

Talentmanual

DBUs arbejde med herreeliteungdomsspillere



Kolofon

Udgiver

Dansk Boldspil-Union
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby

Beskrivere

Per Andersen, U19 landstræner
Thomas Frank, U17 landstræner
Per Holm, DBU talenttræner
Martin Bloch, DBU talenttræner
Claus Nørgaard, DBU talenttræner
Claus Gaihede, DBU talenttræner

Revideringsgruppe:

Per Andersen
Nils Nielsen
Thomas Frank
Per Holm
Martin Bloch
Claus Gaihede
Thomas Slosarich
Torben Storm

Layout

DBU Grafisk
Jacob Roar Hansen
Carl Herup Høgnesen
Bettina Emcken
Lise Fabricius

Journalistisk bearbejdning

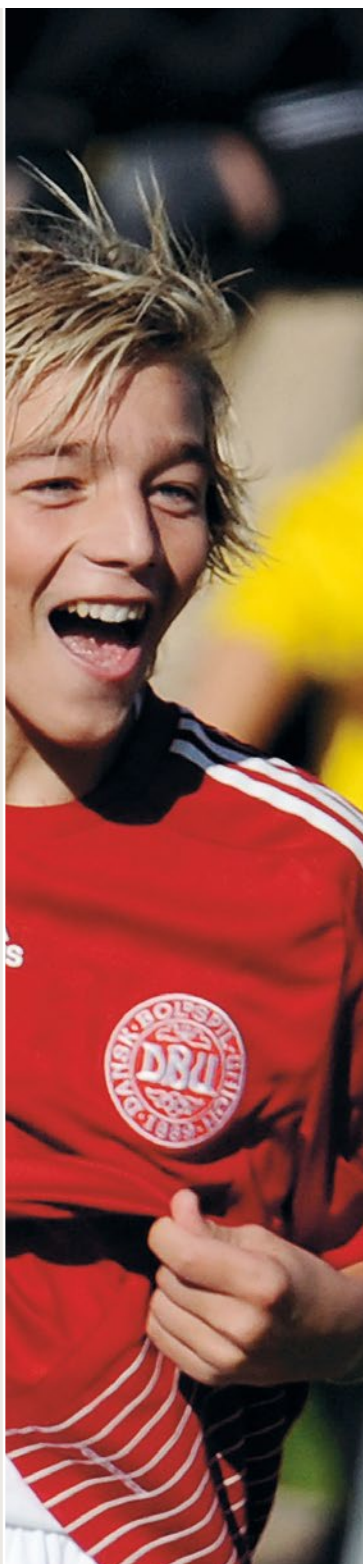
Anne Winther

Foto

Per og Anders Kjærbye m.fl.

ISBN

978-87-87038-02-7



Indhold

4 Forord

Kapitel 1

5 Formål og talentstruktur

Kapitel 2

8 Talentmiljø

Kapitel 3

11 Scouting

Kapitel 4

19 Fodboldfagligt

Kapitel 5

51 Planlægning

Kapitel 6

61 Ungdomslicens

63 Litteratur



Kapitel 1

Formål og talentstruktur

Beskrivelse af formålet med DBUs talentarbejde. DBUs spiller- og trænerstruktur vises skematisk.

6



Kapitel 4

Fodboldfagligt

DBUs røde tråd i talentarbejdet handler også om træning med spillerne. Der arbejdes ud fra et bevidst valg af fodboldfilosofi og 4-3-3 som udviklingssystem. Et bredt udsnit af øvelsesvalg og træningsprioriteringer der sikrer ensartethed.

20



Kapitel 2

Talentmiljø

Vigtige elementer i DBUs miljø – kort beskrevet.

9



Kapitel 5

Planlægning

DBUs planer for U13 – U19
Stabilitetstræningsprogram

Derudover findes diverse planlægningsværktøjer (til kopiering).

52



Kapitel 3

Scouting

En af grundpillerne i DBUs arbejde er at finde de mest talentfulde spillere. Scouting har en høj prioritering og er under konstant udvikling.

12



Kapitel 6

Ungdomslicens

Træneruddannelse og deling af viden er vigtigt i DBU. Her er beskrevet nogle af de kursustilbud, som er en del af licenssystemet i DBUs talentarbejde.

162



Talentmanual

Forord



Forord

DBUs talentmanual

Dette er anden udgave af Dansk Boldspil-Unions (DBU) talentmanual.

I denne reviderede version gives et samlet overblik over hvem, hvordan og hvad, der arbejdes med i DBUs talentudvikling.

Manualen danner grundlaget for det arbejde DBU, i samarbejde med klubberne, laver for de yngste spillere fra perioden inden de kan komme på DBUs talentcentre og i et evt. videre forløb omkring DBUs første U-landshold.

Manualen er således tænkt som en beskrivelse af hvordan og hvad, der arbejdes med i DBU regi.

DBU har tidligere udgivet

Aldersrelateret træning 1, der beskriver træning af de 5-14-årige.

Aldersrelateret træning 2, der beskriver træning af de bedste spillere i alderen 14-21 år.

Med udgangspunkt i disse 2 bøger og denne talentmanual forsøger vi således at tydeliggøre den spillestil, vi i DBU har valgt og de metoder, der ligger til grund for, at spillerne kan uddannes så optimalt som muligt.

De seneste justeringer i vores struktur har betydet, at DBUs Talent- og U-landstrænere får et kendskab til spillerne på et tidligere tidspunkt i deres udvikling end hidtil.

Der er nu én ansvarlig landstræner for hvert af vore U-landshold. Sammen med DBUs talenttrænere og landets mange klubtrænere, er det deres opgave at finde og uddanne de dygtigste og mest spændende spillere til at kunne begå sig i landsholdenes spillestil på såvel nationalt som internationalt topniveau.

»DBUs spillestil og fodbolddfilosofi er præget af en offensiv tilgang til spillet. Derfor lægger vi i vort arbejde med spillerne stor vægt på spillets tekniske/taktiske elementer, der understøtter denne filosofi« siger Morten Olsen.

For at spillerne kan opnå et færdighedsniveau, der matcher de krav, der stilles på topplan, er vi i DBU meget bevidste om, at vores vigtigste samarbejdspartnere er klubberne. Deres talentudviklingsmiljøer er fundamentet for talentudviklingen i dansk topfodbold.

Vi har en talentudvikling, som kontinuerligt bliver bedre og bedre, og vi er meget fokuserede på at fortsætte den positive udvikling.

Revideringsgruppen

1. juli 2012



Kapitel 1:

Formål og talentstruktur



Formål

Dansk talentudvikling

- at udvikle spillere, der kan begå sig på højeste nationale og internationale niveau.

DBUs talentcentre

- at give spillerne kendskab til DBUs fodboldfilosofi og spillestil
- at forberede dem på de krav, der stilles i DBUs elitære miljøer
- at stimulere og motivere spillerne til at udvikle deres talent optimalt.

DBUs talentmanual

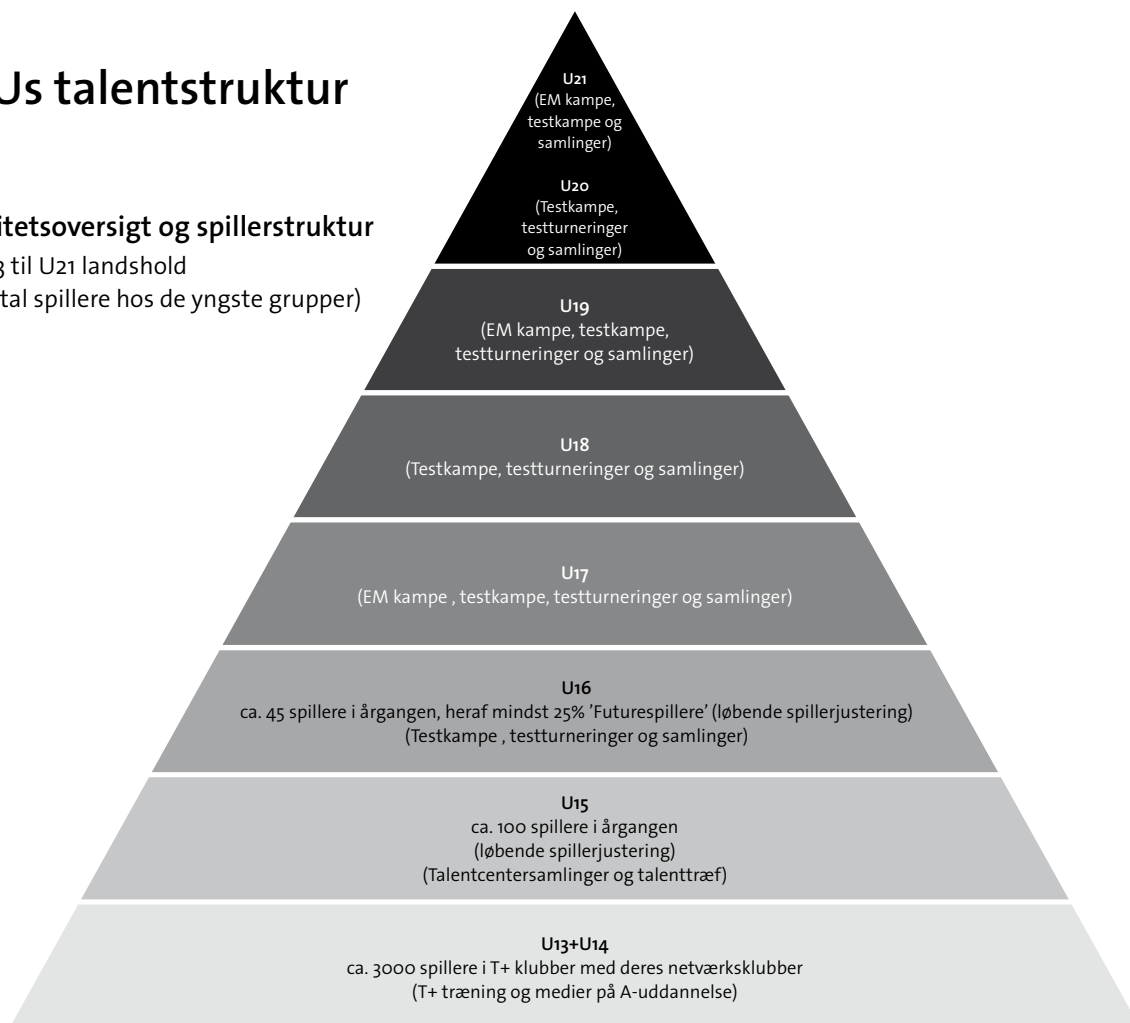
- at oplyse om indholdet i DBUs talentudvikling

- at optimere og stimulere talentudviklingsmiljøerne i dansk fodbold
- at sikre en 'rød tråd' i arbejdet med spillerne i DBUs talentudvikling.

