

U5

Udvikling af børn i
sunde rammer
Viborg Søndermarken

U12



Viborg Søndermarken og Viborg FF Talent
samarbejder om bedre børnemiljøer

INTRODUKTION

VIBORG SØNDERMARKEN

Viborg Søndermarkens træningsmiljø har en **tydelig forbindelse** til Viborg FF Talents træningsmetodikker.

Viborg Søndermarkens træningsmiljø er kendetegnet ved **forventninger, glæde og tryghed**, idet disse elementer er afgørende for børnenes udvikling i denne aldersgruppe.

Træningsmiljøet fokuserer på udvikling gennem bevægelse i **inkluderende træningsfællesskaber**, hvor kammeratskab og støtte er uafhængigt af den enkeltes færdighedsniveau.

Viborg Søndermarken uddanner børn gennem **aldersrelateret børnetræning**, hvor der fokuseres på vidensmål, færdighedsmål og pædagogiske læringsmål.



DRØMMEN

Fysisk og mentalt sunde børn



VISION

Vi vil være kommunens bedste **børneudviklingsklub**, hvor vi gennem **udvikling** af ledere, forældre og gode faciliteter, skaber trivsel og udvikling af børnene, hvilket skal bidrage til et **aktivt og initiativrigt liv**.

MISSION

Vi vil skabe gode rammer for udvikling af børnefodbold gennem **opkvalificering, ejerskab og involvering** af ledere og trænere i klubben.

VÆRDIER

Vi skaber **GLÆDE** gennem mestring af leg og bevægelse
Vi udvikler **FÆLLESSKABET** via samarbejde og konfliktløsning
Vi skaber **SUNDHED** gennem etablering af sunde vaner
Vi fremmer **ÆRLIGHEDEN** gennem opdragelse til Fair Play.

FREMTIDEN

Målsætninger 2021 - 2024



Viborg Søndermarken ønsker at optimere børnemiljøet, og har med baggrund heraf fastsat **2021-2024 målsætninger**. Målsætningerne er som følger:

- 2021-2022: Tilkøbe 40 ekstra 3-mandsmål
- 2021-2022: Tilbud om ekstra træning
- 2021-2022: Rammesætte træningen ift. Tid og sted
- 2021-2022: Udarbejde, iværksætte og implementere fælles træningsmetode
- 2021-2023: Årgangstræneren på U10-U12 har UEFA C-licens
- 2022-2023: Udarbejde spillestil U10-U12
- 2021-2024: 75 % af trænerne i afdelingen har UEFA C 1-kursus pr. år
- 2021-2024: 50 % af trænerne i afdelingen har UEFA C 2-kursus pr. år
- 2021-2024: Årgangstræneren på U9-U12 har UEFA C-licens
- 2021-2024: Rekruttering af 5 ungdomsspillere/senior som trænere hver år
- 2021-2024 Få børnemiljøet til at leve op til DBU's licenssystem



BØRNEUDVIKLINGFILOSOFI

Spillermodel

Træningsmiljøet søger at udvikle seks kompetencer: fysisk, teknisk, 1v1, spilintelligens, mental og social.

Alle områder er essentielle og overlapper hinanden. Udviklingen af børnene sker gennem en **holistisk tilgang**, der støtter op om den **langsigtede sportslige udvikling**.

Fysisk

- Koordination
- Fangelege
- Kolbøtter
- Rotation
- Agility
- Boldkaos

Spilintelligens

- Horst Wein
- Split vision
- Skabe rum
- Vendespil
- Possession

Teknisk

- Driblinger
- Finter
- 1. berøring
- Vendinger
- Sparkeformer
- Cuts

Mental

- Udstråle glæde
- Selvbevidst
- Koncentration
- Fællesskab
- Nysgerrighed
- Spilafgørende

1v1

- 1v1 retvendt
- 1v1 sidevendt
- 1v1 fejlvendt
- 2v2 retvendt
- 2v2 sidevendt
- 2v2 fejlvendt
- 2v1 retvendt

Social

- Fair Play
- God kammerat
- Positivt sprog
- Hjælpesom
- Støttende
- Samarbejde

MILJØET

Træning



Viborg Søndermarken er kendetegnet ved et **miljø**, der stiller **udfordrende differentierede** opgaver.

Træningsmetoderne er med afsæt i vores **årgangsbestemte** periodisering og curriculum, der skaber de bedste forudsætninger for **læring** og **udvikling** i denne aldersgruppe.

