



**Sportslig udvikling af  
børnefodbolden i  
Herlufsholm GF**



## Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	2
<b>Fodboldfilosofi</b> .....	2
<b>Børns mentale og fysiske udvikling</b> .....	3
<b>Udviklings- &amp; fokusoversigt</b> .....	4
Teknisk træning .....	4
Teknisk træning – instruktionsmomenter.....	6
Taktisk træning .....	8
Mental træning .....	9
Fysisk træning.....	10
<b>Træningens indhold og form</b> .....	12
<b>DBU turneringskampe / DBU stævner</b> .....	13
Forventninger til forældrene .....	14
Forventninger til spillerne.....	15





## Indledning

Herlufsholm GF for børn og unge er at betragte som en elitær **B**reddeklub med stort '**B**'! Det betyder, at alle er velkommen uanset evner og ambitionsniveau. Alle drenge og piger skal have mulighed for at dyrke en interesse, hvor de sociale relationer dyrkes, og hvor interessen for fodbolden forstærkes og dermed lysten til forsat at lege med bolden. I HG Børnefodbold til og med U12 arbejdes der kun i et breddespor. I HG Ungdom fra U13 etableres der både et elite hhv. breddespor.

Det er gennem leg og læring, at vi vil sikre den fodboldmæssig udvikling for både drenge og piger.

Med baggrund i ønsket om at sikre og forbedre udviklingen af fodbolden i Herlufsholm GF er der udarbejdet denne 'Røde tråd'. Den 'Røde tråd' skal sikre, at alle drenge og piger gennemgår en fodboldmæssig udvikling, hvor læring og lysten til at lære er drivkraften. Det skal være sjovt at spille bold! Fra U5-U8 er piger og drenge samlet. Fra U9 overgår pigerne til HG pigeafdeling og følger herefter den Den Hvide Tråd i pigeafdelingens regi. Fra U13 overgår drengene til HG Ungdom.

I børnefodbolden er den drivende kraft forældreinvolvering. Forældrenes baggrund kan være meget forskellig, og det kan være svært som forældre at overskue om den store indsats der gøres er mest optimal i et udviklingsmæssigt perspektiv. Den 'Røde tråd' skal være med til at skabe rammerne for den fodboldmæssige udvikling. Og dermed bibringe forældretrænerne en klar fornemmelse af, hvad der skal trænes på de enkelte årgange. Der henvises til træningsmanual for børnefodbolden i Herlufsholm GF som findes på [www.hgfodbold.dk](http://www.hgfodbold.dk)??.

Denne Røde Tråd omhandler Børnefodbolden i Herlufsholm GF. Børnefodbolden i Herlufsholm GF er inddelt i tre udviklingsmæssige perioder og er delvist opbygget efter DBU's turneringsstruktur for 3-, 5-, og 8-mandsfodbold:

Gruppe	Årgang	Kamp	Fokus
Lilleputter	U12	8-mands	<b>En del af et hold</b> Driblinger, spark, boldomgang, bevægelse og Placering
	U11	8-mands	
	U10	5-mands	
Puslinge	U9	5-mands	<b>Jeg har medspillere:</b> Driblinger, spark, boldomgang og bevægelse
	U8 Mix	5-mands	
Poder	U7 Mix	3-mands	<b>Mig og min bold:</b> Leg, driblinger og spark
	U6 Mix	3-mands	

## Fodboldfilosofi

Vi vil skabe et fodboldmiljø, hvor fodbolden spilles med **Viljen, Hjertet og Hjernen**.

Vi tænker i udvikling – og derfor træner vi for at blive dygtigere fodboldspillere og bruger kampene til at afprøve det, vi har øvet! Spillere kan i visse situationer skulle spille på et lavere rangeret hold for at opøve nye færdigheder.

Vi er en klub med mange årgange med en masse hold – det enkelte hold er over den enkelte spiller! Holdene sættes derfor med udgangspunkt i, hvordan de enkelte hold som helhed vil fungere med forskellige spillertyper.

