

DBUs holdningshæfte



# Holdninger & handlinger

– den nye måde at tænke og  
spille børne- og ungdomsfodbold



– fra leg til landshold

**Udgiver**

Dansk Boldspil-Union

**Layout/dtp**

DBU Grafisk

Bettina Emcken

Lise Fabricius

Carl Herup Høgnesen

**Foto**

Per Kjærbye og

Jan Petersen

**Tryk**

Kailow Graphic

**Oplag**

70.000

4. udgave 2012



## Indhold

- 3** Forord
- 4** Definitioner/aldersinddelinger
- 4** Niveaudeling og selektion
- 7** Børnefodbold
- 8** Træning af børn
- 9** De 10 trænerbud
- 11** Kampe for børn
- 13** Fairplay
- 16** Ungdomsfodbold
- 18** Træning af unge
- 20** Kampe for unge
- 22** Politikker
- 25** Indefodbold og futsal for børn og unge
- 30** Appendiks

## Forord

Siden introduktionen af Holdninger & handlinger i 2006 har der fundet en meget positiv udvikling sted i fodboldklubberne. En række tiltag har været prøvet af, og en række forhold har allerede ændret sig. Derfor introducerer Dansk Boldspil-Union nu igen en revideret udgave af hæftet Holdninger og handlinger. Med introduktionen af denne fjerde udgave af DBUs holdninger til god og udviklende børne- og ungdomsfodbold er der fortsat en god proces i gang.

Emner som niveaudeling, selektion, turneringsstruktur, banestørrelser, resultatformidling og træning af børn og unge vejer tungt i hæftet og vil forhåbentlig være med til at fortsætte den sunde debat i vores fodboldklubber i hele landet. Det primære vi skal holde os for øje i denne debat er, at hensynet til vores børn og unge skal veje tungere end vi voksnes traditionelle opfattelse af, hvad 'rigtig' fodbold er for de yngste.

Der er i forhold til den forrige udgave af holdningshæftet i denne version ændret i indholdet eller tilføjet nye afsnit omkring:

- Niveaudeling
- Selektion
- Piger og drenge
- Spilleform for piger og drenge
- Oprykning af spillere
- Træningsmængde og -frekvens

Vi er nået rigtig langt med dansk børnefodbold siden 2006, hvor omlægningen af dansk børne- og ungdomsfodbold for alvor tog fart. I mange klubber og på mange hold udføres et enormt arbejde for at sikre de bedste betingelser for udviklingen af den enkelte spiller – uanset niveau. Aldrig før har så mange drenge og piger været medlem af en fodboldklub i Danmark, hvilket indikerer, at det både er sjovt og udviklende at spille fodbold, når det sker på børnenes præmisser.

For at sikre den bedst mulige udvikling for børnene er der behov for at få fastholdt nogle ret grundlæggende principper. Der skal fortsat være få spillere på banen på små områder, således at hver enkelt spiller er mere involveret i spillet. Dermed sikres udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder i langt højere grad. Samtidigt er der behov for at sikre optimale udfordringer for spillerne i en tidlig alder – også de bedste – hvis vi vil blive endnu bedre til at uddanne flere og bedre spillere. Hermed menes, at de spillere der gerne vil have flere udfordringer end gennemsnittet, skal have mulighed herfor.

Det er ambitionen, at holdningshæftet kan være et anvendeligt værktøj for klubber, ledere, trænere og forældre i bestræbelserne på at sikre den bedst mulige udvikling for børn og unge i hele fodbold Danmark.



## Definitioner/aldersinddelinger

**Børnefodbold op til og med U12**

**Ungdomsfodbold fra U13 op til og med U19**

## Niveaudeling og Selektion

**Niveaudeling** er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau.

**Selektion** er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i området. Ofte i regionens største klub eller til et område- eller regionshold.

### Niveaudeling

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Derfor må vi sikre, at børnene en gang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger. De mindre dygtige nyder også

godt af at spille med de dygtige en gang imellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på eget niveau. Dette betyder også, at de dygtige børn på en årgang en gang imellem bør træne eller spille kampe med endnu dygtigere børn, eventuelt fra årgangen over.

**En fleksibel niveaudeling** er den bedste løsning, både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man udsagnet: *Lige børn leger bedst*. Men det er kun rigtigt en gang imellem. Bare kig på børnene og deres egne små fodboldspil! Det er ikke børnenes behov at blive delt op i gode og dårlige.

Det kan man overbevise sig selv om, når man kigger på de kampe, som de selv spiller i deres fritid. Her laver børnene ikke 1.- og 2. hold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt, og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe. Derfor er der mere sandhed i udsagnet:

*Lige hold leger bedst.*

Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide, ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele. Spørgsmålet om niveaudeling er altså ikke et spørgsmål om enten/eller, men snarere et spørgsmål om hvornår og hvordan. Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling – ikke af hensyn til resultater!

### **Hvornår skal vi niveaudele?**

I de yngste årgange er det altoverskyggende tema legen med bolden, derfor:

*Ingen niveaudeling for U7 og yngre!*

Men:

*Begyndende niveaudeling fra og med U8!*

Fra og med U8 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin. Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25 % af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø.

*Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U8!*

I praksis anbefales en fleksibel niveaudeling i den daglige træning. U8 og U9 kan med fordel niveauindeles i den daglige stationstræning uden at de skal indeles i faste/lukkede grupper i halve og hele sæsoner. Fra U10 vil det være naturligt at indele børnene efter deres udviklingstrin. Hermed menes en mere fast niveaudeling. Udviklingen af hver enkelt spiller prioriteres fortsat, uanset niveau.

Ved tilmelding til stævner kan U8 og U9 spillere nogle gange indeles efter niveau, og tilmeldes A-, B-, og C stævner, mens det andre



gange er sundt at lave hold på tværs af spillernes niveauer og tilmelde eksempelvis alle hold til et B-stævne.

Ovenstående er anbefalinger. Ikke to klubber er ens og børnene har krav på individuelle hensyn. Det vigtigste er, at barnet trives og udvikler sig i et sjovt og sundt miljø og bliver ved med at spille fodbold.