DBUs talentstruktur

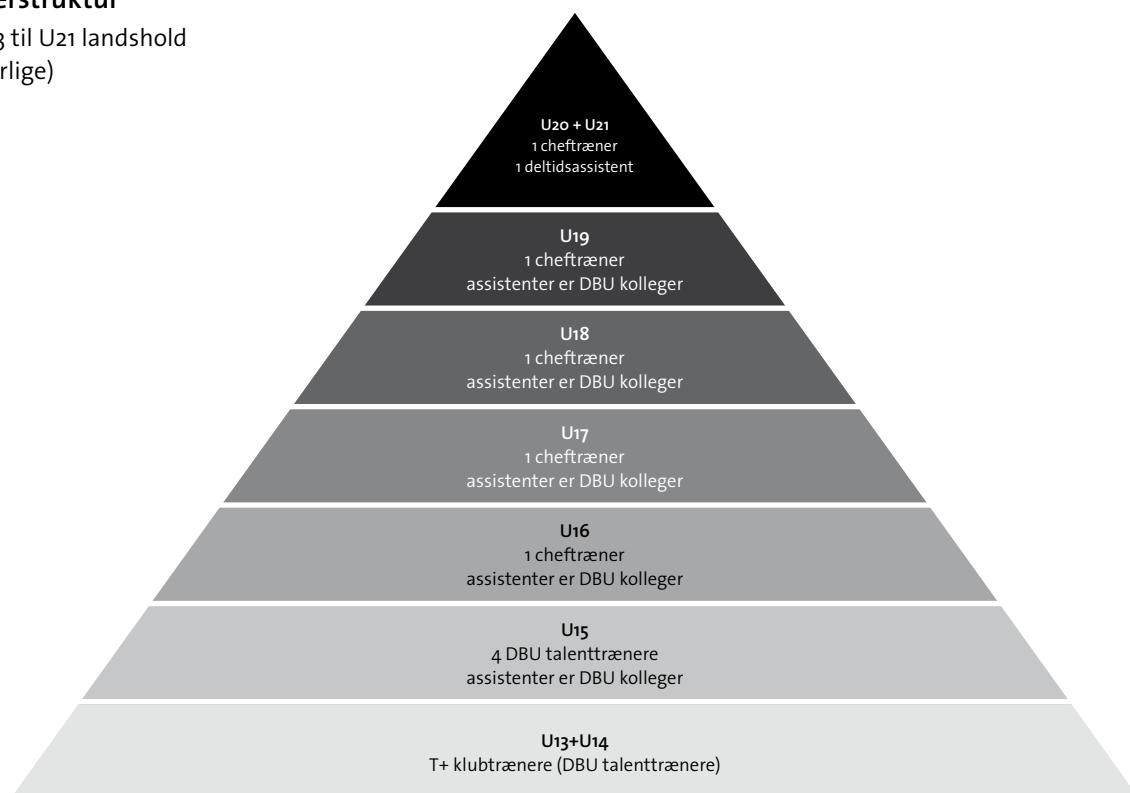
Aktivitetsoversigt og spillerstruktur

Fra U13 til U21 landshold
(ca. antal spillere hos de yngste grupper)



Trænerstruktur

Fra U13 til U21 landshold
(ansvarlige)





Kapitel 2:

Talentmiljø

Talentmiljø

Miljø

Kost

Når spillerne er til talentsamling, er det ikke meningen, at de selv skal have penge med til forplejning. Spillerne skal informeres om fornuftige valg udenfor banen herunder indtagelse af sodavand, slik m.v. Vores mål er, at få spillerne til at træffe de rigtige valg i forhold til, at de skal præstere maksimalt i alle træningspas.

Vi skal hele tiden være inspiratorer for spillerne, så de selv kan træffe de rigtige valg for at nå slutmålet: At blive en topspiller.

Doping

Det præciseres, hvor vigtigt det er, at spillerne er bevidste om, hvad de indtager. Alle talenterpillere får udleveret Anti Doping Danmarks oplysningshæfte. Yderligere information kan hentes på www.antidoping.dk.

Skadesforebyggelse og skadesbehandling

DBU har på alle samlinger er sundhedssektor. Denne sektor vil foretage den nødvendige skadesbehandling på samlingerne og vejlede såvel spillere som klubber i tilfælde af et længere skadesforløb og i forhold til behandlinger. Det er klubbernes opgave at følge op på skadede spillere, således at spilleren får den nødvendige behandling. For at forebygge skader anbefaler DBU, at spillerne arbejder med stabilitets-

træning i det daglige. Dette vil spillerne kunne gøre ved siden af den daglige træning i klubben, men det kræver en opfølgning fra såvel klub som DBUs talentsektor, så vi sikrer, at der sker den fornødne fremgang. (se stabilitetsprogram kapitel 5).

DBUs træningsdagbog

Hensigten med DBUs træningsdagbog er at opdrage spillerne til at bruge et planlægningsværktøj i deres dagligdag. På U15 introduceres de til halvårsplanen, som kan medvirke til en mere struktureret dagligdag.

Mentale værktøjer

I 2010 blev en idrætspsykolog fra Team Danmark tilknyttet. Han arbejder med såvel A+ trænere i klubberne, U-landstrænere og talenttrænere. I et samarbejde mellem idrætspsykologen og trænerne arbejdes der med forskellige mentale værktøjer i relation til spillerne.

Video

Som pædagogisk hjælpemiddel overfor spillerne på talentcentre og U-landshold anvendes videoklip/analyse. Dette sker i forbindelse med individuel/kollektiv evaluering af DBU kampe på talentcentre og i landskampe, og som et led i indlæringen af DBUs spillestil.



Værdier på DBUs talentcentre

- Arbejd hårdt
- Lærevillighed
- Teamspirit
- Ansvarlighed
- Fokus
- Kommunikation

Fra 2010 har man som nævnt i samarbejde med TEAM Danmark anvendt en idrætspsykolog for at optimere spillernes præstationer, der er blandt andet arbejdet med – kommunikation, koncentration og momentum som temaer.

En af opgaverne har været / er at udarbejde et fælles værdisæt for DBUs arbejde med unge spillere fra U15 og op igennem alle U-landshold.

Forventninger til spillerne

- De skal kunne lide at være en del af DBU, og det skal vi kunne se
- De skal være engagerede på og udenfor banen
- De skal se muligheder frem for begrænsninger
- De skal sørge for at tage 'noget' med fra træningsbanen hver gang
- Det er okay at begå nye fejl.

Forventninger til træningen i DBU

- Al træning skal give mening i forhold til tema og spillestil.

- Al træning sker i et trænings-læringsmiljø, hvor spørgsmål og refleksion er et vigtigt element (f.eks. kan en skala fra 1-6 anvendes til denne refleksion af spillernes træning af såvel spillerne selv som trænerne)
- Spillerne bliver tilgodeset individuelt, når vi træner
- Vi anerkender initiativ – ligeså meget som præstation
- At træningen giver spillerne mulighed for at træffe valg i øvelser og spil
- At der er konkurrenceelementer i træningen.

Forventninger til klubben og klubtræneren

- Der forventes en god, saglig og konstruktiv dialog om spillerens udvikling
- Rettidig og løbende information om en eventuel skadesituation
- At holdets sæsonplanlægning (kampe, stævner med mere) samt mulige ændringer sendes til den respektive talenttræner og U-landstræner
- At spilleren får de bedste muligheder for at præstere på talentcentersamlinger, derfor er det hensigtsmæssigt, at spilleren restituerer før og efter samlingen – altså ingen kampe op til DBU samlinger. DBUs samlinger går som udgangspunkt forud for aktiviteter i egen klub, hvilket sker i tæt dialog med klubberne.

Det er altid muligt at komme og overvære talentcentertræning i DBU-regi.





Kapitel 3:

Scouting



Scouting

Spillerobservation

Scouting er en vigtig del af talentstrukturen. Men da valget af talentfulde spillere er kompliceret, og udvælgelsen er af stor betydning for slutresultatet, skal vi konstant udvikle denne del af talentsektoren. Vi ser jo først slutresultatet med spilleren efter en udviklingsperiode på fem til otte år.

Derfor bruger vi i DBUs talentsektor mange kræfter på at finde de spillere, som vi mener, har det største potentiale, og det er ikke nødvendigvis dem, som præsterer bedst her og nu. Senere uddybes begreberne potentiale og præstation nærmere.

Hvad kigger vi efter?

Spillernes færdigheder vurderes indenfor de fire hovedområder, således at vi får kortlagt spillernes spidskompetencer indenfor et eller flere af disse områder:

- Taktisk
- Mentalt
- Teknisk
- Fysisk

Indenfor de fire hovedområder er de mest centrale begreber for os i DBU:

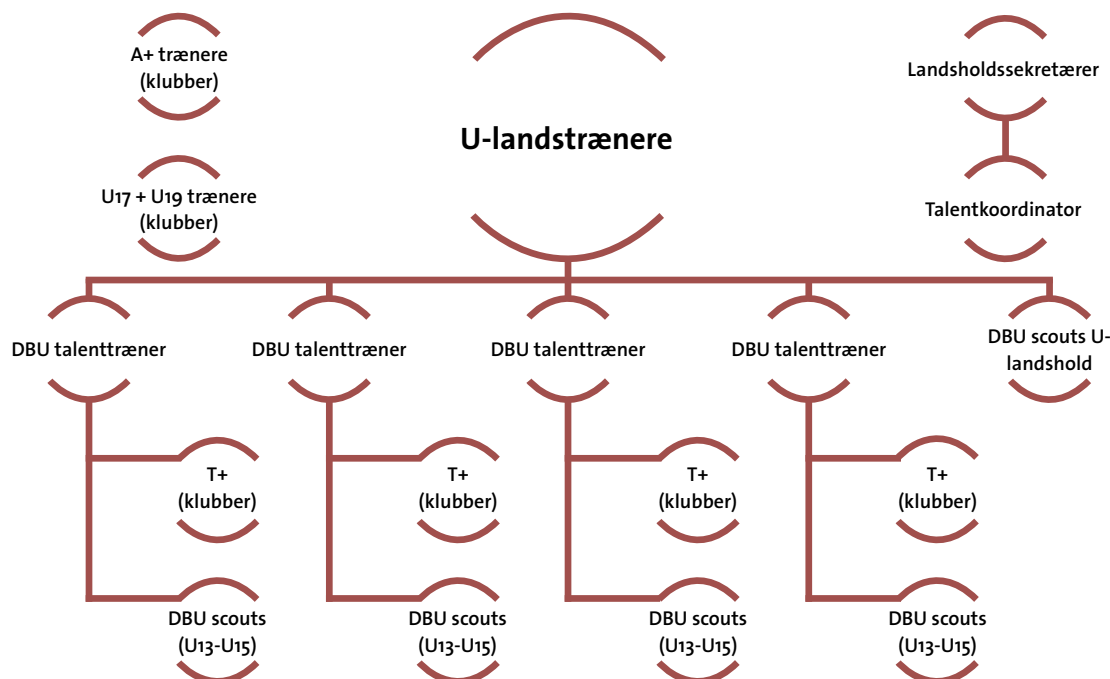
- S – pilintelligens
- A – attitude
- T – teknik
- S – speed

Scoutingen er inddelt i flere lag:

- finde nye spillere til bunden af pyramiden U13 – U14
- finde nye spillere til de enkelte lag i pyramiden U15 – U19-landshold
- følge op på spillere i de enkelte lag i pyramiden U15 – U19-landshold.

Udover de ansatte DBU trænere (talenttrænere og U-landstrænere) inddrages klubberne i scoutingen til primært det nederste lag i pyramiden. Derudover anvendes et antal af DBUs egne scouts på forskellige niveauer af scoutingen, med udgangspunkt i den til enhver tid mest hensigtsmæssige model. (se organisationsplan).

'Organisationsplan for DBUs scouting':



Udtagelsesprocedure for udvælgelse af spillere til DBUs talentarbejde

Udtagelsesprocedurerne tilpasses de enkelte lokalunioners turneringsstruktur før U15-tiltag, geografi med videre. Desuden vil denne del konstant være under udvikling i bestræbelserne på hele tiden at optimere udvælgelsen.

