



KOLDING

TRÆNINGSPRINCIPPER

KOLDING IF FODBOLD - UNGDOM



KOLDING IF FODBOLD – UNGDOM ELITE

Indhold

Dette kompendie beskriver, hvad der skal trænes i Kolding IF Fodbold U13-U19 og i hvilken ramme. Herunder er der en begrebsafklaring, som forklarer, hvordan vi fortolker de enkelte træningsområder.

Desuden er der til de enkelte træningsområder beskrevet, bl.a. via læringstiger, hvornår de enkelte dele under hvert område skal prioriteres i forhold til årgange.

Indholdet i dette kompendie har en tæt sammenhæng med klubbens nedenstående kompendier, som danner det samlede grundlæg for træningen i Kolding IF Fodbold U13-U19.

Træningsplanlægning: Heri er det beskrevet, hvor meget der skal trænes i de enkelte områder på hver årgang, samt den grundlæggende opbygning af træningen for de enkelte årgange, herunder ugeskemaer og årshjul.

Didaktik (træning): Heri beskrives vores didaktiske tilgang til træningen.

Fysisk træning: Dette kompendie indeholder vores tilgang til den fysiske træning og hele grundlaget for den fysiske træning – herunder en fysisk periodisering for hver enkelt årgang.

Mental træning: Dette indeholder, hvad og hvordan vi træner det mentale i klubben.

Spillestilbeskrivelse: Denne beskriver grundigt, hvordan vi spiller i klubben og er altid gældende i vores træning.

Dette kompendie er udarbejdet ud fra og bygger på vores filosofi og strategi, vores spillestil, samt hvad vi derudover mener er vigtigt at udvikle og træne for at blive en dygtig fodboldspiller.

Indholdsfortegnelse

Indhold	2
<i>Indholdsfortegnelse</i>	3
Træningsstruktur	4
<i>Træningsrutiner</i>	4
Tabel 1: Træningsrutiner for U13-U19 i forbindelse med eftermiddagstræninger.....	4
Præ-aktivering.....	4
Post-aktivering.....	4
<i>Træningsmængde</i>	5
T-afdeling	5
A-afdeling.....	5
<i>Træningsområder</i>	6
Tabel 2: Inddeling af træningsområder med tilhørende underområder.....	6
<i>Begrebsafklaring</i>	7
Teknik.....	7
Taktik.....	7
Fysik	7
1v1/2v2/3v3.....	8
Individuelt	8
<i>Morgentræning</i>	9
<i>Oprykningstræning</i>	9
Teknik	10
<i>Områder under teknik</i>	10
<i>Læringsstige teknik</i>	12
Taktik	13
<i>Områder under spilintelligens (taktik)</i>	14
VI har bolden.....	14
DE har bolden og omstillinger	15
<i>Læringsstige spilintelligens (taktik)</i>	16
VI har bolden.....	16
DE har bolden og omstillinger	17
<i>Områder under spillestil (taktik)</i>	18
<i>Læringsstige spillestil (taktik)</i>	18
Fysik	19
<i>Områder under fysik</i>	20
1v1/2v2/3v3	21
<i>Områder under 1v1/2v2/3v3</i>	21
VI har bolden.....	21
DE har bolden	22
<i>Læringsstige 1v1/2v2/3v3</i>	22
Individuelt	23

Træningsstruktur

Træningsrutiner

Til alle eftermiddagstræninger på U13, U14, U15, U17 og U19 følger holdene nedenstående rutiner (se tabel 1). Rutinerne bidrager til at skabe en fælles overordnet ramme for træningen i T- og A- afdelingen.

Tabel 1: Træningsrutiner for U13-U19 i forbindelse med eftermiddagstræninger

Eftermiddagstræning	
30 min før træningsstart:	Spillere og trænere møder ind (omklædning).
15 min før træningsstart:	Spillere og trænere følges til banen.
10 min før træningsstart:	Præ-aktivering.
Træning:	90 minutter.
0-10 minutter efter træningsafslutning:	Post-aktivering.
10-30 minutter efter træningsafslutning:	Omklædning + bad.

* Udvalgte spillere sørger for materialer til og fra banen (trænerne sørger for at låse materialer ind og ud).

** Spillerne kan møde tidligere og/eller blive senere til selvtræning, rondo eller lignende.

Som det fremgår, så laves der præ- og post-aktivering i forbindelse med træningerne. Præ- og post-aktivering er beskrevet på følgende vis i vores dokument om fysisk træning:

Præ-aktivering

Før hver eftermiddagstræning indledes der med 10 minutters præ-aktivering. Dette program udgør en del af vores skadesforebyggende indsats og har en opvarmende effekt, samt er med til at skærpe spillernes mentale parathed til træning.

Præ-aktiveringsprogrammerne udarbejdes af den fysiske træner og er ens for U13-U19. Programmerne anvendes i en periode, hvorpå et nyt program introduceres.

Periode 1: August – oktober (uge 42).

Periode 2: Oktober (uge 42) – december.

Periode 3: Januar – marts.

Periode 4: April – juni.

Indhold: Ledopvarmning/-aktivering, mobilitet, balance.

Post-aktivering

Alle eftermiddagstræninger afsluttes med 10 minutters post-aktivering med det formål at mindske restitutionstiden. Overordnet tjener dette element i træningen det formål at bevidstgøre og oplære spillerne i gode restitutionsrutiner.

