

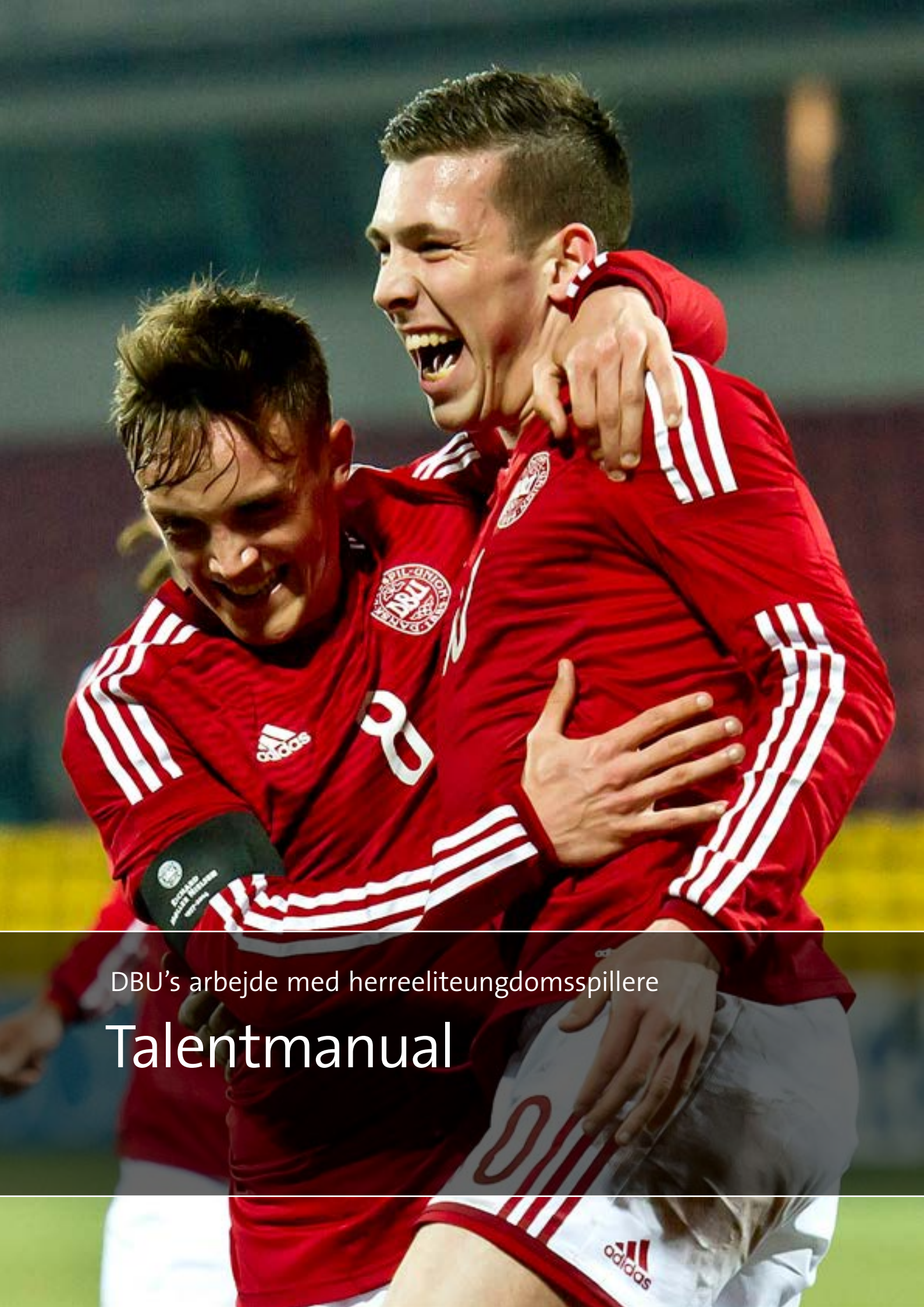


# Talentmanual

DBUs arbejde med herreeliteungdomsspillere







DBU's arbejde med herreeliteungdomsspillere

# Talentmanual

# Indhold

## Kolofon

### Udgiver

Dansk Boldspil-Union  
Fodboldens Hus  
DBU Allé 1  
2605 Brøndby

### Katalysator

Morten Olsen, A-landstræner

### Redaktion og revidering

Per Holm, U16-landstræner  
Thomas Slosarich, DBU Talenttræner  
Martin Bloch, DBU Talenttræner

### Beskivere

Morten Olsen, A-landstræner  
Peter Bonde, A-assistenttræner  
Jess Thorup, U21-landstræner  
Bent Christensen Arensøe, U19-landstræner  
Henrik Clausen, U18-Landstræner  
Jan Michaelsen, U17-Landstræner  
Per Holm, U16-landstræner  
Thomas Slosarich, DBU Talenttræner  
Martin Bloch, DBU Talenttræner

### Layout

DBU Grafisk  
Jacob Roar Hansen  
Bettina Emcken  
Lise Fabricius

### Foto

Per Kjærbye og Anders Kjærbye Aps/  
fodbildbilleder.dk m.fl.

### ISBN

978-87-87038-11-9



## 4 Forord

Kapitel 1

## 6 Formål og talentstruktur

Kapitel 2

## 12 DBU's talentmiljø

Kapitel 3

## 15 Scouting i DBU

Kapitel 4

## 23 »Den røde tråd«

Kapitel 5

## 79 Planlægning

Kapitel 6

## 93 DBU's ungdomslicens

## 96 Litteratur



6

## Kapitel 1

**Formål og talentstruktur**

Beskrivelse af formålet med DBU's talentarbejde. DBU's spiller- og trænerstruktur vises skematisk.



23

## Kapitel 4

**Fodboldfagligt**

DBU's røde tråd i talentarbejdet handler også om træning med spillerne. Der arbejdes ud fra et bevidst valg af fodboldfilosofi og 4-3-3 som udviklingssystem. Et bredt udsnit af øvelsesvalg og træningsprioriteringer der sikrer ensartethed.



12

## Kapitel 2

**DBU's talentmiljø**

Vigtige elementer i DBU's miljø – kort beskrevet.



79

## Kapitel 5

**Planlægning**

DBU's planer for U13 – U19 Stabilitetstræningsprogram

Derudover findes diverse planlægningsværktøjer (til kopiering).



15

## Kapitel 3

**Scouting i DBU**

En af grundpillerne i DBU's arbejde er at finde de mest talentfulde spillere. Scouting har en høj prioritering og er under konstant udvikling.



93

## Kapitel 6

**DBU's ungdomslicens**

Træneruddannelse og deling af viden er vigtigt i DBU. Her er beskrevet nogle af de kursustilbud, som er en del af licenssystemet i DBU's talenterarbejde.



DBU talentmanual

# Forord



## Forord

Dette er tredje udgave af Dansk Boldspil-Unions (DBU) talentmanual. I denne reviderede version gives et samlet overblik over hvem, hvordan og hvad, der arbejdes med i DBU's talentudvikling.

Manualen danner grundlaget for det arbejde DBU, i samarbejde med primært licensklubberne, laver for de yngste spillere fra perioden inden de kan komme på DBU's talentcentre og i et evt. videre forløb omkring DBU's første U-landshold.

Kapitel 4 udgøres således af vores nylancerede materiale 'Den Røde Tråd'. Her præsenteres og forklares DBU's spille- og udviklingsstil og det mindset, der ligger bag.

DBU har tidligere udgivet

- Aldersrelateret træning 1, der beskriver træning af de 5-14-årige.
- Aldersrelateret træning 2, der beskriver træning af de bedste spillere i alderen 14-21 år.
- Den røde tråd, der beskriver DBU's spillerudviklingsmodel fra U15 –til A-landsholdet

Med udgangspunkt i disse bøger og denne talentmanual forsøger vi således at tydeliggøre den spillestil, vi i DBU har valgt og de metoder, der ligger til grund for, at spillerne kan uddannes så optimalt som muligt.

De seneste justeringer i vores struktur betyder, at DBU's Talent- og U-landstrænere får et kendskab til spillerne på et tidligere tidspunkt i deres udvikling end hidtil.

Der er fortsat én ansvarlig landstræner for hvert af vore U-landshold. Herunder har vi nu to DBU Talenttrænere, og et antal nyansatte regionaltrænere. Vi vil i fællesskab med de mange klubtrænere, finde og uddanne de dygtigste og mest spændende spillere til at kunne begå sig i landsholdenes spillestil på såvel nationalt som internationalt topniveau.

"Udviklingen i fodbold går stærkt. Spillet bliver hurtigere og rummene bliver mindre. Her skal vi følge med – helst være foran – for at kunne klare os i fremtiden. Systemer, trends og stil ændrer sig hele tiden." siger Morten Olsen. Men fastslår, at vi fortsat vil lægge stor vægt på vores offensive 'mindset', og den danske fodboldkultur i udviklingen af fremtidens fodboldspillere.

For at spillerne kan opnå et færdighedsniveau, der matcher de krav, der stilles på topplan, er vi i DBU meget bevidste om, at vores vigtigste samarbejdspartnere er klubberne. Deres talentudviklingsmiljøer er fundamentet for talentudviklingen i dansk topfodbold.

Vi arbejder målrettet på at have en talentudvikling, som skal være blandt de bedste i verden, og vi er meget fokuserede på at fortsætte med udvikling i en positiv retning.

*Revideringsgruppen*

*1. juli 2014*



Kapitel 1:

# Formål og talentstruktur





## Formål

### Dansk talentudvikling

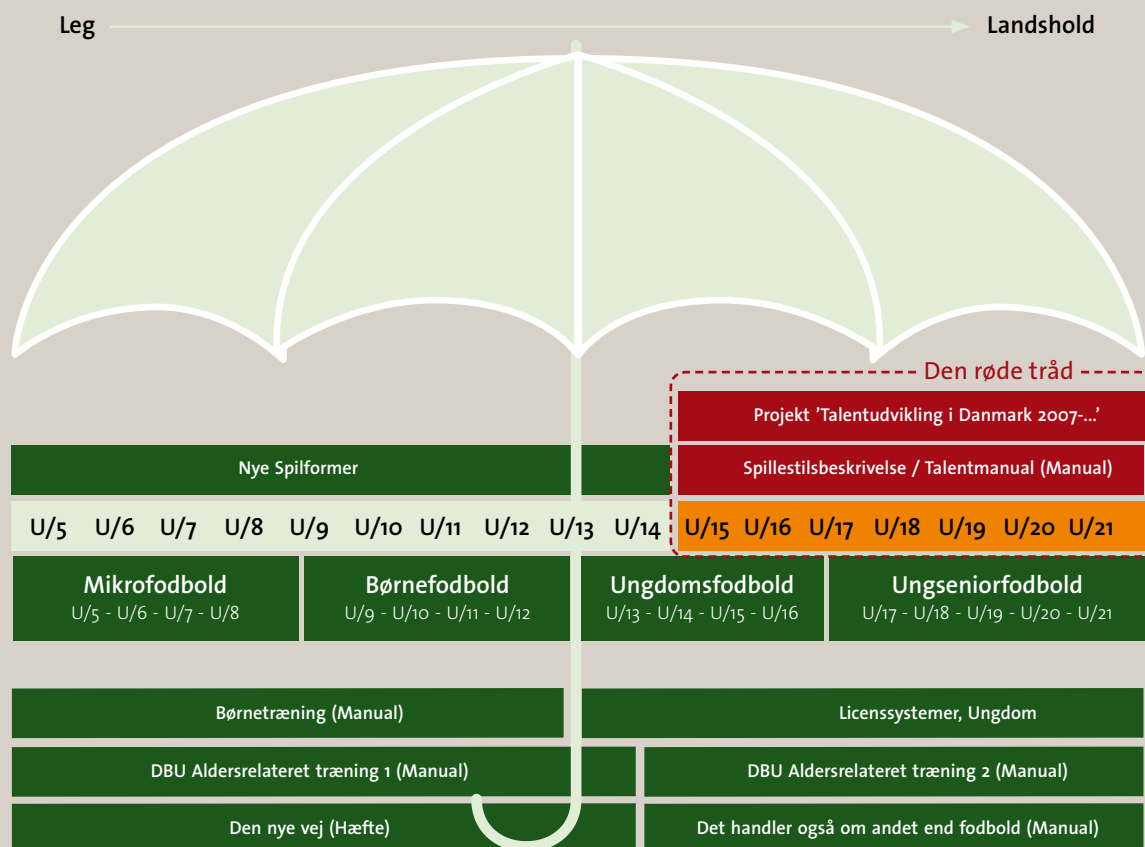
- at udvikle spillere, der kan begå sig på højeste nationale og internationale niveau.

### DBU's talentcentre

- at give spillerne kendskab til DBU's fodbold-filosofi og spillestil
- at forberede dem på de krav, der stilles i DBU's elitære miljøer
- at stimulere og motivere spillerne til at udvikle deres talent optimalt.

### DBU's talentmanual

- at oplyse om indholdet i DBU's talentudvikling
- at optimere og stimulere talentudviklingsmiljøerne i dansk fodbold
- at sikre en 'rød tråd' i arbejdet med spillerne i DBU's talentudvikling.



## Den røde tråd

Den røde tråd er ofte blevet misfortolket. Den skal dog forstås, som DBU's metode til udvikling af talenterne i DBU regi - fra DBU's U15 talentcentre indtil A landsholdet (*se figuren ovenfor*).

Mange andre tiltag understøtter dog fint tankerne bag den røde tråd, der bygger på fodboldspillets grundidé - spillet/legen med bolden. Der er gennem årene blevet tænkt nye tanker for såvel børnefodbolden som ungdomsfodbolden. Træneruddannelsen har aktivt arbejdet for bedre trænere, og har udviklet flere manualer til gavn for fodbolden. Der er indført licenssystemer for at sikre kvaliteten i talentarbejdet i klubregi (*se figuren*).

DBU Elite, med landstrænergruppen i spidsen, vil gerne have udbredt denne viden yderligere til fod-

bold danmark. Derfor vil vi med dette første samlede 'værk' af spillestilen håbe, at alle interesserede vil blive klogere på den røde tråd, og dermed den vej som DBU har valgt i udvikling af talenter.

Udviklingen af stilen indenfor de enkelte områder i spillestilen (*kan ses illustreret ved spillestilsbolden på næste side*) er løbende sket fra midten af 2006 og fremefter i en tæt dialog og fodbold Diskussion i DBU's trænergrupper. Dette for at skabe konsensus omkring, stil, løsninger, udvikling og terminologi. Spillestilen er derfor ikke en ny tilgang til DBU's måde at spille på – men skal ses som en skriftlighed af den stil og de elementer, der arbejdes efter af DBU's trænere.



