



TRÆNINGSPRINCIPPER

IF Lyseng Dreng

Indholdsfortegnelse

Træningsstruktur	3
Præ-aktivering	3
Post-aktivering	3
<i>Træningsmængde</i>	5
Ungdomsafdeling	5
Pre-senior	5
<i>Træningsområder</i>	6
Tabel 2: Inddeling af træningsområder med tilhørende underområder	6
<i>Begrebsafklaring</i>	7
Teknik	7
Taktik	7
Fysik	7
1v1/2v2/3v3	8
Individuelt	8
<i>Oprykningstræning</i>	9
<i>Læringsstige teknik</i>	10
Taktik	11
<i>Områder under spilintelligens (taktik)</i>	12
VI har bolden	12
DE har bolden og omstillinger	13
<i>Læringsstige spilintelligens (taktik)</i>	13
VI har bolden	13
DE har bolden og omstillinger	14
<i>Områder under spillestil (taktik)</i>	16
<i>Læringsstige spillestil (taktik)</i>	16
Mentalt curriculum	18
Fysisk udviklingsprogram U10 - U19	19
U10:	19
U11	20
U12	21
U13	22
U14	23
Indhold af fysisk træning:	24
U15	25
1v1/2v2/3v3	28
<i>Områder under 1v1/2v2/3v3</i>	28



VI har bolden

28

DE har bolden

28

Individuelt

29

Træningsopbygning

Dette dokument har til hensigt at give indsigt i de træningsprincipper og retningslinjer, der er for træningen i IF Lyseng elite. Dette er gældende for alle U13-19.

Alle følger nedenstående rutine (se tabel 1):

Eftermiddagstræning	
30 min før træningsstart:	Spillere og trænere møder ind (omklædning).
15 min før træningsstart:	Spillere og trænere følges til banen.
10 min før træningsstart:	Præ-aktivering.
Træning:	90 minutter.
0-10 minutter efter træningsafslutning:	Post-aktivering + evt. videoanalyse
10-30 minutter efter træningsafslutning:	Omklædning + bad. ¹

Præ-aktivering

Før hver træning startes der ud med 10 minutters præ-aktivering. Dette har foruden opvarmning også til formål at fungere som skadesforebyggende. Endvidere skal det være med til at skærpe det mentale fokus, således at spillerne er klar til træning.

Præ-aktiveringsprogrammerne udarbejdes af den fysiske træner og er ens for U13-U19.

Periode 1: august – oktober (uge 42).

Periode 2: oktober (uge 42) – december.

Periode 3: januar – marts.

Periode 4: april – juni.

Indhold: Ledopvarmning/-aktivering, mobilitet, balance.

Post-aktivering

Alle træninger (gælder også kamp) afsluttes med 10 minutters post-aktivering med det formål at mindske restitutionstiden. Målet er, at spillerne lærer og bliver bevidste om gode restitutionsvaner.

I forbindelse med post-aktiveringen skal spillerne reflektere over træningen og evaluere holdets træningsindsats. Som afslutning på træningen evalueres træningen (oftest i plenum). Det fysiske og psykiske spiller altså, efter vores forståelse, meget sammen, og vi mener, at ovenstående er med til at skabe en større professionalisme hos spillerne.

¹ * Udvalgte spillere sørger for materialer til og fra banen (trænerne sørger for at låse materialer ind og ud).

** Spillerne kan møde tidligere og/eller blive senere til selvtræning. Dette aftales nærmere med træneren eller specialister (fysisk eller mental træner).



Indhold: Lunte af/jog (lavintenst), udstrækning.

Træningsmængde

Ungdomsafdeling

I nedenstående ses den overordnede plan for træningsmængden. Der kan være enkelte hold, som grundet plads, træner andre dage end angivet i nedenstående. Dog med små variationer. Fx kunne ugen hedde mandag, onsdag og torsdag frem for det angivet i nedenstående.

U13						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen				60 min.		
Eftermiddag	90 min.	90 min.		90 min.		330 min.
U14						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen				60 min.		
Eftermiddag	90 min.	90 min.		90 min.		330 min.
U15						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Morgen				60 min.		
Eftermiddag	90 min.	90 min.		90 min.		330 min.

Pre-senior

U16						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Eftermiddag	90 min.	90 min.	60 min.	90 min.		330 min.
U17						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Eftermiddag	90 min.	90 min.	60 min.	90 min.		330 min.
U19						
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Træningstid i alt
Eftermiddag	90 min	90 min	60 min.	90 min.		330 min.

Træningsområder

Træningen i IF Lysengs ungdomsudviklingsafdeling (U13-15) og transitionsafdeling (U17-19) inddeles i forskellige træningsområder med tilhørende underområder (se tabel 2). Denne opdeling sikrer et fælles sprog for træningsindholdet og rummer al træning for talent- og eliteholdene.

Tabel 2: Inddeling af træningsområder med tilhørende underområder

Teknisk	Taktisk	Fysisk
Fodboldkoordination Driblinger/finter Vendinger 1. berøringer Pasninger Halvtliggende vristspark Afslutninger Hovedstød	Spilintelligens VI: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Orientering</i> • <i>Positionering</i> • <i>Boldforberedelse</i> • <i>Beslutninger</i> • <i>Afslutningsprincipper</i> DE: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Erobringsprincipper</i> • <i>Forsvarsprincipper</i> Spillestil <ul style="list-style-type: none"> • <i>Opbygningsspil</i> • <i>Afslutningsspil</i> • <i>Forsvarsspil</i> • <i>Erobringsspil</i> • <i>Omstilling DE-VI</i> • <i>Omstilling VI-DE</i> • <i>Standardsituationer</i> 	Koordination/agility Hurtighedstræning Springtræning Styrketræning <ul style="list-style-type: none"> • <i>Skadesforebyggende</i> • <i>Præstationsoptimerende</i> Aerob træning <ul style="list-style-type: none"> • <i>Høj intensitet</i> • <i>Middel intensitet</i> • <i>Lav intensitet</i> Øvrig anaerob træning <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tolerancetræning</i> • <i>Produktionstræning</i> Restitutionstræning

1v1/2v2/3v3	Individuelt
VI: <ul style="list-style-type: none"> • Retvendt • Fejlvendt • 2v2/3v3 DE: <ul style="list-style-type: none"> • Retvendt • Fejlvendt • 2v2/3v3 	Spidskompetencer Udviklingsområder Positionsspecifikt

Begrebsafklaring

Teknik

Teknikken udgør den grundlæggende værktøjskasse og fundamentet for spillernes videreudvikling. Her arbejder vi på at forbedre spilleres tekniske færdigheder, som udgør underområderne i tabel 2.

