

Fodbold i et helhedsperspektiv

Udvikling af individuelle kompetencer



Evne til at prioritere og fokusere

Hurtighed i tanke og handling

Spille effektivt og seværdigt

Træning med henblik på kamp

Aldersrelateret træning 2

Målettet træning af eliteungdomsspillere

I samarbejde med:

TEAM DANMARK



– fra leg til landshold

Kolofon

Udgiver

Dansk Boldspil-Union
Fodboldens Hus
DBU Allé 1
2605 Brøndby

Redaktion og styregruppe

Peter Rudbæk
DBU Træneruddannelse
Stig Eiberg, Team Danmark, konsulent

Beskrivere

Thomas Frank, U/17 landstræner
Thomas Slosarich, DBU talenttræner
Per Holm, DBU talenttræner
Ole Keldorf, DBU instruktør

Layout

DBU Grafisk
Carl Herup Høgenesen
Lise Fabricius
Bettina Emcken
Nethe Ellinge Nielsen

Foto

Per og Anders Kjærbye m.fl.

Oplag

3.000 stk. (1. udgave, 2. oplag)

Tryk

Kailow Graphic A/S

Pris

Se pris samt bestilling på dbu.dk/at

ISBN

978-87-87038-01-0

[Åbn for oversigt](#)





Aldersrelateret
træning 2



Indhold

- 6 Kapitel 1
6 Træning på og uden for banen
- 12 Kapitel 2
12 Læring og undervisning
- 20 Kapitel 3
20 Taktisk træning
- 52 Kapitel 4
52 Fysisk træning
- 77 Kapitel 5
77 Teknisk træning
- 93 Kapitel 6
93 Mental træning
- 108 Kapitel 7
108 Træningsplanlægning
- 114 Kapitel 8
114 Det udviklende talentmiljø
- 120 Kapitel 9
**120 Spillerudviklingsmodel
– Aldersrelateret træning 2**
- 135 Kapitel 10
135 Kost, kosttilskud, antidoping
- 143 Kapitel 11
**143 Uddannelses-
og karriereplanlægning**
- 147 **147 Litteraturliste**



Kapitel 1

Træning på og uden for banen

Kapitlet er en introduktion til DBUs udviklingssystem (4-3-3) samt andre begreber bogen tager op, f.eks. kollektive og individuelle kompetencer, struktur og kreativitet.



Kapitel 2

Læring og undervisning

Vi vil udvikle og skabe spillere med klasse og kvalitet. I aldersgruppen 14-17 år er nøgleordet perfektionering, og i aldersgruppen 18-21 år er nøgleordet optimering i kamp og konkurrencesituationer. Vi ønsker bevidst læring – at spilleren er i stand til at tænke, beslutte, handle og reflektere.



Kapitel 3

Taktisk træning

En taktik er vellykket, når den enkelte spiller og holdet foretager de mest hensigtsmæssige løsninger i kampen. Vi giver her vores uddybende bud på spillestil, spillesystem og roller samt på de taktiske områder, vi anser for mest centrale i moderne fodbold.



Kapitel 4

Fysisk træning

De fysiske krav til den moderne fodboldspiller skærpes konstant. I dette kapitel beskriver vi, hvordan du kan tilrettelægge og gennemføre optimal fysisk træning for elite ungdomsspillere.



77

Kapitel 5

Teknisk træning

Spillerens tekniske færdigheder er hovedhjørnestenen i fodbold. I dette afsnit sætter vi fokus på det vigtigste for denne aldersgruppe: Anvendt teknik og anvendt teknik i højt tempo.



120

Kapitel 9

Spillerudviklingsmodel**– Aldersrelateret træning 2**

DBUs Aldersrelaterede spillerudviklingsmodel giver idéer til udviklingen af spillerne, og viser dig f.eks. hvornår den tekniske, taktiske, fysiske og mentale træning med fordel kan prioriteres i træningen.



93

Kapitel 6

Mental træning

Det mentale aspekt er et af hovedområderne i fodboldspillet. Området for de 'små marginaler med den store effekt' er stort og komplekst. Her tager vi bl.a. fat i motivation, coaching og målsætninger, som nogle af de mentale elementer, der udvikler den enkelte spiller og holdet på vejen mod den optimale præstation.

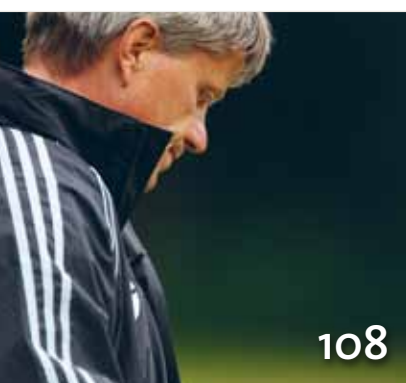


135

Kapitel 10

Kost, kosttilskud, antidoping

Trænere og spillere bør kende DBUs holdninger til kost, kosttilskud og antidoping.



108

Kapitel 7

Træningsplanlægning

Træningsmængde, træningstid, træningsintensitet, træningshyppighed, restitution og træningsdagbog er nogle af de faktorer, spilleren skal passe ind i sin dagligdag, så det kan gå hånd i hånd med uddannelse, familie og venner.



143

Kapitel 11

Uddannelses- og karriereplanlægning

Balance er også sammenhæng med hoved og krop eller at sikre, at fodboldspillere i Danmark står på 'to ben', hvor det ene repræsenterer skole/uddannelse og civil karriere og det andet fodbolden.



114

Kapitel 8

Det udviklende talentmiljø

Fodboldspillet, fodboldspillere og fodboldklubber eksisterer ikke i et lukket miljø, men er under påvirkning fra de sociale og kulturelle strømninger i samfundet.

Vi sætter i dette kapitel fokus på talentudviklingsmiljøet – de omgivelser og den helhed, den enkelte spiller fungerer i.



147

Litteratur

Her finder du henvisninger til relevant litteratur, links m.v.

A night-time photograph of a soccer field. The scene is illuminated by bright stadium lights, creating a high-contrast, slightly blurred effect. In the foreground, a large, out-of-focus orange training cone is prominent on the right. The middle ground shows a line of smaller white and orange cones on the green grass. In the background, several players in various colored jerseys (yellow, blue, white) are visible on the field, some near a goalpost. The sky is dark, and the overall atmosphere is that of an active training session at night.

Aldersrelateret træning 2
Målrettet træning af eliteungdomsspillere

Forord



Forord

Målrettet træning af eliteungdomsspillere

Dette er Dansk Boldspil-Unions (DBU) anden bog om aldersrelateret træning, der giver et samlet bud på, hvordan vi kan gøre det endnu bedre for børn og unge at spille fodbold i Danmark.

I foråret 2008 udgav vi Aldersrelateret træning 1. Den giver en masse gode idéer til trænere (nye eller rutinerede) for de 5-14 årige om, hvordan træningen gøres endnu bedre og sjovere. Herved sikrer vi, at spilleren udvikler sine kompetencer på de rigtige tidspunkter i forhold til sin udvikling.

Aldersrelateret træning 1 henvender sig altså til alle trænere for de yngste årgange.

For at udbrede og understøtte tanker og indhold i AT1 har vi desuden udarbejdet kurser, som sikrer at ideerne realiseres i praksis. Du kan læse mere om det på DBUs og lokalunionernes hjemmeside.

Denne bog – Aldersrelateret træning 2 – henvender sig til de trænere, der arbejder med de bedste spillere i alderen 14-21 år.

Der findes mange veje i fodbold. Aldersrelateret træning 2 tager udgangspunkt i den vej, DBU har valgt til udvikling af de største talenter – på vej mod den absolutte top.

Vi sigter efter at spillerne opnår et færdighedsniveau, som matcher de krav, som stilles på topplan. I den forbindelse er spillestilen mindre væsentlig. Alligevel har vi i DBU givet vores bud på den for optimale spillestil i talentudviklingen.

Bogen er bevidst ikke fyldt med øvelser. Ganske vist er der undervejs eksempler på øvelser til visse temaer. Men vi du have flere øvelser må du se i bl.a. DBUs øvelsesdatabase.

God fornøjelse – og tak fordi du tager dig tid til at lære mere om succesfuld udvikling af eliteungdomsspillere.

” *En diamant er blot et stykke kul, som har været vedholdende – og som har været under pres.* “



Kapitel 1:

Træning på og uden for banen



Træning på og uden for banen

»Jeg har en plan« – et udtryk, som de fleste af os kender fra bl.a. 'Olsen Banden'. Træning af elitefodboldspillere kræver plan, struktur og mål, for at der kan komme resultater på lang sigt, og talentudvikling handler netop om det lange perspektiv. Derfor er det vigtigt, at have en plan.

DBU har en plan, og vi vil i de følgende kapitler vise og illustrere, hvordan vi ønsker at prioritere både inden for de enkelte træningsområder og på de enkelte positioner på banen. Dette kapitel redegør for de valg, vi har truffet i DBU mht. spillestil og de fysiske og mentale egenskaber, vi mener, bør kendetegne spillere på de enkelte positioner.

Spilleren omtales i 3. person ental som han. I enkelte kapitler (specielt kapitel 4 'Fysisk træning') er der taget udgangspunkt i herre eliteungdomsspillere, hvorfor der kan være andre forhold og hensyn hos pige eliteungdomsspillere.

I 15-årsalderen er specialiseringen godt i gang. Andre idrætsgrene er fravalgt med mindre de dyrkes for at understøtte udviklingen i fodbold (f.eks. atletik eller gymnastik), og spillerne er så småt ved at blive specialiseret på positionerne på banen, om end det endelige positionsvalg ikke er truffet, og jo i princippet altid er til diskussion. Det essentielle er, at spillerne nu spiller et spil, der ligner det færdige 11-mandsspil.

Med udgangspunkt i DBUs spillestil som eksempel og de tilhørende rollebeskrivelser (positioner) – jvf. DBUs spillestils dvd - ønsker vi, at give bud på de elementer, man med fordel kan prioritere i sin fodboldtræning. Såvel taktisk, fysisk, teknisk som mentalt. Opbygningen skal ses som en model med

relevante øvelsesinput, men det er ikke vores hensigt at levere en udtømmende beskrivelse på alle områder.



Spillestil & roller - dvd udgivet af DBU.

” Vi skal træne med henblik på anvendelse i kamp ”

DBUs udviklingsystem

De danske U/landshold har valgt 4v3v3 som udviklingsystem. Det er valgt, fordi vi mener, at systemet er meget anvendeligt i udviklingsøjemed. Når vi samtidig ønsker at gøre possessionfasen til en vigtig del af DBUs holds spillestil, skal det valgte system og de tilhørende rollebeskrivelser give gode betingelser for at fastholde bolden i egne rækker i længere perioder.

Det kræver, at vi prioriterer højt at stå rigtigt på banen, når vi har bolden = god offensiv organisation, som bl.a. lægger op til:

- **rigtige afstande**
- **mange trekanter i spillet**
- **muligheder for støttespil**
- **mange linjer og vinkler i VI-fasen (se figur 1.1)**

Udover at DBUs udviklingssystem er godt til possessionsspillet, så udvikler det også bestemte typer af spillere i de forskellige roller, der er i systemet. Det vil fremgå i gennemgangen af de fire træningsområder.

Kollektive taktiske færdigheder: Gode løbe- og boldmønstre

Det er ikke nok kun at stå godt på banen, når modstanderen har bolden. En god offensiv organisation er også vigtig, hvis man vil fastholde bolden.

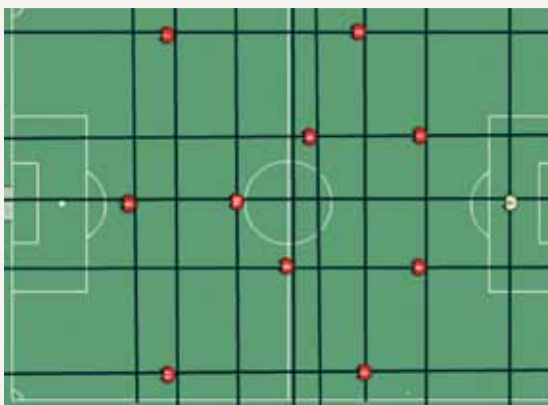
På topniveau er de fleste hold i dag meget velorganiserede og kompakte. Det gør spilområdet meget lille, og det er en udfordring at skabe chancer. Med 4-3-3 systemet som modtræk kan vi gøre banen meget stor. Den dybe angriber gør banen lang, mens backs og wings gør banen bred. Når vi samti-

dig kombinerer denne offensive organisation med en spillestil med hurtig boldomgang og vending af spillet fra side til side, bliver det lettere at fastholde bolden og sværere for modstanderen at fastholde en kompakt defensiv organisation.

4-3-3. Vi har bolden (mange linier og vinkler)

Figurerne nedenfor viser udgangspositionerne ved opbygningsspillet begyndelse, d.v.s. mange linier i dybden og i bredden. Det gør det lettere at flytte bolden i trekanter og væk fra presset. Det er også lettere at fastholde bolden, når vi hurtigt kan danne vinkler og trekanter omkring spilleren med bolden.

Denne offensive organisation giver gode støttemuligheder på alle afleveringer, og possessionfasen bliver lettere, når holdet gør banen lang og bred.



Figur 1.1: Eksempel på mange linier i holdet og på et opspilmønster, hvor vi indleder med et bagspil for at trække modstander mod én side. Herefter vendes spillet til modsatte back og der er plads til det egentlige opspil. Her indspil fra højre back til angriber, der spiller tilbage til støtte, vending af spil og gennembrud i modsatte side.

Bogens omslag viser et skema med en oversigt over basiselementerne for de 14-21-årige.

Hvor træningen før det 14. år primært sigtede på at lege fodbold og træne meget koordination og teknik, så skal vi nu til at fokusere mere på det fysiske og taktiske område og senere også det mentale område. Den tekniske træning indgår stadig i træningen, men denne træning sætter vi nu ind i

en ramme i.f.t. det færdige spil, hvor vi nu taler om anvendt teknik.

Vi vil tage udgangspunkt i bogens omslag, og de væsentligste færdigheder i DBUs udviklingssystem, samt de positionsspecifikke færdigheder (d.v.s. de specielle færdigheder inden for de fire træningsområder, der knytter sig specielt til hver position på holdet) – se figur 1.2

PLADS	TEKNISK	TAKTISK	FYSISK	MENTALT
MÅLMAND	<ul style="list-style-type: none"> • Gripe og sparketeknik • God 1. berøring 	<ul style="list-style-type: none"> • God placeringsevne • Spille med • God igangsætning 	<ul style="list-style-type: none"> • God koordination • Spændstighed 	<ul style="list-style-type: none"> • Udstråling • Selvtillid
BACK	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk 	<ul style="list-style-type: none"> • 1v1 defensivt • Forudseende. Vælge rigtigt i løb og overlap • Blik for op og indspil. Forudseende. • Blik for op og indspil. Udnytte rum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hurtighed • Sprintudholdenhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Holder hovedet koldt under pres
MIDTSTOPPER	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedspilsstærk • Hurtig og sikker boldomgang • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spilintelligens • Bryde bolden konstruktivt 	<ul style="list-style-type: none"> • Nærkampsstærk • Spændstig 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikativ • Lederegenskaber
KONTROLLERENDE MIDTBANE	<ul style="list-style-type: none"> • God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlingshurtig • Orienter sig 360° • Forudseende • Spilintelligens. Overblik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Udholdende • Skal kunne skifte tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabil • Binder spillet sammen • Vedholdende • Lederegenskaber
OFFENSIV MIDTBANE	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsstærk • Drible- og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribling og temposkift • Afslutningssikker 	<ul style="list-style-type: none"> • Handlingshurtig • Spilintelligens. Overblik 	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Sprintudholdenhed • Eksplosiv 	<ul style="list-style-type: none"> • Kreativitet • Stor ansvarlighed
WING	<ul style="list-style-type: none"> • Drible - og finte-stærk, begge veje • Drible - og finte-stærk, i høj fart • Kombinationsstærk • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv 	<ul style="list-style-type: none"> • Udnytte rum • Timing • Målfarlig 	<ul style="list-style-type: none"> • Eksplosivitet • Sprintudholdenhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Risikovillig • Udfordrende
ANGRIBER	<ul style="list-style-type: none"> • Afslutningssikker med begge ben • Afslutningssikker. Modig • Afslutningssikker. Intuitiv • Boldfast, beskyt bolden • Boldfast, fasthold bolden • Boldfast, afvent medspillere 	<ul style="list-style-type: none"> • Intuition • Målnæse • Timing 	<ul style="list-style-type: none"> • Eksplosiv • Spændstig 	<ul style="list-style-type: none"> • Individualisme • Selvtillid

Figur 1.2: Beskriver de fire træningsområder, der knytter sig specielt til hver position på holdet.

Team model

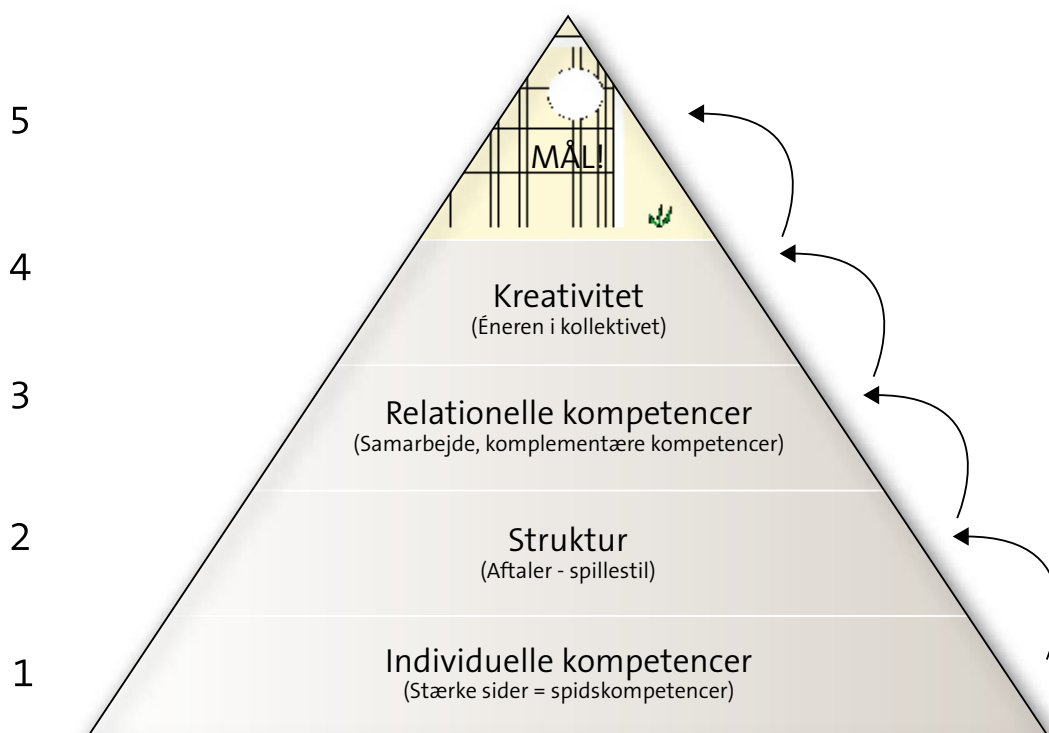


Fra individuelle kompetencer til 'Dream Team'

En af de helt store udfordringer i fodbold er at få de individuelle kompetencer til at 'spille sammen' på en sådan måde, at holdets kollektive kompetencer bliver optimeret, og holdet bliver så stærkt som muligt. Denne udfordring har to dimensioner. Dels handler det om, at holdet bliver stærkt med henblik på at opnå de bedste resultater, og dels handler det om at få skabt en struktur og et miljø, der sikrer at eneren kan fungere i et kollektiv. Kollektivet må ikke blive begrænsende for den enkelte spiller - 'mindste fællesnævner' – men skal tværtimod blive

en struktur, hvor medspillerne (holdet) skaber rammerne for, at den enkelte spiller kan udvikle sit spil.

Vi har set mange eksempler på at 11 individuelt dygtige spillere ikke fungerer sammen, og dermed at summen af de 11 individuelle kompetencer ikke udgør et stærkt team eller giver udviklingsmuligheder for den enkelte. I andre tilfælde har vi set, at selv hold med spillere med moderate kompetenceniveauer har formået at fremstå som et særdeles stærkt hold, fordi summen af de enkelte kompetencer har skabt synergi f.eks. via fint udviklede relationelle kompetencer.



Figur 1.3: Beskriver sammenhængen mellem de individuelle kompetencer og holdets succes.

1. lag i modellen

Er de individuelle kompetencer. Spillernes individuelle kompetencer udgør fundamentet for modellen. Det er således udviklingen af den enkelte spillers kompetencer, vi skal arbejde med, før det næste lag bliver aktuelt.



2. lag i modellen

Er strukturen. Strukturen tager afsæt i de individuelle kompetencer - hvilke muligheder har vi på holdet? Valget af struktur handler om spillestil, og/eller de aftaler der ligger for holdet. Man kan som fodboldtræner vælge en mere eller mindre udviklingsorienteret spillestil, og man kan vælge en struktur, der vægter individuelle kompetencer eller kollektive. Som eksempel er U-landsholdenes spillestil valgt, fordi vi ønsker en spillestil, der giver gode muligheder for at udvikle de enkelte spillere. Strukturen sætter samtidig rammerne for udvikling af de relationelle kompetencer.

3. lag i modellen

Handler om at få de enkelte spillere til at samarbejde inden for rammerne af den givne struktur med udgangspunktet i at bruge den enkelte spillers kompetencer på optimal vis. Vi bevæger os således fra aktion til interaktion, og de relationelle kompetencer kommer i fokus. Hvilke muligheder har den enkelte spiller i samspil med andre spillere på holdet for at anvende og udvikle sine kompetencer? I den sammenhæng kan du tænke i at skabe nogle mindre teams med komplementære kompetencer på holdet. Eksempelvis kan du anskue en højre wing og en højre back som et lille team i teamet. Hvis wingen har spidskompetencer 1v1 offensivt, men derimod er svag 1v1 defensivt, kan det være fornuftigt, at sikre at backen er stærk der, og at spillernes kompetencer således kan komplementere hinanden.



De relationelle kompetencer, der opstår på baggrund af samarbejde og gensidig støtte, giver også mulighed for at enkelte spillere kan bryde ud af strukturen – og hermed kommer kreativiteten ind i billedet.

4. lag i modellen

Er kreativitet. Den handler om at finde nye og nyttige løsninger, uden at give køb på den overordnede struktur, eller lade kreativiteten blive på kollektivets bekostning, således at spillet bliver dysfunktionelt. Kreativiteten er ofte et resultat af relationelle kompetencer. Den enkelte spiller bruger således ofte medspillerne til at finde nye løsninger på vej mod målet.





Kapitel 2

Læring og undervisning



Læring og undervisning

Alle fodboldspillere begejstres af spektakulære tekniske detaljer, der udføres i fænomenalt højt tempo og har den overrullende effekt på modstanderne, at de fører til scoringer eller oplagte målchancer.

Som trænere vælger vi oftest en spillestil og måde at spille fodbold på, der forener det resultatorienterede med det seværdige. Forestiller man sig, at den valgte stil også har mulighed for at være udviklende, begynder tingene at gå op i en højere enhed.

Vi vil gerne udvikle spillere med klasse og kvaliteter som Messi eller vores egen Laudrup. Spillere med sublime tekniske færdigheder, taktisk overblik og en handlehurtighed, der gør at deres modstandere gang på gang kommer til kort i de direkte konfrontationer.



Men gode intentioner gør det langt fra alene. Selvom man kan planlægge og strukturere sig til mange ting, er det på fodboldbanen, at de nødvendige færdigheder skal læres og øves igen og igen.

I dette kapitel fokuserer vi på de principper og metoder du, som træner, kan benytte dig af i bestræbelserne på at være med til at udvikle den nye Laudrup. Det er ikke hensigten at beskrive alle un-

dervisningsprincipper og -metoder, da det er beskrevet i allerede eksisterende kursusmateriale fra DBU. Derimod er det vores ønske at diskutere nogle af de mere centrale idéer, principper og metoder, der er velegnede til træningen af de 14-21-årige.

For at eksemplificere de tanker, vi har gjort os, har vi valgt en ganske dagligdags situation fra træningen. Træningen af det halvtliggende vristspark. Først øver spilleren det halvtliggende vristspark i en formel sammenhæng, indtil spilleren har de basale tekniske færdigheder på plads, således at bevægelsen ser OK ud.

Herefter introducerer du samme sparkeform i en øvelse, hvor betingelserne for udførelsen er kontrollerede af de rammer/betingelser, der er sat op for øvelsen, f.eks. at spilleren skal ramme et givet mål ved et frispark eller en bold i bevægelse. Endelig kan man anvende sparkeformen i det store spil f.eks. med kravet om at højre midtstopper skal forsøge at ramme venstre kant med et halvtliggende vristspark.

Som du kan se, ændrer trænerne kontinuerligt på øvelser af samme færdighed for at optimere spilleren. Det betyder også, at de øvelser, der er planlagte og igangsat altid kan/skal justeres så øvelsen optimerer præcis dét, der er hensigten. Det er derfor yderst sjældent, at man kan igangsætte en planlagt øvelse og gennemføre den uden justeringer undervejs, hvis niveau og udbytte skal være optimalt.

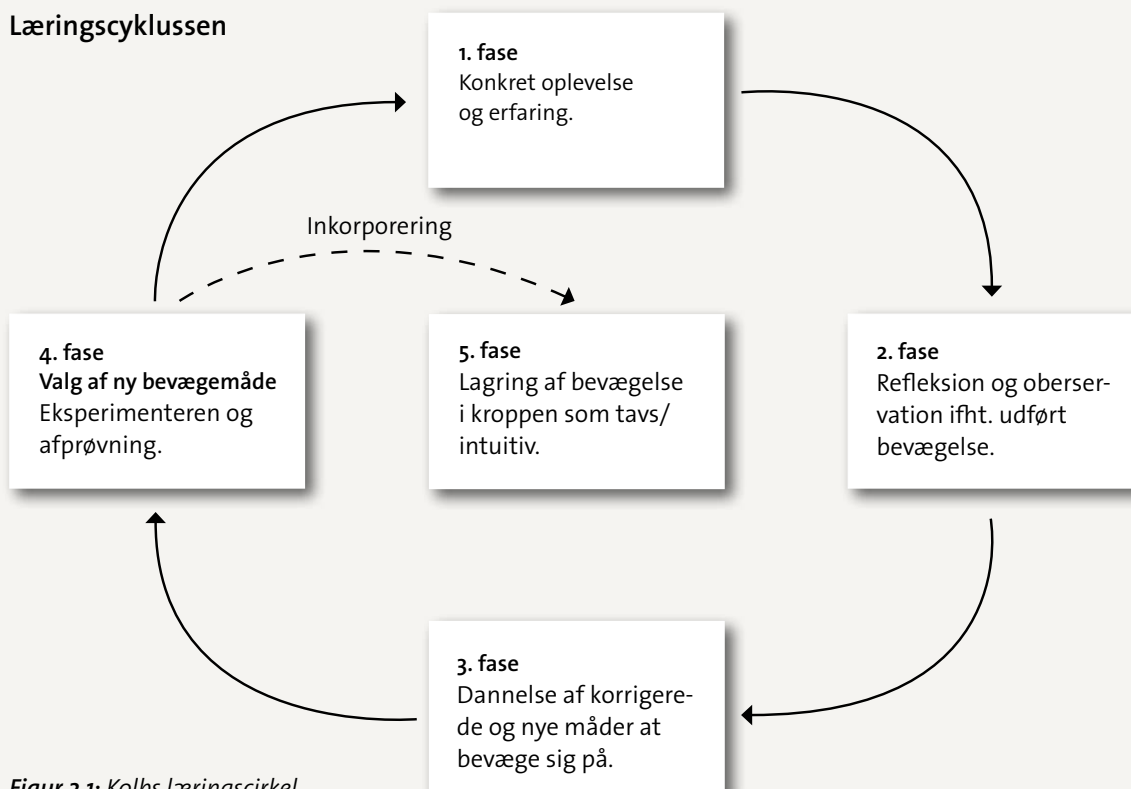
I ovenstående eksempel er den anvendte pædagogik ikke nævnt. Spørgsmål som »Hvordan introducerede du øvelserne?« – »Brugte du det induktive eller deduktive princip?« – »Hvilken type af feedback anvendte du?« – »Brugte du coaching og i så fald på hvilket tidspunkt?« er mange, og de er relevante i forhold til at sikre den bedste udvikling af spillerne.

Læringsperspektiver for øvede

Spillere i talentudviklingsmiljøerne på 14 år og op-efter har allerede en vis fodboldkompetence, men for at bringe spillerne op på et niveau, hvor de kan begå sig i superligaen eller på landsholdet er der stadig et stykke vej. Det er dog ikke altid spillerens mening – så for at sikre, at spilleren kontinuert og

bevidst arbejder med at perfektionere eller optimere færdigheder, er Kolbs læringscirkel et godt afsæt. Modellen illustrerer den bevidste læring som et cirkulært forløb, hvor læring er en kontinuerlig bevidstgørelsesproces med fem elementer.

Læringscyklussen



Figur 2.1: Kolbs læringscirkel

1. fase: Handling – Konkret oplevelse og erfaring

Handlingen er selve den tekniske udførelse. En given teknisk færdighed anvendes i en spilsituation via konkrete, aktive handlinger. Spilleren udfører den tekniske færdighed efter bedste evne med den nødvendige speed og hensyntagen til udefrakommende påvirkninger. Ved at udføre handlingen bliver spilleren en erfaring rigere. På baggrund af erfaringen bevæger man sig nu over i næste fase

2. fase: Refleksion – Refleksioner og observationer i.f.t. udført bevægelse

I denne fase reflekteres over færdigheden som netop er udført.

De mest anvendelige spørgsmål du som træner kan bruge i refleksionsfasen er:

- Hvad ville du?
- Hvad skete der?
- Hvad gik godt/mindre godt ?

Når disse spørgsmål er besvaret går man videre til tredje fase.

3. fase: Tænke – (opfatte – vurdere) Dannelse af korrigerede og nye måder at bevæge sig på

I denne fase er opgaven at finde på bedre løsninger, end den man netop har lavet. Der er således tale om en fase, hvor spilleren forsøger at analysere eller skabe overblik over situationen.

Du kan som træner f.eks. spørge:

- I forhold til det der skete, hvad vil du så gøre næste gang?
- Er det ellers noget, du vil være opmærksom på?

Dernæst går man videre til fjerde fase.

4. fase: Afprøvning og valg af ny bevægelsesmåde
I denne fase prøver udøveren at arbejde med at ændre færdigheden ved at eksperimentere. På baggrund af analysen i tredje fase og eksperimenterne i fjerde fase vælger spilleren nu en foretrukket måde at udføre færdigheden på.

Som træner kan du stille følgende spørgsmål for at hjælpe spilleren på vej:

- Hvad har du besluttet dig for?
- Hvad vil du fokusere på, når du handler?

Derpå går man i princippet tilbage til fase 1, men det er værd at bemærke, at der i princippet også er en femte fase, som frem for alt er koblet til udførelsen af handlingen, d.v.s. til fjerde og første fase. Den femte fase kalder vi lagring.

5. fase: Lagring - 'At sætte ind på kontoen' i vidensbanken

Den femte fase er i princippet ikke en del af læringscirklen, men er ikke desto mindre meget vigtig. En ting er at arbejde med at udvikle færdigheden, noget andet er det at kunne den i søvne eller når man er allermest under pres. Femte fase handler om at automatisere færdigheden. Det kan man gøre ved at gentage handlingen igen og igen. Det er dog ikke ligegyldigt, hvordan man arbejder med gentagelserne, det kan du læse mere om i følgende afsnit om organisering af træning.

For at opnå det fulde udbytte af Kolbs læringscirkel kræver det, at du indfører en fast arbejdsgang, hvor holdet/spilleren standser op efter en træningsaktion, og gennemgår læringscirklen.

Vi er af den opfattelse, at et træningsmiljø med kontinuert bevidstgørelse om læring, kan bruges af spillerne under en kamp. Ideen er, at man via øget bevidstgørelse undgår at begå de samme fejl igen: Holdet vil opleve, at man ved næste aktion, reflekterer, tænker, beslutter, handler og på et lidt højere niveau og derved bliver endnu bedre sammen – der skabes individuel og kollektiv udvikling, til stor 'glæde' for spillerne og holdet (et intelligent læringsmiljø).

Gennem refleksion over vores handlinger udvikler vi nye svar og metoder, som vi kan afprøve på træningsbanen og i kampsituationer som nye handlinger.

Umiddelbart kan Kolbs læringscirkel virke som meget omstændig, men det er bestemt ikke tanken, at tale træningen i stykker. Meningen er, at man relativt hurtigt skal komme fra første til fjerde fase (og femte), og at man frem for alt bruger tiden i før-

ste, fjerde og femte fase. At opholde sig i anden og tredje fase skal blot sikre, at spilleren bliver bevidstgjort om sine kompetencer, sine styrker og svagheder og har det som udgangspunkt for at forfine sine færdigheder.

Organisering af træning

Når man skal lære en færdighed, er det vigtigt at gentage færdigheden igen og igen, men det er som tidligere nævnt ikke ligegyldigt, hvordan man gør det. Træningen kan organiseres med brug af forskellige metoder.

Hvis vi tager udgangspunkt i tre færdigheder, f.eks. A = 1. berøring, B = Dribling og C = Pasning, kan træningen organiseres på tre måder.

Blok træning:

Her præsenteres elementerne enkeltvis og trænes enkeltvis:

AAA BBB CCC

Seriel træning:

Her præsenteres elementerne i serier, men altid i samme sekvens:

ABC ABC ABC

Randomiseret træning:

Her præsenteres elementerne i serie, der er vilkårligt sammensat:

ABC BCA CAB

Bloktræningen anvendes primært, når nye færdigheder skal indlæres for at give udøverne succesoplevelser. Det vil sige de første to-tre gange man arbejder med færdigheden.

Seriel og randomiseret træning anvendes for at opnå den bedst mulige læring i forhold til at spille fodbold, der kræver brug af flere færdigheder samtidig.

Ved seriel/randomiseret træning skal spillerne vælge nyt værktøj (færdighed) mellem hver handling. De vil opleve at skulle vælge – ofte under tidspres. Forudsat at alle færdigheder kan udføres på højt niveau, vil valget af den rigtige færdighed i forhold til opgaven/udfordringen således være afgørende for succesraten.

Samtidig med at man arbejder med seriel eller randomiseret træning, bør man også tænke på at den enkelte færdighed ikke altid skal udføres ens. F.eks. skal hver aflevering tilpasses situationen. Nogle gange skal afleveringen være lang og flad og andre gange lang og hen over en gruppe spillere. D.v.s. at

kravene f.eks. til det halvtliggende vristspark varierer. Såvel afstand, hastigheder, retning og afleveringsbue kan variere. Ligesom det er vigtigt at arbejde med forskellige teknikker i forlængelse af hinanden, er det også vigtigt at arbejde med forskellige krav til den enkelte færdighed for at forfine præcisionen. Kolbs læringscirkel er ideel til også at arbejde med den form for træning.

Hel-del-hel metoden

Spillerne skal naturligvis også indarbejde og overføre deres tekniske kunnen til det færdige spil. Her vil der således være tale om anvendt teknik (anvendte tekniske færdigheder). Når man arbejder med at skifte mellem træning af teknik i opstillede situationer eller spiløvelser og det færdige spil, arbejder man med Del-Hel metoden, idet vi træner et del-element (f.eks. en teknisk færdighed) og efterfølgende sætter denne færdighed ind i det store spil – 11v11 (Hel-metoden).

Dette udspringer fra Hel-Del-Hel metoden, hvor det store spil og de mangler, der optræder ved analyse af spillet, giver os indsigt i hvilke dele af spillet, vi som trænere skal træne spillerne i. Nedenfor er givet et eksempel på, hvordan man kan arbejde med Hel-Del-Hel-metoden.

” Vi skal som trænere være meget bedre til at vejlede i det store spil (11v11). ”

Feedback og feedforward

Mange trænere har en tendens til at falde ud af træningen, når en øvelse er sat i gang og lade spillerne 'selv klare ærterne'. Det er ikke hensigtsmæssigt. Når spillerne træner, er det meget vigtigt, at de får feedback. Der findes et utal af måder at give feedback på, og det er ikke tanken her at diskutere dem alle. Vi vil alene gøre opmærksom på de helt centrale positive effekter af brugen af feedback samt nogle få tips.:

- Spilleren bliver motiveret.
- Spilleren føler sig set og/eller hørt.
- Spilleren får information eller spørgsmål om/til sine bestræbelser.

Når man giver feedback skal den begrænses til meget få ting (helst kun en ting), og det er naturligvis bedst, at det er det væsentligste element, man giver feedback på.

Øvede vil få mest ud af spørgende feedback, f.eks. »Hvor på bolden rammer du?« Når man bruger

spørgende feedback sikrer man sig, at spilleren øger sin opmærksomhed på præcis det område, hvor vedkommende er svag, og spilleren vil som oftest selv kunne rette sin fejl. Uanset niveau er feedback altid vigtigt; de bedste spillere har lige så meget brug for feedback som de dårligste spillere. Uden feedback udvikler man sig langsommere. Rent praktisk er det en god idé at udvikle spillerne til at give hinanden feedback, da man som træner ikke reelt har mulighed for at give feedback nok. Det er ofte en vanskelig proces, og det kan tage lang tid, før spillerne bliver gode til det.

En meget præcis måde for spilleren at få feedback på, er at teste spilleren, d.v.s. hvis du ønsker at spilleren skal udvikle sin præcision på halvtliggende vristspark, kan du lave en opstilling, hvor han skal gentage sparket 10 gange med målet om at ramme et givet sted. Antallet af gange han rammer korrekt tælles i forhold til de 10 forsøg og bliver udgangspunktet for det kommende arbejde, hvor han øver sig. Ved at udøveren får denne form for feedback, sikrer man sig, at spilleren har en præcis vurdering af sig selv, og man sikrer sig, at han arbejder mod at forbedre sit niveau for færdigheden.

Coaching

I forbindelse med feedback falder det naturligt at diskutere coaching. Som nævnt ovenfor er spørgende feedback et godt redskab til træning af øvede spillere. Spørgende feedback er faktisk en form for coaching. Der findes i dag mange definitioner af coaching, men det centrale er, at coaching er en metode, hvor en coach i dialog med en spiller eller et hold hjælper spilleren eller holdet med at reflektere og udvikle sig. Coaching er altså lige som den kompetitive metode, noget/(eller) en metode der bruges i sammenhænge, hvor netop coachingen er bedst.

Generelt kan man sige, at jo ældre og mere erfarne en spiller er, jo mere væsentlig er det at coache frem for at bruge den mere deduktive undervisningsform. Udøverne er som 15-årige allerede dygtige og videreudviklingen af spillerens kompetencer er ikke længere let at instruere i, da det grundlæggende bevægelsesmønster er på plads. Der er nu tale om individuelle løsninger, der skal tilpasses spillerens egen krop og ikke en generel krop.

De spørgsmål, der er angivet i gennemgangen af de fem faser i Kolbs læringscirkel er i princippet coachende spørgsmål. Coachende spørgsmål er kendetegnet ved at være åbne og nysgerrige i modsætning til lukkede spørgsmål, hvor svaret er givet på forhånd og/eller kan besvares med et ja eller et nej.

Når man skal udvikle den enkelte spiller taktisk, er coaching også et velvalgt redskab. En hel del af de basale taktiske færdigheder har spillerne lært ved at lege/spille fodbold som små, og de færdigheder er meget vigtige at bygge videre på. Det er færdigheder som at dække egen bold, søge hen i frie områder, spille i bredden eller dybden, spille to mod en etc. De færdigheder kan spilleren naturligvis videreudvikle, og til det kan coaching være en god metode, da den forudsætter, at spilleren reflekterer over de taktiske valg, han hele tiden gør.

Lige som man ikke altid skal bruge coaching i forbindelse med teknisk træning, så skal coaching ikke altid bruges i forbindelse med taktisk træning. Når man f.eks. som træner har udviklet et genialt taktisk koncept, kan det naturligvis bedst betale sig at fortælle om det, prøve det i praksis og evt. justere på baggrund af egne observationer og spillernes tilbagemeldinger. Den sidste del kan du evt. gøre coachende.

Progression

Generelt ligger progression altid et eller andet sted i enhver træners bevidsthed, uanset om han er bevidst om det eller ej. Det falder f.eks. naturligt, at man skal lære at stå før man kan gå, at man altid planlægger efter det uden egentlig at reflektere over det.

Ofte vil man som fodboldtræner starte med de enkle færdigheder og først senere præsentere de sværere færdigheder. Den tænkning er der ikke noget galt med. Men efterhånden bliver det sværere at praktisere, fordi færdighederne bliver så komplekse, at det kan være svært at vurdere, hvilken af færdighederne, der er den sværeste. Desuden kan det være sådan, at det der falder svært for én spiller, er nemt for en anden og omvendt. Progression er simpelt hen et must i udviklingen og træningen skal planlægges efter det.

Samtidig med at progression skal finde sted, er det værd at nævne, at spillere også oplever regression som vigtigt for dem. F.eks. kan tidligere afviklede øvelser, være med til at booste spillernes selvtillid, når de opdager at de øvelser som før var så svære, nu er blevet rutine. Som træner skal man altså veksle mellem progression og regression. Hovedvægten skal dog ligge klart på progressionen.

Som eksempel på progression har vi valgt nogle forskellige fokusområder

1. Primære fokusområde:

Pasningskvalitet – inderside / flad halvtliggende vrist.

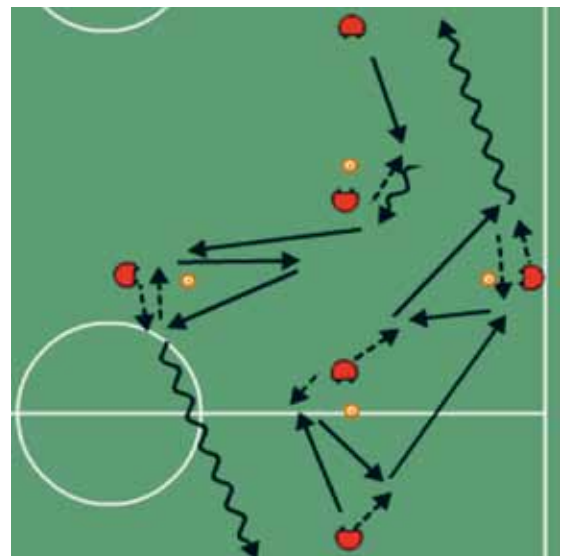
Progression

Der er vigtigt at de væsentligste fokuspunkter identificeres.

Her kunne det således være:

- højere tempo i bolden
- evnen til at tage tempo af bolde
- modtage en pasning i høj fart og holde farten
- evne til at modtage bolde i høj fart, mens du selv er i høj fart
- holde farten og spille medspiller i høj fart

Der opstilles en række øvelser, der indbyder spillerne til at anvende, den tekniske færdighed, der skal trænes. Her er øvelsen 'det dobbelte Y' en rigtig god øvelse.



Figur 2.2: 'Dobbelt Y'



Figur 2.3: Helbaneøvelse

2. Primære fokusområde: Spil i små rum

Her vælges der småspil med fokus på eksempelvis:

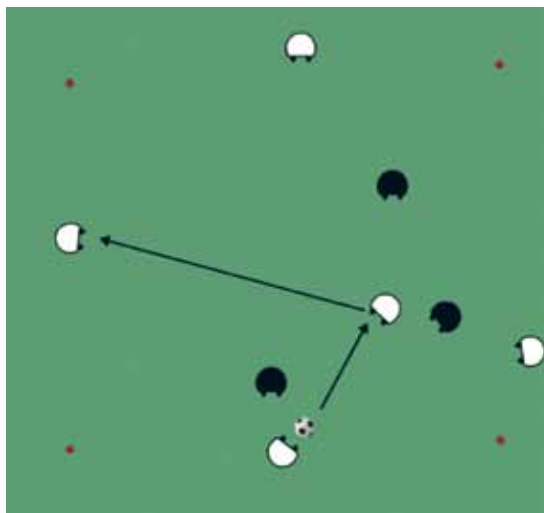
- danne trekanter
- kombinationsspil
- bevægelse
- temposkift
- spil på 3. mand
- at man kan falde ind under boldmodtageren og på den måde gå i støtte
- at pasningerne hele tiden falder med vinkel, hvilket giver bedst muligheder for efterfølgende at spille bolden fremefter.
- at skabe tid og plads ved f.eks. at anvende forfinteløb

Progression

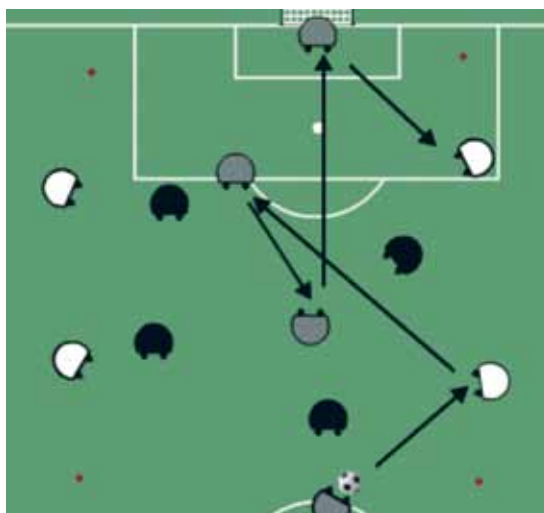
Der er fokus på evnen til at flytte bolden, samtidig med at der afleveres og lægges af med passende vinkler i spillet. Det betyder, at boldmodtageren vil komme 'ud af skyggen' og samtidig få optimale muligheder for at spille bolden videre.

For at dette skal ske med optimal hastighed, er det vigtigt at modtageren spilles på det rigtige ben; typisk det ben, der er længst væk. Dette giver de bedste betingelser for, at modtageren åbner op ved modtagelse og kan se så meget af banen som muligt.

Hvis boldmodtagelsen sker efter forfinteløb, vil dette medvirke til at skabe det nødvendige rum og dermed tid til at kunne spille bolden fornuftigt videre, spille på den rigtige fod med den rigtige fart, samt vurdere tempodimensionen.



Figur 2.4: Overtalsspil 5v3 (diamant opstilling).



Figur 2.5: 4v4+4 (positionsspecifikt).



Øvelser med instruktionsmomenter

Her kunne instruktionsmomenterne f.eks. være:

Pasningsspilleren:

- Fokus på at få de korrekte vinkler i pasningerne. Dette gøres for, at spilleren ikke bliver fanget i skyggen bag en medspiller eller lukker spillemuligheder ned.
- Boldens hastighed bliver tilpasset den enkelte situation og udefrakommende farer.
- Antal berøringer
 - a. fastholde bolden
 - b. spille på 1.berøring
 - c. retningsbestemt 1. berøring og spille på 2. berøring.
- Vurdere pasningskvalitet i forhold til modstander og medspiller (dette er afgørende for hvilket ben, der spilles til og for boldens fart).
- Udnytte rum ved forfinte løb eller ved at vende på den mest hensigtsmæssige og hurtigste måde i situationen.
- Kommunike med bold/verbalt.

Spilleren, der modtager bolden:

- Skal overveje hvordan han positionerer sin krop
- Skal forberede/skabe rum – udnytte rum. Dette sker f.eks. ved temposkift og forfinteløb
- Skal udvise forudseenhed på 1. berøringen. Dette for at komme af sted i den rigtige retning (mod mål/væk fra faren) hurtigst muligt.

3. mand – som kan være enhver spiller på holdet:

- Skaber rum for den handling, der er under forberedelse, eller er i aktion og udviser en stor grad af spilbarhed
- Forbereder næste aktion (anticipation)
- Kommunikerer (af de samme indlysende årsager som ovenfor)

Som i alle andre situationer, hvor holdets relationelle færdigheder skal optimeres, er kommunikation en uundværlig ingrediens. Samtlige spillere skal arbejde verbalt og nonverbalt (i form af f.eks. løbemønstre, gestik o.l.) for at udvikle holdets kompetencer.

Dette var tankerne om læring på og udenfor banen. Det har, som nævnt i indledningen, ikke været idéen at dette kapitel skulle indeholde en udtømmende version af idrætspædagogik i fodbold. Snarere har vi valgt eksempler på essentielle forhold i forbindelse med læring i fodbold. Således er det også her sagt, at for at blive en fuldbefaren fodboldtræner udi det pædagogiske, er det vigtigt at uddanne sig i DBUs øvrige uddannelsesmateriale.





Kapitel 3

Taktisk træning



Taktisk træning

Taktik handler overordnet om optimal anvendelse af de muligheder, som er til rådighed i en given situation. I en fodboldmæssig sammenhæng betyder det, at taktik handler om udnytte de ressourcer og kompetencer, der er til rådighed på holdet (kollektivt/individuel) med henblik på at vinde fodboldkampe, samt besidde 'prognoseevne', således at man træffer de optimale valg på de rigtige tidspunkter.