Formål

- At udvikle en udtagelsesprocedure, hvor 'maskerne i nettet' er finmaskede
- At sikre, at vi får mulighed for at vurdere flere spillere
- At give spillerne de bedste vilkår for at vise deres færdigheder
- At give os mulighed for at etablere et kartotek over flere interessante spillere i en årgang.

Hvordan finder vi spillerne?

- Klubbesejg-/træning
- Scouting i test- og turneringskampe.

'Scouting U13-U14':

For at finde den nye årgang til DBU's talentcentre (U15) vil der forudgående være et tæt samarbejde imellem DBU's fire talenttrænere og landets licensklubber (A, B og T) omkring U13 og U14 spillerne.

Der skal gives licensklubberne mulighed for at arbejde med de spillere, som findes i deres netværk-

sklubber ved, at de kan invitere spillere fra lokalområdet til træning på udvalgte dage. Klubberne stiller trænere, materialer og baner til rådighed for dette arbejde. Talenttrænere har møder med licensklubbernes trænere, og kan desuden deltage i træninger med såvel egne licensklubspillere som netværksklubbernes spillere. Drøftelse af spillernes talent/potentiale er en del af dagsordenen på disse møder. Antallet af møder med de enkelte klubber kan variere efter behovet. Der tages i scoutingen af spillerne på de yngste årgange hensyn til fødsels- og modenhedskriterier – således at f.eks. spillere født i 3. og 4. kvartal, eller som er små, ikke udsættes for negativ selektion på baggrund af deres senere modning.

DBU's scoutingkorps kan anvendes i dette arbejde til bl.a. at følge op på spillere fra U13 og U14. (se organisationsplan).

Dette bruges bl.a. til udtagelse af de spillere, som skal deltage på DBU's A-licens uddannelse som medier om sommeren. Efter sommerens A-licens vil ca. 100 spillere blive udtaget, og de skal danne rammen i DBU's U15 talentcentre.

Licensklubberne er fordelt imellem DBU's 4 talenttrænere.

'Scouting U15-opefter for DBUs talenttrænere':

- Se de forskellige talentcentreårgange i kamp (ud fra en plan udarbejdet af talenttrænerne)
- Se de forskellige U-landsholdsårgange i kamp (ud fra en plan udarbejdet af U-landstrænerne)
- Træne med og vurdere spillerne i.f.m. samlinger.

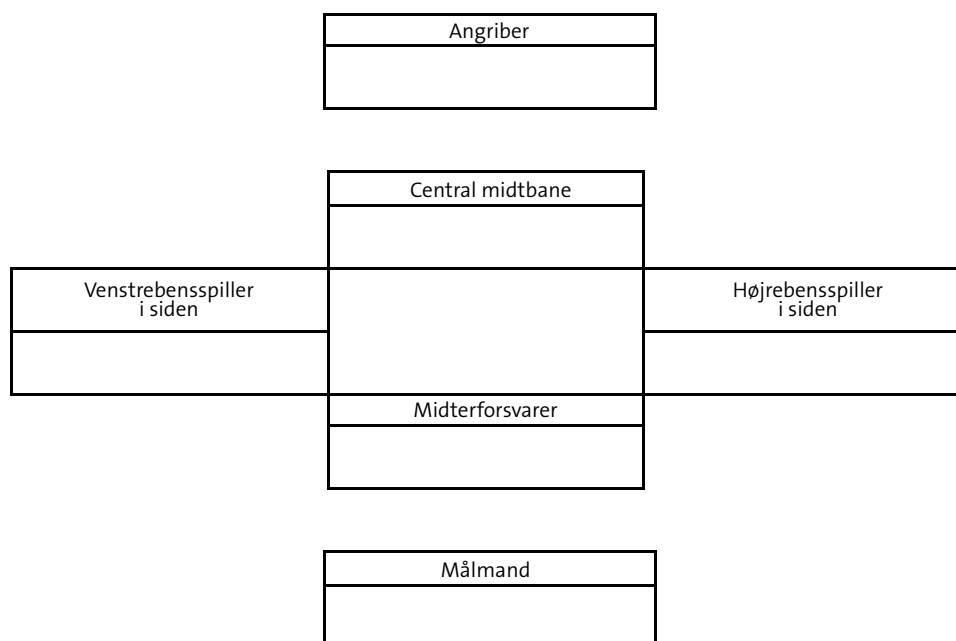
'Scouting for DBUs scoutingkorps':

Der opbygges et relevant korps ud fra kompetencer, geografi og antal af scouts på de enkelte årgange. Korpsset styres af DBUs talenttrænere og U-landstrænerne. (se organisationsplan).

Opgaverne for scouts vil være:

- at hjælpe med at finde spillere U13-U15
- at hjælpe med at følge op på U15 spillere
- at hjælpe med at følge op på spillere i og omkring DBUs U-landshold på de enkelte årgange.

Der oprettes en database (DBUs Talentsystem anno 2012) med alle relevante spilleres data, og med mulighed for vurdering af den enkelte spiller i.f.m. kampe og træning.



Skema 3.1: Spillere og rollebeskrivelser – U13-U14



Spillere og rollebeskrivelser

På U13-U14 niveau drejer det sig om at finde de spillere, som har det bedste færdighedsniveau, uden at fokus er pladsspecifikt i relation til position og spillestil. Man kan udover målmandspositionen tillige tale om 180 graders spillere (spillere i siden

eller centralt) og 360 graders spillere (midtbane-spillere og angribere).

Derfor skal ovenstående skema ses som en simplificering af positionerne på et hold.



Spillere og positioner

På U15 niveau vil vi i forløbet begynde at finde spillernes positioner til det yngste landshold U16. Det er målet, at hver position kan dækkes af fire spillere (en spiller kan godt indgå på flere positioner). Spillerne noteres på positionerne i prioriteret rækkefølge. I denne proces vil der løbende ske justeringer af

spillerne på de enkelte positioner, og skemaet skal ses som et redskab i denne proces. Det tilstræbes, at minimum 25 % af spillere ('et hold') skal kunne gå ind under betegnelsen 'futurespillere' (se beskrivelsen under spillervurdering).

Angriber 9
1
2
3
4

Venstre kant 11	2. angriber / offensiv midtbane 10	Højre kant 7
1		
2		
3		
4		

Central midtbane 8
1
2
3
4

Kontrollerende midtbane 5
1
2
3
4

Venstre back 5	Venstre midterforsvarer 4	Højre midterforsvarer 3	Højre back 2
1			
2			
3			
4			

Målmand 1
1
2
3
4

Skema 3.2: Spillere og positioner – U16

Spillervurdering

Målet for DBUs talentarbejde er at medvirke til at udvikle spillere til A-landsholdet, U21-landsholdet samt superligaen.

Spillerne i DBU regi bliver løbende vurderet. For at have en fælles referenceramme har vi udarbejdet denne enkle vurderingsmetode, der tager udgangspunkt i de to tidligere nævnte nøglebegreber:

Præstation

- En kort vurdering af spillerens præstationer her og nu på en skala fra 1-6 (hvor 1 er lavest).

Potentiale

- En kort vurdering af spillerens potentiale på den lange bane på en skala fra 1-6 (hvor 1 er lavest).

Spillerne i talentudviklingsregi bør i første omgang vurderes på potentiale. 'Den vanskelige sag'. Spillerens præstationer kan også vurderes, men her bør man holde sig for øje, om præstationerne også vil kunne bære på den lange bane. Nogle spillere kan godt præstere her og nu på baggrund af eksempelvis fysik, som måske udlignes på sigt. Fysikken kan dog også være et udtryk for potentiale.

Futurebegreb:

En 'futurespiller', er en spiller som modenhedsmæssigt endnu ikke er alderssvarende, ofte er disse spillere født i 2. halvår og dermed yngst i aldersgruppen, men kan også være små / 'umodne' (late mature) spillere som er født 1. halvår. Disse spillere er interessante, hvis de viser et potentiale, som må anses for at være så stort, at de vil kunne udvikles

til landholdsspillere, når modenheden bliver alderssvarende.

Følgende parametre (styrker, svagheder, præstation og potentiale) kan anvendes til at vurdere unge spillere.

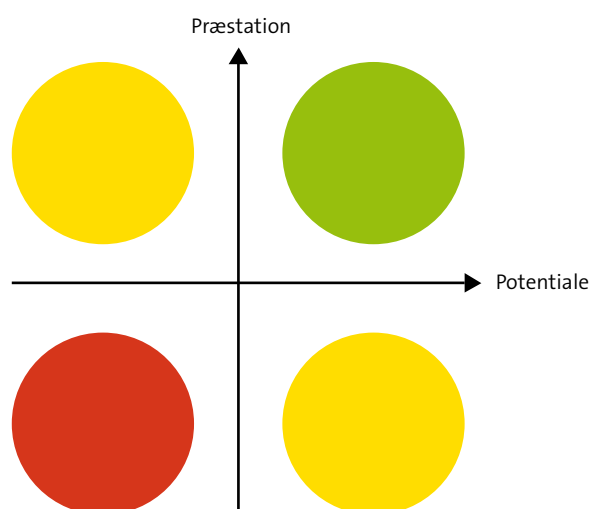
Permanente (varige) styrker

- Teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

Permanente (varige) svagheder

- Teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

Nedenstående figur kan ses i sammenhæng med de efterfølgende uddybende kategorier af spillere, hvor begreberne rød, gul og grøn spiller anvendes.



Figur 3.1



Grøn spiller	Gul spiller	Rød spiller
<p>Både- og spilleren (præstation og potentiale er højt)</p> <p>Præstation</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerens præstationer er ofte på højeste niveau (over 8) <p>Potentiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerens potentiale vurderes til stort (over 8) <p>Denne kategori kommer spillerne først i, når vi er næsten sikre på, at de kan nå målniveauet.</p>	<p>Enten- eller spilleren (præstation eller potentiale er højt)</p> <p>Præstation</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerens præstationer kan være på hele skalaen <p>Potentiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerens potentiale vurderes til fra begyndelsen at være spændende (over 3) <p>Denne kategori kommer spillerne i fra begyndelsen af deres deltagelse i DBU regi (center / U-landshold). Derefter rykkes spillerne enten op eller ned i de to andre kategorier, efterhånden som vi bliver mere sikre på deres målniveau. En spiller kan godt forblive i denne kategori udelukkende på baggrund af gode præstationer på trods af et tvivlsomt potentiale (de kan gøre de andre gode med deres præstationer her og nu).</p>	<p>Hverken- eller spilleren (præstation og potentiale står ikke længere mål med forventningerne)</p> <p>Præstation</p> <ul style="list-style-type: none"> Spilleren har svært ved at præstere på højeste niveau <p>Potentiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillerens potentiale vurderes til ikke at række <p>Denne kategori kommer spillerne først i, når vi er næsten sikre på, at de har meget svært ved at nå målniveauet, og de ikke længere vurderes som spiller med landsholdspotentiale.</p>

Efter hver samling vurderes spillerne fra centrene af talenttrænerne efter denne model. Desuden anvendes modellen på talenttrænermøderne, hvor spillerne fra alle centrene

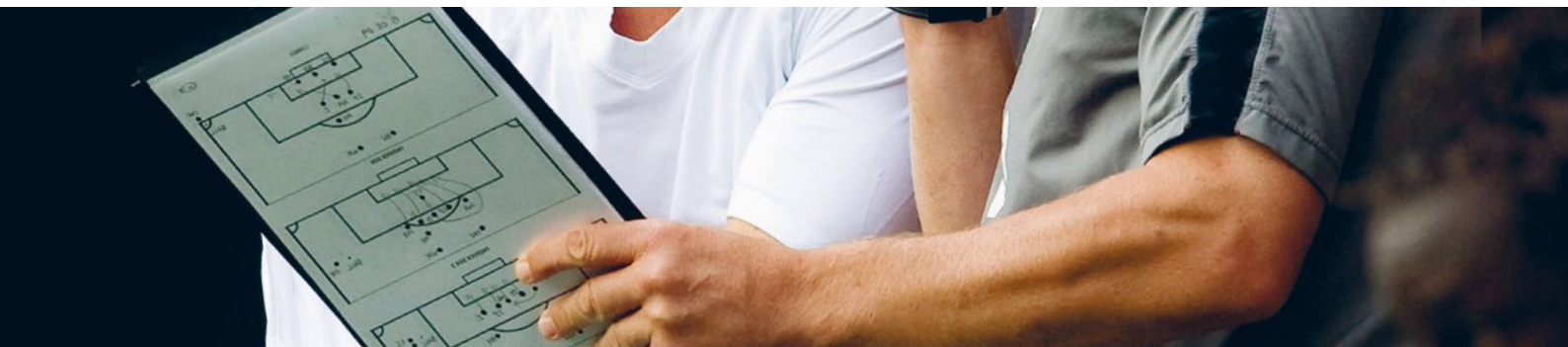
hver gang gennemgås. Derudover bruges den som referenceramme ved gennemgang af U-landsholdsspillerne efter samlinger og landskampe.





