



# DEN GRØNNE TRÅD

*Håndbog til børne- og ungdomsfodbold i Viborg FF*





# INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	3
Målsætning for ungdomsarbejdet	4
Værdisæt	5
Spillerudviklingsmodel	6
Spillerudviklingsmodellens fokusområder	7
Spilintelligens	8
Spilkoncept	9
Træningsmiljø	10
VFF U6-U7	12-13
VFF U8-U10	14-15
VFF U11-U12	16-19
VFF U13-U14	20-23
VFF U15-U17	24-27
VFF U19	28-31
Funktionsbeskrivelse - trænere	32
Funktionsbeskrivelse - holdledere	33
Funktionsbeskrivelse - årgangsformænd	34
Funktionsbeskrivelse - ungdomskordinator	35



# FORORD

Formålet med denne håndbog er at beskrive opbygningen af ungdomsarbejdet i VFF og ideerne bag, så både trænere, holdledere og årgangsformænd får en indsigt i klubbens målsætning og ideerne bag den.

Desuden er det ønsket, at denne håndbog kan give trænerne ideer og inspiration, som de kan arbejde struktureret med i forhold til at dygtiggøre vores ungdomsspillere.

Endvidere er formålet at beskrive en udviklingsmodel, begyndende med de yngste og sluttende med de ældste.

Vi håber "Den grønne tråd" kan virke til inspiration for alle eksisterende, såvel som kommende trænere i VFF.

Vi har bevidst ikke fortalt hvilke øvelser der skal udføres, men appellerer til, at alle trænere løbende vil dygtiggøre sig.

Som supplement til "Den grønne tråd" vil der dog blive udarbejdet et øvelseskompendie, der beskriver en række træningsøvelser, der underbygger udviklingsmodellen.

Der vil desuden blive afholdt inspirationsdage, hvor man kan udveksle erfaringer og søge ny inspiration.

Med sportslig hilsen

Henrik Jessen  
Ungdomskoordinator VFF

Morten Frost Madsen  
Træner VFF



# MÅLSÆTNING FOR UNGDOMSARBEJDET

## Vision

Via sportslig ansvarlighed skal vi sikre de nødvendige ressourcer og kompetencer, som kan udvikle, modne, tiltrække, fastholde samt klargøre spillere til alle klubbens hold.

Ungdomsarbejdet skal desuden, via en gennemarbejdet talentudviklingsmodel, udvikle talentfulde ungdomsspillere, der kan begå sig på klubbens elitehold og førstehold.

Det er desuden klubbens klare vision at vi skal efterleve DBU's "holdninger & handlinger" både på og uden for banen.

## Mission

VFF skal være en attraktiv klub ved at:

- tilbyde fodboldspil på alle niveauer samt at styrke den enkelte spiller
- opbygge et udviklingsmiljø og en vinderkultur, som alle spillere i rekrutteringsområdet ønsker at være en del af
- sikre bedst mulig matchning af vores spillere i alle aldersgrupper
- præge toppen i alle rækker
- tilknytte og uddanne trænere med stor faglig kompetence indenfor fodboldtræning og talentudvikling
- have de rigtige faciliteter (bolde, træningsudstyr, baner, opholdsrum, styrkerum m.m.)

## Hovedmål

- At skabe en god bredde på alle årgange
- At udvikle den enkelte spiller - både sportsligt og menneskeligt.
- At skabe et miljø, der tiltrækker og fastholder børn/unge i fodboldspillet

## Delmål

- At sørge for gode og trygge rammer
- At rekruttere og videreuddanne dygtige trænere og ledere
- At skabe en kultur som bygger på et fælles værdisæt
- At få et bedre samarbejde med klubber i lokalmiljøet
- At forøge klubbens informationsniveau såvel internt som eksternt via klubbens hjemmeside



# VÆRDISÆT

Klubbens værdisæt bygger på ordet **HEART**.

Værdisættet gennemsyrrer alt hvad vi gør, og står for, og er defineret ud fra følgende værdier:

**H**oldet  
**E**ngagement  
**A**nsvar  
**R**espekt  
**T**ræning

## Holdet

Ingen er over holdet (og klubben). Selvom spillerens udvikling er i fokus, så er sammenhold og teamspirit det vigtigste i VFF.

## Engagement

Som VFF'er udviser vi engagement gennem vilje, fight og stolthed. Vi giver altid 100% og har fokus og parathed i alle opgaver.

## Ansvar

Alle står inde for egne handlinger og forestår med det gode eksempel

## Respekt

Alle i VFF udviser respekt for:

- med- og modspillere
- trænere
- dommere
- tilskuere
- beslutninger og mødetidspunkter

## Træning

Optimal øvelse gør mester! Dygtiggørelse kræver mange timers kvalitets-træning samt massevis af selvtræning.

# SPILLERUDVIKLINGSMODEL

## Spillerprofil

Ungdomsarbejdet i Viborg FF har fokus på udvikling af en spillerprofil ud fra følgende spillerudviklingsmodel:



De enkelte områder i udviklingsmodellen er nærmere beskrevet på næste side, og yderligere detaljeret under de enkelte årgange.



