

## Kære spillere og forældre

Der er efterhånden gået lang tid siden sidste forældremøde, hvor jeg orienterede om, hvordan jeg gerne ville håndtere U9-sæsonen, som pga. turneringsomlægningen har været meget lang. Den slutter jo først til juni 2010. Og jeg må indrømme, at jeg heller ikke fik skrevet et ordentligt referat og lagt ud på vores fremragende hjemmeside.

Det medfører selvfølgelig, at jeg tit får spørgsmål om både sportslige og sociale ting omkring træningen og kampene. Jeg er meget glad for, at forældre og spillere hele tiden forholder sig kritisk til de ting der foregår, for så holder vi hele tiden det høje niveau, og alle har et medejerskab af "projektet". Det er jo en kendsgerning, at spillere, forældre, ledere og trænere på U9 bruger rigtigt meget tid på at gå til fodbold. Derfor kommer både de sportslige udfordringer og de sociale relationer til at fylde rigtigt meget i vores dagligdag.

Der er nogle forhold, som er helt specielle omkring vores årgang, som ikke sker andre steder end hos os.

- Vi træner 4 timer om ugen
- Vi træner op til 30 spillere sammen hver gang
- Vi stiller med 4 turneringshold på forskellige niveauer og årgange

Alt dette kan naturligvis kun lade sig gøre, fordi spillerne er trygge og glade for at gå til fodbold, OG at forældrene er ualmindeligt engagerede og aktive.

## **MEN HVAD ER EGENTLIG PRINCIPPERNE BAG VORES TILTAG?**

**VI TRÆNER 2 TIMER AD GANGEN**, fordi jeg lægger vægt på at træningen er varieret. Dvs. at der afvikles mange øvelser pr. træningspas. Det gør jeg fordi jeg mener, at børn i 7 – 10 årsalderen er meget læringsparate vedr. konkrete læringsprocesser. Løbemønstre, rumlige bevægelser, tomme områder er meget konkrete størrelser, som med fordel kan indlæres i vores drenages alder. Småspil med mange forskellige afslutningsmuligheder, f.eks. med 6 mål, er godt nok meget komplekse øvelser, men samtidig meget rumlige og visuelle, så de kan laves uden at motorikken er færdigudviklet. Variationen i disse øvelser er meget vigtig, idet vi skal undgå at træningen, som i gamle dage, bliver meget stationær og at spillerne hele tiden laver de samme øvelser. Som jeg ser børnetræning, så er det vigtigste element at spillerne "lærer at tænke selv". Det kan man ikke tilgodese ved hele tiden at lave skabelonøvelser og gentagelsestræning, mens træneren råber anvisninger til spilleren.

Vores spillere skal lære at spille fodbold i et rum med mange valgmuligheder og løsningsmodeller. De skal tænke hurtigt i pressede situationer, og de skal stole på hinanden og turde give bolden videre. Det er derfor jeg laver øvelser, hvor en enkelt spiller ikke kan indtage hele scenen og køre sit eget løb, fordi han er fysisk stærk eller en god dribler. Fodbold er et holdspil.

Når vi over tid (5 år) tillige med motorikken, koordinationen og rumopfattelsen også får de tekniske færdigheder på plads, - ja så vil vi se nogle meget, meget spændende fodboldspillere!

Så kan vi begynde at træne taktisk, træne afslutninger for alvor, indøve skabeloner, osv.

Jeg ser heller ikke 4 timer ugentlig som et fysisk problem. Vi træner ikke uden at bruge bold, og jeg har den grundopfattelse, at ingen spillere skal have decideret konditions- eller styrketræning før de bliver U12. Indtil da skal man udnytte spillernes naturlige grundform.

**HVORFOR TRÆNER HELE TRUPPEN SAMMEN, OP TIL 30 SPILLERE, NÅR ALLE ANDRE ER DELT OP I SMÅ TRUPPER PÅ 10?** Vores overordnede mål har hele tiden været at kunne skabe et eller flere 11-mandshold, når vi bliver U13. Alle fodboldspillere ender med at spille 11-mandsfodbold, så derfor kan det ligeså godt være det, man tænker ind i træningen helt fra de er små. Desuden har jeg en overordnet interesse i at udvikle så mange dygtige fodboldspillere som muligt.

