

TALENTMANUAL

IF Lyseng Fodbold – Ungdom

IF Lyseng Fodbold – UNGDOM

Forord

Denne "Talentmanual" er udviklet i forbindelse med IF Lysengs licensansøgning i foråret 2021, hvor målet er at få to stjerner i DBUs licenssystem 2021/2022. Ambitionen er at Talentmanualen løbende skal udvikles og opdateres, efterhånden som IF Lyseng får udviklet sin Talentsektor, der omfatter følgende:

- Organisation
- Strukturer
- Procedurer for hold
- Individuel træning
- Strategisk arbejde

Talentmanualen omfatter U10-U15 drenge (1. hold), men er tænkt som et værktøj, der på sigt skal bredes ud til hele ungdomsafdelingen, så den også gælder breddeafdelingen. Talentmanualen er et værktøj for trænerne i klubben (cheftræner og assistenttræner) og ledelse (Børne-og Ungdomsudviklingstræner, Talentchef og Ungdomsformand).

Talentudviklingen i IF Lyseng tager udgangspunkt i vores værdier, og det er vigtigt at vi altid har disse værdier for øje i vores arbejde.

Indholdsfortegnelse

Praktiske oplysninger – IF Lyseng Fodbold	4
Klubbens oplysninger	4
Fysioterapi	5
Baneoversigt IF Lyseng	6
Organisationsdiagram og kommunikationslinjer – Talentsektoren	7
Funktionsbeskrivelser	8
Talentchef	8
Ungdomsudviklingstræner	8
Børneudviklingstræner	9
Chefmålmandstræner	10
Mødestruktur	11
Sundhedssektor	12
Procedure for henvisning til fysioterapeuten	12
Organisering og indhold af træning	13
U10-U12	13
Træning U13-U15	15
Årshjul	15
Træning U16-U19	17
Årshjul	17
Fysisk træning	19
U10-U12	19
U13-U15	19
U16-U19	19
Opstartstræningsprogram	20
Spillestil	20
Faser i IF Lysengs spillestil	20
Kost & søvn	22
Individuel udvikling	23
Procedurer for scouting og rekruttering	24
Bilag	25

