

Jyllinge FC Fodboldpolitik



Indholdsfortegnelse

Forord	3
Klubbens historie og værdier	5
Organisation	6
Generelle informationer	7
Funktionsbeskrivelser	9
Træneren	9
Assistenttræneren	9
Hjælperen	10
Børne- ungdoms og seniorformand	10
Sportsudvalget	11
Forældrene	11
Sportslige retningslinjer for årgangene	12
U5 - U8	12
U9 - U10	15
U11 - U12	18
U13 - U14	22
U15 - U17	24
U19	28
Seniorafdelingen	31
Keeper Academy	32
De 10 Trænerbud (DBU)	34
De 10 Forældrebud (DBU)	35

Forord

Jyllinge FC Fodboldpolitik er klubbens fælles udgangspunkt for vores fodboldfaglige arbejde. Politikens formål er at sikre, at alle ansatte, trænere, ledere og andre frivillige har et fælles grundlag at arbejde ud fra, så vi arbejder i samme retning og med et fælles formål. Strukturen i klubben og politikken her skal få hele foreningen til at fungere smidigt og gøre det lettere og sjovere for alle at medvirke til at dygtiggøre vores mange fodboldspillere, dommere og ledere.

Jyllinge FC Fodboldpolitik beskriver, hvordan Jyllinge FC er bygget op med vision, mission og værdier og giver dermed indblik i, hvordan klubben i sidste ende lever op til missionen "fodbold for alle". For det er klubbens klare holdning, at Jyllinge FC ikke opererer med lukkede hold, og vi ønsker at fremme samarbejdet på tværs af hold og årgange.

Jyllinge FC beskriver i politikken klubbens udviklingsmodel – fra yngste spiller til Seniorspiller. Trænere og ledere kan bruge politikken som opslagsværk, så vi hele tiden er bevidste om at skabe den mest aldersrelateret træning for vores hold og samtidig er med til at uddanne spillere og ledere til Jyllinge FC.

Vi ved, at alle børn og unge bliver ivrige og får lyst til at sparke, når der er en bold inden for rækkevidde. Det er den lyst, vi skal fremelske i hver en fodboldspiller, så de altid synes, det er sjovt at spille fodbold og drives i retning af at lære mere – uanset alder, køn og niveau.

For at opnå det bedste resultat skal alle ansatte, trænere, ledere og andre frivillige være med til at efterleve denne politik. Klubbens politik er udarbejdet i et tæt samarbejde mellem DBU Konsulent, nogle af klubbens trænere, bestyrelsesmedlemmer og ansatte.

Jyllinge FC Fodboldpolitik er dynamisk og skal følge med udviklingen i dansk fodbold og i klubben. Vi drøfter derfor løbende politikken på trænermøder og input er altid velkomne. Det er klubbens bestyrelse, som administrerer Jyllinge FC Fodboldpolitik.

4. udgave.
Maj 2023

Læsevejledning

Jyllinge FC Fodboldpolitik er opbygget så den med fordel kan læses i sin helhed, men samtidig også kan bruges som opslagsværk.

En træner fra en enkelt årgang kan derfor nøjes med udskrive fx de sportslige retningslinjer for den årgang, han/hun træner. Dette er også baggrunden for, at politikken er inddelt i mange underpunkter, da det på den måde er lettere at dykke ned i det emne, man ønsker at søge viden om.

Vi anbefaler, at man læser hele politikken igennem først og dermed få et helhedsbillede af klubbens politik og først derefter bruge den som et informativt opslagsværk. Det er i øvrigt Bestyrelsens forventning, at alle trænere og ledere i klubben er bekendt med denne politik og ikke mindst efterlever den i den daglige omgang med klubbens medlemmer.

God fornøjelse.

Klubbens historie og værdier

Jyllinge FC blev stiftet i 1904 og er en underafdeling af JGI (Jyllinge Gundsømagle Idrætsforening). I 2022 havde Jyllinge FC ca. 420 medlemmer, både drenge og piger fra de yngste tumlinger til senior-, veteran, fodboldfitness og oldboysspillere. I 2020 etablerede Jyllinge FC Jyllinge E-Sport som et yderligere tiltag for at udvikle klubben i tråd med tiden.

Klubben bor i dag på vores fantastiske anlæg på Spraglehøj. Her har vi boet siden 2016. Indtil da var klubben spredt ud på flere adresser i Jyllinge. Klubbens samlingspunkt er kiosken "Toppen". Herfra er der udsigt over vores kunstbane, streetbanen, de mange græsbaner samt ikke mindst vores opvisningsbane med tilhørende siddepladser kaldet "Damsgaard tribunen". I "Toppen" kan man købe mad og drikke, spille spil, se fodboldkampe i fjernsynet, overnatte – ja bare hygge sig med sine klubkammerater og gæster på Spraglehøj.

Klubbens vision, mission og værdier

Jyllinge FC er en fodboldklub med fokus på bredden, plads til udvikling af talenter og rammen om et trygt, rigt og givende foreningsliv. Det har vi formuleret i følgende vision, mission og værdier:

Vision

At alle har mulighed for at have det sjovt og udvikle sig bedst muligt i et trygt og godt miljø.

Mission

Fodbold for alle. Alle skal have de samme muligheder for at gå til fodbold i Jyllinge – uanset deres evner, alder og køn. Vi forsøger på bedste vis at skabe plads til alle – både bredden og de spillere, dommere og trænere, der vil lidt mere. Vores kerne er udvikling af fodboldspillere. Vi prioriterer derfor udvikling af vores spillere frem for sejre, og vi arbejder altid for at tilbyde kvalificeret træning på alle hold. Vi er superglade for alle vores forældretrænere, men vi anerkender samtidig, at spillerne har brug for andre input, når de skal udvikle deres fodboldfaglige evner i deres "guldalder" (fra ca. 10 år) og vi bestræber os derfor på at tilbyde ikke-forældretrænere, når spillerne bliver U12.