Ved prognoseevne forstår vi evnen til på baggrund af viden, fakta og logiske ræsonnementer at kunne forudsige konsekvenserne af en given handling.

Dansk kultur er generelt kendetegnet ved en høj arbejdsmoral og logisk rationel tænkning. To karakteristika, som i kombination med, at vi i Danmark har udviklet en fodboldkultur, der blandt andet er kendetegnet ved en klubstruktur med mange uddannede trænere, giver særdeles fine forudsætninger for at prioritere de taktiske elementer.

Det betyder også, at når vi undertiden synes, det er vanskelig at matche de sydeuropæiske eller sydamerikanske spillere på de tekniske elementer, er det en mulighed, at vi forsøger at udnytte vores potentielle kompetencer på et område, hvor vi er konkurrencedygtige. Historisk set var en del af forklaringen på, at Danmark vandt EM i 1992 vel også, at

landsholdet i den turnering formåede at anvende de eksisterende ressourcer på holdet optimalt.

Hvis vi ønsker at udvikle fodboldspillet på det taktiske plan er der to fundamentale spørgsmål som har afgørende betydning:

- 1) **Gør vi de rigtige ting?**
- 2) **Gør vi tingene rigtigt?**

Det første spørgsmål handler om de *strategiske organisationsmæssige overvejelser* – *hvordan vil vi organisere holdet for at optimere vore muligheder?*

I DBU er disse overvejelser grundlæggende.

Vi bygger på en positiv og offensiv fodboldforståelse, hvor det at vinde fodboldkampe er fundamentalt, men hvor måden vi vinder på også er af vital betydning, og dermed har indflydelse på de strategiske valg vi træffer, og måden vi organiserer holdet på.

For at der ikke skal være tvivl, så er resultatet det vigtigste. Så hvis vi for at vinde eller kvalificere os er nødt til at spille 'kedeligt', så gør vi det – frem for at se godt ud.

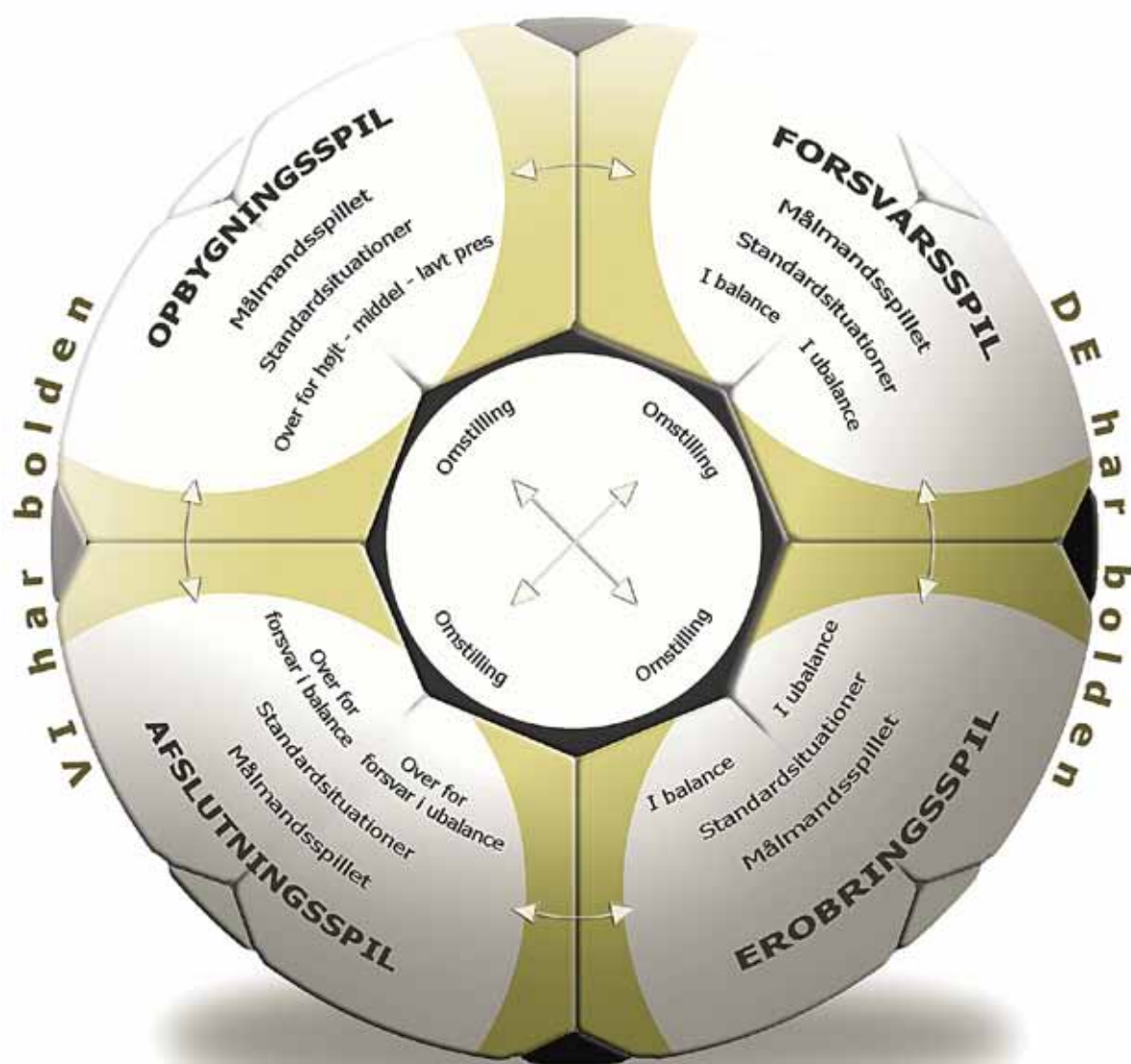
Det andet spørgsmål handler om nogle *kvalitative overvejelser* i det arbejde, vi laver. Måden vi gør tingene på – de valg af fodboldfaglig karakter vi træffer med henblik på at følge strategien. De valg er oftest er betinget af fodboldfaglig ekspertviden og objektive kriterier, men er også undertiden baseret på den enkelte træners 'tro' og subjektive overvejelser.

Spillets helhed – spillestilsbolden

For at være bedst rustet til at besvare de to spørgsmål 'Gør vi de rigtige ting?' & 'Gør vi tingene rigtigt?', har vi valgt at analysere spillets helhed ud fra en analysemodel, som anvendes i DBUs uddannelsessystem – spillestilsbolden. Det er vores opfattelse, at alle fodboldspillets elementer er vigtige, når vi skal udvikle fodboldspillere. Dog er vi også af den opfattelse, at det er vigtigt indenfor spillets helhed at prioritere de enkelte elementer.

I DBUs talentudvikling har vi således valgt, at vi bruger flere ressourcer på at være i boldbesiddelse end ikke-boldbesiddelse.

Som model for spillets helhed anvender vi *spillestilsbolden som struktureringsramme*. Det betyder, at vi i udviklingen af talenterne tager nogle grundlæggende valg, der kan hjælpe os med at strukturere og tilrettelægge træningen.



Figur 3.1: Spillestilsbolden

Den overordnede tilgang i spillestilbolden er en konstatering af, at der i fodboldspillet er tre grundlæggende situationer:

- Når vi har bolden
- Når de har bolden
- Omstillinger mellem VI-DE og DE-VI

Når vi har bolden

Er den fase af spillet, hvor vi har mulighed for at bringe os i scoringsposition. Strategiske overvejelser over måden vi vil opbygge vores spil på, samt overvejelser over måden vi kommer til scoring på er centrale i denne fase. Denne fase er vores primære prioritering, da den overordnet har med spillets skabende idé at gøre.



Når de har bolden

Er den fase af spillet, hvor vi gør os strategiske overvejelser over, hvordan vi undgår, at modspillerne kommer til scoring. Samtidig er det en fase, hvor vi gør os overvejelser over, hvordan vi erobrer bolden tilbage fra modstanderne med det simple formål at bringe os tilbage til vores første prioritet – når vi har bolden.



Omstillinger

Er udtryk for alle de situationer i en fodbold kamp – hvor vi ikke har bolden under kontrol – og de ikke har bolden under kontrol, altså det 'ingenmandsland', som opstår utallige gange i en fodboldkamp. Omstillinger er korte momenter i spillet, som hurtigt afløses af længere sekvenser i form af opbygningsspil, afslutningsspil, forsvarsspil eller erobringsspil. Dermed understreges også, at vi ikke taler om omstillingsspil, men omstillinger, som momenter, der er udtryk for overgange til mere etablerede faser af spillet.



Udvalgte generelle taktiske elementer for aldersgruppen 14-21 år

Vi har valgt at fokusere på en række udvalgte generelle taktiske elementer for aldersgruppen. Elementer som DBU anser for at være nogle af de væsentlige træningsemner og fokuspunkter i et talentudviklingsmiljø, hvor formålet er at udvikle spillere, der kan begå sig på højeste niveau.

I forhold til udfordringen, at udvikle kompetente spillere på højeste internationale niveau, er der to

temaer, der er uafhængige af om 'de har bolden' eller om 'vi har bolden': **Spilintelligens** og **kreativitet**. De er begge væsentlige individuelle kompetencer for fodboldspillere på højt niveau i alle spillets faser. Spillere som kan læse spillet og på den baggrund træffe optimale valg – (såvel offensivt, defensivt som i omstillinger) er forudsætningen for at spille fodbold på taktisk højt niveau. Derfor har vi valgt at begynde med spilintelligens.

Spilintelligens

DBUs spillestil og talentudviklingsstrategi har som mål at udvikle spilintelligente fodboldspillere. Spillere der kan træffe optimale valg i en given situation. Den spiller, der træffer flest optimale valg, vil alt andet lige, nå højeste niveau.

En fodboldspiller med en høj grad af spilintelligens vil altid være iøjnefaldende og værdifuld for holdet. Han handler hurtigt, effektivt og uden at stresse. Ofte ser det ganske enkelt ud, fordi han vælger 'optimale' løsninger, der ofte er enkle løsninger. Han kender værdien af sætningen 'Keep it simple'.

Spilintelligens er således udtryk for de kompetencer, der kræves for at løse problemer eller skabe løsninger, der er optimale i en given spilsituation.

I DBU er vi af den opfattelse, at det komplekse begreb spilintelligens er udtryk for en række fodboldmæssige kompetencer, som kan defineres på følgende måde:

” *SPILINTELLIGENS er evnen til i varierende spilsituationer at genkende, vælge og udføre de for spilleren bedst mulige handlinger, så tidligt som muligt, og som er til gavn for holdet via spillerens spilforståelse, spilopfattelse og forudseenhed samt at kunne tilpasse handlingens feedback til nye situationer.* “

(Daniel Bundgaard, 2007)



Spilleren får en masse stimuli.
»Hvad skal jeg gøre?»«

Vi er af den opfattelse, at spilintelligens kan udvikles, og at vi i den daglige træning kan stimulere 'kompetencen spilintelligens'.



Michael Laudrup, som ypperligt eksempel på den intelligente spiller.

Elementer med betydning for spilintelligens

Varierede spilsituationer

Spilintelligens må opfattes og trænes varieret. En spilintelligent fodboldspiller vurderes ikke ud fra én enkelt handling, da fodboldspillet er komplekst og begrebet 'spil' dermed skal forstås i en kompleks sammenhæng. Det betyder, at vi i træningen af dette element skal sikre, at spillerne får erfaring med forskellige situationer på træningsbanen for at udvikle sin kompetence. Det betyder, at skabelontræning ikke er tilstrækkeligt – vi må udsætte spillerne for varierede input.

Genkende handlinger

Den spilintelligente fodboldspillers erfaring gør, at han kan genkende en handling og sætte den i en sammenhæng. Jo flere erfaringer spilleren har – desto større er chancen for at kunne genkende situationen. Genkendelighed vil ofte betyde større grad af sikkerhed, kortere tid og dermed også bedre muligheder for valg af optimale handlinger.

Vælge handlinger

Valget af handlinger er både at kunne overskue flere valgmuligheder og evne at vælge nogle muligheder fra. Vi må træne spillerne i at kunne overskue muligheder og ud fra det vælge den optimale mulighed. Her skal spilleren også lære hvor på banen, det er mest hensigtsmæssigt at vælge en given handling. Valget afhænger af en risikovurdering. Risiko- vurderingen må dels omhandle 'chancen for succes' i den givne handling og dels nogle relationelle parametre. Eksempelvis må spillere vurdere om den umiddelbare 'optimale handling' også er den optimale handling i forhold til de næste aktioner i spillet.

Udføre handlinger

Udførelsen af handlingen er de tekniske kompetencer hos spilleren. Spørgsmålet er om spilleren har et teknisk niveau, der sikrer, at han kan udføre de handlinger, som det optimale valg kræver. Her spiller bevidstheden om detaljer, der ligger til grund for udførelsen også en rolle. Eksempelvis at spilleren er bevidst om den korrekte kropstilling/'bodyposition' i forhold til udførelse af en teknisk detalje.

De for spilleren bedst mulige handlinger

At bevidstgøre spilleren om valget af handlinger i forhold til egne spidskompetencer handler om, at spilleren skal forsøge at komme i situationer, hvor han eliminerer sine svagheder og iscenesætter sine spidskompetencer. Eksempelvis kan en hurtig kant-spiller på sin første berøring spille bolden langt og udnytte et rum bag en forsvarende spiller.

Så tidligt som muligt

Vi skal her bevidstgøre spillerne om, at tidsdimensionen er relateret til 'rum'. Oftest vil spilleren ved hurtige handlinger kunne 'vinde rum', og 'udnytte rum', mens det i andre situationer vil det være hensigtsmæssigt at afvente for at "skabe rum".

Til gavn for holdet

Dette aspekt handler om en forståelse for holdet. At iscenesætte sine medspillere med henblik på optimalt resultat.

Spilforståelse og spilopfattelse

Bevidstgørelse om, at spilleren vælger handlinger, der understøtter holdets strategi/taktik. Som eksempel kan nævnes, at hvis et hold har en possessionorienteret spillestil, må vi bevidstgøre spilleren om, og træne ham i, oftest at vælge handlinger, der er possessionorienterede. Det kan være en kort aflevering frem for en dribling eller en direkte aflevering mod bagrummet.

Forudseenhed

Bevidstgøre spillerne om, og træne dem i, at tænke analytisk og tankemæssigt at være foran handlingerne – at kunne læse spillet. Eksempelvis kan man ved stor anticipation bringe modstanderne i en situation, hvor de udfører nogle handlinger, som man selv er forberedt på – både individuelt og kollektivt. Omstilling er en fase, hvor man kan drage nytte af stor forudseenhed.

Tilpasse handlingen feedback til nye situationer

Det handler om at lære spillerne at modtage feedback på deres handlinger – positivt eller negativt – og transformere det til 'feedforward' således, at spillerne lærer af den situation de lige har været i, og bringer læringen med ind i næste situation. Coaching vil ofte her være et middel til at bringe spillere i den situation. (Kapitel 2).

Sammenfattende er det vores opfattelse, at spilintelligens er et emne, spillerne skal træne og udvikle gennem daglig træning og bevidstgørelse. En spilintelligent fodboldspiller udvikler de kompetencer, der kræves for at løse problemer eller skabe løsninger, der er optimale i den givne spilsituation.

Vi anbefaler, at man i den daglige træning lægger vægt på at skabe trænings- og læringsmiljøer, der tilgodeser udviklingen af spilintelligens, for den intelligente spiller er fremtidens spiller.

Eksempler på elementer i begrebet spilintelligens

Jeg har bolden	Mit hold har bolden	Modstanderne har bolden
Beskytte bolden	Ud af skyggen Korrekt vinkel 'Body position' Fastholde bolden i egne rækker 'Rest with the ball'	Placering i forhold til <ul style="list-style-type: none"> • Bold • Medspiller • Modspiller • Målet
Skabe rum / vinde tid	Skabe rum Gøre banen stor Foretage løb uden bold	Komprimere. Afstand mellem kæder Afstand til nærmeste medspiller
Afløvere bolden <ul style="list-style-type: none"> • hvorfra • hvorhen • hvornår • hvordan 	Forudse næste handlinger Spil på 3. mand	Læse afløvere Bryde boldbanen
Udfordre 1v1 <ul style="list-style-type: none"> • hvorfra • hvorhen • hvornår • hvordan 	Forberede boldmodtagelse <ul style="list-style-type: none"> • hvor • hvordan • hvornår 	Screene boldholder
Afslutte <ul style="list-style-type: none"> • hvorfra • hvorhen • hvornår • hvordan 	2. bolde Løb uden bold	Eobre bolden Pres på boldholder
Kommunikere	Kommunikere	Kommunikere

De elementer vi præsenterer her, skal ses i sammenhæng med, at vi ønsker at pege på nogle taktiske træningsemner, der er tilpasset talenter i aldersgruppen 14-21 år. Vi har valgt nogle af fodboldspillets taktiske basisfærdigheder, da det er DBUs opfattelse, at det er vigtigt, at talenterne bliver præsenteret for og trænet i de af spillets grundlæggende taktiske strukturer, der sikrer, at spillerne senere har de værktøjer, der kræves for at blive højt specialiserede eksperter.

I aldersgruppen 14-21 år – er det også DBUs intention at sætte fokus på det faktum, at fodboldtaktik også handler om at gøre sig nogle strategiske over-

vejelser over at optimere resultatet – med henblik på at forberede spillerne bedst muligt på at spille på højeste niveau – hvor kravet er sejr.



Kreativitet

Kreativitet er et emne, som ofte er på fodboldeskernes læber, med ønsket om at vi får flere kreative spillere – uden dog at gøre sig overvejelser over sammenhængen mellem kreativitet og holdets struktur. Når vi i denne sammenhæng vælger at behandle kreativitet, bygger det på et ønske om at udvikle fodboldspillere, der kan tænke og handle selvstændigt, men samtidig kan fungere i kollektivets struktur, med respekt for den taktiske ramme.

I den generelle fodbolddebat sættes kreativitet ofte synonymt med offensiv og udfordrende løsninger. De kreative spillere 'efterspørges' oftest i afslutningsspillet, da kreativitet i denne fase ofte vil medføre scoring.

Ved KREATIVITET forstår vi enden til at kombinere og omsætte eksisterende viden og færdigheder på en ny og nyttig måde.

Det betyder at kreativitet ikke handler om at opfinde noget nyt – men at have evnen og muligheden for at træffe nogle valg, der skaber nye muligheder og er nyttigt.

Vi lægger vægt på at understrege, at de kreative løsninger i fodbold skal være nyttige, forstået således, at de skal skabe kollektive gevinster.

Afgørende for dette er, om man har frihedsgraderne og mulighederne til at træffe disse valg – og dermed kommer kreativitet ofte til at stå i modsætning til struktur, styring og kontrol.

I al sin korthed kan kreativitet dermed sættes op på et kontinuum, hvor vi på den ene side har kreativitet og på den anden struktur, styring og kontrol.

← _____ →
Kreativitet **Struktur, styring, kontrol**
 (Ubegrænsede frihedsgrader) (Ingen frihedsgrader)

Det betyder, at vi i efterspørgslen efter kreativitet må overveje hvor megen struktur, styring og kontrol vi vil give køb på, og dermed bytte med kreativiteten.

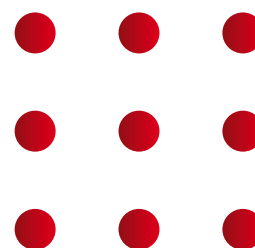


Hvis vi som trænere ikke accepterer, at der er spillere, der bryder ud af strukturen, vil vi sjældent kunne forvente det unikke og den løsning der sætter modstanderne skakmat, og derfor må vi som trænere lede efter spillertyper, der tør bryde ud af strukturen:

” Dem vi har problemer med, er som regel dem modstanderne også har problemer med. “

Når vi ser løsninger på fodboldbanen, som gør en forskel, og som sætter modstanderne ud af spillet, er der sjældent tale om skabelse af noget helt nyt, men snarere hidtil ukendte eller usete kombinationer. Den kreative proces er i høj grad baseret på at tænke anderledes, at slippe kontrollen og den konventionelle tankegang.

En god illustration af dette er den viste figur med 9 punkter. Opgaven går ud på at forbinde alle punkter med 4 lige streger uden at løfte blyanten fra papiret. Første gang man møder opgaven, kan den forekomme helt umulig. Når den kendes – ja så er alting ligetil. Men moralen er god i forbindelse med hvad kreativitet er.



Figur 3.2: Prøv selv!

Kunsten at få en idé

Kunsten er ikke at få en idé,
enhver kan med lethed få to.
Kunsten er den mellem to eller fler´
ganske almindelige hverdagsideer
at se hvilken der er go´

Piet Hein

Du er kreativ, når du ser det samme som alle de andre, men tænker noget andet. Det betyder, at hvis vi evner at udvikle kreative spillere, vil vi få spillere, der tænker ud over den traditionelle ramme eller tænker nye løsninger indenfor den eksisterende ramme.

Et læringsmiljø og en kultur, der bygger på tillid, gensidige forventninger, handlefrihed og person-

ligt ansvar, skaber kreative resultater. Kulturen og læringsmiljøet er således meget afgørende for den kreative udfoldelse.

Desuden er **smilet** ofte en kreativ ressource i såvel træning som konkurrencesituationer. Bag smilet gemmer der sig en positiv energi og en tilstand, der giver den enkelte spiller muligheder frem for begrænsninger.

Praktiske vink til fremme af kreativiteten:

- Det skal være sjovt
- Værdsæt din vision
- Prøv noget andet
- 'Giv slip' tag en chance
- Lad det ske. Kom derudaf
- Forvent det uventede
- Giv støtte – få støtte
- Fejr succesen – (og erfaringerne – fejlene...)
- Gør det nu
- Tænk stort men tag små skridt



Vi har bolden

- Opbygningsspillet
- Afslutningsspillet
- Omstilling

Opbygningsspillet



I opbygningsspillet vil holdet ofte spille mod et etableret forsvar. Ofte vil situationen være, at man forsøger at kontrollere spillet fra bagkæden (bagspillet) eller fra midtbanen, med henblik på at skaffe den mest gunstige situation, for at komme til afslutningsspillet og den potentielle scoring.

At modstanderholdet spiller med etableret forsvar, er udtryk for at vi forventer, at deres forsvar er i numerisk og positionel balance – og vores udfordring er derfor, at vi skal forsøge at skabe en ubalance i deres forsvar.

Det er et afgørende valg, hvor højt på banen man vælger at gennemføre opspillet. Ved at spille lavt bagspil må man forvente, at der bliver et større bagrum. Et stort bagrum vil give én type angrebsmuligheder. Ved at gå højere på banen, er man tættere på målet, og har lettere ved at komme i afslutningsspillet med én enkelt gennembrudspasning. Dette giver en anden type angrebsmulighed. Modstandernes taktiske valg og dispositioner er afgørende for, hvor højt på banen, vi spiller vores opspil. Undertiden får vi meget rum, i andre til-

fælde det modsatte, og når vi spiller langt tilbage på banen er det ikke altid vores eget valg, men en situation fremtvunget af modstanderne.

Som en raffineret detalje – der ikke helt kan indpasses i spillestilsbolden – kan man i moderne fodbold også vælge at spille forsvarsspil, mens man er i boldbesiddelse. Hvis holdet besidder dygtige possessionspillere – er det muligt at lade bagspillet fungere som forsvarsspil, ud fra den simple filosofi, at så længe vi har bolden, scorer modstanderne ikke. Dermed bliver formålet med det meget lave bagspil ikke at bygge op til afslutningsspillet, men blot at holde bolden i egne rækker.

Possession – at besidde bolden

Et holds evne til at fastholde bolden i egne rækker – besidde bolden - er en fodboldmæssig basisfærdighed som vi kalder possessionspillet og den spiller, der evner at beherske bolden i alle situationer kalder vi en dygtig possessionspiller. **Possession handler således både om individuelle og kollektive færdigheder.**



Barcelona i possession.

Den dygtige fodboldspiller vurderes ofte på spillerens omgang med bolden. Omgangen med bolden er en central og væsentlig del af spillet, når vi har bolden. I DBUs spillestilskoncept vægtes det at besidde bolden højt. Hvis vi betragter de dygtigste spillere i dag, har de evnen til at fastholde bolden selv i pressede situationer. Det betyder, at holdet evner at fastholde bolden i egne rækker – hvilket kan være afgørende i faser af kampe. Specielt den latinske spillestil – som ofte appellerer til vore fodboldhjerter – er baseret på boldbesiddelse. (Barcelona, Real Madrid, det brasilianske landshold)

I dansk fodbold mener vi, at det er vigtigt at sætte øget fokus på possessionspillet med henblik på at skabe nogle dygtige fodboldspillere, der evner at beherske bolden i alle situationer, også når der er begrænset tid og rum.

Formålet med possession er at bevare bolden i egne rækker i faser af en fodboldkamp f.eks. for at:

- Kunne kontrollere kampen og styre kampens udvikling med hensyn til tempo og intensitet, og dermed undgå at sætte sig selv under pres, ved at give bolden til modstanderne.
- Kunne finde gode opspilsløsninger fra bagkæden. Opspil fra bagkæden med et sikkert og hurtigt spil (bagspil), skaber et godt fundament for opspil og gennembrud.
- Skabe gode muligheder for at komme til afslutninger enten via skud fra distancen eller gennembrud.

Desuden skal man være opmærksom på, at der kan være en række situationer, hvor det af taktiske årsager er vigtigt at mestre possession fasen for at kunne:

- Spille i undertal ved skader eller udvisninger.
- 'Overleve' et pres i kortere periode, for eksempel lige efter en scoring.
- Fastholde et godt resultat.
- Spare kræfter – 'rest with the ball'.

For at kunne fastholde bolden i egne rækker – beherske bolden – skal den dygtige possession-spiller have et generelt højt teknisk niveau, gode FUNdaamentals, gode pasningsfærdigheder, høj spilintelligens og evne til at løbe uden bold.

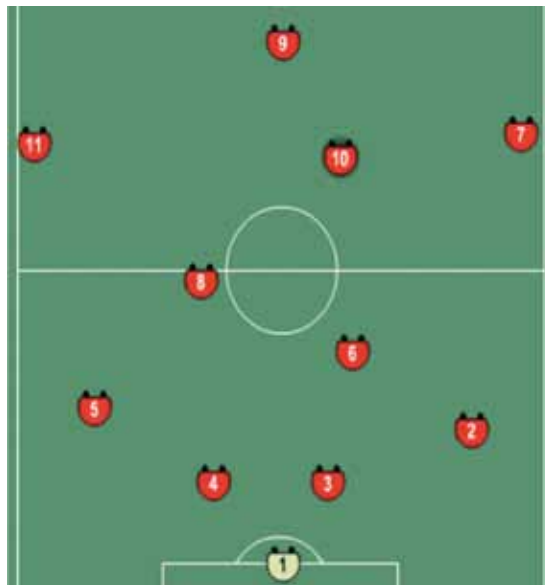
Mere specifikt behersker han:

- At forberede rum, skabe rum og udnytte rum.
- At skabe overtalssituationer f.eks. 2v1.
- At tage presset af bolden på første berøring eller bruge bolden.
- At tænke mens bolden er undervejs, således at han træffer beslutninger samtidig med han modtager bolden – vinde tid.
- At orientere sig hele tiden.

For at kunne fastholde bolden i egne rækker over længere tid – besidde bolden – kan f.eks. følgende taktiske dispositioner være anvendelige:

- En god offensiv organisation præget af mange spillinjer og vinkler såvel foran som bag bolden.
- Retvendte støtte spillere, der viser de vil have bolden.
- Modsatrettede bevægelser - der gør banen stor og sikrer, at der bliver muligt at spille i små områder med korte og sikre afleveringer.

Det 4-3-3-system som de danske U/landshold anvender som udviklingsystem giver gode muligheder for at praktisere en possession-baseret spillestil. De brede kanter og backs gør banen bred, den dybe angriber gør banen lang, og den centrale midtbane spiller gør det muligt at vende bolden (hurtigt og sikkert) via banens midte. Systemet skaber rum til at spille bolden rundt – og gør det muligt at bryde modstandens kompakte organisation.



Figur 3.3: 4-3-3 grundopstilling (vi har bolden).

Praktiske vink om possessionstræning

Skab de rigtige rammer og betingelser for possession:

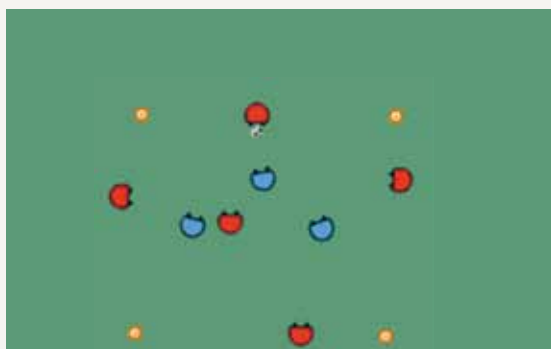
Når man træner possessionfase, er det vigtigt at have tilpasset reglerne, så der kommer flow i spillet

og ikke for mange afbrydelser med frustrerede spillere til følge.

En tilpasset banestørrelse er vigtig, så det boldbesiddende hold har mulighed for at fastholde bolden og spille den rundt. En for lille bane vil betyde mange omstillinger.

Eksempler på possession-øvelser:

Overtalssituationer vil ofte give gode mulighed for at arbejde med possessionfasen, idet overtal giver mulighed for en længere possessionfase og dermed et bedre læringsmiljø. Nedenfor er skitseret tre overtalsspil, som kan anvendes til træning af possession.



Figur 3.4: 5V3.



Figur 3.5: 3V3+2.

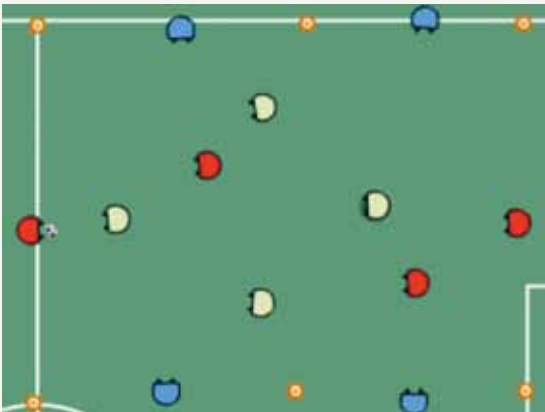
5V3 og 3V3+2

Der er gode linjer og vinkler i spillet.

Instruktionsmomenter

- Ud af skyggen.
- Åbent kropsstilling så man kan vende op i banen.
- Spille på fjerneste fod.
- Ro på bolden ikke stress
 - trække en modstander til dig.
- Indspil til central spiller.
 - Spil ind når der er åbent .
 - Spil på ydersiden når der er lukket.

Når spillerne formår at holde gang i bolden mange afleveringer i træk (afhængig af bane størrelse), så kan man gå videre til 3v3+2 hvor omstillingerne kommer med. Og man skal forholde sig til at spille ud af et første pres.



Figur 3.6: 4v4+4.

4v4+4

I dette spil er der mange linjer og vinkler, så forudsætningen for at spille possession er til stede. Det er vigtigt at 'banderne', specielt de blå, spiller med inde i banen også, de har blot en udgangsposition.

Røde spillere: Kan være en midtstopper, to centrale midtbane spillere og en angriber.

Blå spillere: Kan være backs og kantspillere:

Instruktionsmomenter:

- Ud af skyggen
- Spille forbi nærmeste medspillere
- Altid tænke i at der skal være en støttespiller
- Åbent kropssprog så man kan vende op i banen
- Spille på fjerneste fod
- Indbyrdes afstande
- Kigge efter indspil til de to centrale spillere
 - Spil ind når der er åbent
 - Spil på ydersiden når der er lukket
- De to centrale skal orienterer sig efter hinanden

Når spillerne har et godt niveau så kan man spille med omstillingerne i spillet. D.v.s. når hvid erobrer bolden så falder de ud på blås positioner og så spiller man igen.

Lad spillerne spille og samle erfaringer

Målet med træningen er, at spillerne skal forbedre deres possession-færdigheder. Det gør de bedst ved at gøre mange erfaringer med bolden. Derfor er det vigtigt, at træneren ikke er i fokus og instruerer hele tiden. Lad spillerne coache i spillet. De erfaringer, som spillerne gør sig undervejs, kan de tage med videre i deres fodboldopdragelse.

Husk at alle spillere på holdet deltager i possessionfasen

Alle spillere skal deltage. Vær opmærksom på, at også målmanden er en vigtig brik i possessionfasen.

Possession er ikke en spillestil – men en fase i spillet

Det er ikke et mål i sig selv at have bolden – bolden skulle gerne i mål på et tidspunkt. Derfor er det vigtigt at understrege, at possession fasen skal understøttes med spil, der er retnings- og scoringsorienterede.

I afsnittet teknisk træning er der en række eksempler på øvelser, der kan træne possessionspillet.

Afslutningsspillet



Afslutningsspillet handler primært om at komme til scoringer, og i dette afsnit sætter vi fokus på en række generelle angrebsprincipper samt en række mere specifikke værktøjer med fokus på gennembrudsmuligheder. Samlet præsenterer vi en række taktiske værktøjer, som holdet og de enkelte spillere kan anvende i forsøget på at komme til scoring.

Når vores hold går ind i afslutningsspillet er det primære og helt afgørende formål at score mål. Sekundært er det vigtigt at komme til afslutning for at vinde tid til reorganisering, da holdet her er sårbart over for kontraangreb.

I forhold til afslutningsspillet er det centralt at gøre sig nogle overvejelser over de muligheder, det forsvarende hold giver os. Vi må forvente, at desto bedre hold vi møder, desto færre muligheder får vi, og derfor skal skarpheden på højeste niveau være markant.

” Der findes her i livet rigtig mange gode begyndelser men ganske få kvalificerede afslutninger. “

Mulighederne er bl.a. betinget af følgende faktorer:

- Hvilket forsvarsprincip anvender modstanderne?
- Er holdet i numerisk balance?
- Er holdet i positionel balance?
- Hvordan er modstandernes individuelle færdigheder?
- Hvilket pres lægger modstanderne?

Svaret på disse spørgsmål betinger de muligheder vi har i afslutningsspillet – kombineret med en række individuelle faktorer.

Vores muligheder er selvfølgelig også betinget af egne valg og evner. Det er i den sammenhæng vigtigt at understrege, at der ofte er en sammenhæng mellem graden af succes og træningsmængde – derfor kan det være væsentligt som træner at prioritere træning af taktiske værktøjer i angrebsspillet, hvis man ønsker at lave mål.

Overordnet handler meget af angrebsspillet om at skabe rum og vinde tid m.h.p. at få tid og plads til at komme til afslutning.



Følgende faktorer er af betydning:

- Bevægelse med og uden bold.
- Dybde i spillet
- Gøre banen stor
- Bredde i spillet

I aldersgruppen 14-17 år prioriterer vi at arbejde med nogle generelle taktiske angrebsprincipper, der kan give spillerne nogle basisfærdigheder i det etablerede angrebsspil samt i afslutningsspillet.

**Fire eksempler på generelle taktiske angrebsprincipper**

Følgende principper kan i realiteten anvendes overalt på banen, og de kan generelt anvendes uafhængigt af spillestilovervejelser. Principperne er nærmere beskrevet i bogen Aldersrelateret Træning 1. Angrebsprincipperne er velegnede til aldersgruppe 14-17 år som basis-færdigheder til anvendelse i afslutningsspillet. De kan samtidig danne grundlag for mere raffinerede angrebsværktøjer, som ofte vil være spillestilsafhængige, og som kan forfines i aldersgruppen 18-21 år.



Figur 3.7: Bandespil

1) Bandespil

Princip: En boldholder (1) afleverer til en medspiller (2) der agerer bande, hvilket vil sige afleverer på første boldberøring tilbage til (1), der er løbet i ny position. Oftest er afleveringen tilbage til (1) en aflevering der overspiller en modstander i det frie rum.

Tips: Bandespil kan være særdeles effektivt over for et zoneforsvar eksempelvis i en 2v2 situation.

2) Overlap

Princip: En medspiller (1) der befinder sig bag boldholder (2) passerer boldholderen – overlapper. (spilleren kan godt have en udgangsposition foran boldføreren og løbe ned i banen og bagom boldføreren. (Kombination modløb/overlap).



Figur 3.8: Overlap

Tips: Overlap kan være særdeles effektivt, hvis man spiller med brede kanter, der udfordrer ind i banen. Det trækker forsvarsspilleren med og skaber rum til en back på kanten. Derved skabes der en 2v1 på kanten.

3) Boldovertagelse

Princip: En boldholder, der dribler med bolden lader en modløbende medspiller overtage bolden. Boldovertagelse kan både anvendes i bredderetningen og længderetningen på banen, men er oftest anvendt i bredderetningen for at vende spillet.

Tips: En boldovertagelse kan være et særdeles effektivt værktøj, anvendt efter en række pasninger i et lille område, som har trukket mange modstandere ind i området. (kompakt). Boldovertagelsen efterfulgt af en lang pasning kan vende spillet og udnytte et frit område i modsat side og været midlet der bringer os i afslutningsspillet.

4) Modløb

Princip: En medspiller løber modsat spilleretningen og mod boldholderen.

Tips: Samtidig og veltimet modløb fra f.eks. spids og offensiv midtbanespiller (9 og 10), kan ofte skabe mulighed for et større bagrum, som kan udnyttes til gennembrud.

I det følgende præsenterer vi nogle gennembruds-værktøjer, som vi i DBU prioriterer i træningen af afslutningsspillet med spillere i aldersgruppen 18-21 år:

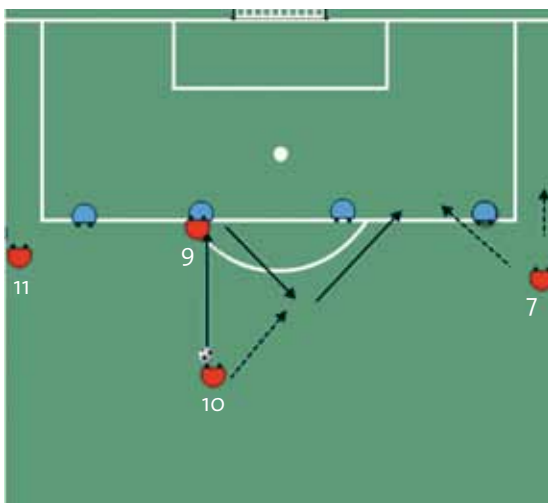
Spil på 3. mand

Princip: To spillere kombinerer for at udnytte en 3. spillers (dybde)løb i høj fart.

Spil på 3. mand er et angrebsprincip/gennembruds-værktøj, der oftest anvendes i afslutningsspillet til at skabe gennembrud/afslutninger ved at:

- Udnytte at forsvarsfokuseringen hos modstanderne er i området omkring bolden.
- Spille bolde dybt og efterfulgt af en støttepasning og derefter en dyb gennembrudspasning (op-ned-op/op-ned-ud), der overspiller en bagkæde, der skubber op.
- Bringe 3. manden i høj fart mod målet, mens bagkæden er på vej fremad.

Tips: Hvis boldholderne er central på banen og den dybe pasning spilles central til spids (9) kan der trues og løbes 3.-mandsløb i både højre og venstreside, hvilket giver flere muligheder for gennembrud.



Figur 3.9: Spil på 3. mand. Offensiv midtbane (10) er i boldbesiddelse. Højrekant (7) holder sig bredt og truer i dybden (forfinteløb). 10 spiller en hård flad inderside aflevering på spids (9), der ligger bolden vinklet i støtte (støttepasning) til 10. I samme moment den vinklede støtte pasning spilles, begynder 7 sit dybde løb – 3. mands løb – og udnytter det rum, der opstår ved at højre midtstopper, må forholde sig til støtte pasningen. Det afgørende moment er at bolden spilles dybt på 3. mand, der kommer i høj fart og timer, så han lige netop ikke er off side, men opnår 'tempogevindsten' i forhold til forsvarsspilleren, der skal vende og accelerere. Ved at starte med et true uvendigt, skaber han selv det rum, han senere løber sit 3. mandsløb i.

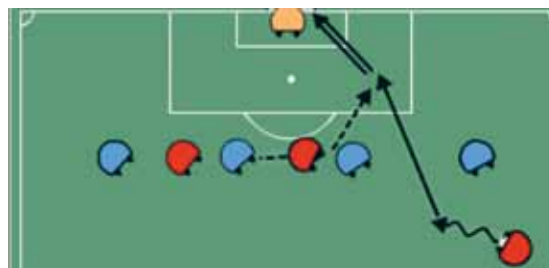
Samtidig kan Spidsen (11) tidligt i forløbet skabe rum ved at lave et kort forfinteløb mod venstre – dels skaber han større afstand mellem midtstopperne og dels rum til at spille sin støttepasning.

Spil på 1. angrebsbevægelse

Princip: En angriber laver et dybdeløb og bliver direkte spillet i dybden.

Spil på første angrebsbevægelse anvendes typisk, hvis der er bagrum at løbe i, og der er løst pres på boldholder:

- Bolden spilles direkte i bagrummet.
- Angriber løber fra den direkte modstander.



Figur 3.10: Spil på 1. angrebsbevægelse.

Spil på 2. angrebsbevægelse

Princip: Boldholderen afventer første angrebsbevægelse og læser spillet udvikling for derefter at spille bolden på anden angrebsbevægelse ved at:

- Udnytte det rum den første angrebsbevægelse har skabt.
- Udnytte den fokusering forsvarsspillerne har på første bevægelse – og den deraf potentielle positionelle ubalance.



Figur 3.11: Spil på 2. angrebsbevægelse.

Spil på 3. angrebsbevægelse

Hvis der er så meget bevægelse i holdet, at boldholderen har mulighed for at afvente 1. angrebsbevægelse og 2. angrebsbevægelse og derefter læse spillets udvikling. Så er der store muligheder, når der spilles på den 3. angrebsbevægelse.



Figur 3.12: Spil på 3. angrebsbevægelse

Principperne om spil på 1., 2. og 3. angrebsbevægelse understreger, at et afgørende parameter i afslutningsspillet er bevægelse – såvel i dybden som i bredden.

Løb i feltet

I en 4-3-3 opstilling vil man typisk få mange gennembrud fra kanterne med mulighed for herfra at gå i afslutningsspillet.

Hvis disse situationer skal resultere i scoring – er løb i feltet vigtige. Dels løb fra den dybe angriber og offensive midtbanespiller, dels løb fra modsat kant.

Ved indlæg fra kanterne vil vi gerne have tre løb, hvis vi har mulighed for det.

- Løb til forreste område
- Løb til bagerste område
- Løb til straffesparkspletten

Til disse tre løb i feltet kan der bruges forskellige indlægstyper, som er beskrevet under det tekniske afsnit.



Figur 3.13: Knækløb i feltet.

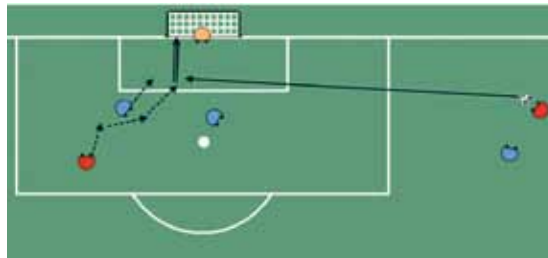
Knækløb i feltet

Princip: En angriber forsøger at komme i scoringsposition ved at starte et løb i én retning, for derefter at ændre retning og med et temposkift overløbe sin markeringsspiller/komme foran sin markeringsspiller.

Knækløb kan laves overalt på banen, men er mest åbenlys i og omkring straffesparkfeltet, hvor markeringerne er tætte, hvor en kortvarig fri position kan give en scoringmulighed. Momentet i knækløb er:

- At fingere et løb i en retning for derefter at ændre retning og tempo i en anden retning for derved at slippe fri af sin markering.

Tips: Det kan undertiden være effektivt, at angriberen laver sit løb i retning af f.eks. den midtstopper, der ikke markerer, da man derved får fikseret to forsvarere tæt på hinanden, og dermed skaber rum/frit område et andet sted.



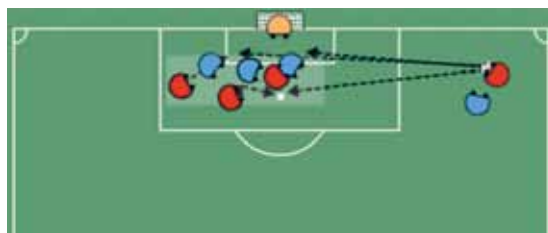
Figur 3.14: Eksempel knækløb.

Løb på blandsiden

Princip: Løb på blandsiden er løb, hvor angriberen positionerer sig således, at forsvarsspilleren ikke kan have både bold og angriber i sit synsfelt. Med forventningen om, at forsvarsspilleren er boldorienteret, er det derfor muligt for angriberen, at agere i den for forsvareren 'blinde vinkel'.

Blindsideløbene er effektiv i feltet, idet angriberen ved at positionere sig i 'den for forsvareren blinde vinkel', kan:

- vinde tid
- skabe frie rum ved eksplosive løb
- slippe fri af sin direkte markering



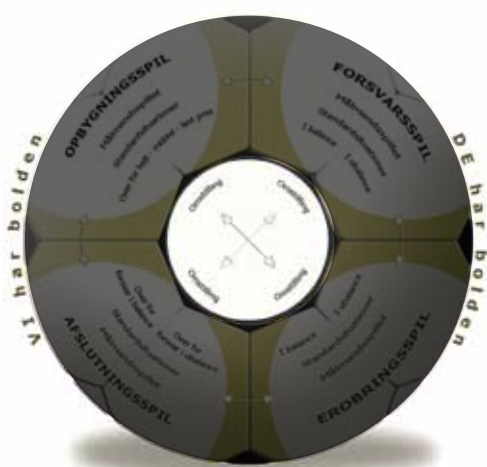
Figur 3.15: Eksempel på blandsideløb i feltet.

Træning af momenter i afslutningsspillet

Eksemplerne på værktøjer til anvendelse i afslutningsspillet skal prioriteres i træningen. De almene principper kan typisk trænes som skabelonøvelser med fokus på indlæring af centrale instruktionsmomenter – for derefter at blive sat ind i en helhed i spillignende situationer (del – hel).

Hvad angår de mere specifikke værktøjer, som der her er givet eksempler på, handler træningen meget om at bevidstgøre angriberne om mulighederne – og derefter udvikle værktøjerne individuelt til den enkelte angriber gennem vejledning og coaching i spil. I bevidstgørelsesfasen kan træneren eventuelt vise videoklip med rollemodeller.

Omstillinger



Omstillinger er udtryk for alle de situationer i en fodboldkamp – hvor spillet ikke er etableret. F.eks. de situationer, som opstår utallige gange i en fodboldkamp, hvor der kæmpes om at komme i boldbesiddelse. Omstillinger betragtes i moderne fodbold som en faktor, der har øget betydning, idet vi i daglig tale ofte siger, »det er omstillingerne der afgør kampene«.

Omstillinger er af stigende betydning i moderne topfodbold, hvor de taktiske frihedsgrader i den etablerede del af spillet ofte er begrænsede af særdeles dygtige og velorganiserede hold. Det er DBUs opfattelse, at omstillinger er et moment i spillet, hvor vi ofte har en mulighed for at afgøre kampene – og derfor er det selvfølgelig vigtigt, at omstillinger er et taktisk træningsemne. Perspektivet er både defensive og offensive omstillinger med en klar hovedvægt på de offensive omstillinger.

På højeste niveau betyder holdenes kompakte organisation, at spilområdet er meget begrænset og det at skabe chancer mod et etableret forsvar er en yderst vanskelig opgave. Mod de bedste hold er det sjældent muligt at nedbryde organisationen, når holdet er i balance numerisk og positionelt.

”*The quick transition is the most important aspect – quickly restructuring to defend, or exploiting the opponent with speed when the ball is regained.*”

(José Mourinho)

Endvidere er de individuelle færdigheder 1 v 1 defensivt så gode hos de bedste spillere, at kombinationen af stram og kompakt defensiv organisation og veludviklede individuelle færdigheder gør, at det etablerede forsvarsspil ofte vinder over det etablerede angrebsspil – ofte med resultatet 0-0 som en logisk konsekvens.

Hvis vi skal forsøge at ændre på dette, må vi, samtidig med at vi prioriterer de gængse principper for etableret angrebsspil, også bevæge os ind i det ingenmandsland – der ligger mellem 'vi har bolden' og 'de har bolden' – omstillingerne. Vi må sætte os det mål, at vi gennem målrettet træning vil blive bedre i denne fase med henblik på at afgøre kampene.

Vi er af den opfattelse, at OMSTILLINGER skal prioriteres i talentudviklingen, og dermed at vi skal gøre os nogle overvejelser over, hvordan vi kan udvikle fodboldspillere, der er bedst muligt forberedt på at kunne agere i dette 'ingenmandsland' – (agere frem for at reagere). En fase af spillet, som stiller store krav til spillernes evne til at læse spillet, hurtighed i tanke og handling og til spillernes kreative evner.

