



Den blå tråd

U5 – U7

- ❖ *Glæde, tryghed, bevægelse*
- ❖ *Koordination*
- ❖ *Boldmestering – mig og bolden*

Mål for afdelingen:

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

Station 1: Mig og min bold Boldmestering. 10 min.	Station:2 Lege 10 min.	Station 3: Motorik Koordination 10 min.	Station: 4 Teknik: Afleveringer/ Modtagninger kaosdriblinger/ driblinger Trick/finter Afslutninger 10 min.	Station: 5 Småspil: 1:1 – 2:1 – 2:2 10 min.
--	--	--	--	--



Den blå tråd

U8 – U9

- ❖ *Glæde, tryghed, bevægelse*
- ❖ *Koordination*
- ❖ *Boldmestering – mig og bolden*

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der en bold pr. spiller.
- Der arbejdes på at udvikle den enkelte spiller personligt og spillerens færdigheder
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsække.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller
- Der arbejdes med spillernes motorik. De grundlæggende motoriske færdigheder (løbe, krybe, kravle, hoppe, springe og koordination)
- Ingen faste pladser på banen.
- **Resultatet er ikke det vigtigste**
- **Lære at følge træneres anvisninger**

Station: 1	Station: 2	Station: 3	Station: 4	Station: 5
Boldmestering	Lege	Koordination	Teknik:	Småspil:
Mig og bolden		Løbeskoling	Vristspark/afslutninger	2:2 – 3:3
		Smidighed	Inderside	2 mål
		Balance	Afleveringer/modtagninger	4 mål
			Dribling/finter	
			Vendinger	
10 min.	10 min	10 min.	10 min.	10 min



Den blå tråd

U10 – U11

Træningsmiljø. 25-50-25 modellen

- ❖ Koordination
- ❖ Løbetræning
- ❖ Boldmestring – mig og bold
- ❖ Modtagninger og afleveringer
- ❖ Ældste U11 – begyndende arbejde med forsvars og angrebsprincipper 1:1 – 2:2 – 3:3

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, taktiske personlige og sociale færdigheder.
- Der arbejdes på, at spilleren har så mange boldberøringer som muligt – dvs. at der en bold pr. spiller.(stationstræning)
- Spillerne skal roses og gå hjem med positiv oplevelse i rygsække.
- Træningen forgår i stationer (små grupper), for at formindske ventetiden og for at fremme antallet af boldberøringer pr. spiller.
- Begyndende kendskab til forsvar og angrebsspil. (spillestil). Lære at placerer sig i forhold til mod og medspillere. (spilbar)
- Begyndende målmandstræning
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed, løbetræning og koordination. Med og uden bold
- Resultatet er ikke det vigtigste
- **Lære at følge trænerens anvisninger – træne for at træne**

Station: 1	Station 2:	Station: 3	Station: 4	Station: 5
Boldmestring. Mig og bolden Hurtige fødder.	Lege.	Koordination. Løbetræning. Smidighed. Bevægelighed	Teknik: Halvtliggende vristspark Vristspark/afslutninger Modtagninger/Inderside Afleveringer/modtagninger/vendinger Dribbling/finter	Småspil: 3:3 – 4:4 2 små mål 4 små mål
15 min.	15 min.	15 min.	15 min.	15 min.



Den blå tråd

U12 – U13

TRÆNINGSMILJØ. 25-50-25 modellen

- ❖ Koordination
- ❖ Løbetræning
- ❖ Modtagninger og afleveringer
- ❖ Moves 1:1
- ❖ Speed
- ❖ Gr. Træning – 2:1 – 2:2 – 4:2 – 4:4

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. (se U11)
- Kendskab til de forskellige pladser i forsvar, midtbane og angreb. Lære at placere sig i forhold til mod og medspillere.
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed. Løbetræning og koordination. Med og uden bolden
- Målmandstræning.
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- **Lære at træne – træne for at træne – begyndende konkurrencetræning**