## Selektion

Selektion foregår også i børnefodbold og er uheldig af flere grunde. For det første fordi det er umuligt at forudsige, hvilke børn der vil nå det højeste niveau. Derfor kasseres mange børn efterhånden, som de overhales af deres jævnaldrene kammerater. Principet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor børnene forsøger at undgå at begå fejl.

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børneelitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokal-

området. Holdet bliver suverænt og vinder lutter storsejre. Derfor er det et meget bedre princip, at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub, kan området mønstre flere dygtige hold og bevare nogle spændende og jævnbyrdige kampe. Senere ændrer børnenes behov sig, og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. DBU mener derfor, at når de unge nærmer sig U13, kan man starte med at selektere. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selektere de mest talentfulde med det største potentiale. Under alle omstændigheder er det vigtigt, at der fortsat udvikles på alle spillere. Der er mange eksempler på at de spillere, der når det højeste niveau, først opdages meget sent – nogle først som seniorspillere – så der er al mulig grund til at tilbyde kvalificeret træning til alle børn og unge – uanset niveau.

Vi skal niveaudele og selektere med omtanke og på de rigtige tidspunkter med henblik på at udvikle spillerne – ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.





## Børnefodbold

### Vægtning af træning i forhold til kampe

For børn der spiller fodbold gælder, at udviklingen af deres fodboldmæssige evner bedst sikres i den daglige træning.

Her er det DBUs anbefaling, at der i denne aldersgruppe trænes og spilles stævner. På den måde får det enkelte barn bedst udbytte af tiden på fodboldbanen.

### Spillerudvikling

Fokus på resultatet af den enkelte kamp eller på placeringen i puljen er ofte alt for dominerende hos de voksne trænere, ledere og forældre i børnefodbolden.

DBU opfordrer ledere såvel som trænere og ikke mindst forældre til i højere grad at sætte fokus på barnets spillemæssige udvikling frem for på resultatet af kampene. Ophør af resul-

tatformidling i al børnefodbold kan hjælpe på vej. Samtidig er det vigtigt at fokusere på, at legen med bolden altid skal være i højsædet i dansk børnefodbold. Der er ikke nødvendigvis sammenhæng mellem børns spillemæssige udvikling og resultaterne af deres fodboldkampe.

### Bredde eller elite

I børnefodbold skelnes ikke mellem bredde og elite. Der kan være tale om gode og knap så gode spillere, men en opdeling i bredde og elite er ikke hensigtsmæssig i denne alder. Alle børn er pr. definition breddespillere.

Børn har ikke brug for at blive specialiseret for tidligt. Børn udvikler sig så forskelligt, at det stort set er umuligt at foretage en kvalificeret udvælgelse af de bedste og mest talentfulde.

*Børn har ikke brug for at blive specialiseret for tidligt. Børn udvikler sig så forskelligt, at det stort set er umuligt at foretage en kvalificeret udvælgelse af de bedste og mest talentfulde.*



## Træning af børn

Læring hos børn finder kun sted, hvis træningen matcher deres individuelle tekniske, taktiske, psykiske og fysiske niveau.

Børn er meget forskellige, hvilket stiller store krav til træneren om at kunne tilpasse træningen til hvert enkelt barns udviklingstrin.

I børnefodbold er decideret fysisk træning helt *unødvendigt*. Taktiske spille- og skabelonmodeller er ligeledes uden værdi. Som børnetræner skal man fokusere på udviklingen af den enkelte spillers tekniske færdigheder og motoriske evner.

Det er desuden vigtigt at udfordre den enkelte spiller psykisk. Dermed menes, at den enkelte spiller selv får muligheden for at finde løsninger i spilsituationer – såvel til træning som i kamp. Trænere og forældre skal ikke råbe løsninger til børnene, men i stedet lade børnene finde løsningerne selv. Eller endnu bedre; stimulere børnene via spørgsmål til børnene under ophold i spillet. Dette vil medvirke til at udvikle spilintelligensen hos det enkelte barn.

### Nej tak til tidlig specialisering

Ingen kan undværes på et fodboldhold. Og ingen pladser er vigtigere end andre. Det betyder, at vi allerede fra starten opdrager børnene til at kunne spille flere pladser på holdet i en kamp, og at man ikke låser en spiller fast som målmand, venstre back eller andet.

### Piger og drenge

Der kan være stor forskel på at træne piger og drenge. Mange drenge tiltrækkes fortsat i stor udstrækning af konkurrenceelementet i træning og kamp, mens pigerne i større udstrækning tiltrækkes af de sociale elementer.

For nogle af de bedste piger kan det være et problem, at de ikke matches tilstrækkeligt på deres pigehold. For dem kan det være en mulighed at lade dem supplere træning med ekstra træning enten på ældre pigehold, på drengehold eller i forbindelse med åben træning en gang om ugen på tværs af alder og køn.

Ikke alle steder tildeles drengehold og pigehold lige adgang til baner, omklædningsfaciliteter, materialer, bolde, rejser etc. I bestræbelserne på at løfte dansk pige- og kvindefodbold er det imidlertid *nødvendigt*, at klubber, ledere og trænere tager ansvar for at tilgodese pigefodbolden på lige vilkår med drengefodbolden.

### Træningsmængde og frekvens

De fleste spillere vil gerne blive endnu bedre. Mange vil også gerne træne mere end en gang om ugen, i det omfang tiden tillader det. Et godt træningstilbud kunne derfor være to faste ugedage samt derudover eventuelt et ekstra ugentligt tilbud om frivillig træning på tværs af årgange og eventuelt køn.



Det væsentligste er, at klubberne arbejder på at blive i stand til at favne alle, lige fra den spiller der kun en gang i mellem har lyst til at træne, til den spiller der gerne vil træne 3-4 gange om ugen. Det vil i mange klubber kræve

en langt mere fleksibel tilgang, hvor man eksempelvis på holdene har en mere åben tilgang til at lade spillere fra andre 'nabo-årgange' i klubben træne med og i nogle tilfælde at lade piger og drenge træne sammen.