Træningen af omstillinger kan gennemføres i såvel aldersgruppen 14-17 år som i aldersgruppen 18-21 år. Dog er det vores opfattelse, at der i aldersgruppen 14-17 år, er en række generelle basisfærdigheder, der bør prioriteres før omstillinger.

Defensive omstillinger

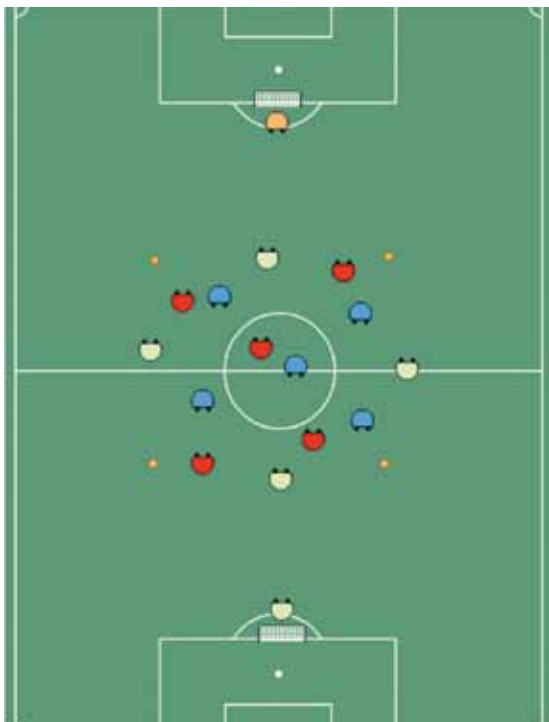
De defensive omstillinger er udtryk for den situation, at vi mister bolden.

Herefter er der to muligheder – generobring eller forsvarsspil.

1. At forsøge generobring med det samme ved lynhurtigt at gå i erobringsspillet og ofte højt på banen. Der gælder det om at udnytte, at modstandernes offensive organisation sandsynligvis er mangelfuld på et så tidligt tidspunkt efter erobring. Spillerne er ikke positioneret i forhold til at være i boldbesiddelse.
2. At gå i forsvarsspil ved at falde og komprimere (stække bolden).

Vigtige kompetencer hos dygtige spillere i det defensive omstillingsspil:

- Forudseenhed.
- Hurtighed i tanke & handling.
- Stærk 1v1 defensivt.
- Evner at vinde tid og begrænse rum.
- Løbevillighed. (mentalt).



Figur 3.16: 5v5 på begrænset område med 4 bander (possessionspillere) + to målmænd.

Der spilles 9v5 i et lille område på banens midte. Hvis bolden mistes, vurderes lynhurtigt om modtrækket skal være:

- Genpres
 - Og så har vi tre muligheder...
 - Vinder bolden tilbage.
 - Vinder tid ved at tvinge modstanderen til at spille bolden bagud.
 - Bolden bliver 'løftet langt' – og herefter kan vi 'spille' igen.

eller

- Forsvarsspil

Hvis det ved genpres lykkes at vinde bolden, spilles 5v5, og der forsøges scoring. Hvis der vælges forsvarsspil spilles 5v5, og modstander forsøger scoring.

NB: Der trænes kun de defensive omstillinger i denne øvelse. De offensive omstillinger må trænes særskilt.

Offensive omstillinger

De offensive omstillinger er udtryk for den situation, at modstanderne er i boldbesiddelse og mister kontrollen på bolden, således at vi kan erobre og enten gå i opbygningsspil eller i afslutningsspil.

Ofte vil vi her kunne udnytte modstandernes dårlige defensive organisering og gå direkte i afslutningsspil for at komme til scoring.

I andre tilfælde vil det være formålstjenligt at 'klappe hesten' – og prioritere at fastholde bolden og gå i opbygningsspil med henblik på at skabe en bedre scoringsposition eller vinde tid. Vigtige kompetencer hos dygtige spillere i det offensive omstillingsspil er:

- Hurtige i spilopfattelse.
- God første berøring.
- Pasningsstærk på såvel korte som lange pasninger.
- Afslutningsstærk.

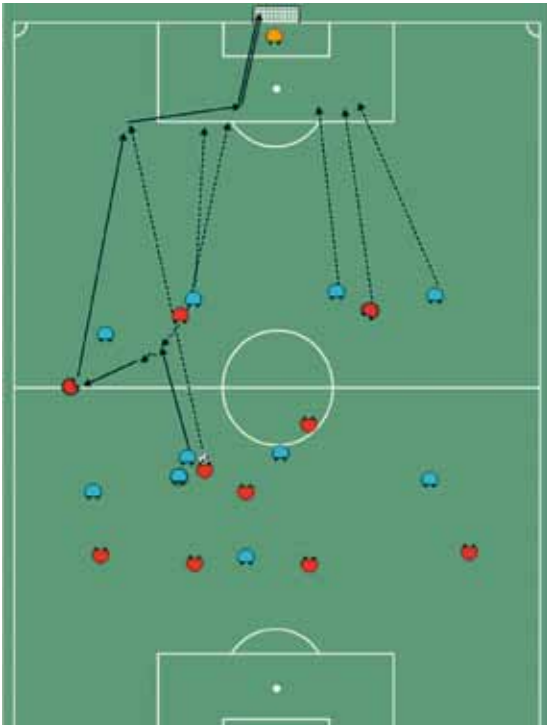
Steven Gerrard fra Liverpool er et eksempel på en spiller, der er dygtig i omstillinger.

Når vi erobrer bolden, går vi enten i opbygningsspil eller i afslutningsspil.

Her fokuserer vi udelukkende på afslutningsspillet (kontraangrebene).

2) Kollektivt kontra angreb

En gruppe af spilleres kontraangreb med udgangspunkt i midtbanespillet og oftest kendetegnet ved et direkte og flydende kombinationsspil i høj fart.



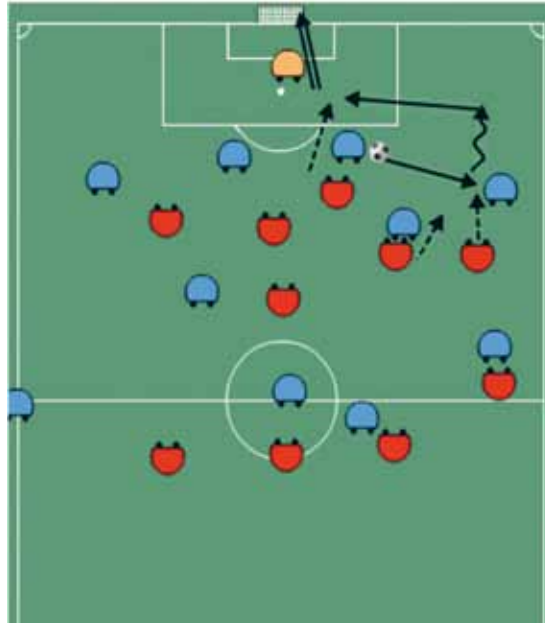
Figur 3.18: Kollektiv kontra

Skitsen viser et kollektivt kontraangreb praktiseret ved spil på 3. mand, der fører til gennembrud og afslutning. Bolden erobres centralt i banen, efter erobring spilles dybt på en spiller, der spilles en støttepasning. Herefter spilles bolden dybt, indlæg og scoring.

Der spilles ofte på at udnytte modstandernes positionelle ubalance, der igen er opstået i kraft af omstillingen. I denne type omstilling er et afgørende succesparameter, at der er fart i medspillerne og fart i bolden, hvilket vil sige pasningspil i højt tempo. Et særligt moment er, at boldholder skal holde fart med bold. Ofte vil variationen af det kollektive kontraangreb være, at der spilles dybt på spids og spidsen spiller i støtte til en 'anden bølge', der i høj fart angriber både bredt og dybt.

3) Avanceret kontraspil højt

Ved at presse højt eller ved at lave genpres så kan bolden vindes på modstanderens halvdel, og angriberne udnytter, at modstanderen ofte vil være i såvel positionel som numerisk ubalance, samt, at det er relativt nemt at komme til afslutning ved erobring højt på banen. (Afstanden til målet er lille).



Figur 3.19: Avanceret kontra

Skitsen viser et rødt hold der lige har mistet bolden og går i et højt genpres i siden på modstandernes banehalvdel i højre side, bolden vindes og indlæg fra wing til den dybe angriber, der er gået med i presset og har opnået en god position for løb i feltet.

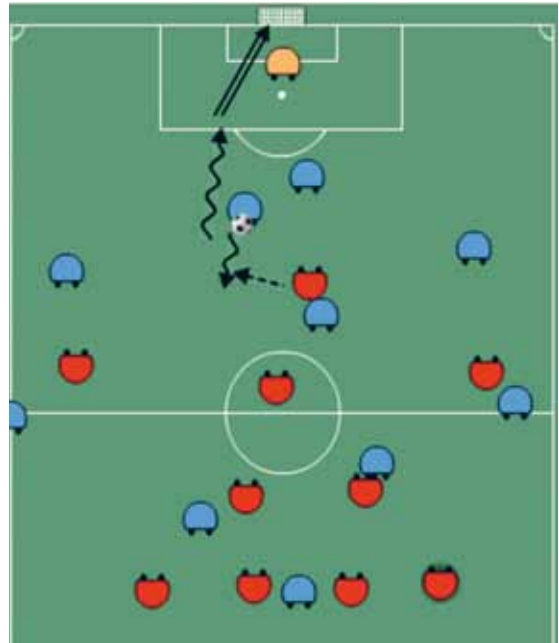
Vigtige momenter i denne type kontraspil – prespil – er, at spillerne mentalt har mod til at presse højt med hele holdet – og troen på, at det ikke bliver med for høj defensiv risiko. Desuden er det vigtigt med spillere, der er dygtige 1v1 defensivt, og som presspillere og støttespillere. Der skal være kompakt organisation og fokus på bolden.

4) Enkeltmands-kontra. Individuelle gennembrud

En individuel aktion er oftest en hurtig angriber, der 'stjæler bolden' og løber direkte med bolden mod mål og afslutter. Her vil angriberen som regel komme i en 1v1 situation eller eventuelt en 1v2 situation.

Skitsen viser en solo-aktion i en 1v1 situation med opbakning. Spilleren erobrer bolden lige over midten, og 'kører' den direkte vej.

Et succesparamenter er, at angriberne defineres som 'den første forsvarer' og laver nogle velovervejede taktiske løb/bevægelser, der øger muligheden for at erobre bolden.



Figur 3.20: Enkeltmandskontra

Praktiske vink om træning af omstillinger

- Skab de rigtige rammer og betingelser for omstillinger**
 Når man træner omstillinger, er det vigtigt at have tilpassede regler, der sikrer mange situationer, hvor vi skifter fra vi til de og fra de til vi. Det kan for eksempel være at spille i små områder med højt tempo. Fokusér ikke på defensive og offensive omstillinger i det samme spil.
- Giv spillerne flere valgmuligheder**
 Målet med træningen er, at spillerne skal forbedre deres evner til at kontrollere omstillinger og udnytte omstillinger såvel i vi/de situationer som de/vi situationer. Det gør de bedst ved at gøre sig nogle erfaringer. Derfor kan det være relevant at opstille flere valgmuligheder for spillerne. (Se mulighed 1-4 ovenfor ved offensive omstillinger). Evaluér derefter deres valg med feed back og feed forward.. Derfor er det vigtigt, at træneren ikke er i fokus og instruerer hele tiden. Lad spillerne vejlede hinanden. De erfaringer som spillerne gør, kan de tage med videre i deres fodboldopdragelse.
- Husk at alle spillere på holdet deltager i omstillingerne**
 Alle spillere skal deltage. Også målmanden som kan være en vigtig brik i omstillinger.

Omstillinger i forhold til standard situationer

Omstillinger i forbindelse med standardsituationer er et emne, hvor der er muligt at opnå stor effekt i forhold til at afgøre fodboldkampe.

Vi har dog valgt ikke at prioritere dette emne her. For en uddybning af dette emne henvises til Ove Christensen og Hans Brun Larsen 2009.

Mere om omstillinger...

Omstillinger er ikke en fase i spillet, men et moment i spillet.

Derfor taler vi om omstillinger og ikke omstillingsspil.

Når vi mister bolden går vi i defensiv omstilling med 2 valgmuligheder: Enten genpres (erobringsspil) eller reetablering af den foretrukne forsvarsorganisation. (Forsvarsspil).

Når vi erobrer bolden går vi i offensiv omstilling, hvor vi igen har 2 valgmuligheder: Enten at gå i opbygningsspil eller gå direkte i afslutningsspillet.

De har bolden

- Forsvarsspil
- Erobringsspil



Hvis man betragter europæisk topfodbold, er der en klar tendens til at tophold og vinderhold er karakteriseret ved, at der bliver scoret få mål imod dem. Få scoringer imod sig indikerer godt forsvarsspil og en god forsvarsstrategi, som skaber resultater.

Overordnet forsvarsstrategi

Det er vigtigt at gøre sig nogle overvejelser om situationer, hvor modstanderen har bolden. Skal vi have fokus på bolden eller eget mål? Det betyder, at holdet må gøre sig klart, om man vil forsvare sit mål, så de ikke scorer – eller om man ønsker at erobre bolden og komme i boldbesiddelse. Afgørende for denne beslutning er dels nogle overordnede fodboldfilosofiske overvejelser, dels positionen på banen. Samtidig spiller boldholderens aktioner en rolle for, hvor vi befinder os mellem strategierne 'bolderobring' og 'hindre scoring'. Hvis boldholderen er i scoringsposition, vil det handle om at hindre scoring – hvis boldholder er nær egen mållinje handler, det om at vinde bolden.

Beskyttelse af mål og bagrum

Der slås en aflevering fra kant ind foran mål til angriberen. Angriberen er i denne situation i en potentiel scoringsposition. Derfor vægter 'vi' at spille forsvarsspil ved at beskytte bagrummet og lukke af for målet. I praksis kan det typisk gøres ved, at venstre midtstopper (4) skubber op og lægger pres på boldholder, mens resten af bagkæden falder og komprimerer.



Figur 3.21: Beskyttelse af eget bagrum.

Bolderobring – højt pres

Holdet er her højt på banen – tæt ved modstanderens mål – og vælger at gå i et højt pres med henblik på at erobre bolden og gå i afslutningsspil.

I praksis er det naturligvis ikke et enten/eller – den enkelte træner må overveje, om det er vigtigst at organisere sig mod bolden og lægge pres på boldholder med henblik på erobring eller at falde og beskytte bagrummet og målet med henblik på, at de ikke scorer. Om man vælger det ene eller andet får stor betydning for de senere muligheder, når vi har bolden.

Det handler om, hvor langt fremme på banen vi ønsker, at forsvarsspillet skal have sit udgangspunkt, og dermed spiller en risikovurdering også ind i billedet i forhold til modstanderne.



Figur 3.22: Bolderobring – højt pres.

I DBU har vi den grundholdning, at vi gerne vil spille fremadrettet forsvarsspil. D.v.s. at vi i de fleste situationer forsøger at holde presset på boldholderen samt, at de resterende spillere skubber op og 'lukker modstanderen ned' uden at falde tilbage og dække rum. Det betyder, at vi ønsker at forsvare bolden før målet – og er således udtryk for, at vi gennem vores forsvarsprincip vil forberede muligheder for vores angrebsspil.

Forsvars-spillestil

Nøjagtig som vi taler om en spillestil, når vi har bolden, giver det mening, at tale om spillestil, når 'de har bolden'. Forsvarsspillestilen er udtryk for holdets strategi for at undgå scoring mod sig samt for bolderobring/presspil.

I en forenklet form kan vi tale om forskellige grader af forsvarsspil, alt efter hvor fokus ligger. De forskellige grader kan placeres på et kontinuum efter, hvor fokus ligger i organiseringen af forsvaret.

For en nærmere redegørelse for nuancer og definitioner omkring forsvarsspil og erobringsspil henvises til bogen *Forsvarsspil med udgangspunkt i blokforsvar*.

(FORSVARSSPIL – med udgangspunkt i blokforsvar, Ove Christensen & Hans Brun Larsen, 2008)

I den sammenhæng skal det bemærkes, at der generelt i DBUs litteratur sondres mellem zoneforsvar og blokforsvar, hvilket vi ikke har valgt at gøre i *Aldersrelateret Træning 2*.

zoneforsvar

Der er teoretisk set to grundlæggende yderpunkter for organisering af forsvar. I et markeringsforsvar placerer forsvarsspillerne hovedsagligt sig i forhold til bolden og modspillernes placering. I et zoneforsvar placerer forsvarerne sig hovedsagligt i forhold til medspillerne og deres placering.

Yderpunktet for zoneforsvaret er oftest praktiseret i et blokforsvar, som er et zoneforsvarsprincip med stor grad af fokus på bolden og medspillere. Yderpunktet i markeringsforsvar indebærer mandsopdækning over hele banen.

kombinationsforsvar

I praksis er det dog yderst sjældent, at vi oplever yderpunkterne, og derfor taler vi om grader af forsvarsspil med indrømmelser til henholdsvis markering og zone.

Imellem yderpunkterne zoneforsvar og markeringsforsvar har vi valgt at skrive kombinationsforsvar, hvor man kombinerer de to principper ved, at nogle spillere dækker zoneforsvar og andre markeringsforsvar.

markeringsforsvar



Figur 3.23: Zoneopdækning her vist i en 4-4-2 med en kompakt organisation.



Figur 3.24: Kombinationsopdækning her vist i en 4-3-3 defensiv organisation.



Figur 3.25: Eksempel på organisation i mandopdækning vist i en 3-5-2 defensiv organisation.

Karakteristika ved de enkelte opdækningsformer

Zoneforsvar	Kombinationsforsvar	Markeringsforsvar
Orientering 1 Bolden 2 Medspiller/område 3 Modspiller	Orientering 1 Bold 2 Medspiller og modspiller (ligestillet)	Orientering 1 Bold 2 Modspiller 3 Medspiller
Karakteristika Få linjer indbyrdes i holdet	Karakteristika Flere linjer i forsvarsspillet	Karakteristika Mange linjer i forsvarsspillet.
Princip for bolderobring 1 Pres 2 Støtte 3 Sikring	Princip for bolderobring 1 Pres 2 Støtte 3 Mindre sikring	Princip for bolderobring 1 Pres 2 Støtte (minimal sikring)

”Pressing is a way of attacking in defensive.”

(A. Wenger)

Forsvarsspil



Den fase hvor 'de har bolden' – og hvor det er vores spilleres opgave at forhindre modstanderne i at få afsluttet. Forsvarsspillet kan tage udgangspunkt i kollektive aktioner eller individuelle aktioner.

I forsvarsspillet er **tid** og **rum** to centrale begreber. Som forsvarsspiller handler det om at 'vinde tid' og 'begrænse rum'. Vinde tid – vil ofte være central i forhold til modstandernes gennembrud – enten ved at få modstandernes boldholder ned i tempo eller presse ham væk fra målet.

Begrebet at 'begrænse rum' relaterer sig til **dybde** og **bredde** (kompakthed) og **balance**. Dybden i forsvarsspillet udtrykker forsvarsorganiseringen i banens længderetning. Bredden i forsvarsspillet udtrykker forsvarsorganiseringen i bredderetningen.

Organiseringen i dybden handler dels om afstanden mellem de enkelte kæder eller de enkelte spillere, dels afstanden mellem den, der presser boldholder og de, der eventuelt sikrer/organiserer forsvaret.

Organiseringen i bredden handler om graden af sideforskydning og koncentring (som er afstanden mellem spillerne på holdet). Ved et zoneforsvar med en kompakt organisation (blokforsvar) er sideforskydningen og koncentringen markant, mens et kombinationsforsvar kan være organiseret på et større område, for eksempel ved at holde backs brede (hvis modstanderen f.eks. spiller med brede kanter/wings).

Samlet set handler dybde og bredde om graden af kompakthed på holdet. Graden af kompakthed er udtryk for, hvor meget 'rum' modstanderne får omkring boldholder – og dermed hvor meget plads, der er at spille på.

Begrebet **balance** spiller også en rolle for forsvarsspillet. Et forsvarende hold i god balance er et hold, der har kontrol over forsvarsopgaverne. Det betyder, der skal være pres på boldholder og, at de for vores strategi væsentlige områder er dækket (organisering af holdet). Desuden betyder en god balance, at vi har mindst lige så mange forsvarsspillere som angrebsspillere.

Vi taler i den sammenhæng om positionel balance (måden holdet er organiseret på) og numerisk balance (antal forsvarere i forhold til angribere).



Figur 3.26: Eksempel på et forsvar, der er i numerisk og positionel balance med en stor kompakthed.

Forsvarsspillet har både en individuel og en kollektiv dimension. Som det fremgår af ovenstående, er der en tendens til, at zoneforsvar er mere kollektivt orienteret end markeringsforsvar.

I den aldersrelaterede talentudvikling foreslår vi, at man i forsvarsspillet prioriterer de individuelle færdigheder. Specielt i aldersgruppen 14-17 år er det vigtigt, at de individuelle færdigheder udvikles.

Følgende emner bør prioriteres:

- 1v1 situationer. Specielt lægges fokus på
 - Hurtige fødder.
 - God koordination og balance.
 - Hurtighed.
 - Beslutningskompetence.
- Timing: Specielt lægges fokus på om
 - Forsvarsspilleren evner at afpasse farten til modstanderen.

- Evnen til at læse spillet.
 - Fokus på at bryde boldbanen.
- Evnen til at bruge kroppen.
 - Fokus på at spillerne i 1v1 duellerne har styrken til at vinde duellerne, også når modstanderne 'går på kroppen'. Specielt overkroppen i duellerne (fra hoften og opefter), hvor man er i god balance.

Erobringsspil



Erobringsspillet drejer sig om principper for bolde-robring samt overvejelser om, hvor på banen, det er hensigtsmæssigt, at forsøge at erobre bolden.

Erobringsspillet er den fase i 'de har bolden', hvor forsvarernes opgave er at erobre bolden. Erobringsspillet kan tage udgangspunkt i kollektive aktioner eller individuelle aktioner. Her er det vores opfattelse, at det er spillernes individuelle kompetencer, der skaber det gode erobringsspil og, at der i den aldersrelaterede talentudvikling skal sættes fokus på de individuelle færdigheder hos den enkelte presspiller.

Nøjagtigt som beskrevet ved forsvarsspillet, må træneren overveje, hvor på banen holdet skal forsøge at erobre bolden og dermed sætte et pres ind.

**Presspillernes position i forhold boldholder afhænger af:**

- Hvor på banen boldholder er.
- Hvordan vores hold er i balance.
- Boldholderens evner og muligheder.
- Kampspecifikke forhold.

I erobringsspillet er **tid** og **rum** igen to centrale begreber. Som presspiller handler det om at 'vinde tid' og 'begrænse rum'.

Formålet i erobringsspillet er:

- At erobre bolden i en 1v1 situation.
- At 'stjæle' bolden ved at bryde boldens bane f.eks. i en pasning fra modstanderen.
- At presse modstanderen til at bringe bolden ud af spil, hvorved eget hold opnår en standard situation.

I erobringsspillet anbefaler vi, at den aldersrelaterede træning sætter fokus på de individuelle aspekter, blandt andet:

- Vigtigheden af, at der i moderne top fodbold altid er pres på boldholder, samt bevidstgøre om hvor, hvornår og hvordan presset lægges.
- At der på højeste niveau sjældent er tid til at løbe 'bueløb', man skal derimod hurtigst muligt i pres og dermed løbe den direkte vej.
- At der på højeste niveau er en tendens til, at det individuelle forsvarsspil er højest prioriteret, da spillet er så hurtigt, at vi ikke 'kan' nå at få støtte forberedt.
- At bevidstgøre spillerne om, hvornår det er hensigtsmæssigt at gå fra forsvarsspil til erobringsspil.

To særlige elementer af pressspillet er genpres og dobbeltpres

Genpres

Princippet i genpres er:

- 1) At generobre bolden i sekvensen lige efter en VI til DE omstilling. Modstanderne vil i denne situation ofte være relativt løst organiseret (numerisk eller positionelt) eller have dårlig kontrol over bolden.
- 2) At vinde tid med henblik på at skabe den ønskede forsvarsorganisation, såvel positionelt som numerisk.

Dobbeltpres

Princippet i dobbeltpres er:

At man udnytter en kompakt organisation og den deraf afledte korte afstand mellem medspillerne, til at sætte modstandernes boldholder under pres fra såvel presspilleren i forsvarslinien, som en spiller der presser fra modsat side i forsøg på bolderobring.



Dobbeltpres

Tendenser i moderne forsvars- og erobringsspil:

Generelt set har forsvarsspillet og erobringsspillet i dansk fodbold gennem de sidste år været præget af høj grad af struktur og organisering. Mange danske hold har haft et stramt organiseret zoneforsvar med en kompakt organisation (blokforsvar). Oftest organiseret i et 4-4-2-blokforsvar. Konsekvensen heraf har været, at mange spillere har brugt mange ressourcer på defensiv organisation såvel i træning som kamp.

Der er dog aktuelt nogle tendenser, der peger i en anden retning – nemlig at man i international fodbold prioriterer et fremadrettet forsvarsspil med fokus på højt pres. I det følgende vil vi give nogle bud på tendenser i moderne forsvarsspil, samt hvilke konsekvenser det kan få for talentudviklingen:

• Stor grad af fleksibilitet

Moderne fodbold bliver præget af større grad af fleksibilitet i alle spillets faser. I forsvar og erobringsspillet vil det betyde, at vi må uddanne spillerne til at kunne spille flere 'stile' og derfor også såvel zoneforsvar og markeringsforsvar. Vi skal uddanne spillerne til at kunne presse højt såvel som lavt samt at løse flere opgaver.

– Eksempelvis forsvare ud fra den position man er i ved boldtab. Det vil sige, at kanten, der dækker af for backen, er back, indtil situationen er afsluttet.

• Individuelle færdigheder kontra kollektive færdigheder

Det traditionelle zoneforsvar er kendetegnet ved en høj grad af kollektiv organisering. Konsekvensen heraf har været at spillerne gennem principper om pres, støtte, sikring har søgt tryk i kollektivet. Det er vores opfattelse, at vi i den aldersrelaterede talenttræning i højere grad skal sætte fokus på individuelle kompetencer i forsvars- og erobringsspillet. Derfor er det også vigtigt, at du i den daglige træning overvejer, om spillerne bliver udfordret på den rigtige måde. F.eks. kunne mandsopdækning være et tema i træningen med henblik på at fremme de individuelle kompetencer og lære spillerne at tage mere ansvar.

• Overgang fra forsvarsspil til erobringsspil

Det afventende forsvarsspil – hvor målet og bagrummet dækkes, synes at blive mindre væsentligt. Det afgørende i moderne fodbold er, at der kommer pres på boldholder, hvilket kræver et aggressivt presspil og erobringsspil. Hvis ikke spillerne lærer at sætte hurtigt pres på boldholder, vil konsekvensen være, at boldholderen vil kunne modtage bolden og retvende sig mellem vore kæder og derfra sætte offensive aktioner i gang.

• Flere linjer i forsvarsspillet

Der er tendenser der tyder på, at moderne forsvarsspil, nøjagtigt som angrebsspillet, vil være præget af flere linjer i spillet. Det betyder, at modstanderne vil få sværere ved at læse forsvarsspillet samt at fleksibiliteten i forsvarsspillet er øget.

Som indlæg i debatten om tendenserne i forsvarsspillet, har den norske træner Anders Giske skrevet følgende:

På nasjonalt nivå har vi foreløpig ikke den samme dynamikken i forsvarsspillet. Jeg sitter ofte med et inntrykk at vi spiller med restriksjoner og blir for avventende. Hva kan årsakene til det være? Kan det være at vi ikke føler oss trygge nok i én mot én-spill både med og uten ball? Eller kan det skyldes at vi er for plikttoppfyllende og slavisk skal følge læremodellen om soneforsvar som vi lærte i ung alder med konstante avstander, rette linjer, orientering i forhold til medspiller(e) og kollektiv optreden?

(Anders Giske)



Spørgsmål til trænerovervejelser i forbindelse med forsvars og erobringsspil i den aldersrelaterede talentudvikling

Hvordan vejleder du spillerne?

- Vejleder du spillerne i at holde det aggressive pres på boldholderen i kampen eller i at 'falde ned' og stå og organisere sig?

Forholder du dig til modstandernes spillestil, når eget forsvarsspil skal organiseres?

- Hvad betyder det for dine forsvarsspillere, at modstanderen spiller med en eller to angribere? Eller med en diamant eller trekant på midtbanen.
Eksempel: Når man møder en modstander med brede kanter, skal man så give køb på sit blokforsvar, således at man lader den fjerneste kant få længere afstand til sin midtstopper og orientere sig mere mod manden.

Positionsspecifik beskrivelse jvf. DBUs spillestil set i relation til taktiske krav i aldersgrupperne 14-17 år og 18-21 år

I nedenstående skema ses nogle eksempler på positionsspecifikke taktiske færdigheder og kompetencer som spillerne i DBUs spillestilsmodel skal besidde.

Desuden er der i skemaet opstillet nogle anbefalede taktiske træningsområder for henholdsvis aldersgruppen 14-17 år og aldersgruppen 18-21 år.

Plads	Spillestilelementer Taktiske elementer	Træningsområder Taktisk: 14-17 år	Træningsområder Taktisk: 18-21 år
Målmand	<ul style="list-style-type: none"> • God placering • Spille med • Gode igangsætninger 	<p>Perfektionering af præstationsparametre individuelt taktisk og holdtaktisk.</p> <p>Individuelt taktisk Egne valgmuligheder i.f.t.: -Bolden -Medspilleres aktioner -Modspilleres aktioner -Tid & rum</p>	<p>Optimering af præstationsparametre individuelt taktisk og holdtaktisk.</p> <p>Individuelt taktisk Egne valgmuligheder i.f.t.: -Bolden -Medspilleres aktioner -Modspilleres aktioner -Begrænset tid & rum. -At 'agere' frem for at reagere. (Proaktiv tænkning) -Prognoseevne</p>
Backs	<ul style="list-style-type: none"> • 1v1 defensivt • Forudseende • Vælge rigtigt i løb og overlap • Blik for op og indspil • Udnytte rum 	<p>Holdtaktisk: -Forsvarsspil (zoneprincip + mand/mand) -erobringsspil (presspil + støttespil) -opbygningsspil (possession + direkte spil) -afslutningspil (genembrudsspillet) -omstillinger (kontraspillet)</p>	<p>Holdtaktisk: Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem.</p>
Midtstopper	<ul style="list-style-type: none"> • Spilintelligens • Bryde bolden konstruktivt 		
Kontrollerende midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • Handlingshurtig • Orienter sig 360° • Spilintelligens 		
Offensiv midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • Handlingshurtig • Spilintelligens 		
Wing	<ul style="list-style-type: none"> • Udnytte rum • Timing • Målfarlig 		
Angriber	<ul style="list-style-type: none"> • Intuition • Målnæse • Timing 		



Kapitel 4

Fysisk træning



Fysisk træning

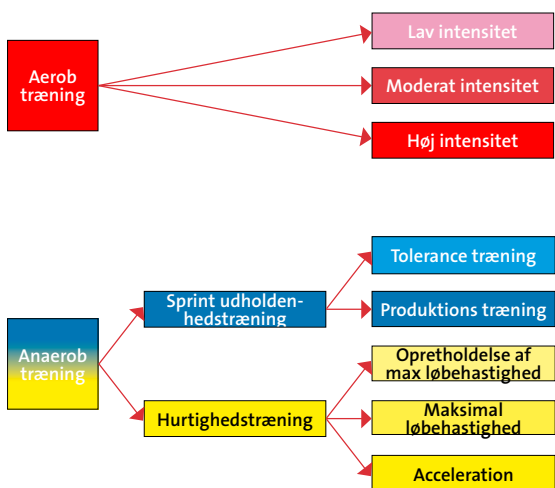
Den komplette fodboldspiller har en fantastisk fysik. Han er hurtig på de første ti meter, er udholdende, kan springe højt, kan kropstackle, er stærk og smidig. Ja, det er i hele taget et pragteksemplar af en atlet.

Det er mange krav at leve op til. Tilrettelæggelsen af den fysiske træning er kompleks, og det er nærmest

umuligt at forestille sig, at man kan gabe over det hele. Men det skal jo ikke forhindre os i at prøve.

Vi er heldige i Danmark at have nogle af verdens bedste forskere med forstand på fodboldfysiologi, og der er allerede udkommet flere bøger fra deres hænder om fysisk fodboldtræning. Desværre er der endnu ikke skrevet en aldersrelateret udgave af den fysiske træning i fodbold. Det ønsker vi at råde bod på, og her beskriver vi, hvordan vi mener, at en spiller skal udvikles fysisk fra det 14. til det 21. år.

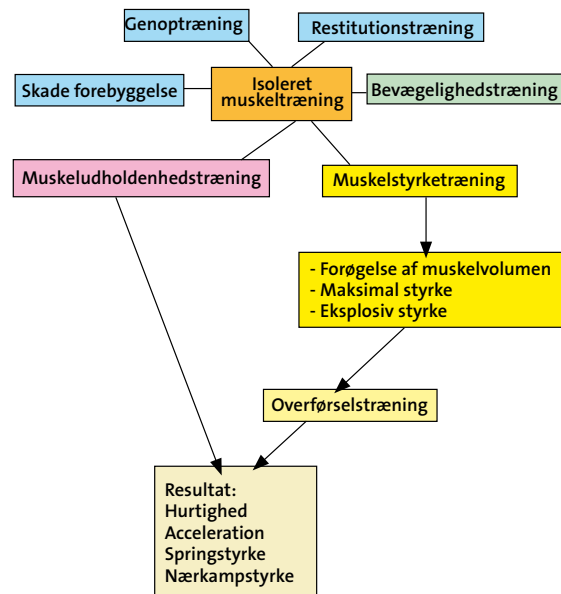
Aerob og Anaerob træning



Figuren viser hvorledes de forskellige træningsformer hænger sammen.

■ = Laktacid
■ = Alaktacid

Isoleret muskeltræning



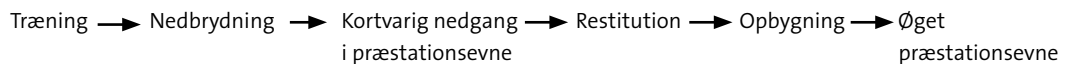
Figur 4.1: Fysiske træningsområder

Før vi går i gang, er det vigtigt at forholde sig til nogle generelle træningsprincipper, der er essentielle i forbindelse med al form for træning:

- Stress-adaptationsprincippet (superkompensation)
- Specificitetsprincippet
- Princippet om variation

Det første princip, stressadaptionsprincippet (**superkompensation**), går i al sin enkelhed ud på at, hvis man udsætter kroppen for stress, så adapterer kroppen til stresset ved at bygge kroppen op, så den er klar til at modstå ny stress. Træning er en form for stress. Når et træningspas er overstået, skal spillerne have mad, væske og hvile. Kroppen vil inden for en relativ kort periode blive restitueret og siden superkompenseret og dermed opbygget til et højere niveau end tidligere. Spillerne er herefter klar til at modstå et større pres.

Stressadaptation (superkompensation)



Figur 4.2: Når de opbyggende processer dominerer over de nedbrydende processer i træningsmæssig sammenhæng sker der stressadaptation (superkompensation), med øget præstationsevne som resultat.

Det andet princip, **specificitetsprincippet**, udtrykker, at spillerne bliver bedre til præcis det, de træner. Eller sagt med andre ord – hvis de træner kondition på en cykel, så får de en god cykelkondition, men ikke så meget bedre fodboldkondition. Der vil altid være en form for overførbare af det, spillerne træner, men regn med, at du skal træne dine spillere i præcis det, du vil have de skal blive gode til.

Det tredje og sidste princip er **princippet om variation**. For at sikre, at træningen fortsat vil påvirke spillerens fysik, skal træningen varieres. F.eks. er det vigtigt at variere øvelsesvalg og belastning, hvis man f.eks. vil øge sin muskelstyrke. Hvis du altid bruger den samme øvelse, vil spillerens krop ikke længere blive stresset af øvelsen, og de vil dermed ikke opnå superkompensation. Det er altså meget vigtigt at variere dine træningsøvelser. I praksis gælder, at du skal ændre øvelserne hver sjette uge, hvis du ønsker at spillerne skal øge niveauet.

De fysiske krav til den moderne fodboldspiller bliver ikke mindre fremover, snarere tværtimod. Det betyder, at spillerne skal træne mere og med bedre kvalitet. For at kunne tåle at udføre denne træning, er det din opgave som træner at ruste spillerne til det. Et af de parametre, der er vigtige i den sammenhæng, er spillernes fysik. Spillerne skal opbygge en præstationsfysik, så de kan levere varen i kampe. For at det kan lade sig gøre over lang tid, er det imidlertid også nødvendigt at opbygge træningsfysik, d.v.s. en fysik, så man kan tåle at træne meget og stadig præstere i weekenden eller onsdag aften i Parken.

”Øvelse gør mester’
Men husk – Du bliver god til det, du træner”

Fodboldtræning er en kompleks størrelse, og vi får heldigvis mange sidegevinster i træningen, uanset hvor vi lægger vores fokus. Fysisk træning på banen

kan f.eks. have masser af effekter på de tekniske, taktiske og mentale områder.

Det er DBUs holdning, at man i videst mulig omfang tænker den fysiske træning ind i en fodbold-dramme, således at den fysiske træning bliver en

integreret del af træningen på fodboldbanen, og dermed en relevant og vigtig del af den 'værktøjs-kasse', som spillerne kan bruge i kamp. For at kunne præstere i en hel karriere på højeste niveau, skal en del af den fysiske træning dog foregå uden bold og uden for banen.

Udvikling af fodboldspecifik fysik



I dette kapitel gennemgår vi de forskellige trænings-elementer, der hører til den fysiske udvikling af en fodboldspiller fra det 14. til det 21. år. De temaer, der behandles er aerob træning (konditionstræning), anaerob træning (tolerance- og produktionstræning samt hurtighedstræning),

stabilitetstræning, agility træning, styrketræning og springtræning. DBU vil gerne fastslå, at DBUs holdning er, at træningen i videst muligt omfang foregår med bold som en integreret del af fodboldtræningen.

Fysiske trænings-områders prioritering i.f.t. alder (samlet tid)	2 timer ud af 12 timers	2,5 timer ud af 15 timer	3 timer ud af 18 timer	4 timer ud af 21 timer
Styrketræning	2 x 30 min.	2 x 40 min.	3 x 30 min.	3 x 40 min
Spring og sprinttræning	2 x 10 min.	2 x 10 min.	2 x 10 min.	2 x 15 min.
Agilitytræning	2 x 5 min	2 x 5 min	2 x 10 min	2 x 10 min
Stabilitetstræning	2 x 10 min	2 x 10 min	2 x 10 min	3 x 10 min
Anaerob træning	0 min	10 min	20 min	20 min
Aerob træning	(10 min.)	(10 min.)	(10 min.)	(2 x 10 min.)
Alderskategori	U/15	U/17	U/19	U/21

Figur 4.3: Giver et overblik over hvor meget den fysiske træning skal fylde i en gennemsnitlig trænings-uge. Der vil naturligvis være variationer i løbet af sæsonen. Den træning, der er nævnt her kan separeres fra boldtræningen og udøveren kan gennemføre en del af træningen som selvtræning, men det kræver jævnlig supervision. Den aerobe formelle træning er kun relevant, hvis spilleren ikke har det ønskede kondital. Udover denne fysiske træning vil træningen med bold også indeholde meget fysisk træning, så den fysiske træning er ikke begrænset til de foreslåede tider. Når træningen er foreslået separeret fra boldtræningen, er det for at sikre optimal fysisk kvalitet i træningen.

Aerob træning

Aerob træning skal udvikle spillerens kondition, så han kan holde til en hel kamp og levere varen i samtlige 90 minutter. Ydermere laver vi aerob træning for at sikre, at spilleren kan restituere mellem kampe og træning. En høj kondition (eller iltoptagelse) medfører nemlig også, at man restituerer hurtigere.

Aerob træning har sin primære virkning på det centrale kredsløb (hjerte og lunger)

I skemaet nedenfor er angivet forskellige former for aerob træning. De kan tjene som udgangspunkt for at lave spil eller øvelser med forskellige hensigter inden for det aerobe område. Da pulsmåling er et vigtigt styringsredskab i.f.m. aerob træning, bør

man have testet spillernes maksimale puls og, hvis tilgængeligt, anvende pulsur i træningen.

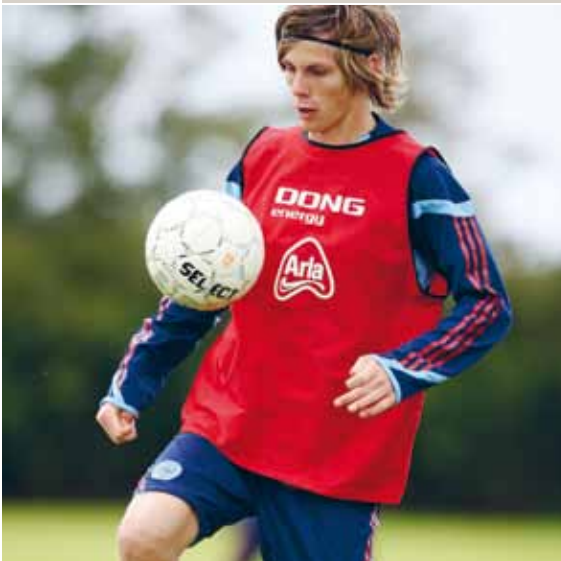
Acceptabel puls henviser til, at hvis spilleren ligger i dette interval umiddelbart efter en arbejdsperiode, så har han sandsynligvis i arbejdsperioden arbejdet med en pulsfrekvens omkring den ønskede gennemsnitlige pulsfrekvens. Alligevel bør træneren justere spillerens aktivitet ved at bede ham forsøge at yde lidt mere eller mindre i næste arbejdsperiode afhængigt af om pulsfrekvensen lå i den lave eller den høje ende af intervallet.

Der kan konstrueres masser af spil, hvor spillerne rammer den ønskede arbejdsintensitet, hvorfor der i vid udstrækning godt kan trænes med bold mhp. at forbedre konditionen. Derudover bør man, som tidligere nævnt, erindre sig, at al træning på banen har en fysisk dimension som sidegevinst.

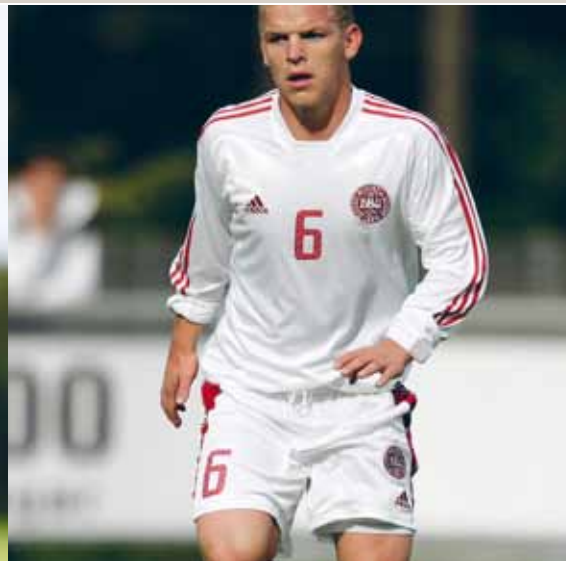
	Formål	Pulsfrekvens (% af maksimal puls)	
		Gennemsnit	Højeste og mindste acceptable puls
Lav intensitetstræning	<ul style="list-style-type: none"> • Restitution • Rehabilitering 	65%	50-80 %
Moderat intensitetstræning	<ul style="list-style-type: none"> • Forbedre udholdenhed • Forbedre kroppens restitutionsevne 	80%	65-90 %
Høj intensitetstræning	<ul style="list-style-type: none"> • Forbedre arbejdssevne ved høj intensitet i længere perioder • Forbedre kroppens restitutionsevne 	90%	80-100 %

Figur 4.4

Konditalsberegning



Maksimal iltoptagelse (VO₂ max): 3,9 l/min
 Kropsvægt: 62 kg
 Kondital: $3900 / 62 = \text{ca. } 63$



Maksimal iltoptagelse (VO₂ max): 5,1 l/min
 Kropsvægt: 85 kg
 Kondital: $5100 / 85 = 60$

Figur 4.5: Konditalsberegning. Et acceptabelt kondital for en elite fodboldspiller er på minimum 60 ml/kg/min. Til sammenligning kan nævnes at konditallet for eliteidrætsudøvere i andre udholdenhedsidrætter ligger på omkring 80 ml/kg/min.

Aerob træning

Træning med lav intensitet:

- Efter en hård kamp eller træning
- Gennemføres som en kontinueret træning eller interval træning
- Fodboldspil og øvelser

Træning med moderat intensitet:

- Gennemføres som en kontinueret træning eller interval træning
- Fodboldspil og øvelser

Træning med høj intensitet:

- Gennemføres som intervaltræning
- Intervaltræningen kan gennemføres med enten lange eller korte intervalperioder
- Der skal ikke arbejdes til udmattelse
- Forskellige fodboldrelevante intervalspil
- Bør efterfølges af restitutionsaktiviteter

For at sikre at spilleren har et højt nok kondital kan individuel formel løbetræning uden bold være relevant. (se tabel 4.1). Træningen skal være med så høj intensitet som muligt over de 10-20 minutter. Da fodbold er en intervalpræget idrætsgren er det oplagt at gennemføre træningen som intervaltræning.

Tips og gode råd

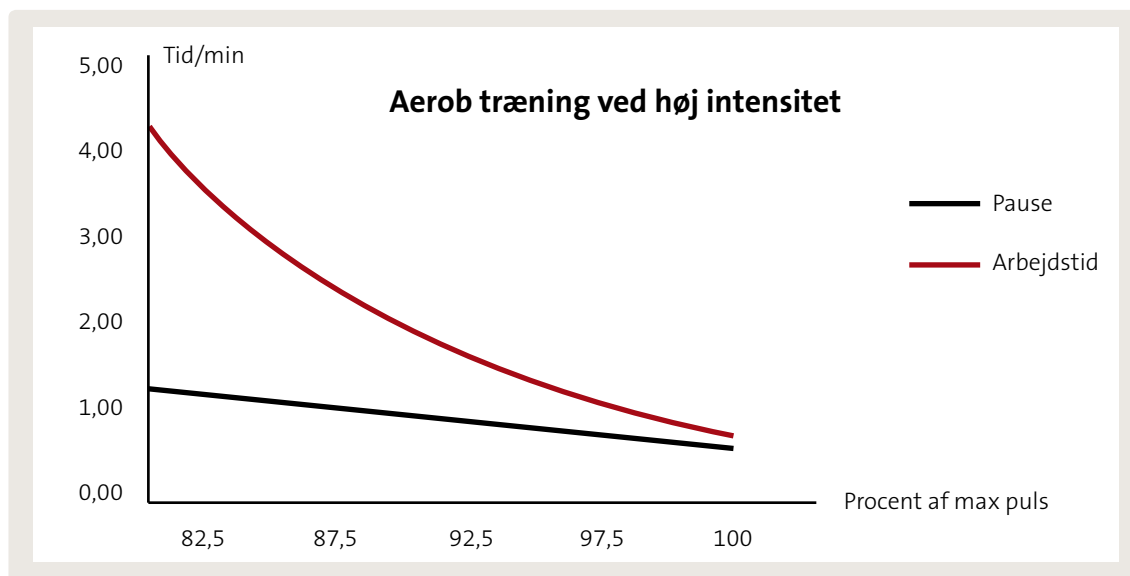
Formelle intervalløb uden bold til høj intensitetstræning:

Øvelseseksempel: (15 sekunders løb x 15 sekunders pause x 20 repetitioner)

Fordel 1: Relativt kort træningstid giver stor effekt

Fordel 2: Distancen kan individualiseres

Fordel 3: Let at organisere for en større gruppe



Figur 4.6: Figuren beskriver sammenhængen mellem arbejdstider og pauser ved Aerob træning ved høj intensitet. Som det ses af figuren vil pausen optage relativt mere tid jo højere intensitet der arbejdes med.

Med udgangspunkt i figuren er det således de gammelkendte faktorer som pauselængde og arbejdstid, som er gældende for både oplevet og reel fysisk belastning i et spil eller en øvelse.

Du kan i diverse øvelsesdatabaser, herunder www.dbu-traernet.dk, finde øvelser til aerob træning.

Anaerob træning

Anaerob træning laver vi for, at spillernes muskler skal kunne producere, tolerere, neutralisere, forbrænde og/eller bortskafe mælkesyre under hårdt fysisk arbejde. De store mælkesyremængder i musklerne, som dannes under en fodboldkamp, skal helst forsvinde hurtigt, så spilleren bliver frisk til nyt arbejde.