Kapitel 4:

Fodboldfagligt



Fodboldfagligt

De følgende træningstemaer er prioriteret i relation til DBU's 'røde' tråd i talentudviklingen.

Træningstemaer

- I relation til spillestil i udviklingsfasen anbefaler vi, at der arbejdes med nedenstående temaer inden for de nævnte aldersgrupper.
- Det er således hensigten hele tiden at bygge på fra den foregående årgangs TEMAER
- Disse TEMAER er grundlaget for træningen i DBU regi indenfor de enkelte aldersgrupper.

U13-U14	Vi har bolden	De har bolden
	1v1 offensivt Possession <ul style="list-style-type: none"> • Bredde / dybde • Vende spillet • Bevægelser på blandsiden • Vinklede pasninger • Pasningskvalitet • Spil på den offensive fod 	1v1 defensivt
	Færdighedstræning <ul style="list-style-type: none"> • Sparkeformer • Pasninger • Diagonaler • Indlæg • Afslutninger • Dribling/finter • Vendinger 	

U15	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>1v1 offensivt</p> <p>Possession</p> <p>Opbygningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2v1 mod en angriber • Mod højt og lavt pres. <p>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb gennem bagkæden • Gennembrud på kant: 2v1, 1v1 <p>Afslutninger</p> <p>Rolletræning</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11V1 • 11V11 	<p>1v1 defensivt</p> <p>Høj bagkæde</p>	<p>VI/DE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genpres

U16	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>1v1 offensivt</p> <p>Possession</p> <p>Opbygningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3v2 mod to angribere • Skabe overtal • Mod højt og lavt pres. • Positionering <p>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signaler • Retvendt i mellemrum • Lokalt overtal • Stort bagrum • Løb gennem bagkæden • Gennembrud på kant: 2v1, 1v1 <p>Afslutninger</p> <p>Rolletræning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trekantens bevægelser 	<p>1v1 defensivt</p> <p>Høj bagkæde</p> <p>Fremadrettet forsvarsspil</p> <p>Pres på bolden så hurtigt som muligt</p>	<p>VI/DE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genpres • Positionering

U17	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>1v1 offensivt</p> <p>Possession</p> <p>Opbygningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimale varianter i forhold til modstandere og egne spillere <p>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signaler • Specifik timing <p>Afslutninger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spil i feltet • Indlægsstrategier <p>Rolletræning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afslutteren 	<p>1v1 defensivt</p> <p>Høj bagkæde</p>	<p>VI/DE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genpres
U18	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>Højere tempo i alle aktioner</p> <p>1v1 offensivt</p> <p>Possession</p> <p>Opbygningsspil</p> <p>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</p> <p>Afslutningsspil</p> <p>Rolletræning</p>	<p>1v1 defensivt</p> <p>Høj bagkæde</p> <p>Fremadrettet forsvarsspil</p> <p>Presspils varianter</p> <p>Kompakthed</p>	<p>VI/DE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genpres • Positionering <p>DE/VI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb dybt – spil dybt • Direkte spil
U19	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>Højere tempo i alle aktioner</p> <p>1v1 offensivt</p> <p>Possession</p> <p>Opbygningsspil</p> <p>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</p> <p>Afslutningsspil</p> <p>Rolletræning</p> <p>Skal kunne skifte strategi alt afhængig af fasen i kampen</p>	<p>1v1 defensivt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duelspil <p>Høj bagkæde</p> <p>Fremadrettet forsvarsspil</p> <p>Presspils varianter</p> <p>Kompakthed</p>	<p>VI/DE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genpres • Positionering <p>DE/VI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb dybt – spil dybt • Direkte spil

Spillestilsbolden



Vi vil i det følgende beskrive eksempler på øvelser, vi anvender i DBUs talentudvikling fra U13 og opefter.

Grundopstilling

Nedenfor ses grundopstillingen med de numre, som vi refererer til i træningen og i øvelserne, når vi beskriver/omtaler de enkelte positioner på holdet.



Figur 4.1: Grundopstilling 4-3-3.

Opbygningsspil

Opbygningsspillet er inddelt i følgende kategorier

- Pasningsøvelser
- Possessionspil

Banestørrelsen er vejledende og bør altid ses i forhold til alder og niveau.

U13-U15 handler om grundlæggende forståelse og udførelse af det korte pasningsspil, som base for possessionspillet.

Nøgle-ord

- Ro på bolden
- Afleveringer, der gør det nemt for boldmodtager at spille bolden videre
- Placering i forhold til næste aflevering
- Skabe trekanter i spillet
- Possessionspil spilles primært uden omstillinger
- Boldbesiddelse styres tidsmæssigt.

På de yngste landshold handler det om at videreudvikle possessionspillet

- Kommunikation

Nøgle-ord

- Opbygning i én side, gennembrud i den anden
- Søge den mest fremadrettede og sikre aflevering
- Roller – hvem skaber bredde og dybde, når spillet flyder
- Possessionspil kan spilles primært med omstillinger
- Boldbesiddelse styres enten tidsmæssigt eller ved bolderobring.

Igennem U-landsholdene bygges der gradvist flere elementer ind i 'spillestilsbolden', således at der nu er tale om at sætte den enkelte spillers færdigheder ind i en udviklingsramme på et hold. Men stadig bygger på DBUs fodboldfilosofi som bærende element, idet DBU ønsker at danske U-landshold udvikles ud fra den offensive tilgang til spillet, som vi har valgt.

Dobbelt-Y

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne.
Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

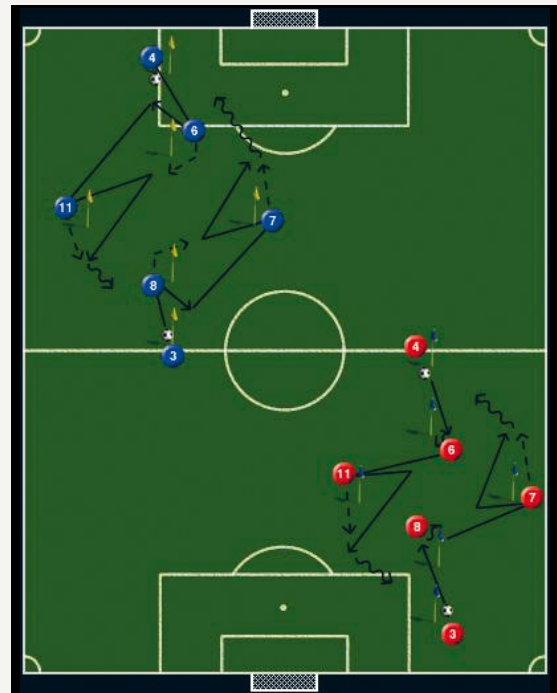
- 8-12 spillere
- Roterer efter bolden

Formål

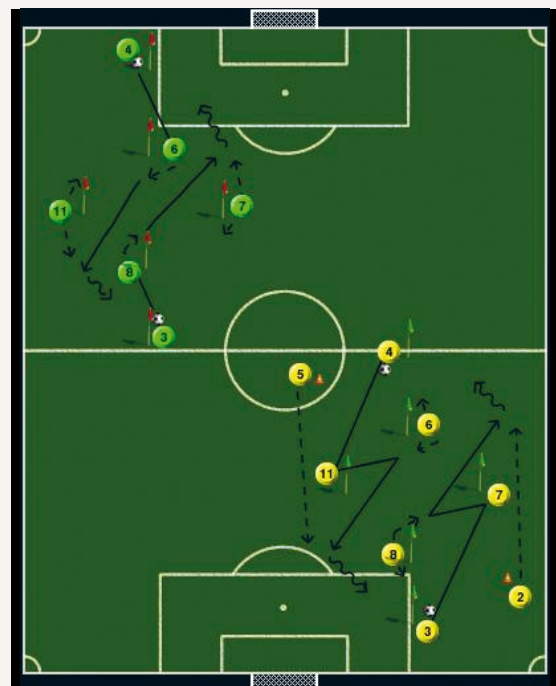
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - forfinte
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Figur 4.2: Øvelse Y1.



Figur 4.3: Øvelse Y2.

Barca-trekant

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 15-20 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

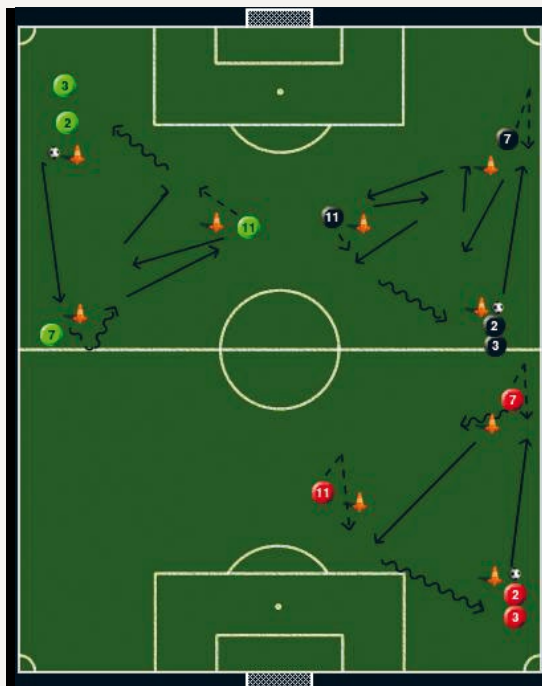
- 4-6 spillere
- Roterer efter bolden

Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - forfinte
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Figur 4.4: Barca-trekant.



