



FA 2000

Talentmanual

Drenge U10-U15

Ansvarlige for opdatering:

Ungdomsformand: Lars Krag

Talentchef: Steen Kundby

Børne- og ungdomsudviklingstræner: Henrik Jensen

Revision: Udgivet August 2020

FORORD

Denne Talentmanual er udviklet i forbindelse med FA 2000s licensansøgning i foråret 2020, hvor målet er at fastholde vores stjerne i DBU's licenssystem 2020/2021. 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	3
Organisationsdiagram over Talentsektoren	5
Talentchefens ansvar og opgaver	6
Børneudviklingstrænerens ansvar og opgaver	7
Ungdomsudviklingstrænerens ansvar og opgaver	8
Cheftræner for Målmandsakademiet ansvar og opgaver.....	9
Cheftrænerens ansvar og opgaver.....	10
Målmandsakademi.....	11
Struktur for trænermøder.....	12
Sundhedssektor: Diagnosticering og behandling af skader	14
Organisering og indhold af træning U10 – U15	16
Fysisk træning	28
Individuel udvikling af spilleren	30
Spillestil	32
Rekruttering og Scouting	46

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
Chefmålmandstræner: Lars Astrup – telefon: 2222 0672

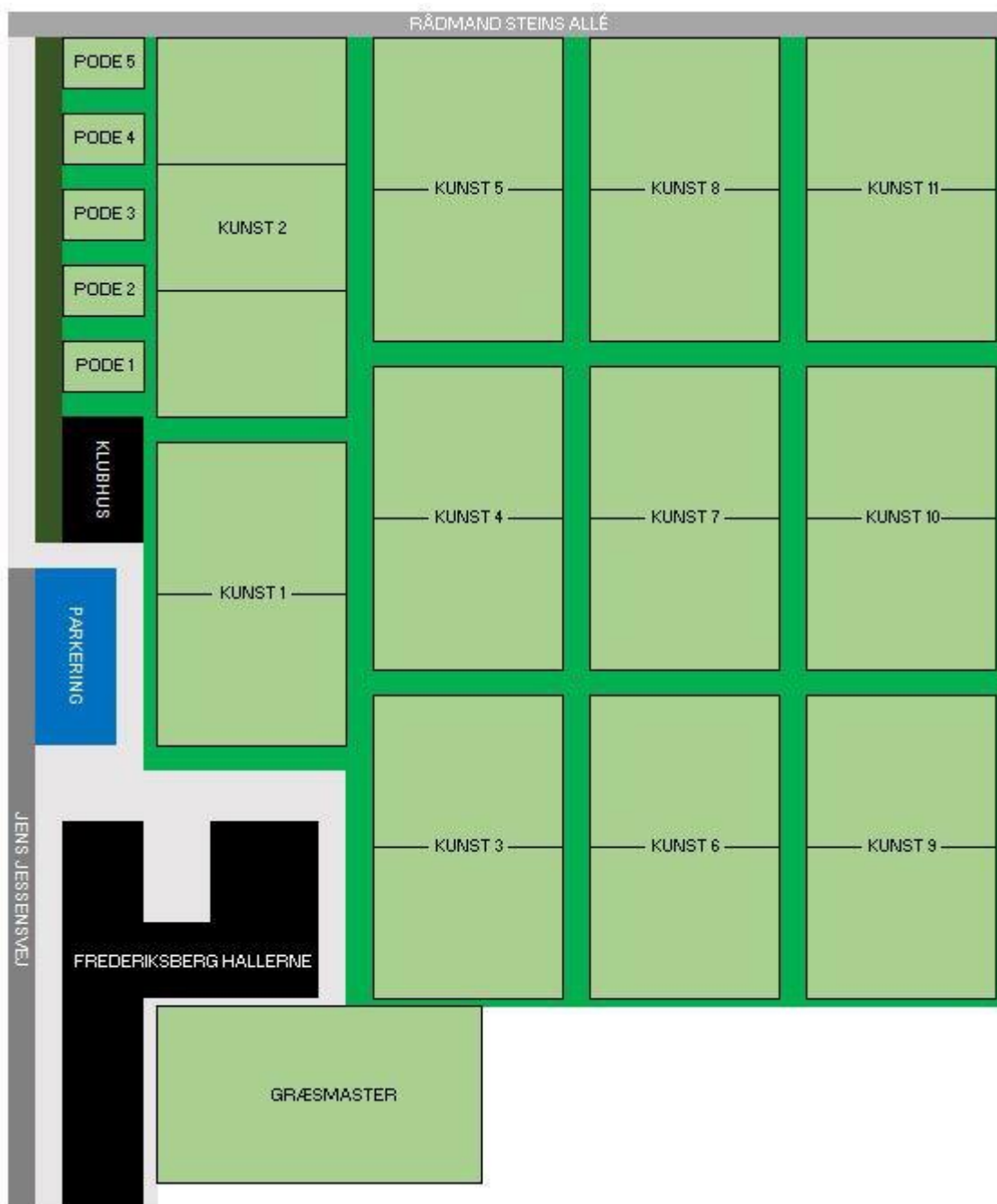
FREDERIKSBERG IDRÆTS-UNION (FIU)