Alle skal ud og spille, men vi kan ikke garantere, at alle kommer til at spille lige meget.





## Børns mentale- og fysiske udvikling og træning

Børn er meget forskellige og udvikler sig med forskellig hastighed både fysisk og mentalt. Det betyder, at vi hele tiden skal holde os for øje, at 'alle skal behandles forskelligt ens'. Det vigtigste er, at vi i den sammenhæng skaber nogle rammer, hvor der er plads til at eksperimentere, og hvor tryghed, leg og glæde er overskriften

### Den mentale træning

I børnefodbolden handler det ikke om at træne det enkelte barn mentalt. Men at skabe nogle rammer, hvorunder det enkelte barn kan udvikle sig. Det er således ikke det enkelte barn, der her er i fokus. Det er de voksne omkring de enkelte årgange / hold, som skal skabe den mentale robusthed ved at skabe glæde og trivsel, således at den indre motivation og selvtillid opbygges og forstærkes.

Det er vigtigt, at vi roser og giver anerkendelse af den indsats der sker – også selv om det ikke altid lykkes.

Når vi taler om fodboldmæssig parathed er det vigtigt, at der er rum til, at det enkelte barn en gang imellem kan sige fra til træning. Der kan være dage, hvor lysten til fodbold ikke er der. Så er det bedre at blive hjemme af to årsager: 1. Tvang vil på den lange bane øge risikoen for, at barnet fravælger fodbolden. 2. Et barn med manglende lyst har større sandsynlighed for at forstyrre træningen og dermed ødelægge det for de andre børn.

### Den fysiske træning

Det er ikke noget problem i, at børn har fysisk træning, så længe den foregår gennem leg og bevægelse.

Der er dog en lille undtagelse i forhold til leg og bevægelse. Det er, når vi taler om træning af 'stammen', 'knæ' og 'fodled'. De områder som på den lange bane vil minimere risikoen for skader.

Der er dog nogle forhold, som man skal være opmærksom på som træner. Disse er kort beskrevet nedenfor:

- **Spark:** Fodens naturlige stilling gør, at det lodrette vristspark for børn i 5-8 års alderen findes mest naturligt. Fremføring af benet er stort set ens for alle spark mens fodledet korrigeres efter sparkeform.
- **Hovedstød:** Fysiologisk er børns nakkemuskel ikke fuld udviklet før omkring 10 års alderen. Der er dermed en forøget risiko for hjernerystelse, hvis man ikke passer på. Evt. træning i hovedstød skal derfor foregå ved, at den hovedstødene spiller selv holder bolden og dermed har bedre styr på hovedstødet og fikseringen af nakken.
- **Afstand og fart:** Børns opfattelsesevne af afstand og boldens fart forventes først færdigudviklet i 10-12 års alderen. Det er bl.a. derfor, at man kan opleve, at bolden triller forbi en spiller inden spilleren når at reagere.
- **Vækstspurt:** Pigers vækstspurt starter tidligere end drenges, og der er forskel på hvad det indebærer for den enkelte. Der kan således være op til 2 års biologisk forskel mellem to drenge hhv. mellem to piger.





## Udviklings- og fokusoversigt

### Teknisk træning

Årgang	Børnefodbolden							Ungdom ▶	
	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14
Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Bane	3	3	5	5	5	8	8	8	11

### Teknisk Træning

Fodboldkoordination	1	2	3						
Lodret vristspark	1	2						3	
Indersidespark		1	2	3					
Halvtliggende vristspark				1	2				3
1. berøring		1	2	3					
Vendinger			1	2				3	
Driblinger	1	2	3						
Finter		1	2	3					3
Hovedstød		1	2					3	
Afslutninger					1				
Indlæg									1

Farvetoningen angiver vægtningen af udviklingsområdet.

Og nummeringen udviklingsniveauet: 1 - kendskab, 2 - beherske, 3 - mestre.