## DBU's spillefilosofi

Fodboldspillets grundidé er spillet/legen med bolden, derfor har DBU valgt en boldbesiddende spillestil i udviklingen af fremtidens fodboldspillere.

Vi mener, at vi bedst skaber fremtidens fodboldspillere ved at prioritere den svære del af spillet, hvor vi selv har bolden, og bedst kan styre kampene. Vi vil arbejde på, at være spilstyrende i alle kampe på alle alderstrin.

Possession er derfor en væsentlig del af vores spil, fordi vi i mange faser af spillet har brug for at kunne fastholde bolden i holdet. Udover at kunne styre kampene, er det et middel til:

1. Opbygningsspillet – for at kunne sætte spillet bedst fra bagkæden
2. Opbygningsspillet – for at fastholde bolden til det rigtige tidspunkt at gå i afslutningsspil
3. Forsvarsspillet – fastholde et resultat ved at beholde bolden i holdet
4. Fysisk (tempostyring) – herunder at hvile med bolden

Dermed bliver både udgangspunktet og målet for DBU's talentudvikling den enkelte spillers tekniske og taktiske færdigheder.

**Nogle af de elementer vi prioriterer i spillet og hos spillerne er:**

- Handlehurtighed
- Spil i små rum (turde spille)
- 1:1 offensivt (turde udfordre)
- 1:1 defensivt
- Spillende forsvarsspillere
- Fladt opspil
- Evnen til at fastholde bolden, både individuelt og kollektivt
- Mange lag i holdet
- Mange linjer i spillet



## Overordnet uddannelsesfilosofi:

Metoden er at udvikle spillerne i trin fra U15 og op imod U21 (A). Nogle årgange kan nå længere end andre, derfor udvikling i trin fremfor på årgange. Udviklingen af spillestilsselementerne ud fra basisformationen er tænkt som en måde at få struktur på de gennemgående elementer (instruktionsmomenter) fra U15 og opefter.

Spillernes individuelle kompetencer er altid i spil i forhold til valg af løsninger (både trænervalg og spillervalg). Alle spillere er forskellige, og kan udfylde den enkelte rolle på forskellig vis, så modellerne skal ses som et skelet.

Spilintelligens er et væsentligt parameter for os, derfor skal spillerne altid have frihed til selv at vælge løsninger til gavn for holdet.

### Vigtige elementer:

- Spil dybt før bredt
- Afleveringer i bredden er kun tænkt som forberedelse til afleveringer i dybden, idet bolden er undervejs
- Modsatrettede bevægelser
- Kanterne også som mellemrumsspillere. Deres position er derfor længere nede end den dybe angriber
- Rumfornemmelse
- Spillernes evne til at forberede sig godt, før de modtager bolden, er afgørende for tempoet i spillet, og for muligheden for at komme til at spille fremad

- Spillet på den offensive 'fod' (fjerneste fod) er derfor et redskab til denne forberedelse, og et middel til at spillerne bliver retvendt hurtigere
- Udfylde alle rum
- I forbindelse med positioneringer skal spillerne orientere sig, således at de ikke dækker af for afleveringsbaner (specielt de centrale 360 graders spillere, 6 og 8)

Igennem U-landsholdene bygges der gradvist flere elementer ind i 'spillestilsbolden', således at der nu er tale om at sætte den enkelte spillers færdigheder ind i en udviklingsramme på et hold. Men stadig byggede på DBU's fodboldfilosofi som bærende element, idet DBU ønsker, at danske U-landshold udvikles ud fra den offensive tilgang til spillet, som vi har valgt.

### Træningsprioritering i DBU's talentudvikling i ca %:

- 80% træning i VI-delen
- 15% træning i DE-delen
- 5% 'gennemgang' af standarder i.f.m. kampe

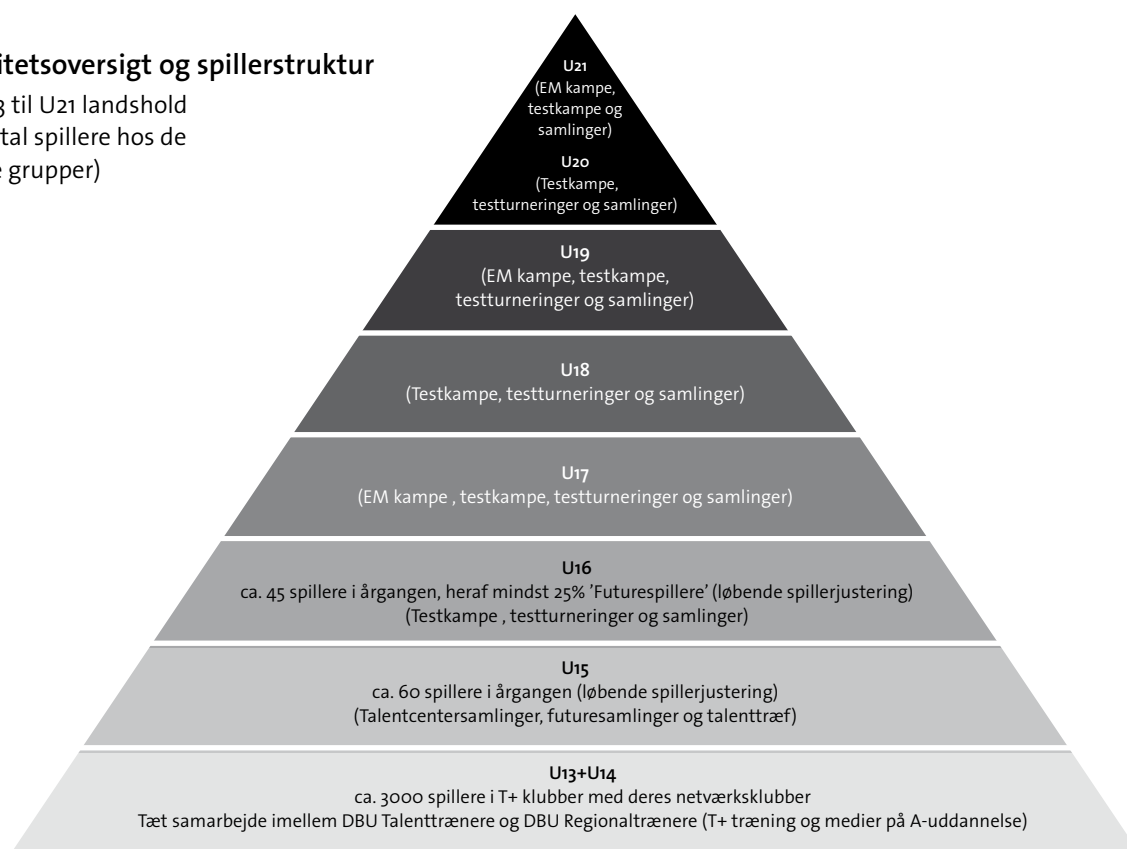
### Baggrunden for denne prioritering er fordi:

- Det er sværest, mest motiverende og spændende for spillerne, samt fordi vi tror, at vi derved skaber det mest seværdige fodbold for fremtiden
- Vi vil VINDE hver gang

## DBU's talentstruktur

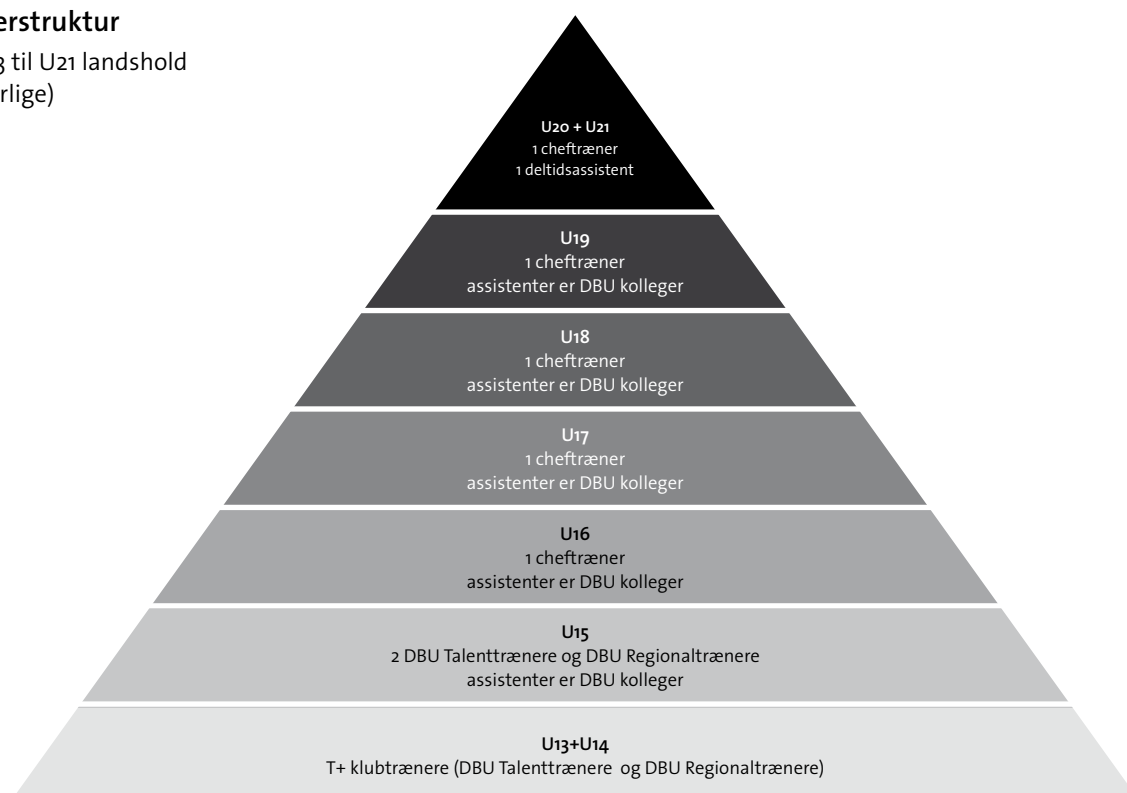
### Aktivitetsoversigt og spillerstruktur

Fra U13 til U21 landshold  
(ca. antal spillere hos de  
yngste grupper)



### Trænerstruktur

Fra U13 til U21 landshold  
(ansvarlige)





Kapitel 2:

# DBU's talentmiljø

## DBU's talentmiljø

### Kost

Når spillerne er til talentsamling, er det ikke meningen, at de selv skal have penge med til forplejning. Spillerne skal informeres om fornuftige valg udenfor banen herunder indtagelse af sodavand, slik m.v. Vores mål er, at få spillerne til at træffe de rigtige valg i forhold til, at de skal præstere maksimalt i alle træningspas.

Vi skal hele tiden være inspiratorer for spillerne, så de selv kan træffe de rigtige valg for at nå slutmålet: At blive en topspiller.

### Doping

Det præciseres, hvor vigtigt det er, at spillerne er bevidste om, hvad de indtager. Alle talentspillere får udleveret Anti Doping Danmarks oplysningshæfte. Yderligere information kan hentes på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk).

### Skadesforebyggelse og skadesbehandling

DBU har på alle samlinger er sundhedssektor. Denne sektor vil foretage den nødvendige skadesbehandling på samlingerne og vejlede såvel spillere som klubber i tilfælde af et længere skadesforløb og i forhold til behandlinger. Det er klubbernes opgave at

følge op på skadede spillere, således at spilleren får den nødvendige behandling. For at forebygge skader anbefaler DBU, at spillerne arbejder med stabilitets-træning i det daglige. Dette vil spillerne kunne gøre ved siden af den daglige træning i klubben, men det kræver en opfølgning fra såvel klub som DBU's talentsektor, så vi sikrer, at der sker den fornødne fremgang. (se stabilitetsprogram kapitel 5).

### Mentale værktøjer

I 2010 blev en idrætspsykolog fra Team Danmark tilknyttet. Han arbejder med såvel A+ trænere i klubberne, U-landstrænere og talenttrænere. I et samarbejde mellem idrætspsykologen og trænerne arbejdes der med forskellige mentale værktøjer i relation til spillerne.

### Video

Som pædagogisk hjælpemiddel overfor spillerne på talentcentre og U-landshold anvendes videoklip/analyse. Dette sker i forbindelse med individuel/kollektiv evaluering af DBU kampe på talentcentre og i landskampe, og som et led i indlæringen af DBU's spillestil.



**Forventninger til spillerne**

- De skal kunne lide at være en del af DBU, og det skal vi kunne se
- De skal være engagerede på og udenfor banen
- De skal se muligheder frem for begrænsninger
- De skal sørge for at tage 'noget' med fra træningsbanen hver gang
- Det er okay at begå nye fejl.

**Forventninger til træningen i DBU**

- Al træning skal give mening i forhold til tema og spillestil.
- Al træning sker i et trænings-læringsmiljø, hvor spørgsmål og refleksion er et vigtigt element (f.eks. kan en skala fra 1-6 anvendes til denne refleksion af spillernes træning af såvel spillerne selv som trænerne)
- Spillerne bliver tilgodeset individuelt, når vi træner
- Vi anerkender initiativ – ligeså meget som præstation
- At træningen giver spillerne mulighed for at træffe valg i øvelser og spil
- At der er konkurrenceelementer i træningen.

**Forventninger til klubben og klubtræneren**

- At spilleren får de bedste muligheder for at præstere på talentcentersamlinger, derfor er det hensigtsmæssigt, at spilleren restituerer før og efter samlingen – altså ingen kampe op til DBU samlinger. DBU's samlinger går som udgangspunkt forud for aktiviteter i egen klub, hvilket sker i tæt dialog med klubberne.
- Der forventes en god, saglig og konstruktiv dialog om spillerens udvikling
- Rettidig og løbende information om en eventuel skadessituation
- At holdets sæsonplanlægning (kampe, stævner med mere) samt mulige ændringer sendes til den respektive talenttræner, regionaltræner og U-landstræner

Det er altid muligt at komme og overvære talentcentertræning i DBU-regi.





Kapitel 3:

# Scouting i DBU



## Scouting

### Spillerobservation

Scouting er en vigtig del af talentstrukturen. Men da valget af talentfulde spillere er kompliceret, og udvælgelsen er af stor betydning for slutresultatet, skal vi konstant udvikle denne del af talentsektoren. Vi ser jo først slutresultatet med spilleren efter en udviklingsperiode på fem til otte år.

Derfor bruger vi i DBU's talentsektor mange kræfter på at finde de spillere, som vi mener, har det største potentiale, og det er ikke nødvendigvis dem, som præsterer bedst her og nu. Senere uddybes begreberne potentiale og præstation nærmere.

