

VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

*DEN DER IKKE VIL VÆRE BEDRE,
HOLDER OP MED AT VÆRE GOD.*

DE FEM FINGRE:

TEKNISK

TAKTISK

FYSISK

PSYKISK

SOCIALT

MOTTO:

*SÅ MANGE SOM MULIGT,
SÅ LÆNGE SOM MULIGT.*



VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

U6 – U7.

- Glæde, tryghed og bevægelse.
- Koordination.
- Boldmestring – Mig og Bolden.

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at gøre spillerne "ven med bolden" dvs. at der er en bold pr. spiller.
- Det er vigtigt at spillerne har mange boldberøringer.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt.
- Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen foregår i stationer (små grupper), for at mindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Ingen faste pladser på banen.
- Resultatet er ikke det vigtigste.

| <u>Station 1:</u> | <u>Station 2:</u> | <u>Station 3:</u> | <u>Station 4:</u> | <u>Station 5:</u> |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|-------------------------------|
| Mig og min bold. Boldmestring | Lege | Motorik Koordination | Teknik Afleveringer/ Modtagninger Kaosdriblinger/ Driblinger Trick/Finter Afslutninger | Småspil: 1:1 2:1 2:2 |
| 10 Min. | 10 Min | 10 Min | 10 Min | 10 Min |



VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

U8 – U9

- Glæde, tryghed og bevægelse.
- Koordination.
- Boldmestring – Mig og bolden.

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at spillerne har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der er en bold pr. spiller.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt og spillerens færdigheder.
- Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen foregår i stationer (små grupper), for at mindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Der arbejdes med spillernes motorik. De grundlæggende motoriske færdigheder (Løbe, Krybe, Kravle, Hoppe, Springe og Koordination)
- Ingen faste pladser på banen.
- Resultatet er ikke det vigtigste.
- Lære at følge trænerens anvisninger.

| <u>Station 1:</u> | <u>Station 2:</u> | <u>Station 3:</u> | <u>Station 4:</u> | <u>Station 5:</u> |
|--------------------------|--------------------------|---|---|--|
| Boldmestring | Lege | Koordination Løbeskoling Smidighed Balance | Teknik Vristspark/Afslutninger Inderside Aflevering/Modtagelse Dribling/Finter Vendinger | Småspil: 2:2 3:3 2 Mål 4 Mål |
| 10 Min. | 10 Min. | 10 Min. | 10 Min. | 10 Min. |



VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

U10 – U11.

- Koordination.
- Løbetræning.
- Boldmestring – Mig og bold.
- Modtagninger og afleveringer (Receiving og passing).
- U10: Begyndende moves 1:1, 2:2, 3:3

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, taktiske personlige og sociale færdigheder.
- Der arbejdes på, at spillerne har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der er en bold pr. spiller.
- Spillerne skal roses og gå hjem med en positiv oplevelse i rygsækken.
- Træningen foregår i stationer (små grupper), for at mindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Begyndende kendskab til forsvar og angreb (Spillestil). Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere (Spilbar).
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbetræning og koordination. Med og uden bold.
- Resultatet er ikke det vigtigste.
- Lære at følge trænerens anvisninger.

| <u>Station 1:</u> | <u>Station 2:</u> | <u>Station 3:</u> | <u>Station 4:</u> | <u>Station 5:</u> |
|--------------------------------|--------------------------|--|---|--|
| Boldmestring Hurtige fødder | Lege. | Koordination. Løbetræning. Smidighed. Bevægelighed. | Teknik. Halvtliggende Vristspark. Vristspark/Afslutninger Modtagninger/Inderside Afleveringer/Modtagninger Vendinger. Dribling/Finter | Småspil: 3:3 4:4 2 små mål. 4 små mål. |
| 15 Min. | 15 Min. | 15 Min. | 15 Min. | 15 Min. |



VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

U12 – U13.

- Koordination.
- Løbeskoling.
- Modtagninger og afleveringer (Receiving og passing).
- Moves 1:1
- Speed (Hurtighed).
- Gruppetræning – Horst Wein: 2:1, 2:2, 4:2, 4:4

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske personlige og sociale færdigheder.
- Kendskab til de forskellige pladser i forsvar, midtbane og angreb. Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold.
- Begyndende målmandstræning.
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- Lære at træne - Træne for at Træne.

| | |
|--|---|
| Teknisk træning | Koordination Fodboldtekniske færdigheder |
| Taktisk træning Spilintelligens | Småspil: 1:1 - 9:9 |
| Fysisk træning individuelt | Spring og sprint Styrke og smidighed |
| Psykisk træning Mental | Parathed Visualisering |
| Læringsmiljø Involverende og Coache | Trænerne er involverende og udfordrende. |



VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

U14 – U15.