Barca-linien

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

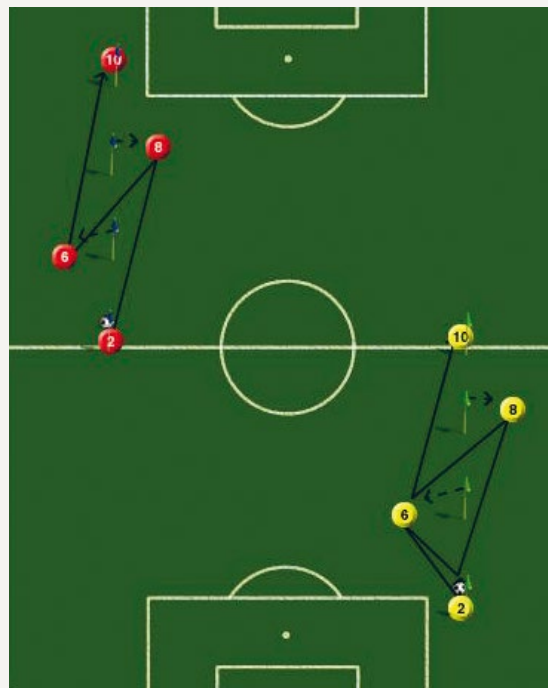
- 5-8 spillere
- Roterer efter bolden

Formål

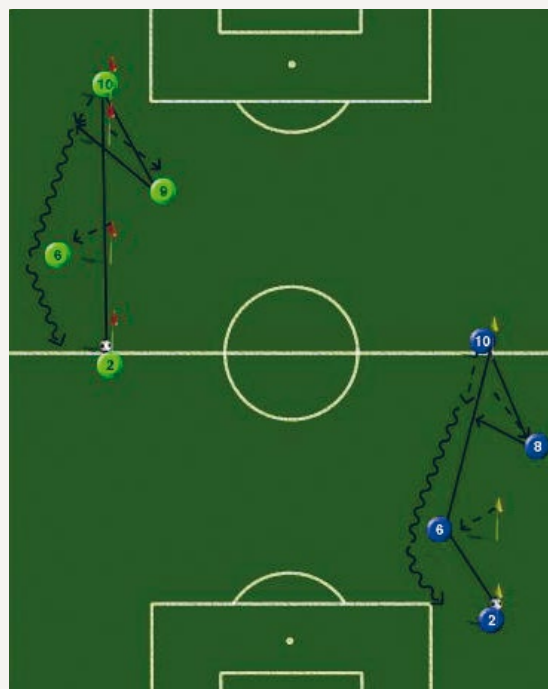
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Figur 4.5: Barca-linien 1.



Figur 4.6: Barca-linien 2.

Ruderen

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

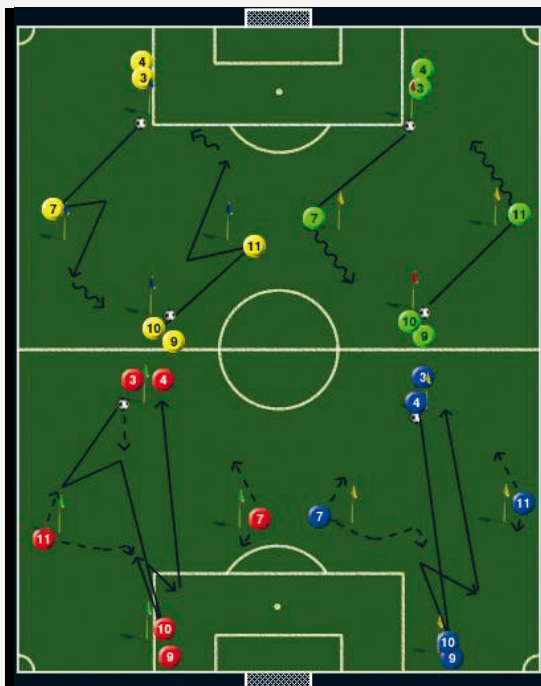
- 6-8 spillere
- Roterer efter bolden

Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Figur 4.7: Ruderen.



Sekskanten

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 8-12 spillere
- Roterer efter bolden

Formål

At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte
 - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Figur 4.8: Seks-kanten 1.



Figur 4.9: Seks-kanten 2.



Figur 4.10: Seks-kanten 3.

Ajax-Barca

Ajax-firkant med Barca-linien på diagonalerne

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 40 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

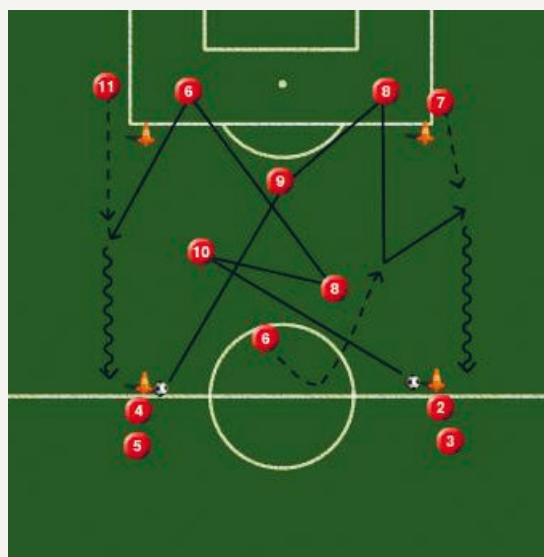
- 10-16 spillere

Formål

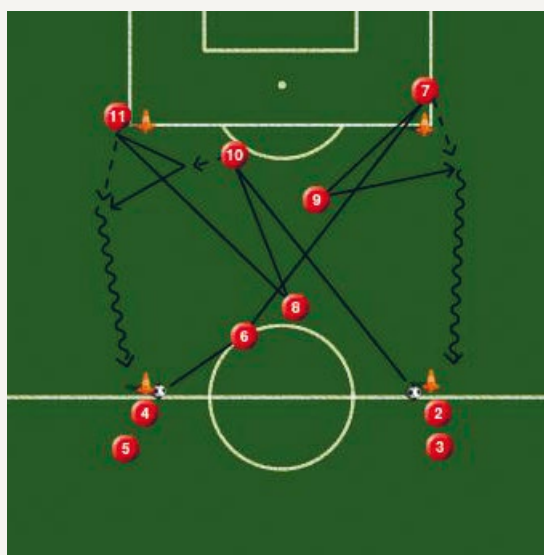
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Figur 4.11: Ajax-Barca 1.



Figur 4.12: Ajax-Barca 2.

4v4+4**Øvelsesbeskrivelse**

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanderne skal om muligt være midterforsvarsspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger

Banestørrelser

- 20 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 12 spillere

Andet

- Se Barca-linie-øvelsen

Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil

Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
 - de centrale spilleres bevægelser i forhold til hinanden (modsatrettede bevægelser)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt



Figur 4.13: 4v4+4.

4v4+3**Øvelsesbeskrivelse**

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanderne skal om muligt være midterforsvarsspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger

Banestørrelser

- 20 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

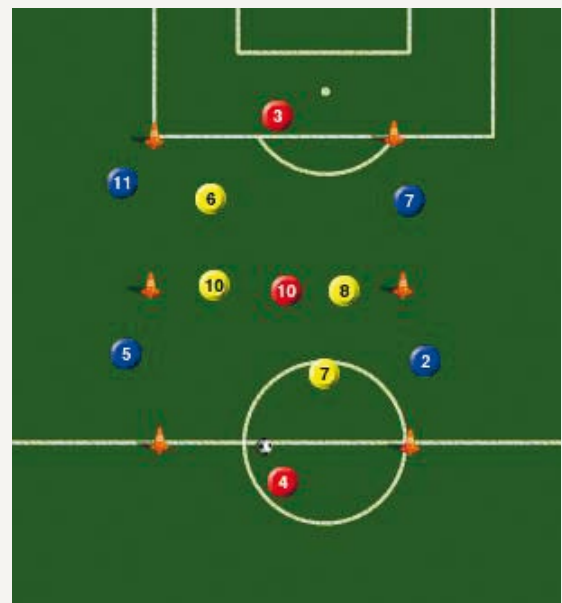
- 11 spillere

Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil

Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt



Figur 4.14: 4v4+3.

3V3+2

Øvelsesbeskrivelse

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger

Banestørrelser

- 15 x 20 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 8 spillere

Formål

Possessionspil i forhold til spillestil

Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt



Figur 4.15: 3V3+2.

Rektangel med to centrale

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 25 x 45 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 8-14 spillere

Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
 - skab vinkler og afstande



Figur 4.16: Rektangel med to centrale.

Rektangel med tre centrale

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 25 x 50 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 9-14 spillere

Formål

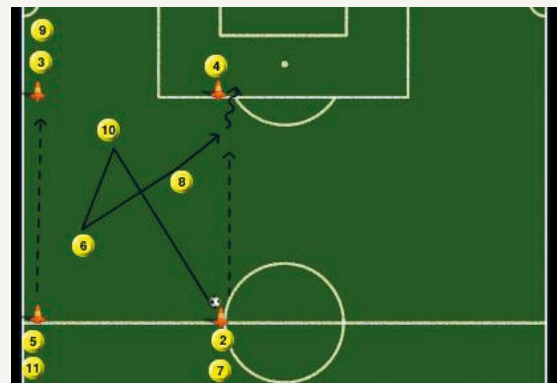
- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

Instruktionsmomenter

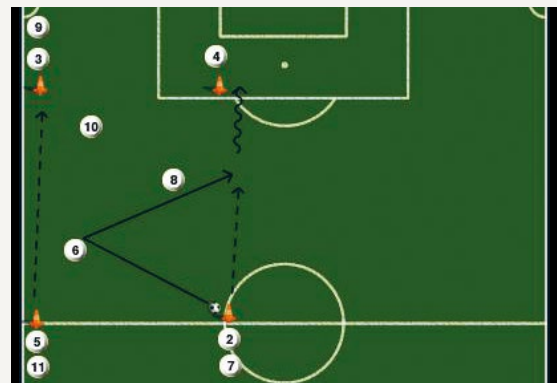
- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
 - skab vinkler og afstande



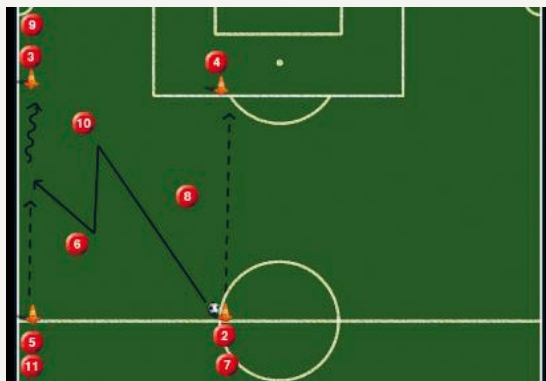
Figur 4.18: Rektangel med tre centrale.



Figur 4.19: Rektangel med tre centrale.



Figur 4.20: Rektangel med tre centrale.



Figur 4.17: Rektangel med tre centrale.



Figur 4.21: Rektangel med tre centrale.

Dobbelt-ruderen

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 24 x 30-40 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

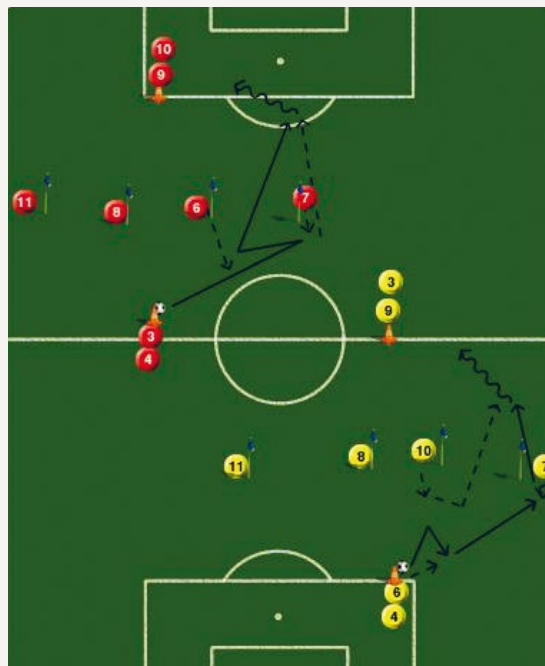
- 8-12 spillere

Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blandsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op



Figur 4.22: Dobbelt-ruderen 1.