### Hvad kigger vi efter?

Spillernes færdigheder vurderes indenfor de fire hovedområder, således at vi får kortlagt spillernes spidskompetencer indenfor et eller flere af disse områder:

- Taktisk
- Mentalt
- Teknisk
- Fysisk

Indenfor de fire hovedområder er de mest centrale begreber for os i DBU:

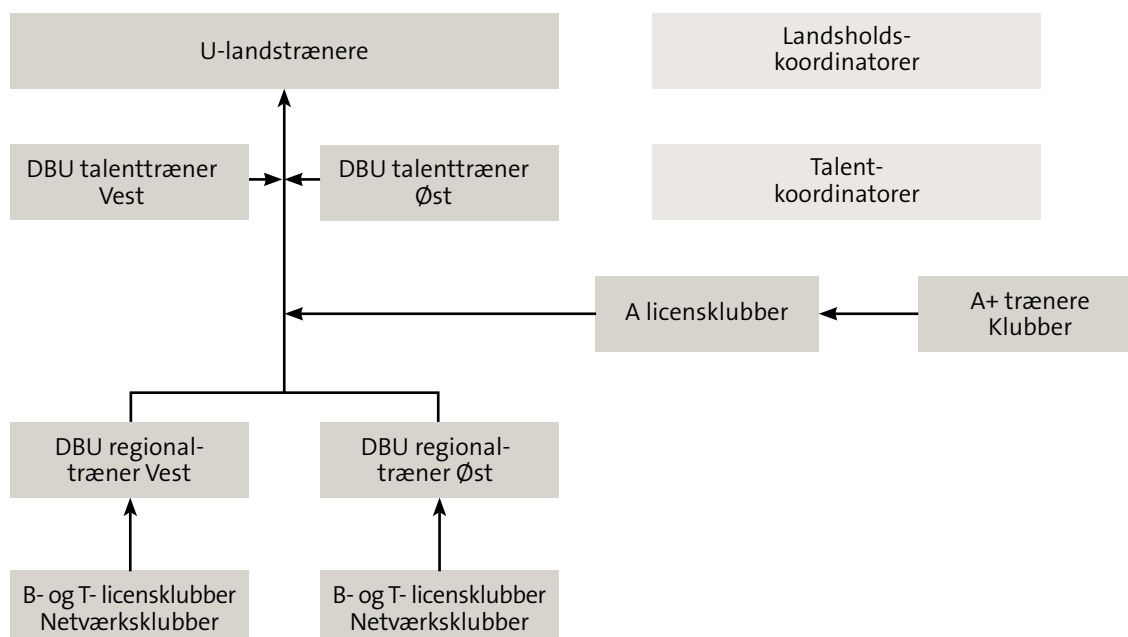
- S – pilintelligens
- A – ttitude
- T – eknik
- S – peed

### Scoutingen er inddelt i flere lag:

- finde nye spillere til bunden af pyramiden U13 – U14
- finde nye spillere til de enkelte lag i pyramiden U15 – U19-landshold
- følge op på spillere i de enkelte lag i pyramiden U15 – U19-landshold.

Udover de ansatte DBU trænere (regionaltrænere, talenttrænere og U-landstrænere) inddrages klubberne i scoutingen til primært det nederste lag i pyramiden. Derudover anvendes et antal af DBU's egne scouts på forskellige niveauer af scoutingen (primært U17 og opefter), med udgangspunkt i den til enhver tid mest hensigtsmæssige model.

## 'Organisationsplan for DBU's scouting':



## DBU selektering

### Formål

- At udvikle en udtagelsesprocedure, hvor 'maskerne i nettet' er finmaskede
- At sikre, at vi får mulighed for at vurdere flere spillere
- At give spillerne de bedste vilkår for at vise deres færdigheder
- At give os mulighed for at etablere et kartotek over flere interessante spillere i en årgang.

### Hvordan finder vi spillerne?

- Klubbeseøg-/træning
- U13-U15 elitestævner i Danmark
- Scouting i test-og turneringskampe.

### Scouting til DBU's U15 Talentcentre (U13-U14)

- For at finde den nye årgang til DBU's talentcentre (U15) vil der forudgående være et tæt samarbejde imellem DBU's to Talenttrænere, DBU's Regionaltrænere og samtlige af landets licensklubber (A, B og T).

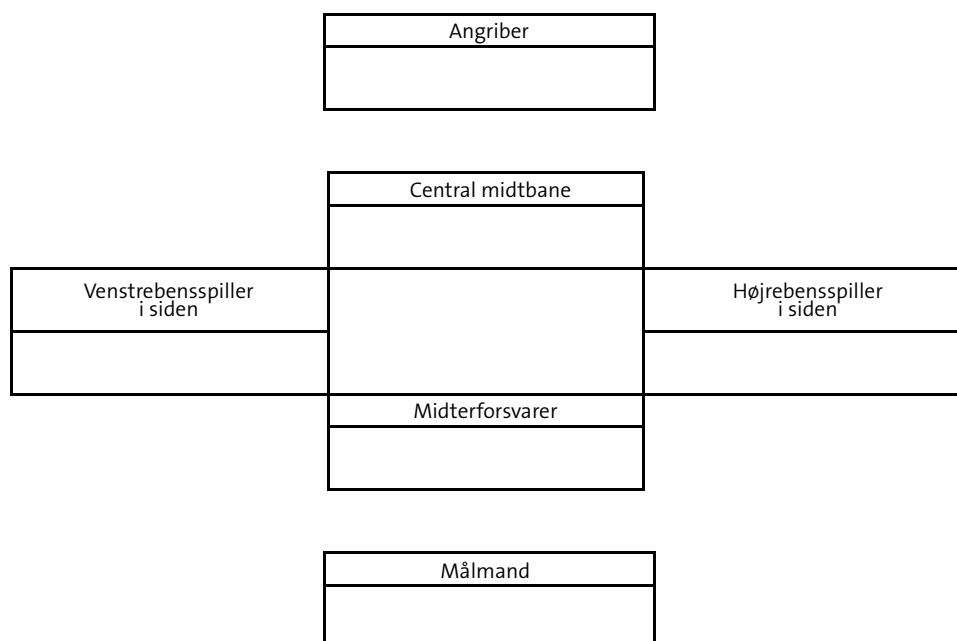
- I et forløb på to år (U13-U14) følges spillerne i deres licensklubber og disses netværksklubber. Via kampbesigtigelse og træning i klubben af Regionaltræneren, indstilles B & T klub spillere til DBU's A-kurser, hvorefter den endelige udtagelse foretages til DBU's U15 Talentcentre i Øst/Vest.
- Spillere fra landets A-licensklubber uddannes i egen klub, med besigtigelse af Talenttræneren, frem til andet halvår af U15 alderen. Herefter indlemmes spillere med størst vurderede potentiale på U15 Talentcentret. Denne udvælgelse varetages af DBU's Talenttrænere i tæt dialog med T+/U15 træneren i A-licensklubben.
- Der arbejdes over hele året med ca. 28-30 spillere ad gangen på hvert af de to U15 Talentcentre i Danmark.
- Der oprettes en database med alle relevante spilleres data, og med mulighed for vurdering af den enkelte spiller i.f.m. kampe og træning. Denne database udvikles og udvides løbende således, at der overtid kan trækkes såvel historik som statistik på alle spillere, der er- eller har været attraktive i DBU regi.

## Spillere og rollebeskrivelser

På U13-U14 niveau drejer det sig om at finde de spillere, som har det bedste færdighedsniveau, uden at fokus er pladsspecifikt i relation til position og spillestil. Man kan udover målmandspositionen tillige tale om 180 graders spillere (spillere i siden

eller centralt) og 360 graders spillere (midtbanespillere og angribere).

Derfor skal nedenstående skema ses som en simplificering af positionerne på et hold.



Skema 3.1: Spillere og rollebeskrivelser – U13-U14



## Spillere og positioner

På U15 niveau vil vi i forløbet begynde at finde spillernes positioner til det yngste landshold U16. Det er målet, at hver position kan dækkes af fire spillere (en spiller kan godt indgå på flere positioner). Spillerne noteres på positionerne i prioriteret rækkefølge. I denne proces vil der løbende ske justeringer af

spillerne på de enkelte positioner, og skemaet skal ses som et redskab i denne proces. Det tilstræbes, at minimum 25 % af spillere ('et hold') skal kunne gå ind under betegnelsen 'futurespillere' (se beskrivelsen under spillervurdering).

Angriber 9			
1			
2			
3			
4			

Venstre kant 11	2. angriber / offensiv midtbane 10	Højre kant 7
1		
2		
3		
4		

Central midtbane 8			
1			
2			
3			
4			

Kontrollerende midtbane 6			
1			
2			
3			
4			

Venstre back 5	Venstre midterforsvarer 4	Højre midterforsvarer 3	Højre back 2
1			
2			
3			
4			

Målmand 1			
1			
2			
3			
4			

Skema 3.2: Spillere og positioner – U16

## Spillervurdering

Målet for DBU's talentarbejde er at medvirke til at udvikle spillere til A-landsholdet, U21-landsholdet samt superligaen.

Spillerne i DBU regi bliver løbende vurderet. For at have en fælles referenceramme har vi udarbejdet denne enkle vurderingsmetode, der tager udgangspunkt i de to tidligere nævnte nøglebegreber:

### Præstation

- En kort vurdering af spillerens præstationer her og nu på en skala fra 1-6 (hvor 1 er lavest).

### Potentiale

- En kort vurdering af spillerens potentiale på den lange bane på en skala fra 1-6 (hvor 1 er lavest).

Spillerne i talentudviklingsregi bør i første omgang vurderes på potentiale. 'Den vanskelige sag'. Spillerens præstationer kan også vurderes, men her bør man holde sig for øje, om præstationerne også vil kunne bære på den lange bane. Nogle spillere kan godt præstere her og nu på baggrund af eksempelvis fysik, som måske udlignes på sigt. Fysikken kan dog også være et udtryk for potentiale.

### Futurebegreb:

En 'futurespiller', er en spiller som modenheds-mæssigt endnu ikke er alderssvarende, ofte er disse spillere født i 2. halvår og dermed yngst i aldersgruppen, men kan også være små / 'umodne' (late mature) spillere som er født 1. halvår. Disse spillere er interessante, hvis de viser et potentiale, som må

anses for at være så stort, at de vil kunne udvikles til landsholdsspillere, når modenheden bliver aldersvarende.

Følgende parametre (styrker, svagheder, præstation og potentiale) kan anvendes til at vurdere unge spillere.

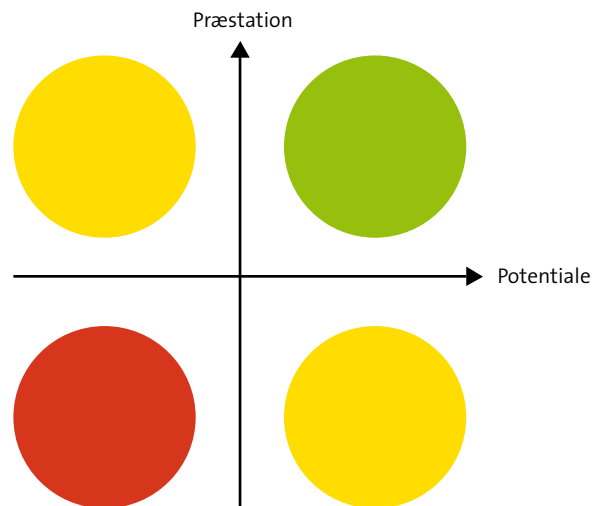
### Permanente (varige) styrker

- Teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

### Permanente (varige) svagheder

- Teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.

Nedenstående figur kan ses i sammenhæng med de efterfølgende uddybende kategorier af spillere, hvor begreberne rød, gul og grøn spiller anvendes.



Figur 3.1



Grøn spiller	Gul spiller	Rød spiller
<p><b>Både- og spilleren</b> (præstation og potentiale er højt)</p> <p><b>Præstation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spillerens præstationer er ofte på højeste niveau</li> </ul> <p><b>Potentiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spillerens potentiale vurderes til stort</li> </ul> <p>Denne kategori kommer spillerne først i, når vi er næsten sikre på, at de kan nå målniveauet.</p>	<p><b>Enten- eller spilleren</b> (præstation eller potentiale er højt)</p> <p><b>Præstation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spillerens præstationer kan være på hele skalaen</li> </ul> <p><b>Potentiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spillerens potentiale vurderes til fra begyndelsen at være spændende</li> </ul> <p>Denne kategori kommer spillerne i fra begyndelsen af deres deltagelse i DBU regi (center / U-landshold). Derefter rykkes spillerne enten op eller ned i de to andre kategorier, efterhånden som vi bliver mere sikre på deres målniveau. En spiller kan godt forblive i denne kategori udelukkende på baggrund af gode præstationer på trods af et tvivlsomt potentiale (de kan gøre de andre gode med deres præstationer her og nu).</p>	<p><b>Hverken- eller spilleren</b> (præstation og potentiale står ikke længere mål med forventningerne)</p> <p><b>Præstation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spilleren har svært ved at præstere på højeste niveau</li> </ul> <p><b>Potentiale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spillerens potentiale vurderes til ikke at række</li> </ul> <p>Denne kategori kommer spillerne først i, når vi er næsten sikre på, at de har meget svært ved at nå målniveauet, og de ikke længere vurderes som spiller med landsholdspotentiale.</p>

Efter hver samling vurderes spillerne fra centrene af talenttrænerne efter denne model. Desuden anvendes modellen på talenttrænermøderne, hvor spillerne fra alle cen-

trene hver gang gennemgås. Derudover bruges den som referenceramme ved gennemgang af U-landsholdsspillerne efter samlinger og landskampe.









Kapitel 4:

# Den røde tråd



## »Den røde tråd«

### Basisstruktur 4:3:3

Vi tager udgangspunkt i en 4-3-3 basisstruktur, hvor numrene refererer til en bestemt position på banen.

Systemet er stadig kun et udgangspunkt, hvor spillernes individuelle kompetencer skal kunne komme til udtryk. Derfor kan eksempelvis en midtbasespiller, kantspiller eller en spids 'se ud' på mange måder.



Spillesystemer i dag er ikke længere en fast formation som går igennem offensivt og defensivt.

Vores, DBU's, basisstruktur som skelet, med fleksibilitet i formationerne - offensivt og defensivt - har vist sig særdeles holdbar set i talentudviklingsøjemed.

Hvorvidt fodboldens udvikling i fremtiden vil betyde en justering også af dette, er løbende en del af fodboldsnakken i DBU's trænergruppe.

Træningstemaerne på de efterfølgende sider er prioriteret i relation til DBU's 'røde' tråd i talentudviklingen.