# SPILLERUDVIKLINGSMODELLENS FOKUSOMRÅDER

Udviklingsmodellens formål er at skabe en spillerprofil, der er karakteriseret ved nedenstående egenskaber:

## Fysiske egenskaber

- Generel stærk fysik
  - Balance, smidighed og styrke
- God kondition
  - Udholdenhed og løbekapacitet
- Koordination
  - Kropsbevidsthed/motorik
- Evnen til at accelerere og lave temposkift
  - Dynamik og eksplosivitet

## Mentale egenskaber

- Udstråle glæde
- Ambitiøs
- Selvstændig
- Selvindsigt
- Træningsparat
- Evner at indordne sig i et kollektiv

## Tekniske egenskaber

- Beherske forskellige sparkeformer
  - Inderside, yderside, lodret vrist, halvtliggende vrist
- Beherske aktive og passive førsteberøringer
- Beherske et stort antal vendinger, finter og driblinger
- Beherske afleveringsspil

## Taktiske egenskaber

- Solid forståelse for spillemønstre og spillestil
- Solid forståelse for offensive og defensive formationer
- Solid forståelse for holdets balance/ubalance

## Spilintelligens (se model på næste side)

- Spilforståelse med og uden bold
- Placeringsevne
- Splitvision

## Øvrige fokusområder

- Evnen til at score mål
- Evne til at iscenesætte sine holdkammerater

# SPILINTELLIGENS



Spilintelligens er den situationsbestemte spilforståelse, og kan betragtes ud fra følgende tre scenarier:

JEG HAR BOLDEN	MIT HOLD HAR BOLDEN	DE HAR BOLDEN
<b>Beskytte bolden</b>	<b>"Løb ud af skyggen"</b> vinkel, afstand, forfinteløb, overlap	<b>Placere mig</b> hensigtsmæssigt i forhold til bold, med- og modspillere
<b>Afleverer</b> hvorfra, hvorhen, hvordan og hvornår?	<b>Gøre banen stor</b>	<b>Forudse</b> afleveringer, bryde aflevering
<b>Udfordre 1v1</b> hvor, hvordan, hvornår?	<b>Modtage aflevering</b> hvor, hvordan og hvorhen?	<b>Spærre vejen</b> for eller føre modstanderens boldholder
<b>Afslutte</b> hvorfra, hvor i målet, hvordan og hvornår?		<b>Eobre bolden</b> hvor, hvordan, hvornår?



# SPILKONCEPT

Vi lægger stor vægt på at vores hold spiller kombinationsfodbold på et så højt niveau som spillermateriale tillader det.

Vi ønsker at give rum for teknisk udvikling af vores individualister, samt at udvikle den enkelte spiller.

Generelt vil vi stræbe efter at være spilbestemmende og i boldbesiddelse. Spillerne skal lære at vurdere, hvornår vi bruger vores boldbesiddelse til at udfordre modstanderen, og hvornår vi bruger den til at hvile med bolden, indtil vi igen kan bygge spillet op og udfordre.

## Når vi har bolden, vil vi:

- Betragte målmanden som en spilstation i opspillet
- Spille efter at score ved at have et bevægeligt angrebsspil
- Sikre at boldholder altid har mindst 2 spilmuligheder
- Komme i overtal ved at:
  - Skabe bredde og dybde i holdet
  - Vende spillet
  - Skabe rum og udfylde rum
  - Lave overlap
  - Løbe i støtte
- Udnytte banens størrelse
- Sikre at kantspillere er helt ude på kanten, når bolden er i deres side
- Spille til siden/baglæns, hvis det ikke er muligt at spille fremad
- Spille med stor afstand mellem spillerne – undgå klumpspil
- Undgå løbefodbold på de første 2/3 dele af banen
- Skabe 2v1 situationer på kanten
- Udfordre 1v1 på den sidste 1/3 del af banen

## Når modstanderen har bolden, vil vi:

- Vide at fælles aftaler er nøglen til succes i defensiven
- Kunne sætte det maksimale pres ind på det rigtige tidspunkt
- Holde rigtig afstand til modspiller
- Ligge rigtigt pres som hold - enten gennem højt eller lavt pres
- Sideforskyde, så vi står kompakt i den side, hvor modstanderen har bolden
- Skabe opbakning (fx back-kant)

## Når vi mister bolden, har vi to muligheder:

- Forsøge, via hurtigt genpres, at erobre bolden (5 sek. regel)
- Komme bag bolden - mellem modstanderen og vores mål

# TRÆNINGSMILJØ

Vi ønsker at have et træningsmiljø, hvor spillerne kommer for at træne, og ikke for at blive trænet.

Vi ønsker at have en træning, der er kendetegnet ved:

- Glæde
- Konkurrence
- Kvalitet
- Kvantitet

## Glæde

Glæden ved at træne er det vigtigste, og derfor skal både trænere og spillere bidrage til en positiv stemning.

## Konkurrence

Konkurrenceelementet skal være en fast del af træningsmiljøet og bidrage til at holde motivationen oppe under de forskellige øvelser.

