



FA 2000

# Talentmanual

Drenge U10-U15

Ansvarlige for opdatering:

Ungdomsformand: Liv Gish

Talentchef: Steen Kundby

Børne- og ungdomsudviklingstræner: Henrik Jensen

Revision: Udgivet marts 2019

## FORORD

Denne Talentmanual er udviklet i forbindelse med FA 2000s licensansøgning i foråret 2019, hvor målet er at få en stjerne i DBUs licenssystem 2019/2020. Ambitionen er at Talentmanualen løbende skal udvikles og opdateres, efterhånden som FA 2000 får udviklet sin Talentsektor, der omfatter organisation, strukturer og procedurer for hold og individuel træning, samt strategiske arbejde.

Talentmanualen omfatter U10-U15 drenge (1. hold), men er tænkt som et værktøj, der på sigt skal bredes ud til hele ungdomsafdelingen, så den også gælder piger og bredde. Talentmanualen er et værktøj for klubbens trænere (chef, assistent og specifik) og ledelse (Børne- og Ungdomsudviklingstræner, Talentchef og Ungdomsformand).

Talentmanualen er udviklet med bidrag fra Morten Børkop, Christian Falk, Henrik Jensen, Steen Kundby og Liv Gish.

Talentudviklingen i FA 2000 tager udgangspunkt i vores klubværdier, og det er vigtigt at vi altid har disse værdier for øje i vores arbejde.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord.....	1
Indholdsfortegnelse .....	2
Praktiske oplysninger .....	4
Klubbens oplysninger.....	4
Adresse.....	4
Administration .....	4
Kontortider.....	4
Klubbens kontaktpersoner.....	4
Frederiksberg Idræts-Union (FIU) .....	4
Fysioterapi.....	4
Baneoversigt Frederiksberg Idrætsanlæg.....	5
Organisationsdiagram over Talentsektoren .....	6
Talentchefens ansvar og opgaver .....	7
Børneudviklingstrænerens ansvar og opgaver .....	8
Ungdomsudviklingstrænerens ansvar og opgaver .....	9
Cheftræner for Målmandsakademiet ansvar og opgaver.....	10
Cheftrænerens ansvar og opgaver.....	11
Sportslige mål: .....	11
Ansvarsområde: .....	11
Cheftræneren er ansvarlig for: .....	11
Opgaver:.....	11
Målmandsakademi.....	12
Målmandstrænererteam i Målmandsakademi: .....	12
Kommunikation.....	12
Struktur for trænermøder.....	13
Overblik over mødestruktur .....	13
Trænermøder.....	13
Mødeindhold.....	13
Fokusmøder .....	13
Sundhedssektor: Diagnosticering og behandling af skader.....	14
KuhreFysio.....	14
Åbningstider .....	14
Kontaktoplysninger:.....	14
Procedure for henvisning til fysioterapeut.....	14
Visualisering af kommutationslinjer for diagnosticering og behandling af skader .....	15

Organisering og indhold af træning U10 – U15 .....	16
Træning U10 – U12: .....	16
Strukturering af træningen på de enkelte årgange: .....	16
Niveaudeling fra U12: .....	16
Årsplan og Træningsindhold: .....	16
Træning U13-U15.....	20
Træningsopstart.....	20
Overordnet Udviklingsprogram .....	20
Årsplan: .....	20
Mål for U13 .....	21
Eksempel på træningspas for U13 .....	22
Mål for U14 .....	23
Eksempel på træningspas for U14 .....	24
Mål for U15 .....	25
Eksempel på træningspas U15.....	26
Eksempel på træningsplan for 12 uger .....	27
Fysisk træning .....	28
Fysisk træning U10-U12 .....	28
Fysisk træning U13-U15 .....	28
Inspiration til fysisktræning med egen kropsvægt: .....	28
Udtrækning .....	29
Sommer opstartstræningsprogram .....	29
Kost .....	29
Individuel udvikling af spilleren .....	30
Udviklingsmål 6. mdr .....	31
Handlingsplan .....	31
Spillestil .....	32
Hovedelementerne i FA2000s spillestil.....	32
Kamp .....	32
Formation.....	32
Uddybning af hovedelementerne i FA2000s spillespil.....	33
Teknisk .....	33
Taktisk .....	34
Fysisk.....	34
Mentalt .....	34
Spillestilsfilosofi.....	35
Faser i FA2000s spillestil .....	35
De enkelte spillefaser.....	35
Scouting.....	37

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### KLUBBENS OPLYSNINGER

#### ADRESSE

Frederiksberg Alliancen  
Jens Jessens Vej 20  
2000 Frederiksberg  
CVR-nr.: 25698495

#### ADMINISTRATION

Administrator Laila Urbak  
Telefon: 4019 2000  
E-mail: kontor@fa2000.dk  
Mail og opkald besvares ikke mellem fredag kl 13:00 og mandag kl 11:00

#### KONTORTIDER

Mandag 11:00-18:00, tirsdag 11:00 - 17:00, onsdag til fredag 09:00-13:00

### KLUBBENS KONTAKTPERSONER

Talent og Sportschef: Steen Kundby - telefon: 4074 8063  
Børne- og Ungdomsudviklingstræner: Henrik Jensen – telefon: 2835 2612  
U10-U15 Udviklingskonsulent: Christian Falk – telefon: 5010 9937  
Chefmålmandstræner: Lars Astrup – telefon: 2222 0672

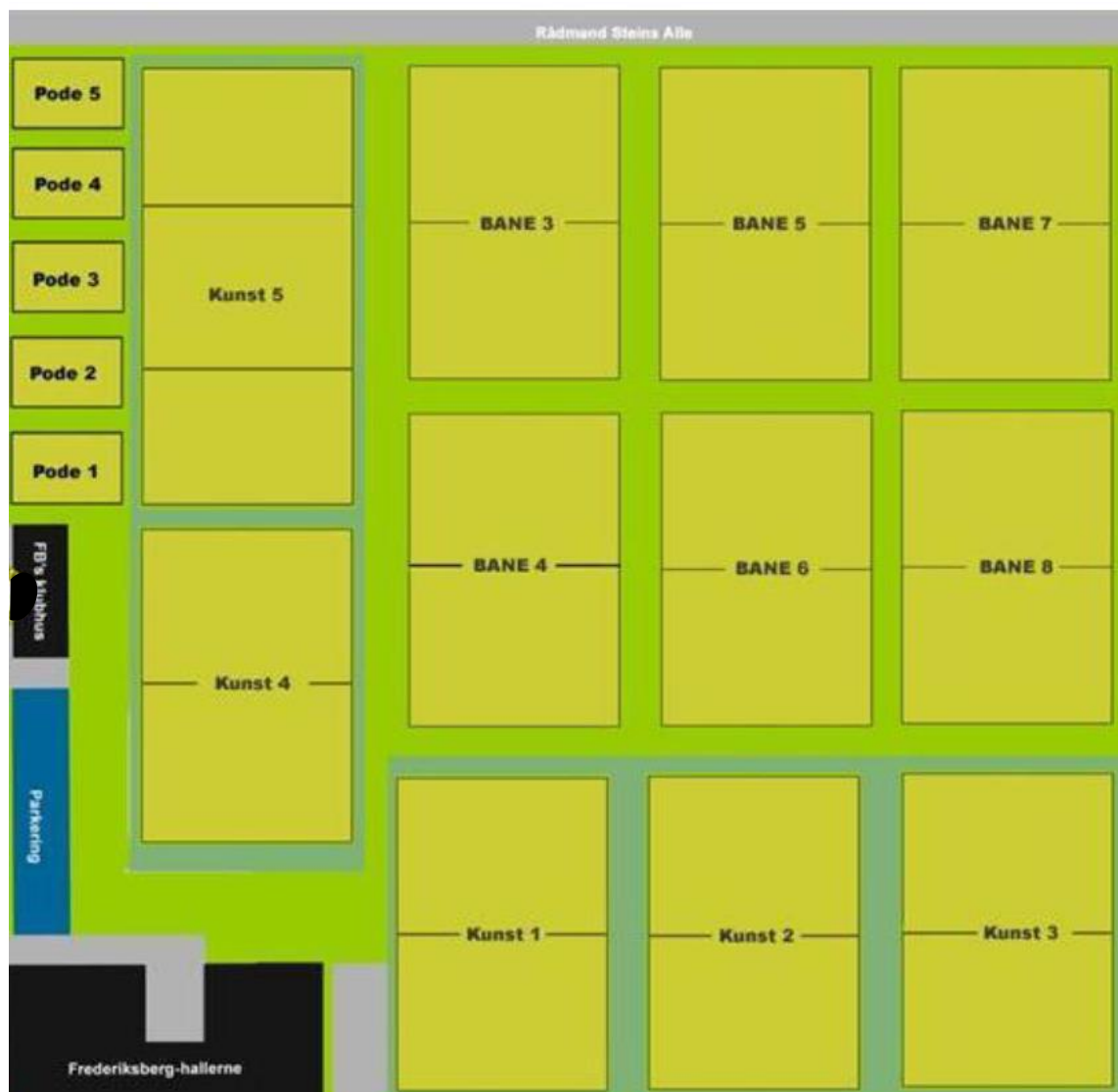
### FREDERIKSBERG IDRÆTS-UNION (FIU)

FiU er bane og omklædningsansvarlig.  
Jens Jessens Vej 16  
2000 Frederiksberg  
Telefon: 38 77 60 00