De enkelte årganges fokusområder er retningsgivende. Der kan være store forskelle mellem de enkelte årgange og inden for den enkelte årgang. Kunsten er hele tiden at tilpasse øvelser og sværhedsgrad efter den enkelte spillers niveau og udfordre dem. Spillerne kan med fordel blive gjort bekendt med andre områder end de primære fokusområder. Det er vigtigt, at de primære fokusområder er styrende for træningens indhold i de enkelte årgange!

### Mig og min bold – U6/U7

Bold, bold og atter bold.....

*Hvordan lærer jeg at beherske min bold? Og hvad skal der til for at det lykkes?*

Gennem driblinger og spark lærer jeg, hvordan bolden reagerer i forskellige situationer. Gennem bedre kendskab til min egen krop og koordineringsevne ved jeg hvordan jeg bedst reagerer i bestemte situationer.

Fokusområde: **Fodboldkoordination, Lodret vrist, Driblinger**





### Jeg har medspillere – U8/U9

Bold, bold og atter bold.....

*Jeg er nu blevet bedre til at beherske min bold! Hvordan bliver jeg bedre til også at snyde min og mine holdkammeraters modstander.*

Gennem driblinger/finter, spark og spil lærer jeg, at jeg ikke kun har en mulighed!

Fokusområde: **Fodboldkoordination, Lodret vrist / Inderside, Driblinger / finter, 1. berøring**

### En del af et hold – U10/U12

Bold, bold og atter bold.....

*Når jeg nu behersker min bold! Hvad skal jeg så gøre med den .....?*

Gennem spil lærer jeg at gøre mig selv og mine holdkammerater bedre. Og at vi er et hold af spillere med forskellige forcer og funktion.

Fokusområde: **Fodboldkoordination, Inderside, 1. berøring, Vendinger, Driblinger / finter**





## Teknisk træning - Instruktionsmomenter

Mange gange hører man, at spilleren skal se op. I det øjeblik en spiller skal behandle bolden – sparke, lave en første berøring, vending mv. er det vigtigt at spilleren kikker på bolden. Det er kun før og efter boldbehandlingen, at spilleren skal se op. Det er vigtigt, at spilleren bliver bevist om denne forskel. De dygtigste spillere orienterer sig før bolden behandles og har inden da allerede fundet alternativer til enten at spille bolden videre, dribble eller sparke på mål. Nu yngre spilleren er, nu mere tid skal der bruges på at få styr på bolden. Efterhånden som kompetencerne øges kan man begynde at stille krav om, at tidsforbruget på at få styr på bolden mindskes.

I det følgende beskrives de forhold som træneren skal være opmærksom på, når tekniske elementer øves.

### Sparkeformer

Spark kan opøves både med bolden i ro og i bevægelse i med- og modløb samt fra siden. Det er vigtigt, at sværhedsgraden er tilpasset spillerens niveau og alder.

#### Lodret vristspark

Før sparket skal spilleren:

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

Under sparket skal:

- Se på bolden
- Spilleren strække vristen ved boldkontakt
- Tæerne pege ned mod græsset
- Spilleren spænde i fodleddet ved boldkontakt
- Bolden træffes i centrum (ækvator) med vristen
- Støttefoden være på højde med bolden og tæt på

#### Inderside spark

Før sparket skal spilleren:

- Se på bolden
- Vurdere boldens fart (hård eller blød bold)
- Vurdere om bolden skal spilles hårdt eller blødt
- Bøje knæet og en anelse i hoften for at være i god balance

Under sparket skal:

- Se på bolden
- Spilleren spænde i fodleddet ved boldkontakt
- Bolden træffes i centrum (ækvator) med vristen
- Støttefoden være på højde med bolden og tæt på





### Halvliggende vrist

Før sparket skal spilleren:

- Se på bolden før og under boldkontakt
- Skråt tilløb
- Balance: lad den modsatte skulder (i forhold til sparkefoden) pege i sparkeretningen før du går til bolden
- Støtteben placeres på højde med bolden i en afstand af 30-50 cm

Under sparket skal:

- Se på bolden
- Sparkeben (vristen skal være strakt)
- Bolden rammes under ækvator
- 

### Yderside aflevering

Før sparket skal spilleren:

- Se på bolden
- Være i god balance
- Placere støttefod 45° bag bold i en afstand af 30-50 cm.

