



"Den røde tråd" i Aars Idrætsklub

Beskrivelse

"Den røde tråd" i Aars Idrætsklub, er tænkt som et værktøj for klubbens trænere og ledere, samt for klubbens medlemmer, de unge spillere og deres forældre i forhold til måden, som vi i Aars IK ønsker at spille fodbold på samt agere på i forhold til vores færden i klubhuset på diverse fodboldbaner, såvel ude som hjemme.

Formålet med "Den røde tråd" er, at fastlægge nogle fælles rammer, der kan bidrage til, at vi kan fastholde glæden ved at gå til fodbold blandt vores ungdomsspillere, forældre og trænere.

I det følgende har vi beskrevet hvordan vi overordnet ønsker at spille fodbold i Aars IK. Dernæst hvilke færdigheder, man som træner bør ligge vægt på i de enkelte årgange for, at arbejde hen mod den overordnede spillefacon. Dette understøttes ved henvisning til træningsøvelser for de enkelte årgange.

Spille- og træningsfilosofi

Det er vores ønske at have som "varemærke", at fodboldspillere i Aars IK er teknisk betonedede og besidder god boldkontrol under pres samtidig med, at vi spiller med højt intensitet i presspillet. Vores spillere skal have en positiv og offensiv tilgang til fodboldkampene. Vi skal motivere spillerne til, at have mod til at søge bolden, være fysisk modige samt have en god udstråling på banen.

Det vigtigt, at træningen samtidig tilrettelægges, så børn og unge synes det er sjovt og lærerigt at spille fodbold og, at Aars IK er godt/sjovt sted at være og lære. Hos især børn er det vigtigt, at læring sker gennem boldspil med henblik på øget glæde og motivation for spillerne.

Værdier i Aars IK

Synlig breddeklub med plads til ambitioner

-fællesskab, respekt, engagement, ELLER (glæde, passion, dedikation, ambition, udvikling)

Aars IK er en attraktiv breddeklub hvor der skal være plads til alle.

Vi skaber et godt socialt liv og et stærkt sammenhold i og omkring klubben.

Værdisæt spillere

Vær klar

Vi møder til tiden

Vi har en engageret og positiv indstilling.

Hovedsponsor:





Vi er læringsparate

Vi hjælper træneren med bolde og rekvisitter, både før og efter træning/kamp.

Vis respekt

Vi respekterer hinandens forskelligheder og taler pænt til vores omgivelser.

Vis godt kammeratskab

Vis værdigved ved både nederlag og sejr.

Fair Play

Værdisæt trænere/ledere

Vær klar

-mød op i god tid og vær forberedt til træning og kamp, det har spillerne fortjent.

-sørg for at din årgang fungerer som én samlet årgang, både ved træning og sociale aktiviteter.

-bidrag med godt humør og skab en god og tryk stemning for alle

Respekt

-respekter klubbens værdisæt

-vær lige meget engageret i alle spillere, uanset niveau

-vis respekt for dommere, modstandere og egne spillere

Hovedsponsor:





Værdisæt forældre

Vær klar

- mød op til kampe og støt holdet
- hjælp til omkring holdet, f.eks. kørsel og sociale aktiviteter, tag gerne selv initiativ.
- giv opfordringer til dit barn om at deltage

Respekt

- respekter altid trænerens dispositioner
- giv opmuntring til alle spillere under kampen. Bland dig ikke taktikken.
- kommenter ikke på dommerens kendelser

Værdisæt for en Aars IK'er

- vær en god repræsentant for Aars IK, både hjemme og ude.
- opfør dig ordentlig overfor alle klubbens medlemmer
- ryd op efter dig, både på banen og i klubhuset
- behandl alle faciliteter med respekt
- det er en kultur, at ældre ungdomsspillere er trænere for yngre årgange

Hovedsponsor:





Opbygning af træning

Nedenstående opbygning af en træning kan i sit udgangspunkt bruges på tværs af årgange. Under de enkelte årgange er der angivet hvilke færdigheder der skal være særligt fokus på samt henvisning til hvilke træningsøvelser, der kan underbygge disse.

1. Formel træning – varighed op til 20 min.

Overordnet fokus på motorik, driblinger og pasninger

2. Spil – Varighed 20 – 70 min.

Der bør maksimalt laves 2 forskellige spil/øvelser under denne del. Kører 1. spil kan det fortsætter denne del af træningen ud med variationer i spillet.