I forbindelse med post-aktiveringen skal spillerne reflektere over træningen og evaluere holdets træningsindsats.

Indhold: Lunte af/jog (lavintenst), udstrækning.

Træningsmængde

T-afdeling

U13						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen				60 min		60 min
Eftermiddag	90 min	90 min		90 min		270 min
<i>Samlet</i>	<i>90 min</i>	<i>90 min</i>		<i>150 min</i>		<i>330 min</i>
U14						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen		75 min		75 min		150 min
Eftermiddag	90 min	90 min		90 min		270 min
<i>Samlet</i>	<i>90 min</i>	<i>165 min</i>		<i>165 min</i>		<i>420 min</i>
U15						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen		75 min		60 min		135 min
Eftermiddag	90 min	90 min		90 min		270 min
<i>Samlet</i>	<i>90 min</i>	<i>165 min</i>		<i>150 min</i>		<i>405 min</i>

A-afdeling

U17						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen	60 min	60 min		60 min		180 min
Eftermiddag	90 min	90 min		90 min		270 min
<i>Samlet</i>	<i>150 min</i>	<i>150 min</i>		<i>150 min</i>		<i>450 min</i>
U19						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen	60 min	60 min		60 min		180 min
Eftermiddag	90 min	90 min		90 min	90 min	360 min
<i>Samlet</i>	<i>150 min</i>	<i>150 min</i>		<i>150 min</i>	<i>90 min</i>	<i>540 min</i>

Træningsområder

Træningen i Kolding IFs T- og A-afdeling inddeles i forskellige træningsområder med tilhørende underområder (se tabel 2). Denne opdeling sikrer et fælles sprog for træningsindholdet og rummer alt træning for talent- og eliteholdene.

Tabel 2: Inddeling af træningsområder med tilhørende underområder

Teknisk	Taktisk	Fysisk
Fodboldkoordination Driblinger/finter Vendinger 1. berøringer Pasninger Halvtliggende vristspark Afslutninger Hovedstød	Spilintelligens VI: <ul style="list-style-type: none"> • Orientering • Positionering • Boldforberedelse • Beslutninger • Afslutningsprincipper DE: <ul style="list-style-type: none"> • Erobringsprincipper • Forsvarsprincipper Omstillingsprincipper Spillestil <ul style="list-style-type: none"> • Opbygningsspil • Afslutningsspil • Forsvarsspil • Erobringsspil • Omstilling DE-VI • Omstilling VI-DE • Standardsituationer 	Koordination/agility Hurtighedstræning Springtræning Styrketræning <ul style="list-style-type: none"> • Skadesforebyggende • Præstationsoptimerende Aerob træning <ul style="list-style-type: none"> • Høj intensitet • Middel intensitet • Lav intensitet Øvrig anaerob træning <ul style="list-style-type: none"> • Tolerancetræning • Produktionstræning Restitutionstræning

1v1/2v2/3v3	Individuelt
VI: <ul style="list-style-type: none"> • Retvendt • Fejlvendt • 2v2/3v3 DE: <ul style="list-style-type: none"> • Retvendt • Fejlvendt • 2v2/3v3 	Spidskompetencer Udviklingsområder Positionsspecifikt

* Derudover har vi også mental træning, som er beskrevet i vores dokument omkring mental træning, der er udarbejdet i sparring med vores mentaltræner.

Begrebsafklaring

Teknik

Teknikken udgør den grundlæggende værktøjskasse og fundamentet for spillernes videreudvikling. Her arbejder vi på at forbedre spilleres tekniske færdigheder, som udgør underområderne i tabel 2.

Vi skelner desuden mellem basisteknik og anvendt teknik:

- **Basisteknik:** Her arbejdes der med at lære og kunne selve det basale i færdigheden uden eller med få andre sammenhænge. Der arbejdes med vedligeholdelse og finpudsning af de basale tekniske færdigheder.
- **Anvendt teknik:** Omfatter træning af de tekniske færdigheder i taktiske sammenhænge.

Taktik

I Kolding IF inddeler vi den taktiske træning i to kategorier: Spilintelligens og spillestil (se tabel 2).

- Under området spilintelligens beskæftiger vi os overordnet set med udviklingen af spillernes evne til at opfatte, vurdere, beslutte og handle på den mest hensigtsmæssige måde i forskellige situationer.

Denne del inddeler vi i en VI- og en DE-fase med tilhørende underområder samt omstillinger (se tabel 2).

Elementerne i spilintelligens indeholder områder, der har tæt sammenhæng til vores spillestil, men også universelle kompetencer som vi mener er vigtige for at blive en dygtig fodboldspiller

- Området spillestil omfatter decideret træning af elementer i klubbens spillestil, der inddeles i syv faser (se tabel 2). Til hver fase hører spillestilsprincipper (som fremgår af klubbens spillestilsbeskrivelse), der arbejdes ud fra i træningen af spillestil.

Hver gang det er muligt, træner vi med et primært og sekundært fokus i forhold til spillestilen, hvor temaerne ”matcher” hinanden. Når vi træner opbygningsspil, har vi f.eks. et sekundært fokus på erobringsspil. Den enkelte holdtræner fastsætter et eventuelt sekundært tema. Ved alle hold er der to trænere, og derfor bør den ene træner have fokus på det primære tema, mens den anden har fokus på det sekundære tema.