Praktiske oplysninger – IF Lyseng Fodbold

Klubbens oplysninger

IF Lyseng Fodbold
Lysengvej 1A
8270 Højbjerg
CVR-nr.: 88231317

Administration

Administrator: Ulrik Bjerre
Telefon: 25727989
E-mail: bogholder@lyseng.dk

Mail og opkald besvares når der er tid

Klubbens kontaktpersoner

Talentchef: Alexander Flattum

- Telefon: +45 2751 4723
- E-mail: talent@lyseng.dk

Ungdomsudviklingstræner: Alexander Flattum

- Telefon: +45 2751 4723
- E-mail: talent@lyseng.dk

Børneudviklingstræner: Marc Søballe

- Telefon: +45 2724 1074
- E-mail: bornefodbold@lyseng.dk

Chefmålmændstræner: Christoffer Schnack Ringø

- Telefon: +45 4093 1003
- E-mail: christoffer.schnack@gmail.com

Fysioterapi

BeneFiT Højbjerg Fysioterapi

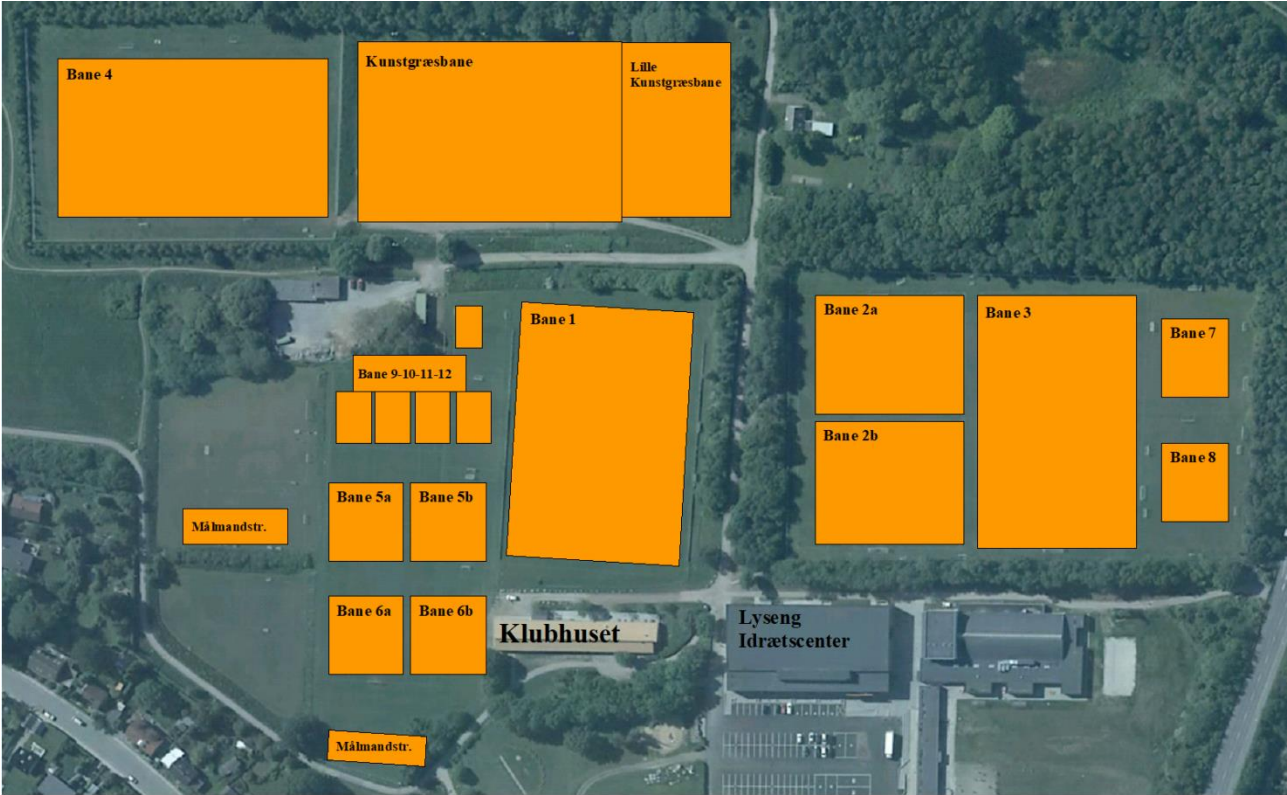
Morten Brix Purup

Telefon: +45 8614 9089

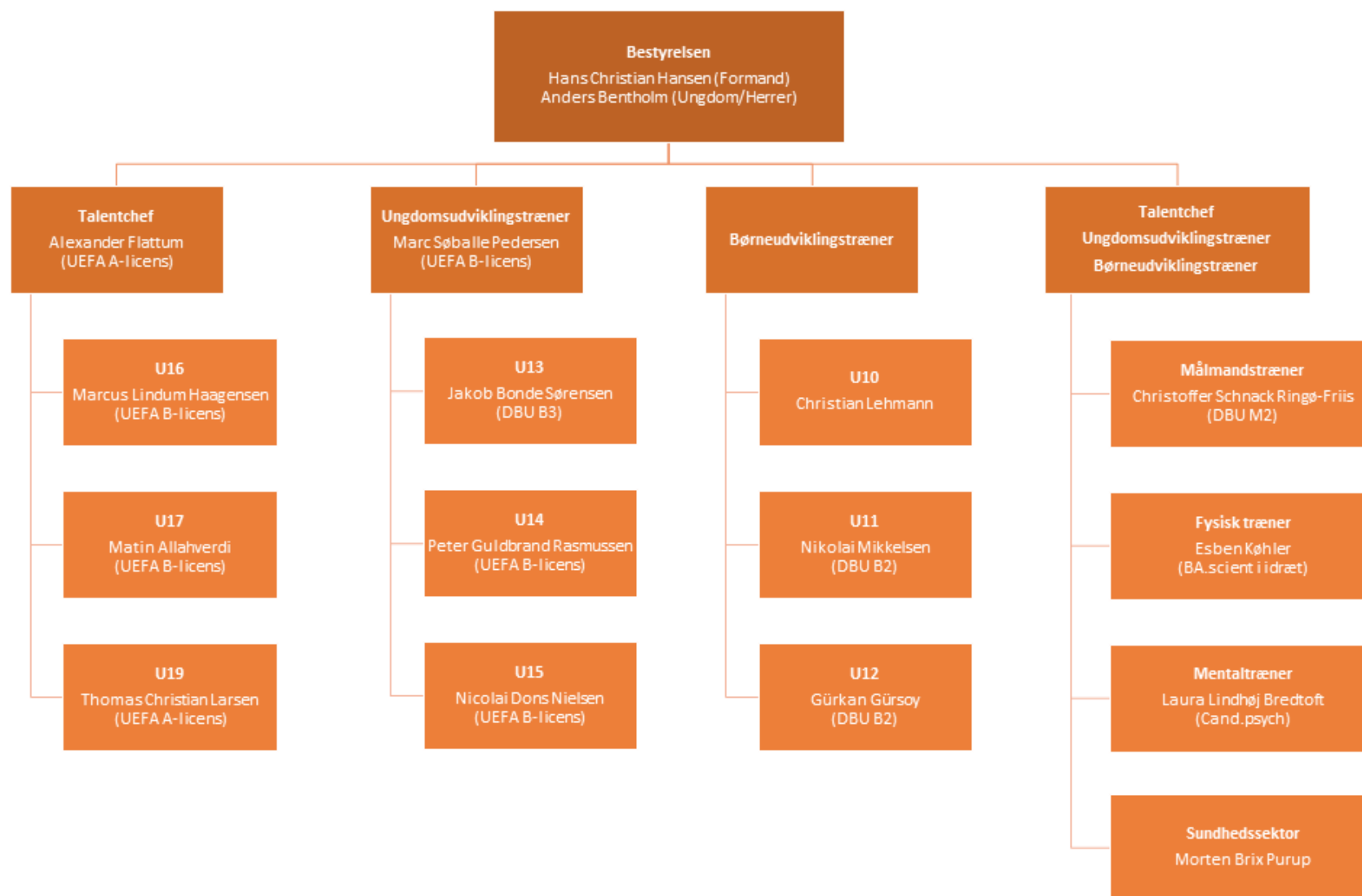
E-mail: info@BeneFiT-hoejbjerg.dk

Hjemmeside: <https://www.BeneFiT.dk/hojbjerg>

Baneoversigt IF Lyseng



Organisationsdiagram og kommunikationslinjer – Talentsektoren



Funktionsbeskrivelser

I det følgende afsnit ses ansvars- og arbejdsområder for de forskellige roller i klubben.

Talentchef

Funktionsbetegnelse	Talentchef
Organisatorisk placering	Referere til Ungdomsformand
Ansæt	Alexander Flattum
Ansvarsområder og opgaver	<u>Strategisk ansvar</u> <ul style="list-style-type: none">- Ansvarlig for at klubbens strategi udføres og udvikles <u>Administrativt ansvar</u> <ul style="list-style-type: none">- Ansvarlig for god kommunikation mellem klub og DBU- Ansvarlig for kontrakter til trænerne- Informere bestyrelsen om licensarbejdet- Ansvarlig for at rammerne omkring talentudvikling fungerer og udvikling af disse- Holde MUS med trænerne- Dokumenter og lignende er tidssvarende og opdateret <u>Økonomisk ansvar</u> <ul style="list-style-type: none">- Budgetansvarlig- Kontakt med den administrative ansvarlig- Opdateret omkring økonomien i klubben

Ungdomsudviklingstræner

Funktionsbetegnelse	Ungdomsudviklingstræner (U13-U15)
Organisatorisk placering	Referere til Ungdomsformand
Ansæt	Marc Søballe Pedersen
Ansvarsområder og opgaver	<u>Ansvar</u> <ul style="list-style-type: none">- Kontaktperson til DBU vedrørende sportslige forhold- Udvikle og understøtte brugen af IF Lyseng talentmanual- Sparring, supervision og udvikling af trænernes faglige niveau

	<ul style="list-style-type: none"> - Sikre rammerne for træning og periodisering af træning - Implementering af spillestilsprincipper - Sikre sammenhæng og koordinering med yngre og ældre årgange - Ansvarlig for transition for U13-U15 - Ansvarlig for sammenhæng og koordinering med yngre og ældre årgange <p><u>Opgaver</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Være på banen og sikre det gode træningsmiljø - Ansættelse af trænere (sammen med Talentchef) - Ansvarlig for trænermøder - Udarbejdelse af curriculum vedrørende talentafdelingen - Deltage ved forældremøder på U13-U15 - Udarbejde spillerprofiler i samarbejde med Talentchefen
--	--

Børneudviklingstræner

Funktionsbetegnelse	Børneudviklingstræner
Organisatorisk placering	Referere til Talentchefen
Ansæt	Jakob Bonde Sørensen
Ansvarsområder og opgaver	<p><u>Ansvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontaktperson til DBU vedrørende sportslige forhold - Sportslig organisering og udarbejdelse af træning sammen med den respektive cheftræner - Strukturering af træningsplaner - Supervision, sparring og udvikling af trænernes faglige niveau i U10-U12 - Ansvar for transition for U10-U12 - Ansvarlig for sammenhæng og koordinering med ældre årgange, især U13 <p><u>Opgaver</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Være på banen og sikre det gode træningsmiljø - Ansvarlig for trænermøder

	<ul style="list-style-type: none"> - Deltage ved forældremøder på U10-U12 - Deltage i ungdomsafdelingsmøder - Tilmelding til stævner
--	---

Chefmålmandstræner

Funktionsbetegnelse	Chefmålmandstræner
Organisatorisk placering	Refererer til Talentchefen
Ansæt	Christoffer Schnack Ringø
Ansvarsområder og opgaver	<p><u>Strategisk ansvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bidrage til at udvikle og implementere klubbens strategi på målmandsområdet - Sikre at målmandstræningen lever op til klubbens strategi - Ansvarlig for læringsstigen udføres <p><u>Administrativt ansvar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sikre at kommunikationen mellem chefmålmandstræneren og U13-U15 fungerer optimalt - Har ansvaret for trænerkontrakter i samarbejde med Talentchefen - Sikre at alle rammer omkring målmandstræning fungerer - Holde MUS med målmandstrænere

Mødestruktur

I IF Lyseng afholdes der forskellige mødetyper, som derfor også har forskelligt indhold. Nedenfor ses de forskellige typer møder, frekvens, den ansvarlige plus deltagere samt den faste dagsorden for møderne, hvor der også kan tilføjes andet indhold.

Overblik over mødestruktur for talentledelsen

- Der afholdes ti møder årligt, en gang om måneden, med dagsorden
- Ansvarlig for møderne er bestyrelsen samt talentledelsen
- Dagsorden – faste punkter:
 - o Status på årgangene
 - o Optimering og udvikling af talentmanualen
 - o Udviklingsområder i forhold til organisationen

Overblik over mødestruktur for trænermøder

- Der afholdes ti møder årligt, gerne sidste uge i måneden med dagsorden mellem chefrænere, talentchefen, ungdomsudviklingstræneren og børneudviklingstræneren afhængig af segmentet
- Ansvarlig for møderne er den overordnede ansvarlige for segmentet
- Dagsorden – faste punkter:
 - o Spillerudvikling
 - o Den forløbne måned i forhold til fokuspunkter
 - o Evaluering og planlægning af individuelle træningsforløb
 - o Sættelse af den kommende måneds træningsindhold (den ansvarlige sørger for, at indholdet stemmer overens med talentmanualen)
 - o Sparring ift. træningsøvelser, ledelsesværktøjer og spillestil

Andre møder

Udover ledelses- og trænermøder afholdes følgende møder:

- Overdragelsesmøder/transition mellem årgange (to gange årligt, juli og august)
- Opstartsmøder (to gange årligt, august og januar)
- Evaluerings- og sæsonafslutningsmøder (to gange årligt, december og juni)
- Inspirations-/specialistmøder (to-tre gange halvårligt)

Sundhedssektor

IF Lyseng har indgået en aftale med BeneFiT Fysioterapi, Højbjerg om diagnosticering og behandling af skader. BeneFiT Fysioterapi har autoriserede fysioterapeuter og har behandlingsfaciliteter tæt på anlægget.

BeneFiT Fysioterapi

Mandag-torsdag: kl. 08:00-18:00

Fredag: kl. 08:00-16:00

- Kontaktperson: Morten Brix Purup

Kontaktoplysninger

BeneFiT Højbjerg Fysioterapi

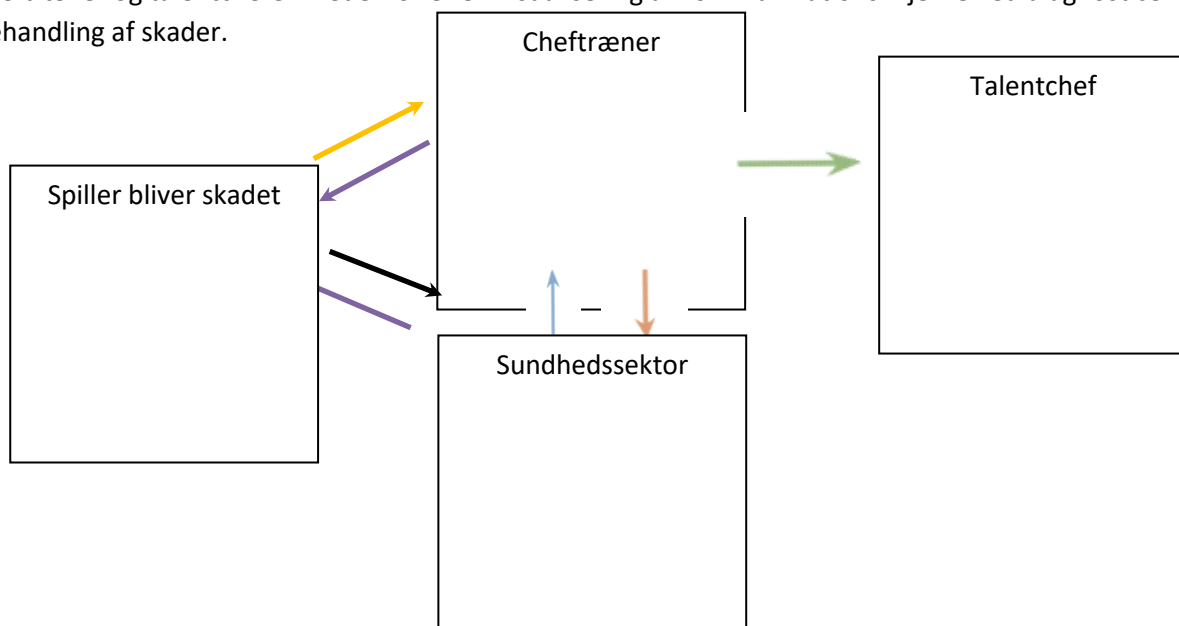
Telefon: +45 8614 9089

E-mail: info@BeneFiT-hoejbjerg.dk

Hjemmeside: <https://www.BeneFiT.dk/hojbjerg>

Procedure for henvisning til fysioterapeuten

Når en skade opstår, kontakter den skadede spiller sin cheftræner, der herefter kontakter BeneFiT Fysioterapi med besked om, at en skadet spiller booker en tid hos dem. BeneFiT Fysioterapi diagnosticerer og behandler den skadede spiller, og giver cheftræneren besked om skadens omfang og forventede behandlingsforløb og tidshorizont. Opfølgning på skader og forløb foregår i dialog mellem spiller, cheftræner og talentchefen. Nedenfor er en visualisering af kommunikationslinjerne ved diagnosticering og behandling af skader.



Trin 1: Spilleren kontakter sin chefræner

Trin 2: Cheftræner kontakter sundhedssektor mhp. clearing

Trin 3: Spiller kontakter sundhedssektor og aftaler tid

Trin 4: Dialog mellem spiller, chefræner og fysioterapeut omkring skade, forløb og tidshorisont

Trin 5: Orientering til Talentchefen ved behov

Organisering og indhold af træning

I IF Lyseng arbejdes der med forskellige fokuspunkter og værktøjer, der i sidste ende skal føre til den "færdige" spiller, som kan begå sig på seniorniveau. Derfor har klubben også en spillestil, som alle ungdomshold spiller efter. For at implementere dette endnu tidligere arbejdes der med spillestilsprincipper på U10-U12, hvor spillerne får kendskab til spillestilen på U13 og op.

Generelt for alle årgange fra U10 og frem er der op- og nedtræning. Vurderingen af nødvendigheden træffes ud fra fysiske, tekniske og mentale behov og tilstande hos den enkelte. Det skal ses som et tilbud til den enkelte spiller og ikke et krav, så spiller og forældre er til enhver medbestemmende. Forløbet varer 3-4 uger med et ugentligt træningspas og efterfølgende evaluering.


U10-U12

I vores træning er fokus på, at hver enkelt spiller skal have et godt træningstilbud uanset niveau. Vi forsøger i vores opbygning af træningen at sørge for, at hver enkelt spiller udfordres på det niveau spilleren befinder sig. Dette betyder, at vi i træningsgrupperne varierer mellem at blande alle spillere på kryds og tværs på årgangen, samt at inddele dem efter hvilket udviklingsniveau de pt. er på. Vi har ikke faste træningsgrupper på årgangene, men træner som årgang sammen. Det skal forstås sådan, at vi planlægger træning og øvelser sådan at det passer hver enkelt træningsgruppe den pågældende træningsdag, så selve øvelsen indeholder progression eller sværhedsgrad alt efter hvilken gruppe, som er i træningen.

Det er vigtigt, at spillere som er på samme udviklingsniveau udfordres hvor de er, men samtidig er det vigtigt, at vi husker det sociale ved det at gå til fodbold. Så kort opsummeret betyder vores tilgang, at vi i løbet af en træningsuge både har delt spillerne i grupper efter niveau og tilfældigt. Vi stiler efter, at den formelle del af træningen i højere grad er opdelt tilfældigt, hvor vi i de mere funktionelle spil forsøger at lave grupper efter hvilket udviklingstrin spillerne befinder sig på.

Vi har lavet et skema (se næste side), hvor man kan se hvad vi har fokus på inden for de fire forskellige temaer. I skemaet er det beskrevet, hvordan fokus ændrer sig på de forskellige årgange, hvor flere fokuspunkter godt kan gå igen i f.eks. U10 og U11 året. Skemaet skal ikke ses som en facitliste for, hvad den enkelte skal kunne på det pågældende trin, men som en guideline og et overblik over hvad der trænes både for spillere og for trænere. Det er vores

curriculum som skal være med til at sikre, at vi har en rød tråd i forhold til hvordan vi udvikler vores spillere.

IF Lyseng børnefodbold curriculum 				
	Basisteknisk	Koordination/fysisk	Spilforståelse	Mental
U6-U9	<ul style="list-style-type: none"> Spiller + bold Drible/finter Spille med begge ben Førsteberøring 	<ul style="list-style-type: none"> Spiller + bold Drible/finter Spille med begge ben Førsteberøring 	<ul style="list-style-type: none"> Samspilsforståelse "Ud af skyggen" 	<ul style="list-style-type: none"> Læringsparathed Glæde Deltagelse i klubaktivitet
U10	<ul style="list-style-type: none"> Spiller + bold Begge ben Lodret vristspark Indersidespark Drible/Finter Vendinger 	<ul style="list-style-type: none"> Hurtige fødder Koordination Balance 	<ul style="list-style-type: none"> Samspilsforståelse "Ud af skyggen" Spilvending 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> Læringsparathed Glæde Deltagelse i klubaktivitet Adfærd
U11	<ul style="list-style-type: none"> Begge ben Driblinger og finter Sparkeformer Vendinger 	<ul style="list-style-type: none"> Hurtige fødder Koordination Balance Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Aflevér til bedst placerede medspiller Løb foran boldholder Orientering 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> Læring gennem spillersamtaler Fælles omklædning Glæde Forståelse for gruppedynamik
U12	<ul style="list-style-type: none"> Begge ben Driblinger og finter Vendinger Sparkeformer Beskyt bolden Situationsbestemt valg af teknisk kompetence 	<ul style="list-style-type: none"> Hurtige fødder Koordination Balance Rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Orientering 1v1 Modsatrettede bevægelser Positionering Kan se og skabe overtalsituationer Skabe rum til sig selv og medspiller Orientering 1v1 	<ul style="list-style-type: none"> Læring gennem spillersamtaler Fælles omklædning Glæde Forståelse for gruppedynamik Klubopgaver

En træningsopbygning i U10-U12 kunne se således ud:

<p>Opvarmning (0-20 min.) Se fysisk udviklingsprogram.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Koordination - Sprinttræning - Småspil
<p>Træning af færdighed fra curriculum (20-45 min.) Fokuspunkt valgt ud fra curriculum. Kan trænes formelt eller funktionelt. Funktionelt prioriteres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Basisteknisk - Spilforståelse - Mental

Funktionelt spil med fokus (45-70 min.)	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på 1v1 - 2v2 - 3v2 - Over/undertalsspil
Kampspil	<ul style="list-style-type: none"> - Interval - Kamp på reduceret bane - 5v5 - 8v8 - Horst Wein

Træning U13-U15

Som tidligere nævnt afholdes der opstartsmøder for U13-U15 trupperne inden sommerferien. Her præsenteres blandt andet trænerne for hinanden og en plan for efteråret, som både indeholder træningsområder, træningslejre, stævner mv.

Årshjul

Årsplanen udfærdiges med udgangspunkt i fem elementer som danner strukturen for træningen:

- Struktur
- Teknisk
- Taktisk
- Konkurrence (mentalt)
- Høj intensitet (fysisk)

Alle trænere får udleveret en årsplan, som skal sikre at spillerne i IF Lyseng kommer igennem de temaer som er planlagt og dermed sikre os de bedste forudsætninger for at lykkes og udvikle os som planlagt. Derudover sikrer årsplanen, at spillerne gennemgår de tekniske, taktiske, fysiske og mentale områder som vi har planlagt. Årsplanen udfærdiges af ungdomsudviklingstræneren i samarbejde med chefrænerne fra U13-U15. Årsplanen gennemgås af ungdomsudviklingstræneren inden sæsonstart med tilstedeværelse af alle relevante trænere, herunder talentchefen. Årsplanen evalueres løbende af talentchefen, ungdomsudviklingstræneren og de respektive chefrænerne.

Der arbejdes både med en makrocyklus (årshjul) og en mikrocyklus (ugeskema). Eksempel på et ugeskema, og dermed træningsopbygning, i U13-U15, der tager udgangspunkt i klubbens spillestil, kunne se således ud:

Mandag eftermiddag/aften (90 min)	Tirsdag eftermiddag/aften (90 min)	Torsdag morgen (60 min)	Torsdag aften (90 min)
Pre-activation 10 min	Pre-activation 10 min	Koordination + spring 10 min	Pre-activation 10 min
Styrketræning 15 min	Anvendt teknik 20 min	Basis teknik 10 min	Styrketræning 15 min
Basisteknik + koordination 15 min	Hurtighed 10 min	Individuel træning 20 min	Anvendt teknik 15 min
1v1/2v2/3v3 20 min	1v1/2v2/3v3 20 min	4v4/Spilintelligens 20 min	Spilintelligens/spillestil 40 min
Spilintelligens 20 min	Spilintelligens 20 min		Mentalt/frit valg 20 min
Individuel træning 20 min	Spillestil 20 min		Post-activation 10 min
Post-activation 10 min	Post-activation 10 min		
Videoanalyse 20 min			

Farverne indikerer en intensitetsbelastning, som er vejledende for, hvordan træningen planlægges, og hvad spillerne skal kunne forvente. I eye4talent har den enkelte træning mulighed for at rette til intensitet, specifikt træningsindhold osv. Ovenstående kategoriseres:

- Grøn = lav intensitet
- Gul = moderat intensitet
- Rød = høj intensitet

Årshjulet (makrocycklus) er opbygget som en taktisk/teknisk periodisering. Den fysiske belastningsgrad planlægges sammen med den fysiske træner, men der vil altid være et taktisk/teknisk element, som angivet i nedenstående.

Hver grå/blå del angiver den 6-ugers cyklus, hvor alle spillestils-elementerne kommer i spil. Den grønne del angiver opstartsperioden, hvor træningen udelukkende har fokus på at opbygge spillernes fysiske formåen,

hvor der er stor vægt på spillernes aerobe effekt og kapacitet, men også andre fysiske parametre. Eksempel på makrocyklus ses på bilag 1.

Træning U16-U19

Ligesom i U13-U15 segmentet afholdes der opstartsmøder for trupperne inden sommerferien. Her præsenteres blandt andet trænerne for hinanden og en plan for efteråret, som både indeholder træningsområder, træningslejre, stævner mv.

Årshjul

Årsplanen udfærdiges med udgangspunkt i fem elementer som danner strukturen for træningen:

- Struktur
- Teknisk
- Taktisk
- Konkurrence (mentalt)
- Høj intensitet (fysisk)

Alle trænere får udleveret en årsplan, som skal sikre at spillerne i IF Lyseng kommer igennem de temaer som er planlagt og dermed sikre os de bedste forudsætninger for at lykkes og udvikle os som planlagt. Derudover sikrer årsplanen, at spillerne gennemgår de tekniske, taktiske, fysiske og mentale områder som vi har planlagt. Årsplanen udfærdiges af ungdomsudviklingstræneren i samarbejde med cheftrænerne fra U16-U19. Årsplanen gennemgås af ungdomsudviklingstræneren inden sæsonstart med tilstedeværelse af alle relevante trænere, herunder talentchefen. Årsplanen evalueres løbende af talentchefen, ungdomsudviklingstræneren og de respektive cheftrænere.

Der arbejdes både med en makrocyklus (årshjul) og en mikrocyklus (ugeskema). Eksempel på et ugeskema, og dermed træningsopbygning, i U16-U19, der tager udgangspunkt i klubbens spillestil, kunne se således ud:

Mandag aften 90 min	Tirsdag	Onsdag 90 min	Torsdag	Fredag 90 min
----------------------------	----------------	----------------------	----------------	----------------------

Pre-activation 10 min	Styrketræning* 90 min	Pre-activation 10 min	Styrketræning 60 min	Pre-activation 10 min
Anvendt teknik 20 min		Anvendt teknik 20 min		Anvendt teknik 15 min
Hurtighed 10 min		Spring 5 min		Mental træning/frit valg 30 min
1v1/2v2 20 min		1v1/2v2 20 min		Spillestil 25 min
Spilintelligens/spill estil 40 min				Individuel træning 20 min
Post-activation 10 min		Spilintelligens 45 min		Post-activation 10 min
		Post-activation 10 min		
Note	Note	Note	Note	Note
	*Der styrketrænes 1-2 gange ugentlig efter aftale med fysisk træner			

Farverne indikerer en intensitetsbelastning, som er vejledende for, hvordan træningen planlægges, og hvad spillerne skal kunne forvente. I eye4talent har den enkelte træning mulighed for at rette til intensitet, specifikt træningsindhold osv. Ovenstående kategoriseres:

- Grøn = lav intensitet
- Gul = moderat intensitet
- Rød = høj intensitet

Årshjulet (makrocyklus) er opbygget som en taktisk/teknisk periodisering. Den fysiske belastningsgrad planlægges sammen med den fysiske træner, men der vil altid være et taktisk/teknisk element, som angivet i nedenstående.

Hver grå/blå del angiver den 6-ugers cyklus, hvor alle spillestilsselementerne kommer i spil. Den grønne del angiver opstartsperioden, hvor træningen udelukkende har fokus på at opbygge spillernes fysiske formåen, hvor der er stor vægt på spillernes aerobe effekt og kapacitet, men også andre fysiske parametre. Eksempel på makrocyklus ses på bilag 2.

Fysisk træning

U10-U12

Fysisk træning i U10-U12 segmentet og indholdet af dette er bestemt af klubbens fysiske træner. Der er lavet et fysisk udviklingsprogram, som trænerne har til rådighed i deres planlægning af træningen. Det fysiske udviklingsprogram har inddelt træningen i fem områder, som ændrer fokus ift. de forskellige årgange.

- Koordination
- Stabilitetstræning
- Balancetræning
- Hurtighedstræning
- Aerob træning

U13-U15

Fra U13-U15 begynder spillerne at arbejde med egen kropsvægt. Desuden arbejdes der med følgende:

- Løbeteknik/hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordination
- Styrketræning (kun med egen kropsvægt)

Det fysiske program forestås af chefræneren. Dette program trænes to gange om ugen i 30 minutter. Det fysiske program laves i samråd med Børne-og ungdomsudviklingstræner.

U16-U19

På U16 bliver spillerne som udgangspunkt ikke introduceret for nye principper indenfor fysisk træning. Derfor er der ikke stor forskel i udviklingsplanen fra U15 til U16. I forbindelse med styrketræning med frivægte, bliver enkelte spillere dog i højere grad introduceret til mere power-orienterede øvelser og teknisk kunnen af disse.

- Løbeteknik/hurtighed
- Smidighed
- Bevægelighed
- Balance
- Koordination
- Hypertrofi
- Styrketræning (power)

Opstartstræningsprogram

Der arbejdes fra U13-U19 i opstarten (sommer) med følgende træningsprogram – se bilag ???

Spillestil

IF Lyseng vil bestræbe sig på at spille en boldbesiddende form for fodbold. Den store boldbesiddelsesfase skal gennem løbevillighed og kombinationsspil bruges til at flytte bolden væk fra modstanderholdets pres, skabe plads i modstanderholdets organisation som en forudsætning for at kreere chancer og score mål. Det er således nødvendigt at have tålmodighed i opbygningsspillet og forsøge at gå i afslutningsspil, når pladsen er skabt til det.

Gennem spillestilen ønsker vi at udstyre spilleren med værktøjer, der giver varierende måder at bygge spillet op på for at komme til afslutning. Essensen af spillestilen er, at vi hellere spiller korte og flade bolde frem for lange og høje bolde, samtidig med, at vi gerne vil kunne variere i løbet af kampen.

Når vi mister bolden, skal vi hurtigt i genpres for, at vi igen kan være boldbesiddende og op gennem årgangene være bevidste om at komme bag bolden, hvis genpresset ikke vil lykkes. Derudover skal spilleren have kendskab til defensive organisationsformer.

Nøgleord:

- Boldbesiddende fodbold
- Fladt opspil fra målmand/bagkæde
- Ro/tålmodighed på bolden
- Flytte bolden væk fra presset
- Løbevillighed og kombinationsspil
- Variation i opbygnings-og afslutningsspillet
- Hurtigt genpres
- Defensiv organisation

Faser i IF Lysengs spillestil

I dette afsnit uddybes principperne for de enkelte spilfaser.

Opbygningsspil

- Støttespiller/vinkler
- Vende spillet under pres

- Spil modstandere væk
- Søge oppres
- Spil på 2. og 3. bevægelser
- Blive retvendt i forhold til overgangen til afslutningsspil
- Tålmodig og tempo

Afslutningsspil

- Skabe og udnytte rum
- Skabe lokalt overtalt
- Temposkift
- Spil på 2. og 3. bevægelser
- Dybe løb
- Aggressive og tempofyldte løb

Erobringsspil

- Startpres
- Tydelighed i pres
- 1. og 2. forsvar (ikke pres, støtte, sikring)
- Preshøjde og presretning
- Tvinge modspiller til at spille i ønskede områder
- Opmærksomme på pressignaler
- Banen skal gøres lille

Forsvarsspil

- Beskytte bag- og mellemrum
- Én forsvarsspiller skubber, tre samler
- Pumpebevægelser
- Sidedforskydninger
- Indrømmelser til mandsopdækning
- Balance
- Kompakt og lille afstand mellem kæderne

Omstillinger DE/VI (offensiv)

- Fastholde bold
- Direkte spil
- Løb og orientering
- Spil væk fra pres
- Vurdering af muligheder

Omstillinger VI/DE (defensiv)

- Aggressiv generobring
- Genoprette balance

- Positionering inden boldtab
- Dække rum af for hinanden
- Vinde tid til at komme i balance

Kost & søvn

På U13-U19 er det vigtigt at spillerne også gøres opmærksomme på hvordan kost, væske og søvn har indflydelse på den enkelte spillers præstatio. Hertil er det vigtigt, at spillerne får en forståelse af hvordan man lader optimalt op til den enkelte kamp. Dette er yderligere beskrevet i bilag 4.

Individuel udvikling

I IF Lyseng arbejder vi også individuelt med spillerne fra U13-U15. Spillerne indkaldes til spillersamtaler med cheftræneren og Ungdomsudviklingstræneren to gange om året. Dette vil foregå i august og februar. Her vil spillerne ved hjælp af "Min Udviklingsplan" (bilag 5) blive evalueret på følgende punkter:

- Taktisk
- Teknisk
- Fysisk
- Mentalt
- Spidskompetencer
- Socialt

Ydermere sættes der en målsætning frem mod næste samtale.

Dokumentation af samtalerne samles i en mappe, som Ungdomsudviklingstræneren, Talentchefen og Cheftræneren kan tilgå digitalt. Her vil man have et overblik over den individuelle udvikling for spilleren, der opbygges gennem spillerens tid i klubben.

Der arbejdes på U14 og U15 med Eye4talent. Her bliver der uploadet kampe, hvor spillerne selv skal arbejde individuelt. Dette bruges også af trænerne til at sætte fokus på individuelle ting fra ugens træning.

Ungdomsudviklingstræneren afholder to årlige forældremøder for U10-U12-trupperne. Dette vil foregå i juni og januar. Her vil der blive fortalt om opstarten, trupperne, årshjulet og ture.

Nedenfor ses "Min Udviklingsplan" for individuel spillersamtale. For en bedre indsigt er planen udfyldt:

MIN UDVIKLINGSPLAN		Navn: Anders Andersen	
Min mission At blive fast starter på 1. holdet	Resultatmål vinter – dato: Lave flest assists i sæsonen	Resultatmål sommer – dato: Starte inde i 2/3 af kampene	
Udviklingsmål seks måneder			
Taktisk	Timing af pres og løb uden bold + orientering		
Teknisk	Forbedre indlægsspil og udvikle min teknik		
Fysisk	Arbejde endnu mere med træningsprogrammet, så jeg bliver mere atletisk		
Mentalt	Du er stærk – levere som at det var den sidste kamp hver gang		
Spidskompetencer	Dynamik		
Socialt	Hygge med vennerne udenfor banen, men stadig have fokus på mine mål		
Handlingsplan			
Taktisk	Fuld fokus på possession- og småspilsøvelser mht. pres og løb uden bold		
Teknisk	Selvtræning af indlægsspillet sammen med en eller flere holdkammerater		
Fysisk	1v1 defensivt – læs situationen og udnyt den til din fordel		
Mentalt	Udvis attitude i form af kropssprog, mere lyd og vær mere egoistisk		
Spidskompetencer	Fastholde spidskompetencen		
Socialt	Deltage i sociale arrangementer		

Dato / Underskrift cheftræner

Dato / Underskrift spiller

Procedurer for scouting og rekruttering

IF Lyseng efterlever følgende retningslinjer og procedure i forbindelse med forløb, klubsifter og kontakt fra andre klubber. IF Lyseng retter tidligst henvendelse til spillere i U13 omkring forløb og klubsifte. Der rettes kun henvendelse til spillere omkring forløb eller klubsifte omkring 1. hold i IF Lyseng. Forud for et klubsifte skal spilleren altid have indgået i et forløb med IF Lyseng, og et klubsifte kan senest finde sted 3 uger før turneringsstart. Ungdomsudviklingstræneren har sammen med den pågældende holdtræner ansvaret for kommunikationen med spiller, forældre og afsenderklub. I tillæg hertil følges IF Lyseng DBU's Regelsæt for klubsifter under 18 år for licensklubber. Et forløb skal minimum vare 2 uger, der inkluderer 4-6 træningspas.

Bilag 1 - Makrocyklus for U13-U15

Efterår:

Uge	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
	Spillestil	Spilintelligens		
31	OPSTART			
32	OPSTART			
33	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1.berøringer	VI: Retvendt
34	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
35	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
36	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
37	DE-VI	Positionering Beslutning	Hovedstød 1. berøring	VI: Retvendt
38	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
39	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
40	Afslutningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	DE: Fejlvendt
41	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	VI: Retvendt
42	FERIE			
43	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	VI: Fejlvendt
44	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	DE: Retvendt
45	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	DE: Fejlvendt
46	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
47	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt

48	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
49	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Halvtliggende	
50	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
51	FERIE			
52	FERIE			

Forår:

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
1	OPSTART			
2	OPSTART			
3	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
4	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
5	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
6	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
7	FERIE			
8	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
9	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
10	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
11	Afslutningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
12	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Retvendt
13	FERIE			
14	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter	DE: Fejlvendt

			Pasninger	
15	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
16	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
17	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
18	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
19	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
20	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Halvtliggende	DE: Fejlvendt
21	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
22	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
23	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
24	FRIT VALG			
25	OUTRO			
26	OUTRO			
27	FERIE			

Bilag 2 - Makrocyklus for U16-U19

Efterår:

Uge	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
	Spillestil	Spilintelligens		
31	OPSTART			
32	OPSTART			
33	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1.berøringer	VI: Retvendt
34	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
35	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
36	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
37	DE-VI	Positionering Beslutning	Hovedstød 1. berøring	VI: Retvendt
38	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
39	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
40	Afslutningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	DE: Fejlvendt
41	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	VI: Retvendt
42	FERIE			
43	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	VI: Fejlvendt
44	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	DE: Retvendt
45	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	DE: Fejlvendt
46	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
47	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt

48	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
49	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Halvtliggende	
50	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
51	FERIE			
52	FERIE			

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
1	OPSTART			
2	OPSTART			
3	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
4	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
5	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
6	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
7	FERIE			
8	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
9	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
10	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
11	Afslutningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
12	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Retvendt
13	FERIE			
14	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter	DE: Fejlvendt

			Pasninger	
15	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
16	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
17	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
18	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
19	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
20	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Halvtliggende	DE: Fejlvendt
21	DE-VI	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
22	VI-DE	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
23	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
24	FRIT VALG			
25	OUTRO			
26	OUTRO			
27	FERIE			
	FERIE			

Bilag 3 - Opstartstræningsprogram

Bilag 4 – Kost og søvn

For at lette et optimalt grundlag for at hæve kvaliteten af spillernes fodboldaktioner på banen i kamp og træning er det vigtigt, at kroppen er udhvilet og genoprettes ved at få nok søvn, hvile og med et godt nok næringsindtag, således at kroppen er i stand til at vokse, genopbygge og udvikle sig efter træning og kamp. Nedenfor kan du læse et kort resumé om emnerne kost og søvn til gavn for både spillere og forældre!

