



Træner- manual for ungdomstrænere i Alliancen KBH

Guide til børne- og ungdomstrænere i Alliancen KBH.

I dette katalog finder du et væld af øvelser og træningsprogrammer, der er nøje tilpasset forskellige aldersgrupper og udviklingsstadier. Vores tilgang er baseret på konceptet Aldersrelateret Træning, som sigter mod at maksimere hver enkelt spillers potentiale ved at tilbyde skræddersyede træningsmetoder, der passer til deres alder og færdigheder. Manualen fokuserer primært på de yngste hold fra U5 til U11, men har også dele til U13 til U17.

Vi håber, at manualen vil være en værdifuld ressource for dig som træner. Ved at følge disse aldersrelaterede træningsprincipper kan vi sikre, at børn og unge udvikler sig optimalt og har det sjovt med floorball.

Formålet med trænermanualen

Udvikling af floorballspillere i tråd med:



Klubbens værdier og
filosofi



DIF's og Team Danmarks
retningslinjer



Floorball Danmarks ATK



DIF's retningslinjer

Fem anbefalinger for, hvordan vi skaber motiverende idrætsmiljøer i vores forening.

Anbefaling 1
Skab harmoni
mellem
livsfase og
idræt

Anbefaling 2
Bevar
fascinationen af
idrætten

Anbefaling 3
Sørg for at have
engagerede
trænere

Anbefaling 4
Lav en plan i
foreningen

Anbefaling 5
Indtænk
forældreinvolvering for dem
under 18 år



Om manualen

I manualen gennemgås principperne og retningslinjerne bag udvælgelsen af øvelserne til de respektive hold. Disse principper og retningslinjer baseres ud fra DIF's anbefalinger for børne- og ungdomsidræt, Team Danmark's ATK 2.0 og Floorball Danmarks ATK. På de sidste sider beskrives kort hver af disse afdelingers pointer, som er de væsentligste for de daglige træninger.



Trænermanualens indhold

Manualen er opdelt i følgende dele:

- Børne- og ungdomspolitik og trænerguide
- Intro til aldersrelateret træning og spillerfilosofi
- U5: Introduktion til floorball gennem leg og grundlæggende motoriske øvelser.
- U7/U9: Fokus på grundlæggende floorball færdigheder og motorisk bevægelse.
- U11: Bygning af videregående tekniske færdigheder, motorisk bevægelse og begyndende taktisk træning præget af leg.
- U13: Tekniske og taktiske færdigheder.
- U15: Begyndende avanceret teknisk og taktisk træning.
- U17: Avanceret teknisk og taktisk træning samt fysisk kondition.
- DIF's retningslinjer
- Team Danmarks ATK 2.0
- Floorball Danmarks ATK
- Muligheder for uddannelse

Husk at læse om vores politikker og retningslinjer for ungdomstræning på vores trænerguide (se hjemmeside under "Om os" og "Politikker")

Børne- og ungdomspolitik og trænerguide



Husk at læse både vores børne- og ungdomspolitik og vores trænerguide

Børne- og ungdomspolitik

Om klubbens mål, vision og plan – og om hvordan vi vil nå vores mål, indfri vores vision og udføre vores plan

Trænerguide

En guideline for trænerens daglige arbejde, og afspejler klubbens værdier og filosofi.

Fungerer som supplerende til denne trænermanual

Hvad er aldersrelateret træning?



Aldersrelateret Træning er en pædagogisk tilgang, der tager højde for børns og unges fysiske, mentale og sociale udvikling.

Ved at tilpasse træningen til den specifikke aldersgruppe sikrer vi, at hver session er både sjov, udfordrende og udviklende.

Dette betyder, at vi ikke blot fokuserer på tekniske færdigheder, men også på at skabe en positiv og inkluderende sportsoplevelse.

Vores filosofi og forventninger



Mål og Forventninger

Vores mål er at skabe et træningsmiljø, hvor børn og unge kan udvikle sig både som spillere og som individer.

Vi stræber efter at

- Fremme glæden ved sporten og en livslang interesse for fysisk aktivitet.
- Udvikle tekniske færdigheder og taktisk forståelse på en alderssvarende måde.
- Styrke samarbejde, respekt og sportsånd blandt spillere.
- Sikre et trygt og støttende træningsmiljø, hvor alle føler sig velkomne.

Filosofi for aldersrelateret træning

De mindste: leg og læring

Træningen handler primært om at have det sjovt og lære gennem leg. Øvelserne er designet til at udvikle grundlæggende motoriske færdigheder og introducere børnene til floorballs verden på en positiv måde.

7-12 år: udvikle grundlæggende færdigheder

Fokus er på at bygge videre på de grundlæggende færdigheder, introducere mere strukturerede træningsøvelser og begynde at udvikle taktisk forståelse.

13-16 år: avanceret træning

For de ældre spillere (13-16 år) tilbyder vi mere intensive og specialiserede træningsprogrammer, der udfordrer deres tekniske færdigheder, taktiske viden og fysiske kondition.

Sådan sikrer vi en bæredygtig talentudvikling



- Sørg for at børnene har det sjovt. Hvis de ikke har det sjovt, så fortsætter de helt sikkert ikke.
- Inkluder motorik uden stav til hver træning
- Fokuser på kvaliteten af træningen – ikke mængden
- Lav sociale arrangementer
- Kom ud og spil kampe mod andre
- Gå ikke op i resultater, men op præstationer, aftaler og fokuspunkter for kampene

Giv alle lige muligheder for udvikling

- Sørg for alle spiller lige meget til kampe (helt op til U15), uanset fysisk størrelse og niveau
- Give feedback til alle spillere uanset niveau og alder



Sådan træner vi motorik

1. Brug de første 30 min af træningen uden stav – og også gerne mere!
2. Vælg lege og øvelser som udfordrer børnene i deres bevægelse
3. Varier bevægelserne – kravl på gulvet, kravl op i ribberne, hop over ting. Lav nye regler for, hvordan børnene må bevæge sig
4. Brug de rekvisitter der er tilgængelige i hallen og tænk kreativt
5. Opfordre gerne børnene til at dyrke andre sportsgrene ved siden af – det stopper børnene ikke til floorball af. Hvis vi skaber et attraktivt og sjovt miljø, skal børnene nok fortsætte selvom de dyrker anden sport.



Manual og guidelines til de forskellige hold

Generel træningsstruktur



1. Fælles opstart

En fælles intro til dagens program, nye spillere og evt. andet relevant (fx kommende stævner)

2. Opvarmning

Skal sjov, engagerende og passende. Målet er at øge pulsen, forbedre mobiliteten, aktivere muskelgrupper og forberede børnene både fysisk og mentalt til træningen.

3. Motorik

Bevægelse af krop, helst uden stav. Bør være præget af leg, som gerne skal udfordre børnenes bevægelsesapparat..

4. Hovedaktiviteter (i prioriteret rækkefølge)

i) Dribleøvelser

fokusere på at udvikle boldkontrol, koordination og bevægelsesevner.

ii) Pasningsøvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende færdigheder som præcision, timing og samspil.

iii) Skudøvelser

Bør være enkle, sjove og fokusere på at udvikle grundlæggende skudteknikker. Øvelserne fokuserer på præcision, kraft og koordination.

iv) Spiløvelser

Fokus på at udvikle grundlæggende spilforståelse, teamwork og glæden ved spillet. Øvelserne skal fremme både tekniske og taktiske færdigheder.

5. Afslutningsøvelser

Skal fokusere på at nedkøle kroppen, opsummere dagens træning og sikre, at børnene går fra træningen med en positiv oplevelse.



U5 og tumlingehold

Vores mål er at skabe en sjov og tryk indføring i floorball-verdenen, hvor børnene kan udvikle grundlæggende færdigheder gennem leg og bevægelse. Fokus er i højere grad på leg, socialt samvær og motorik end på floorball. Der er ingen forventninger til floorball-tekniske færdigheder.

Vær opmærksom på følgende

- 1) Børnene kan ikke fokusere særligt længe.
- 2) Vær opmærksom på tiden.
- 3) Vigtigt er at starte og slutte samlet.
- 4) Forældrene er med.

Struktur af træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10-15 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Hovedaktiviteter (20-30 minutter)
 - Variation af øvelser, der udfordrer forskellige aspekter af floorball og motorik. Kan foregå individuelt sammen med forældre.
4. Afslutning (5-10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og strækøvelser i fællesskab for at afslutte træningen.

Indhold af program



Opvarmning

Opvarmningsøvelser skal være korte, sjove og inkluderende for at fange børnenes opmærksomhed og gøre dem klar til træningen. Fokus bør være på at udvikle grundlæggende motoriske færdigheder, koordination og balance.

Hovedaktiviteter

Hovedøvelserne bør fokusere på at udvikle grundlæggende motoriske færdigheder, leg med bolde, koordination og sociale færdigheder gennem legende og sjove øvelser. Øvelserne skal være enkle, korte og varierende for at holde børnenes opmærksomhed.

Afslutning

Bør fokusere på at nedkøle kroppen, opsummere dagens træning og sikre, at børnene går fra træningen med en positiv oplevelse. Det er vigtigt at afslutte i fællesskab med aktiviteter, der er rolige, sjove og reflekterende.



Eksempler på øvelser
kommer senere i manualen

U7 og U9-spillere

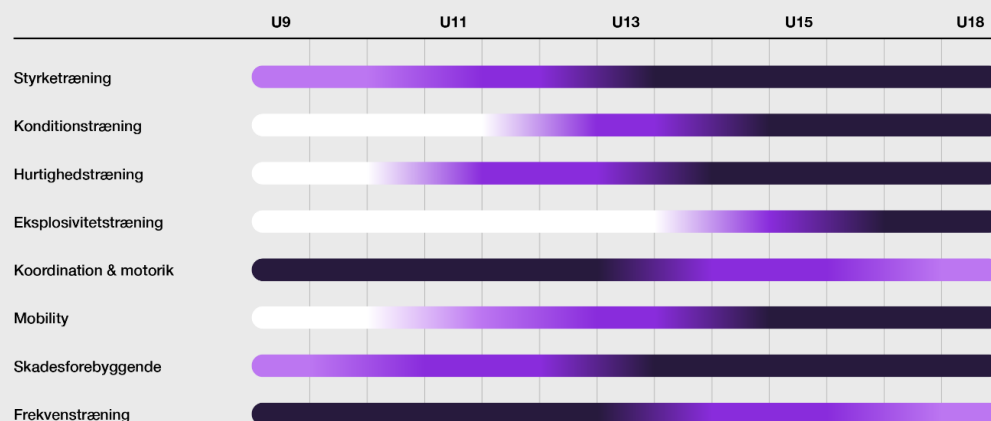
Spillerne skal have et teknisk og motorisk fokus og skal foregå gennem leg. Motorikken skal være generel og bør ikke tænkes i relation til floorball. Børnenes læring bør bygges på ideen om "trial and error", hvor barnet forsøger sig frem. Træneren bør her være en vejleder, som spilleren kan komme til for hjælp. Der bør ikke været noget taktisk eller sportpsykologisk fokus.



Teknik (Floorball Danmarks ATK)

Boldbehandling	<ul style="list-style-type: none">- Løb med bold i fart- Retningskift stillestående og med bold i løb- Retningskift i fart med bolden- "Split vision" stillestående
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none">- Forhånd stillestående- Forhånd i bevægelse- Bevare bolden
Pasninger	<ul style="list-style-type: none">- Forhånd- Trækpasninger stillestående- Pasninger langs gulvet
Skud	<ul style="list-style-type: none">- Trækskud stillestående- Træksskud i løb- Kort skud stillestående- Kort skud i løb- Håndledsskud stillestående- Håndledsskud i løb
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none">- Holde på staven med to hænder- Stavens længde- Valg af stav- Bladets vinkel- Ready position

Fysisk træning



Farvetoning angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - Introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Motorik (20-25 min)
 - Generel motorisk træning og koordination
4. Hovedaktiviteter (40 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse.
5. Afslutning (10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og strækøvelser i fællesskab for at afslutte træningen.

Vær opmærksom på følgende

Børnene har begrænset koncentrationsevne.

Sørg derfor for følgende:

- 1) at skifte øvelse ca. hvert 10. minut
- 2) at holde kø på max 3 personer
- 3) inkludér drikkepauser undervejs
- 4) lav stationstræning ved mere end 8 spillere

U7 og U9

Eksempel på stationstræning



Ved mange spillere (over 8 spillere), skal de opdeles i grupper (max. 10 spillere pr. gruppe) for at opnå bedst træningskvalitet. Træningsbanen deles ind i et tilsvarende antal områder, hvor hver gruppe placeres. Grupperne laver hver deres øvelser, instrueret af en træner. Efter ca. 10 min byttes der, således grupperne får prøvet forskellige øvelser. Der kan afslutningsvis spilles kamp på flere baner.

Følgende typer øvelser skal inkluderes:

- Dribleøvelser
- Pasningsøvelser
- Skudøvelser

Spiløvelser kan også inkluderes.

Eksempler på øvelser kommer senere manualen

Station 1 - Dribleøvelse

Eksempler:

- Haj og guldfisk
- Beskyt bolden
- Spejlvendte bevægelser
- Teknikbane

Station 2 - Pasningsøvelse

Eksempler:

- Byt bold
- Aflevering i cirkel
- Bombeleg (bold i midte)
- Afleveringer 2&2

Station 3 - Skudøvelse

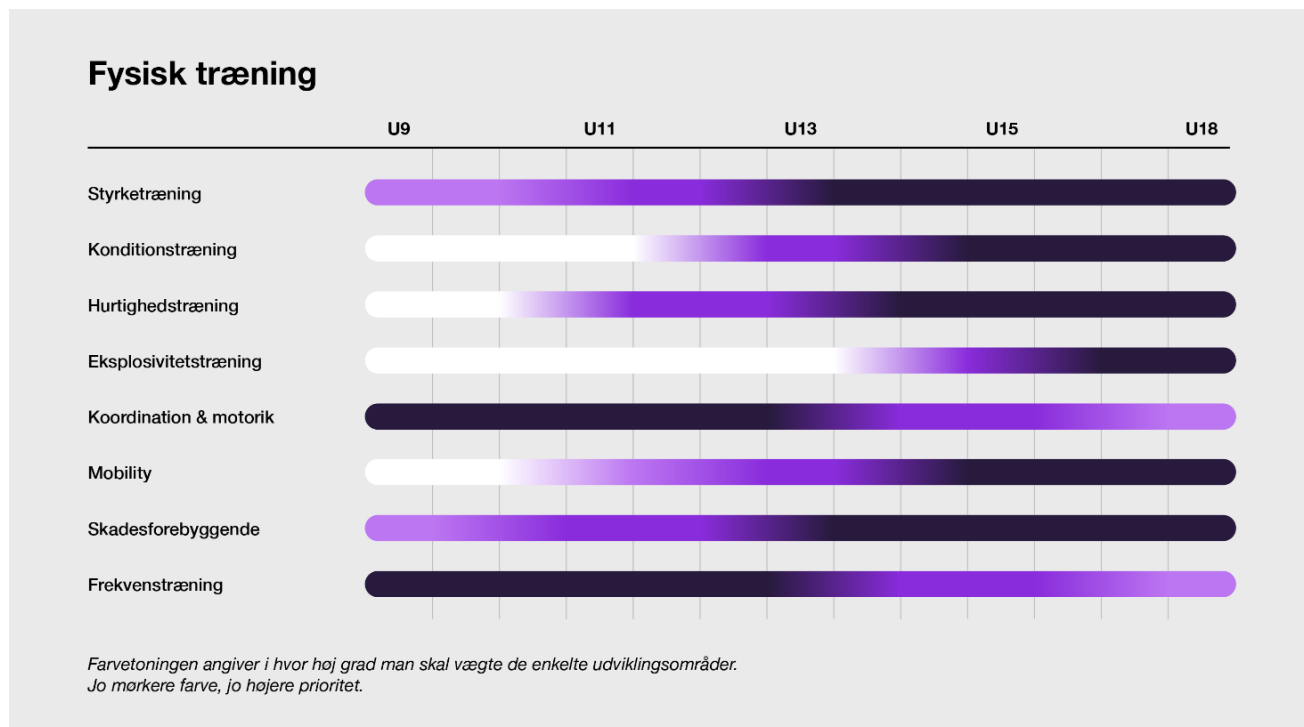
Eksempler:

- Halvcirkel
- Stafet med skud
- Krig (med bande)
- Aflevering til skud

U11

U11-spillere

Spillerne skal have et motorisk og floorball-teknisk fokus, og øvelserne skal være præget af leg. Taktik er blot et lille element og bør ikke fylde særligt meget i træningerne.



Teknik

Boldbehandling	<ul style="list-style-type: none">- Løb med bold med én hånd- Løb med bold i blad i høj fart- Løb med bold baglæns- Løb med bold i baghånd- Drible med bold i løb- Split vision i bevægelse- Vendinger med bold- Stavfinte- Kropsfinte- Dække bolden
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none">- Medtagning- Baghånd- Modtagning med fod
Pasninger	<ul style="list-style-type: none">- Håndledspasning stillestående- Trækpasning i fart- Droppasning- Førstegangspasning stillestående- Pasning via banden- Baghåndspasning
Skud	<ul style="list-style-type: none">- Trækskud i høj fart- Kort skud i høj fart- Direkte skud stillestående- Baghåndstrækskud stillestående- Håndled skud i løb
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none">- Tage skud med stav- Clearing ved svirp- Bolderobring oppefra- Bolderobring nedefra

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - Introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Motorik (20-25 min)
 - Generel motorisk træning og koordination
4. Hovedaktiviteter (40 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse.
5. Afslutning (5-10 minutter)
 - Rolige aktiviteter og evaluering for at afslutte træningen

Vær opmærksom på følgende

- 1) Ingen grund til at bruge tid på udholdenhedstræning.
- 2) Børnene har lav koncentrationsevne, sørg for at skifte øvelse, når de mister koncentrationen (ca. 10-15 min).
- 3) Mange børn. Opdel børnene og lav stationstræning ved over 10 børn.
- 4) Begyndende pubertet for piger.

Eksempel på stationstræning



Ved mange spillere (over 8 spillere), skal de opdeles i grupper (max. 10 spillere pr. gruppe) for at opnå bedst træningskvalitet. Træningsbanen deles ind i et tilsvarende antal områder, hvor hver gruppe placeres. Grupperne laver hver deres øvelser, instrueret af en træner. Efter ca. 10 min byttes der, således grupperne får prøvet forskellige øvelser. Der kan afslutningsvis spilles kamp på flere baner.

Følgende typer øvelser skal inkluderes:

- Dribleøvelser
- Pasningsøvelser
- Skudøvelser

Spiløvelser kan også inkluderes.

Eksempler på øvelser kommer senere manualen

Station 1 - Dribleøvelse

Eksempler:

- Haj og guldfisk
- Beskyt bolden
- Spejlvendte bevægelser
- Teknikbane

Station 2 - Pasningsøvelse

Eksempler:

- Byt bold
- Aflevering i cirkel
- Bombeleg (bold i midte)
- Afleveringer 2&2

Station 3 - Skudøvelse

Eksempler:

- Halvcirkel
- Stafet med skud
- Krig (med bande)
- Aflevering til skud

U13

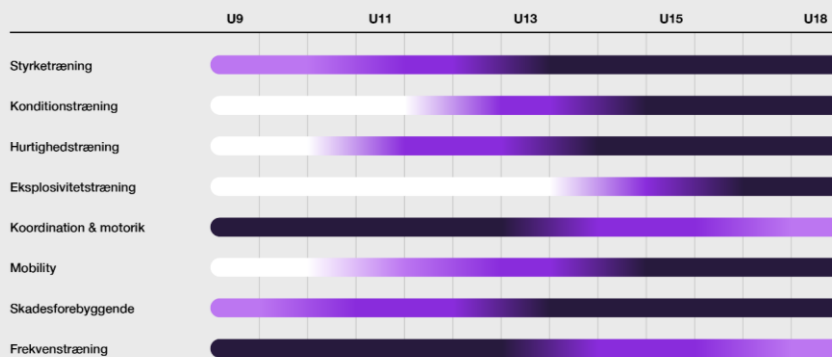
U13-spillere

Teknik og fysik er det primære fokus sammen med en væsentlig del af taktik. Der bør være lege inkluderet i træningen, men mere avanceret og koncentrationskrævende øvelser kan inkluderes. Der kommer et øget fokus på samarbejde

Teknik

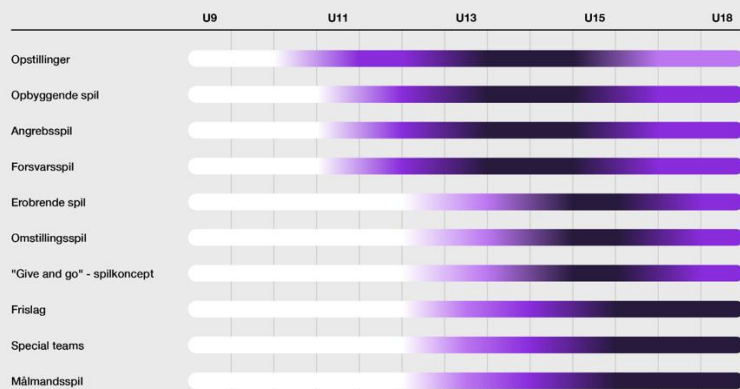
Boldbehandling	<ul style="list-style-type: none"> - Løb med bold med én hånd - Løb med bold i blad i høj fart - Løb med bold baglæns - Løb med bold i baghånd - Drible med bold i løb - Split vision i bevægelse - Vendinger med bold - Stavfinte - Kropsfinte - Dække bolden
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none"> - Medtagning - Baghånd - Modtagning med fod
Pasninger	<ul style="list-style-type: none"> - Håndledspasning stillestående - Trækpasning i fart - Droppasning - Førstegangspasning stillestående - Pasning via banden - Baghåndspasning
Skud	<ul style="list-style-type: none"> - Trækskud i høj fart - Kort skud i høj fart - Direkte skud stillestående - Baghåndstrækskud stillestående - Håndled skud i løb
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none"> - Tage skud med stav - Clearing ved svirp - Bolderobring oppefra - Bolderobring nedefra

Fysisk træning



Farvetonen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Taktik



Farvetonen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder. Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - Introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet
3. Motorik (20 min)
 - Generel motorisk træning og koordination
4. Hovedaktiviteter (45-50 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse
5. Afslutning (5 minutter)
 - Evaluering af træningen og praktiske informationer

Vær opmærksom på følgende

Ingen grund til at bruge tid på udholdenhedstræning

Drenge indtræder i puberteten.
Piger er typisk midt i puberteten.

Eksempel på stationstræning



Ved mange spillere (over 8 spillere), skal de opdeles i grupper (max. 10 spillere pr. gruppe) for at opnå bedst træningskvalitet. Træningsbanen deles ind i et tilsvarende antal områder, hvor hver gruppe placeres. Grupperne laver hver deres øvelser, instrueret af en træner. Efter ca. 10 min byttes der, således grupperne får prøvet forskellige øvelser. Der kan afslutningsvis spilles kamp på flere baner.

Følgende typer øvelser skal inkluderes:

- Dribleøvelser
- Pasningsøvelser
- Skudøvelser

Spiløvelser kan også inkluderes.

Eksempler på øvelser kommer senere i præsentationen

Station 1 - Dribleøvelse

Eksempler:

- Haj og guldfisk
- Beskyt bolden
- Spejlvendte bevægelser
- Teknikbane

Station 2 - Pasningsøvelse

Eksempler:

- Byt bold
- Aflevering i cirkel
- Bombeleg (bold i midte)
- Afleveringer 2&2

Station 3 - Skudøvelse

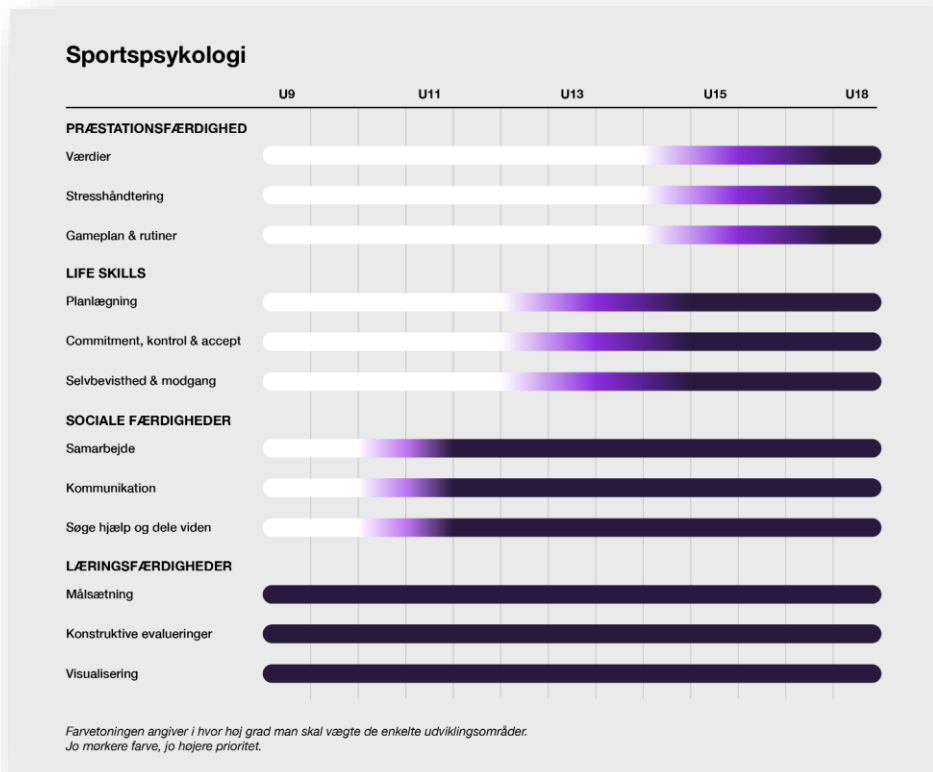
Eksempler:

- Halvcirkel
- Stafet med skud
- Krig (med bande)
- Aflevering til skud

U15

U15-spillere

Træningerne skal bære præg af teknisk og taktisk træning suppleret med fysisk styrketræning. Der bør være plads til sjov og spas, men der begynder at opstå forskellige ambitionsniveauer blandt spillerne. Sportpsykologi bliver derfor relevant.



Teknik

Boldbehandling	<ul style="list-style-type: none">- Fodfinde- Stavfinte- Pasningsfinte- Kig-væk-finte- Retningsskift i høj fart- Bueløb i fart- Indløb i fart
Modtagninger	<ul style="list-style-type: none">- Modtagning med låret- Modtagning med brystet- Vridning- Modtagning med én hånd på staven- Modtagning på volley i forhånd og baghånd
Pasninger	<ul style="list-style-type: none">- Håndledspasninger i fart- Trækpasninger i fart- Pasning med en hånd på staven- Baghåndspasninger- For/baghåndsvolley-pasninger- Slagsskudspasninger- Pasninger i baglæns løb
Skud	<ul style="list-style-type: none">- Direkte skud i høj fart- Slagskud- Styling af bolden- Knack-skott (baghåndsskud)- Volleyskud med forhånd/baghånd
Øvrigt	<ul style="list-style-type: none">- Faceoff- Bolderobringer oppefra- Bolderobringer nedefra- Blokere skud med overkrop- Blokere skud med benene

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - Introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet
3. Fysisk træning (20 min)
 - Styrketræning, eksplosivitet og agilitet
4. Hovedaktiviteter (50 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på tekniske færdigheder og spilforståelse
5. Afslutning (5 minutter)
 - Evaluering af træningen og praktiske informationer

Vær opmærksom på følgende

Forskellige ambitioner blandt spillere
Drenge er i midten og slutningen af puberteten. Piger er i slutningen og færdige med puberteten

U17 og ældre



Træningerne skal indeholde dele af teknik og taktik. Stort fokus på det samlede spil og på detaljerne. Et øget fysisk krav i spillet og reel styrke- og agilitetstræning er vigtigt. Forskellige ambitioner blandt spillere, og sportspsykologi bliver særligt relevant i håndteringen af ambitionerne.