Værdier og deres betydning for os

Leg, glæde og fællesskab	Lokalt engagement	Tolerance & inklusion
Der er plads til alle spillere, der ønsker at træne og spille kampe. Det skal være sjovt at spille fodbold. Kammeratskaber og sociale aktiviteter er vigtige for os.	Vi vil gerne skabe gode rammer for både børn, unge og voksne i vores by. Vi arbejder tæt sammen med byens institutioner, skoler og kommunen.	Vi er en klub for alle. Vi er åbne og tolerante overfor alle medlemmer. Vi understøtter, at alle får mulighed for at deltage i klubben

<p>Vi inddrager ikke kun spillere, men også forældre og familierne i vores samarbejde.</p> <p>Vi forventer, at alle spillere, forældre, trænere og holdleder er aktive i klubben og engagerer sig løbende i klubbens aktiviteter.</p>	<p>Vi vil gerne være synlige i lokalområdet, og vi arbejder aktivt sammen med det lokale erhvervsliv, der støtter op om klubben.</p> <p>Vi vil gerne kunne tilbyde de bedste faciliteter – indenfor rammerne – til at støtte klubbens udvikling.</p>	<p>uagtet deres økonomiske eller sociale status.</p> <p>Vi indbyder og lytter til vores medlemmers ønsker, behov og idéer.</p> <p>Vi arbejder på, at alle medlemmer har de samme vilkår i klubben.</p>
---	--	--

Organisation

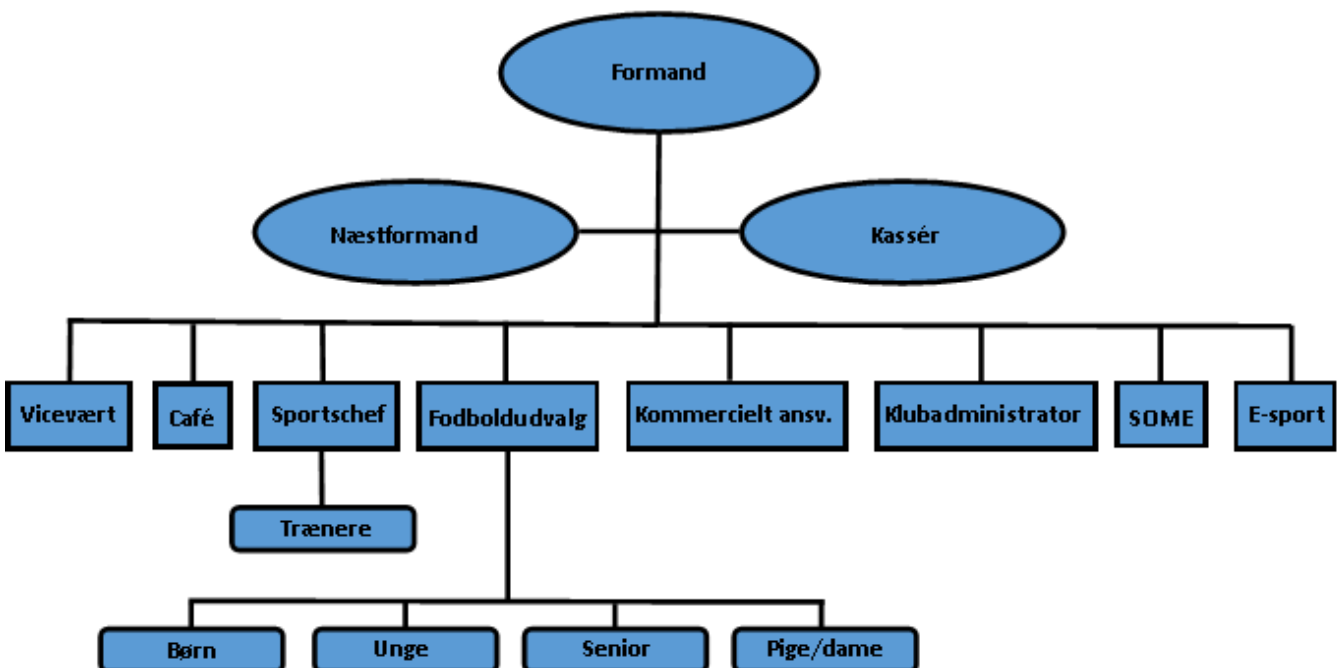
Bestyrelsen er den øverste myndighed i Jyllinge FC, og bestyrelsen bliver valgt på den årlige medlemsmøde. Bestyrelsen består af en formand, en næstformand, en kasserer og op til fire bestyrelsesmedlemmer samt op til to suppleanter. Formanden vælges for to år ad gangen.

Hvem der varetager de forskellige bestyrelsesposter, kan du se på www.jyllinge-fc.dk.

Bestyrelsen i Jyllinge FC kan nedsætte udvalg for at sikre den optimale trivsel i klubben – både på og uden for banen. Alle udvalg kan bestå af et bestyrelsesmedlem, men det er ikke et krav. Har udvalget ikke et bestyrelsesmedlem tilknyttet, skal alle udvalg melde tilbage til bestyrelsen omkring udvalgets aktiviteter, mål og resultater.

Klubben har foruden Bestyrelsen, trænere og ledere flere deltidsansatte der hver især varetager nøgleroller i klubben således at vi sikrer en sund og bæredygtig drift af klubben.

Den samlede struktur kan du se nedenfor.



Generelle informationer

Boldrum og materialer

I skuret ved multibanen findes *fælles* materialer. Flere hold kan have behov for materialerne på samme tid og i givet fald opfordre vil til dialog mellem trænerne fremfor at sætte komplicerede bookingsystemer op. Er der behov for yderligere materialer, så tag en snak med den kommercielle ansvarlige. Den Kommercielle ansvarlige kan ligeledes kontaktes ved mangel på materialer eller ved skadet og nedslidt materiel, som trænger til at blive skiftet ud. (se kontaktinformation på JFC-webside eller kontortider ved kontor på 1. sal i klubhuset)

Kunststofbanen

Der er fastsat nedenstående regler for brug af kunstgræsbanen på Spraglehøj. Misligholdelse kan i yderste konsekvens medføre, at man mister sin træningstid. Der kan være tider hvor der er begrænset plads på banen så tag hensyn til dine trænerkollegaer.

1. Lyset på banen skal slukkes efter endt brug, hvis der ikke står et hold klar til at overtage banen efter 15 minutter efter endt træningstid.
2. Afbryderen til lyset på kunststofbanen forefindes i forhallen ved alarmtastaturet.
3. De tildelte tider på banen må ikke overskrides – hverken før eller efter træningen.
4. Det er muligt at lave opvarmning på kunstgræsarealet, der ligger længst væk fra klubhuset. Der må ikke varmes op på græsarealerne, da græsset bliver ødelagt.
5. Hvis man flytter rundt på målene, skal disse stilles på plads efter endt brug. Målene flyttes ved enten at blive løftet eller kørt på de påmonterede hjul.
6. Hvis man ikke skal bruge sin tildelte tid, skal bestyrelsen have besked, så klubben kan orientere kommunen og tiden kan tildeles andre foreninger. Klubberne må ikke selv give tiden videre til andre brugere.