Der bør laves et tema for denne del, der eksempelvis varer 14 dage af hensyn til værdien af gentagelserne i træningen.

Eksempler på spil i denne del af træningen; 1 mod 1, 2 mod 2, overtalsspil, Speedgame

3. Kamp – varighed 20 min.

Forskellige variationer af kamp

Træningsmål

Fodbold for små fødder

Generelt

Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold og en inspirerende introduktion til fodbold.

Al leg/alle øvelser foregår som udgangspunkt med bold

Hovedsponsor:





Legen skal være alsidig (ikke kun fodbold) og bør involvere både barn og forældre i fællesskab.

Forventninger til forældre:

Mød op med dit barn, hver gang

Deltag i aktiviteterne

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde inden overgangen til U6:

Tekniske færdigheder

Leg – dribble med en bold

Leg – tæmning med fod

Leg – spark til bolden, herunder små præcisionsspark – prøv med begge ben

Leg med små hurtige fødder

U-6

Generelt

Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold og en inspirerende introduktion til fodbold.

Vægtningen af indhold skal nu skifte, så der gradvist fokuseres mere på fodboldspillet.

Alle træningsøvelser foregår umiddelbart med bold.

Der indlægges let koordinations- og motorisk træning

Legen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold).

Tekniske færdigheder

Skal kunne dribble i løb

Skal have øvet tæmninger med fod og lår

Skal være bekendt med et indersidespark – med begge ben

Skal være bekendt med korte afleveringer

Skal have trænet hurtige fødder

Hovedsponsor:





U-7

Generelt

Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold, og en inspirerende introduktion til fodbold med øget fokus på læring.

Yderligere fokus på vægtningen af indhold, så der fokuseres mere på fodboldspillet.

Der indlægges let koordinationstræning.

Alle træningsøvelser foregår med bold.

Legen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold).

Tekniske færdigheder

Skal kunne mindst 1 finte

Skal have øvet tæmning med fod og lår – begge ben

Skal have trænet indersidespark – begge ben

Skal have trænet vristspark – begge ben

Skal have trænet korte afleveringer – begge ben

Skal have trænet hurtige fødder

Skal have prøvet indkast

Hovedsponsor:





U-8

Generelt

Vægtningen af indhold tilrettelægges, så det primære fokus er på fodboldspillet.

Alle træningsøvelser foregår med bold med fokus på især teknisk træning og ikke mindst driblinger.

Koordinationstræning. Det er vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.

Kampøvelser

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde eller have trænet ved overgang til U9:

Tekniske færdigheder:

Driblinger og forskellige finter

Tæmninger og afleveringer

Vristspark – husk begge ben

Skal have trænet hurtige fødder

Målmanden:

Skal have trænet udspark, både fra jord og fra hånd

Fokus på gribeteknik

Indledende faldeteknik

Taktiske færdigheder:

Skal have motivation til – og have mod til at benytte egen kreativitet på banen

Her kan du finde øvelser, der underbygger de ønskede færdigheder – klik på nedenstående link:

<http://www.fnfklubsamarbejdet.dk/manualer/U8.pdf>

Hovedsponsor:





U-9

Generelt

Vægtningen af indhold tilrettelægges, så det primære fokus er på fodboldspillet.

Alle træningsøvelser foregår med bold med fokus på især teknisk træning og ikke mindst driblinger.

Koordinationstræning. Det er vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.

Kampøvelser

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde eller have trænet ved overgang til U10:

Tekniske

Driblinger og flere forskellige finter

Tæmninger med lår og fod – begge ben

Flere typer vendinger

Vristspark – husk begge ben

Træne første berøring og afleveringer

Motorisk/koordinationstræning

Målmanden:

Skal have trænet udspark, både fra jord og fra hånd

Fokus på gribeteknik ved jord og i luften (gribe og sikre bolden)

Træning af faldeteknik

Korte udkast

Taktiske færdigheder

Forståelse for spillernes roller på banen

Motiveres til at have mod til, at benytte egen kreativitet på banen.