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

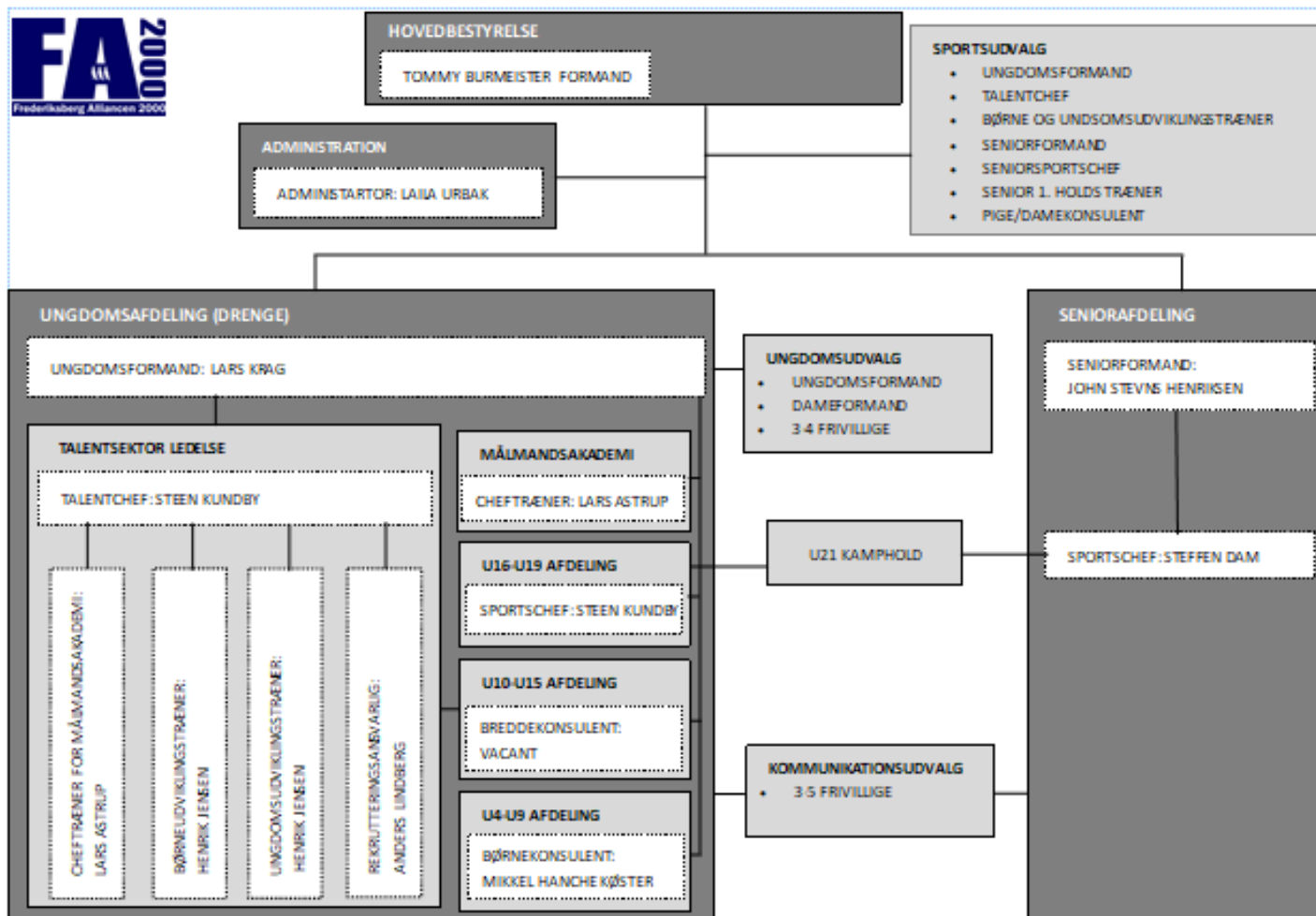
FYSIOTERAPI

KuhreFysio ved fysioterapeut Mette Desler Kuhre
Mail: Mette@kuhrefysio.dk
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



FA 2000, Jens Jessens Vej 20, 2000 Frederiksberg - www.frederiksbergalliancen.dk

TALENTCHEFENS ANSVAR OG OPGAVER

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

BØRNEUDVIKLINGSTRÆNERENS ANSVAR OG OPGAVER

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

UNGDOMSUDVIKLINGSTRÆNERENS ANSVAR OG OPGAVER

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

CHEFTRÆNER FOR MÅLMANDSAKADEMIET ANSVAR OG OPGAVER

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

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 spileniveau og mentalitet så de kan mestre at spille på Liga niveau fra U13.
- Målet for Klubbens U13, U14 og 15 er at spille i Liga 2

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) ansvarlig for akademiet
- Daniel Dengaky (ca. 400 premiership/ championship kampe, M1)
- Daniel Preisler Larsen (M1)

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 chefrænerne, 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. Datoer for 2020/2021 fremgår nedenfor.

Mødeoversigt for kommende trænermøder 2020 og 2021 for U10-12, afholdes fredage.											
U10-12	7. aug.	4. sept.	2. okt.	6. nov.	11. dec.	15. jan.	5. feb.	12. marts	9. april	14. maj	18. juni

Mødeoversigt for kommende trænermøder 2020 og 2021 for U13-17, afholdes tirsdage.											
U13-17	4. aug. 18. aug.	15. sept. 29. sept.	13. okt. 27. okt.	10. nov. 24. nov.	12. dec.	12. jan. 26. jan.	9. feb. 23. feb.	16. marts 30. marts	13. april 27. april	11. maj 25. maj	8. juni 22. juni

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 Cheftrænere og Assistenttrænere for U13-U19.