Funktionsbeskrivelser

Træneren

Træneren skal referere direkte til klubbens Bestyrelse via Sportschefen. Trænerens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Trænerens opgaver

- Sørge for at klubbens overordnede mål og retningslinjer følges.
- Sørge for god tone før, under og efter kamp og træning.
- Tilrettelægge og udføre træningen i samarbejde med øvrige medhjælpere.
- Udvalge spillere til kamp/stævne i samarbejde med øvrige ledere/hold.
- Være mødestabil, ansvarsbevidst og gå forrest som et godt eksempel.
- Er ansvarlig for spillernes fysiske, psykiske, mentale og socialt sportslige forhold i samarbejde med de øvrige træner/ledere omkring holdet/årgangen.
- Samarbejde med øvrige hold i årgangen.
- Være åben over for træneruddannelse.
- Deltage til inviterede klubaftener.
- Så vidt muligt deltage på den årlige generalforsamling.
- Udfylde børneattest én gang årligt

Assistenttræneren

Træneren skal referere direkte til klubbens Bestyrelse via Sportschefen. Assistenttrænerens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Assistenttrænerens opgaver

- Sørge for at klubbens sportslige målsætning følges.
- Sørge for at klubbens øvrige retningslinjer følges (se klubbens politik).
- Sørge for god tone før, under og efter kamp og træning.
- Assistere og til hver en tid kunne overtage dagens træning.
- Komme med input til udvælgelsen af spillere til kamp/stævne.
- Modtage modstanderen på kampdagen, anviser omklædningsrum og kampbane.
- Være mødestabil, ansvarsbevidst og gå forrest som et godt eksempel.
- Samarbejde med øvrige hold i årgangen.
- Være åben over for træneruddannelse.
- Deltage til inviterede klubaftener.
- Så vidt muligt deltage på den årlige generalforsamling.
- Udfylde børneattest én gang årligt

Hjælperen

Hjælperen skal referere direkte til holdets træner der har ansvaret for at viderebringe evt. oplysninger til Sportschefen. Hjælperens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Hjælperens opgaver

- Hjælpe til med en god tone før, under og efter kamp og træning.
- Være behjælpelig med hvor og hvornår træner og assistenttræner har brug for hjælp til træning.
- som til kamp eller stævne.
- Være mødestabil og ansvarsbevidst.
- Samarbejde med øvrige hold i årgangen.
- Være åben over for kurser og inspirationsaftener.
- Deltage til inviterede klubaftener.
- Så vidt muligt deltage på den årlige generalforsamling.
- Udfylde børneattest én gang årligt

Holdleder

Holdlederen skal referere direkte til klubbens Bestyrelse via Sportschefen. Holdlederens øverste ledelse er klubbens bestyrelse.

Holdlederens opgaver kan være

- Udfylde elektronisk holdkort inden kampstart (i samarbejde med træneren).
- Sørge for at klubbens øvrige retningslinjer følges (se klubbens politik).
- Sørge for god tone før, under og efter kamp.
- Koordinere stævne, hvis man er værtsklub og spiller 3- & 5-mands bold.
- Koordinere kørsel til kampe og stævner.
- Koordinere vask- og frugtordning.
- Sørge for dommer til hjemmekampe.
- Holde et stort informationsniveau til forældrene i samarbejde med øvrige ledere.
- Være behjælpelig til sociale arrangementer.
- Være med til at arrangere ture for holdet
- Ansvarlig for holdkassen.
- Deltage til inviterede klubaftener.
- Så vidt muligt deltage på den årlige generalforsamling.
- Udfylde børneattest én gang årligt

Holdlederens opgaver aftales med trænersteamet. Sørg for at alle opgaverne er konkrete og fordelt ud.

Børne, -ungdoms og seniorformand

Udvalgsformændene er alle en del af klubbens bestyrelse og deres øverste ledelse er klubbens formand.

Udvalgsformændenes opgaver

- Sørge for, sammen med Sportschefen der har det overordnede ansvar, at alle hold har trænere på plads til sæsonstart og oplysningerne er opdateret på hjemmesiden.
- Sørge for at alle trænere har udfyldt børneattest.
- Sørge for der er holdledere til alle hold og skabe en tæt kontakt til disse.
- Afholde min. 1 årligt møde med alle ledere i segmentet (børn, ungdom, senior).
- Være med til at arrangere ture for hhv. Børn (2-11) og Unge (12-17).

Sportschefen/ambassadøren

Sportschef/ambassadør refererer direkte til klubbens Formand. Sportschefen er ikke en del af bestyrelsen og har således ingen økonomisk beslutningskompetence. Sportschefens ansvarsområde er den sportslige del i klubben bestående af trænere og ledere. Sportschefens opgave er at sikre at de enkelte hold får den nødvendige træning, at alle hold har kvalificerede trænere og at der sikres et stærkt sportsligt miljø ud fra de fodboldfaglige retningslinjer der er bestemt i klubben. Derudover skal Sportschefen observere, rådgive og informere bestyrelsen omkring "livet" i klubben generelt samt være bindeled for vores børne/ungdomsafd.

Sportschefens opgaver er desuden:

- Præsentere og repræsentere Jyllinge FC's Fodboldpolitik fx på trænermøder, øvrige klubmøder.
- Præsentation af politikken for alle nye trænere.
- Rådgivning af bestyrelsen og trænere i tilfælde, hvor der er tvivl om de fodboldfaglige retningslinjer.
- Råd og vejledning på banerne.
- Holde klubbens ledere opdateret omkring de sidste nye DBU-kurser og –uddannelse.
- Være genvej til klubbens øverste ledelse vedr. fodboldfaglige udfordringer.
- Fremme effektiviteten og ensartetheden.
- Opdatering af Fodboldpolitikken.

Forældrene

Forældrenes opgaver

- Bakke op om jeres søn/datters fodbold.
- Bakke op om lederne på holdet og deres beslutninger, både når børnene træner og spiller - og ved spisebordet om aftenen.
- Give en hånd med i forbindelse med sociale arrangementer på dit barns hold eller ved arrangementer i klubben, herunder vagter i kiosken 'Toppen'.
- Hjælpe med transport på dit barns hold.
- Møde op til forældremøder på dit barns hold.
- Læse klubbens politikker, så der er kendskab til de retningslinjer som trænere og frivillige følger.
- Orienter sig om klubben på hjemmesiden www.jyllinge-fc.dk og på klubbens Facebook-side.

Se også DBU's 10 forældrebud sidst i Jyllinge FC Fodboldpolitik.

Sportslige retningslinjer for årgangene

U5 - U8

I disse årgange skal det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold være de bærende elementer. Udgangspunktet for børnene skal være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbeskoling.

Indlæringen i denne aldersgruppe er meget forskellig pga. det enkelte barns motorik/psyke, hvorfor træningen ikke skal forceres, men tages i et tempo, hvor alle kan være med.

Retningslinje til træning

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret.
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle.
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau.
- Spillere skal have lov at spille forskellige pladser på banen for at udvikle deres fodboldfaglige kunnen og forståelse.
- Opfordre og tilskynd så mange som muligt til udvikling på målmandsposten og sørg for, at målmændene også spiller i marken, så de kan øve deres tekniske færdigheder, som de i sær skal bruge senere.
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning.
- Træn hellere kortere tid og effektivt end ukoncentreret og ikke planlagt.
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen.