Kost

og

søvn

Spillere, der bliver gode, træner meget både alene, med deres venner og med deres hold. Men al denne øvelse kan være trættende for kroppen. Derfor er det meget vigtigt med den rigtige diæt og søvn for kroppen at modstå alle de udviklende øvelser.

Søvn

Hvis du sover for lidt, er det lettere for dig at blive syg, være i dårligt humør, træne dårligt og spille dårlige fodboldkampe. For både børn og unge anbefales det at sove ti timer hver nat, og det er vigtigt at have den samme sengetid hver nat. Netop den samme sengetid hver nat glemmes ofte! Det er let under disse ti timers søvn, at kroppen reparerer sig selv, så den kan modstå at koncentrere sig mere og løbe mere. Selvom unge har tendens til at gå i seng senere, er det ikke fordi de har brug for mindre søvn. For unge mennesker, der deltager i fysisk aktivitet i mere end to timer om dagen, er det ekstra vigtigt at få nok søvn og bedring.

Ud over træning skal du også have tid til at lave lektier. Vi ved i dag, at træning af fodbold gør dig bedre til at koncentrere dig, når du arbejder på lektier, så du lærer mere af lektier, end hvis du ikke havde trænet.

Kost

Da fodboldspillere træner meget, har de også brug for mere mad end andre. Når du spiller fodbold, bruger du energi, og når du spiser, genopfylder du energi. Hvis du ikke fylder nok energi, kan du ikke spille fodbold så meget. Derfor er det nødvendigt at spise en masse mad gennem fire, fem eller seks måltider hver dag. Men ikke alle slags mad er lige så godt for fodboldspillere. Fødevarer med højt sukkerindhold som nougat, ketchup, slik og læskedrikke anbefales ikke, da denne type fødevarer kan gøre fodboldspillere afslappede og trætte.

Det er ikke altid nok at spise aftensmad, når du vil, men det er bedst at spise et stort måltid omkring tre timer, før skal til træning eller en kamp. Yoghurt, banan eller en brødkive med pålæg en time før træning kan også være en god idé. Men hvis du spiser lige før du skal spille fodbold, bliver du hurtigt kvalm og afslappet, og så er det ikke altid så sjovt at spille fodbold.

Husk også at drikke rigeligt med vand om dagen. Dette gør dig mere indlysende og koncentreret både i skolen og i fodboldtræningen.

Spis ofte

Det anbefales at spise 4 hovedmåltider (store måltider) og 1-2 snacks (mindre måltider) hver dag. Du skal således spise cirka 3. eller 4. time! De fire hovedmåltider er morgenmad, frokost, eftermiddagsmad og aftensmad. Snacks er for eksempel frugt / yoghurt før træning / efter træning, eller hvis du skal træne lige efter skoletid.

Spis

varieret

Det er også klogt at spise flere typer mad hele dagen og ugen. Derefter absorberer kroppen forskellige næringsstoffer, der findes i forskellige fødevarer. Prøv at få mad fra alle disse fødevarergrupper; 1. Brød og korn 2. Kartofler, ris og pasta 3. Grøntsager 4. Frugt og bær 5. Fisk, kylling, kød og æg 6. Mælk, yoghurt og ost.

Fem

om

dagen

Fem om dagen er et tip, der anbefaler fodboldspillere at spise fem portioner frugt eller grøntsager i løbet af hver dag. På en normal dag kan dette se sådan ud:

1. 1 glas juice til morgenmad
2. 1-2 gulerødder til madpakke i skolen
3. 1-2 frugter før / efter træning
4. 2-3 kartofler til middag
5. 1 serveringssalat til middag

Morgenmad

Til morgenmad kan du spise fuldkornsbrød. Pålæg som æg, kaviar, leverpostej, ost og pålæg er godt. Frugt og mælk til morgenmad er også en sikker vinder. Andre gode tip er korn med havregryn/havegrød eller mælk eller yoghurt, juice og salat med kylling eller tun.

Frokost

Som spillere i IF Lyseng ønsker vi, at børn lærer at smøre deres egen madpakke. Dette kan gøres, inden du går i seng om natten eller før morgenmaden om morgenen. Tips til en sund madpakke, du kan lave, er et stykke brød med makrel i tomat, leverpostej eller æg. Derudover kan det være rart at variere lidt mellem at medbringe avocado, yoghurt, æble, banan, pære eller grove kiks. Tunsalat eller kyllingesalat er enkle ting, som fodboldspillere kan lave i køkkenet aftenen før og pakke som madpakke i skolen.

Aftensmad

Hvis du spiser godt og fyldt tre timer før træning, vil du være fuld af energi, indtil du spiller fodbold. En masse af den mad, du køber færdiglavet, er ofte ikke særlig sundt, såsom suppe og sauce fra en pose eller pastasauce i en dåse, færdiglavet pizza, kebab og hamburger. Aftensmad med grøntsager og mad, du har lavet fra bunden, er normalt de sundeste. Hvis du planlægger at spille meget fodbold, er det vigtigt at spise fyldt. Man kan sige, at en tallerken skal indeholde en tredjedel kød, fisk eller kylling, en tredjedel pasta, ris eller kartofler og en tredjedel grøntsager eller salat.

Sen

aften/før

sengetid

Når du kommer hjem fra træning, er dine muskler trætte. For at få dine muskler fulde af energi til i morgen, skal du drikke mælk og spise æg eller kød, inden du går i seng. Proteinet i denne mad reparerer musklerne, så de bliver stærkere.

Til

træning

Husk at drikke rigeligt med vand, mens du er til fodbold. Hvis du har lidt vand i kroppen, bliver det sværere at koncentrere sig, og du lærer ikke så meget til træningen. Medbring også et stykke frugt, som du spiser i slutningen af træningen, inden du går hjem.

Bilag 5 – Min Udviklingsplan

MIN UDVIKLINGSPLAN		Navn:	
Min mission	Resultatmål vinter – dato:	Resultatmål sommer – dato:	
	Udviklingsmål seks måneder		
Taktisk			
Teknisk			
Fysisk			
Mentalt			
Spidskompetencer			
Socialt			
Handlingsplan			
Taktisk			
Teknisk			
Fysisk			
Mentalt			

Spidskompetencer	
Socialt	

Dato / Underskrift cheftræner

Dato / Underskrift spille