende?
RETNINGSSKIFT & FARTKONTROL	• Acceleration og bremsning • Stop-start og footwork • Vendinger, cuts og temposkift • Kontrol før ny retning	• Kan barnet sætte fart på og bremse igen? • Skifter barnet retning med kroppen bag sig? • Accelererer barnet videre efter stop?
SANSNING, RUM & REAKTION	• Taktil, vestibulær og kinæstetisk sans • Reagere på signaler • Finde ledig plads • Navigere mellem andre børn	• Orienterer barnet sig i bevægelse? • Reagerer barnet uden at gå i stå? • Ændrer barnet handling ud fra rum, bold og andre?
ROBUSTHED & REDSKABSFØLING	• Tryk kropskontakt • Kraftdosering • Kast, grib, tril og spark • Mod til at prøve igen	• Kan barnet være i let kontakt med kontrol? • Justerer barnet kraft, retning og timing? • Prøver barnet igen efter fejl eller fald?



Trænernøgle:

Vælg ét motorisk fokus. Kig efter én ting. Ros den konkrete handling. Justér rummet før du forklarer mere.

TRÆNINGSMETODIK

Fra manual til bane

Træningens kvalitet skal kunne ses i organisering, rollefordeling og justeringer. Når noget driller, designer vi først - før vi forklarer mere.

Alle trænere i spil

- Alle trænere har en meningsfuld rolle i træningen
- Leder du ikke en øvelse, giver du 1-til-1-ros. Ros virker især, når andre hører det.
- Du kan deltage som positivt forbillede inde i spillet
- Ældre hold kan lave kort positionsspecifikt arbejde i små grupper

Start med adgang

- Kom så tidligt på banen som muligt
- Giv børnene en bold hurtigst muligt
- Sæt materialer klar, så aktiviteten kan begynde hurtigt.
- Hav bold og mål med i så mange aktiviteter som muligt

Justér før mere forklaring

- Tag hellere en regel fra end at lægge en ny på
- Hav tålmodighed - nye mønstre kan tage tid
- Bevar enkelhed, høj aktivitet og tydelig start/slut
- Spørg til rummet, før problemet placeres i barnet

Slut med energi

- Afslut gerne med et FunGame og højt humør
- Konkurrencer skal give mulighed for at nå en sejr
- Brug mål som anledning til spark, afslutninger og jubel
- Send børnene hjem med lyst til at komme igen



Trænersætning:

Spørg ikke: Har I forstået det? Spørg: Har jeg forklaret det tydeligt nok?

TRÆNINGSMETODIK

Trænerblik på banen

Et fælles blik gør det muligt at gribe ind, mens aktiviteten stadig kan ændres.

Når børn venter, glider ud eller mangler mod, er næste greb sjældent endnu en forklaring. Brug skemaet til at se ét fokus ad gangen, rose det der virker og justere rammen, så flere børn oplever succes med spillet.

FOKUS	DET SER TRÆNEREN EFTER	DET GØR TRÆNEREN
1 Adgang	Kommer børnene hurtigt i aktivitet? Hvem venter, tøver eller skal have voksenoversættelse?	Gør første handling let. Sæt materialer klar. Brug "kig først" som legitim deltagelse. Inviter ved selv at deltage.
2 Relation	Hvem får navn, blik og kontakt? Hvem står på kanten uden at blive set?	Hils ved navn. Giv korte anerkendelser. Søg mikrokontakt med børn i periferien.
3 Deltagelse	Får flere børn meningsfulde aktioner? Kan perifer deltagelse blive en vej ind?	Giv roller, makkerstøtte og flere niveauer. Inviter tilbage i stedet for at presse ind.
4 Feedback	Ved barnet hvad der virkede? Roser vi handlinger frem for labels?	Ros konkret: mod, forsøg, timing, justering og samarbejde. Korrigér kort og gerne 1:1.
5 Valgbarhed	Kan børn vælge niveau, vej, makker eller tempo uden at miste rammen?	Giv små tydelige valg: lettere, sværere, anden vej, ny makker eller mere tid.
6 Justering	Når noget ikke virker: er friktionen i barnet, rummet, reglen, relationen eller ventetiden?	Skift bane, regel, antal, tempo eller rolle før mere forklaring. Giv grebet tid, før du konkluderer.