### Træningstemaer

- I relation til spillestilen i udviklingsfasen anbefaler vi, at der arbejdes med nedenstående temaer inden for den nævnte rækkefølge.
- Det er således hensigten hele tiden at bygge på fra den foregående årgangs TEMAER
- Aldersgrupperne skal opfattes som vejledende, da vi som anbefalet udvikler trinvis

U13-U14 (I klubregi)	Vi har bolden	De har bolden
Træningen foregår i klubregi i samarbejde med DBU's regionaltrænere	<b>1v1 offensivt</b>  <b>Possession</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bredde / dybde</li> <li>• Vende spillet</li> <li>• Bevægelser på blandsiden</li> <li>• Vinklede pasninger</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• Spil på den offensive fod</li> </ul>	<b>1v1 defensivt</b>
	<b>Færdighedstræning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sparkeformer</li> <li>• Pasninger</li> <li>• Diagonaler</li> <li>• Indlæg</li> <li>• Afslutninger</li> <li>• Dribling/finter</li> <li>• Vendinger</li> </ul>	

U15 - u16	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<b>1v1 offensivt</b>  <b>Possession</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bredde / dybde</li> <li>• Vende spillet</li> <li>• Bevægelser på blandsiden</li> <li>• Vinklede pasninger</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• Spil på offensive fod</li> <li>• Turde spille</li> </ul> <b>Opbygningsspil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2v1 mod en angriber</li> <li>• Mod middel pres.</li> </ul> <b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb gennem bagkæden</li> <li>• Gennembrud på kant: 2v1, 1v1</li> </ul> <b>Afslutninger</b>  <b>Rolletræning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 11v1</li> <li>• 11v11</li> </ul>	<b>1v1 defensivt</b>  <b>Høj bagkæde</b>  <b>Pres på bolden så hurtigt som muligt</b>	<b>VI/DE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genpres</li> </ul>

U16 - U17	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p><b>Opbygningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3v2 mod to angribere <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe overtal</li> <li>• Mod middel/højt pres.</li> </ul> </li> <li>• Positionering</li> </ul> <p><b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retvendt spiller</li> <li>• Passet på boldholder</li> <li>• Modsatrettede bevægelser</li> </ul> </li> <li>• Variationer i fase 2-3 (gode valg) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb gennem bagkæden (dyb-deløb)</li> <li>• Gennembrud på kant (2v1, 1v1)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Afslutninger</b></p> <p><b>Rolletræning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trekantens bevægelser</li> </ul>	<p><b>Dynamisk bagkæde</b></p> <p><b>Fremadrettet forsvarsspil</b></p> <p><b>Kompakthed</b></p> <p><b>Organiseret pres</b></p>	<p><b>VI/DE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionering</li> </ul>

U17 - U18	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p><b>Opbygningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimale varianter i forhold til modstandere og egne spillere</li> <li>• Positioner</li> </ul> <p><b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler</li> <li>• True alle rum</li> </ul> <p><b>Afslutnings relationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indlægsstrategier</li> </ul> <p><b>Rolletræning</b></p> <p><b>Ændre momentum</b></p> <p><b>Restforsvar</b></p>	<p><b>Presvarianter</b></p> <p><b>Lukke målspark</b></p> <p><b>Indlægsstrategi</b></p>	<p><b>DE/VI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler ved erobring</li> </ul>

U18 – u21	Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
	<p>Bygge videre fra tidligere</p> <p>Højere tempo i alle faser af spillet</p> <p>Skal kunne veksle strategi i kampene afhængig af fasen i kampen</p>		

## Rollerne på holdet

I forbindelse med udvælgelsen af spillerne og udvikling af spillestilen er her nogle af de kvaliteter, som

de enkelte roller kan indeholde indenfor de 4 'traditionelle' færdighedsområder, vi kender i fodbold.

### Nr. 1 = Målmænd

Teknisk	Taktisk
Gribe og sparketeknisk dygtig God 1. berøring	'Spille med' (Læse spillet) God placeringsevne Gode igangsætninger
Fysisk	Mentalt
Spændstig Velkoordineret	Udstråling Selvtillid

### Nr. 2+5 = Back

Teknisk	Taktisk
Pasningsstærk God 1.berøring Indlægsstærk	Forudseende – vælge rigtigt i løb/overlap etc. 1 vs. 1 defensivt Blik for op- og indspil Timing
Fysisk	Mentalt
Hurtig Sprintudholdenhed	Går ikke i panik under pres

### Nr. 3+4 = Midtstopper

Teknisk	Taktisk
Hovedspilsstærk Pasningsstærk (kort/langt og diagonalt) Hurtig og sikker boldomgang	Spilintelligent Bryde bolden konstruktivt
Fysisk	Mentalt
Nærkampstærk Spændstig	Kommunikativ Lederegenskaber Mod til at spille

**Nr. 7+11 = Wing**

Teknisk	Taktisk
Drible/ fintestærk Kombinationsstærk Indlægsstærk God 1. berøring	Udnytte rum Timing Målfarlig
Fysisk	Mentalt
Ekspllosiv Sprintudholdenhed	Risikovillig Udfordrende Modig

**Nr. 6 = Kontrollerende midt**

Teknisk	Taktisk
God 1. berøring Pasningsstærk –( kort /lang ) Gode vendinger	Spilintelligent/Overblik Handlingshurtig '360 grader spiller'
Fysisk	Mentalt
Udholdende Kunne skifte tempo Dynamisk Duelstærk/nærkampstærk	Stabil/ 'binder sammen' Vedholdende Lederegenskaber Temperaturmåler

**Nr. 8 = Central midt**

Teknisk	Taktisk
God 1. berøring Tempodribning (drive bolden) Gode vendinger	360 graders spiller Spilintelligens (læse spillet) Handlehurtig Timing i dybe løb
Fysisk	Mentalt
Stor løbekapacitet Dynamisk - (felt til felt spiller) Fart Nærkampstærk	Modig Entusiastisk Temperaturmåler

**Nr. 10 = Offensiv midt**

Teknisk	Taktisk
Pasningsstærk Kombinationsstærk Drible / fintestærk Afslutningssikker Gode vendinger	Spilintelligent/overblik/blik for spillet Handlingshurtig
Fysisk	Mentalt
'Angriber og/eller midtbanetype'	Kreativ Stort ansvar

**Nr. 9 = Angriber**

Teknisk	Taktisk
Afslutningssikker Kombinationsstærk Boldfast	Intuitiv Timing – 'målnæse'
Fysisk	Mentalt
Ekspllosiv Spændstig Nærkampsstærk	Individualist Selvtillid Stærk i modgang

## Offensivt

**I den offensive del af spillet opererer vi med tre faser i spillet:**

1. Fase er første del af opbygningsspillet.
  - Den del som skal overspille modstandernes første pres/første kæde.
2. Fase er anden del af opbygningsspillet
  - Den del som foregår efter man har overspillet modstandernes første pres / første kæde, og indtil man går i afslutningsspillet. Det vil typisk finde sted i mellemrummet. Vending af spillet er et væsentlig spilelement i denne fase for at blive retvendt inden fase 3.
3. Fase er afslutningsspillet

**Opbygningsspillet:**

Ved brug af alle kæder forsøger vi at skabe gode forudsætninger for at komme til afslutningsspil. Vi vil, med udgangspunkt i kombinationsspil og stor løbevillighed – med og uden bold, holde fast i den boldbesiddende spillestil for derigennem at komme til chancer.

**Træning af opbygningsspillet inddeles i følgende kategorier:**

- Pasningsøvelser
- Possessionspil
- Rolletræning
- 11v11

**Offensive nøglebegreber**

- Ro på bolden
- Fladt opspil startende fra bagkæden (målmanden)
- Afleveringer, der gør det nemt for boldmodtager at spille videre
- Søge den mest fremadrettede og sikre aflevering
- Hvis det er muligt spilles bolden fremad.
- Alle spillere har offensivt ansvar og skal handle derefter
- Placering i forhold til næste aflevering
- Temposkift både i løb og pasninger
- Skab vinkler og trekanter (støtte)
- Opsøge modstander før afspil – spil forbi pres, d.v.s. afspil, bandespil eller dribling
- Skabe og udnytte lokalt overtal
- Roller/relationelle færdigheder – at skabe både bredde og dybde ved modsatrettede bevægelser
- Opbygning i en side og gennembrud i den anden side – vending af spillet er her væsentligt.
- Possessionspillenes boldbesiddelse styres både tidsmæssigt og ved erobring
- Possessionspil spilles både med og uden omstillinger

## Opbygningspil

**Træningen er inddelt i følgende kategorier**

- Pasningsøvelser
- Possessionspil

Banestørrelsen er vejledende og bør altid ses i forhold til alder og niveau.

**U13-U15 handler om grundlæggende forståelse og udførelse af det korte pasningspil, som base for possessionspillet.**

**Nøgleord**

- Ro på bolden
- Turde spille
- Afleveringer, der gør det nemt for boldmodtager at spille bolden videre
- Placering i forhold til næste aflevering
- Skabe trekanter og gode linjer i spillet
- Possessionspil spilles uden omstillinger
- Boldbesiddelse styres tidsmæssigt.

**På de yngste landshold handler det om at videreudvikle possessionspillet****Nøgleord**

- Opbygning i én side, gennembrud i den anden
- Søge den mest fremadrettede og sikre aflevering
- Roller – hvem skaber bredde og dybde, når spillet flyder
- Possessionspil kan spilles primært med omstillinger
- Boldbesiddelse styres enten tidsmæssigt eller ved bolderobring
- Kommunikation.



## Basisformation til fase 1 (2v1) Opbygningsstart fra bagkæden med 2 spillere. (Typisk mod 1 modstanderangriber)

- stoppere og back positionerne er besat
- det er væsentligt, at der er linjer og lag, og dermed en god offensiv struktur i holdet



Basisstruktur i 4:3:3.



### Instruktionsmomenter:

- Turde spille
  - Ro på bolden / fart i spillet
  - Tålmodighed i valg
  - De nødvendige antal berøringer
- Mange linjer i spillet
- Skabe vinkler – trekanter/diamanter
- Opsøge modstander – spille forbi presset
- Vende når du kan – spille støtte når du skal
  - Fejlvendt/støttespil
  - Retvendt/se fremad
    - Perception
    - Splitvision
    - God forberedelse med bl.a. forfinteløb og orientering
- Bredde og dybde i spillet
- Backs spilbare på ydersiden på offensiv fod
  - Men så højt som muligt
- Stoppernes afstand
  - ikke for bredt d.v.s., ikke komme ind under backs og ikke for smalt, så en modstander kan dække to stoppere
- Skabe overtal omkring bolden

### Instruktionstrin:

#### 1. trin:

- Fylde positionerne ud
- Placere sig ideelt i forhold til hinanden for at dække banen
- Positionerne er fundamentet for instruktionsmomenterne generelt

#### 2. trin:

- Vise nogle løsninger
  - Lade spillerne vælge

#### 3. trin:

- Opmærksomhed på, hvilke muligheder modstanderne giver os
  - Mandsorienteret vs zoneorienteret
  - Angribe siderum, mellemrum, bagrum

### Anvendelse af afleveringsformer:

- Den flade pasning
- Chipbolde (i mellemrum og bagrum)
- Diagonalbolde (på kant/back)

Eksempler på fremspil fra stopper



Eksempler på at 6/8 kan blive retvendt



Eksempler på fremspil fra back



Eksempler på muligheder for retvendt 6/8



**Opspil (2v1)****Opspil (2+1v1 / 2+1v2)****Opspil (3v2 / 3v1)**

Kan anvendes hvis man ikke kan klare det med 2 stoppere



Som det således fremgår, kan der i fase 1 i opbygningsspillet ske forskydninger i positioneringen på banen. Dette for at give holdet de bedste muligheder for igangsætning af opbygningsspillet og for at have forskellige modeller afhængig af modstander, som spillerne har værktøjer til at løse, og som de er trygge ved.

#### Fleksibilitetsmuligheder:

- Minimum tre spillere centralt
- Gerne overtal centralt
- Minimum en spiller på vores forreste linje (lig med deres bagerste linje)
- Dybdeløb fra forskellige positioner.

#### Eksempel med en kant på forreste linje:



#### Eksempel med skæv bagkæde:



#### Eksempel med omvendt trekant:





### Valg af opbygningsløsninger mod forskellige formationer og preshøjder

- Kan vi klare os med at bygge op med 2 (2v1) – gør vi det
- Kommer vi ikke til fase 2 på denne måde, så kan vi bygge op med 3 (3v2 / 3v1)
- Kan vi ikke skabe overtal centralt med grundformationen, må vi bringe en extra spiller ind – spids eller kant
- Mod højt pres skal der være to centrale punkter (6-8) sideordnet og lavt i banen

### Formation (lukket målspark)

- Stopperne helt ned på siderne
- Bolden lægges centralt i målfeltet
- Hvis de spiller mand/mand – spilles efter forreste linje i bagrum eller duel. Her bliver løb for 2. bold vigtig.
- Hvis de spiller 2v1 på forreste linje skal vi finde overtalsspiller enten på siden eller centralt
- Forreste spiller centralt skal trække banen lang
- Målmand vurderer situationen – skal turde tage pres til sig
- Målmanden skal kunne, turde og magte possessionmuligheden også. Altså få bolden retur efter igangsætning, og herefter spille fladt op til en central midtbanespiller eller til backs/stoppere på ydersiden
- Når modstander presser vores målmand – vil vi typisk have 2 mand i overtal på egen halvdel – dette skal søges udnyttet.
- Markspiller under hårdt pres kan gå ind og tage bolden i feltet



Opbygningsløsninger ved målspark.



## Afslutningsspil

Vi tør godt sætte bolden på spil i denne fase, og derved spille med risiko. En forudsætning for et succesrigt afslutningsspil er dog, at der er kreativitet, fleksibilitet og variation kombineret med holdtaktiske signaler.

- Vi skal holde dybde og bredde, bl.a. for at kunne spille centralt så længe som muligt
- Vi vil skabe overtalssituationer
- Vi vil skabe 1:1
- Afslutninger fra distancen
- Indlæg med stor kvalitet (fire indlægsområder i feltet)
- Dybdeløb gennem modstandernes forsvarskæde
- Vi skal være angrebshidsige både med og uden bold
- Variere afslutninger og gennembrudsmuligheder

Træningen kan bygges op således, at afslutningsspillet trænes i forlængelse af relevante pasningsøvelser. På den måde bliver spilmonstre i overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet tydeligere for spillerne.

### Hos de yngste f.eks.

- Barca linien
- Enkelt Y

### Herefter f.eks.

- Barca trekanten
- Dobbelt Y
- Sekskanten
- Ruderen
- Dobbelttruderen
- Rektangel med to eller tre centrale spillere.

Udover afslutninger i forlængelse af pasningsøvelser arbejdes der ligeledes med afslutningsspillet isoleret.

