

DEN GRØNNE LINIE

DEN GRØNNE LINIE

U6



Senior

Er FHF klar til forandring – For gør vi det her rigtigt, er der om 2 år en ny klub.





DEN GRØNNE LINIE

FHF har udarbejdet **Den Grønne Linie** med ønsket om at opkvalificere organisationen, trænerne, træningen og dermed klubbens spillere, for at skabe et bedre og mere målrettet ungdomsarbejde og gælder **BÅDE PIGER OG DRENGE**.

Målet er at fastholde spillerne både bredde og elite endnu længere i FHF og på sigt gerne skulle se flere af vores unge spillere gøre sig gældende på klubbens bedste seniorhold og på de stærkeste hold i Eliteklubberne omkring os. FHF skal med dette arbejde levere 2 spillere (piger som drenge) som ender i den danske superliga om 10 år. FHF skal have økonomisk andel i de bedste spillere ved at holde dem i klubben til U17.

Den Grønne Line er lavet på baggrund af megen god inspiration udefra baseret på DBU's Alder relaterede Trænings koncept, erfaringer internt, samt hvad FHF mener, der skal være målsætningen for udviklingen af vore ungdomsspillere. Derfor er noget valgt til og andet fra.

Den Grønne Linie beskriver nogle rammer for og vejledning i, hvilke færdigheder der er vigtige at udvikle. **Der er ikke tale om en lov-bog, som ikke kan gradbøjes. Den daglige træning er naturligvis stadig trænerens suveræne ansvar med egen forberedelse, gennemførelse af kvalitativ træning og ikke mindst diskussion og refleksion.**

Som en vigtig del af **Den Grønne Linie** har klubben også taget stilling til, hvordan vi gerne vil opfattes, når vi kommer rundt på de danske fodboldbaner. Dette være sig både sportsligt i form af spillestil og individuelle færdigheder, men lige så vigtigt i forhold til personlig fremtræden både på og uden for banen.

Etablering af **en sportslig ledelse**, som med reference til bestyrelsen, gennemfører **Den Grønne Linie** i klubben over de næste 2 år.



DEN GRØNNE LINIE

Udvalget

00 træner **Morten Rasmussen**

02 træner **Kasper Larsen**

99 træner og bestyrelsesansv. **Rene Holgersen**

Adm. og struktur **Jimmy Skallerup**

Senior 1 træner **Michael Olsen**

Sportschef **Claus Nørgaard**

Konsulent og inputs givere

Mathias Hansen (kommunikation)

Carsten Jacobsen (sponsor)

Arbejdende udvalg, der skal ud og se kampe, træning og hele den grønne linie, er ikke en tvang, og tingene skal tilpasses den enkelte træners stil og facon, det skal sælges ind til trænerne.

Og vi skal gøre dette på en god og involverende måde, som ikke er ødelæggende for motivationen. Vi kommer gerne ud og hjælper med uvildige vurderinger af spillere, kampe og træning.



DEN GRØNNE LINIE

Værdier og målsætning 1 Værdigrundlag i ungdomsarbejdet

Klubbens ungdomsarbejde handler om udvikling, dygtiggørelse, glæde og oplevelser med fodboldspillet. Nøgleordene er leg og begejstring, vilje, god opførelse, fællesskab, spillerudvikling, kvalitet i træningen og udvikling af trænerne.

Elitemæssigt arbejder vi på at:

- Være repræsenteret i Række 1 U15, U16
- Arbejde på at få FHF elitehold U15 U16 U17 – alene eller i samarbejde med anden klub
- Være repræsenteret i bedste DBU Sjælland række i årgangene U10, U11, U12, U13 og U14
- Levere min. 2 spillere til senior 1. hold truppen hvert år
- Få enkelte spillere udtaget til DBU's talentsamlinger
- Om 10 år at have leveret to spillere, der har haft deres ungdomsår i FHF til Superligaen
- Der skal findes direkte elite sponsorer til at sikre faciliteter, goder, rejser og andre konkurrenceparametre med konkurrerende klubber i området, støvler, tøj, vask transport, rejser etc.
- Venskabsklubber med udvekslingsmuligheder og stævner ude og hjemme skal etableres

Breddemæssigt arbejder vi på at:

- Være en klub med plads til alle, der har lyst til at spille fodbold
- En dygtig organisation
- Dygtige og engagerede trænere på alle niveauer



DEN GRØNNE LINIE

Værdier og målsætning 2

For at opnå dette, skal der hvert år være:

- Et fodboldfagligt højt niveau i børnefodbolden - for at fastholde og tiltrække spillere
- Nationale stævner, træf hjemme og ude med alle spillere
- Internationale tiltag og rejser med de bedste spillere
- Uddannelsestiltag for spillere og trænere/ledere og samarbejde med omegnsklubberne på både bredde og Elite

Hvad kendetegner en spiller fra FHF:

- Han/hun kan sparke til bolden korrekt i relation til alder
- Han/hun smiler og er glad når vi spiller
- Han/hun er glad for at modtage bolden - gør sig spilbar
- Han/hun er ansvarsbevidst med bolden - omhyggelig i omgangen med bolden, hvilket kræver megen træning med bolden.
- Han/hun opfører sig ordentligt ude og hjemme over modspillere, modspillere og dommere

Hvad kendetegner en Træner fra FHF:

- Uddannet i henhold til det niveau man træner (06-09 ingen) (U10-U14 B1) (U15 -+++ B2) (målmand B1, M1, M2)
- Taler pænt og korrekt til børnene
- Ryger ikke eller indtager alkohol i forbindelse med træning og kampe
- Sætter hold ud fra fairness, træningsindsats, talent, bredde skal alle ud at spille, elite spiller de bedste
- Er loyal over for kolleger og klub
- Dialog orienteret mod forældre
- Fairplay over for modstandere og dommere såvel ude som hjemme



DEN GRØNNE LINIE

Værdier og målsætning 3

Hvad vil vi gerne lære vores spillere:

- At vælge gode løsninger - bevidstgørelse af den enkelte spiller
- Viljen til at ville vinde
- Vise ansvar overfor talentet (levevis m.m.)
- At kunne indstille sig til arbejdet/udfordringen for sig selv/holdet
- At kunne/ville kommunikere og have indsigt og forståelse for, hvordan et hold fungerer

Vores spillere viser god opførsel ved at:

- Vise god opførsel i klubhuset, på banen til træning og kamp, blandt kammerater - og når vi er på "fremmed græs"
- Være ansvarlig over for materialer, inventar, bolde, oprydning m.m.
- Være præcis i forhold til aftaler
- Være ansvarlig over for informationer mellem spillere og trænere, ledere -melde afbud til træning, melde ferie osv.
- Være behjælpelig i forhold til arbejdsopgaver i klubben
- At man ikke lader sig provokere af modstanderholds spillere, tilskuere, ledere og deres evt. tilråb.
- Vi udviser "fairplay" overfor alle modstandere



DEN GRØNNE LINIE

Bredde arbejdet

- Fodbold for alle
- Fokus på spil, mennesker fremfor resultater
- Kammeratskab
- Lige børn leger bedst, det er lige så godt at spille hyggebold som konkurrencebold
- Leger, griner og laver sociale aktiviteter sammen med forældre og spillere
- Trænere behøver ikke nødvendigvis uddannelse (B1, B2 osv.)
- Breddehold er typisk 3. og 4. hold
- Udvikle fodboldevner og give spillerne mulighed for at rykke sig

DEN GRØNNE LINIE

En FHF spiller og spil er kendetegnet ved:

- At kunne sparke rigtigt til en bold
- Spiller 4-3-3 (11 mands), 2-2-3-1 (9-mands), 2-3-1 (7 mands) - (sammenhæng hele vejen, så overgangene bliver nemme)
- Har bolden meget, spiller os igennem
- Vil vinde
- Tager vare på sit talent
- Lige børn leger bedst (U6 – U8) ingen opdeling, (U9-U11) 25% med dårligere spillere, 50% med lige, 25% med bedre spillere – U12 og frem er der fuld opdeling i 1,2,3,4 hold
- Spiller med smil på munden og yder fairplay
- Sammenhæng mellem bredde- og elitearbejde



DEN GRØNNE LINIE

En FHF træner er kendetegnet ved:

- Engageret i spil, klub og børn
- Arbejder målrettet og seriøst efter ”den grønne linie”
- Uddanner og dygtiggør sig i henhold til DBU og klubbens ønsker
- Går foran med et godt eksempel og viser piger og drenge vejen
- Ryger og indtager ikke alkohol i forbindelse med kamp og træning
- Tilrettelægger og planlægger sin træning
- Positiv og fremadrettet i sine instruktioner
- Opfordrer og plejer samarbejde med forældre
- Udviser fairplay og opfører sig ordentligt overfor modstandere, dommere ude og hjemme
- Ambitiøs på børnenes vegne





DEN GRØNNE LINIE

Træningsmetoder - generelt

- Træningen af vores unge spillere er afgørende. Det er udbyttet af træningen, som vi ser i kampene. Derfor er det afgørende, at vi arbejder seriøst og målrettet med træningen og tilpasser den til de aldersgrupper, som vi arbejder med. Nedenfor er der beskrevet, hvordan man som træner kan strukturere sin træning.

Forberedelse

- Bestemmelse af primære formål (TEMA) med træning (f.eks. pasningsspillet)
- Udvælgelse og diskussion af instruktionsmomenter (detaljer/fodboldfaglighed)
- Valg af øvelser/organisering (ikke for mange skift - det er vigtigt at øvelserne kører)
- Metodeovervejelser (kommunikation/envejs - tovejs)

Umiddelbart før træningen

- Organisering, opstilling af toppe, koordinationsudstyr (parat senest 5 min. før træningsstart)
- Hurtig igangsættelse af træning med meget kort introduktion til dagens træningspas
- Opstilling/organisering (sæt navne på)
- Al træning bør kropsliggøres, give kropslige erfaringer
- Træningsformen skal være relateret til spillestilen og udvikling af alle enkelte spidskompetencer
- Koordinationstræning, teknisk, taktisk, overtal-/undertalsspil, ligetalsspil, skabelonøvelser, små spil med forskelligt pres

Instruktion

- Et billede er bedre end 1000 ord à VIS - FORKLAR - VIS
- Freeze / stop - forklaring (vær positiv)
- Individuelt / kollektivt
- Spilleren afprøver på egen krop, evt. føring af spiller

Opfølgning

- Ros ofte - ikke nødvendigvis "stort" - positive anvisninger (sig hvad de skal gøre og ikke hvad de ikke må)
- Evt. gentagelser
- Vejledning i spil – coaching. "Var der en anden mulighed?"
- Progression
- Fastholde tema - engagement - glæde - udstråling

DEN GRØNNE LINIE

	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 koordinationsstræning		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 udviklingsstrappe	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.

DEN GRØNNE LINIE

Aldersrelateret træning
-Mårettet og forsvarlig træning af børn og unge



Spillerudviklingsmodel

Teknisk

Micro	Børn	Ungdom	Ungsenior
<u>Fundamentet</u> Mig og min bold Boldkoordination Teknisk basis Alsidig træning Koordination	<u>Lære at træne</u> Høj prioritering: - Sparkeformer - Første berøring - Dribbling - Finter - Heade	<u>Perfektionering</u> Heade Pasninger Afslutninger Første berøring Indlæg 1:1-situationer	<u>Optimering</u> Teknisk træning m. udgangspunkt I DBUs udviklingssystem Anvendt teknik i højt tempo

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

DEN GRØNNE LINIE

Aldersrelateret træning
-Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge



Spillerudviklingsmodel

Taktisk

Micro

Fundamentet

Spillet er træneren!

1:1 – 4:4

Boldbasis

Børn

Lære at træne

Individuelle taktiske færdigheder m.

udgangspunkt i småspil (1:1 – 7:7)

Over- og undertals-situationer

Ungdom

Perfektionering

Holdtaktik:

- Forsvarsspil
- Erobringsspil
- Opbygningsspil
- Afslutningsspil
- omstillingsspil

Ungsenior

Optimering

Taktisk træning

med

udgangspunkt i

DBUs

udviklingssystem

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



DEN GRØNNE LINIE

U6 – U9

Tilvænningsperioden

Hensigt: Nøgleordene er **ALSIDIGHED** og **BOLDLEGE**

- At arbejdet først og fremmest må være præget af tillid mellem børn, forældre og trænere. Samtidig bør det foregå i udfordrende men trygge rammer.
- At bolden er udgangspunktet – en bold til hver spiller og legen med bolden for børnene er det centrale.
- At legene er enkle, foregår på små områder, i små grupper og med mange gentagelser.
- At aktivitetsniveauet er højt, dvs. ingen køer.
- At udgangspunktet er, at alle parter arbejder sammen for at give børnene en god start på idrætslivet og det at bevæge sig.
- At der spilles meget 3:3 og/eller 4:4.

DESUDEN skal **der arbejdes med:**

- Tilvænnning med bolden – løbe med bold, skifte regninger med bold, stoppe/starte med bold – få fornemmelse af at arbejde med inderside/yderside af foden.
- Sparke til bold – inderside, vrist – sparke langt/sparke præcist/fornemme hastigheder på sparket.
- Begyndende fornemmelse – eller tilvænnning med bolden – for at spille sammen gennem arbejde med at flytte bolden i forkanter (10 x 10 m) – spille til siden/spille fremad.
- Løbe/bevægeøvelser med vægt på at løbe fremad, løbe baglæns, løbe til siden, kombinere mange forskellige løb.
- Arbejde med rytme med bolden.
- Arbejde med begge sider af bolden.
- Tilvænnning med bløde bolde – begyndende hovedspilsøvelser.
- I det daglige arbejde kan "stationstræning" og træningskort – temaopdelt – anbefales til træningen.



DEN GRØNNE LINIE

U10 - U11

Indlæringsperioden

Hensigt: **ALSIDIGE** bevægelser og **BEGYNDENDE** teknisk træning.

- At udbygge med en spiller/en bold, at arbejde i relationer mellem spillere – grupper af 4-8 spillere.
- At bevidstgøre spillerne, at begynde at instruere i de tekniske områder.
- At arbejde meget alsidigt med spillernes bevægelsesmønstre.
- At motivere til at arbejde "hjemme" med opgaver/"lektier"
- At arbejde med en FHF optræden og Fairplay.

De **VIGTIGSTE VÆRKTØJER** for aldersklassen:

- At løbe med bolden – driblinger med rytme, rytmebrud, vinkler
- At løbe, dribble og stoppe, vende med bold
- Pasninger, tæmninger (1. berøring) med begge ben, forskellige længder og forskelligt tempo
- At være/gøre sig spilbar (ud af afleveringsskyggen) og møde bolden
- At spille sammen, et-to kombinationer og teamwork
- Bevægelseskvaliteter/koordination

DESUDEN skal **der arbejdes med**:

- Udbygge løbet – driblingen med bolden – arbejde med venstre/højde ben, driblerytmer med yderside, inderside, kombinationer, med og uden forhindringer i forskellige retninger.
- Arbejde med driblerytmer i forskellige hastigheder.
- Arbejde med førsteberøring – når du selv skal bruge bolden (retningsbestemt tæmning)
- Arbejde med 1-2 rytmer med bolden – fremad, bagud.
- At arbejde med tæmninger med inderside, yderside, fodsål og "læg låg på"/"kattepote" – at præsentere lår-tæmninger /brysttæmninger.
- Begynde med forskellige vendinger med primært det dominerende ben.
- At arbejde med sammenhængen i spillet gennem småspil, der har bredde – og dybdeperspektiver, meget gerne 3:3 eller 4:4, hvor spillerne opdager sammenhængen i spillet.
- At arbejde videre med heade-færdigheder, evt. med forskellige bolde – efterhånden med hårdere bolde.
- At arbejde med spillernes forståelse for relationer mellem spillere.
- Begyndende fokusering på målmandsspillet.
- Struktur i spillet – med udgangspunkt i 5- eller 7-mandsspillet.

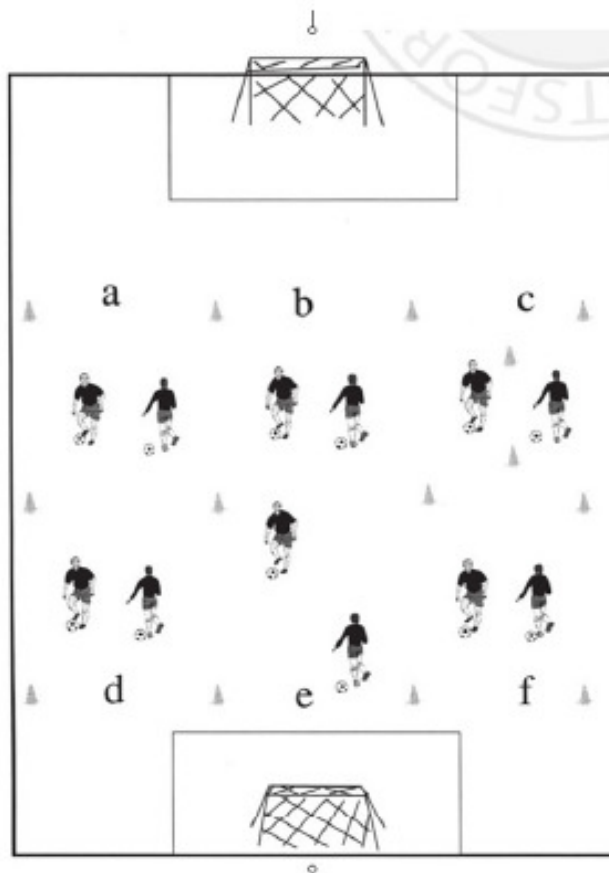
DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

U10 – U11 – forslag til træningsøvelser

TEMA: Dribleøvelser/højre/venstre/rytme.

- a) Virvar – hyppige retningskift
- b) h/v – dårlige ben
- c) Drible – stoppe – vende
- d) h/v – dårlige ben
- e) Tempo – veksle mellem langsom/hurtig
- f) Kombinationer h/v

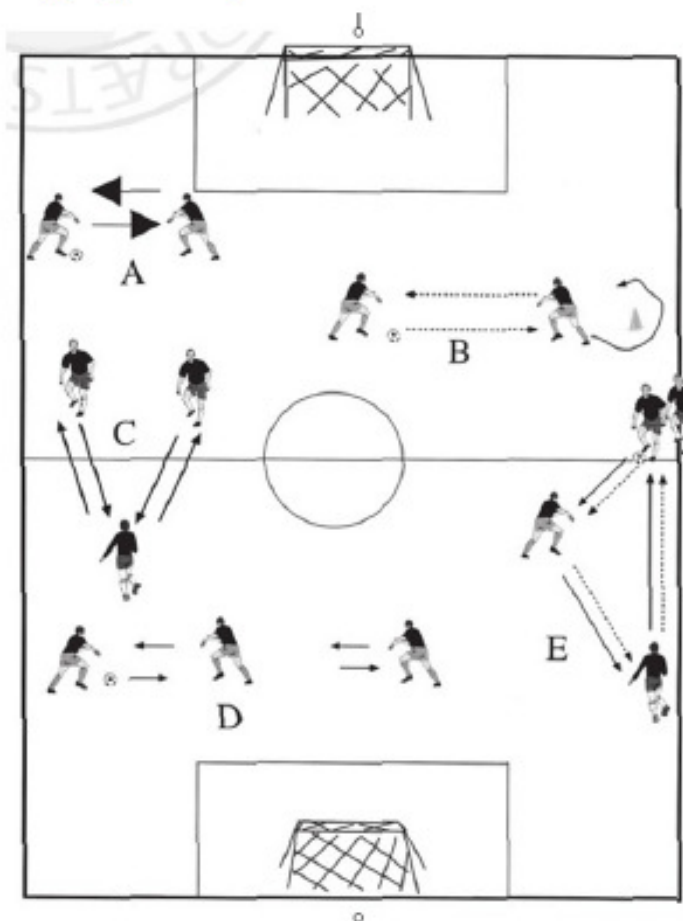


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Pasninger

- Lige på
- Lige på / vende / dribble om kegle - returpasning
- Vinkelpasning til makker/retur - ny makker
- Pasning på spiller i midten - retur/vende - pasning fra ny makker
- Vinkelpasning med vending, løbe efter bolden



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Dribleøvelser/højre/venstre/rytme

- a) Relationer mellem spillere/bredde/dybde – struktur "hjælp" i spillet/sammenspillet
- b) Spille "til siden"
- c) Spille "fremad"
- d) Spille, modtage og drible til næste firkant
- e) Spille forbi en firkant



DEN GRØNNE LINIE


ØVELSER

TEMA: Løbe/bevægeøvelser indbygget i opvarmning


Skippingsøvelser med forskellige øvelser for arme.

1. Løbeskipping hen over kegler, brætter, stænger | | | | | | | |
2. Løbeskipping med klap på lår og bryst
3. Løbeskipping med løftede arme over hovedet

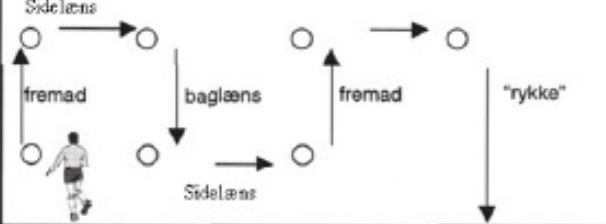
4. Løbe forlæns mellem brætter – slalom ○ ○ ○ ○ ○
5. Løbe baglæns mellem brætter – kigge efter til den side man drejer – skiftevis
6. Løbe fortrydelse til brætter – frem til brik – to/tre skridt tilbage



7. Løbe vinkeløb mellem brætter – forlænsløb/baglænsløb



8. Løbe fremad – sidelæns – løbe baglæns – løbe siderytme





DEN GRØNNE LINIE

U12 – U13

Indlæringsperioden

Hensigt: **MANGE boldberøringer** med målrettet teknisk træning.

- At arbejde med 1:1 angreb, driblinger, finter
- At arbejde med vendinger med bold med begge ben, blive retvendt op 1. berøringen
- At arbejde med 1. berøringen, når spiller selv skal bruge den eller medspiller skal bruge den
- At arbejde med pasningen
- At arbejde med 1:1 forsvar
- At motivere til selvtræning
- At arbejde med en FHF optræden og Fairplay

De **VIGTIGSTE VÆRKTØJER** for aldersklassen:

- Vendinger, drejninger med bold, teknisk-taktisk overvejelser i boldmodtagelsen bevidstgøres
- Løbe imod, løbe væk – 4:2 / 5:2
- 1:1 angreb
- At gøre sig spilbar – få fornemmelse for "rummet" på banen
- At få en god struktur i opspillet
- Bevægelseskvaliteter / koordination
- Begyndende struktur i forsvarsspillet
- At arbejde målrettet med hovedstød
- Målmandens tekniske / taktiske færdigheder

DESUDEN skal **der arbejdes med**:

- Driblerytmer med større krav til tempo, rytme, venstre / højre, drejninger omkring egen akse
- 2-3 driblinger / finter – som skal indlæres
- 1. berøring kombineret med en dribling / pasning / tempoløb
- Den lange pasning / støttepasning / støttespillet
- Angrebsprincipperne bandespil / overlap / løbe imod / løbe væk
- Spillet 4:2 med pasningskvalitet / kropsposition / dybdespil / afleveringsmuligheder
- Småspil, hvor spillerne skal se / indse sammenhængen i spillet
- Instruktion på tæmninger / "kattepote" – brysttæmning
- Mulighederne for at skabe plads for sig selv
- Forskellige opstillinger – strukturer i spillet

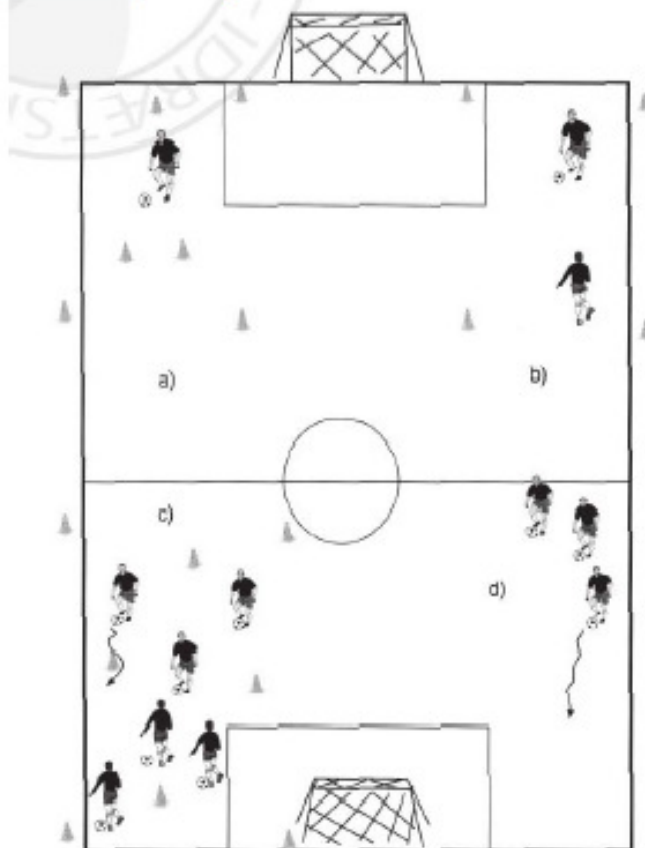
DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

U12 – U13 – forslag til træningsøvelser

TEMA: Driblinger

- a) Driblerytme
- b) Drible i forhold til modstander
- c) Driblefinte i forhold til kegler vilkårligt placeret
- d) Drible i forhold til afslutning

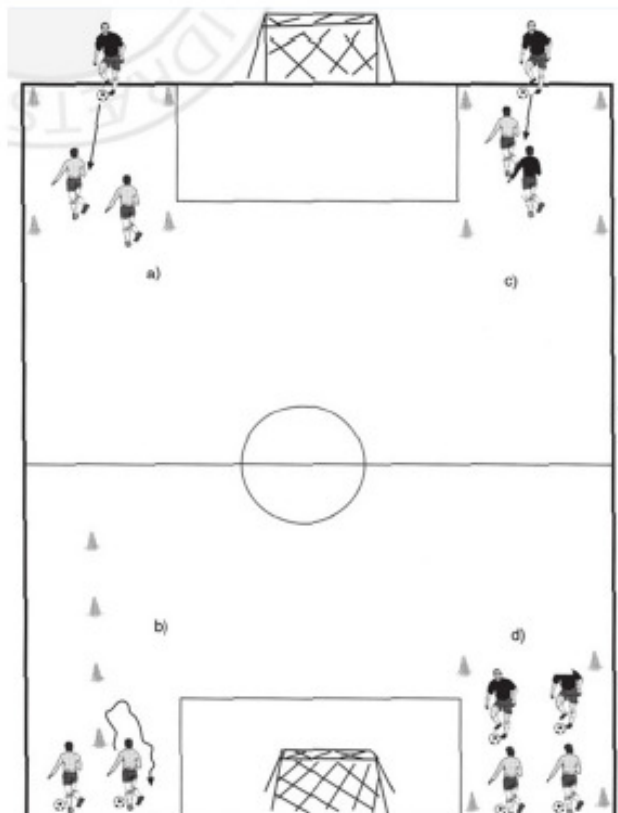


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Tekniske øvelser

- a) Vending efter modløb – dribble forbi
- b) Driblerytme med vending ved kegle, derefter dribble til ny kegle med vending
- c) Vending efter modløb
- d) Vending efter signal

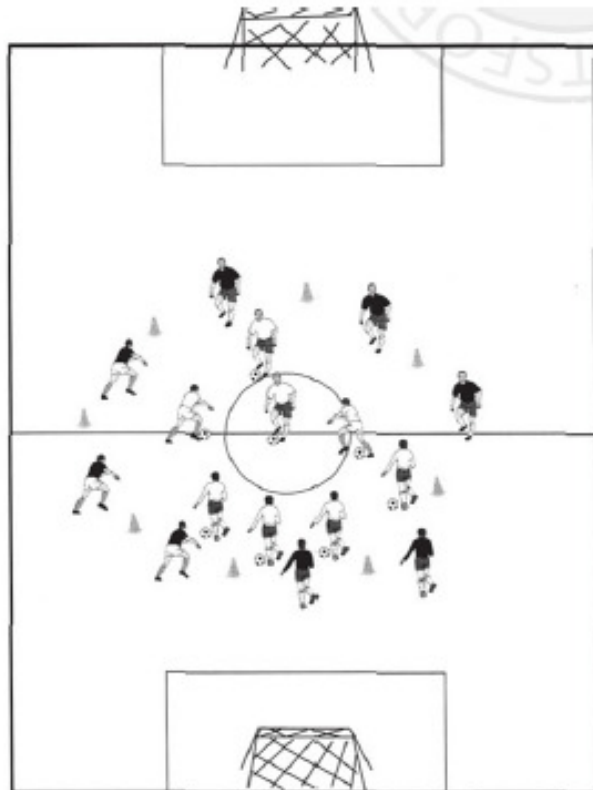


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Tekniske øvelser

- a) 8 spillere i midten arbejder
- b) 8 aktive bandede
- c) Løbe imod – løbe væk
- d) Aflevering til bandede – retur / 1. berøring
- e) Aflevering til bandede – retur / vending
- f) Aflevering til bandede – retur / vending / dribble / ny vending
- g) Dobbeltpas ved bandede – aflevering/retur / ny aflevering / vending
- h) Tempodribbling mod bandede – stoppe bolden / bandede overtager

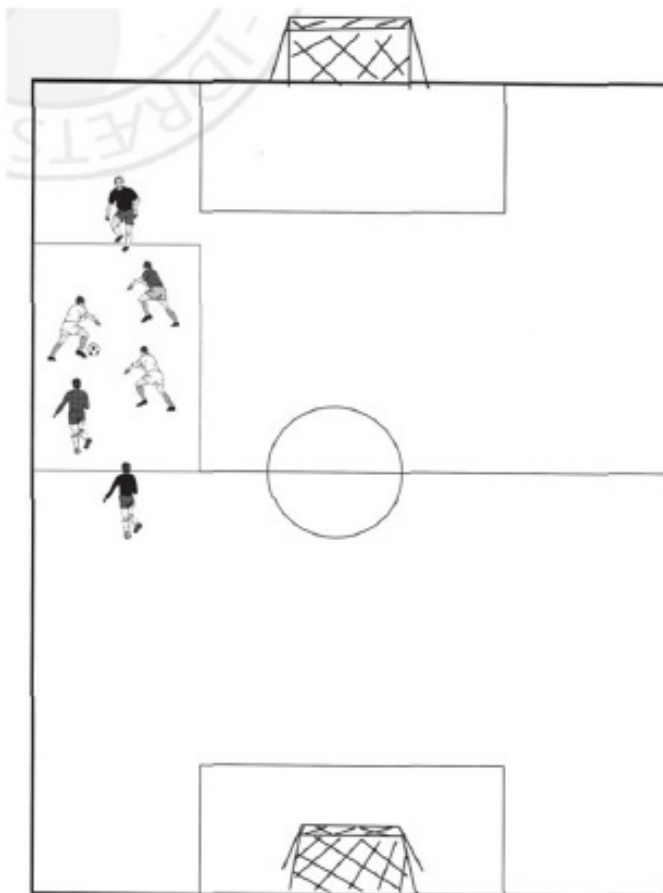


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Spil i overtal

- a) 4:2 (2:2:2) med bånder i længderetning
- b) Bånderne må spille dybt
- c) Fri berøring – bevare bolden. Gradvis sværere : færre berøringer



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Taktiske øvelser

- Opspilmønstre – fra 11:0 til 11:6 med afslutning mod mål
- Igangsætning med bolde efter hinanden
- Instruktionsmomenter – løbe imod, løbe væk, vende i boldens fart
- Korte pasninger, lange pasninger




DEN GRØNNE LINIE

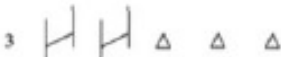
ØVELSER

TEMA: Afsætsøvelser

Afsætsøvelser




1. Afsæt samlede ben - og skridtlængde hen over "hække" - parvis opstilling.
2. Afsæt samlede ben - ege skridtlængde - "styre" tempoet ved at træde mellem stænger
3. Dobbeltafsæt - 3 løbeskridt




Tyngdepunktøvelser

1. Løbe frem - vende - retur til kegle




2. Løbe frem - sidevejs over kegle - bakké til kegle/løbe frem til modsatte kegle




Skippingøvelser

Fremad og til siden - fremad



Sidevejs over med halv vending (ved markeret).

Starte





DEN GRØNNE LINIE

U14 – U15

Udviklingsperioden

Hensigt: Meget "anvendt" **teknisk træning** stadigvæk !!

- At perfektionere de tekniske færdigheder. Arbejde med tempo
- At arbejde med dybde-/breddespillet, at arbejde med afslutningen, det lange spark
- At turde udfordre. Én mod én – offensiv/defensivt
- At arbejde med individuelle / kollektive forsvarsfærdigheder
- Specialtræning for meget dygtige spillere
- FHF optræden og Fairplay

De **VIGTIGSTE VÆRKTØJER** for aldersklassen:

- Individuelle / kollektive forsvarsfærdigheder
- Bredde-/dybdespillet gennem "Barca-spillet" 6:6 + 2/4 bander, 8:8 + målmænd
- Vende, dreje med tempo
- Retvendt på 1. berøringen, teknisk-taktisk overvejelser, "aktiv" og "passiv" boldmodtagelse
- Det "lange" spark
- Løbefærdigheder, koordinationsfærdigheder
- Målmandens tekniske/taktiske færdigheder – sweeper / igangsætning

DESUDEN skal **der arbejdes med**:

- 1:1 angreb – udvikle spillerens spidskompetence
- Indføre begreberne pres, støtte, sikring
- 1:1 forsvar – alle spillere
- At arbejde med kædesammenhænge / sodeforskydning / presspil i forhold til boldholder
- Vedligeholdelsesspil – holde bolden i egne rækker
- Sparkevaliteter – det lange spark / halvt liggende vristspark / den "hårde" indersidepasning
- Sparkevaliteter – standardsituationer, lodret vristspark
- Løbebaner mellem / indenfor kæderne
- Forskellige organisationer / strukturer i spillet
- "Den gode forsvarsspiller" – udvikle spidskompetencer

DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

U14 – U15 – forslag til træningsøvelser

TEMA: Afslutningsøvelser

- a) Det lange spark til højre og til venstre
- b) Indlæg
- c) Indløb til scoring



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Taktisk øvelse

- a) 8:8 med målmand
- b) Arbejde med bredde-/dybdespillet
- c) Arbejde med forsvarsspillet pres, støtte, sikring

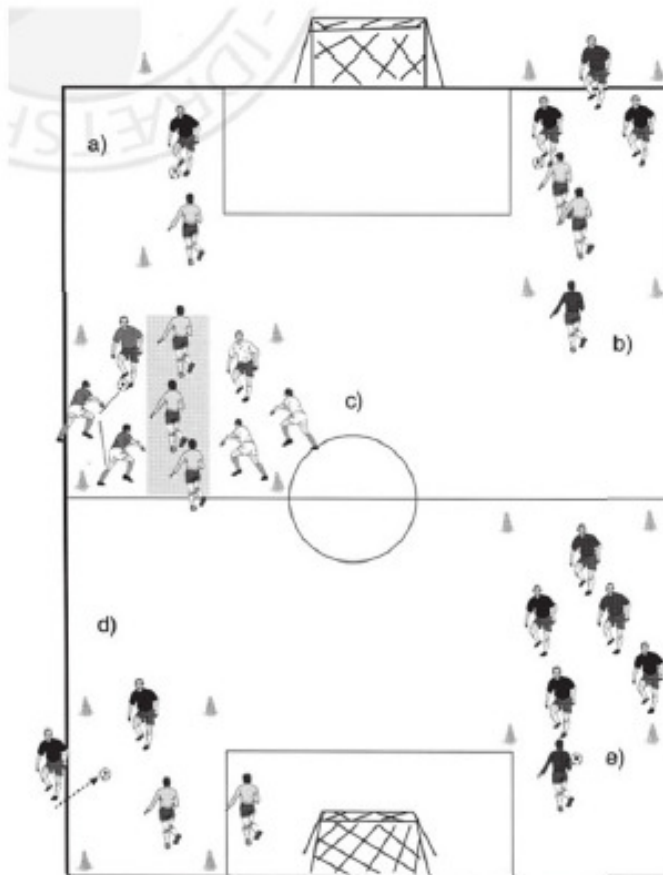


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Taktisk øvelse

- a) Forsvarsfærdigheder 1:1
- b) Pres / støt
- c) Skærme
- d) Forsvarsfærdigheder efter tilspillet bold
- e) 1. forsvarer / 2. forsvarer / 3. forsvarer



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Afslutningsøvelse

- a) Vende, tempo på dribling, aflevering, løb
- b) Trænes fra begge sider



ØVELSER

DEN GRØNNE LINIE

TEMA: Taktisk øvelse

a) Boldcirkulation fra 11:0 mod 11:8



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Taktisk øvelse

- a) Bredde / dybde
- b) 6:6 + målmænd + bender i siden

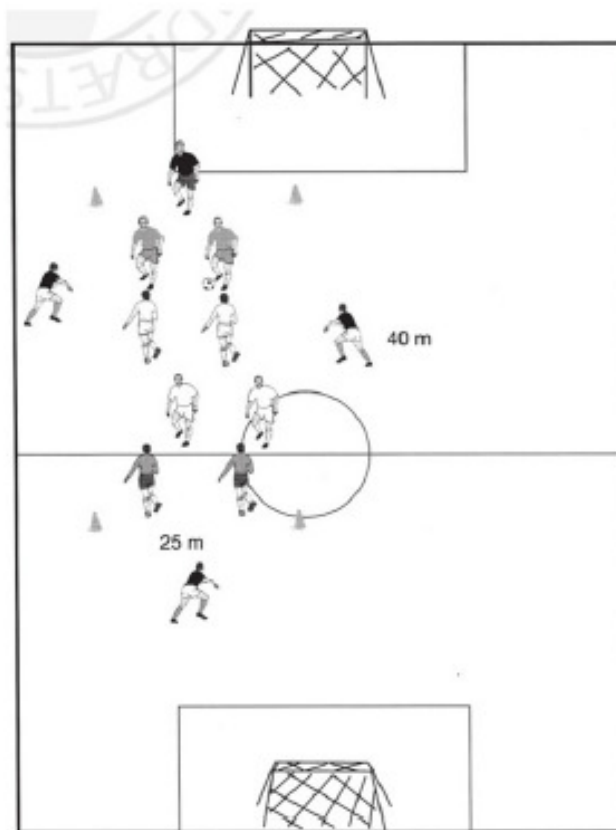


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Spil i små områder

- Frit spil – banderne må spille alle på det boldbesiddende hold
- Frit spil – endebander må spille sidebänder, men ikke hinanden og eller boldbesiddende hold
- Frit spil – endebander må godt spille hinanden
1. gang og frit – efter 1. gangsspil har næsten spillet frit spil
- Max. 2 berøringer
1. gangsafleveringer
- Sidebänder må bruge 1. berøringen til at vende spillet




DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Afsætsøvelser


Afsætsøvelser




1. Afsæt samlede ben - og skridtlængde hen over "hække" - parvis opstilling.
2. Afsæt samlede ben - og skridtlængde - "styre" tempoet ved at træde mellem stænger
3. Dobbeltafsæt - 3 løbeskridt

Tyngdepunktsøvelser

1. Løbe frem - vende - retur til kugle




2. Løbe frem - sidevejs over kegler - bække til keglerløbe frem til modsatte kegle




Skipingøvelser

Fremad og til siden - fremad



Sidevejs over med halv vending (ved markeret).

Starte





DEN GRØNNE LINIE

U16 – U17

Hensigt: **At organisere** – men ikke på bekostning af tekniske færdigheder !!

- Individuelle tekniske færdigheder med udgangspunkt i den enkelte spiller
- Arbejd med det præcise lange spark
- Relative færdigheder mellem mange spillere / kædesammenhænge / kompakthed
- Dybde / breddespillet med støttespil og tempogevinst
- Forsvarsspillernes offensive opgaver
- Den fysiske dimension – herunder eksplosiv styrke / generel styrke
- Træne hurtighedspotentialet
- Specialtræning for de bedste spillere
- Opfølgning af mål for de bedste spillere
- FHF optræden og Fairplay

De **VIGTIGSTE VÆRKTØJER** for aldersklassen:

- Op/op, spille dybt før bredt, når forudsætningerne er til stede
- Op/ned/op, støttespillet
- Boldcirkulation – så der kan spilles dybt
- Dybdeløbet
- Temposkiftet
- Presspil – hvor/hvordan ?
- Hovedspilfærdigheder
- At turde, at have lov og mod til at udfordre

DESUDEN skal **der arbejdes med**:

- Koordination / løbe – koordination / generel og speciel muskelstyrke
- De taktiske færdigheder videreudvikles
- Spillestilen og arbejdsbeskrivelser / opgaver i forhold til spillestil
- At arbejde med få berøringer
- At arbejde med høj hastighed / at veksle hastighed
- Kostens / væskens betydning
- Spiller – forældre – krav / forventninger – fodbold / uddannelse
- Træningslejr, ture, internationalt træningsophold / turneringer
- "Den gode forsvarsspiller" – udvikle spidskompetencer



DEN GRØNNE LINIE

U18 – U19

Hensigt: **Gøres klar** til højeste niveau og seniortid.

- At udvikle spillerens tekniske / taktiske niveau
- At udvikle den enkelte spiller mere pladsbestemt i forhold til behov / muligheder
- At forholde sig til træningsmængde i forhold til den enkelte spiller
- At arbejde med fysisk dimension
- Den internationale dimension
- En fortsat god FHF optræden og Fairplay

De **VIKTIGSTE VÆRKTØJER** for aldersklassen:

- At arbejde med tempodimensionen
- At arbejde med boldbesiddelse – til udnyttelse
- At arbejde med kompakthed – forsvarsorganisation
- At arbejde med udnyttelse af ”spidskompetencer”
- At arbejde med forskellige strukturer i spillet
- At arbejde med hovedspillet
- At arbejde med standardsituationer / dødbolde – vi/de

DESUDEN skal **der arbejdes med**:

- Fastlægge potentialet
- Karriereplanlægning / udviklingsprofiler på den enkelte spiller
- At integrere de bedste spillere i træning med 1. holdet
- At udvikle den enkelte spiller i forhold til arbejdskrav / analyser
- Bevidstgøre spillere om deres fodbold – og uddannelsesmuligheder



DEN GRØNNE LINIE

Senior

- At udvikle spillerens tekniske / taktiske niveau
- At udvikle den enkelte spiller mere pladsbestemt i forhold til behov / muligheder
- At forholde sig til træningsmængde i forhold til den enkelte spiller
- At arbejde med fysisk dimension
- Give unge spillere en fair chance på 1. og 2. holdet så de kan vise potentialet på sigt
- Den internationale dimension
- En fortsat god FHF optræden og Fairplay

De **VIGTIGSTE VÆRKTØJER** for aldersklassen:

- At arbejde med tempodimensionen
- At arbejde med boldbesiddelse – til udnyttelse
- At arbejde med kompakthed – forsvarsorganisation
- At arbejde med udnyttelse af ”spidskompetencer”
- At arbejde med forskellige strukturer i spillet
- At arbejde med hovedspillet
- At arbejde med standardsituationer / dødbolde – vi/de

DESUDEN skal **der arbejdes med**:

- Fastlægge potentialet
- Karriereplanlægning / udviklingsprofiler på den enkelte spiller
- At integrere de bedste spillere i træning med 1. holdet og sikre lysten for 2. holdsspillere at rykke op
- At udvikle den enkelte spiller i forhold til arbejdskrav / analyser
- Bevidstgøre spillere om deres fodbold – og uddannelsesmuligheder

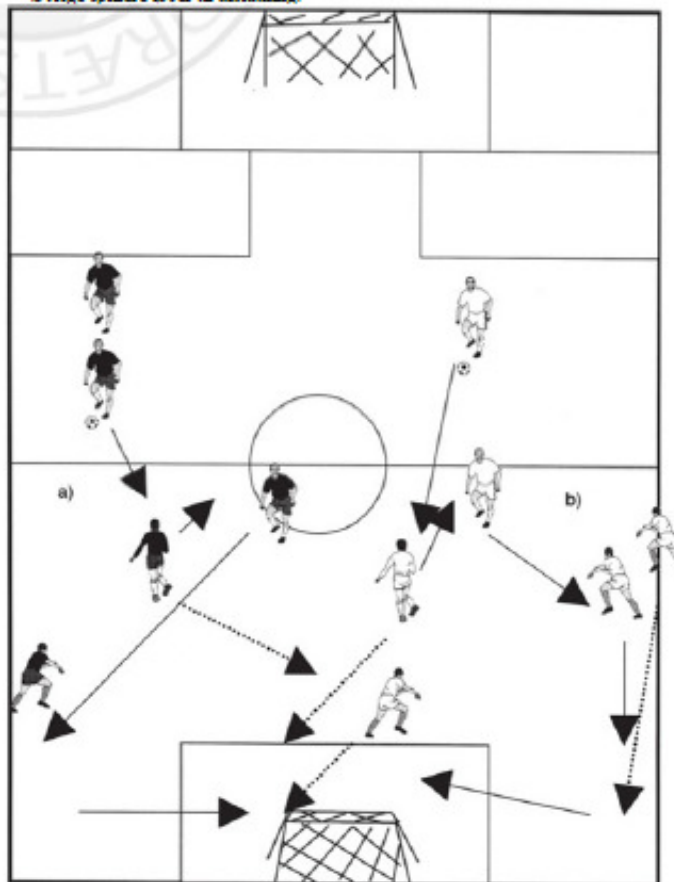
DEN GRØNNE LINIE

Øvelser U 16-SENIOR

U16 – U19 – forslag til træningsøvelser

TEMA: Afslutningsspil

- Opspil til støtte – vinkelaflevering – dybdeaflevering – indlæg fra siden. Løb til afslutning for øvrige spillere.
- Opspil til støtte – aflevering i bredden – overlap af bagfra kommende spillere – indlæg. Øvrige spillere løber til afslutning.



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Taktisk øvelse

- Spille dybt og spille bredt eventuelt med afslutning
- Altid løbe væk fra bolde inden støttepas
- Der spilles dybt, der spilles støtte, der spilles bredt, der spilles støtte, der spilles igen dyb og støtte
- Støttespiller kan løbe til næste position, eller blive i positionen
- Første boldholder kan være gennemgående – eller løbe til næste position
- Mange variationer i øvelsen.



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Taktisk øvelse

- a) Spil 10:6
- b) Variation 10:10 med målmænd på straffesparksfeltets linje – scoring ved indspil til målmænd
- c) Indvendigt / kollektivt forsvarsarbejde
- d) Skærme
- e) Prestidspunkt
- f) Sideforskydning



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Teknisk øvelse

- a) 7:7 + målmænd
- b) Høvedespil – indlæg fra boldbesiddende hold
- c) Bolden høvedes videre. En heading udløser spark på mål

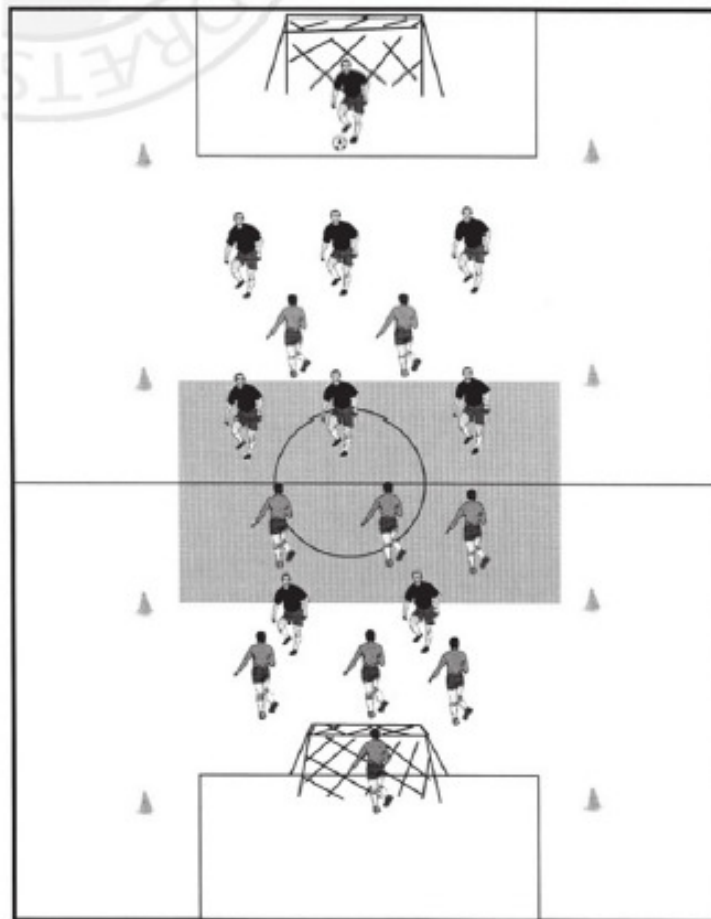


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Taktisk øvelse

- a) 8:8 + målmænd
- b) Zoneopdelt – 3 eller 4 zoner
- c) Spil ind i zone – udløser en/to medspiller(e) ind i denne zone



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Afslutningsøvelse

- a) Skråskud – lange hjørne – fladt
- b) Scoring efter vending – højre/venstre

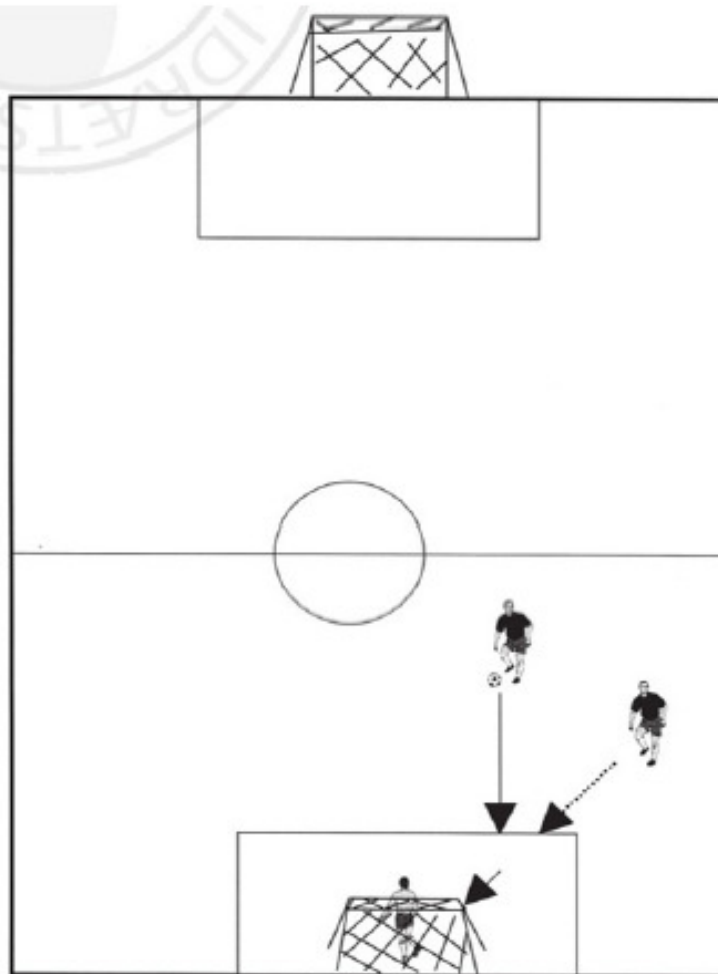


ØVELSER

DEN GRØNNE LINIE

TEMA: Afslutningsøvelse

a) Scoring på medløbsbold



DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Afslutningsøvelse

- a) Hedefærdigheder – offensivt – løb på forreste/bageste stolpe
- b) Indlæg fra midten, indlæg fra straffesparksfelt. Indlæg fra baglinie.

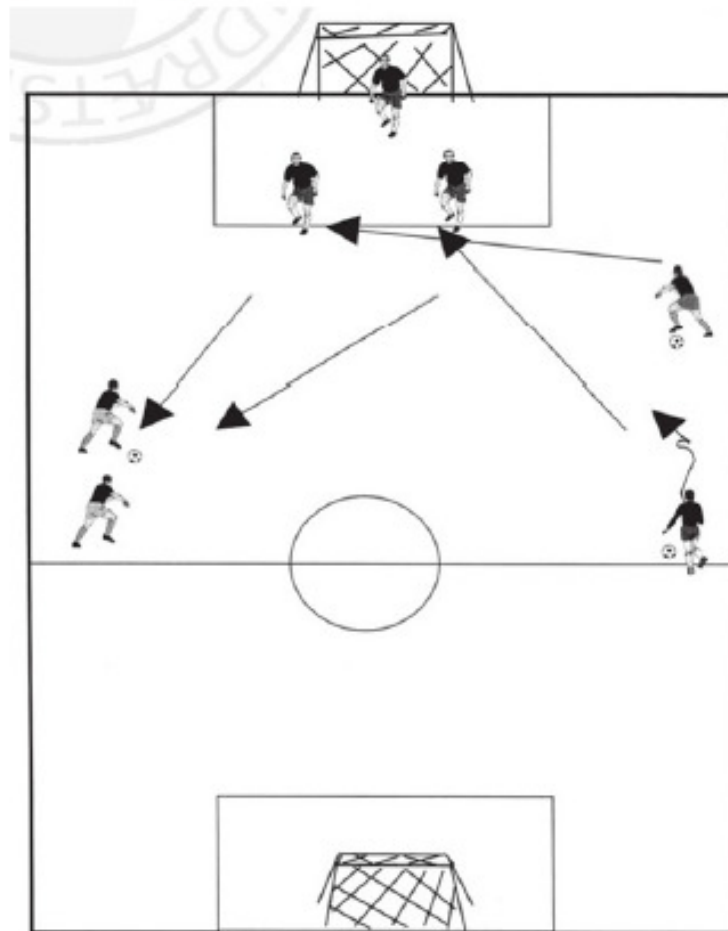


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Forsvarsøvelse

- a) Hødefærdigheder / clearingsfærdigheder – defensivt
- b) Indlæg fra floje højt/mellem/lavt
- c) Afvikles fra begge sider

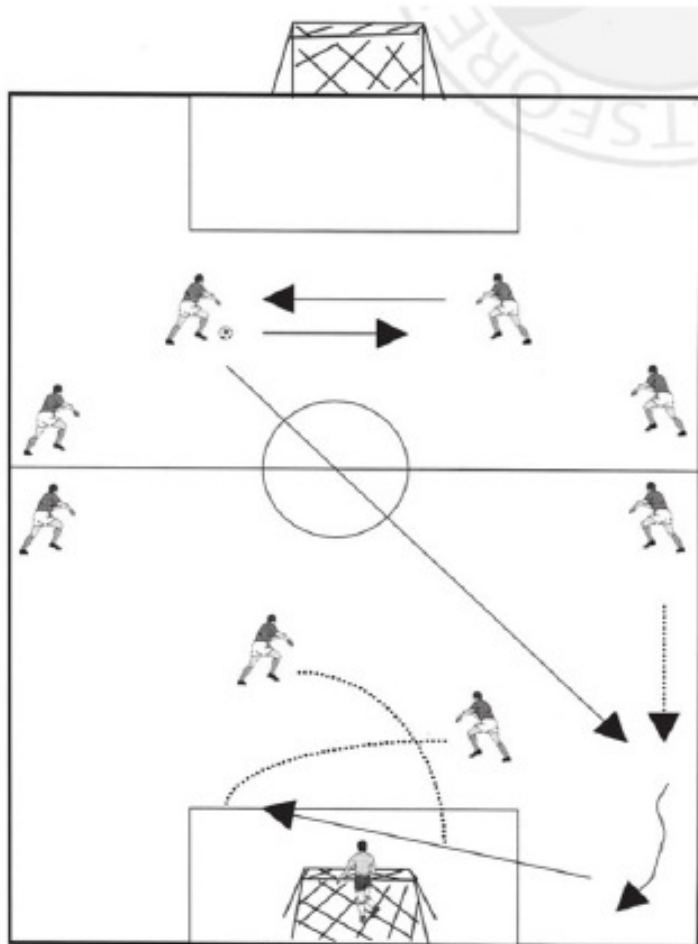


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Pasningsøvelser

- a) Lange pasninger – diagonaler
- b) Pasninger fra centrale forsvar til offensive midtbane/backs
- c) Indlæg – afslutninger



ØVELSER

DEN GRØNNE LINIE

TEMA: Teknisk øvelse

- a) Dybdesparket ud fra pasninger
- b) Skærme bolden – holde modstander væk – arbejde med at modtage med nærmeste fod, holde modstander væk. Modstander presser kraftigt på kroppen af spiller, der modtager bolden
- c) Rytmeøvelse, pasninger, tæmninger, jongleringer

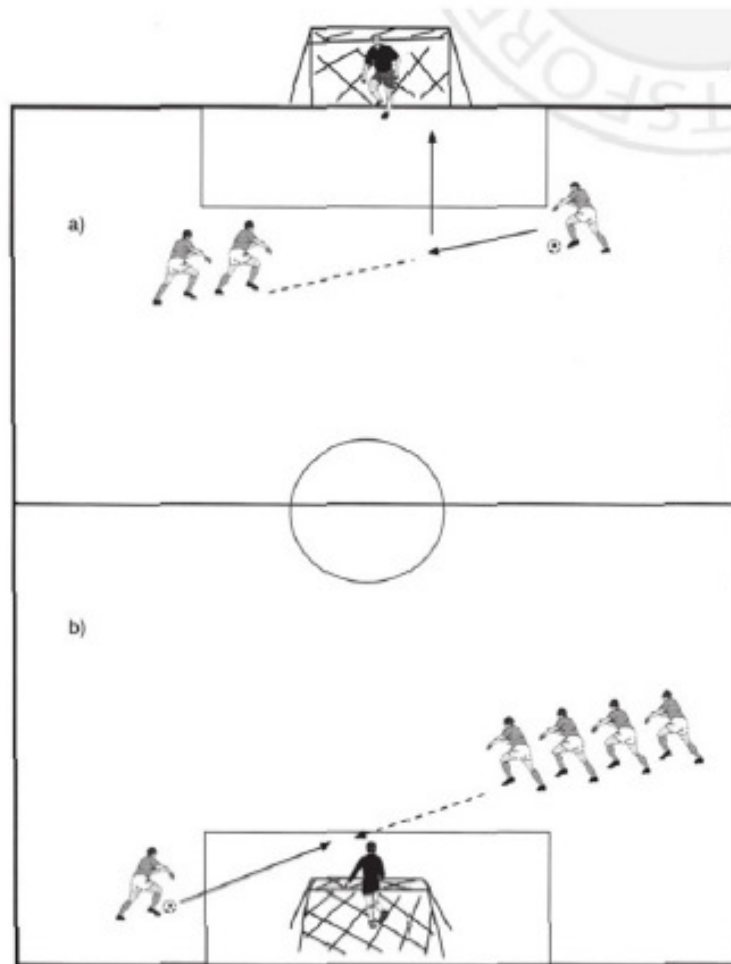


DEN GRØNNE LINIE

ØVELSER

TEMA: Afslutningsøvelser

- a) Afslutning – korte hjørne – placering
- b) Afslutning til hård, flad bold





DEN GRØNNE LINIE

Målmandstræning

- Alle fra U6-U9 skal prøve at være målmand
- Fra U10 findes og etableres egentlig målmænd
- Der tilbydes ugentlig målmandstræning af M1 trænere
- Målmænd er ikke de dårligste udespillere
- Målmænd skal deltage i træningen og ikke kun stå i målet og glo
- Det skal til alm. træning for 50% vedkommende sikres, at målmændene får redninger, og at der skydes lige på – Resten af tiden placeringer
- Målmænd skal opfordres til at deltage i skoler etc. (klubben skal anbefale de bedste)
- Samarbejde med elitemålmandsskoler og trænere for at udbygge kompetencen



DEN GRØNNE LINIE

Detaljeret spillestilsbeskrivelse (Inspiration)

Klubben har defineret en overordnet spillestil, som beskrevet i et tidligere afsnit.

Det er dog vigtigt for klubben, at alle trænere gives mulighed for at sætte deres eget præg på detaljerne i spillestilen i deres egen årgang. Forhold, som spillermateriale, niveau, skader, alder, modstander, kampens betydning, tidspunkt i kampene osv. er naturligvis væsentlige elementer i en træners vurdering.

I dette afsnit er der til inspiration givet et bud på en mere detaljeret spillestil for et specifikt hold.

Taktiske overvejelser

Det primære spillesystem er 4:2:3:1.

Vi kan dog også spille 4:4:2, med en diamant på midten. Dette afhænger af, hvilke spillere vi har til rådighed til de enkelte kampe. Vi forsøger, at lægge systemet efter de spillere, som vi har til rådighed, hvorfor vi ikke er fast forankret i et system.

De enkelte spilleres arbejdsområder:

- **Målmand:** God med fødder, hurtig igangsætning, ekstra sweeper, dirigerer, går ud i feltet.
- **Back:** God med fødder, med i det opbyggende spil, overlap, skal turde spille bolden frem langs jorden, god til at sideforskyde/krybe, hurtig på fødderne, god mand/mand både offensivt og defensivt.
- **Midterforsvar:** God i vendinger, læser spillet, dirigerer med de foranliggende, god mand/mand, stærk fysisk. Slå diagonaler, turde gå med i spillet. Stærk i hovedspillet, speed.
- **Defensiv midtbane:** Altid spilbar i midten, skal kunne vende med bolden i midten, slå diagonaler, forudseende i spillet, vinde 2. bolde, løbestærk, dybdeløb, boldfast, hovedspilsstærk.
- **Offensiv midtbane:** Altid spilbar i midten, god til at spille den op på, forudseende i spillet, kan lægge den afgørende aflevering, med i feltet, sparke udefra, slå diagonaler, boldfast, vinde 2. bolde, dybdeløb.
- **Kant:** Udfordrende, boldfast, hurtig på fødder, slå indlæg, dybdeløb, løbestærk, dobbeltpres.
- **Angriber:** Boldfast, dybdeløb, målnæse, god i afslutninger, hurtig, stærk i hovedspillet, styre modstanders opspil.

DEN GRØNNE LINIE

Generelt vedrørende positioner forsvarstaktisk (primært)

- **Målmand:** Spil som ekstra sweeper, evt. at være klar som spilstation ved erobring, kommunikerer og dirigerer forsvaret.
- **Back:** Pres og erobring på modstanders forreste kantspiller, senest omkring midterlinjen. Opbakning og markering på angriber ved modsat boldside.
- **Midterforsvar:** Markering af angribere, understøtte backs når modstanderen har valgt side.
- **Defensiv midtbane:** Dæk området foran eget forsvar ved modstanders angreb på midten af banen. Ved angreb fra siden dæk området mellem back og kantspiller.
- **Kantspiller:** Pres modstander til opspil på kanten. Tillad IKKE opspil i midten. Pres så modstander ikke kan vende spillet. Dække områder i modsat boldside.
- **Offensiv midtbane:** Pres modstander til opspil på kanten. Luk af for opspil på central midtbane. Tillad ikke vending i spillet.
- **Angriber:** Styr modstanderens opspil mod kanten og pres deres back til lange afleveringer. Lukke af for vending af spillet.

Angriberens primære opgave:

- 1) Sinke modstanderens opspil.
- 2) Bestemme, hvor på banen modstanderens opspil skal foregå.
- Når man ønsker, at modstanderen skal spille op på kanterne, skal angriberens udgangsposition være centralt, han har ansvaret for at lukke ned for midtstopperne samt "skære" banen over, så bolden ikke kan vendes. Han åbner så backen kan modtage bolden og sørger for at midtstopperen ikke kan modtage bolden. Kun tilbagespil til keeper skal være en mulighed.

Midtbanen:

- 1) Lægge pres på boldholderen, så denne ikke kan aflevere eller dribble fremad i banen.
- 2) Bakke op for den modstander, der presser.
- 3) Markere øvrige modspillere.
- 4) Lave dobbeltpres.

Forsvaret:

- 1) Nærmeste mand presser boldholderen og tvinger ham til at spille ud af.
- 2) Nærmeste mand bakker op for den mand, som presser.
- 3) De øvrige spillere sideforskyder over mod boldholderens afleveringsmuligheder og spilområder. Den eller de spillere, der er længst væk fra boldholder, er mindst markeret.
- 4) Når en angriber bevæger sig ind i vores forsvarszone, har den pågældende midterforsvarer ansvaret.
- 5) Når en angriber skifter forsvarszone, så videregives markeringsansvaret

DEN GRØNNE LINIE

Generelt:

Generel områdeopdækning, men vi går over til mandsopdækning på den sidste 1/3 del af banen. Holde denne organisation, indtil modstander har valgt side. 30-35 meter fra forsvar – angreb.

Generelt vedrørende positioner angrebstaktisk (primært):



I angrebsopbygningen skal:

- **Målmand:** Hurtige igangsætninger, spilstation.
- **Back:** Skal sikre bredde i spillet. Forsøger at komme med frem i banen **på skift**, komme til indlæg.
- **Midterforsvar:** Skal placere sig som støttespillere i opspillet. Må gerne komme med frem i banen på skift, diagonalafleveringer.
- **Kantspiller:** Skal trække en smule ind i banen, og gør sig spilbar i en kombinationsmulighed. Altid modsatte kant med i feltet. Udfordrende mand/ mand. Søger det dybe løb.
- **Defensiv midtbane:** Skal være spilstation på midten og kunne vende spillet.
- **Offensiv midtbane:** Skal være spilstation på midten, søge dybdeløb samt være opsamler af 2. bolde. Være støtte til angriberen.
- **Angriber:** Skal bevæge sig primært på modstanderens banelhalvdel, altid med i feltet. Forsøge at skabe dybde i spillet. Enten imod eller dybt.

Alle angreb skal i princippet forsøges afsluttet.



DEN GRØNNE LINIE

Opbygningsspil

- FHI vil primært gennem flydende positionsspil forsøge at give gode muligheder i afslutningsspillet. Opbygningsspillet varierer alt efter modstander og modstanderens spillesystem/spillestil.
- Prioritere flade pasninger langs jorden.
- Spille op – ned - op, Backs til angriber / off. midt, som ligger af til midtbane som så spiller på kant / angriber.
- Der kan også spilles fra midtstopper til kant, som ligger af til midtbane og dybt til back.
- Der spilles fra back til angriber / off. midt, som ligger af til central midt og spillet vendes til modsatte kant.
- Hellere spille til den rigtige chance byder sig end spille med stor risiko i spillet.
- Være gode til at skabe bredde i spillet/vende spil.
- Hurtigt pasningsspil/fart i afleveringerne.
- Bevægelse uden bold.

Bagkæden

- Positionsspil, hvor de enkelte led springes over.
- Forsøge at spille hurtigt bredt, så backs bliver spillet fri.
- Udgangsformation som skåleform, back ligger meget bredt.
- Få berøringer.
- Bliver der presset højt fra modstanderen, lægges bolden i modstanderens "frimærke", hvis der ikke kan spilles og holdet skubbes op.
- Backs med på skift i det opbyggende spil.

Afleveringsmuligheder

- Der spilles fladt gennem kæderne.
- Vi forsøger at spille op – ned - op eller op – ned - ud.
- Altid én central midtbanespiller, som er spilbar (støttespiller).
- Altid enten en angriber eller off. midt, som søger imod og én som søger dybt, det kan også være en central midt som søger dybt og skaber rum.



DEN GRØNNE LINIE

- **Hvad så nu**

- Kommunikation fra bestyrelse om sportslig ledelse
- Kommunikation fra bestyrelse om "Den grønne line"
- Træner workshop om den nye linie
- Spiller og forældremøde
- Kontakt til samarbejds- og venskabsklubber
- Kontakt til DBU om, hvad der skal til for at få hold i de allerbedste rækker
- Stævner til FHF og stævner, vores hold skal til
- Sponsorer til Den Grønne Linie