Vi skelner desuden mellem basisteknik og anvendt teknik:

- Basisteknik: Her arbejdes der med at lære og kunne selve det basale i færdigheden uden eller med få andre sammenhænge. Der arbejdes med vedligeholdelse og finpudsning af de basale tekniske færdigheder.
- Anvendt teknik: Omfatter træning af de tekniske færdigheder i taktiske sammenhænge.

Taktik

I IF Lyseng inddeler vi den taktiske træning i to kategorier: Spilintelligens og spillestil (se tabel 2).

- Under området spilintelligens beskæftiger vi os overordnet set med udviklingen af spillernes evne til at opfatte, vurdere, beslutte og handle på den mest hensigtsmæssige måde i forskellige situationer.

Denne del inddeler vi i en VI- og en DE-fase med tilhørende underområder samt omstillinger (se tabel 2).

Elementerne i spilintelligens indeholder områder, der har tæt sammenhæng til vores spillestil, men også universelle kompetencer som vi mener er vigtige for at blive en dygtig fodboldspiller

- Området spillestil omfatter decideret træning af elementer i klubbens spillestil, der inddeles i syv faser (se tabel 2). Til hver fase hører spillestilsprincipper (som fremgår af klubbens spillestilsbeskrivelse), der arbejdes ud fra i træningen af spillestil.

Hver gang det er muligt, træner vi med et primært og sekundært fokus i forhold til spillestilen, hvor temaerne "matcher" hinanden. Når vi træner opbygningsspil, har vi f.eks. et sekundært fokus på erobringsspil. Den enkelte holdtræner fastsætter et eventuelt sekundært tema. Ved alle hold er der to trænere, og derfor bør den ene træner have fokus på det primære tema, mens den anden har fokus på det sekundære tema.

o Standardsituationer: Vi træner kun standardsituationer i forbindelse med træningslejre eller enkelte gange på året til restitutionstræning eller træning med kategorien "frit valg"².

Fysik

For at udvikle en komplet fodboldspiller skal den fysiske træning prioriteres. Vi bestræber os på at bygge en atlet samtidig med, at vi bygger en fodboldspiller.

Som beskrevet i vores dokument om fysisk træning, så inddeler vi den fysiske træning i følgende områder:

- *Koordination/agility:* Har til formål at øge kropsbevidstheden, bevægelseskontrollen og danner dermed fundamentet for læring af bevægelser. Indholdet af koordinationstræning dækker: løbeteknik/fodarbejde, frekvenstræning (evnen til at flytte fødderne hurtigt) og samordning af kroppens bevægelser i forhold til løb, spring, rul, rotation og sving. Desuden bidrager denne type

² Tidspunkt i ugeskemaet, hvor holdtræneren selv fastsætter emne/fokus.

træning til at skabe alsidighed og udbygge spillernes bevægelsesrepertoire, der tilmed udgør en del af vores skadesforebyggende indsats. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.

- *Hurtighedstræning:* Her arbejder vi med træning af reaktionshastigheden, accelerationsevnen, spillernes maksimale hastighed og evnen til at foretage hurtige retningskift under maksimal fart. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
- *Springtræningen:* Har til formål at udvikle spillernes evne til at forbedre deres maksimale hoppehøjde. Desuden arbejdes der med afsæt, svævefasen og landingsfasen. Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.
- *Styrketræning:* Området styrketræning har et todelt formål. Dels at opbygge spillernes muskulatur og dermed virke skadesforebyggende, og dels at optimere spillernes præstationsevne. Den optimerede præstationsevne skal ses i forhold til at øge maksimal styrke og udvikling af power. I fodboldsammenhæng bidrager denne træning til øget topfart, accelerationsevne, springstyrke, kraft i skud samt dueller. Pga. det todelt formål har vi inddelt styrketræningen i følgende to områder: o *Skadesforebyggende styrketræning:* Der arbejdes med denne træningsform fra U13-U19.

o *Præstationsoptimerende styrketræning:* Der arbejdes med denne træningsform fra U15-U19.

- *Aerob træning:* Denne træningsform har til formål at øge kredsløbets evne til at transportere ilt, øge musklernes evne til at udnytte ilt under længere arbejdsperioder, samt øge evnen til at restituere hurtigere. Der skelnes mellem lav, moderat og høj intensitets aerob træning. Denne træningsform arbejdes der med på U13-U19.
- *Øvrig anaerob træning opdeles i tolerance- og produktionstræning:* Anaerob tolerancetræning har til formål at forbedre evnen til at producere energi ved det anaerobe energisystem. Anaerob produktionstræning har til formål at forbedre evnen til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer. Derudover har begge træningsformer til formål at forbedre restitutionsevnen efter perioder med høj-intensitets arbejde. Denne træningsform arbejdes der med fra U15-U19.

Derudover kan vi afvikle restitutionstræning efter en kamp eller efter hårde træningspas eller under særligt belastede perioder eventuelt efter et stævne. Restitutionstræningen udføres med lav intensitet, hvor der gives mulighed for, at spillerne kan restituere.

1v1/2v2/3v3

Som en væsentlig del af spillernes udvikling arbejder vi med spillernes kompetencer og vilje i forhold til at udfordre 1v1 både offensivt og defensivt. Overordnet opdeler vi træningen i 1v1 offensivt og defensivt, og 1v1 retvendt og 1v1 fejlvendt.

Derudover arbejder vi med relationer i 2v2/3v3, hvor det centrale offensivt er at søge lokalt overtal med primært fokus på bandespil, krydsløb og overlap samt vurdering af afstand til modstanderen med henblik på det kloge valg, og det primære defensivt er at udføre pres og støtte.

At spillerne kan klare sig selv offensivt såvel som defensivt er en vigtig prioritering for os i forhold til vores filosofi og spillestil.

Individuelt

Vi vægter den individuelle udvikling højt og ønsker i den sammenhæng at skabe et rum for, at spillerne kan arbejde med forskellige færdigheder, der er individuelt tilpasset.

Vi inddeler den individuelle træning i tre kategorier:

- Spidskompetencer refererer til færdigheder, der kan dyrkes eller udvikles til en kvalifikation, som spilleren er særlig dygtig til i fodbold.
- Udviklingsområder dækker over områder, hvor den enkelte spiller har mangler og bør forbedre sit niveau.
- Positionsspecifikt betyder, at vi arbejder med positionsspecifikke færdigheder eller med situationer, der relaterer sig til de enkelte positioner.

For alle tre områder gælder det, at spillerne skal have mulighed for at træffe selvstændige valg i forhold til, hvad de ønsker at træne og dermed forbedre.

Oprykningstræning

Jf. DBU's holdninger og handlinger benyttes princippet om "25-50-25" også i IF Lyseng. Princippet formål er at sikre optimal udvikling for den enkelte spiller. Det teoretiske udgangspunkt er, at hver enkelt spiller skal matches på sit eget niveau i halvdelen af tiden. Den anden halvdel af tiden skal deles lige mellem matchning mod spillere på et højere niveau og matchning mod spillere på et lavere niveau.

På årgangene fra U10-U17 træner tre spillere med årgangen over én gang ugentlig (tirsdag) hele året rundt. Spillerne indgår i et forløb i en fire ugers periode. Herefter besluttes igen, hvilke tre spillere der skal deltage i oprykningstræningen i den kommende fire ugers periode. Dette aftales på det månedlige segmentmøde, hvor spillerne m.m. diskuteres. For U19 gælder, at 1-3 spillere træner med 1. senior. Dette aftales med cheftræneren på 1. holdet og den transitionsansvarlige.

På U10-U15 er vi påpasselige med ikke at rykke spillere fast op på en ældre årgang, da vi mener, at spilleren ikke er tjent med, at tilknytningen til egen årgang helt forsvinder, og det skal desuden sikres, at spilleren fortsat oplever succesoplevelser. Kun i helt ekstraordinære tilfælde sker dette. Endvidere tænker vi også i nedrykning af spillere på disse årgange, hvis der er tale om fx sent udviklede spillere og RAE.

På U16-U19 ser vi også på følgende mulighed: Fast oprykning til en ældre årgang.

Træningen, de dage hvor der er oprykningstræning, tager udgangspunkt i spil i højt tempo, hvor de oprykkede spillere udfordres mest muligt på fysik, tanke og handling.

Læringsstige teknik

Område	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination (begge ben)	I	Ø	Ø	M	M	O	O	O
Driblinger/finter (begge ben)	I	Ø	Ø	M	O	O	O	O
Vendinger (begge ben)								
Vending efter dribling	I	Ø	Ø	M	M	O	O	O
Vending på 1. berøring		I	Ø	Ø	Ø	M	O	O
Vending med efterfølgende aktion				I	Ø	Ø	M	O
Vending på 1. berøring ved bevægelse i høj fart					I	Ø	Ø/M	M/O
1. berøringer (begge ben)								
Aktiv 1. berøring med inder- og yderside	I	Ø	Ø	Ø	M	M	O	O
1. berøring i luften med fod, lår og bryst			I	Ø	Ø	Ø	M	O
1. berøring med efterfølgende aktion				I	Ø	Ø	M	O
1. berøring ved bevægelse i høj fart					I	Ø	Ø/M	M/O
Pasninger (begge ben)								
Indersidespark	I	Ø	M	M	O	O	O	O
Korte pasninger	I	Ø	Ø	Ø	Ø	M	O	O
Pasninger i fod				Ø	Ø	M	O	O
Førstegangspasninger			I	Ø	Ø	M	O	O
Pasninger i rum (dybt)				I	Ø	Ø	M	O
Lange pasninger				I	Ø	Ø	M	O
Flade indlæg				I	Ø	Ø	M	O
Pasninger ved bevægelse i høj fart med og uden bold.					P	Ø	Ø/M	M/O
Halvtliggende vristspark (begge ben)								
Halvtliggende vristspark			I	Ø	Ø	M	O	O
Høje indlæg				Ø	Ø	M	O	O
Chipbolde				I	Ø	Ø	M	O
Sideskift				I	Ø	Ø	M	O
Afslutninger (begge ben)								
Lodret vristspark			I	Ø	Ø	M	O	O
Indersideafslutning		I		Ø	Ø	M	O	O
Halvtliggende vristspark som afslutning			I	Ø	Ø	Ø	M	O
Efter 1. berøring langs jorden			I	Ø	Ø	M	O	O

Førstegangsafslutning langs jorden				Ø	Ø	Ø	M	O
Efter 1. berøring i luften				I	Ø	Ø	Ø/M	M/O
Førstegangsafslutning i luften				I	Ø	Ø	Ø/M	M/O
Afslutning ved bevægelse i høj fart				I	P	Ø	Ø/M	M/O
Hovedstød								
Hovedstød som afslutning				I	Ø	Ø	Ø/M	M/O
Hovedstød som clearing				I	Ø	Ø	Ø/M	M/O

Terminologi:

I = Introduceres for færdigheden. Spillerne opnår kendskab til færdigheden og træner den for første gang struktureret (sekundær fokus).

Ø = Øver færdigheden. Spilleren øver færdigheden struktureret gentagende gange (primær fokus).

M = Mestrer færdigheden. Spilleren kan nu forstå, udføre og lykkes regelmæssigt med færdigheden (primær fokus).

O = Optimerer færdigheden. Spilleren finpudser færdigheden og videreudvikler den til et højere niveau (sekundær fokus – optimeres hovedsageligt gennem individuel træning).

Taktik

I IF Lyseng inddeler vi den taktiske træning i to kategorier: Spilintelligens og spillestil (se tabel 2).

- Under området spilintelligens beskæftiger vi os overordnet set med udviklingen af spillernes evne til at opfatte, vurdere, beslutte og handle på den mest hensigtsmæssige måde i forskellige situationer.

Denne del inddeler vi i en VI- og en DE-fase med tilhørende underområder samt omstillinger (se tabel 2).

Elementerne i spilintelligens indeholder områder, der har tæt sammenhæng til vores spillestil, men også universelle kompetencer som vi mener er vigtige for at blive en dygtig fodboldspiller

- Området spillestil omfatter decideret træning af elementer i klubbens spillestil, der inddeles i syv faser (se tabel 2). Til hver fase hører spillestilsprincipper (som fremgår af klubbens spillestilsbeskrivelse), der arbejdes ud fra i træningen af spillestil.

Hver gang det er muligt, træner vi med et primært og sekundært fokus i forhold til spillestilen, hvor temaerne "matcher" hinanden. Når vi træner opbygningsspil, har vi f.eks. et sekundært fokus på erobringsspil. Den enkelte holdtræner fastsætter et eventuelt sekundært tema. Ved alle hold er der to trænere, og derfor bør den ene træner have fokus på det primære tema, mens den anden har fokus på det sekundære tema. Det sekundære tema, kan i nogle tilfælde være et fokus på individuelle spillere.

o Standardsituationer: Vi træner kun standardsituationer i forbindelse med træningslejre eller enkelte gange på året til restitutionstræning eller træning med kategorien "frit valg"³.

³ Tidspunkt i ugeskemaet, hvor holdtræneren selv fastsætter emne/fokus.

Områder under spilintelligens (taktik)

Vi har bolden

Orientering:

- Tid – afstand til modstander.
- Rum – hvor er medspillere og modstander?

Positionering:

- Ny position: Spil og løb.
- Gøre banen stor – bredde + dybde.
- Skabe trekanter/vinkler.
- Retvendt boldholder = løb foran boldholder og tænk fremad.
- Fejlvendt boldholder = skabe mulighed for at spille i støtte.
- Skabe/udnytte rum (relationelt).
- Modsatrettede bevægelser (relationelt).