Trænernøgle:

Se først efter hvad der låser deltagelsen – og justér ramme, rolle, tempo eller niveau før du forklarer mere.

TRÆNINGSMETODIK

Play Day og Match Day

To træningsgreb, hvor kampens helhed og legens opdagelser bliver tydelige læringsrum. Match Day og Play Day er træning med en anden motor: mere spil, mere valg, mere variation og færre lange forklaringer.

Match Day

- Træning med kampe i forskellige formater
- Brug forskellige bolde, baner, mål og holdstørrelser
- Kan spilles på tværs af alderstrin
- Giver børn oplevelsen af det færdige spil i børnehøjde

Hvorfor Match Day?

- Børn oplever, at kampe kan se forskellige ud
- Forskellige formater kræver forskellige kompetencer
- Træneren ser relationer, valg, mod og samarbejde i funktion

Play Day

- Deliberate play-inspireret træning med legende Tivoli-format
- Fodboldteknikker bruges i andre former
- Fx fodtennis, fodboldgolf og overligger-challenge
- Børnene prøver, opfinder, justerer og griner

Trænerens greb

- Byg stationer med tydelige valg og lav ventetid
- Lad aktiviteten kalde teknikken frem
- Brug få coachingord og ros modige forsøg
- Slut med høj energi og fælles humør



Træningsnøgle:

Match Day giver spillets helhed. Play Day giver legens opdagelser. Begge er træning, når rammen er tydelig.

TRÆNINGSMETODIK

Spillermodel U5-U8

Går igen = fastholdes og videreudvikles. Nyt = introduceres som særligt fokus. Ikke alt nyt skal mestres med det samme - det skal prøves, leges med og genbesøges.

U5/U6 Jeg leger mig ind i fodbolden

KATEGORI	GÅR IGEN	NYT
FYSIK	- fri leg, tryghed og nysgerrighed - bevægelse uden lange forklaringer - plads til at kigge først	- fangelege, balance og rotation - hoppe, løbe, kravle og lande - bevægelse til begge sider
TEKNIK	- sparke, stoppe og hente bold - mange små boldmøder - lege med hænder, fødder og redskaber	- bold tæt på kroppen - første driblinger og afslutninger - bruge begge fødder som mulighed
TAKTIK	- gå mod mål og følge bolden - lege med retning og rum - små kampe uden mange regler	- finde en ven i legen - forstå start og stop - score på små mål
LIFE SKILLS	- møde ind og komme i gang - dele materialer og vente kort - være en del af fælles leg	- hjælpe med at hente bolde - små fællesopgaver før/efter træning - fejre andres succeser
MENTAL	- glæde, tryghed og voksenkontakt - turde prøve med støtte - komme tilbage efter pause	- prøve igen efter mislykket forsøg - begyndende koncentration i korte runder

U7/U8 Mig og bolden

KATEGORI	GÅR IGEN	NYT
FYSIK	- fangelege, balance og rotation - bevægelse til begge sider - tryghed i kroppen før tempo	- mere bevidst stop-start - retningsskift i leg og småspil - kropskontrol med bold tæt på kroppen
TEKNIK	- drible, sparke og stoppe bold - mange berøringer og afslutninger - bruge begge fødder som mulighed	- simple vendinger og finter - første boldbeskyttelse - afslutte efter dribling
TAKTIK	- følge bolden og gå mod mål - begynde at finde en medspiller - spille små kampe med få regler	- vælg mellem selv at gå og spille en ven - tilbyde sig til en aflevering 1v1 og 2v2 med én tydelig opgave
LIFE SKILLS	- møde ind og komme i gang - vente kort på tur - være del af fælles leg	- hjælpe en makker med ind i legen - tage en lille rolle i opstart og afslutning - løse opgave med makker eller gruppe
MENTAL	- glæde, tryghed og nysgerrighed - turde prøve med voksenstøtte - blive i legen	- turde fejle synligt - prøve igen med mindre voksenstøtte - holde koncentration i korte spilrunder

TRÆNINGSMETODIK

Spillermodel U9-U11

Går igen = fastholdes og videreudvikles. Nyt = introduceres som særligt fokus. Ikke alt nyt skal mestres med det samme.

