



Spillerudviklingsmodel 5 - 19 år ??? i FC Solsiden				
Aldersgruppe	5-8 år	9-12 år	13-17 år	17-? År
Alternativ aldersgruppe	5-9 år	10-13 år	14-16 år	17-? år
Hvorfor kommer børn til fodbold?	Sjovt Kammerater Bevæge Sig Spejle sig (Ronaldø effekten) Bevæge sig Mesteringsbehov	Blive bedre Sjovt Kammerater Bevæge sig Identitet	Bliver Bedre Konkurrence Kammerater Elite aspektet (status)	Blive bedre Konkurrence Elite aspektet (status) Kammerater indentitet Livsstil / Job
Hvorfor skal børn komme til fodbold?	Sjovt Kammerater For at øve sig.	Blive bedre Sjovt Kammerater Udvikle sig Taktisk, Fysisk, Mentalt og Teknisk.	Blive bedre Konkurrence Elitementalitet (personlighed) Socialisering Udvikle sig taktisk og mentalt.	Elitementalitet Konkurrence Perfektionering Optimering af færdigheder
Undervisningsmetode.	Vis-vis-vis Bloktøring Trøning Deduktiv Formel-funktionel	Vis - forklar - vis Bloktøring - trøning randomiseret Hel - del metoden Deduktiv - Induktiv Formel - funktionel	Vis - forklar - Vis Hel - del - hel metode Serial - randomiseret trøning Deduktiv - induktiv Formel - funktionel	Hel - del - hel metoden Serial trøning - randomiseret Deduktiv - Induktiv Formel - funktionel
Trøneradførd	Motiverende Igangsætter Underviser Procesorienteret	Underviser Motiverende Vejleder Procesorienteret	Vejleder Instruktør Coach Udviklingsorienteret / procesorienteret	Vejleder Instruktør Coach
Trøningstyper	Gruppetøring Selvtøring	Individuel trøning Gruppetøring Selvtøring	Individuel trøning Gruppetøring Selvtøring Holdtrøning	Individuel trøning Gruppe trøning Selvtøring Holdtrøning
Trønings- / aktivitetsmøngde	5-8 timer om ugen 2-3 gange om ugen 1 - 1 1/2 time 4-6 timer selv-trøning / gade- fodbold	8-15 timer om ugen 3-4 gange om ugen 1 1/2 time 8-10 timer selv-trøning, gade- fodbold, individuel trøning, alsidig trøning	15-17 timer om ugen 4-6 gange om uge 1 1/2 time 4-6 timer selv-trøning / gadefodbold / individuel trøning	4-7 gange om ugen 1 1/2 - 2 timer 4-6 timer selv-trøning / individuel trøning
Spillerudvikling (SUM)	<b>FUN-damentals</b> - spilleren udvikler de vigtigste basale bevægelsesfærdigheder, der danne fundamentet for yderlig udvikling	<b>Lær for at lære / trøne for at trøne</b> - spillerne lære at trøne i denne fase, - at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.	<b>Lær for at lære / konkurrence trøning.</b> Ved siden af udvikling blive evne til at tackle kravne i kamp vigtige.	<b>Trøne for at vinde udover udvikling skal evnen til vinde kampe prioriteres.</b>
		Niveau deling 25/50/25	Selektion og Niveau deling 25/50/25	
	De mindste spillere skal frem for alt have de sjovt og lege sig til færdighederne, og uden for megen voksenindblanding	De 9-14 årige skal frem for at trøne i perioden også udvikle spring og spurt. De 15-18 årige skal primært trøne med at udvikle sig taktisk, mentalt og fysisk., dølæs at de kan ruste sig til en karriere i fodbold.	<b>12, 13, 14, 15 år - meget motiveret for at lære</b>	De 18-21 årige skal trøne for at udvikle deres taktiske forståelse og mentale styrke og generelt optimerer de andre områder.
Bloktøring = øvelser opdelt i blokke i en bestemt rækkefølge (ofte 3-4 blokke og 10-15 minutter pr blok), gentagelse.				
Bloktøring randomiseret = tilfældig rækkefølge af blokkene				
Deduktiv = Trøneren giver instruktion, regler og ønsker et bestemt resultat				
Induktiv = Spillerne kan selv være med til at finde svar / måder ud fra deres erfaring samt deres observationer / ting de har set				
Formel - funktionel = først trønes detaljen så man kan den - når man kan detaljen, trønes den i helhed og som det vil foregå i kamp.				
Hel - del = teknikøvelse der når man mestere, kædes sammen med udfoldning af situation ex. skud på mål				
Hel - del - hel = hel sekvens udført, øve dele og detaljer i sekvens og igen udfør sekvens				