

Teknik og tanke



Fra SfB til FC Svendborg

Indhold:

Indledning	side 3
De fem udviklingsområder	side 4
Oversigt	side 5
U5 – U9	side 6
U10 – U14	side 8
U15 – U19	side 11

Indledning

Som træner i SfB/FC Svendborg er man forpligtet til at følge DBU's aldersrelateret træning. Til at hjælpe trænerne afholdes der løbende kurser i aldersrelateret træning. Erfarne trænere fungerer som hjælpere og inspiration til nye trænere

Teknik en mærkesag !

Bolden er måske verdens bedste legeredskab, og i SfB gør vi alt hvad vi kan for at udvikle spillernes færdigheder med den lille runde. Fra de spæde fodboldår og frem til årene som nyudklækket seniorspiller er teknik og koordinations fremmende øvelser en naturlig del af alt, hvad der foregår på træningsbanen.

For at kunne optimere spillernes formåen bedst muligt, er det nødvendigt med mange boldberøringer, og i kamplignende spil har vi derfor fokus på antallet af spillere og områdernes størrelse. Gælder det mere formelle øvelser er det altid med max. 2 spillere om 1 bold.

Opvarmning er altid med bold, og er ofte baseret på driblinger, rytme og leg med bolden.

Tekniske øvelser i ungdomsårene tilpasses, så de på hensigtsmæssig vis følger spillernes motoriske og mentale udvikling.

I skemaet på næste side beskrives der i stikord de væsentligste punkter i fodboldopdragelsen i SfB/FC Svendborg. Resten af materialet er en uddybning af skemaet, nogle få forslag til øvelser, der passer til.

Vi har inddelt årgangene i tre hovedgrupper, u5 – u9, u10 – u14 og u15 – u19.

Inden for de tre hovedgrupper sker der en forholdsvis stor udvikling i fht. de 5 områder vi har beskrevet.

Eks.: **Det taktiske område for u10 – u14.**

De 7 punkter skal forstås som progressionen indenfor den tid børnene spiller u10 – u14. Målet er altså at de som u14-spillere kender til og tildels mestre de nævnte punkter. For en u10- spiller holdes fokus måske på de 2 - 4 første punkter, alt efter spillerens niveau.

Der er også progression i skemaet som helhed, dvs. de ting der er gældende for de yngre årgange er stadig vigtige efterhånden som spillerne bliver ældre. Der bygges blot ovenpå.

	Taktik
U10 - U14	Skabe rum for boldholderen Finde afleveringsmuligheder Pres på bolden Vende spillet - spil væk fra pres Forståelse af spilsystemer Hurtig generobring Offensive forsvarsspillere

De fem udviklingsområder.

Nøgleord.

Nøgleordene er forudsætningerne for at vi overhovedet har børn og unge, der synes det er rart og godt at være en del af SfB/FC Svendborg. Det er derfor vigtigt at man altid har disse i tankerne når man agere som træner, hvad enten det er til kamp eller træning. Alt andet kommer kun hvis disse ting fungerer.

Teknik.

Hjørnestenen i fodboldopdragelsen i SfB/FC Svendborg. En god teknik er udgangspunktet for at vi kan få opfyldt vores ønsker om den måde der skal spilles fodbold i vores klub. Teknisk træning fylder en væsentlig del af træningen på alle alderstrin, jo yngre årgange man træner des mere fokus på teknisk træning. Plads til leg, eksperimenter og fejl, både i træning og kamp, er vejen til udvikling.

Taktik.

Taktikken bygger vi i SfB/FC Svendborg på vores ønske om teknisk gode spillere. Kort og godt - vi ønsker at have bolden hele tiden. Jo ældre årgange man træner jo fokus kan man lægge på de taktiske elementer. I SfB/FC Svendborg ønsker vi intelligente spillere, vi forsøger derfor at lade spillerne selv komme til løsninger fra de er helt små. Det gøres ved at man ikke umiddelbart giver spillerne præcise instrukser, men forlanger at de selv forholder sig til hvad der skal ske. Barnet/den unge der er boldførende er fredet for forslag fra træner og medspillere.