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

Fysioterapi: 30 48 07 85

Sportsfysioterapi: 30 48 07 95

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

Klinikken ligger i Frederiksberghallerne, Jens Jessensvej 20, 2000 Frederiksberg

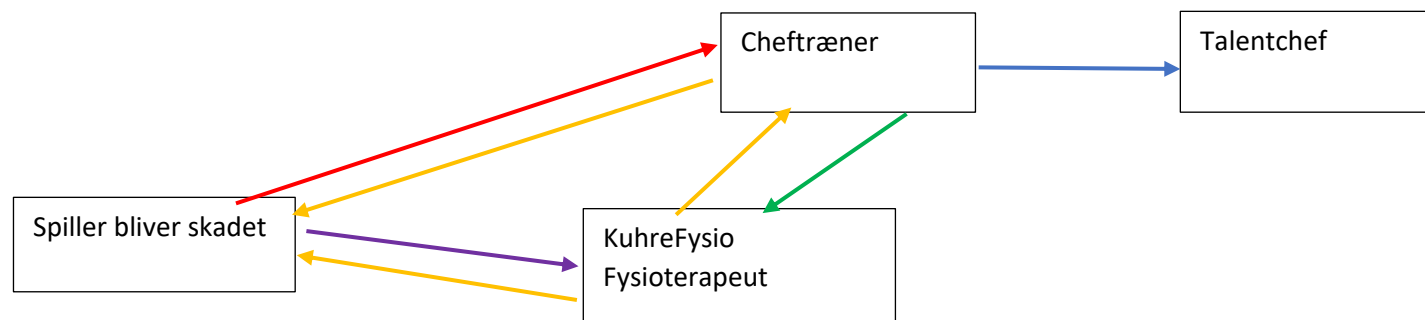
PROCEDURE FOR HENVISNING TIL FYSIOTERAPEUT

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 TRÆNINGSDHOLD:

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

Uge 1	Træning 1
<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>	Tekniske færdigheder Giv en kort indledning af øvelsen med udvalgte fokus punkter. Benyt VIS-FORKLAR-VIS. Observér spillerne og reflekter over øvelsen sammen med spillerne.
<i>15 min.</i>	Taktisk fokus Angrebsprincipper
<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>	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. Fælles oprydning. Husk selvtræning mellem træningspas!

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 lyst 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 (bande 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	Opvarmning (10 min)		Pasningsøvelser, possession, footwork, udspænding, dynamiske øvelser koordination
	Fokus	Teknisk (20 min)	Formelle & funktionelle øvelser. Vendinger, pasninger, afslutninger, 1v1 offensivt, 2v1 offensivt, 3v2 offensivt, 1v1 defensivt, possession
		Fysisk (15 min)	Agility, sprint, acceleration, spring, core
		Taktisk (20 min)	Udspil fra målmand, afslutningsspil, vendespil, omstillingsspil, skabe & udnytte rum
	Spil til mål (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 (banded 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	Opvarmning (10 min)		Pasningsøvelser, possession, footwork, udspænding, dynamiske øvelser koordination	
	Fokus	Teknisk (20 min)	Formelle & funktionelle øvelser. Vendinger, pasninger, afslutninger, 1v1 offensivt, 2v1 offensivt, 3v2 offensivt, 1v1 defensivt, possession	
		Fysisk (15 min)	Agility, sprint, acceleration, spring, core	
		Taktisk (20 min)	Udspil fra målmand, afslutningsspil, vendespil, omstillingsspil, skabe & udnytte rum	
	Spil til mål (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	Opvarmning (10 min)		Pasningsøvelser, possession, , footwork, udspænding, dynamiske øvelser, koordination	
	Fokus	Teknisk (20 min)	Første berøringer, pasninger, boldkontrol, vendinger og helst I spil funktionelt	
		Fysisk (15 min)	Agility, sprint, spring, acceleration, core, dynamiske øvelser	
		Taktisk (20 min)	Udspil fra målmand, vendespil, afslutningsspil, possession positionsspecifikt	
	Spil til mål (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 FYSISKTRÆNING 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
- 4) Wall sit 1 minut - 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.
UDVIKLINGSMÅL 6. MDR		
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.	
HANDLINGSPLAN		
Taktisk	Fuldt fokus i træning, I possession og småpilsøvelser – 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

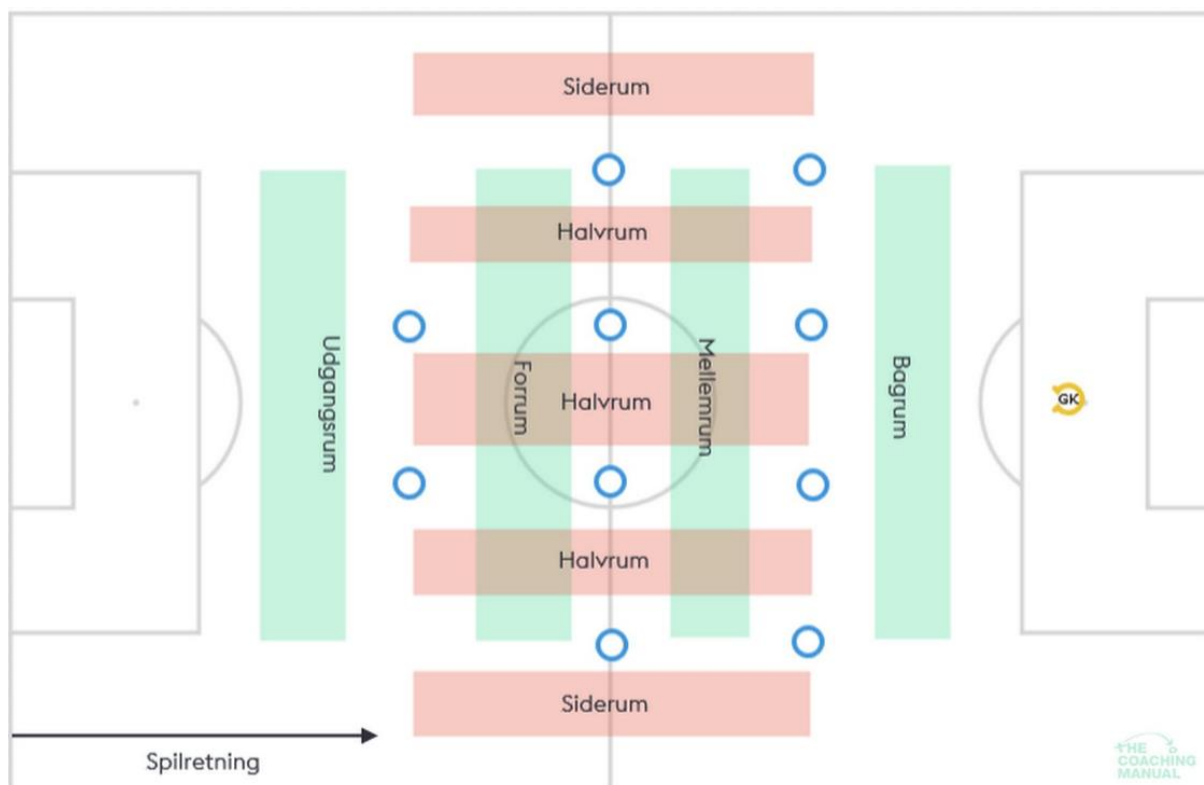
Vi benytter 4-3-3 som grundformation og naturligvis med sine variationer i henholdsvis 4-2-3-1 og 4-1-2-3 da vi er af den overbevisning, at det er det letteste system, at lære og fordi det giver særdeles mange vinkler i spillet. Derfor passer det godt til vores spilfilosofi og udviklingsplan.