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK).
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp.
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid.
- I disse årgange har vi ingen faste hold og niveauinddelinger.
- Ingen tildeling af faste pladser på banen.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 1 – 3 timer pr. uge.
- Om vinteren bør indendørstræning og specielt Futsal prioriteres

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange.
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp.

Det skal de træne

Efterfølgende skemaer er delt op i trin U5-U6-U7-U8:

- Når der er et 1 tal = Spilleren præsenteres for øvelsen
- Når der er et 2 tal = Spilleren øver færdigheden
- Når der er et 3 tal = Spilleren mestrer færdigheden
- Når der er et 4 tal = Spilleren optimerer færdigheden
- Husk at uanset hvilken øvelse, der udøves med bold, skal det altid være med begge ben
- Alle fodboldfærdigheder er taget ud fra Træningshæftet fra DBU "Sådan træner vi", aldersrelateret træning og DBU Børnetræning

Teknik	U5	U6	U7	U8
Fodboldkoordination <ul style="list-style-type: none"> • Agilitybane m. gå, kravl, hop, løbe sidelæns, baglæns osv. • Lege med og uden bold (gerne med forældre) • Rul bolden rundt, stop f.eks. med tå • Drible m. vrist • Drible – stop med fodsål, knæ, bagdel • Drible rundt og bytte bold ved fløjt • Drible m. fodsål, inderside, yderside • Begyndende jonglering • Begyndende arbejde med rytmer 	1 1 1	2 2 2 1 1	2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 1 1
Lodret vristspark <ul style="list-style-type: none"> • Lodret vristspark til bold der ligger stille • Lodret vristspark til trillende bold • Drible langsomt og sparke til bolden • Korte afleveringer 	1	2 1	2 2 1 1	2 2 2 2
Indersidespark <ul style="list-style-type: none"> • Indersidespark til bold der ligger stille • Indersidespark til bold der triller langsomt • Drible langsomt og sparke til bolden • Korte afleveringer 		1 1 1 1	2 2 2 2	2 2 2 2
Hovedstød <ul style="list-style-type: none"> • De fleste synes det er sjovt at prøve, men nogle er også bange • Godt råd er at bruge lettere bolde • Bliver de først bange for hovedstød, er det svært at motivere dem til det igen • Lege, hvor hovedstød er en del af legen, kan anbefales 	1	2	1 2 2	2 1 2
Driblinger				

<ul style="list-style-type: none"> ● Løbedribling, speeddribling og dribling i vinkler 			1	2
Finter				
<ul style="list-style-type: none"> ● De mest basale finter 			1	2

Taktisk	U5	U6	U7	U8
Spilforståelse				
<ul style="list-style-type: none"> ● Hvordan ser banen ud? ● Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? ● Hvor er baglinjen og sidelinjen? ● Hvordan sætter vi spillet i gang ved scoring, målspark osv.? ● Spil 1:1 & 2:2 & 3:3? ● Hvornår skal jeg dribble? ● Hvornår skal jeg spille bolden? ● Hvor skal jeg løbe hen? ● Hvordan ser banen ud? 	1	2 1 1 1	2 2 2 1 1	2 2 2 2 1 1 1 1

Motorisk / Fysisk	U5	U6	U7	U8
<ul style="list-style-type: none"> ● Løb fremad med eller uden bold ● Løb baglæns ● Sidelæns løb ● Vendinger ● Hælspark ● Knæløft ● Hoppe / Springe ● Balanceøvelser ● Hurtige fødder ● Løbetræning ● Fartlege ● Jonglering 	1 1 1 1 1	2 2 2 1 1 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1

Mentalt	U5	U6	U7	U8
<ul style="list-style-type: none"> ● Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok ● Spillerne får succesoplevelser og selvtillid ● Spillerne får ros og klap på skuldrene ● Spillerne lærer at lytte og forstå fælles beskeder ● Spilleren stifter bekendtskab med ordet "Fairplay" ● Alle holder en god tone 	1 1 1	2 2 2	2 2 1 1 1	2 2 2 2 2 2

U9 - U10

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt, men *guldalderen* starter her, hvor interesse for indlæring er i top. Udgangspunktet for børnene skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal også stadig være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbeskoling.

Spillerne i denne aldersgruppe kan nu se ud over deres egen støvlesnude og er mere klar til større udfordringer. Der skal nu indgå flere forskellige øvelser i træningen, hvor hovedvægten af øvelserne er med en bold hver.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau
- Spillere skal have lov at spille forskellige pladser på banen for at udvikle deres fodboldfaglige kunnen og forståelse
- Opfordre og tilskynd så mange som muligt til udvikling på målmandsposten og sørg for, at målmændene også spiller i marken, så de kan øve deres tekniske færdigheder, som de i sær skal bruge senere.
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning
- Træn hellere kortere tid og effektivt end ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen
- Der skal nu trænes efter princippet 25:50:25-reglen (se forklaring herunder).

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau
- 50% af tiden på deres eget niveau
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau.

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK)
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid
- I disse årgange råder vi til, at der ikke arbejdes med faste hold.
- Ingen tildeling af faste pladser på banen.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 2 – 4 timer pr. uge.
- Om vinteren bør indendørstræning og specielt Futsal prioriteres

Fælles kultur:

Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.

- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange.
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp.

Det skal de træne

Efterfølgende skemaer er delt op i trin U9-U10:

- Når der er et 1 tal = Spilleren præsenteres for øvelsen
- Når der er et 2 tal = Spilleren øver færdigheden
- Når der er et 3 tal = Spilleren mestrer færdigheden
- Når der er et 4 tal = Spilleren optimerer færdigheden
- Husk at uanset hvilken øvelse, der udøves med bold, skal det altid være med begge ben
- Alle fodboldfærdigheder er taget ud fra Træningshæftet fra DBU "Sådan træner vi", aldersrelateret træning og DBU Børnetræning.