Fysisk.

En vigtig forudsætning for at kunne spille fodbold er en god fysisk form. Det ønsker vi at hjælpe alle vores spillere til ved at fokusere på træning af hele kroppen, koordinationsevnen og hurtighed.

Mentalt.

I SfB ser vi mentaltræning som noget uundværligt i udviklingen af vores ungdomsspillere. Vi er opmærksomme på, at lige meget hvor dygtig en fodboldspiller man er, så kommer man ingen vegne uden den fornødne mentale styrke. Vi ved også, at ingen børn eller unge mennesker er ens. Derfor er det vigtigt, at vi er meget opmærksomme på den enkelte for at fremme dennes udvikling mentalt.

Det forventes af klubbens trænere, at de lever op til en udviklende og inspirerende træning, som gør det sjovt og spændende at spille fodbold i SFB.

Udgangspunkt er mennesket før fodboldspilleren.

Oversigt

	Nøgleord	Teknik	Taktik	Fysisk	Mentalt
U5 - U9	Tryghed Glæde Leg med bolden	Løb med bolden Lodret vristspark Bruge begge ben Fodboldkoordination	1v1 – 3v3 Beholde bolden - aldrig "VÆK MED DEN" Spille sig ud af problemerne	Koordination Hurtige fødder Agility Gymnastik	Træningsparat Selvtillid Turde fejle Hjælpe hinanden Tale pænt til hinanden
U10 - U14	Udfordringer Niveauopdeling Motivation Individuelt fokus	1. Berøring Vendinger Driblinger/Finter Inderside Halvtliggende vristspark Yderside	Skabe rum for boldholderen Finde afleveringsmuligheder Pres på bolden Vende spillet - spil væk fra pres Forståelse af spilsystemer Hurtig generobring Offensive forsvarspillere	Koordination Hurtige fødder Agility Gymnastik Kropsstammen styrkes	Tage ansvar for sig selv Tage ansvar for holdet Bevidst om egen rolle Fokus på kropsspørg og attitude Parathed og fokusering Ansvar for egen læring
U15 - U19	Motivation Ejerskab Individuelt	Heade Vendinger Indlæg Halvtliggende vristspark	Spil på det rigtige ben Skabe overtals-situationer Omstillingsspil Individuel taktisk træning Afslutningstræning Finpudsning Dødbolde Forholde sig til modstanderne Forholde sig til modstandere	Hurtighed – koordination Springtræning Styrke med egen krop – senere med vægte	Accept af og respekt for hinanden Positiv indgangsvinkel Vindermentalitet Selvovervindelse Selvopofrelse Livsstil Ekstern hjælp er en mulighed

U/5 – U/9

	Nøgleord	Teknik	Taktik	Fysisk	Mentalt
U5 - U9	Tryghed Glæde Leg med bolden	Løb med bolden Lodret vristspark Bruge begge ben Fodboldkoordination	1v1 – 3v3 Beholde bolden - aldrig "VÆK MED DEN" Spille sig ud af problemerne	Koordination Hurtige fødder Agility Gymnastik	Træningsparat Selvtillid Turde fejle Hjælpe hinanden Tale pænt til hinanden

Nøgleord:

Det trygge børnemiljø er her det vigtigste. ALLE børn skal have en god, sjov og lærerig oplevelse hver gang de er til fodbold. Der arbejdes på at alle lærer hinanden at kende, såvel børn som forældre. Der roteres på holdene på tværs af niveauer, og der roteres i de rolle børnene får på banen.

Børnene har stor bevægelsesglæde; ikke færdigudviklet motorik og muskelstyrke; og er ofte kun koncentreret i korte perioder. Udover nøgleordene tryghed, glæde og leg med bolden, og er vi opmærksomme på at:

- hovedparten af træningen foregår med bold (inkl. opvarmning) undtaget er lege, løbetekniske øvelser og koordinationsøvelser.
- børnene skal være i aktivitet og spille fodbold - og ikke stå i kø.

Børnenes motorik er stadig ikke færdigudviklet, derfor er almen koordinationstræning en vigtig del af træningen.

Teknik:

Leg med bolden er hovedtemaet i de første år. De små spillere skal have lyst til at bruge bolden, og det skal både være sjovt og lærerigt at komme til fodbold, boldkoordination er i højsædet og de tekniske basisfærdigheder trænes, her tænkes bl.a. på sparkeformer og tæmninger. Derudover arbejdes der med børnenes almene koordination, igen hvor bolden er med som redskab.

Spillerne opfordres til selv at finde på nye driblinger og finter. En øvelse kan sagtens have en enkelt spiller som læremester, hvilket er med til at motivere alle spillere til nye udfordringer.

Taktik:

I SfB spiller vi i disse årgange kun 1:1, 2:2, 3:3 og 4:4 i små områder. Det er overskueligt for børnene, og alle kan deltage både i angreb og forsvar. Det er absolut ikke forbudt at drible (1:1) både offensivt og defensivt er særdeles vigtige taktiske elementer i moderne fodbold, men vi lærer børnene, at man også kan komme til afslutninger ved at spille sammen.

Fysisk:

Vi arbejder med spillernes koordination, dette gøres gennem leg med bolden eller en form for agility bane som spillerne skal gennemløbe, ofte med bolden som redskab. Vi skal være opmærksomme på spillernes løbestil og gerne inddrage specifikke løbetekniske øvelser og nødvendig instruktion.

Mentalt:

Her er det for os meget vigtigt, at vores spillere får en god start på deres fodboldkarriere. Spillerne har en bold hver, og der skal leges med den efter alle kunstens regler. Spillerne skal opleve at lykkes med deres fodbold, og alle skal gerne have opfattelsen af, at de er vigtige. I de mindste årgange fra U5-U8 har vi ikke nogen form for niveauopdeling. Spillerne spiller med deres venner og klassekammerater. Dét gør, at de føler sig fælles om spillet og kan snakke om det i skolen, og når de leger sammen. På den anden side må træningsøvelser og holdopdeling også gerne have til formål at skabe nye venskaber og et godt sammenhold på hele holdet. Fodbold er en holdsport, så børnene skal hjælpe hinanden og støtte i stedet for at skælde ud – træneren er den bedste rollemodel.

Der er en løbende tæt dialog med forældrene, samt 2 årlige forældremøder.

Øvelseseksempler:

- Kaosdribling: Lille område 1 bold pr. spiller
- Boldjonglering alene eller i teknisk cirkel.
- Fodboldgolf/afslutningstræning – udvikling af sparketeknik
- Spil i små områder: 2 vs. 2 eller 3 vs. 3. Fokus på driblet, vendinger og pasninger.
- Almen koordination med bolden i centrum

U/10 U/14

	Nøgleord	Teknik	Taktik	Fysisk	Mentalt
U10 - U14	Udfordringer Niveauopdeling Motivation Individuelt fokus	1. Berøring Vendinger Driblinger/Finter Inderside Halvtliggende vristspark Yderside	Skabe rum for boldholderen Finde afleverings- muligheder Pres på bolden Vende spillet - spil væk fra pres Forståelse af spilssystemer Hurtig generobring Offensive forsvarspillere	Koordination Hurtige fødder Agility Gymnastik Kropsstammen styrkes	Tage ansvar for sig selv Tage ansvar for holdet Bevidst om egen rolle Fokus på kropsspørg og attitude Parathed og fokusering Ansvar for egen læring

Nøgleord:

I denne periode bliver der stor forskel på spillernes kunnen. Vi skal derfor sørge for at alle får de rette udfordringer og dermed motivation. Niveauopdeling bliver i løbet af denne periode mere og mere almindelig. I denne periode er der meget stor forskel på den fysiske og mentale udvikling hos de enkelte spillere. Også derfor er det vigtigt at have den sociale del af fodboldlivet for øje.

Teknik:

Spillerne kommer her i puberteten med bl.a. en stor højdetilvækst, og de tekniske færdigheder udvikler sig vidt forskelligt afhængigt af spillernes motoriske evner. Derfor er der på disse alderstrin meget fokus på spillernes fodboldkoordination.

Driblinger og finter videre udvikles og spillerne har som hovedregel hver sin bold eller er to om en bold.

Spillerne arbejder desuden i perioden her meget med førsteberøringer og pasninger. Vi træner også spark over længere afstande, halvtliggende vristspark er et fokus punkt, spillerne skal gerne lære det tidligt og det er også i den aldersgruppe de virkelig har muligheden for at få en grundlæggende kunnen indenfor disse områder.

Der arbejdes stille og roligt op mod at mestre hovedspillet, der arbejdes teknisk med at udføre det rigtigt.

I denne aldersgruppe indgår ældre talentfulde ungdomsspillere og ungseniører hyppigt i den ugentlige træning som assisterende trænere. Dette med henblik på at være værdifulde rollemodeller for de yngre spillere, samt at vi ønsker der skal være så mange trænere som muligt omkring spillerne. Vi ved det er en alder, hvor de virkelig suger til sig og er top motiveret i forhold til at lære. Vi anser det også som meget styrkende for sammenholdet på tværs af årgangene i klubben, at de ældre og yngre spillere oplever hinanden på den måde.

Taktik:

Her har vi "den gyldne lærealder". Børnene har stor interesse og lærevillighed. Koncentrationen er bedre og de har stadig stor bevægelsesglæde.

Taktiske elementer er: Ruminddeling - Sammenspil for at holde bold i egne rækker (med tempoveksel og kropsfinter) -Gruppetaktiske midler både i angreb og forsvar - Opgaver på de enkelte spillerpositioner.

Spillerne får også stille og roligt et indblik i sideforskydning og sammenhæng mellem kæderne, dette primært U/13 og U/14

Nogle af de spil vi bruger i SfB til indlæring af disse begreber er:

A : 4:4 med 4 bender i firkant 25mx25m. Holde bold i egne rækker. Fokus på: a) Skabe bredde, b) Tilbyde sig i centrum, c) Løbe dybt (udnytte tomrum) og d) Vende med bolden når det er muligt.

B : 6:6 med endebander i 30mx20m med taktiske begreber som i foregående spil.

C : Spil på halv bane forsvar+midtbane mod angreb+midtbane, hvor forsvar scorer ved at dribble gennem keglemål på midten, og evt. i siderne, mens angreb scorer normalt.

Her kan vi taktisk vejlede holddele eller individuelt.

D : Vendespil i 2 områder med afstand. Der spilles 3 mod 5. Ved bolderobring vendes spillet til nyt område, hvor det andet hold er i overtal.

Vi arbejder også meget med 2:2, 3.3 spillet, her kan vi taktisk lære at holde tempo i dribling og som forsvarer, at få angriber ned i tempo og "vælge" side for angriberen.

Fysisk:

Den fysiske træning denne periode, handler meget om sprint, hurtighed, og spring samt arbejde med hurtige fødder. Hurtige fødder arbejder vi med bl.a. ved hjælp af koordinationsstiger og kegler. Styrketræning er i denne periode også med spillernes egen kropsvægt.

Langt den største del af træningen foregår med bold (inkl. opvarmning) og den fysiske kapacitet opnås herigennem.

Vi begynder så stille at være opmærksomme på at ca. 20 minutter af træningen skal foregå med en puls på ca. 90 % af maksimum for derigennem at få den aerobe kapacitet på plads.

Spillerne instrueres i udvalgte øvelser, som de selv kan udføre hjemme, fx for maven, ryggen, lår og lægge.(kropsstammen)

De ældste spillere i disse årgange bliver også testet i fht. deres aerobe kapacitet ved et 4 km løb.

Mentalt:

I denne alder begynder vi mere målrettet at tale med den enkelte spiller. Spillerne er nu så gamle, at de kan føre en dialog med træneren, og de kan forstå de ting, som er vigtige set i forhold til den mentale udvikling. Der bliver holdt individuelle samtaler med spillerne, samt forældre to gange om året. Samtalerne indeholder det sociale element på og udenfor banen, skolen, kammerater og selvfølgelig det fodboldmæssige. Hvad skal forbedres som spiller, og hvad skal den enkelte arbejde med mentalt. Det kan eksempelvis være, at spilleren skal arbejde med at komme videre på trods af en dårlig aflevering eller en brændt chance, men også hvis spilleren ikke taler pænt til med- og modspillere under kampene.

Der bliver også lavet et skema på spilleren omkring de forskellige aspekter i spillet, herunder det mentale (se bilag). Ved anden samtale tager vi skemaet frem igen, og snakker om hvordan det er gået, hvor er man gået frem, og hvad fokus nu skal være.

Fokus: Lære spillerne parathed, og give dem værktøjer til at modstå de op- og nedture, som altid vil komme.

Øvelseseksempler:

Dribleøvelser zigzag mellem kegler efter devisen: Vis hvad du kan. 1 bold pr. spiller

Teknisk cirkel: Alle relevante kropsdele inddrages, krydsbevægelser og smidighed er ligeledes fokuspunkter.

Mange spil, hvor spillerne arbejder (1 mod 1), (2 mod 2) og (3 mod 3), så der stadig er mange boldberøringer og giver mulighed for driblinger.

Spil med fokus på splitvision så indlærte færdigheder øves i spillemæssige sammenhænge.

Rytme og koordinations øvelser som eksempelvis afrikansk opvarmning inddrages momentvis.

Pasningsøvelser, såsom Yét og ruder, introduceres så spillerne stille og roligt bliver klar til at komme længere op i rækkerne. Pasningsøvelserne har sammenhæng med den måde vi i klubben ønsker at spille på.

U/15 - U/19

	Nøgleord	Teknik	Taktik	Fysisk	Mentalt
U15 - U19	Motivation Ejerskab Individuelt Social integration i klubben	Heade Vendinger Indlæg Halvtliggende vristspark	Spil på det rigtige ben Skabe overtals-situationer Omstillingsspil Individuel taktisk træning Afslutningstræning Finpudsning Dødbolde Forholde sig til modstanderne Forholde sig til modstandere	Hurtighed – koordination Springtræning Styrke med egen krop – senere med vægte	Accept af og respekt for hinanden Positiv indgangsvinkel Vindermentalitet Selvovervindelse Selvopofrelse Livsstil Ekstern hjælp er en mulighed

Nøgleord

Spillerne er i en periode i deres liv med meget opbrud, i fht. skole, kammeratskaber og følelser. Vi har derfor meget fokus på spillernes motivation og ejerskab til fodbolden. I ungdomsårene vil spillerne opleve en tydeligere niveauopdeling, og dermed mulig opdeling af venskaber på tværs af hold. Klubben vil også i denne periode ofte opleve en stor tilgang fra omegnsklubberne. Disse ting gør at vigtige nøgleordene som nævnt er motivation og ejerskab, derudover er det individuelle hensyn meget vigtigt. Vi vil opleve spillere fra hyggeniveau til elitespillere med hver deres individuelle forventninger til klub, faciliteter og træning. Den sociale integration i klubben skal medvirke til at vi kan rumme både hygge og elite, samt ikke mindst give nye spillere en følelse af de er en del af deres nye klub.

Teknik:

Der stilles nu større krav til spillernes tempo og fysiske formåen. Finter og driblinger skal foregå hurtigere, og 1. berøringen bliver endnu vigtigere. Derfor trænes finter og driblinger nu ofte to og to, hvor spillerne laver driblinger i kamp relateret fart hen mod semiaktiv forsvarsspiller.

Der bliver sat stor fokus på pasninger og 1. Berøringen, spillerne skal bliver meget præcise i afleveringshastighed, samt medtagning og vending.

Et af de største fokuspunkter er en mod en spillet, det er yderst vigtigt at spillerne både offensivt og defensivt kan klare sig i duelspillet.

Spillerne skal på dette tidspunkt gerne mestre lange spark af forskellig art, dette holdes ved lige og udvikles forsat, så spillerne også har den mulighed i deres spil.

I denne aldersgruppe har spillerne efterhånden udviklet diverse spidskompetencer, og indtager på baggrund heraf mere eller mindre faste positioner på deres respektive hold. Dette forsøger vi i SfB at sætte ekstra fokus på i form af diverse former for specialtræning.

Alle spillere kan derfor opleve at de før og under træningen trækkes til side for at intensivere træningen efter netop deres behov. Dette kan gøres da vi altid er minimum to trænere til hvert hold.

Øvelseseksempler:

Pasningsøvelser, Yét, Ruder blandt andre, hvor op ned op spillet trænes.

Der arbejdes intens med 1. berøringen, da vi ved den er altafgørende for at klare sig i moderne fodbold i forhold til vendinger medtagninger eller den direkte pasning.

(1 mod 1), (2 mod 2) og (3 mod 3), samt (2 mod 1), (3 mod 2) trænes meget i forskellige varianter.

4 mod 4 med 4 bander, samt spil på 3. mand. Fokus på hurtig spilopfattelse, vendinger og pasningsspil og skabning af gode vinkler for medspillere.

Spil på halvbane hvor bold holdes i egne rækker, her kan der arbejdes med de lidt længere pasninger.

Heade spil. Hovedstødsspillet er på dette alderstrin et vigtigt teknisk element og skal derfor videreudvikles.

Tekniske øvelser tænkes nu ind i spiltaktiske sekvenser så de indlærte færdigheder bliver så funktionelle som muligt.

Det er også i denne aldersgruppe, at der sættes ind med specialtræning, her taler vi specialtræning som spænder for alt fra målmandstræning, angrebstræning til træning af 1. berøring og sparketeknik.

Taktik:

Holdtaktik og opgaverne på de enkelte positioner er yderligere i fokus, og nu under større pres mht. tid, modstandere og højere tempo. Vi arbejder med taktisk træning ud fra spillestilsbolden, og de elementer der indgår i den, opbygning, afslutning, erobring, forsvar og omstillingsspil.

Som bilag har vi lagt spillestilen fra vores U-19 divisionshold, dette for at give et indblik i hvad vi tænker holdtaktisk.

Ruminddeling - Tempoveksel - Opdækning i forhold til bolden - Sideforskydning - Sammenhæng mellem kæderne og boldsikkerhed i spilopbygning er i disse aldersgrupper vigtige taktiske temaer.

I SfB har vi ikke lagt os fast på et spillesystem, vi har dog som udgangspunkt 4 spillere i bagkæden og spiller Blok/zone. Det op til den enkelte træner at vurdere hvad materiale han har til rådighed, i forhold til om det er 4-4-2 med diamant, med to flade 4 kæder eller om det er 4-3-3, eller 4-5-1.

Vi har den klare holdning, at vores hold SKAL spille fodbold ikke sparke, dermed ikke sagt at vi ikke må slå bolden i bagrummet, bare det giver mening.

I moderne fodbold er det vigtigt med stor taktisk fleksibilitet af både holdet såvel som individuelt.

I SfB foretrækker vi boldsikre og kreative spillere, så vi bliver i stand til at være spilstyrende. Derfor foregår stort set alt træning med bold for at udvikle spillernes fodboldkoordination og tekniske egenskaber. Jo bedre boldspillere vi har, des større chance er der for vi kan lykkes med vores taktiske spillestil.

Vi har gennem det sidste år arbejdet med hel-del-hel princippet, som er en grundsten i DBU's spillerudviklingsmodel.

Fysisk:

Stort set al træning foregår med bold (incl. opvarmning) og den fysiske kapacitet opnås herigennem.

Vi er opmærksomme på at ca. 20 minutter af træningen skal foregå med en puls på ca. 90 % af maksimum for derigennem at få den aerobe kapacitet på plads.

For at holde styr på den Aerobe kapacitet bliver spillerne jævnlige testet, ved hjælp af Yoyo-test, eller et løb over 16 min, hvor de gerne skal kunne løbe 4 km, det er de eneste gange om året, hvor der er et decideret løb under træningen.