- Koordination - Løbeskoling
- Modtagninger og afleveringer (Receiving og passing).
- Moves 1:1
- Speed (Hurtighed).
- Afslutninger (Finishing)
- Gruppetræning (Group Attack) – Horst Wein: 4:4, 8:8

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.
- Øget tempo og intensitet
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold. Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og Anaerob træning).
- Målmandstræning intensiveres
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- Lære at træne - Træne for at Træne.

| | | |
|--|---|---|
| Teknisk træning | Koordination Fodboldtekniske færdigheder | Mestering af teknik |
| Taktisk træning Spilintelligens | Småspil: 1:1 - 9:9 | Holdtaktisk |
| Fysisk træning individuelt | Spring og sprint Styrke og smidighed | Styrke, Hurtighed og Udholdenhed |
| Psykisk træning Mental | Parathed Visualisering | Målsætning, Motivation, Fokusering, spændingsregulering |
| Læringsmiljø Involverende og Coache | Trænerne er involverende og udfordrende. | Trænerne stiller krav. |



VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

U16 – U17.

- Koordination - Løbeskoling
- Speed (Hurtighed).
- Afslutninger (Finishing)
- Gruppetræning (Group Attack) – Horst Wein: 4:4, 8:8, 10:6

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.
- Tempo og intensitet
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold. Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og Anaerob træning).
- Styrketræning med egen kropsvægt.
- Målmandstræning intensiveres
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- Lære at træne - Træne for at Træne - Konkurrencetræning

| | | |
|--|---|---|
| Teknisk træning | Koordination Fodboldtekniske færdigheder | Mestering af teknik |
| Taktisk træning Spilintelligens | Småspil: 1:1 - 9:9 | Holdtaktisk |
| Fysisk træning individuelt | Spring og sprint Styrke og smidighed | Styrke, Hurtighed og Udholdenhed |
| Psykisk træning Mental | Parathed Visualisering | Målsætning, Motivation, Fokusering, spændingsregulering |
| Læringsmiljø Involverende og Coache | Trænerne er involverende og udfordrende. | Trænerne stiller krav. |



VEJLE KAMMERATERNE.



Den Blå Tråd

U18 – U19.

- Koordination - Løbeskoling
- Speed (Hurtighed).
- Afslutninger (Finishing)
- Gruppetræning (Group Attack) – Horst Wein: 4:4, 8:8, 10:6

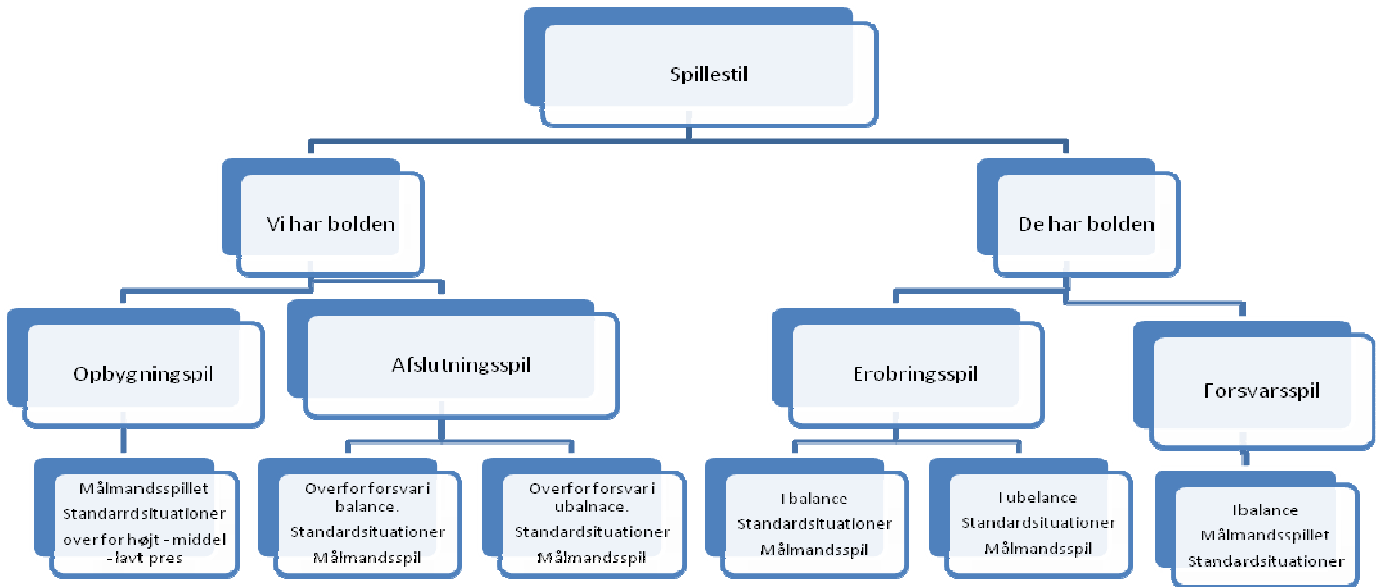
Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske (begge ben), taktiske personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer.
- Øget tempo og intensitet
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbeskoling og koordination. Med og uden bold. Der arbejdes med lav, moderat og høj intensitetstræning og hurtighedstræning. (Aerob og Anaerob træning).
- Styrketræning med vægte.
- Målmandstræning intensiveres
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- Lære at træne - Træne for at Træne – Konkurrencetræning.