- Indlægsstrategi
- Dybe løb mod bagkæden
- Gennembrud på kanten
- Indløb og fremløb i siderum.
- Modsatrettede bevægelser
- Orientering / vendinger
- Chipbolde
- Afslutninger

## Definition og prioritet i afslutningsspillet

### Afslutningsspil: (Fase 2-3)

- Spillet imellem/på siden/bagved modstanderens to bagerste kæder

### Prioritet/Mindset:

- Bag bagkæden centralt
- Bag bagkæden bredt
- Afslutninger foran bagerste forsvarskæde

### Signaler og principper i afslutningsspillet

- Retvendt boldholder: Dybt før bredt
  - Upresset: Modsatrettede bevægelser
  - Presset: Hjælpe i nærområdet – skab overtal omkring bolden
- Boldholder bestemmer løsning, men medspillere giver muligheder igennem gode positioner og løb
- Skabe positioner i holdet således at modstander er truet i bagrum, siderum og mellemrum foran retvendt boldholder
- Mulighed for indlæg – indløb i feltet (*se figur side 22*)
- Ved afslutning løber medspillere til evt. ripost

### Fokuspunkter i fase 2 (gennembrudsspillet)

- Stikninger
- Spil på 3. mand
- Bandespil
- 1v1
- Fremadrettede indvendige vendinger
- Chipbolde
- Overlap
- Underlap
- Blindsideløb
- Timing af dybe løb
- Forfinter

### Fokuspunkter i fase 3 (afslutningsspillet)

- Langskud
- Indlæg
- Heading
- Riposter
- Timing af indløb i feltet



### Fokuspunkter i relation til 'Hvad gør modstander?'

#### Lavt pres på bolden/afventende forsvarsspil/ forsvar dybt

- Opsøge modstander
  - Få modstander til at træffe valg
- Tidlige indlæg og mere fokus på 2. bolde omkring feltet

#### Hårdt pres på bolden/aggressivt erobringsspil

- Afvente åbninger – modstander giver selv valg
- 1v1
- Dybdeløb
- Chipbolde
- Indspil i mellemrum
- Vending af spil
- Positioner

#### Mandsopdækning

- Modsatrettede bevægelser (9v10)
- Rotation i midtbanetrekant – skabe rum til medspillere
- 1v1
- Indløb i central zone af wing/back i fremløb

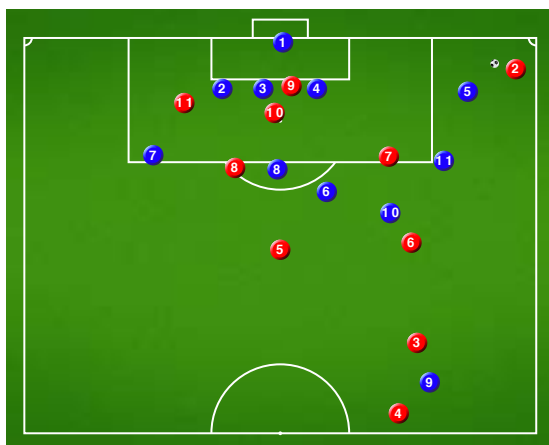
#### Zoneopdækning

- Spille imellem/bag/på siden af modstanders kæder
- Overtal omkring bolden
- Vending af spil
- Tempo i bold
- Få berøringer

### Indløb i feltet (1)

- Ambition: At have min. 3 mand i feltet og restforsvar på plads
- Første mand i feltet søger imod forreste stolpe
- Derefter besættes området omkring 11-meter pletten og bagerste stolpe søges også. Hvis muligt gerne kant på boldside i feltet også.

### Indløb i felt (1) – ude fra siden



### Indløb i feltet (2) – når forreste stolpe er lukket

- Indlæg tæt på felt og baglinje
  - skråt bagud
  - chip til bageste

### Indløb i felt 2 – fra baglinje og tæt på felt



I forhold til spilsituationen på figuren udgøres restforsvaret af 2,3,4 og 6, hvor 3 og 4 indtager forsvarspositioner, medens 2, 6 og 8 primært indtager genprespositioner.

### Restforsvar.

Restforsvaret er en del af et offensivt mindset, og anvendes når vi er boldbesiddelse.

Restforsvaret er et middel til at positionere holdet så langt fremme som muligt, når holdet går fra fase 2 til fase 3.

Restforsvaret inddeles i to dele:

#### 1) Den forreste del ('genpresdelen')

- Her positionerer vi spillerne, således at vi kan lukke evt. omstillinger ned så hurtigt som muligt. Her behøver vi ikke nødvendigvis at være i ligetal, idet en spiller ofte kan lukke to afleveringsmuligheder ved en god positionering. Det betyder desuden, at jo færre spillere vi skal bruge til at forsvare, jo flere kan vi angribe med

#### 2) Den bagerste del ('forsvardsdelen')

- Hvor vi placerer de tilbageværende spillere på banen i forhold til de spillere, som modstanderne holder fremme på banen

Det vil typisk være den ene eller begge stoppere, der har ansvaret for at restforsvaret er på plads,



da det som regel er en af dem, der er på den bagerste del af banen, når vi går i afslutningsspillet.

Ofte benyttes position 6/8 og/eller en/to backs samt de to stoppere til at danne restforsvaret.

Optimalt er vi i kontrol både numerisk og positionelt, men kan acceptere korte perioder i ligetal. Hvis erobring ikke er mulig, skal modstandernes boldholder holdes fejlvendt og presses til at spille baglæns.

**Man kan simplificeret udtrykke det sådan:**

- *enten*
- 1) Er spilleren med i angrebet
- *eller*
- 2) Spilleren kan om få træk være en del af angrebet
- *ellers*
- 3) Tænker spilleren restforsvar

## Omstillinger DE/VI

I spillestilsbolden er omstillinger »de handlinger, som spillere/holdet foretager i forbindelse med at bolden skifter fra vi til de og fra de til vi.«

Omstillinger er korte momenter i spillet, som hurtigt afløses af længere sekvenser i form af opbygningsspil, afslutningsspil, forsvarsspil eller erobringsspil.

I relation til DBU's spilleruddannelse prioriterer vi de to områder på følgende måde:

### Omstillinger offensivt:

I omstillingsfasen fra vi til de er det vigtigt at:

- Positioneringen på holdet er på plads
- Holdet så vidt muligt er en forsvarsspiller i overtal
- Vi forsvarer ud fra den position, vi lander i

Der bliver på U-landsholdene arbejdet med holdets positionering på banen, således at vi står godt på banen, når vi har bolden, men samtidig er i en god position ved boldtab, så vi hurtigt kan generobre bolden via genpres. Vi prioriterer at stå højt med bagkæden, såfremt det er muligt. Dette for at give holdet bedre betingelser for hurtig generobring.

### Omstillinger de/vi

- **1. prioritet** ved bolderobring er en fremadrettet aflevering til den højest placeret "frie/mulige" spiller.
- Vi vil gerne have minimum 2 dybe løb foran boldholderen.
- Vi vil gerne have 2 spillere, der positionerer sig som støttespillere.
- Vi ønsker at holde bolden så længe som muligt centralt i banen.
- Vi ønsker, at boldholderen lægger tryk på modstanderens bagkæde/forsvarsspiller og spiller bolden så sent som muligt – opsøge modstander.
- Vi ønsker, at holdet bevarer sin kompakthed og skubber samlet op ved fremadrettet aflevering – således, at ved evt. boldtab, kan vi hurtigt gå i genpres.
- Denne fase skal ske i højt tempo – løb og bold – dog uden at sætte bolden unødigt på spil.
- Vi søger at komme i afslutningsspillet efter max. 5 sek. efter bolderobring.
- Kan vi ikke komme i afslutningsfasen efter 5 sek. går vi i opbygningsspillet.
- **2. prioritet** er, at spille bolden væk fra modstanderens evt. genpres og fastholde bolden.
- Herefter går vi i opbygningsfasen.

Omstillinger DE/VI trænes i sammenhæng med vores forskellige possessionsspil og i spillet 11v11.

Derudover arbejder vi i spilleruddannelsen med konkrete omstillingsøvelser.



## Defensivt

Vores forsvarsspil/erobringsspil tager udgangspunkt i:

- Fremadrettet forsvarsspil
- Vi forsvarer bolden frem for målet
- Vi skal kunne/turde spille 1v1
- Spillerne skal kunne læse spillet med henblik på at bryde bolden tidligt

I det individuelle forsvars- og erobringsspil skal spillerne kunne:

- etablere pres
- fastholde pres
- styre pres
- holde modstanderen fejlvendt, og undgå unødige frispark
- erobre bolden

## Forsvarsspil/erobringsspil

### Mindset'

- 'Vi forsvarer bolden i stedet for målet'
- Alle deltager i forsvarsspillet
- Vi vil spille et aggressivt forsvarsspil ud fra en kompakt organisation
- Fremadrettet forsvarsspil
- Aktivt forsvarsspil
  - vi tager initiativet
  - vi viser vejen
- Intentionen er at presse så højt som muligt ved enhver given lejlighed
- Presset på bolden er vigtigst
- Når presset er sat, tænker vi i at lukke modstanderne 'inde/ned'
- Vi lukker boldbaner
- 1. prioritet = bryde pasningen
- 2. prioritet = duel/bolderobring

### Vores principper:

Zonebaseret udgangsformation

### Bagkæde

- Stopper i boldsiden sætter linjen
- Målmandens rolle er at dække for dybe afleveringer
- Dynamisk bagkæde (pumpe/falde)
  - Pumpe – bagkæden løber frem, hver gang modstanderen spiller tilbage
  - Falde – vi falder, hvis der ikke er pres på boldholder, og der er løb mod bagkæden

### Kompakthed

- Der skal være kompakthed, uanset hvor højt vi lægger presset, og der er pres på bolden
- Vi sideforskyder ift. bolden og medspillere

**Højt pres**

- 9'eren 'skærer banen over' (vælger presside)
- 10'er presser frem mod stopper hvis 9'er er overspillet (lukker vinklen ind til modstanderens 6'er)
- Kanterne spiller med, højt ind i banen og er evt. klar på modsatte stopper
- Muligt at presse med både 9 og 10, men samme princip

**Lavt pres**

- 9'eren 'skærer banen over' (vælger presside)
- 10'er presser frem mod stopper, hvis 9'er er overspillet (lukker vinklen ind til modstanderens 6'er)
- Kanterne spiller med, men nu længere inde i banen
- Vi vil gerne vinde bolde centralt

Læser spillet og sprinter i pres (korteste vej til boldholderen) – 'keep his head on the ball'

Tænke i dobbeltpres, hvis bolden er spillet forbi

- Følge med bolden ned i banen

De relationelle forsvarsfærdigheder introduceres på U-landsholdene.

**Forsvare eget felt (sidste 1/4):****Stopperne bliver centralt**

Stopper i boldside er zoneorienteret på 1.stolpe

- Skal stå åben ved tidlig indlæg.
- Hvis ligetal i feltet spilles mand/mand

**2. stopper er mandsorienteret**

- Spilleren skal stå åben og altid have mand og bold i øje

**Back modsat boldside er mandsorienteret**

- Spilleren skal stå åben og altid have mand og bold i øje

**6/8 dækker zone eller mand ved pletten**

## Omstillinger VI/DE

### Omstilling defensivt.

I forhold til omstilling defensivt har vi valgt at arbejde med følgende emner:

#### Genpres.

- Aktioner lige efter boldtabet på baggrund af hensigtsmæssig positionering omkring modstanders felt samt i restforsvaret.

Genpres trænes i sammenhæng med vores forskellige possessionspil (se øvelser under opbygnings-spil) og i spillet 11v11.

#### Definition på genpres:

- Nærmeste spillere går i aggressivt pres på boldholder i samme sekund som omstillingen sker.
- Medspillerne tænker fremad og lukker nærmeste modstander
- Spillerne/holdet arbejder cirka fem sekunder. Derefter fokuserer holdet på forsvarsspillet.

#### Forsvar mod omstillinger

- Hvis modstanderne får etableret omstilling ønskes dette bremset med udgangspunkt i restforsvar.

#### 1.prioritet:

God positionering og hurtig fremadrettet reaktion. Vi ønsker, at vinde bolden tilbage højt i banen ved at være gode i restforsvar og genpres og dermed fastholde bolden og presset på modstanderen. Det er vigtigt at fokusere både på gode positioner og hurtige reaktioner, således at genpres lykkes.

#### 2.prioritet:

Godt forsvar mod omstilling skal ske, ved hurtige reaktioner og ved at lukke 'blindsiden'. Hvis generobring ikke lykkes skal spillerne hurtigt indse at der nu kræves forsvar mod omstilling. Når modstanderen får igangsat en omstilling, beskyttes bagrum og gerne mellemrum centralt gennem

god positionering og hurtige reaktioner defensivt. Mens bagrummet beskyttes tvinges modstander udad således, at de ikke kan holde tryk på os centralt. I denne fase er det meget væsentligt at være opmærksom på bevægelser på blandsiden.

#### Træning i forhold til restforsvar

- Bevidstgørelse gennem 11v0 til 11v11
- Reel træning gennem 11v11 eller lignende.

#### Træning af reaktion

- Alle øvelser og spil hvor der kan være omstillinger, som man skal reagere på.





# Øvelseskataloget

Øvelseskataloget i denne manual er et udsnit af de øvelser, deløvelser, små-og store spil, som anvendes i DBU's talentsektor

Det er ikke et udtømmende katalog, men skal ses som inspiration til trænere på mange niveauer.

DBU talentsektor udvikler hele tiden nye øvelser og spil, og varianter til eksisterende i bestræbelserne på at optimere udviklingen af de enkelte spilleres kompetencer i DBU's kontekst – 'DEN RØDE TRÅD'

På såvel DBU's Talentcentre som i forbindelse med landsholdsaktiviteter/-samlinger handler det om at bruge tiden bedst muligt og mest hensigtsmæssigt.

Fælles for disse øvelser, er at de er beskrevet ud fra en trinvis progression, som tager udgangspunkt i spillernes niveau, evner og potentiale – når spillerne er klar til det, introduceres progressionerne i respektive øvelser.

Alle øvelser er forsøgt designede, så de bevæger sig (nogle gange) helt fra det formelle trænings-element og frem mod det færdige spil.

**Del-elementer undervejs i processen kunne eksempelvis være:**

#### Pasningsøvelser

- dikterede løsninger
- valgfri løsninger
- med modstand

#### Pasningsspil

- dikterede løsninger
- valgfri løsninger

I overgangen fra pasningsøvelser til det færdige spil, anvendes forskellige former for pasningsspil. Her har vi valgt, at fokusere på, prioritere og anvende øvelser/spil, hvor spillerne placeres i den position, som de spiller på holdet. På den måde får de flest mulige relevante bolde ud fra deres position.

