

VELKOMMEN SOM BØRNETRÆNER

I

RIBE BOLDKLUB



Velkommen som børnetræner i Ribe Boldklub

Tak fordi du vil være med til at sikre, at børn i Ribe Boldklub får nogle gode fodboldoplevelser. I Ribe Boldklub tror vi på, at alle hold skal have tilknyttet ansvarlige og entusiastiske voksne, der brænder for børns idræt og det sociale sammenhold på holdet. Derfor er vi helt afhængige af bl.a. forældre, der vil hjælpe med.

For at hjælpe dig godt i gang med trænergerningen, har vi udarbejdet manualen ”Velkommen som børnetræner” i Ribe Boldklub.

”Velkommen som børnetræner” er et praktisk værktøj, som gerne skal give inspiration og svar på nogle af de spørgsmål, som naturligt opstår som måske ny i klubben og fodboldtræner for første gang.

”Velkommen som børnetræner” skal ses i forlængelse af manualerne ”Værdier og Holdninger” samt ”Den Blå Tråd”, som tilsammen skal definere de overordnede værdier og holdninger i klubben samt sikre kontinuitet i det store arbejde som udføres af trænere og ledere i klubben med henblik på at skabe gode oplevelser og god indlæring for alle klubbens medlemmer.

Vision / motto

Vi ønsker i Ribe Boldklub at skabe et tilbud, som er attraktivt for alle, som har lyst til at spille fodbold.

Specielt for børneafdelingen har vi desuden følgende motto:

Det skal være sjovt – og vi skal blive dygtigere.

Den gode børnetræner i Ribe Boldklub

Træningen af børn skal ikke være decideret fysisk træning. Husk på at børn spiller fodbold fordi de synes det er sjovt at være i besiddelse af bolden, hvilket træneren skal forberede og gennemføre ved at der er:

- En bold pr. spiller til rådighed
- Træning med bold og mange boldberøringer
- Spil på små områder
- Mange skud på mål
- Mange driblinger og finter
- 1 mod 1 situationer eller i mindre grupper
- Eksperimentering med bold

Børnene ser ofte træneren som deres forbillede. Det er derfor vigtigt, at træneren ser sig selv som rollemodel for børnene og undgår negative tilråb og synlig forskelsbehandling.

Børnetræneren skal skabe rum til god stemning og plads til fejltagelser.

Ribe Boldklubs fodboldspillere skal føle ligeværdighed, hvilket gøres ved at lade børnene spille sammen uanset niveau.

Den daglige træning skal være forberedt, således at den passer til flere niveauer og lægger vægt på barnets spillemæssige udvikling.

Aldersrelateret træning / Aldersrelaterede færdigheder

Vi ønsker i Ribe Boldklub at tilbyde en børnetræning, som tager udgangspunkt i DBU's anvisninger, som de er beskrevet i bogen "Aldersrelateret træning - forsvarlig og målrettet træning af børn og unge", der omhandler træning af 5-14 årige.

DBU Jylland har som supplement til "Aldersrelateret træning" udgivet årgangshæfter for årgangene fra U6 til U12, hvor man har beskrevet fokuspunkterne for den enkelte årgang. Træningen i årgangene U6-U12 bør tage udgangspunkt i disse årgangshæfter. (Indholdet af træningshæfterne kan evt. findes på www.efb.dk under Amatør, hvor hæfterne ligger under de enkelte årgange).

Nedenfor følger en oversigt over den vægtning af træningen som DBU har foretaget for de enkelte aldersgrupper. Vægtningen skal ses i sammenhæng med, at det i høj grad er børnenes motoriske udvikling, som er udgangspunkt for, hvad der kan trænes for at børnene bliver dygtigere.

Vægtningen er opdelt i, hvad der bør trænes (almindelig skrift) og hvad der kan trænes (kursiv).