- *Standardsituationer:* Vi træner kun standardsituationer i forbindelse med træningslejr eller enkelte gange på året til restitutionstræning eller træning med kategorien ”frit valg”¹.

Fysik

For at udvikle en komplet fodboldspiller skal den fysiske træning prioriteres. Vi bestræber os på at bygge en atlet samtidig med, at vi bygger en fodboldspiller.

Som beskrevet i vores dokument om fysisk træning, så inddeler vi den fysiske træning i følgende områder:

- *Koordination/agility:* Har til formål at øge kropsbevidstheden, bevægelseskontrollen og danner dermed fundamentet for læring af bevægelser. Indholdet af koordinationstræning dækker: løbeteknik/fodarbejde, frekvenstræning (evnen til at flytte fødderne hurtigt) og samordning af kroppens bevægelser i forhold til løb, spring, rul, rotation og sving. Desuden bidrager denne type

¹ Tidspunkt i ugeskemaet, hvor holdtræneren selv fastsætter emne/fokus.

træning til at skabe alsidighed og udbygge spillernes bevægelsesrepertoire, der tilmed udgør en del af vores skadesforebyggende indsats. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.

- *Hurtighedstræning:* Her arbejder vi med træning af reaktionshastigheden, accelerationsevnen, spillernes maksimale hastighed og evnen til at foretage hurtige retningsskift under maksimal fart. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
- *Springtræningen:* Har til formål at udvikle spillernes evne til at forbedre deres maksimale hoppehøjde. Desuden arbejdes der med afsæt, svævefasen og landingsfasen. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
- *Styrketræning:* Området styrketræning har et todelt formål. Dels at opbygge spillernes muskulatur og dermed virke skadesforebyggende, og dels at optimere spillernes præstationsevne. Den optimerede præstationsevne skal ses i forhold til at øge maksimal styrke og udvikling af power. I fodboldsammenhæng bidrager denne træning til øget topfart, accelerationsevne, springstyrke, kraft i skud samt dueller. Pga. det todelte formål har vi inddelt styrketræningen i følgende to områder:
 - *Skadesforebyggende styrketræning:* Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
 - *Præstationsoptimerende styrketræning:* Der arbejdes med denne træningsform fra U15-U19.
- *Aerob træning:* Denne træningsform har til formål at øge kredsløbets evne til at transportere ilt, øge musklernes evne til at udnytte ilt under længere arbejdsperioder, samt øge evnen til at restituere hurtigere. Der skelnes mellem lav, moderat og høj intensitets aerob træning. Denne træningsform arbejdes der med på U13-U19.
- *Øvrig anaerob træning opdeles i tolerance- og produktionstræning:* Anaerob tolerancetræning har til formål at forbedre evnen til at producere energi ved det anaerobe energisystem. Anaerob produktionstræning har til formål at forbedre evnen til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer. Derudover har begge træningsformer til formål at forbedre restitutionsevnen efter perioder med høj-intensitets arbejde. Denne træningsform arbejdes der med fra U15-U19.

Derudover kan vi afvikle restitutionstræning efter en kamp eller efter hårde træningspas eller under særligt belastede perioder eventuelt efter et stævne. Restitutionstræningen udføres med lav/middel intensitet, hvor der gives mulighed for, at spillerne kan restituere.

1v1/2v2/3v3

Som en væsentlig del af spillernes udvikling arbejder vi med spillernes kompetencer og vilje i forhold til at udfordre 1v1 både offensivt og defensivt. Overordnet opdeler vi træningen i 1v1 offensivt og defensivt, og 1v1 retvendt og 1v1 fejlvendt.

Derudover arbejder vi med relationer i 2v2/3v3, hvor det centrale offensivt er at søge lokalt overtal med primært fokus på bandespil, krydsløb og overlap samt vurdering af afstand til modstanderen med henblik på det kloge valg, og det primære defensivt er at udføre pres og støtte.

At spillerne kan klare sig selv offensivt såvel som defensivt er en vigtig prioritering for os i forhold til vores filosofi og spillestil.

Individuelt

Vi vægter den individuelle udvikling højt og ønsker i den sammenhæng at skabe et rum for, at spillerne kan arbejde med forskellige færdigheder, der er individuelt tilpasset.

Vi inddeler den individuelle træning i tre kategorier:

- Spidskompetencer refererer til færdigheder, der kan dyrkes eller udvikles til en kvalifikation, som spilleren er særlig dygtig til i fodbold.
- Udviklingsområder dækker over områder, hvor den enkelte spiller har mangler og bør forbedre sit niveau.
- Positionsspecifikt betyder, at vi arbejder med positionsspecifikke færdigheder eller med situationer, der relaterer sig til de enkelte positioner.

For alle tre områder gælder det, at spillerne skal have mulighed for at træffe selvstændige valg i forhold til, hvad de ønsker at træne og dermed forbedre.

Morgentræning

Kolding IF tilbyder i fællesskab med Kolding Realskole, Brændkjærskolen og Kolding Kommune morgentræning tirsdag og torsdag som en del af spillernes samlede træningsmængde.