Træningstemaerne er omfattet af **fysiske, tekniske** og **taktiske** indholdsområder, hvortil der er videns-, færdigheds-, og pædagogiske læringsmål. Dette er tilpasset den årgangsbestemte periodisering og curriculum.

Træningen bygger på **støttende træningsgrupper**, hvor der i den enkelte øvelse differentieres individuelt i forhold til det **enkelte barns udvikling**. Derudover finder differentieringen sted, når spillerne er afhængige af hinanden i en øvelse.

ATK+ center er en naturlig del af træningsugen for udvalgte spillere. Her træner de sammen med andre spillere fra Viborg FF talent's partnerklubber.

RELATIV ALDERSEFFEKT

RAE

Relativ alderseffekt (RAE), er et **stort indsatsområde** i forhold til børnenes fysiske og kognitive udvikling. Børnenes fysiske og kognitive udvikling er forskellig, hvorfor vi forsøger at udvikle det enkelte barns individuelle færdigheder ud fra en differentieret tilgang. Vi arbejder derfor ud fra følgende instruktioner, med henblik på træning og kampe.

Afvikling af træning og kamp

Vi fokuserer på børnenes fysiske og kognitive udvikling, og kan derfor anbefale det enkelte barn at træne på en anden årgang.

På U9-U12 anbefales det, at børn med tidlig eller sen fysisk og kognitiv modenhed kan træne/spille en årgang op eller ned i et hyppigt omfang.

Vi stræber efter at lave træningsgrupper på tværs af årgangene.

Vi inddeler børnene i grupper, således der er 6-8 børn pr. træner.

”Mig og bolden” øvelser kan trænes uafhængigt af fysisk størrelse og kognitive kapacitet.

Ved formelle øvelser inddeles børnene nogle gange i grupper efter kompetencer, fysisk eller kognitive kapacitet.

MILJØET

Motorisktræning

Viborg Søndermarken lægger stor vægt på, at børnene har samt tillærer sig stor **kropbevidsthed og alsidige bevægelsesfærdigheder**.

De grundmotoriske færdigheder tager afsæt i forståelsen af børnenes sanseindtryk, der er indlejret i deres sanseapparat. Nedenstående belyser de tre væsentlige sanser, der har afgørende betydning for børnenes **grundmotoriske og kognitive læring**.



Træningsforståelse og baggrundsviden om sanserne

Den taktile sans registrerer varme, kulde og overflader. Den har en stor betydning i kropforståelsen og kropbevidstheden. Den taktile sans er nødvendig, når vi skal bedømme udefrakommende modstand, afsæt og landing.

Den vestibulære sans har stor betydning for balancen og bevægelsesmønstrene, hvori hjernen registrerer acceleration/deceleration samt bevægelser der går op og ned, fra side til side, frem og tilbage.

Den kinæsiske sans registrerer, hvordan vores lemmer bevæger sig i forhold til hinanden. Den fortæller ligeledes, hvordan muskel- og led funktionen spænder samt afspænder i en bevægelse.



MILJØET

Trænerne

Hver årgang har en **årgangstræner**, hvis ansvar er rammesætning og stilladsering af trænings- og kampmiljøet.

Viborg Søndermarken har en 2024 målsætning om, at årgangstræneren fra U9-U12 har **UEFA C-trænerlicens** samtidig med, at **75%** og **50%** henholdsvis har **UEFA C1** og **C2 trænerkursus**.

Pædagogiske kompetencer

Trænernes pædagogiske kompetencer er essentielle for Viborg Søndermarken og for børnenes trivsel og læring. Derfor praktiserer vi et anerkendende, motiverende, tillidsfuldt og trygt træningsmiljø, hvilket skal skabe de bedste forudsætninger for børnenes fodbolduddannelse og dannelse.

PÆDAGOGISKE KOMPETENCER

DAVID COOPERRIDER

- Anerkendende tilgang
- Fokus på det der virker
- Positive forventninger til hinanden
- Læring gennem de gode eksempler
- Rosenthal effekten

LEV VYGOTSKY

- Støtte fra kompetente trænere eller medspillere, som løfter spilleren til næste udviklingstrin
- Individuelle krav i samspil med fællesskabet
- Zone for nærmeste udvikling

JOHN HATTIE

- Mål og forventninger (Feed-up)
- Hvor er spilleren aktuelt i processen (Feedback)
- Forstærkelse af spillerens vej mod målet (Feed-forward)

EDWARD DECI & RICHARD RYAN

- Betydningen af psykologiske behov, der har betydning for motivationen
- Selvbestemmelse i træningen
- Mestring i træningen
- Samhørighedsfølelse i træningen

MILJØET

Kamp

Udtagelse til kampe er med baggrund i **trænerens faglige vurdering**. Spillerne spiller kampe og stævner, der passer til deres individuelle niveau.