**Eksempler på spil, hvor spillerne placeres i den position, som de spiller på holdet kan være:**

#### 7V7+3

- possessionspil
- genpres

#### 7V7+3 (som ovenfor men med målmænd i begge ender)

- opbygningsmønstre
- spil med afslutninger

**Eksempler på metoder, der anvendes i den taktiske del af træningen kunne være:**

#### 10V0 /10V1

- uden modstand mod målmænd men mønstre hvor stoppere sætter i gang

#### 11V1

- uden modstand mod målmænd, men mønstre hvor målmænd sætter i gang

#### 11V5

- mod 4 kæde + målmænd

#### 11V11

- det færdige spil med spilstop og coaching

Det er for, at der gennem træning, der ligner det færdige spil mest muligt, at sætte fokus på de spil-mønstre, som spillerne skal lære at anvende i kamp.

# Pasningsøvelser

## Dobbelt-Y

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne.  
Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 8-12 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - forfinte  
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Øvelse Y1.



Øvelse Y2.

## Dobbelt-Y – Progression med pres/omstilling

### Øvelsesbeskrivelse

- Klassisk dobbelt Y – men mere funktionelt.
- Fast start u. pres
- Fri start m. pres. Spillerne skal selv løse 3v1
- Fri start m. pres(omstilling) og evt. omstilling ved boldtab

### Banestørrelse

- Afhængig af niveau – men 35 i længden og 25 m i bredden er rimeligt.

### Antal spillere

- 8-11 spillere pr. gruppe

### Formål

Træning af pasninger/kombinationer som er relevante for spillestil. Modstanden i øvelsen giver pasninger og bevægelse mere funktionalitet og bringer pasninger tættere på en kampkontekst.

### Instruktionsmomenter

- pasningskvalitet
  - Spil på offensive fod
  - Tilpas boldens fart i forhold til afstand/modstander
  - Løb korrekt/skab vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - Timing af løb, tempo i bevægelser
  - Skab vinkler
  - Ud af 'skyggen'/Forfinter
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og spil fremad første gang – blive retvendt på 1. berøring

Progression:

#### 1) Opbygning som klassisk dobbelt Y

Progression 1: Valgmuligheder på positionerne

- kan spille 2 eller 3
- kan lægge af eller vende
- kan spille støtte på 2 (eller 1 hvis der er pres), eller vende (må ikke vende på 1. aflevering)

Gennembrudspasningen kan spilles på mand eller i rum



1) Opbygning som klassisk dobbelt Y.

#### 2) Omstilling .

I det øjeblik bolden er spillet forbi signalmarkeringen(gul) – må spiller 4 sætte en ny bold igang og spiller 2(blå) skal løbe i pres. Således skal 4,5,6 løse 3v1 mod 2. Hvis 2 er passiv, ønsker vi at boldholder opsøger ham og spiller forbi.

Når bolden igen er spillet forbi signal modsat går blå 2 ud til højre og 5 bliver ny presspiller.



2) Med omstilling.

fortsættes næste side



### 3) Omstilling/omstilling

Hvis presspilleren (blå 2) får fat i bolden - kan denne score ved at dribble genne målet (turkise kegler). Det er IKKE målet at 2 skal få fat i bolden – men skulle det ske, ønskes hurtigt genpres fra 4,5,6.

I nogle tilfælde startes roligt forfra hvis der har været en turbulent sekvens – ellers startes hver gang der spilles forbi signalet.

Husk at presspilleren skal gå ud til højre i denne opsætning.



3) Med omstilling/omstilling.

### Barca-trekant

#### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

#### Banestørrelser

- 15-20 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

#### Antal spillere

- 4-6 spillere
- Roterer efter bolden

#### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

#### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Barca-trekant.

## Barca-linien

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 5-8 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte  
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Barca-linien 1.



Barca-linien 2.



## Barca-linien – progression med pres

**Øvelsesbeskrivelse**  
(se under *Barca linien*)

- Spiller 1 spiller til 2, som lægger bolden af med vinkel.
- Spiller 3 bliver presspiller og lukker enten muligheden for pasning til spiller 4 (her vælges så bande med spiller 2 igen)
- eller vælger at lukke spiller 2 efterfølgende (her vælges så aflevering frem i banen til spiller 4)
- Spiller 5 får samme funktion som spiller 3



*Barca-linien – progression med pres.*

## Ruderen

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 6-8 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte  
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Ruderen.



## Sekskanten

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-15 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 8-12 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål

At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil  
Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte
  - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Sekskanten 1.



Sekskanten 2.



Sekskanten 3.

## Ajax-Barca

Ajax-firkant med Barca-linien på diagonalerne

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 40 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 10-16 spillere

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte  
(væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Ajax-Barca 1.



Ajax-Barca 2.

## Rektangel med to eller tre centrale

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 25 x 45 meter
- Justeres efter alder, niveau og antal spillere

### Antal spillere

- 8-14 spillere

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
  - skab vinkler og afstande

### Progression:

- presspiller(e) centralt



Rektangel med to centrale.



Rektangel med tre centrale.



Rektangler med tre centrale.

## Dobbelt-ruderen

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 24 x 30-40 meter
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 8-12 spillere

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blandsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op



Dobbelt-ruderen 1.



Dobbelt-ruderen 2.

## Dobbelt-ruderen - progression, varianter med pres

### Øvelsesbeskrivelse

(Se dobbeltruderen)

- Spillerne kan selv finde løsninger ud fra presset
- Presspilleren varierer sit pres/position

### Formål

- Orientering/træffe valg i forhold til presset

### Instruktionsmomenter

- Aflæg/vending i forhold til presset
- Vinkler i forhold til presset



Dobbelt-ruderen – progression, varianter med pres.



## M'et

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 7-14 spillere

### Formål

- At træne pasningskvaliteten i relation til spillestil
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- Forberedelse af boldmodtagelse
  - timing i løb
  - skab vinkler
  - afstande
  - forfinte (væk og imod / imod og væk) – åbne op
  - falder ud på blindsiden – åbne op
  - falder ned – åbne op
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
  - skab vinkler og afstande



M'et 1.



M'et 2.

## Små positionsbestemte spil – 4V4+4, 4V4+3 og 3V3+2

### Øvelsesbeskrivelse

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanerne skal om muligt være midterforsvarspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger

### Banestørrelser

- Justeres efter alder, niveau og antal spillere

### Antal spillere

- 8-12 spillere

### Andet

- Se Barca-linie-øvelsen

### Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil (fokus kan variere - eksempelvis omstillinger)

### Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
  - de centrale spilleres bevægelser i forhold til hinanden (modsatrettede bevægelser)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
  - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt



4V4+3.



3V3+2.



4V4+4.

# Spil

## City spil

### Øvelsesbeskrivelse

Blå spiller 4v1 med 1 berøring. Når rød vinder bolden spilles bolden straks ud i den store firkant, og han bliver i den lille firkant. De 4 blå går straks ved boldtab i genpres, og de må ikke komme i den lille firkant. Herefter spilles der 6v4.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Ca. 40 X 40 meter og 7x7 meter
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 10-13

### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi og vi/de
- Genpres
- Spille væk fra pres
- God boldomgang og ro på bolden
- Håndtere stress

### Instruktionsmomenter vi/de

- Hurtigt reaktion efter boldtab - genpres
- Kommunikation og pres

### Instruktionsmomenter de/vi

- Skaber flere linjer for boldholder – finde rum, ud af "skyggen"
- God boldomgang (1. berøring og afleveringer)
- Spille bolden hurtigt væk fra pres, hvor der er tid og rum

### Progression:

- Antal spillere
- Antal berøringer i kanterne
- Tidsfaktor
- Afleveringsantal, når de 6 har erobret bolden
- Den centrale spiller i den lille firkant skiftes løbende i spillet (tømme/fylde rum)
- Positionsbestemt



City øvelse – genpres og spil forbi pres.



## Vendespil (vendinger)

### - 6v2

#### Øvelsesbeskrivelse

Der spilles i 2 kanter med en mellemzone. I denne mellemzone skal der laves en vending (vende op i banen)

Rød spiller 6v2 i den ene kant, og ved indløb i mellemzone fra blå spiller fra modsatte kant, spilles bolden ind i mellemzonen, og der foretages en vending. Bolden spilles herefter ind i egen kant igen til blå spiller.

Den ene gule spiller i mellemzonen skal forsøge at forhindre indspil og vending i mellemzonen. Lykkedes indspil til modsat kant løber den ene gule spiller med ind i kant, og der spilles herefter igen 6v2.

#### Variationer

- antallet af spillere, 8-7v3, 6-5v2

#### Banestørrelse

- 2 kanter ca. 12 x 12 meter (kan varieres)
- Mellemzone ca. 10 meter ( kan varieres)
- Områderne justeres efter spiller antal og alder og niveau

#### Antal spillere

- 14-22

#### Formål

- At fokusere på vendinger under pres.

#### Instruktionsmomenter i kanterne

- Pasningens kvalitet
- 1. berøring
- Vinkler
- Spille forbi pres
- Indspil i mellemzonen - farten i bolden i forhold til afstand og spil bolden på fjerneste.

#### Instruktionsmomenter i mellemzonen

- Forberedelsen af boldmodtagelse
  - Timing i indløb
  - Finde rum
  - Åbne op
  - 1. berøring (blive retvendt på 1. berøring)
  - Ikke blive stående i mellemzonen (tømme/fylde rum)

#### Progression:

- Antal spillere
- Antal berøringer i kanterne
- Først efter et bestemt antal afleveringer i kanterne kan der spilles i mellemzonen
- Flere forsvarende spillere i mellemzonen
- Flere spillere kan lave indløb i mellemzonen
- I mellemzonen kan der fra "indløbsspilleren" spilles i støtte før bolden spilles til modsat kant (frem/tilbage/frem)



Vendinger 6v2.

## Linjespil i længderetning (lag i holdet) 4v2, 9v8 og 11v11

### 4v2 linjespil i længderetning

#### Øvelsesbeskrivelse:

Eksempler på varianter – se tegning

- Spil igennem modstanderlinjer
- Opsøge pres, spil forbi pres – altid to muligheder (højre ell. venstre). D.v.s
  - Varianter enkeltvis
  - Spillerne kan vælge mellem varianter
  - Spillerne kan selv finde løsninger

#### Banestørrelse:

- 6x12 meter central zone

#### Antal spillere:

- 6 spillere pr. gruppe

#### Formål:

- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
  - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

#### Instruktionsmomenter:

- pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - timing af løb
  - skab vinkler
  - forfinte
    - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
    - falde ud på blidsiden – åbne op
    - ud af 'skyggen'
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og tage bolden op i banen – blive retvendt på 1. berøring

#### Progression:

- A. Step: modstanderne må kun forsvare på linjerne (skærme boldbaner)
- B. Step: forreste modstander må kun forsvare på linjen og bageste modstander må gå i pres
- C. Step: begge modstandere må gå i pres inde i 'forsvarszonen' (midterzonen)



4v2 spil igennem linjer.



## gv8 linjespil i længderetning

### Øvelsesbeskrivelse:

- Spil igennem modstanderlinjer
- Opsøge pres, spil forbi pres – altid to muligheder (højre ell. venstre). D.v.s
  - Varianter enkeltvis
  - Spillerne kan vælge mellem varianter
  - Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelse:

- Fra felt til felt

### Antal spillere:

- 17 spillere

### Formål:

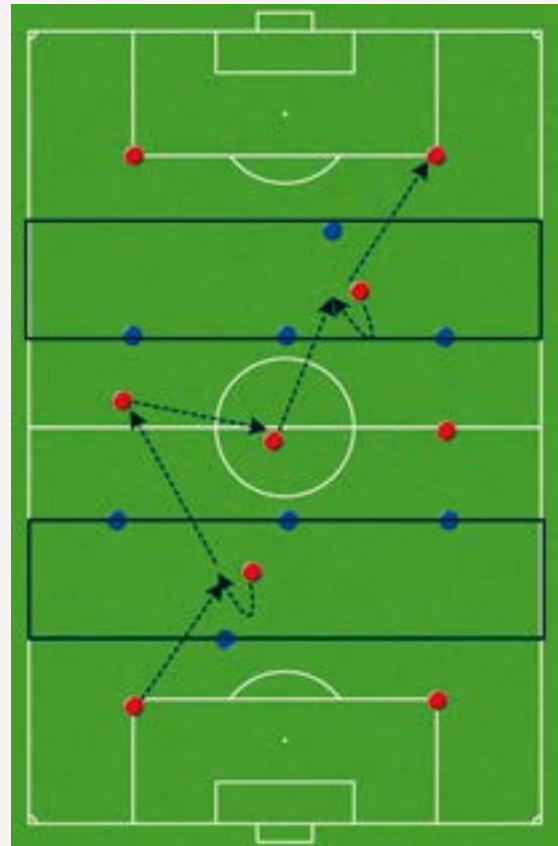
- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
  - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

### Instruktionsmomenter:

- pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - timing af løb
  - skab vinkler
  - forfinte
    - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
    - falde ud på blandsiden – åbne op
    - ud af 'skyggen'
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og tage bolden op i banen – blive retvendt på 1. berøring

### Progression:

1. Step: modstanderne må kun forsvare på linjerne (skærme boldbaner)
2. Step: første modstanderlinje må kun forsvare på linjen og anden modstanderlinje må gå i pres, og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag
3. Step: første og anden modstanderlinjer må gå i pres inde i 'forsvarszonen' (første modstanderlinje bliver efterfølgende anden modstanderlinje etc.), og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag



gv8 spil igennem linjer.



## 11v11 linjespil i længderetning

### Øvelsesbeskrivelse:

- Spil igennem modstanderlinjer
- Opsøge pres, spil forbi pres – altid to muligheder (højre ell. venstre). D.v.s.
  - Varianter enkeltvis
  - Spillerne kan vælge mellem varianter
  - Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelse:

- hel bane

### Antal spillere:

- 22 spillere

### Formål:

- at træne spillernes evne til at opsøge pres og spille forbi pres
- at træne perceptionsevne (centrale spillere)
  - herunder at træffe valg i forhold til at kunne spille bolden fremad igennem modstandernes forsvarslinjer

### Instruktionsmomenter:

- pasningskvalitet
  - spil på fjerneste
  - tilpas boldens fart i forhold til afstand
  - spil i vinkler
- forberedelse af boldmodtagelse
  - timing af løb
  - skab vinkler
  - forfinte
    - (væk og imod / imod og væk) – åbne op
    - falde ud på blidsiden – åbne op
    - ud af 'skyggen'
- vending med bold
  - orientering
  - fjerneste fod, og tage bolden op i banen – blive retvendt på 1. berøring

### Progression:

1. Step: modstanderne må kun forsvare på linjerne (skærme boldbaner)
2. Step: første modstanderlinje må kun forsvare på linjen og anden modstanderlinje må gå i pres, og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag
3. Step: første og anden modstanderlinjer må gå i pres inde i 'forsvarszonen' (første modstanderlinje bliver efterfølgende anden modstanderlinje etc.), og 'offensive' spillere må falde ned/op i næste lag



11v11 spil igennem linjer (evt. ud fra modstandernes forsvarslinjer, som kan variere i forh.til system/stil.).