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.

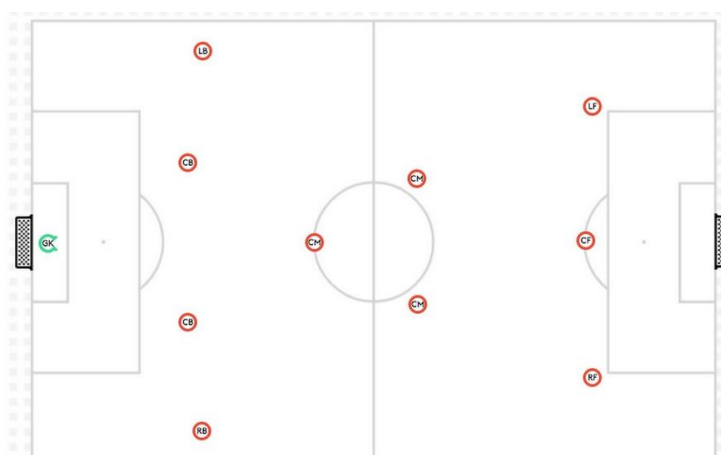
I U10-12 benytter vi formationen 2-4-1 med fri bevægelse når vi har bolden idet det er vores opfattelse af denne formation har den mest direkte relation til 4-3-3 og at den frie bevægelighed skaber spillere som tør og kan.

For at tydeliggøre sprog og betegnelser som vi anvender i spillestilen er det vigtigt, at henvise til følgende beskrivelse af banens rum som vi benytter den.



Det enkelte hold kan variere i formationen med følgende varianter: en 6´er, to 6´ere, to 8´ere, en 10´er. Dette henset til hvilke spillere som er til rådighed.

Herunder vist med en 6´er:



UDDYBNING AF HOVEDELEMENTERNE I FA2000S SPILLESPI

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 målmænd 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.

SPILLESTIL

Vores spillestil er udarbejdet med afsæt i spillestilsbolden og er opdelt i følgende områder:

- Forsvarsspil, henholdsvis i balance og i ubalance
- Erobringsspil
- Opbygningsspil opdelt i fase 1 & 2
- Afslutningsspil også kaldet fase 3
- Omstilling VI – DE
- Omstilling DE – VI
- Standardsituationer

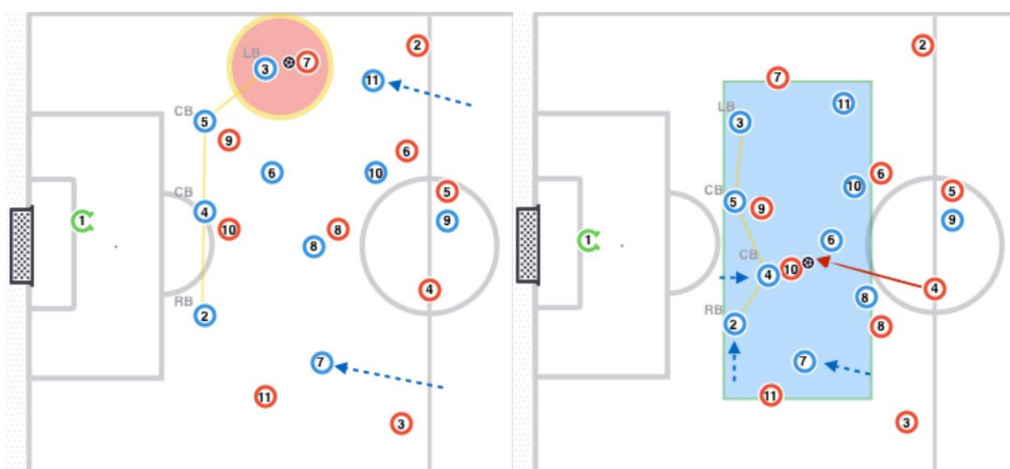


FORSVARSPIL I BALANCE – GRUNDPRINCIPPER

- Vores forsvarsspil styres af vores angriber/angribere som vælger om der presses ind eller ud.
- Vi forsøger altid at holde en høj forsvarslinje. Vi står som udgangspunkt kompakt og står med kortest mulige afstand imellem kæderne, både i længde og bredde retning.
- Midtbanen følger med i presset og forskyder over i presområdet, back i boldsiden skubber op, stoppere og modsatte backs sideforskyder.



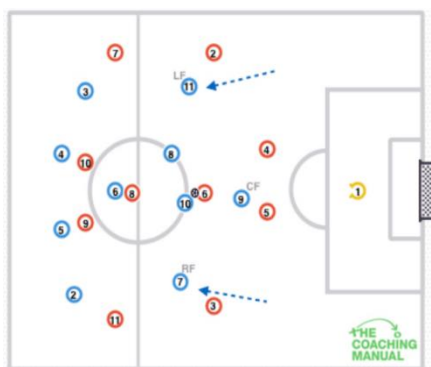
- Målmanden og forsvarskæden er ansvarlige for, at hele holdet arbejder som en enhed i forsvarspillet og vi har kort afstand imellem kæderne både i længde og bredderetning.
- De 4 forsvarsspillere er som udgangspunkt ikke bredere end feltets bredde og arbejder altid ud fra princippet, Pres – Støtte - Sikring.
- Hvis back går i pres, sideforskyder alle til sekundært område og har opbakningsforpligtigelser for sidemanden, vigtigt at back holder kantangriberen fejlvendt. Dette gælder også ved kædebrud.