Figur 4.23: Dobbelt-ruderen 2.

M'et

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 7-14 spillere

Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
 - spil på fjerneste
 - tilpas boldens fart i forhold til afstand
 - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
 - timing i løb
 - skab vinkler
 - afstande
 - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
 - falder ud på blindsiden – åbne op
 - falder ned – åbne op
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
 - skab vinkler og afstande



Figur 4.24: M'et 1.



Figur 4.25: M'et 2.

5V5+3**Øvelsesbeskrivelse***Se tegning*

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebannderne skal om muligt være midterforsvarspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger

Banestørrelser

- 20 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 13 spillere

Formål

Possessionspil i forhold til spillestil

Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt



Figur 4.26: 5v5+3.

6V6+3**Øvelsesbeskrivelse***Se tegning*

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebannderne skal om muligt være midterforsvarspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger
- Jokerne kan variere

Banestørrelser

- 30 x 45 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 15 spillere

Andet

- Se rektangeløvelsen

Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
- Instruktionsmomenter
- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
 - skab vinkler og afstande



Figur 4.27: 6v6+3.

7v7+3**Øvelsesbeskrivelse**

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanderne skal om muligt være midterforsvarsspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger
- Jokerne kan variere

Banestørrelser

- 40 x 50 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 17 spillere

Andet

- Se rektangeløvelsen

Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro i bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
 - skab vinkler og afstande



Figur 4.28: 7v7+3.

8v8+2**Øvelsesbeskrivelse**

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanderne skal om muligt være midterforsvarsspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger
- Jokerne kan variere

Banestørrelser

- 40 x 50 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 18 spillere

Andet

- Se rektangeløvelsen

Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
 - skab vinkler og afstande



Figur 4.29: 8v8+2.

9v9+1

Øvelsesbeskrivelse

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebannderne skal om muligt være midterforsvarspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger
- Jokerne kan variere

Banestørrelser

- 40 x 50 meter
- Justeres efter alder og niveau

Antal spillere

- 19 spillere

Andet

- Se rektangeløvelsen

Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
 - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
 - skab vinkler og afstande



Figur 4.30: 9v9+1.







Afslutningsspil

Træningen kan bygges op således, at afslutningsspillet trænes i forlængelse af relevante pasningsøvelser. På den måde bliver spilmønstre i overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet tydeligere for spillerne.

Hos de yngste f.eks.

- Barca linien
- Enkelt Y

Herefter f.eks.

- Barca trekanten
- Dobbelt Y
- Sekskanten
- Rektangel med to eller tre centrale spillere.

Udover afslutninger i forlængelse af pasningsøvelser arbejdes der ligeledes med afslutningsspillet isoleret.

- Spil i feltet
- Dybe løb mod bagkæden
- Gennembrud på kanten.

Enkelt Y til afslutning

(som progression på pasningsøvelsen)

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne

Antal spillere

- 6-12 spillere

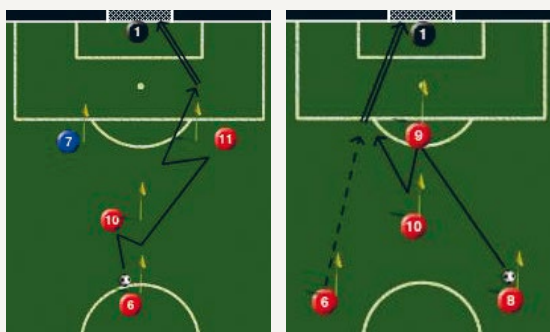
Formål

- Overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet
- Afslutningskvalitet

Instruktionsmomenter

Overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet

- Timing / tempo i løb inden afslutning (Se desuden instruktionsmomenter fra pasningsøvelserne som der bygges videre på)
- Afslutningskvalitet (se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning)



Figur 4.31 & 4.32: Enkelt Y til afslutning 1 og 2.



Figur 4.33: Enkelt Y til afslutning 3.

Løb i feltet

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- se tegning

Antal spillere

- 3-6 spillere + målmand

Formål

- Indlægskvalitet
- Løb i feltet
- Afslutningskvalitet

Instruktionsmomenter

- Indlægskvalitet
 - rundskæv eller halvliggende vristspark
- Løb i feltet
 - timing i indløb (knækløb)
 - arbejde på blandsiden af forsvarerne
- Afslutningskvalitet
 - afslut med nærmeste ben
 - (se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning)



Figur 4.34: Løb i feltet.

Dybe løb mod bagkæden

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- se tegning

Antal spillere

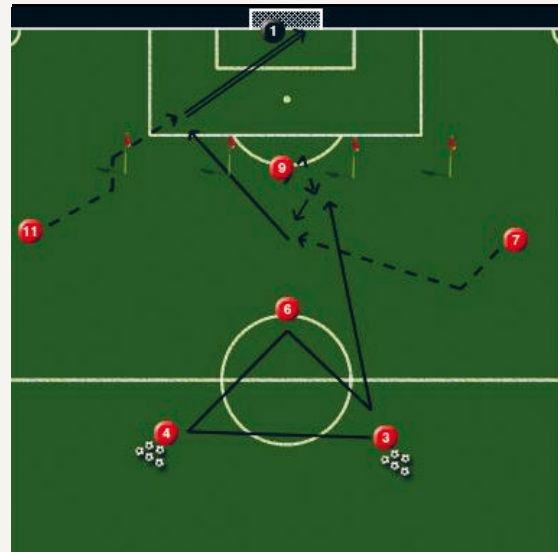
- 8-12 spillere + målmand

Formål

- Gennembrud via dybdeløb
- Afslutningskvalitet

Instruktionsmomenter

- Gennembrud via dybdeløb
 - Timing / tempo i løb af 7/11 både som støttespiller for 9 og som dybdeløber
- Generelt
 - 3/4 tag en god berøring og orienter jer fremad
 - 9 skal arbejde på blindside og komme frem på rigtigt tidspunkt (ikke for langt ned i banen)
- Afslutningskvalitet
 - Se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning



Figur 4.35: Dybe løb mod bagkæden 1.



Figur 4.36: Dybe løb mod bagkæden 2.

Gennembrud på kant

Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

Banestørrelser

- se tegning

Antal spillere

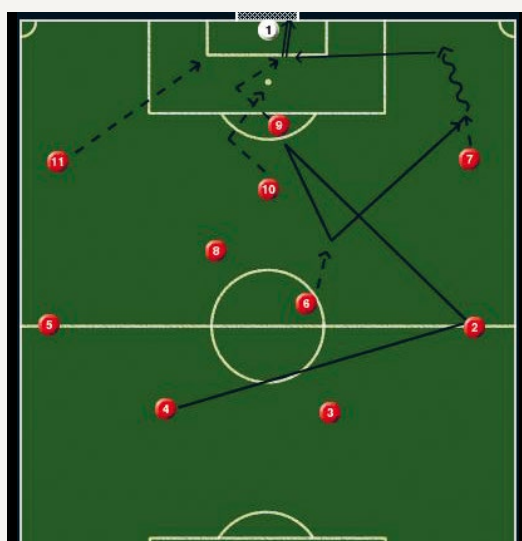
- 5-10 spillere pr. side + målmand

Formål

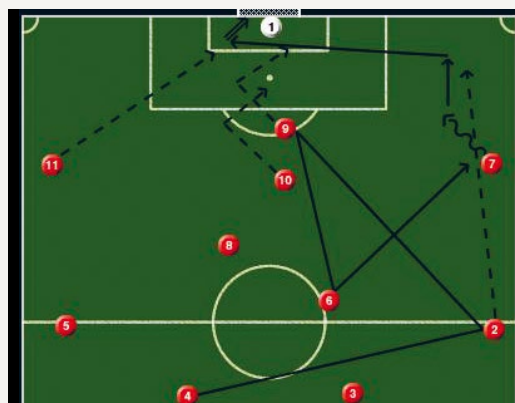
- Pasningskvalitet
- Gennembrud på kanten
- Indlægskvalitet
- Afslutningskvalitet

Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
- Gennembrud på kanten
 - timing / tempo i løb
- Indlægskvalitet
 - rundskæv eller halvliggende vristspark
- Løb i feltet
 - timing i indløb (knækløb)
 - arbejde på blindsiden af forsvarerne
- Afslutningskvalitet
 - afslut med nærmeste ben
 - se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning



Figur 4.37: Gennembrud på kant 1.



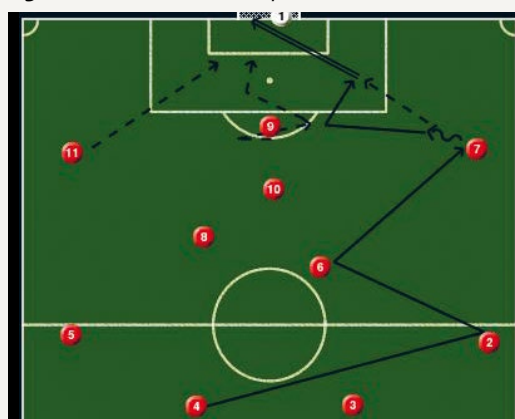
Figur 4.38: Gennembrud på kant 2.



Figur 4.39: Gennembrud på kant 3.



Figur 4.40: Gennembrud på kant 4.



Figur 4.41: Gennembrud på kant 5.





Omstillinger

I spillestilsbolden er omstillinger »de handlinger, som spillere/holdet foretager i forbindelse med at bolden skifter fra vi til de og fra de til vi.«¹

Omstillinger er korte momenter i spillet, som hurtigt afløses af længere sekvenser i form af opbygningsspil, afslutningsspil, forsvarsspil eller erobringsspil.²

I relation til DBUs spilleruddannelse prioriterer vi de to områder på følgende måde:

Vi/de:

I omstillingsfasen fra vi til de er det vigtigt at:

- Positioneringen på holdet er på plads
- Holdet så vidt muligt er en forsvarsspiller i overtal
- Vi forsvarer ud fra den position, vi lander i

Der bliver på U-landsholdene arbejdet med holdets positionering på banen, således at vi står godt på banen, når vi har bolden, men samtidig er i en god position ved boldtab, så vi hurtigt kan generobre bolden via genpres. Vi prioriterer at stå højt med bagkæden, såfremt det er muligt. Dette for at give holdet bedre betingelser for hurtig generobring.

Genpres trænes i sammenhæng med vores forskellige possessionspil (se øvelser under opbygningsspil) og i spillet 11v11.

Definition på genpres:

- Nærmeste spillere går i aggressivt pres på boldholder i samme sekund som omstillingen sker.
- Medspillerne tænker fremad og lukker nærmeste modstander
- Spillerne/holdet arbejder cirka fem sekunder. Derefter fokuserer holdet på forsvarsspillet.

De/vi: Trænes i sammenhæng med vores forskellige possessionspil (se øvelser under opbygningsspil) og i spillet 11v11. Derudover arbejder vi i spilleruddannelsen med konkrete omstillingsøvelser, der kan ses i de efterfølgende øvelsesbeskrivelser.

¹ DBU Fodboldordbogen, www.dbu.dk/page.aspx?id=2800

² Aldersrelateret træning bind 2, s. 20.

Omstilling de/vi (øvelse 1)

Øvelsesbeskrivelse

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriber spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoring.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bold til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere. I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen.

Banestørrelser

- Banestørrelse: Ca. 40 X 20 meter
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: To 11- mands mål

Antal spillere

- 12-16
- 2 målmænd
- 2 faste angribere (én på hvert hold)

Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi

Instruktionsmomenter de/vi

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene omkring boldholder
- Boldholder skal lægge tryk på forsvarsspillerne og spille så sent som muligt



Figur 4.42: Omstilling de/vi 1.

Omstilling de/vi (øvelse 2)

Øvelsesbeskrivelse

Rød har bolden sammen med jokerne i midten. Når de taber bolden, kan blå gå i omstilling sammen med jokerne (nærmeste joker på målet skal være en angriber).

Rød skal lave returløb for at hjælpe den røde forsvarsspiller på kanten af feltet.

Variationer

- 2 mål
- 4v4+4

Banestørrelse

- Ca. 40 x 20 meter (kan varieres)
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: To 11- mands mål

Antal Spillere

- 12-16
- 2 målmænd primært de/vi

Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi

Instruktionsmomenter

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene rundt om boldholder
- Boldholder skal lægge tryk på forsvarsspiller og spille så sent som muligt.
- Spil dybt og løb dybt



Figur 4.43: Omstilling de/vi 2.



Forsvarsspil/erobringsspil

Vores forsvarsspil/erobringsspil tager udgangspunkt i kombinationsforsvar. Disse underpunkter er vigtige elementer i vort forsvarsspil/erobringsspil:

- Fremadrettet forsvarsspil
- Vi forsvarer bolden frem for målet
- Vi skal kunne/turde spille 1v1
- Vi skal kunne/turde tage initiativet i 1v1
- Spillerne skal kunne læse spillet med henblik på at bryde bolden tidligt

I det individuelle forsvars- og erobringsspil skal spillerne altså kunne klare sig mand/mand.

Vi deler det individuelle pres op i tre faser:

- etablere pres
- fastholde pres
- styre/erobre pres

Vi inddeler det individuelle pres (1v1) i tre kategorier:

- 1v1 retvendt
- 1v1 rygvendt
- 1v1 sidevendt

På U15 begynder vi med, at alle spillerne får de basale redskaber til at spille 1v1 defensivt (1v1 retvendt, 1v1 rygvendt og 1v1 sidevendt)

Derudover inddeler vi det positionsspecifikt:

- 1v1 som back
- 1v1 som central midterforsvar
- 1v1 som central midtbane
- 1v1 som de tre forreste

Spillerne arbejder med disse individuelle presfærdigheder i forhold til deres position på U-landsholdene.

De relationelle forsvarsfærdigheder introduceres på U-landsholdene.

³ A + gruppens model: 'Det gode pres' (det individuelle pres)

Grundlæggende begreber i det individuelle pres

Etablere pres

Instruktionsmomenter:

- Vær forudseende, indtag en god placering i forhold til situationen, så der hurtigt kan etableres et pres
- Løb mens bolden er på vej
- Kom hurtigt ind på rigtig presafstand 1-1,5 m (så tæt på, at angriberen ser på bolden)
- Undgå at buse; brems ned jo tættere du er på boldholder
- Find god balance, lavt tyngdepunkt og god fodstilling
- Indtag rigtig placering og rigtig vinkel i forhold til modspillerens bedste ben og handlemuligheder

Fastholde pres

Forskellige spilsituationer kræver forskellige strategier. Der er forskel på, om boldholderen er retvendt og i fart, om han står stille med bolden, eller om han har ryggen til forsvareren.

Boldholder retvendt og i fart

Instruktionsmomenter:

Hvis boldholderen løber mod forsvarsspilleren, skal han:

- 'Gå med løbet'
- Få boldholderen ned i fart
- Arbejde sig tættere på modstanderen

Hvis forsvarsspilleren løber med siden til boldholderen, bør han desuden overveje:

- Hurtigere eller langsommere end boldholder?
- Boldholderens nærkampstyrke?

Boldholder retvendt, men ikke i fart / boldholder har ryggen til

Instruktionsmomenter:

- Hurtigt fodarbejde, altid én fod i jorden
- Føddernes stilling
- Fasthold den korte afstand
- Hvis boldholderen har ryggen til, er det vigtigt, at forsvarsspilleren:
- hele tiden kan se bolden
- ikke kommer tæt på i så lang tid, at modstanderen kan 'vende' på ham

Styre/erobre

Instruktionsmomenter:

Forsvarsspilleren skal:

- Arbejde sig tættere på boldholderen, men ikke miste bolden af syne

- Lægge pres på boldholderens stærke ben (det tvinger ham til at bruge det mindre gode ben)
- Vurdere om det er muligt at sætte en tackling ind (hvis modstanderen har bolden tæt på sine fødder, kan det være risikabelt)
- Benytte muligheden for at sætte kroppen ind mellem bold og modstander.



1v1 – retvendt

Øvelsesbeskrivelse

se tegning

- Når bolden bliver spillet fra server, skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
- Angriberen scorer ved at dribble igennem et af de to keglemål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



Figur 4.44: 1v1 – retvendt.

1v1 – fejlvendt

Øvelsesbeskrivelse

se tegning

- Når bolden bliver spillet fra server skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
 - 1. variant: Bolden spilles i fødderne på angriber
 - 2. variant: Bolden spilles i luften (på kroppen) af angriber
- Angriberen forsøger at score på det store mål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

Formål

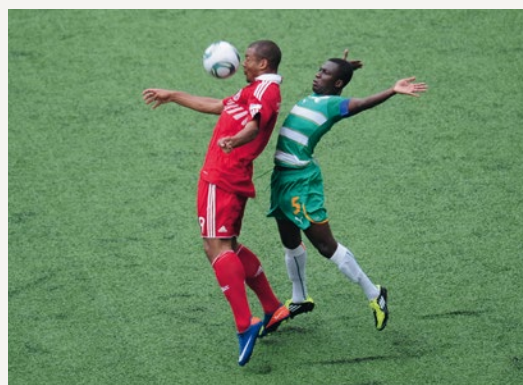
- At udvikle 1v1 presfærdigheder

Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



Figur 4.45: 1v1 – fejlvendt.



1v1 – sidevendt

Øvelsesbeskrivelse

se tegning

- Når bolden bliver spillet fra server, skal forsvarsspilleren agere mens bolden er undervejs
- Angriberen scorer ved at dribble igennem et af de to keglemål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



Figur 4.46: 1v1 – sidevendt.

1v1 – defensivt for de centrale midtbanespillere (positionsspecifikt)

Øvelsesbeskrivelse

se tegning

- Den centrale midtbanespiller sættes i de tre forskellige situationer (retvendt, rygvendt og sidevendt)

Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



Figur 4.47: 1v1 – defensivt for de centrale midtbanespillere (positionsspecifikt).



Målmandsspillet

Træningen tager udgangspunkt i den enkelte målmands færdigheder og niveau.

- På U15 vurderes målmændene individuelt på deres tekniske og motoriske færdigheder.
- I U-landsholdsregi vurderes målmændene individuelt på deres tekniske, taktiske, motoriske og mentale færdigheder. Desuden vurderes præstationsdelen i forhold til dagsformen og forventninger til præstationer på højeste niveau her og nu.

Målmandstræningens vigtigste formål er altså i forbindelse med samlinger at evaluere målmændenes nuværende niveau og fremtidige potentiale.

Dernæst handler det om at få bevidstgjort målmændene om, hvordan de forbedrer sig indenfor de fire hovedområder – og hvilke de skal prioritere i forbindelse med deres største udviklingsområder.

Prioriteringer i målmandsspillet

Teknisk

- Spil med fødderne (vigtig del af vores spillestil)
- Spil i feltet

Taktisk

- Dirigere/samspil med bagkæden – herunder afstand til bagkæden
- Dirigere/placering i forhold til opbygningsspillet med bagkæden.



Kapitel 5:

Planlægning



Planlægning

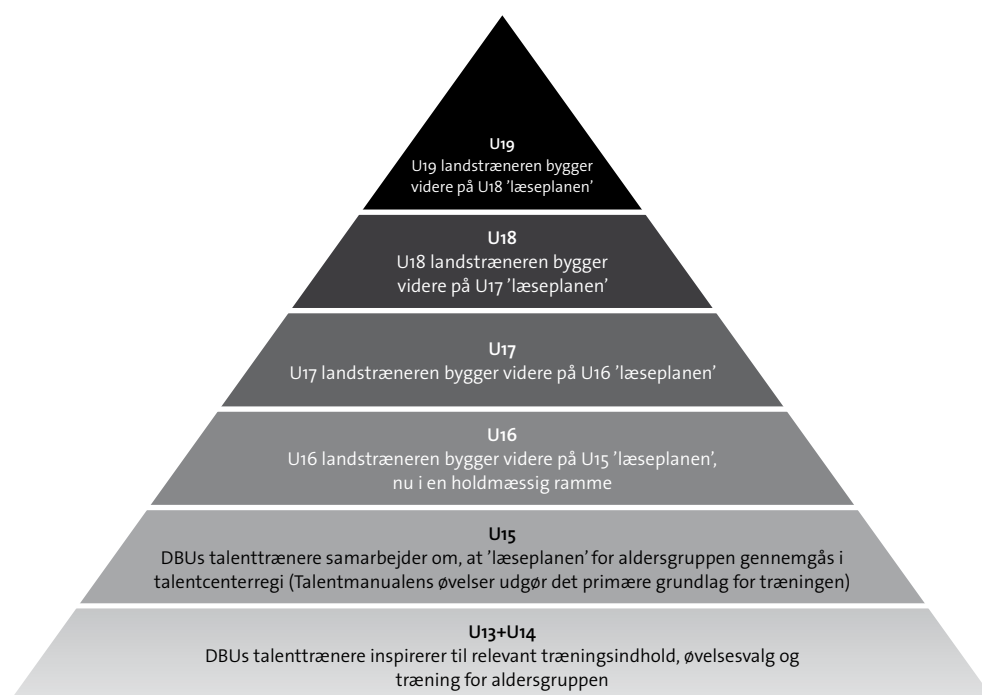
I det følgende vil der være årsplan og relevante planlægningsværktøjer til træningen:

- Årsplan de enkelte aldersgrupper
- Eksempel på træningsplan -/ pas U15 samling
- Stabilitetsprogram
- Træningsplan til kopiering
- Træningspas til kopiering
- Træningsbaner til kopiering
- Spillerliste til kopiering
- Kalender til kopiering (uendelig)

Årsplan for de enkelte aldersgrupper

Tager udgangspunkt i TEMAERNE (beskrevet under kapitel 4 'Fodboldfagligt') TEMAERNE herfra skal således opfattes som en form for 'læseplan', hvor hver enkelt spillers- og årgangs niveau er afgørende for, hvor man kan starte gruppen og hvor langt gruppen kan nå på

et uddannelsesår. Det er derfor vigtigt, at samarbejdet mellem DBUs trænere mellem de enkelte årgange sikrer det rette tempo i udviklingen på den enkelte årgang.