## Kvalitet

Kvalitet betyder, at træningen er planlagt over længere tid, og har fokus på, at både holdet som helhed, og den enkelte spiller, udvikler sig ift de krav, der er til spilfilosofi og spillerudvikling.

## Kvantitet

Fremgang opnås kun, hvis øvelserne gentages i stort omfang. Kvantitet er således ikke et udtryk for mange forskellige øvelser, men nærmere, at enkelte øvelser gentages mange gange.







# U6-U7

## Generelt

Ved træningen skal træneren lægge vægt på følgende:

### Glæde

Børnenes umiddelbare glæde ved spillet. De er meget motiverede. Disse to grundelementer skal træneren bygge videre på. Få alle med. Det skal være sjovt!

### Tryghed

Det er trænerens opgave at skabe tryghed omkring holdet, bl.a. ved omsorgsfuld behandling af børnene (binde støvler, trøste, tørre næser og lignende) Træneren skal forstå at vinde børnenes tillid og have god tid i træningen (øvelserne/legen skal ikke forceres igennem). Husk at små grupper er godt. Forsøg at inddrage de forældre som alligevel står og kigger på deres dreng/pige.

### Bevægelse

Fodbolden bruges som leg, dvs:

- Legene/øvelserne skal være med få regler og lette at organisere
- Legene/øvelserne skal være opbygget så alle er aktive
- Tilrettelagt med højt aktivitets niveau

Der må desuden gerne være indlagt små grovmotoriske øvelser

## Træningsmængde

Træningsmængden bør være max. 2-3 timer pr. uge incl. kamp

## Mål for årgangen U6-U7

Med udgangspunkt i det enkelte barn, skal træningen og spillet passe til spillernes evner og behov. Træningen skal være præget af forståelse for børnenes behov for tryghed i idrætsmiljøet og med respekt for børns rettigheder i idræt.

Der skal arbejdes på at gøre det enkelte barn "fodboldparat"

Spillere skal gøres ven med bolden

I et træningspas skal der altid være en bold pr. spiller, således at hovedparten af træningen kan foregå sådan at hver spiller har sin egen bold.

Det er meget vigtigt at træningen ikke forceres, da det enkelte barns motorik/psyke er meget forskellige i denne alder. Dette betyder, at indlæringen vil være meget forskellig fra spiller til spiller alt efter hvor langt han/hun er i sin udvikling.

### **Fysisk træning**

- Samba opvarmning parvis (rytme)
- Step over kegle/toppe (hurtige fødder)
- Krydsmønster øvelser
- Balance øvelser
- Løbeskoling
- Koordination
- Bevægelighed
- Smidighed

### **Mental fokus**

- Lær at lytte til og følge trænerens anvisninger

### **Taktisk træning**

- Lære at orientere sig på banen (se op - hvor er mine medspillere)
- Gør sig spilbar (flytte sig uden bold)
- 1 mod 1 offensivt (Lære at udfordre - dribble)
- 1 mod 1 defensivt (Lær at forsvare - dække op)

### **Teknisk træning**

- Spærkeformer:
  - Lodret vristspark.
  - Indersidespark
- Førsteberøringer:
  - Skal arbejde med passiv førsteberøring, dvs stoppe bolden med fodsål og indersiden
- Løb med bold:
  - Driblinger
  - Yderside/inderside med begge ben
  - Knæ på bold
  - Fremad og tilbage
- Driblinger/Finter/Vendinger
  - Husmandsfinten med begge ben
  - Balancefinten højre og venstre om
  - Skal arbejde med indersidevendinger
  - Skal arbejde med fodsåls vending
- Footwork
  - Coerver-øvelser
  - Stigeøvelser
- Jonglering med bold påbegyndes (fod, lår og hoved)



# U8-U10

## Generelt

Det er for denne aldersgruppe meget vigtigt ikke, at forcere træningen, da spillernes motorik og psyke er meget forskellige. Dette betyder at det enkelte barn indlærer i sit eget, helt eget tempo. Derfor er det vigtigt med en individuel forståelse og planlægning for den enkelte spiller.

## Træningsmængde

Træningsmængden bør være 2-4 timer plus en kamp pr. uge.

## Mål for årgangene U8-U10

### Fysisk træning

- Smidighed
- Bevægelighed
- Løbetræning
- Balance
- Koordination - med og uden bold

### Mental fokus

Lær at lytte til og følge trænerens anvisninger

### Taktisk træning (Generelt)

- Lære at kende sin plads i helheden
- Lære at placere sig på banen i forhold til:
  - Medspillere (nærme/fjerne sig - løbe i hul, invitere til aflevering)
  - Modspillere (opdækning-markering)
- Begyndende kendskab til forsvar - midtbane - angreb.
- Begyndende kendskab til og forståelse for bredde og dybde i spillet

### Taktisk træning (Forsvarsmæssigt)

- Forsvar overfor driblinger

### Taktisk træning (Angrebsmæssigt)

- Driblinger og hurtige fødder (dække bolden af - udfordre)
- Vende, dreje med bolden
- Modtagelse af bolden (løbe den i møde)
- Spil uden bold

### Spilintelligens

- Forståelse for samspillets fordele
- Bevæge sig ud af "skyggen"