Teknisk	U9	U10
Fodboldkoordination <ul style="list-style-type: none">• Rul bolden rundt, stop f.eks. med tå• Drible m. vrist• Drible – stop med fodsål, knæ, bagdel• Drible rundt og bytte bold ved fløjt• Drible m. fodsål, inderside, yderside• Drible med vendinger• Drible og dække sin bold• Temposkift• Jonglering	2 2 2 2 2 1 1	2 2 2 2 2 2 1 2
Lodret vristspark Spark og dribleudførelsen skal nu rettes gennem vis/forklar/vis <ul style="list-style-type: none">• Lodret vristspark til bold der ligger stille• Lodret vristspark til trillende bold• Drible langsomt og sparke til bolden• Korte og lange afleveringer	2 2 2 1	2 2 2 2
Indersidespark Spark og dribleudførelsen skal nu rettes gennem vis/forklar/vis <ul style="list-style-type: none">• Indersidespark til bold der ligger stille• Indersidespark til bold der triller langsomt• Drible langsomt og sparke til bolden• Korte og lange afleveringer (gerne med afslutning på mål)	2 2 2	2 2 1 1

<ul style="list-style-type: none"> ● Præcise afleveringer med efterfølgende afslutninger 		
Hovedstød <ul style="list-style-type: none"> ● Både lette og alm. bolde bruges ● Lege, hvor hovedstød er en del af legen, kan anbefales ● Fokus på hvad man bruger et hovedstød til 	2 2 1	2 2 2
Vendinger <ul style="list-style-type: none"> ● Øve vendinger med bold på forskellig vis ● Fokus på løb med bold og vending 	1	2 1
Driblinger <ul style="list-style-type: none"> ● Der øves løbedriblinger og speeddriblinger 	2	2
1 Berøring <ul style="list-style-type: none"> ● Modtage og berøre bolden på forskellige måder 	1	2

Taktisk	U9	U10
Spilforståelse <ul style="list-style-type: none"> ● Hvornår skal jeg dribble? ● Hvornår & Hvor skal jeg spille bolden hen? ● Hvor skal jeg løbe hen? ● Spil 1:1 & 2:2 & 3:3? ● Spilbarhed, dybde og bredde i spillet ● Hvad er forsvars-, midtbane-, angrebs- & opbygningsspil? ● Sømmespil, bandespil ● Vi sparker ikke bolden ud over sidelinjen med vilje 	2 1 1 2 2	2 2 2 2 1 1 1

Motorisk / Fysisk	U9	U10
Spilleren er blevet præsenteret for færdigheden og skal nu øve sig <ul style="list-style-type: none"> ● Løb fremad med eller uden bold ● Løb baglæns ● Sidelæns løb ● Vendinger ● Hælsark ● Knæløft ● Hoppe / Springe ● Balanceøvelser ● Hurtige fædder ● Løbetræning ● Jonglering ● Temposkift 	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

Mentalt	U9	U10
Spilleren er blevet præsenteret for færdigheden og skal nu øve sig		
● Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok	2	2
● Spillerne får succesoplevelser og selvtillid	2	2
● Spillerne får ros og klap på skuldrene	2	2
● Spillerne lærer at lytte og forstå fælles beskeder	2	2
● Der arbejdes med spillerens parathed og fokusering	1	2
● Spilleren stifter bekendtskab med ordet "Fairplay"	2	2
● Spilleren forstår ordet "Fairplay"		1
● Alle holder en god tone	2	2

U11 - U12

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt, og I befinder jer stadig i Guldalderen, hvor interesse for indlæring er i top. Udgangspunktet for børnene skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal også stadig være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbeskoling.

Spillerne i denne aldersgruppe kan nu se ud over deres egen støvlesnude og er mere klar til større udfordringer, og det er på tide at lægge vægt på hurtige fødder og hurtighedstræning generelt. Der skal indgå forskellige øvelser med en bold til hver, men megen træning kan nu udvides til større mål, større baner og større udfordringer.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret.
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle.
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau.
- Spillere skal have lov at spille forskellige pladser på banen for at udvikle deres fodboldfaglige kunnen og forståelse.
- Opfordre og tilskynd så mange som muligt til udvikling på målmandsposten og sørg for, at målmændene også spiller i marken, så de kan øve deres tekniske færdigheder, som de i sær skal bruge senere.
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning.
- Træn hellere kortere tid og effektivt end ukoncentreret og ikke planlagt.
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen.
- Der skal fortsat trænes efter princippet 25:50:25-reglen (se forklaring herunder).

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau.
- 50% af tiden på deres eget niveau.
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau.

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK).
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp.
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid.
- I disse årgange råder vi til, at der ikke arbejdes med faste hold.
- Ingen tildeling af faste pladser på banen.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 2 – 4 timer pr. uge.
- Om vinteren bør indendørstræning og specielt Futsal prioriteres

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange.
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp.

Det skal de træne

Efterfølgende skemaer er delt op i trin U11-U12:

- Når der er et 1 tal = Spilleren præsenteres for øvelsen
- Når der er et 2 tal = Spilleren øver færdigheden
- Når der er et 3 tal = Spilleren mestrer færdigheden
- Når der er et 4 tal = Spilleren optimerer færdigheden
- Husk at uanset hvilken øvelse, der udøves med bold, skal det altid være med begge ben
- Alle fodboldfærdigheder er taget ud fra Træningshæftet fra DBU "Sådan træner vi", aldersrelateret træning og DBU Børnetræning.

Teknisk	U11	U12
Fodboldkoordination <ul style="list-style-type: none">• Rul bolden rundt, stop f.eks. med tå• Drible m. vrist• Drible – stop med fodsål, knæ, bagdel• Drible rundt og bytte bold ved fløjt• Drible m. fodsål, inderside, yderside• Drible med vendinger• Drible og dække sin bold• Temposkift• Jonglering	2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2
Lodret vristspark Spark og dribleudførelsen skal rettes på gennem vis/forklar/vis <ul style="list-style-type: none">• Lodret vristspark til bold der ligger stille• Lodret vristspark til trillende bold• Drible langsomt og sparke til bolden• Korte og lange afleveringer (Præcise afleveringer)• Afslutninger på mål	2 2 2 2 1	2 2 2 2 2
Indersidespark Spark og dribleudførelsen skal nu rettes gennem vis/forklar/vis <ul style="list-style-type: none">• Indersidespark til bold der ligger stille• Indersidespark til bold der triller langsomt• Drible langsomt og sparke til bolden	2 2 2 1	2 2 2 2

<ul style="list-style-type: none"> ● Sæt selv bolden i bevægelse fremad ● Spark til en modløbsbold fra forskellige retninger ● Korte og lange afleveringer (gerne med afslutning på mål) ● Præcise afleveringer med efterfølgende afslutninger 	1 2 2	2 2 2
Hovedstød <ul style="list-style-type: none"> ● Stående hovedstød ● Hovedstød i bevægelse ● Fokus hvad hovedstød bruges til ● Spil hvor hovedstød bruges 	1 2 1	2 1 2 2
Vendinger <ul style="list-style-type: none"> ● Øve vendinger med bold på forskellig vis ● Fokus på timing & tyngdepunkt ● Vendinger ved modtagelse af bold 	2 1 1	2 2 2
Driblinger <ul style="list-style-type: none"> ● Der øves løbedriblinger og speeddriblinger 	2	2
1 Berøring <ul style="list-style-type: none"> ● Modtage og berøre bolden på forskellige måder ● Der arbejdes flere spillere sammen nu ● Arbejdes med at se op og bruge de rigtige fodstillinger 	2 1 1	2 2 2
Halvtliggende vristspark <p>Spark skal rettes på gennem vis/forklar/vis</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Halvtliggende spark til bold der ligger stille ● Halvtliggende spark til bold der triller ● Der skal arbejdes med korte og lange afleveringer ● Øv sparket gerne gennem spil 	1 1 1 1	2 2 2 2