Indholdet i morgentræningen består af følgende dele (træningsfordelingen ses i årgangenes ugeskemaer):

Teknik – Koordination – Styrketræning – 1v1 – Individuel træning.

Den tekniske del i træningen tager afsæt i udvikling af spillernes basisteknik. Derudover består morgentræningen af koordination, 1v1, styrketræning og individuel træning.

Oprykningstræning

I DBU's holdninger og handlinger beskrives princippet ”25-50-25”. Princippet formål er at sikre optimal udvikling for den enkelte spiller. Det teoretiske udgangspunkt er, at hver enkelt spiller skal matches på sit eget niveau i halvdelen af tiden. Den anden halvdel af tiden skal deles lige mellem matchning mod spillere på et højere niveau og matchning mod spillere på et lavere niveau.

Matchningen udmønter sig i følgende praktiske tiltag:

På årgangene fra U13-U17 træner tre spillere med årgangen over én gang ugentlig (tirsdag) hele året rundt. Spillerne indgår i et forløb i en fire ugers periode. Herefter beslutes igen, hvilke tre spillere der skal deltage i oprykningstræningen i den kommende fire ugers periode.

Vi passer på U10-U15 meget på med ikke at rykke spillere fast op på en ældre årgang, da vi mener, at spilleren ikke er tjent med, at tilknytningen til egen årgang helt forsvinder, og det skal desuden sikres, at spilleren fortsat oplever succesoplevelser.

På U16-U19 ser vi også på følgende mulighed: Fast oprykning til en ældre årgang.

I forbindelse med oprykningstræningen udpeges tre rollemodeller på årgangen, der skal varetage integrationen af spillerne fra den yngre årgang. Rollemodellerne skal tage imod oprykningsspillerne, forklare øvelser, snakke med spillerne til og fra banen, og danne grupper eller par med oprykningsspillerne under træningen.

Træningen, de dage hvor der er oprykningstræning, tager udgangspunkt i spil i højt tempo, hvor de oprykkede spillere udfordres mest muligt på fysik, tanke og handling.

Teknik

Teknikken udgør den grundlæggende værktøjskasse og fundamentet for spillernes videreudvikling. Her arbejder vi på at forbedre spilleres tekniske færdigheder, som udgør underområderne i tabel 2.

Vi skelner desuden mellem basisteknik og anvendt teknik:

- **Basisteknik:** Her arbejdes der med at lære og kunne selve det basale i færdigheden uden eller med få andre sammenhænge. Der arbejdes med vedligeholdelse og finpudsning af de basale tekniske færdigheder.
- **Anvendt teknik:** Omfatter træning af de tekniske færdigheder i taktiske sammenhænge.

Områder under teknik

Fodboldkoordination:

- Toe Tapping - Sole Tapping - Outside Cuts / Inside Cuts - Cut Stepmover - Cut Scissors - Sole Role.
- Cut Sole - Dribble Cut - Sole Tap Tap - Cut Cut Heel.
- Cut Cut Scissor - The Okocha Dribble - Sole Sole Cut Cut.
- Tap Pullback 1 - Tap Pullback 2 - V Drag Push 1 - V Drag Push 2.
- Dobbelt L - Tik Tak rul - Nonstop L.

Driblinger/finter:

- Step over - Scissors - One two - Heel cut - Laudrup - Et to - Kropsfinte.
- Løbedribling, speeddribling, dribling m/ vinkler.

Vending efter dribling:

- Inside cut - Outside cut - U turn - Step over - Cruyff - Pull back.
- Xavi - Rul stop - Ronaldo chop - Rul cut - Pull back behind.

Vendinger:

- Vending på 1. berøring.
 - Orientering over skulderen inden boldmodtagelse.
 - Benyt offensiv fod (medmindre den er dækket/lukket).
 - Der kan også vendes på modstander (ved korrekt afstand og orientering).
- Vending med efterfølgende aktion (dribling, afslutning, pasning, indlæg).
- Vending på 1. berøring ved bevægelse i høj fart.

1. berøringer:

- Aktiv 1. berøring med inder- og yderside (aktive frem for passive).
 - Vi prioriterer at vende med indersiden frem for ydersiden, når det er muligt.
- 1. berøring i luften med fod, lår og bryst.
- 1. berøring med efterfølgende aktion (dribling, afslutning, pasning, indlæg).
- 1. berøring ved bevægelse i høj fart.

Pasninger:

- Indersidespark.
- Korte pasninger.
- Pasninger i fod (pasninger på offensive ben – hvis lukket så på åbent).
- Førstegangspasninger.
- Pasninger i rum (dybt).
- Lange pasninger.
- Flade indlæg.
- Pasninger ved bevægelse i høj fart med og uden bold.

Halvtliggende vristspark:

- Halvtliggende vristspark (det grundlæggende spark).
- Høje indlæg.
- Chipbold.
- Sideskift.

Afslutninger:

- Lodret vristspark.
- Indersideafslutning.
- Halvtliggende vristspark som afslutning.
- Efter 1. berøring langs jorden.
- Førstegangsafslutning langs jorden.
- Efter 1. berøring i luften.
- Førstegangsafslutning i luften.
- Afslutning ved bevægelse i høj fart.

Hovedstød:

- Hovedstød som afslutning.
- Hovedstød som clearing.