## Teknisk træning

Husk at arbejde med begge ben i den tekniske træning

- Sparkeformer
  - Skal arbejde med inderside - fokus på låst fodled og støtteben
  - Skal arbejde med lodret vrist - fokus på låst fodled og støtteben
- Førsteberøringer
  - Skal arbejde passiv førsteberøring, dvs stoppe bolden med fodsål og indersiden
  - Skal arbejde med aktiv (retningsbestemt) førsteberøring med inderside
- Løb med bold
  - Yderside/inderside med begge ben
  - Knæ på bold
  - Fremad og tilbage
- Driblinger/Finter/Vendinger
  - Husmandsfinten med begge ben
  - Balancefinten højre og venstre om
  - Skal arbejde med indersidevendinger
  - Skal arbejde med Fodsålsvending
  - Skal arbejde med Cruyff-vending
  - Skal arbejde med sparkefinten
  - Skal arbejde med stop/løbe-finten
- Tacklinger
  - Tacklinger-direkte
  - Glidende tacklinger
  - Skulderskub
- Lære at aflevere en bold
  - Uden pres
  - Under pres
- Footwork
  - Coerver-øvelser
  - Stigeøvelser
- Jonglering med bold påbegyndes (fod, lår og hoved)
- Lære at erobre bolden (tacklinger)
- Lære at behandle en bold med hovedet (headning)

---

# U11-U12



## Generelt

Børn i alderen 11-14 år kan lære alt med en bold. Derfor har træneren for børn i disse aldersgrupper et særligt ansvar med hensyn til uddannelse af spillerne. Der bør være et særligt fokus på teknisk træning- herunder især driblinger, finter og sparkefærdigheder. Spilforståelsen skal stimuleres små-spilsøvelser og spil på flere mål. Træningen skal tage udgangspunkt i de ting spilleren har været igennem i deres tidligere forløb. Her er det okay at lave en selektion af spillerne, da lige børn leger bedst.

## Træningsmængde

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 3-6 timer pr. uge samt en kamp.

## Mål for årgangene U11-U12

### Fysisk træning

- Hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordinationstræning
- Vægtforskydning
- Retningskift

### Mental fokus

- Koncentration og træningsparathed
- Mod til at turde
- Social omtanke - sørge for at pleje kammeratskabet
- Samarbjede som hold
- Sørge for at der altid er en god tone overfor med- og modspillere, dommere og ledere
- Bevidstgørelse og refleksion

### Taktisk træning (Generelt)

- Indøve faste opstillinger og lære at kende de forskellige pladser
- Begyndende orientering om systemer og taktik 8 mands
- Udvikle forståelse for udnyttelse af hele banen (bredde og dybde)
- Begyndende træning af standardsituationer (målspark, frispark, hjørnespark og indkast)

### Taktisk træning (Forsvarsmæssigt)

- Vinde 1:1 (komme først - dække på den rigtige side - skærme af)
- Forhindre sammenspil (begyndende forståelse for presspil)

### Taktisk træning (Angrebsmæssigt)

- Spil med bold (præcision - timing)
- Spil uden bold (Vinkel - afstand - nærme/fjerne sig - rykke fri)
- Vende spillet
- Afslutninger
- Udfordre 1:1 (driblinger - finter)



## Spilintelligens

- Forståelse for samspilletts fordele
- Bevæge sig ud af "skyggen"
- Være retvendt før boldmodtagelse
- Aflevere til den "bedst" placerede medspiller
- Løbe i position
- Skabe plads til sig selv
- Løb foran boldholder
- Begyndende fokus på ruder og trekanter

## Teknisk træning

Husk at arbejde med begge ben i den tekniske træning.

10-15 minutter af træningen bør have fokus på det "næstbedste" ben.

Den tekniske træning skal videreudvikle de tidligere indlærte grundteknikker, med fokus på hurtige fødder, fart og præcision.

- Der øves i alle sparkeformer - fokus på låst fodled og støtteben
  - Beherske inderside
  - Skal kunne yderside
  - Skal kunne lodret vrist
  - Skal arbejde med halvtliggende vristspark
  - Kendskab til hel- og halvflugtninger
  - Hælspark
- Førsteberøringer
  - Skal arbejde med aktiv førsteberøring med inder- og yderside
  - Skal kunne passiv førsteberøring
- Løb med bold
  - Yderside/inderside med begge ben
  - Temposkift
  - Retningskift
- Afleveringer
  - Førstegangspasning
  - I fuldt løb



# U11-U12

- Driblinger/Finter/Vendinger
  - Skal kunne indersidevendinger
  - Skal arbejde med ydersidevending
  - Skal arbejde med Ronaldo cut
  - Skal kunne fodsålsvending
  - Skal kunne Cruyff-vending
  - Skal kunne husmandsfinte
  - Skal arbejde med træd over finte
  - Skal arbejde med Laudrup dribling
  - Skal arbejde med Okocha dribling
  - Skal arbejde med Zidane vending
  - Skal arbejde med Deco vending
  - Skal kunne sparkefinten
  - Skal kunne stop/løbe-finten
  
- Tacklinger
  - Tacklinger-direkte
  - Skal arbejde med skulderskub
  
- Modtagelse af bold med fjerneste ben
  
- Footwork
  - Coerver-øvelser
  - Stigeøvelser
  
- Jonglering med begge ben
  
- Headning
  - Skal kunne udføre stående headning
  - Kendskab til grundlæggende teknik ved headning i luften
  
- Afslutninger videreudvikles under passende modstand
  
- Begynde systematisk specialtræning af målmænd





# U13-U14

## Generelt

Som sagt tidligere kan børn i denne alder lære alt med en bold. Vi kan også kalde det fodboldens guldalder. Der hviler et stort ansvar på de trænere som arbejde med spillerne i netop disse aldersgrupper.