Teknik				
Boldbehandling	Modtagninger	Pasninger	Skud	Øvrigt
<ul style="list-style-type: none"> - Fodfinde - Stavfinte - Pasningsfinte - Kig-væk-finte - Retningskfit i høj fart - Bueløb i fart - Indløb i fart 	<ul style="list-style-type: none"> - Modtagning med låret - Modtagning med brystet - Vridning - Modtagning med én hånd på staven - Modtagning på volley i forhånd og baghånd 	<ul style="list-style-type: none"> - Håndledspasninger i fart - Trækpasninger i fart - Pasning med en hånd på staven - Baghåndspasninger - For/baghåndsvolley-pasninger - Slagsskudspasninger - Pasninger i baglæns løb 	<ul style="list-style-type: none"> - Direkte skud i høj fart - Slagskud - Styring af bolden - Knack-skott (baghåndsskud) - Volleyskud med forhånd/baghånd 	<ul style="list-style-type: none"> - Faceoff - Bolderobringer oppefra - Bolderobringer nedefra - Blokere skud med overkrop - Blokere skud med benene

Træningens indhold



Struktur af Træningssessioner

1. Fælles samling og opstart (5-10 min)
 - Introduktion til dagens aktiviteter
2. Opvarmning (10 minutter)
 - Enkle lege og bevægelser for at forberede kroppen til aktivitet.
3. Fysisk træning (20 min)
 - Styrketræning, eksplosivitet og agilitet
4. Hovedaktiviteter (50 minutter)
 - Øvelser, der fokuserer på taktik og spilforståelse
5. Afslutning (5 minutter)
 - Evaluér træningen

Vær opmærksom på følgende

Forskellige ambitioner blandt spillere
Drengene er i midten og slutningen af puberteten. Piger er i slutningen og færdige med puberteten

Eksempler på øvelser



Gode opvarmningsøvelser

Gulerod

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Alle børnene ligger på maven i en cirkel og holder fast i sidemakkernes arme.

Øvelse: Træneren skal forsøge at hive børnene fra hinanden. Når man bliver hivet ud, så man ikke holder fast i nogen andre, så hjælper man til med at hive andre ud.

Husk at passe på hinanden, der er en vis risiko for brandsår.

Formål: Træner samarbejde, motorik og styrke

Kryds-og-bolle-stafet

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Del spillerne op i et lige antal grupper og marker en kryds-og-bolle-bane med 9 kegler. Markér en bane som børnene skal løbe igennem.

Øvelse: To hold dyster mod hinanden ved at børnene én og én løber banen igennem og placerer en bold/markering på en kegle og løber tilbage igen og giver en high-five til næste spiller, som løber igen.

Variation: man må kun kravle, man må ikke snakke, man må kun hinke osv.

Kædefangeleg

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Børnene står på en række og holder fast i hinandens skuldre eller hænder. Én er ikke en del af kæden.

Øvelse: Personen uden for kæden skal forsøge at røre den bagerste i kæden. De andre i kæden skal forsvare sig mod personen uden for kæden.

Variation: Skift leder efter et minut.

Gode opvarmningsøvelser

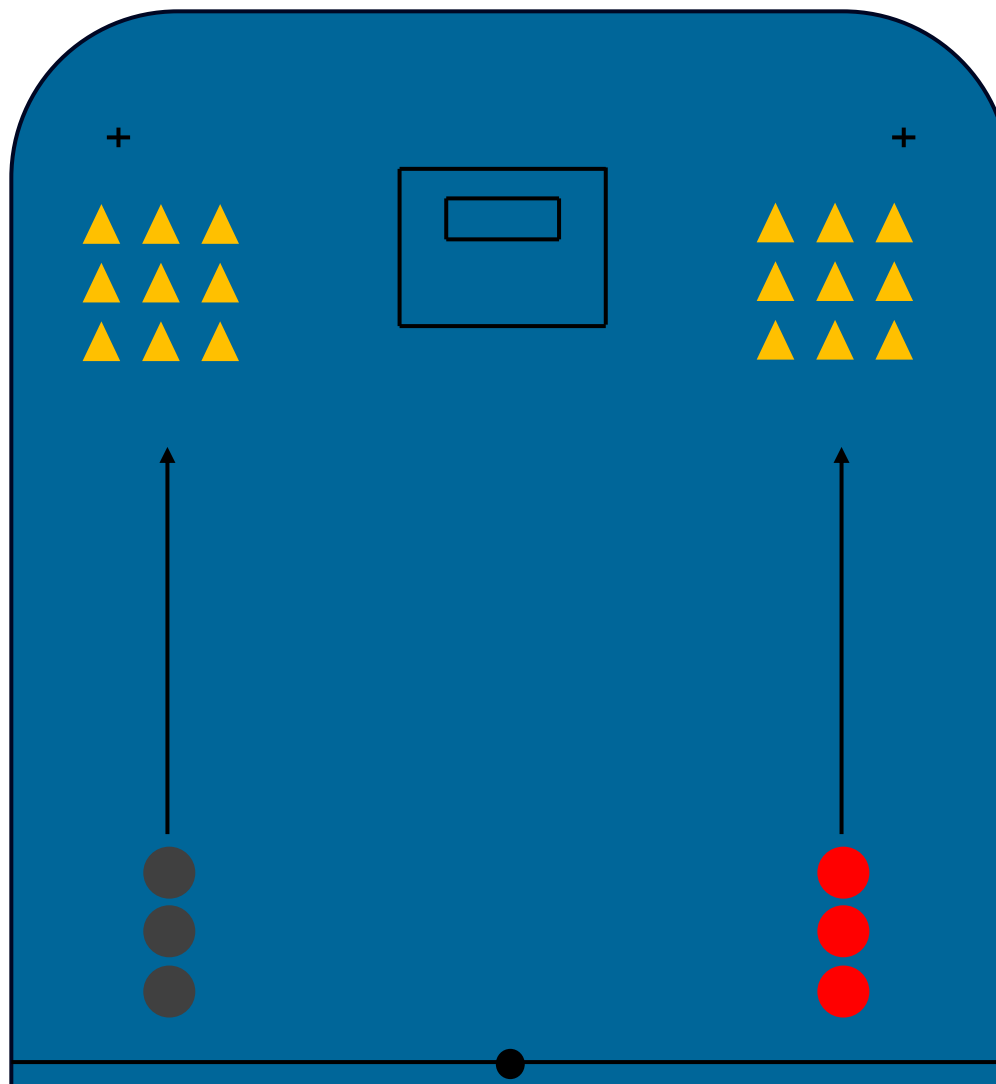
Kryds-og-bolle-stafet

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Del spillerne op i et lige antal grupper og marker en kryds-og-bolle-bane med 9 kegler. Markér en bane som børnene skal løbe igennem.

Øvelse: To hold dyster mod hinanden ved at børnene én og én løber banen igennem og placerer en bold/markering på en kegle og løber tilbage igen og giver en high-five til næste spiller, som løber igen.

Variationer: man må kun kravle, man må kun hinke, man må ikke snakke, osv.





Gode opvarmningsøvelser

Stikbold

Relevant for: U7, U9, U11

Øvelse: Spil stikbold

Variation: Inddel børnene i hold, fx trænerne mod børnene, hvor man gerne må kaste bolden til hinanden.

Husk at passe på hinanden.

Haj og fisk

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Marker et område og vælg en eller to "hajer".

Øvelse: De andre børn (fiskene) løber rundt. Hajerne forsøger at tage fange fiskene. Når en fisk bliver fanget, bliver de også en haj.

Variation: Placer kegler som "helligsteder" hvor man kan holde pause. Men der kan kun være én person pr. "helligsted", og når der kommer en ny person til "helligstedet", så skal personen som har været der længst tid, løbe ud igen. Kan også laves med bold og stav.

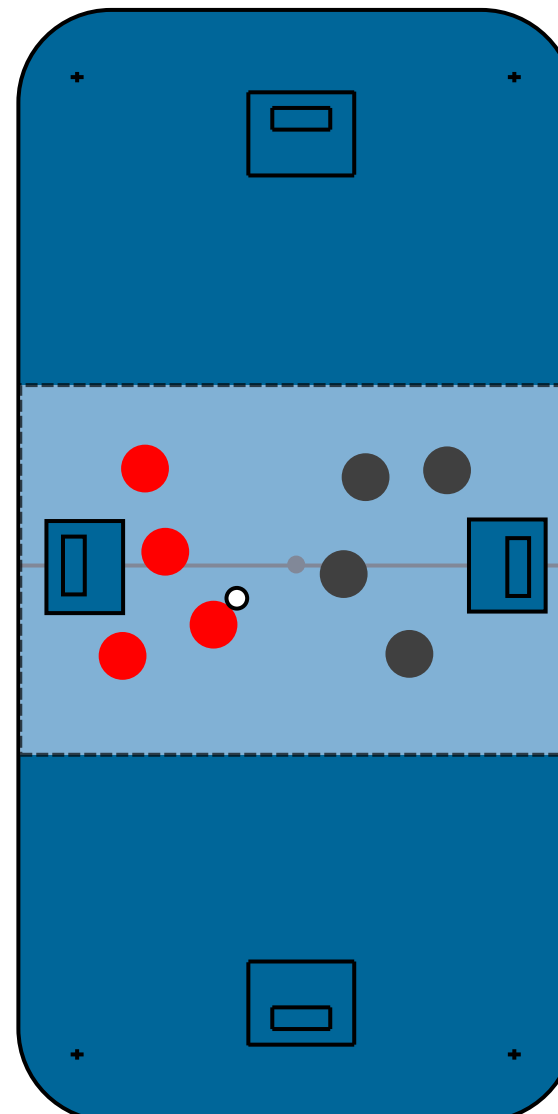
Gode opvarmningsøvelser

Ultimate-håndbold

Relevant for: U9, U11

Opsætning: Et område/bane på ca. 20x10 meter markeres. Der sættes mål i hver ende, og der deles hold med 3-5 spillere på hvert hold

Øvelse: Ligesom håndbold, men man må ikke bevæge sig med bolden, når man modtager den (modstanderne må ligeledes ikke tage bolden fra en). Spilles på to mål - man scorer ved at lægge bolden op i nettet - man kan ikke score ved at kaste bolden. Vi øver at blive god til sammenspil.



Gode motorik-øvelser



Halefanger

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Alle børn får en overtrækstrøje udleveret, som de putter ned i bukserne som en hale.

Øvelse: Det gælder nu om at fange så mange af de andres haler som muligt uden at miste sin egen.

Øver at holde fronten mod sine modstandere og kigge sig omkring hele tiden.

Kast med bolde

Relevant for: U9, U11

Kast med bolde 2&2. Når man gennemfører et kast (bolden/genstande må ikke ramme jorden), træder man et skridt tilbage, så man øger afstanden og sværhedsgraden.

Kan varieres ved at kaste på forskellige måder, fx modsatte hånd, bag om ryggen, under benet, med to bolde osv.

Spejl-øvelse

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Del spillerne op 2&2. Placer to kegler med 3-5 meters afstand.

Øvelse: Den ene spiller starter med at skulle udføre bevægelserne. Den anden spiller skal efterligne den første. Det gælder om for den ene at nå ud til en af keglene og få den anden til at gå den forkerte vej.

Variation: lav banen større/mindre, få dem til at gøre det modsatte af hinanden.

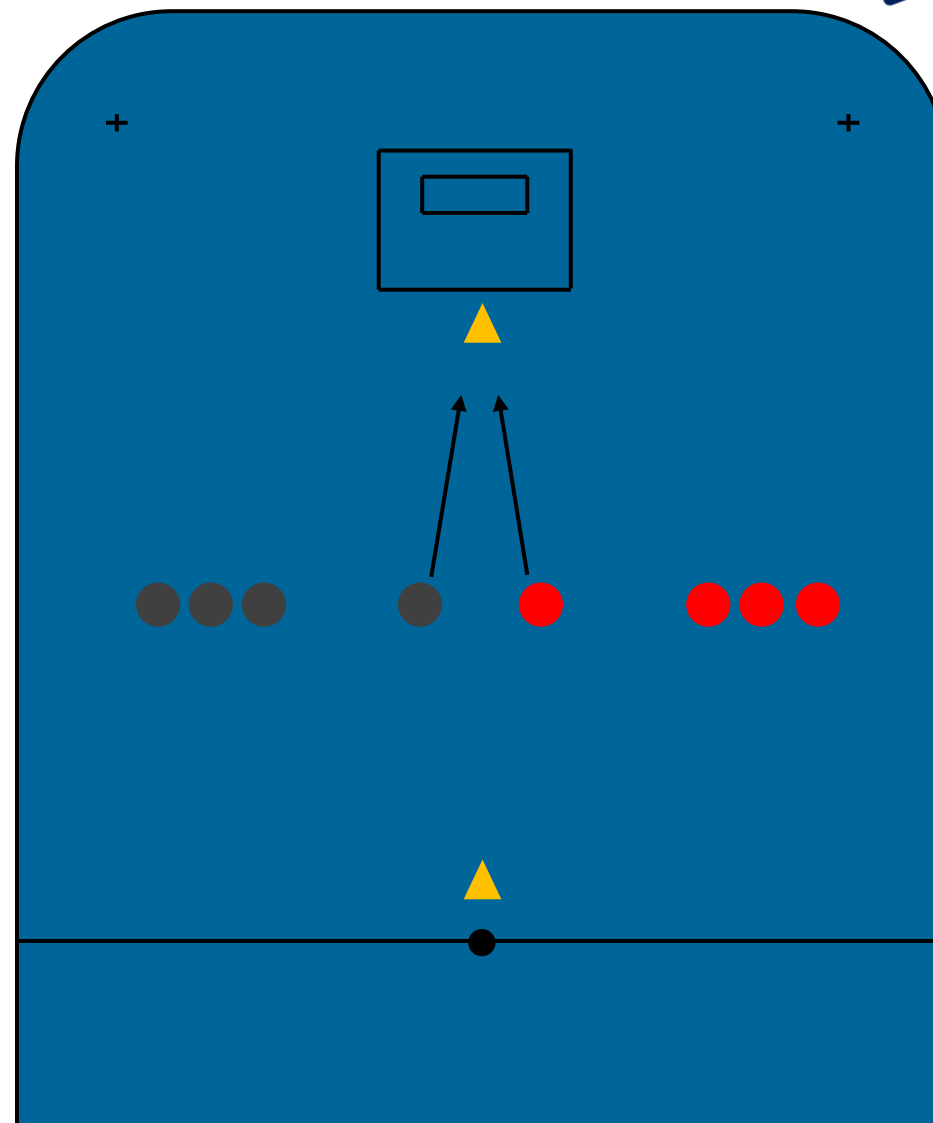
Gode motorik-øvelser

Sten-saks-papir-fangeleg

Relevant for: U9, U11

Opsætning: Del spillerne op 2&2. Placer kegler med 10-15 meters afstand.