Hovedsponsor:





Her kan du finde øvelser, der underbygger de ønskede færdigheder – klik på nedenstående link:

<http://www.fnklubsamarbejdet.dk/manualer/U9.pdf>

U-10

Generelt

Vægtningen af indhold tilrettelægges, så det primære fokus er på fodboldspillet.

Alle træningsøvelser foregår med bold med fokus på især teknisk træning og stadigvæk driblinger men også i højere grad fokus på pasninger.

Koordinationstræning. Det er vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.

Kampøvelser fortsat, men også overtalsspil samt 1 mod 1 øvelser.

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde eller have trænet ved overgang til U11:

Tekniske

Driblinger og flere forskellige finter

Tæmninger med bryst, lår og fod – begge ben

Flere typer vendinger

Vristspark og halvt liggende – husk begge ben

Træne første berøring

Højt niveau i afleveringer/shortpassing

Boldovertagelse

Motorisk/koordinationstræning

Fokus på hurtige fødder

Målmanden:

Hovedsponsor:





Skal ligesom markspiller mestre tæmninger, afleveringer/shortpassing, finter og vendinger.

Skal have teknik ved udspark på plads – træne begge ben

Skal træne gribeteknik ved jorden og i luften.

Skal træne korte udkast og lange udkast

Træning af faldeteknik

Indledende træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i feltet.

Taktiske færdigheder:

Skal have kendskab til – og have øvet – overlap og vending af spillet.

Forståelse for spillernes roller på banen

Overordnet forståelse af løbemønstre

Skal have motivation til – og have mod til – at benytte egen kreativitet på banen.

Her kan du finde øvelser, der underbygger de ønskede færdigheder – klik på nedenstående link:

<http://www.fnfklubsamarbejdet.dk/manualer/U10.pdf>

U-11

Generelt

Vægtningen af indhold tilrettelægges, så det primære fokus er på fodboldspillet.

Hovedsponsor:





Alle træningsøvelser foregår med bold med fokus på især teknisk træning og stadigvæk driblinger men også i højere grad fokus på pasninger. I øget omfang fokos på pasninger.

Koordinationstræning. Det er vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.

Kampøvelser fortsat, men også overtalsspil samt 1 mod 1 øvelser samt 2 mod 1.

Introduktion til løbeøvelser, der dog skal være direkte forbundet til kampøvelser med løb uden bold. Ikke konditionstræning.

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde eller have trænet ved overgang til U12:

Tekniske

Jongleringer

Driblinger og flere forskellige finter – med begge ben

Tæmninger med bryst, lår og fod – husk, begge ben

Flere typer vendinger – med begge ben

Vristspark og halvtliggende – husk begge ben

Træne første berøring - retningsbestemt

Højt niveau i afleveringer/shortpassing

Hovedstød – mod mål og langt hovedstød

Boldovertagelse

Motorisk/koordinationstræning

Fokus på hurtige fødder

Øget fokus på det kolde ben

Målmanden:

Skal ligesom markspiller mestre tæmninger, afleveringer/shortpassing, finter og vendinger.

Skal have teknik ved udspark på plads – træne begge ben

Hovedsponsor:





Skal træne gribeteknik ved jorden og i luften.

Skal træne at bokse til bolden

Skal mestre korte udkast

Skal træne lange udkast

Træne præcision i udkast og udspark

Øget fokus på faldeteknik

Øget træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i målet.

Taktiske færdigheder:

Skal kunne udføre overlap og vending af spillet.

Skal have øvet krydsløb

Forståelse for roller ved placering på banen

Udvidelse af begrebet løbemønstre og meningen med løb uden bold.

Skal have motivation til – og have mod til – at benytte egen kreativitet på banen.

Her kan du finde øvelser, der underbygger de ønskede færdigheder – klik på nedenstående link:

<http://www.fnfklubsamarbejdet.dk/manualer/U11.pdf>

U-12

Generelt

Vægtningen af indhold tilrettelægges, så det primære fokus er på fodboldspillet.

Hovedsponsor:





Alle træningsøvelser foregår med bold med fokus på især teknisk træning og stadigvæk driblinger men også i højere grad fokus på pasninger. I øget omfang fokos på pasninger.

Koordinationstræning. Det er vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.

Kampøvelser, overtalsspil, 1:1, 2:1, Speedgame.