Det er her hvor udviklingen af den enkelte spiller rigtig tager fart.

Det er stadig vigtigt med mange gentagelser i denne alder, så detaljerne læres korrekt. Det er vigtigt at de fundamentale ting bliver automatiseret sådan at de bruges uden at spilleren tænker over det.

Vi skal i denne aldersgruppe tilføje nye ting, men ikke glemme at arbejde og bygge ovenpå de ting som er lært tidligere. Presset på de indlærte ting skal øges.

## Træningsmængde

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 3-5 timer pr. uge samt en kamp

## Mål for årgangene U13-U14

### Fysisk træning

- Hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordinationstræning
- Vægtforskydning
- Retningskift
- Styrketræning som forebyggende træning og kun med egen kropsvægt

### Mental fokus

- Koncentration og træningsparathed
- Mod til at turde
- Social omtanke - sørge for at pleje kammeratskabet
- Samarbjede som hold
- Sørge for at der altid er en god tone overfor med- og modspillere, dommere og ledere
- Bevidstgørelse og refleksion
- Motivation
- Tage ansvar
- Positiv psyke (puberteten er en svær alder for den unge og hans/hendes omgivelser at komme igennem)

NB! det er i denne periode der skal arbejdes med at fastholde de unge i sporten gennem i høj grad af nærhed til den enkelte spiller.

### **Taktisk træning (Forsvarsmæssigt)**

- 1 mod 1 situationer
- Arbejde med fokus på bolden og blive stående på benene
- Pres, individuelt/hold
- Område/zone opdækning
- Markering og opbakning (pres, støtte, sikring)
- Samarbejde mellem målmand og forsvar

### **Taktisk træning (Angrebsmæssigt)**

- Spil med bold (afleveringsteknik)
- Spil uden bold (Bevægelse foran/bagved boldholderen i form af støtteløb/overlap - skabe/udnytte plads)
- Skabe bredde og dybde i spillet
- Vende spillet
- Skabe 2 mod 1 situationer (Bande spil - overlap - krydsløb)
- 1 mod 1 situationer
- Indlæg
- Afslutninger
- Specialtræning af standardsituationer
- Omstillinger
  - hurtig og aggressiv generobring
  - spille bolden væk fra erobringsområdet

### **Spilintelligens**

- Forståelse for samspillet's fordele
- Bevæge sig ud af "skyggen"
- Være retvendt før boldmodtagelse
- Aflevere til den "bedst" placerede medspiller
- Løbe i position
- Løbe for at skabe rum til sig selv og medspillere
- Løbe foran boldholder
- Kan se og skabe rudeformationer og trekanten i spillet
- Kan se og skabe overtalssituationer i spillet

### **Teknisk træning**

Husk at arbejde med begge ben i den tekniske træning.

Repetition af grundteknikker og detaljer, der er indøvet i de foregående år. Dette skal helst øves under kamplignende situationer og pres. Tempoet og intensiteten skal øges.

- Der øves i alle sparkeformer - fokus på låst fodled og støtteben
  - Beherske inderside - stående og i løb
  - Beherske yderside - stående og i løb
  - Beherske lodret vrist - stående og i løb
  - Skal arbejde med halvtliggende vristspark
  - Kendskab til hel- og halvflugtninger

---

# U13-U14

Fortsat



- Førsteberøringer
  - Beherske aktiv førsteberøring med inder- og yderside
  - Skal arbejde med aktiv førsteberøring med lår, bryst og hoved
  - Skal beherske passiv førsteberøring
  
- Løb med bold
  - Yderside/inderside med begge ben
  - Temposkift
  - Retningsskift
  
- Afleveringer
  - Generelt skal pasningskvaliteten være i fokus
  - I fuldt løb
  - Indøve afleveringer over lange afstande
  - Skal arbejde med ydersidepasningen
  - Skal arbejde med halvtliggende - fladt/hårdt og chip - i løb
  
- Driblinger/Finter/Vendinger
  - Beherske inderside vendinger
  - Skal kunne yderside vendinger
  - Skal arbejde med at lave vendinger ifm boldmodtagelse
  - Beherske fodsålsvending
  - Skal kunne Ronaldo cut
  - Beherske Cruyff-vending
  - Beherske husmandsfinte
  - Beherske træd over finte
  - Beherske Laudrup dribbling
  - Beherske Okocha dribbling
  - Beherske Zidane vending
  - Beherske Viborg vending
  - Beherske Deco vending
  - Beherske sparkefinten
  - Beherske stop/løbe-finten
  