U9/U10 Mig og de andre

KATEGORI	GÅR IGEN	NYT
FYSIK	- balance, rotation og retningskift - leg med fart og stop-start - bevægelse til begge sider	- footwork, hurtige fødder og koordination med bold - acceleration, bremsning og balance i fart - spring, landing og begyndende stabilitet
TEKNIK	- driblinger, cuts og vendinger - afslutninger tæt på mål og efter dribling - mod til 1v1-aktioner	- førsteberøring med retning - pasning med fart og adresse - modtage, spille videre og begynde at tage touch væk fra pres
TAKTIK	- find en ven og gå mod mål - gøre banen større - vinde bolden igen	- finde fri spiller - spille og flytte sig - genpres i 3-5 sekunder efter boldtab
LIFE SKILLS	- hjælpe andre og dele plads - bidrage til fælles start/slut - prøve på egen måde	- være en god makker - tage ansvar for bold og materialer - forstå og acceptere fælles regler
MENTAL	- glæde, mod og prøve-igen-kultur - koncentration i korte opgaver - turde være på bolden	- tage mere initiativ - være modig i 1v1 - håndtere små fejl uden at stoppe

U11/U12 Mig i spillet

KATEGORI	GÅR IGEN	NYT
FYSIK	- footwork og koordination med bold - acceleration/deceleration i spil - balance, landing, stabilitet og kropskontakt	- gentagne sprint og hurtig reaktion - mobilitet og duelklar krop - kontrol i høj fart og under pres
TEKNIK	- første touch væk fra pres - sidevendt modtagelse og pasning med fart - beskytte bold og afslutte efter aktion	- orientering før modtagelse - spille med få berøringer - stikninger og offensive vendinger
TAKTIK	- fri spiller, bredde og løb i rum - spille og flytte sig ud af første pres - genpres og begyndende sikring bag bolden	- forstå O1/O2/O3/O4 + D1/D3 - kende 1-2-2-3 og 1-2-3-2 som holdstruktur - vende spillet, skabe overtal/undertal og sikre 1+1/1+2
LIFE SKILLS	- makkeransvar og fælles regler - tage medansvar for spillet - kunne modtage kort feedback	- reflektere over træning og kamp - forstå egen betydning for andres udvikling - hjælpe yngre eller mindre erfarne spillere
MENTAL	- initiativ og mod i duel - action-after-action - reagere efter fejl og boldtab	- robusthed og frustrationsstyring - tage ansvar i kamp og træning - fastholde mod, også når spillet bliver svært



Modelnøgle:

Modellerne er pejlemærker for miljøet. De er ikke domme over barnet.

AFRUNDING

Det skal kunne mærkes

Manualen er ikke slutningen på arbejdet. Den er et fælles startpunkt for bedre hverdage på banen.

Vi bygger rum, hvor børn kan glæde sig, høre til og udvikle sig.
Det er den røde tråd fra børnesyn til træning, fra sidelinje til kampdag og fra idé til handling.

Børnene

- Når miljøet virker, kan det ses i børnenes energi.
- De kommer igen med lyst
- De tør prøve, fejle og prøve igen
- De oplever at høre til - også når de ikke lykkes perfekt

Trænerne

- Trænerne kan forklare hvorfor og hvordan:
- De vælger få fokuspunkter ad gangen
- De justerer rummet, før de forklarer
- De hjælper flere børn ind i spillet

Forældrene

- Forældrene støtter stemningen uden at overtage spillet.
- De bakker op om hele holdet
- De spørger efter glæde, forsøg og fællesskab
- De forstår udvikling som noget, der foregår over længere tid

Klubben

- Vi sætter manualen på mødedagsordener løbende
- Vi giver trænerne sparring på hverdagen
- Vi sikrer fleksible rammer for alle børn
- Vi observerer og måler på kvalitet på udvikling og deltagelse



Klubnøgle:

Brug manualen som et levende kompas. Se, vælg, afprøv, justér - og gør det sammen.