Boldforberedelse:

- Forberede rum: Forfinte – ind og ud af skyggen (individuel).
- Åbne op i kroppen – søg at modtage bolden retvendt og på offensiv fod.
- Kommunikation: Kald på bolden (lyd + kropssprog).

Beslutninger:

- Spil frem når du kan.
- Vend når du kan, (spil i støtte når du skal) (venderegul). * *Husk prioritering i forhold til spillestil og årgange. o Kommunikation – altid give kommando: "Alene/ryg". o Orientering over skulderen.
- Bandespil.
- Overlap.
- Skab og udnyt 2v1 og 3v2.
- Spil på bevægelse.
 - o Spil på 2. og 3. bevægelser – den bedste frem for den nemmeste løsning.
- Spil forbi pres/opsøge pres.
- Spil igennem, udvendig og over – med igennem som 1. prioritet.
- Spilvendinger – flytte bolden væk fra pres og til frie områder (tålmodighed til at vente på der rigtige udfald).
- Spil på 3. mand.

Afslutningsprincipper: **

- Afslutning efter sidenet/bagstolpe.
- Løb før aflevering/indlæg.
- Krydsløb.
- Blindsideløb.
- Knækløb.

**I den individuelle træning arbejdes der endnu mere specifikt med de offensive spillere i forhold til:

- Positionering til afslutning.
- Skab/udnyt rum til afslutning (til en selv eller andre).
- Yderligere/detaljeret afslutningsteknikker.

DE har bolden og omstillinger

Erobringsprincipper:

- Pres på boldmodtager.
- Sprint i pres og mens bolden er undervejs.
- Pres som en enhed.
- Pressignaler.
- Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere.
- Fremadrettet forsvarsspil hvor vi tør at skubbe op på mulig boldmodtager.
- Bryde aflevering foran boldmodtager.

Forsvarsprincipper:

- Pres – støtte.
- Ved bandespil følger vi altid manden.
- Løbe retur når bolden spilles forbi (dæk positionerne først, derefter personelt).
- Forsvare som en enhed – kompakthed.
- Sideforskydning.
- Pumpe frem: Når bolden spilles væk fra eget mål (så der altid er kort afstand til bold og modstander).
- Falde: Når bagrummet er truet (retvendt boldholder som er upresset + modstander har dybe løb, der truer vores bagrum).
- Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere.
- 1 frem 2 under og 1 frem 3 under (falde ind under hinanden).

Omstillingsprincipper:

- Aktion på aktion (hurtig parat på næste aktion).
 - Spil væk fra eroblingsområde.
 - Aggressivt genpres ved boldtab.

Læringsstige spilintelligens (taktik)

VI har bolden

Område	U10-12	U13	U14	U15	U17	U19
Orientering						
Tid – afstand til modstander	I/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
Rum – hvor er medspillere og modstander?	I/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
Positionering						
Ny position: Spil og løb	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Gøre banen stor – bredde + dybde	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Skabe trekanter/vinkler	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Retvendt boldholder = løb foran boldholder og tænk fremad	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Fejlvendt boldholder = skabe mulighed for at spille i støtte		I	Ø	Ø	M	O
Skabe/udnytte rum (relationelt)			I	Ø	Ø	M/O

Modsatrettede bevægelser (relationelt)			I	Ø	Ø	M/O
Boldforberedelse						
Forberede rum: Forfinte – ind og ud af skyggen (individuel)	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Åbne op i kroppen – søg at modtage bolden retvendt og på offensiv fod	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Kommunikation: Kald på bolden	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Beslutninger						
Spil frem når du kan	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Vend når du kan (spil i støtte når du skal) (venderegul)	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Bandespil	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Overlap	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Skab og udnyt 2v1 og 3v2	I	Ø	Ø	M	O	O
Spil på bevægelse		I	Ø	Ø	M	O
Spil forbi pres/opsøge pres		I	Ø	Ø	M	O
Spil igennem, udvendig og over – med igennem som 1. prioritet		I	Ø	Ø	M	O
Spilvendinger – flytte bolden væk fra pres og til frie områder		I	Ø	Ø	M	O
Spil på 3. mand			I	Ø	M	O
Spil på 2. og 3. bevægelser – den bedste frem for den nemmeste løsning			I	Ø	Ø	M/O
Afslutningsprincipper						
Afslutning efter sidenet/bagstolpe	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Løb før aflevering/indlæg	I	Ø	Ø	M	O	O
Krydsløb		I	Ø	Ø	M	O
Blindsideløb			I	Ø	M	O
Knækløb			I	Ø	M	O

DE har bolden og omstillinger

Område	U10-12	U13	U14	U15	U17	U19
Erobringsprincipper						
Pres på boldmodtager	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Sprint i pres og mens bolden er undervejs	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Pres som en enhed	I	Ø	Ø	M	O	O
Pressignaler	I	I/Ø	Ø	Ø	M	O
Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere		I/Ø	Ø	Ø	M	O

Fremadrettet forsvarsspil hvor vi tør at skubbe op på mulig boldmodtager		I	Ø	Ø	M	O
Bryde aflevering foran boldmodtager			I	Ø	Ø	M/O
Forsvarsprincipper						
Pres – støtte	I/Ø	Ø	Ø	M	O	O
Ved bandespil følger vi altid manden	I	Ø	Ø	M	O	O
Løbe retur når bolden spilles forbi	I	Ø	Ø	M	O	O
Forsvare som en enhed – kompakthed	I	Ø	Ø	M	O	O
Sideforskydning		I	Ø	Ø	M	O
Pumpe frem: Når bolden spilles væk fra eget mål		I	Ø	Ø	M	O
Falde: Når bagrummet er truet			I	Ø	Ø	M/O
Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere		I/Ø	Ø	Ø	M	O
1 frem 2 under og 1 frem 3 under		I	Ø	Ø	M	O
Omstillingsprincipper						
Aktion på aktion	I/Ø	Ø	M	O	O	O
Spil væk fra eroblingsområde	I	Ø	Ø	M	O	O
Aggressivt genpres ved boldtab	I	Ø	Ø	M	O	O

Terminologi:

I = Introduceres for færdigheden. Spillerne opnår kendskab til færdigheden og træner den for første gang struktureret (sekundær fokus).

Ø = Øver princippet. Spilleren øver princippet struktureret gentagende gange (primær fokus).

M = Mestrer princippet. Spilleren kan nu forstå, udføre og lykkes regelmæssigt med princippet (primær fokus).

O = Optimerer princippet. Spilleren finpudser princippet og videreudvikler det til et højere niveau (sekundær fokus).

Områder under spillestil (taktik)

Opbygningsspil:

- Fase 1.
- Fase 2.
- Over for højt pres.

Afslutningsspil:

- Midterrum/halvrum.
- Siderum + løb i feltet.
- Over for forsvar i ubalance.

Forsvarsspil:

- I balance.
- Forsvar af feltet.
- I ubalance.