Læringsstige teknik

Område	Topcenter	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination (begge ben)	P/Ø	M	O	O	O	O
Driblinger/finter (begge ben)	P/Ø	M	O	O	O	O
Vendinger (begge ben)						
Vending efter dribling	P/Ø	M	M	O	O	O
Vending på 1. berøring	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Vending med efterfølgende aktion		P	Ø	Ø	M	O
Vending på 1. berøring ved bevægelse i høj fart			P	Ø	Ø/M	M/O
1. berøringer (begge ben)						
Aktiv 1. berøring med inder- og yderside	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
1. berøring i luften med fod, lår og bryst	P	Ø	Ø	Ø	M	O
1. berøring med efterfølgende aktion		P	Ø	Ø	M	O
1. berøring ved bevægelse i høj fart			P	Ø	Ø/M	M/O
Pasninger (begge ben)						
Indersidespark	P/Ø	M	O	O	O	O
Korte pasninger	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Pasninger i fod	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Førstegangspasninger	P	Ø	Ø	Ø	M	O
Pasninger i rum (dybt)		P	Ø	Ø	M	O
Lange pasninger		P	Ø	Ø	M	O
Flade indlæg		P	Ø	Ø	M	O
Pasninger ved bevægelse i høj fart med og uden bold.			P	Ø	Ø/M	M/O
Halvtliggende vristspark (begge ben)						
Halvtliggende vristspark	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Høje indlæg	P	Ø	Ø	M	O	O
Chipbolde		P	Ø	Ø	M	O
Sideskift		P	Ø	Ø	M	O
Afslutninger (begge ben)						
Lodret vristspark	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Indersideafslutning	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Halvtliggende vristspark som afslutning	P	Ø	Ø	Ø	M	O
Efter 1. berøring langs jorden	P	Ø	Ø	M	O	O
Førstegangsafslutning langs jorden	P	Ø	Ø	Ø	M	O
Efter 1. berøring i luften		P	Ø	Ø	Ø/M	M/O
Førstegangsafslutning i luften		P	Ø	Ø	Ø/M	M/O
Afslutning ved bevægelse i høj fart		P	P	Ø	Ø/M	M/O
Hovedstød						
Hovedstød som afslutning		P	Ø	Ø	Ø/M	M/O
Hovedstød som clearing		P	Ø	Ø	Ø/M	M/O

Terminologi:

P = Præsenteres for færdigheden. Spillerne opnår kendskab til færdigheden og træner den for første gang struktureret (sekundær fokus).

Ø = Øver færdigheden. Spilleren øver færdigheden struktureret gentagende gange (primær fokus).

M = Mestrer færdigheden. Spilleren kan nu forstå, udføre og lykkes regelmæssigt med færdigheden (primær fokus).

O = Optimerer færdigheden. Spilleren finpudser færdigheden og videreudvikler den til et højere niveau (sekundær fokus – optimeres hovedsageligt gennem individuel træning).

Taktik

I Kolding IF inddeler vi den taktiske træning i to kategorier: Spilintelligens og spillestil (se tabel 2).

- Under området spilintelligens beskæftiger vi os overordnet set med udviklingen af spillernes evne til at opfatte, vurdere, beslutte og handle på den mest hensigtsmæssige måde i forskellige situationer.

Denne del inddeler vi i en VI- og en DE-fase med tilhørende underområder samt omstillinger (se tabel 2).

Elementerne i spilintelligens indeholder områder, der har tæt sammenhæng til vores spillestil, men også universelle kompetencer som vi mener er vigtige for at blive en dygtig fodboldspiller

- Området spillestil omfatter decideret træning af elementer i klubbens spillestil, der inddeles i syv faser (se tabel 2). Til hver fase hører spillestilsprincipper (som fremgår af klubbens spillestilsbeskrivelse), der arbejdes ud fra i træningen af spillestil.

Hver gang det er muligt, træner vi med et primært og sekundært fokus i forhold til spillestilen, hvor temaerne ”matcher” hinanden. Når vi træner opbygningsspil, har vi f.eks. et sekundært fokus på erobringsspil. Den enkelte holdtræner fastsætter et eventuelt sekundært tema. Ved alle hold er der to trænere, og derfor bør den ene træner have fokus på det primære tema, mens den anden har fokus på det sekundære tema.

- *Standardsituationer*: Vi træner kun standardsituationer i forbindelse med træningslejre eller enkelte gange på året til restitutionstræning eller træning med kategorien ”frit valg”².

² Tidspunkt i ugeskemaet, hvor holdtræneren selv fastsætter emne/fokus.

Områder under spilintelligens (taktik)

VI har bolden

Orientering:

- Tid – afstand til modstander.
- Rum – hvor er medspillere og modstander?

Positionering:

- Ny position: Spil og løb.
- Gøre banen stor – bredde + dybde.
- Skabe trekanter/vinkler.
- Retvendt boldholder = løb foran boldholder og tænk fremad.
- Fejlvendt boldholder = skabe mulighed for at spille i støtte.
- Skabe/udnytte rum (relationelt).
- Modsatrettede bevægelser (relationelt).

Boldforberedelse:

- Forberede rum: Forfinte – ind og ud af skyggen (individuel).
- Åbne op i kroppen – søg at modtage bolden retvendt og på offensiv fod.
- Kommunikation: Kald på bolden (lyd + kropssprog).

Beslutninger:

- Spil frem når du kan.
- Vend når du kan, (spil i støtte når du skal) (venderegel). *
 - Kommunikation – altid give kommando: ”Alene/ryg”.
 - Orientering over skulderen.
- Bandespil.
- Overlap.
- Skab og udnyt 2v1 og 3v2.
- Spil på bevægelse.
 - Spil på 2. og 3. bevægelser – den bedste frem for den nemmeste løsning.
- Spil forbi pres/opsøge pres.
- Spil igennem, udvendig og over – med igennem som 1. prioritet.
- Spilvendinger – flytte bolden væk fra pres og til frie områder (tålmodighed til at vente på der rigtige udfald).
- Spil på 3. mand.

*Husk prioritering i forhold til spillestil og årgange.

Afslutningsprincipper: **

- Afslutning efter sidenet/bagstolpe.
- Løb før aflevering/indlæg.
- Krydsløb.
- Blindsideløb.
- Knækløb.

**I den individuelle træning arbejdes der endnu mere specifikt med de offensive spillere i forhold til:

- Positionering til afslutning.
- Skab/udnyt rum til afslutning (til en selv eller andre).
- Yderligere/detaljeret afslutningsteknikker.

DE har bolden og omstillinger

Erobringsprincipper:

- Pres på boldmodtager.
- Sprint i pres og mens bolden er undervejs.
- Pres som en enhed.
- Pressignaler.
- Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere.
- Fremadrettet forsvarsspil hvor vi tør at skubbe op på mulig boldmodtager.
- Bryde aflevering foran boldmodtager.

Forsvarsprincipper:

- Pres – støtte.
- Ved bandespil følger vi altid manden.
- Løbe retur når bolden spilles forbi (dæk positionerne først, derefter personelt).
- Forsvare som en enhed – kompakthed.
- Sideforskydning.
- Pumpe frem: Når bolden spilles væk fra eget mål (så der altid er kort afstand til bold og modstander).
- Falde: Når bagrummet er truet (retvendt boldholder som er upresset + modstander har dybe løb, der truer vores bagrum).
- Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere.
- 1 frem 2 under og 1 frem 3 under (falde ind under hinanden).

Omstillingsprincipper:

- Aktion på aktion (hurtig parat på næste aktion).
 - Spil væk fra eroblingsområde.
 - Aggressivt genpres ved boldtab.

Læringsstige spilintelligens (taktik)

VI har bolden

Område	Topcenter	U13	U14	U15	U17	U19
Orientering						
Tid – afstand til modstander	P/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
Rum – hvor er medspillere og modstander?	P/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
Positionering						
Ny position: Spil og løb	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Gøre banen stor – bredde + dybde	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Skabe trekanter/vinkler	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Retvendt boldholder = løb foran boldholder og tænk fremad	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Fejlvendt boldholder = skabe mulighed for at spille i støtte		P	Ø	Ø	M	O
Skabe/udnytte rum (relationelt)			P	Ø	Ø	M/O
Modsatrettede bevægelser (relationelt)			P	Ø	Ø	M/O
Boldforberedelse						
Forberede rum: Forfinte – ind og ud af skyggen (individuel)	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Åbne op i kroppen – søg at modtage bolden retvendt og på offensiv fod	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Kommunikation: Kald på bolden	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Beslutninger						
Spil frem når du kan	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Vend når du kan (spil i støtte når du skal) (venderegul)	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Bandespil	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Overlap	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Skab og udnyt 2v1 og 3v2	P	Ø	Ø	M	O	O
Spil på bevægelse		P	Ø	Ø	M	O
Spil forbi pres/opsøge pres		P	Ø	Ø	M	O
Spil igennem, udvendig og over – med igennem som 1. prioritet		P	Ø	Ø	M	O
Spilvendinger – flytte bolden væk fra pres og til frie områder		P	Ø	Ø	M	O
Spil på 3. mand			P	Ø	M	O
Spil på 2. og 3. bevægelser – den bedste frem for den nemmeste løsning			P	Ø	Ø	M/O
Afslutningsprincipper						
Afslutning efter sidenet/bagstolpe	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Løb før aflevering/indlæg	P	Ø	Ø	M	O	O
Krydsløb		P	Ø	Ø	M	O
Blindsideløb			P	Ø	M	O
Knækløb			P	Ø	M	O

DE har bolden og omstillinger

Område	Topcenter	U13	U14	U15	U17	U19
Erobringsprincipper						
Pres på boldmodtager	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Sprint i pres og mens bolden er undervejs	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Pres som en enhed	P	Ø	Ø	M	O	O
Pressignaler	P	P/Ø	Ø	Ø	M	O
Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere		P/Ø	Ø	Ø	M	O
Fremadrettet forsvarsspil hvor vi tør at skubbe op på mulig boldmodtager		P	Ø	Ø	M	O
Bryde aflevering foran boldmodtager			P	Ø	Ø	M/O
Forsvarsprincipper						
Pres – støtte	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Ved bandespil følger vi altid manden	P	Ø	Ø	M	O	O
Løbe retur når bolden spilles forbi	P	Ø	Ø	M	O	O
Forsvare som en enhed – kompakthed	P	Ø	Ø	M	O	O
Sideforskydning		P	Ø	Ø	M	O
Pumpe frem: Når bolden spilles væk fra eget mål		P	Ø	Ø	M	O
Falde: Når bagrummet er truet			P	Ø	Ø	M/O
Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere		P/Ø	Ø	Ø	M	O
1 frem 2 under og 1 frem 3 under		P	Ø	Ø	M	O
Omstillingsprincipper						
Aktion på aktion	P/Ø	Ø	M	O	O	O
Spil væk fra eroblingsområde	P	Ø	Ø	M	O	O
Aggressivt genpres ved boldtab	P	Ø	Ø	M	O	O

Terminologi:

P = Præsenteres for princippet. Spillerne opnår kendskab til princippet og træner det for første gang struktureret (sekundær fokus).