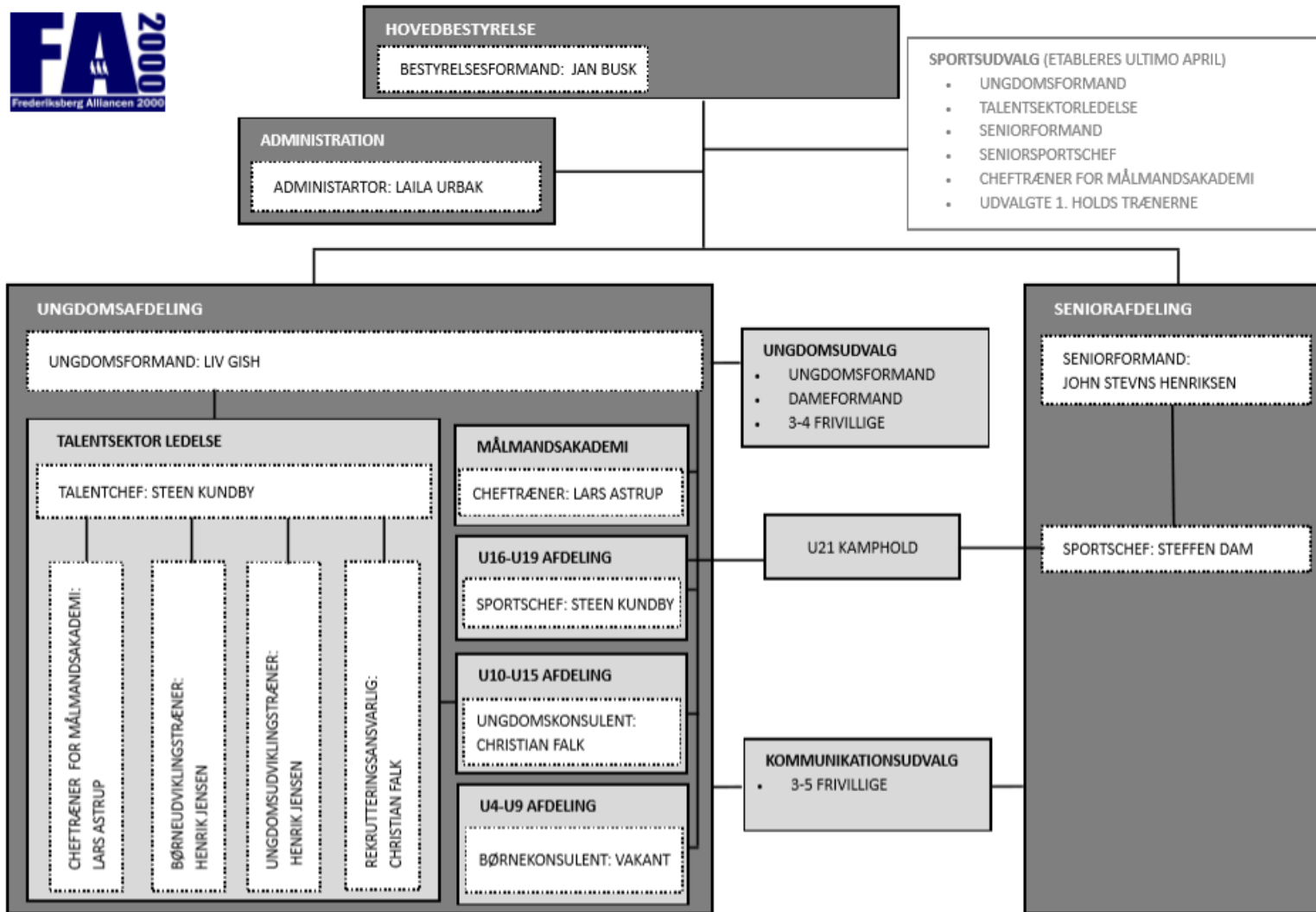
### FYSIOTERAPI

KuhreFysio ved fysioterapeut Mette Desler Kuhre  
Mail: [Mette@kuhrefysio.dk](mailto:Mette@kuhrefysio.dk)  
Fysioterapi: 30 48 07 85  
Sportsfysioterapi: 30 48 07 95  
Hjemmeside: <https://kuhrefysio.dk/>  
Klinikken ligger i Frederiksberghallerne, Jens Jessens Vej 20, 2000 Frederiksberg

**BANEOVERSIGT FREDERIKSBERG IDRÆTSANLÆG**



# ORGANISATIONSDIAGRAM OVER TALENTSEKTOREN



## TALENTCHEFENS ANSVAR OG OPGAVER

<b>Funktionsbetegnelse</b>	Talentchef
<b>Organisatorisk placering</b>	Reference til Ungdomsformanden
<b>Ansæt</b>	<p>Steen Kundby</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har gennemført DBUs talent id</li> <li>• Kontrakt vedhæftet ansøgningen</li> </ul>
<b>Ansvarsområder og opgaver</b>	<p><u>Strategisk ansvarlig for klublicensen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre at klubbens strategi udføres og at den løbene bliver udviklet</li> </ul> <p><u>Administrativt ansvarlig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre at kommunikationen mellem klub og DBU foregår optimalt</li> <li>• Har ansvaret for kontrakterne til træner og ungdomsudviklingstræneren</li> <li>• Informere bestyrelsen løbene om licensarbejdet</li> <li>• Sikre at alle rammer omkring talentudvikling fungerer og evt. udvikle dem</li> <li>• Holde MUS samtaler med trænere og ungdomsudviklingstræneren</li> <li>• Sikre at alle dokumenter og aftaler er tidssvarende og opdateret</li> </ul> <p><u>Økonomisk ansvarlig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Budget ansvarlig</li> <li>• Have kontakt med klubbens kasserer</li> <li>• Holde sig løbene orienteret om status på økonomien.</li> </ul>



## BØRNEUDVIKLINGSTRÆNERENS ANSVAR OG OPGAVER

<b>Funktionsbetegnelse</b>	Børneudviklingstræner (U10-U12)
<b>Organisatorisk placering</b>	Reference til Talentchefen
<b>Ansæt</b>	Henrik Jensen (Har også rollen som Ungdomsudviklingstræner) <ul style="list-style-type: none"> <li>• DBU Pro-licens</li> <li>• Kontrakt vedhæftet ansøgningen</li> </ul>
<b>Ansvarsområder og opgaver</b>	<p><u>Ansvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktperson til DBU vedrørende sportslige anliggender</li> <li>• Sportslig organisering af træninger i samarbejde med cheftræneren</li> <li>• Strukturering af træningsplaner</li> <li>• Supervision af trænere i U10-U12</li> <li>• Sikre transition for U10-U12</li> <li>• Sikre sammenhæng og koordinering med ældre årgange</li> </ul> <p><u>Opgaver</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Være på banen og sikre det gode træningsmiljø</li> <li>• Planlægge og deltage i trænermøder</li> <li>• Deltage ved forældremøder med U10-U12</li> <li>• Deltage i ungdomsafdelingsmøder</li> <li>• Tilmelding til stævner</li> </ul>

## UNGDOMSUDVIKLINGSTRÆNERENS ANSVAR OG OPGAVER

<b>Funktionsbetegnelse</b>	Ungdomsudviklingstræner
<b>Organisatorisk placering</b>	Reference til Talentchefen
<b>Ansæt</b>	<p>Henrik Jensen (Har også rollen som børneudviklingstræner)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DBU Pro-licens</li> <li>• Kontrakt vedhæftet ansøgningen</li> </ul>
<b>Ansvarsområder og opgaver</b>	<p><u>Ansvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktperson til DBU vedrørende sportslige anliggender</li> <li>• Udvikle og understøtte udviklingen af FA2000 talentmanual</li> <li>• At sikre chefrænerne får sparring og øger deres faglige niveau (U13-U15)</li> <li>• Sikre klubrammer for U13-15 herunder periodisering af træningen</li> <li>• Implementering af spillestilsprincipper i træningen</li> <li>• Sikre sammenhæng og koordinering med yngre og ældre årgange</li> <li>• Sikre transition for U13-U15</li> </ul> <p><u>Opgaver</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Være på banen og sikre det gode træningsmiljø</li> <li>• Ansættelse af trænere (sammen med Talentchefen)</li> <li>• Planlægge og deltage i trænermøder</li> <li>• Udarbejdelse af curriculum vedrørende talentafdelingen</li> <li>• Deltage i forældremøder</li> <li>• Udarbejde spillerprofiler i samarbejde med talentchefen</li> </ul>

## CHEFTRÆNER FOR MÅLMANDSAKADEMIET ANSVAR OG OPGAVER

<b>Funktionsbetegnelse</b>	Cheftræner for Målmandsakademiet
<b>Organisatorisk placering</b>	Reference til Talentchefen
<b>Ansæt</b>	<p>Lars Astrup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Har gennemført DBUs M2, B1 og talent id</li> </ul>
<b>Ansvarsområder og opgaver</b>	<p><u>Strategisk ansvarlig for målmandstræning i FA 2000</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bidrage til at udvikle og implementere klubbens strategi på målmandsområdet og sikre sammenhæng med øvrig strategi</li> <li>• Sikre at klubbens målmandstræning lever op til FA 2000s strategi</li> </ul> <p><u>Administrativt ansvarlig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikre at kommunikationen mellem målmandsakademiet og U13-U15 trænere foregår optimalt</li> <li>• Har ansvaret for trænerkontrakter i målmandsakademiet sammen med Talentchefen</li> <li>• Sikre at alle rammer omkring talentudvikling fungerer</li> <li>• Holde MUS samtaler med målmandstrænere</li> </ul> <p><u>Økonomisk ansvarlig</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Budgetansvarlig for materialer</li> <li>• Have kontakt med Talentchefen og klubbens kasserer</li> </ul>

## CHEFTRÆNERENS ANSVAR OG OPGAVER

### SPORTSLIGE MÅL:

- Cheftrænerens opgave er at arbejde med spillerne ud fra den strategiplan, der er for Klubbens udvikling af U10-U15, kaldet "Den Blå Tråd". Dette udføres i samarbejde med Udviklingskonsulenten U11-U15, Elitekonsulent U13-U19, samt øvrige cheftrænere for U10-U15.
- Det er klubbens ambition at cheftræneren kan coache og træne spillerne i spilletniveau og mentalitet så de kan mestre at spille på Øst niveau fra U13.
- Målet for Klubbens U13, U14 og 15 er at spille i ØST.

### ANSVARsomRÅDE:

- At bidrage til et sundt og stærkt træningsmiljø, som bygger på klubbens værdier og strategier
- At bidrage til at udvikle og nå klubbens sportslige målsætninger
- At foregå som rollemodel for udviklingen af ansvarlige og kompetente unge fodboldspillere

### CHEFTRÆNEREN ER ANSVARLIG FOR:

- Træning af Holdet
- Kampafvikling for Holdet
- Deltage i og/eller forestå afvikling af camps/specifiktræning, stævner og træningslejre
- Forestå årsplanlægningen i samarbejde med udviklingskonsulenten
- Afvikle spillersamtaler løbende
- Forestå samarbejdet med øvrige trænere på årgangen samt forældre
- Bidrage til at fastholde spillerne på Holdet, så de fortsætter med at spille fodbold i Klubben.
- Deltage i trænermøder med henblik på den sportslige udvikling
- Deltage i uddannelses- og inspirationsdage for trænergruppen

### OPGAVER:

- I samarbejde med Udviklingskonsulenten og cheftrænere for U10 – U15 at udarbejde og fastlægge udviklingsmål for spiller, Holdet og årgang
- I samarbejde med Udviklingskonsulenten U10-U15, at planlægge en årlig tur/træningslejr for Holdet
- I samarbejde med det øvrige trænersteam, at de udleverede bolde og andet udstyr (se specifikation for Holdet) behandles ordentligt og at Klubben straks meddeles hvis bolde og andet udstyr går i stykker eller bortkommer
- At sørge for at spillerne tager ansvar for og har respekt over for Klubbens materialer og faciliteter (tøj, bolde, udstyr, baner, omklædningsrum etc.) samt vaskeordning og busordning,
- At sørge for at spillerne optræder ansvarligt og respektfuldt over for Klubbens øvrige trænere, ledere, holdkammerater og øvrige medlemmer
- At sørge for at spillerne optræder ansvarligt og respektfuldt ved deltagelse i aktiviteter uden for klubben eksempelvis ved møde med modstanderhold.
- Alle nye spillere i aldersgruppen U11 – U15, der henvender sig til årgangen fra andre klubber, og som ønsker at være en del af Eliteprojektet i Klubben skal kontakte Udviklingskonsulent U11 - U15, og kun denne kan godkende evt. prøvetræning. Denne opgave varetages i samarbejde med Udviklingskonsulent for U11-U15 og Elitekonsulenten U13-U19 aftales efterfølgende om den nye spiller er god nok til at indgå på Holdet. Er der venteliste på årgangen, følges gældende regler.