Anaerob træning har sin primære virkning på det perifere system (musklerne)

Der er mange myter om anaerob træning for børn og unge, men lad os her slå fast at unge på 15 år ingen problemer har med at træne anaerobt og få effekt af træningen. Det er næsten alene behovet for at kunne præstere i kampene, der bør afgøre mængden af den anaerobe træning. Det er dog vigtigt at fastslå, at unge skal træne anaerob træning. Spillerne får dels personlige erfaringer af denne form for træning og vænnes til at fodboldtræning

er fysisk hårdt. Men kroppen skal også lære denne form for fodboldtræning. Mængden af den anaerobe træning skal du variere i forhold til såvel spillerens alder (jo ældre, jo mere) som i forhold til sæsonen. Den anaerobe træning bør foregå i højere omfang i sæsonen end udenfor.

Et vigtigt budskab – træning med bold og uden bold

Set med fysiske briller er den anaerobe træning et af de træningsområder, vi kan forbedre os på i f.t. toppen af Europa. Mange europæiske spillere har større anaerob kapacitet end de fleste danske spillere. For at matche eller overgå spillerne i de øvrige europæiske ligaer, må vi nødvendigvis træne med mere fokus på dette område. Uanset at de fleste fodboldspillere- og trænere helst vil træne så meget som muligt med bold, er det vigtigt at forstå, at en del af den fysiske træning faktisk er mest effektivt uden bold. Specielt i de kompetencer som kræver maksimalt af udøveren. D.v.s. hvis man ønsker at udvikle spillerens hurtighed med bold, så er

vejen til det belagt med træning uden bold. D.v.s., lær først at løbe hurtigt uden bold, dernæst at løbe hurtigt med bold.

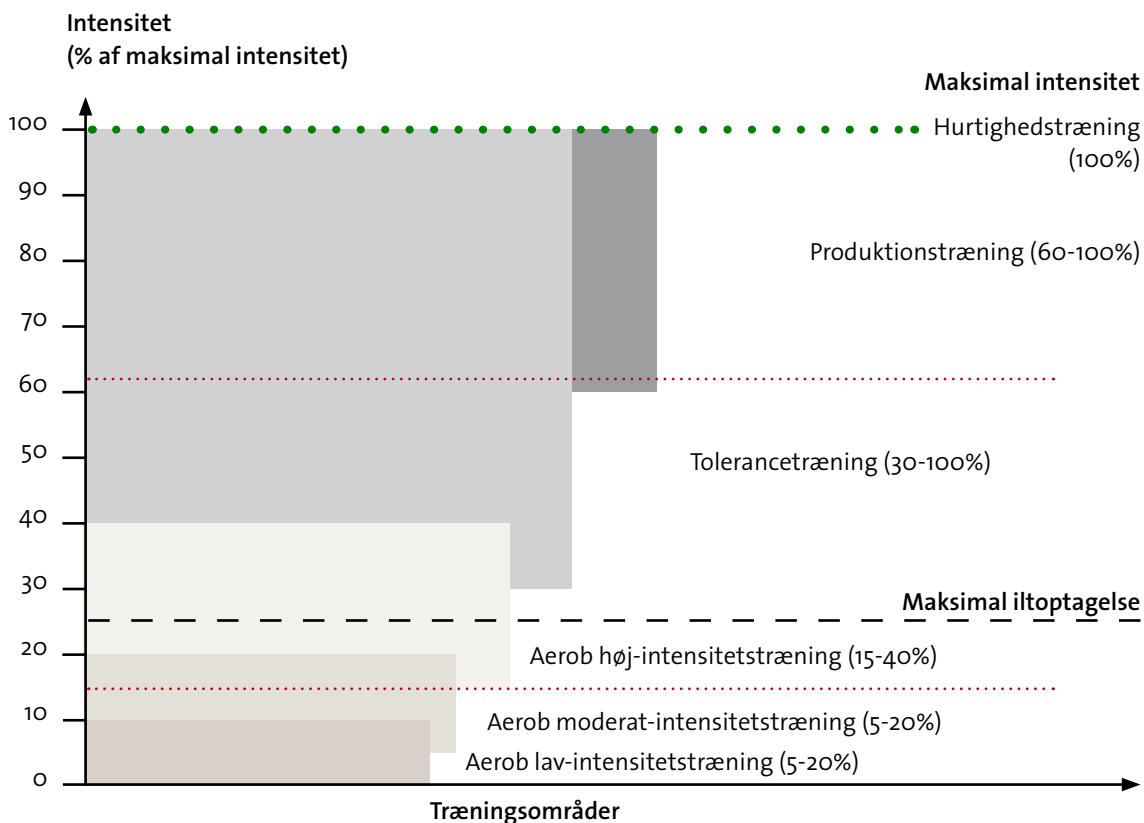
Vurdering af træningens kvalitet

Når du skal vurdere værdien af aerob træning kan du bruge pulsen, der er et godt udtryk for belastningen, men når du skal vurdere den anaerobe træning, er pulsen ikke helt så god en indikator, om end den i kombination med øvelser er udmærket. Årsagen til problemet ligger i, at det er nødvendigt at skelne mellem maksimal iltoptagelse og maksimal intensitet. I princippet kan du nå den maksimale iltoptagelse, når du løber ca. 25% af din maksimale løbehastighed.

De fleste vil f.eks. kunne nå deres maksimale iltoptagelse ved at løbe 15 km/t i 10 minutter. Men deres tophastighed (og dermed maksimale intensitet) er jo betragtelig højere.

Så når vi taler om arbejdsbelastning i relation til anaerob træning, er det oftere den maksimale intensitet vi taler om, snarere end den maksimale iltoptagelse. Det kan du finde eksemplificeret i nedenstående figur.

I det følgende har vi diskuteret de forskellige former for anaerob træning. Det, der varierer i træningen er altid arbejdsperiodernes intensitet og længde samt længden af pausen mellem to arbejdsperioder. For at ramme præcis de områder, du ønsker, spillerne skal forbedre sig i, kan du tage udgangspunkt i vejledningerne i skemaerne på de følgende sider.



Den maksimale iltoptagelse er meget individuel og nås ved meget forskellig intensitet.

Figur 4.7: Sammenhæng og forskel på maksimal intensitet og maksimal iltoptagelse.

Kilde: Lars Michalsik og Jens Bangsbo, *Aerob og anaerob træning*, s.135

Produktionstræning

Formål:

- at forbedre evnen til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer
- at forbedre evnen til at restituere efter hårdt arbejde

Produktionstræning skal:

- Gennemføres som intervaltræning
- Bestå af relativt korte arbejdsperioder og lange aktive pauser
- Placeres til sidst i træningspasset
- Indgå som fodboldspil og øvelser
- Efterfølges af restitutionsaktiviteter

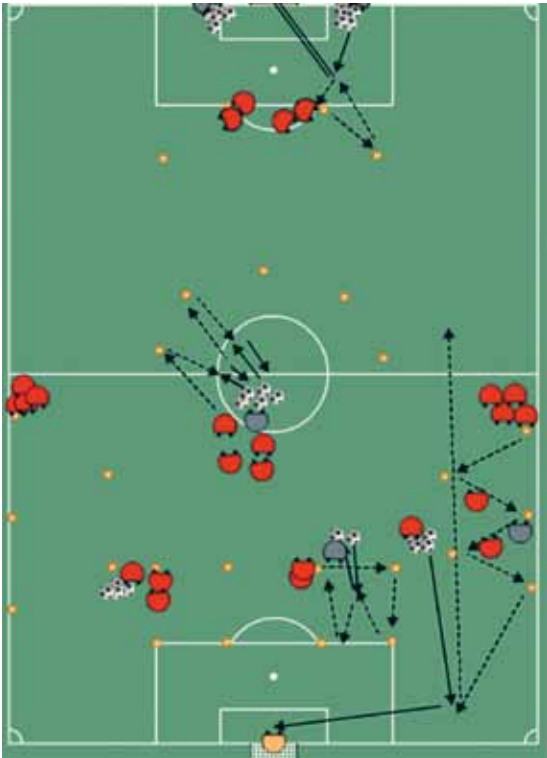
Produktionstræning			
Intensitet (% af maksimal intensitet)	Arbejde (sek)	Pause (sek)	Antal gentagelser
90-100	5-15	>150	4-12
70-80	30-40	>400	2-6

Eksempler på arbejdsintensiteter, arbejdstider, varighed af pauser og antal af gentagelser inden for produktionstræning. I boldspil, hvor træningen udføres med bold, vil pauserne mellem arbejdsperioderne kunne nedsættes, idet spillerne, på grund af naturlige variationer i spillet, ofte ikke konstant arbejder med tilstrækkelig høj intensitet.

Figur 4.8: Produktionstræning

Kilde: Lars Michalsik og Jens Bangsbo, *Aerob og anaerob træning*, s.218

Som eksempel på produktionstræning m. bold kan du se nedenstående øvelse.



Figur 4.9

Generelt:

En hovedtræner, der styrer tiden. 20 sek. arbejde og 5 gange pause inden vedkommende skal igang igen – så der kan være 6 spillere ved en station. Sorte striplede = løb. Sorte fuldt optrukne = aflevering/spark.

Midtstopper:

Sidelænsløb, baglænsløb – frem og heade baglænsløb-frem og heade –baglænsløb og sprint fremad. Start forfra, hvis der er tid.

Kanter og backs:

Stemple på alle toppene i sprint – får en aflevering i dybden – indlæg – sprint i returløb indtil tiden er gået.

Central midt:

Ud og stemple på top – ind mod træner og lave en støttepasning – ud og stemple på top – osv. Indtil tiden er gået.

Angriber:

Ud og stemple på top – sprint hen til retur bold i feltet – afslutning – ud og stemple på top – osv. Indtil tiden er gået.



Figur 4.10

11v11 relationen:

Alle spillere laver relevante løb / arbejder ud fra deres positioner.

Det er fantasien, der sætter grænsen for, hvilke øvelser man bruger – bare de hænger sammen med ens system og spillestil.

Tolerancetræning

Formål:

- at forbedre evnen til kontinuert at udvikle energi ved anaerobe processer ved at forbedre musklernes evne til:
 - at tolerere og neutralisere mælkesyre
 - at bortskaffe mælkesyre under arbejde
- at forbedre restitutionsevnen efter hårdt arbejde

Længden af pausen skal være en del kortere end ved produktionstræning, eftersom vi skal gøre kroppen vant til, at der er masser af træthedsstoffer i musklerne. Her tænkes på pauselængde svarende til 1-6 gange arbejdets varighed. En oversigt over tolerancetræningsformer kan du se i figuren nedenfor.

Tolerancetræning			
Intensitet (% af maksimal intensitet)	Arbejde (sek)	Pause (sek)	Antal gentagelser
90	5-10	5-10	5-30
90	5-15	5-90	5-20
80	30	30-180	5-15
45	120	120-720	2-8

Eksempler på arbejdsintensiteter, arbejdstider, varighed af pauser og antal af gentagelser inden for tolerancetræning. I boldspil, hvor træningen udføres med bold, vil pauserne mellem arbejdsperioderne kunne nedsættes, idet spillerne, på grund af naturlige variationer i spillet, ofte ikke konstant arbejder med tilstrækkelig høj intensitet.

Figur 4.11: Tolerancetræning

Kilde: Lars Michalsik og Jens Bangsbo, *Aerob og anaerob træning*, s.208

Tolerancetræning skal:

- Gennemføres som intervaltræning
- Bestå af korte eller længere arbejdsperioder og korte eller længere pauser
- Være af lidt lavere intensitet end ved produktionstræning
- Placeres til sidst i træningspasset
- Evt. indgå i fodboldspil og øvelser
- Efterfølges af restitutionaktiviteter



Figur 4.12

Træning af tolerancetræning

Spil 2+2+mm: 2 + 2 + mm

- Spil 2 mod 2 med 2 angrebsbender
 - Arbejde: 60-120 sekunder
 - Aktiv pause som angrebsbender: 60-120 sekunder



Figur 4.13

Relation til 11v11

- Spil op central midt (nr. 8), spil ned = lægges af (nr.9), spil op = spark på mål (nr. 10)
- Trekanter og vinkler
- Hurtige omstillinger
- Højt pres

Hurtighedstræning

Hurtighedstræning er også anaerob træning. Hurtige spillere har altid kunnet og vil også fremadrettet kunne afgøre fodboldkampe. Derfor skal vi prioritere træningen af hurtighed. Hurtighedstræningen bør således være en fast bestanddel af træningen i hele aldersspændet fra det 15.-21. år.

Formål:

- at forbedre evnen til at reagere hurtigt og til at udvikle kraft ved maksimalt arbejde
- at forbedre musklernes evne til hurtigt at udvikle energi
- at forbedre kroppens evne til at opnå en så stor maksimal arbejdsintensitet som muligt
 - a) **Reaktionshastighed** (neuromuskulært og koncentrationsmæssigt)
 - b) **Accelerationsevne** (neuromuskulært, teknisk og muskelstyrkemæssigt)
 - c) **Maksimal hastighed** (neuromuskulært, teknisk og muskelstyrkemæssigt)

Nedenfor kan du i skemaet se eksempler på relevante arbejdsperioder for hurtighedstræning.

Hurtighedstræning			
Intensitet (% af maksimal intensitet)	Arbejde (sek)	Pause (sek)	Antal gentagelser
100	2-5	>50	5-15
100	5-10	>100	2-10

Eksempler på arbejdsintensiteter, arbejdstider, varighed af pauser og antal af gentagelser inden for hurtighedstræning. I boldspil, hvor træningen udføres med bold, vil pauserne mellem arbejdsperioderne kunne nedsættes, idet spillerne, på grund af naturlige variationer i spillet, ofte ikke konstant arbejder med tilstrækkelig høj intensitet.

Figur 4.14: Hurtighedstræning

Kilde: Lars Michalsik og Jens Bangsbo, *Aerob og anaerob træning*, s.232

Når du laver hurtighedstræning, skal du sørge for, at:

- dine spillere udfører træningen med 100% intensitet
- træningen ligger først i træningspasset (efter grundig opvarmning)
- være opmærksom på træthedssymptomer
- der er lange pauser mellem øvelserne
- en del af hurtigstræningen skal laves uden bold. En del af træningen kan evt. laves med bold – det er sjovere - men det kræver god organisering

Da hurtighedstræning uden bold er relativt nemt at planlægge og strukturere, har vi valgt kun at eksemplificere hurtighedstræning med bold.



Figur 4.15

Træning af maksimal hurtighed

Længere sprint så maksimal hastighed nås, f.eks. som konkurrence med fodboldhandling tilkoblet

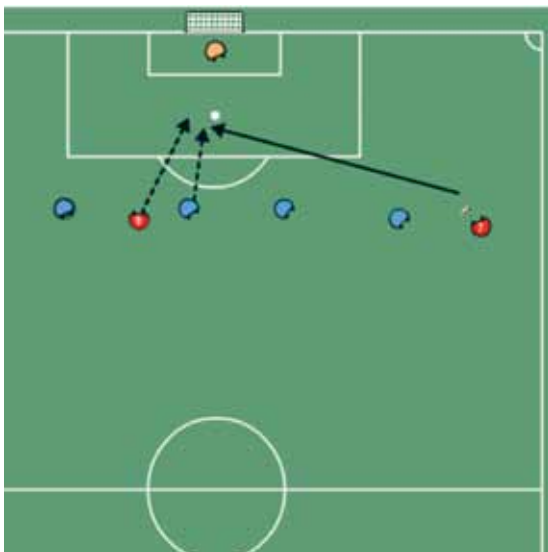
- Arbejde: Sprint 20-30 meter svarende til 3-6 sekunder.
- Aktiv pause: 30-60 sekunder.



Figur 4.16

Relation til 11v11

- Spidsen (nr. 9) spilles i dybden af central midt (nr. 10) efter et blandsideløb.
- Løbeduel mellem spids (nr. 9) og central forsvarer (nr. 3)
- Afslutning under pres.

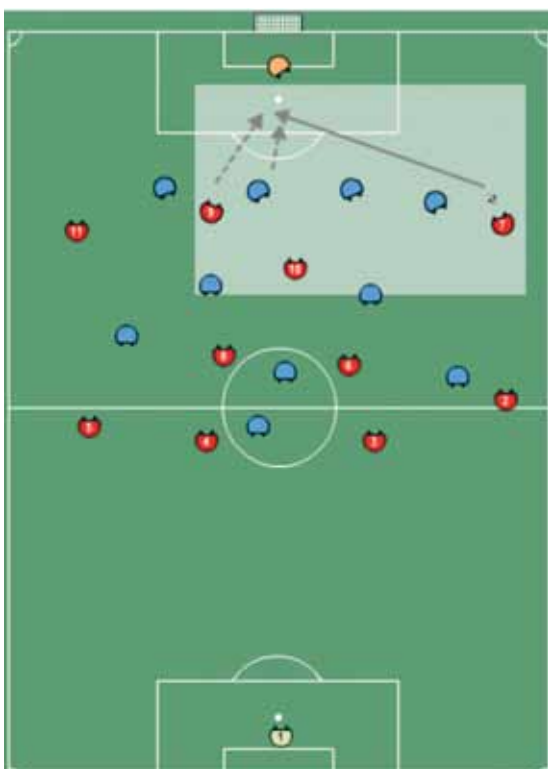


Figur 4.17

Træning af acceleration

Korte startøvelser eller reaktionsøvelser i.f.m. en efterfølgende fodboldhandling (skud på mål). Startsignal med bold.

- Arbejde: - sprint 10-15 meter svarende til 2-4 sekunder.
- Aktiv pause: 20-40 sekunder.



Figur 4.18

Relation til 11v11

- Kantspilleren (nr. 7) spiller bolden bagom forsvaret til central spiller (nr. 9 ell. 10).
- Accelerationsduel mellem spids (nr. 9 ell. 10) og central forsvarer (nr. 3)
- Afslutning under pres

Du kan finde flere eksempler på øvelser på diverse øvelsesdatabaser, herunder www.dbu-traernet.dk.



Agility

Agility i fodboldforstand sætter spillernes koordination i sammenhæng med fodboldrelevante bevægelser. Formålet er at øge spillernes adræthed i spillet. Agility laver vi for at udfordre spillernes evne til at starte, stoppe og bevæge kroppen hurtigt i forskellige retninger.

I princippet er meget af agilitytræningen også en form for hurtighedstræning, den er blot mere koblet til retningskift og finter end starter og sprint.

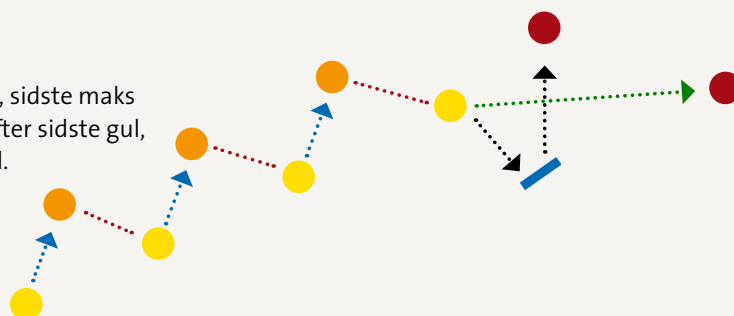
Retningslinjer for agilitytræningen:

- Konstruer positionsspecifikke agilitybevægelser i forskellige øvelser
- Brug agility til forskellige konkurrencelege/øvelser

Eksempler på praktiske sprint/agilityøvelser

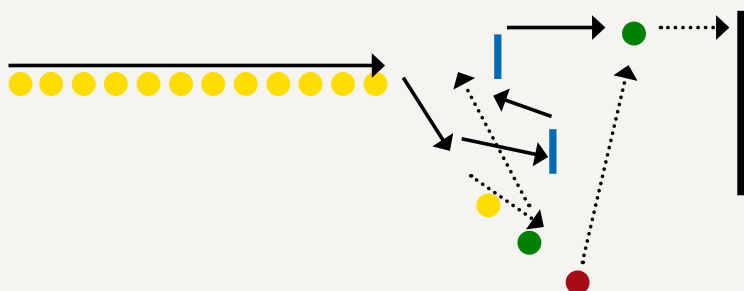
Sprint med opbremsning

Max løb frem til orange, bakke til gul, sidste maks løb ud mod rød, variation; rotation efter sidste gul, eller markér blå mand og op mod rød.

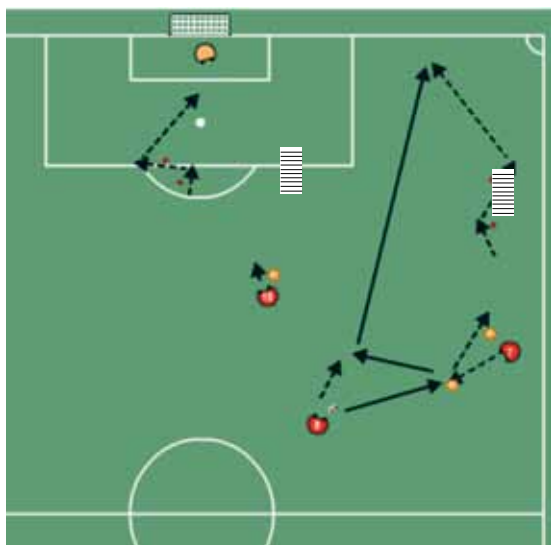


Sprintøvelse med afslutning

Der tappes gennem kegler, retningskift, til kort aflevering, begge mænd rundes og der afsluttes fra en tværbold. Der er placeret en spiller ved rød kegle (har boldene). Lav også med flere løb f.eks. 3 tilbageløb efter blå kegle.



Figur 4.19+4.20: Eksempler på praktiske sprint/agilityøvelser



Figur 4.21

Træning af agility

Agilitybane med:

- Forfinteløb + stige + slalomløb i.f.m. en efterfølgende fodboldhandling (indlæg).
- Stigeløb af nr. 10 + slalom + knækløb og afslutning
 - Arbejde: 7-10 sekunder
 - Pause: 70-100 sekunder



Figur 4.22

Relation til 11v11

Bandespil mellem central midtbane (nr. 8) og kantspiller (nr.7). Kantspiller (nr.7), spilles i dybden af central midtbane (nr. 8), knækløb af offensiv midt (nr. 10).

Du kan finde flere eksempler på øvelser på diverse øvelsesdatabaser, herunder www.dbu-traernet.dk.

Stabilitetstræning

Stabilitetstræningen skal udvikle en stabil kropstamme. Når kropstammen er stabil, vil resten af kroppen også blive mere stabil. Træningen bevirker, at kroppen bliver bedre og hurtigere til at reagere på indvendige og udvendige påvirkninger. Vi stræber altså efter at få bedre balance, bedre led- og kropstabilitet og bedre kropsholdning. Stabilitets-træning medvirker til en god muskelstyrke og muskeludholdenhed omkring kropstammen. At kropstammen er stabil er vigtig og styrketræning bør generelt indeholde træning som stimulerer udviklingen af en god kropstamme



Kropstammestabilitet
– styrkelse af centrale kropsdele omkring rygsøjlen og maveregionen

Stabilitetstræning og balancetræning har frem for alt et skadesforebyggende sigte. Hvis spillere er skadet, er udgangspunktet, at træningstiden er den samme. Spillere kan/bør altid træne. I skadesperioder træner spillerne bare med fysioterapeut, fysisk træner eller med områder udstukket af træneren som selvtræning.

Retningslinjer for stabilitetstræningen:

- Indarbejd nogle gode vaner (lav faste rutiner i løbet af ugen – holdtræning og selvtræning)
- Giv spillerne et program med hjem
- Træn stabilitet både hjemme, og f.eks. en gang om ugen til træning som kontrol
- Sørg for at spilleren udvikler en god kropstamme før eller samtidig med styrketræningen

Øvelseseksempler fra program udarbejdet af fysioterapeuterne, som er tilknyttet DBUs talentcentre.

Træningsprogram beskrivelse	
<p>Maveøvelse 1 – formål: At styrke de nederste mavemusklere. De to sæt muskler er vigtige for stabiliteten af forsiden af bækkenet.</p> <p>Lig på ryggen, begge ben bøjet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pres lænden i underlaget (Husk lænden skal røre underlaget under hele øvelsen) • Løft overkroppen lige op, så skulderbladene er fri. • 3x15 gentagelser 	
<p>Lænde-/baldeøvelse 2 – formål: Styrke lænden og den øverste del af Gluteus regionen (balderne). Det er vigtigt at hænderne er HELT omme bag nakken, Man opnår ved dette, at man IKKE kan hjælpe med alle de overfladiske rygmuskler, så hele sammentrækningen foregår i den lange rygstrækker, og giver en sammentrækning af det store seneblad på lænden. Øvelsen rammer således hele bagsiden af bækkenet.</p> <p>Lig på maven</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hænderne bag nakken (du må ikke bøje nakken) • Spænd i ballerne • Løft overkroppen op, husk at blive ved med at kigge ned i jorden. • 4x15 gentagelser 	

Træningsprogram beskrivelse

Bækkenøvelse 3 – formål:

Stabilisere siden af bækkenet og generelt styrke sidemuskulaturen under ribbenene. Styrker siden af låret op til hoftekammen, og den lange sene på siden af låret, og stabiliserer både ydersiden af knæet og siden af hoften. Øvelsen gør at man ikke falder ud til siden med hoften i et spark eller skub og derved ikke får vrid i lysken.

Læg dig på siden

- Løft dig op på albuen og spænd i kroppen så du er helt strakt ud
- STATISK: Kan laves statisk, d.v.s. man bare ligger stille på armen
- AKTIV: Løft det ene ben op.
Laves KUN hvis man laver den helt korrekt og er lige i kroppen.

Statisk: 2 gange 1 min på hver side

Aktiv: 15 gange til hver side



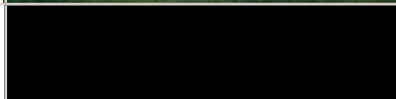
Ryg og baglårsøvelse 4 – formål:

At styrke ryg og baglår. Når man ligger på bolden, træner man kroppens mekanoreceptorer (små nerver der hele tiden fortæller hjernen, hvor den skal sætte ind for at holde balancen). Det er mekanoreceptorerne der hjælper til, hvis man er lige ved at vrikke rundt på foden. De vil sende et signal til hjernen, der siger, at man er ved at vrikke rundt, og derved kan man nå at kompensere med andre muskler, så man ikke bliver skadet.

Bækkenløft på bold

- Lig på ryggen med fødderne placeret på bolden og bøj i knæene.
- Fold hænderne over kors på brystet.
- Løft bagdelen op og hold lår og underkrop strakt og stille.
- (Du kan evt. strække det ene ben)

Hold bækkenet oppe i ca. 6 x 15 sek.



Lægøvelse 5 – formål:

At stabilisere lægmusklen samt achillessenen. Øvelsen er især vigtig i vinterhalvåret eller når banerne bliver hårde. I koldt vejr bliver musklerne let afkølede og kan stivne og blive hårde og er derved i større risiko for skader. Øvelsen giver øget gennemblødning af musklen.

Hæl løft

- Læg vægten på fodballen ved storetå og 2. tå under hele øvelsen.
- Tæl til 10 mens du langsomt løfter dig op og tæl tilsvarende til 10 når du sænker foden igen.
- Vigtigt at fødderne er parallelle

Gentag 6 gange



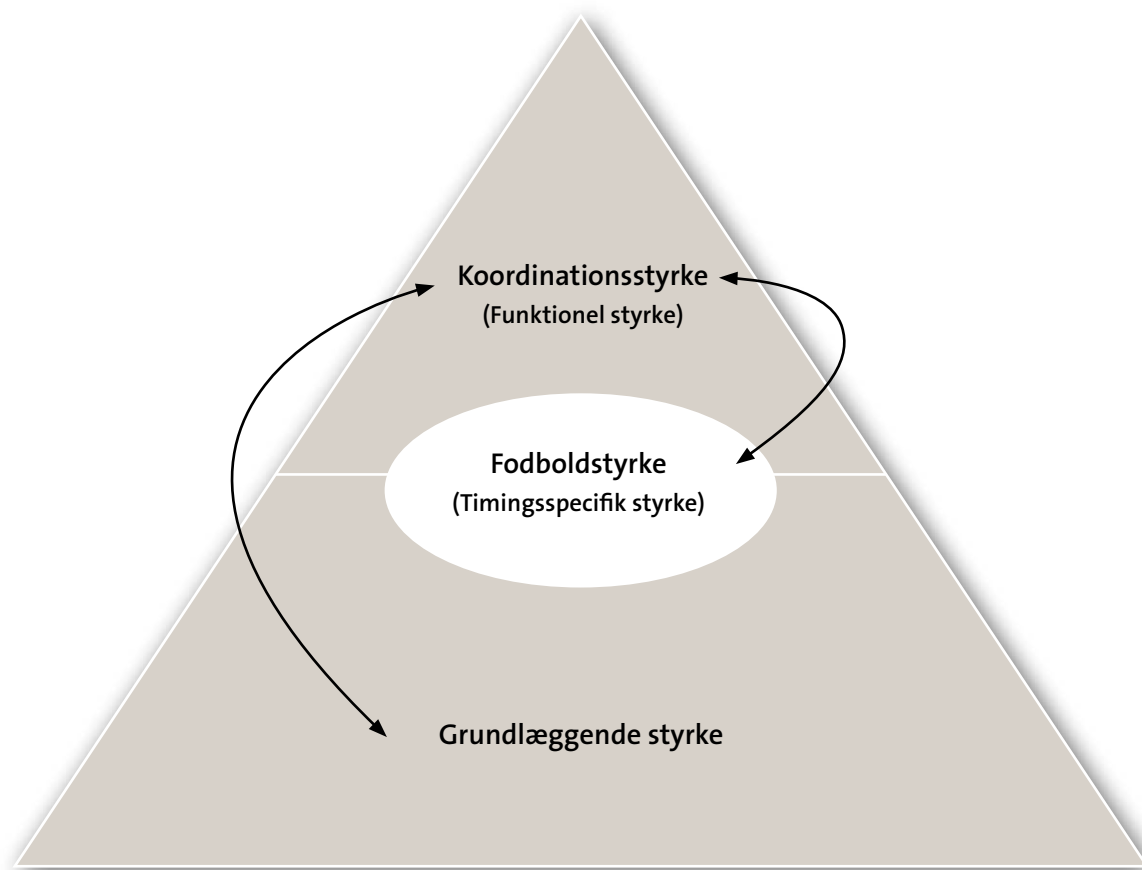
Figur 4.23

Find flere øvelser på diverse øvelsesdatabaser, bl.a. www.dbu-traernet.dk eller www.fifa.com (The 11+).

Styrketræning

Formålet med styrketræning i fodbold er todelt. Dels skal spilleren bygge sin fysik op, så han kan træne og spille kamp med så lille en skadesrisiko som muligt (profylakse), dels skal spilleren opbygge sin fysik, så han kan præstere mere. Styrketræningen har den effekt, at spilleren får forbedret evnen til at udvikle større eksplosiv kraft i de relevante muskler (benmusklerne), samt får øget løbehastigheden, accelerationsevnen, springstyrken og kraften i skud, tacklinger, nærkampe og hovedstød.

Muskelstyrken skal hele tiden sættes i forhold til anvendelsen i fodbold. Her taler vi om grundlæggende styrke, funktionel styrke og timingsspecifik styrke (d.v.s., at kunne sætte styrke ind på det rigtige tidspunkt med den rigtige kraft). Figuren nedenfor illustrerer denne tredeling af styrketræningen.



Figur 4.24: Styrketræningens tredeling.

Basen i pyramiden er spillerens grundlæggende styrke. Den grundlæggende styrke udgør i princippet den enkelte muskelgruppes maksimale styrke. Basen er forudsætningen for, at de to andre dele kan fungere optimalt. Toppen af pyramiden består af den funktionelle styrke, d.v.s. at spilleren kan bruge den grundlæggende styrke i en fodboldbevægelse – det kunne f.eks. være at hoppe med den rigtige teknik. Fodboldstyrken eller den timingsspecifikke styrke er i ellipsen og den består i, at spilleren kan bruge både sin grundlæggende og funktionelle styrke men nu med den rigtige timing. Det betyder at spilleren i princippet skal iværksætte sit hop på det rigtige tidspunkt, hvis han ønsker at ramme bolden på det højeste punkt (og dermed før modstanderen).

Muskelstyrke afhænger af tre faktorer: musklens fibersammensætning, musklens størrelse og nervesystemets evne til at aktivere musklen (den nerve-stimulering). Alle tre faktorer er påvirkelige af træning, men det er fortrinsvis de to sidste, der spiller en rolle i forbindelse med fodbold, da fibersammensætningen kun i meget ringe grad kan påvirkes

De to forskellige typer for muskelstyrke, som er relevante for fodboldspillere, er:

- Maksimal styrke
- Eksplosiv styrke

Maksimal styrke kan defineres som den kraft, du kan udvikle med al den tid du har til rådighed. Eksplosiv styrke kan defineres som den kraft, du kan udvikle inden for et givent meget kort tidsrum

Den maksimale styrke er med til at give spilleren et godt udgangspunkt for at kunne producere meget kraft og vil være vigtig at udvikle for at sikre, at spilleren kan levere fysiske kraftpræstationer gennem en hel kamp.

Eksplosiv styrke er vigtig at forbedre, fordi vi under løb, afsæt og lignende har musklerne kort tid til at udvikle styrke. Den eksplosive styrketræning retter sig mod nervesystemet, hvor vi kan forbedre hjernens evne til at aktivere flest mulige muskelfibre hurtigst muligt. (RFD-træning = træning af Rate of Force Development.)

Du kan træne dette på to måder:

- Vægttræning
- Spring-, sprint- og eksplosionstræning

En kombination af de to træningsformer er mest effektiv.

Teknikken i vægttræningen er basal for at opnå den rette effekt, så dette fylder meget i begyndelsen af træningsforløbet. Rigtig instruktion er essentiel. Derfor bør man altid konsultere eksperter på området for at sikre rigtig træning, og for at opnå den relevante effekt hos spilleren. Desuden bør denne del af træningen foregå i styrketræningsrummet under kyndig vejledning for at opnå den ønskede styrkeforbedring. Der skal trænes på en sådan måde at muskelbalancen er i orden (forside og bagside er lige stærke: – f.eks. bugmuskler og rygmuskler).

For at opnå effekt er det altså ekstremt vigtigt, at der trænes korrekt. Det vil sige størst mulig hastighed i den koncentriske fase (musklerne forkortes under arbejdet) også selvom belastningen er høj. Selvom hastigheden ikke er stor, skal den være så stor så mulig. Spilleren skal prøve at lave bevægel-

serne så hurtigt som muligt – hvis han ikke prøver, bliver han ikke eksplosiv. I den ekscentriske fase (musklerne forlænges under arbejdet) skal hastigheden være langsom af hensyn til risikoen for skader i f.eks. knæ.



Eksempel

Squat:

- 75 % belastning (d.v.s. 75% af 1 RM)
1 RM = 1 Repetition Maksimum = Den tungeste vægt som kan løftes en gang
- Langsomt ned i knæ (ekscentriske arbejde)
- Hurtigt løft op (koncentrisk arbejde)

Da den selvstændige styrketræning i relation til fodbold således primært handler om at forbedre den maksimale og eksplosive styrke, skal vi arbejde med en høj intensitet (over 75%) for at opnå forbedringer.

Styrketræning bør fylde 1-3 pas pr. uge set i.f.t. effekten hos den enkelte spiller. Styrketræning handler om prioritering – ikke alle spillere har eksempelvis lige stor gavn af styrketræning. Man bør prioritere denne træningsform nøje i.f.t. anvendelsen i fodboldkampen. Derudover skal man huske at sætte de nye, stærkere muskler i stand til at bruge deres kapacitet igennem funktionel og timings-specifik fodboldtræning, hvor netop de forbedrede muskler involveres.

Styrketræning for den unge udøver eller for begynderen bør introduceres med forsigtighed, da der er forskellige risici forbundet med træningen. Det vigtigste er, at nerver og muskler udvikler sig meget hurtigt. Det er således ikke ualmindeligt at se endog meget store forbedringer i løbet af de første par måneder. Desværre sker forbedringerne mest i muskler og nerver. Knogler, sener og bindevæv ud-

vikles meget langsommere. Tommelfingerreglen er, at udviklingen for knoglerne er ca. tre måneder efter og sener og bindevæv er ca. seks måneder efter muskelstyrken. Det betyder, at du som træner ved begyndelse af vægttræning skal tænke dig om, og ikke bare fylde vægtskiver på din spillers vægtstang. Her er det vigtigt, at du rådfører dig med en fysisk træner, eller selv sætter dig meget grundigt ind i teorien. Generelt er det en god regel det først halve år altid at lave 8-15 gentagelser, uanset øvelse, da du så sikrer dig mod ikke at overbelaste knogler, sener og bindevæv.

Styrketræning skal ligesom al træning periodiseres og tilpasses den anden træning. Perioden udenfor sæsonen er tiden, hvor du skal udbygge styrketræningen og sigte på at optimere såvel den maksimale som den eksplosive styrke, d.v.s. flere træningspas. I kampsæsonen er der mere behov for en vedligeholdende eller restituerende styrketræning, d.v.s. færre træningspas. Nedenfor er angivet tre eksempler på styrketræningspas, som du kan bruge i forbindelse med opbygning eller restitution, vedligehold eller optimering.

Styrkerestitution og -opbygning

1. Squat/benpres/udfald/knæekstension (forlår), 6-8 reps med 10 RM x 2-3
2. Baglår i maskine, 6-8 reps med 10 RM x 2-3
3. Hoftebøjler i maskine/Stående hæløft (læg)/Indadfører i maskine (lyske), 8RM x 2-3 sæt
4. Bænkpres/pres m. håndvægte (bryst), 8RM x 4 sæt
5. Træk til bryst/rowing (ryg), 8RM x 4 sæt
6. Nedre ryg øvelser, 4 sæt
7. Maveøvelser, 4 sæt
8. Biceps curl, 8RM x 4 sæt
9. Triceps pres, 8RM x 4 sæt

Styrkevedligeholdelse

1. Frivend (ben), 75 % af max løft x 4 x 3 sæt
2. Squat/benpres/udfald/knæekstension (forlår), 8RM x 4 sæt
3. Baglår i maskine, 8RM x 4 sæt
4. Hoftebøjler i maskine/Stående hæløft (læg)/Indadfører i maskine (lyske), 8RM x 3 sæt
5. Bænkpres/pres m. håndvægte (bryst), 8RM x 3 sæt
6. Træk til bryst/rowing (ryg), 8RM x 3 sæt
7. Nedre ryg øvelser, 3 sæt
8. Maveøvelser, 3 sæt

Styrkeoptimering (toptræning)

1. Frivend (ben), 75 % af max løft x 4 x 3 sæt
2. Eksplosive opstigninger/ Jump squat, 30 % af max squat x 5 x 3 sæt
3. Squat/benpres/udfald/knæekstension (forlår), 8RM x 1, 6RM x 1, 4 RM x 2 sæt
4. Baglår i maskine, 8RM x 4 sæt
5. Hoftebøjler i maskine/Stående hæløft (læg)/Indadfører i maskine (lyske), 8RM x 3 sæt
6. Bænkpres/pres m. håndvægte (bryst), 8RM x 1, 6RM x 1, 4 RM x 2 sæt
7. Træk til bryst/rowing (ryg), 8RM x 3 sæt
8. Nedre ryg øvelser, 3 sæt
- 9.) Maveøvelser, 3 sæt

Tips og gode råd

Brug eksperter så styrketræningen foregår under kontrollerede forhold – teknikken skal læres først.

Retningslinjer for styrketræningen

- Styrketræning forbedrer nervesystemets stimulering af musklerne.
- Styrketræningen har skadesforebyggende sigte.
- Styrketræningen har præstationsoptimerende sigte.

- Musklerne skal så vidt muligt arbejde som under en fodboldkamp (transfer), det gælder både m.h.t. form og udførelsehastighed.
- Efter etableret styrkefremgang skal der relativt lidt vedligeholdelsestræning til efterfølgende.
- Anvend en ekspert til vejledningen af spillerne.

HUSK!

Styrketræning skal altid individualiseres.

Springtræning

Springtræning er en form for styrketræning. Vi taler om springkraft (hoppehøjde). I den forbindelse taler vi om kontakttid, hvilket vil sige den tid, som spilleren har kontakt med jorden i hvert afsæt ved flere på hinanden følgende spring, idet vi her arbejder både ekscentrisk og koncentrisk. Da vi i fodbold har mange afsæt i forbindelse med løb og spring, er det en vigtig del af træningen af elitespillere. Det kan trænes igennem springtræning, og handler om at træne en form for katapultbevægelse i benenes muskulatur. Springtræning laver vi for, at spilleren kan udvikle sin evne til at foretage kraftfulde og eksplosive afsæt fra underlaget.

Spillerne skal kunne sætte kraftigt af i.f.m. acceleration og retningskift og skal kunne springe højt i.f.m. bl.a. luftdueller.

Springtræning inddeles i tre grupper:

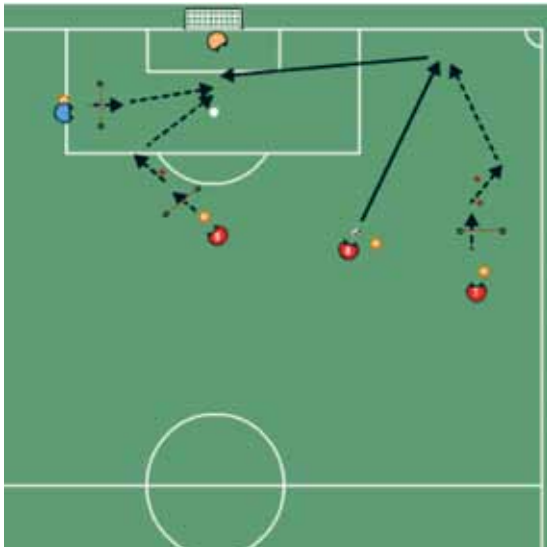
1. Almen springtræning er træning, der baseres på bevægelser som ganske almindelige hop og afsæt fra underlaget. Det kan foregå som en del af agilitytræningen, hvor der skal hoppes til siden eller frem over hække eller lignende.
2. Funktionel springtræning er træning, der er målrettet fodbold. Her skal du have større fokus på den tekniske udførelse af springet og hastigheden i afsættet. Det skal simpelt hen ligne det du ser i forbindelse med bevægelse på fodboldbanen. Husk at holde lange pauser.
3. Nedspringstræning (plyometrisk træning) er en meget effektiv træningsform til forbedring af springkraften. Men den kræver en grundlæggende styrke og stabilitet. Nedspringstræning går ud på, at musklerne relativt hurtigt forlænges (ekcentrisk arbejde), hvorefter de forkortes (koncentrisk arbejde) i en sammenhængende bevægelsesrække, som ender i et kraftfuldt hop. Når der arbejdes med nedspringstræning, er det vigtigt at udøveren er varmet grundigt op og er fysisk i stand til at tåle den hårde træning. Træningsformen kræver meget restitution og bør ikke anvendes ofte.



Nedspringstræning (plyometrisk træning)

Tips og gode råd

- 14-17 år = almen og funktionel springtræning med lette spring
- 18-21 år = hårdere spring / nedspring evt. efter principperne for plyometrisk træning, hvis muskelstyrken er i orden

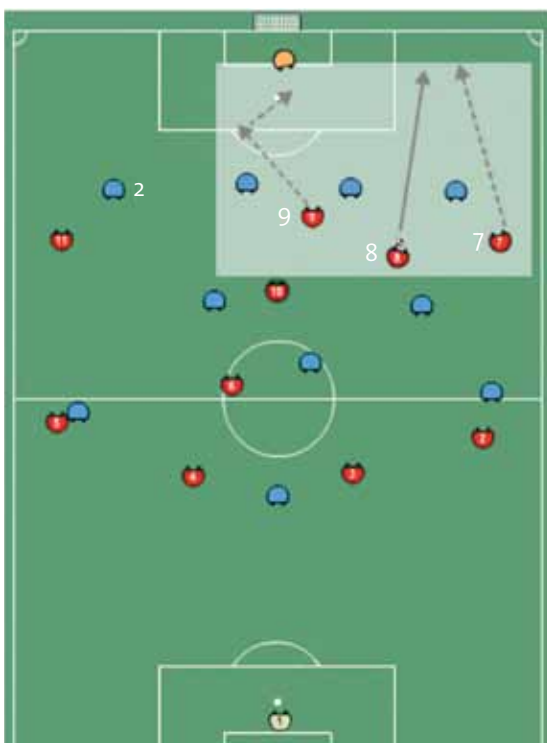


Figur 4.25

Springtræning

Et spring, løb + fodboldaktion (indlæg / luftduel)

- Arbejde: 4-6 sekunder
- Pause: 40-60 sekunder
- 10-15 spring pr. træning



Figur 4.26

Relation til 11v11

Spil i dybden af central midt (nr. 8), finteløb af kantspiller (nr.7), knækløb af spids (nr.9), luftduel mellem spids og back (nr. 2)

Der henvises desuden til diverse øvelsesdatabaser, herunder www.dbu-traernet.dk, hvor du kan finde eksempler på øvelser.



Kapitel 5:

Teknisk træning



Teknisk træning

Med udgangspunkt i DBUs DVD om spillestil og roller vil vi give vores bud på de teknisk/taktiske elementer, som med fordel kan prioriteres i træningen i aldersgruppen 14-21 år.

I Aldersrelateret træning 1 beskrev vi de generelle tekniske færdigheder i detaljer. Her giver vi forslag til vigtige elementer i den tekniske/taktiske træning.

Vi ønsker at sætte de tekniske færdigheder ind i en taktisk sammenhæng (sætte teknikken i en spillemæssig sammenhæng). Derfor anvender vi terminologien **teknisk/taktiske færdigheder** eller **kompetencer**.

Vi vil gerne pointere, at eksemplerne skal ses som relevante, men ikke udtømmende input.

Vi vil ligeledes fremhæve, at når vi f.eks. under kontrollerende midtbanespiller beskriver pasninger gælder det pasninger generelt. Beskrivelsen er altså ikke udelukkende omkring pasningsspil for positionen kontrollerende midtbanespiller, men skal ses som generelle betragtninger om pasninger.

På samme måde, når vi under midtstopper beskriver headning – så gælder beskrivelsen såvel den offensive som den defensive headning – og ikke en pladsspecifik beskrivelse af headning i forhold til midtstopper.



I Børne- og ungdomsfodbold inddeler vi det tekniske område i disse faser:

5-14 år

Basisteknik / teknik

Teknisk træning er en væsentlig hjørnesteen i den fodboldopdragelse, vi gerne vil give vores spillere. Den fundamentale teknik lærer børnene fra det første møde med fodboldens verden via den motoriske guldalder og videre ind i den fase, der bedst betegnes som elite-ungdomsfodbolden.

De basale tekniske forudsætninger lærer børnene via leg og forskellige former for formel og funktionel træning, hvor repetitioner af de tekniske færdigheder vil være en nødvendighed – ligesom det er vigtigt at færdigheder og udøvelse af disse sker i et træningsmiljø, hvor kravene gradvist øges – både i sværhedsgrad, hastighed og eksterne faktorer.

Alt dette har vi beskrevet detaljeret i Aldersrelateret træning 1.



14-17 år

Anvendt teknik

De tillærte tekniske færdigheder skal spillerne nu anvende i det store spil – eller dele af det store spil. I anvendelsen skal spillerne udsættes for situationer, hvor de skal kunne udføre deres tekniske færdigheder i spilrelaterede situationer samtidig med at de kan forholde sig til alt omkring sig selv (mod- og medspillere, rum tid samt boldens bane og fart).

18-21 år

Anvendt teknik i højt tempo i relationer med andre medspillere.

Tempodimensionen får større og større betydning. Spilleren oplever i denne aldersgruppe, at når de er i kampsammenhænge, har de begrænset tid og begrænset rum til at udføre deres handlinger. Derfor er det tekniske niveau afgørende for at kunne lykkes. En del taktiske overvejelser får stor betydning for, hvordan spilleren skal agere i en given situation. Så det gælder nu om at træne situationer, hvor spilleren stilles overfor nogle forskellige valg, der kan give ham erfaring i at træffe de rigtige beslutninger.

I teknisk/taktisk sammenhæng skal spilleren hele tiden foretage valg – f.eks. i forhold til:

Boldens fart

- Skal der mindre fart i bolden for at hjælpe sig selv eller begrænse modstanderen?
- Skal der mere fart i bolden for at begrænse modstanderen?
- Skal jeg tage bolden til mig for at tage farten af spillet?

Boldholderens fart

- Skal der sættes fart i løb for at komme væk fra angribende modstander?
- Skal der tages fart af bolden ved modtagelsen og øges fart i løbet?

Medspillernes fart

- Hvor meget fart skal der i pasningen?
- Skal den spilles lige på eller i rum?
- Hvilket ben skal medspilleren spilles på for at skabe optimale betingelser?

Relationer og kompleksiteten

- Hvilke handlemuligheder har boldholderen selv?
- Hvilke handlemuligheder indikerer boldholderen til sine medspillere?
- Hvilken konsekvens af disse handlemuligheder udsættes holdet for i forhold til at bevare bolden i egne rækker (possession)?
- Handlemuligheder i forhold til intensitet?
- Hvor meget/lidt plads der er til rådighed?
- Hvor på banen kan jeg vælge hvilke løsninger (risikovurdering)?

Position	Teknisk
Målmand	<ul style="list-style-type: none"> • Målmandstekniske færdigheder • Gripe og sparketeknik • God 1. berøring
Back	<ul style="list-style-type: none"> • 1v1 defensivt • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk
Midtstopper	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedspilsstærk • Hurtig og sikker boldomgang • 1v1 defensivt • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)
Kontrollerende midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • 1v1 defensivt • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres
Offensiv midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsstærk • Drible- og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribling og temposkift. • Afslutningssikker • Afslutninge fra distancen – lodret vristspark
Wing	<ul style="list-style-type: none"> • Drible- og fintestærk, begge veje • Drible- og fintestærk, i høj fart • Kombinationsstærk • 1. berøring • 1v1 offensivt • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv • Chipspark
Angriber	<ul style="list-style-type: none"> • Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på første berøring). • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden – fasthold bolden – afvent medspillere).

Figur 5.1: På DVD'en om landsholdenes spillestil og roller fremhæves ovenstående TEKNISKE færdigheder som væsentlige i forhold til i de enkelte roller/positioner på holdet.

De fremhævede områder uddyber vi på de næste sider.

Målmand

Position	Teknisk
Målmand	<ul style="list-style-type: none"> • Målmandstekniske færdigheder • Gripe og sparketeknik • God 1. berøring

Målmandens opgaver er mange, hvilket stiller trænergruppen overfor en stor udfordring ved udvikling og træning af målmænd.

Overordnet er målmanden en del af holdet på lige fod med markspillerne – men skal selvfølgelig trænes og vejledes i forhold til sin specielle rolle på holdet.

De basale målmandstekniske områder trænes så hyppigt som muligt – med specialuddannede målmandstrænere.

Det er ligeledes vigtigt at udsætte målmanden for så kamprelaterede udfordringer som muligt i den daglige træning. Derfor skal målmanden altid indgå i det store spil, hvor målmandstræneren har særligt fokus på de målmandstekniske færdigheder anvendt under pres i kamp.

Opmærksomhed/vejledning af målmanden fra de holdansvarlige trænere har stor betydning for målmandens integration i holdet.

Væsentlige træningspunkter hos målmanden:

- Placering
- Udgangsstilling – herunder SET (se senere)
- Gribeteknik
- Afsætsteknik
- Indlæg
- Igangsætninger
- Taktiske overvejelser i forhold til holdets taktik
- Fysisk træning
- Mental træning

Vi gennemgår her placering og udgangsstilling, herunder SET.

Placering

Placering skal vi prioritere højt i træningen af målmanden. Hvis en målmand har den optimale place-

ring i forhold til bolden, minimerer han modstanderens mulighed for at score markant.

Målmanden placerer sig forskelligt afhængig af situationen, hvilket gør det nødvendigt at lave en opdeling af placering.

Placering ved skud på mål

Målmanden skal placere sig på en lige linje mellem midten af målet og bolden. Ligeledes skal målmanden placere sig så langt ude af sit mål som muligt, uden at modstanderen kan sparke bolden over ham og direkte ind i mål. Der kan dog være små justeringer i placeringen når der tages højde for bl.a. skudben, vind, samt målmandens færdigheder.

Grunden til at målmanden skal stå så langt ude af målet som muligt, er at han kan agere sweeper bag sin bagkæde, hvis modstanderen ikke skyder på mål, men spiller en bold i dybden. Desuden er en placering væk fra mål linjen med til at gøre vinklerne mindre og derved afstanden til bolden mindre.

Princippet er generelle og skal tilpasses den enkelte målmand.

Målmanden er generelt bedst placeret på en lige linje mellem midten af målet og bolden. Han er placeret væk fra mållinjen uden at være for langt ude.

Placering ved indlæg fra siden

Når modstanderne laver et indlæg fra siden, skal målmanden passe på det forreste område. Dette område er det farligste, da målmanden her har mindst tid til en indgriben.

Princippet er at jo tættere på målet indlægget bliver sparket, jo tættere skal målmanden være på den forreste stolpe.

Afstanden fra baglinjen/målstregen og til målmanden, skal være så stor som muligt, uden at modstanderen kan sparke bolden inden målmanden. På den måde udvider målmanden sin rækkevidde ud i banen.

Principperne er generelle, og skal tilpasses den enkelte målmand.

Udgangsstilling, herunder SET

I situationer hvor målmanden forventer et skud, varierer udgangsstillingen afhængig af, hvilken afstand målmanden har til bolden.

Ved indlæg fra siden er udgangsstillingen den samme, men kroppens vinkel til bolden er anderledes end ved skud på mål.

Derfor er der lavet en opdeling i beskrivelsen af målmandens udgangsstilling.

Udgangsstilling ved skud på mål

Bold tæt på:

- Målmanden skal have et lavt tyngdepunkt.
- Armene skal være lidt bøjede i albuen.
- Armene skal være på ydersiden og foran knæene.
- Afstanden mellem benene er bred.
- Håndfladen skal vende skråt fremad mod bolden.

Bold fra mellem distance:

- Tyngdepunktet lidt højere end ovenfor.
- Armene mere bøjede i albueledet.
- Armene skal være ca. ud for lårene på ydersiden.
- Afstand mellem benene knap så bred som ovenfor.
- Håndfladen skal vende skråt fremad mod bolden.

Bold fra lang distance:

- Tyngdepunkt er højere.
- Armene fortsat bøjede i albueledet.
- Armene ca. ud for hofterne.
- Afstand mellem ben lidt mindre end ovenfor.
- Håndfladen skal vende skråt fremad mod bolden.

Udgangsstilling ved indlæg fra siden

Målmanden skal have samme udgangsstilling som ved skud på mål, men kroppen skal vinkles lidt. Grunden til dette er, at det er muligt for målmanden at anvende det rigtige benarbejde og ikke komme til at løbe lige baglæns på noget tidspunkt.

SET

Når målmanden er SET, så betyder det, at begge ben har kontakt med jorden. Er målmanden i en bevægelse eller i luften på det tidspunkt, modstanderen rammer bolden, er det ikke optimalt. Vigtig tid er spildt, da målmanden ikke kan foretage et omgående afsæt.

Målmanden ved ikke, hvilken side bolden kommer til, og om det er en høj eller lav bold. Derfor skal han være klar til alle typer skud.

Målmanden skal stole på sine egne kvaliteter og blive stående indtil han ser, hvor bolden kommer. Hvis målmanden forsøger at gætte, hvor et skud kommer, så er det tilfældigheder, som spiller ind.

I forbindelse med teknisk/taktisk træning i for eksempel opspil, vil det således være naturligt at lade målmanden indgå i det generelle bag spil ved at arbejde målrettet med tilbagespil under pres – med fokus på:

- Spark (skal kunne bruge begge ben)
- Boldens fart
- Angivelse af pasningszone (uden for målrammen)
- Taktiske overvejelser om evt. alternativer til tilbagespil.

Da det er en væsentlig del af DBUs spillestil, at målmanden kan indgå aktivt i bagspillet og således er dygtig i pasningsspillet, anbefaler vi, at målmanden indgår i pasningsøvelser med fokus på pasninger og 1. berøringer så hyppigt som muligt.



Back

Position	Teknisk
Back	<ul style="list-style-type: none"> • 1v1 defensivt • Pasningsstærk • 1. berøring • Indlægsstærk



1v1 defensivt

Formålet:

- Primært: At erobre bolden.
- Sekundært: På baggrund af risikovurdering at afvente erobring til et mere gunstigt tidspunkt.

En god defensiv spiller har følgende færdigheder:

- Fysisk styrke
- Spilintelligens
- Mod til at sætte aktionen ind
- Lavt tyngdepunkt
- God til koordination

Desuden sikrer den gode defensiv-spiller sig, at boldholderen ikke:

- Sparker på mål
- Afleverer fremad
- Dribler fremad
- Vender med bolden (boldholder har ryggen mod mål).

Den kloge og hurtige forsvarsspiller kan i mange situationer være så forudseende, at han kan vinde bolden ved at prikke den eller 'stjæle' bolden – enten direkte fra modstanderens fod eller ved bryde boldens bane.

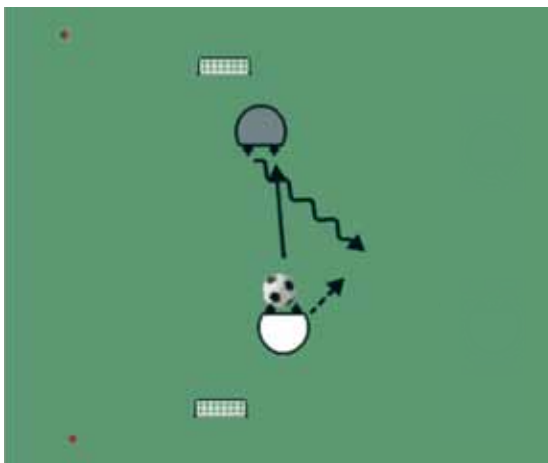
Brug af fysik i nærkampe er dog naturligt, hvad enten det er i form af angreb med skulderen eller ved at tackle på bolden.

Vælger målmanden at angribe på bolden ved at tackle, skal spilleren så vidt muligt forsøge at blive stående på fødderne og kun benytte den glidende tackling som en sidste udvej.

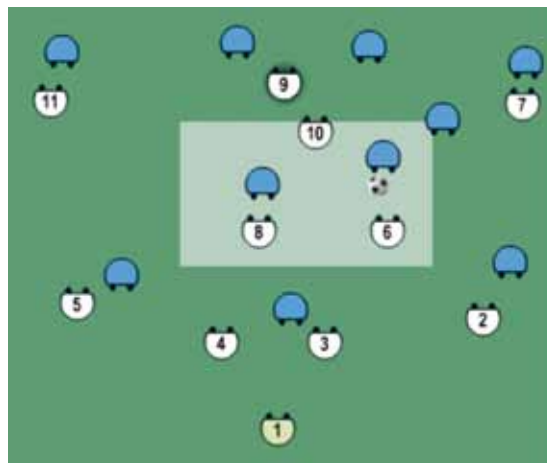
Bolderobring – væsentlige punkter:

- Styr modstanderen derhen, hvor vi gerne vil have ham ved hjælp af lavt tyngdepunkt og god placeringsevne.
- Hav siden til bolden.
- Angrib bolden – tackling (stående eller glidende) når den er åben, og muligheden er til stede.
- Stjæle eller prikke bolden, når den er åben, og muligheden er til stede.
- Brugen af egen fysik i nærkamp ved brug af angreb med skulderen
- holde armen ud fra kroppen
- Sæt angrebet ind med timing, d.v.s. tidspunktet hvor sandsynligheden for bolderobring er størst.
- Der skal være passende afstand til boldholder, så bolden kan stjæles i næste skridt.

Nedenfor er eksempler på 1v1 øvelser.



Figur 5.2: 1v1 defensivt (nærkamp – tackling). Hvid forsvarsspiller afleverer til grå angriber. Herefter spilles 1v1 (eller 2v2).



Figur 5.3: Helbaneøvelse: Fokus på 1v1 defensivt i det store spil.

Midtstopper

Position	Teknisk
Midtstopper	<ul style="list-style-type: none"> • Hovedspilsstærk • Hurtig og sikker boldomgang • 1v1 defensivt • Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)

Hovedspil

Formålet med headninger for forsvarsspillerne er at bringe bolden væk fra eget mål.

For angribere er formålet at kunne bringe bolde videre i luften eller at afslutte.

Den tekniske del af headningen forudsættes kendt. Her arbejdes videre – i retning mod hovedspil anvendt i spil.

Hvis udgangspunkter er, at headeren skal heade til en høj bold, skal headeren springe for at nå bolden. I den forbindelse kan man arbejde med to typer af afsæt: Et-fods – og to-fods afsæt.

Ved brug af to-fods afsæt opnår spilleren et mere lodret opspring og derved mindre risiko for at lave ureglementeret spil på modstanderen.

Ved brug af et-fods afsæt opnår spilleren til gengæld markant længere fremdrift i svævet. Stående hovedstød beskrives ikke i denne manual.

Generelt gælder at...

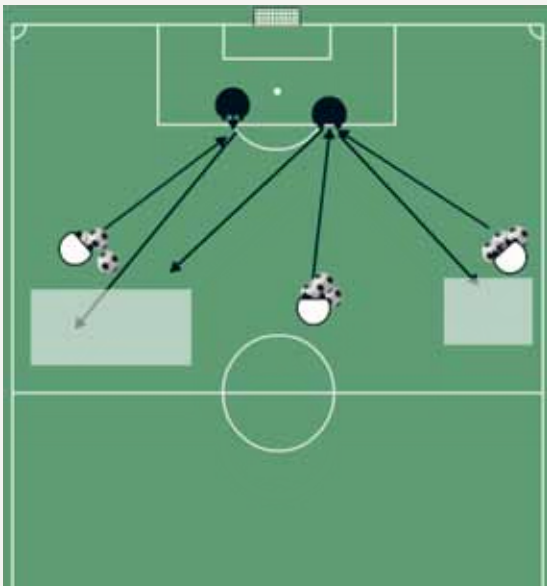
1. Headning fremad og opad (clearing) opnås ved at ramme bolden under ækvator
2. Headning ligeud (høj afslutning mod målet) opnås ved at ramme bolden i ækvator
3. Headning nedad opnås ved at ramme bolden over ækvator

En god, effektiv header har i hovedtræk følgende kvaliteter:

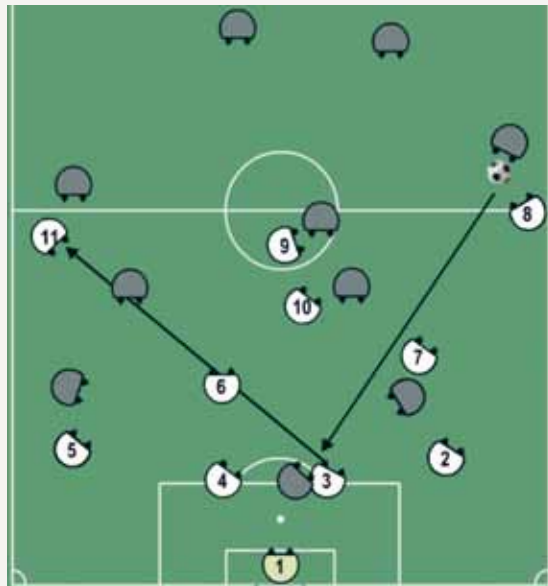
- Mod
- Timing
- Forudseenhed (anticipation).

For at opnå højt niveau i hver af disse faktorer, kan man i sin træning flytte sig fra basale tekniske færdigheder i den formelle træning til spil med gradvist mere komplekse situationer, hvor spilleren konstant skal forholde sig til hvor bolden kommer og med hvilken fart. Herved opnår man forudsætnin-gerne for et optimalt udført hovedstød.

I relation til de offensive headninger er det vigtigt at søge de områder omkring modstanderens mål, hvor der på forhånd er lavet aftaler om, at indlæg-gerne skal ende. Herefter skal spillerne arbejde på timingen i indløbene, så afslutteren kommer ind i området med høj fart – præcis når indlægget kom-mer. Dette er uddybet i kapitel 3.



Figur 5.4: Formel øvelse med spillere, der serverer bolden ind til forsvarsspillere, der clearer med hovedet ud til de skraverede områder.



Figur 5.5: Helbaneøvelse: Hovedspil udført i det store spil.

Kontrollerende midtbane

Position	Teknisk
Kontrollerende midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • God 1. berøring • Pasningsstærk (kort og lang) • 1v1 defensivt • Gode vendinger • Gode vendinger i små rum under pres

Pasninger

Pasningen er den teknisk/taktiske aktion, der anvendes hyppigst i en fodboldkamp og tilhører dermed en af fodboldens basale ingredienser (FUNdamentals). Kvaliteten i udførelsen er afgørende for boldbesiddelse og dermed også for spillets udvikling. En kvalitetspasning spillet med rette fart og vinkel vil give medspilleren optimale muligheder i næste aktion.

Der kræves en del færdigheder af en god pasningsspiller:

- God teknik/sparketeknik (inderside, yderside, halvliggende vristspark).
- En veludviklet forståelse for spillet (høj spilintelligens).
- En god fornemmelse for de situationer, der kan opstå rundt omkring på banen.
- En stor mængde forudseenhed.

Vi ser den tekniske udførelse som relateret til færdigheden spark. Begrebet pasning er relateret til såvel den tekniske udførelse som de taktiske overvejelser, der indgår i spillet.

Pasningsspillet er en særdeles væsentlig ingrediens i DBUs spillestil.

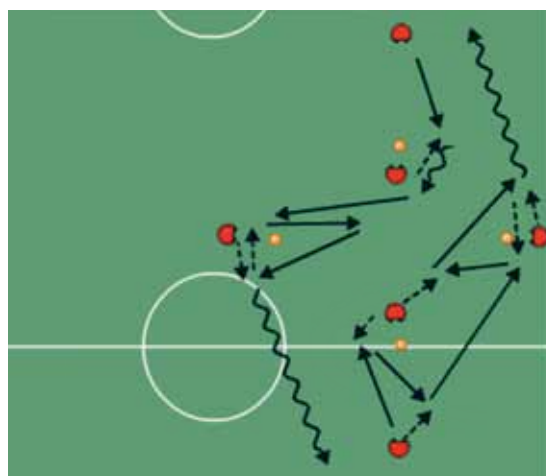
Possession er beskrevet uddybende i kapitel 3.

Her skal fremhæves fire typer pasninger:

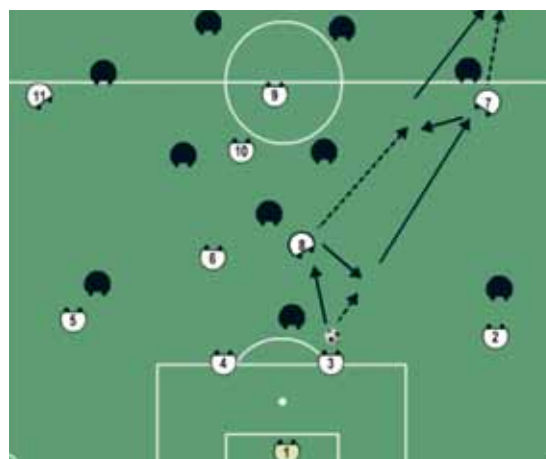
1. Kort – inderside / yderside
2. Lang – flad / flade, halvliggende, hårde pasninger
3. Spil på markeret spiller/støttepasning
4. Spillet i små rum

Når pasningerne bliver spillet med større fart – og i mindre rum – vil det stille større krav til opfattelsen (perceptionen) og især forudseenheden (anticipationen) hos spillerne.

Tiden til at opfatte, vurdere og beslutte bliver begrænset og spillet stiller dermed større krav til spillerne. Målet er klart, at spillerne skal vænne sig til at opfatte, vurdere og udføre handlingerne så tidligt og hurtigt som muligt – og med så stor præcision som muligt.



Figur 5.6: Pasningsøvelse – Gruppetræning – Det dobbelte 'Y'.



Figur 5.7: Fokus på pasninger i det store spil.

Offensiv midtbane

Position	Teknisk
Offensiv midtbane	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsstærk • Drible-og fintestærk • Gode vendinger • Kombinationsstærk i høj fart • Kombinationsstærk. Indersidepasning med begge ben • Kombinationsstærk. Dribling og temposkift. • Afslutningssikker • Afslutninger fra distancen – lodret vristspark

Vendinger

Vendinger er en essentiel del af 'værktøjskassen' med teknisk/taktiske færdigheder for de spillere, der befinder sig på vores offensive midtbane – specielt i 'mellemrummet mellem kæderne', hvor der sjældent er megen tid og plads. Vendinger kan spillerne i øvrigt anvende med stor fordel mange forskellige steder på banen.

Når vi arbejder med vendinger, vil der næsten altid være fokus på den gode 1. berøring (når spilleren selv vil have den næste berøring). Enkelte vendinger kan anvendes ved, at man bruger boldens fart og bane.

Formålet med vendinger er at vende spillet hurtigt for at...

1. Tvinge modstanderne ud i sideforskydning (vendinger i banens bredde).
2. Flytte bolden hurtig fremad og dermed fange modstanderne i ubalance – positionelt eller numerisk. (vendinger i banens længderetning)

Der kan vendes ved at:

- Bruge boldens fart og bane til at vende
- Falde ud og modtage bolden åbent og retvendt (ofte ved aflevering på fjerneste ben).

I begge tilfælde benytter spilleren en god 1. berøring væk fra modstanderen, og hvis det er muligt efterfølgende med retning så direkte mod modstanders mål som muligt.



Afslutninger

Vi anser afslutninger fra distancen som et væsentligt, men noget forsømt træningsområde.

Emnet er relativt let at træne og bør klart opprioriteres.

Wing

Position	Teknisk
Wing	<ul style="list-style-type: none"> • Drible - og fintestærk, begge veje • Drible - og fintestærk, i høj fart • Kombinationsstærk • 1. berøring • 1v1 offensivt • Indlægsstærk, halvliggende vristspark • Indlægsstærk, udadskruet rundskæv • Indlægsstærk, fladere rundskæv • Chipspark

1.berøring

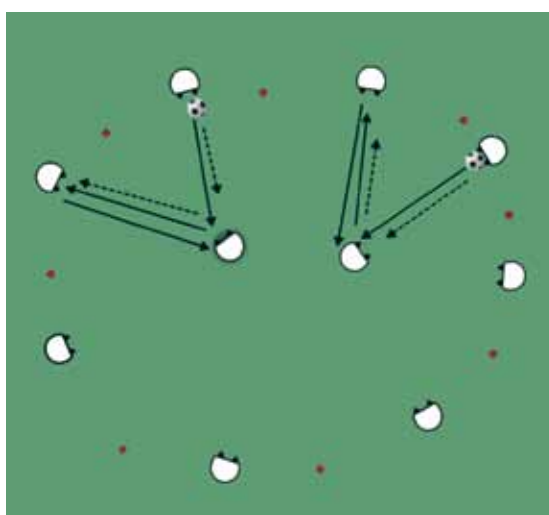
Et vigtigt element af pasnings- og possessionspil er evnen til at udføre en god 1. berøring.

1. berøring (når spilleren selv vil have den næste berøring) bruges til at forberede den næste aktion, som kunne være:

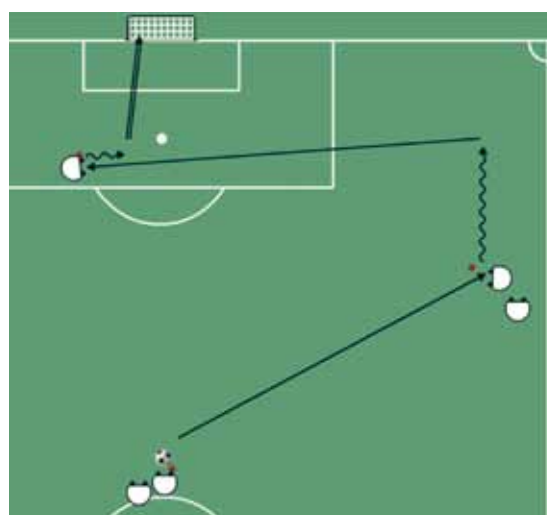
- at drible (udfordre)
- at sparke (kort, lang)
- at tage pres af (modstander, område)

I bestræbelserne på at give sig selv optimale betingelser for at foretage den næste handling skal spilleren:

- bringe sig i en god position i forhold til bolden
- finde det rigtige tyngdepunktsleje
- Have god balance.



Figur 5.8: Formel øvelse – 1. berøring.



Figur 5.9: Skabelonøvelse: Wing, der skal til indlæg efter 1. berøring – og angriber, der skal afslutte efter 1. berøring.

1. berøring vil ofte være bestemt af modstanderens adfærd. Bolden kan dækkes ved at den bevæges væk fra modstanderen. Det er derfor vigtigt, at der foretages overvejelser om hvilket ben, der anvendes i forhold til at skabe så meget tid og så god en vinkel som muligt.

1. Første berøring benyttes til at sætte sig selv i scene ved dribling.

Når bolden er undervejs, analyserer og beslutter spilleren, hvad der skal ske efterfølgende.

2. Første berøring anvender spilleren til at forbedre en pasning. Her er fokus på kroppens position og lave tyngdepunkt væsentligt (for god balance).

Spilleren skal arbejde på, at være retvendt i forhold til spilleretningen, da det vil give bedre muligheder for videre aktion og spil.

Progressionen omkring 1. berøring:

Hvis hastigheden på pasningen bliver øget, eller afstanden mellem pasningsspiller og boldmodtager bliver mindre, opstår der mindre rum og tid. Det betyder, at afleveringen skal være præcis, og modtageren skal kunne tænke og agere hurtigt.



Indlæg

I moderne fodbold forsøger vi ofte at 'gøre banen stor' – og i DBUs foretrukne spillestil med bredt placerede wings, bliver indlægget et effektivt og offensivt værktøj, der kan afgøre fodboldkampe.

Indlæg er en specialiseret færdighed og er derfor velegnet til den individuelle træning.

Det er vigtigt, at holde fokus på at kunne lave kvalificerede indlæg med begge ben. Dette giver spilleren mulighed for dels at kunne lave indlæg fra begge sider (indad skruet i den ene side og udad i den anden) – dels at gå både højre og venstre om den direkte modstander og lave indlæg umiddelbart efter.

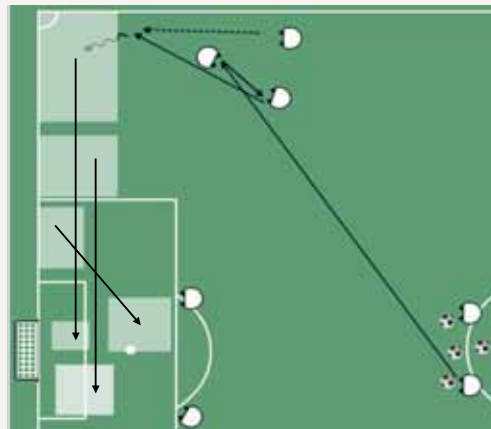
Overvejelser:

Hvor skal indlægget sparkes til?

- Primære scoringsområde?
- Fladt til forreste?
- Højt til bagerste?

Hvorfra skal indlæggene udføres?

- Tidligt (true bagrummet)?
- Sent (komme bag forsaret)?



Figur 5.10: Diagram over fra hvilke områder der sparkes til. Henholdsvis forreste og bagerste område. Hvorfra der chippes og lægges bolde skråt bagud til slagskud.



Figur 5.11: Indlægsøvelse – evt. med stop-/sparkefinte og indlæg med modsatte ben.

1v1 offensivt

Dribling/finte er et væsentligt moment for at komme i overtal/overspille en modstander. Driblinger bliver oftest udført på modstanderens banehalvdel for at minimere risikoen ved boldtab. Dette giver kortere beslutningstid for såvel angriber og forsvarer og mindre område til udførelsen. Her vil især temposkift være afgørende for at lykkes.

Ved træning af en ny finte er det essentielt, at der er rum og tid til at tingene kan lykkes. Dette kan man gøre ved at justere på niveauet af modstand og den fart, hvormed finten udføres.

Teknisk/taktisk er det vigtigt at give boldføreren optimale betingelser for sine driblinger og finter. Dette indebærer f.eks. at 'iscenesætte' 1v1 situationer for boldføreren.

Det er vigtigt at den offensive og udfordrende part besidder og/eller indgydes mod – modet til at turde drible/finte for at skabe overtal – også selvom man mislykkes med sine første aktioner.

I forbindelse med **1v1 situationer offensivt** er formålet at overspille sin personlige modstander med

henblik på at skabe en bedre situation for sig selv eller en medspiller. Dette gøres ved at:

- ændre retning
- dække, skærme bolden væk fra modstandere
- afdrille modstanderen
- drible i højt tempo eller varieret tempo
 - bevare initiativet i aktionen (proaktivt) ved at holde fart og bestemme retningen
 - at få modstanderen ud af balance samtidigt med at man selv kan bevare balancen (friste modstanderen), hvorefter modstanderen overløbes med bolden for fødderne ved eksplosivt temposkift.

En god dribler har hurtige fødder, fantastisk balance, evnen til at skifte fra lavt til højt tyngdepunkt og modet til at kontinuerligt at udfordre.

Trænerens holdninger, adfærd og valg af spillestil vil i høj grad være med til at præge, hvorvidt der bliver forsøgt mange udfordringer på banen.

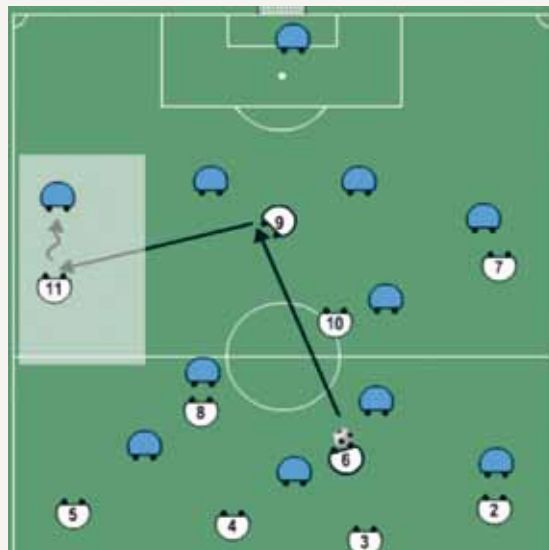
Nedenfor vises eksempler på 1v1 situationer samt progression på ovennævnte punkter.

Der arbejdes både med at modtage bolden med ryggen til modstandernes mål (fejlvendt i forhold



Figur 5.12: Områder hvor det er ok at udfordre 1v1 offensivt.

til spilretningen) og med retvendte udfordringer (ansigtet mod modstandernes mål). Der arbejdes med begge ben, så man kan gå begge veje rundt.



Figur 5.13: 11v11 hvor en 1v1 situation opstår på kanten.

Angriber

Position	Teknisk
Angriber	<ul style="list-style-type: none"> • Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på første berøring). • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden – fasthold bolden – afvent medspillere).

Afslutninger med fødderne

Der er tre dimensioner i afslutninger:

- De tekniske elementer i selve afslutningen.
- De taktiske elementer, der fører til afslutningen.
- Den mentale del i scoringen.

Afslutninger omtalt her er kun afslutninger i feltet. Afslutninger fra distancen er omtalt andetsteds. Afslutninger drejer sig om modet til at afslutte og være offensiv i tanke og handling.

Teknisk

Det er afslutterens lod at vælge den korrekte tekniske færdighed til enhver given afslutning. Spilleren skal lynhurtigt afkode situationen (målchancen), og vælge en sparkeform eller anden afslutningsmetode på brøkdele af sekunder:

Det placerede spark, der overspiller målmænd på rum:

- indersidespark
- chip- /lob- og skruede spark.



Det hårde spark og hurtigt afviklede spark, der overspiller målmænd på tid:

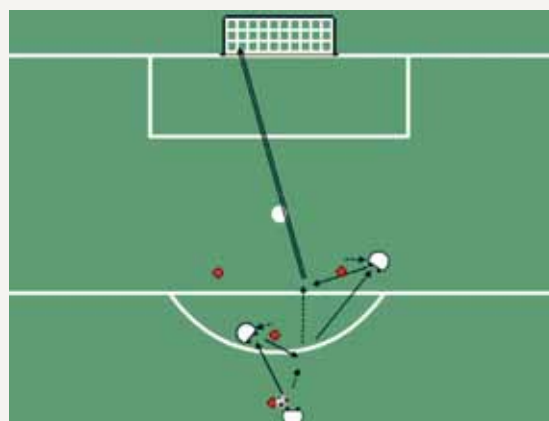
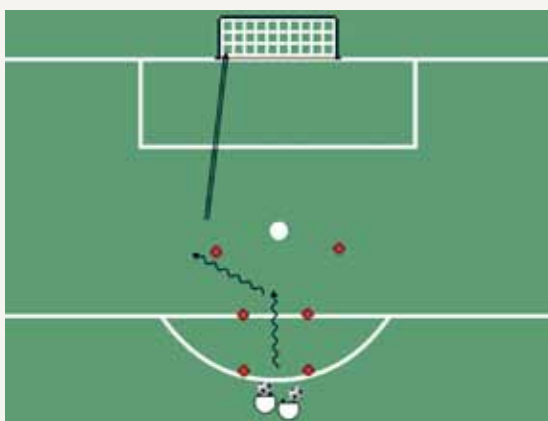
- det lodrette vristspark
- det raffinerede 'tåspark'.
- Eventuelt også hælspark.
- Det overrumplende spark (midt i et skridt eller mellem benene på en modstander).



Hvis man vil forbedre sparketeknikken, evnen til at score og arbejde med variationen i spark er man nødt til at spille/afslutte på 11-mandsmål.

Selvtræning af scoringsfærdigheder giver større kompetencer, men man er nødt til at perfektionere disse kompetencer – enten i er det færdige spil eller situationer, der minder så meget som muligt om det færdige spil.

Vi anbefaler, at offensive spillere laver rigtig mange afslutninger som selvtræning udover den normale træningstid.



Figur 5.14: Afslutningstræning

Taktisk

For angriberen handler det om at bringe sin modstander i tvivl i sekunderne op til en scoring.

Hvis forsvarsspilleren bliver bragt i tvivl om angriberens intentioner og løb, bruger han uundgåeligt meget opmærksomhed og koncentration på det. Det kan angriberen bruge til at iscenesætte sig selv og sin scoring, mens forsvarsspilleren er i ubalance. Den perfekte afslutter har således, foruden en del faste aftaler med holdkammeraterne, en rigtig god intuition og anticipation.

Mentalt

Som afslutter skal man være mentalt klar og have modet til gang på gang at bringe sig selv i en afgørende scoringsituation. Når det sker ved målrettede bevægelsesmønstre, intuition eller held, er det vitalt at have det mentale overskud til at fokusere på den mulige succes i stedet for fiasko.

En mængde repetitioner af vilkårlige scoringsituationer kan forstærke udviklingen af en slags 'auto-

pilot', hvor situationer lynhurtigt bliver analyseret. Og så snart situationerne er genkendt, vil spilleren nærmest pr. automatik vælge den afslutningsform, der passer til situationen. Angriberen skal have en nærmest fanatisk tro på egne styrker, være upåvirkelig af den forrige bold og altid være klar over, at den næste chance er den allervigtigste.

Dette kapitel om teknisk-taktiske træning er, som nævnt i indledningen, ikke en udtømmende version af teknisk-taktisk træning for de bedste elite-ungdomsspillere. Idéen med kapitlet har været at give ideer og inspiration til emnet, som behandles indgående på DBUs træneruddannelser.

Vidste du at...

Ved EM 2008 blev 73 % af alle 77 mål scoret fra positioner inde i straffesparksfeltet.





Kapitel 6:

Mental træning



Mental træning

Stillingen er 7-6 efter forlænget spilletid, og i straffesparkskonkurrencen er der nu kun et spark tilbage. Din anfører har muligheden for at udligne. I dagene forinden har I trænet straffespark i tilfælde af netop denne situation. Anføreren er valgt til at tage sidste spark, fordi han ikke har brændt et eneste straffespark til træning. Dommeren fløjter, din anfører løber til bolden og sparker bolden.....Ja, hvordan sparker han bolden – i mål, lige på målmanden, på stolpen, overlæggeren eller ved siden af mål.

Det afhænger af mange faktorer, bl.a. sparketeknik og målmandens styrke, men det afhænger også af, hvordan anføreren mentalt magter at håndtere denne afgørende situation. Sportspsykologi og mental træning kan være med til at give anføreren de redskaber, han skal bruge for at score.

Sportspsykologi i en fodboldmæssig sammenhæng handler om at gøre de mentale elementer til medspiller i udviklingen af den enkelte spiller og holdet på vejen mod den optimale præstation. Det

handler om et målrettet og bevidst arbejde med at udvikle de sportspsykologiske færdigheder med henblik på at skabe en sikker platform for langsigtet udvikling og toppræstationer.

I DBU er vi af den opfattelse, at 'det mentale' er en vigtig del af fodboldspillet, og at det er en del af en helhed, som omfatter langt mere end selve præstationen. Vi ønsker således både at sætte fokus på præstationen og mennesket bag præstationen. De mentale elementer af fodboldspillet handler altså om mere end psykologiske færdigheder. At opleve glæde, trivsel og mening i tilværelsen som elitefodboldspiller, og den dags- og ugerytme denne tilværelse medfører, og at opleve 'flow' såvel i den daglige træning som i kampene er nødvendigt som afsæt for en optimal præstation. Desuden er vi af den opfattelse, at der ligger et vigtigt skel mellem det individuelle og det kollektive, og at en del af det mentale område også handler om at få eneren, den enkelte topspiller til at fungere i kollektivet.

Det mentale aspekt – eller sportspsykologi – er et af hovedområderne i fodboldspillet. Området for de 'små marginaler med den store effekt' er et stort område – og meget komplekst.





Det mentale er et stort og komplekst træningsområde, som udspringer fra tanker og følelser. – og som mange trænere og spillere ikke 'tør' arbejde med!

I sportspsykologien skelner man mellem seks områder, som spiller en rolle i helhedsperspektivet når vi taler om udvikling af mentale færdigheder og styret refleksion. Det er alle områder, som elitetrænerne bør være opmærksomme på.

Fokus på 'lifeskills'

Lifeskill-fokusering handler om at skabe grundlaget for at arbejde med de mentale færdigheder, der har direkte indflydelse på præstationen. Mange unge spillere har brug for hjælp til at tilrettelægge tilværelsen som elitespiller samtidig med, at de prioriterer uddannelse, familie og det sociale netværk. Når der er skabt en base med struktur på dagligdagen, er grundlaget for det videre arbejde skabt. En spiller, som har struktur på sin dagligdag, vil have nemmere ved at udvikle sig til international topspiller. Det virker desuden uhensigtsmæssigt, at arbejde med mental træning, hvis der er kaos i dagliglivet. Det er ikke sikkert, at det er træneren, der skal tage ansvar for 'life skills training', men det er vigtigt, at træneren er medansvarlig for, at denne træning bliver gennemført.

Træning af mentale færdigheder

Den klassiske del af sportspsykologien handler om præstationspsykologi, og hvordan man med psykologiske metoder og redskaber kan hjælpe elitesportspillere til at optimere præstationerne på banen. Præstationspsykologi handler om gennem målrettet træning at udvikle de mentale færdigheder, som er nødvendige for at præstere på højeste niveau. De redskaber, vi fokuserer på i denne bog er målsætning, visualisering, 'den indre dialog' koncentration, selvtillid, spændingsregulering og konkurrence-forberedelse.

Eksistentielle fordringer

Når vi taler om eksistentielle fordringer, handler det ofte om en større refleksion i søgen efter mening med tilværelsen som elitespiller. Der kommer ofte perioder, hvor spillere tvivler på, om det er et rigtigt valg at satse på en elitekarriere – om de har evnerne, om det kan kombineres med en boglig uddannelse eller en tilknytning til det traditionelle arbejdsmarked, eller måske er der her fokus på sundhedsaspektet ved en elitekarriere. Her kan det være vigtigt, at elitespillerne får mulighed for at skabe et refleksionsrum til tackling af den type spørgsmål.

Karriere-coaching

handler om at sætte fokus på helheden i spillerens karriere. Det indebærer opmærksomhed på såvel sportslig udvikling, personlig udvikling, social interaktion som uddannelses- og erhvervsmæssig udvikling. Udfordringen består i spilleren skal forstå og overskue de forskellige arenaer, der spiller en rolle i karrieren, og coachingen handler også om at rådgive spilleren med henblik på, at han træffer de valg, der optimerer karrieren.

Team-udvikling

Fodbold er et holdspil – og det betyder, at det er en vigtig del af det mentale element at fokusere på de processer, der foregår på holdet. Målet er at få kollektivet til at fungere og skabe synergi mellem de enkelte individer på holdet. I daglig tale kalder vi det ofte team-building, men det handler også om gruppeprocesser og en række relaterede områder, for eksempel kommunikation, ledelse, fælles mål m.v.

Krisehåndtering

I eliteidrætten er der både en forside og bagside af medaljen. Forsiden er den, alle spillere drømmer om. Bagsiden vil de fleste også komme til stå ansigt til ansigt med i form af f.eks. en skade, en situation hvor man ryger af holdet eller en angriber med en langvarig scoringskrise. I den sammenhæng er krisehåndtering et vigtigt og nyttigt sportspsykologisk redskab. Med den rette psykologiske rådgivning kan spillere komme styrket ud af en krise. Uden hjælp er der mange eksempler på, at spillere kommer svækket ud af krisen, eller måske bliver krisen anledning til, at den unge spiller dropper ud af sporten. Det er i den sammenhæng vigtigt, at elitetræneren ikke betragter kriser som 'spillerens problem', men laver en strategi for, hvordan man kan hjælpe spilleren på vej. Det er også vigtigt, at såvel træner som sportspsykolog er op-

mærksomme på, at problemstillingerne i nogle tilfælde kan være så komplekse, at det kræver særlig indsigt, og dermed en autoriseret psykolog, der er specialiseret indenfor feltet. Eksempler på sådanne komplekse problemstillinger er spiseforstyrrelser, depressioner og angst.

For en uddybning af de seks områder henvises til www.sportpsykologen.dk



www.sportpsykologen.dk

I dette afsnit af AT 2 har vi valgt at ligge vores fokus på træning af mentale færdigheder og udvælge nogle eksempler på, hvordan man med unge spillere i aldersgruppen 14-21 år kan arbejde med dette element. En række af de fem andre områder er også beskrevet andetsteds i AT 2. Specielt henvises til kapitel 8 og kapitel 11, hvor træningsmiljø og karriereplanlægning er nærmere beskrevet, samt metode-afsnittet i afsnittet fra individuelle kompetencer til 'dream team', hvor en række af de teamrelaterede processer er beskrevet nærmere. Vi har

ikke medtaget temaer, som personlige kriser mv., da disse kræver professionel bistand og ikke ligger inden for dit kompetenceområde som træner.



Træning af sportpsykologiske færdigheder

Der er otte centrale sportpsykologiske færdigheder, der kan hjælpe unge elitefodboldspillere med at præstere bedre.

- Motivation
- Målsætning
- Visualisering
- Den indre dialog
- Koncentration
- Selvtillid
- Spændingsregulering
- Konkurrenceforberedelse

Motivation

Som fodboldtrænere må vi altid huske på et grundlæggende spørgsmål:

Hvorfor er det i grunden, at unge vælger at være en del af et elitemiljø i fodbold?

Der kan være mange forskellige motiver, men når vi taler om spillere på 14-17 år, er det ofte følgende forhold, der spiller en rolle:

- At have det sjovt (glæde)
- At være sammen med deres kammerater (det sociale)
- At lære noget (mestring)

- At vinde (konkurrencen)
- Identitetsdannelse (hvem er jeg, hvilken rolle har fodbold i mit liv?)

Når vi bevæger os højere op i alder – gruppen 18-21 år – er det nærliggende at tro at de sociale aspekter for spillerne bliver nedtonet og, at de prioriterer konkurrenceaspektet højere. I relation til en skærpet konkurrence spiller økonomiske faktorer også en motiverende rolle i denne aldersgruppe. Mange spillere vil i denne aldersgruppe være på kontrakt, og dermed spiller nogle almene arbejdsmarkedsmæssige reguleringsmekanismer ind, hvor lønnen er én blandt flere.

Det er vigtigt, at træneren er opmærksom på, at hvis træningen ikke understøtter motivationen – så vil interessen falde og den ultimative konsekvens kan være, at der ikke foregår læring og udvikling eller endnu mere katastrofalt, at spillerne dropper ud af miljøet.

Som træner skal du være opmærksom på følgende punkter:

- Hvordan får du dine spillere til at tage ansvar for deres egen læring og totalsituation?
- Hvordan får du dine spillere motiveret til en øget træningsmængde?
- Hvordan får du dine spillere til at spille for helheden – holdet?

Den psykiske energi, som vi behandler i et efterfølgende afsnit, har stor betydning for motivation. Den spiller, der føler sig motiveret, har lettere ved at blive 'sat op'. En af trænerens allervigtigste opgaver er at skabe motivation blandt sine spillere.

Trænere må forstå, at hver enkelte spiller er forskellig og har forskellige motivationsbehov. Den træner, der forstår at tage hensyn til spillernes individuelle forudsætninger og behov, har større chance for at opnå høj motivation blandt sine spillere. Man taler undertiden om, at det handler om at 'ramme' spillerens motivationscentrum, som ofte er betinget af personligheden og den enkeltes behovsstruktur. Hvis du træner spillere, der ikke er motiverede, falder udbyttet af træningen.

Trænerens rolle som motivator

Hvis der ikke er motivation i spillertruppen, må træneren være opmærksom på, om forklaringen findes i træningsmiljøet.

- Er der konflikter på holdet?
- Er der noget, der ikke fungerer optimalt i træningsmiljøet?

Gode råd til træneren om motivation:

1. Du skal være både fysisk og psykisk tilstede, således, at du gennem din indlevelsessevne er opmærksom på, hvem der er 'ovenpå' og 'nede' i truppen. Trænergerningen kalder på situationsbestemt ledelse.
2. Troværdighed er en vigtig trænerkarakter. Hvis du ikke er troværdig og konsekvent i forhold til dine udmeldinger og handlinger, vil omgivelserne hurtigt miste respekt for dit engagement, hvilket påvirker spillernes motivation. Eksempelvis hvis du melder ud, at de yngre spillere får chancen på holdet, men gang på gang vælger de ældste spillere i truppen. Så vil det være svært for dig at være motivator for netop de yngre.

Hvis du som træner lever op til disse tre enkle råd, tilstedeværelse, udstråling og troværdighed, er du nået langt som motivator.



Målsætning



Spillernes GPS på vejen mod succes

En målsætning udtrykker de mål, som man ønsker at opnå og er et vigtigt redskab i planlægningen af spillernes individuelle udvikling. Målsætningen er spillernes vejviser på vejen mod succes.

Spillerne og du har i fællesskab ansvaret for, at der bliver lavet målsætninger.

Målsætningen har en række positive effekter på spillernes 'mentale form', og kan f.eks. være:

På en skala fra 1-10, hvor vil du så gerne være mht.:

- Din ihærdighed til træning
- At være energiskaber.
- At have skærpet opmærksomhed og fokus til træning.
- At være ansvarsbevidst.

I et pædagogisk øjemed er målsætning også vigtig, idet målsætningen giver:

- En retning for indsatsen.
- Mulighed for konkret feedback/feedforward
- Motivation og et dagligt mål for træningen.

Og dermed bliver målsætningen et vigtigt redskab i relationen mellem dig som træner og den enkelte spiller.

Som træner for talenter er din vigtigste opgave at udvikle spillerne, og i forhold til talenter er det bedst at nedtone resultatmålene og opprioritere præstations- og procesmål. Når du opstiller mål sammen med spillerne, kan du bruge **SMARTe** mål, d.v.s. målet skal være:

Specifikt
Målbart
Aftalt
Realistisk
Tidsbestemt

Proces, præstation og resultat

I eliteidrætten er resultatet altid vigtigt. I talentudviklingens tidlige år har vi mere fokus på den enkelte spillers udvikling.

Resultatfokuseringen er stigende med stigende alder. For en 15-årig spiller er processen og præstationen i fokus, mens der for en 21-årig superligaspiller vil være mere fokus på resultatet. Ikke desto mindre er det væsentligt, også for de spillere, at arbejde med procesmål. Vi skelner i denne sammenhæng mellem tre typer af mål, nemlig resultatmål, præstationsmål og procesmål.

Resultatmål er en type af mål, hvor det at opnå en bestemt placering eller at vinde er det centrale. Resultatmål er gode som 'overordnede' mål, men problemet med resultatmål er, at de er svære at kontrollere, fordi de også er afhængige af faktorer, som spilleren stort set ingen kontrol har over (modstander, holdkammerater, dommere, klimatiske forhold etc.). Så selv om spilleren har udviklet sig fantastisk, er det ingen garanti for at opnå det ønskede resultat. I den daglige træning og i talentudviklingen, hvor fokus er på det individuelle, vil resultatmål derfor ikke være de vigtigste.

Præstationsmål er en type mål, hvor der opstilles mål for de enkelte spillers præstation i en konkurrence- eller træningssituation, f.eks. målbart ved antal succesfulde aktioner. Denne form for 'resultatmål' kan spilleren bedre styre, da man ofte ikke er afhængig af konkurrenterne.

Procesmål fungerer ved, at spilleren (i samarbejde med træneren) opstiller mål for færdigheder og for, hvad spilleren skal gøre for at opnå sine præstations- og resultatmål. Eksempler på procesmål kunne være at holde en offensiv tankegang i løbet af kampen eller en given teknisk detalje. Procesmål er spilleren selv herre over, da procesmål alene er afhængige af spillerens egne evner og færdigheder. Uden nogen påvirkning fra trænere, vil spillere ofte selv formulere mål (især resultatmål). Når spillere

bliver spurgt, vil de tale om, at vinde kampe, turneringer eller placeringer. Men i talentudviklingen er det trænerens opgave at hjælpe spilleren med at komme videre fra resultatmål til procesmål for at kunne handle og agere med henblik på udvikling. Når spilleren har opstillet sine resultat- og/eller præstationsmål, skal han fokusere på sine procesmål i den daglige træning.