Områder	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil: 1:1 – 11:11
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed
Psykisk træning Mental	Parathed visualisering
Læringsmiljø Involverende og coacher	Træneren er involverende og udfordrende



Den blå tråd

U14 – U15

Træningsmiljø. 25-50-25 modellen

- ❖ Koordination – løbeskoling
- ❖ Afleveringer og modtagninger
- ❖ Moves 1:1
- ❖ Hurtighed (Speed)
- ❖ Afslutninger (Finishing)
- ❖ Gr. Træning - (gruppe spil) – 4:4 – 8:8

Mål for afdelingen:

- Der arbejdes på at videreudvikle spillertekniske, (begge ben) taktiske, personlige og sociale færdigheder. Mange repetitioner og kvalitetsforbedringer. (se U12)
- Øget tempo og intensitet
- Taktisk træning ud fra den valgte spillestil.
- Der arbejdes med spillernes smidighed, bevægelighed. Løbeskoling og koordination. Med og uden bolden.
- Der arbejdes med lav, moderat, og høj intensitetstræning og hurtighedstræning, (Aerob og anaerob træning)
- Målmandstræning.
- Der arbejdes med spillernes koncentration, vilje, mod og disciplin.
- **Lære at træne – træne for at træne - konkurrencetræning**

Område	Aktiviteter	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Mestering af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil 1:1 – 11:11	Holdtaktisk
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed visualisering	Målsætning – motivation – fokusering - Spændingsregulering
Læringsmiljø Involverende og coache	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav



Den blå tråd

U16 – U17

Træningsmiljø 25-50-25 modellen

- ❖ Koordination – løbeskoling
- ❖ Speed- (hurtighed)
- ❖ Afslutninger.
- ❖ Gruppetræning – 4:4, 8:8, 10:6

Mål for afdelingen:

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

Område	Aktiviteter	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Mestering af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil 1:1 – 11:11	Holdtaktisk
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed visualisering	Målsætning – motivation – fokusering - Spændingsregulering
Læringsmiljø Involverende og coache	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav



Den blå tråd

U18 – U19

Træningsmiljø. 25-50-25 modellen

- ❖ Koordination – løbeskoling
- ❖ Speed- (hurtighed)
- ❖ Afslutninger.
- ❖ Gruppetræning – 4:4, 8:8, 10:6