Erobringsspil:

- I balance.
- I ubalance.

Omstillinger:

- DE-VI. • VI-DE.

Standardsituationer.

Læringsstige spillestil (taktik)

Som det ses af nedenstående, arbejder vi ikke taktisk ift. nedenstående dele. Den taktisk træning for U10-12 handler i stedet om at træne positionering og beslutninger i 1v1, 2v2, 3v3, 4v4 og 5v5 samt overtal og undertalsituationer.

Område	U10-12	U13	U14	U15	U17	U19
Opbygningsspil						
Fase 1		I/Ø	Ø	Ø	M	O
Fase 2		I/Ø	Ø	Ø	M	O
Over for højt pres		I/Ø	Ø	Ø	M	O
Afslutningsspil						
Midterrum/halvrum		I	Ø	Ø	M	O
Siderum + løb i feltet		I	Ø	Ø	M	O
Over for forsvar i ubalance		I/Ø	Ø	M	O	O
Forsvarsspil						
I balance		I	Ø	Ø	M	O
Forsvar af feltet		I	Ø	Ø	M	O
I ubalance		I	Ø	Ø	M	O
Erobringsspil						
I balance		I/Ø	Ø	M	O	O
I ubalance		I/Ø	Ø	Ø	M	O

Omstillinger						
DE-VI		I	∅	∅	M	O
VI-DE		I	∅	∅	M	O

Mentalt curriculum

Område	U10-12	U13	U14	U15	U17	U19
Læringsfærdigheder						
Målsætninger	I/Ø	Ø	Ø	Ø	M	O
Konstruktive evalueringer	I	Ø	Ø	Ø	M	O
Visualisering	I	Ø	Ø	Ø	M	O
Sociale færdigheder						
Samarbejde	I	Ø	Ø	Ø	M	O
Kommunikation	I	Ø	Ø	Ø	M	O
Søge hjælp og dele viden	I	Ø	Ø	M	O	O
Life skills						
Planlægning		I	Ø	Ø	M	O
Commitment, kontrol og accept			I	Ø	M	O
Selvbevidsthed og modgang			Ø	Ø	M	O
Præstationsfærdigheder						
Værdier		I/Ø	Ø	M	O	O
Stresshåndtering		I/Ø	Ø	Ø	M	O
Gameplan og rutiner				I	Ø	M
3R-modellen					I	Ø
Motivation						
Spørgeskema		I	Ø	Ø	M	O
Personlighedstest		I	Ø	Ø	M	O
Spørgeskema			I	Ø	M	O
Forældremøder						
De gode forældre – understøtning af mentale færdigheder	I	Ø/M	O	O	O	O
Forældrehåndbog	I	Ø	M	O		

Fysisk udviklingsprogram U10 - U19

Område	U10-12	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination						
Fodboldkoordination	I/Ø	M	O	O	O	O
Stabilitetstræning						
Stabilitetstræning	I	Ø	Ø	Ø	M	O
Hurtighedstræning						
Hurtighedstræning	I	Ø	Ø	Ø	M	O
Skadesforebyggende						
Skadesforebyggende		I	Ø	M	M	O
Styrketræning med egen vægt						
Styrketræning med vægte	I	Ø	Ø	M	M	M
Hypertrofi					I	Ø
Fodboldtransference						
Styrketræning (power)					I	Ø

IF Lysengs Drenges ungdoms fysiske udviklingsprogram for U10 - U19 tager udgangspunkt i DBU's ATK 2.0. Samtidig tager udviklingsprogrammet for de enkelte årgange forbehold for hvilke træningsfaciliteter og træningsmuligheder der er tilstede, sådan at udviklingsprogrammet dermed også er realistisk at følge.

U10:

U10 har 2 ugentlige træningspas på banen, samt 2 Fodbold lab sessioner. Fodbold lab bestemmer er frivillig deltagelse og der arbejdes især med spillernes tekniske færdigheder. Al fysisk træning bliver udført i forbindelse med træning på banen eller fodbold lab. På U10 prioriteres indholdet af den fysiske træning ikke efter sæson forløb og indholdet af den fysiske træning ser i en almindelig træningsuge ser ud på følgende måde:

	Træning 1	Fodbold lab 1	Træning 2	Fodbold lab 2
Fysisk træning	Koordination (som del af opvarmning) + evt stabilitetstræning	Koordination (som del af opvarmning) + Balancetræning	Hurtighedstræning (i forlængelse af opvarmning)	

For årgang U10 er formålet med fysisktræning fortsat at udvikle spillernes bevægelsesmæssige og tekniske færdigheder, samt at spillerne på denne årgang vil blive introduceret til organiseret og struktureret fysisk træning som indebærer elementerne beskrevet nedenfor.

Generelt har den fysiske træning for denne årgang til formål at påbegynde processen i at opbygge spillernes fysik, sådan at de kan tåle at træne mere og mere. Processen i at opbygge spillernes fysik går fra U10 til U14.

Indholdet af den fysiske træning:

Koordination:

Denne træningsform bliver udført 2 gange i ugen.

Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, sådan at de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med de mestre bevægelsen så kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan eksempelvis udføres som stigetræning og kan både laves med og uden bold.

Stabilitetstræning:

Denne træningsform bliver i første halvdel af sæsonen udført minimum 1 gang hver anden uge. I anden halvdel af sæsonen bliver denne trænings form udført minimum 1 gang ugen. Denne træningsform har til formål at udvikle en stabil kropstamme for spilleren og kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

Balance træning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen. Formålet ved balance træning er at udvikle spillernes generelle motoriske færdig, samtidig med at have en potentiel skadesforebyggende effekt. Balance træning for U10 bestræbes efter at blive lavet med bold, men enkelte øvelser vil også blive lavet uden bold.

Hurtighedstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Fokus hurtighedstræning er på accelerationsevne og reaktionshastighed i fodboldrelevante bevægelser. Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U10, bliver derfor også af kort varighed (ca 2-6 sek) med lange pauser på omkring 10x arbejdstid. Ved hurtighedstræning arbejdes der altid med 100% intensitet. For at sikre den rette intensitet laves selve acceleration og retningskifte derfor uden bold, men en hurtighedsøvelse kan dog stadig godt indeholde bold. For eksempel kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

Aerob træning:

Alt aerob træning bliver udført som intervalspil med bold.

U11

U11 har 3 ugentlige træningspas på banen. Al fysisk træning bliver udført i forbindelse med træning på banen. På U11 prioriteres indholdet af den fysiske træning ikke efter sæson forløb og indholdet af den fysiske træning ser i en almindelig træningsuge ser ud på følgende måde:

U11	Træning 1	Træning 2	Træning 3
Fysisk træning	Koordinations (som opvarmning) + stabilitetstræning	Hurtighedstræning (i forlængelse af opvarmning)	Koordination (som opvarmning) + balancetræning

Ligheden mellem det fysiske udviklingsprogram for U10 og U11 er store - de er nærmest identiske. Der vil fortsat være et stort fokus på agility, koordination og balance. Forskellene ligger i at der oftere bliver udført stabilitetstræning.