Under sparket skal:

- Se på bolden
- Underbenet på sparkeben trækkes op og skydes frem mod bolden
- Bolden rammes på ækvator med vrist/yderside







## Udviklings- og fokusoversigt

### Taktisk træning

Årgang	Børnefodbolden							Ungdom ▶	
	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14
Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Bane	3	3	5	5	5	8	8	8	11

#### Taktisk Træning

1v1 Retvendt		1	2				3		
1v1 Sidevendt		1	2				3		
1v1 Rygvendt					1		2		3
1v1 Defensiv					1		2		
2v1			1			2			
Opbygningsspil					1		2		
Afslutningsspil					1		2		
Forsvarsspil						1			
Erobringsspil						1			
Omstillingsspil							1		
Standardsituation								1	

Farvetoningen angiver vægtningen af udviklingsområdet.

Og nummeringen udviklingsniveauet: 1 - kendskab, 2 - beherske, 3 - mestre.

Den taktiske træning tager udgangspunkt i de individuelle færdigheder for U6-U9. De individuelle taktiske færdigheder for U10-12 skal kunne beherskes, og skal derfor være en væsentlig del af træningsindholdet.

#### Mig og min bold – U6/U7

Gennem driblinger at udfordre spilleren i 1v1 situationer med front mod modstander og med modstander på siden.

Fokusområde: **1v1 Retvendt / Sidevendt**

#### Jeg har medspillere – U8/U9

Forsat træning i 1v1 Retvendt / Sidevendt. Gennem småspil at træne 2v1 situation med fokus på 'ud af skyggen'.

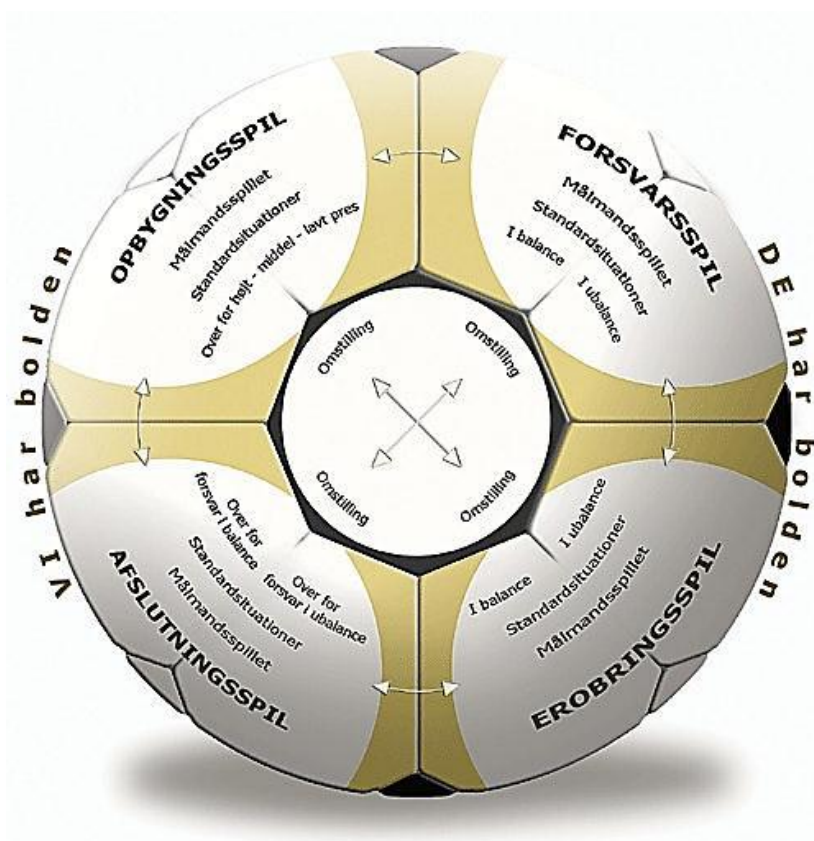
Fokusområde: **1v1 Retvendt / Sidevendt, 2v1**



## En del af et hold – U10/U12

Stor fokus på alle 1v1 situationer offensivt som defensivt. Spillerne introduceres til DBU's spillestilsbold – "Vi har bolden" vs "De har bolden".

Fra U12 introduceres spillerne for forsvarsspillet med hensyn til pres / støtte / sikring.



Figur 1: DBU spillestilsbold

Fokusområde: 1v1 offensivt / defensivt, 2v1, opbygningspil / afslutningspil, forsvarsspil / erobringsspil, målmandsspillet





## Udviklings- og fokusoversigt

### Mental træning

Årgang	Børnefodbolden							Ungdom ▶	
	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14
Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Bane	3	3	5	5	5	8	8	8	11

#### Mental Træning

Indre motivation									
Glæde									
Trivsel									
Kompetencer									
Målsætninger					1			2	
Visualisering					1			2	
Parathed	1	2		3					
Fokusering			1	2			3		
Indre dialog					1			2	
Afspænding					1			2	
Selvtillid	1					2			
Spændingsregulering						1			
Præstere under pres						1			
Vinderadfærd							1		

Farvetoningen angiver vægtningen af udviklingsområdet.

Og nummeringen udviklingsniveauet: 1 - kendskab, 2 - beherske, 3 - mestre.

Den mentale træning handler om modenhed. Og det at gøre sig klar til at spille fodbold. I børnefodbolden er det vigtigste i den sammenhæng rammerne omkring den enkelte spiller og i de enkelte årgange. Dette hvad enten det drejer sig om U6, U9 eller U12.

Forældrenes bidrag er essentielle for at skabe "Indre motivation", "Glæde" og "Trivsel". Det er børnene, som spiller fodbold. Og det er forældrene, der i samarbejde i årgangen, mellem årgangene og i forhold til klubben skal skabe den optimale platform. Alle forældre kan bidrage med noget, hvad enten det er direkte relateret til det der sker på banen, eller det der sker ude for banen i form af arrangementer o. lign.

"Parathed" og "Selvtillid" er en del af træning og kamp. Og det er træneren, der gennem krav og forventninger til den enkelte spiller skal medvirke til at skabe mental robusthed. For at opbygge selvtillid og lyst til forsat at lære, skal det være tilladt at lave fejl. Vi skal ikke dyrke fejlene i sig selv, men vi skal dyrke det at lære af vores fejl - både som spiller, som træner og som hold. I kampsituationer har spilleren altid flere alternative løsningsmuligheder. Anerkend de valg spilleren tager og tag udgangspunkt deri, når spilleren coaches.





## Udviklings- og fokusoversigt

### Fysisk træning

Årgang	Børnefodbolden							Ungdom ▶	
	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14
Alder	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Bane	3	3	5	5	5	8	8	8	11

#### Fysisk Træning

Koordination og motorik	1	2	3						
Løbetræning	1	2			3				
Agility (Behændighed)	1	2		3					
Fysisk træning leg og bevægelse	1	2							
Styrketræning				1	2		3		
Frekvenstræning (hurtige føder)	1		2			3			
Skadeforebyggende træning						1	2		
Springtræning						1	2		

Farvetoningen angiver vægtningen af udviklingsområdet.

Og nummeringen udviklingsniveauet: 1 - kendskab, 2 - beherske, 3 - mestre.

Fodbold handler i høj grad om balance og koordination. Næsten alle aspekter i fodbold handler om at have det rigtige balancepunkt, hvad enten det drejer sig om spark, driblinger/finter, 1. berøring, nærkampssituationer etc. Derfor skal knæ, fodled og stammen trænes kontinuert i alle årgange.

Den fysiske træning skal være en naturlig del den generelle træning og tænkes ind i den tekniske og taktiske træning – driblinger kan f.eks. være en del af løbetræningen. Bolden skal under normale omstændigheder altid være en del af øvelsen!





## Træningens indhold og form

### Årgangstræning

Træningen i alle årgange gennemføres som stationstræning, hvor alle spillere gennemløber samme øvelser, som tilpasses efter spillernes færdigheder.

Det er acceptabelt at inddele spillerne efter niveau, hvor det er naturligt. F.eks. i pasningsøvelser for i højere grad at kunne gøre anvendelse af progression i øvelsen. Ved dribløvelser hvor fokus er individuel bør spillerniveauerne mixes bl.a. for at øge sammenhængskraften i årgangen. Ved kamp 3v3 kan et mix af A- B- og C-spillere ligeledes være en god ide.

Den ene træningsaften kan inddelingen ske efter niveau og den anden på tværs af niveauer. Det vigtigste heri er, at alle øvelserne den pågældende træningsaften understøtter inddelingen!

### Fællestræning

Fællestræning gennemføres for årgangene U9/U10 og U11/U12. Indholdet er emneopbygget med fokus på et enkelt område. Dette kan f.eks. være "1v1 defensivt", "1v1 offensivt" eller "ud af skyggen".

Når turneringsprogrammet for hhv. forår og efterår forligger fastlægges datoer for fællestræningerne. Fællestræningen gennemføres på normale træningsaftener og planlægges så den passer ind i turnerings-/stævnekampe.

Formålet med fællestræningerne er at øge det generelle kendskab til nogle fodboldspecifikke områder. Derudover at styrke båndene på tværs af årgangene socialt mellem børnene og trænergruppen imellem.

Træningen er niveauopdelt for at sikre muligheden for at lave progression i øvelserne.

Der gennemføres som udgangspunkt ikke fællestræning for U6-U8.

### Pladsbestemt træning

I U10-12 gennemføres der målmandsspecifik træning. For øvrige årgange gennemføres ikke pladsspecifik træning.

Alle drengene i årgangene tilbydes som udgangspunkt målmandstræning. Træningens indhold er primært fokuseret på gribe/kaste øvelser, faldteknik og placering. Selve målmandsspillet trænes under kampe.





## DBU-turneringskampe / DBU-stævner

**Vi tænker i udvikling – og derfor træner vi for at blive dygtigere fodboldspillere og bruger kampene til at afprøve det, vi har øvet!**

Det betyder, at vi skal tilmelde hold til stævner og i turneringsrækker, hvor der er mulighed for, at børnene får de bedste udviklingsmuligheder. Det må ikke være for let og ikke for svært. Der skal være en høj grad af succesoplevelse, når børnene er ude til kamp/stævner. Målet er derfor, at vi vinder >50% af kampene og højest taber 25%.

Ved holdsætning skal det desuden tilstræbes, at HG-holdene matcher modstanderne. Ligeværdige kampe gør det sjovere at spille fodbold. Og udvikler den enkelte spiller mere.....

Der kan være stor forskel på antallet af spillere og niveau i de enkelte årgange, samt til og afgang. Der tages derfor stilling til indplaceringen på baggrund af spiller materialet og potentiale.

### U6/U7 – 3 mands stævneform

A-, B-, C-niveau

Fokus: Børnenes sociale relationer og tilhørsforhold – vi spiller fodbold i HG og har det rart med hinanden og glæder os til at spille kampe mod andre klubber.

### U8/U9 – 5 mands stævneform

A-, B-, C-niveau

Fokus: Børnenes sociale relationer og tilhørsforhold – vi spiller fodbold i HG og har det rart med hinanden. Vi vinder flere kampe end vi taber.

### U10 – 5 mands stævneform

A-, B-, C-niveau

Evt. tilmelding i 8-mandsturnering i foråret som forberedelse til U11 skal ske efter aftale med den sportslige ansvarlige og børneformanden. Og kan kun ske hvis det vurderes at have et udviklingsmæssigt formål.

Fokus: Børnenes sociale relationer og tilhørsforhold – vi spiller fodbold i HG og har det rart med hinanden. Vi vinder flere kampe end vi taber.