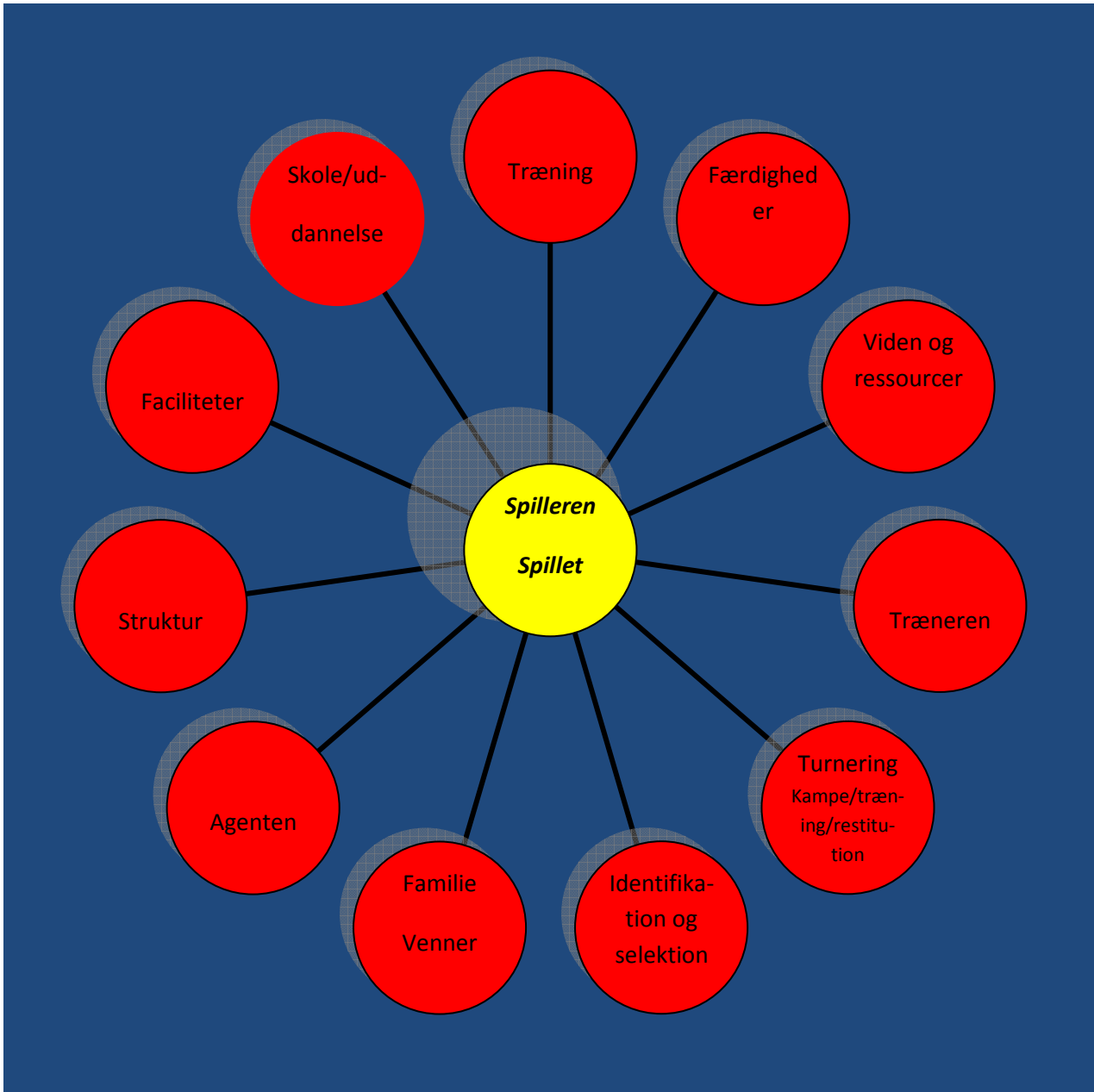
Mål for afdelingen:

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

Område	Aktiviteter	Aktiviteter
Teknisk træning	Koordination Fodboldtekniske færdigheder	Mestering af teknik
Taktisk træning Spilintelligens	Småspil 1:1 – 11:11	Holdtaktisk
Fysisk træning Individuelt	Spring og sprint Styrke og smidighed	Styrke, hurtighed og udholdenhed
Psykisk træning Mental	Parathed visualisering	Målsætning – motivation – fokusering - Spændingsregulering
Læringsmiljø Involverende og coache	Træneren er involverende og udfordrende	Træneren stiller krav

Den blå tråd

Det udviklende talentmiljø:





Den blå tråd

Spilleren er i centrum, når han bliver set, hørt, kommenteret og bakket op

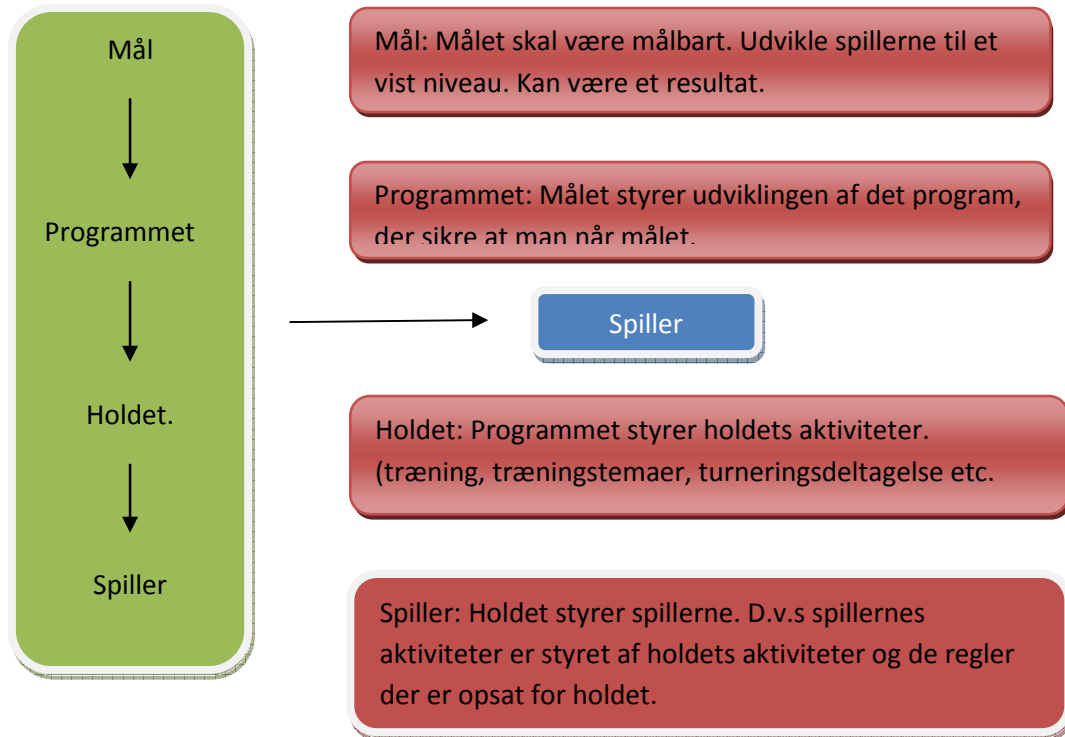
Krav skal give mening!

Når du stiller krav til spillerne skal han forstå hvorfor det er vigtig at leve op til kravet.

Talenter modnes gennem modgang.

Spillerne skal "opdraget" til at tage ansvar for egen udvikling

Den blå tråd



Styringshierarki:

Målet styre programmet, det styrer holdet, det styrer spillerne. Når alt det er på plads, og spillerne har accepteret klubbens talentudviklingspolitik, er det vigtig at forstå både for klubben og spillerne, at det er spilleren og dennes udvikling, der er i centrum i den daglige træning.



Den blå tråd

25 – 50 – 25 - modellen

25 % i et træningsmiljø med spillere på højere niveau	A - niveau
50 % i et miljø med spillere på eget niveau	B - niveau
25 % i et miljø med spillere på lavere niveau	C - niveau

A – niveau:

Spillerne oplever, at de kun lige akkurat kan være med i relationer til teknik, taktik, fysik og/eller psyke.

B – niveau:

Spillerne oplever, at være på niveau.

C – niveau:

Spillerne oplever, at de er bedre, en det generelle niveau



Den blå tråd

Spillerudviklingsmodel:

U5 U6 U7 U8 U9	U10 U11 U12 U13 U14 U15	U16 U17 U18	U19 U20 U21
FUN-damentale Spilleren udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderlige 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.	Konkurrencetræning Ved siden af udvikling bliver evnen til at takle kravene i kamp vigtig	Træne for at vinde Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres

Teknisk træning:

U5 U6 U7 U8 U9	U10 U11 U12 U13 U14 U15	U16 U17 U18	U19 U20 U21
<ul style="list-style-type: none"> • "Mig og min bold" • Koordination • Alsidig træning • Teknik 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Anvendt teknik i højt tempo • Teknisk træning med udgangspunkt i spillerens plads på holdes • Teknikken skal kunne laves hurtigere og hurtigere, da kravene hele tiden bliver skærpet.