NB: Brug af træningsdagbog er vigtigt i bestræbelserne på at følge den mentale udvikling – i kapitel 7 *Træningsplanlægning* kan du læse mere om brugen af træningsdagbog.

Øvelse

At arbejde med præstations- og procesmål til træning

Bed dine spillere om at skrive to ting ned, som de hver især vil fokusere på til træning fremover for at nå et givent mål i en kampsituation.

For eksempel, hvis et præstationsmål i kamp er at vinde flere nærkampe og dermed få højere succesrate i 1 mod 1 defensive situationer, kan dette være fokuspunktet.

Præstationsmålsætningen kunne være at vinde 7 ud af 10 nærkampe. Det kan f.eks. aflede følgende tanker om processen for spilleren:

Til træning vil jeg arbejde med lav tyngde og balance. Min procesmålsætning er at jeg i 75% af nærkampene skal være i balance og arbejde med lavt tyngdepunkt.

Visualisering



At skabe (og genskabe) succes

Visualisering handler om at bruge forestillingsbilleder for at kunne 'se sig selv'. D.v.s. man ved hjælp af mentale sanseforestillinger kan påvirke sin præstation. De fleste spillere bruger allerede mentale

billeder helt naturligt, dog sker det oftest ikke i en systematisk eller målrettet form. Visualisering er nemlig mere end alt det, der farer igennem hovedet i løbet af dagen. Groft sagt kan man sige, at forskellen mellem dagdrømme og visualisering er, at det i dagdrømme er billederne, der styrer spilleren, og i visualisering er det spilleren, der styrer billederne. Visualisering kan trænes og anvendes i mange situationer i træning og kamp med positiv effekt, specielt når spilleren agerer under pres.

Visualisering kan bl.a., bruges til at:

Se succes

Spillerne kan se dem selv nå deres mål. Det hjælper til med at opbygge spillerens selvtillid og tro på, målene er opnåelige og, at træningen har effekt.

Motivere

I den moderne ungdomskultur er kedsomhed et hyppigt omtalt emne. Mange gentagelser i træningen og systematisk træning kan opleves som 'kedeligt' blandt unge og dermed føre til tab af intensitet i træningen. Tanker og billeder af tidligere og fremtidige konkurrencer kan være en hjælp til at opretholde vedholdenhed og intensitetsniveauet igennem en lang træningsperiode.

Lære/perfektionere færdigheder

Ved at forestille sig, at man udfører en konkret teknik, kan man udløse en reaktion i musklerne, som hvis man udførte bevægelsen i virkeligheden, og kroppen oplever det som om, at man træner fysisk. Denne form for visualisering er mest effektiv i kombination med den reelle praktiske fysiske træning.

Forberede sig til næste kamp

Som mental opvarmning til kamp kan spillerne forestille sig selv i omgivelserne for kampen og mentalt gennemgå sin præstations nøgleelementer.

Spilleren kan også forberede sig i forhold til 'det uventede', ved at forestille sig svære situationer og se sig selv takle disse succesfuldt. Til sidst kan spilleren se sig selv slutte konkurrencen succesfuldt, d.v.s. levere en god præstation.

Praktiske vink om visualiseringer

- Vær rolig og afslappet.
- Brug alle sanserne (se, høre, føle, lugte, smage)
- Integrer visualisering ind i den daglige træning – for eksempel til teknik indlæring.

Øvelse**Visualiseringsøvelse i træning**

Lad spillerne visualisere sig selv udføre et teknisk element fra fodbold – for eksempel et halvliggende vristspark. Lad dem blive 'vante' med at forestille sig teknikken. Videooptagelser kan være et hjælpemiddel, ved at de kan se sig selv udføre teknikken eller se andre spillere, som har en god teknik. Man kan både træne indre og ydre visualisering. Ydre visualisering er at se sig selv lave bevægelsen, som hvis man så sig selv på video. Indre visualisering er at se sig selv lave teknikken indefra, d.v.s.. at man f. eks. mærker sig selv sparke til bolden eller ser sit ben, når det sparker. Spilleren kan fint anvende begge former for visualisering, men det er en fordel hvis du som træner ved, hvad der virker bedst for den enkelte.



Vore landsholdspillere – eller spillere fra internationale topklubber – kan være gode 'rollemodeller' i visualiseringsøvelser og Internettet, giver gode muligheder, for spillerne for at finde billeder og videooptagelser til inspiration.

Den indre dialog

Præstation afhænger dels af den tekniske, fysiske og taktiske forberedelse, dels af de mentale styringsimpulser som tanker, forventninger og 'den indre dialog', der knytter sig til præstationen. Den indre dialog inkluderer alle de bevidste og ubevidste tanker, som løber gennem spillerens hoved, og det inkluderer alle de ting, som siges både stille i sig selv og højtlydt.

At lære at kontrollere den indre dialog, er et vigtigt redskab til at styre de informationer, som spillerne kan hente om sig selv. Det er nødvendigt, at spillerens indre dialog er rettet mod at forbedre præstationen. Ligesom spillerne regelmæssigt træner deres krop til at udføre præcise færdigheder eller fastholde et bestemt niveau, så er det vigtigt regelmæs-

sigt at træne hovedet til at tænke præcise tanker og fokusere på konkrete ting.

Den indre dialog kan være positiv, den kan fortælle, hvad en spiller skal gøre, hvor fokus skal være, og få spilleren motiveret 'jeg kan gøre det!'.

Desværre kan den indre dialog også være negativ, pessimistisk og kritisk »jeg er så dårlig, jeg kan lige så godt give op!« Den negative indre tale hjælper afgjort ikke præstationen og vil i de fleste tilfælde skade præstationen. Når den indre dialog bliver negativ, skyldes det ofte, at spilleren har sit fokus det forkerte sted. Det kan være fokus på f.eks.:

Fortiden eller fremtiden

»Jeg var så dårlig sidste gang, vi spillede mod dem.« Det handler om at få fokus på nuet. Det er nuet, spilleren kontrollerer.

Fokusering på egne svagheder under kampen

»Jeg er så dårlig med mit venstre ben.«

Hvis spilleren skal forbedre sig, er det nødvendigt at udpege og arbejde med svagheder, men kun under træningen. Under konkurrence vil fordybelse i svagheder mindske selvtilliden. Konkurrencen er stedet, hvor spilleren skal fokusere på de forcer og stærke sider, han er i besiddelse af, ved at anvende positive tanker.

Fokusering kun på resultatet vs. fokuseringen på processen

»Vi må/skal/bør vinde!« vs. »jeg kan udfordre min modstander.«

Spilleren har kun begrænset kontrol over resultatet af kampen. Spilleren har derimod kontrol over præstationen, derfor skal spillerens indre dialog være rettet mod de ting, spilleren kan gøre for at være succesfuld.

Fokusering på ukontrollable faktorer vs. fokus på det vi kontrollerer

»Jeg hader at spille på en hård bane!« vs. »mine driblinger kan være skarpe.«

Praktiske råd til en spiller om udvikling af en positiv 'indre samtale'

Fortæl dig selv hvad du KAN. Fokuser din indre dialog på hvad du SKAL gøre frem for hvad du ikke skal gøre.

»stræk vristen når jeg sparker halvliggende vristspark.«

Plant bevidst positive tanker og kommentarer i sindet, så der ikke bliver plads til de negative

»Nu kommer den hårde træning, det er den der gør mig lynhurtig!«

Øvelse

Omformuler negativ til positiv indre dialog

Tænk tilbage på sidste gang du brændte en stor chance. Hvad sagde du til dig selv?

Omformuler hvad du sagde til dig selv til et positivt og produktivt udsagn. Hvad ville du nu sige?

Øvelse til integrering i den daglige træning

Umiddelbart før en udholdenhedsøvelse, hvor du ved, at dine spillere vil blive hårdt belastede kan du forberede dem ved at bede dem om at arbejde med deres indre dialog på en måde, der vil få dem til at kunne udholde strabadserne.

Koncentration

At fokusere på de rigtige ting på det rigtige tidspunkt.



»Koncentrer dig! Fokus på spillet! – er typiske trænerkommentarer.«

Evnen til at fastholde koncentration under presset fra konkurrencen er vigtigt for den optimale præstation. Hvis spillerne retter deres fokus mod tilskuere, dommere, forstyrrende konkurrenter eller andre udefra kommende hændelser, så kæmper de ikke kun mod modstandere, men også mod sig selv. Topspillere kan kontrollere deres egen præstation bedre ved at udelukke de forstyrrelser, der altid optræder i en konkurrencesituation.

Koncentration handler om at rette opmærksomheden på de rigtige ting på det rigtige tidspunkt. Det er evnen til at være opmærksom på relevante faktorer og ignorere irrelevante faktorer. Dette er ikke en let opgave for en ung og urutineret spiller i lyset af alle de interne og eksterne 'forstyrrelser', som er i enhver trænings og kampsituation.

Men hvis vi lærer spillerne at identificere kravene til koncentration kan de lære at styre deres fokus effektivt. Det handler således om at finde ud af hvad spillerne skal fokusere på. Den primære udfordring i forhold til effektiv koncentration er at finde de relevante faktorer at være opmærksom på. Eksempelvis er det vigtigt at spilleren bliver opmærksom på vigtigheden, af at fastholde koncentrationen i de sidste minutter af en halvleg, eller umiddelbart efter vi selv har scoret, da det er eksempler på kritiske tidspunkter. Når spilleren ved, hvad der skal fokuseres på, er det første skridt taget i den rigtige retning.

Fokuser på det kontrollerbare

Første skridt til at finde ud af, hvor fokus skal være, er at skelne mellem det kontrollerbare og ikke kontrollerbare.

- Falder spilleren i fælden med at fokusere på fejl? Hvis spilleren tillader at blive forstyrret af en fejl eller borer i den, skaber han et forkert fokus. Spilleren skal 'slippe' fejlen og fokusere sin opmærksomhed på ting i nuet, som han kan kontrollere. Fejlen hører fortiden til – det han gør nu, hører nuet til. Hvilke muligheder har jeg lige nu?
- Tænker spilleren for meget over fremtidige konsekvenser – »hvad nu hvis...?« Fokus på fremtidige begivenheder og eventuelle konsekvenser påvirker koncentrationen negativt. Spilleren skal fokusere på nuet, det er alt, hvad han kan kontrollere. Eksempelvis en forsvarer, der spiller over for en stærk angriber, må ikke fokusere, »hvad nu hvis han kommer forbi...« – han kan i stedet fokusere på, hvad han vil gøre for at erobre bolden.

Begræns mængden af faktorer, der fokuseres på

Det er let for spilleren at blive optaget af alt det, som relaterer til træning og kamp. Spillere har mange ting, de forsøger at administrere i såvel træning som kamp (rytme, teknik, taktik, feedback fra træneren osv.). Det er umuligt at fokusere på alle tingene på en gang, og en tommelfingerregel er at være opmærksom én ting ad gangen.

Desuden er det vigtigt, at du ikke instruerer samtidig med, at spilleren prøver at fokusere på vigtige elementer.

”*Don't talk to the man with the ball – he is busy*“

Praktiske vink til at forbedre koncentrationen

Følgende strategier kan bruges med henblik på at skærpe spillernes koncentrationsfærdigheder.

Bliv bevidst om opmærksomheden til træning

Udfordringen ved en effektiv koncentration er at finde ud af, hvilke ting, der er relevante at fokusere på. Træningen er det bedste sted at lære, hvor ens

opmærksomhed er. Det vigtige er at identificere de kritiske tidspunkter, hvor der er behov for at fokusere på opgaven. Det kunne eksempelvis være omkring dødboldsituationer.

Anvend nøgleord

Anvendelse af nøgleord er en form for indre dialog. Nøgleord er designet til at skabe en konkret respons, enten instruerende eller motiverende. Spilleren kan anvende nøgleord til at rette opmærksomheden tilbage til den forhåndenværende opgave. Hvis tankerne begynder at vandre og koncentrationen at falde, kan et nøgleord som 'fokus' hjælpe spilleren med at holde fokus på opgaven og nuet. Træneren kan bruge det til at hjælpe spilleren til at koncentrere sig.

Træn med forstyrrelser

Ofte er træningssituationer rolige og kontrollerede, modsat konkurrenceomgivelserne.

Du kan til træning indsætte forstyrrelser lig konkurrencesituationen, så spillerne lærer at koncentrere sig under forstyrrelser. Det kan for eksempel være høj musik eller tilskuerlarm fra et højtaleranlæg.

Lav rutiner

At skabe og træne en konkurrencerutine kan hjælpe spillerne til at fokusere opmærksomheden og koncentrationen på de rigtige ting på de rigtige tidspunkter.

En konkurrencerutine er et sæt af handlinger, som udføres før hver kamp. Rutinen kan inkludere opvarmningen, hvad spillerne gør i ventetiden, hvor lang/kort tid de behøver inden kampstart, hvad de gør de sidste sekunder inden start, hvilke fokuspunkter er der under selve kampen, kritiske tidspunkter, f.eks. standardsituationer, lige efter scoring etc. Hvis spilleren bruger tid på at træne sine rutiner inden konkurrencen, er risikoen for at blive distraheret og miste koncentrationen mindre under kampen.

Øvelse

Øvelse til at forbedre koncentrationen

Øvelsen foregår i forbindelse med et intervalspil, hvor halvdelen af holdet spiller og den anden halvdel holder pause. De pauserende spillere opgave er at forstyrre de spillende ved

hele tiden at råbe til dem med mere eller mindre dårlige eller gode råd og brug af spillernes navne. Det er spillerne opgave at kunne bevare fokus på spillet. Spillerne bytter roller i næste interval.

Selvtillid

Troen på dine evner – selv i de sværeste situationer

” *hvis du tror du kan – eller hvis du tror du ikke kan... Så har du ret!* “

Selvtillid er troen på egne færdigheder. Når du beder dine spillere om at gennemføre nogle intervalløb eller udføre en given finte, så er spillerens selvtillid troen på, at han kan udføre intervallerne eller teknikken. En stor selvtillid er en faktor, som succesfulde elitespillere har til fælles på tværs af idrætsgrene. Udfordringen for trænere består i at finde ud af, hvordan denne færdighed og karakteristik kan udvikles. For de fleste spillere er følgende faktorer vigtige for at føle selvtillid:

- Demonstrere sine evner ift. andre (at vinde).
- Mestring (at vide, at man mestrer en færdighed).
- At være velforberedt (fysisk, taktisk, teknisk etc.).
- Social støtte (opbakning fra omgivelser).
- Trænerens opbakning.

Generelt vil spillerne angive følgende tre faktorer som de vigtigste for at føle selvtillid:

1. At vinde.
2. Trænerens opbakning.
3. Social støtte.

Her findes ofte årsagen til en flakkende selvtillid hos nogle spillere – selvtilliden er overladt til faktorer uden for deres kontrol.

Mestring og fysisk/mental forberedelse er de faktorer som spillerne selv har kontrol over. Derfor har de spillere, der baserer deres selvtillid på mestring og fysisk/mental forberedelse en mere stabil og stærk selvtillid, da det er faktorer, de selv kontrollerer.

Selvtilliden er nøje knyttet sammen med:

- En positiv selvopfattelse – der er baseret på en realistisk opfattelse af egne stærke og svage sider – »*jeg ved, at jeg kan!*«
- Feedback fra omgivelserne – positiv og konstruktiv feedback om, hvad du kan – »*jeg ved, at jeg kan, og andre mener det samme!*«
- Erfaringer fra tidligere successituationer – »*jeg ved at jeg kan, for jeg har kunnet før!*«

Undersøgelser peger på at spillere med selvtillid er karakteriseret ved at de:

- Arbejder konsekvent hårdt til træning.
- Fokuserer på de positive elementer af deres præstation.
- Udfører kvalitetstræning.
- Prøver endnu hårdere, når de ikke når deres mål.
- Konkurrerer for at vinde.
- Håndterer deres følelser bedre.

Øvelse

Opbygning af selvtillid

Bed spillerne om at 'brainstorme' over deres positive evner og egenskaber. Det udvikler selvtilliden at beskrive sine positive evner. Lad spillerne udfylde udsagn af følgende type med en bred vifte af forskellige færdigheder og evner ved at bruge eksempler både i og uden for sporten.

Eksempler på begyndelser på udsagn:

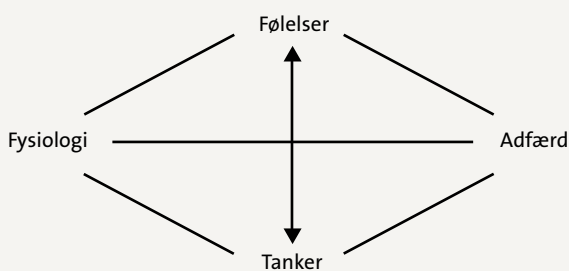
1. Noget jeg gør godt i min sport er:
2. Noget jeg gør endnu bedre i min sport er:
3. Min største styrke som spiller er:
4. Jeg er stolt over, at jeg:
5. Min største styrke som individ er:
6. Jeg kan hjælpe mine holdkammerater til:
7. Jeg har styrken til at:
8. Jeg var i stand til at beslutte mig for at:
9. Jeg er ikke bange for at:
10. Jeg vil være stærk nok til at:
11. Noget jeg kan gøre nu, som jeg ikke kunne sidste år, er:
12. Jeg har opnået at:
13. Hvis jeg vil, så kan jeg:
14. Min største bedrift er:

Spændingsregulering – at kontrollere sin fysiske og mentale energi

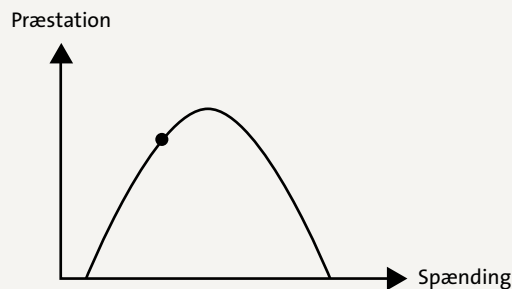


'Psykisk spænding' er en fællesbetegnelse for aktivitetsniveauet i nervesystemet. (D.v.s. bl.a. angst, nervøsitet, motivation, aggression, glæde).

Præstationen i en konkurrencesituation er i høj grad betinget af hvordan man tackler psykisk spænding. Generelt har følgende fire faktorer betydning for spænding: Fysiologi, tanker, adfærd og følelser.



Figur 6.1: De fire faktorer med betydning for spænding. Alle fire faktorer kan hver for sig og i kombination påvirke, hvor på spændingskurven man befinder sig.



Figur 6.2: Punktet på kurven angiver at spilleren endnu mangler lidt spænding for at præstere optimalt. Ved at ændre på f.eks. spillerens tanker eller vejrtrækning er det muligt, at komme tættere på den optimale spænding.

Ingen præsterer på et højt niveau uden tilstrækkelig med energi. Både spillere og trænere må have gode mentale energireserver og bruge dem velovervejede. Hvis energiniveauet eller den psykiske spænding er for lavt, vil spilleren ikke have den nødvendige intensitet til at præstere på højt niveau. Hvis det mentale energiniveau eller den psykiske spænding er for høj, bliver spilleren måske for tændt eller nervøs til at præstere en kompleks færdighed. Det 'optimale mentale energiniveau' er individuelt, hvilket betyder, at spillere på samme hold kan have behov for forskellige forberedelser, hvilket også gør situationen kompleks.

Første skridt til at forstå, hvordan man administrerer energi er at kende til de to typer af energi – fysisk energi og mental energi. Fysisk energi referer

er til kroppens aktivitetsniveau fra lav energi (dyb søvn) til høj energi (fysisk aktivitet). Mental energi relaterer til sindets aktivitetsniveau fra lav (ingen motivation) til højt aktivitetsniveau (overdreven bekymring, angst). Denne skelnen er vigtig, fordi der skal anvendes forskellige strategier afhængig af, om det er det mentale eller fysiske energiniveau, der skal ændres. Udfordringen for spilleren bliver at administrere de fysiske og mentale energier, så de matcher den optimale præstation både under træning og kamp.

Energiniveauet er ofte afhængigt af energistrømmene. Der findes hændelser, der tapper energi af systemet og hændelser, der fylder energi på systemet.

Energitalpære er typisk:

- Dårlig søvn
- Dårlig kost.
- Negative personer
- Bekymringer/Stress

Energifyldere er typisk:

- Lytte til god musik
- Være fysisk aktiv
- Erindre gode konkurrencer

Spilleren skal blive bevidst om, hvad der hhv. 'tap- per' og 'fylder' hans energi-beholder, så han kan lære at administrere det. Spændingsregulering handler om at finde det spændingsniveau, der medfører optimal præstation. Dermed handler det også om at afkode, om man enten er for nervøs el-

ler for afslappet og herefter at definere det energi-niveau, som er rigtigt for situationen. Næste step er at lære strategier til at beherske denne energi.

Fodboldkampe i et konkurrencemiljø giver spillerne muligheden for at demonstrere deres evner og for at udfordre sig selv. Konkurrence er også ofte en primær årsag til, at spillerne træner hårdt dagligt og samtidig også den faktor, spillerne bliver vurderet på.

I en kampsituation er det vigtigt, at både kroppen og hovedet er forberedt til optimal præstation. Ligesom andre psykologiske færdigheder i den mentale værktøjskasse, skal spillerens mentale forberedelsesrutiner udvikles systematisk. De skal trænes, justeres og anvendes konsekvent for at være effektive.

Eksempler på strategier til at administrere energiniveauer:**Fysisk energi****For meget**

Hurtigere hjertebanken
Hurtig vejrtrækning
Spændte muskler
Ryster; Sommerfugle

For lidt

Træt
Gaber
Sløv
For afslappet

Hvad kan spilleren gøre?

Udstrækning
Dyb vejrtrækning med maven
Aflappende sanseforestilling
Massage

Hop på stedet
Aktiv udstrækning
Spis kulhydrater
Bevæge sig

Mental Energi**For meget**

Overdreven bekymring
Negative tanker
Flygtige tanker
Ukoncentreret

For lidt

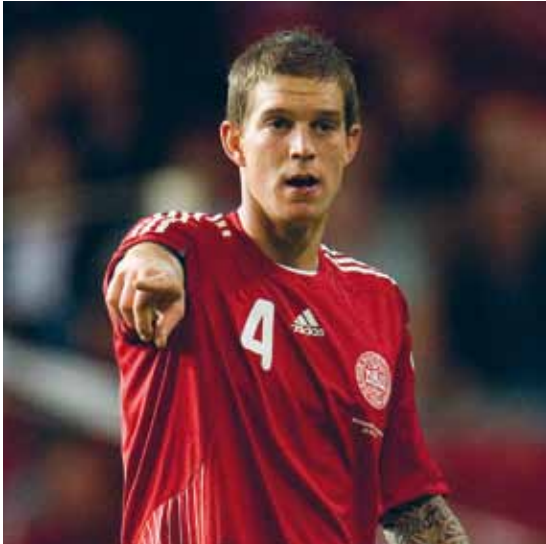
Mentalt flad
Drivende tanker
"Ligeglad" indstilling
Umotiveret

Hvad kan spilleren gøre?

Huske tidligere succeser
Fokus på et nøgleord
Distancere sig selv fra presset
Positiv "indre dialog"

Fokuser på et nøgleord
Sæt udfordrende mål
Visualiser konk., træning
Positiv "indre dialog"

Mental konkurrenceforberedelse



Mental forberedelsesrutine

For at forberede sig fysisk til en kamp har de fleste spillere en standardopvarmning, som typisk inkluderer udstrækning, fysisk aktivitet med stigende intensitet og nogle tekniske relaterede øvelser. En del af opvarmningen er typisk individualiseret. Spillerne har standardiseret deres opvarmning for at forberede

de kroppen optimalt til kampen. De gør, hvad der er bedst for dem og ikke nødvendigvis det samme som deres holdkammerater. En tilsvarende indgangsvinkel bør anvendes med hensyn til mental forberedelse således, at spilleren gennemgår konkrete tanker, ord, billeder og følelser forud for kampen. Denne mentale rutine kan kombineres med den fysiske forberedelse, så spilleren varmer kroppen og hovedet op samtidigt. Det primære formål med en mental forberedelse er, at spilleren opnår en mental tilstand, som relaterer til gode præstationer.

Argumenter for at anvende mentale forberedelsesrutiner:

- Spilleren opnår den ideelle mentale tilstand, som relateres til succesoplevelser.
- Spilleren opnår kontrol over den mentale energi, der gør det muligt at regulere spændingsniveauet til optimal tilstand inden konkurrence,
- Spilleren opnår et effektivt fokus der fokuserer på de vigtige aspekter af konkurrencen og fjerner de uvæsentlige aspekter.
- Spilleren opnår ro og mental balance i tiden op til kampen.

Afsluttende kommentarer og mere viden

Som ovenstående viser, er det mentale et stort og komplekst område, og det kan bruges i mange forskellige sammenhænge. Formålet med den mentale træning er at optimere vilkårene for spillerne for at kunne øge præstationen.

I det moderne samfund er der nogle tendenser til at 'den mentale træning' bliver defineret som et værktøj til at rydde forhindringer af vejen for spillerne. Denne udvikling er der grund til at advare imod. Set fra DBUs synspunkt handler den mentale træning i talentudviklingsmiljøer i højere grad om at præsentere spillerne for nogle værktøjer til at forcere de forhindringer, de vil møde på deres vej mod toppen. I modsat fald bliver produktet en

række 'curlingbørn', der glider hen over banen mens ledere, trænere, forældre er hårdt beskæftiget med at fjerne forhindringer.

Udfordringen er at udvikle fodboldspillere, der er selvstændige, kreative og handlingsorienterede i den konkrete situation, spillere der agerer frem for at reagere – og til denne udfordring er mental træning et godt og brugbart værktøj.

Hvis du vil vide mere om mental træning for fodboldspillere, kan du klikke ind på www.sportsspsykologen.dk, der har en række henvisninger, eller læse mere i Danmark Idræts Forbunds hæfte Idrætspsykologi, 2006, som bl.a. har inspireret os til dette afsnit.



Kapitel 7:

Træningsplanlægning



Træningsplanlægning

14-21 års alderen er særdeles vigtig for en spiller, der satser på en elitekarriere. For at nå toppen skal såvel spiller som træner arbejde systematisk i mange timer ugentligt. Træningsomfanget stiger henover perioden, og mens det i 15 års alderen måske er 10-15 timer, bør det ligge på 20-25 timer i slutningen af perioden. At planlægge sådan en mængde træning er ikke en simpel opgave, og der er mange hensyn at tage for, at spilleren får den optimale udvikling.



Tidsforbrug	12 timer	15 timer	18 timer	21 timer
Tidsforbrug	• U/15	• U/17	• U/19	• U/21

Figur 7.1

I tabel 7.1 er givet et forslag til træningsmængden for en ungdomselitefodboldspiller. Træningsmængden er gradvis stigende. Træningsmængderne er vejledende og kan for den enkelte spiller godt variere, nogle spillere kan tåle at træne meget og andre spillere lidt mindre. Det er muligt for alle spillere at bygge deres krop op, så den kan tåle mere træning.

For det første er der mange forskellige fysiske træningsområder. For det andet er der den fysiske belastning, hvor træningsmængde, træningstid, træningsintensitet og restitution er væsentlige parametre. For det tredje er der hele årsplanlægningen af træningen med inddragelse af de forskellige træningstyper (SIGH) (Se forklaring senere side 113.)

Træning i alle årets 12 måneder er en væsentlig pointe. Ved kontinuert at være i en god grundform

forebygger vi overbelastningskader, og vi sparer kostbar træningstid f.eks. i forhold til at skulle opbygge ny grundform efter en længere pause.

I starten af aldersforløbet skal vi i planlægningen af træningen først og fremmest tage hensyn til den kraftige stigning i træningsmængden.

Tips og gode råd

I sæsonen:

- mindre træningstid MEN mere intensitet

Udenfor sæsonen:

- mere træningstid MEN mindre intensitet

Baggrund

Hele grundlaget for effektiv fysisk træning handler om at kunne tilrette træningen, således at træning og restitution giver den optimale fysiske udvikling og træningstilstand. Træningens fysiske indhold

skal varieres og kontrolleres for at undgå belastninger, og da vi ved, at der er store variationer i restitutionstiden indenfor de forskellige fysiske delområder, skal det naturligvis indgå i vores planlægning.

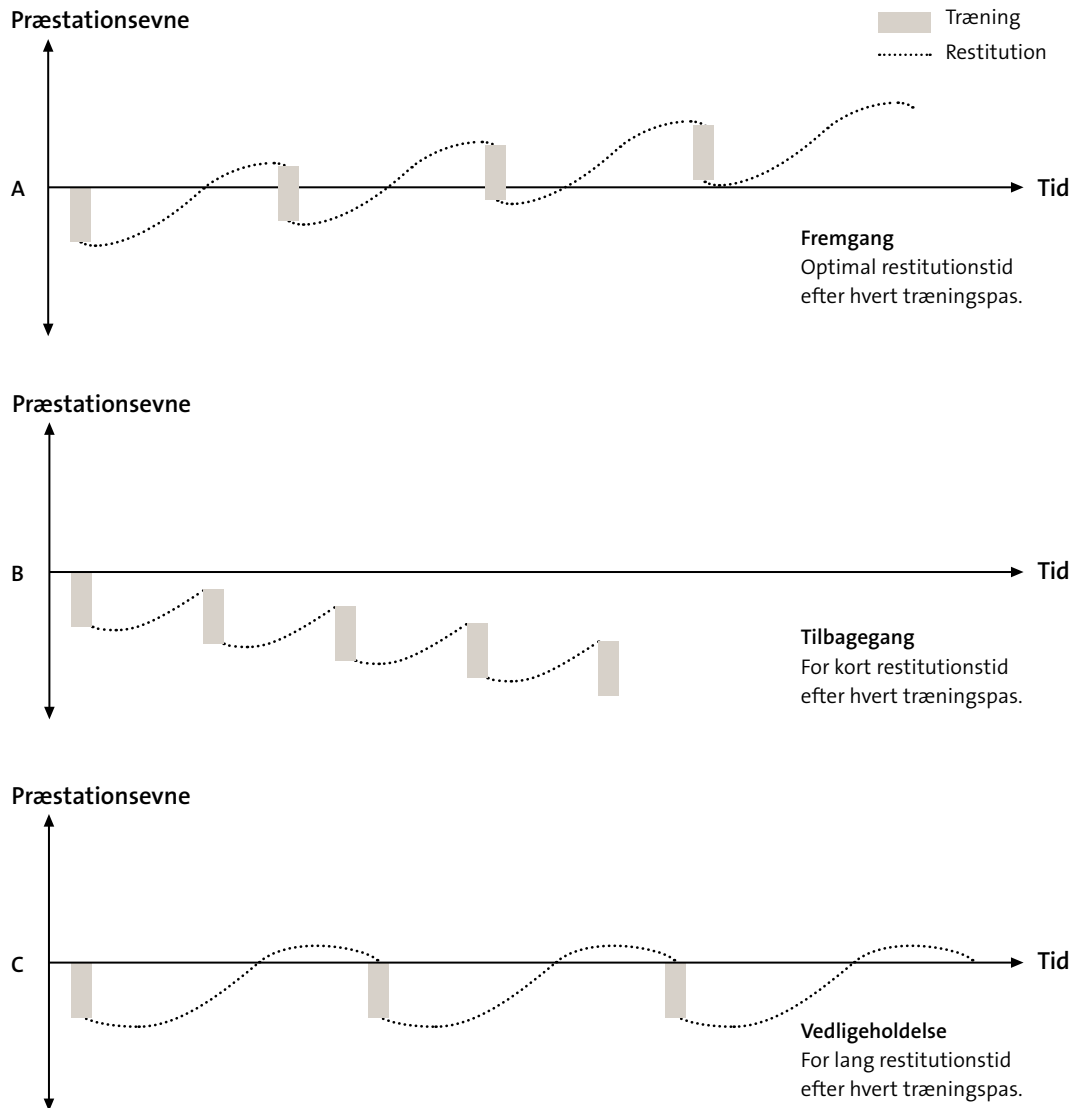
Træningsform	Udholdenhedstræning						Styrke-træning	Hurtigheds-træning
	Intensitet	Meget lav (op til ca. 55% af maksimal ilt-optagelse)	Lav (ca. 55 - ca. 70% af maksimal ilt-optagelse)	Moderat (ca. 70 - ca. 80% af maksimal ilt-optagelse)	Høj (ca. 80 - ca. 90% af maksimal ilt-optagelse)	Meget høj (fra ca. 90% af maksimal ilt-optagelse til noget over maksimal ilt-optagelse. Meget Anaerobt arbejde)		
Grad af restitution	Belastning	Meget lille	Lille	Middelstor	Stor	Meget stor	Meget stor	Meget stor
Fortløbende restitution	Normalt sker der en fortløbende restitution. Men hvis varigheden bliver for lang kan organismen efter en vis tid ikke længere klare at 'fjerne' nedbrydningsprodukterne	Ved kort varighed er der normalt en fortløbende restitution for udøvere, som har trænet meget udholdenhedstræning						Normalt sker der en tilnærmet fortløbende restitution mellem arbejdsperioderne, hvis disse er korte og pauserne er lange
'Straks'-restitution (Meget ufuldstændig restitution)		Kort tid	Kort tid	1 - 2 timer	Ca. 2 timer	Ca. 2 timer	Ca. 2 - 3 timer	
90-95% restitution (Restitution er fortsat ufuldstændig, men er nu kommet så langt, at præstationsevnen normalt er god)		Nogle timer	1/4 - 1/2 døgn	Ca. 1/2 døgn	1/2 - 1 døgn	3/4 - 1 1/2 døgn	3/4 - 1 1/2 døgn	1/2 - 1 døgn
Fuldstændig restitution (Forbedret præstationsevne, overkompensation)		1/4 - 1 1/2 døgn	1/2 - 2 døgn	1 - 3 døgn	2 - 4 døgn	2 - 4(5) døgn	2 - 4 døgn	2 - 3 døgn

Figur 7.2: I tabellen er der vist restitutionstider for forskellige typer af træning. Reglen er, at jo mere intens og/eller langvarig træning har været, jo mere tid er nødvendig for at blive fuldt restitueret.

Kilde: Idrættens Træningslære, udgivet i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund, side 129

God fysisk træning bygger bl.a. på begrebet stressadaptation (superkompensation) jvf. kapitel 4 'Fysisk træning'.

Superkompensation



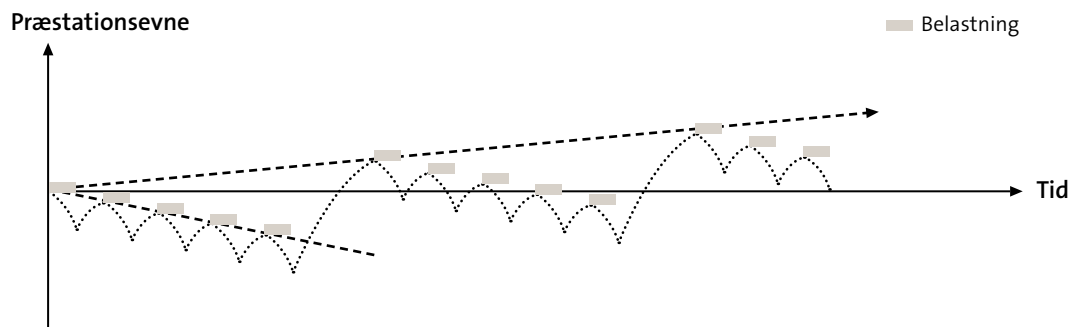
Figur 7.3: Kilde: Lars Michaksik og Jens Bangsbo, *Aerob og anaerob træning*, side 254

Figur 7.3 giver tre eksempler på, hvordan træning kan se ud, og hvad det betyder for spilleren, hvis man enten træner (A) lige tilpas, (B) lidt for meget eller (C) lidt for lidt.

- (A) Der er præcis den nødvendige tid mellem træningspassene i forhold til at blive fuldt restitueret og opnå superkompensation. Resultatet er en stigende form
- (B) For lidt restitution mellem træningspassene fører til dårligt træningsudbytte og efterhånden til overtræning – med yderligere risiko for skader.

- (C) For lang tid mellem træningspassene fører enten til dårligere form eller blot vedligeholdelse.

Virkeligheden er normalt mere varieret end vist her, for eksempel kan man i nogle tilfælde træne lidt for meget i en periode og lidt mindre i en anden periode, uden at man kommer i overtræning eller oplever formnedgang. Der er givet et eksempel på en udnyttelse af denne form for periodisering af træning i figur 7.4.



Figur 7.4: Kilde: Idrættens Træningslære, udgivet i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund, side 129

I figur 7.4 er angivet en metode, som viser, at det også er muligt at overloade spillerne i en periode og derefter give dem ekstra restitutionstid, således at de blot får superkompensationen senere. Det er en af årsagerne til at træningslejre med flere gange træning dagligt i kortere perioder kan lade sig gøre og er en god idé.

Samlet betyder restitutions-'reglerne', at vi som trænere skal være dygtige til at træne den enkelte, når han er klar (fysiologisk set) til det. Her kan vi bl.a. bruge pulsmåling som restitutionsindikator på, om spilleren er klar til træning (se boks).

Årsplanlægning

Jo ældre spillerne bliver jo større træningsmængde, og jo vigtigere bliver periodiseringen af træningen, da skadesrisikoen øges med stigende træningsmængde.

Tips og gode råd

Lad dine spillere bedømme deres ømhed på en skala fra 1 til 10 efter opvarmning.

- Under 5 – spilleren kan træne.
- Over 5 – spilleren er nok ikke restitueret, og skal muligvis skånes i visse øvelser.

Tjek deres puls efter en standardopvarmning – er den som den plejer?

- Hvis ja – spilleren er klar.
- Hvis pulsen er markant højere – er han muligvis endnu ikke fuldt restitueret og skal måske træne i kortere tid eller skånes i meget belastende øvelser.



Træningstyper

SIGH

- Selvtræning:**
 - Individuel træning:**
 - Gruppe træning:**
 - Holdtræning:**
- Spilleren træner et selvvalgt emne alene
 - Teknisk/taktisk træning af 1-4 spillere
 - Teknisk, taktisk, fysisk eller mental træning med 3-10 spillere
 - Hele holdet træner på en gang

Der er fordele og ulemper ved alle træningstyperne, og du skal som træner veksle imellem dem, men træningstypen har ikke betydning for, hvordan den fysiske belastning skal bedømmes.

De forskellige træningstyper giver gode muligheder for individuelt fokus på den enkelte spiller.

Generelt gælder at fodbold er en holdsport, og at træningen bør være en holdaktivitet. Selv når der er tale om individuel træning bør holdet i det omfang

det er muligt være sammen om det, da det er gavnligt for motivationen.

Vi anbefaler følgende fordeling mellem de forskellige typer:

Træningstyper	Tidsforbrug (træningsmængde pr. uge)			
	12 timer	15 timer	18 timer	21 timer
	U/15	U/17	U/19	U/21
Selvtræning	10%	10%	15%	15%
Individuel træning	30%	25%	20%	15%
Gruppe træning	40%	35%	25%	25%
Holdtræning	20%	30%	40%	45%

Figur 7.5

I afsnittet om fysisk træning er der desuden en oversigt over, hvordan du skal prioritere imellem de enkelte dele af den fysiske træning.

Træningsdagbog

For at sikre dine spillere mod overtræning anbefaler vi, at spillerne laver træningsdagbog for at registrere de aktiviteter og den belastning, som spilleren udsættes for – efterfølgende kan træneren sammen med spilleren bruge oplysningerne i justeringen af træningen.

- Henvielse til DBU-spilleruddannelse (dagbogssektionen) – <http://web.dbu.dk/ITU>





Kapitel 8:

Det udviklende talentmiljø



Det udviklende talentmiljø

Hvis de unge talenter i aldersgruppen 14-21 år en gang skal blomstre rundt omkring på landets fodboldbaner, og måske endda på de internationale fodboldbaner, så kræver det fokus på mere end de vigtige og traditionelt højt prioriterede fodboldmæssige kerneværdier som teknisk kunnen, taktisk forståelse/overblik, fysisk styrke og mental parathed. Det er nødvendigt også at sætte fokus på talentudviklingsmiljøet – de omgivelser og den helhed, som den enkelte spiller fungerer i, og som er med til at danne baggrund for præstationen. Det er talentudviklingsmiljøet, der gennemsyner hverdagen for den unge elitefodboldspiller. Det kan virke svært at sætte fingeren på, hvad der gør, at et miljø er godt eller dårligt, men der er nogle generelle træk i gode miljøer, som vi drager frem i dette kapitel.

Det er ikke hensigten at præsentere en udtømmende model med alle de perspektiver, der kan lægges ned over et ungt menneske på vej frem i fodboldverdenen – det vil være for omfattende. F.eks. giver det ikke umiddelbart mening at diskutere uddannelsessystemet, SU-regler, eller den globale udvikling af ungdomskulturen, da det ikke er noget du som træner har indflydelse på. Ikke desto mindre er det vigtigt at forstå, at fodboldspillet, fodboldspillere og fodboldklubber ikke eksisterer i et lukket miljø – men er under påvirkning fra de sociale og kulturelle strømninger i samfundet. Tingene er i konstant bevægelse og optimal talentudvikling i et moderne samfund fordrer, at man er i bevægelse. I de værste tilfælde modarbejder de enkelte arenaer hinanden med præstationstab som konsekvens. I de bedste tilfælde skabes der synergi mellem de enkelte arenaer og således præstationsoptimering.

Fundamentet i talentudviklingen skal være *unikke talentmiljøer*. Ved at skabe optimale rammer for talenterne, kombineret med det gode talentudviklingsmiljø, vil vejen være banet for fremtidige top-præstationer. En vej som kan være med til at gøre drømmen til virkelighed.

Vi kan ikke ændre vores gener, men vi kan ændre miljøet, så det i så høj grad som muligt understøtter udvikling af præstationer. Store mængder af meningsfuld træning, familie støtte, kompetente trænere og tilstrækkelige fysiske ressourcer har vist sig at spille en væsentlig rolle i opnåelsen af exceptionelle præstationer (Durand-Busch, 2001).

De bedste miljøer udvikler både talenterne til det højeste mulige fodboldniveau samt til et liv uden fodbold.

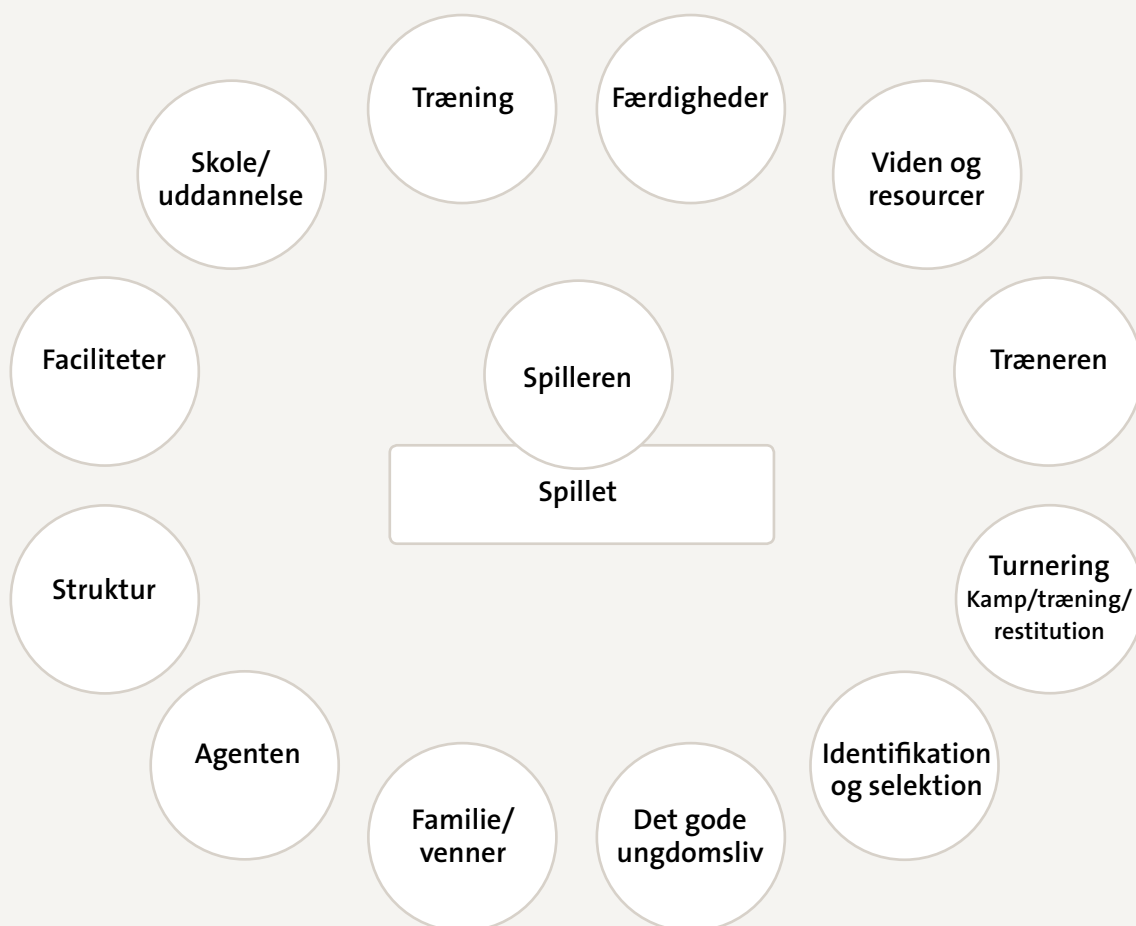
Derfor er det vigtigt at understrege, at...

... antallet af danske topspillere med internationalt niveau er direkte proportionalt med kvaliteten af vores modeller og det daglige arbejde i klubberne, på talentcentre og på U/landsholdene.

... kun en meget lille del af vores talenter når højeste nationale eller internationale niveau. Derfor skal vores talentudviklingsmodeller være socialt ansvarlige og forberede talenterne på et liv uden for betalt fodbold.

I det følgende redegør vi for nogle af de væsentlige perspektiver, du som træner har mulighed for at påvirke, nemlig din personlige og faglige håndtering af spillerens fodboldmæssige opdragelse

og dit samspil med de vigtigste aktører i spillerens hverdag, nemlig forældre, kammerater, hold, klub og skole.



Spilleren skal være i centrum.

Som man kan se i modellen, er spilleren i centrum, og det er vigtigt, at trænerne hele tiden holder det for øje, når vi skal navigere i talentudviklingen med mange spillere og mange interessenter. Det er spillerens tarv, vi hele tiden skal have fokus på i forhold til træning, kamp, uddannelse, matchning, osv. DBU mener, at fleksibilitet, dialog og opfølgning er nøgleord i den proces.

Spilleren er i centrum, når han bliver set, hørt, kommenteret og bakket op.

Talentudvikling bør betragtes som en proces, hvor individet lærer at bruge sit talent i et stimulerende

og konstruktivt samspil med sine omgivelser, som både stiller krav og skaber trygge rammer. Det kan sammenfattes til at talentudvikling bevæger sig i et spændingsfelt mellem udfordringer og trygge rammer. Både på banen og uden for banen.

Krav skal give mening!

Når du stiller krav til spilleren skal han forstå hvorfor det er vigtigt at leve op til kravet. Meningsløshed udvikler ingen spillere.

Der er en tendens til at tro, at klubber, som eksempelvis tilbyder vask af tøj, er mere professionelle, men ofte er det de klubber, der kræver mere, som udvikler spillerne bedst. Vi skriger jo på ledertyper på banen, og dem udvikler man bedst ved at over-

lade de unge noget ansvar også uden for banen. Men der sker tit, at man ryger i den anden grøft bare for at please eller måske for at tiltrække en spiller fra naboklubben. Derved bliver spilleren ikke 'opdraget' til at tage ansvar for egen udvikling.

Talenter modnes gennem modgang!

I nogle miljøer er det en udbredt opfattelse, at øvelsen går ud på at 'fjerne forhindringer' på talenternes rejse mod tinderne. Det betyder, at spilleren ikke på egen krop lærer at håndtere de udfordringer, der altid er i eliteidræt.

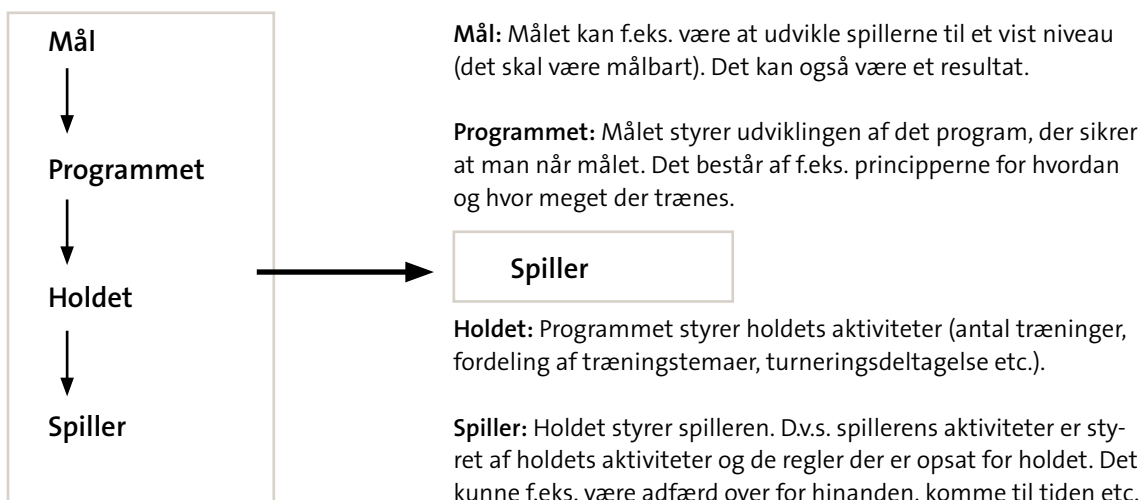
Det er vigtigt, at træneren er meget bevidst om dette og om sin rolle i forhold til forældrene, som i mange tilfælde kommer til at 'fjerne forhindringer' i en misforstået form for hjælp. Det er vigtigt at træneren ved et forældremøde i sæsonstarten fortæller om forventninger til forældrenes rolle i forhold til spillerne. I perioden fra 14-21 år udvikler spilleren sig meget såvel psykisk som fysisk, men de bør i hele perioden være i stand til at tage vare på sig selv mht. deres skolegang og træning. Det er forældrenes ansvar at hjælpe børnene/de unge til at forstå og udleve dette, ikke at gøre arbejdet for dem. Det er dit ansvar som træner at hjælpe spillerne med at planlægge deres tid, så der er tid til både lektier og fodbold. Det betyder også, at du skal gøre det klart, at en elitekarriere kræver, at man prioriterer sin tid. Der vil f.eks. ikke være så meget tid til venner og fester uden for fodboldmiljøet, og man vil af og til skulle melde afbud til familiefødselsdage og lignende. Det er også vigtigt at forklare såvel spillere som forældre, at elitevejen i fodbold ikke er

for de sarte. Der er mange krav til en professionel spiller, og det er ikke en verden fyldt med barmhjertighed. Det er en professionel og business-orienteret verden, hvor kravene kun bliver større med tiden. Det er også vigtigt for både spillerne og forældrene at forstå, at eliteidræt kan være uretfærdig, og at de ind i mellem uvægerligt vil føle sig skuffede og det der er værre. Den eneste medicin er imidlertid at klø på og arbejde videre.

Involvér forældrene.
Skab forståelse for at uddannelse og fodbold kan gå hånd i hånd.



Et styringshierarki er godt til at illustrere, hvorfor der skal trænes så og så meget og på den og den måde. Det sikrer, at der er overensstemmelse mellem forventningerne hos spillere, trænere, klub og forældre. (se figur 8.1)



Figur 8.1: Styringshierarki – Målet styrer programmet, der styrer holdet, der styrer spilleren. Når alt det er på plads, og spilleren har accepteret klubbens talentudviklingspolitik, er det vigtigt at forstå både for klubben og spilleren, at det er spilleren og dennes udvikling, der er i centrum i den daglige træning.

Den lange bane

Det tager mindst 10 år med intensiv træning, før en person har indhentet den nødvendige erfaring, der kræves af en verdensklassepræstation på et hvilket som helst ekspertområde.

(Herbert Simon, Nobelprismodtager).

**Træningsmiljø**

Kvaliteten i træningen mht. planlægning, gennemførelse og evaluering, skal ske ud fra klubbens spillestil – system og roller. Det er vigtigt, at træneren hele tiden har fokus på læreprocessen og skaber medansvar for den enkelte spillers egen udvikling. For at sikre, at den enkelte spiller bliver udviklet så godt som muligt, er det vigtigt at spilleren bliver matchet 'korrekt'. I DBU mener vi, at den enkelte spiller skal matches ud fra 25-50-25 princippet. I DBU arbejder vi med at alle vores spillere i talentcentrene og på U-landsholdene skal evaluere deres egen træning eller kamp i forhold til om det var en A, B eller C træning/kamp.

A betyder, at spilleren har oplevet kun lige akkurat kan være med i relation til teknik, taktik, fysik og/eller psyke.

B betyder, at spilleren oplever at være på niveau. C betyder, at spilleren oplever at være bedre end det generelle niveau.

Eksempel: En U/19 landsholdsspiller træner to gange om ugen med U/19 holdet, som kan svare til B niveau den ene gang og C niveau den anden gang. (Om træningen er på B eller C niveau er afhængig af om det er med den bedste gruppe spillere eller med den tunge ende af spillerne.)

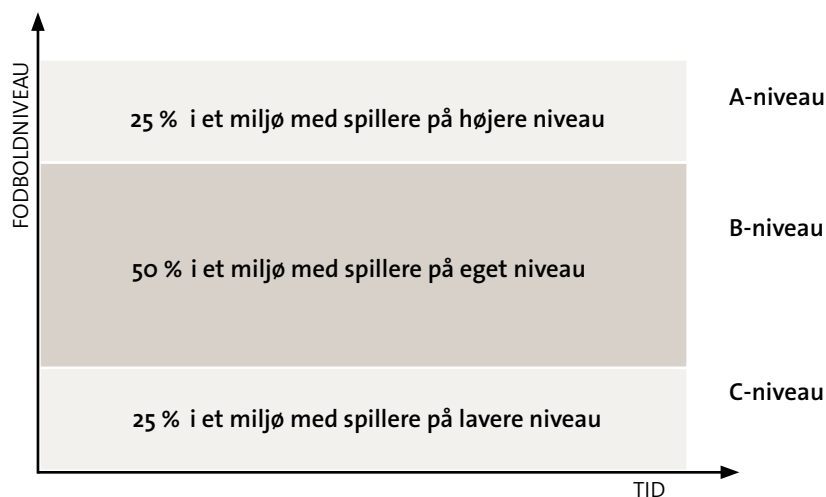
Derudover træner U/19 spilleren måske to gange ugen med superligaholdet som vil svare til A den ene gang og B niveau den anden gang. Her er træningsniveauet (A- eller B-niveau) igen afhængig af om det er med stamspillerne eller med reserverne på superligaholdet spilleren træner med.

Det er åbenlyst, at dette kan være i konflikt med forskellige trænere holdning til, hvor 'deres' spillere skal træne, men her er det vigtigt, at klubben sætter spilleren i centrum i forhold til træning- og kampmatchning, således at man prioriterer spillerens udvikling højest, og ikke hvad der er bedst for det enkelte hold.

Uanset hvilket hold spilleren deltager på, er det vigtigt, at trænerne hele tiden stiller store krav til spilleren, men ud fra spillerens egne forudsætninger. Det kan være en udfordring og kræver, at styringshierarkiet følges.

I afsnit 4 om metoder er det uddybet, hvorfor dette skift mellem niveauer er gavnligt for spillerens udvikling.

På figur 8.2 er 25-50-25-modellen illustreret.

25-50-25-modellen:

Figur 8.2: 25-50-25-modellen

Kampmiljø

I kampmiljøet skal spillerne undervejs i perioden fra 14-21 år ændre fokus fra at 'træne for at træne' over 'træne for at konkurrere' til at 'træne for at vinde'. Specielt i den konkurrerende fase skal kampmiljøet for den enkelte spiller føles trygt, så der er plads til at begå fejl. Der vil selvfølgelig være en gradvis progression fra U/15-U/17-U/19-U/21. Den gradvise progression er på samme måde gældende for den vindende tilgang til kampene.

Hvordan udmøntes det så konkret?

I kampsituationen kan man f.eks. på U/15-holdet forholde sig meget specifikt sig til processen, d.v.s. i hvor høj grad fulgte vi taktikken, hvordan løste du dine opgaver som venstre back taktisk/teknisk. Hvordan løste vi opgaven med at afslutte udefra? Hvordan klarede vi at stå højt på banen? På U/17 kan man naturligvis forholde sig til de samme spørgsmål, men svarene på spørgsmålene kan nu få en mere klar konsekvens til træning og i næste kamp. På U/19 kan man forestille sig, at konsekvenserne bliver endnu klarere, f.eks. at man bliver skiftet ud, hvis man ikke løser sin opgave i kampen.

For at vænne spillerne til at kunne håndtere det øgede pres, er det væsentligt at forberede dem på det. For det første skal man i træningen gøre rede for, at eventuelle konsekvenser ikke er et udtryk for personligt nag eller lignende, men et udtryk for kravene pt. er for store og at disse skal justeres. Dette kan bl.a. gøres via 25-50-25-modellen. Som det er tilfældet med træning, skal spillerne nemlig også i kamp matches ud fra 25-50-25 princippet. D.v.s. at en U/17-landsholdsspiller godt i den ene uge kan spille kamp for sit U/17 hold (hvilket kan svare til en B-niveau kamp eller C-niveau kamp afhængig af niveauet på modstanderen) og ugen efter spille på U/19-holdet (hvilket kan svare til en A-niveau kamp eller en B-niveau kamp afhængig af modstanderen), hvis det er bedre for hans udvikling. For yderligere at lære spillerne at kunne håndtere pres kan man også med fordel anvende den kompetitive metode (se metodeafsnittet).



Trænerens rolle som miljøskaber

Du har som træner en stor rolle som miljøskaber. Det er helt afgørende, at du skaber et miljø og et 'rum', der sætter idrætsudøvernes samlede kompetenceudvikling i centrum. Det bør være et miljø, der i videst muligt omfang anerkender, ser og hører idrætsudøveren. Endvidere bør miljøet være karakteriseret af dialog, medinddragelse og medansvar.

Talentmiljø kræver gode relationer, dialog og medinddragelse

I den sammenhæng er det vigtigt at forholde sig til relationer. Nyere udviklingspsykologi viser, at relationens betydning ikke kan overvurderes. Det er i relationen, der findes mulighed for udvikling og forandring. Relationer har altså stor betydning for børn og unges udvikling og er derfor et centralt anliggende i talentudviklingsmiljøet. Det er derfor vigtigt, at du som træner generelt har en kompetence i at opbygge gode relationer, i særdeleshed til dine spillere og medtrænere. Du fungerer som rollemodel for spillerne og din måde at opbygge relationer på vil derfor påvirke relationsdannelsen på holdet. I det omfang du har succes med det, vil du erfare et udviklingsorienteret hold, hvor kommunikationen er god og spillerne engagerede i egen og kammeraters udvikling. En yderligere gevinst ved at opbygge gode og tætte relationer, er at det er med til at få folk til at rykke tættere sammen, når det bliver hårdt. Faktisk er gode relationer også med til at fastholde spillerne i klubben.

Som du kan se, har du meget stor betydning for idrætsudøvernes trivsel. Din påvirkning som træner afhænger således både af din faglighed og personlighed. Idrætsudøveren forventer, at du som træner er dygtig, så du kan være en hjælp i deres projekt. Men ligeså vigtigt er det, at du er et rummeligt menneske, som de har tillid til.

Som træner er du en central figur for udøveren, både som menneske og som idrætsudøver. Den rolle og autoritet er det vigtigt at tage på sig som træner.

Trænerens rolle er afgørende. Træneren kan skabe en attraktiv eliteidrætskultur bl.a. gennem et udviklingsrum med plads til, at idrætsudøveren kan handle som aktør. Ligeledes bør træneren være aktiv i definitionen af forældrenes rolle. F.eks. kan du som træner indkalde til forældremøde, hvor du klargør rammerne for holdet og oplyser om dine og din klubs holdninger til talentudviklingen og sammen med forældrene diskuterer hvilken rolle i hver især skal spille i børnenes/de unges opvækst.



Kapitel 9

DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel



DBUs aldersrelaterede Spillerudviklingsmodel

DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel, som er vist i skemaform på forsideflappen, er et forsøg på at vise udviklingen af spilleren som et samlet hele fra U/5 til U/21 årsalderen. For at spilleren kan få det optimale ud af sit talent, skal der trænes i alle områderne, d.v.s. teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Men de fire områder skal ikke trænes med lige stor vægt i de forskellige udviklingsperioder.

”Ikke alle former for træning er lige effektive, så træning bør ofte baseres på videnskabelighed frem for trænings-traditioner og intuition.“

Overordnede periode for DBUs spillerudviklingsmodel (SUM):

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
FUN-damentals				Lære at træne – træne for at træne				Konkurrencetræning				Træne for at vinde				
Spillerne udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.				Spillerne lærer at træne i denne fase – at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.				Ved siden af udvikling bliver evnen til at tackle kravene i kamp vigtige.				Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres.				

Figur 9.1: DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel giver vejledende overskrifter for de overordnede temaer for træningen.

FUN-damentals

Børnene udvikler basale bevægelsesfærdigheder, der er fundamentet for yderligere udvikling. Navnet Fun-damentals udtrykker både, at træningen skal være sjov og at det primære skal være at udvikle de helt basale (fundamentale) færdigheder.

Lære at træne/ træne for at kunne træne mere

I denne fase lærer børnene at træne – at lære nyt opfattes meget motiverende – og den fysiske opbygning af kroppen begynder. Som overskriften antyder, så er der to fokustemaer i denne periode. Først handler det om, at børnene skal lære, hvad træning er, og hvordan man kan gribe det an. I den

anden periode er fokus på, hvordan man skal begynde at opbygge sin træningsfysik, så man senere kan tåle at træne endnu mere.

Træne for at konkurrere

Ved siden af den generelle udvikling som fodboldspiller bliver evnen/færdigheden til at tackle kravene i kamp vigtige. I denne periode rettes træningen mod konkurrence og bliver betydeligt mere specifik end tidligere. I første omgang fokuseres på en idrætsgren (fodbold) og senere i perioden også på den plads, man spiller.

Træning for at vinde

Ud over fortsat udvikling skal evnen/færdigheden til at vinde kampe prioriteres. Al træning er nu lagt an på at vinde kampe. Træningen skal optimeres via periodisering, d.v.s. planlægning, så man undgår overtræning og samtidig sikrer, at spilleren fysisk er på toppen på de rigtige tidspunkter. Spillerne skal vænnes til kravene i senioridrætten og have som mål at blive bedre end de nuværende seniorer.

Læringsmiljø

Den helt overordnede tanke med læringsmiljøet er, at man som træner skal sigte på at udvikle spillerne, både som mennesker og spillere, ved at være involverende og coache.

Læring og træning hænger sammen

Der kan forekomme meget læring uden træning, men træning i elitesammenhæng uden læring er i yderste konsekvens meningsløs. Læring er det overordnede mål for træningen.

De forskellige læringsituationer lader sig bedst forklare som forskellige læringsarenaer.

Det er én arena, når træner og spiller træner præcise afleveringer på fodboldbanen.

Det er en anden læringsarena, når træneren under træningen med sprog, klap på skulderen og anerkendende bemærkninger vedligeholder den gode relation til udøveren.

Som rollemodel skaber træneren et godt træningsmiljø, hvor spillerne bakker hinanden op og viser respekt for den enkelte.

Endelig er det en tredje arena, når spilleren efter træningen trækker dig (som træner) til side og beskriver, hvordan han ikke kan få hverdagen til at hænge sammen med kæreste, fodbold, skole og lektier. En situation, hvor træneren skifter rolle fra træner til at være coach for idrætsudøveren som menneske.

I alle tre arenaer har du et ansvar for at skabe rammerne for læringen. Men idrætsudøveren 'ejer' processen og er derfor ansvarlig for at gå ind i læringen. Som træner kan du ikke lære nogen noget, men du kan understøtte læringen.

Den unges kompetenceudvikling i træningen

Du kan hjælpe spilleren med at lære ved tre centrale begreber, som bl.a. kan understøtte den unges kompetenceudvikling i træningen, nemlig: Inddragelse, overraskelse og forstyrrelse.

Inddragelse er et meget vigtigt område for unge. Børn i 5-9 års alderen har svært ved at tænke abstrakt og kan ikke særlig godt overskue konsekvenserne af deres handlinger. Senere (10-11 års alderen) bliver børnene i stand til at tænke mere abstrakt. De lærer også at forstå konsekvenserne af forskellige prioriteringer og valg.

Derfor kan du med stor fordel inddrage de unge i en lang række beslutninger. De skal være aktører og centrum for aktiviteterne. Det øger deres motivation, og de vænnes til at tage en del af ansvaret for dem selv og træningen.

Som eksempel på inddragelse kan du målsætte sammen med din udøver. Hvis f.eks. en spiller er god til en detalje, og du som træner gerne vil udvikle den til en spidskompetence, kan du inddrage spilleren. Lav en målsætning i samarbejde med spilleren (f.eks. kan du spørge: »Hvor mange indlæg kan du lave i træk, hvor bolden kan heades ind?«).

Du kan også inddrage holdet i f. eks. opvarmning, så spillerne på skift står for hele – eller dele af – opvarmningen. Jo ældre spillerne bliver, jo mere kan du inddrage dem.

Som træner skal du **overraske**, når du skal udvikle kompetencer. Du skal gøre noget anderledes og gå væk fra at almindeliggøre situationer ved at fjerne strukturer og regler. I stedet tilspidser du situationerne for at lære af dem. Det betyder i praksis, at konflikterne skal tages, der skal sættes fokus på det anderledes og svære. Ligeledes skal du turde tage konsekvenser og holde fast i regler, når det gør mest ondt. Læreprocesser kræver fokus, disciplin og nærvær. Og det er helt OK at turde stille krav.

Forstyrrelse kan komme, når de unge oplever, at træningen er anderledes end forventet. Der er en tendens til, at undervisning tilrettelægges ud fra elevens behov. Det betyder, at de unge sjældent bliver overrasket. Mange trænere er f.eks. meget opmærksomme på at tilrettelægge træningen og miljøet efter udøverens køn. Vender man situationen på hovedet, kan man dog se, at ved at tilpasse miljøet til udøveren, cementerer man også de roller som f.eks. piger altid har haft. D.v.s. at man f.eks. ikke introducerer maskuline værdier, når piger træner, og inden for eliteidræt er dette ikke hensigtsmæssigt.

Eliteidræts betydning og mening for børn og unge Læreprocesserne skal tilrettelægges, så de på sigt skaber et udviklingsrum, hvor spilleren har medansvar og medindflydelse. Det betyder, at spilleren skal have ansvar, tage ansvar og hjælpes til at tage det.

Spillerne får medindflydelse, når du involverer dem i bl.a. målsætning, planlægning og problemløsning. En væsentlig del af medinddragelse handler om selve meningen med idrætsdeltagelsen, det vil sige udøverens motiver for at dyrke eliteidræt. Det er meningen (motivet), der styrer en lang række af de valg, der gøres i forbindelse med træning og læreprocesser. Derfor må træner og idrætsudøver blive enige om meningen sammen, inden læreprocessen tilrettelægges.

Mening er menneskets primære motiv til at lære og udforske. Men meningen skabes ikke af idrætsudøveren alene, den er også påvirket af omgivelsernes forventninger. Derfor er det helt centralt, at træneren og idrætsudøveren snakker om meningen med træningen og konkurrencerne/kampene, især inden for eliteidræt.



Læreprocesser i praksis

Læring er en kobling mellem eksisterende og ny viden. Det er en kobling, der kan bekræfte, udfordre eller eliminere den eksisterende viden, og udøveren må selvstændigt foretage denne kobling. Du kan hjælpe på forskellig vis, men kan aldrig overtage udøverens læreproces. Udøveren er nødt til at involvere sig, være fysisk og psykisk aktiv og foretage koblingen, for at der kan ske reel læring. Læreprocesser kan være vanskelige, især hvis de udfordrer den eksisterende viden. De kræver koncentration og fokus. Læreprocesserne kan derfor også føles svære, kaotiske, forkerte, og de kan ligefrem fremprovokere angst, fordi de tvinger én til at se tingene ud fra nye perspektiver.

Et drengehold har eksempelvis gennem flere år spillet det samme system med succes. Træneren mener, at spillerne nu er modne til at lære et nyt system, også selvom det er midt på sæsonen. I flere uger bruger de det meste af træningen på det nye system. Drengene er meget utilfredse og frustrerede. De synes, at det er svært og føler, det gamle system var meget bedre. Af den årsag er de forvirrede. De spiller dårligt i de kampe, der ligger i perioden, det ser næsten ud som om, at de har glemte, hvordan man spiller fodbold. De er i et vakuum, hvor de mangler et system at udfolde sig indenfor. De er rådvilde, indtil det nye system fungerer.

Den læring der foregår i udviklingsrummet er af stor betydning, hvis idrætsudøveren skal udvikle kompetence, der kan anvendes både inden for idræt og i andre livssammenhænge.

Der findes også en anden tilgang til læring, hvor aktørrollen er mindre. Her taler man om indlæring, hvor træneren 'hælder' viden på og forventer, at idrætsudøveren kan handle i henhold til den nye viden. Dette læringsrum kaldes også for traditionsrum. Udøveren er i den forbindelse mere passiv i læreprocessen, og der fokuseres meget på træners rolle, planlægning og fremvisning. I denne forståelse er læring styret og påvirket udefra.

Læringsrum

Traditionsrum (udøveren er overvejende passiv/modtagende)	Udviklingsrum (udøveren er overvejende aktiv/deltagende)
Træneren opdager et problem	Træner og udøver opdager et problem
Træneren finder løsningen på problemet	Udøveren accepterer problemet
Træneren lærer udøveren løsningen	Udøveren arbejder med hjælp fra træneren med problemet
Udøveren øver sig på løsningen	Udøveren knytter problemet til egne erfaringer med hjælp fra træneren
Udøveren udfører løsningen efter bedste evne	Udøveren afprøver og anvender nye strategier i praksis

Figur 9.2: Forskelle mellem to forskellige læringsrum.

Valg af læringsrum

Pointen er, at valget af læringsrummet er et valg af udfoldelsesmuligheder for idrætsudøveren, og i sidste ende et spørgsmål om kompetence og trivsel.

Skemaet på modsatte side viser indirekte instruktion som en traditionel læringsform. Det traditionelle læringsrum med instruktion er ikke forkert, specielt ikke med mindre børn, men det er u hensigtsmæssigt, hvis det bliver den eneste eller overvejende læringsform. Træneren bør veksle og tilstræbe at åbne udfoldelsesmulighederne mest muligt i enhver læringssituation. Det kan gøres ved at inddrage udøveren i definitionen og løsningen af et problem, og ved at arbejde med åbne opgaver med mange løsninger frem for lukkede opgaver med én løsning.

»Vi skal træne vendinger. Jeg vil gerne have at I går sammen 5 og 5 og på tre minutter prøver at finde på tre forskellige vendinger. Bagefter får I mulighed for at øve dem uden modspillere og derpå afprøver I dem på hinanden.«

Du kan også stoppe spillet til træningen og bede spillerne kigge rundt på hinanden og gøre sig nogle overvejelser over deres positioner på banen. Med andre ord; få spillerne til at tænke sig om og på den måde udvikle viden og ideer.

Endelig kan læreprocessen – i en lidt mere lukket form – udvikles ved, at du fortæller spillerne om formålet med aktiviteten og sætter ord på selve aktiviteterne.

»Vi skal lave en stafet, hvor vi skal træne hurtigere afleveringer. Vi har tit svært ved at komme af med bolden og bevare tempoet. Når I laver den her øvelse, skal I tænke på at spille bolden fremad, mærke at bolden bevæger sig i jeres tempo, og spænde op i foden, så afleveringen bliver hård og præcis.«

I idrætten er det vigtigt at tale om mål og proces, fordi idræt er båret af en kropslig tavs viden. Det kan du læse mere om i næste afsnit.

Kropslig viden, billeder og metaforer

I idræt udvikler barnet og den unge kropslig viden (også kaldt tavs viden) i modsætning til den viden, der kan kommunikeres verbalt. Det er tavs viden, når man sparker, header, tackler og dækker op, mens det er kommunikerbar viden, når man fortæller om off-side-reglen. Den tavse viden er lagret i kroppen som bevægemønstre. Disse læres og videreudvikles ved at bruge kroppen.

Der er mange forskellige undervisningsmetoder i idræt. Blandt disse kan nævnes imitation, instruktion, afprøvning, leg og refleksion. Omfanget af tavs viden i idræt betyder, at imitation ofte bruges. Imitation er hensigtsmæssig til at udvikle kropslige færdigheder, men ofte foregår den uden megen kommunikation mellem træner og udøvere.

Når børn skal lære, bør banen ikke være præget af tavshed. Læring afhænger af en bevidstgørelse af læreprocessens mål og ved at sætte ord på de be-

vægelser, udøveren udfører. Det betyder, at træneren gør træningen bedre ved at sætte ord på mål, indhold, aktiviteter og øvelser i træning:

»Mærk, hvordan foden er spændt i indersidesparket, I skal føle, at indersiden er en spændt bue, der giver bolden et stød«.

Der skal altså sættes ord på indersidesparket.

Når træneren og idrætsudøveren skal sætte ord på, er det en fordel at bruge billeder og metaforer. Det kan være svært at tale om en bevægelse, fordi det er tavs viden. Billeder og metaforer gør det nemmere.

På denne måde bliver det nemt at forestille sig, hvordan det føles for fodboldspilleren. Sproget er fantastisk til at formidle den tavse viden og de kropslige fornemmelser og oplevelser. Og træningen bliver bedre, hvis træneren og idrætsudøveren kan tale sammen gennem billeder og metaforer. Udøveren får med ordene bedre mulighed for at være deltager i sin egen læreproces. Med sproget har du også bedre mulighed for at stimulere læreprocessen samt indimellem 'forstyrre' idrætsudøverens billeder og opfattelser. Men du skal ikke tale træningen i stykker – og hvis der bliver talt meget, er det forhåbentlig børnene, der taler.

10 gode råd

1. Skab mening med læreprocesserne sammen med udøveren
2. Læring kan være svær og frustrerende. Det kræver din støtte og tilstedeværelse. Meningen har større perspektiv end den næste konkurrence og idrætslige succes.
3. Læring er en kobling, som kræver deltagelse og involvering af udøveren.
4. Giv udøveren mange udfoldelsesmuligheder i læreprocessen, arbejd f.eks. med åbne opgaver, hvor udøveren selv skal komme med en løsning frem for at få den serveret.
5. Veksle mellem instruktion, forevisning, samtale og refleksion.
6. Tal med udøverne om målet med læreprocessen og den enkelte aktivitet.
7. Brug billeder til at sætte ord på bevægelser og aktiviteter.
8. Skab et træningsmiljø, hvor udøverne taler sammen og giver deres meninger til kende.
9. Ha' fokus på udøvernes selvværd.
10. Lad udøverne tænke over læringen.

Figur 9.3: Den røde tråd i disse 10 gode råd er idrætsudøverens deltagelse. Den vil afhænge af udøverens alder, køn og personlighed. Du skal derfor tilpasse de gode råd til situationen.

Børn, unge og læreprocesser

I praksis betyder den røde tråd i 'de 10 gode råd', at barnet i træningen/kampene skal inddrages i overskuelige beslutninger, stilles over for åbne opgaver, præsenteres for målet med tingene samt lære at sætte ord på sine oplevelser og bevægelser. Barnet skal høres, ses og respekteres. F.eks. skal barnet høres, hvis barnet siger: »Jeg gider ikke lave inderside-spark mere, det er kedeligt«.

I første omgang skal du blot lytte efter og sige at du havde lagt mærke til at han/hun ikke var så koncentreret (hvis man har set det) og derpå spørge, hvad det er, der er kedeligt. Du kan supplere med at spørge spilleren, hvad der kan gøre inderside-spark mere spændende (= en åben opgave). På den måde har du faktisk hørt, set, og respekteret barnet samt stillet en åben opgave, som betyder, at barnet skal til at tænke sig om.

Børn i alderen 5-8 år kan ikke abstrahere og reflektere på samme måde som voksne. Det betyder konkret, at barnet ikke kan overskue konsekvenser af handlinger i et større perspektiv. Barnet kan heller ikke tage ansvar for egen udvikling og læring i svære processer over tid. Ikke desto mindre skal træneren alligevel give barnet plads, men naturligvis med respekt for barnets forudsætninger.

Du skal skabe en kultur, hvor det er normen at blive inddraget og gjort medansvarlig.

Du skal forholde dig til udøveren som et kompetent barn, der trods sin alder og umodenhed stadig har ressourcer, der skal inddrages og fremelskes.

Den unge idrætsudøver magter mere abstraktion og kan tage et større ansvar end barnet. Derfor skal

den unge gradvist selv tage stilling til tingene og arbejde med sin vilje og lyst til eliteidræt. På denne måde bliver træneren ikke autoriteten, men den, der sikrer, at den unge videreudvikler meningen med idrætten som led i udviklingen af sin identitet.

Du skal inddrage den unge idrætsudøver i alle facetter af træningen og arbejde med åbne, problemløsende opgaver og sætte refleksion på dagsordenen. Du skal give plads til ungdomskulturen og bruge den som et krydderi og et energifyldt tillæg til træningen. Du kan f.eks. lade de unge vælge nye typer bevægelser til opvarmningen samt lade dem komme af med deres energi i nogle former, der ikke er for rigide og stive. Træneren skal møde de unge, hvor de er – det er en god måde at anerkende dem på. Det kan du gøre ved f.eks. at bruge børns interesse for playstations, mobiltelefoner, børne- og ungdomsfilm og fodboldstjerner.

Du skal naturligvis ikke selv foregive at være på deres niveau, men det kan være vigtigt at vide, hvad der foregår i aldersklassen, så du ikke er helt koblet af fra deres interne miljø. Sproget er en vigtig faktor i den kontakt, man har med børnene. Det er vigtigt at kende jargonen og vide, hvordan du skal koble til og fra sprogligt.

Niveaudeling og selektion

Med stigende alder ændres betingelserne for den måde, man deler spillerne på. Niveaudeling og selektion er to centrale begreber i vores spillerudvikling. Begreberne giver ofte anledning til både diskussion og uenighed. Lad os se nærmere på begreberne og begynde med et par definitioner:

Niveaudeling er den proces, hvor spillerne til træning og kamp inddeles efter deres aktuelle niveau.

Selektion er den proces, hvor de bedste spillere udvælges til det/de bedste hold i klubben/området/regionen/landet.

Hver gang vi niveaudeler eller selekterer et hold, skaber vi et nyt miljø for børnene. Miljøet og spillet ændrer sig. Det er godt for udviklingen af nogle af spillets elementer, men uhensigtsmæssigt for udviklingen af andre. Spørgsmålet om niveaudeling og selektion er derfor ikke et enten/eller. Konsekvent niveaudeling er en dårlig ide; ligesom det er en dårlig ide aldrig at niveaudele.

Det sværeste, men også vigtigste, er at skabe et miljø, hvor så mange som muligt bliver så dygtige

som muligt. Nedenstående er en god ledetråd. Den fornemste opgave i en spillerudvikling må være...

... at så mange som muligt, så længe som muligt, får adgang til miljøer, som har betydning for deres udvikling.

Derfor skal vi niveaudele og selektere med omtanke og med henblik på at udvikle. Ikke for at vinde børnefodboldkampe nu og her.

Niveaudeling

Det er meget motiverende for børn at lykkes med nye ting. Det stimulerer lysten til at blive endnu dygtigere. Det er et godt udviklingsmiljø. Derfor må vi sikre, at spillerne engang imellem også spiller kampe i et miljø, hvor de kan afprøve og lykkes med deres finter og driblinger.

De mindre dygtige spillere nyder også godt af at spille med dygtige spillere engang imellem. Her ser de mange rigtige løsninger og lærer mere, end hvis de hele tiden spiller med spillere på et lavt niveau.

Det betyder også, at de dygtige spillere på en årgang en gang imellem bør træne eller spille kampe med bedre spillere. Evt. fra årgangen over.

En fleksibel niveaudeling er den bedste løsning. Både for de dygtige og mindre dygtige spillere. Nogle gange hører man udsagnet: Lige børn leger bedst. Men det er kun rigtigt engang imellem; ikke hele tiden. Også af sociale årsager. Bare kig på børnene og deres egne små fodboldspil! Det er ikke børnenes behov at blive delt op i gode og dårlige spillere. Det kan man overbevise sig selv om, når man kigger på de kampe, som børnene selv laver i deres fritid. Her laver børnene ikke 1.- og 2. hold, men jævnbyrdige hold, der spiller lige kampe. De ulige kampe stopper hurtigt, og børnene laver af sig selv nye og mere retfærdige hold. Det er sjovere, fordi der er meget mere konkurrence i de lige kampe. Derfor er der mere sandhed i udsagnet:

Lige hold leger bedst.

Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling; ikke af hensyn til resultatet i kampene!

Selektion

Selektion er et andet vigtigt princip i en god talentudvikling. Vi selekterer ofte de bedste spillere fra byen eller nærområdet og samler dem på det bedste hold. Ofte i områdets største klub. Denne selektion foregår også i de yngre årgange og er uheldig af flere grunde.

Selektion skaber ofte et miljø, hvor præstation og resultat bliver det vigtigste. Vi laver det bedst mulige hold for at lave de bedst mulige resultater. Ikke for at udvikle spillerne. Det er meget let at lave et vinderhold i børnefodbold. På de yngste alderstrin er der så store forskelle, at man let kan udpege de bedste spillere og vinde kampe. Det er ingen kunst. Kunsten er at udvikle spillerne uanset niveau.

Det er umuligt at forudsige, hvilke U/10 spillere, der vil nå det højeste niveau. Alligevel selekterer vi. Og derfor kasseres mange børnespillere løbende, efterhånden som de overhales af deres jævnaldrende. Princippet med at kassere spillere og hente bedre til klubben tilhører den voksne og professionelle fodboldverden og er ikke en anstændig måde at behandle børn på. Det opbygger for tidligt et præstationsmiljø, hvor spillerne forsøger at undgå fejl. Det kan være en meget ubehagelig oplevelse for et barn at blive kasseret. Det er ikke et udviklingsmiljø.

For det andet resulterer denne målrettede opbygning af børneelitehold ofte i, at holdet ikke får en god matchning i lokalområdet. Holdet bliver suverænt og vinder lutter store sejre. En tidlig selektion kan forvandle jævnbyrdige og lærerige turneringer med flere dygtige hold til en uinteressant U/12 Mesterrække med ét suverænt vinderhold. Blot fordi én enkelt klub tidligt selekterer lokalområdets bedste spillere på ét hold. Det vinder kampe på kort sigt, men det er ikke et optimalt udviklingsmiljø.

Derfor er det en god ide at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub, kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering. Senere ændrer spillernes behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. Og så har man nået det bedste tidspunkt for selektion. Så kan man også bedre – og med en mindre fejlmargen – selektere de mest talentfulde spillere med det største potentiale.

Alligevel niveaudeler og selekterer vi meget tidligt i børnefodbold. Årsagerne er mange og ofte bundet op på traditioner og klicheer.

Hvornår skal der niveaudeles?

Fra og med U/10 vil spillerne have store færdighedsforskelle. Spillere med 5-6 års fodbold i benene vil ofte have en udviklet teknik og en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse spillere nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin.

Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25% af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50% af tiden af spillere på deres eget niveau og 25% af tiden af spillere over deres eget niveau.

Anbefaling: Spillerne niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U/10.

Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø på færdighedsområdet.

Det betyder, at spillerne træner og spiller med spillere på deres eget niveau eller på niveauet over i 75% af tiden.

Hvornår skal der selekteres?

DBU selekterer først spillere i 14-årsalderen, og det er et åbent spørgsmål, om det er nødvendigt at selektere tidligere, hvis målet er at udvikle spillere.

Når vi vurderer børnespillere ser vi et øjebliksbillede. Øjebliksbilledet siger noget om, hvad spilleren har været igennem indtil nu (fysisk udvikling og fodbold erfaringer). Det siger mindre om spillerens potentiale. Selv dygtige talentudviklingstrænere har meget svært ved at forudsige, hvilke spillere, der vil nå det højeste niveau. Både af tekniske, taktiske, fysiske og mentale (sociale/psykologiske) årsager vil det være bedre med en fleksibel niveaudeling og en senere selektion.

Blandede miljøer giver mulighed for at tage fodboldmæssige og sociale hensyn til børnene. Det skaber et trygt udviklingsmiljø, der stimulerer udviklingen af det hele menneske og af mange af de vigtigste fodboldfærdigheder.

Spillerudviklingsmodellen

I Spillerudviklingsmodellen på forsidesflappen er der ud over læringsmiljøet nævnt fire områder, nemlig teknisk, taktisk, fysisk og mental træning.

De fire områder har hver sin farve. Nogle steder er temaerne fremhævet med fed skrift. Det er de områder, der skal prioriteres særligt kraftigt. Prio-

riteringen af træningsområderne ændres løbende, fordi der i ethvert menneskes udvikling findes såkaldt kritiske perioder for udvikling.

Hvis man f.eks. ikke lærer de basale bevægelsesmønstre (d.v.s. rulle, krybe, kravle, gå, løbe, springe og kaste) i den tidlige barndom, vil man aldrig blive lige så god til det som børn, der har lært det i den periode. Endnu vigtigere er det, at man heller ikke særlig nemt vil kunne lære de ting, der bygger oven på de basale bevægelsesmønstre og derved praktisk talt vil blive 'handicappet' i forhold til at dyrke en sportsgren på eliteplan.

De kritiske perioder er altså afgørende for, hvilke af de fire temaer, teknisk, taktisk, fysisk og mental træning, man bør prioritere i træningen. Overordnet får det den betydning, at træningens indhold skifter i løbet af spillerens udvikling.

I 0-8-årsalderen, hvor træningen mest skal have form af leg eller målrettet leg er sigtet frem for alt at udvikle de fundamentale kropslige færdigheder (kroppens ABC - grovmotorik). Det er forudsætningen for senere effektivt at lære de fodboldtekniske færdigheder.

Fra 9-årsalderen og frem til pubertetens start findes den kritiske periode for træning af sværere færdigheder (sportens ABC). Det betyder, at koordination og teknisk træning af de centrale fodboldteknikker har førsteprioritet i denne periode (d.v.s. retningsskift, sammensatte bevægelser, boldkontrol, sparketeknik, hovedstød, driblinger etc.).

Efter 10-årsalderen begynder spillerne også at kunne tænke abstrakt. Så begynder den individuelle taktiske træning (dog i begrænset omfang), da den kritiske periode for taktisk træning formodentlig ikke lukker på noget tidspunkt. Der kan dog være nogle få helt centrale taktiske parametre, som er kropslige, hvorfor de formodentlig skal være på plads relativt tidligt (d.v.s. før 14 års alderen).

Bemærkninger vedr. den taktiske træning

Hvad vil det sige, at nogle taktiske parametre er kropslige?

Eksempler på noget, som er kropsligt, er opfattelsen af tid og rum. F.eks. når man flaskes op med at spille fodbold, så lærer man langsomt at orientere sig i forhold til bolden, boldens fart og ens egen afstand til bolden. Det behøver træneren ikke at sige noget om, men det er en meget vigtig ting for spilleren at lære, og heldigvis sker det helt automatisk, hvis børnene bare spiller bold.

Samlet bør den taktiske træning ikke fylde for meget frem til 14-årsalderen, men de centrale parametre bør introduceres.

Bemærkninger vedr. den fysiske træning

I begyndelsen af puberteten (der starter på meget forskellige tidspunkter både mellem kønnene, og inden for samme køn) åbnes den kritiske periode for fysisk udvikling, hvorfor det er vigtigt her at indlede den fysiske træning.

I begyndelsen indledes forsigtigt, men senere i puberteten skal den fysiske træning opprioriteres og fylde en stor del af træningen, da det vil give udøverne mulighed for at nå et højt fysisk niveau som seniorer. Det betyder, at den fysiske træning nu skal integreres med udgangspunkt i roller, spillestil og system.

Bemærkninger vedr. den mentale træning

Den systematiske mentale træning er ikke vigtig, før udøveren når puberteten og bør ikke prioriteres tidligere. Men under puberteten, når træningen tidsmæssigt begynder at fylde meget, bør du lægge vægt på også at forbedre udøverens mentale færdigheder. Specielt de grundlæggende færdigheder som målsætning, spændingsregulering, visualisering, stresshåndtering etc. skal være på plads, inden udøveren bliver voksen.

Efter puberteten bør træningen være orienteret mod konkurrence. Det vil sige at træningen skal specialiseres mere end tidligere. Eventuelle andre idrætsgrene bør fravælges, og man skal begynde at lade spillets momenter være den bærende del af træningen.

Det betyder også, at spillerne skal til at træne mere på de pladser, de spiller i kampe. Dog skal man holde sig for øje, at selv superligaspillere af og til skifter plads. DBUs taktiske udviklingssystem er valgt, fordi de spillepositioner eller roller, der indgår i dette, også kan bruges i andre systemer.

Ovenstående er et generaliseret billede af virkeligheden. Børn udvikler sig i forskelligt tempo. Rækkefølgen af de kritiske perioder ligger ret fast, men det tidsmæssige forløb kan være meget forskelligt. Af praktiske årsager er de aldersrelaterede anbefalinger samlet i aldersgrupper, men vær opmærksom på den enkelte spillers udviklingstrin, så træning, krav, forventninger, indplacering på træningshold med videre kan tilpasses derefter.

Trænerbarhed og vækstspurt

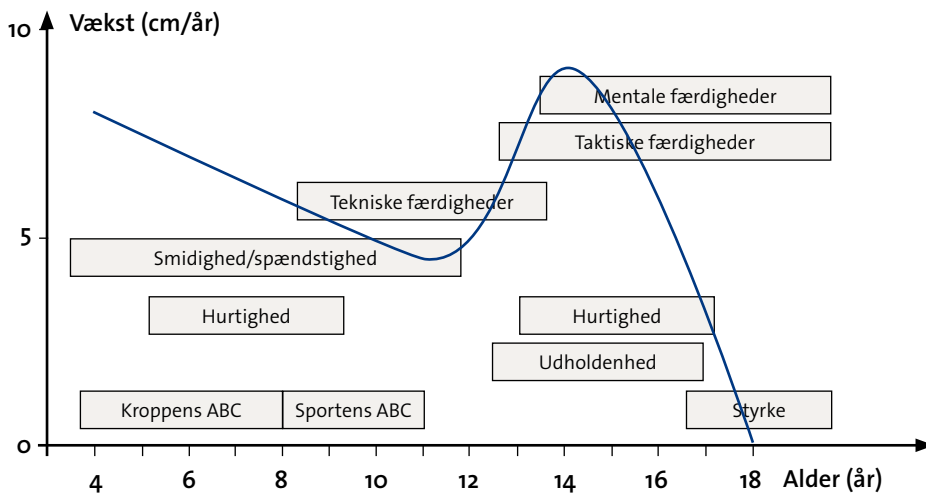
Træningen skal prioriteres forskelligt for piger og drenge, fordi de kritiske perioder er forskellige for de to køn.

En vækstkurve viser, hvor mange cm et barn vokser om året. Vækstkurven er faktisk den nemmeste måde at vurdere, hvor et barn befinder sig i sin udvikling. Den vækstkurve, der er sat ind, er en

generel kurve og den kan ikke bruges for alle børn, da børns vækstspurt sætter ind på forskellige tidspunkter.

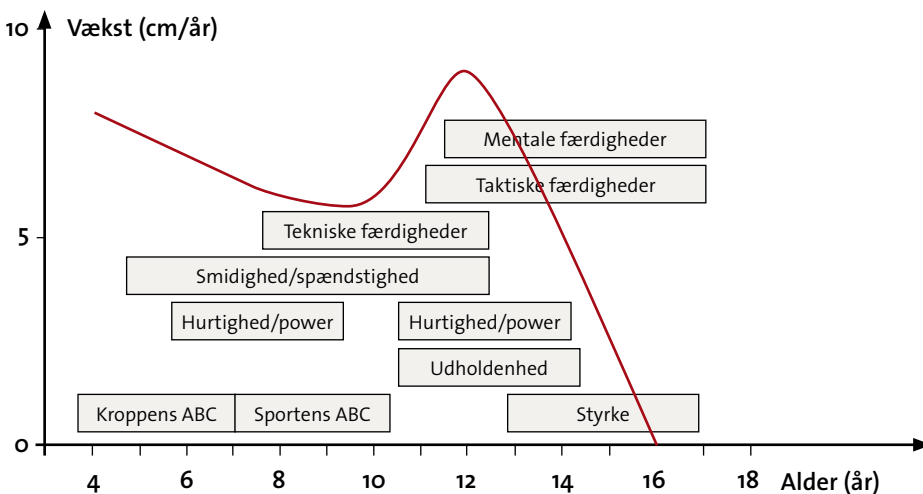
Figurerne er en lidt anderledes måde at anskueliggøre Spillerudviklingsmodellen på, men markerer ligeledes tydeligt, hvornår der skal være fokus på de enkelte områder.

Trænerbarhed og vækstspurt for drenge (kritiske perioder):



Figur 9.4

Trænerbarhed og vækstspurt for piger (kritiske perioder):



Figur 9.5

Teknisk træning

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<ul style="list-style-type: none"> • 'Mig og min bold' • Koordination • Alsidig træning • Teknisk basis • Boldkoordination 				<ul style="list-style-type: none"> • Sparkeformer • 1. berøring • Driblinger • Finter • Hovedstød • Vendinger 				<ul style="list-style-type: none"> • 1v1 situationer • Hovedstød • Pasninger • Afslutninger • 1. berøring • Indlæg 				Anvendt teknik i højt tempo. Teknisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem.				

Figur 9.6: Oversigtsskema over hvilke fodboldtekniske færdigheder der bør indøves med bold for de respektive aldersgrupper.

Under overskriften 'Mig og min bold' ligger begreber som koordination, alsidig træning, teknisk basis, boldkoordination og 'dyrk gerne flere idrætsgrene'.

I perioden frem mod 8-årsalderen skal spilleren først og fremmest lære at bevæge sig hensigtsmæssigt både med og uden bold og helt generelt øve i at bruge sin krop i så mange sammenhænge som muligt. Det betyder f.eks., at koordinations-træning ikke bare er at lave høje knæløftninger og hælspark. Koordinationstræning er træning af samspillet mellem hjerne og muskler. Du skal konstant udfordre spilleren og stille nye opgaver. Det er selvfølgelig OK at træne hælspark, hvis spilleren ikke kan det. Men i det øjeblik spilleren kan det, er det på tide at komme videre og lave en anderledes øvelse.

I 'mig og min bold' ligger også, at det er vigtigere, at spilleren udvikler sin egen tekniske kompetence med bolden, end at spilleren udvikler taktiske kompetencer i spil mod hinanden. Dette skal naturligvis ikke forstås sådan, at kampe skal undgås, men kampe skal bare ikke prioriteres særlig højt i denne periode. 2v2 eller 3v3 er f.eks. udmærket som en del af træningen.

'Dyrk flere idrætsgrene' i denne periode betyder, at det vil være gavnligt for børn også at lave andet end boldspil. Især atletik og gymnastik er velegnede aktiviteter ved siden af fodboldtræningen.

I alderen 9-14 år er den tekniske udvikling af fodboldfærdigheder meget vigtig og skal i den indledende periode fylde det meste af træningen. Temaerne er sparkeformer (inderside, yderside, vrist etc.), 1. berøring, driblinger, vendinger, finter og hovedstød. Disse skal øves igen og igen – og frem mod perfektion.

Koordinativt skal der fortsat arbejdes med at udvikle spillerens idrætsspecifikke bevægelser og altså ikke alene fodboldbevægelser. Igen er atletik og gymnastik gode alternative muligheder til fodbold.

I alderen 14-17 år skal fysisk og taktisk træning prioriteres højere samtidig med, at der trænes med at perfektionere færdighederne, f.eks. 1 v 1 situationer, hovedstød, pasninger, afslutninger, første berøring og indlæg. Da spillernes højde, drøjde og fysiske kunnen i denne periode ændrer sig, og teknikken derfor kan udføres med en anden kraft end tidligere, skal spilleren hele tiden justere sin teknik for at holde den ved lige.

Frem mod det 21. år skal den tekniske træning tage udgangspunkt i DBUs udviklingssystem. D.v.s. teknikken skal specialiseres mod den plads, spilleren skal spille på holdet. Man skal desuden fokusere på, at spilleren skal kunne lave teknikken hurtigere og hurtigere, da kravene til en moderne elitespiller ikke bare er at kunne udføre teknikken, men også at kunne den i højt tempo og tilpasse den fra situation til situation.

Taktisk træning

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<ul style="list-style-type: none"> Spilleren – bolden 'Spillet er træneren' 1v1-4v4 Boldbasis 				Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i: <ul style="list-style-type: none"> Småspil (1v1-7v7) Over- og undertalssituationer 				Holdtaktik: <ul style="list-style-type: none"> Forsvarsspil Erobringsspil Opbygningsspil Afslutningsspil Omstillingsspil 7v7-11v11 				Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem.				