- Det er primært de 2 stoppere der bestemmer og styrer vores off-side linjen.
- Vi spiller zoneopdækning, hvor vi sideforskyder til sekundær zone når bolden er i modsatte side.
- Vi falder kun hvis modstanderne truer vores bagrum, (retvendt spiller som er upresset, eller dybdeløb/bolde spillet i bagrum).
- Vi falder ikke længere end til eget felt.
- Vi dækker altid mandsopdækning ved indlæg i feltet.
- I forsvarspillet presser vi altid ud af især tæt på eget mål.

FORSVARSSPIL I UBALANCE ELLER HVIS MODSTANDEREN SPILLER FORBI VORES 1. PRES

- Spillere tættest på bolden ligger pres og sinker modstanderne så vores returløb kan komme på plads.
- Vi lukker centralt i banen og falder kompakt sammen i bagkæden.
- Kommunikation er vigtig fra målmand/forsvar, hvem skal presse på bold og hvem falder og skaber balance.



EROBRINGSPIL GRUNDPRINCIPPER

- Vores erobringsspil hænger meget tæt sammen med måden vi forsvarer os på. Man kan sige, at det reelt er styret af vores pres og aftaler.
- Vores 1. pres kan derfor have til opgave, at få modstanderen til, at spille bolden hen i et område for i næste aktion, at blive erobret.
- Vi skal derfor være bevidste om, at hensigten med vores pres og forberede os til en omstilling fra De til VI.
- Vi går i erobringsspil når modstanderen laver en dårlig pasning eller 1. berøring.
- Vi går i erobring når modstanderen spiller bolden hen i de områder som vores pres aftaler tillader.
- Vi går i erobring hvis bolden er placeret et sted på banen hvor vi vurderer, at modstanderen vil have svært ved, at få den flyttet væk fra uden at spille med risiko. Eksempelvis et indkast til modstanderen tæt på deres egen baglinje.
- Vi presser samlet og hjælper altid hinanden.
- Ved erobring går vi i omstilling DE/VI som er beskrevet senere.

OPBYGNINGSSPIL FASE 1 – IGANGSÆTNING FRA MÅLMAND.

GRUNDPRINCIPPER OG PRIORITETER:

- Vi spiller med få berøringer.
- Vi gør det simpelt.
- Vi opsøger pres på bolden ved at vores spillere driver bolden frem i frit rum.
- Vi positionerer os korrekt med åben krop og ”gode” afstande.
- Vi kigger efter rum frem i banen og gerne centralt.
- Vi er tålmodige og sætter ikke bolden unødigt på spil.
- Vi spiller fjernest mulige.
- Vi kommunikerer og ”hjælper” hinanden.
- Vi forsøger at blive retvendt centralt i banen, på bagsiden af modstanderens 1. pres.

Vi arbejder med 3 faser i vores opbygning.

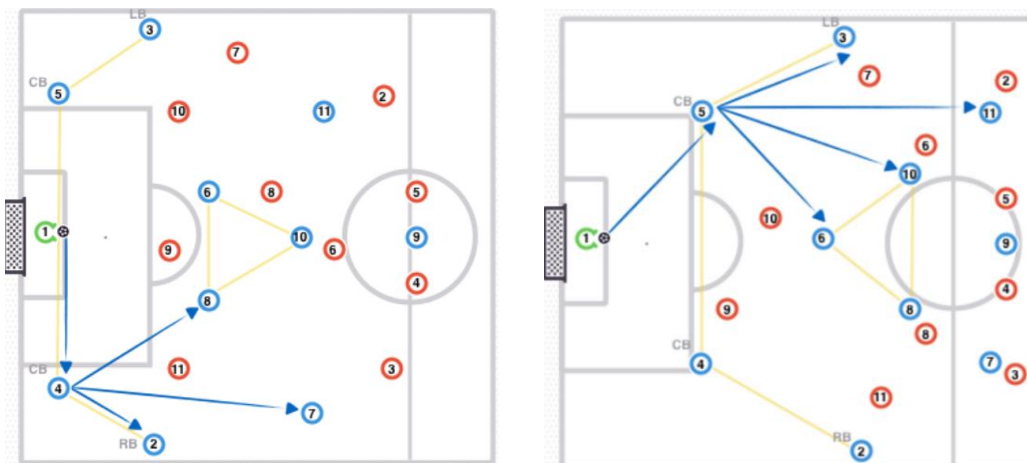
- **Fase 1**, Igangsætning fra målmand og spillet forbi modstanderens 1. pres.
- **Fase 2**, Sætter spillet, gerne på midten af banen og vi forbereder os til overgangen til Fase 3 (afslutningsspillet).
- **Fase 3**, Afslutningsspillet hvor vi forsøger af score. Starter når vi er retvendt foran eller på ydersiden af modstanderens bagkæde.