5-6 årige – fokusområder for aldersgruppen

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Boldkoordination	Spiller og bold	Koordinering og motorik	Indre motivation
Lodret vristspark	Individuel taktisk træning	Løbeskoling	Glæde
Driblinger	Boldbasis	Leg og bevægelse	Trivsel
<i>Indersidespark</i>	<i>1v1 – 4v4</i>	Hurtige fødder	Selvtillid
<i>Finter</i>			

7-8 årige – fokusområder for aldersgruppen

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Fodboldkoordination	Spiller og bold	Koordinering og motorik	Indre motivation
Lodret vristspark	Individuel taktisk træning	Løbeskoling	Glæde
Driblinger	Boldbasis	Leg og bevægelse	Trivsel
<i>Indersidespark</i>	<i>1v1 – 4v4</i>	Hurtige fødder	Selvtillid
<i>Finter</i>	<i>1v1 retvendt</i>		<i>Parathed</i>
<i>Vendinger</i>	<i>1v1 sidevendt</i>		<i>Fokusering</i>

9-10 årige – fokusområder for aldersgruppen

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Fodboldkoordination	1v1 retvendt	Agility	Indre motivation
Lodret vristspark	1v1 sidevendt	Hurtige fødder	Glæde
Driblinger	2v1	Leg og bevægelse	Trivsel
Indersidespark	<i>Afslutningsspil</i>	<i>Løbeskoling</i>	Selvtillid
Finter		<i>Koordination og motorik</i>	Parathed
Vendinger			Fokusering

11-12 årige – fokusområder for aldersgruppen

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Finter	1v1 retvendt	Agility	Indre motivation
Vendinger	1v1 sidevendt	Hurtige fødder	Glæde
Driblinger	2v1	Leg og bevægelse	Trivsel
Indersidespark	<i>Afslutningsspil</i>	<i>Løbeskoling</i>	Selvtillid
1. berøring	<i>1v1 defensivt</i>	<i>Koordination og motorik</i>	Parathed
<i>Hovedstød</i>	<i>Erobringsspil</i>	<i>Hurtighedstræning</i>	Fokusering
<i>Fodboldkoordination</i>			
<i>Lodret vristspark</i>			
<i>Halvtliggende vristspark</i>			
<i>Afslutninger</i>			

Bagerst i manualen kan du finde eksempler på træningsøvelser samt henvisninger til yderligere inspiration til træningsøvelser mv.

Børns motiver for at dyrke sport

DBU har gengivet en amerikansk undersøgelse omkring børn og unges motiver for at dyrke sport. Resultatet fremgår af nedenstående skema:

Drenge	Piger
1. For at have det sjovt	1. For at have det sjovt
2. For at blive dygtigere	2. For at komme i form
3. Det er spændende at konkurrere	3. For at træne
4. For at gøre noget jeg er god til	4. For at blive dygtigere
5. For at komme i form	5. For at gøre noget jeg er god til

På 8. pladsen hos drengene og på 12. pladsen hos pigerne kom årsagen ”For at vinde”.

For såvel drenge som piger er den vigtigste motivation for at dyrke sport således, at det skal være sjovt. Motivationen at blive dygtigere ligger desuden højt for både drenge og piger. Ønsket om at komme i form vurderes først at gøre sig gældende hos de ældre aldersgrupper.

”For at gøre noget jeg er god til” ligger desuden i top 5 for både drenge og piger. Det er på baggrund heraf vigtigt, at vi som trænere er meget opmærksomme på at give børnene ros, når de gør noget godt, således at de fornemmer, at træneren er opmærksom på, hvad de er gode til.

Ser vi på forskellen imellem drenge og piger, så ligger motivationen ”Det er spændende at konkurrere” på listen hos drengene men ikke hos pigerne. Dette kan tages som udtryk for, at det specielt ved træning af drenge kan have god effekt at lægge forskellige små konkurrencer ind i træningen.

Hos pigerne er motivationen ”For at træne” derimod med på listen. Det vurderes derfor, at der hos pigerne er rigtigt gode muligheder for at skabe et godt træningsmiljø med fokus på det at træne og at blive dygtigere - naturligvis med fokus på, at det også skal være sjovt.

Forventninger til forældrene

Ribe Boldklubs forventninger til forældrene er beskrevet i ”Værdier og holdninger i Ribe Boldklub”, som der henvises til.

Der har de senere år været øget fokus på børnefodbolden, herunder et ønske om at flytte fokus fra, hvor mange kampe og titler man kan vinde, til at flytte fokus hen på udvikling i et trygt og rart miljø. Ribe Boldklub ønsker at være en del af denne udvikling, hvilket ikke mindst forældrene skal orienteres om, allerede ved deres første møde med klubben.

Forældrene skal således i forbindelse med børnenes første kamp i Ribe Boldklub have udleveret følgende orientering omkring ”Bedre børnefodbold”.

Bedre børnefodbold

Ribe Boldklub ønsker at følge vejledningerne for ”Bedre børnefodbold”. Dette er bl.a. et forsøg på at bringe fokus hen på udvikling i et trygt og rart miljø.

Børn skal have lov til at vinde og tabe i fodbold på deres præmisser. Vi mener, at børns præmisser bl.a. er sjov, glæde, få spillere på hvert hold, små baner, mange mål, mange valgsituationer og udførelse af tekniske detaljer.

I forældre er en meget vigtig del af at få disse præmisser i centrum. Jeres opførsel, positiv som negativ, forplanter sig til børnenes oplevelse og succeskriterium for deltagelse. Vi har derfor valgt at gengive nogle forældreregler, som vi opfordrer alle forældre til at følge. Vi håber, I vil tage positivt imod dem og opfatte dem som en del af ”Bedre Børnefodbold” til børnenes fordel.

- Ingen vejledning af boldholder – lad børnene selv vælge, hvad de vil gøre med bolden.
- Ingen styring via joystick – vi ved alle, hvad der er den bedste løsning, når vi står ude på linjen, men lad børnene selv om at vælge. Kun på den måde kan de lære at træffe de rigtige valg.
- Vær positiv – børnenes glæde ved spillet er meget afhængig af omverdenens accept og ros.
- Spørg til børnenes oplevelser – Hvad var godt? Hvad var mindre godt? Spørg til andre emner end resultatet
- Ros udførte detaljer, fjern fokus fra kampens resultat – fokusér på det, børnene selv kan.

God fornøjelse med fodbolden og husk at nyde både børnenes korrekte og mindre korrekte valg i spillet.

Eksempel på organisering af en træningsaften

En træningsaften vil i de yngste årgange typisk udgøre 60 - 90 minutter, med stigende træningstid efterhånden som børnene bliver ældre. Træningsaftenen vil f.eks. kunne tilrettelægges ud fra følgende overordnede plan:

- 10-15 minutters opvarmning (fodboldleg). Denne del af træningen kan hensigtsmæssigt foretages samlet for hele årgangen for derved at skabe fællesskab i årgangen
- 3-5 øvelser / stationer med 10-15 minutter pr. øvelse / station (teknisk træning og småspil)
- 10-20 minutters kamp. Der deles 2 hold og spilles kamp til 2 mål.

Stationstræning

Stationstræning kan være en måde at organisere en træning med en større gruppe børn.

Stationstræning betyder – som navnet indikerer – at du organiserer træningsarealet i små stationer. Hver station har en øvelse, og børnene cirkulerer så mellem stationerne. På den måde er der ingen kø og alle børn er aktiveret. Brug et par forældre som stationspassere, de er der normalt alligevel.

Eksempler på træningsøvelser - fodboldlege

Kørerne sover (se evt. www.technicafootball.com)

Idéen bag øvelsen: 1-2 spillere skal forsøge hurtigst at sætte de kegler op, som de andre har væltet.

De 1-2 spillere skiftes efter 1 minut

Antal spillere: 6-8 (øvelsen kan fint skaleres op til yderligere deltagere)

Materialer: 4 toppe og 12-15 kegler (samt evt. en bold til hver der vælter kegler)

Område: 15 m x 15 m

Idéer til instruktion: Kørerne står op og sover. En flok frække børn er kommet ind på området og prøver at vælte dem. Landmanden hjælper straks sine dyr, og forsøger at rejse dem op igen.

Pas på guldet (se evt. www.technicafootball.com) - legen kaldes også hajer og guldfisk

Idéen bag øvelsen: Spillerne har fokus på deres driblefærdigheder samt deres perceptionsevne (kigge op mens de dribler).

Antal spillere: 4-6 (øvelsen kan fint skaleres op til yderligere deltagere)

Materialer: 4 kegler og en bold pr. cowboy

Område: 15 m x 20 m

Idéer til instruktion: En flok cowboys skal gennem prærien med deres guldklumper (boldene). De skal undgå at blive ramt af indianerne (de skal forsøge at sparke bolden ud af området).

På signal løber de glade cowboys gennem prærien med guldet tæt ved fødderne.

Der skiftes indianere efter ca. 2 minutter.

Udviklingsmuligheder: a) området kan reguleres (længde/bredde), b) antallet af indianere kan reguleres

Ståtrold

Et afgrænset område (30x40 meter).

Et antal børn og en fanger. Fangeren uden bold forsøger at fange så mange som muligt. Når hun fanger én, siger hun »stå«. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive fri, hvis et andet barn sparker bolden gennem benene på ham/hende.

Ståtrold-varianter med bold:

- a) De fangne bliver »fri« ved, at sparke 10 indersidespark med én af de øvrige.
- b) De fangne bliver »fri« ved, at heade 5 gange til en af de øvrige.
- c) De fangne bliver »fri« ved, at en af de øvrige dribler rundt om den fangne.

Fange haler

Alle børn får udleveret en overtrækstrøje som hale. Halen sættes ned bag bukseelastikken.

Alle kæmper mod alle. Det gælder om at erobre så mange haler som muligt fra hinanden. De erobrede haler sættes ned bag bukseelastikken. Den der mister sin hale, forsøger at erobre haler fra de andre børn.

Variationer med bold:

- a) Alle børn har en bold som de hele tiden skal holde styr på

Tigerjagt

Denne øvelse er beregnet for børn fra 5-års alderen og opefter. Den appellerer til børnenes fantastiske fantasiverden hvilket er en god idé generelt når man træner denne aldersgruppe. Husk "1 billede er bedre end 1000 ord". Billederne er i denne øvelse tigere, en høvding og junglens indfødte.

Instruktionen og dit engagement er vigtige faktorer for denne øvelse og i al almindelighed.

Øvelsen går ud på at børnene alle skal deltage på en tigerjagt i junglen. Her skal de ramme tigerne (keglerne) mens junglens indfødte (evt. 2 forældre) går / løber rundt og prøver at rede så mange af tigerne som muligt (rejser keglerne op igen). Børnene skal dribble tæt på tigreren og derefter ramme den for derefter at finde en anden. Alt dette afsluttes når regnen sætter ind og jægerne atter samles i deres hule hvor de afleverer deres våben (boldene) til høvdingen (målet / træneren). Hvor mange tigere nåede ikke at blive reddet?

Udvikling: Dette træningspas kan være en del af en stor tur gennem junglen der i træningssammenhæng f.eks. varer en måned. Forældre kan evt. medtages i øvelsen. En jungle skulle være opbygget med nogle af følgende aktiviteter:

- rulle træstammer (spillerne ligger på maven mens en spiller af gangen triller hen over de øvrige)
- kokosnød sparkes/kastes over floden (der markeres en grøft og bolde kastes/sparkes over til en holdkammerat på den anden side)
- junglesti (markeret driblebane)
- ananas skal gribes fra de høje træer (2 og 2 - den ene kaster bolden - den anden griber med keglen)
- fodre leguaner (sparke højdere)
- den livsnødvendige medicin bæres hen til den syge høvding (en top bæres på hovedet fra et punkt til et andet)
- hoppe på krokodiller i floden (spillerne hopper fra hulahopring til hulahopring)
- kravle i træer (kravle op på skulderen af mor eller far)

Mulighederne er uendelige - kun fantasien sætter grænser!