- Tacklinger
  - Tacklinger-direkte
  - Glidende tacklinger
  - Skulderskub
  
- Modtagelse af bold med fjerneste ben
  
- Beskytte bolden med kroppen

- Headning
  - Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
    - stående
    - afsæt med 1 ben
    - afsæt med begge ben
- Footwork
  - Coerver-øvelser
  - Stigeøvelser
- Jonglering med begge ben
- Specialtræning af målmand

## Andet

Afholdelse af spillermøder

Definere anførerhvervets forpligtelser

Afholdelse af individuelle udviklingssamtaler





# U15-U17

## Generelt

I denne alder skal alle de basale tekniske, taktiske samt de motoriske mønstre være kendte og indøvede. Fra nu af skal disse basale grundbegreber videreudvikles så den enkelte spiller bliver i stand til at udføre dem i et højere tempo og under pres.

## Træningsmængde

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 4-6 timer pr. uge samt en kamp.

## Mål for årgangene U15-U17

### Fysisk træning

- Forebyggende træning som indeholder, smidighed, balance, koordination, styrketræning med egen vægt samt med vægte for de U17-spillere, der er udviklet "tilstrækkeligt"
- Hurtighedstræning

### Mental fokus

- Koncentration og træningsparathed
- Vilje
- Mod til at turde
- Social omtanke - sørge for at pleje kammeratskabet
- Samarbjede som hold
- Accept af rollefordeling
- Sørge for at der altid er en god tone overfor med- og modspillere, dommere og ledere
- Bevidstgørelse og refleksion
- Motivation
- Tage ansvar
- Tålmodighed
- Have realistiske mål

### Taktisk træning (Generelt)

- Overblik og kommunikation
- Udbygge kendskabet til angrebs og forsvarsprincipper. Især forståelsen af, at udnytte et frit område og gøre sig spilbar (ud af skyggen, ind i solen)
- Videreudvikling af spilsystem 4-4-2 samt 4-2-3-1 og evt nye systemer, der måtte dukke op (4-3-3)

### Taktisk træning (Forsvarsmæssigt)

- Vinde 1 mod 1 og 2 mod 1 situationer
- Pres, individuelt/hold
- Zone-/områdeopdækning, -mandsopdækning
- Opbakning
- Samarbejde mellem kæderne
- Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens plads)
- Standardsituationer



### Taktisk træning (Angrebsmæssigt)

- Spil uden bold, modløb/dybdeløb, indløb til indlæg, retur bolde
- Bredde-Dybde
- Vende spillet
- Hurtig kombinationsspil (få berøringer)
- Skabe og udnytte 2 mod 1 situationer
- Vinde 1 mod 1 situationer
- Afslutninger
- Standardsituationer
- Omstillinger
  - hurtig og aggressiv generobring
  - spille bolden væk fra erobningsområdet

### Spilintelligens

- Forståelse for samspillets fordele
- Bevæge sig ud af "skyggen"
- Aflevere til den "bedst" placerede medspiller
- Løbe i position
- Løbe for at skabe rum til sig selv og medspillere
- Løbe foran boldholder
- Kan se og skabe rudeformationer og trekanter i spillet
- Kan se og skabe overtalssituationer i spillet
- Kendskab til opspilmønstre
- Relationelle færdigheder



---

# U15-U17

Fortsat



## Teknisk træning

Husk at arbejde med begge ben i den tekniske træning

Repetition af grundteknikker og detaljer, der er indøvet i de foregående år. Dette skal helst øves under kamplignende situationer og pres.

- Der øves i alle sparkeformer - fokus på låst fodled og støtteben
  - Beherske inderside
  - Beherske yderside
  - Beherske lodret vrist
  - Beherske halvtliggende vristspark
  - Skal arbejde med hel- og halvflugtninger
  
- Førsteberøringer
  - Beherske aktiv førsteberøring med inder- og yderside
  - Skal kunne aktiv førsteberøring med lår, bryst og hoved
  - Skal beherske passiv førsteberøring
  
- Løb med bold
  - Yderside/inderside med begge ben
  - Temposkift
  - Retningskift
  
- Afleveringer
  - Generelt skal pasningskvaliteten være i fokus
  - Indersideafleveringer i fuldt løb
  - Skal kunne udføre halvtliggende - fladt og chip - i løb
  - Indøve afleveringer over lange afstande
  - Skal kunne ydersidepasningen
  
- Driblinger/Finter/Vendinger
  - Beherske inderside vendinger
  - Beherske yderside vendinger
  - Skal kunne lave vendinger ifm boldmodtagelse
  - Beherske fodsålsvending
  - Beherske Ronaldo cut
  - Beherske Cruyff-vending
  - Beherske husmandsfinte
  - Beherske træd over finte
  - Beherske Laudrup dribbling
  - Beherske Okocha dribbling
  - Beherske Zidane vending
  - Beherske Viborg vending
  - Beherske Deco vending
  - Beherske sparkefinten
  - Beherske stop/løbe-finten

