

HG-PIGEFODBOLD

Den hvide tråd

**HG fodbold
31-10-2011**

**Revideret
1-1-2014**



DEL 1

• KLUBBENS FORMÅL

Angående klubbens formål henviser HG pigefodbold til dennes hjemmeside: www.hg-q.myfc.dk

Som ligger som under side på www.hgfodbold.dk.

• Indføring i håndbogen "Den hvide tråd".

Denne håndbog beskriver værdier, holdninger og retningslinjer indenfor HG pigefodbold. Håndbogen er udarbejdet, for at alle nemt kan få et overblik over hvordan klubbens afdelinger fungerer og for at ensrette og fordele dennes arbejde. Første og fremmest er den dog lavet for at sikre en ensrettet træning, individuel udvikling og implementeringen af et elitemiljø sideløbende med breddemiljøet. De retningslinjer der er beskrevet i håndbogen ligger linjen for den sportslige og sociale udvikling af HG pigefodbolds.

Håndbogen består af 8 dele, der nedenstående kort beskrives:

Del 1 – er udover ovenstående, HG pigefodbolds formål, vision, målsætninger, værdigrundlag og struktur og administration. Her findes informationer om, hvor vi gerne vil hen og hvorledes vi vil når dertil.

Del 2 – er om HG pigefodbolds sportslige plan, talentcenteret, træningsmiljøet og herunder talentprofil.

Del 3 – er om træningen og kompetencekravene for spillere i HG pigefodbold.

Del 4 – er om den fysiske træning i HG pigefodbold.

Del 5 – er om HG pigefodbolds spillestil eller spilkoncept og herunder positionsbestemte profiler og trænerprofiler.

Del 6 – er om HG pigefodbolds retningslinjer i forhold til DBU's talentcentre og talentudvikling og yderligere HG pigefodbolds retningslinjer og holdninger til samarbejdsklubber, spillerrekruttering og etik.

Del 7 – er om forholdet mellem fodbolduddannelse og civil uddannelse og hvilke uddannelsesmuligheder, der findes i området, samt hvordan vi i HG pigefodbold forholder os til dette forhold.

Del 8 – er om øvelsesbanken hvor trænere og andre interessenter kan finde inspiration og ideer til øvelser og eller lege.

• VISION

Visionen er, at gøre HG pigefodbold til den førende indenfor pige- / damefodbolden på Midt- og Sydsjælland. HG pigefodbold skal være klubben man som pige- / damespiller vælger, hvis man ønsker udfordringer og udvikling, altså hvis man "vil noget" med sin fodbold.

• MÅLSÆTNINGER

Målsætningen er overordnet at skabe rammer som muliggør fokus på elitefodbold og breddefodbold i samme organisation. Der udover er målsætningen, at vores spillertrupper overvejende skal bestå af egne udviklede spillere fra Næstved og omegn.

Breddefodbolden

Målsætningen for breddefodbolden er, at fastholde breddemiljøet og samtidig fastholde spillerne så længe som muligt.

Elitefodbolden

Målsætningen for elitefodbolden er, at skabe et elitemiljø med fokus på den enkelte spillers udvikling, men samtidig et miljø, hvor kravene til spillernes og træneres engagement i træningen, udviklingen og udfordringerne er synlige, klare og gennemgående i organisationen. Det er endvidere målsætningen at alle 1. hold fra U13 og opefter skal være repræsenteret i de bedste rækker.

Med hensyn til U18 er det målsætningen, at denne følger målsætningen for seniorerne, således at U18 indenfor 10 år, altså senest i år 2021, er repræsenteret i den landsdækkende DM-række.

Børnefodbolden

Målsætningen for børnefodbolden er, at følge og implementere intentionerne i henhold til DBU's børnefodbolds intentioner under hensyntagen til det enkelte barn.

Seniorfodbolden

Målsætningen for seniorfodbolden er at føre seniorerne i højeste række i Danmark p.t. 3F-ligaen indenfor 10 år, altså inden år 2021.

• VÆRDIGRUNDLAG

K-A-R-R-E



- **Kvalitet** – I HG pigefodbold har vi kvalitet i alle aspekter af organisationen fra faciliteter over træerniveau til de sociale arrangementer
- **Ansvarlighed** – I HG pigefodbold tager vi ansvar både overfor de formelle og uformelle love og opfordre alle til selv at tage ansvar for egne handlinger. Vi skaber tillid og trygge rammer, og ved at de sociale omgivelser er ligeså vigtige som den fodboldmæssige læring i skabelsen af det hele menneske og den optimale sportslige udvikling.
- **Rummelighed** – I HG pigefodbold skal der være plads til alle uanset talent, alder og etnisk baggrund
- **Respekt** – I HG pigefodbold har vi respekt for og tillid til hinanden
- **Engagement** – I HG pigefodbold er vi engagerede i vores medlemmers dagligdag, faglige og fodboldmæssige uddannelse og trivsel

Ovenstående værdier er værdier udover HG fodbolds overordnede værdiersæt og skal medvirke til, at vi ikke blot udvikler fodboldspillere, men udvikler hele mennesker, der er selvstændige, ansvarlige, engagerede og at alle skal have en følelse af gensidig respekt og tillid overfor hinanden.

• Det bevirker at -

I HG pigefodbold vil vi gerne tilbyde fodbold på højeste niveau.

Det betyder:

- at du, hvis du spiller på et af HG pigefodbold 1.hold, formentlig er én af kommunens bedste spillere.
- at vores trænere, holdledere m.fl. arbejder hårdt for dig og holdet
- at vi giver dig individuel træning og rådgivning for at gøre dig endnu bedre
- at vi tilbyder dig gode træningsfaciliteter
- at vi stiller spillerdragter til rådighed for dig

I HG pigefodbold har vi ambitioner om, at vi skal være blandt de allerbedste.

Det betyder:

- at vi har forventninger om, at du tager din træning meget seriøst
- at du tilrettelægger din fritid, så kampe og træning har 1. prioritet
- at du er indstillet på at holdet betyder mere end dig selv
- at du yder dit bedste hver gang
- at vi gerne tager specielle hensyn til dig, hvis der er behov for det

I HG pigefodbold mener vi, at fodbolden ligeledes skal give oplevelser og stadig være sjovt

Det betyder:

- at vi vil have en trup, hvor alle bidrager til det gode humør
- at der skal være plads til grin og hygge
- at vi laver arrangementer som ikke handler om fodbold
- at vi tager på ture sammen

I HG pigefodbold ved vi, at vi skal præsentere klubben og Næstved på en ordentlig måde

Det betyder:

- at vi optræder ordentligt på banen
- at vore tilskuere/forældre optræder ordentligt på sidelinjen
- at vi samarbejder med omegnsklubberne

• STRUKTUR OG ADMINISTRATION

HG pigefodbold er en afdeling af HG fodbold under Herlufsholm GF. Afdelingen har to repræsentanter i HG fodbolds bestyrelse.

Hvert hold har som minimum følgende personer tilknyttet:

Årgangsansvarlig

Cheftræner

Holdtrænere/assistent trænere

Holdleder

Øvrige forhold indgår under HG pigefodbold.

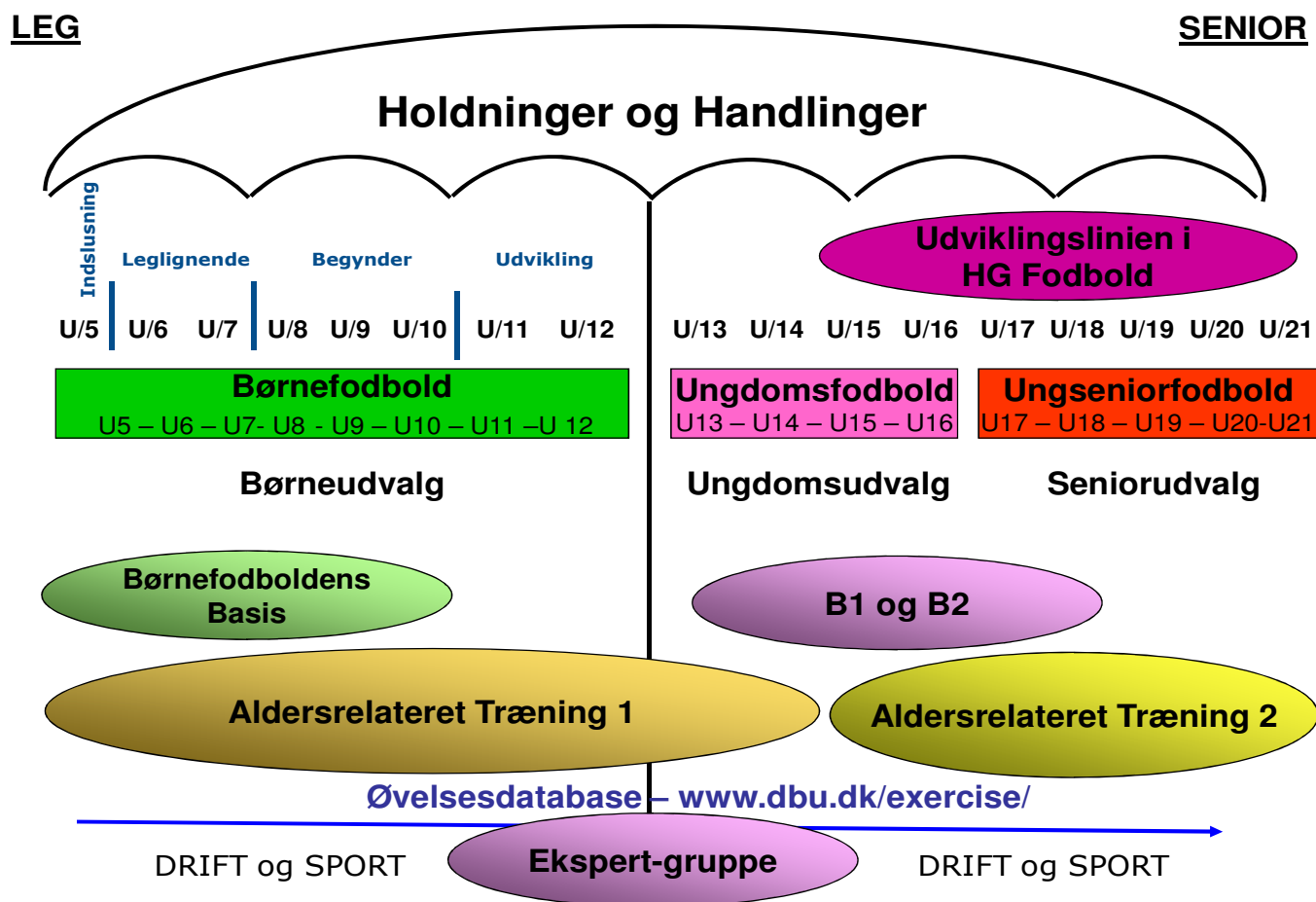
Desuden er hensigten, at vi i HG pigefodbold indenfor en fremtidig årrække, har etableret følgende faciliteter:

- **Lektiecafe med Internetadgang i uforstyrrede lokaler med borde og stole.**

Det skal være muligt at kunne benytte denne både før, mellem og efter træningen.

DEL 2

• SPORTSLIG PLAN



Den sportslige plan skal give et overblik over den sportslige strategi og synliggøre hvorledes spilleruddannelse er opbygget fra U5 spiller til senior spiller. Ovenstående skitsering er vejledende og ikke opdateret anno 2014, men giver alligevel et fint indtryk af opdeling og fokusområder.

- U5 – Trænes efter DBU´ s børneintentioner / drenge og piger træner sammen.
- U7 – Trænes efter DBU´ s børneintentioner / drenge og piger træner sammen.
- U8-U10 – Trænes efter DBU´ s børneintentioner / målmandstræning og hensyntagen til enkelte spiller.
- U11-U12 – Trænes efter DBU´ s børneintentioner / målmandstræning og hensyntagen til enkelte spiller.

- U13-U14 – Elitemiljø og breddemiljø.
- U16 – Elitemiljø og breddemiljø.
- U18 – Elitemiljø og breddemiljø
- Senior – Elitemiljø og breddemiljø

Målmændene/målmandstræningen implementeres i træningen fra U9

Positionsbestemt træning

- U5 / U10 – spillerne cirkulerer på alle pladser
- U11-12 – spillerne cirkulerer på 2/3 pladser
- U13-U14 – spillerne vælger i samarbejde med træneren og ud fra kompetencer 2 pladser
- U16 – spilleren vælger i samarbejde med træneren og ud fra kompetencer 2 pladser
- U18 – spilleren vælger i samarbejde med træneren og ud fra kompetencer 2 pladser
- Senior – Træner er den bestemmende kraft til spillerens position på et givent tidspunkt.

Der udover arbejdes der på følgende årlig tilbagevendende tiltag:

Børnefodbolden

Pigeraketten / anden spillerrekruttering

Ungdoms- og senior fodbolden

Ekstra træning / samtræning

Talentskole

Positionsspecifik træning / delelement træning

Øvrigt

Fælles arrangementer på tværs af årgange

• TALENTCENTER

For at vi i HG pigefodbold kan opnå vores målsætning under eliten og for at HG pigefodbold overordnede vision kan opnås, kræves der en effektivisering og styrkelse af talentudviklingen på Midt- og Sydsjælland. Derfor ønsker HG pigefodbold, som skrevet i vores vision, at gøre klubben til den førende indenfor pige- / damefodbolden på Midt- og Sydsjælland. Det vil vi gøre gennem samarbejde med omegnsklubberne,

grundig scouting og udvikling af lokale talenter. Samtidig vil vi ved at tilbyde de bedste elitære omgivelser og miljø, inspirerer og inviterer spillerne og omgivelserne til HG pigefodbold.

• Mål

- At samle og dygtiggøre de bedste U13-U18 pige- / damespillere på Midt- og Sydsjælland.
- At udnytte de ressourcer vi internt har i Herlufsholm GF.
- At tilbyde spillerne et elitært miljø på og uden for banen – med henblik på at kunne blive topspiller.
- At der holdes fokus på "det hele menneske".
- At hjælpe i dygtiggørelsen og inspirationen af samarbejdsklubbernes trænere.
- At der tilknyttes en talentudviklingsansvarlig med fokus på dygtiggørelse og inspiration af talenterne og samarbejdsklubbernes ungdomstrænere.
- At optimere udviklingen af trænere til større gavn for den enkelte klub.

Talentcenteret har til formål at skabe flere talentfulde ungdomsspillere til højeste niveau ved, at inspirere og dygtiggøre de yngste spillere i teknisk baseret fodbold, vedholde dem i deres udvikling og ved at rådgive og guide dem bedst muligt gennem fodbolduddannelsen. Der lægges i begyndelsen stor vægt på individuel træning med bolden i fokus og dette vedligeholdes gennem uddannelsen, men der tillægges yderligere aspekter jo længere spilleren når i uddannelsen. Der arbejdes ud fra de retningslinjer og holdninger tilkendegivet i dette hæfte.

• Generelle retningslinjer

Nedenstående retningslinjer skal ses som krav til spillerne gældende for træningen, kampe og generelle forhold.

Til træning:

- Møder altid engageret op til træning, også når man er skadet med mindre andet er aftalt.
- Er man alligevel forhindret – meldes afbud så tidligt som muligt – senest en time før træning.
- Man er en god kammerat og udviser respekt for andre.
- Er man mødt til træning – yder man 100 %.

Til kampe:

- Ovenstående gælder selvfølgelig også til kampe.
- Udøver fairplay.
- Hvis holdet har paradedragter, møder man op i det.
- Siger altid tak for kampen til modstanderne.

Generelle forhold:

- Det er ALTID tilladt at selvtræne teknisk træning.
- Til gengæld skal fysisk selvtræning aftales i samarbejde med træner-team.
- Sørg for at spis varieret og sundt.
- Få den nødvendige hvile.

• Adfærds- og forældrekodeks

Selvom det er børnene der går til fodbold, er forældrene også meget Velkommen i HG fodbold. I HG pigefodbold er der mange forældre, der ligger en uundværlig indsats i klubben og det er vi dem selvfølgelig meget taknemmelige for. Vi er i HG pigefodbold ligeledes glade for den opbakning, der er til kampe og til de forskellige arrangementer.

I HG pigefodbold arbejder vi desuden med klare retningslinjer og holdninger i forhold til vores spillere, og ønsker ligeledes dette i forholdet til deres forældre. Derfor har vi udarbejdet nedenstående kodeks til forældre, således at ingen er i tvivl om hvilke retningslinjer og holdninger vi har og hvilke man har at forholde sig til.

Spillernes udgangspunkt: Hvorfor spiller man i klubben?

- For at spille fodbold.
- For at blive dygtigere til at spille.
- Fordi det er rart at være der.

Øverste myndighed i dagligdagen: Trænerne.

- Trænerne er en afgørende del af udgangspunktet. Uden trænere, ingen spillere. For at kunne udvikle spillerne, skal trænerne have råderum. Derfor er de øverste myndighed for hele indsatsen omkring spillernes daglige gøremål - og for håndhævelsen af de nødvendige regler for adfærd - både for spillere og forældre.

Adfærd og regler for spillere - både på og udenfor banen**Hvad forbinder vi i HG pigefodbold for god adfærd?**

- At man hjælper hinanden.

- At man kæmper for hinanden.
- At der er en god tone når man taler sammen.
- At man opfører sig ordentligt.

Hvad forbinder vi i HG pigefodbold for forkastelig adfærd?

- Usportslig optræden på banen.
- Udelukkelse af enkeltpersoner.
- Mobning.
- Indtagelse af alkohol eller andre rusmidler.
- Trusler.
- Vold.

Hvordan støtter man som forældre op om den gode adfærd?

- Ved at sørge for, at spillerne møder motiverede op til træning og kamp.
- Ved at arrangere og understøtte sociale arrangementer, som stimulerer spillernes lyst til samvær.
- Ved at bidrage aktivt til fællesskabet og tage sin tørn, når der skal tjenes penge eller hjælpes ved arrangementer o. lign.

Hvordan gribes ind overfor forkastelig adfærd?

- Hvis en spiller observerer forkastelig adfærd, skal denne henvende sig til trænerne eller sine forældre, som derefter henvender sig til trænerne. Det er trænerne, som håndterer sagerne. I yderste tilfælde kan trænerne evt. inddrage årgangsansvarlig og eller sportschefen.

Hvordan håndterer trænerne forkastelig adfærd?

- Trænerne taler hurtigst muligt med den/de implicerede og deres forældre med henblik på at få opklaret og belyst den forkastelige adfærd.
- Eventuelle sprogvanskeligheder må ikke forhindre trænerne i at følge op - fremgangsmåden kan i så fald være at ringe og indkalde forældrene til at møde med tolk som bindeled.
- Trænerne informere sportschefen omkring problematikken.

Sanktioner

Efter samtale med de implicerede parter kan trænerne beslutte følgende sanktioner:

- Advarsel om karantæne fra et nærmere bestemt antal kampe/kampe og træning.
- Karantæne fra et nærmere bestemt antal kampe.
- Karantæne fra et nærmere bestemt antal kampe og træning.

- Ved gentagelser: Bortvisning fra klubben.
-

Adfærd og regler for forældre

Helt basalt skal forældre bidrage til, at spillerne kan udvikle deres interesse for fodbold i en positiv ånd og i overensstemmelse med anbefalingerne bl.a. i dette adfærds- og forældrekodeks.

I forhold til trænerne:

- Forældre bakker overfor spillerne aktivt op om trænerens dispositioner.
- Forældre blander sig ikke i trænerens dispositioner.
- Forældre ringer ikke til trænerne for at påvirke dispositioner.
- Forældre kan diskutere indholdet i træningen med trænerne ved forældremøder.

I forhold til andre forældre:

- Vis interesse for de andre forældre.
- Deltag aktivt i forældrearbejdet med at skaffe penge til holdene/klubben og eller til arrangementer.
- Bak op om de sociale arrangementer for spillerne.

Der udover henviser vi i øvrigt til DBU's 10 forældre bud

• **TRÆNINGSMILJØ**

Træningsmiljøet i HG pigefodbold er bygget op omkring 6 fokusområder eller krav, hvor kravenes prioritet variere og afhænger af hvilken trup man befinder sig.

De 6 fokusområder er følgende:



Koncentration / indstilling:

Når der trænes, så er det det der fokuseres på – når man har fri, har man fri. Fra træningens start til slut er det vigtig for spillerne at vide, at det har afgørende betydning for deres udbytte af træningen, at de udviser opmærksomhed under hele træningen. Dette bliver selvfølgelig med årene en selvfølge.

Spilleren skal komme for, at ville træne og kravet til koncentration må aldrig overskygge glæden ved at træne!!

Krav / ansvar:

Spillerne skal kunne mærke, at der stilles krav til dem. Det gælder både i forhold til trænerne og medspillerne. Kravene skal være afstemt til den enkelte spillers niveau, men alle skal have forståelse for, at de individuelle færdigheder er grundlaget og forudsætningen for holdets muligheder og succes.

Kreativitet:

Spillerne skal lære, at turde træffe egne valg både til træning og kamp, og lære selv at finde løsninger i en given spilsituation. Spillerne skal coaches og vejledes i denne proces således, at de med tiden træffer flere og flere fordelsagtige løsninger både for holdet og sig selv.

Kvalitet:

Træningen skal være så kvalitativt tæt på de krav, som spilleren oplever i kampsituationer (f.eks. teknisk, tempo og taktisk). Træningen skal planlægges for den enkelte spiller over en længere periode og skal differentieres i forhold til de spillere træneren har til rådighed.

Gentagelser:

Kvantiteten skal være i et sådant omfang, at spilleren kan opnå fremgang. Antallet af gentagelser er næsten proportionalt med chancen for succes.

Konkurrenceelementet:

Konkurrence elementet er en stor del af fodbold og skal således også være en væsentlig bestanddel i træningen. Konkurrenceelementet kan især bruges i forbindelse med motivation i forskellige øvelser og i udviklingen af f.eks. indstillingen og viljen.



• Persontyper

Spillerne skal træne og behandles forskelligt. Spillere og trænere er heldigvis forskellige, men kan tilsammen blive gode – det gode hold består ikke kun af individualister, men af et hold hvor alle samarbejder og udnytter hinandens forcer.

I snart mange år har det i erhvervslivet været udbredt, at afdække persontyper ved ansættelser. Det er igennem de seneste år, ligeledes blevet veldokumenteret at disse persontyper endvidere har en stor betydning for sammensætningen af hold ved diverse holdsport. Bedst dokumenteret og mest kendt er nok håndboldlandstræner Ulrik Wilbek, der med stor succes gennem flere år har arbejdet med persontyper, profiler og spillersamtaler.

Nedenstående typer, profiler og adfærd giver træneren og andre interessenter en bedre forståelse for den enkelte spillers adfærd, og hvorledes man får det bedste frem i denne. Der er stor forskel på hvorledes man træner en spiller der ønsker resultater og f.eks. vil være topscorer, i forhold til den spiller, der ønsker fællesskab.

Vurderingerne fremkommer ud fra de indtryk spilleren efterlader og ikke gennem deciderede tests og skal ses som guidende, da alle besidder dele af alle fire.

I HG pigefodbold anvender vi Adizes modellen, som Wilbek ligeledes har brugt, med 4 persontyper fordelt på hver deres farve:

P – Producent (rød)

A – Administrator (blå)

E – Entrepreneur (gul)

I – Integrator (grøn)

Adizes opdagede, at for at kunne gennemføre en given funktion krævede det 4 distinkte lederroller, som alle afbalanceres med den situation, der skal gennemføres. Alle 4 roller er nødvendige, og tilsammen udgør de, de nødvendige kompetencer for at drive en organisation/holdsammensætning.

Nedenfor udspecificeres hver af de forskellige typer:

P - Producent

Personlige egenskaber

- Stræbsom
- Går forrest
- Skaber handling
- Resultatorienteret
- Sætter mange ting i gang
- Kommanderer
- Fremadstormende
- Arbejder hårdt og flittigt
- Måltrettet
- Robust – Lader sig ikke gå på af ting
- Gennemføre opgaver
- Egoistisk

Fokus områder

- Her og nu
- Resultater
- Skaber unødigt tidspres

Træning

- Konkurrenceelementer
- Mere spil end snak
- Vindermentalitet

Øvelser

- Intervalspil
- Spil med afgørende faktor
- Momentumspil
- Høj intensitet
- Iscenesættelser af spilleren

Individuelle øvelser

- 1v1 offensivt og defensivt

A – Administrator

Personlige egenskaber

- Overholder regler
- Tænker ting igennem
- Kontrollerer
- Fastholder regler
- Vedholdende
- Undersøgende
- Planlægger
- Konservativ
- Stædig
- Detaljeorienteret
- Forudser risici
- Lærer af sine fejl

Fokus områder

- System og regel tro
- Styring - uddelegering
- Bange for ændringer

Træning

- Simple øvelser uden nogen form for muligheder
- Bedste løsning hver gang
- Tryghed og sikkerhed i øvelserne

Fællesøvelser

- Pasningskabeloner
- Organisation på banen
- Pres/støtte/sikring defensivt
- Opbygningskabeloner
- Gennembrudsskabeloner

Individuelle øvelser

- Almindelige kendte tekniske øvelser

E - Entrepreneur

Personlige egenskaber

- Ændringsparat
- Visionær
- Kreativ
- Inspirerende
- Igangsætter
- Beslutsom
- Farverig
- Individuelle mål
- Driver andre frem
- Roder
- Snakker meget

Fokus områder

- Udvikling og ændringer
- Selv at være i fokus
- Risikovillig
- Kvantitet frem for kvalitet
- Lytter sjældent

Træning

- Træning med valgmuligheder – pasningskabelon
- Udfordring i øvelserne
- Muligheder i kamp eller træningsevaluering

Fællesøvelser

- Spiløvelser, der tvinger spillerne til at iscenesætte medspillerne
- Individuelle øvelser
- 1v1 offensivt med frit spil
- Frispark
- jonglering

I - Integrator

Personlige egenskaber

- Etablerer samarbejde
- Venlig
- Menneskeven
- Åben
- Vellidt
- Hjælpsom
- Omsorgsfuld
- Forsoner og beskytter
- Sensitiv
- Boldflytter
- Tilpasser sig

Fokus områder

- Det sociale
- Mennesket
- Tryghed og sikkerhed

Træning

- Tryghed i øvelserne – mange gentagelser
- Fælles målsætning
- Det sociale uden for banen

Fællesøvelser

- Bolden i egne rækker (f.eks. 10v4)
- Defensivt 3v2

Individuelle øvelser

- Almindelige tekniske øvelser med lidt udfordring
- Pasninger mellem 2-3 spillere

Til sidst en opfordring til dem, der dagligt har med spillerne at gøre:

Til trænerne

- Brug forskeligheden konstruktivt og positivt
- Husk – spillerne motiveres forskelligt og af forskellige ting
- Vær bevidst om din egen type og respekter forskelligheden

Til forældre

- Tag afsæt i dit barns type, når du snakker med det
- Respekter dit barns type også selv om det ikke er samme type som dig
- Opfordre dit barn til at være opmærksom på de positive og negative aspekter af typerne

Til kammeraterne

- Respekter hinanden og forskelligheden
- Sæt jer ind i hinandens typer

• Sociale plan

Tryghed, respekt og tillid er nøgleord, når man vil skabe et miljø, hvor der skal være plads til alle. Det kan ofte virke åbenlyst, men måske netop derfor tillægges det ikke nok fokus, når de forskellige trupper arbejder. Det at skabe et miljø, hvor alle befinder sig godt, er en svær balancegang. Spillerne skal have lov til at være forskellige, uden at de dog kan gøre som de vil. Spillerne skal have lov til at være sig selv indenfor nogle trygge og faste rammer. Det er først og fremmest dem, der til dagligt er omkring holdet, der har ansvaret for hvor homogent holdet er. Det er også dem der fremstår som eksemplet. Deres egne ambitioner og deres måde at være sammen på til dagligt, kan ikke overføres direkte til fodboldholdet. Hver træner, leder og eller forælder må derfor sætte sig ind i de spillere denne har med at gøre. Hvad er deres alder, hvilken persontyper er de (findes ovenover) og hvad interesserer de sig for? Ud fra disse overvejelser stilles kravene til spillerne og retningslinjerne udstikkes. De sociale forhold på et hold eller en årgang viser sig ikke kun udenfor banen, men rent faktisk kan man ligeledes se det på banen. På banen kan man enten spille for at undgå at tabe eller man kan spille for at vinde. Er spillerne ikke trygge i kampsituationen og eller har de ikke tillid til måden tingene gøres på, vil de ofte være rådvilde og krampagtige og undgå at tage chancer. De vil være låst af frygten for at lave fejl og opnå fiasko. Omvendt vil spillerne der er trygge ved omgivelserne, har tillid og forståelse for konceptet, være villig til at turde spille og tage chancer, da spilleren har tillid til egne og medspillernes evner og tør derfor at spille for at vinde, ikke for at undgå at tabe. Det er vigtigt, at der skabes et miljø omkring holdene, hvor det at lave fejl accepteres og spillerne tør spille – både i kamp og til træning. **Det at turde tabe er første skridt på vejen til at vinde.**

• Holdene

Det er cheftræneren der lægger linjen for, hvordan miljøet på holdet er og skal udvikle sig. Nedenstående ses nogle råd til opretholdelse, fastlægning af og udvikling af miljøet:

- Man skal have respekt for sine spillere og behandle dem derefter. Det er ikke spillerne, der skal bestemme træningen, men de må gerne føle, at de har lidt indflydelse og værdi som mennesker.

- Måden at vise på, at man tager spillet og spillerne seriøst, er ved at afspejle glæde og engagement – ikke ved at nedgøre, svine til eller på anden måde tage selvtilliden fra spillerne.
- Det giver tryghed, at der er nogle meget klare rammer for, hvordan miljøet på holdet skal være.
- Hold hvad du lover – det giver dig tillid i forhold til spillerne
- Erkend når du tager fejl – det fastholder spillernes tillid til dig og vise at alle kan fejle og at de er i orden.
- Søg at udvikle spillernes ansvarsfølelse og selvstændighed – således at de tænker selv og tager egne beslutninger.
- Tal med dine spillere om deres oplevelser på banen hvad end følelserne er positive eller negative.
- Tal med spillerne/spilleren hvis der opstår problemer – vær ærlig og neutral og tag fat om problemet så tidligt som muligt.
- Tal også med dine spillere om andet end fodbold – så de bekræftes i, at de er mere end fodboldspillere.
- Alle har på et eller andet tidspunkt brug for opmærksomhed – sørg for at snakke med alle dine spillere.
- Vær fleksible – nogen gange kræver situationen at der handles forskelligt. Det er derfor nødvendigt at kunne vælge hvornår det er tid til at være autoritær, demokratisk eller lade spillerne selv styre situationen.
- Sørg for at få miljøet på holdet evalueret, så der kan rettes til eller fastholdes.

Det er desuden vigtigt for holdenes sociale balance og for den generelle hygiejne, at trænerne opfordrer alle spillere til at bade efter endt træning.

• **Klubmiljø**

Det er yderst vigtigt at klubmiljøet omkring HG pigefodbold forsættes. Det betyder, at både de forskellige årgange og klubben skal være ansvarlige for arrangementer både af fodboldrelaterede og ikke fodboldrelaterede interesse. Mulighederne er næsten uendelige og kunne bl.a. være: endagsstævner, træningslejr, aktivitetsdage, svømmehalsbesøg, fester, bowling, videoaftner, fodboldkampe som tilskuer, forældre v børn fodboldkampe, strandture, bonbonlandbesøg, spilleaftner i cafeteriaet, håndboldkamp i HG-hallen, bordtennisturnering osv. Det vil ofte, i forbindelse med sådanne arrangementer være en god ide at involvere forældre, der i mange tilfælde gladelig hjælper til, både hvad angår det at arrangere arrangementet, men også selve afholdelsen. Hver årgang kunne evt. nedsætte et udvalg bestående af forældre til netop sådan formål.

• TALENTPROFIL

I HG pigefodbold trænes og udvikles spillerne efter to talentfærdigheder – de primære og sekundære, disse er:

Primære færdigheder

1. Spilopfattelse / Spilintelligens[°]

- Spilforståelse
- Placeringsevne
- "Rigtigheden" i beslutningerne
- Splitvision / muligheder og åbninger

2. Karakter

- Reaktion efter boldtab
- Ambitiøs, men evner at indgå i et fællesskab, spilsystem og spillestil
- Selvstændighed

3. Hurtighed – i alle facetter af spillet

- Hurtig tankegang
- Hurtig acceleration
- Hurtige temposkift



[°] Definition:

Spilintelligens anses som evnen til at forudse, sanse og analysere en spilsituation, både med og uden bold, og derudfra beslutte sig for en handling og time denne således, at situationen løses på den bedste måde for spilleren og for holdet.

Sekundære færdigheder

1. Tekniske færdigheder – anvendt teknik i høj fart

- 1. berøring
- Hastighed i pasningsspillet
- Vendinger
- Finter
- Hovedspil

2. 1v1 færdigheder både offensivt / defensivt

- Nærkampsstyrke
- Teknisk
- Taktisk

3. Chanceskabende pasninger

- Evnen til at iscenesætte sine holdkammerater foran mål
- Spille chancerne større

4. Scoringsevne

- Evnen til at komme frem til chancer og score mål

5. Bevægelsesfærdigheder

- Motorik
- Koordination
- Speed/hurtighed/acceleration



DEL 3

• BØRNEFODBOLD AKADEMI

Tillid, bevægelighed og leg

• U5-U11 fokusområder og kompetencekrav

Individuelt:

De individuelle fokusområder følger nedenstående.

Kollektivt:

Der arbejdes ikke decideret holdmæssigt, men i de små/mindre grupper.

Mentale fokuspunkter:

Følgende fokuspunkter skal der i dette alderstrin arbejdes med:

- Leg
 - Succes
 - Lyttende
 - Tillid og tryghed
 - Fokus
-

Kompetencekravene er opsat med henblik på, hvad spillerne skal kunne mestre, når de rykker videre i uddannelsessystemet.

Grundlæggende skal der:

- Arbejdes med at opbygge et miljø hvor spilleren udvikles i trykke rammer og med tillid til træneren.
 - Bolden er udgangspunktet i alle igangsætninger – en bold pr. spiller, leg med bolden og med spilleren i centrum.
 - Opfordre til bevægelse og engagere alle spillere
 - Træningen/spilform skal udfordre spillerne på deres respektive niveau og udgangspunktet skal være den enkelte spillers niveau.
 - Stimuler glæden ved bolden og det at legen med den med fødderne
-
- **Træning**

Træningen kan opdeles i følgende elementer:

Element A – Teknisk

- Øvelser med 1 bold pr. spiller
- Aspekterne i ”de har bolden – vi har bolden” / offensivt - defensivt
- 1v1 og 2v2

Element B – Taktisk

- Aspekterne i ”de har bolden og vi har bolden” / offensivt / defensivt
- 2v2

Element C – Fysisk

- Koordination gennem leg

- Koordination gennem f.eks. stiger
- Balance gennem lege og øvelser

Element D – Mentalt

- Tillid og tryghed
- Leg
- Udfordring
- Fokus/koncentration
- Succesoplevelser
- 25-50-25 i fase 3

Element E – Kamp/spil

- 3v3, 4v4 og 5v5

Opbygningen af træningen foregår i faserne = 1 – 2 – 3

Faserne skal forstås således, at man som U5 spiller arbejder med elementerne i faser 1 og gennemgår over de næste år de to øvrige faser således, at når man rykker op som U12 spiller efterlever kompetencekravene for U11.

Fase 1

Fase 1 har følgende fokuspunkter:

Føling/tilvænning med bolden

- Løbe med bold
- Lege med bold
- Brug af begge fødder
- Både inderside og yderside
- Stoppe / Vende / retningskift

Sparkeformer

- Inderside / yderside
- Kort / langt
- Farten i bolden

Koordination / bevægelighed med og uden bold

- Koordination
- Rytme

- Smidighed
- Samspil mellem f.eks. arme og ben

Løb / Speed

- Forlæns / baglæns
- Løbeteknik
- Fornemmelse for fart og dens betydning / temposkift
- Retningsskift / sidestep / sidelæns
- Kombination af løb / kombination af ovenstående

Fase 2

Fase 2 har følgende fokuspunkter:

Følingen / tilvænningen med bolden forsætter

- Rytme med bolden ved fødderne
- Dribling og finte
- Sparkeformer udvikles og øves med begge ben – gennem pasninger
- Fart og længde i pasninger
- Vinkler

Tekniske begreber og udførelse med bold

- Førsteberøring
- Vendinger
- Tæmninger
- Finte

Introduktion til hovedstød

- Boldtyper – bløde / hårde o.lign.

Bevægelighed i spilsituationer

- Trekanter
- Bevægelighed i forhold til boldholder

Fase 3

Fase 3 har følgende fokuspunkter:

Videreføre / udbygge løb med bold

- Driblinger
- Finter
- Brugen af begge ben
- Speed / hastighed og temposkift

Temposkift med bold

- Temposkift efter pasning
- Temposkift ved dribling
- Temposkift ved vendinger

Videreudvikle og udbygge tekniske begreber med bold

- Førsteberøring med begge ben
- Tæmning
- Vending
- Finte

Videreudvikle og udbygge forståelsen for bevægelighed

- Flytte sig for hinanden / tilbyde sig for boldholder
- Hvordan bevæge sig?
- Hvorfor bevæge sig?

Spilformer

- 3v3, 4v4 og 5v5
- Sammenhæng og forståelse for holdspil

Bevidstgørelse af spilleren

- Kynisme
- Indstilling
- Vilje
- Attitude
- Respekt
- Holdånd

• UNGDOMSFODBOLDEN

Under ungdomsfodbolden findes spillerne fra U11-U14

• U12, U13 & U14 fokusområder og kompetencekrav

Videreudvikle, lære og mestre

Individuelt:

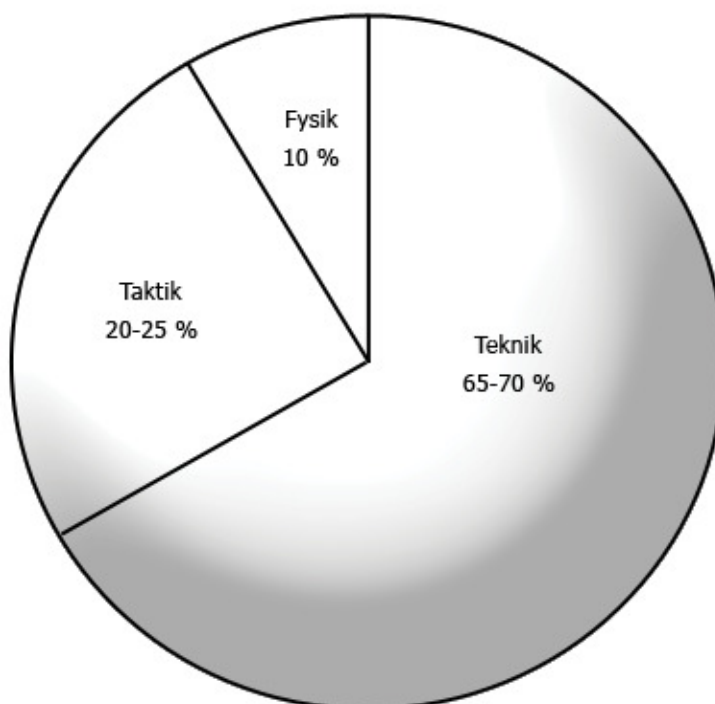
De individuelle fokusområder og kompetencer følger nedenstående.

Kollektivt:

Holdene arbejder primært med at være spilbestemmende og i boldbesiddelse. Desuden arbejdes der med at gøre banen "stor" for at kunne skabe dybde og bredde spillet, samt at vende spillet således at der skabes overtalssituationer og plads til udfordring 1v1.

Det gælder desuden, at man i de øvelser hvori det er muligt, træner i det tempo man spiller kamp.

Prioriteringscirkel i forhold til træningsmængde



Mentale udviklingsområder

Følgende fokuspunkter skal der i dette alderstrin arbejdes med:

- Koncentration og fokus
- Lærevillighed og tålmodighed
- Indstilling og ydmyghed
- Social omtanke
- Bevidstgøre og mod til at turde
- Reflekterende

På dette trin afholdes minimum 2 spillersamtaler årligt. Der udarbejdes desuden en talentprofil og udviklingsplan for den enkelte spiller.

Kompetencekravene er opsat med henblik på, hvad spillerne skal kunne mestre, når de rykker videre i uddannelsessystemet.

Grundlæggende skal der:

- Udvikles et miljø, hvor alle bliver udfordret uanset niveau.
- Udvikles spillere der gerne vil være i boldbesiddelse, bevægelige og pasningsorienteret.
- Udvikles spillere der stiller krav til sig selv, træningen og motiverer til selvtræning.
- Arbejdes på at gøre sine medspillere gode.
- Arbejdes på en begyndende forståelse for spillet på den store bane – 11v11.
- Arbejdes på at motiverer og stimulerer lysten og viljen til at ville være bedre, at aldrig være tilfreds med sit niveau, men hele tiden at ville forbedre sig.

- **Træning**

Træningen er som under kompetencekravene for U5 – U11 inddelt i elementer:

Element A – Teknisk

- Pasninger med begge ben
- Sparkeformer
- 1. berøringer

- Afslutninger med begge ben
- 1v1 og 2v2 offensivt og defensivt

Element B – Taktisk

- Overtal / undertal
- Hvordan reagerer vi under hårdt pres
- Spil med vinkler / hvordan vi skaber vinkler

Element C – Fysisk

- Balance og smidigheds øvelser
- Koordination / hurtige fødder – gennem stige
- Sprinttræning
- Temposkift
- Skadesforebyggelse

Element D – Mentalt

- Gentagelser / kvantitet
- Udfordringer
- Succesoplevelser
- 25-50-25
- Indstilling og vindermentalitet

Element E – Spil

- 4v4, 5v5, 7v7 og 9v9

Opbygningen af træningen foregår i faserne = 1 – 2 – 3

Faserne skal forstås således, at man som U10 spiller arbejder med elementerne i faser 1 og gennemgår over de næste år de to øvrige faser således, at når man rykker op som U16 spiller efterlever kompetencekravene for U14.

Fase 1

Fase 1 har følgende fokuspunkter:

Arbejde med 1v1 og 2v2

- Fokuspunkter og redskaber til forbedring af 1v1 og 2v2 offensivt.
- Fokuspunkter og redskaber til forbedring af 1v1 og 2v2 defensivt.

Boldbehandling

- Boldkontrol – inderside / yderside, dække bolden, retningsbestemt
- Pasningskvaliteten – præcision og fart
- Valg af sparkeform i forskellige situationer
- Mestre 1. berøringen

Videreudvikle hovedstødet

- Anvendelse: tilløb, forspænding, afsæt, præcision

Introduktion af begreberne "tid og rum" - videreudvikling af bevægeligheden

- At være / blive spilbar
- Danne vinkler – hvorfor?

Fase 2

Fase 2 har følgende fokuspunkter:

Finjustering af sparkeformer / mestre

- Indersidespark
- Ydersidespark
- Lodret vristspark
- Halvt liggende

Finjustering af koordinationsfærdigheder

- Løb
- Løbetempo
- Afsæt
- Balance
- Lavt tyndepunkt
- Oppe på tæerne

1v1 og 2v2 offensivt / defensivt

- I forhold til kollektive forsvars- og angrebsprincipper – placering i forhold til medspillere

Spilformer

- 4v4 og 5v5 bevægelse for hinanden, mens bolden holdes i egne rækker

Fase 3

Fase 3 har følgende fokuspunkter:

Spidskompetencer

- Lokaliser den enkelte spillers styrker og svagheder
- Videreudvikler deres styrker og fokusere på dem.

Anvendt teknik i højt tempo

- De tidligere tekniske discipliner udføres i højt tempo
- Dribling / finte
- Løb med bold
- Vending
- 1. berøring

Taktisk

- Forståelse af dybde og bredde i spillet
- Forholdene når "vi har bolden / de har bolden"

- **Kompetencekrav U12 – U14**

- Mestre indersideafleveringen
- Mestre lodret vristspark
- Kunne lave et halvt liggende vristspark i blød bue
- Mestre min. 1 finte
- Kunne min. 3 forskellige vendinger
- Udføre en retningsbestemt 1. berøring med "rigtige" ben

- Kunne vælge en passende afslutningsmulighed
- Kunne spille og afleverer med vinkler

• U16 fokusområder og kompetencekrav

Vindermentalitet og topspillerattitude

Individuelt:

De individuelle fokusområder følger nedenstående.

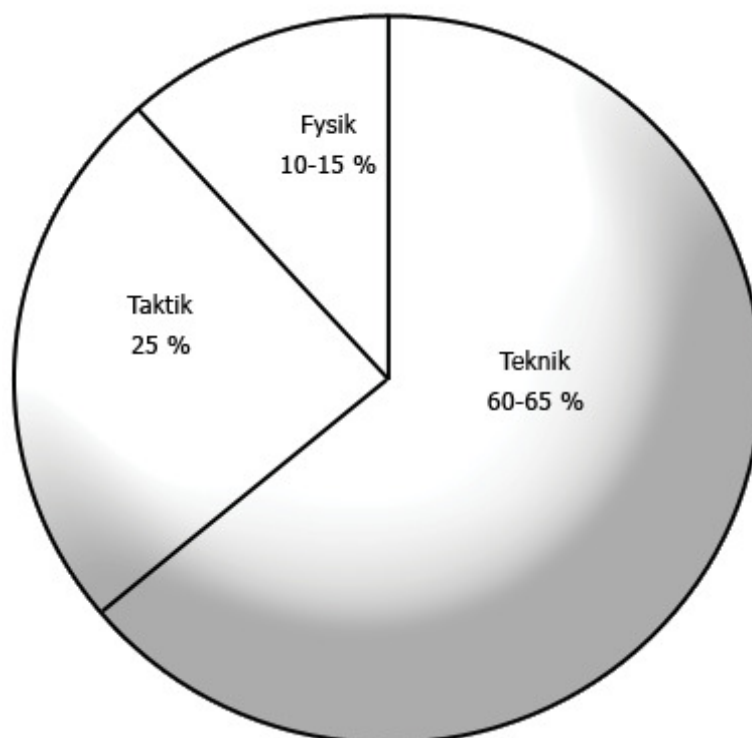
Kollektivt:

Holdene arbejder primært med at være spilbestemmende og i boldbesiddelse. Desuden arbejdes der med at gøre banen "stor" for at kunne skabe dybde og bredde spillet, samt at vendespillet således at der skabes overtalsituationer og plads til udfordring 1v1. Desuden arbejdes der med forståelsen for i visse tilfælde at springe et led i kæden over – altså at spille forbi/over nærmeste spilstation.

Udover tidligere omtalte fokusområder arbejdes der endvidere med spillernes forståelse af kollektiv udnyttelse af individuelle styrkeområder. Det er derfor vigtigt, at gå på banen for at være bedst mulig selv, men endnu vigtigere at gå på banen for at gøre sine medspillere gode.

Det gælder desuden at man, i øvelser der tillader det, træner i det tempo man spiller kamp.

Prioritetscirkel



Mentale udviklingsområder

Følgende fokuspunkter skal der i dette alderstrin arbejdes med:

- Teamsamarbejde
- Koncentration og fokus / træningsparathed
- Lærevillighed og tålmodighed
- Indstilling og ydmyghed
- Social omtanke
- Bevidstgøre og mod til at turde
- Reflekterende

På dette trin afholdes minimum 2 spillersamtaler årligt. Der revideres desuden i den enkeltes spillers talentprofil og udviklingsplan fra U14.

Kompetencekravene er opsat med henblik på, hvad spillerne skal kunne mestre, når de rykker videre i uddannelsessystemet.

Grundlæggende skal der:

- Arbejdes mere fokuseret på at gå fra at være et talent til at være topspiller
- Arbejdes mere med begreberne "vi har bolden / de har bolden"
- Arbejdes med spillernes mentale overskud og spilintelligens
- Arbejdes med de fire aspekter af fodboldkampen (forsvarsspil, erobringsspil, opbygningsspil og afslutningsspil)
- Arbejdes på fysisk styrke f.eks. gennem boksetræning og skadesforebyggelse.

- **Træning**

Træningen er som under kompetencekravene for U12 – U14 inddelt i elementer.:

Uddybende information og fokuspunkter for nedenstående findes under spillestil!

Element A – Forsvarsspil (DE HAR BOLDEN)

Teknisk

- Defensiv / forsvarsteknik ved 1v1 og 2v2

Taktisk

- Pres, støtte og sikring
- Genpres / dobbeltpres / tidsinterval
- Undertal / overtal
- Zone / afkald af områder
- Balance / ubalance

Mentalt

- Ville og turde spille 1v1
- Kommunikation / kommunikation "bagfra" / verbal og non verbal
- Lederegenskaber / lederevner
- Vindermentalitet / ansvar

Fysisk

- Hurtighed / speed
- Smidighed
- Nærkampsstyrke
- Udholdenhed

Spil

- Preslinje
- Zone / afkald af områder
- Hvordan forsvare hele holdet

Element B – Erobringsspil (DE HAR BOLDEN)

Teknisk

- "Styre" modstander "ind i banen eller ud af i banen"
- Retvendt
- Presteknik 1v1

Taktisk

- Lukke områder / skabe tragt/trekant
- Sedeforskyde
- Preslinje
- Erobringsområde – hvor vil vi erobre bolden?

Mentalt

- Aggressiv / tålmodig / Tempo
- Arbejd / hvil
- overskud

Fysisk

- Nærkampsstyrke
- Udholdenhed
- Temposkift / eksplosivitet

Spil

- Hvordan holdet presser
- Hvornår presser holdet

Element D – Opbygningspil (NÅR VI HAR BOLDEN)**Teknisk**

- Retningsbestemte berøringer
- Vending
- 1. Berøring
- Sparkeformer

Taktisk

- Åbne områder / skabe rum / flytte områder
- Skabeloner
- Spille i bagrum og frirum
- Sideskift / vende spillet

Mentalt

- Spille med ryggen mod mål
- 360 graders overblik
- Stresshåndtering
- Preshåndtering / spille med mand i ryggen
- Tålmodighed

Fysisk

- Hurtighed / speed
- Udholdenhed
- Temposkift / acceleration
- Balance
- Hurtige fødder

Spil

- Fastholdelse af spilkoncept /spillestil
- Opspilsskabeloner
- Hvornår går vi i afslutningsspil?

Element E – Afslutningsspil (VI HAR BOLDEN)**Teknisk**

- Afslutningsmuligheder / sparkeformer
- Afslutningens placering i målet
- Afslutningspositioner
- Tid / rum
- 1v1 offensivt

Taktisk

- Afslutningsskabeloner
- Overlap
- Gennembrudsskabeloner
- Dybde / bredde
- Modløb

Mentalt

- Kynisme / koldboldighed

- Aggresivitet
- Vinderattitude
- Vindermentalitet
- Vilje og mod
- Egoistisk

Fysisk

- Hurtighed / speed
- Udholdenhed
- Temposkift / eksplosivitet
- Fysisk Stærk

Spil

- Afslutningskabeloner
- Bevægelsesmønstre

Element C – Omstilling (går fra "DE TIL VI" eller "VI TIL DE")

VI TIL DE

- Balance / ubalance
- Kommunikation
- Pres, støtte og sikring
- Returløb
- Overtal / undertal

DE TIL VI

- Modstander i balance / ubalance
- Opbygningsspil eller afslutningsspil
- 1v1
- Overtal / undertal
- Temposkift / eksplosivitet
- Områder

- **Kompetencekrav for U16**

Udover at mestre de kompetencer opstillet under U12-U14 skal spilleren nu desuden kunne nedenstående:

- Mestre min. 2 finter
- Mestre min. 3 vendinger
- Mestre hovedstød
- Mestre afslutninger (former, positioner og placering)
- Mestre pasningen (former, vinkler, fart og længde)
- Mestre 1v1 både defensivt og offensivt (retvendt, fejlvendt og sidevendt)
- Mestre overtals / undertals situationer
- Have styr på begreberne: forsvarsspil, erobringsspil, opbygningsspil, afslutningsspil og omstilling
- Positions og situationsbestemt placering i forhold til bold

- **UNGSENIOR FODBOLDEN**

Under ungsenior fodbold er U18 og derefter rykker spillerne op som senior, hvor der arbejdes videre med kompetencerne.

- **U18 fokusområder og kompetencekrav**

Talent til topspiller

Individuelt:

De individuelle fokusområder følger nedenstående.

Kollektivt:

Særlig fokus på bevægelse uden bold – herunder at spille på 3. mand og at spille på medspillerens bevægelse. Holdet skal mestre zoneopdækning med højt og lavt pres, samt turde stå højt på banen med mange spillere for derved at være spilbestemmende og i boldbesiddelse.

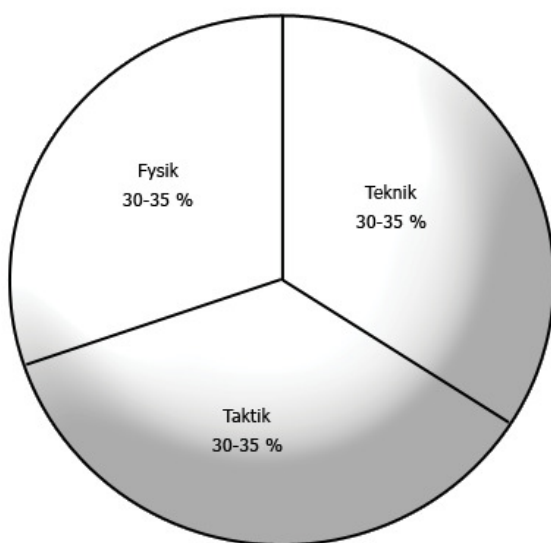
Yderligere er der fokus på 360 graders perception, omstilling og generobring, samt variation i tempo i pasninger og løb afhængigt af pres og viden om forskellige spillestile.

Det gælder desuden at man i visse øvelser træner i det tempo man spiller kamp.

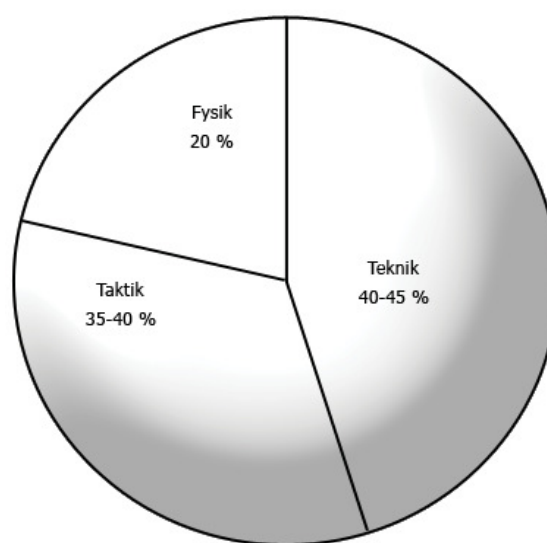
Prioritetscirkel

Prioritetscirklen er opdelt i to sæsoner, idet der er forskellige behov før sæsonen og mens den er i gang.

Før sæsonen



Sæsonen



Mentale udviklingsområder

Følgende fokuspunkter skal der i dette alderstrin arbejdes med:

- Hårdhed – udvælgelse - selvforståelse
- Teamsamarbejde – selvtillid og modenhed
- Vindermentalitet og selvmotivation

- Kampforberedelse og koncentration
- Indstilling og ydmyghed
- Social omtanke
- Bevidstgøre og mod til at turde – tilladt at lave fejl
- Reflekterende
- Stress og spændingsniveau
- Evnen til at være på
- Visualisering og rutiner

På dette trin afholdes minimum 2 spillersamtaler årligt. Der revideres desuden i den enkeltes spillers talentprofil og udviklingsplan fra U16.

Kompetencekravene er opsat med henblik på, hvad spillerne skal kunne mestre, når de rykker videre i uddannelsessystemet.

Grundlæggende skal der:

- Arbejdes videre med de tidligere omtalte kompetencer, der finpudses, justeres og vedligeholdes.
- Arbejdes mere med fysisk træning
- Arbejdes mere med mentaltræningen
- Arbejdes mere taktisk positionsspecifikt

- **Træning**

Træningen er som under kompetencekravene for U16 inddelt i elementer.:

Teknisk

- Indlæg (tidlig/sen, høj/lav, hård/blød, forrest/bagerst/bagud)
- Afslutningsmuligheder fra indlæg
- Timing i angrebet på indlægget

Taktisk

- Standardsituationer
- Spilsystem

- Positions og situationsbestemte færdigheder

Mentalt

- Topspillerattitude
- Vindermentalitet
- Hvordan klarer vi modgang?
- At være klar til kamp

Fysisk

- Generel styrkelse og stabilitet af kroppen
- Skadesforebyggelse
- Nærkampsstyrke

Spil

- Skabeloner

- **Kompetencer U18**

Udover at mestre de kompetencer opstillet under U15 skal spilleren nu desuden kunne nedenstående:

- Mestre alle former for indlæg
- Standardsituationer
- Være mentalt "klar" til senior fodbold
- Være fysisk "klar" til senior fodbold
- Kunne indgå i et spilsystem og forstå aspekterne i 11v11
- Være indstillet på de krav der bliver stillet

DEL 4

• FYSISK TRÆNING

Det fysiske aspekt af fodbold er jo længere i fodbolduddannelsen man kommer, mere og mere udslagsgivende, men er samtidig gennem hele uddannelsen et vigtigt element i forhold til bevægelighed,

koordination og skadeforebyggelse.

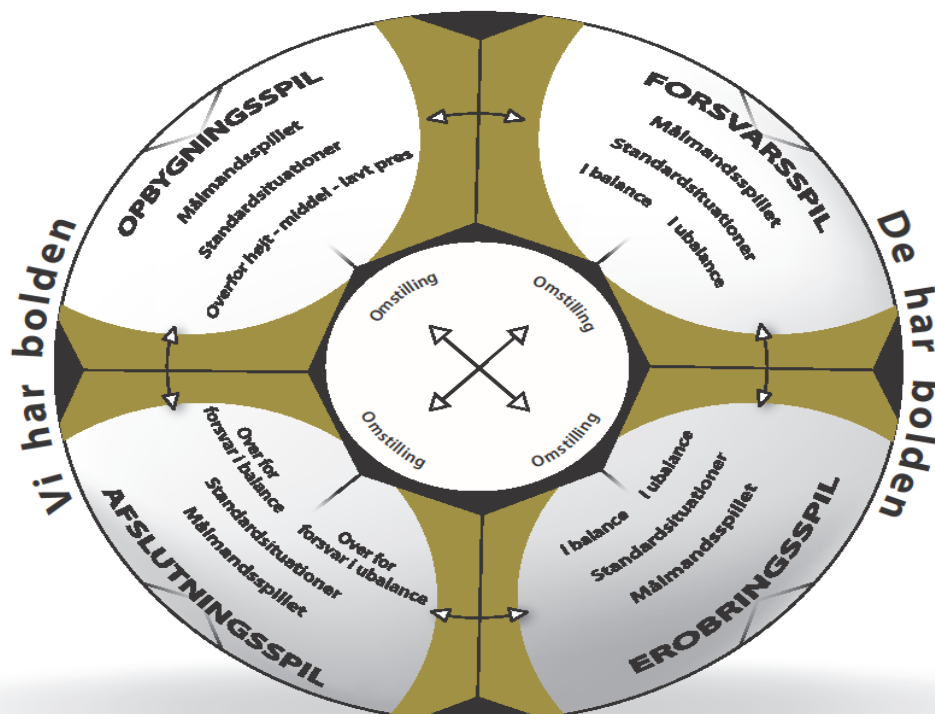
Den fysiske træner udarbejder et træningsprogram og en vejledning til fysisk træning for de enkelte årgange, samt et individuelle genoptræningsprogrammer ect.

Med hensyn til træning og fysisk træning af pige-/damespillere er det vigtig med ekstra fokus på styrkelse af knæet og muskulaturen omkring det, da det ofte er her pige-/damespillerne får skader.

Det er endvidere målsætningen, at der med tiden ansættes en fyldestgørende stab omkring den fysiske træning.

DEL 5

• SPILLESTIL / SPILKONCEPT



Spillestilen er den centrale del af konceptet hvorved alle ved hvordan opgaver, muligheder og løsninger i det enkelte system ønskes løst. Disse skal være gennemgående i hele tråden. - Vi arbejder altså alle ud fra de samme retningslinjer og principper og uddanner dermed bedre spilleren.

Spillestilen er inddelt i fem elementer afhængig af hvem der har bolden:

Forsvarsspillet

Erobringsspillet

Opbygningsspillet

Afslutningsspillet

Omstillingen

Nedenstående vil de fem elementer blive gennemgået og forslag til de, i henseende til HG-fodbolds koncept, fordelagtige løsningsforslag fremstillet.

• Forsvarsspillet

Forsvarsspillet

De har bolden – vi er i balance

- Zoneforsvar – pres, støtte og sikring
- Forreste X antal spillere presser spillet indad
- Bagerste X antal spillere presser spillet udad
- Sidedforskyder til midten

Forsvarsspillet

De har bolden – vi er i ubalance

- Nærmeste spiller presser væk fra mål
- Lukke midten
- Hurtigst muligt finde tilbage i balance

• **Erobringsspillet**

Erobringsspillet

De har bolden – og er i balance

- Presse op når modstander er fejlvendt eller har en dårlig berøring
- Ved for blød aflevering brydes afleveringen undervejs

Erobringsspillet

De har bolden - og er i ubalance

- Hårdt pres på boldholderen
- Lukke området
- Tvinge modstanderen baglæns

• Opbygningsspillet

Opbygningsspillet

Vi har bolden – De er i balance

- Spille dybt før bredt
- Spille bolden frem gennem kæderne
- Målmanden spiller bolden frem f.eks. via backs
- Vinkler i spillet – danne trekanter
- Variation mellem hvor hurtigt vi går i afslutningsspillet (lære at spille tålmodigt)
- Ville og turde være i boldbesiddelse (possession fodbold)

Opbygningsspillet

Vi har bolden – De er i ubalance

- Søg så hurtigt så muligt over i afslutningsspillet
- Er det ikke muligt, at gå i afslutningsspillet gå da til "Vi har bolden – De er i balance"

• Afslutningsspillet

Afslutningsspillet

Vi har bolden - De er i balance

- Spiller 1v1 i bagkæden
- Spiller 1v1 på kanten

- Søger overlap fra backs eller midtbanen
- Spil i modstanderens bagrum / dybdebolde
- Variation i indlæg – tidlig/sen , høj/lav , hård/blød
- Forsøge at få modstanderen i ubalance f.eks. gennem sideskift
- Temposkift i bevægelse og boldomgang
- Spil chancerne større – hvis muligt
- Bevægelighed på alle positioner

Afslutningsspillet

Vi har bolden – De er i ubalance

- Spil direkte
- Søg 1v1
- Søg overtalssituationer f.eks. 2v1
- ”Rigtige” valg af afslutninger (sparkeform, placering og fart)

• Omstilling

Omstilling – De til Vi

Vi har bolden – De er i balance

- Gå i opbygningsspillet
- Flytte områder / flytte bolden

- Spil hurtigt – få berøringer
- Søg at få spillet vendt

Omstilling – De til Vi

Vi har bolden – De er i ubalance

- Gå så hurtigt så muligt i afslutningsspillet
- Søg 1v1 situationer
- Søg overtalssituationer f.eks. 2v1 eller 3v2

Omstilling – Vi til De

De har bolden – Vi er i balance

- Kommunikation bagfra – dæk højre/venstre osv.
- Nærmeste spiller presser – støttes og sikres

Omstilling – Vi til De

De har bolden – er i ubalance

- Find tilbage i balance hurtigst muligt / hurtigt returløb
- Lukke midten / Lukke den korteste vej til mål
- Presse udad
- Nærmeste spiller stopper eller forsinker angrebet

• Standartsituationer

Standartsituationer

Vi har –

- Faste aftaler
- Møder bolden i fart

Standartsituationer

De har –

- Dækker enten i zoner, zoner med afkald på områder eller blandet zone og mand-mand
- Faste aftaler
- Aggressiv i zonerne eller mand-mand / først på bolden

• POSITIONSPROFIL

Positionsprofilerne er bygget op omkring ovenstående talentfærdigheder og viser mere positionsspecifikke kompetencekrav.

MÅLMAND

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Gribe- og sparketeknik God 1. berøring	Placeringsevne Igangsætninger	Koordination Smidighed	Udstråling Selvtillid

BACK

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Gode pasninger 1. berøring Indlægsstærk	1v1 - defensivt 4-back kæde	Hurtighed / Speed Udholdenhed	Mod

CENTRAL FORSVAR

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
1v1 defensivt (turde spille 1v1) Pasningsstærk (kort, lang) Hovedstødsstærk	Spilintelligens Bryder bolden God med bolden	Nærkampstærk Smidig	Kommunikation Lederegenskaber

CENTRAL MIDTBANE

Teknisk – Begge ben	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Pasningsstærk (kort/lang) Gode vendinger	Spille 360 grader Spilintelligens Kontrollerer spillet offensivt /defensivt	Udholdende Tempostyring (højt/lavt)	Stabil Lederegenskaber Mod

OFFENSIV MIDTBANE

Teknisk – Begge ben	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Pasningsstærk Kombinationsstærk Drible/fintestærk Afslutningssikker fra distancen	Handlingshurtig Spilintelligens	Eksplisiv Temposkift Sprintudholdenhed	Kreativitet Stor ansvarlighed

KANTSPILLER

Teknisk – Begge ben	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Kombinationsstærk	Udnytter rum	Eksplisiv	Risikovillig

Drible/fintestærk Indlægningsstærk (hårdt/fladt, langt/højt og tidligt/sent) Afslutningsstærk fra kant (udvendig/indvendig)	Timing Målfarlig	Temposkift Sprintudholdenhed	Udfordrende
---	---------------------	---------------------------------	-------------

ANGRIBER

Teknisk – Begge ben	Taktisk	Fysisk	Mentalt
Afslutningssikker Drible/fintestærk Beskytter bolden (mand i ryggen/undertal) Afslutningssikker (intuitiv)	Intuition Timing Målnæse	Eksplodiv Smidighed	Individualisme Selvtillid mod

• TRÆNERPROFIL

I HG pigefodbold bestræber vi os på, at have dygtige og engagerede trænere med kompetent fodboldfaglig viden og indsigt, samt de menneskelige egenskaber der er nødvendige i arbejdet med børn og unge mennesker. Vores trænere er DBU uddannede og har desuden de menneskelige kvalifikationer til at varetage alle aspekter indenfor mandskabsbehandling og de øvrige sociale områder.

Vi i HG pigefodbold er desuden klar over at der for, at ledere, trænere, spillere og forældre kan føle sig trygge ved foreningsaktiviteterne og den daglige omgang mellem børn og voksne, må der være visse retningslinjer på området. Disse retningslinjer er gennemgående for hele foreningen og kan findes på HG fodbolds hjemmeside: www.hgfodbold.dk under fanebladet **generel info** og **pædofilpolitik**. Endvidere skal alle trænere og ledere udfylde en pædofilierklæring og på baggrund af erklæringen politigodkendes inden de kan indgå i HG fællesskabet.

Vi stiller store krav til både spillerne og forældrene og skal vi kunne tillade os det og samtidig ville udvikle fodboldspillere og hele mennesker skal vi også stille store krav til vores træner teams.

Nedenfor følger trænerprofilerne for de forskellige hold.

Trænerprofil eliteholdene

HG fodbold pige- / dameelite U13-U18

Der bliver, som sagt sat store krav til trænerne til vores elitehold.

- Vores elitetrænere skal være fagligt kompetente, hvilket betyder at de minimum enten har eller er påbegyndt DBU's B2 trænerkursus.
- Træneren skal besidde de menneskelige og pædagogiske egenskaber til at kunne kommunikere overfor det givende niveau og alder de træner. Dette gælder både den verbale og non verbale kommunikation.
- Træneren skal desuden være i stand til at kunne gøre sig forståelig overfor spillertruppen således at ingen er i tvivl om trænerens intentioner og ideer.
- Træneren skal have overblikket over hele den årgang denne er træner i, så denne hele tiden er opdateret på spillerudviklingen.
- Træneren skal være indstillet på at der skal være en positiv kommunikation mellem alle holdene på årgangen.
- Træneren skal efterleve klubbens hvide tråd med hensyn til træningselementer, fokuspunkter, værdier og holdninger.

Desuden skal der i en nærliggende fremtid tilknyttes en DBU A-træner enten fra egne rækker eller udefra.

Trænerprofil breddeholdene

Der bliver endvidere sat krav til vores breddetrænere.

- Vores breddetrænere skal alle som minimum enten have eller være påbegyndt DBU's B1 trænerkursus.
- Træneren skal besidde de menneskelige og pædagogiske egenskaber til, at kunne kommunikere overfor det givende niveau og alder de træner. Dette gælder både den verbale og non verbale kommunikation.
- Træneren skal desuden være i stand til at kunne gøre sig forståelig overfor spillertruppen, således at ingen er i tvivl om trænerens intentioner og ideer.
- Træneren skal være indstillet på en positiv kommunikation mellem alle holdene på årgangen
- Træneren skal efterleve klubbens hvide tråd med hensyn til træningselementer, fokuspunkter, værdier og holdninger

Trænerprofil børnefodbolden

Kravene til vores børnetrænere er ikke så fodboldfaglige, men mere sociale. Trænerne skal dog stadig have følgende.

- Vores børnetrænere skal enten have været på eller kommer på DBU kurserne ”aldersrelateret Træning 1” og ”børnefodboldens basis”
- Glæde, tålmodighed og engagement
- Træneren skal besidde de menneskelige og pædagogiske egenskaber til at kunne kommunikere overfor det givende niveau og alder de træner. Dette gælder både den verbale og non verbale kommunikation.
- Træneren skal efterleve klubbens hvide tråd med hensyn til træningselementer, fokuspunkter, værdier og holdninger
- Træneren skal være indstillet på en positiv kommunikation mellem alle holdene på årgangen

Målmandstræneren

Målmandstræneren er ansvarlig for alle målmændene.

Retningslinjer, krav osv. findes specifikt til målmændene, men er under udarbejdelse.

Der udover arbejdes der på at etablere et trænerkorps bestående af unge HG spillere, der skal bistå træningen for de mindste årgange – udvikle et mikrofodbold akademi.

I øvrigt henvises der yderligere til del 2 af håndbogen, hvor øvrige aspekter af trænergerningen og holdninger i forhold til elementer berørende adfærd, typer og retningslinjer er beskrevet.

DEL 6

• DBU

HG pigefodbold opfordrer vi de dygtigste spillere til at dygtiggøre sig i forhold til og efterleve de af DBU opstillede fokuspunkter for talenter og indstiller årligt spillere til DBU's talentcentre. Spillerne indstilles som U15 spillere og gennemgår derefter en proces der bygger op til udtagelsen af U16 landsholdet. I HG pigefodbold er det vores intention at der for de spillere der udtages til talentcentrene udarbejdes en plan for hvorledes disse skal træne, hvad de skal træner osv. Denne plan udarbejdes i samarbejde mellem spilleren, dennes forældre og HG fodbold. HG fodbold vil endvidere til en hver tid stå til rådighed med rådgivning og vejledning.

• **SAMARBEJDSKLUBBER / NETVÆRKSKLUBBER**

For at kunne tiltrække og opnå et attraktivt miljø for de dygtigste fodboldspillere på Midt- og Sydsjælland er det nødvendigt, at samarbejde med de omkringliggende klubber.

HG pigefodbold vil på baggrund af talentprofilen **HG fodbold pige- / dameelite U13-U18** og med udgangspunkt i gældende scoutingregler rekrutterer de bedste pige- / damespillere på Midt- og Sydsjælland.

• **Mål og handlinger**

I forlængelse af talentprofilen, kompetencekravene og talentmiljøet beskrevet i dette hæfte, "den hvide tråd", vil HG pigefodbold skabe et talentmiljø der er konkurrencedygtigt i forhold til konkurrenterne nordpå og samtidig skabe gode og frugtbare samarbejdsaftaler med omegnsklubberne. Det betyder bl.a. at vi i HG pigefodbold vil:

- Samle og dygtiggøre de bedste U13-U18 pige- / damespillere på Midt- og Sydsjælland
- Rekruttere de bedste U13-U18 pige- / damespillere på Midt- og Sydsjælland
- Sikre den bedst mulige matching af spillerne på vores elitehold
- Tilknytte talenttrænere/talenttræner med stor fodboldfaglig viden indenfor talentudvikling
- Styrke synligheden af samarbejdet mellem HG fodbold, samarbejdsklubben, spilleren og dennes forældre

• **Samarbejde får alle noget ud af**

I HG pigefodbold vil vi gennem vores træner teams og ledergruppe understøtte aktiviteter for bredden i vores samarbejds klubber. Det kan bl.a. ske ved:

- At skabe fodboldrelaterede og sociale aktiviteter i samarbejds klubberne
- At skabe unikke oplevelser for spillere fra samarbejds klubberne
- At skabe tætte relationer mellem HG fodbold og samarbejds klubberne gennem en styrkelse af rammerne omkring scouting, talenttræning, samtræninger og talentudvikling i lokalt miljø
- At skabe tiltag der har fokus på vækst både for HG pigefodbold og samarbejds klubberne

• Den enkelte spiller

I HG pigefodbold ønsker vi:

- At have fokus på "det hele menneske"
- At spilleren tilbydes et elitært træningsmiljø på og uden for banen
- At spilleren opnår kompetencer og færdigheder i forhold til HG fodbolds talentprofil med særlig fokus på spillerens individuelle spidskompetencer
- At spilleren lære at turde tage chancer og lave fejl for at udvikle sig
- Generel fodbolduddannelse med minimum de kompetencekrav der er opstillet under kompetencekravene
- At fremelske det individuelle initiativ, beslutning og ansvar
- At spilleren kan efterleve HG fodbolds værdigrundlag

Etik og generelle retningslinjer

I HG pigefodbold er vi opmærksomme på de problematikker og misforståelser der kan opstå i forbindelse med scouting og klubskitte. Derfor har vi nogle meget klare retningslinjer både hvad angår spillerinteresse og klubskitte. Nedenstående er de generelle retningslinjer vedrørende klubskitte:

- Et klubskitte skal som udgangspunkt ikke ske før spilleren er U13 spiller
- Er der tale om et på daværende tidspunkt særlig talent kan et klubskitte finde sted tidligere (særlig talent er en spiller, som ikke får nok sportslig udfordring i samarbejdsklubben)
- Spillere der kommer til HG fodbold på baggrund af scouting **SKAL** altid kunne gå direkte ind på vores bedste hold i den respektive årgang
- Interesse og henvendelse fra HG fodbold angående en spiller **SKAL** gå gennem den afgivende klubs ledelse og eller kontaktperson
- Et klubskitte bør aldrig finde sted senere end tre uger før turneringsstart

• Scouting

I HG pigefodbold scouter vi efter to typer spillere:

- Nuværende talenter

Det er spillere der vil kunne gå direkte ind på vores elitehold og som både sportsligt og mentalt er klar til at søge nye udfordringer for udvikling.

- Fremtidige talenter

Det er talenter der ikke på nuværende tidspunkt er sportsligt og eller mentalt klar til at søge nye udfordringer for udvikling, men på længere sigt kunne udvikle sig

Når vi i HG pigefodbold scouter spillere, scouter vi efter de færdigheder og i den rækkefølge de er omtalt under afsnittet talentprofil – primære og sekundære færdigheder.

Scoutingen foregår ofte i kampsituationer, samtræninger, netværk, DBU-træninger og rygter/historier. I HG pigefodbold tager vi scoutingen seriøst og derfor har vi et spillerkartotek med spillere der har potentiale og disse holder vi os løbende opdateret med.

• Etik og retningslinjer vedrørende spiller-/klubkontakt

Spillerkontakten kan forekomme på to forskellige niveauer:

1. Det kan være en spiller der selv kontakter HG pigefodbold og vil flytte af egen vilje
2. Det kan være en spiller HG pigefodbold er interesseret i, der har et ekstraordinært talent

Hvis en spiller selv henvender sig til HG pigefodbold – tager HG pigefodbold kontakt til den afgivende klub og informerer om situationen. Spilleren tilbydes følgende:

- At spilleren bliver i sin klub, men træner hos HG pigefodbold en til flere gange ugentlig. På den måde får vi set spilleren til træning og evt. I træningskamp og kan dermed bedst muligt vurdere hvis og hvornår et skifte skal finde sted.
- Spillere udefra kan indgå i talenttræningen. Dermed træner de både med spillere fra årgangen, men også øvrige spillere udefra.
- Der udover kan man vælge at lade spilleren træne med sin årgang og dermed give dem et indblik i hverdagen.

Hvis HG pigefodbold scouter et ekstraordinært talent kontaktes samarbejdsklubben og det videre forløb aftales. HG pigefodbold indkalder til trekantsamtale med interesse i at fastlægge en model afhængig af følgende situationer:

1. Spilleren er klar til at flytte
2. Spilleren kræver tilvænning
3. Spilleren er ikke klar eller interesseret i at flytte

I situation 1 kan spilleren, hvis denne er interesseret heri, foretage en direkte flytning og træne fuldt og på lige fod med de øvrige spillere eller som i situation 2, træne i HG pigefodbold x antal gange mens træningen i øvrigt stadig foregår i samarbejdsklubben/moderklubben.

I forhold til situationen i situation 3 bliver spilleren i samarbejdsklubben/moderklubben og noteres i HG pigefodbolds spillerkartotek med henblik på senere opfølgning.

• Implementering

Der ligger fra HG pigefodbold stor vægt på et succesfuldt klubsifte og dialog for og med talenter og HG pigefodbold tager følgende aktioner for at spillerne bedste mulig implementeres i klubben og på holdet:

- HG pigefodbold vil indkalde til en personlig samtale med spilleren og forældrene – hvor aspekter som økonomi, transport, træningsmængde, uddannelse og krav til bl.a. indstilling diskuteres.
- Der udvikles en plan for spillerens virke i HG pigefodbold
- I løbet af de første 6 måneder evalueres klubsiftet
- Socialt at engagere udefra kommende spillere og hurtigst muligt få dem implementeret i truppen

Er spilleren ikke tilfreds med forholdene i HG pigefodbold eller af andre grunde ikke ønsker, at være i klubben længere skal denne selvfølgelig have mulighed for at flytte til en anden klub, men helst tilbage til samarbejdsklubben/moderklubben – dette afhænger dog af situationen.

DEL 7

• FODBOLD OG UDDANNELSE

I HG pigefodbold er vi klar over hvor vigtig det er, at spillerne sideløbende med deres fodboldmæssige uddannelse tager vare på deres civile uddannelse. Derfor er det i HG pigefodbolds interesse, at kunne være med til at opstille en hverdag, hvor fodbolduddannelsen er i centrum for den civile uddannelse og hvor der endvidere udover træning og uddannelse bliver taget højde for praktiske udfordringer som transport, bespisning og lektiehjælp. I HG pigefodbold vil vi tage forskellige tiltag for i højere grad, at tilgodese det enkelte behov for lektiehjælp, bespisning eller andre relevante behov.

Videregående uddannelse

HG pigefodbold er involveret i Næstved Sports College: www.naestved-sportscollege.dk

I øjeblikket udbydes muligheden for sportscollege kun for elever på følgende uddannelser: EUC Sjælland, Næstved Gymnasium & HF og ZBC.

Efterskole

I HG pigefodbold ønsker vi den bedste sportslige og personlige udvikling for alle spillere uanset alder og niveau. Det betyder for nogles vedkommende, et efterskoleophold. I HG pigefodbold vil vi gerne opfordre vores spillere der ønsker at tage på et efterskoleophold, at grundig overveje hvilke aspekter der for dem er vigtige i opholdet. Vores opfordring i HG pigefodbold er, at skal man på efterskole, så søg en efterskole hvor også det sportslige er prioriteret. Der findes flere forskellige sportsefterskoler og vi i HG pigefodbold vil selvfølgelig være behjælpelig med råd og vejledning eller henvisninger til relevante personer/uddannelser.

DEL 8

• ØVELSESBANK

Der findes et utal af øvelser rundt om i litteraturen, på Internettet og i den trænerfaglige sparring. Det vigtige inden man kaster sig ud i en øvelse, er at gøre sig klart hvad man vil opnå eller have ud af øvelsen. Når man så har fastlagt sig på det, kan man finde øvelsen, men man skal stadig være opmærksom på sit udgangspunkt i selve træningen, da man nemt kan komme til at flytte fokus fra sit oprindelige udgangspunkt og dermed ikke opnå det ønskede resultat. Der udover er det ekstremt vigtig at stoppe øvelsen og spørge spillerne ind til de tekniske og taktiske situationer og beslutninger der skal tages. På den måde skal spillerne selv reflektere over hvad de gør, hvorfor de gør det og hvad de evt. kunne gøre anderledes – vi får spillere med bedre beslutninger, bedre forståelse og spillere der kan agere i stedet for at reagere.

I HG pigefodbold ønsker vi de bedste forudsætninger for vores spillere og trænere og vil med denne øvelsesbank hjælpe og inspirerer vores træner teams til øvelser og inspiration. Nedenstående er blot et meget lille udpluk af den inspiration der findes bl.a. på Internettet

- DBU øvelsesdatabasen – findes på
http://www.dbu.dk/uddannelse_og_traening/oevelsesbanken/ExerciseList.aspx
 - På banen med bolden – findes på
http://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/paa_banen_med_bolden_-_lege_og_oevelser_2005.pdf
 - DBU's børnetræner manual del 1 -
http://www.dbu.dk/news/~media/Files/DBU_Broendby/2006/boernetraenermanual_del_1.pdf
 - DBU's børnetræner manual del 2 -
http://www.dbu.dk/news/~media/Files/DBU_Broendby/2006/boernetraenermanual_del_2.pdf
 - <http://www.grevehodbold.dk/data/grevehodbold/13145.pdf>
 - <http://www.soccerxpert.com/>
 - Fodboldlege på www.jbu.dk
 - Trænerstart med bolden i centrum -
http://www.dbu.dk/uddannelse_og_traening/traeneruddannelse/litteratur_og_materialer/~media/Files/DBU_Broendby/uddannelse_-_traener/traenerstart.pdf
 - <http://www.justsoccerdrills.com/>
 - <http://www.weplay.com/youth-soccer/drills>
 - <http://www.professionalsoccercoaching.com/soccer-drills.html>
 - Der findes rigtig mange videoer på Youtube – søg eventuelt på engelsk!
 - Youtube søg – corver coaching
-