## De 10 trænerbud

### Den gode børnetræner sikrer sig altid:

<b>1</b>	At have udarbejdet et træningsprogram	Børnene har krav på en forberedt træner.
<b>2</b>	Al træning foregår med bold	mange boldberøringer styrker indlæringen af tekniske færdigheder.
<b>3</b>	At der er én bold til rådighed pr. spiller	Til brug for blandt andet jonglering og boldkontrol.
<b>4</b>	At spilleren er i centrum	hvert enkelt barn udvikler sig forskelligt, og alle børn har krav på et træningsprogram, der stimulerer og udvikler barnet teknisk, psykisk og socialt. Et undervisningsprincip som vis-forklar-vis kan være fordelagtigt.
<b>5</b>	At der spilles på små områder	Små fodboldbaner skal spille fodbold, ikke løbe fodbold.
<b>6</b>	At træningen foregår i mindre grupper	Spil ikke mere end 6-10 børn i samme spil. Brug meget gerne stationstræning.
<b>7</b>	At sikre mange boldberøringer	Den bedste måde at udvikle spillerens tekniske færdigheder på er at have så mange boldberøringer som muligt.
<b>8</b>	At forældrene har mulighed for at hjælpe til i træningen	Ofte overværer mange forældre deres børns træning. For mange trænere kan det være en stor hjælp at lade et par forældre stå for et par øvelser, når der praktiseres stationstræning.
<b>9</b>	At udvikle spilintelligens	Stiller åbne spørgsmål, og lader spillerne finde svarene på banen. Mange voksne forsøger i bedste hensigt at vejlede børnene i såvel træning som kamp ved positive og negative tilråb. Skal børnene imidlertid have en chance for at udvikle deres egen sans for spil- og rumopfattelse, bør såvel trænere som forældre undgå at råbe løsninger til børnene i spilsituationer. En sammenligning kan tages fra klasselokalet, hvor læreren vejleder børnene i stavning, matematik med mere, men lader dem selv finde løsningerne.
<b>10</b>	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.





## Kampe for børn

### Indledning

Som tidligere beskrevet skal kampe ikke prioriteres højere end træning i børnefodbold. Når børnene nu alligevel skal ud og spille kampe en gang imellem, er det vigtigt, at det foregår under forhold, der tilgodeser børnene og deres fysiske og udviklingsmæssige niveau.

Traditionelt har det været de voksne, der har bestemt hvad 'rigtig' fodbold er – altså at spille 11 mod 11 på 'stor' bane. Sådan har det været, allerede når man begyndte til fodbold som lille dreng eller pige. Der er dog intet, der tyder på, at dette har nogen gavnlig effekt på udviklingen af børnene – tværtimod.

Det børnene har brug for, når de skal udvikle deres tekniske færdigheder, er at få så mange boldberøringer som overhovedet muligt. Det sikres bedst gennem:

- Så få spillere på banen som muligt
- Spillearealet skal tilpasses børnenes udviklingstrin

Af samme årsag skal holdene tilmeldes den spilleform, som udbydes til deres årgang eller alternativt en spilleform med færre spillere på banen. Det giver ikke mening at tilmelde halve eller hele årgange til stævner og turneringer i en spilleform med flere spillere på banen, hvis vi gerne vil udvikle deres tekniske og taktiske evner bedst muligt.

### Årgangspdeling

DBU anbefaler årgangspdeling i al børnefodbold, både for drenge og piger. Pigefodbolden er ved at være så udbredt i landet, at det langt de fleste steder vil være muligt at samle spillere til et 3-, 5- eller 7-mandshold for piger født samme år. Da pigerne generelt set fastholdes i relationer med hinanden, giver det bedst mening at undgå holdombrydninger hvert andet år.

### Spilleform for piger

Årsagen til at pigerne generelt set bør starte et år senere med en spilleform med flere spillere på banen end drengene er, at pigerne oftest starter lidt senere i klubberne end drengene, og at drengene ofte træner mere end pigerne udenfor klubben, eksempelvis i frikvarterer, i SFO'en og derhjemme. Dette er også en medvirkende årsag til at drengene, generelt set, har et højere teknisk og taktisk niveau. Samtidigt er der betydeligt færre piger end drenge i langt de fleste klubber, hvorfor klubberne alt andet lige vil have nemmere ved at stille et hold med eksempelvis 5 spillere end med 7.

*Se i øvrigt skema på side 28 og 29.*

### Banestørrelser

I U7 og yngre spilles der 3 mod 3 på en bane,

der ideelt måler 12 x 18 m. Der spilles 5 mod 5 mellem U8 og U9 på en bane, der ideelt måler 30 x 24 m. I U10 spilles der 5 mod 5 på en kvart 11-mandsbane, der ideelt måler ca. 51x32. I U11 og U12 spilles der 7 mod 7 på en bane, der ideelt måler 40 x 56 m.

*Se i øvrigt skema på side 28 og 29.*

## Antal spillere

Der må være op til tre indskiftningsspillere i 5 mod 5 fodbold og i 7 mod 7 fodbold. Det er vigtigt at være opmærksom på, at alle spillere mindst skal spille halvdelen af kampen (HAK).

## Mål

- I 3v3 fodbold anbefales at spille på 1,5 x 1 m mål (Type 4).
- I 5v5 fodbold anbefales at spille på 3 x 1,5 m mål (Type 3).
- I 7v7 fodbold anbefales at spille på 5 x 2 m mål (Type 2).

## Spilletid

- I 3v3 spilles der 2 x 7 min. Stævneform (5-holdspulje, spilletid er lig pausetid). Maksimal daglig spilletid er 60 minutter.
- I 5v5 spilles der 2 x 10 min. Stævneform (5-holdspulje, spilletid er lig pausetid). Maksimal daglig spilletid er 80 minutter.
- I 7v7 spilles der 2 x 30 min.

## Bolde

- Fra U5-U8 anvendes der en let str. 3 bold.
- Fra U9-U14 anvendes der en let str. 4 bold.