Taktisk	U11	U12
Spilforståelse <ul style="list-style-type: none"> ● Hvornår skal jeg drible? ● Hvornår & Hvor skal jeg spille bolden hen? ● Hvor skal jeg løbe hen? ● Spil 1:1 & 2:2 & 3:3? ● Spilbarhed, dybde og bredde i spillet ● Hvad er forsvars-, midtbane-, angrebs- & opbygningsspil? ● Sømmenspil, bandespil ● Vi sparker ikke bolden ud over sidelinjen med vilje ● Hvordan dækker jeg op? ● Angrebsspil, erobringsspil & forsvarsspil ● Positioner på banen 	2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 1	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

Motorisk / Fysisk	U11	U12
<ul style="list-style-type: none"> ● Løb fremad med eller uden bold med retningskifte 		

● Løb baglæns	1	2
● Sidelæns løb	2	2
● Vendinger	2	2
● Hælspark og Knæløft	2	2
● Skadeforbyggende træning	2	2
● Hoppe/Springe	1	2
● Balanceøvelser	2	2
● Hurtige fødder	2	2
● Jonglering	2	2
● Gadedrengeløb med høje knæløftninger	1	2
● Indadfører & udadfører	1	2
● Diagonalløb	1	2
● Hurtighed generelt	1	2

Mentalt	U11	U12
● Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok	2	2
● Spillerne får succesoplevelser og selvtillid	2	2
● Spillerne får ros og klap på skuldrene	2	2
● Spillerne lærer at lytte og forstå fælles beskeder	2	2
● Der arbejdes med spillerens parathed og fokusering	2	2
● Spilleren forstår ordet "Fairplay"	2	2
● Alle holder en god tone	1	2
● Opsætning af mål	1	2
● Afspænding		

U13 - U14

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. De unge mennesker er nu blevet eller meget tæt på at være teenagere. Udgangspunktet for teenagerne skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal også stadig være koordinationstræning (motorikken), balancetræning og løbetræning med vægt på mere og mere taktik og fysik.

Spillerne i denne aldersgruppe kan godt langsomt tildeles mere ansvar, og der kan stilles større krav til udførelsen af færdighederne. Det er blevet nu, at de bedste udskilles på 1. holdet osv., og hvor ordet "niveauinddeling" for alvor tager sin begyndelse. Det er også en alder, hvor man bør finde og definere en anførelse forpligtelser.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret.
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle.
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau.
- Spillere skal have lov at spille forskellige pladser på banen for at udvikle deres fodboldfaglige kunnen og forståelse.
- Opfordre og tilskynd så mange som muligt til udvikling på målmandsposten og sørg for, at målmændene også spiller i marken, så de kan øve deres tekniske færdigheder, som de især skal bruge senere.
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning.
- Træn hellere kortere tid og effektivt end ukoncentreret og ikke planlagt.
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen.
- Der skal fortsat trænes efter princippet 25:50:25-reglen (se forklaring herunder).

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau.
- 50% af tiden på deres eget niveau.
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau.

Retningslinje til kamp:

- Alle spillere skal min. spille en halv kamp og gerne mere (HAK).
- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp.
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid.
- Planlæg i god tid og ryk **ikke** det planlagte.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 3 – 5 timer pr. uge.
- Om vinteren bør indendørstræning og specielt Futsal prioriteres

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange.
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp.

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og detaljer, der er indøvet de tidligere år, skal vægtes højt. Der skal indøves i kamplignende situationer og under pres.
- Tempo og intensitet skal øges.
- Speciel træning af målmand er en nødvendighed.
- Speciel træning af standardsituationer (frispark, straffespark).
- Lange afleveringer og indlæg skal præsenteres nu.
- U14 kan inddrage 5'er bolde i noget af træningen som forberedelse til U15 for at øge spillerens muskelstyrke (pas på, da det kan skabe overbelastningsskader).

Taktisk:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning.
- Holdtaktisk træning skal præsenteres.
- Standardsituationer.
- Område- og zoneopdækning øves.
- Samarbejde på banen trænes.
- U13 bliver præsenteret for 11-mandsfodbold næste år.
- Forsvars-, midtbane- og angrebstaktik trænes.

Motorisk / Fysisk:

- Fysisk træning er stadig kun med egen kropsvægt.
- Styrketræning i mild grad kan trænes som forebyggende træning.
- Der skal lægges vægt på intensitet, øget tid til øvelsen og større krav om udførelsen.

Mentalt:

- Positiv psyke skal der arbejdes med (puberteten kan være meget svær at komme igennem for den unge og hans/hendes omgivelser). Fastholdelse ved at have nærhed til spillerne er helt sikkert at anbefale her.
- Individuelle målsætninger og fokusering skal øves.

U15 - U17

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. De unge mennesker er nu blevet teenagere. Udgangspunktet for teenagerne skal stadig være leg med bolden, og hovedvægten af træningen skal være tekniktræning og løbeskoling med stor vægt på flere taktiske og fysiske elementer.

Spillerne i denne aldersgruppe skal alle have et eller andet ansvar af større eller mindre vigtighed, da det udvikler dem, og større krav til udførelsen af færdighederne er et must. Det er også alderen, hvor talenter måske skal hjælpes til større udfordringer, da niveauet ikke er højt nok. Men man må aldrig glemme bredden, da den er altafgørende for hele årgangen. Mange spillere falder fra pga. arbejde, lektier, kærlighed eller f.eks. efterskoleophold. Fastholdelse har en stor betydning her, så husk at holde mail-/tlf. mm. opdateret, så de kan inviteres tilbage senere.

Kvalitet i træningen er vigtig, for er det ikke spændende og udfordrende, så stopper de. Det er ligeledes vigtigt, at det, der er planlagt – det være sig kamp eller træning – skal der ikke ændres på, da de sjældent kan lave om i deres planer. Da de på den lange bane ikke magter det hele, er det lettest at sløjfe fodbolden.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret.
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle.
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau.
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning.
- Træn hellere kortere tid og effektivt end ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen.
- Der skal fortsat trænes efter princippet 25:50:25-reglen (se forklaring herunder).
- Spillerne må gerne tages med på råd til øvelserne.
- Det er dog ikke spillerne, der skal være trænere.