Men den vigtigste årsag til at vi træner så mange sammen, er at jeg finder det meningsløst at adskille spillerne fysisk i den alder. Selvom vi har nogle rigtig dygtige spillere, som er langt forud for deres alder, så aner vi ikke hvem der udvikler sig om 2 år. Og det er dette forhold, som gør at der allerede i U9 er et elite-kompleks, uanset om vi vil det eller ej:

Det er simpelt bare sådan, at de spillere, som allerede nu er dygtige, kun bliver dygtigere, hvis de træner det meste af tiden med nogen, der er mindst lige så dygtige. Denne måde at træne på kalder man 25-50-25 procentsprincippet. Og det giver svaret på, hvorfor vi ikke kan forsvare at lave "lige og blandede" hold til kampe, som alle spiller i B-rækken. De mest udviklede og de mindst udviklede udvikler sig simpelt ikke yderligere ved blandingsmodellen.

- **25%** af tiden skal man træne sammen med nogen, der er lidt dårligere end en selv. Det gør man til opvarmningsspil, visse tekniske øvelser, og nogle gange, når man spiller til 2 mål. Derved får de lidt dårligere spillere maksimal udfordring samtidig med at der også er træning på deres niveau. De mest udviklede kan finpudse de tekniske færdigheder uden at blive presset.
- **50%** af tiden træner man med jævnbyrdige. Her bliver man hele tiden udfordret og skal arbejde hårdt for at holde niveau. Det er i spil og øvelser i denne situation at flow-tilstanden sætter ind, og spilleren føler sig som en del af en helhed og vokser, uden at vide det, med helheden. Det er her at den personlige identitet og hierarkierne omkring fodbolden opbygges, og man lærer at samarbejde som et hold.
- De sidste **25%** af tiden skal man overmatches ved at man træner sammen med nogen, som er dygtigere end en selv. Det er her man lærer at tage uforudsete udfordringer op. Det er her at vindermentaliteten udvikles og man ser sig selv i en større sammenhæng. Og vigtigst af alt: Man lærer at være sammen med nogen, man ikke lige er vant til og som man skal indrette sig efter. Og der er en vigtig egenskab både på og uden for fodboldbanen.

*25-50-25-princippet er ufravigeligt i min måde at træne på. Hvordan gøres det så i praksis?*

Ved at indgå i den store trup på ca. 30 spillere lærer man, at der er utroligt mange niveauer og måder at spille fodbold på. Man lærer også at forstå, at træningen gælder om at udvikle dygtige fodboldspillere, fordi vi laver de samme øvelser på forskellige niveauer.

De mindst udviklede fodboldspillere laver 25% af øvelserne sammen med resten, 50% i overensstemmelse med eget niveau og 25% sammen med de allerbedste.

Tilsvarende med de spillere som er fuldstændigt aldersvarende udviklet og som er dygtige fodboldspillere i en god udvikling, men som skal have ro til specielt det motoriske. Endelig til den lille gruppe af spillere, som er meget dygtige, som har udviklet nogle færdigheder meget tidligt, og som ikke kan få nok af fodbold. Hvor skal de udfordres? Jo, så snart jeg vurderer, at de bliver gamle nok, så skal de 6 -10 mest udviklede spillere tilbydes noget træning sammen med u10.

**SKAL 25-50-25-PRINCIPPET SÅ OGSÅ UDFØRES PÅ KAMPHOLDENE?** Ja, den enkelte spiller, f.eks. en som har spillet på B-niveau, skal naturligvis spille A-niveau, når han har de færdigheder, der er nødvendige: tæmning i en berøring, målrettet innersideaflevering, positionsspil, vending uden at miste bolden, dribling med bolden i spilleafstand, rumlig spilforståelse, afslutning med halvliggende vristspark mv.