## Forældre og tilskuere

Forældre og andre tilskuere er meget velkomne, men skal udelukkende opholde sig langs den ene sidelinie i god afstand til trænerne og spillere. Forældre og øvrige tilskuere må alene komme med positive tilråb til børnene og skal afholde sig fra at 'instruere'.

## Turneringsform fra U10 og yngre

Der anbefales udelukkende stævner i stedet for turneringskampe. Det er først i 7 mod 7 fodbold, der afvikles deciderede turneringer.

## Unions-, lands- og pokalmesterskaber

DBU tager afstand fra alle former for unions-, lands-, og pokalmesterskaber indenfor børnefodbold, idet det medvirker til at skabe en alt for tidlig fokusering på resultater. Dette gælder også i indendørs fodbold.

*Børnefodbold skal spilles på børnenes præmisser, hvor det er den gode stemning, der er essentiel – ikke resultatet.*

## Resultatformidling

Der foretages ingen resultatformidling i børnefodbold. I 7 mod 7 fodbold registreres point, men disse anvendes udelukkende af lokalunionerne til seedning ved ombrydning af en turnering efter en halvsæson. Resultaterne vil derfor ikke fremgå på nettet. Dette gælder også i indendørs fodbold.

*Det er DBUs opfattelse, at man med fordel bør fokusere på udviklingen af spillernes færdigheder fremfor holdresultater.*



## Fairplay

### Fairplay for alle

Det at spille fodbold i en forening skulle gerne betyde, at børnene blandt andet opnår kammeratskab med medspillerne. Samtidig er udbyttet ved at spille foreningsfodbold, at det også vil lære børnene, hvordan man skal opføre sig i både sjove og knap så sjove situationer – som gode tabere og gode vindere. Desuden lærer man at have respekt for kampledere/dommere, medspillere, modspillere og trænere samt ikke mindst for de faciliteter og remedier, man benytter. Værdier, der styrker børnene i sociale sammenhænge også udenfor fodboldbanerne.

### Til træning

Som træner er det vigtigt at sikre et trygt miljø blandt børnene, hvor der er plads til alle uanset hudfarve, religion og evner. Børnene lærer af deres fejl, og i den daglige træning skal der også i den alder være plads til mange forsøg og fejl.

### I kamp

#### Spillere

Spillerne giver hinanden hånd i midtercirklen inden kampen. Man mødes og stiller op på en lang række med kamplederen/dommeren i midten. Udeholdet går hen forbi kampleder/dommer og hjemmehold og giver hånd, mens hjemmeholdet efterfølgende giver hånd til kampleder/dommer.

Efter kampen mødes spillerne fra begge hold i midtercirklen og siger tak for kampen til kampleder/dommer og modspillere.

I børnefodbold skal børnene opdrages til at udvise fairplay og respekt for med- og modspillere samt kampleder/dommer i alle situationer.

#### Trænere

Trænerne har et meget stort ansvar for, at kampen afvikles i en god og ordentlig atmosfære. Træneren bør altid fremtræde positivt overfor børnene. Det er en misforståelse, at

den gode børnetræner skal råbe til børnene under kampe. Tværtimod vil det være til børnenes fordel, at de selv i kampsituationer får mulighed for at vælge løsninger uden indblanding fra forældre og trænere. Vi skal med andre ord have ro på sidelinjen, lade børnene spille fodbold og rette på de opståede fejl i pauser og til træning.

### Kampledere/dommere

Kamplederen/dommeren er ansvarlig for, at proceduren med at hilse på hinanden før og efter kampen benyttes.

### Forældre

Mange forældre forsøger – i bedste mening – at hjælpe deres børn og hold med tilråb under kampen. Men det er ikke hensigtsmæssigt.

Forældrene hjælper bedst deres børn ved ikke at råbe vejledninger ind til dem i kampene, men i stedet lade børnene selv finde frem til de muligheder de måtte have. På samme måde skal forældre naturligvis ikke råbe efter hverken trænere, kampledere/dommere eller modstanderholdets spillere eller deres forældre.

### De 10 forældrebud

- 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 f. eks. udeholdets forældre på kaffe.
- 7 Spørg om kampen var spændende og sjov – ikke om resultatet.
- 8 Sørg for rigtigt 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!!





# Ungdomsfodbold

## Baggrund

Med ønsket om af arbejde for at endnu flere ungdomsspillere tiltrækkes af, og fastholdes i, klubberne, er der nu igangsat en revidering af den hidtidige udgave af DBUs holdninger til ungdomsfodbold.

En række nye erfaringer fra blandt andet Center for Ungdomsforskning samt DBU Københavns målrettede indsats for at styrke fastholdelsen af unge i klubberne skal være med til at danne baggrund for en ny og mere fokuseret indsats på området.

## Indhold og fokusområder i revideret 2012-udgave

### Teenagere

Teenagere kan være en udfordring at håndtere, specielt hvis man som klub og træner ikke er velforberedt. Teenagere har i dag rigtig mange muligheder for at dyrke idræt/motion af enhver art og er i færd med at udvikle sig til kritiske forbrugere. Med andre ord, hvis vi ikke tilbyder dem noget, der er godt nok, finder de unge et andet tilbud, som er bedre.

Samtidigt er teenagere interesseret i kammeraterne og de relationer, de sammen opbygger og vedligeholder. Både i forhold til deres jævnaldrende kammerater, men også i forhold til voksne. Mange klubber har oplevet, at afgang af ganske få spillere hurtigt starter en lavine, som kan ende med at holdet må trækkes.

For en fodboldklub er det derfor vigtigt at afsætte gode ressourcer, blandt andet i form af trænere der har forståelse for dette, hvis man ønsker at vedligeholde det arbejde, der forhåbentligt er lagt i børneårene. 10 års

fremragende arbejde kan være spildt på mindre end en halv sæson, hvis spillerne søger væk fra klubben på grund af en oplevelse af et utilstrækkeligt tilbud.

### Piger og drenge

Der kan være stor forskel på at træne piger og drenge i ungdomsårene. Mange drenge tiltrækkes fortsat i stor udstrækning af konkurrenceelementet i træning og kamp, mens pigerne i større udstrækning tiltrækkes af de sociale elementer.

Fælles for dem er imidlertid interessen i at se hinanden til træning og kampe og dyrke de sociale relationer fra skoler, ungdomsskoler, klubber etc. Det vil derfor ofte være en fordel, at jævnaldrende drenge og piger har samme træningsdage og – tidspunkter.

For nogle af de bedste piger kan det være et problem, at de ikke matches tilstrækkeligt på deres pighold. For dem kan det være en mulighed at lade dem supplere træningen med ekstra træning enten på ældre pighold, på drengehold eller i forbindelse med åben træning en gang om ugen på tværs af alder og køn.

Ikke alle steder tildeles drengehold og pighold lige adgang til baner, omklædningsfaciliteter, materialer, bolde, rejser etc. I bestræbelserne på at løfte dansk pige- og kvindefodbold er det imidlertid nødvendigt at klubber, ledere og trænere tager ansvar for at tilgodese pigefodbolden på lige vilkår med drengefodbolden.

### Overgang fra børnefodbold til ungdomsfodbold

Når spillerne går fra at være børn til unge stiller de i langt større grad spørgsmål ved trænerens dispositioner. Det er derfor vigtigt,



at træneren er i stand til at forklare, hvad der skal ske og hvorfor og afsætte tid til dette både i forbindelse med træning og kamp.

Det er også ved denne overgang, at vejene i en del klubber for alvor skilles for de bedste og de næstbedste. De bedste spillere samles, og det medfører, at de andre unge føler sig fravalgt. Specielt i sådanne overgangsfasen kan en glidende overgang være hensigtsmæssig, hvis breddeungdomsspillerne skal fastholdes i klubben. En glidende overgang kunne eksempelvis indeholde ens træningstidspunkter i en periode samt udveksling af spillere mellem trupperne i større eller mindre omfang.

### Overgang fra ungdomsfodbold til seniorfodbold

Specielt hos drengene har man, med indførelsen af årgangsopdelte hold de fleste steder i børne- og ungdomsfodbolden, blandt andet opnået et godt sammenhold og kammeratskab hos spillerne i den enkelte årgang. Omvendt betyder det også, at spillerne ikke hvert år naturligt sættes sammen med årgangen af ældre eller yngre spillere, som man gjorde mere naturligt tidligere. Når ungdomsspillerne så skal overgå fra en 'tryk' tilværelse blandt

kammerater, venner og måske en træner, man kender godt, til en tilværelse på et seniorhold, hvor der kan være op til tyve års aldersforskel på spillerne, så er risikoen for frafald enorm.

Det er afgørende, at man i klubberne forbereder sig på, hvorledes ungdomsspillerne bedst integreres i seniorafdelingen, når den tid kommer, for at undgå frafald.

Der kan tænkes mange initiativer for at imødegå denne udfordring, blandt andet at

- etablere ungseniorhold som indslusning.
- have en uddannet træner, med interesse i de unge, klar.
- holde de nyoprykkede spillere sammen i grupper på seniorholdene.
- have arrangementer for U18/U19 og seniorer.
- sikre at det er sjovt at komme til træning.

### Involvering i foreningen

En anden vinkel på at fastholde de unge i foreningen kan være at involvere dem som ledere, trænere, dommere etc. Jo stærkere bånd til foreningen, jo bedre kan man fastholde de unge, også hvis de i en periode skulle miste lysten til selv at spille fodbold.





## Træning af unge

### Træneren

Træneren er måske den, der har den største betydning for om de unge fastholdes, og nye spillere tiltrækkes.

Den gode ungdomstræner involverer sig i sine spillere og interesserer sig for, hvordan de har det – også når de ikke er i klubben. Træneren må meget gerne i sin planlægning af sæsonen sørge for jævnlige samtaler med de unge. Træneren skal involvere dem naturligt i sine overvejelser omkring træningen og sociale arrangementer. Endvidere skal træneren være klar til dialog med den unge, når den unge har behov 'for en snak'. Den gode ungdomstræner er i stand til både at være rummelig og fleksibel i forhold til den enkelte, samt at få sat klare rammer som både den enkelte og hele truppen respekterer.

Mange klubber, ledere, trænere, forældre og spillere bedømmer fejlagtigt breddeungdoms-

træneren på de opnåede resultater i kampene og turneringen. De klubber og hold, hvor der er gode breddeungdomstrænere, er også de klubber og hold, der er i stand til at holde på deres spillere, og som kan vise medlemsfremgang. Det kunne derfor være optimalt hvis klubberne vælger at fokusere på dette, idet kvalitet i træningen og god træneradfærd ofte medfører medlemsfastholdelse.

### Træningsmængde og frekvens

De fleste breddeungdomsspillere vil gerne blive endnu bedre. Mange vil også gerne træne mere end en gang om ugen, så vidt tiden tillader det. Et godt træningstilbud kunne derfor være to faste ugedage samt derudover eventuelt et ekstra ugentligt tilbud om frivillig træning på tværs af ungdomsårgange, og eventuelt køn, eller måske ungseniortræning for de 17-19-årige sammen med klubbens yngste seniorer.

Det væsentligste er, at klubberne arbejder på at blive i stand til at favne alle, lige fra den spiller der kun en gang i mellem har lyst til at træne, til den spiller der gerne vil træne 3-4 gange om ugen. Det vil i mange klubber kræve en langt mere fleksibel tilgang, hvor man eksempelvis på holdene har en mere åben tilgang til at lade spillere fra andre 'nabo-årgange' træne med og i nogle tilfælde at lade piger og drenge træne sammen.

### Træningstidspunkter

Ikke alle klubber prioriterer breddeungdomsholdene og deres behov for acceptable træningstidspunkter tilstrækkeligt. De unge har en hverdag, der skal fungere, og det vil for de færreste være rigtig godt at skulle træne en hverdagsaften fra kl. 20.30 eller senere. Det er igen vigtigt at gå i dialog med de unge og lytte til, hvad de unge siger, og så vidt muligt prøver at efterkomme deres ønsker. Især hvis man har et ønske om at fastholde dem.





## Kampe for unge

### Fodboldformer

For at sikre den naturlige udvikling fra børnefodboldden til ungdomsfodboldden spilles der for drenge 9 mod 9 i U13 og U14. Fra andet halvår af U14 (skift i vinterpausen) udbydes 11 mod 11. Det er at foretrække at skifte spilleform til 11 mod 11 i vinterpausen, hvor træneren har langt bedre mulighed for at arbejde med de taktiske elementer i 11 mod 11-spillet, blandt andet i form af offside. Dette er i praksis meget svært at arbejde med i den meget korte sommerferie.

For piger anbefales det at spille 7 mod 7 for U13, 9 mod 9 for U15 samt 11 mod 11 fra U18. Den række de bedste U15-hold fra hver lokalunion spiller i kan imidlertid afvikles som 11 mod 11 for at gøre de bedste spillere hurtigere bekendt med den spilleform, nogle af dem skal konkurrere internationalt i.

Årsagen til at pigerne generelt set bør starte et år senere med en spilleform med flere spillere på banen end drengene er, at pigerne oftest starter lidt senere i klubberne end drengene. Dette er også en medvirkende årsag til at drengene, generelt set, har et højere teknisk og taktisk niveau. Samtidigt er der betydeligt færre piger end drenge i langt de

fleste klubber, hvorfor klubberne alt andet lige vil have nemmere ved at stille et hold med eksempelvis 7 spillere end med 9. Endeligt er der også det fysiske hensyn, idet pigerne generelt ikke har samme fysiske styrke som drengene.

Ikke alle unge fungerer lige godt i spilleformen 11 mod 11. Mange vil helt eller delvist i stedet tiltrækkes af 7 mod 7 eller 5 mod 5 fodbold. Selvom den primære spilleform er enten 9 mod 9 eller 11 mod 11, vil 7 mod 7 eller 5 mod 5 spilleformerne potentielt tiltrække og fastholde langt flere ungdomsspillere, hvilket der skal tages hensyn til i tilbuddene til ungdomsspillerne. Også helt alternative fodboldformer såsom Beach Soccer, Street Soccer og Futsal vil være sjovere for mange unge, da intensiteten og involveringen af den enkelte alt andet lige vil være betydeligt større.

### Banestørrelser

- 9v9 spilles på en bane der ideelt måler 56 x 65 m. Altså fra kanten af straffesparksfelterne.
- 11v11 spilles på en bane der højest måler 105 x 68 m. Der spilles med off-side i 11v11.

## Antal spillere

Der er højst 3 indskiftningsspillere i 9 mod 9 fodbold og i 11 mod 11 fodbold. Det er her vigtigt at være opmærksom på, at kravet om at alle spillere mindst skal spille halvdelen af kampen (HAK), også her så vidt muligt bør tilgodeses.

## Mål

- I 9v9 fodbold spilles på Type 2 mål: 5 x 2 m.
- I 11v11 fodbold spilles på Type 1 mål: 7,32 x 2,44 m.

## Spilletid

### Ungdomsfodbold

- I 9v9 spilles der 2 x 35 min.
- I 11v11 spilles der 2 x 40 min.

### Ungseniorfodbold

Der spilles 2 x 45 min.

## Bolde

- I 9v9 fodbold spilles med en str. 4 bold.
- I 11v11 fodbold spilles med en str. 5 bold.

## Resultatformidling

Resultaterne formidles på Internettet.

## Turneringsformer

I de lavere ungdomsrækker gennemføres kampene i stævneform. Dette har følgende fordele:

- Færre spilletage træneren skal samle holdene til, dermed forhåbentlig færre udeblivelser.
- Bedre mulighed for socialt samvær mellem kampene.
- Mulighed for at klubberne kan lave aktiviteter under stævnet.
- Alle spillere kommer i kamp. Ingen kører ud for at spille 30 minutter.
- Unge på efterskoler vil have bedre mulighed for at kunne deltage i stævner 3-4 gange i løbet af en halvsæson end hver søndag, hvilket vil mindske frafaldet.

## Unions-, lands- og pokalmesterskaber

Der udbydes unions- og pokalmesterskaber i den primære spilleform fra U13 (altså i 9 mod 9 for drenge og 7 mod 7 for piger) og opefter. Hensigten er at fremme den primære spilleform de steder, hvor den ikke er vedtaget som primær.



## Politikker

DBU opfordrer alle klubber til at debattere, udarbejde og informere om klubbens politik indenfor hvert af nedenstående punkter.

Nedenfor præsenteres uddrag af DBUs politikker for børne- og ungdomsfodbold. Uddybninger kan findes på [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk).

### Kost

Det er vigtigt at spise sundt. Enhver fodboldklub, hvor der er adgang til at købe mad, bør derfor nøje overveje, hvilket udvalg der findes. Der bør til enhver tid være mulighed for at købe sund kost, ligesom det mest fedtholdige mad ikke bør forefindes i en sportsklub.

### Rygning

Med den seneste rygelov er det som udgangspunkt ikke længere tilladt at ryge indendørs på offentlige steder, hvilket i praksis vil sige i fodboldklubber og foreninger. DBU anbefaler, at der ikke ryges i nærheden af børn, uanset om man er træner eller forælder. Husk på at man som voksen har et stort ansvar som rollemodel for de børn, man omgås.

### Alkohol

DBU anbefaler, at der ikke indtages alkohol eller andre rusmidler i umiddelbar forbindelse med virket som børne- og ungdomstræner.

### Pædofili

DBU følger de retningslinier, som Danmarks Idræts-Forbund har udstukket. Dette indebærer blandt andet, at alle nyansatte trænere, der har med børn under 15 år at gøre i idrætsforeninger, skal kontrolleres for domme for pædofili i form af blufærdighedskrænkelser eller

deciderede seksuelle overgreb mod børn under 15 år. Det er således nu klubbernes ansvar, at dette kontrolleres i Det Centrale Kriminalregister. Et tjek i kriminalregistret udgør dog ikke hele løsningen. Det handler også om forebyggelse og åbenhed over for hinanden, hvis man skal undgå seksuelle krænkelser af børn.

DIF har udarbejdet en omfattende guide til klubber og forældre, som kan ses på [www.dif.dk](http://www.dif.dk). Alternativt kan DBU Børn og Ungdom kontaktes telefonisk for uddybning af reglerne på dette område, ligesom DIF har eksperter parat til rådgivning.

### Klubskifte

#### Etiske retningslinjer for

#### klubskifter i børne- og ungdomsfodbold

Klubskifter må ikke finde sted efter forudgående 'fiskeri' – altså henvendelser direkte fra modtagerklub til barn/forældre – men bør gå via spillerens nuværende klub.

Det er DBUs holdning, at børn sagtens kan udvikle sig i deres lokale klubber, og dermed ikke bør søge udfordringer i større klubber før ved overgangen til ungdomsfodbold (U13).

Samtidig er det vigtigt, at et eventuelt klubskifte sikrer en fortsat udvikling for den skiftende ungdomsspiller. Der bør derfor lægges en plan for spilleren ved skiftet, samtidig med at det kan aftales, hvad der sker, såfremt spilleren ikke slår til i den nye klub. Det kunne være en aftale om at returnere til den afgivende klub, så spilleren er sikker på at være velkommen tilbage igen, og dermed ikke falder fra som fodboldspiller efter eventuelt ikke at have slået til på et højere niveau.

DBU anbefaler denne procedure for klubskifter i børne- og ungdomsfodbold:



- 1 Overordnet set bør klubsifter ikke finde sted før ved overgang til ungdomsfodbold (U13).
  - 2 Når en spiller opfordres til klubsifte, skal han/hun være god nok til at indgå på den modtagende klubs førstehold.
  - 3 Klubsifte kan med fordel indledes med en prøvetræningsperiode.
  - 4 Interesse/henvendelse fra modtagerklub bør altid gå til den afgivende klubs ledelse.
  - 5 I ungdomsrækkerne skal forældrene altid deltage i alle samtaler omkring klubsifte.
  - 6 Klubsifter bør aldrig finde sted senere end 3 uger før turneringsstart.
  - 7 Klubsifter bør ikke resultere i længere rejsetid end 1 time hver vej.
- Følgende emner bør drøftes ved en indledende samtale mellem de to klubber samt barnets forældre:
- a Plan for spillerens virke og udvikling i den nye klub fremlægges for en to-årig periode.
  - b Transport/transporttid/økonomi samt træningsmængde.
  - c Skolegang/uddannelse/lektier.
  - d Spillerens modenhed.
  - e Prøveperiode.
  - f Ny klub udarbejder talentbeskrivelse og udviklingsplan for spilleren.
  - g Evaluering af klubsiftet efter 6 måneder hos ny klub, spiller og forældre.







## Indefodbold og futsal for børn og unge

### Indendørs fodbold med bänder

Forudsætningerne vil være de samme som ligger til grund for overvejelserne i udendørs-fodbolden; mange boldberøringer, spil på

begrænsede områder, antal spillere på banen tilpasset børnenes udviklingstrin, overskuelighed og fleksibilitet.

Alder	Spilleform	Udskiftere	Spilletid	Bane	Mål	Bold
U6	3v3	2	7	12 x 20	Små håndboldmål eller 1,5 x 1	3
U7	3v3	2	7	12 x 20	Små håndboldmål eller 1,5 x 1	3
U8	3v3	2	7	12 x 20	Små håndboldmål eller 1,5 x 1	3
U9	4v4	3	9	20 x 40	Håndboldmål	4
U10	4v4	3	9	20 x 40	Håndboldmål	4
U11	4v4	3	9	20 x 40	Håndboldmål	4
U12	4v4	3	9	20 x 40	Håndboldmål	4

- Udgangspunktet i den traditionelle indefodbold er en håndboldbane (20x40). Ved at dele den på tværs i tre baner fås bane-størrelsen for U8 og ned. Flexibilitet bør udvises.
- Arealet pr. spiller i 3v3 er 40 m<sup>2</sup>, det samme som i udendørs.
- Arealet pr. spiller i 4v4 er 100 m<sup>2</sup>, mens det i 5v5 udendørs er 72 m<sup>2</sup>.
- Der spilles med bänder.
- Den eksakte målstørrelse er mindre vigtig – blot målet er mindre end et håndboldmål, og passer ind i banens afskærmning.
- I børnefodbold må alle spillere færdes på hele banen.
- Der må meget gerne spilles med futsalbolde.



## Futsal

Det anbefales ikke at spille futsal tidligere end U10, da spillet stiller store krav til børnenes tekniske evner, hvis ikke spillet ofte skal afbry-

des. Børn bør introduceres til futsal med færre spillere på banen, eventuelt således:

Alder	Spilleform	Udskiftere	Spilletid	Bane	Mål	Bold
<b>U6-9</b>	Indendørsfodbold med bander – gerne med futsalbolde					
<b>U10</b>	4v4	4	2 x 10	12 x 20	Små håndboldmål	3
<b>U11</b>	4v4	4	2 x 10	12 x 20	Små håndboldmål	3
<b>U12</b>	5v5	5	2 x 10	20 x 40	Håndboldmål	4
<b>U13</b>	5v5	5	2 x 10	20 x 40	Håndboldmål	4
<b>U14</b>	5v5	5	2 x 15	20 x 40	Håndboldmål	4
<b>U15</b>	5v5	5	2 x 15	20 x 40	Håndboldmål	4
<b>U16</b>	5v5	5	2 x 20	20 x 40	Håndboldmål	4

- Generelt øget fokus på individuel spillerudvikling frem for resultater, analogt til udendørs.
- Der opfordres til anvendelse af stævneform, hvor spilletiden halveres i forhold til ovennævnte anbefalinger. Der spilles mindst tre kampe for hvert hold ved stævneform.
- Ved børnestævner bør alle hold så vidt muligt spille lige mange kampe, indenfor et afgrænset tidsinterval (højest 3 timer). Der bør være ens præmier til spillerne.
- Alle børn bør så vidt muligt spille mindst Halvdelen Af Kampen (HAK).





## Oversigtsskema – spilleformer

	Dreng		Piger	
	Primært udbud	Sekundært udbud	Primært udbud	Sekundært udbud
<b>U6</b>	3v3	-	3v3	-
<b>U7</b>	3v3	-	3v3	-
<b>U8</b>	5v5	3v3	5v5	3v3
<b>U9</b>	5v5	3v3	5v5	3v3
<b>U10</b>	5v5	-	5v5	3v3
<b>U11</b>	7v7	5v5	5v5	3v3
<b>U12</b>	7v7	5v5	7v7	5v5
<b>U13</b>	9v9	7v7 og	7v7	5v5
<b>U14</b>	9v9 og 11v11	7v7 og	9v9 og 11v11	7v7
<b>U15</b>	11v11	9v9, 7v7	9v9 og 11v11	7v7
<b>U16</b>	11v11	9v9, 7v7	11v11	9v9, 7v7
<b>U17</b>	11v11	9v9, 7v7	11v11	9v9, 7v7
<b>U18</b>	11v11	9v9, 7v7	11v11	9v9, 7v7
<b>U19</b>	11v11	9v9, 7v7	11v11	9v9, 7v7

## Oversigtskema – kampe & stævner

Alder	Spillere	Banestørrelse Idealstr. (L x B)	Bolde/Vægt	Mål (L x H)	Spilletid	Turneringsform	Resultat- formidling
U7	3v3	18 x 12	3 (250-260)	1,5 x 1	2 x 7	Stævne	Nej
U8	5v5	30 x 24	3 (250-260)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U9	5v5	30 x 24	4 (280-310)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U10	5v5	51 x 32	4 (280-310)	3 x 1,5	2 x 10	Stævne	Nej
U11	7v7	56 x 40	4 (280-310)	5 x 2	2 x 30	Stævne/kampe	Nej
U12	7v7	56 x 40	4 (280-310)	5 x 2	2 x 30	Stævne/kampe	Nej
U13	9v9	72 x 68	4 (340-380)	7,32 x 2,44	2 x 35	Kampe	Ja
U14	9v9	72 x 68	4 (340-380)	7,32 x 2,44	2 x 35	Kampe	Ja
U15	11v11	105 x 68	5 (425-440)	7,32 x 2,44	2 x 40	Kampe	Ja
U16	11v11	105 x 68	5 (425-440)	7,32 x 2,44	2 x 40	Kampe	Ja
17-21	11v11	105 x 68	5 (425-440)	7,32 x 2,44	2 x 45	Kampe	Ja



## Oversigtsskema – banestørrelser

Spillere	Minimum str.	Ideal str.	Maksimum str.
3v3	10 x 15	12 x 18	13 x 21
5v5	20 x 25	24 x 30	32 x 51
7v7	36 x 50	40 x 56	56 x 68
9v9	50 x 57	72 x 68	72 x 68
11v11	90 x 45	120 x 65	120 x 90

# Appendiks



## Undersøgelser fra andre lande

Det skotske fodboldforbund har ligesom en række andre europæiske lande arbejdet med at implementere spilformer med færre spillere på mindre områder. Det har medført følgende undersøgelse, hvor de har sammenlignet 4 mod 4, 7 mod 7 og 11 mod 11.

	4V4	7V7	11V11
<b>Berøringer pr. kamp</b>	917	769	489
<b>Berøringer pr. spiller i alt</b>	115	55	22
<b>1v1 situationer</b>	113	79	50
<b>Afslutninger på mål</b>	57	28	12
<b>Mål scoret</b>	26	11	2
<b>Bold ude af spil</b>	3 min	3½ min	14 min

Kilde: Scottish FA

Undersøgelsen viser et tydeligt billede af, at børnene er langt mere involverede i 4 mod 4 og 7 mod 7 end i 11 mod 11. Der er langt flere af de situationer, vi gerne vil have børnene til at øve sig i – 1v1 situationer, afslutninger og antal boldberøringer, hvilket underbygger DBUs opfattelse af, at børn generelt set har langt større udbytte af at træne og spille kampe på små områder med relativt få spillere på banen.

I Spanien testede man 7 mod 7 kampe på 65 x 50 meter bane, mod 11 mod 11 på hel bane, for U12-spillere. Resultatet herunder viser, at spillerne er langt mere involverede i spillet på en lille bane.

	11V11	7V7
<b>Effektiv spilletid</b>	53 %	67 %
<b>Berøringer pr. spiller</b>	7	22
<b>Skud på mål</b>	8	26
<b>Mål efter indlæg</b>	1 af 12	1 af 3

I Manchester United har man undersøgt forskellen i aktiviteter for børn under ni år i henholdsvis 4 mod 4 og 8 mod 8. I indekstal ser resultatet således ud ved 8 mod 8 sat til indeks 100:

	8V8	4V4
<b>Afleveringer</b>	100	235
<b>Driblinger/finter</b>	100	380
<b>1v1 situationer</b>	100	325
<b>Skud på mål</b>	100	360
<b>Mål</b>	100	600

Kilde: *Insight, the FA Coaches Association Journal, Issue 4, Vol. 6, Autumn 2003*

I USA har man lavet en tilsvarende undersøgelse for en dreng, der deltog i 20 minutters kampe i henholdsvis 8 mod 8 og 4 mod 4.

	8V8	4V4
<b>Afleveringer</b>	2	28
<b>Afleveringer til medspiller</b>	0	10
<b>Erobringer</b>	2	29
<b>Skud på mål</b>	0	5
<b>Mål</b>	0	2

Kilde: *US Youth Soccer*



# Målrettet og alderssvarende træning af børn og unge



Gå på [dbu.dk/bornetraning](http://dbu.dk/bornetraning) og find vores to inspirationshæfter om, hvordan man får den bedst mulige træning af børn fra 5 til 14 år, og brug en af de 120 træningsøvelser til netop dit hold.



[www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)