25:50:25-træningsprincippet:

- 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere **under** deres eget niveau.
- 50% af tiden på deres eget niveau.
- 25% af tiden udfordres af spillere **over** deres eget niveau.

Retningslinje til kamp:

- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp.
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid.
- Planlæg i god tid og ryk **ikke** det planlagte af hensyn til fastholdelse.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 3 – 7 timer pr. uge
- Om vinteren bør indendørstræning og specielt Futsal prioriteres

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp.

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og –detaljer, der er indøvet de tidligere år, skal vægtes højt.
- Tempo og intensitet skal øges.
- Speciel træning af målmand er en nødvendighed.
- 5´er bolden er nu blevet den boldstørrelse, der skal spilles med.
- Nedenstående skema kan give et blik over, hvad spillerne skal igennem **Teknisk**

Position	Teknisk
Målmænd	<ul style="list-style-type: none"> • Målmændstekniske færdigheder • Gribe og sparketeknik • God 1. berøring
Back	<ul style="list-style-type: none"> • 1:1 defensivt • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk
Midtstopper	<ul style="list-style-type: none"> • Headning • Hurtig og sikker boldomgang • 1:1 defensivt • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)
Kontrollerende midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • 1:1 defensivt • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres
Offensiv midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsstærk • Drible- og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribling og temposkift. • Afslutningssikker • Afslutninger fra distancen
Wing	<ul style="list-style-type: none"> • Drible - og fintestærk, begge veje • Drible - og fintestærk, i høj fart • Kombinationsstærk • 1. berøring • 1:1 offensivt • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv • Chipspark
Angriber	<ul style="list-style-type: none"> • Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på første berøring). • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden - fasthold bolden - afvent medspillere).

Kilde: DBU Ungdomstræning

Taktisk:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning.
- Taktik handler om at udnytte de ressourcer og kompetencer, der er til rådighed på holdet (kollektivt såvel som individuelt).
- Hver spiller skal nu lære at **opfatte, vurdere, beslutte og handle**.
- **Opfatte** hvad der sker i situationen.
- **Vurdere** forskellige løsninger til at komme ud af situationen.
- **Beslutte** hvilken løsning der er bedst at anvende her og nu.

- **Handle** ved at udføre en løsning i praksis.
- Opbygningsspil, afslutningsspil, forsvarsspil og erobringsspil skal trænes nu.
- Der skal snakkes og trænes spilsystemer såsom 4:4:2 & 4:3:3.

Motorisk / Fysisk:

- Der skal lægges vægt på intensitet, øget tid til øvelsen og større krav om udførelsen.
- Der skal trænes en del hurtighedstræning.
- U17 spillere begynder nu at styrketræne med vægte.

Mentalt:

- Individuelle målsætninger og fokusering skal trænes
- Nye ting som at præsterer under pres, konkurrencestrategier og vinderadfærd trænes.
- Psyke, selvkontrol og tålmodighed trænes.
- Det er en rigtig god idé at afholde spillermøder.

U19

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. De unge mennesker er nu blevet voksne. Udgangspunktet for voksentræning er, at man skal pleje al den træning, der er trænet op gennem børne- og ungdomsårene, og det skal stadig være skægt og udfordrende. Alt efter hvilket niveau, man ligger på, skal intensiteten sættes herefter.

Mange spillere falder stadig fra pga. arbejde, lektier, kærlighed eller andet. Fastholdelse har en stor betydning her, så husk at holde mail-/tlf. og Some-lister opdateret, så de kan inviteres tilbage senere.

Kvalitet i træningen er vigtig, for er det ikke spændende og udfordrende, så stopper de. Det er ligeledes vigtigt, at det, der er planlagt – det være sig kamp eller træning – skal der ikke ændres på, da de sjældent kan lave om i deres planer. Da de på den lange bane ikke magter det hele, er det lettest at sløjfe fodbolden.

Når man er U19, vil der være en del fællestræning med U17 og seniorholdene.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret.
- Uanset trænerens og spillernes ambitionsniveau skal der være plads til alle.
- Alle spillere skal have samme uddannelse, bare på lidt forskelligt niveau.
- Træningen må meget gerne foregå som stationstræning.
- Træn hellere kortere tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt.
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen.
- Spillerne må gerne tages med på råd til øvelserne.
- Det er dog ikke spillerne, der skal være trænere.

Retningslinje til kamp:

- Alle trænere opfordres til at skifte ud hyppigt i en kamp.
- Ingen spillere kommer med til kamp uden at have fået spilletid.
- Planlæg i god tid og ryk **ikke** det planlagte af hensyn til fastholdelse.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for disse alderstrin bør være mellem 3 – 8 timer pr. uge.

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange.
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp.

Teknisk:

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og –detaljer, der er indøvet de tidligere år, skal vægtes højt.

- Tempo og intensitet skal øges med og uden modstand.
- Speciel træning af målmand er en nødvendighed.

Nedenstående skema kan give et blik over hvad spillerne skal igennem **Teknisk**

Position	Teknisk
Målmand	<ul style="list-style-type: none"> • Målmandstekniske færdigheder • Gripe og sparketeknik • God 1. berøring
Back	<ul style="list-style-type: none"> • 1:1 defensivt • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk
Midtstopper	<ul style="list-style-type: none"> • Headning • Hurtig og sikker boldomgang • 1:1 defensivt • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)
Kontrollerende midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • 1:1 defensivt • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres
Offensiv midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsstærk • Drible- og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribbling og temposkift. • Afslutningssikker • Afslutninger fra distancen
Wing	<ul style="list-style-type: none"> • Drible - og fintestærk, begge veje • Drible - og fintestærk, i høj fart • Kombinationsstærk • 1. berøring • 1:1 offensivt • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv • Chipspark
Angriber	<ul style="list-style-type: none"> • Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på første berøring). • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden - fasthold bolden - afvent medspillere).

Kilde: DBU Ungdomstræning

Taktisk:

- Videreudvikling af individuel taktisk træning.
- Taktik handler om at udnytte de ressourcer og kompetencer, der er til rådighed på holdet (kollektivt såvel som individuelt).
- Hver spiller skal nu mestre at **opfatte, vurdere, beslutte og handle**.
- **Opfatte** hvad der sker i situationen.
- **Vurdere** forskellige løsninger til at komme ud af situationen.
- **Beslutte** hvilken løsning der er bedst at anvende her og nu.
- **Handle** ved at udføre en løsning i praksis.
- Videreudvikling af forsvars- og angrebsprincipperne.
- Overblik og kommunikation.

Motorisk / Fysisk:

- Der skal lægges vægt på intensitet, øget tid til øvelsen og større krav om udførelsen.
- Der skal trænes en del hurtighedstræning.
- U19-spillere bruger vægttræning som en del af træningen.