Den blå tråd

Taktisk træning:

U5 U6 U7 U8 U9	U10 U11 U12 U13 U14 U15	U16 U17 U18	U19 U20 U21
<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 	Træne for at vinde Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres

Fysisk træning:

U5 U6 U7 U8 U9	U10 U11 U12 U13	U14 U15 U16 U17	U18 U19 U20 U21
<ul style="list-style-type: none"> • Udvikling af hele kroppen • Hurtighed • Styrke (egen kropsvægt) • Bevægelighed Agility <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisk balance • Spring/Sprint træning (målrettet leg) • Løbescoling 	<ul style="list-style-type: none"> • Spring og sprint • Frekvenstræning (hurtige fødder) • Opbygning af fysik • Træningsmængde op • Brug egen kropsvægt Agility <ul style="list-style-type: none"> • Balance • Styrketræning • Spring/Sprint-træning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold 	<ul style="list-style-type: none"> • Først teknisk udvikling siden fysik • Skadesforebyggende træning Agility <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Spring/Sprinttræning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimering af præstationsparametre • Integreret fysisk træning Agility <ul style="list-style-type: none"> • Styrketræning • Spring/Sprint-træning • Stabilitetstræning • Aerob træning med bold



Den blå tråd

Mental træning:

U5 U6 U7 U8 U9	U10 U11 U12 U13 U14	U15 U16 U17	U18 U19 U20 U21
<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



Den blå tråd

U5 – U9

Træning/kamp

- Alders- og kønsintegreret
- 3 : 3 og 5 : 5 mandsbold

U10 - 12

- Primært årgangsoptaget
- A-niveau u12 spiller træner/spiller med u13
- 7 : 7 mandsbold



Den blå tråd

U13

Træning/kamp

- Alders- og niveauopdelt
- 11 mandsbold
- A-niveauspillere træner/spiller med u14

U14 – U15

- Primært årgangsopdelt
- A-niveau u14 spillere træner/spiller med u15
- A-niveau u15 spillere træner/spiller med u16 – u17
- 11 mandsbold



Den blå tråd

U16

Træning/kamp

- U16 træner med U17
- U16 **A – niveau** med U16 og de bedste U17
- U16 **B – niveau** med U16 og U17 B – niveau
- U16 **C – niveau** med U16 og U17 C – niveau
- Hvis der findes et talent på U16, kan denne træne og spille med U19
- Spillerne spiller kampe på det niveau, der passer til dem



Den blå tråd

U17

Træning/kamp

- U17 træner/spiller med U17 eller U19 (KB – KFCU)
- U17 A – niveau med U17 og de med bedste U19 (KB eller KFCU)
- U17 B – niveau med U17 og U19 B – niveau
- U17 C – niveau med U17 og U19C – niveau
- Hvis der findes et talent på U17, skal denne træne og spille kampe fast med U19 (KFCU), U21 eller 1 senior KB
- Spillerne spiller kampe på det niveau der passer til dem



Den blå tråd

U18

Træning/kamp

- U18 træner med U19 (KB eller KFCU)
- U18 A – **niveau** med U18, de bedste U19 eller 2. senior
- U18 B – **niveau** med U18 og U19 B – niveau eller 3. senior
- U18 C – **niveau** med U18 og U18 C – niveau eller 4. senior
- Hvis der findes et talent på U18, kan denne træne og spille kampe med U19 (KB eller KFCU), (1. senior KB)
- Spillerne spiller kampe på det niveau der passer til dem (ungdom som senior)



Den blå tråd

U19

Træning/kamp

- U19 træner med U19 (KB eller KFCU)
- U19 A – **niveau** med U19, de bedste U19 (KFCU) eller 1. senior
- U19 B – **niveau** med U19 B– niveau eller 2. senior
- U19 C – **niveau** med U18 C – niveau eller 3-4. senior
- Hvis der findes et talent på U19, kan denne træne og spille kampe med U19 KFCU, U21 (KB 1. senior)
- Spillerne spiller kampe på det niveau der passer til dem (ungdom som senior)



Der arbejdes med dynamiske trupper

Den der ikke vil være bedre,
holder op med at være god.