## Store positionsbestemte spil (5v5+3, 6v6+3, 7v7+3, 8v8+2, 9v9+1)

### Store positionsbestemte spil

#### Øvelsesbeskrivelse

Se tegning

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanderne skal om muligt være midterforsvarsspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger
- Jokerne kan variere

#### Banestørrelser

- 30 x 45 meter
- Justeres efter alder, niveau og antal spillere

#### Antal spillere

- 13-19 spillere

#### Andet

- Se rektangeløvelsen

#### Formål

- Possessionspil i forhold til spillestil
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden

#### Instruktionsmomenter

- Se pasningsøvelser
- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet (modsatrettede bevægelser)
- Ro på bolden i forhold til pres
- Agere frem for reagere
  - spil og bevægelse
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt
- De centrale spilleres bevægelse i forhold til hinanden
  - skab vinkler og afstande



5v5+3.



6v6+3.



7v7+3.



8v8+2.





9v9+1.



### 7v7+3 med mål og 9v9+1 med mål

#### Øvelsesbeskrivelse

Øvelsesbeskrivelse m.v. som de tilsvarende positionsspil, med nu retningsbestemt mod mål.



7v7+3 med retning til mål.



9v9+1 med retning til mål.



## Enkelt Y til afslutning

(som progression på pasningsøvelsen)

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- 10-12 meter mellem positionerne

### Antal spillere

- 6-12 spillere

### Formål

- Overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

Overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet

- Timing / tempo i løb inden afslutning (Se desuden instruktionsmomenter fra pasningsøvelserne som der bygges videre på)
- Afslutningskvalitet (se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning)



Enkelt Y til afslutning 1 og 2.



Enkelt Y til afslutning 3.

## Løb i feltet

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- se tegning

### Antal spillere

- 3-6 spillere + målmand

### Formål

- Indlægskvalitet
- Løb i feltet
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

- Indlægskvalitet
  - rundskæv eller halvliggende vristspark
- Løb i feltet
  - timing i indløb (knækløb)
  - arbejde på blandsiden af forsvarerne
- Afslutningskvalitet
  - afslut med nærmeste ben
  - (se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning)



Løb i feltet.

## Dybe løb mod bagkæden

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- se tegning

### Antal spillere

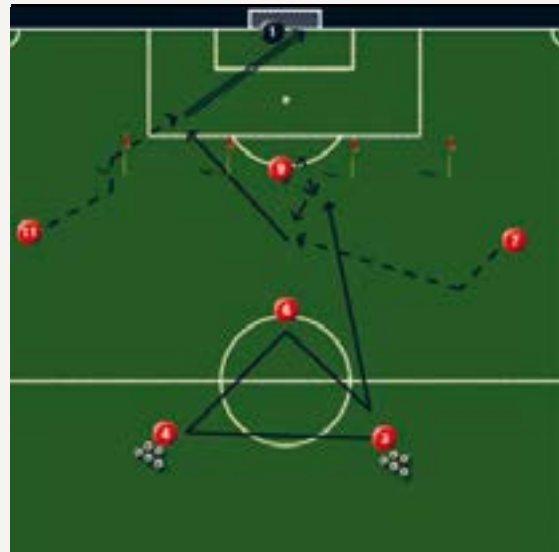
- 8-12 spillere + målmand

### Formål

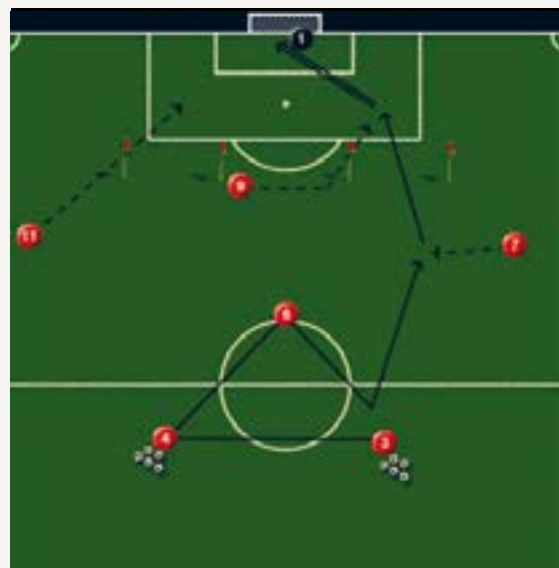
- Gennembrud via dybdeløb
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

- Gennembrud via dybdeløb
  - Timing / tempo i løb af 7/11 både som støttespiller for 9 og som dybdeløber
- Generelt
  - 3/4 tag en god berøring og orienter jer fremad
  - 9 skal arbejde på blindside og komme frem på rigtigt tidspunkt (ikke for langt ned i banen)
- Afslutningskvalitet
  - Se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning



Dybe løb mod bagkæden 1.



Dybe løb mod bagkæden 2.

## Dybe løb mod bagkæden

### Øvelsesbeskrivelse

Nr. 6 bliver retvendt og benytter på skift de forskellige muligheder han har for at iscenesætte medspillere bag modstanderens kæde. Efter nr. 6 har spillet bolden enten i siderum eller i bagrummet centralt følger afslutning eller indlæg til afslutning.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Halv bane
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 5-11

### Formål

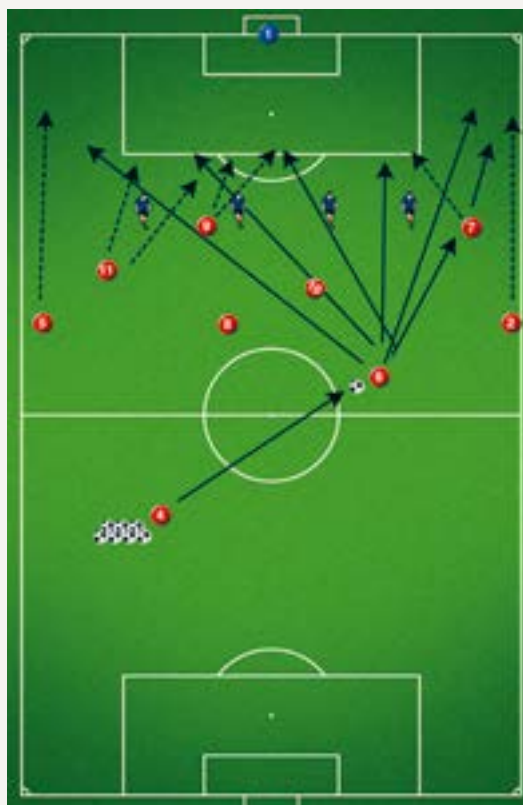
- At fokusere på de muligheder som bagrummet giver os ved en retvendt spiller
- Arbejde med modsatrettede bevægelser indløb/fremløb (kant/back)
- Forbedre den tekniske udførelse af chipbolden
- Arbejde med afslutninger centralt
- Arbejde med indlæg og løb i feltet

### Instruktionsmomenter

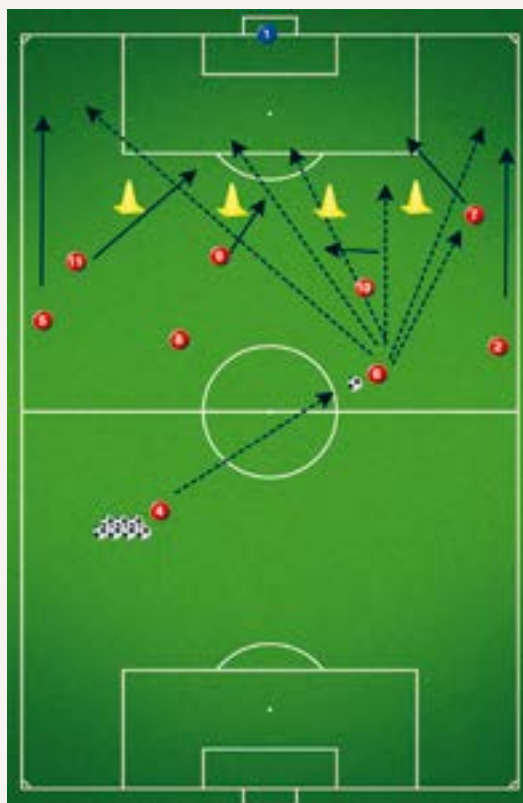
- Sparketeknisk: chipbolden
- Timing i løb igennem bagkæden
- Afslutninger
- Timing i indløb i feltet

### Progression:

- 4 modstandere i bagkæde
- 8 modstandere
- 8'er og 10'er er boldholdere på skift
- Extra indlæg efter første afslutning
- Extra afslutning efter indlæg



*Dybe løb mod bagkæden.*



*Dybe løb mod bagkæden med chipbolde.*

## Gennembrud på kant/løb i feltet

### Øvelsesbeskrivelse

Eksempler på varianter – se tegning

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelser

- se tegning

### Antal spillere

- 5-10 spillere pr. side + målmand

### Formål

- Pasningskvalitet
- Gennembrud på kanten
- Indlægskvalitet
- Afslutningskvalitet

### Instruktionsmomenter

- Pasningskvalitet
- Gennembrud på kanten
  - timing / tempo i løb
- Indlægskvalitet
  - rundskæv eller halvliggende vristspark
- Løb i feltet
  - timing i indløb (knækløb)
  - arbejde på blindsiden af forsvarerne
- Afslutningskvalitet
  - afslut med nærmeste ben
  - se desuden instruktionsmomenter under færdighedstræning



Gennembrud på kant 2.



Gennembrud på kant 3.



Gennembrud på kant 4.



Gennembrud på kant 5.



Gennembrud på kant 1.



## Omstilling de/vi (øvelse 1)

### Øvelsesbeskrivelse

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriber spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoring.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bold til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere. I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Ca. 40 X 20 meter
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: To 11- mands mål

### Antal spillere

- 12-16
- 2 målmænd
- 2 faste angribere (én på hvert hold)

### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi

### Instruktionsmomenter de/vi

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene omkring boldholder
- Boldholder skal lægge tryk på forsvarsspillerne og spille så sent som muligt



Omstilling de/vi 1.

## Omstilling de/vi (øvelse 2)

### Øvelsesbeskrivelse

Rød har bolden sammen med jokerne i midten. Når de taber bolden, kan blå gå i omstilling sammen med jokerne (nærmeste joker på målet skal være en angriber).

Rød skal lave returløb for at hjælpe den røde forsvarsspiller på kanten af feltet.

### Variationer

- 2 mål
- 4v4+4

### Banestørrelse

- Ca. 40 x 20 meter (kan varieres)
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: To 11- mands mål

### Antal Spillere

- 12-16
- 2 målmænd primært de/vi

### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi

### Instruktionsmomenter

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene rundt om boldholder
- Boldholder skal lægge tryk på forsvarsspiller og spille så sent som muligt.
- Spil dybt og løb dybt



Omstilling de/vi 2.





### Omstilling de/vi (vi/de) – 4v6 / 5v8

#### Øvelsesbeskrivelse

Rød spiller ved boldene starter med at dribble i max fart mod blåt mål.

Herefter blå spiller bag ved rød spiller med bold sprinter hjem for at hjælpe sit forsvar.

#### Banestørrelser

- halv bane
- Justeres efter alder og niveau
- Mål: Et 11- mands mål

#### Antal spillere

- 10 - 13
- 1-2 målmænd
- Antallet af spillere justeres efter alder og niveau
- Antallet af spillere justeres efter fokus i øvelsen (omstilling i overtal/ligetal)

#### Formål

- At fokusere på hurtige omstillinger de/vi eller evt. vi/de

#### Instruktionsmomenter de/vi

- Holde bolden centralt
- Tempo i løbene omkring boldholder
- Løb på forsvarrets blindside
- Opsøge modstander

Boldholder skal lægge pres på forsvarsspillerne, enten for at spille en fri medspiller eller søge en afslutning selv.



Omstilling de/vi (vi/de) – 4v6 / 5v8.

## 6v8+1 presspil m/u omstilling

### Øvelsesbeskrivelse

Blå har opspil fra målmand. Blåt hold skal forsøge at spille bolden til blå nr. 9 i central zone langs jorden. Han må bevæge sig indenfor keglene. Rødt hold skal erobre bolden. Signalet til pres er at rød nr. 9 vælger side og skærer banen over.

Derefter skal nr. 11 og nr. 10 være med til at holde pres på bolden afhængig om bolden spilles ind i central zone eller ud på back. Modsat kant nr. 7 sideforskyder ind i banen og det samme gør nr. 8.

Ved erobring får rødt hold mulighed for en offensiv omstilling mod mål hvor de to blå nr. 3 og 4 forsvarer i første omgang.

### Banestørrelser

- halv bane
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 15

### Formål

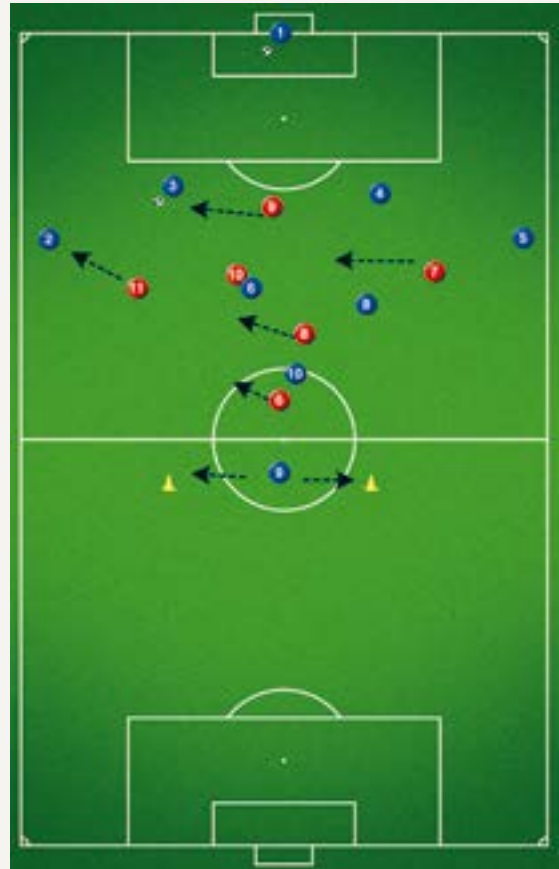
- At fokusere på signaler i presset og de bevægelser som de forreste 6 skal foretage for at have et effektivt erobringsspil.
- Kommunikation
- DE/VI omstillinger

### Instruktionsmomenter de/vi

- Skære banen af
- Pres på bolden
- Sideforskydning
- Spil fremad ved erobring

### Progression:

- Antal berøringer hos blå
- Tid/afleverings antal når rød erobrer bolden
- Blå g'er bevægelseareal øges/mindskes
- Blå g'er kan spilles i luften
- Flere blå må svare ifm omstilling



6v8+1 presspil.