- Tacklinger
  - Tacklinger-direkte
  - Glidende tacklinger
  - Skulderskub
- Modtagelse af bold med fjerneste ben
- Beskytte bolden med kroppen
- Headning
  - Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
    - stående
    - afsæt med 1 ben
    - afsæt med begge ben
    - svævende
- Footwork
  - Coerver-øvelser
  - Stigeøvelser
- Jonglering med begge ben
- 
- Specialtræning af målmand
- Rygvendt, retvendt, sidevendt
- Nærkampsteknik i luften og på jorden

## Andet

Afholdelse af spillermøder

Definere anførerhvervets forpligtelser

Afholdelse af individuelle udviklingssamtaler



---

# U19



## Generelt

Træningen har samme struktur som de ældste årgange i ungdomsafdelingen. Dog med øget intensitet i den taktiske og fysiske del samt den tekniske.

## Træningsmængde

Træningsmængden for disse aldersgrupper er 4-6 timer pr. Uge samt en kamp.

## Mål for årgangen U19

### Fysisk træning

- Distance og intervaltræning
- Styrketræning for hele kroppen og gerne med vægt på
- Hurtighedstræning
- Smidighed,
- Koordinations
- Bevægelighed
- Balancetræning

### Mental fokus

- Koncentration og træningsparathed
- Vilje
- Mod til at turde
- Social omtanke - sørge for at pleje kammeratskabet
- Samarbjede som hold
- Accept af rollefordeling
- Sørge for at der altid er en god tone overfor med- og modspillere, dommere og ledere
- Bevidstgørelse og refleksion
- Motivation
- Tage ansvar
- Tålmodighed
- Have realistiske mål

### Taktisk træning (Generelt)

- Overblik
- Kommunikation
- Tålmodighed
- Videreudvikle angrebs og forsvarsprincipper. Især forståelsen af, at udnytte et frit område og gøre sig spilbar (ud af skyggen, ind i solen)
- Videreudvikling af spilsystem 4-4-2 samt 4-2-3-1 og evt nye systemer, der måtte dukke op (4-3-3)

## Taktisk træning (Forsvarsmæssigt)

- Vinde 1 mod 1 og 2 mod 1 situationer
- Pres, individuelt/hold
- Zone-/områdeopdækning, -mandsopdækning
- Opbakning
- Samarbejde mellem kæderne
- Omstilling og fleksibilitet (overtage hinandens plads)

## Taktisk træning (Angrebsmæssigt)

- Spil uden bold
- Modløb/dybde løb
- Indløb til indlæg
- Returbolde
- Bredde-Dybde
- Vende spillet
- Hurtig kombinationsspil (få berøringer)
- Skabe og udnytte 2 mod 1 situationer
- Vinde 1 mod 1 situationer
- Afslutninger
- Standardsituationer

## Spilintelligens

- Forståelse for samspillet's fordele
- Bevæge sig ud af "skyggen"
- Aflevere til den "bedst" placerede medspiller
- Løbe i position
- Løbe for at skabe rum til sig selv og medspillere
- Løbe foran boldholder
- Kan se og skabe rudeformationer og trekanter i spillet
- Kan se og skabe overtalssituationer i spillet
- Kendskab til opspilmønstre
- Relationelle færdigheder

## Teknisk træning

Fokus på tekniske detaljer under øget modstand og øget tempo

Videreudvikling af specialiteterne

Der arbejdes med begge ben

# U19

Fortsat



- Der øves i alle sparkeformer - fokus på låst fodled og støtteben
  - Beherske inderside
  - Beherske yderside
  - Beherske lodret vrist
  - Beherske halvtliggende vristspark
  - Skal kunne hel- og halvflugtninger
  - Saksespark
  
- Førsteberøringer
  - Beherske aktiv førsteberøring med inder- og yderside
  - Beherske aktiv førsteberøring med lår, bryst og hoved
  - Beherske passiv førsteberøring
  
- Løb med bold
  - Yderside/inderside med begge ben
  - Temposkift
  - Retningskift
  
- Afleveringer
  - Generelt skal pasningskvaliteten være i fokus
  - Indersideafleveringer i fuldt løb
  - Skal kunne udføre halvtliggende - fladt og chip - i løb
  - Indøve afleveringer over lange afstande
  - Skal kunne ydersidepasningen
  
- Driblinger/Finter/Vendinger
  - Beherske inderside vendinger
  - Beherske yderside vendinger
  - Beherske vendinger ifm boldmodtagelse
  - Beherske fodsålsvending
  - Beherske Ronaldo cut
  - Beherske Cruyff-vending
  - Beherske husmandsfinte
  - Beherske træd over finte
  - Beherske Laudrup dribbling
  - Beherske Okocha dribbling
  - Beherske Zidane vending
  - Beherske Viborg vending
  - Beherske Deco vending
  - Beherske sparkefinten
  - Beherske stop/løbe-finte

# U19

- Tacklinger
  - Tacklinger-direkte
  - Glidende tacklinger
  - Skulderskub
- Modtagelse af bold med fjerneste ben
- Beskytte bolden med kroppen
- Headning
  - Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opspring og springkraft.
    - stående
    - afsæt med 1 ben
    - afsæt med begge ben
    - svævende
- Footwork
  - Coerver-øvelser
  - Stigeøvelser
- Jonglering med begge ben
- Specialtræning af målmand
- Rygvendt, retvendt, sidevendt
- Nærkampsteknik i luften og på jorden

## Andet

Afholdelse af spillermøder

Definere anførerhvervets forpligtelser

Afholdelse af individuelle udviklingssamtaler



# FUNKTIONSBESKRIVELSE FOR TRÆNERE

Trænerne skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse.