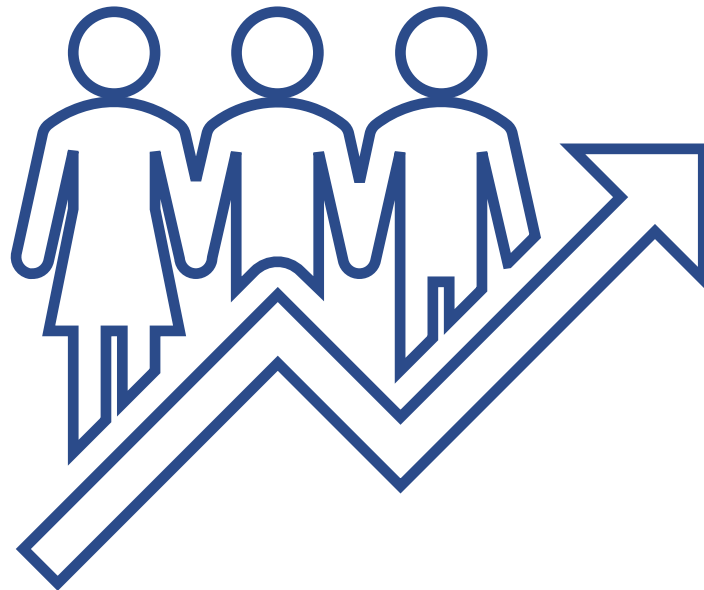
Alle spillere er **garanteret 50% af spilletiden** fordelt på sæsonen, når spilleren er til rådighed.

Spillerne udtages til de DBU-kampe, hvor matchingen passer til deres **niveau**. Trænerne skal **løbende evaluere** den enkeltes niveau og matche spilleren op/ned alt efter hvordan spilleren udvikler sig. Hen over sæsonen vil alle spillere blive tilbudt kampe og deltagelse i minimum ét (udendørs) betalingsstævne pr. halvsæson. Fra U10/U11 kan dette være med overnatning. I Viborg Søndermarken tror vi på, at børn skal behandles lige, men ikke nødvendigvis ens.



MILJØET

Forældre



For at skabe de bedste rammer for børnenes sociale og kognitive udvikling, er **forældre** i Viborg Søndermarken en essentiel samarbejdspartner.

Vi forventer, at forældre tager aktiv del i de sociale aktiviteter på de enkelte årgange. Vi forventer ligeledes, at der tages initiativ samt ansvar i organisering af deltagelse i (betalings) stævner.

Forældres bidragelse til Viborg Søndermarken gennem **frivilligt arbejde**, er afgørende for klubbens eksistens. Hvorfor vi formoder samt forventer, at **forældre på den enkelte årgang**, bidrager med at finde sponsorer til spilletøj/klubdragter og påtager sig roller på den årgang hvorpå ens barn er tilknyttet. Herunder hører årgangsansvarlig, årgangstræner, holdleder og/eller social koordinator.

FORÆLDRE

10 forældrebud

1. Som forældre skal du ikke råbe instruktioner til spillerne under træning eller kampe. Det forvirrer dem i at træffe selvstændige valg og hæmmer deres udvikling af spilintelligens.
2. Fodbold er vigtigt, men husk også at snakke om alt muligt andet derhjemme (skole, venner, ferier osv.)
3. Ved at stille flere åbne spørgsmål (hv-spørgsmål) til dit barn. DU stimulerer dit barns refleksionsevne.
4. Ved at hilse på de andre forældre og med tiden få snakket lidt med alle, skabes der en følelse af fællesskab, som børnene vil sætte pris på.
5. Det går op og ned i fodbold. Husk, at du kan bevare et perspektiv, der rækker udover den aktuelle situation, som dit barn er i.
6. Det er godt at hjælpe med det praktiske, men husk, at dit barn også selv skal lære at pakke en taske osv.
7. Der er mange holdninger og meninger om fodbold samt trænerens beslutninger. Hvis du har spørgsmål, så gå til træneren i stedet for at spørge andre forældre.
8. I forbindelse med kampafvikling opfordres forældrene til at stille sig afsides træneren, så træneren har fuldt råderum til at guide og vejlede spillerne under kampen
9. Tilråb efter dommer, medspillere, modspillere eller andre forældre tolereres ikke.
10. Husk på, at det er dit barn som spiller fodbold – **ikke dig!**