Øvelse: To spillere laver sten-saks-papir midt mellem de to kegler. Vinderen løber ned mod en af keglerne. Taberen skal forsøge at fange vinderen inden vinderen når ned til en af keglerne.



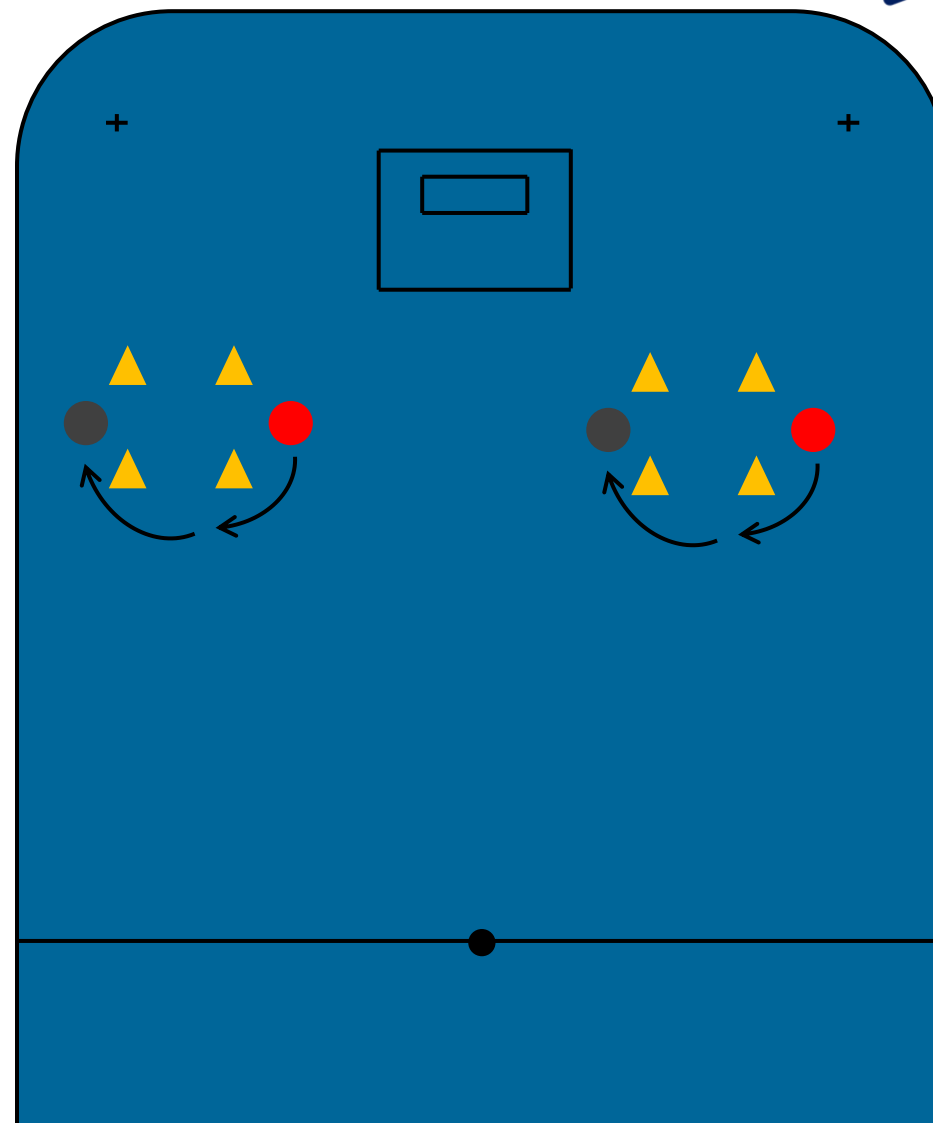
Gode motorik-øvelser

Firkants-fangeleg

Relevant for: U11

Opsætning: Del spillerne op 2&2. Til hvert par opstilles en firkant på ca. 2x2 meter med fire kegler.

Øvelse: En person starter med at være fanger og skal forsøge at fange den anden. Man må kun løbe udenom firkanten og rundt om den. Når man er blevet fanget, så bytter man.





Gode motorik-øvelser

Motorikbane

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Der bruges en stor madras. Børnene stilles i kø i den ene ende af madrassen. Bør gøres uden sko. Man skal nu gå banen igennem på forskellige måder. Eksempelvis:

- Gå på hælene, gå på tæerne, gå på ydersiden af fødderne, gå på indersiden af fødderne.
- Lav sprællemænd, lav omvendt sprællemænd (arme ud, når ben er inde)
- Lav skihop
- Lav kombineret skihop/sprællemænd (skihop-arme og sprællemænd-ben eller omvendt)
- Kravle forlæns, kravle baglæns, kravle på ene og anden side
- Rulle
- Kolbøtter
- Rullefald
- Hinke på alle tænkelige måder
- Hoppe forlæns, hoppe baglæns, på andre måder



Gode hovedaktiviteter

Ståtrold (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Fangeleg på en bane med en eller to fangere.

Øvelse: Børnene løber mellem hinanden med bolde på banen. Når de bliver fanget af en fanger, så skal de stille sig med spredte ben indtil der kommer en anden, som skyder en bold mellem deres ben.

Skudstationer (Skudøvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Opsæt flere stationer rundt om målet, hver med en kegle eller markør.

Øvelse: Spillerne roterer mellem stationerne og skyder på mål fra hver position.

Variation: Tilføj forhindringer eller målområder for at øge sværhedsgraden.

Haj og fisk (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Marker et område og vælg en eller to "hajer".

Øvelse: De andre børn (fiskene) løber rundt med bolde. Hajerne forsøger at tage fange fiskene. Når en fisk bliver fanget, bliver de også en haj.

Variation: Placer kegler som "helligsteder" hvor man kan holde pause. Men der kan kun være én person pr. "helligsted", og når der kommer en ny person til "helligstedet", så skal personen som har været der længst tid, løbe ud igen.

Gode hovedaktiviteter



Beskyt bolden (Dribleøvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Et mindre område markeres med kegler.

Øvelse: Spillerne går rundt mellem hinanden på området og skal forsøge at beskytte sin egen bold, mens man slår de andres ud. Når man får sin bold slået ud, så udfører man en bevægelse, fx 10 hop eller kravle op i ribben før man kan finde en bold og komme ind på banen igen.

Kongeløber (Dribleøvelse)

Relevant for U7, U9, U11

Opsætning: Der opstilles en bane og udvælges to (eller et passende antal) "fangere", som starter i midten af banen. Alle andre starter i to ender over for hinanden.

Øvelse: Spillerne i enderne skal løbe fra den ene ende til den anden ende med hver sin bold uden at miste bolden. "Fangerne" skal forsøge at tage og skyde de andres bolde ud. Myster man sin bold, så bliver man også selv "fanger". Spillet slutter, når alle har mistet sin bold.

Fangeleg med bold (Dribleøvelse)

Relevant for: U7, U9

Opsætning: Marker et område, og vælg en eller to børn som fangere.

Øvelse: Børnene dribler rundt med boldene, mens fangerne forsøger at tage boldene fra dem.

Variation: Når en bold bliver fanget, laver barnet en sjov bevægelse før de fortsætter.

Formål: Forbedrer dribling, hurtighed og evnen til at beskytte bolden.

Gode hovedaktiviteter

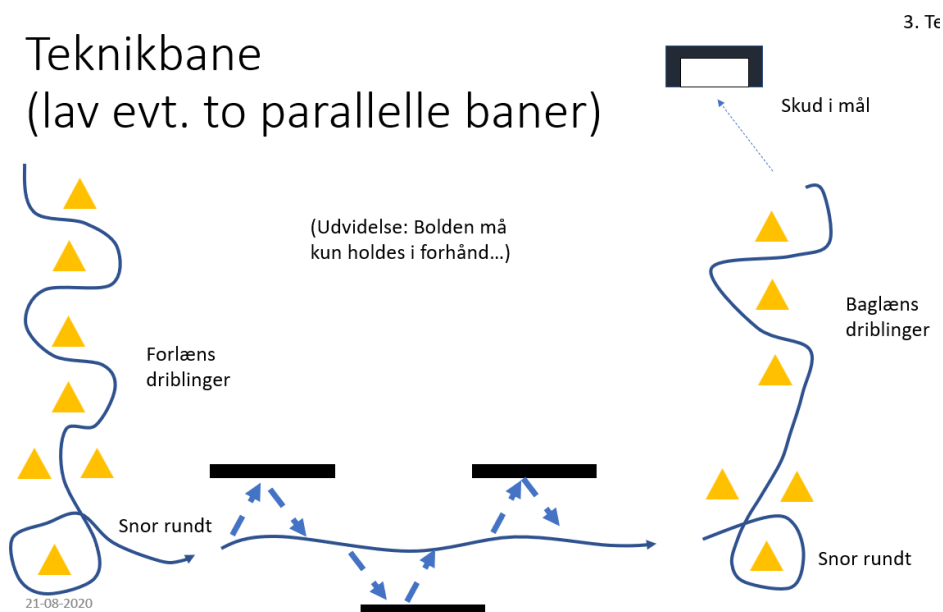


Teknikbane (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Sæt forskellige tekniske stationer op med kegler, hvor børnene skal drible igennem eller rundt om (se billede)

Øvelse: Børnene dribler bolden gennem de forskellige stationer.



Spejlvendte bevægelser (Dribleøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: Par børnene op. Den ene er "spejl" og den anden er "person".

Øvelse: "Personen" dribler rundt og laver forskellige bevægelser med bolden, mens "spejlet" forsøger at efterligne dem.

Skift roller efter et minut.

Løb til manglende plads (Pasningsøvelse)

Relevant for: U9, U11

Opsætning: Placer spillerne (højest 6 børn) i en cirkel med en bold. Marker deres position med en kegle. Der skal være én kegle for meget.

Øvelse: Bolden afleveres rundt i cirklen fra spiller til spiller. Når man afleverer, så løber man hen til den fri kegle - og dermed opstår der en fri plads.

Variation: tilføj en ekstra bold for at øge udfordringen.

Gode hovedøvelser

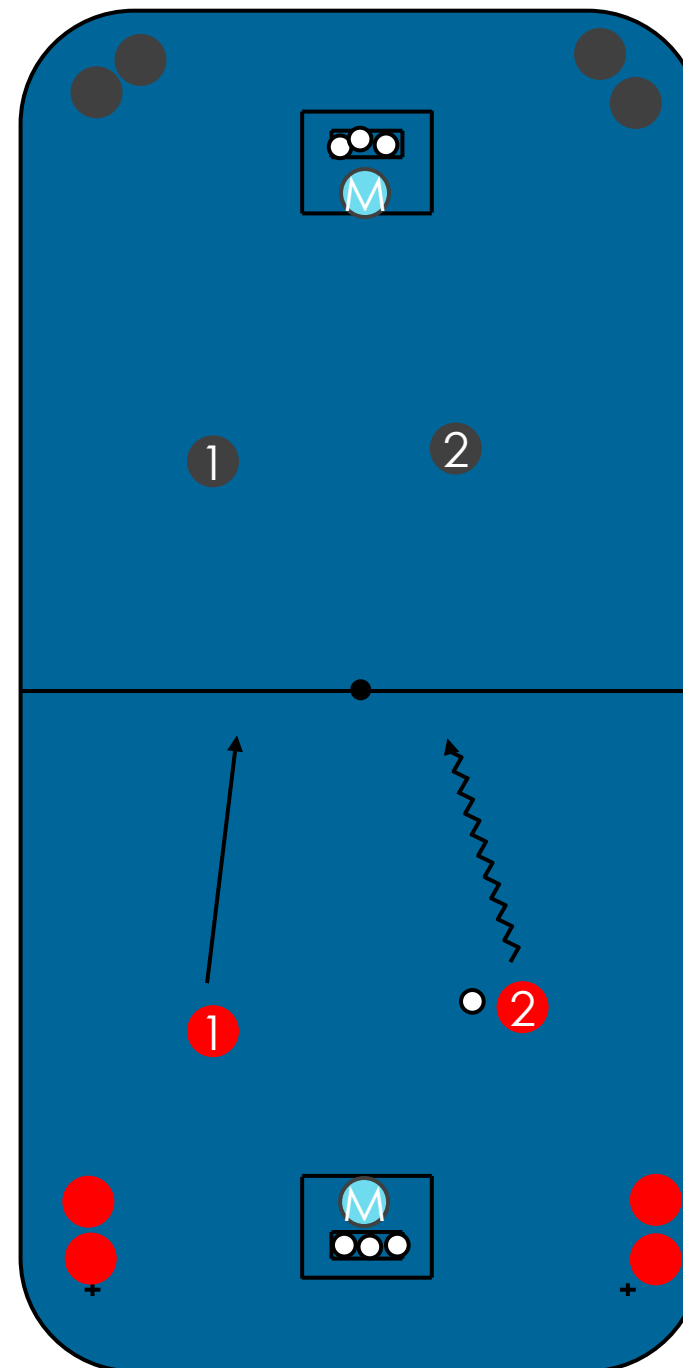
Coast to coast (Angrebs- og forsvarsøvelse)

Relevant for: U13, U15, U17+

Opsætning: To hold deles og bolde samles i nettaget på målet. To fra hvert hold starter på banen. Resten starter i to køer i hjørnerne tættest på holdets mål.

Øvelse: Det ene hold starter med at angribe 2 mod 2. Det gælder om at angribe og score så hurtigt som muligt. Når holdet som har angrebet enten har scoret eller misset, så skal forsvarer mod to nye fra modstanderens hold, som får et udkast fra keeperen og angriber.

Formål: at øve omstillinger både offensivt og defensivt. Fokus på at løbe i maksfart med og uden bold, og løbe dybt, så man trækker forsvarsspillerne ned og der skabes plads.



Gode hovedøvelser

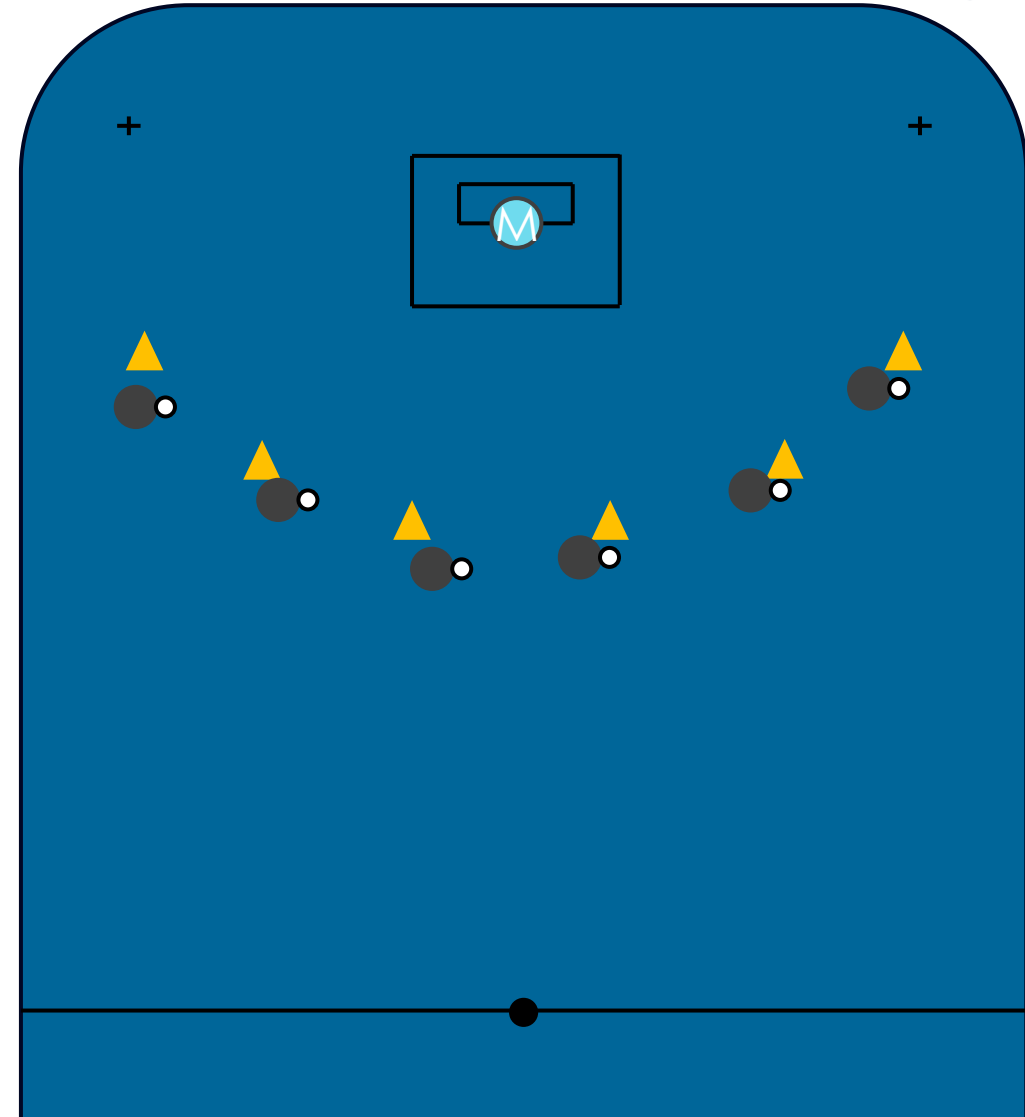


Skudstationer (Skudøvelse)

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Opsæt flere stationer rundt om målet, hver med en kegle eller markør. Fokus er på at øve specifikke skud. På U11 kan der være målmand på.

Øvelse: Spillerne roterer mellem stationerne og skyder på mål fra hver position.



Gode hovedøvelser

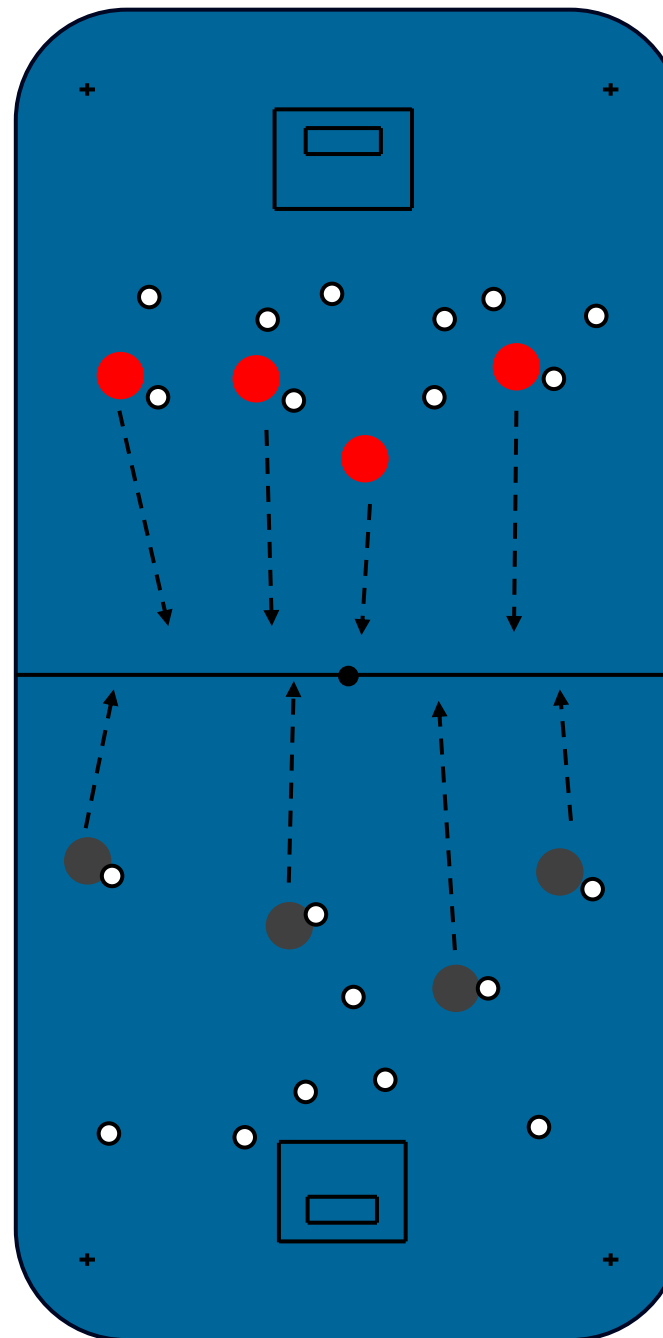
Krig (Pasnings- og skudøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: En masse bolde hældes ud på en bane og der deles to hold, som står på hver sin banehalvdel.

Øvelse: Det gælder om at skyde så mange bolde ned til det andet hold som muligt. Man må ikke gå over på modstanderens banehalvdel. Dem som har flest bolde efter et antal minutter, har tabt. Øvelsen gentages.

Variation: Sæt en bande langs midten, så bolden skal op i luften



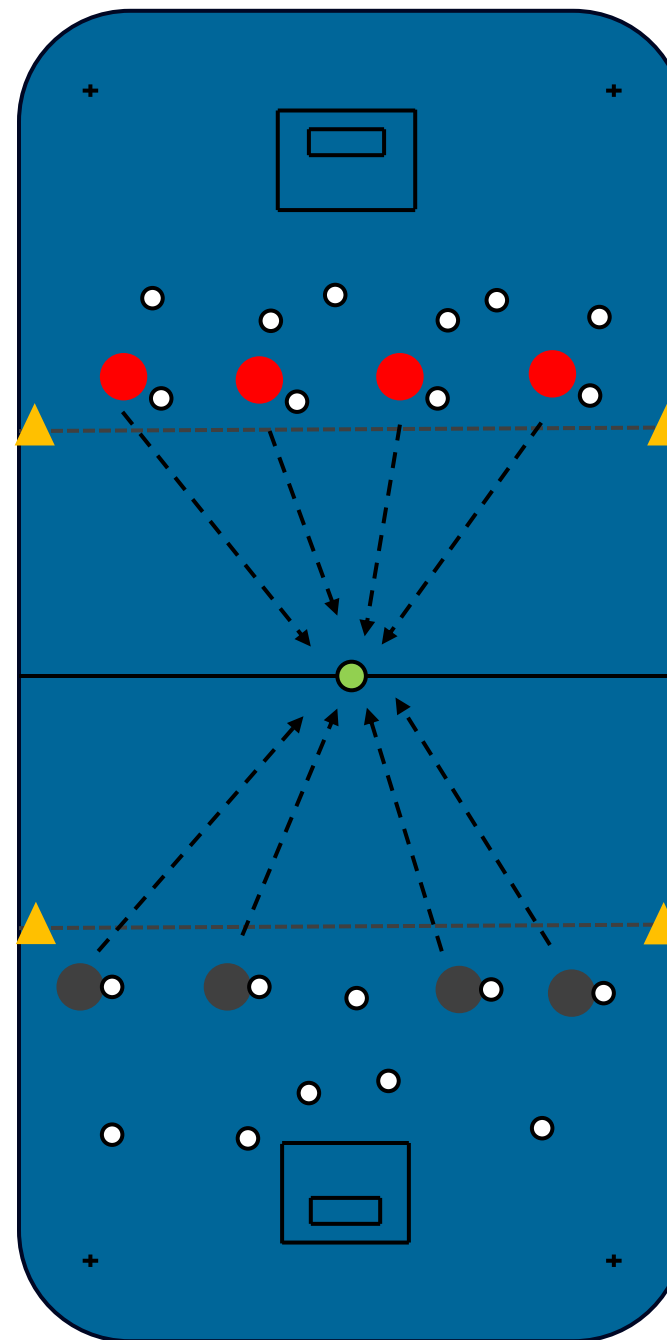
Gode hovedøvelser

Bombeleg (Pasnings- og skudøvelse)

Relevant for: U5, U7, U9, U11

Opsætning: På en bane markeres to banehalvdele med en streg på midten. Børnene deles op i to hold, som har hver deres banehalvdel. På midten placeres en anden type bold – fx stikbold (bolden skal være let). På hver banehalvdel markeres to "mållinjer", som den store bold ikke må krydse. Der fordeles mange bolde til begge hold

Øvelse: Børnene forsøger at skyde til floorball-bolde og ramme den store bold, så den triller ned til det andet holds "mållinje".



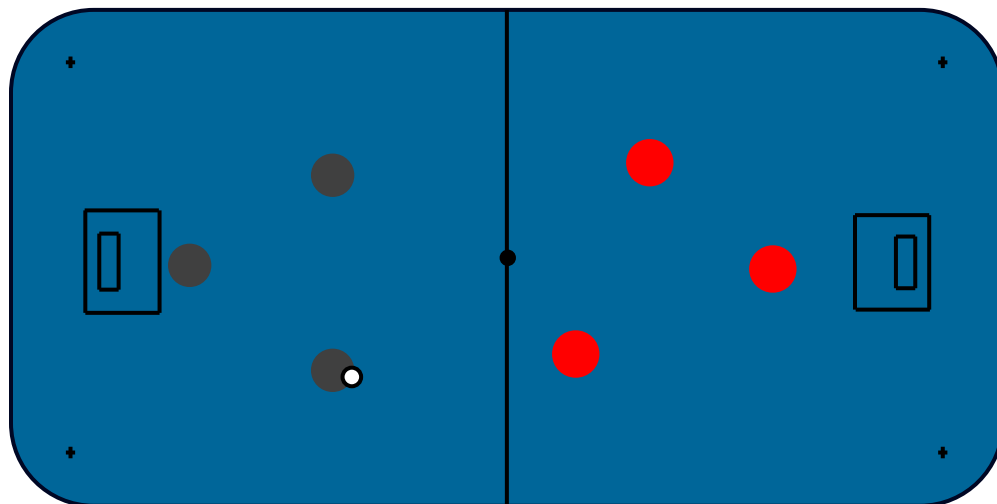
← Mållinje

Gode hovedøvelser

Normal kamp (Spiløvelse)

Relevant for: U7, U9, U11, U13, U15

Opsætning: Helst 3v3. Forsøg at undgå udskifttere på holdene. U11 kan spille 4v4. Jo mindre baner, jo mere rør man bolden.



Regler at tilføje til kampen

- Alle skal over midten før man kan score
- Alle skal røre bolden, før man kan score
- Der skal lægges et bestemt antal afleveringer før man kan score
- Man må kun røre bolden to gange (én berøring plus aflevering).

Gode hovedøvelser

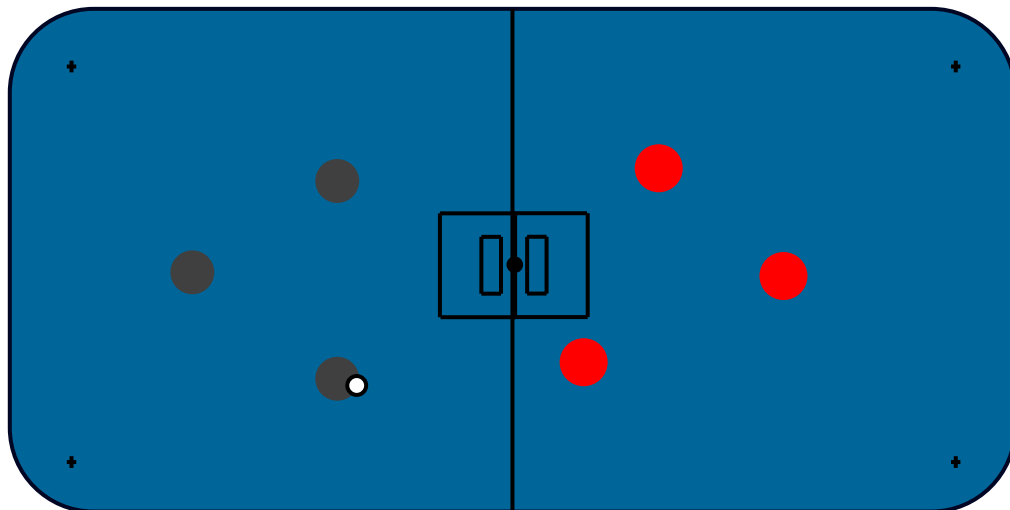


Kamp med mål i midten (Spiløvelse)

Relevant for: U9, U11, U13

Opsætning: Målene placeres med "ryggen" til hinanden på midten af banen. Begge hold kan score på begge mål. 3 mod 3.