Det er klart, at det er trænerens helt store udfordring og opgave at vælge det rigtige niveau til de rigtige spillere. Når jeg udvælger spillere til A-C-holdene, så er det udelukkende ud fra ovenstående kriterier. Selvom jeg gerne vil vinde alle kampe og alle stævner, så bliver holdene aldrig sat ud fra, hvem jeg tror, der kan vinde, men hvilke spillere der har niveauet. Det er af denne grund, at den rotationsordning, som jeg meddelte der skulle være mellem de 2 A-hold vi havde tilmeldt i efteråret, kun delvis har fungeret, og at det kun er 6 spillere, der har roteret. Jeg forstår godt, at I forældre synes, at jeg kommunikerer rigtigt dårligt lige omkring det punkt, for det har ikke fungeret som jeg udlagde det. Spillerne vil naturligvis gerne spille på det hold, de selv mener, er bedst.

Jeg vil derfor fremover gøre mig umage for at fortælle spillerne (og forældrene), at de spiller på det respektive hold, fordi det er det niveau, de passer til. Vi kan sagtens tilmelde 2 A-hold, men af forskellig resultatmæssig styrke så længe spillerne på holdene udvikler sig jævnbyrdigt. Jeg forventer, at forældrene bakker op ved at fortælle spillerne, at de spiller på det hold, hvor de udvikler sig bedst, og lade være med indgå i diskussioner med spillerne om holdsammensætninger.

*Hvorfor spiller vi på så små baner, når spillerne nemt kan sparke en hel banelængde?*

Vi skal spille på små områder så længe som overhovedet muligt, fordi det udvikler det, der hedder spilintelligens og rumlig forståelse. Jeg kan se, hvordan helt små spilleres tekniske færdigheder og spilforståelse bliver udviklet på et langt højere niveau end tidligere. Og det skyldes ene og alene de små områder. Drengene lærer meget tidligt at reagere hurtigt, sikkert og intentionelt i en presset og overbefolket situation. Den enkelte spiller har 3-4 gange så mange boldberøringer osv. Desuden passer det perfekt til et hold som vores. Vi vil gerne have bolden så meget som muligt. Vi tør have bolden, og vi lægger meget vægt på det æstetiske udtryk i boldomgangen.

**VI VIL IKKE SPARKE OG LOSSE BOLDEN UD AF FAREZONEN!**

**HVAD BRUGER VI SÅ KAMPENE TIL?**

Når vi spiller kamp er vi ude og vise hvad vi har lært til træning, uanset om vi vinder eller taber. Hver kamp er en opvisning, hvor spillerne udfører og løser de opgaver, som en kamp indebærer. Det eneste træneren skal, er at sætte spillere på holdet, som han vurderer, kan løse de pågældende opgaver. Derfor sætter han ikke C-niveau spillere på A-holdene og omvendt. Hvis

træneren stiller med 10 mand til en kamp, er det fordi han har 100% tillid til ALLE, og alle får derfor mindst halvdelen af kampen på banen.

Det tilkommer hverken træneren, forældrene eller tilskuere at anstille sig kritiske over for spillernes præstationer, men **anerkende** at de gør deres bedste. Det vi ser til en kamp, er udtryk for det ypperste, vores spillere kan præstere.

Derfor er det vigtigt, at jeg fremover fortæller hver spiller præcist, hvilket niveau han er på, og på hvilket hold jeg synes, han skal vise sine færdigheder. Samtidig skal spilleren informeres om, hvad han med fordel kan træne særligt meget med, så han kan udvikle sig yderligere.

Det sociale samspil mellem spillerne i truppen skal naturligvis bibeholdes, selvom spillerne er på forskellige hold. Jeg mener, at det på sigt er at indgive en falsk social tryghed, hvis bestemte spillere absolut skal være sammen til træningsøvelser og til kamp. Sådan er virkeligheden ikke, når de bliver ældre. Derfor lægger jeg vægt på, at den sociale base er træningen og den nære kommunikation, og ikke kampsituationen. **Jeg vil bede jer forældre om at tale med jeres drenge om, at holdene ikke er statiske størrelser, og at der heldigvis kommer fornyelse og ændringer ind en gang imellem.**

For at undgå den situation, jeg selv er kommet til at skabe i år, nemlig at der er nogle spillere, som ikke helt ved, hvilket niveau de hører til og har spillet på flere forskellige hold, så vil jeg op til udendørssæsonen sætte en fast trup af spillere, som passer sammen til hvert hold. Det vil sige, at man i foråret spiller enten på:

- U10A 5-mands el.
- U9A 5-mands el.
- U9B 5-mands.
- Derudover kan man blive udtaget til U11B 7-mands.