Ø = Øver princippet. Spilleren øver princippet struktureret gentagende gange (primær fokus).

M = Mestrer princippet. Spilleren kan nu forstå, udføre og lykkes regelmæssigt med princippet (primær fokus).

O = Optimerer princippet. Spilleren finpudser princippet og videreudvikler det til et højere niveau (sekundær fokus).

Områder under spillestil (taktik)

Opbygningsspil:

- Fase 1.
- Fase 2.
- Over for højt pres.

Afslutningsspil:

- Midterrum/halvrum.
- Siderum + løb i feltet.
- Over for forsvar i ubalance.

Forsvarsspil:

- I balance.
- Forsvar af feltet.
- I ubalance.

Erobringsspil:

- I balance.
- I ubalance.

Omstillinger:

- DE-VI.
- VI-DE.

Standardsituationer.

Læringsstige spillestil (taktik)

Område	Topcenter	U13	U14	U15	U17	U19
Opbygningsspil						
Fase 1		P/Ø	Ø	Ø	M	O
Fase 2		P/Ø	Ø	Ø	M	O
Over for højt pres		P/Ø	Ø	Ø	M	O
Afslutningsspil						
Midterrum/halvrum		P	Ø	Ø	M	O
Siderum + løb i feltet		P	Ø	Ø	M	O
Over for forsvar i ubalance		P/Ø	Ø	M	O	O
Forsvarsspil						
I balance		P	Ø	Ø	M	O
Forsvar af feltet		P	Ø	Ø	M	O
I ubalance		P	Ø	Ø	M	O
Erobringsspil						
I balance		P/Ø	Ø	M	O	O
I ubalance		P/Ø	Ø	Ø	M	O
Omstillinger						
DE-VI		P	Ø	Ø	M	O
VI-DE		P	Ø	Ø	M	O

Terminologi: Samme som ved spilintelligens.

Fysik

For at udvikle en komplet fodboldspiller skal den fysiske træning prioriteres. Vi bestræber os på at bygge en atlet samtidig med, at vi bygger en fodboldspiller.

Som beskrevet i vores dokument om fysisk træning, så inddeler vi den fysiske træning i følgende områder:

- **Koordination/agility:** Har til formål at øge kropsbevidstheden, bevægelseskontrollen og danner dermed fundamentet for læring af bevægelser. Indholdet af koordinationstræning dækker: løbeteknik/fodarbejde, frekvenstræning (evnen til at flytte fødderne hurtigt) og samordning af kroppens bevægelser i forhold til løb, spring, rul, rotation og sving. Desuden bidrager denne type træning til at skabe alsidighed og udbygge spillernes bevægelsesrepertoire, der tilmed udgør en del af vores skadesforebyggende indsats. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
- **Hurtighedstræning:** Her arbejder vi med træning af reaktionshastigheden, accelerationsevnen, spillernes maksimale hastighed og evnen til at foretage hurtige retningsskift under maksimal fart. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
- **Springtræningen:** Har til formål at udvikle spillernes evne til at forbedre deres maksimale hoppehøjde. Desuden arbejdes der med afsæt, svævefasen og landingsfasen. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
- **Styrketræning:** Området styrketræning har et todelt formål. Dels at opbygge spillernes muskulatur og dermed virke skadesforebyggende, og dels at optimere spillernes præstationsevne. Den optimerede præstationsevne skal ses i forhold til at øge maksimal styrke og udvikling af power. I fodboldsammenhæng bidrager denne træning til øget topfart, accelerationsevne, springstyrke, kraft i skud samt dueller. Pga. det todelte formål har vi inddelt styrketræningen i følgende to områder:
 - **Skadesforbyggende styrketræning:** Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
 - **Præstationsoptimerende styrketræning:** Der arbejdes med denne træningsform fra U15-U19.
- **Aerob træning:** Denne træningsform har til formål at øge kredsløbets evne til at transportere ilt, øge musklernes evne til at udnytte ilt under længere arbejdsperioder, samt øge evnen til at restituere hurtigere. Der skelnes mellem lav, moderat og høj intensitets aerob træning. Denne træningsform arbejdes der med på U13-U19.
- **Øvrig anaerob træning opdeles i tolerance- og produktionstræning:** Anaerob tolerancetræning har til formål at forbedre evnen til at producere energi ved det anaerobe energisystem. Anaerob produktionstræning har til formål at forbedre evnen til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer. Derudover har begge træningsformer til formål at forbedre restitutionsevnen efter perioder med høj-intensitets arbejde. Denne træningsform arbejdes der med fra U15-U19.

Derudover kan vi afvikle restitutionstræning efter en kamp eller efter hårde træningspas eller under særligt belastede perioder eventuelt efter et stævne. Restitutionstræningen udføres med lav/middel intensitet, hvor der gives mulighed for, at spillerne kan restituere.

Områder under fysik

Koordination/agility:

- Arbejdsområder: Fodarbejde/løbeteknik.
Kropsbevidsthed.
Bevægelseskontrol.
Frekvenstræning.
Samordning af bevægelser.

Hurtighed:

- Arbejdsområder: Reaktionsevne.
Acceleration.
Deceleration.
Retningsskift.
Maksimal hastighed.

Spring:

- Arbejdsområder: Afsæt.
Svævefase.
Landing.
Maksimal hoppehøjde.

Styrketræning:

- Skadesforebyggende styrketræning.
- Præstationsoptimerende styrketræning.

Aerob:

- Høj intensitet.
- Middel intensitet.
- Lav intensitet.

Anaerob:

- Tolerancetræning.
- Produktionstræning.

Restitutionsstræning.

* Progressionen og vægtningen af den fysiske og de enkelte dele fremgår af den fysiske periodisering i dokumentet og beskrivelse af den fysiske træning.

1v1/2v2/3v3

Som en væsentlig del af spillernes udvikling arbejder vi med spillernes kompetencer og vilje i forhold til at udfordre 1v1 både offensivt og defensivt. Overordnet opdeler vi træningen i 1v1 offensivt og defensivt, og 1v1 retvendt og 1v1 fejlvendt.

Derudover arbejder vi med relationer i 2v2/3v3, hvor det centrale offensivt er at søge lokalt overtal med primært fokus på bandespil, krydsløb og overlap samt vurdering af afstand til modstanderen med henblik på det kloge valg, og det primære defensivt er at udføre pres og støtte.

At spillerne kan klare sig selv offensivt såvel som defensivt er en vigtig prioritering for os i forhold til vores filosofi og spillestil.

Områder under 1v1/2v2/3v3

VI har bolden

1v1 retvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter:
 - Holde fart mod modstanderen.
 - Variere rytmen med bolden.
 - Temposkift/retningskift.
 - Få modstanderen ud af balance – anvende driblinger/finter.

1v1 fejlvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter:
 - Orientering over skulderen – hvor er modstanderen?
 - Mærke modstander med armen.
 - Vending på 1. berøring efter forfinte.
 - 1. berøring ned i banen og vender og skaber en 1v1 retvendt.
 - Temposkift efter vending.

2v2/3v3:

- Arbejdsområder / fokuspunkter:
 - Søge lokalt overtal og skabe 2v1-situation.
 - Opsøge pres/lægge tryk på modstanderen.
 - Bandespil.
 - Overlap.
 - Overtal/undertal.

DE har bolden

1v1 retvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Presafstand: Hurtigt frem, men undgå at buse
Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel i forhold til modstander
Hurtigt fodarbejde
Gå på kroppen af modstander (Bruge armen og fjern modstanderen)
Aggressivt frem for passivt presudtryk

1v1 fejlvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Som 1v1 retvendt og derudover
→ Hele tiden kunne se bolden
→ Undgå at modstander kan vende rundt

2v2/3v3:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Pres - støtte og rolleskift
→ Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere
Orientering over skulderen – lukke afleveringsmulighed
Overtal/undertal
Ved bandespil følger vi altid manden

Læringsstige 1v1/2v2/3v3

Område	Topcenter	U13	U14	U15	U17	U19
VI har bolden						
1v1 retvendt	P/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
1v1 fejlvendt	P/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
2v2/3v3	P/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
DE har bolden						
1v1 retvendt	P/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
1v1 fejlvendt	P/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
2v2/3v3	P/Ø	Ø	Ø	M	O	O

Terminologi:

P = Præsenteres for færdigheden. Spillerne opnår kendskab til færdigheden og træner den for første gang struktureret (sekundær fokus).

Ø = Øver færdigheden. Spilleren øver færdigheden struktureret gentagende gange (primær fokus).

M = Mestrer færdigheden. Spilleren kan nu forstå, udføre og lykkes regelmæssigt med færdigheden (primær fokus).

O = Optimerer færdigheden. Spilleren finpudser færdigheden og videreudvikler den til et højere niveau (sekundær fokus – optimeres hovedsageligt gennem individuel træning).

Individuelt

Vi vægter den individuelle udvikling højt og ønsker i den sammenhæng at skabe et rum for, at spillerne kan arbejde med forskellige færdigheder, der er individuelt tilpasset.

Vi inddeler den individuelle træning i tre kategorier:

- Spidskompetencer refererer til færdigheder, der kan dyrkes eller udvikles til en kvalifikation, som spilleren er særlig dygtig til i fodbold.
- Udviklingsområder dækker over områder, hvor den enkelte spiller har mangler og bør forbedre sit niveau.
- Positionsspecifikt betyder, at vi arbejder med positionsspecifikke færdigheder eller med situationer, der relaterer sig til de enkelte positioner.

For alle tre områder gælder det, at spillerne skal have mulighed for at træffe selvstændige valg i forhold til, hvad de ønsker at træne og dermed forbedre.