Formål: At få spillerne til at spille "simple" afleveringer langs banerne.

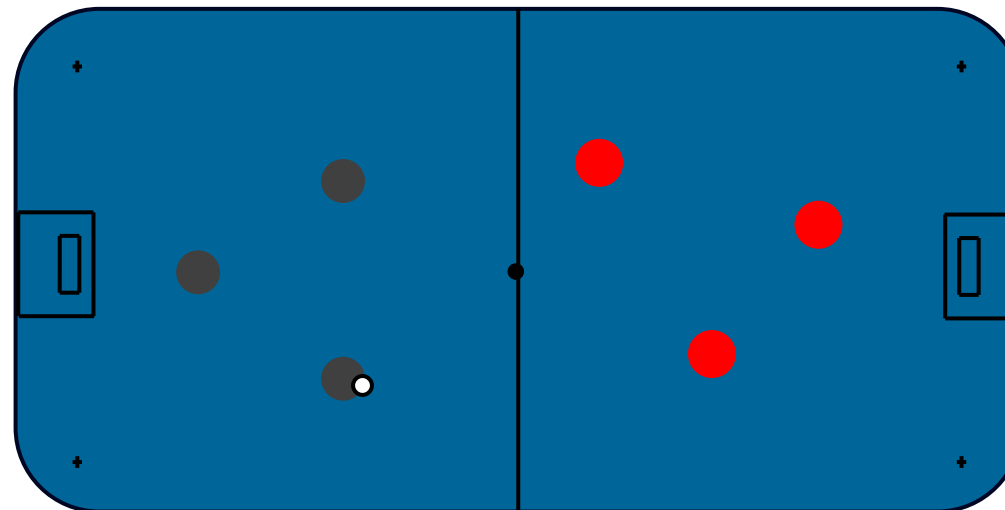


Kamp med omvendte mål (Spiløvelse)

Relevant for: U7, U9, U11, U13

Opsætning: Målene sættes på samme placeringer som normalt, men vendes om, så målets åbning er mod banen.

Øvelse: Almindelig kamp. Øver at den bagerste skal fjerne fokus på at være fastlåst til at beskytte målet og over på at deltage i spillet, så der spilles 3 mod 3.



Gode hovedøvelser

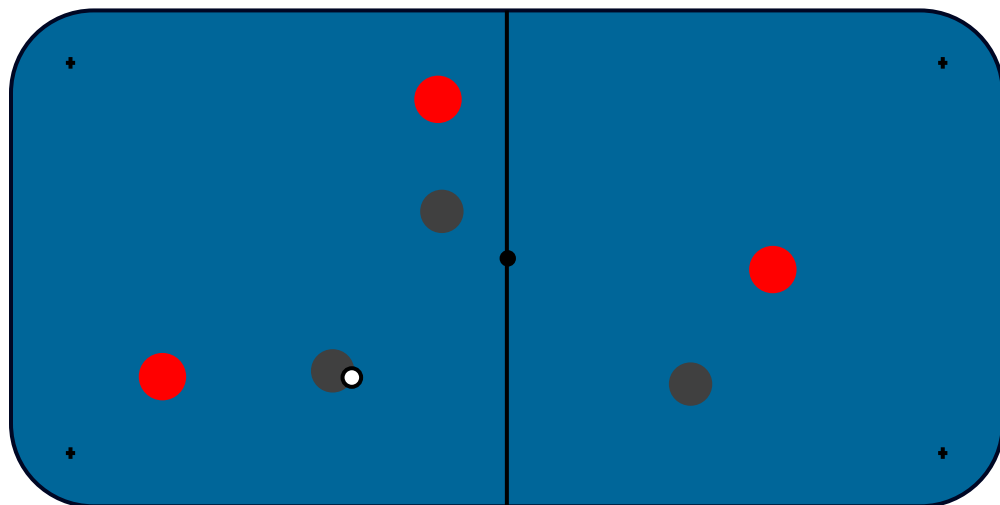


Kamp uden mål

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: På en normal bane, uden mål.

Øvelse: Spillerne afleverer bolden til hinanden. fokus er på bevægelse med og uden bold.

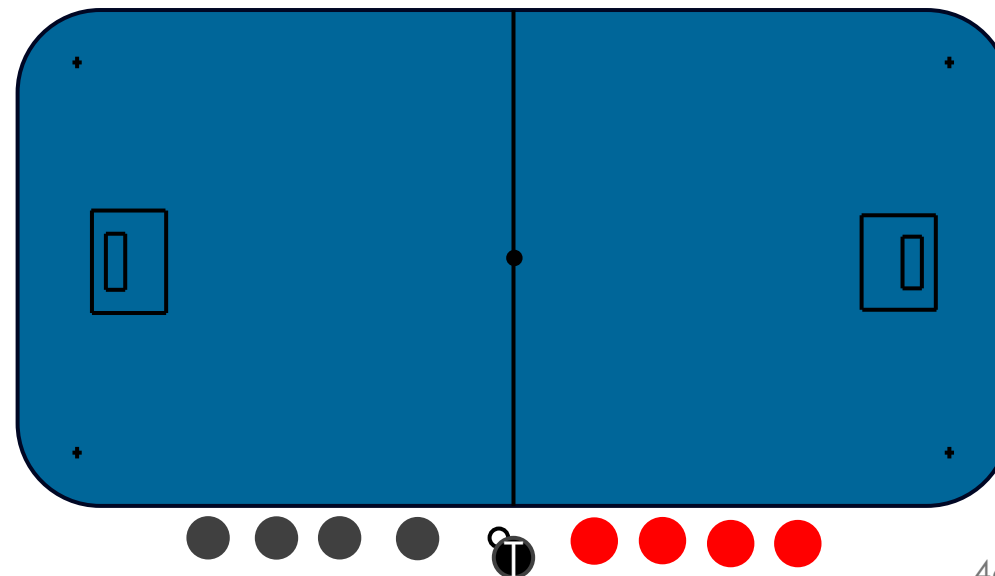


Frugtsalat

Relevant for: U7, U9, U11, U13, U15

Opsætning: Del spillerne op i to hold og giv hvert hold en farve.

Øvelse: Træneren råber et nummer, og det antal spillere løber på banen fra hvert hold og spiller mod hinanden. Når der enten er scoret, bolden er røget ud eller der er spillet for lang tid, så løber alle ud af banen igen.



Øvelser til keepere



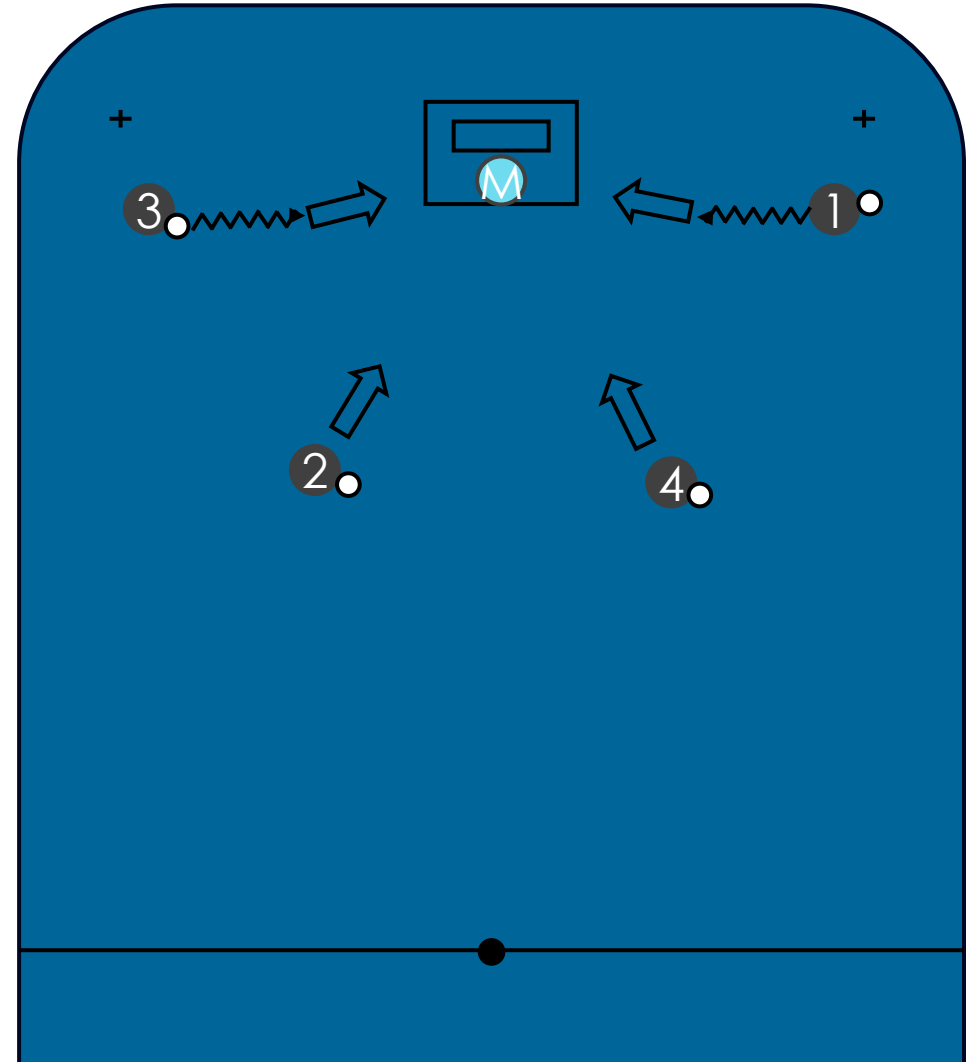
4-hjørner

Relevant for: U11, U13, U15, U17+

Opsætning: Der stilles markspillere på de viste positioner. Hver markspiller skal have en bold

Øvelse: Der skydes i den viste rækkefølge. Spiller 1 og 3 dribler ind mod målet, før der skydes. Målvagt skal skubbe hårdt til siden. Der spilles med rebound, altså markspillerne må gå ind og forsøge at skyde igen, hvis målvagten ikke sikrer bolden hurtigt.

Formål: at arbejde med rigtige bevægelser fra position til position.



Øvelser til keepere



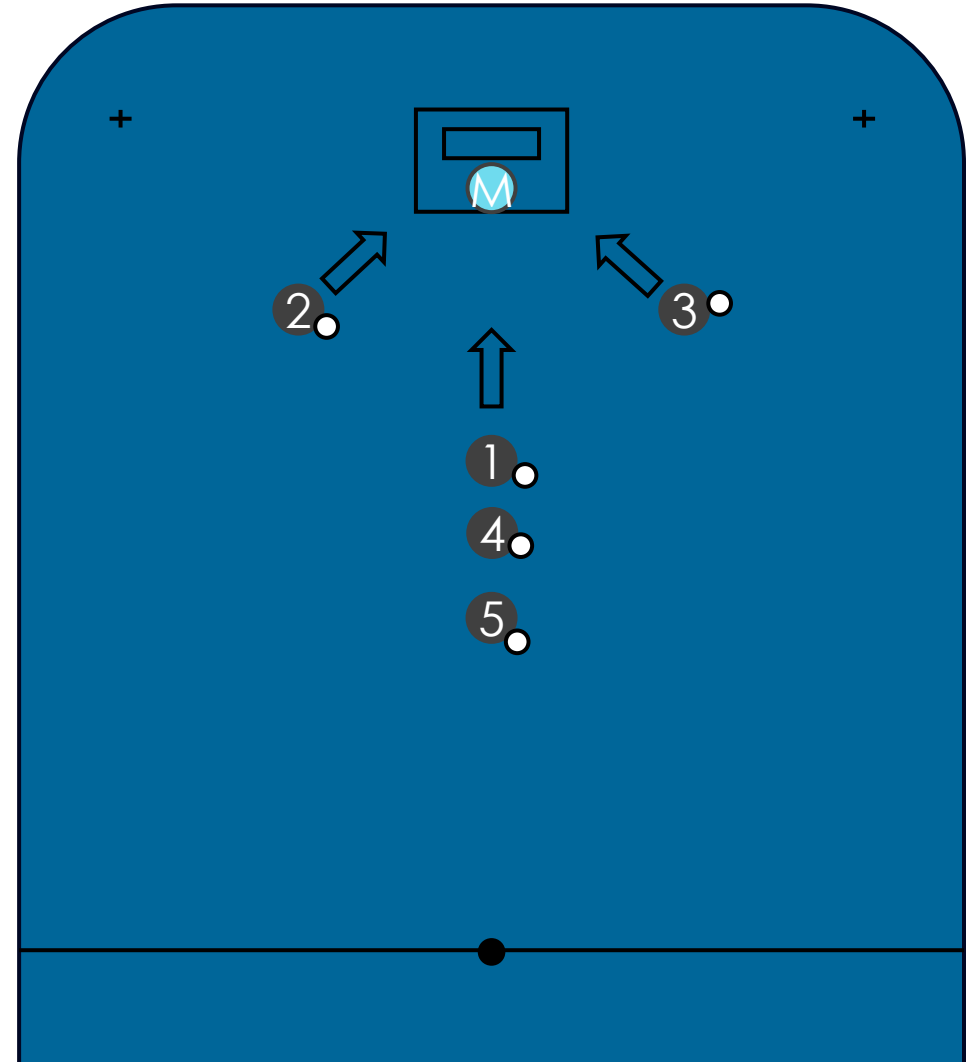
Skud-retur

Relevant for: U11, U13, U15, U17+

Opsætning: Der sættes markspillere som vist på billedet. Hver spiller skal have bolde.

Øvelse: Der skydes i den nummererede rækkefølge, men skal vente til målvagten er i den rette position. Målvagt skal skubbe hårdt til siden. Der spilles med rebound, altså markspillerne må gå ind og forsøge at skyde igen, hvis målvagten ikke sikrer bolden hurtigt.

Formål: at arbejde med målvagtens rigtige bevægelser fra position til position



Øvelser til keepere

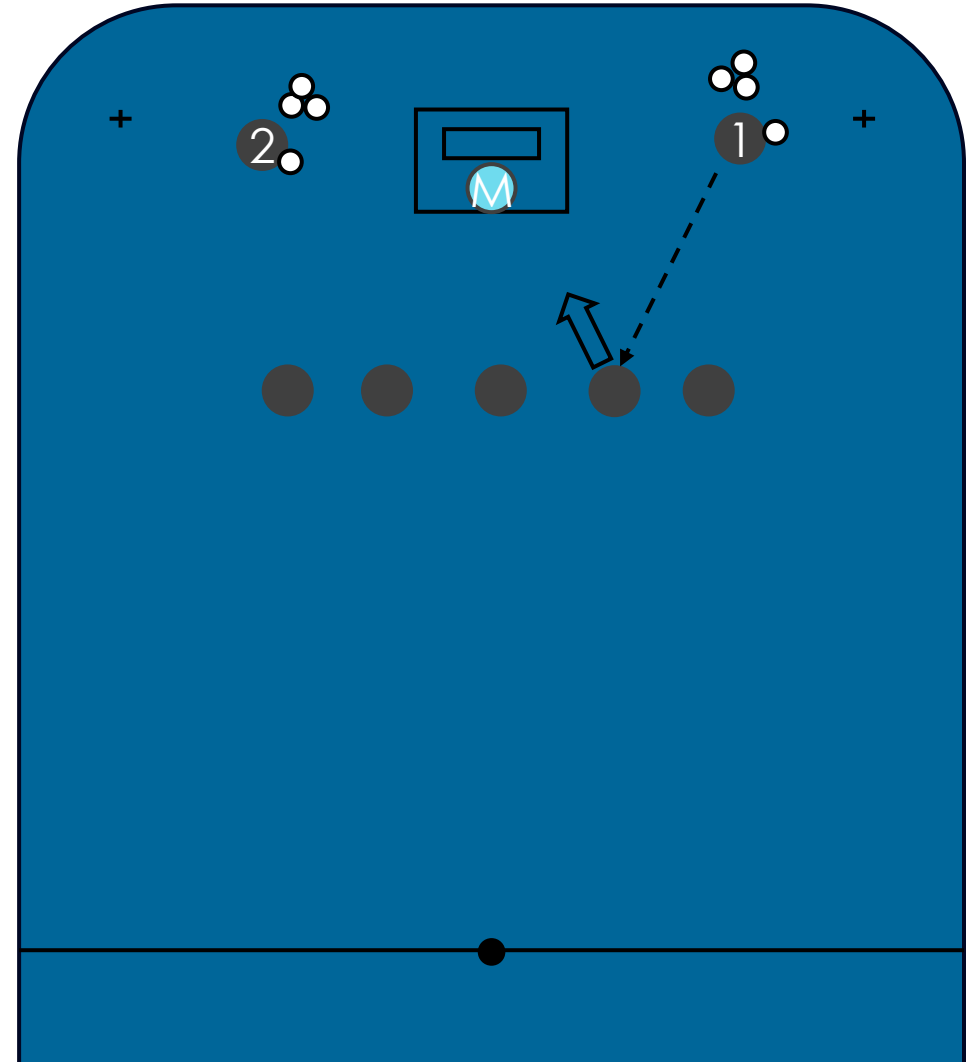


Forskellige indstik

Opsætning: To markspillere stiller sig i hjørnet, hvor boldene også er. 4-5 markspillere stiller sig på en linje foran målet, som vist på billedet.

Øvelse: Spiller 1 afleverer fra bag målet til en vilkårlig spiller på linjen, som skyder direkte. Bagefter gør spiller 2 det samme. Afleveringen kan varieres fra gang til gang, så keeperen ikke ve hvor bolden kommer fra.

Formål: at øve i bevægelsen hen til forskellige steder, uden at vide, hvor bolden ender.



Øvelser til keepere



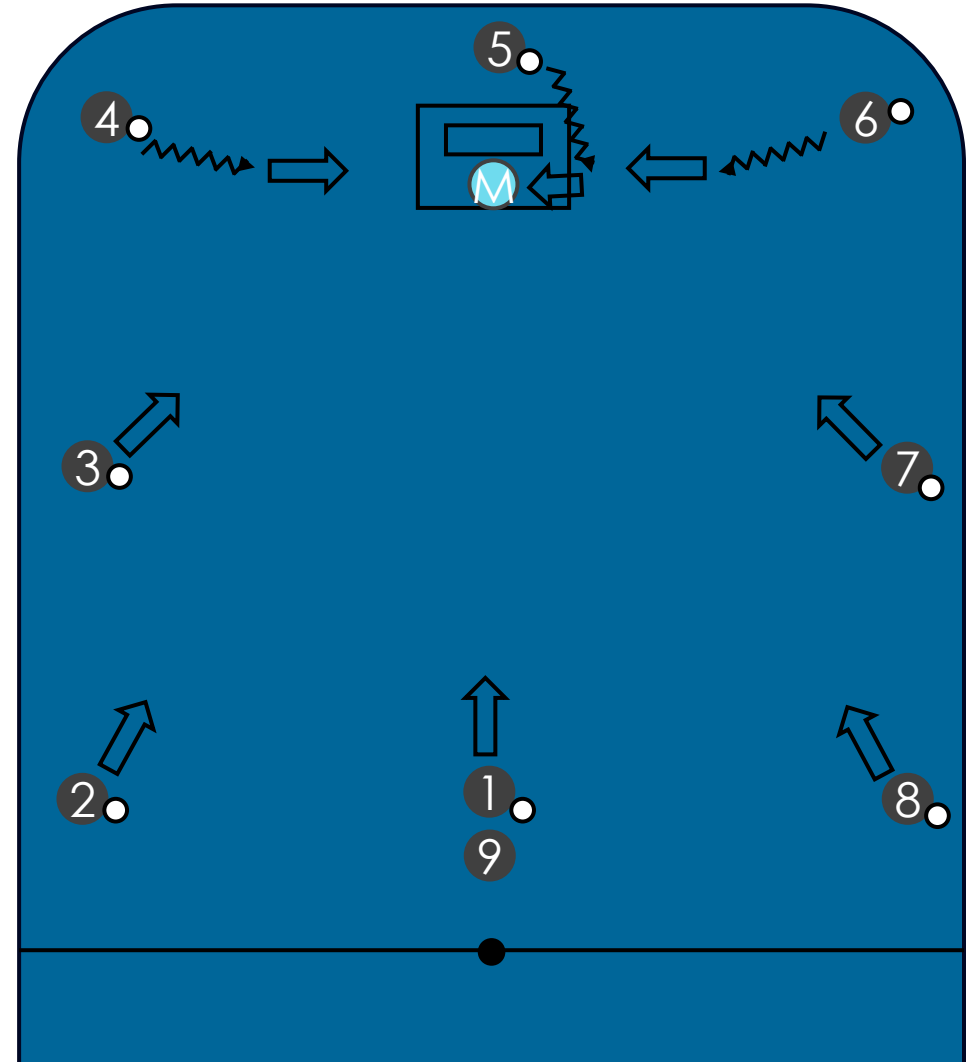
Skud fra forskellige positioner

Relevant for: U11, U13, U15, U17+

Opsætning: Der stilles markspillere på de viste positioner. Er der ikke nok markspillere, kan nogle af positionerne udelades. Alle spillere har bolde.

Øvelse: Spiller 1 skyder direkte på mål fra midten. Spiller 2 skyder fra siden af midten. Spiller 3 skyder fra kanten. Spiller 4 dribler ind mod målet og skyder. Spiller 5 skal forsøge at afdrille målmanden bag fra målet. Spiller 6 dribler ind mod målet og skyder. Spiller 7 skyder fra kanten. Spiller 8 skyder fra siden af midten. Spiller 9 tager et hurtigt straffe på keeperen. Markspillere roterer med uret rundt på banen.

Formål: at tage skud fra forskellige steder på banen.





Gode afslutningsøvelser

Krammecirkel

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene står i en cirkel.

Øvelse: Alle giver hinanden et stort gruppekram.

Variation: Børnene kan også high-five hinanden rundt i cirklen.

Formål: Skaber en følelse af fællesskab og sammenhold.

Gæt en bevægelse

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel.

Øvelse: En spiller viser en bevægelse fra dagens træning, og de andre gætter, hvilken øvelse det er.

Variation: Lad flere børn vise forskellige bevægelser.

Formål: Hjælper med at styrke hukommelsen og refleksion over træningen.

Rullende bold

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel med benene strakt frem.

Øvelse: En bold rulles rundt i cirklen, og hver gang et barn modtager bolden, siger de en ting, de har lært eller syntes var sjovt i dag.

Variation: Brug en blød bold eller en ballon for mere sjov.

Formål: Fremmer kommunikation og refleksion.



Gode hovedaktiviteter

Fortællerleg

Relevant for: U5, U7, U9

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel.

Øvelse: Træneren starter med at fortælle en kort historie om hvad som helst og stopper midtvejs.

Børnene skiftes til at fortsætte historien.

Variation: Lad børnene finde på deres egne små historier om dagens træning.

Formål: Stimulerer fantasi og refleksion.

Evalueringsøvelse

Relevant for: U7, U9, U11

Opsætning: Børnene sidder i en cirkel.

Snak om, hvad der var det sjoveste ved træningen, hvad børnene gerne vil have mere af, hvad de glæder sig til næste gang osv.



APPENDIX: Teorien og tankerne bag vores manual

Team Danmarks principper

Team Danmarks ATK 2.0 gennemgår de evner, som børn skal øve sig på og udvikle før, under og efter puberteten med formålet om at udvikle talenter.

I denne manual er mange vigtige pointer fra ATK 2.0 ikke inkluderet. Dette er emner som sportsmedicin, sportsnærning, sportspsykologi, sportspædagogik og atletuddannelse.

Emnerne gennemgås og bruges ved DIF's uddannelseskurser, som tilbydes i løbet af året. Det kan klart anbefales at disse kurser benyttes for at forbedre træningerne.

Denne trænermanual lægger vægt på ATK 2.0's afsnit om fysiologisk udvikling og fysisk træning, og motorisk og teknisk udvikling og træning, som begge relaterer sig til udvalget af floorball-specifik teknisk træning og motorisk træning.



Godt råd

Det er vigtigt at få aflivet en sejlivet myte, som mange trænere tror på; "jo mere man træner, jo bedre bliver man". Det er ikke rigtigt! For hvis træningen er dårlig og kvalitetsløst, så giver det i bedste tilfælde ingen forbedring – og i værste: forværring.

Der skal være *kvalitet* i træningen.

Den kvalitet opnås ved at lade leg, glæde og det sociale fylde. Først omkring 15-årsalderen skal træningen være specifik og målrettet.

Facts om fysisk træning

Før puberteten kan muskelmasse ikke øges, men muskel-hjerne-forbindelsen kan. Børn kan godt blive stærkere af styrketræning, men de tager ikke muskelmasse på. Derfor kan børn have godt af styrketræning.

Styrketræning for børn er ikke farligt, og nedsætter ikke deres vækst, skader ikke knoglerne, styrketræning giver ikke for høje belastninger, og styrketræning for børn er ikke usundt!

Styrketræning er den bedste skadesforbyggende træning

Styrketræning bør ligge i starten af træningen. Det er både præstationsfremmende og forbedrer motorikken, både på kort og lang sigt

Udholdenhedstræning har ingen effekt på børn inden puberteten, og bør derfor ikke inkluderes i træningen.

Der er intet evidens for at udstrækning nedsætter muskelømhed og skadesfrekvens.

8 anbefalinger for fysisk træning



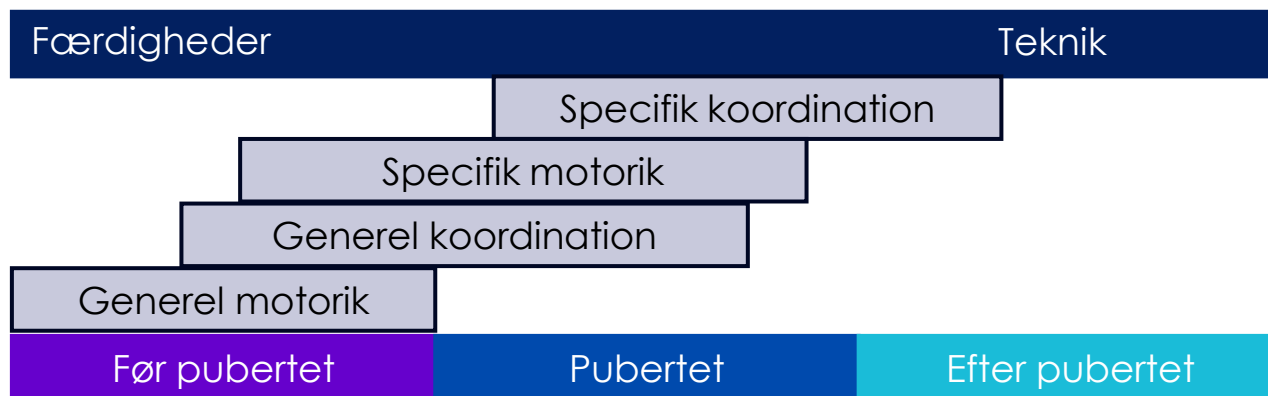
1. Gå aldrig i gang med styrketræning uden opvarmning
2. Lav styrketræning tilpasset til den enkelte spiller
3. Sørg for kvalificeret instruktion og supervision
4. Varier træningen
5. Udholdenhedstræning skal først prioriteres under eller efter puberteten.

6. Tilpasset styrketræning kan gennemføres allerede før puberteten
7. Udfør styrketræning 2-3 gange om ugen, på dage der ikke følger efter hinanden (U15 og opefter)
8. Inkluder ikke udstrækningsøvelser for at mindske skadesrisiko, men for at gøre børnene bevidste om deres krop

Motorik

Lidt firkantet sagt kan man sige om motorik: Den bedste øvelse er den som du ikke er vant til. Det er gældende for alle aldersgrupper, men særligt for børn. Det er i barndommen, hvor ens koordination og sansesystem opbygges. Det er derfor vigtigt at udfordre den på forskellig vis.

Team Danmark har lavet nedenstående model, som viser, hvilken slags motorik og koordination der skal øves på i en given alder. Til højre kan du se, hvad det nærmere betyder i praksis.



Færdigheder	Øvelser
Generel motorik	<ul style="list-style-type: none"> • Gang og løb med varierende skridtlængde, frekvens • Løb over hække • Hop med samlede ben, forskudte fødder, varierende retning og højde • Etbens-afsæt med skiftende ben, varierende længde og højde hink • Kropsrulninger og kolbøtter • Kast med bolde og redskaber • Kaste og gribe mens man løber, springer og hopper
Generel koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Sprællemænd (og omvendt sprællemænd) • Skimand (og omvendt skimand) • Løb med knæløft på hvert skridt • Løb med hælsark på hvert skridt • Forlæns og baglæns løb med sving af arme • Sidehop med armsving • Gadedrengeløb • Krydsløb med armsving
Specifik motorik	<ul style="list-style-type: none"> • Kast og spark med specifik bold • Driblinger med hænder eller fødder (eller med stav) • Forhånd og baghåndsskud- og aflevering • Modtagninger af bolde • Gang og løb med bold
Specifik koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Kombination af bevægelser • Skudteknik i løb • Afleveringsteknik i løb • Modtagninger i løb • Placering af skud

9 anbefalinger for motorisk træning og teknik



1. Motorik er det vigtigste for de mindste børn (3-9 år) og fortsætter med at være vigtigt frem til slutningen af puberteten (10-15 år).
2. Mange forskellige typer bevægelse bør prioriteres for de mindste børn.
4. Sværhedsgrad og kompleksitet skal passe til det tekniske og kognitive niveau hos børnene.
5. Succesfuld teknik er kendetegnet ved alsidighed og fleksibilitet – evnen til at tilpasse sig situationer i spillet.

6. Feedback fra træneren vil fremme indlæringen. Sørg for at overvejende fokusere det rigtige og ikke på fejlene.
7. Frekvensen af feedback kan sænkes for ældre aldersgrupper, men bør tage hensyn til sværhedsgraden af færdigheden.
8. Planlægningen af tekniktræning skal tilgodese formålet med den indlærte teknik, hvorefter træningsformen og feedbacktypen skal tilpasses.
9. Sørg for at øge sværhedsgraden, jo ældre børnene bliver.

Pas på med en stærk konkurrencestruktur og kultur...

Hvis vores talentudviklingsmodel har en konkurrencestruktur, der fremmer fokus på at vinde i en tidlig alder, er det i direkte modstrid med en bæredygtig langvarig talentudvikling. Den form for struktur vil altid favorisere tidligt udviklede børn, og dermed begrænse mange børn i udvikling.



10 pointer om talentudvikling



1) Ungdomsresultater må aldrig blive selve målet for talentudviklingen.

2) Talent er multidimensionelt, og man bør inddrage en række parametre i vurderingen af et talents potentiale

3) Talenter udvikler sig med forskellig hastighed og på forskellige tidspunkter. *Før puberteten er det **umuligt** at forudsige et talents fremtidige potentiale.*

4) Det er umuligt at se talenter før puberteten, og frem til den bør man ikke udøve aktiv selektion af spillerne – hverken klub eller forbund. Det gælder om at udvikle talentmasse i klubben ved at skabe det mest optimale udviklingsmiljø.

5) Det kræver stor træningsmængde for at nå international seniorelite inden for sport. Men det er ikke muligt at sætte tal på, hvor mange timers træning, det kræver at blive ekspert inden for sport.

6) Der er behov for at fokusere mere på kvaliteten af træningen snarere end mængden af træning.

7) Tidlig specialisering (fokus på resultater) med store mængder målrettet træning øger risikoen for drop out blandt talenter og kan derfor ikke anbefales som udviklingsvej.

8) Hvis vi har et konkurrencefokus på at vinde i en tidlig alder, er det i modstrid mod en bæredygtig langvarig talentudvikling.

9) Tidligt udviklede udøvere vil frem til efter puberteten være større, stærkere og hurtigere end sent udviklede udøvere, og derfor have en konkurrencemæssig fordel.

10) Succeskriteriet er ikke at udvikle mange ungdomsmestre og unge, som vinder alle deres kampe og dueller. *Succeskriteriet er at udvikle mange **elite-senioratlete**.*



Floorball Danmarks ATK

Manualen følger Floorball-Danmarks ATK (Aldersrelateret-TræningsKoncept) version 2024 og er udviklet af Floorball Danmark på baggrund af Team Danmarks ATK 2.0. Konceptet bygger på, at floorballtræning kan inddeles i fire hovedgrupper (se nedenfor) med en række undergrupper. Hver undergruppe anbefales prioriteret forskelligt afhængigt af spillernes alder, hvilket kan ses på næste side.

Teknisk træning

Boldkontrol med staven, og bevægelse og boldkontrol for keepere

Taktisk træning

Bevægelsen på banen med og uden bold

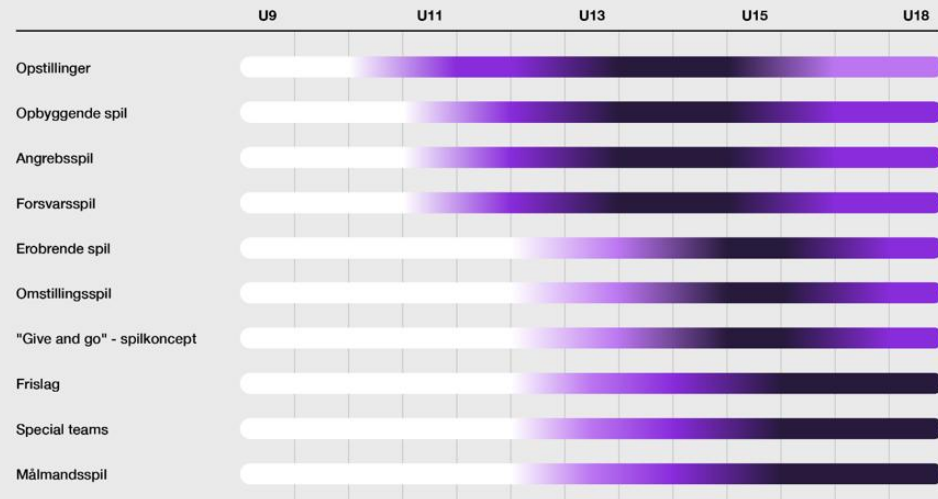
Fysisk træning

Fysiske formåen, kontrol over egen krop, fart, styrke og udholdenhed

Sportpsykologi

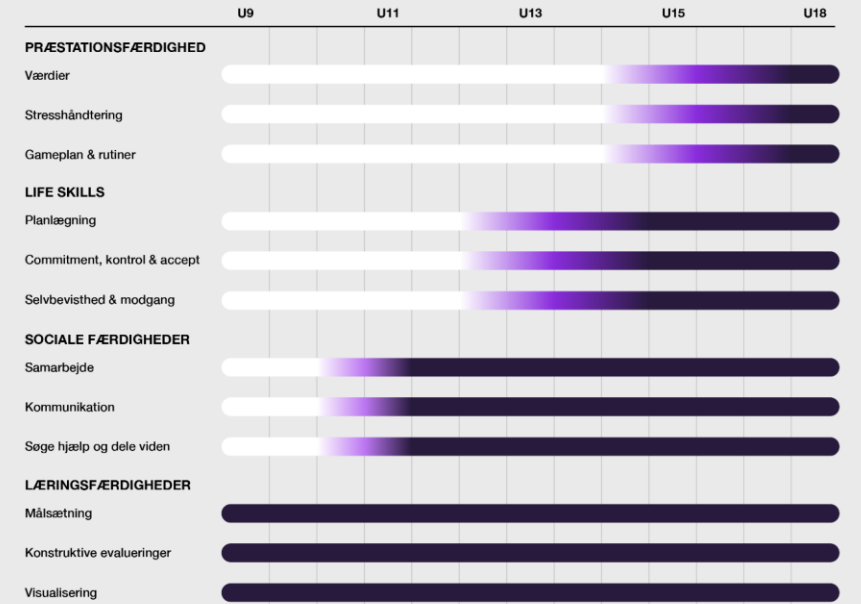
Overskue egne præstationer før, under og efter kamp, sociale færdigheder og evne til at lære

Taktik



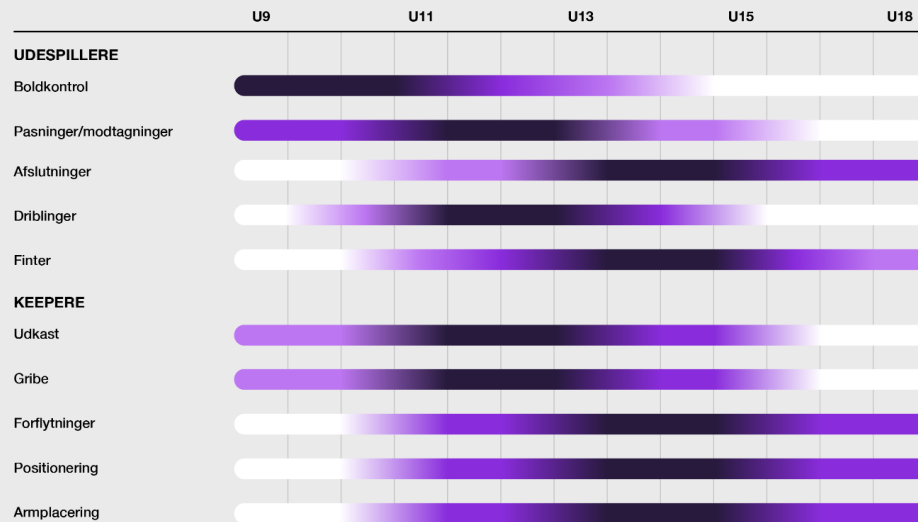
Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Sportspsykologi



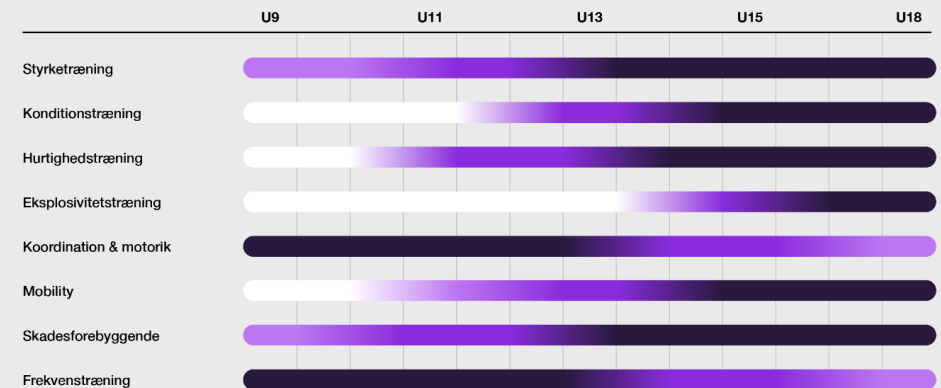
Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Teknik



Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Fysisk træning



Farvetoningen angiver i hvor høj grad man skal vægte de enkelte udviklingsområder.
Jo mørkere farve, jo højere prioritet.

Floorball Danmarks ATK - Version 2024

Alder	Boldbehandling	Modtagninger	Pasninger	Skud	Øvrigt
6-9 år	<ul style="list-style-type: none"> Løb med bolden i fart Retningskift stillestående og med bolden i løb Retningskift i fart med bolden Split vision stillestående 	<ul style="list-style-type: none"> Forhånd stillestående Forhånd i bevægelse Bevare bolden 	<ul style="list-style-type: none"> Trækpasninger stillestående Forhånd Pasninger langs gulvet 	<ul style="list-style-type: none"> Trækskud stillestående Trækskud i løb Kort skud stillestående Kort skud i løb Håndledsskud stillestående Håndledsskud i løb 	<ul style="list-style-type: none"> Hold på staven med to hænder Stavens længde Valg af stav Bladets vinkel Ready position
9-12 år	<ul style="list-style-type: none"> Løb med bolden med en hånd Løb med bolden i bladet i høj fart Løb med bolden baglæns Løb med bolden i baghånden Drible med bolden i løb Split vision i bevægelse vendinger med bolden Stavfinte Kropsfinte Dække bolden 	<ul style="list-style-type: none"> Medtagning Baghånd Modtagning med foden 	<ul style="list-style-type: none"> Håndledspasning stillestående Trækpasning i fart Droppasning Førstegangspasning stillestående Pasning via banden Baghåndspasning 	<ul style="list-style-type: none"> Trækskud i høj fart Kortskud i høj fart Direkte skud - stillestående Baghåndstrækskud stillestående Håndled skud i løb 	<ul style="list-style-type: none"> Tag skud med staven Clearing ved svirp Bolderobring oppefra Bolderobring nedefra
12-16 år/ Senior	<ul style="list-style-type: none"> Fodfinte Stavfinte Pasningsfinte Kig væk finte Retningskift i høj fart Bueløb i fart Indløb i fart 	<ul style="list-style-type: none"> Modtagning med låret Modtagning med brystet Vridning Modtagning med en hånd på staven Modtagning på volley i forhånd og baghånd 	<ul style="list-style-type: none"> Håndledspasninger i fart Trækpasninger i fart Direkte pasninger i fart Pasning med en hånd på staven Baghåndspasninger i fart For/Baghåndsvolleypasninger Slagskuds pasninger Pasninger i baglænsløb 	<ul style="list-style-type: none"> Direkte skud i høj fart Slagskud Styring af bolden Knackskott - baghåndskud Volleyskud forhånd og baghånd 	<ul style="list-style-type: none"> Faceoff Bolderobringer oppefra Bolderobringer nedefra Blokere skud med overkroppen Blokere skud med benene



Muligheder for træneruddannelse

Vi tilskynder at I som trænere altid søger efter ny viden.

Vi anbefaler Floorball Danmarks trænerkurser og DIF's trænerkurser.

Husk at Københavns Kommune refunderer 80% af omkostningerne til kurserne.

Floorball Danmarks Trænerkurser

- Børnetræner – for U5-U9-trænere
- 1-2-Træner – for den nye træner
- Teknik – for alle trænere
- Taktik – for trænere for U13 og ældre
- Special teams – for trænere for U13 og ældre



Læs mere på floorball.dk

DIF's Trænerkurser

- DIF Træner 1 – for alle trænere
- DIF Træner 2 – for øvede trænere
- DIF's Diplomtræner – for talent- og elitetrænere

Læs mere på dif.dk/raadgivning-og-stoette/udannelse