### **INDENDØRS...**

Jeg bliver ofte spurgt om systemet til indendørs, og jeg kan sagtens forstå at både spillere og forældre er forvirrede.

Grundlæggende bryder jeg mig ikke om indendørsfodbold, fordi:

- vi stopper en udviklingsperiode og sætter en anden i gang, for så at vende tilbage til det gamle.
- Vi laver en unødvendig social opdeling, fordi holdene bliver mindre.
- De tekniske ufordringer på en indendørsbane er helt anderledes en udendørs. Jeg finder det unaturligt at spille med eller mod bander, og at bolden springer ud i spil igen selvom man rammer ved siden af målet. Fodbold bør være et spil mellem mennesker og ikke mellem bander.
- Spillet er alt for hurtigt til at børn på 7 – 11 år kan percipere det.
- Kampene er for hurtigt overstået, og det fjerner fascinationselementet.
- Underlaget, altså gulvet, er helt plant og udfordrer derfor ikke spilleren på kinæstesisansen.
- I OKS har vi ingen indendørsfaciliteter, og vi træner derfor ikke til at spille indendørskampe.
- Og meget mere...

**Og hvordan fungerer det så med indendørsstævnerne?** Vi deltager i rigtig mange indendørsstævner fordi det er oplevelsesorienteret. Desuden er det rigtig hyggeligt at være sammen ude i de forskellige haller.

Desværre er det rigtig, at der er forskel på, hvor mange stævner de enkelte spiller. Og som sædvanlig er det de lavest rangerende hold, der oplever ringe engagement.

**Jeg vil gerne bede forældrene forstå følgende:**

- Jeg har *aldrig*, mens jeg har været træner for jeres drenge, meldt os til et eneste indendørs-stævne. Det er en forældreopgave og skal rettes mod dem, som har lyst til at tage af sted hver weekend. Allan har tilmeldt et hav af stævner og tager altid med.
- *Her efter jul har B/C-holdet ikke haft tilbud, fordi der ikke er **forældre**, som tilmelder.*

Min rolle er, at jeg tager med til stævnerne, hvis jeg bliver bedt om det – og det er heldigvis til de fleste. Til gengæld for at tage med kræver jeg, at det er mig der sætter holdene, sådan at det giver mening for min fodboldfaglighed. Dvs. at hvis en forælder tilmelder et hold til et A-stævne, og beder mig om at tage af sted, så er det mig der bestemmer holdene. F.eks. hvis der er 2 A-hold til et stævne, så er jeg fuldstændig ligeglad med om drengene mener, at det er "retfærdige" hold. *Holdene er sat efter hvem der har samme niveau.*

Jeg opfordrer derfor inderligt til at alle kommer til indendørsstævner for oplevelsens skyld, men forældrene skal selv tilmelde. Hvis I ønsker hjælp, skal I naturligvis bare komme til Allan eller mig.

Nu synes jeg, at jeg er ved at komme rundt om de ting, jeg ofte bliver spurgt om. Jeg vil afslutningsvis gerne udtrykke min store glæde over at være en del af denne fantastiske U9-årgang, som jeg på mange måder mener, rummer *de aller-allerbedste elementer i dansk ungdomsfodbold og idrætsforeningskultur.*

Jeg håber, at vi alle engang imellem tænker tilbage på oplevelserne i år 2009, alt lige fra de almindelige træningsaftener, over stævner, over fodboldskolen, Vildbjerg Cup og til trænerfrustrationerne i Odense Idrætshal mellem jul og nytår. Alt sammen begivenheder som kun kan lade sig gøre fordi I som forældre bakker op og er loyale over for projektet.

Med venlig hilsen

Jens