Spillerne instrueres i udvalgte øvelser de selv kan udføre hjemme, fx for maven, ryggen, lår og lægge. (videre udvikling fra U11 – U14)

Klubben har desuden adgang til styrkecenter i forbindelse med klubbens træningsfaciliteter, her træner U-17 og U-19 spillerne, dette foregår med kyndig vejledning af en fysiktræner. Spillerne slippes ikke løs i centeret uden de kan de rigtige teknikker.

Vi ser med stor alvor på denne del, den er vigtig, men SKAL udføres på den rigtige måde for ikke at skade spillerne. Styrketræningen har ud over at styrke spillerne også til formål at øge spillernes springstyrke og hurtighed, samt at forebygge skader.

En gang om ugen arbejdes der med løbestil, her trænes primært sprint og acceleration, samt forskellige former for spring.

Dette er helt i tråd med vores filosofi om at vi ønsker hurtige spændstige spillere. Vi arbejder også meget i den daglige træning med hurtige fødder, dette er primært lagt i den sidste del af vores opvarmning.

Udover de nævnte ting, så bliver spillerne også testet i sprint og spring 3-4 gange årligt.

Sprint: 20 meter, 50 meter og 100 meter.

Spring: stående 3 spring, stående spring og stående hop.

Mentalt:

Det er vigtigt for klubben at arbejde med en fællesskabsfølelse i afdelingerne, så alle spillere har en følelse af at være vigtige for klubben. Niveauet i fht. til den mentale træning afpasses ligesom andre former for træning efter behov. Den mentale træning kan også plejes gennem forskellige fælles arrangementer og ture i afdelingerne.

Der er i denne aldersgruppe to samtaler årligt med elitespillerne. Vi kommer her bl.a. ind på, hvad spillernes fremtidsplaner er uden for fodboldbanen. På den måde kan vi hjælpe

spillerne til at planlægge deres dage, så de har tid til skole, evt. kæresten og venner samtidig med deres fodbold. Det er for os vigtigt at spillerne har styr på livet uden for fodboldbanen.

Vi giver vores spillere nogle fokuspunkter, de skal arbejde med mentalt. Det kan være udstråling, træning af kommunikation eller specifikke spillere, som skal lære at være foregangsmand for medspillere under kampe og i dårlige perioder. Mentaliteten skal gerne være så god nu, at spillernes bundniveau ikke falder for meget i kampe, hvor spillet ikke kører.

Bilag med eksempel på, hvordan et skema til samtale kan se ud er vedlagt.

Generelt:

Forældremøder to gange årligt. Vi fortæller, hvad vores mål er - spillemæssigt samt mentalt. Vi er i meget tæt dialog med forældrene gennem spillernes ungdomsår.

De ældste årgange skal være foregangsmand for de yngre årgange. Dette gør vi meget ud af, og vi mener selv, at vi er kommet rigtig langt på den front.

Spillere udefra synes det er meget let at falde til i SfB. De peger på, at vores spillere er meget åbne og lette at komme ind på livet af. Man skal dog ikke tage fejl af dette, vi ønsker at skabe vindertyper, uden dem vinder man ingenting.

Vi gør meget ud af at fortælle vores spillere, at lige meget hvor gode spillere vi er, eller vores modstander, så handler det om at være klar i hovedet, dem som vil det mest vinder som ofte!

Spillerne, skal lære at præstere under pres og håndtere den stress dette medfølger, det er vigtigt at spillerne evner at lufte ud, så de får en optimal spændingsregulering. (det nævnte her arbejder vi meget med i øjeblikket, spillerne ved godt at de er tvunget til at lave resultater i foråret for at klubben skal opnå licens, det på trods, af vi ikke vil gå på kompromis med at spille positiv fodbold)

Spillerne skal her give os trænere nogle klare retningslinjer i forhold til hvad deres mål med fodbolden er, på denne måde kan vi bedst skabe de nødvendige forudsætninger spillemæssigt samt mentalt.

**Fokus: Det handler om at være klar hver gang,
"man spiller kamp som man træner".
Spillerne skal vise de vil det, og det skal komme indefra.**