Introduktion til løbeøvelser, der dog skal være direkte forbundet til kampøvelser med løb uden bold. Ikke konditionstræning.

Træningen – herunder inddeling skal ske med et langsigtet hensyn, således vi fastholder potentialet for flest mulige spillere.

Færdigheder, som spilleren forventes at besidde eller have trænet ved overgang til U13:

Tekniske

Jongleringer

Driblinger og flere forskellige finter – med begge ben

Skal mestre tæmning med fod og lår i pressede spilsituationer

Skal mestre tæmning med bryst

Skal mestre vristspark og halvt liggende vristspark

Skal kunne mestre – og være bevidst om – første berøring (retningsbestemt tæmning)

Højt niveau i shortpassing

Mestrer hurtige fodd

Retningsbestemt hovedstød

Mestre løb med bold i højt tempo og boldovertagelse

Alle tekniske øvelser udføres også med det "kolde" ben

Målmanden:

Skal ligesom markspiller mestre tæmning, shortpassing, finter og vendinger

Skal mestre teknik ved udspark

Hovedsponsor:





Skal være øvet ved gribeteknik ved jorden og i luften

Skal træne at bokse til bolden

Skal mestre korte- og lange udkast

Mestre præcision i udkast og udspark

Øget fokus på faldeteknik

Øget træning af arbejde i målfeltet og bevægelse i målet

Træning af målmandens dialog med forsvarsspillere

Træning af målmandens fremtoning/attitude i målet

Taktiske:

Skal mestre overlap, vending af spillet

Skal være øvet i krydsløb

Skal have forståelse for hvor og hvornår overlap, vending, krydsløb anvendes bedst i spillet.

Skal have træning i "løbemønstre" – spiløvelser med bold

Skal af egen kraft vælge at benytte egen kreativitet til at bryde ud af den normale rolle, og herefter finde tilbage til sin rolle/placering på banen.

Her kan du finde øvelser, der underbygger de ønskede færdigheder – klik på nedenstående link:

<http://www.fnfklubsamarbejdet.dk/manualer/U12.pdf>

U-13/U14

Generelt

En forudsætning for god træning er velforbredte trænere, der er involverende og udfordrende.

Der arbejdes på at videreudvikle individuelle færdigheder, der er væsentlige at beherske på disse alderstrin.

Mere avanceret koordinationstræning indarbejdes i træningsplanerne.

Hovedsponsor:





Fortsat fokus på begge ben.

Fokus på følgende i træninger i overordnede termer; pasninger, spil med retning på, Speedgame, duelspil samt spille kamp.

Teknisk:

Videreudvikling af indlærte grundtekniker for at opnå kvalitetsforbedring igennem repetition. Der coaches i fart i afleveringer, retning præcision og retningsbestemte tæmninger.

Tempo og intensitet øges.

Dette øves gerne i kamplignende situationer og under pres.

Driblinger og finter videreudvikles.

Hovedstød videreudvikles med vægt på timing af opsparing og springkraft.

Indøve afleveringer over længere afstande.

Afslutninger videreudvikles under passende modstand

Taktisk træning:

Indøve faste opstillinger, og lære de forskellige positioner at kende.

Begyndende orientering om systemer og taktik.

Udbygge forsvars-, midtbane- og angrebsprincipper (opdækning/opbakning, bandespil, overlap, krydsløb, boldovertagelse, spil på 3. mand)

Udvikle forståelse for bredde og dybde i banen

Begyndende træning af standardsituationer

DE-taktisk:

1v1 defensiv: presspil (etablere pres, fastholde pres og erobre)

Præsentation og indlæring af principperne i kombinationsforsvar (zoneopdækning, mandsopdækning, sideforskydning, pres/støtte/sikring)

Forståelse for preslinje

Pres og genpres (individuel og i grupper)

Hovedsponsor:





VI-taktisk:

Spil med bold (præcision – timing – afleveringsteknik)

Spil uden bold (vinkel – afstand – nærme/fjerne sig – rykke fri – forfinteløb – bevægelse foran/bagved boldholder – skabe/udnytte rum)

Vende spillet

1v1 offensivt (driblinger – finter)

Afslutninger

Indlæg

Skabe 2v1 (bandespil – overlap – krydsløb – boldovertagelse)

Overordnet målsætning

At spille kombinationsfodbold på så højt teknisk niveau, som spillermaterialet og spillernes alder tillader det samt udvikle spillerne i højt presspil.