| | | | |
|---|--|---|--|
| Teknisk træning | Koordination Fodboldtekniske færdigheder | Mestering af teknik | Optimering af teknik |
| Taktisk træning Spilintelligens | Småspil: 1:1 - 9:9 | Holdtaktisk | Holdtaktisk |
| Fysisk træning individuelt | Spring og sprint Styrke og smidighed | Styrke, Hurtighed og Udholdenhed | Optimering |
| Psykisk træning Mental | Parathed Visualisering | Målsætning, Motivation, Fokusering, spændingsregulering | Konkurrencestrategier |
| Læringsmiljø Involverende og Coache | Trænerne er involverende og udfordrende. | Trænerne stiller krav. | Trænerne sigter på at skabe resultater. |



VEJLE KAMMERATERNE.



VEJLE KAMMERATERNE.



Vi har bolden:

Opbygningspil - Målmandsspillet:

- Deltage aktivt i spillet – spilstation – vejleder

Standardsituationer:

- Forsøge at afvikle frispark og indkast hurtigt.

Over for højt, middel, og lavt pres:

- **Ved højt pres:** Spilles dybt for at presse modstandernes bagkæde tilbage – skabe mellemrum – spil i mellemrum til: Angriber der falder ned eller kant der laver indløb når der er skabt plads
- **Ved middel pres:** tålmodigt bag spil, afstand mellem centerforsvarerne. Possession, spil op i en side, spil afslutning i modsat side. Frigive back i boldsiden, evt. centerforsvarer
- **Ved lavt pres:** tålmodigt bag spil - centerforsvarer med afstand
Frigive back i boldside, evt. centerforsvarer. Spil op i en side, spil afslutning i modsat side.
Vend gerne ind centralt

Afslutningspil - Målmandsspillet:

- Hurtig igangsætning. Kast/spark helst altid over kanterne

Afslutningspil – standardsituationer

- Indøvede hjørnespark – frispark – indkast. Ved modstander i ubalance, tages de hurtigt

Afslutningspil - forsvar i balance

- Skabe 2:1 situationer – spille dybt – udfordre 1:1. Indlæg – frigive backs – dybde løb, gerne mellem back og centerforsvarer. Kantspiller i boldsiden truer dybt. Spil på 3. Person. Løb uden bold

Afslutningspil mod forsvar i ubalance

- Spille direkte, holde højt tempo – sideskift. Boldholder centralt. Løb uden bold. Løb gennemføres.



VEJLE KAMMERATERNE.



De har bolden:

Forsvarsspil - Målmandsspillet:

- Styre og vejlede sine medspillere – tydeligt. Skal altid være mellem bold og mål. Klar til at fange fremspil i dybden. Sørge for aftaler er på plads

Forsvarsspil - standardsituationer

- Zone - mand/mand – klare aftaler. Altid samme person som springer. Altid samme person yderst i muren som kommunikerer med målmanden. Presse boldholder

Forsvarsspil - i balance

- Dækker zone - frigive back i boldsiden. Backs spiller 1:1, evt. støtte fra central midtbane. Centerforsvarer holdes centralt. Presse boldholder

Forsvarsspil - ubalance

- Falder hurtigt tilbage for reorganisering til kanten af feltet. Evt. centrering. Nærmeste spiller ved bolden forsøger hurtig generobring/bremse.

Erobringsspil - Målmandsspillet

- Vejleder medspillerne. Være mellem bold og eget mål

Erobringsspil – standardsituationer

- Som ved forsvarsspil. Meget opmærksomme på 2. Bolde. Altid pres på boldholder

Erobringsspil – i balance

- Aggressivt pres/erobring – kommunikation. 2:1 situationer

Erobringsspil – ubalance

- Nærmeste spiller ved bolden presser hårdt. Andre centrerer omkring bolden