Indholdet af den fysiske træning:

Koordination:

Denne træningsform bliver udført 2 gange i ugen.

Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, sådan at de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med de mestre bevægelsen så kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan eksempelvis udføres som stigetræning og kan både laves med og uden bold.

Stabilitetstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Denne træningsform har til formål at udvikle en stabil kropsstamme for spilleren og kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

Balance træning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Formålet ved balance træning er at udvikle spillernes generelle motoriske færdig, samtidig med at have en potentiel skadesforebyggende effekt. Balance træning for U11 bestræbes efter at blive lavet med bold, men enkelte øvelser vil også blive lavet uden bold.

Hurtighedstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Fokus hurtighedstræning er på accelerationsevne og reaktionshastighed i fodboldrelevante bevægelser. Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U11, bliver derfor også af kort varighed (ca 2-6 sek) med lange pauser på omkring 10x arbejdstid. Ved hurtighedstræning arbejdes der altid med 100% intensitet. For at sikre den rette intensitet laves selve acceleration og retningskifte derfor uden bold, men en hurtighedsøvelse kan dog stadig godt indeholde bold. For eksempel kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

Aerob træning:

Alt aerob træning bliver udført som intervalspil med bold.

U12

U12 har 3 ugentlige træningspas på banen. Al fysisk træning bliver udført i forbindelse med træning på banen. På U12 prioriteres indholdet af den fysiske træning ikke efter sæson forløb og indholdet af den fysiske træning ser i en almindelig træningsuge ser ud på følgende måde:

U12	Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
Fysisk trænings indhold	Koordination (som del af opvarmning) + Hurtighedstræning	Stabilitetstræning + styrketræning med egen kropsvægt	Koordination (som opvarmning) + balancetræning

Der vil fortsat være et stort fokus på koordination og balance, på U12 bliver der yderligere implementeres styrketræning med egen kropsvægt. Hurtighedstræning for U12 har samme formål som ved U11.

Indhold af fysiske træning ved forskellige træningspas.

Koordination:

Denne træningsform bliver udført 2 gange i ugen.

Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, sådan at de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med de mestre bevægelsen så kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan eksempelvis udføres som stige træning og kan både laves med og uden bold.

Hurtighedstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Fokus hurtighedstræning er på accelerationsevne og reaktionshastighed i fodboldrelevante bevægelser. Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U12, bliver derfor også af kort varighed (ca 2-6 sek) med lange pauser på omkring 10x arbejdstid. Ved hurtighedstræning arbejdes der altid med 100% intensitet. For at sikre den rette intensitet laves selve acceleration og retningskifte derfor uden bold, men en hurtighedsøvelse kan dog stadig godt indeholde bold. For eksempel kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

Styrketræning med egen kropsvægt:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Selve styrketræning har til formål at opbygge spillernes fysik, så de kan tåle at træne mere. Styrketræningen har ikke et direkte præstationsoptimerende formål, men har derimod en mere helkropsorienteret hensigt, der stræber efter at udvikle spillernes grundlæggende styrke for hele kroppen.

Stabilitetstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Denne træningsform har til formål at udvikle en stabil kropstamme for spilleren og kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

Balance træning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Formålet ved balance træning er at udvikle spillernes generelle motoriske færdig, samtidig med at have en potentiel skadesforebyggende effekt. Balance træning for U12 bestræbes efter at blive lavet med bold, men enkelte øvelser vil også blive lavet uden bold.

Aerob træning:

Alt aerobic træning bliver udført som intervalspil med bold.

U13

U13 har 3 ugentlige træningspas på banen? Eller 2 på kunst + en indendørs træning i hal. Al fysisk træning bliver udført i forbindelse med træning på banen. På U13 omprioriteres indholdet af den fysiske træning ikke efter sæson forløb og indholdet af den fysiske træning ser i en almindelig træningsuge ser ud på følgende måde:

U13	Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
Indhold af fysisktræning	Koordination (som del af opvarmning) + skadesforebyggende	Styrketræning med egen kropsvægt + stabilitetstræning	Koordination (som del af opvarmning) + Hurtighedstræning

For U13 er der tilknyttet en fysisk træner, som én gang i ugen deltager i træningen og står for den fysiske træning.

Indholdet af fysisk træning:

Koordination:

Denne træningsform bliver udført 2 gange i ugen.

Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, sådan at de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med de mestre bevægelsen så kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan eksempelvis udføres som stigetræning og kan både laves med og uden bold.

Skadesforebyggende træning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Formålet ved denne træning er at minimere risiko for at få hyppige fodboldskader. Derfor bliver der især arbejdet med udsatte områder. Selve den skadesforebyggende træning består af følgende:

1. Styrke udsatte muskelgrupper som lyske, baglår og forlår.
2. For at minimere ankel og knæledsskader bliver der udført balance/proprioceptiv træning.
3. Udvikle en stabil kropstamme gennem stabilitetstræning.

Det vil som udgangspunkt være den tilknyttede fysiske træner der står for denne træningsform.

Styrketræning med egen kropsvægt:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Selve styrketræning har til formål at opbygge spillernes fysik, så de kan tåle at træne mere. Styrketræningen har ikke et direkte præstationsoptimerende formål, men har derimod en mere helkropsorienteret hensigt, der stræber efter at udvikle spillernes grundlæggende styrke for hele kroppen

Stabilitetstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Denne træningsform har til formål at udvikle en stabil kropstamme for spilleren og kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

Hurtighedstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Fokus hurtighedstræning er på accelerationsevne, reaktionshastighed og kroppens evne til hurtigt at udvikle energi ved maksimal intensitet i fodboldrelevante bevægelser.

Selve intervallængden ved hurtighedstræningen for U13 er sat op sammenlignet med tidligere årgange. Dermed er der omkring 2-10 sekunders arbejdes med fortsat lange pauser på omkring 10x arbejdstid. Ved hurtighedstræning arbejdes der altid med 100% intensitet. For at sikre den rette intensitet laves selve acceleration og retningskifte derfor uden bold, men en hurtighedsøvelse kan dog stadig godt indeholde bold. For eksempel kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

U14

U14 har 3 ugentlige træningspas på banen. Største delen af den fysiske træning bliver udført i forbindelse med træning på banen. I vinterpausen bliver der prioriteres at lave styrketeknik med frivægte. Denne

træningsform bliver udført i et styrkelokale. 2 gange i ugen er der tilkøbet en fysisk træner som står for en del af træningen på banen eller i styrkelokalet.

Overordnede plan for fysiske træning for efterårssæson:

U14	Juli	August	September	Oktober	November	December
	Off-season	Off /In -season	In-season	In-season	Off /In -season	Off-season
Skadesforebyggende	1 gang i ugen					
Styrketræning	1 gang i ugen (egen kropsvægt)				Tekniktræning	
Hurtighedstræning	1 gang i ugen					
Koordination/balance	2 gange i ugen					
Stabilitetstræning	1 gang i ugen					

Overordnede plan for fysiske træning for forårssæson:

U14	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
	OFF-Season	Off-season	In-season	In-season	In-season	In-season
Skadesforebyggende	1 gang i ugen					
Styrketræning	Tekniktræning		1 gang i ugen			
Hurtighedstræning	1 gang i ugen					
Koordination/balance	2 gange i ugen					
Stabilitetstræning	1 gang i ugen					

Indhold af fysisk træning:

Skadesforebyggende træning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen. Formålet ved denne træning er at minimere risiko for at få hyppige fodboldskader. Derfor bliver der især arbejdet med udsatte områder. Selve den skadesforebyggende træning består af følgende:

1. Styrke udsatte muskelgrupper som lyske, baglår og forlår.
2. For at minimere ankel og knæledsskader bliver der udført balance/proprioceptiv træning.
3. Udvikle en stabil kropstamme gennem stabilitetstræning.

Det vil som udgangspunkt være den tilknyttede fysiske træner der står for denne træningsform.

Styrketræning

I perioden Juli - oktober/november bliver denne træningsform udført 1 gang i ugen med egen kropsvægt som belastning.

Selve styrketræning har til formål at opbygge spillernes fysik, så de kan tåle at træne mere. Styrketræningen har ikke et direkte præstationsoptimerende formål, men har derimod et mere helkropsorienteret formål, der sigter mod at udvikle spillernes grundlæggende styrke for hele kroppen.

I perioden november - februar bliver der lavet tekniktræning for øvelser med frivægte.

Denne træningsform bliver udført ved at den fysiske træner der er tilknyttet holdet, skiftevis tager mindre grupper (3-6 spillere) med i et styrkelokale. Selve træningen har til formål at arbejde med spillernes tekniske kunnen i fodboldrelevante løft, sådan at spillerne introduceres til styrketræning med vægt og lærer teknikken under kontrollerede forhold. På denne måde reduceres risiko for skader ved styrketræning. Øvelser som squat og dødløft er eksempler på øvelser som spillerne bliver introduceret til.



I **perioden februar - juni** bliver der udført styrketræning 1 gang i ugen. Eftersom IF Lyseng ikke har de faciliteter til at lave en ugentlig styrketræning i styrkelokale for en hel spillertrup, bliver der i stedet opfordret til at udføre denne træning som selvtræning. Den fysiske træner som er tilknyttet holdet vil stå for at sammensætte et program for styrketræning. Programmet vil bestå af øvelser som spillerne har en teknisk forståelse for, hvilket betyder at programmet også kan have individuelle tilpasninger. Denne styrketræning har til formål at skabe hypertrofi.

Hurtighedstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Fokus hurtighedstræning er på accelerationsevne, reaktionshastighed og kroppens evne til hurtigt at udvikle energi ved maksimal intensitet i fodboldrelevante bevægelser.

Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U14, har en varighed på ca. 2-10 sekunder med lange pauser på omkring 10x arbejdstid. Ved hurtighedstræning arbejdes der altid med 100% intensitet. For at sikre den rette intensitet laves selve acceleration og retningskifte derfor uden bold, men en hurtighedsøvelse kan dog stadig godt indeholde bold. For eksempel kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

Koordination/balance:

Denne træningsform bliver udført 2 gange i ugen.

Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, sådan at de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med de mestre bevægelsen så kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan eksempelvis udføres som stigetræning og kan både laves med og uden bold.

Stabilitetstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Denne træningsform har til formål at udvikle en stabil kropsstamme for spilleren og kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

U15

U15 har 3 ugentlige træningspas på banen. Største delen af den fysiske træning bliver udført i forbindelse med træning på banen. I sommer- og vinterpausen bliver der prioriteret at lave styrketeknik med frivægte. Denne træningsform bliver udført i et styrkelokale. 2 gange i ugen er der tilkøbt en fysisk træner som står for en del af træningen på banen eller i styrkelokalet.

Overordnede plan for fysisktræning i efterårssæsonen

U15	Juli	August	September	Oktober	November	December
	Off-season	Off /In -season	In-season	In-season	Off /In -season	Off-season
Skadesforebyggende	1 gang i ugen					
Styrketræning	Tekniktræning/hypertrofi		Hypertrofi			
Hurtighedstræning	1 gang i ugen					
Koordination/balance	2 gange i ugen					
Stabilitetstræning	1 gang i ugen					

Overordnede plan for fysisktræning i forårssæsonen

U15	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
	OFF-Season	Off-season	In-season	In-season	In-season	In-season
Skadesforebyggende	1 gang i ugen					
Styrketræning	Tekniktræning / Power		Hypertrofi / Power			
Hurtighedstræning	1 gang i ugen					
Koordination/balance	2 gange i ugen					
Stabilitetstræning	1 gang i ugen					

Indhold af den fysiske træning:

Skadesforebyggende træning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen. Formålet ved denne træning er at minimere risiko for at få hyppige fodboldskader. Derfor bliver der især arbejdet med udsatte områder. Selve den skadesforebyggende træning består af følgende:

1. Styrke udsatte muskelgrupper som lyske, baglår og forlår.
2. For at minimere ankel og knæledsskader bliver der udført balance/proprioceptiv træning.
3. Udvikle en stabil kropstamme gennem stabilitetstræning.

Det vil som udgangspunkt være den tilknyttede fysiske træner der står for denne træningsform.

Styrketræning:

I perioden Juli - august bliver der lavet tekniktræning for øvelse med frivægte.

Denne træningsform bliver udført ved at den fysiske træner der er tilknyttet holdet, skiftevis tager mindre grupper (3-6 spillere) med i styrkelokale. Selve træningen har til formål at arbejde med spillernes tekniske kunnen i fodboldrelevante løft, sådan at spillerne introduceres til styrketræning med vægt og lærer teknikken under kontrollerede forhold. På denne måde reduceres risiko for skader ved styrketræning. Øvelser som squat og dødløft er eksempler på øvelser som spillerne bliver introduceret til.

I perioden september - December. Eftersom IF Lyseng ikke har de faciliteter til at lave en ugentlig styrketræning i styrkelokale for en hel spillertrup, så vil der i stedet blive opfordret at udfører denne træning som selvtræning. Den fysiske træner som er tilknyttet holdet vil stå for at sammensætte et program for styrketræning. Programmet vil bestå af øvelser som spillerne har en teknisk forståelse for, hvilket betyder at programmet også kan have individuelle tilpasninger. Denne styrketræning har til formål at skabe hypertrofi.

I perioden januar - Februar bliver der lavet tekniktræning for øvelse med frivægte.