FASE 1 OVERFOR MELLEMHØJT PRES:

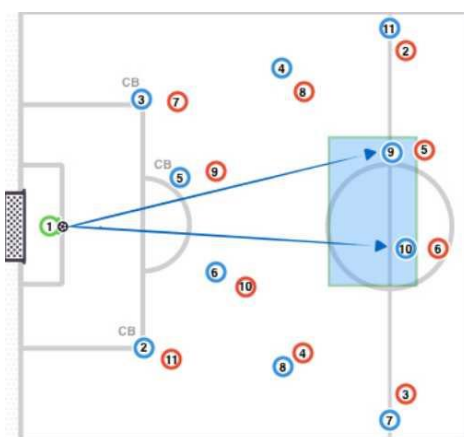
- Udgangspunkt ved målspark er at vores angribere positionerer sig højt og enten bredt eller i halvrum, start helt oppe på modstanders forsvarslinje for, at ”binde” dem.
- Vi prioriterer altid udspil fra målmand langs jorden til forsvarskæden. Backs positionerer sig ikke højere end at de kan blive retvendt på deres 1 berøring.
- Vi fastholder bolden i egne rækker, indtil der er plads til at spille forbi modstanderens 1. pres. Derfor benytter vi os gerne af flere spilvendinger, indtil vi finder pladen til at spille fremad.
- Målmanden må godt deltage i opspillet og meget gerne være station til vending af spillet.
- Vores 6er placerer sig på siden eller i rummet bagved modstanderens 1. pres og gerne så diagonalt på boldholder som muligt.
- Vi søger primært vores 6’er eller 8’er for, at spille forbi modstanderens 1. pres (vigtigt med mod løb, frigøre sig fra pres).
- Hvis det ikke er muligt at spille vores 6’er eller 8’er retvendt, så spiller vi bredt, eller på markeret angribere (op-ned-op) for derigennem, at blive retvendt.

FASE 1 OVERFOR HØJT PRES:

- Bemærk at vi her "vender" vores trekant på midtbanen således, at vi her har to 6'ere.
- Såfremt vores stoppere skønner det fordelagtigt, at stille sig ind i målfeltet omkring "det lille felt" kan de gøre det.
- Stopper søger igen muligheder centralt på 6 & 8'er. Alternativt 2 & 7.



- Hvis modstanderen benytter mandsopdækning af vores bagkæde ved målspark, må målmanden godt spille over forsvarskæde til offensive midtbane eller angriber.



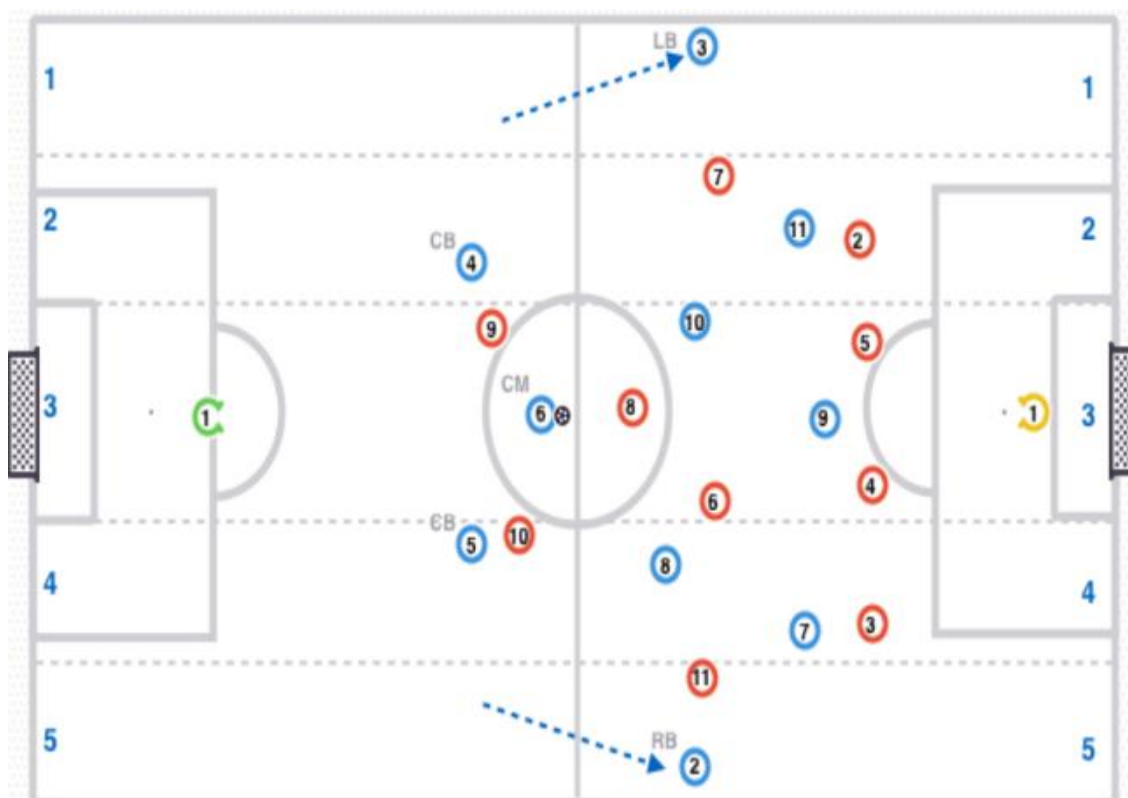
FASE 2: SÆTTE SPILLET – OVERGANGEN TIL FASE 3.

GRUNDPRINCIPPER:

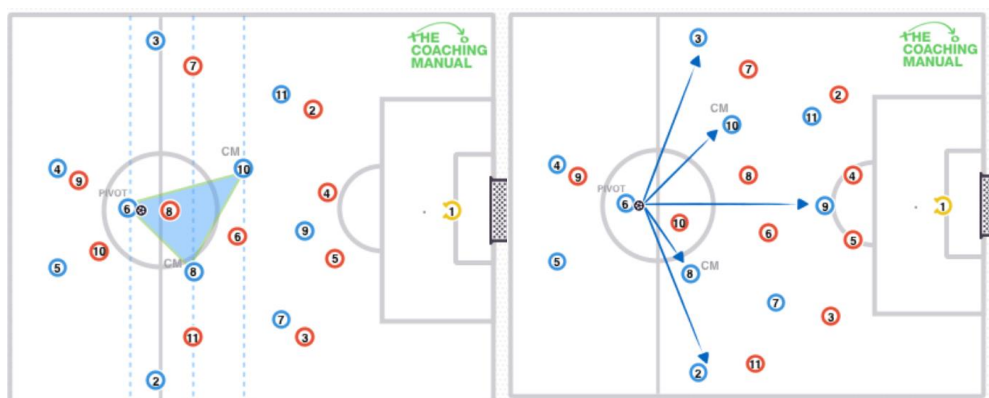
- Vi skal skabe balance i holdet så langt fremme på banen som muligt.
- Vi skal udfylde som mange rum som muligt både horisontalt og vertikalt.
- Vi skal altid have dybde og bredde
- Vi skal søge mellemrummene når de er der
- Vi skal vende op i banen når det er muligt
- Vi forsøger altid, at blive retvendte centralt i banen.