Figur 9.7: Oversigtskema over hvilke taktiske færdigheder, der bør indøves omkring spilopbygning og spilforståelse for de respektive aldersgrupper.

Indtil 8 år er overskriften 'Spillet er træneren' ramme- og taktik skal ikke prioriteres. Børn kan ikke tænke abstrakt i denne alder, så specifik taktisk træning vil være meget svær for dem. Den er dog ikke umulig. Men en 11-årig vil have meget let ved at lære noget, som en 7-årig skal bruge uforholdsmæssig meget tid på.

Derfor bør du faktisk ikke bruge mere tid på taktisk træning, end den, der forekommer, når børnene spiller småspil og derved lærer lidt taktik, alene ved at spille spillet. For at give børnene en fornemmelse for taktik, er det bedste at lade 'kamptræningen' bestå af småspil, d.v.s. 1v1, 2v2, 3v3 og 4v4. Det er så små hold, at børnene kan overskue det og drage de få taktiske elementer ud af spillet uden at man instruerer i det.

Fra 9-14 år kan børnene begynde at tænke abstrakt. Så kan den specifikke taktiske træning begynde. Det bliver dog først rigtig nemt for børnene at arbejde taktisk efter at de er fyldt 11 år, hvorfor der ikke sker nogen skade ved at vente. Det du kan arbejde med i denne periode er som overskriften antyder »Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i småspil (1v1-9v9)«.

Overgangen fra 1v1 til 9v9 bør være flydende. Du skal f.eks. ikke starte med at spille 9v9, når børnene fylder 9 år, men hellere starte med 3v3 og udvikle det derfra. En af de andre taktiske dimensioner, du

kan begynde med, er at træne spillerne i at begå sig i over- og undertalssituationer både forsvars- og angrebsmæssigt. Det er et nøgleparameter og noget du bør starte relativt tidligt med. Prioriteringen m.h.t. den taktiske træning er dog stadig underordnet den tekniske.

I 15-årsalderen begynder træningen for alvor også at blive taktisk. Generelt skal træningen tilrettelægges efter holdtaktiske temaer, d.v.s. 'Opbygningsspil – afslutningsspil – erobringsspil – forsvarsspil – omstillingsspil'. Disse elementer skal frem mod 18-årsalderen være en fast bestanddel af træningen. Det taktiske tema bør altså være bestemte for valget af både den tekniske, den fysiske og den mentale træning. Det er klart at en del af den fysiske, mentale eller tekniske træning skal laves uden skelen til taktik, men det er vigtigt at overveje, om temaerne kan kobles til hinanden (spillestilstræning).

Fra 18-årsalderen og frem skal den taktiske træning foregå med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem. Spillerne bør på dette tidspunkt være godt teknisk rustede, mens det mentale fysiske og taktiske stadig skal optimeres. Generelt skal du ikke forvente, at en 'normalt modnet' spiller kan begå sig på højeste niveau rent taktisk før relativt sent i karrieren. Der ligger trods alt megen læring i forbindelse med at spille deciderede 11v11 kampe, og det tager nogle år at opnå de erfaringer.

Fysisk træning

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af hele kroppen (kropskernen) • Hurtighed • Styrke (egen kropsvægt) • Bevægelighed 				<ul style="list-style-type: none"> • Spring og sprint • Frekvenstræning (hurtige fødder) • Opbygning af fysik • Træningsmængde op • Brug egen kropsvægt 				<ul style="list-style-type: none"> • Først teknisk udvikling, siden fysisk udvikling • Skadesforebyggende træning 				<ul style="list-style-type: none"> • Optimering af præstationsparametre • Integreret fysisk træning 				
Agility <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisk balance • Spring/Sprinttræning (målrettet leg) • Løbeskoling 				Agility <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Styrketræning • Spring/Sprinttræning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold 				Agility <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Spring/Sprinttræning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold 				Agility <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Spring/Sprinttræning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold 				

Figur 9.8: Oversigtsskema over omfanget af den fysiske træning, for de respektive aldersgrupper.

Den fysiske træning i alderen 5-7 år skal først og fremmest være sjov, bevægelsesmæssigt udfordrende, og den rene fysiske træning skal ikke prioriteres. Det betyder ikke, at børnene ikke må anstrenge sig – det må de meget gerne, men det skal ske, fordi den valgte leg, bevægelse eller spil tilfældigvis (eller med vilje) også er fysisk krævende.

I alderen 7-9 år trænes 'Bevægelighed, balance, koordination og hurtighed' Den fysiske træning begrænses til primært at fokusere på spillerens bevægelsesmæssige og tekniske udvikling. Det betyder, at den fysiske træning først og fremmest er et biprodukt af anden træning. Men koordination og hurtighed er både en bevægelsesmæssig og en fysisk udfordring, fordi al hurtighedstræning er fysisk krævende.

I alderen 10-14 år startes 'Begyndende fysisk træning – Opbygning af fysik', hvilket medfører at den fysiske træning nu skal udgøre en almindelig del af træningen. I begyndelsen af perioden fylder fysisk træning ikke ret meget, det er kun introducerende. Efterhånden skal den fysiske træning udføres systematisk. Sidst i perioden skal man reelt begynde op-

bygningen af en krop, der skal kunne tåle at træne mere og mere.

I aldersgruppen 15-21 år skelnes der mellem elite-ungdomsspillere, der går mod elitefodbold, og ungdomsspillere, der blot vil spille fodbold på et lidt lavere niveau.

For eliteungdomsspillerne er den fysiske træning vigtig af to grunde. Man skal bygge deres fysik op til et niveau, hvor man kan tåle at træne meget. Man skal desuden træne for at optimere præstationsevnen fysisk og positionsspecifikt. Således skal midtbanespillere træne anderledes end angribere etc. Vægttræning med frie vægte bliver på dette tidspunkt en vigtig del af den ugentlige træning.

Den ungdomsspiller, der gerne vil spille fodbold, men som lige nu ikke er interesseret i en elitekarriere, skal også udføre struktureret fysisk træning. Det skal han gøre for at kunne spille uden at komme til skade. Men det er her lige så vigtigt at fastholde udøverens interesse for fodbold, hvilket formentlig gøres bedst ved at spille spillet og indlægge den fysiske træning i øvelser og lignende.

Mental træning

U/5	U/6	U/7	U/8	U/9	U/10	U/11	U/12	U/13	U/14	U/15	U/16	U/17	U/18	U/19	U/20	U/21
<ul style="list-style-type: none"> • Indre motivation • Trivsel • Glæde • Kompetence 				<ul style="list-style-type: none"> • Afspænding • Indre motivation • Målsætning • Visualisering • Parathed • Fokusering • Indre dialog 				<ul style="list-style-type: none"> • Selvtillid • Spændingsregulering • Præstere under pres • Stresshåndtering • Parathed/fokusering • Målsætning • Motivation 				<ul style="list-style-type: none"> • Konkurrencestrategier • Topspillerattitude • Vinderadfærd 				

Figur 9.9: Oversigtsskema over hvilke former for mental træning, der er i fokus for de respektive aldersgrupper

For aldersgruppen 5-8 år er 'Indre motivation', 'Kompetence', 'Trivsel' og 'Glæde' temaerne for den mentale træning

Man kan diskutere, om der er tale om mental træning eller blot det at have en moderne pædagogisk tilgang til tingene. Den mentale træning skal ikke prioriteres nævneværdigt i denne periode. Det vigtigste er at følge de principper, der er nævnt i afsnittene om læringsmiljøet. Det vil sige, at man skal lade spillerne være drevet af den indre motivation og lyst frem for at gå efter ydre stimuli (som f.eks. at vinde etc.). Desuden kan du arbejde med at bibringe spillerne en følelse af at kunne noget – og at de trives.

I perioden 9-14 år er temaerne suppleret med 'Afspænding', 'Parathed', 'Visualisering', 'Fokusering' og 'Indre dialog'. Dette er konkrete idrætspsykologiske færdigheder, der ligesom f.eks. indersidespark er teknikker, der kan læres. Færdighederne skal introduceres, så de er indlært i 14-årsalderen. Du har altså relativt god tid til at lære spillerne de mentale teknikker.

For de 14-17 årige kommer yderligere nogle færdigheder og temaer til, nemlig 'Spændingsregulering', 'Selvtillid', 'Motivation' og 'Stresshåndtering'.

I denne fase skal den mentale træning være en del af den normale træning på banen.

Det er en misforståelse at tro, at den mentale træning skal foregå på en briks hos en psykolog. For at få ro til at introducere og påbegynde træningen af de mentale færdigheder kan det dog være en fordel at starte i et mere stille område end på selve fodboldbanen.

I alderen 18-21 år bliver fokus i den mentale træning nu at træne spillerne i 'Konkurrencestrategier'. Det vil sige at give spillerne redskaber til konkurrencer at forberede sig på kampen og holde 'hovedet koldt', når det spidser til osv. Ikke mindst bliver det vigtigt, at spillerne bruger træningen på at øge deres kompetence til at få optimalt udbytte af træningen. Spillerne skal altså hele tiden fokusere på at være maksimalt til stede for at få så meget ud af træningen som muligt.

Konklusion

Der er mange ting at tage hensyn til, når den 'Den Komplette Fodboldspiller' skal udvikles. Det er bestemt ikke nemt, men er til gengæld meget givende og aldrig kedeligt at træne børn og unge.

Overordnet er princippet for at udvikle spillere altså at tilpasse træningen til udøvernes alder og niveau.

De mindste spillere skal frem for alt have det sjovt og lege sig til færdighederne, uden for meget voksenindblanding.

De 9-14 årige skal frem for alt træne i at udvikle sig teknisk og sent i perioden også i spring og sprint.

De 15-18 årige skal primært træne med at udvikle sig taktisk, mentalt og fysisk, således at de kan ruste sig til en karriere i elitefodbold.

De 18-21 årige skal træne for at udvikle deres taktiske forståelse og mentale styrke og generelt optimere de andre områder.



TIPS OG GODE RÅD

- Som rollemodel skaber træneren et godt træningsmiljø, hvor spillerne bakker hinanden op og viser respekt for den enkelte.
- Som træner kan du ikke lære nogen noget, men du kan understøtte læringen.
- Mening er menneskets primære motiv til at lære og udforske. Men meningen skabes ikke af idrætsudøveren alene, den er også påvirket af omgivelsernes forventninger. Derfor er det helt centralt, at træneren og idrætsudøveren snakker om meningen med træningen og konkurrencerne/kampene, især inden for eliteidræt.

LÆRING

- Læring er en kobling mellem eksisterende og ny viden.
- Læring afhænger af en bevidsthed af læreprocessens mål og ved at sætte ord på de bevægelser, udøveren udfører. Det betyder, at træneren gør træningen bedre ved at sætte ord på mål, indhold, aktiviteter og øvelser i træning:
- Som træner bør du skabe en kultur, hvor det er normen at blive inddraget og gjort medansvarlig.

Du bør også forholde dig til udøveren som et kompetent barn, der trods sin alder og umodenhed stadig har ressourcer, der skal inddrages og fremelskes.
- Vi skal niveaudele af hensyn til børnene og deres udvikling; ikke af hensyn til resultatet i kampene!
- Det er en god ide at udskyde selektionen af de bedste. Hvis de bedste spillere bliver i deres lokale klub, kan området mønstre flere dygtige hold og bevare en spændende og jævnbyrdig turnering.

Senere ændrer spillernes behov sig og disse varetages ofte bedst i en større klub med flere ressourcer. Og så har man nået det bedste tidspunkt for selektion.

- Samlet bør den taktiske træning ikke fylde for meget frem til 14 årsalderen, men de centrale parametre bør introduceres.
- Fysisk træning indledes forsigtigt, men senere i puberteten skal den fysiske træning opprioriteres og fylde en stor del af træningen, da det vil give spillerne mulighed for at nå et højt fysisk niveau som seniorer.
- Den systematiske mentale træning er ikke vigtig, før spillerne når puberteten og bør ikke prioriteres tidligere.

Efter puberteten bør træningen være orienteret mod konkurrence.

- Børn udvikler sig i forskelligt tempo. Rækkefølgen af de kritiske perioder ligger ret fast, men det tidsmæssige forløb kan være meget forskelligt.
- Eksempler på hvordan du kan arbejde med de mentale færdigheder:

Afspænding: »Hvad sker der i kroppen, hvis du trækker vejret dybt ned i maven, inden du sparker dit hjørnespark?«

Visualisering: »Luk øjnene og forestil dig boldens flugt fra din fod til bolden rammer i krogen – gentag det tre gange med lukkede øjne og prøv så at sparke.«

- Et eksempel på at arbejde med målsætning.

Målsætning: »Hvor mange gange kan du ramme en medspiller med et halvtliggende vristspark, hvis du får ti forsøg?«



Kapitel 10

Kost, kosttilskud og antidoping



Kost, kosttilskud og antidoping

Stillingen er 3-2 med fem minutter tilbage, og kampen synes under kontrol, selvom det har kostet mange kræfter at bevare forspringet. Med et minut tilbage er der imidlertid udsolgt og højre back kan ikke længere følge med sin direkte modspiller, der går indenom og via den direkte vej til mål får udlignet. I den forlængede spilletid, rækker kræfterne ikke længere og i stedet for en 3-2 sejr ender det med et nederlag på 3-5.

Bagefter bliver det klart, at spillernes måltid indtaget 2-3 timer før kampstart i ekstrem grad var fattigt på kulhydrat. Spillernes sukkerdepoter var derfor ikke fyldte før kampstart og medvirkede derfor til, at kræfterne slap op.

Ovenstående eksempel er hypotetisk, men det kunne være virkelighed, og i dette kapitel vil vi give et bud på, hvordan den unge fodboldspillers ernæring skal se ud, for

”uden mad og drikke du’r helte ikke“

Gode og velovervejede kostvaner er en forudsætning for en optimal præstation og optimalt udbytte af træningen.

Det er DBUs holdning, at det ud over forældrene også er talenttrænerens og klubbens ansvar at bevidstgøre om kostens betydning og gode kostvaner.

Derfor skal klubben have en kostpolitik i dens cafeteria og i forbindelse med kampe og arrangementer i klubben. Det sender et positivt budskab om det at spise sundt og ernæringsrigtigt med det klare formål at give kroppen optimale betingelser for at kunne klare træningen og fortsat fysisk udvikling. Samtidig er de rigtige kostvaner med til at forebygge skader.

Øget træningsmængde betyder, at der er større krav til opmærksomhed på kosten. Med en træningsmængde på omkring de 15 timer ugentligt, er det centralt, at talentspillerne får nogle praktiske informationer om kost samt mulighed for at tilægge sig teoretisk viden om næringsstofferne og sammensætning af energi. De bevidstgøres om, hvad og hvor meget de indtager, og hvornår de skal indtage maden i forhold til træning og kamp.

Forældre og klubben skal hjælpe udøverne med at planlægge indtaget og timingen af mad og drikke i forbindelse med fodboldaktiviteter, da der er en direkte sammenhæng til præstationsevnen. Udbuddet af drikkevarer og fødevarer til træningssamlinger og i sportshaller/træningsanlæg skal være velovervejede og understøtte de holdninger og den viden, vi har på området.



Råd nr. 1.

Kostbefalingerne til eliteidrætsudøvere lyder på at der skal spises følgende mængder:

Kulhydrat: 55-65E%), hvoraf tilsat sukker (slik, sodavand o.l.) maksimalt må udgøre 14 E%

Protein: 15E% (10-20E%)

Fedt: 30E% (25-35E%)

Præcis hvor meget mad den enkelte spiller skal indtage, kommer an på personens størrelse og fysiske aktivitetsniveau.

I Team Danmarks publikation: Kost og Elitesport – Basal Sportsernæring kan du læse, hvordan du skal regne mængden af mad ud. Her kan du også læse mere udførligt om ernæringen af en elitesportsudøver.

Råd nr. 2.

Spis varieret. Ingen fødevarer indeholder alle de næringsstoffer, som dine spillere skal bruge, så for at få deres behov dækket, skal de spise varieret. Det vil sige: Spis mælkeprodukter, kartofler/ris/pasta, forskellige typer brød, frugt, grønt, kød og fisk.

Råd nr. 3

Skab balance mellem træning og indtag af måltider og væske:

- Morgenmåltid – spise to timer før træning.
- Mellemmåltider – altid lige efter træning (senest 20 min efter)
- Frokost – senest to timer før en eftermiddags-træning.
- Aftensmad – meget rig på kulhydrat dagen før en kamp.
- Ingen store måltider sent om aftenen.

Kostvaner

De gode kostvaner gælder både i forhold til, hvad spillerne spiser og drikker, hvor ofte de spiser, og hvor meget de spiser.

Overordnet gælder følgende:

Spilleren skal altid have et godt morgenmåltid, et mellemmåltid efter træning, frokost, aftensmad, og et mellemmåltid midt på aftenen. Altså 5 eller 6 måltider afhængig af træningsmængde.

Det kan se således ud:



Morgenmåltid

- Havregryn/grød, helst med lidt frugt tilsat skiver af banan, pære, blomme, rosiner eller lign.
- Cornflakes, mælkeprodukter, (cheesy, A38,) müsli, brød, juice, skummet/letmælk.
- Æg, rugbrød, hvidt brød.

Gå aldrig i skole eller til træning uden, at du har skaffet energien til det.

Lær dig selv at få kulhydrater så hurtigt som muligt efter hård træning eller kamp.



Mellemmåltider

Især vigtige efter en træning – ellers kan man nøjes med et stykke frugt, hvis man er i skole.

- Grovbolle med magert ost, magert pålæg med lidt grønt (peber, karse, persille, avokadosnitte), frugt, juice, gulerødder, eller lign.
- Rugbrød med magert pålæg, frugt.
- Grovbolle med figenpålæg, syltetøj.
- Müzlibar, sandwich med salat, kylling, kalkun,
- Kakaomælk, fedtfattigt



Frokost

- Pastasalat med tun, torsk/rosiner + frugt
- Brød med magert pålæg + frugt
- Grovbolle med magert pålæg + frugt
- Kyllingesalat – kyllingesandwich
- Kalkunsalat – kalkunsandwich



Aftensmad

- Magert kød (kalkun, kylling, kalvekød, svinekød med lav fedtprocent (8-12%), ris, pasta, kartofler, kartoffelmos, magre sovse, grøntsager, frugt, vand til maden)
- Mellemmåltid om aftenen kan være frugt, sund kage, brød med magert pålæg.

Det vigtigste er, at spilleren spiser rigtigt – dog kan det være fornuftigt, at spillerne ved lidt om de energigivende næringsstoffer kulhydrat, protein og fedt.



Kulhydrater



Proteiner



Fedt

Kulhydrat

Kulhydrat er kroppens vigtigste energikilde. Det er kulhydraterne, der skal bidrage med den overvejende andel af det daglige energiindtag. Kulhydraterne lagres i kroppen som glykogen – og er det 'brændstof' vi skal bruge til en fodboldkamp. Disse glykogendepoter opbruges efter 1½ til 2 timer hårdt arbejde – og endnu hurtigere, hvis de ikke er fyldte fra starten. Hvis den daglige indtagelse af kulhydrater ikke er tilstrækkelig, bliver glykogendepoterne gradvist reduceret, hvilket betyder at spillerens evne til at udføre arbejde med høj intensitet er nedsat.

Kulhydrat bør udgøre mellem 55 og 65% af energiindtaget. Jo højere aktivitetsniveau, jo mere kulhydrat.

Gode kulhydratkilder er f.eks. pasta, ris, brød, havregryn, cornflakes, kartofler, bulgur, bananer, rosiner og tørret frugt.

Proteiner

Proteiner er med til at opbygge og vedligeholde kroppens væv – for eksempel muskeltvæv. Dermed er proteiner og vigtige i forhold til unge med stor træningsmængde og specielt for unge eliteudøvere der træner dagligt og træner med fokus på vægttræning.

Protein bør udgøre mellem 10 og 20% af energiindtaget. I perioder med meget styrketræning bør proteinindtaget ligge i den høje ende.

Proteinbehovet kan dækkes med en almindelig varieret kost. Gode proteinkilder er for eksempel magert kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, æg og mælkeprodukter.

Fedt

Fedt udgør også en væsentlig del af forbrændingen. Desuden indgår fedt indgår i cellemembraner, hvilket betyder, at fedt er nødvendigt for at cellemembranerne konstant kan fornyes. Desuden har fedtvævet en varmeisolerende funktion.

Fedt bør udgøre 20-30% af en udøvers energiindtag. Spilleren skal dog være opmærksom på, hvilken type af fedt der indtages.

Den samlede mængde af de mættede fedtstoffer skal begrænses til maks. 10%. Disse består typisk af kød, mælkeprodukter, chips, pommes frites, kager, slik etc.

De umættede fedtstoffer anbefales at udgøre 15-25% af energi indtaget. Disse består dels af monoumættede fedtstoffer som nødder, oliven og rapsolie og avocado, og nogle flerumættede som planteolier og fed fisk.

Vitaminer og mineraler

Behovet for vitaminer og mineraler dækkes for almindelige mennesker i en almindelig og varieret sund kost, og ernæringseksperter peger på, at det som udgangspunkt er unødvendigt med tilskud. Som eliteudøver er det imidlertid vigtigt at supplere den daglige kost med en multivitamintablet.

Derudover er der nogle stoffer, som skal have særlig opmærksomhed, nemlig kalk og jern.

Kalk opbygger og vedligeholder knoglerne, og behovet kan dækkes ved anbefalet ½ liter mælk eller mælkeprodukt dagligt.

Jernbehovet er øget i vækstperioder. Jern findes bl.a. i kød, indmad, grønne grønsager og tørret frugt.

Væske

Væske er vigtig på grund af det øgede svedtab under træning og kamp. Specielt under varme og øget luftfugtighed skal der sættes ekstra fokus på væske.

Mangel på væske kaldes dehydrering – og dehydrering har en negativ effekt på præstationen – derfor bør der indarbejdes gode vaner for indtagelse af væske.

Tørst er en dårlig indikator for væskeunderskud – der skal indtages væske, inden man bliver tørstig. Under træning kan der for eksempel indtages væske hvert 15 minut – i en pause i træningen. Efter træning og kamp bør der ligeledes drikkes rigeligt for at genoprette væskebalancen. Ved høj aktivitet gennem længere tid som under en fodboldkamp, specielt i varme omgivelser, kan det være fordelagtigt at indtage sportsdrik med kulhydrat og

natrium. Der anbefales kulhydrat koncentration på 4-8% og et natrium på 50-70 mg pr. 100 ml indtaget væske.

Mere viden

Team Danmark afholder regionale kostkurser – basal sportsernæring for spillere og forældre.

Læs mere på Team Danmarks hjemmeside eller elitekommunerne hjemmesider.

Desuden kan vi anbefale:

'Dit barn træner meget – hvilke krav stiller det til kosten?', Team Danmark.

'Hvad skal idrætsaktive børn spise og drikke', Fødevarestyrelsen og DIF.

Antidoping

Doping har gennem mange år været en del af eliteidrætten. Som træner for unge i en professionel præstationsidræt og som leder, er det derfor vigtigt, at have en basal viden om antidoping.

Brug af doping er altid spillerens eget ansvar, men din mulighed for at påvirke unge ambitiøse spillere gør dig til en vigtig ambassadør i dopingbekæmpelsen.

Det er vigtigt, for alle parter i dansk fodbold, at vi samlet gør os til talsmænd for nogle klare holdninger og budskaber om, at doping ikke hører hjemme i fodbold.

Der er mange mennesker, der har den opfattelse, at doping ikke er en del af fodbolden, og at det ikke er et problem. Denne holdning er naiv. Vi vil appellere til, at såvel trænere/ledere som spillere sætter sig ind i etisk kodeks fra DIF og Team Danmark samt besøger Antidoping Danmarks hjemmeside på www.antidoping.dk med det formål at få øget viden om antidoping.

Definitioner og regler

Danmarks Idræts-Forbund (DIF) har tilsluttet sig World Anti-Doping Agency's (WADA's) World Anti-Doping Code, som dopingregulativet er baseret på.

Enhver aktivitetsudøver, der er medlem af eller repræsenterer en forening eller en medlemsorganisation under Danmarks Idræts Forbund, er i kraft af sit medlemskab eller sin repræsentation forpligtet af dopingregulativet og har pligt til at underkaste sig dopingkontrol, som udføres af Anti-Doping Danmark eller af organisationer m.v., som Anti Doping Danmark eller Danmarks Idræts Forbund har indgået aftale med herom.

Doping defineres som forekomsten af en eller flere overtrædelser af dopingregulativet.

Hvad er doping?

»Ved doping forstås tilstedeværelsen i den menneskelige organisme af stoffer, der er forbudt i henhold til WADA's liste over forbudte stoffer. Brug af sådanne stoffer, tilstedeværelsen af sådanne stoffer i urin- eller blodprøve, samt anvendelsen af metoder til at ændre analyseresultatet af en urin eller blodprøve, er forbudt.«

Doping er altså ikke kun forbudte stoffer, som man på en eller anden måde får ind i kroppen. Doping er også fremgangsmåder, der kan sløre brugen af forbudte stoffer og andre arbejdsmetoder, der i sig selv kan have en kunstig præstationsfremmende effekt.

Kosttilskud og doping

Indtagelse af kosttilskud er ligesom doping udøvernes eget ansvar. Kosttilskud og naturpræparater kan indeholde stoffer, som står på dopinglisten. Nogle kosttilskud – f.eks. kreatin – står ikke på dopinglisten, men er alligevel præstationsfremmende, og må derfor betegnes som en gråzone. Det er DBUs holdning, at kosttilskud ikke skal være en del af et talentudviklingsmiljø, og vi anbefaler derfor at tage afstand herfra, og at du som træner gør dine spillere opmærksomme på, at det er din holdning. Kostoptimering alene vil kunne hjælpe dine spillere meget med henblik på at restituere mellem træningspas.

Vi henviser i øvrigt til Danmarks Idræts-Forbunds og Team Danmarks holdningsnotat om kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler.

Medicin – brug fornuften og lægen

Medicin kan i mange tilfælde være på doping listen – derfor er det vigtigt at gøre dine spillere opmærksomme på, at medicin skal ordineres og udskrives af spillerens egen læge eller klublægen. Hvis det er egen læge, er det vigtigt, at dine spillere fortæller, at de er eliteudøvere og derfor kan blive udsat for dopingkontrol.

Mange mennesker bruger for eksempel astma og allergi-medicin – og en række af disse præparater findes på dopinglisten. (se doping listen på www.antidoping.dk). Det betyder ikke, at spilleren ikke kan tage astma medicin, men det betyder, at spilleren skal kontakte sin egen læge eller klublægen og få tjekket sit forbrug. Hvis det lægeordnede præparat står på doping listen, skal lægen udfærdige en 'TUE – attest', inden spilleren må spille.

ANTI DOPING DANMARK
ANTIDOPING DENMARK

Ansoegning om dispensation til behandling med en eller flere lægemidler på dopinglisten

1. Daters information - Løbetidspunkt

Elevens navn: _____
 Dato: / / Klub: _____
 Adresse: _____
 Telefon: _____
 E-mail: _____

2. Lægens information - Behandling

Lægens navn: _____
 Behandlingens navn: _____
 Behandlingsdato: _____

3. Lægens information - Medicin

Disse lægemidler er nødvendige for min behandling af min sygdom (se vedlagte recept)

Disse lægemidler er nødvendige for min behandling af min sygdom (se vedlagte recept)

Disse lægemidler er nødvendige for min behandling af min sygdom (se vedlagte recept)

Pas på forfalsket og forbudt medicin, det kan være farligt. Lægemiddelstyrelsens kampagne om fornuftig brug af medicin kan give spilleren gode råd og styrelsen svarer gerne på spørgsmål.

Dopingkontrol i Danmark.

Dopingkontrol i Danmark

I praksis kan der testes i alle klubber, foreninger eller motions- og fitnesscentre som er medlem af Danmarks Idrætsforbund (DIF), Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger (DGI) og Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), eller de kommercielle fitnesscentre Anti Doping Danmark har indgået aftale med.

Som medlem af ovenstående klubber, foreninger eller motions- og fitnesscentre, er en spiller forpligtet til at medvirke ved en dopingkontrol på det tidspunkt og sted, som bestemmes af Anti Doping Danmark. En dopingkontrol kan indebære, at spilleren skal afgive en blod- og/eller en urinprøve.

Dopingkontrollen skal foretages efter de gældende procedurer, som er fastsat af Anti Doping Danmark, og kontrollen kan ske både i og uden for konkurrencer. Den kan udelukkende foretages af kvalificeret personale, der er godkendt af Anti Doping Danmark.

På www.antidoping.dk er der et filmklip, der viser en doping kontrol

Hvis en spiller bliver udtaget til dopingkontrol og bruger lægeordineret medicin, der står på dopinglisten, skal han kunne fremvise en dispensation. Denne dispensation kan fås ved at lave standardansøgning om dispensation til behandlingsmæssig anvendelse, også kaldet en 'TUE-attest' som ses til venstre (billede).

Når spilleren har fået sin attest på dispensation, skal han altid have den med sig i forbindelse med både træning og kamp.

Konsekvenser ved brug af doping



Brug af doping har flere konsekvenser

Først og fremmest er der en række langsigtede negative konsekvenser for spilleren både af fysisk og mental karakter. Såvel helbred som adfærd kan ændres i uheldig retning som følge af indtag af dopingstoffer.

Sekundært modtager spilleren en straf, der giver udelukkelse fra deltagelse i idrætten.

Danmarks Idræts-Forbunds og WADA's strafferamme for dopingmisbrug:

- Danmarks Idræts-Forbund følger den strafferamme, som er fastsat i WADA's Anti-Doping Code, og reglerne gælder derfor alle idrætsudøvere i Danmark.

Straffen for doping er udelukkelse fra alle trænings- og konkurrenceaktiviteter samt et hvilket som helst ulønnet eller lønnet hverv inden for Danmarks Idræts-Forbund, medlemsorganisationer og foreninger.

Den generelle strafferamme er:

- To års udelukkelse for første overtrædelse.
- Udelukkelse for bestandig ved gentagelsestilfælde.

Misbrug af stoffer i kategorien specifikke stoffer (eks. efedrin, hash og alkohol) straffes med:

- Mindst en advarsel og max. 1 års udelukkelse for første overtrædelse
- To års udelukkelse for anden overtrædelse
- Udelukkelse for bestandig ved tredje overtrædelse

I øvrigt henvises til §6 i Danmarks Idræts-Forbunds Dopingregulativ



Kapitel 11

Uddannelses- og karriereplanlægning





Uddannelses- og karriereplanlægning

Ifølge DBUs værdigrundlag skal alle i dansk fodbold gives mulighed for at udvikle sig som hele mennesker.

Hele mennesker er i balance. Balance er sammenhæng mellem hoved og krop eller at sikre, at fodboldspillere i Danmark står på 'to ben', hvor det ene ben repræsenterer skole/uddannelse og civil karriere og det andet ben repræsenterer fodbolden.



I takt med den stigende professionalisering af fodbolden kombineret med en tidligere professionalisering aldersmæssigt er der stort behov for at sætte fokus på uddannelses- og karriereplanlægning. Hvis vi skal sikre spillernes mulighed for et tosporet karriereforløb, d.v.s., sikre en fleksibel og balanceret hverdag under sportskarrieren samt gode fremtidsmuligheder for en civil karriere efter sportskarrieren, er det vigtigt, at uddannelses- og

karriereplanlægning bliver en integreret del af talentudviklingen.

I dette afsnit af Aldersrelateret Træning 2 vil vi sætte fokus på de muligheder unge talenter i aldersgruppen 14-21 år har for at skabe både uddannelses- og karriereforløb samt introducere begrebet karrierecoaching som en mulighed for unge elitefodboldspillere. Desuden vil vi, henvendt til dig som eliteungdomstræner, give nogle få gode råd til, hvordan du kan hjælpe den unge spiller på vej med 'life skills training'. Dermed kan du medvirke til, at dine spillere oplever en hverdag, der hænger sammen og giver mulighed for at få sammenhæng mellem fodbold og skole.

Hvem har bolden?

Ansvar for denne 'balancerede dagligdag' mellem sportslig karriere og uddannelse/civil karriere deles i dag af mange aktører. Team Danmark, kommunerne, specialforbundet (DBU), klubben og naturligvis forældre og udøver er alle aktører og deler ansvaret.

I en række kommuner er der i samarbejde med Team Danmark, specialforbund og klubber etableret ordninger, hvor det er muligt at træne op til tre gange morgentræning pr. uge i sammenhæng med træning om eftermiddagen. Eliteidrætsudøvere bliver samlet i idrætsklasser, og den enkelte udøver kommer herved i centrum i forhold til civil uddannelse og fodbolduddannelse. Det sikrer en væsentlig øget træningsmængde i kombination med et koordineret uddannelsesstilbud.

Når man skal kombinere uddannelse og eliteidræt allerede fra et tidligt tidspunkt, er der en række fundamentale forudsætninger, for eksempel:

Forudsætninger og rammer for 13-16 årige:

- Ressourcer i den enkelte klub vedr. vejledning i forhold til skolegang kædet sammen med stor træningsmængde.
- Et tæt samarbejde mellem skole/uddannelsesinstitution og klub.
- Et tæt samarbejde mellem den enkelte idrætsudøver, forældre, skole og klub.
- En plan for den enkelte idrætsudøver med udgangspunkt i kompetencer på uddannelse og fodbolduddannelse.
- Stor fleksibilitet i forhold til den enkelte idrætsudøver i forhold til kompetencer. Her tænkes på muligheden for forskellige forløb i forhold til tidsforbrug omkring opgaver i forbindelse med landsholds – eller talentcentertræning.
- En aftalt strategi for tæt dialog.
- Etablering af uddannelsesplaner med alle involverede parter omkring den enkelte udøver.
- En aftalt strategi, hvis projektet ikke lykkes.

Den næste fase for en fodboldspiller med stor træningsmængde er i ungdomsuddannelsesregi. (16-21 år).



Team Danmark uddannelsesfolder

De mange muligheder på dette uddannelsesniveau kædet sammen med stor træningsmængde er blandt andet:

- Forlængede uddannelsesforløb (Team DK – ordninger)
- Forlængede forløb i forhold til lærlingeuddannelser (mesterlære)
- Aftaler med udgangspunkt i den enkelte idrætsudøver
- Længerevarende uddannelsesforløb forskelligt for de etablerede ordninger.
- Aftaler for den enkelte idrætsudøver i forhold til de etablerede ordninger.
- Aftaler omkring karriereforløb

- Involvering af klub, spiller, uddannelsesinstitution og Spillerforeningen.
- Øvrige rammer omkring et karriereforløb. (varighed, evaluering, alternative muligheder)
- Karriereforløb aftalt for den næste periode. (Efter det 21. år)

Her ligger der også en forpligtelse i **DBUs licensordning**. Først og fremmest har den enkelte klub medansvar for den enkelte spiller i forhold til vejledning og karriereplanlægning. Det tætte samarbejde mellem den enkelte spiller og dennes forældre, uddannelsesinstitutionen og klubben er omdrejningspunktet for udviklingen af det 'hele menneske'.

To gode råd når det gælder kombinationen uddannelse og eliteidræt er:

Den enkelte spiller bør være i centrum og fleksibilitet bør være et nøgleord.

Det betyder, at der er vigtigt, at uddannelsesinitiativerne er individuelt tilpasset og ikke blot en 'standard-pakke' – og samtidig skal alle uddannelsesplaner rumme den fleksibilitet der gør, at der om nødvendigt kan laves ændringer og forbedringer. To forhold der kræver mange ressourcer, men sikrer kvalitet.

Karrierecoaching

Det er DBUs holdning, at der i talentudviklingen skal være sammenhæng mellem sportslig karriere og civil karriere. Den sportslige karriere eksisterer ikke i et lukket system, men i samspil med for eksempel folkeskole, ungdomsuddannelse, videregående uddannelse, job (fritid, deltid eller fuldtid), venner, forældre, kæreste, kone, børn. Samspillet mellem sport og uddannelse ændrer sig alt efter, hvor i livsforløbet spilleren befinder sig.

Den enkelte spiller ved ikke, om hans talent rækker til fuldtidsprofessionalisme og må i mange tilfælde satse på kombinationer af sport, uddannelse og job. Spilleren ved oftest heller ikke, hvornår karrieren stopper.

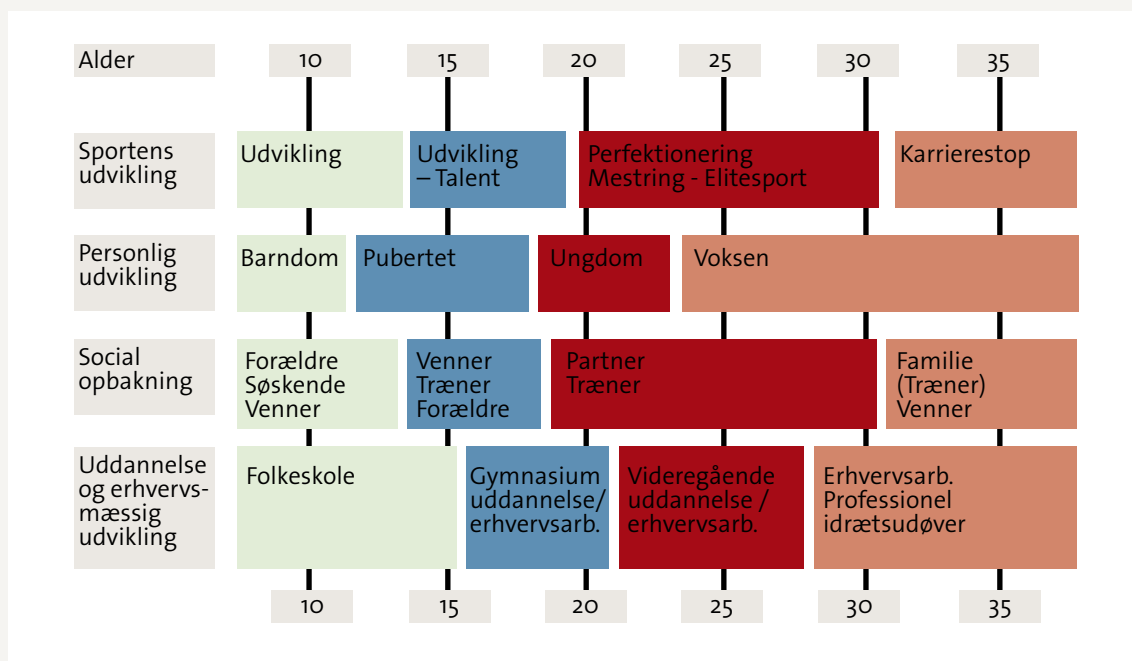
For den unge spiller er det vigtigt, at klubben tilbyder hjælp på dette område – hjælpen kan for eksempel være i form af et tilbud om karrierecoaching eller karriererådgivning. Rådgivningen skal være bygget på et helhedssyn, hvor spillerens udvikling på de forskellige arenaer er i fokus og udgangspunkt for rådgivningen. I mange tilfælde vil

det være en talentudvikler eller en sportspsykolog, der varetager denne opgave sammen med spilleren og evt. spillerens forældre.

Formålet med denne form for coaching eller rådgivning er, at spilleren lærer at overskue helheden og er fleksibel indstillet og dermed forberedt på at møde forandringer. Det handler både om at plan-

lægge og designe karrieren og om at reflektere over den og være pro-aktiv i forhold til udefrakommende ændringer.

I figuren nedenfor ses eksempler på hvilke arenaer en udøver ager i kombineret med forskellige livsfaser.



Figur 11.1

Kilde: www.sportspsykologien.dk



Life skills Training – en del af talenttræningen

Mange unge eliteudøvere har brug for hjælp til at tilrettelægge dagligdagen i en hverdag præget af træning, skole, lektier, transport og venner. Hjælpen kan for eksempel bestå i at lave skemaer, aftaler med skoler, planlægge transport eller planlægge individuel træning.

Koordineringen af dette arbejde – life skills training – kan varetages af særlige personer i klubben, men ofte vil du som talenttræner være en vigtig brik i bestræbelserne på at skabe overblik og struktur. Det er jo dig, der planlægger træningen, lægger træningsprogrammer og udviklingsplaner.

Umiddelbart kan mange af disse problemstillinger være ganske 'banale', men nøglen til løsningen ligger ofte hos dig, som med struktureret planlægning præget af en vis portion fleksibilitet og omstillingsparathed, kan skabe en god base for den enkelte spillers udvikling og præstation.

En struktureret planlægning vil ofte give spilleren trykthed i dagligdagen – og fleksibilitet og omstillingsparathed vil sikre spillerne nogle vigtige frihedsgrader.



Litteraturliste





Litteratur

I udarbejdelsen af DBUs Aldersrelateret træning 2 har beskrivelserne primært taget udgangspunkt i følgende bøger:

Aldersrelateret Træning

Team Danmark
1. udgave 2005

Aldersrelateret Træning 1

Dansk Boldspil-Union
1. udgave 2008

Journal of Sports Science

R.M. Malina, M.E. Peña Reyes, R. C. Eisenmann,
L. Horta, J. Rodrigues, R. Miller
September 2000, 18(9):685-93.

Idrættens Træningslære

Udgivet i samarbejde med
Danmarks Idræts-forbund.

Kom i fodboldform

Jens Bangsbo
Dansk Boldspil-Union

Med kroppen til fodbold

Jens Bangsbo
Dansk Boldspil-Union

Aerob og Anaerob Træning

Lars Michalsik & Jens Bangsbo
Danmarks Idræts-forbund
89-90316-88-3

Idræt -teori og træning

Systeme
87-61613-96-7

Forsvarsspil – med udgangspunkt i blokforsvar

Ove Christensen & Hans Brun Larsen, 2008

For yderligere oplysninger henvises til www.dbu.dk

DBUs aldersrelaterede spillerudviklingsmodel

				
	FUN-damentals Spillerne udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.	Lære at træne – træne for at træne Spillerne lærer at træne i denne fase – at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.	Konkurrence-træning Ved siden af udvikling bliver evnen til at tackle kravene i kamp vigtige.	Træne for at vinde Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres.

U/5 U/6 U/7 U/8 U/9 U/10 U/11 U/12 U/13 U/14 U/15 U/16 U/17 U/18 U/19 U/20 U/21 →

Teknisk træning Hoved, krop og bold	Teknisk basis- og koordinationstræning		Fodboldtekniske færdigheder		Mestring af teknik	Optimering af teknik	
Taktisk træning Spilintelligens	Spillet er træneren – spil og leg		Småspil – 1v1 - 9v9 Individuelle taktiske færdigheder		Holdtaktik	Holdtaktik	
Fysisk træning Individuelt og integreret	Legen er træneren	Spring og sprint	Styrke og smidighed	Styrke, hurtighed og udholdenhed		Optimering	
Mental træning Mental udviklingstrappe	Trivsel og glæde		Parathed – visualisering – afspænding		Målsætning – selvtillid – motivation – fokusering		Konkurrencestrategier
Læringsmiljø Involvere og coach	Træneren er engageret og procesfokuseret		Træneren er involverende og udfordrende		Træneren stiller krav	Træneren sigter på at skabe resultater	

Emner listet med fed skrift er primære fokusområder for aldersklassen.

Aldersgruppe/ Emner	5-8 år	9-14 år	14-17 år	17-21 år
Hvorfor kommer børn til fodbold?	<ul style="list-style-type: none"> • Sjovt • Kammerater • Bevæge sig • Spejle sig (Ronaldo effekten) • Mestringsbehov 	<ul style="list-style-type: none"> • Blive bedre • Sjovt • Kammerater • Bevæge sig • Identitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Blive bedre • Konkurrence • Kammerater • Elite aspektet (status) • Identitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Blive bedre • Konkurrence • Elite aspektet (status) • Kammerater • Identitet • Livsstil/job
Hvorfor skal børn komme til fodbold?	<ul style="list-style-type: none"> • Sjovt • Kammerater • For at øve sig 	<ul style="list-style-type: none"> • Blive bedre • Sjovt • Kammerater • Udvikle sig: <ul style="list-style-type: none"> - Taktisk - Fysisk - Mentalt - Teknisk 	<ul style="list-style-type: none"> • Blive bedre • Konkurrence • Elitementalitet (personlighed) • Socialisering • Udvikle sig: <ul style="list-style-type: none"> - Taktisk - Mentalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Elitementalitet • Konkurrence • Perfektionering • Optimering af færdigheder
Undervisningsmetoder	<ul style="list-style-type: none"> • Vis – vis – vis • Blok • Træning • Deduktiv • Formel-funktionel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vis – forklar – vis • Hel – del metode • Blok træning – randomiseret træning • Deduktiv – induktiv • Formel – funktionel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vis – forklar – vis • Hel – del – hel metode • Seriel-Randomiseret træning • Deduktiv – induktiv • Formel – funktionel 	<ul style="list-style-type: none"> • Hel – del – hel metode • Seriel træning - randomiseret • Deduktiv – induktiv • Formel – funktionel
Træneradfærd	<ul style="list-style-type: none"> • Motivator • Igangsætter • Underviser • Procesorienteret 	<ul style="list-style-type: none"> • Underviser • Motivator • Vejleder • Procesorienteret 	<ul style="list-style-type: none"> • Vejleder • Instruktør • Coach • Udviklingsorienteret/ procesorienteret 	<ul style="list-style-type: none"> • Vejleder • Instruktør • Coach
Træningstyper	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppetræning • Selvtræning 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel træning • Gruppetræning • Selvtræning 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel træning • Gruppetræning • Selvtræning • Holdtræning 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel træning • Gruppetræning • Selvtræning • Holdtræning
Trænings-/ aktivitetsmængde	<p>5-8 timer</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 gange om ugen af 75-120 minutter • 4-6 timer selvtræning/ gedefodbold 	<p>8-15 timer</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-4 gange om ugen af 75-120 minutter • 8-10 timer selvtræning/ gedefodbold/individuel træning/alsidig træning 	<p>15-17 timer</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-6 gange om ugen af 75-120 minutter • 4-6 timer selvtræning/ gedefodbold/individuel træning 	<ul style="list-style-type: none"> • 4-7 gange om ugen af 75-120 minutter • 4-6 timer selvtræning/ individuel træning.

Træningsområder

Aldersgruppe/
Emner

5-8 år

9-14 år

14-17 år

17-21 år

	5-8 år	9-14 år	14-17 år	17-21 år
Teknisk	Basisteknik <ul style="list-style-type: none"> • Mig og min bold • Boldkoordination • Teknisk basis • Alsidig træning • Koordination 	Teknik <ul style="list-style-type: none"> • Sparkeformer • 1. berøring • Dribbling • Finter • Hovedstød • Vendinger 	Anvendt teknik <ul style="list-style-type: none"> • Hovedstød • Pasninger • Afslutninger • 1. berøring • Indlæg • 1v1-situationer 	Anvendt teknik i højt tempo <ul style="list-style-type: none"> • Teknisk træning m. udgangspunkt i DBUs udviklingssystem
Taktisk	Relationelle færdigheder <p>Hvad skal spilleren forholde sig til?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilleren – bolden • Spillet er træneren! • 1v1-4v4 • Boldbasis 	Spilleren – bold – medspiller – modspiller <p>Individuelle taktiske færdigheder m. udgangspunkt i:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspil (1v1-7v7) • Over- og undertals-situationer 	Spilleren – bold – medspiller – modspiller – holdspil <p>Holdtaktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forsvarsspil • Erobringsspil • Opbygningsspil • Afslutningsspil • Omstillingsspil • 7v7-11v11 	Spilleren – bold – medspiller – modspiller – holdspil – omgivelser <p>Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem</p>
Fysisk	Fysisk træning i leg og spil <ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af hele kroppen (kropskernen) • Hurtighed • Styrke (egen kropsvægt) • Bevægelighed <p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisk balance • Spring/Sprinttræning (målrettet leg) • Løbeskoling 	<ul style="list-style-type: none"> • Spring og sprint • Frekvenstræning (hurtige fædder) • Opbygning af fysik • Træningsmængde op • Brug egen kropsvægt <p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Styrketræning • Spring/Sprinttræning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold 	Vægttræning <ul style="list-style-type: none"> • Først teknisk udvikling, siden fysisk udvikling • Skadesforebyggende træning <p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Spring/Sprinttræning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimering af præstations-parametre • Integreret fysisk træning. <p>Agility</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Spring/Sprinttræning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> • Indre motivation • Trivsel • Glæde • Kompetencer 	<ul style="list-style-type: none"> • Afspænding • Indre motivation • Målsætning • Visualisering • Parathed • Fokusering • Indre dialog 	<ul style="list-style-type: none"> • Selvtillid • Spændingsregulering • Præstere under pres • Stresshåndtering • Parathed/fokusering • Målsætning • Motivation 	<ul style="list-style-type: none"> • Konkurrencestrategier • Topspillerattitude • Vinderadfærd
Kultur Sociologisk	Det gode fodboldmiljø	Det gode fodboldmiljø	<ul style="list-style-type: none"> • Udvikle Elitekultur • Ener i fællesskab 	<ul style="list-style-type: none"> • Udvikle elitekultur • Ener i fællesskab • Ener i forhold til omgivelserne