## MÅLMANDSAKADEMI

Fodboldklubben FA2000 etablerede i 2015 deres eget målmandsakademi, hvor målet er at udvikle og skabe dygtige målmænd i ungdomsrækkerne. Målmandsakademi følger to spor, hvor det første er en del af FA2000 elitesatsning, som tilbyder fast målmandstræning for alle drenge og piger på A-niveau. Der er på A-holdet i hver årgang tilknyttet to målmænd. Træningen foregår 2 gange om ugen, og er aldersinddelt i forhold u10-u12, u13-u14 og u15-u17 samt koblet sammen med holdtræning og kampprogram.

I det andet spor er der breddetræning af klubbens målmænd på B-niveau. Træningen er samlet omkring weekender, mindre forløb eller fællessamlinger med A - målmændene eller i samarbejde med en ekstern samarbejdspartner eksempelvis Goalkeeper Academy.

### MÅLMANDSTRÆNERTEAM I MÅLMANDSAKADEMI:

Målmandsakademiet FA2000 består af et trænersteam, som alle er professionelle og erfarne trænere, der enten har praktisk erfaring fra højt niveau og/eller har en målmandslicensuddannelse fra DBU.

- Lars Astrup (M2, B1, Scout) (Årgang u10-u12), ansvarlig for akademiet
- Daniel Dengaky (ca. 400 premiership/ championship kampe, M1) (Årgang u13-u19)
- Daniel Preisler Larsen (M1) (Årgang u13-u14)
- Benjamin Mølgaard Nerup (ungdom elite, M0) (Årgang u10-u12)
- Jørn Henrik Levy Rasmussen (ungdom elite, M1) (Årgang u10-u12), ansvarlig for sponsor
- Wassem Thebesh (ungdom elite) (Årgang u10-u12)

### KOMMUNIKATION

Den sportslige ansvarlige for målmandsakademiet, kaldet chefmålmandstræner, koordinerer overordnet målmandstræningen i samarbejde med Sports- og Talentchef samt årgangenes udviklingskonsulenter i klubben. Det er chefmålmandstrænerens opgave at formidle og koordinere opgaver og målsætning til målmandstrænersteamet samt til den enkelte målmandstræner, således at man følger klubbens strategi.

Den ansvarlige målmandstræner for hver årgang koordinerer løbende målmandstræningen med cheftræneren for de årgange han har ansvar for samt afrapporter tilbage til Chefmålmandstræneren.

## STRUKTUR FOR TRÆNERMØDER

### OVERBLIK OVER MØDESTRUKTUR

- Der afholdes ti årlige møder med dagsorden mellem cheftrænerne, Talentchefen, Ungdomsudviklingstræneren, samt respektive konsulenter
- Tre inspirations møder med tema
- Der afholdes ugentligt møde mellem Cheftræneren og Ungdomsudviklingstræneren omkring træning, samt ugens kampe fra U13-U15

### TRÆNERMØDER

Trænermøder holdes en gang om måneden. For U13-U15 foregår møderne første tirsdag i måneden, og for U17-U19 foregår møderne anden tirsdag i måneden.

	Mødeplan efterår 2019				
<b>U13-U15</b>	Tirs. d. 6. aug.	Tirs. d. 3. sep.	Tirs. d. 1. okt.	Tirs. d. 5. nov.	Tirs. d. 3. dec.
<b>U17-U19</b>	Tirs. d. 13. aug.	Tirs. d. 10. sep.	Tirs. d. 8. okt.	Tirs. d. 12. nov.	Tirs. d. 10. dec.

På disse møder deltager Cheftrænerne, den respektive konsulent, Talentchefen og Ungdomsudviklingstræneren. Ungdomsudviklingstræneren planlægger og forestår indkaldelsen af møderne. På møderne planlægges også de individuelle træningsforløb for alle årgangene.

### MØDEINDHOLD

Ungdomsudviklingstræneren og cheftrænerne sammensætter træningsindholdet for de kommende uger på mødet. Ungdomsudviklingstræneren er ansvarlig for at der overensstemmelse mellem Talentmanualen og den planlagte træning.

### FOKUSMØDER

Der afholdes desuden tre inspirationsmøder årligt, med udvalgte fokuspunkter. På disse møder deltager Cheftrænerne og Assistenttrænerne for U13-U19. Disse møder afholdes i perioden oktober – april. Første møde i 2019 er torsdag den 10. okt. Her fastlægges fremadrettet mødestruktur.

## SUNDHEDSSEKTOR: DIAGNOSTICERING OG BEHANDLING AF SKADER

FA2000 har indgået en aftale med KuhreFysio om diagnosticering og behandling af skader. KuhreFysio har autoriserede fysioterapeuter og har behandlingsfaciliteter ved træningsanlægget.

### KUHREFYSIO

#### ÅBNINGSTIDER

Mandag-onsdag:	kl. 07.00-19.00
Torsdag:	kl. 07.30-21.00
Fredag:	kl. 07.00-17.00
Lørdag:	kl. 10.00-14.00
Søndag:	Efter aftale

#### KONTAKTOPLYSNINGER:

Fysioterapeut Mette Desler Kuhre

Mail: [Mette@kuhrefysio.dk](mailto:Mette@kuhrefysio.dk)

Fysioterapi: 30 48 07 85

Sportsfysioterapi: 30 48 07 95

Hjemmeside: <https://kuhrefysio.dk/>

Klinikken ligger i Frederiksberghallerne, Jens Jessensvej 20, 2000 Frederiksberg

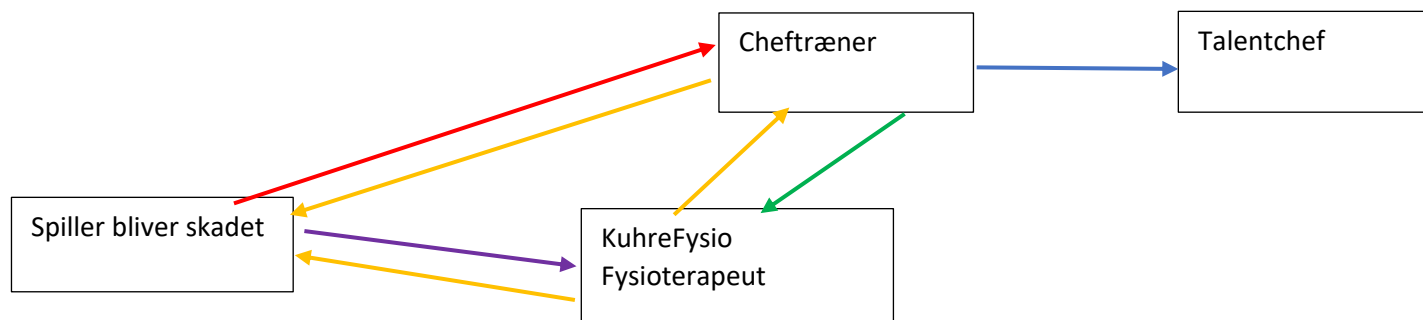
#### PROCEDURE FOR HENVISNING TIL FYSIOTERAPEUT

Når en skade opstår, kontakter den skadede spiller sin chefræner, der herefter kontakter KuhreFysio med besked om, at en skadet spiller booker en tid hos dem.

KuhreFysio diagnosticerer og behandler den skadede spiller og giver chefræneren besked om skadens omfang og forventede behandlingsforløb og tidshorisont.

Opfølgning på skader og forløb foregår i dialog mellem spiller, chefræner og talentchefen.

## VISUALISERING AF KOMMUTATIONSLINJER FOR DIAGNOSTICERING OG BEHANDLING AF SKADER



**Rød:** Trin 1. Skadet spiller kontakter sin cheftræner

**Grøn:** Trin 2: Cheftræner kontakter KuhreFysio mhp. clearing før aftale.

**Lilla:** Trin 3: Spiller aftaler tid hos KuhreFysio.

**Orange:** Trin 4: Dialog mellem KuhreFysio, skadet spiller og spillerens cheftræner omkring skade, forløb, behandling og tidshorisont.

**Turkis:** Trin 5: Orientering ved behov til Talentchefen.



## ORGANISERING OG INDHOLD AF TRÆNING U10 – U15

### TRÆNING U10 – U12:

Der udfærdiges en årsplan og træningen organiseres og struktureres som på de ældre årgange. Træningen på U10-U12 adskiller sig i indhold idet denne hovedsageligt er med et teknisk indhold og fordi at vi stadig her træner som en stor gruppe med spillere fra forskellige niveauer. Årsplanen udfærdiges med udgangspunkt i fem elementer som danner strukturen for træningen:

- 1) Struktur
- 2) Teknisk
- 3) Taktisk
- 4) Konkurrence (mentalt)
- 5) Høj intensitet (fysisk)

Årsplanen udfærdiges og gennemgås af Børneudviklingstræneren inden sæsonstart med tilstedeværelse af alle relevante trænere, herunder Talentchefen. Baggrunden for, at have en årsplan er, at vi sikrer os, at trænerne på de enkelte årgange kommer igennem de udviklingsmål som vi har planlagt for den givne årgang.

Alle trænere får udleveret en årsplan, som skal sikre at spillerne i FA 2000 kommer igennem de temaer, som er planlagt og dermed sikrer sig de bedste forudsætninger for at lykkes og udvikle sig. Det skal ses som et værktøj til, at trænerne bedst muligt kan forberede, planlægge og evaluere deres træningspas.

Det er vigtigt at understrege, at årsplanen løbende evalueres af Talentchefen, Børneudviklingstræneren og de respektive chefrænere. Træneren må gerne selv udvikle på øvelserne og reflektere over dem for, at sikre, at de virker efter hensigten. Benyt de øvelser der giver energi til spillerne og til trænerteamet.

### STRUKTURERING AF TRÆNINGEN PÅ DE ENKELTE ÅRGANGE:

U10-U12 træner på samme tid og i en stor gruppe på ca. 60 spillere. Alle træningspas afrundes samlet for, at skabe samhørighed på tværs af årgangene og for, at skabe forbilleder. Vi niveaudeler på de enkelte træningsstationer således, at vi sikrer bedst mulige udvikling for alle. Hver anden mandag trænes der på tværs af årgangene. Dette gør vi for at sikre at spillerne løbende udfordres på niveau, under og over niveau. Vi ser dog på det enkelte spiller i forhold til at sikre fastholdelse, trivsel og udvikling. Vi arbejder meget efter stationstræning konceptet og med mange gentagelser på disse årgange. Børne udviklingstræneren understøtter, inspirerer og superviserer i træningen. Alle hold træner 2 x ugentlig (U12 træner 3 x om ugen).

### NIVEAUDELING FRA U12:

I forbindelse med efterårsferien bliver der udvalgt en 1. holdstrup for U12. Spillerne bevæger sig nu ud af DBU børnefodbold og ind i ungdomsfodbolden hvorfor der stilles større krav til spillerne.

Træningen bliver stadig gennemført som en samlet trup og opdeling osv. fortsætter uændret gennem resten af forløbet som U12. Dette for at sikre fastholdelse og at få så mange som muligt igennem på højst mulige niveau til U13.

### ÅRSPLAN OG TRÆNINGINDHOLD:

Årsplanen er bygget således op, at der er sammenhæng mellem måneder og øvelser. Som eksempel arbejdes der i januar med driblinger. I februar med finter, men også fortsat med driblinger. Det er

derfor en god idé, at vælge øvelser hvor det giver mening for spillerne at arbejde med driblinger, derefter finter eller vendinger og til sidst med mulighed for at bygge afslutninger på øvelsen. Af bilag 1 fremgår et eksempel på en 12 ugers træningsplan.

Efter aftale med FCK, benytter vi FCK Skills (Soccerskills) til inspiration og visuel forklaring af øvelserne.

ÅRSPLAN U10-U12				
Måned	Tema / spillestilsbolden	Motorik	Spil	Sociale temaer
Januar/ August	Dribling/ finter Fodboldkoordinationer Driblinger /finter / spark  Vendinger	Agility med og uden bold	1 mod 1 (offensivt)  Tænk også overtalsspil ind.	God træningsmakker/ træningsparathed.
Februar/ September	Første berøring - aflevering  Boldkontrol Driblinger-Vendinger  Opbygningsspillet	Hurtige fødder Lege	2 mod 2 (offensivt)  Tænk også overtalsspil ind.	Trivsel/glæde
Marts/ Oktober	Fodboldkoordinationer Driblinger-Vendinger - Spark  Første berøring Aflevering /Spark  Erobringsspil	Løbetræning Lege	3 mod 3 (offensivt) Form / vinkler 4 mod 4 (offensivt og defensivt) Dybde / bredde  Tænk også ind i spillet, at der bliver 2 mod 3, 1 mod 3 situationer osv.	Trivsel/glæde
April/ November	Første berøring / Aflevering. Vendinger Finter Boldkontrol  Forsvarsspillet	Agility med og uden bold  Løbetræning	1 mod 1 (defensivt)	God træningsmakker/ træningsparathed.

Maj/december	Vendinger-spark Dribling-vendinger-spark Første berøring / Aflevering. Orientering  Afslutningsspillet	Hurtige fødder  Lege	2 mod 2 (defensivt)	Spillersamtaler på banen. (anderledes, hvorfor fodbold, hvordan har du det)?
Juni	Dribling-vending-spark. Boldkontrol  Afslutningsspil (Afslutninger)	Løbeskoling  Lege  Temposkift / balance mv.	3 mod 3 (defensivt) Form / vinkler 4 mod 4 (offensivt og defensivt) Dybde / bredde  Tænk også ind i spillet, at der bliver 2 mod 3, 1 mod 3 situationer osv.	Spillersamtaler på banen. (anderledes, hvorfor fodbold, hvordan har du det)?

## OPBYGNING AF TRÆNINGSPAS U10-U12

<i>Uge 1</i>	<i>Træning 1</i>
<i>Første min.</i>	Præsentation af dagens program samt opsamling fra sidst. Husk at involvere spillerne i instruktionsmomenterne - når det for eksempel er indersiden, der arbejdes med, så skal spillerne være med til at forklare støtteben, indersideflade osv.
<i>15 min.</i>	Opvarmning. Arbejd med skadesforbyggende uden bold og med fodboldkoordinationerne - en bold til hver og brug begge ben.
<i>15 min.</i>	<p>Tekniske færdigheder</p> <p>Giv en kort indledning af øvelsen med udvalgte fokus punkter. Benyt VIS-FORKLAR-VIS. Observér spillerne og reflekter over øvelsen sammen med spillerne.</p>
<i>15 min.</i>	<p>Taktisk fokus</p> <p>Angrebsprincipper</p>
<i>30 min.</i>	Spil til to mål – evt. som en station. (for eksempel 3 mod 3). Lav gerne jævnbyrdige hold. Brug gerne FRYS metoden. Husk også at “fryse” spillet når det lykkes for spillerne.
<i>Afrunding</i>	<p>Afrunding: Hvad lærte vi i dag? Hvad var sjovt? Giv gerne lidt lektier for så vi kan følge med i udviklingen. Det kan for eksempel være at træne vristspark eller en finte til næste gang vi ses.</p> <p>Fælles oprydning.</p> <p>Husk selvtræning mellem træningspas!</p>

## TRÆNING U13-U15

### TRÆNINGSSOPSTART

FA2000 afholder opstartsmøde for U13 – U15 trupperne inden sommerferien. På opstartsmødet vil bl.a. blive meddelt følgende:

- Hvornår starter træningen efter sommerferien
- Praktiske oplysninger (*hvor skal holdet træne, på hvilket tidspunkt osv.*)
- Hvem skal træne holdene, og hvilke andre personer som er med omkring holdene
- Plan for det kommende halve år præsenteres
- Hvad kan FA2000 tilbyde (*tøj ordning, veluddannede trænere, elite miljø, fysioterapeut, fysisk træner, specifik træning, uddannelsesplan for hver enkelt spiller, gode udviklingsmuligheder fodboldmæssigt/socialt*)

### OVERORDNET UDVIKLINGSPROGRAM

I de kommende år vil kravet til udførslen og indøvelsen af de tekniske færdigheder blive intensiveret yderligere, i den forstand, at spillerne skal kunne mestre flere tekniske grundelementer i kamptempo og med begge ben.

Vi vil i større grad arbejde med sammensatte bevægelser, mestring af spark, finter og vendinger mm i høj fart. Vi vil arbejde med over- og undertalsspil og vi har altid fokus på aktion efter aktion.

Vi begynder også at arbejde nogle taktiske elementer ind i vores træning og områderne vi spiller på gøres løbende større.

Vi stiller krav til disciplinen under og uden for træningen således, at spillerne selv får forståelsen af vigtigheden og ikke mindst lysten til at dygtiggøre sig ved holdtræning men ikke mindst ved selvtræning både i form af tekniske øvelser, men også fysiske træningsprogrammer alt afhængigt af tidspunktet på sæsonen (*før sæson – i sæson – ferie*).

Grundlæggende bliver vores udviklingsmål mere præcise og udspecificerede.

### ÅRSPLAN:

Årsplanen udfærdiges med udgangspunkt i fem elementer som danner strukturen for træningen:

- 1) Struktur
- 2) Teknisk
- 3) Taktisk
- 4) Konkurrence (mentalt)
- 5) Høj intensitet (fysisk)

Alle trænere får udleveret en årsplan, som skal sikre at spillerne i FA 2000 kommer igennem de temaer som er planlagt og dermed sikre os de bedste forudsætninger for at lykkes og udvikle os som planlagt. Derudover sikrer årsplanen, at spillerne gennemgår de tekniske, taktiske, fysiske og mentale områder som vi har planlagt.

Årsplanen udfærdiges af Ungdomsudviklingstræneren i samarbejde med Cheftrænerne fra U13-U15. Årsplanen gennemgås af Ungdomsudviklingstræneren inden sæsonstart med tilstedeværelse af alle relevante trænere, herunder Talentchefen.

Årsplanen evalueres løbende af Talentchefen, Ungdomsudviklingstræneren og de respektive cheftrænere.

Med udgangspunkt i årsplanen udfærdiges der en 12 ugers træningsplan, hvor at hvert fokusområde trænes i to uger ad gangen. Dette gør vi for, at spillerne får bedst mulige forudsætninger for, at vise, at de forstår og udvikler sig efter planen. Eksempel på en 12 ugers træningsplan fremgår af bilag 1.

### **MÅL FOR U13**

Vi går fra 8-mands til 11-mands og begynder derfor så småt, at træne og spille træningskampe, hvor vi benytter formationen 4-3-3.

### *TAKTISK*

#### TAKTISK: OPBYGNINGSSPILLET OG AFSLUTNINGSSPILLET - VI HAR BOLDEN

- Spil med bold (spille ud fra målmand)
- Spil uden bold (bevægelse foran/bagved boldholder – skabe og udnytte rum)
- Skabe bredde og dybde i spillet
- Vende spillet
- Skabe 2v1 situationer (både spil – overlap)
- 1v1 situationer
- Indlæg (løb i feltet)
- Afslutningsspil

#### TAKTISK: FORSVARSPILLET/EROBRINGSSPILLET - DE HAR BOLDEN

- 1 mod 1 situationer
- Pres – støtte og sikring
- Område opdækning
- Samarbejde mellem målmand og forsvar
- Samarbejde i zonerne

### *TEKNISK*

- Repetition og forbedring af de grundteknikker og detaljer, der er indøvet de tidligere år, samt relationerne til de taktiske læringsmål.
- Dette bliver øvet i kamplignende situationer og under pres (forskellige sparkeformer, første berøringer, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer og vi arbejder altid med begge ben).
- Tempoet, intensiteten og kvalitet er kodeordet.
- Arbejde med forståelsen af rum på banen.
- Påbegynder indøvelsen af afleveringer over lange afstande.
- Målmandstræning individuelt og holdtaktisk ved brug af målmandsspecifiktræner
- Påbegynde træning af standardsituationer igennem leg og konkurrencespil (frispark, straffespark)

### FYSISK

- Løbeteknik
- Hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordination
- Styrketræning som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt (core).

### MENTALT

- Glæde
- Respekt og disciplin
- Samarbejde
- Konkurrence og mod
- Selvtillid

### EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPAS FOR U13

Træningspasset er opbygget i tre delelementer: Opvarmning, fokus (som indeholder tekniske, taktiske og fysiske øvelser) og til sidst spil til mål. Varigheden af delelementer og øvelser kan naturligvis variere og tilpasses til dagens fokus.

U13				
Træningspas pr. uge		3 – (4)	Træningslængde	90 min
Antal spillere		20	Kampe	70 min
OPBYGNING AF TRÆNING	<b>Opvarmning</b> (10 min)		Pasningsøvelser, possession, footwork, udspænding, dynamiske øvelser, koordination	
	Fokus	<b>Teknisk</b> (20 min)	Formelle & funktionelle øvelser. Vendinger, pasninger, afslutninger, 1v1 offensivt, 2v1 offensivt, 3v2 offensivt, 1v1 defensivt, possession	
		<b>Fysisk</b> (15 min)	Agility, sprint, acceleration, spring, core	
		<b>Taktisk</b> (20 min)	Udspil fra målmand, afslutningsspil, vendespil, omstillingsspil, skabe & udnytte rum	
	<b>Spil til mål</b> (25 min)		3v3 – 4v4 – 5v5 og gerne med offensive bander eller 7v5 & 8v6	

## MÅL FOR U14

### TAKTISK

Videreudvikling af individuel taktisk træning, samt påbegyndende hold taktisk træning (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2). Det skal dog påpeges at FA2000 fortrukne spillesystem fortsat er 4-3-3.

### TAKTISK: OPBYGNINGSSPILLET OG AFSLUTNINGSSPILLET - VI HAR BOLDEN

- Spil med bold (spille ud fra målmand)
- Spil uden bold (bevægelse foran/bagved boldholder – skabe og udnytte plads)
- Skabe bredde og dybde i spillet
- Vende spillet
- Skabe 2 mod 1 situationer (blande spil – overlap – kryds løb – boldovertagelser)
- 1 mod 1 situationer
- Indlæg
- Afslutningsspil
- Standardsituationer (2-3 faste aftaler)

### TAKTISK: FORSVARSSPIL OG EROBRINGSSPIL - DE HAR BOLDEN

- 1 mod 1 situationer
- Begyndende pres – støtte og sikring og dobbeltpres
- Område opdækning
- Samarbejde mellem målmand og forsvar
- Samarbejde mellem de tre zoner

### TEKNISK

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og detaljer, der er indøvet de tidligere år
- Dette skal øves i kamplignende situationer og under pres (alle sparkeformer, halv og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, skud på mål og altid med begge ben)
- Arbejde med at skabe og udnytte rum på banen
- Tempoet og intensiteten skal øges
- Indøve afleveringer over lange afstande
- Målmandstræning individuelt og holdtaktisk ved brug af målmandsspecifiktræner
- Indøve 2-3 faste standardsituationer igennem konkurrencespil (hjørnespark, frispark, straffespark)

### FYSISK

- Løbeteknik
- Hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordination
- Styrketræning som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt (core).



### MENTALT

- Glæde
- Respekt og disciplin
- Samarbejde
- Konkurrence og mod
- Selvtillid

Der afholdes evalueringssamtaler halvårligt

### EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPAS FOR U14

Træningspasset er opbygget i tre delelementer: Opvarmning, fokus (som indeholder tekniske, taktiske og fysiske øvelser) og til sidst spil til mål. Varigheden af delelementer og øvelser kan naturligvis variere og tilpasses til dagens fokus.

U14				
Træningspas pr. uge		3 – (4)	Træningslængde	90 min
Antal spillere		20	Kampe	70 min
OPBYGNING AF TRÆNING	<b>Opvarmning</b> (10 min)		Pasningsøvelser, possession, footwork, udspænding, dynamiske øvelser koordination	
	Fokus	<b>Teknisk</b> (20 min)	Formelle & funktionelle øvelser. Vendinger, pasninger, afslutninger, 1v1 offensivt, 2v1 offensivt, 3v2 offensivt, 1v1 defensivt, possession	
		<b>Fysisk</b> (15 min)	Agility, sprint, acceleration, spring, core	
		<b>Taktisk</b> (20 min)	Udspil fra målmand, afslutningsspil, vendespil, omstillingsspil, skabe & udnytte rum	
	<b>Spil til mål</b> (25 min)		3v3 – 4v4 – 5v5 og gerne med offensive bander eller 7v5 & 8v6	

## MÅL FOR U15

### TAKTISK

Videreudvikling af individuel taktisk træning, samt påbegyndende hold taktisk træning (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2).

#### TAKTISK: OPBYGNINGSSPILLET OG AFSLUTNINGSSPILLET - VI HAR BOLDEN

- Retvendt på 1. berøringen, tekniske/taktiske overvejelser.
- Holde bolden i egne rækker
- *Vende spillet (taktisk forståelse for hvorfor man vender spiller)*
- *Spille dybt før bredt (med henblik på at bryde modstanderens organisation)*
- Løbebaner mellem / indenfor kæderne
- Spil med bold (afleveringsteknik)
- Spil uden bold (bevægelse foran/bagved boldholder – skabe og udnytte plads)
- Skabe bredde og dybde i spillet
- Skabe 2 mod 1 situationer (bande spil – overlap – krydsløb – boldovertagelser)
- 1 v 1 situationer
- Indlæg (hvor spiller vi hen, hvordan (højt – fladt) og hvorfor (taktisk))
- Afslutninger (præcision frem for styrke)
- Standardsituationer (foran feltet frispark, direkte såvel som indirekte samt det korte og lange
- Hjørnespark)

#### TAKTISK: FORSVARSSPIL OG EROBRINGSSPIL - DE HAR BOLDEN

- Arbejde med at hænge sammen i kæderne, sideforskyde, presspil i forhold til boldholder
- Indføre begreberne pres, støtte, sikring
- Individuelle forsvarsfærdigheder; 1 mod 1 situationer
- Zone opdækning
- Markering og opbakning
- Samarbejde mellem målmand og forsvar
- Samarbejde mellem de tre zoner

### TEKNISK

- Repetition og kvalitetsforbedring af de grundteknikker og detaljer, der er indøvet de tidligere år.
- Dette skal øves i kamplignende situationer og under pres (alle sparkeformer, halv og helflugtninger, tæmninger, hovedstød, driblinger, finter, tacklinger, afleveringer, skille sig af med bolden, modtage bolden, vendinger, skud på mål)
- Vi stiller nu store krav til kvalitet, fart og tempo i udførelsen af diverse spark
- Tempoet og intensiteten skal øges
- Målmandstræning individuelt og holdtaktisk ved brug af målmandsspecifiktræner
- Lidt mere specialtræning af standardsituationer (frispark, straffespark)
- 1:1 angreb – dyrke og udvikle spillernes spidskompetencer

### FYSISK

- Løbeteknik
- Hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordination
- Styrketræning som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt (core).

### MENTALT

- Glæde
- Respekt og disciplin
- Samarbejde
- Konkurrence og mod
- Selvtillid

Der afholdes evalueringssamtaler halvårligt

### EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPAS U15

Træningspasset er opbygget i tre delelementer: Opvarmning, fokus (som indeholder tekniske, taktiske og fysiske øvelser) og til sidst spil til mål. Varigheden af delelementer og øvelser kan naturligvis variere og tilpasses til dagens fokus.

U15				
Træningspas pr. Uge		3 – (4)	Træningslængde	90 min
Antal spillere		20	Kampe	70 min
OPBYGNING AF TRÆNING	<b>Opvarmning</b> (10 min)		Pasningsøvelser, possession, , footwork, udspænding, dynamiske øvelser, koordination	
	Fokus	<b>Teknisk</b> (20 min)	Første berøringer, pasninger, boldkontrol, vendinger og helst I spil funktionelt	
		<b>Fysisk</b> (15 min)	Agility, sprint, spring, acceleration, core, dynamiske øvelser	
		<b>Taktisk</b> (20 min)	Udspil fra målmand, vendespil, afslutningsspil, possession positionsspecifikt	
	<b>Spil til mål</b> (25 min)		7v7 – 8v8 – 9v9 – 10v7	

## EKSEMPEL PÅ TRÆNINGSPAN FOR 12 UGER

ÅRGANG	TYPE	2 UGER	2 UGER	2 UGER	2 UGER	2 UGER	2 UGER
U10 – U12	Teknisk	Pasninger & 1. berøringer	Afslutninger & løb med bold	Vendinger & driblinger	1.berøringer & afslutninger	Boldkontrol & 1v1 offensivt	2 v1 offensivt
	Taktisk	Possession	Afslutningsspil	Omstillinger	Pasningsøvelser	Afslutningsspil	Angrebsprincipper
	Småspil: 2v2, 3v3, 4v4, 5v5						
	Fysisk	Koordination & balance	Sprint & agility	Perception	Sprint & agility	Coordination & balance	Reaktion & acceleration
U13 – U14	Taktisk	Possession	Angrebsprincipper	Udspil fra målmand	Omstilling & vende spillet	Afslutningsspil	Forsvarsspil
	Perception & opmærksomhed						
	Teknisk	Pasninger & 1. berøringer	Boldkontrol & afslutninger	Pasninger & driblinger	Vendinger & 1v1 defensivt	Afslutninger kombination	1v1 offensivt & afslutninger
	Fysisk	Sprint & retningsskift	Spring & core	Koordination	Sprint & agility	Core	Reaktion & acceleration
U15	Taktisk	Possession Udspil fra målmand Pres	Angrebsprincipper Forsvarsprincipper	Pasningsøvelser Omstilling	Possession Vende spillet	Afslutningsspil	Rest forsvar & angreb
	Fart I spillet & angrebs/forsvarsprincipper						
	Teknisk	Pasninger & 1. berøringer	Løb uden bold & afslutning	1v1 defensivt & vendinger	Pasninger & 1. Berøringer	Indlæg & afslutninger Clearinger	1v1 offensivt & defensivt
	Fysisk	Sprint & spring	Koordination	Acceleration & sprint	Retningsskift	Spring - sprint	Koordination
Core							

## FYSISK TRÆNING

### FYSISK TRÆNING U10-U12

Fra U10-U12 arbejdes der med motorik- og koordinationsøvelser. Øvrig fysisk træning foregår i spil.

- Løbeskoling
- Hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordinationstræning

### FYSISK TRÆNING U13-U15

Fra U13-U15 begynder spillerne at arbejde med egen kropsvægt. Desuden arbejdes der med følgende:

- Løbeteknik
- hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordination
- Styrketræning (kun med egen kropsvægt)

Det fysiske program forestås af Cheftræneren. Dette program trænes to gange om ugen i 30 minutter.

Det fysiske program laves i samråd med Børne- og ungdomsudviklingstræner.

### INSPIRATION TIL FYSIKTRÆNING MED EGEN KROPSVÆGT:

- 1) Planken 1 minut - <https://www.youtube.com/watch?v=NtBPY57V-5c>
- 2) Split Squat 15 stk. på hvert ben - <https://www.youtube.com/watch?v=YpER9HAj5bl&t=3s>
- 3) Mavebøjning løft ben 15 stk. - [https://www.youtube.com/watch?v=eEn\\_1CUrjSg](https://www.youtube.com/watch?v=eEn_1CUrjSg)
- 4) Wall sit 1 minut - [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ah5w1Afj](https://www.youtube.com/watch?v=_ah5w1Afj)
- 5) VM Nordic Hamstrings 6 stk. - <https://www.youtube.com/watch?v=TO47AQuYphE>
- 6) Sideplanke 1 minut - <https://www.youtube.com/watch?v=vKtsL5rQRJA>
- 7) Squat med hop 15 stk. - <https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1l>
- 8) Armstrækning rotation 10 stk. - <https://www.youtube.com/watch?v=OBhlwi-hqZ8&t=8s>
- 9) Balle/baglår 30 stk. - <https://www.youtube.com/watch?v=CtlMudUmC1c>
- 10) Mountain climb 1 minut - <https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00>
- 11) Mavebøjning normal 30 stk. - <https://www.youtube.com/watch?v=T7htoS9Eve4&t=2s>
- 12) Armstrækning ben oppe 10 stk. - <https://www.youtube.com/watch?v=juGXvXyIV1U>
- 13) Dynamisk 20 stk. - <https://www.youtube.com/watch?v=m0dMNGaB8Rw>

Programmet skal udføres kronologisk fra øvelse 1 - 13. Det skal udføres 3 gange med 5 minutters pause imellem hver sæt.

### **UDTRÆKNING**

Der arbejdes efter hver træning på alle årgange med et udstrækningsprogram.

Se bilag 1

### **SOMMER OPSTARTSTRÆNINGSPROGRAM**

Der arbejdes fra U10-U15 i opstarten (sommer) med følgende træningsprogram

Se bilag 2

### **KOST**

På U10-U15 er det vigtigt at spillerne også gøres opmærksomme på hvordan kost og væske har indflydelse på den individuelle præstation, også hvordan man lader optimalt op til den enkelte kamp.

Se bilag 3

## INDIVIDUEL UDVIKLING AF SPILLEREN

I FA 2000 arbejder vi også individuelt med spillerne fra U13-U15. Spillerne indkaldes til spillersamtaler med Cheftræneren og Ungdomsudviklingstræneren to gange om året. Dette vil foregå i august og februar. Her vil spillerne vil hjælp af "Min Masterplan" blive evalueret på følgende punkter:

- Taktisk
- Teknisk
- Fysisk
- Mentalt
- Spidskompetencer
- Socialt

Ydermere sættes der en målsætning frem mod næste samtale.

Dokumentation af samtalerne samles i en mappe, som Ungdomsudviklingstræneren, Talentchefen og Cheftræneren kan tilgå digitalt. Her vil man have et overblik over den individuelle udvikling for spilleren, der opbygges gennem spillerens tid i klubben.

Der arbejdes på U14 og U15 med Eye4talent. Her bliver der uploadet kampe, hvor spillerne selv skal arbejde individuelt. Dette bruges også af trænerne til at sætte fokus på individuelle ting fra ugens træning.

Ungdomsudviklingstræneren afholder to årlige forældremøder for U10-U12 trupperne. Dette vil foregå juni og januar. Her vil der blive fortalt om opstarten, trupperne, årshjulet og ture.

På næste side ses "Min Masterplan" for individuel spillersamtale. Planen er for eksemplets skyld fyldt ud.

Min Masterplan		NAVN:
Min mission  At blive fast starter på 1. holdet	Resultatmål vinter – Dato:  Starte inde alle de gange jeg kan og må Topscorer i sæsonen Lave 4 frisparksmål	Resultatmål sommer – Dato:  Startet inde i 2/3 del af kampene. Lave 1 mål i hver kamp.
<b>UDVIKLINGSMÅL 6. MDR</b>		
Taktisk	Være forudseende. Se og udnytte rum på banen. Timing af pres og løb uden bold. Orientering.	
Teknisk	Fortsæt som nu	
Fysisk	Fastholde mit nuværende niveau som er højt. Selvtræne basis ud fra det udleverede program. Give 100% til atletik.	
Mentalt	Selvtillid – du er meget dygtig. Give alt jeg har i mig som om det var finalen hver gang.	
Spidskompetencer	Hovedspil	
Socialt	Hygge med vennerne uden for fodbold men fastholde relationerne til 1. holdstruppen.	
<b>HANDLINGSPLAN</b>		
Taktisk	Fuldt fokus i træning, I possession og småspilsøvelser – hele tiden have fokus på bevægelse og rum samt overskue hvad der sker på banen. Bruge min speed til, at sætte min modstander af.	
Teknisk	Selvtræning af indersider og vristspark med holdkammerat.	
Fysisk	1v1 offensivt – altid udfordre, gå ind i tacklinger med 100 % som var det den sidste i kampen,	
Mentalt	Bevare roligheden, udstråle gejst, udstråle attitude i form af råb / kropssprog, vil vinde og kæmpe til det sidste. Vil kæmpe og gi' alt til holdet - i alle situationer. Vær egoistisk – Du må godt ☹.	
Spidskompetencer	Fastholde spidskompetencen	
Socialt	Deltage i de ting som de andre laver	

\_\_\_\_\_  
Dato / Underskrift Cheftræner

\_\_\_\_\_  
Dato / Underskrift spiller



## SPILLESTIL

### HOVEDELEMENTERNE I FA2000S SPILLESTIL

#### KAMP

Alle vores hold opfordres til, at spille offensivt med henblik på, at score mål. Dette baseret på en god og hurtig boldomgang med få berøringer.

Vi tilstræber, at det skal være tydeligt, at vores spillere er angrebsminded og modige for derigennem altid, at få afsluttet alle vores angreb.

Alle hold skal have en god balance i formationen og den enkelte spiller skal have kendskab til sine arbejdsopgaver offensivt/defensivt.

Vi fremskynder dog, at vi i omstillingsfasen DE/VI bevæger ud af "vores" områder for, at skabe støtte og muligheder for vores boldholder med henblik på, at score.

Vi ønsker at give rum for teknisk udvikling af vores individualister.

#### FORMATION

Vi benytter 4-3-3 som grundformation og naturligvis med sine variationer i henholdsvis 4-2-3-1 og 4-1-2-3 da vi er af den overbevisning, at det er det letteste system, at lære og fordi det giver særdeles mange vinkler i spillet. Derfor passer det godt til vores spilfilosofi og udviklingsplan.

Fra U15 accepterer vi, at vi benytter os af formationerne 4-4-2 og 3-5-2 idet vi herigennem sikrer en alsidighed i vores udvikling.

Det er vigtigt, at pointere, at vi fra begyndelsen af 11. mands og frem til U15 altid benytter os af en 4-mands bagkæde idet dette skaber den bedste balance i indlæringsfasen og fordi det oplagt giver muligheden for, at vores backs kan gå med frem i den offensive fase af spillet.

I U10-12 benytter vi formationen 2-4-1 med fri bevægelse når vi har bolden idet det er vores opfattelse af denne formation har den mest direkte relation til 4-3-3 og at den frie bevægelighed skaber spillere som tør og kan.

Af Figur 1 ses formationen 4-3-3, afbilledet med to "6'ere". Vi benytter formationen fleksibelt, hvorfor den også kan spilles med både en "6'er" og to "8'ere".



Figur 1 4-3-3 Formationen

### UDDYBNING AF HOVEDELEMENTERNE I FA2000S SPILLESPIK

I dette afsnit uddybes hovedelementerne i vores spillestil ud fra vores fire udviklingspunkter:

- Teknisk
- Taktisk
- Fysisk
- Mentalt

#### TEKNISK

##### AFLEVERINGER & 1. BERØRINGER:

Vi forsøger altid, at spille langs jorden og holde bolden i egne rækker for på den måde, at udvikle på højest teknisk mulige måde.

##### AFSLUTNINGER:

Vi opfordrer vores spillere til, at afslutte på mål fra forskellige vinkler og distancer.

### BOLDKONTROL & VENDINGER:

Vi opfordrer vores spillere til, at benytte finter og vendinger til, at "slå" deres direkte modstander.

### **TAKTISK**

#### UDSPIL FRA MÅLMAND:

Vi opfordrer til, at man som udgangspunkt bygger spillet op fra vores målmand via bagkæden, igennem vores midtbane og derfra går i afslutningsspil.

#### POSSESSION:

Vi forsøger, at fastholde bolden og benytter os af mange bandespil. Dette fordrer stor bevægelse både foran og bag ved boldholder. Vi forsøger, at flytte bolden på den mest effektive måde til et område af banen, hvor vi kan skabe et overtal.

#### OMSTILLING VI/DE & DE/VI:

Ved boldtab opfordrer vi til øjeblikkeligt genpres med henblik på erobring. Alternativt "forsinker" vi modstanderen med henblik på, at opnå balance i holdet.

Når vi igen har erobret bolden forsøger vi altid hurtigst muligt at spille væk fra området (frem – til siden – bagud) og hvis muligt straks iværksætte et kontraangreb.

### **FYSISK**

#### FART & AGILITY:

Disse egenskaber tilstræber vi at have udviklet fra en tidlig alder og ser den som en forudsætning for, at kunne være med på højeste niveau.

#### UDHOLDENHED:

Dette udvikler vi igennem intensitet i træningen.

#### STYRKE & CORE:

Program udarbejdet af fysioterapeut og atletiktræner. Dette er skadesforbyggende og er grundstenen for, at udvikle fart.

### **MENTALT**

#### GLÆDE:

Der skal altid motiveres positivt og være fokus på god trivsel.

#### RESPEKT & DISCIPLIN:

Vi passer vores ting og udviser stor respekt overfor alle i og omkring klubben og ikke mindst overfor alle udefrakommende (modstander – dommer - DBU repræsentanter – mfl.)

#### SAMARBEJDE:

Samarbejde er en forudsætning for vores succes. Alle skal arbejde som et hold til træning og i kampe.

#### KONKURRENCE & MOD:

Dette er afgørende for vores indstilling og succes. Vi skal turde fejle for at blive bedre, men vi skal lære af vores fejl.

#### SELVTILLID:

Vi skal arbejde både kollektivt og individuelt med at styrke spillernes selvtillid. Det er vigtigt kunne håndtere pres og forventningerne.

## SPILLESTILSFILOSOFI

FA2000s spillestil er kendetegnet ved følgende principper:

- 1) Få berøringer: Derved opnår vi tempo i vores spil.
- 2) Gør det simpelt: Hvil med bolden, undlad at dribble unødigt, sæt ikke bolden risikabelt på spil.
- 3) Spil langs jorden: Det er lettere at kontrollere og øger tempoet i spillet.
- 4) Præcision og fart i afleveringer: Spil på den rigtige fod og med god fart.
- 5) Berøring: Kontrolleret og væk fra pres. Hold bolden i gang.
- 6) Perception og opmærksomhed: Orientering uanset om man har bolden eller ej.
- 7) 1v1 situationer: Finter og temposkift. Udvis mod til, at udfordre. Defensivt skal man "læse" sin modstander.
- 8) Omstillinger: Vi skal reagere hurtigt i disse situationer.
- 9) Afslutninger: Alle skal afslutte når de skønner det muligt. Tænk over hvor man afslutter.
- 10) Turde fejle: Vi må godt tage chancer og lave fejl. Vi skal lære af vores fejl.

## FASER I FA2000S SPILLESTIL

I dette afsnit uddybes principperne for de enkelte spillefaser.

### DE ENKELTE SPILLEFASER

#### OPBYGNINGSSPIL (UDSPIL FRA MÅLMAND)

Få berøringer – gør det simpelt - Korrekt placering og afstande – åben krop – kig efter rum frem i banen – tålmodighed – spil fjernest mulige – kommunikation – søg presset til sig – drive bolden når der er plads – altid forsøge, at være spilbar.

#### SÆTTE SPILLET

Skabe balance i holdet så langt fremme på banen som muligt – altid have dybde og bredde – søg mellemrummene når de er der – vende op i banen når det er muligt – forsøger altid, at blive retvendte centralt i banen. Der skal være konstant bevægelse foran boldholder og vores restforsvar skal være på plads.

#### AFSLUTNINGSSPIL

Modsatrettede bevægelser – arbejde med blandsiden – kombinationer – tidlige indlæg – søg altid pletten og forreste stolpe – turde udfordre 1v1 – skabe overtal – skud fra distancen. Vi forsøger altid, at få afsluttet vores angreb for at undgå omstilling imod os.

#### EROBRINGSSPIL

Vi er kompakte og strukturerede – vi presser samlet – nærmeste boldholder sætter presset og der er altid støtte og sikring på - vi presser aggressivt – vi presser altid ud af omkring vores eget felt – dobbeltpres er en selvfølge.

#### PRESLINJE

Som udgangspunkt spiller vi altid med en høj preslinje, hvor vi går i pres første gang modstanderen spiller på deres centrale midtbane eller på deres backs. Vi træner dog også middel og lav preslinje for herigennem, at opnå et større bagrum, at spille dybt i.

#### FORSVARSSPIL

Vores forsvarsspil styres fra vores angriber/angribere som vælger om der skal presses ind eller ud.

Vores midtbane følger med i presset og sideforskyder. Vi forsøger hvis muligt, at erobre bolden centralt i banen. Vi forsøger, altid at undgå, at modstander bliver retvendt centralt.

Vores 6'er lukker af, såfremt modstander spiller imellem vores midtbane og har fokus såfremt modstanderne bevæger sig ind i mellemrummet imellem vores midtbane og bagkæde.

Vores bagkæde dækker zone, men bliver mandsorienteret ved indlæg. Bagkæden sideforskyder ligesom midtbanen således, at balancen i holdet opretholdes.

#### OMSTILLINGER OFFENSIVT (DE – VI)

Spil væk fra området og gerne frem hvis muligt. Ellers vender vi spillet.

Dybde løb uden bold.

#### OMSTILLINGER DEFENSIVT (VI-DE)

Genpres øjeblikkeligt og altid dobbeltpres hvis muligt. Bagkæden falder øjeblikkeligt, hvis der ikke er pres på boldholder.

Vi forsøger straks, at blive kompakte og komme i balance.

#### DØDBOLDE (VI)

Frispark: kort og hurtigt på egen banehalvdel. Der sparkes på mål hvis muligt og vi søger aggressivt returbolde.

Hjørnespark: 1 kort variant og 2 lange indøves.

#### DØDBOLDE (DE)

Frispark: Hurtigt på plads og øjne på bolden. Målmanden kommunikerer omkring "mur". Ved indlæg er vi mandsorienterede og vores restangreb er på plads.

Hjørnespark: Vi er mandsorienteret og vores centrale stopper kommunikerer. Restangreb er på plads.

## SCOUTING

FA2000 scouter og rekrutterer ikke spillere udefra.

FA2000 har derfor ikke en scoutingprocedure, der kan vedlægges.

Alle henvendelser fra eksterne spillere bliver behandlet i overensstemmelse med DBU's Holdninger og Handlinger. Det samme gælder for spillere, som FA2000 sender videre til andre klubber.

Scouting er et prioriteret udviklingsområde for FA2000, og både Ungdomsudviklingstræneren og Talentchefen har gennemført DBU's Talent ID kursus.

Strækøvelser udføres dagligt som en del af skadesforebyggende træning. For dig som har svært ved at udføre øvelserne og har nedsat mobilitet/ bevægelighed, der skal du i en periode strække tre gange dagligt.



### RYG OG NAKKE

Lig på ryggen, ved hjælp af skub i ryggen, svinges ben over hovedet. Tæer og knæ skal komme mod gulvet.

**HOLD I 45 SEKUNDER.**



### INDERSIDE LÅR - LYSKE

Pres knæene så langt fra hinanden som du kan tolerere. Sænk herefter bagdel mod underlag.

**HOLD I 45 SEKUNDER.**



### BAGSIDE AF UNDERBEN

Stå på hænder og fødder, som et "V". Hold ryggen ret, ved at presse hoved og brystkasse ind mellem armene.

Pres skiftevis ene og anden hæl i underlag.

**SKIFTEVIS 50 GANGE.**



### HOFTE OG FORSIDE LÅR

Sid på underben med strakte ankler og samlede knæ. Læn dig så langt bagover som du kan.

**HOLD I 45 SEKUNDER.**

## HUSK, ALTID BEGGE SIDER

Alle øvelser på denne side skal udføres for højre og venstre side



### BAGSIDE LÅR

Lig på ryggen, ene ben strakt langs underlag. Andet ben løftes opad, hold hænder i knæhasen, bøj og stræk nu langsomt i knæet, hver gang du strækker holder du strækket i 3 sek.

**GENTAG 10 GANGE PER BEN.**



### SKULDER/BRYST, RYG OG BALLE

Universalstræk: Lig på ryggen, træk højre knæ til siden med venstre hånd og placer højre arm skråt over hovedet.

**HOLD I 45 SEKUNDER.**



### YDERSIDE LÅR

Lig på ryggen og bøj benene. Begge knæ falder til højre. Højre fod liggens på venstre knæ. Højre hånd trækker let i hofte, så du ligger let på siden, venstre hånd trækker venstre fod mod balle.

**HOLD I 45 SEKUNDER.**



### BALLE

Sid med ret ryg. Træk et knæ til modsat skulder. Bøj evt. modsatte fod til den balle du strækker.

**HOLD I 45 SEKUNDER.**



### HOFTE - LYSKE

Stå i "frierstilling", med venstre fod forrest. Pres venstre hofte fremad/hedad, mens armene rækkes over hovedet og trækkes til højre side.

**HOLD I 45 SEKUNDER.**



## FA 2000 – Sommer - opstart

Mandag	Onsdag	Fredag
<p><b>Opvarmning:</b> Jogge 8-10 min i langsomt tempo Bensving</p> <p><b>Fartleg</b> 2*6 stk. 30/30sek 30 sek. Højt tempo, 30 sek. Meget langsomt jog Pause mellem sæt ca. 5-7 min.</p> <p><b>Styrke (se program nedenfor):</b> 2*20stk. mavebøj, rygbøj og armstrækker</p> <p>Balle/baglår 2*20 stk. (10 løft pr. ben)</p> <p>Benbøj/squat 2*6 pr. ben</p> <p>Nordic hamstring 2*6 stk.</p> <p><b>Udfaldsskridt/lunges</b> 2*30m frem og tilbage</p> <p><b>Jog + udstræk</b> Jog ca. 2 baner meget langsomt!</p> <p>Ca. 20 min af de forskellige øvelser.</p>	<p><b>Opvarmning:</b> Jogge 15 min i skiftende tempo Bensving</p> <p><b>Styrke (se program nedenfor):</b> 2*Udvidet planke (2 min pr. gang) 3*20stk. mavebøj, rygbøj og armstrækker</p> <p>Balle/baglår 2*20 stk. (10 løft pr. ben)</p> <p>Benbøj/squat 3*6 pr. ben</p> <p>Nordic hamstring 3*6 stk.</p> <p>Tåvip 3*8-8-8</p> <p><b>Udfaldsskridt/lunges</b> 3*30m frem og tilbage</p> <p><b>Jog + udstræk</b> Jog ca. 2 baner meget langsomt!</p> <p>Ca. 15 min af de forskellige øvelser.</p>	<p><b>Opvarmning:</b> Jogge 10-12 min i langsomt tempo Bensving</p> <p><b>Sprint:</b> Gerne/helst op ad bakke, men ellers finder i bare en vej hvor der er plads. 8* ca. 40m Hvor man går tilbage, pause ca. 1½-2 min.</p> <p><b>Spring:</b> Løbespring 4*10 stk.</p> <p><b>Fra kasse, trappe eller ligende Ca. 40cm højde:</b> "hækkehop" 8* over 2 hække</p> <p><b>Jog + udstræk</b> Jog ca. 2 baner meget langsomt! Ca. 20 min af de forskellige øvelser.</p>

## Styrke

### Squat

Så dybt man kan komme ned, man bruger ben til at komme op igen, arm bare til at stytte med!



### Udvidet planke

Man holder først 1 min på alle fire, så løfter man hhv. 1 arm/ben af gangen 15



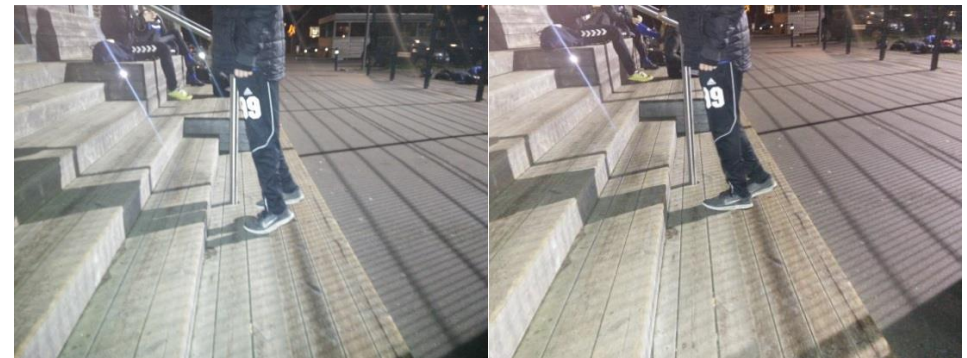
### Balle/Baglår

Ligge på hæl og skulderblad, ikke alt for højt over jorden. Spænd op i hele kroppen, især maven og ryggen. Løft hhv. højre og venstre ben langsomt op mod brystkassen. 10 pr ben pr serie



### Tåvip

Stå på kantsten, kasse eller anden lille forhøjning. Derefter så langt op man kan komme på tæer og derefter så langt ned man kan komme med hælen. Vip sådan op og ned 8 gange på det ene ben, 8 på det andet og slutte af med 8 på begge ben.



## Nordic hamstring

Få en til at holde på hælene eller sæt fod ind under noget der kan holde dig. Hold kroppen ret og lige hele tiden, ikke noget med at skyde røven bagud, hoften fremme. Læn langsomt frem, hold igen så langt man kan. Når man falder frem og ned, skubbes der let fra på jorden, holder hoften fremme! Og trækker sig op igen ved hjælp af baglåret!



## Lunges/Udfaldsskridt

Skridt så langt ud som muligt. Ikke tage fra med arm, den skal være som når man løber. Det er både frem og tilbage. Baglæns også så langt skridt som muligt og skubbe fra med benet.

Pauser imellem, så benene er friske nok til det, så man laver det ordenligt.



## Udstræk

Alle de øvelser jeg har lavet med jer flere gange. Husk at holde det mindst 1 min pr øvelse og få dem lavet, så i slipper for alt for mange skader og får noget bevægelighed, så vi kan udnytte jeres styrke og al den træning i ellers render og laver så optimalt som muligt.

## Fodbold & kost

**Rigtig ernæring er ikke doping – men det virker næsten på samme måde.**

**Citat: Jens Bangsbo, professor, Institut for Idræt, tidligere fysisk træner for Juventus.**

### Bevægelse kræver energi

En hver form for bevægelse kræver energi. Den energi kommer fra det, som du spiser og drikker. For at opnå det bedste resultat, er det vigtigt at kroppen har det rette brændstof.

Et væsketab på 2% nedsætter musklernes ydeevne med 20%.

Hver spiller bør derfor minimum (mindst) drikke 2-3 liter vand i løbet af dagen + drikke ½ liter vand 15 minutter før træning. Præcis som med væske er kulhydrater vigtige for præstationsevnen. Kulhydrater er det også vigtige den første time efter træning/kamp.

Fylder man depoterne op i den time, restituerer kroppen langt bedre.

Kroppen vil derfor være langt bedre rustet til næste omgang træning/kamp.

I timerne før og en time efter kamp, bør man minimere indtaget af unaturligt sukker. Det vil sige drik vand i stedet for sodavand – spis frugt i stedet for slik.



Spis frugt i stedet for slik

### Sammenfatning af alle gode råd

- 1) Spis altid morgenmad med mange kulhydrater
- 2) Spis/drik kulhydrat-rigt umiddelbart træning/kamp
- 3) Spis mange måltider
- 4) Spis mange grøntsager/frugter til alle måltider
- 5) Spis magert og groft
- 6) Drik meget vand

### Under træning/kamp

**Hvornår er det bedst at spise før/under/efter træning.:**

#### Før træning/kamp

Man bør spise senest 2½ time før træning/kamp.

Morgenmad kan være Mysli, havregryn, havregrød, cornflakes, surmælksprodukter, juice og mælk evt. 1 stk. grovbrød med syltetøj.

Frokost kan evt. være pastasalat, rugbrød eller lign.

Middag kan være ris, pasta eller kartofler, grøntsager og lidt magert kød eller fisk.

Mellemmåltider kan være en grovbolle, frugt og gulerødder.

Dagen før en kamp er det bedst med et kulhydrat-rigt måltid masser af ris, pasta eller kartofler, grøntsager og lidt magert kød eller fisk.



Det vigtigste under træning/kamp er væske og evt. let fordøjelige frugter som banan, æble, pære, kiwi eller melon.

### Efter træning

Her er det vigtigste at få hurtige kulhydrater. Det kan være banan og andre frugter, rosiner, gulerødder evt. 1 stk. hvidt brød med syltetøj - og gerne en sportsdrik/juice eller lign.

### Tips til de 'gode' varer:

Gode kulhydratkilder er :

Brød, grynprodukter, cornflakes, pasta, ris, kartofler, gulerødder, Honning, syltetøj, frugt og nogle sportsdrikke.

Gode proteinkilder er :

Fisk, kød, æg, bønner, grønne bælgfrugter, sojaprodukter, kornprodukter, ost og mælkeprodukter.

Gode fedtkilder er :

Kalkun, kylling, magert kalve og svinekød, fisk(makrel, laks, sild, tun), oliven, nødder, mandler, majs, avocado.

### Få gode vaner:

Start dagen med ½ liter vand - renser også kroppen for affaldsstoffer

Drik vand af en ½ flaske - så kan man bedre kontrollere, at man får drukket det, som man skal/bør.

Spis et mellemmåltid før hver træning - et stk. frugt, drik ½ vand mens du klæder om til træning.

Tag et stk. frugt og en juice/cacao brik med til træning - spis/drik det inden du går i bad.

Kostanbefaling

## Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge

"Lidt informationer" vedr. kost/ernæring taget fra forskellige kilder. Print det evt. ud.

Generelt spiser børn og unge en kost, der er karakteriseret af et for højt indtag af sukkersødede drikkevarer og søde sager i form af slik og chokolade samt et for lavt indtag af fiberrige brød- og kornprodukter, fisk, frugt og grøntsager. Børn og unges indtag af sukker- og fedtrige produkter er 2-3 gange større end deres daglige tolerable råderum til disse produkter. Desuden indtager de 4-14-årige mere fedt end de anbefalede 30 energiprocent fedt. Børn og unges aftensmad er generelt det fedeste måltid. Mellemmåltiderne er generelt fedtfattige, men til gengæld er disse de mest sukkerrige af alle måltider, idet omkring 25% af energien i mellemmåltiderne stammer fra tilsat sukker i form af sodavand, slik, is, kager og chokolade.

Anbefalingen er et fornuftigt måltidsmønster med en sund og varieret kost i tilstrækkelige mængder, sammen med træning og restitution. Dette har betydning for både velbefindende og præstationsevne. En sund og varieret kost i tilstrækkelige mængder dækker også behovet for vitaminer og mineraler blandt idrætsaktive børn og unge.



### Sund kost og sunde vaner

Spis den rigtige mad for din egen og din families skyld. Hvad har din familie brug for af næringsstoffer for at forblive sunde og raske. Informationer om

kulhydrater, fedt, proteiner og mikronæringsstoffer.

## Kulhydrat

Kulhydrater er en fællesbetegnelse for sukker, stivelse og de fleste typer kostfibre. De såkaldte basisfødevarer kartofler, ris, pasta, brød, gryn og mange grøntsager og frugter indeholder relativt store mængder kulhydrat i form af stivelse, forskellige

sukkerarter og kostfibre. Kulhydrater udgør 51 % af det samlede anbefalede energiindtag. Kulhydrater bør hovedsageligt tilføres via almindelige fødevarer, som udover kulhydrat også bidrager med andre næringsstoffer. Af sundhedsmæssige årsager anbefales det, at idrætsaktive børn og unges kulhydratindtag hovedsageligt sker i form af stivelses- og fiberrige

fødevarer, idet de har den mest mættende effekt. Denne anbefaling gælder også børn og unge i almindelighed.

## Fedt

Størstedelen af det fedt, der indtages gennem kosten, består af triglycerider. Fedtsyrer er en væsentlig bestanddel af disse triglycerider, og fedtsyrerne kan overordnet inddeles i mættede og umættede fedtsyrer. Fedt fra pattedyr indeholder mange mættede fedtsyrer, og fedt fra planter, olier og fede fisk indeholder i højere grad umættede fedtsyrer. Fedtlagrene er så store, at de ikke er en begrænsende faktor for energitilførslen under fysisk aktivitet. Desuden har indtag af fedt under idrætsaktivitet ikke vist at have en gavnlig effekt på præstationsevnen. Der er således ingen grund til at indtage ekstra fedt på dage med idrætsaktivitet. Fedtindholdet i kosten anbefales derfor at være på 25-35% for idrætsaktive børn og unge. Denne anbefaling er ligeledes gældende for børn og unge i almindelighed. Herved sikres at der indtages tilstrækkeligt med energi, og at kroppens behov for essentielle fedtsyrer samt fedtopløselige vitaminer dækkes. Fødevarer, der overvejende indeholder umættet fedt anbefales, frem for fødevarer, der overvejende indeholder mættet fedt. Før og under idrætsaktivitet tyder det på, at det er uhensigtsmæssigt at spise store mængder fedt, da det kan give mave-tarm (gastrointestinale) problemer og nedsætte mavetømmningshastigheden. Dermed kan optagelsen af næringsstoffer fra tarmen nedsættes.

## Protein

Protein findes i både animalske og vegetabiliske fødevarer. Animalske fødevarer som fisk, kød, mælk og ost er de mest proteinrige fødevarer. Af de vegetabiliske fødevarer er indholdet af protein størst i ærter, linser og bønner, men også brød, gryn og pasta kan bidrage væsentligt til proteinindtaget. Ikke blot den totale mængde protein, men også proteinets kvalitet er af betydning for at opnå et tilstrækkeligt indtag af alle essentielle aminosyrer. Idrætsaktivitet medfører en forbedret og mere effektiv proteinudnyttelse. Proteinbehovet i forbindelse med idrætsaktivitet er imidlertid øget afhængigt af typen af idrætsaktivitet og varighed, men langt de fleste idrætsaktive vil få behovet for protein dækket via en almindelig sammensat kost, der dækker det øgede energibehov. Der er således ikke belæg for, at idrætsaktive børn og unge har behov for ekstra protein udover den mængde protein en sund og varieret kost i tilstrækkelige mængder bør indeholde. Protein anbefales således at udgøre 10-20 % af den daglige kost for børn og unge, der er idrætsaktive.

## Mikronæringsstoffer

Mikronæringsstoffer er en fællesbetegnelse for samtlige vitaminer og mineraler. Alle mikronæringsstoffer er livsnødvendige for at opretholde sundhedstilstanden i celler, væv, kirtler og organer, hvor de har forskellige funktioner. For børn og unge, der er idrætsaktive, menes behovet for mikronæringsstoffer at blive dækket tilstrækkeligt af en sund og varieret kost.

## Væske/væskeindtag

7-17-årige har en anslået total væskeomsætning på ca. 40-55 ml. pr. kg kropsvægt pr. døgn. Som tommelfingerregel anbefales alle børn og unge at drikke ca. 1-1½ liter væske dagligt. Under idrætsaktivitet sker der et stort væsketab, primært i form af en øget svedproduktion.

Det er vigtigt at drikke ekstra væske i forbindelse med idrætsaktivitet, idet præstationsevnen allerede er reduceret, når der føles tørst. I forbindelse med idrætsaktivitet i 60 minutter for børn skønnes ca. 750 ml ekstra væske at være tilstrækkeligt.

## Eks. på mellemmåltider før idrætsaktivitet

- 1) Måltidet skal mætte, men ikke overfylde maven, da det kan være ubehageligt at træne på fuld mave.
- 2) Måltidet skal indeholde kulhydratrige fødevarer fortrinsvis stivelses- og fiberrige for at sikre fyldte glykogenlagre og energi under idrætsaktiviteten.
- 3) Måltidet skal indeholde væske fortrinsvis i form af vand, da søde drikkevarer tager plads i det tolerable råderum til tomme kalorier.
- 4) Måltidet skal spises i så god tid inden idrætsaktiviteten, at det ikke er ubehageligt at være fysisk aktiv, fx 1-2 timer før.

## Mellemmåltider efter idrætsaktivitet på en hverdag og ved kampe i weekenden

- 1) Måltidet skal mætte godt, da det kan være lang tid siden, at der er spist sidst.
- 2) Måltidet skal indeholde kulhydratrige fødevarer fortrinsvis stivelses- og fiberrige for at sikre genopfyldning af glykogenlagre.
- 3) Måltidet kan indeholde proteinrige fødevarer, så længe der ikke medfølger høje fedt- og suktermængder.
- 4) Måltidet skal indeholde væske fortrinsvis i form af vand, da søde drikkevarer tager plads i det tolerable råderum til tomme kalorier.
- 5) Måltidet skal spises umiddelbart efter idrætsaktiviteten.

<b>MIN MASTERPLAN</b>		<b>NAVN:</b>	
Min mission	Resultatmål vinter – Dato:	Resultatmål sommer – Dato:	
<b>UDVIKLINGSMÅL 6. MDR</b>			
Taktisk			
Teknisk			
Fysisk			
Mentalt			
Spidskompetencer			
Socialt			
<b>HANDLINGSPLAN</b>			
Taktisk			
Teknisk			
Fysisk			
Mentalt			
Spidskompetencer			
Socialt			

 \_\_\_\_\_  
 Dato / Underskrift Cheftræner

 \_\_\_\_\_  
 Dato / Underskrift spiller