## Trænerens opgaver

- Sørge for at klubbens sportslige målsætning følges
- Forbedre spillernes fodboldmæssige og aldersvarende færdigheder
- Sørge for god tone før, under og efter kamp/træning
- Tilrettelægning og udførelse af træning
- Sørge for, at alle aktiviteter forgår i "fair play" regi
- Være en god rollemodel
- Sørge for at den enkelte føler sig set, hørt og forstået
- Er ansvarlig for, at spillerne begår sig socialt og sportsligt
- Åbent samarbejde med de øvrige trænere
- Være åben for relevant træneruddannelse
- Deltage i inviterede inspirationsdage
- Deltage i træner/leder møder
- Så vidt muligt deltage i generalforsamlinger
- Ansvar for omklædningsrummet efter brug

## Træneren bør udarbejde en årsplan, som kan indeholde følgende

- En statusdel med personliste
- Årets målsætning for holdet, spilkoncept og spilfilosofi i overensstemmelse med klubbens koncept (kombinationsfodbold )
- Træningsprogram der indeholder en taktisk del, Teknisk del, og en fysisk del.
- Stævner, træningslejr, spiller møder samt information til forældre

Ved planlægning af træningsprogrammer er det en god ide at opdele træningen i følgende moduler:

- Teknisk træning (førsteberøringer, spark, vendinger, driblinger m.v.)
- Taktisk træning (organisere sig, bevæge sig, orientere sig, m.v.)
- Fysisk træning
- Motorik- og koordinationstræning (aldersrelateret)
- Social træning (samarbejde, tryghed, genkendelighed, medbestemmelse, empati)

Træning skal være målrettet og sjov

Træningen kan foregå som tematræning eller stationstræning

Vi skal sikre at alle spillere er aktive





---

# FUNKTIONSBESKRIVELSE FOR HOLDLEDERE

Holdlederen skal så vidt muligt ledsage holdet til kamp og bidrage til at skabe en god atmosfære omkring holdet.

## Holdlederens opgaver

- Udfylde holdkortet (i samarbejde med træneren)
- Modtage modstanderen på kamp dagen og anvise dem omklædningsrum og vise dem kampbanen
- Koordinere kørsel til kampe og stævner
- Koordinere evt. frugt og vaske ordning
- Sørge for god tone, før, under og efter kampen (sammen med træneren)
- I fællesskab med træneren, at bidrage med input til web-master
- Være behjælpelig med at arrangere fester, ture og andre sportslige og sociale arrangementer
- Deltage i træner/leder møder
- Deltage i inviterede inspirationsdage
- Så vidt muligt deltage til generalforsamlinger
- Ansvar for omklædningsrummet efter brug



---

# FUNKTIONSBESKRIVELSE FOR ÅRGANGSFORMÆND

Årgangsformændene skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse.

## Årgangsformandens opgaver

- Indkaldelse til forældre møder
- Tovholder på træningsture
- Bindeled mellem forældre - træner
- Bindeled mellem træner - ungdomskordinator
- Sørge for at videresende nyhedsbreve fra klubben ud til forældre og spillerne
- Informere web-master/bestyrelsen om adresse ændringer på træner/leder, nye som gamle.
- Sørge for ind/udmeldelse i samarbejde med kampfordeler
- Sørge for kontingentlister, samt følge op på restancer
- Deltage i inviterede inspirationsdage
- Deltage i træner/leder møder
- Så vidt mulig deltage i generalforsamlinger



---

# FUNKTIONSBESKRIVELSE FOR UNGDOMSKOORDINATOR

Årgangsformændene skal referere direkte til klubbens sportslige ledelse.

## Ungdomskoordinators opgaver

- At vurdere trænerkvalifikationer
- At komme med forslag til træner/leder uddannelse
- At rekruttere trænere og ledere i tæt samarbejde med bestyrelse. Ungdomskoordinatoren er primus motor i processen, men det endelige ansvar ligger hos bestyrelsen
- At planlægge og afvikle træner/leder møder
- At være backup for træner-teamet
- At sikre sig, at alle trænere og ledere i ungdomsafdelingen lever op til de krav klubben stiller mht. adfærd og politikker, samt børneattester
- At informere bestyrelsen om væsentlige opgaver/hændelser fra hverdagen
- At medvirke til at skabe et godt samarbejde og en god information på tværs i ungdomsafdelingen
- Bindeled mellem træner - årgangsformænd - bestyrelsen
- Indkøb/bestilling af rekvisitter, bolde, tøj ect.
- Deltage i træner/leder møder