Træningsøvelser - teknisk træning

Basisteknik

Den første introduktion til fodboldtræning for børn kaldes basisteknik og skal i 90 % af tiden foregå med en bold til hver enkelt spiller. Basisteknik indeholder de grundlæggende elementer: løb med bold, modtagelse og spark. Basisteknik trænes bedst gennem leg og spil, hvor børn vil opleve mange udfordringer med færdighederne. I basisteknik trænes færdighederne ikke enkeltstående og isoleret, men som en helhed uden direkte instruktion. Børnene skal drage erfaringer af deres oplevelser.

Instruktionpunkter generelt

Ved teknisk træning er det ikke valget af træningsøvelse, der er afgørende for kvaliteten i træningen, men derimod hvor i træningsøvelsen vi som trænere vælger at lægge fokus, og dermed foretager vores instruktion i forhold til spillerne.

Ved igangsætning af en øvelse vil der ofte opstå en række situationer, som vi som trænere ønsker at instruere i. Her er kunsten imidlertid at fastholde fokus - og dermed instruktionen - på det tema, der er valgt for øvelsen.

Til dette brug er det som træner vigtigt at have fastlagt 1-4 instruktionpunkter indenfor det tekniske område, som ønskes trænet. Instruktionen under træningen foretages herefter udelukkende på de valgte instruktionpunkter, da instruktionen ellers risikerer at blive uklare for spilleren. Tillige skal den gode handling fremhæves, når den opstår i øvelsen, frem for at træneren fejlrætter på handlinger, hvor det ikke lykkes. Det er sjovere og mere lærerigt at fremhæve de positive elementer.

Instruktionpunkter for nogle af de grundlæggende tekniske færdigheder er gengivet nedenfor. I øvrigt henvises til ”Aldersrelateret træning” for øvrige instruktionpunkter.

Instruktionpunkter - lodret vristspark

Spilleren skal før sparket:

- Se på bolden
- Være i god balance
- Have armene ud til siden for at holde balancen

Under sparket skal:

- Spilleren strække vristen ved boldkontakt
- Tærne pege ned mod græsset
- Spilleren spænde i fodledet ved boldkontakt
- Bolden træffes i centrum med vristen
- Støttefoden være på højde med bolden og tæt på den

Instruktionpunkter - indersidespark

Spilleren skal før sparket:

- Vurdere boldens hastighed (hård eller blød bold)
- Bøje i knæet og en anelse i hoften; giver bedre balance

Spilleren skal under sparket:

- Spænde i fodledet ved boldkontakt (sparkefod)
- Se på bolden lige før og under boldkontakt (øjenkontakt)

Instruktionpunkter - finter (her eksempel med kropsfinte)

Spilleren skal:

- Kigge på bolden lige før finten
- Overdrive sin bevægelse (finte) ud til siden
- Sørge for at bolden spilles skråt fremad

Du bør som træner:

- Opfordre spilleren til at udfordre sin modstander
- Opfordre spilleren til at overdrive bevægelse (finte)
- Holde fokus på spillerens dribletempo
- Have fokus på at der foretages **tempokift** efter at modstanderen er bragt ud af balance

Træningsøvelser - taktisk træning

Taktisk træning er, at spillerne træner i at vælge de mest hensigtsmæssige løsninger i løbet af kampen, f.eks.:

- Hvornår skal jeg dribble?
- Hvornår skal jeg spille bolden?
- Hvor skal jeg spille bolden hen?

Det taktiske område for de 5-8 årige er, at ”spillet er træneren”. Det betyder, at du ikke skal have nogen taktisk fokus, da de 5-8 årige slet ikke er udviklet til at forstå komplekse situationer forklaret af trænerne.

Det taktiske område for de 9-14 årige afspejler, at hvor den 9 årige i bund og grund har nok at gøre med at kontrollere bolden, kan den 12-årige sagtens gennemskue taktiske mønstre/løsninger. Derudover kan der være stor forskel på to 9-årige i forhold til deres udviklingsniveau. Det har betydning for, hvordan den enkelte spiller skal trænes.

Vi bygger træningen op fra bunden, så spillerne gradvis bliver udfordret på deres udviklingstrin. Derfor skal spillerne løse 1v1 situationerne først. Derefter skal de kunne håndtere 2v1 og derefter 2v2. Løbende bliver spillerne introduceret til 3v3 og 4v4. Derved bliver spillerne bevidste om og kompetente i, hvordan de kan bruge deres taktiske færdigheder fra 1v1 og 2v1 i en større sammenhæng.

Det er ved den taktiske træning vigtigt at stille åbne spørgsmål og lade spillerne selv finde svarene på banen, da dette medvirker til at udvikle spilintelligensen. Det kan desuden med fordel udnyttes ind imellem at ”fastfryse” en spilsituation og spørge spillerne efter muligheder i den konkrete situation og lade spillerne selv forevise, frem for at forklare og selv give/råbe løsningen.

Ideerne (fordelene) bag småspillene 2v2 - 4v4 præsenteres nedenfor:

2v2 - Det mindste hold

- Ideel introduktion til fodbold som holdspil (samarbejde, lederskab)
- Mig, bolden og dig
- Få modstandere
- Masser af overgange mellem 2v2, 2v1, 1v2 og 1v1
- Masser af muligheder for selv at opdage fidusen ved overlap, forfinteløb og bandespil samt pres og støtte - og finter

3v3 - Det mindste hold med en form

- Børnene udvikler en intuitiv forståelse for form, afstande og vinkler
- Spillet får flere komplekse problemer og løsninger - mere end blot en ekstra spiller
- De samme situationer opstår igen og igen

4v4 - Den mindste model af det færdige spil

- Børnene udvikler en intuitiv forståelse for bredde, dybde og vinkler
- Spillet får flere komplekse problemer og løsninger - mere end blot en ekstra spiller
- De samme situationer opstår igen og igen

Træningsinspiration i øvrigt

Træningsøvelser

www.technicafootball.com – super hjemmeside med videoklip og beskrivelse af træningsøvelser. Træningsøvelserne er fordelt på U5-U8 og U9-U12 og efterfølgende niveauopdelt.

www.soccerskills.dk - hjemmeside udarbejdet af Københavns Boldklub (moderklub til FC København) med god øvelsesbank opdelt på forskellige træningsområder

DBU Børnetræning – Øvelseskatalog til alderssvarende børnetræning. Manualen findes ved at google titlen.

Fodboldlege – kan give ideer til lege som kan gøre træningen sjovere, f.eks. i forbindelse med opvarmningen. Manualen findes ved at google titlen.

DBU På banen med bolden – fodboldøvelser for børn! – 28 forskellige lege / træningsøvelser som kan tages med direkte ud på banen. Manualen findes ved at google titlen.

DBU Trænerstart – med bolden i centrum. Giver et godt indblik i, hvad man skal huske når man starter op som ny træner. Manualen indeholder desuden forslag til en træningsaften og træningsaktiviteter. Manualen findes ved at google titlen.

Træning generelt

www.efb.dk – på hjemmesiden findes årgangsopdelte træningsmanualer for U6 – U12 med beskrivelse af væsentlige forhold ved træning af årgangen og træningsemner der bør arbejdes specifikt med indenfor årgangen. Træningsmanualerne findes på hjemmesiden under amatør, hvorefter der vælges holdinformation. Herefter vælges ”Børn & ungdom”, årgangen og træning.

DBU Aldersrelateret træning – forsvarlig og målrettet træning af børn og unge. Bind 1: 5 – 14 årige. Manualen findes ved at google titlen.

Kampe - de vigtigste regler

3:3 rækker

U6 og U7 piger og drenge spiller 3:3

De vigtigste regler findes i en folder, der udsendes af DBU Jylland til de enkelte hold som tilmeldes, og de er desuden i hovedtræk gengivet nedenfor.

Spilleregler

- Spilletiden er 1 x 10 minutter.
- Holdene må max. bestå af 6 spillere, hvoraf de 3 må være på banen samtidig. Der spilles IKKE med målmand. Et hold kan være drenge, piger eller blandet.
- Det anbefales at der spilles efter HAK-princip – halvdelen af kampen. Alle spillere på et hold skal mindst spille halvdelen af kampen.
- Kommer et hold bagud med tre mål, må det få én ekstra spiller på banen. Ved reducering, så holdet er bagud med mindre end tre mål, tages én spiller ud igen. Hvis holdet er bagud med seks mål, kan det have to ekstra spillere på banen og så videre.
- Der spilles ikke med hjørnespark. Der spilles IKKE med indkast. Derimod benyttes indspark når bolden er ude over sidelinjen.
- Boldstørrelse 3

5:5 rækker

U8, U9 og U10 piger og U8 og U9 drenge spiller 5:5

De vigtigste regler for 5-mands fodbold er følgende:

Banelederens opgaver

- Sørge for kampens igangsætning (ved lodtrækning)
- vejlede om, at sidstnævnte hold skal tage overtrækstrøjer på ved trøjelighed
- Sørge for tidtagning og at vejlede jfr. reglerne
- Være med til at sikre, at kampene foregår i den rigtige Fair Play ånd

Regler for frispark

- Alle frispark er direkte. Afstandsregel min. 5 meter
- Straffespark tages med et spark 5 meter fra mållinjen

Boldstørrelse

- U8 og U9 boldstørrelse 3
- U10 boldstørrelse 4

Spilletid

- 2 x 10 minutter for U8
- 2 x 15 minutter for U9 og U10

Regler for igangsætning

- Ved start og efter scoring fra banens midte. Afstandsregel min. 5 meter
- Målspark må udføres som kast eller spark
- Der skelnes ikke mellem målspark og udkast
- Hjørnespark udføres fra et punkt på mållinjen mellem straffesparksfeltet og sidelinjen
- Indkast jf. fodboldloven. Afstandsregel min. 2 meter

Regler for målspark / udkast

- Målspark og frispark i eget målfelt må udføres som spark eller kast
- Der skelnes ikke mellem målspark og udkast
- Er gyldigt taget selvom bolden ikke sparkes / kastes direkte ud af målfeltet

Øvrige regler

- Et hold består af op til 8 spillere, hvoraf 5 må være på banen samtidig.
- Der må deltage både drenge og piger på drengehold.
- En kamp kan ikke begynde, hvis et hold består af færre end 3 spillere
- Det er tilladt at sætte én ekstra spiller på banen, så længe et hold er bagud med 3 mål eller mere. For hver 3 mål ekstra et hold kommer bagud, må der indsættes yderligere én spiller, som tilsvarende skal tages ud ved reducering.
- Der er fri indskiftning uden spilstop
- En af spillerne skal være målmand, som må røre bolden med hænderne

HAK-princippet

Ribe Boldklub har besluttet, at alle børnehold følger dette princip, nemlig at alle børn spiller minimum Halvdelen Af Kampen.

Kontaktoplysninger - Ribe Boldklub

Øvrige kontaktoplysninger kan findes på Ribe Boldklubs hjemmeside www.ribeboldklub.dk under kontaktoplysninger.