Denne træningsform bliver udført ved at den fysiske træner der er tilknyttet holdet, tager skiftevis mindre grupper (3-6 spillere) med i styrkelokale. Selve træningen har til formål at arbejde med spillernes tekniske



kunnen i fodboldrelevante løft. Til forskel fra tidligere tekniktræning med frivægte, så vil der i denne periode være et øget fokus på Power øvelser. De mere power orienterede øvelser kan eksempelvis være jumpsquats og forskellige variationer af lunges.

I perioden marts - Juni bliver der udført styrketræning 1 gang i ugen. Eftersom IF Lyseng ikke har de faciliteter til at lave en ugentlig styrketræning i styrkelokale for en hel spillertrup, bliver der i stedet blive opfordret til at udføre denne træning som selvtræning. Den fysiske træner som er tilknyttet holdet vil stå for at sammensætte et program for styrketræning. Programmet vil bestå af øvelser som spillerne har en teknisk forståelse for, hvilket betyder at programmet også kan have individuelle tilpasninger. Denne styrketræning har til formål at skabe hypertrofi samt at tilvænne spillerne til enkelte power øvelser.

Hurtighedstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Fokus hurtighedstræning er på accelerationsevne, reaktionshastighed og kroppens evne til hurtigt at udvikle energi ved maksimal intensitet i fodboldrelevante bevægelser.

Selve intervallerne ved hurtighedstræningen for U15, har en varighed på ca. 2-10 sekunder med lange pauser på omkring 10x arbejdstid. Ved hurtighedstræning arbejdes der altid med 100% intensitet. For at sikre den rette intensitet laves selve acceleration og retningskifte derfor uden bold, men en hurtighedsøvelse kan dog stadig godt indeholde bold. For eksempel kan en øvelse bestå af en kort løbebane (uden bold), der indeholder accelerationer og evt. retningskift, men når løbebanen er passeret, bliver øvelsen afsluttet med en et skud på mål.

Koordination/balance:

Denne træningsform bliver udført 2 gange i ugen.

Formålet med denne træning er at udvikle motoriske færdigheder. Det handler derfor om at udfordre spillerne motorisk, sådan at de i starten udfører øvelser langsomt, men i takt med de mestre bevægelsen så kan sætte hastigheden/skridtfrekvensen op. Denne træningsform kan inkorporeres som en del af opvarmningen. Koordinationstræning kan eksempelvis udføres som stigetræning og kan både laves med og uden bold.

Stabilitetstræning:

Denne træningsform bliver udført 1 gang i ugen.

Denne træningsform har til formål at udvikle en stabil kropstamme for spilleren og kan derfor også anses som en form for styrketræning. Al stabilitetstræning bliver udført ved brug af egen kropsvægt.

1v1/2v2/3v3

Som en væsentlig del af spillernes udvikling arbejder vi med spillernes kompetencer og vilje i forhold til at udfordre 1v1 både offensivt og defensivt. Overordnet opdeler vi træningen i 1v1 offensivt og defensivt, og 1v1 retvendt og 1v1 fejlvendt.

Derudover arbejder vi med relationer i 2v2/3v3, hvor det centrale offensivt er at søge lokalt overtal med primært fokus på bandespil, krydsløb og overlap samt vurdering af afstand til modstanderen med henblik på det kloge valg, og det primære defensivt er at udføre pres og støtte.

At spillerne kan klare sig selv offensivt såvel som defensivt er en vigtig prioritering for os i forhold til vores filosofi og spillestil.

Områder under 1v1/2v2/3v3

VI har bolden

1v1 retvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Holde fart mod modstanderen.
Variere rytmen med bolden.
Temposkift/retningskift.
Få modstanderen ud af balance – anvende driblinger/finter.

1v1 fejlvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Orientering over skulderen – hvor er modstanderen?
Mærke modstander med armen.
Vending på 1. berøring efter forfinte.
1. berøring ned i banen og vender og skaber en 1v1 retvendt.
Temposkift efter vending.

2v2/3v3:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Søge lokalt overtal og skabe 2v1-situation.
Opsøge pres/lægge tryk på modstanderen.
Bandespil.
Overlap.
Overtal/undertal.

DE har bolden

1v1 retvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Presafstand: Hurtigt frem, men undgå at buse
Presstilling: lavt tyngdepunkt og vinkel i forhold til modstander
Hurtigt fodarbejde
Gå på kroppen af modstander (Brug armen og fjern modstanderen) Aggressivt frem for passivt presudtryk

1v1 fejlvendt:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Som 1v1 retvendt og derudover
→ Hele tiden kunne se bolden
→ Undgå at modstander kan vende rundt

2v2/3v3:

- Arbejdsområder / fokuspunkter: Pres - støtte og rolleskift
→ Fremadrettet kommunikation – dirigere med foranliggende spillere
Orientering over skulderen – lukke afleveringsmulighed
Overtal/undertal
Ved bandespil følger vi altid manden
Læringsstige 1v1/2v2/3v3

Område	U10-12	U13	U14	U15	U17	U19
VI har bolden						
1v1 retvendt	I/∅	∅	∅	∅	M	O
1v1 fejlvendt	I/∅	∅	∅	∅	M	O
2v2/3v3	I/∅	∅	∅	∅	M	O
DE har bolden						
1v1 retvendt	I/∅	∅	∅	∅	M	O
1v1 fejlvendt	I/∅	∅	∅	∅	M	O
2v2/3v3	I/∅	∅	∅	M	O	O

I = Introduceres for færdigheden. Spillerne opnår kendskab til færdigheden og træner den for første gang struktureret (sekundær fokus).

∅ = Øver færdigheden. Spilleren øver færdigheden struktureret gentagende gange (primær fokus).

M = Mestrer færdigheden. Spilleren kan nu forstå, udføre og lykkes regelmæssigt med færdigheden (primær fokus).

O = Optimerer færdigheden. Spilleren finpudser færdigheden og videreudvikler den til et højere niveau (sekundær fokus – optimeres hovedsageligt gennem individuel træning).

Individuelt

Vi vægter den individuelle udvikling højt og ønsker i den sammenhæng at skabe et rum for, at spillerne kan arbejde med forskellige færdigheder, der er individuelt tilpasset.

Vi inddeler den individuelle træning i tre kategorier:

- Spidskompetencer refererer til færdigheder, der kan dyrkes eller udvikles til en kvalifikation, som spilleren er særlig dygtig til i fodbold.
- Udviklingsområder dækker over områder, hvor den enkelte spiller har mangler og bør forbedre sit niveau.
- Positionsspecifikt betyder, at vi arbejder med positionsspecifikke færdigheder eller med situationer, der relaterer sig til de enkelte positioner.



For alle tre områder gælder det, at spillerne skal have mulighed for at træffe selvstændige valg i forhold til, hvad de ønsker at træne og dermed forbedre.