Der skal være konstant bevægelse foran boldholder og vores restforsvar skal være på plads.

Herunder ses vores optimale positioner når vi er retvendt på vores 6'ér:



- Vi er retvendt i rummet, på bagsiden af modstanderens midtbane. !!!!!



- Vi fastholder bolden og benytter os af spilvendinger, indtil der er plads til at spille igennem/forbi eller på ydersiden af modstanderens midtbane.
- Vi benytter os af OP-NED-OP og bandespil.



Vores backs og kanter arbejder sammen om, at skabe muligheder i mellemrummet og siderummet, således at modstanderens organisation udfordres mest muligt.



- Når vi bliver retvendt foran modstanderens bagkæde, forsøger vi at gå i FASE 3.



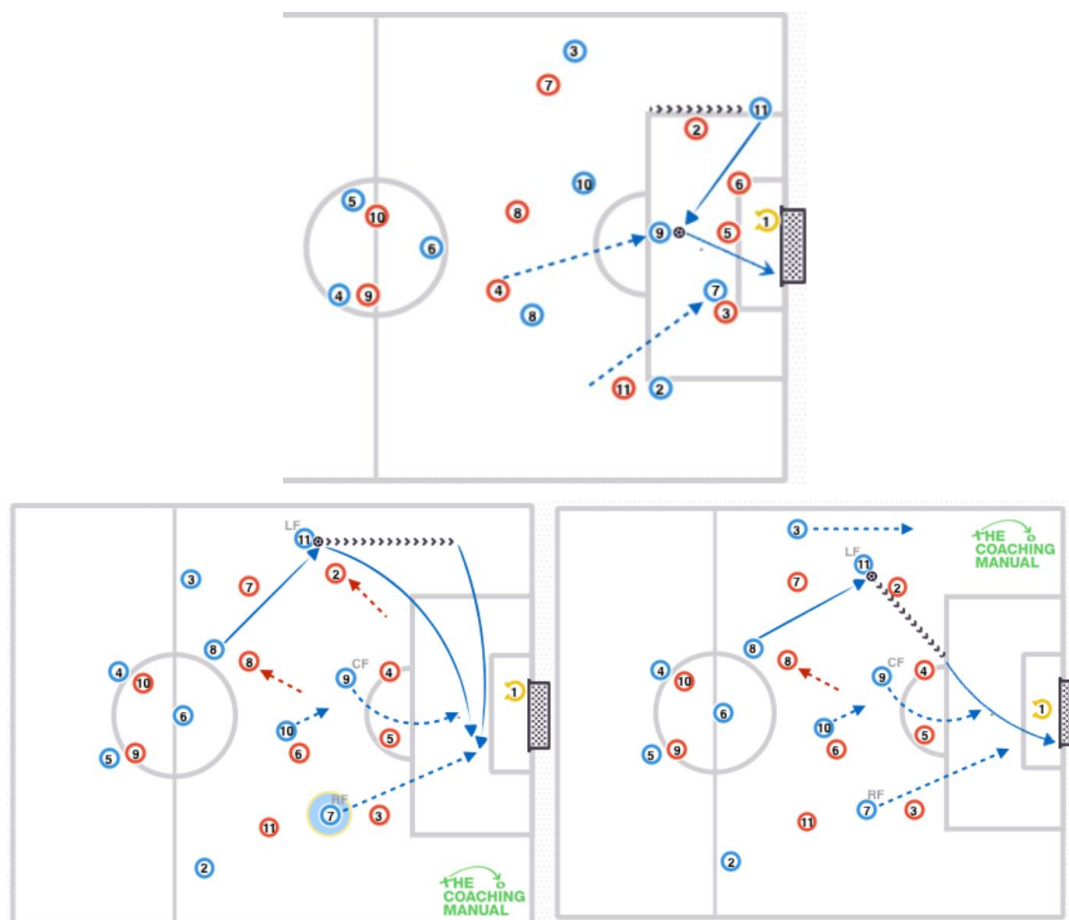
AFSLUTNINGSPIL, FASE 3

GRUNDPRINCIPPER:

- Vi arbejder med Modsatrettede bevægelser
- Vi arbejder med blandsiden
- Vi benytter bandespil
- Vi slår tidlige indlæg
- Vi søger altid pletten og forreste stolpe
- Vi turde udfordre 1v1
- Vi skaber lokale overtal med vores bevægelse for hinanden
- Vi skyder fra distancen såfremt vi er retvendte på kanten af feltet.

Primært holder vi bredde i angrebs siden og backs må meget gerne gå i overlap (dog aldrig begge backs fremme på samme tid). Central angriber skal både være opspilsstation og dybdeløber.

- Vores 10'er søger rummet foran stopperne, vi søger at spille bandespil igennem deres bagkæde og søger også dybdeløb, hvis modstanderne står højt med bagkæde.



- Vi benytter os af cutbacks eller bolde i bagrum af feltet, såfremt vi kommer til baglinjen.
- Vores modsatte kant søger altid ind som 2 angriber. Modsatte back kan så holde bredde, hvis gennembrud ikke er muligt og der skal spilles bredt. Ved indlæg er vi aggressive i vores indløb. Vigtigt vi samtidigt er opmærksomme på returområder/2 bolde/genpres, 6'er og stoppere har opgaven at have styr/være opmærksomme på restforsvar.