### U11/U12 – 8 mandsturnering

Række 1, 2, 3 og 4 (nybegyndere)

Fokus: Børnenes sociale relationer og tilhørsforhold – vi spiller fodbold i HG og har det rart med hinanden. Vi vinder flere kampe end vi taber.





## Forventninger til forældrene:

Når et barn bliver meldt ind i HG Børnefodbold, bliver forældrene også "meldt" ind. Det er forældrene der driver børnefodbolden, og det er klubben, der stiller faciliteterne til rådighed. Det er gennem forældreinvolveringen vi kan skabe nogle gode fodboldmæssige rammer for børnene.

Klubben vil i den sammenhæng sørge for at baner og materialer er til rådighed. Og at der er mulighed for at indhente støtte til træningens gennemførelse og organisering.

Det er forældrenes opgave at gennemføre træningen, deltage i stævner, arrangere sociale arrangementer og andet der kan være med til at skabe nogle gode rammer for børnene. Der er ingen krav fra klubbens side til, hvorledes organiseringen sker i de enkelte årgange. Men der er et krav til de opgaver, der skal løses for, at børnene kan komme til at spille fodbold. Følgende opgaver ligger i de enkelte årgange:

- Årgangsansvarlig med deltagelse i børneudvalget
- Træningsansvarlig (cheftræner) og trænere
- Turneringsansvarlig og holdledere
- Dommerhjælp
- Arrangementgruppe
- Bidrage som ressource ved HG arrangementer som f.eks. Pinse Cup.

HG Børnefodbold forventer, at forældrene er positive i deres tilgang til de aktiviteter, der sker i klubben.

Det er vigtigt, at forældrene forstår vigtigheden i et godt samarbejde forældrene imellem. Også selv om man måske ikke altid er enig i alle ting. Evt. uenigheder afklares på forældreniveau i samarbejde med klubben. Der henvises i den sammenhæng til afsnittet om mental træning og forældrenes bidrag.

Specielt vedr. kampe anbefaler HG børnefodbold, at det sker indenfor nedenstående rammer:

Kampsedler / kampinformation udsendes mandag aften til kampene den efterfølgende weekend. Afbud/tilsagn meddeles personen på kampsedlen senest tirsdag/onsdag inden træning, og ved udekampe meddeles ligeledes om man kan køre. Spørgsmål til holdudtagelse skal rettes til cheftræneren.

Manglende tilbagemelding, hvor der må rykkes for svar kan medføre en kampdags / stævnedags karantæne. Gentagelse af manglende tilbagemelding betragtes således, at man ikke ønsker at komme ud og spille – dette indtil man selv melder sig på banen igen.

For at vi bedre kan planlægge og undgå afbud forventer vi, at forældrene aktivt melder ud til den turneringsansvarlige i årgangene, hvis der er datoer, hvor man er forhindret.

**HJÆLP JERES BARN TIL AT FÅ EN GOD FODBOLDOPLEVELSE !!!**





### Forventninger til spillerne:

Vi har nogle forventninger til drengene, som vi forventer efterlevet. Kommer man til kamp, og man ikke er parat, fordi man er kommet sent i seng, signalerer man manglende respekt over for sine holdkammerater og holdledere / trænere. Varsko derfor i god tid, hvis man skal til fest e. lign., således at der kan tages højde for dette i forbindelse med kampforberedelsen.

- Til weekendkampe kommer man udhvilet, dvs. at man sørger for at få sin søvn.
- På hverdagskampe sørger man for at få lidt at spise og drikke efter skoletid, samt hvilet hjerne og krop inden man skal til kamp. Computerspil lige inden afgang til kamp er ikke det mest optimale.
- Drikkelse medbringes – vand (IKKE sodavand eller energidrik) og frugt til under kampen og evt. kakaomælk og banan til efter kampen. Hver enkel spiller er selv ansvarlig for drikkelserne, hvis ikke andet er aftalt i årgangen.
- Husk altid overtrækstrøje.