Mentalt:

- Individuelle målsætninger og fokusering skal trænes.
- Nye ting som at præsterer under pres, konkurrencestrategier og vinderadfærd trænes.
- Psyke, selvkontrol og tålmodighed trænes.
- Spillermøder er nu en rigtig god ide af afholde.
- Vilje, mod, ansvar og motivation.

Seniorafdelingen

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. Seniorafdelingen er produktet af resten af vores arbejde i Jyllinge FC. Hvis der arbejdes hårdt i børne- og ungdomsårene på at uddanne og fastholde fodboldspillere, ja så høster vi selv frugten, når de bliver seniorer. De sportslige ambitioner for seniorafdelingen kan derfor variere fra år til år, og udgangspunktet er, at vi spiller i den række, der er materiale til.

Seniorafdelingen er på mange måder klubbens flagskib, og det forventes, at seniorspillerne agerer ansvarlighed og viser sig som gode eksempler for vores mange børne- og ungdomsspillere, så de har noget at se op til.

Det forventes af klubben, at seniorafdelingen samarbejder med ungdomsrækkerne i overgangen til at blive seniorspiller.

Træningsmængde:

- Træningsmængden for seniorafdelingen bør være mellem 1 – 10 timer pr. uge.

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange.
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp.

Keeper Academy

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal altid vægtes højt. Jyllinge Keeper Academy har en stor udfordring, da deres spillere er fra 10-17 år, består af både drenge og piger. De mindste skal lære alle de grundlæggende elementer i at være målmand og så bygge på alt efter, hvor hurtigt den enkelte målmand udvikler sig. I forhold til fodboldtræningen i årgangene er dette en specifik træning, hvor hver enkelt målmand får finpudset deres færdigheder eller lært nyt hver eneste træning.

Man kan ikke sige, hvad hovedvægten af træningen skal være, da det er en meget spredt aldersgruppe, hvor deres udvikling både som målmand og som person er vidt forskellig. Men en ting er sikkert, alle de grundlæggende ting som fladteknik, gribeteknik osv. Skal de alle uddannes i, og disse kompetencer vedligeholdes løbende.

Retningslinje til træning:

- Træningen skal altid være sjov og aldersrelateret
- Uanset trænerens og forældrenes ambitionsniveau skal der være plads til alle
- Alle spillere skal have samme uddannelse, nogle gange bare på lidt forskelligt niveau
- Opfordre og tilskynd så mange som muligt til udvikling på målmandsposten og sørg for, at målmændene også spiller i marken, så de kan øve deres tekniske færdigheder, som de i sær skal bruge senere.
- Træn hellere kortere tid og effektivt end meget ukoncentreret og ikke planlagt
- Vi skal sikre, at alle spillerne er aktive og står minimalt stille under træningen

Retningslinje til kamp:

- Der findes ingen retningslinje til kamp, da Keeper Academy er specifik træning af Jyllinges målmænd og en hjælp til årgangene til at dygtiggøre deres målmænd

Træningsmængde:

- Træningsmængden for Keeper Academy bør være mellem 1 – 4 timer pr. uge

Fælles kultur:

- Ledere, forældre og spillere skal motivere og hjælpe med til at passe godt på bolde, materialer, klubhus og omgivelserne omkring JFC.
- I Jyllinge FC skal der ikke være lukkede hold, hvorfor vi opfordrer til samarbejde på tværs af hold & årgange
- Vi opfordrer til, at man klæder om i klubbens omklædningsrum før & efter træning og kamp

Det skal de træne

Udgangstillingen når målmanden "arbejder"	<ul style="list-style-type: none"> • Let bøjede knæ • Oppe på tæerne • Hænderne lige ud fra kroppen
Placeringsevne	<ul style="list-style-type: none"> • Dødbolde (hjørnespark/frispark) – placering i forhold til holdet/bolden • Skud på mål (lige på/vinkel) • Muropstilling ved frispark
Gribeteknik	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppen bag bolden • Korrekt "gribetrekant" • Bold til krop • Bokseteknik • Håndtering af flade bolde • Faldeteknik med bold • Fastlåsning af bold • Opsamling af bold
Fødderne	<ul style="list-style-type: none"> • Sidestep med front mod bold • "På tæerne" • Springteknik • Tæmning, gerne retningsbestemt • Halvtliggende vristspark • Indersideafleveringer • Fodstilling ved udspark • Brug altid begge ben
Igangsettelse	<ul style="list-style-type: none"> • Udkast • Udspark • Målspark
Der trænes også – (Aldersbestemt og kunnen)	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus på fysikken - skal videreudvikles • Hjørnespark og indlægsindgreb • Mental styrke • Kontra-igangsætninger • Målmandspsyke
Motorisk, Fysisk & Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • De tre faktorer skal også trænes, men her er det vigtigt, at målmændene deles op i aldersgrupper samt efter fodboldfærdigheder, da man ikke kan træne en 11-årig i det samme som en 17-årig.

De 10 Trænerbud (DBU)

De 10 trænerbud

Den gode mikro- og børnetræner sikrer sig altid:

	Trænerbud	Fordi...
1	at have udarbejdet et træningsprogram.	børnene har krav på en forberedt træner.
2	at al træning foregår med bold.	mange boldberøringer styrker indlæringen.
3	at der er én bold til rådighed pr. spiller.	det stimulerer børnene til bl.a. at jonglere, dribble og finte og dermed øge deres boldkontrol.
4	at spilleren er i centrum.	hver enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle 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.	det involverer børnene. Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil, og 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.	forældrene kan være en stor hjælp i træningen, bl.a. ved at stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
9	at udvikle spilintelligens.	ved at stille åbne spørgsmål og lade spillerne selv finde svarene på banen stimuleres børnene bedst. De skal udvikle deres sans for spil- og rumopfattelse, uden at trænerne eller forældre råber løsninger til børnene i spilsituationer.
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.

Figur 9.2: DBUs 10 trænerbud.



De 10 Forældrebud (DBU)

1. Mød op til træning og kamp - dit barn sætter pris på det
2. Forhold dig i ro på sidelinjen - lad børnene spille
3. Ophold dig kun langs den ene sidelinje - og i god afstand til trænere og spillere
4. Respekter trænerens beslutninger - vær positiv og støttende
5. Respekter dommerens beslutninger - se på dommeren som en vejleder
6. Skab god stemning ved kampene - byd fx. Udeholdets forældre på kaffe
7. Spørg om kampen var spændende og sjov - ikke om resultatet
8. Sørg for rigtig og fornuftigt udstyr - overdriv ikke
9. Bak op om holdets og klubbens arbejde - din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
10. Husk på, at det er dit barn, som spiller fodbold, IKKE DIG

Kilde: DBU's Holdninger & Handlinger