OMSTILLINGER DE-VI:

GRUNDPRINCIPPER:

- Spil bolden væk fra området, sikker aflevering til fjernest mulige spiller.
- Hvis muligt til fremadrettet spiller og hvis muligt, gå direkte i afslutningspil.
- Spil direkte på "bruddet" til i Fase 3, modstanders bagrum.
- Kan vi ikke spille fremad og gå direkte i afslutningspil, holder vi fast i bolden ved tilbage/til siden spil og starter opbygningspil.

OMSTILLINGER VI-DE:

- Altid øjeblikkeligt aggressivt genpres fra nærmeste spiller.
- Søg altid så hurtigt som muligt mellem bold og mål, prøv at lukke fremad rettet aktioner/afleveringer.

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



STANDARDSITUATIONER (VI)

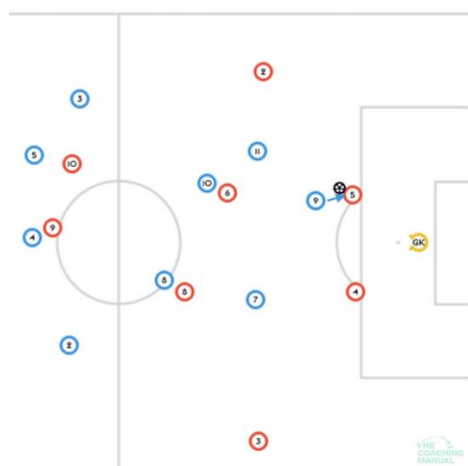
Frispark: kort og hurtigt på egen banehalvdel. Der sparkes på mål hvis muligt og vi søger aggressivt returbolde.

Hjørnespark: 1 kort variant og 2 lange indøves.

STANDARDSITUATIONER (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.



REKRUTTERING OG SCOUTING

Dette afsnit beskriver FA 2000s retningslinjer og procedurer for rekruttering og scouting.

SCOUTING

Som udgangspunkt scouter vi vores egne spillere. Dette sker da vi ønsker at bevare Frederiksberg dna`et som grundstammen. Fra U13 afholdes der spiller samtaler, hvor masterplanen, er med til at udvikle den enkelte spiller teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Fra U12 scouter den rekrutteringsansvarlige og børneudviklingstræneren spillerne internt, frem mod U13, hvor der laves et 1.hold der skal kunne spille liga 2 pulje 1.

I FA 2000 scouter vi i vores lokalområde. Vores fokus på udvikling af den enkelte spiller, gør at vi skal kunne tilbyde spillere i vores lokalområde, at træne på højere niveau fra U13. Vi scouter for, at kende spillerne tidligt, og følge deres niveau.

Vores lokalområde dækker cykelafstand, da vi mener spillerne skal blive i lokalområdet.

Vi har ingen scouts ansat. Vi bruger vores trænere og rekrutteringsansvarlige til, at se kampe og vende tilbage med rapporter, der samles i Eye4talent. Dette samles af den rekrutteringsansvarlige.

Vi scouter på følgende:

Teknisk: 1 mod 1 retvendt/fejlvendt - Driblinger – 1.berøring -Afleveringer – Vendinger - Afslutninger

Taktisk: Spilintelligens med og uden bold – placeringsevne

Fysisk: Speed – Fysisk udvikling (tidlig/sen) – Core/form - Koordination

Mentalt: Attitude (medgang – modgang – pres) Lederskab -Træningsparathed – Mod i spillet

REKRUTTERING

Alle henvendelser fra U12 – U17 foretages af den rekrutteringsansvarlige.

Trænere og andre i klubben må under ingen omstændigheder tage kontakt til andre spillere, trænere og forældre i andre klubber med henblik på rekruttering.

Der vil aldrig blive taget kontakt direkte til en spiller, men altid spillerens forældre, hvor kontakt til forældre foregår efter forudgående aftale eller informationer til ekstern klub, efter DBU's fastsatte regler for licensklubber.

Vi henvender os:

Hvis vi henvender os på en spiller, er dette med fokus på af fortsætte udviklingen af spilleren på et højere niveau. Vi henvender os på spillere, vi mener vil komme i et bedre træningsmiljø hos os.

Vi henvender os på spillere som vil kunne gå direkte ind i vores startopstilling, samt spillere som vi ser mulighed i over en længere periode.

Scouting og rekruttering frem mod henvendelse sker efter planlægning mellem cheftræner, talentchef og den rekrutteringsansvarlige, på hvilke positioner der er mangler på, for at nå klubbens målsætning.

Vi tilbyder først spilleren og forældre en uforpligtende samtale, hvor klubben præsenteres, og hvad vi kan tilbyde.

Herefter aftales et træningsforløb på minimum 14 dage, så spilleren har mulighed for at mærke træningsmiljøet.

Efter endt træningsforløb vil der blive lavet en spillervurdering ud fra masterplanen, som vil blive præsenteret på et møde med spiller, forældre, træner og den rekrutteringsansvarlige.

Herefter gives der en vurdering om vi tilbyder en plads på holdet. Svar skal gives senest dagen efter på mail.

Spillervurderingen sendes desuden til nuværende klub.

Vi arbejder altid med åben dialog med spillerens nuværende klub.

Spillere henvender sig til os:

Hvis en spiller retter henvendelse omkring ønsket skifte, vil dette altid foregå via den rekrutteringsansvarlige.

Der aftales prøvetræning med afsluttende spillervurdering, mellem spiller, forældre, træner og den rekrutteringsansvarlige.

Herefter gives der en vurdering om vi tilbyder en plads på holdet. Svar skal gives senest dagen efter på mail.

Hvis spilleren er tilknyttet en klub informeres den altid om forløbet.