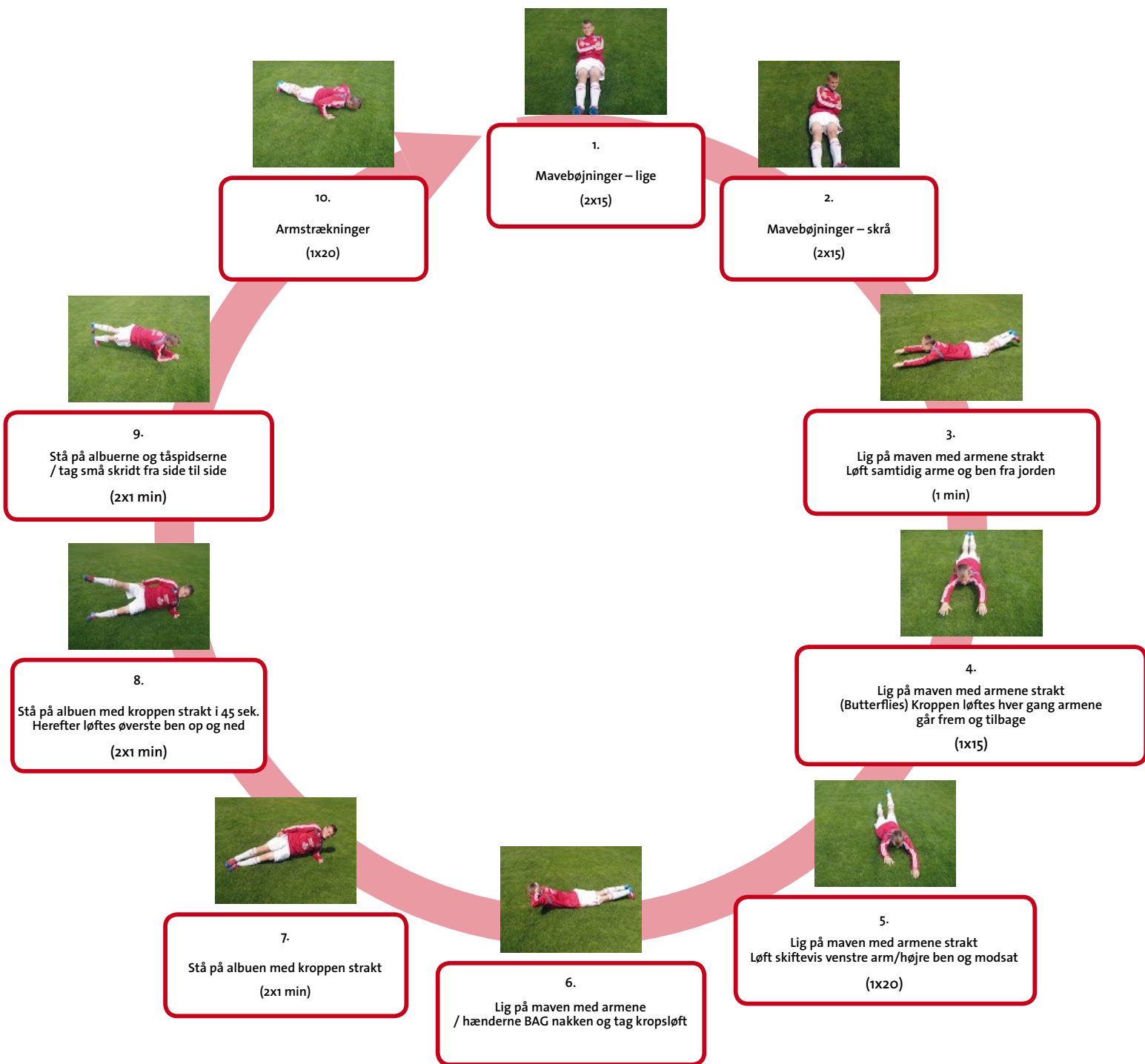


Træningsplan U15

(eksempel)

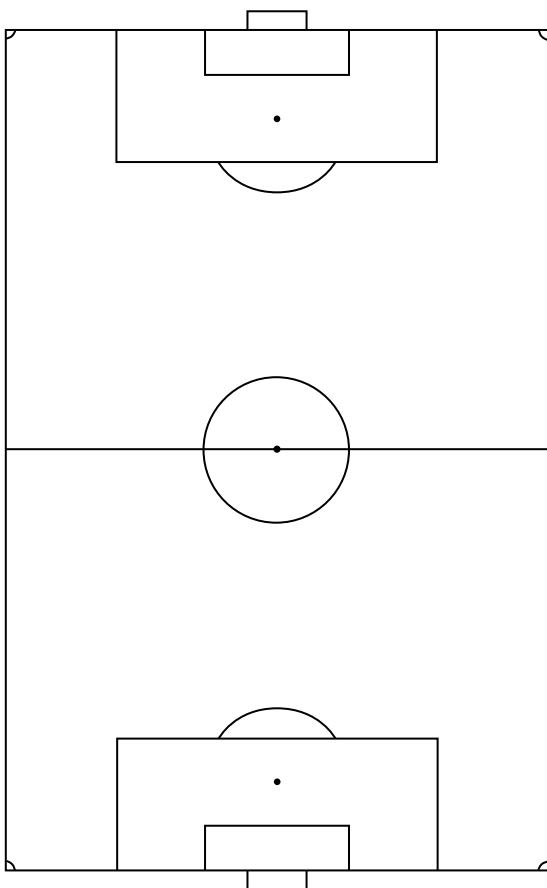
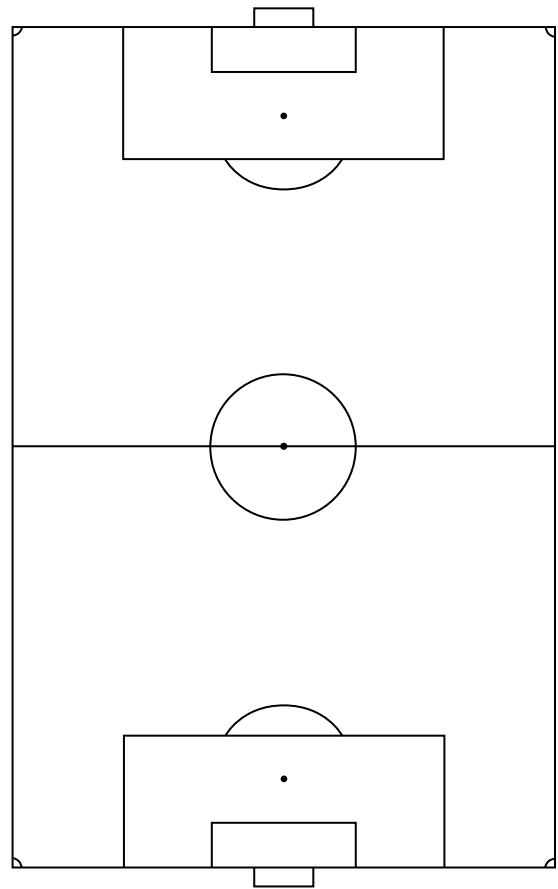
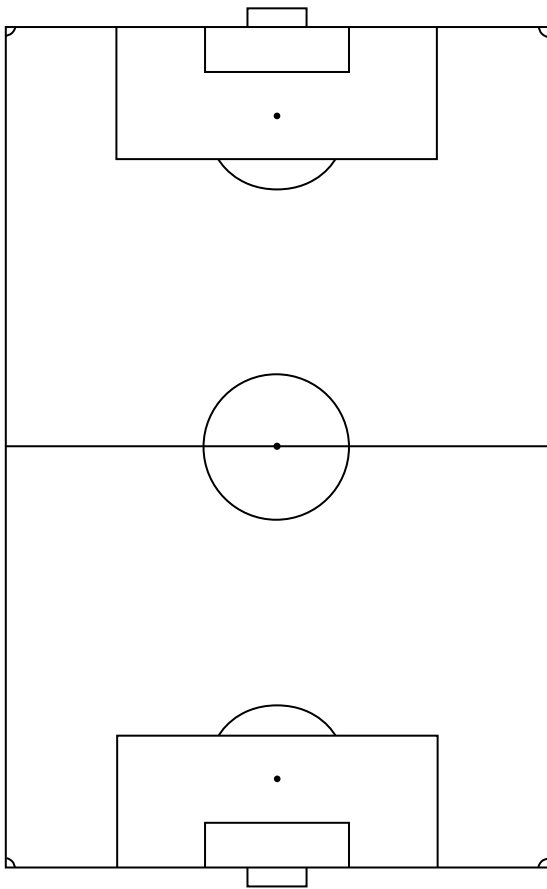
Træningspas nr. 1		Træningspas nr. 2	
Tid	Aktivitet	Tid	Aktivitet
5 min.	Forberedelse til træning	5 min.	Forberedelse til træning
20 min.	'Dobbelt Y' (Se instruktionsmomenter under øvelse nr. x opbygningsspil)	25 min.	'Seksanten' (Se instruktionsmomenter under øvelse nr. x opbygningsspil)
15 min.	Afslutninger med udgangspunkt i 'Dobbelt Y'	25 min.	1v1 offensivt ud fra roller Spilles i fire mindre rum
20 min.	Pasningsspil – to områder 4v4+4 og 3v3+2 (Se instruktionsmomenter under øvelse nr. x opbygningsspil)	25 min.	Stabilitetstræning/udstrækning
15 min.	Spil – 11v11 Fokus: Fladt opbygningsspil, tålmodighed, pasningskvalitet +genpres		
10 min.	Nedvarmning og udspænding		
Træningspas nr. 3		Træningspas nr. 4	
Tid	Aktivitet	Anvendes til forskellige aktiviteter	
10 min	Opvarmning – gøre sig klar	• Restitutionstræning	
10 min.	Opvarmning holdvis m/bold	• Stabilitetstræning	
60 min.	Kamp – 11v11	• Teori	
10 min.	Nedvarmning	• Andet	

Stabilitetstræningsprogram (DBU)



The »11+« – fifa.com

Træningsbaner (til kopiering)



Notater:

Kalender (til kopiering)

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	(29)	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

Kalender

(til kopiering)

Juli	August	September	Oktober	November	December
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31



Kapitel 6:

Ungdomslicens



Ungdomslicens

Med indførelsen af ungdomslicens i DBUs talentudvikling, er der etableret forskellige licensniveauer med tilhørende ansvarlige trænere. Beskrivelsen og udviklingen af dette licenssystem kan findes på DBUs hjemmeside – www.dbu.dk.

A+ trænere

Via ungdomslicenstilldelingen vil klubberne med A-licens have en A+ træner tilknyttet. Disse trænere vil sammen med U-landstrænerne, med U21 lands-træneren som ansvarlig, indgå som ressourcegruppe, og vil på møder/samlinger drøfte og udvikle dansk ungdomsfodbold på højeste niveau til gavn for klubberne og de danske U-landshold.

U17- og U19-liga og divisionstrænere

DBU afvikler hvert halve år et specielt uddannelsesforløb for licensklubbernes U17- og U19-liga og divisionstrænere. Her vil der blive informeret, drøftet og gået i dybden med indholdet i dansk talent-

udvikling, sådan at DBU og klubbernes arbejde tilsammen kan skabe optimal udvikling for spillerne. Der arbejdes både på banen og i teorilokalet. Netværksdannelse og vidensdeling er desuden meget centrale i uddannelsesforløbet.

Licenstrænersamlinger

På samlingerne vil der blive informeret, drøftet og gået i dybden med indholdet i dansk talentudvikling, for at DBU og klubbernes arbejde tilsammen kan skabe optimal udvikling for spillerne. Der arbejdes både på banen og i teorilokalet.

T+, U13-U15 trænersamlinger

DBU ønsker at udvikle, inspirere og skabe netværk med og mellem trænere for disse aldersgrupper.

Relevante samlinger på tværs af disse grupper, som vil bibringe fælles viden og referencer kan forekomme.



Litteratur

Aldersrelateret Træning 2

Dansk Boldspil-Union
1. udgave 2009

Spillestil og roller

– på DBUs landshold (DVD)
Dansk Boldspil-Union
2007

For yderligere oplysninger vedrørende spilleruddannelse,
træneruddannelse, kontaktpersoner med videre henvises til www.dbu.dk