U15

Hovedfokus Spil i høj frekvens → Det vil sige spil med fart uden pauser. Mange aktioner med høj puls. Banens størrelse behøver ikke at være speciel stor i den alder her.

Teknisk træning bør foregå med middel til høj puls. Kan også foregå i spilrelaterede øvelser med høj fart. Her SKAL man fortsat træne pasninger korte (skal etableres i spilsituationer), som halvliggende vristspark over mange meter.

Taktiske aspekter i anden halvdel af året, kan man begynde at fokusere på spil i længderetningen. Her kan man selv bestemme om banen skal være kort og bred eller lang og smal.

Hovedsponsor:





Man må gerne begynde at tale lidt om småting ifht. taktikoplæg. Eks at man skal forsøge at lukke en 8'er ned.

U16

Hovedfokus Videreudvikling af spil i høj frekvens → Det vil sige spil med fart uden pauser. Mange aktioner med høj puls. Flere krav i spillet, samtidig med højintensitet. Banens størrelse må gerne begynde at blive en smule større, end de var under U15. Da spillet under U16 begynder at kræve hårde og længere løb (sprint).

Teknisk træning bør foregå med middel til høj puls. Kan også foregå i spilrelaterede øvelser med høj fart. Her SKAL man fortsat træne pasninger korte (skal etableres i spilsituationer), som halvliggende vristspark over mange meter.

Taktiske aspekter Her må man gerne begynde at inddrage taktiske overvejelser i øvelserne oftere end man gjorde i U15, dog skal man altid være opmærksom på, at det taktiske ikke tager overhånd, fordi bevægelsen til træningen er vigtigst.

U17

Hovedfokus er at komme til at lægge pres på modstanderen. For at kunne lægge pres på modstanderen, er det vigtigt at spillerne lærer at kunne løbe korte og lange sprint, altså meget højintense løb. En fortsat videreudvikling af spil i høj frekvens → Det vil sige spil med fart uden pauser. Mange aktioner med høj puls. Flere krav i spillet, samtidig med højintensitet. Banens størrelse skal begynde at have en vis størrelse, der kræver endnu længere højintense, end de er vandt til.

Teknisk træning SKAL ikke fylde ligeså meget i U17, som det gjorde tidligere. Her SKAL man fortsat træne pasninger korte (skal etableres i spilsituationer), som halvliggende vristspark over mange meter.

Taktiske aspekter Her må man gerne begynde at inddrage taktiske overvejelser i øvelserne oftere end man gjorde tidligere, her må det taktiske fortsat ikke tage overhånd, fordi bevægelsen til træningen er vigtigst.

U19

Hovedfokus er at komme til at lægge pres på modstanderen. For at kunne lægge pres på modstanderen, er det vigtigt at spillerne lærer at kunne løbe korte og lange sprint, altså meget højintense løb. En fortsat videreudvikling af spil i høj frekvens → Det vil sige spil med fart uden pauser. Mange aktioner med høj puls. Flere krav i spillet, samtidig med højintensitet. Her er det vigtigt at træneren fokuserer på, at spillerne ikke kommer til at holde pause. De skal hele tiden være aktive. Banens størrelse skal begynde at have en vis størrelse, der kræver endnu længere højintense, end de er vandt til.

Hovedsponsor:





Teknisk træning SKAL ikke fylde for meget i U19, som det gjorde tidligere. Her SKAL man fortsat træne pasninger korte (skal etableres i spilsituationer), som halvliggende vristspark over mange meter. Andre aspekter må også gerne inddrages.

Taktiske aspekter Her skal man inddrage flere taktiske overvejelser i øvelserne, end man gjorde tidligere. Dog er det stadig vigtigt, at spillene er højintense, da de taktiske beslutningerne skal kunne træffes med høj puls. Her må det taktiske fortsat ikke tage overhånd, fordi bevægelsen til træningen stadig er vigtigst.

Herrer senior

Hovedfokus skal gerne at man kan lægge et højintensivt pres på modstanderen. Det vil sige fokus er en videreudvikling på det de har lært i ungdomsårene.

Hovedsponsor:

