



Fodboldglæde, leg og fællesskab

HOG Fodbolds Fantastisk Fodboldstart, U6 & U7

Indhold

Principper for HOG Fodbold (FFS - U7).....	2
Prioriteter i FFS-U7.....	3
Stationstræning i HOG Fodbold.....	4
Hvorfor stationstræning?	4
Praktiske råd til stationstræning	4
HOG Playmaker Quickguide	5
HOG Stationstræning Quickguide	6

I HOG Fodbold tror vi på, at børnefodbold i de yngste årgange først og fremmest handler om **gode oplevelser, glæde, leg og fællesskab**. Derfor kalder vi vores trænere for **Playmakere**. En playmaker er en voksen, der ikke bare "træner" børn i fodbold, men i stedet skaber rammerne for leg og tryghed – et sted, hvor børnene kan udforske bolden, bevæge sig frit og opdage glæden ved at være en del af et fællesskab.

Playmakerens vigtigste opgave er at tænde gnisten: at sætte gang i lege, skabe grin og vise vejen ind i et fællesskab, hvor alle føler sig velkomne – uanset hvem de er, eller hvad deres udgangspunkt for at komme til fodbold er. Det er langt mindre vigtigt, at børnene lærer "fodbold" i klassisk forstand, og langt mere vigtigt, at de oplever fodbolden som et redskab til sjov, udvikling og nye venskaber. Legen med bolden er målet i sig selv – ikke resultatet.

I HOG Fodbold siger vi derfor, at børnene i FFS og U6-U7 **går til forening** – ikke bare til fodbold. Foreningen er et sted, hvor der altid venter en god oplevelse, og hvor **både børn og forældre mærker glæden ved at være en del af et trygt og forpligtende fællesskab**.

//Fodboldudvalget

Principper for HOG Fodbold (FFS - U7)

For at sikre en fælles retning og forventningsafstemning for playmakere, børn og forældre arbejder vi i HOG ud fra følgende principper:

- **Børnefodbold er ikke ungdomsfodbold light.**
De yngste børn har ikke gavn af miniatureversioner af taktiske og tekniske øvelser fra ungdomsfodbold. De har brug for lege og aktiviteter, der passer til deres udviklingstrin. Børnefodbold handler om gode oplevelser bevægelse, fantasi og glæde - ikke resultater og systemer.
- **Du er playmaker for hele årgangen – ikke kun for dit eget barn.**
Alle børn skal opleve at blive set, hørt og anerkendt, uanset hvem de kommer med på banen. Og uanset hvorfor de kommer til fodbold:
 - om drømmen er at blive den nye Mbappé, Haaland eller Lamine Yamal
 - om man kan koncentrere sig i en lille del af træningen eller i hele timen
 - eller om man bare kommer for at lege og være sammen med sine venner
 - Alle grunde er gode grunde. Det er playmakerens ansvar at skabe et trygt fællesskab, hvor børnene oplever, at de er en vigtig del af holdet, præcis som de er
- **At gå til forening.**
I denne alder handler det om mere end bolden. Børnene skal lære at være en del af et forpligtende fællesskab: at lytte til en fælles besked, hjælpe hinanden og mærke glæden ved at være med i en klub. Her øver de sig også i sociale færdigheder som **at modtage en kollektiv besked, vente på tur og acceptere forskelligheder**. Disse små skridt danner grundlag for, at de senere kan fungere i et større holdfællesskab. Også forældrene skal introduceres til foreningslivet og fællesskabet – fx ved at hjælpe på stationer, med oprydning eller ved at heppe positivt.
- **Forældrekoordinator.**
Det kan være en god idé, at man udpeger en forælder som koordinator for årgangen. Forælderen kan stå for praktisk kommunikation med forældre, klubben og kampfordeler, hjælpe med indmeldelser og andre praktiske spørgsmål samt være med til at veje stemningen i forældregruppen. På den måde kan playmakerne koncentrere sig om at være playmakere – altså skabe leg, glæde og fællesskab for børnene, mens koordinatoren sikrer struktur og overblik omkring de praktiske opgaver.
- **Genkendelig ramme og trygt indhold.**
Børn i denne alder lærer bedst gennem gentagelser og faste strukturer. En tydelig ramme skaber ro og tryghed, mens små variationer i indholdet giver ny energi og nysgerrighed. Når børnene ved, hvad der skal ske, frigøres overskud til at lege og lære.
- **Storytelling som drivkraft.**
Leg og fantasi åbner verden for børnene. Når træningen pakkes ind i fortællinger (pirater, junglen, superhelte og fx hvilke superkræfter superheltene skal have, eller hvilke lande piraterne skal besøge), bliver øvelserne sjovere, mere meningsfulde og lettere at huske. Storytelling er allerbedst, fordi det gør træningen til en leg, hvor det at være "bedst" eller opnå et resultat ikke er i centrum. I stedet oplever børnene, at de kan deltage på deres egne præmisser – uden at blive målt og vejlet. Samtidig gør storytelling det lettere for playmakeren at guide uden at skulle instruere i detaljer.

Som playmaker er det vigtigt at være en aktiv del af legen - det elsker børnene. Inddrag dem i fortællingen, lad dem være kreative og medbestemmende på historien, så de oplever, at fodbold også er et sted, hvor deres kreativitet og autonomi har værdi.

- **Mig og bolden.**

De fleste børn i FFS og U6-U7 kan primært forholde sig til deres egen bold. Træningen bør derfor rumme mange boldlege, hvor barnet øver balance, kropskontrol og glæden ved at mestre bolden selv. Denne fortrolighed med bolden giver selvtillid og danner fundamentet for al senere spilforståelse, dvs. at fortrolighed med bolden er første skridt mod senere at kunne spille sammen med andre. Derfor er der **mindre fokus på, at fodbold er et spil, hvor man spiller sammen** - de fleste børn kan kognitivt og teknisk endnu ikke rumme det. I stedet handler det om at give dem oplevelsen af, at bolden er deres ven, og at de kan mestre den på egen hånd.

- **Stationstræning.**

På de yngste årgange bruger vi stationstræning. I HOG skal fodbold for børn være leg, grin og fællesskab – ikke resultater. Stationstræning sikrer aktivitet, genkendelse og variation: små grupper, tydelig struktur, sjove temaer og mulighed for at inddrage forældre. Samtidig giver formatet plads til både boldleg, fantasi og forskellige børns behov.

- **Alternative stationer frem for kamp.**

En station kan med fordel være ren leg – fx stafet, skattejagt eller bevægelsesbane – som alternativ til kamp. Det sikrer, at børnene altid får en positiv oplevelse, også hvis de endnu ikke er klar til småspil. På den måde lærer de, at fodbold er sjovt i mange former.

- **Frihed til at gå til og fra.**

Børn i denne alder kan have brug for pauser eller for at træde ud af en aktivitet. Når de får lov til det uden pres, oplever de, at fodbold er et trygt sted at være. Den tryghed er afgørende for, at de har lyst til at komme igen næste gang.

Prioriteter i FFS-U7

I HOG Fodbold prioriteres træningen i denne rækkefølge med størst fokus på de to første:

1. **En god oplevelse**

Børnene skal gå hjem med smil på læben, lyst til at komme igen og følelsen af at have været en del af fællesskabet.

2. **Læring gennem leg**

Den vigtigste læring sker gennem leg, øvelse og gentagelser. Det kræver en god ramme for øvelsen/legen, hvor børnene selv får lov at finde løsningerne. Playmakeren skal ikke altid vise "det perfekte" eller "den rigtige løsning", men skabe plads til, at børnene kan udforske og opdage deres egne veje.

3. **Læring gennem guidning**

Der er også plads til korte, enkle instruktioner, demonstrationer og feedback. Her sættes ord på og gives hjælp til at opdage nye måder at gøre tingene på.

På den måde er **oplevelsen** vigtigst, *læring* sker gennem leg og egne forsøg, og *guidning* bruges kun som et lille supplement.

Stationstræning i HOG Fodbold

Hvorfor stationstræning?

Stationstræning giver børnene en bedre oplevelse og gør det lettere at være playmaker. Fordelene er bl.a.:

- **At ramme spillerne, hvor de er** → små grupper gør det nemmere at tilpasse øvelserne efter alder, energi og færdigheder.
- **At gøre det mere overskueligt at træne en større gruppe** → børnene er fordelt i mindre enheder, så træningen bliver mere overskuelig, der opstår færre køer, og alle er mere aktive.
- **At skabe variation i træningen** → forskellige stationer giver mange oplevelser med bolden på kort tid.
- **At gøre det lettere at involvere uerfarne trænere og forældre** → stationstræning gør det overskueligt at tage ansvar for en mindre gruppe børn. Det giver plads til at inddrage de forældre, der alligevel står og kigger på, så de kan bidrage aktivt til træningen og fællesskabet.
- **At gøre det lettere at differentiere træningen** → de små grupper giver mulighed for at justere sværhedsgrad og tempo, så både de børn, der har brug for ekstra støtte, og de børn, der har brug for større udfordringer, får passende indhold.
- **At give børnene mere autonomi** → i de små grupper får børnene lettere mulighed for at prøve egne idéer af, tage initiativ og være medskabende i legen, hvilket styrker deres ejerskab og glæde.
- **At give mulighed for mere nærvær** → små grupper gør det nemmere at se det enkelte barn og give ros og anerkendelse.

Praktiske råd til stationstræning

For at gøre stationstræning enkel og tryk for både børn, playmakere og forældre, anbefaler vi følgende:

- **Små grupper (ca. 6-8 børn)** → alle er mere aktive, og ventetid minimeres.
- **Tydelig markering af stationer** → brug kegler, mål eller flade markører, så det er let for børnene at se, hvor stationen starter og slutter.
- **Giv grupperne en identitet** → fx veste i farver, frugtnavne eller "piraterne/superheltene", så børnene altid ved, hvilken gruppe de hører til. Veste kan deles diskret ud under fællesstarten eller allerede inden træningen går i gang, så børnene har dem på fra start til slut. Hvis det giver mening at arbejde med niveaudeling, er veste også en god og direkte måde at inddele grupperne på.
- **Fast tid pr. station (10-12 min.)** → børn i denne alder mister koncentrationen hurtigt.
- **Sæt stationen hurtigt i gang** → brug max 45-60 sek. på at forklare. Genkendelighed og simple lege/øvelser gør det let at komme i gang.
- **Én playmaker styrer tiden for alle** → det skaber ro og struktur. Giv et signal (fx "1 minut tilbage") til de andre playmakere, så de kan runde af i god tid, og brug derefter et tydeligt signal (fx fløjte eller råb) til selve skiftet.
- **Et genkendeligt signal til rotation** → fx en fløjte eller et fælles råb.

- **En voksen pr. station** → de skal bare sætte legen i gang, ikke være “fodboldtrænere”. Det gør det let at inddrage forældre.
- **Drikkepauser** → det kan virke oplagt at tage drikkepause efter hver rotation, men det bryder ofte rytmen. Læg i stedet pause ind **hver 2. rotation** – det giver bedre flow i træningen.
- **To måder at organisere rotation på:**
 - A. **Playmakeren bliver fast på en station**, og børnene roterer mellem stationerne.
 - B. **Playmakeren følger sin gruppe rundt**, og hele gruppen roterer sammen.
Begge modeller kan fungere – vælg den, der passer bedst til dagens bemanding og børnegruppen.
- **Udnævn en social playmaker** → en voksen kan have til opgave at cirkulere mellem stationerne og hjælpe de børn, der har brug for lidt ekstra støtte. Det kan være at binde snørebånd, trøste et barn, der er ked af det, eller hjælpe et barn, der er gået ud af træningen, med at finde tilbage i legen. Den rolle giver de øvrige playmakere ro til at fokusere på deres stationer.
- **Start og slut i fællesskab** → velkomst, kort intro til “dagens rejse” og fælles afslutning med oprydning og HOG-råb.

HOG Playmaker Quickguide

Din rolle som playmaker

- Du er **playmaker for hele årgangen** - ikke kun dit eget barn.
- Alle børn skal opleve at blive set, uanset om de drømmer om at blive som Mbappé, kan koncentrere sig i 5 min. eller bare vil lege med vennerne.
- Din vigtigste opgave: **skabe leg, glæde og fællesskab**.

Grundprincipper

✓ Genkendelig ramme

- Fast struktur = tryghed.
- Små variationer, men stadig genkendeligt = energi og nysgerrighed.

✓ Mig og bolden

- Fokus på boldlege, hvor barnet mestrer bolden selv.
- Mindre fokus på “spil sammen” - det er de fleste ikke klar til endnu.

✓ Storytelling

- Gør øvelserne til små fortællinger (pirater, superhelte, junglen).
- Det gør legen sjovere og fjerner fokus fra præstation.
- Vær selv en aktiv del af historien - børnene elsker det!
- Inddrag børnene - lad dem være kreative og medbestemmende.

✓ Børnefodbold ≠ ungdomsfodbold light

- Ingen mini-taktik - fokus på leg, bevægelse og fantasi.

✓ At gå til forening

- Øv: modtage fælles besked, vente på tur, acceptere forskelligheder.
- Forældre skal også lære at være en del af foreningslivet (hjælp, oprydning, heppe positivt).

✅ **Alternative stationer**

- En station kan være ren leg (stafet, skattejagt, bevægelsesbane) i stedet for kamp.

✅ **Frihed til pauser**

- Børn må gerne gå til og fra en aktivitet.
- Det giver tryghed, og lyst til at komme igen.

Husk som playmaker

💬 Giv korte, enkle beskeder og vis med kroppen.

☀️ Anerkend alle børn ofte - indsats, grin og fællesskab.

👁️ Brug børnenes navne, øjenkontakt og lad dem føle sig set.

💛 Skab en tryk og sjov ramme - så kommer lysten til fodbold af sig selv.

HOG Stationstræning Quickguide

Hvorfor stationstræning?

- Små grupper = lettere at **ramme børnene, hvor de er**.
- Gør det **overskueligt at træne mange børn** → færre køer, mere aktivitet.
- Giver **variation** og mange oplevelser på kort tid.
- Nem måde at **inddrage forældre** - de kan hjælpe på en station.
- Giver mulighed for **differentiering og børnenes autonomi**.
- Skaber mere **nærvær** og plads til at se det enkelte barn.

Praktiske råd

- **Grupper på 6-8 børn** → mere aktivitet, mindre ventetid.
- **Marker stationer tydeligt** (kegler/mål).
- **Giv grupper identitet** (veste, navne eller temaer).
- **Tid pr. station: 10-12 min.**
- **Sæt stationen hurtigt i gang** → max 45-60 sek. til forklaring.
- **Én playmaker styrer tiden** → giver signal til skift (fx fløjte/råb).
- **Drikkepause hver 2. rotation** → bedre flow.
- **To modeller:**
 - A. Playmaker fast på station → børn roterer.
 - B. Playmaker følger gruppe rundt.
- **Social playmaker** → hjælper børn med snøreband, trøst, og får dem tilbage i legen.
- **Forældrekoordinator** → kan stå for kommunikation, praktiske spørgsmål og sikre struktur, så playmakerne kan fokusere på børnene.
- **Start og slut i fællesskab** → velkomst, "dagens rejse" og HOG-kampråb.

👉 Stationstræning giver struktur, flow og tryghed og sikrer, at **alle børn oplever glæde, leg og fællesskab** i HOG.