## 1v1 – retvendt

### Øvelsesbeskrivelse

se tegning

- Når bolden bliver spillet fra server, skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
- Angriberen scorer ved at dribble igennem et af de to keglemål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

### Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

### Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



1v1 – retvendt.



## 1v1 – fejlvendt

### Øvelsesbeskrivelse

se tegning

- Når bolden bliver spillet fra server skal forsvars spilleren agere mens bolden er undervejs
  - 1. variant: Bolden spilles i fødderne på angriber
  - 2. variant: Bolden spilles i luften (på kroppen) af angriber
- Angriberen forsøger at score på det store mål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

### Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

### Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



1v1 – fejlvendt.





### 1v1 – sidevendt

Øvelsesbeskrivelse  
se tegning

- Når bolden bliver spillet fra server, skal forsvarsspilleren agere mens bolden er undervejs
- Angriberen scorer ved at dribble igennem et af de to keglemål, hvis forsvareren erobrer, kan han score i et af de to minimål
- Angriberen skal lave genpres

#### Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

#### Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



1v1 – sidevendt.

### 1v1 – defensivt for de centrale midtbanespillere (positionsspecifikt)

Øvelsesbeskrivelse  
se tegning

- Den centrale midtbanespiller sættes i de tre forskellige situationer (retvendt, rygvendt og sidevendt)

#### Formål

- At udvikle 1v1 presfærdigheder

#### Instruktionsmomenter

- Se beskrivelse af individuelle presfærdigheder



1v1 – defensivt for de centrale midtbanespillere (positionsspecifikt).

## 6+1v8 forsvarsspil

### Øvelsesbeskrivelse

Rødt målmand starter med et udspark til blå nr. 2 eller nr. 5. Derefter pumper rødt hold formationen op i banen. Blåt hold skal forsøge at skabe gennembrud enten centralt eller i siden. I det blå hold har overtal på siden vil det ofte være muligt for blå hold at komme til indlæg. Det giver rødt hold mulighed for at øve indlægsstrategien. Hver gang blå hold spiller bolden tilbage eller på tværs pumper rødt hold frem i banen med formationen.

### Banestørrelser

- Banestørrelse: Ca. en halv bane
- Justeres efter alder og niveau

### Antal spillere

- 15

### Formål

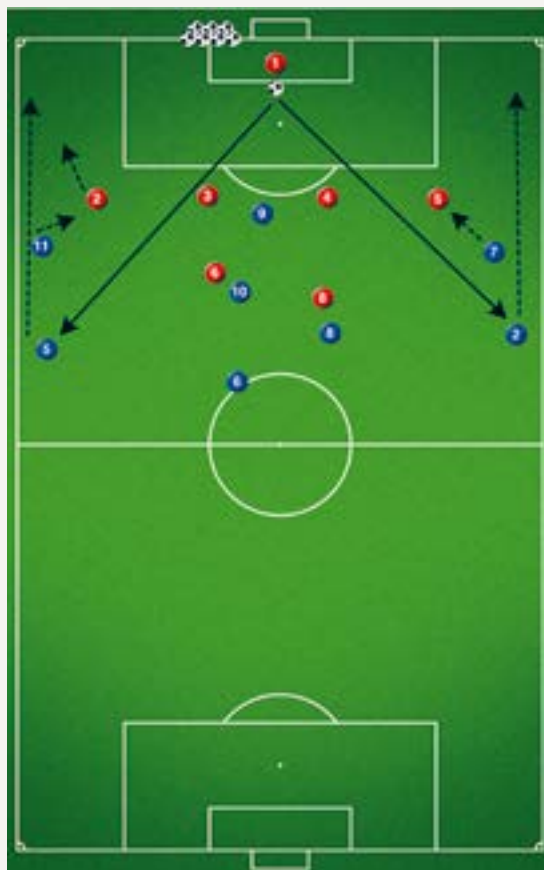
- At indøve den defensive indlægsstrategi
- At indøve principper i den dynamiske bagkæde
- At indøve holdets kompakthed og afstande
- At indøve undertal på siden

### Instruktionsmomenter

- Pumpe og falde ift bolden og modstandere
- Positioner ved indlæg
- Sidedforskydning af backs
- Backs måde at styre 2v1 situationer på
- Holdets afstande ift boldholder og hinanden
- Stopper på boldside sætter linje
- 1 op fra bagkæden (1-3 ind under)
- Sprinte imens på bolden er undervejs

### Progression:

- Rødt kan score ved at få 5 pasninger indenfor holdet ved erobring
- Rødt hold kan score ved at få bolden over midten



6+1v8 forsvarsspil.





## Målmændsspillet

Træningen tager udgangspunkt i den enkelte målmænds færdigheder og niveau.

- På U15 vurderes målmændene individuelt på deres tekniske og motoriske færdigheder.
- I U-landsholdsregi vurderes målmændene individuelt på deres tekniske, taktiske, motoriske og mentale færdigheder. Desuden vurderes præstationsdelen i forhold til dagsformen og forventninger til præstationer på højeste niveau her og nu.

Målmændstræningens vigtigste formål er altså i forbindelse med samlinger at evaluere målmændenes nuværende niveau og fremtidige potentiale.

Dernæst handler det om at få bevidstgjort målmændene om, hvordan de forbedrer sig indenfor de fire hovedområder – og hvilke de skal prioritere i forbindelse med deres største udviklingsområder.

## Plan B

Plan B tænkes i forbindelse med, at vi skal forsøge at opnå et resultat, og vi vurderer dette ikke kan opnås ved vores oprindelige spillestil – oftest i slutningen af kampen.

Det kan anvendes i forbindelse med UEFA turneringer, hvor resultatet kan have en afgørende betydning for videre deltagelse i EM sammenhæng – altså kvalrunder.

Der kan således være tale om systemskift, udskiftning af spillertyper og/eller stilsift, for på en anderledes måde at opnå det ønskede resultat - enten offensivt (at kunne komme til scoringer) eller defensivt (at kunne forhindre scoringer).



## Værdier på U-landsholdene

Der arbejdes med et værdisæt på DBU's Talentcentre og U-landsholdene, som er udviklet i samarbejde med Team Danmark, og som skal være en fundamental bestanddel af landsholdenes arbejde såvel på som uden for banen. Værdisættet er tænkt som en referenceramme, der understøttes af handlinger af både spillere, trænere og ledere omkring holdene.

### DE FIRE VÆRDIER PÅ U-LANDSHOLDENE OG TALENTCENTRE ER:

#### TEAMWORK

- Gøre hinanden gode
- Reparere hinandens fejl
- Byd ind til træning og kamp

#### PASSION

- Stort engagement på- og uden for banen
- Opmuntring og positiv vejledning til andre

#### KVALITET

- Altid træne og spille til topkarakter
- Optimale forberedelser til træning og kamp
- Søvn, væske og kost

#### MOD

- til at spørge på bolden – også under pres
- til at turde stille spørgsmål
- til at melde skade op til sundheds sektor





Kapitel 5:

# Planlægning

– Struktur og pensum

## Planlægning



I det følgende vil der være årsplan og relevante planlægningsværktøjer til træningen:

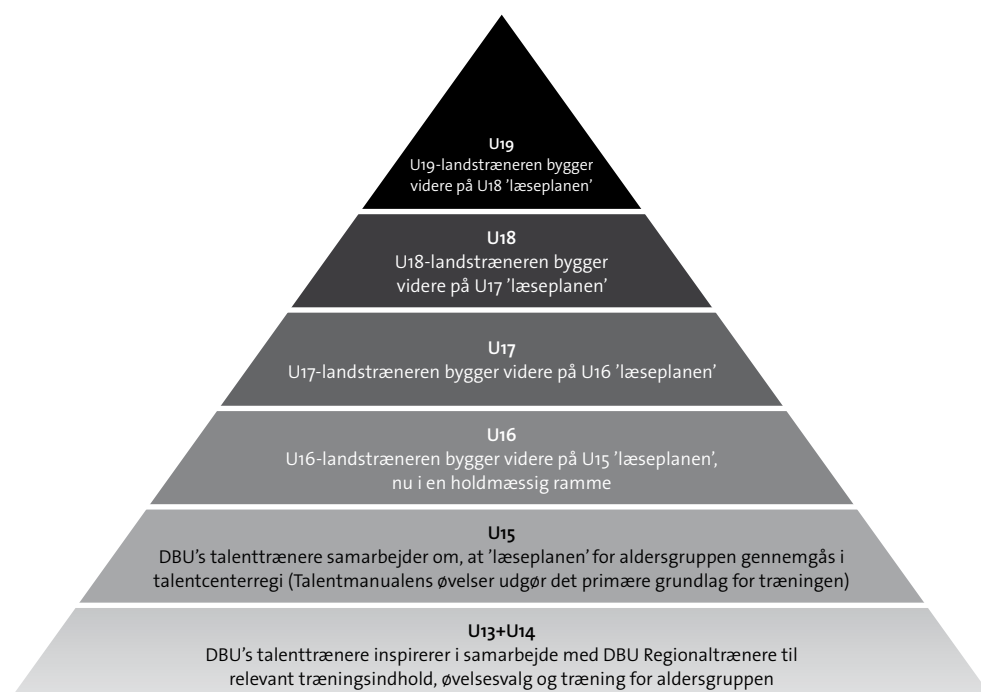
- Årsplan de enkelte aldersgrupper
- Eksempel på træningsplan -/ pas U15 samling
- Stabilitetsprogram
- Træningsplan til kopiering
- Træningspas til kopiering
- Træningsbaner til kopiering
- Spillerliste til kopiering
- Kalender til kopiering (uendelig)

## Årsplan for de enkelte aldersgrupper

Årsplan for de enkelte aldersgrupper tager udgangspunkt i TEMAERNE (beskrevet under kapitel 4 'Den røde tråd')

TEMAERNE herfra skal således opfattes som en form for 'læseplan', hvor hver enkelt spillers-

og årgangs niveau er afgørende for, hvor man kan starte gruppen og hvor langt gruppen kan nå på et uddannelsesår. Det er derfor vigtigt, at samarbejdet mellem DBU's trænere mellem de enkelte årgange sikrer det rette tempo i udviklingen på den enkelte årgang.

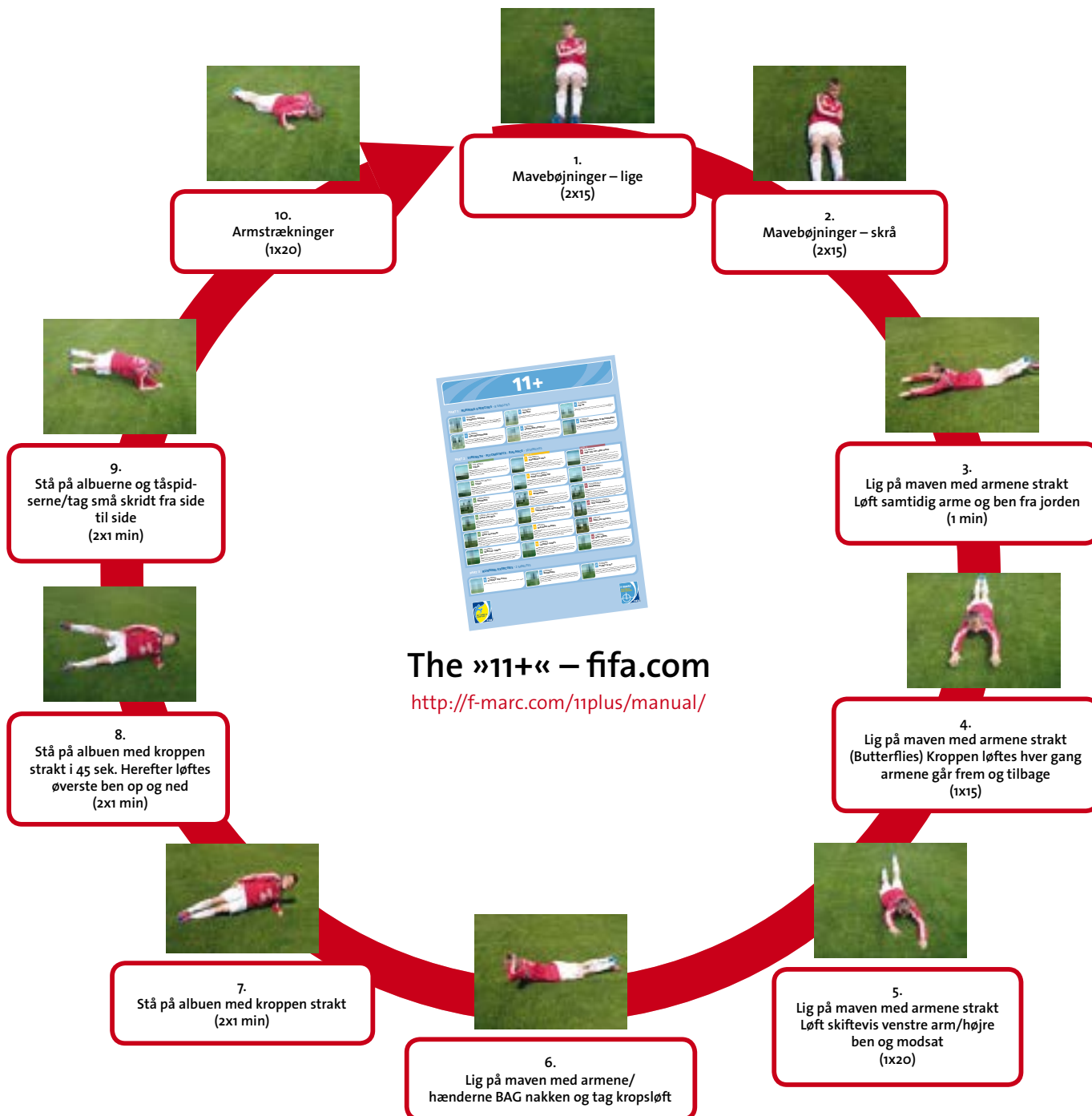




### Eksempel på U15 træningsplan

Træningspas nr. 1		Træningspas nr. 2	
Tid	Aktivitet	Tid	Aktivitet
5 min.	Forberedelse til træning	10 min	Opvarmning – gøre sig klar
20 min.	'Dobbelt Y' (Se instruktionsmomenter under øvelse nr. x opbygningsspil)	10 min.	Opvarmning holdvis m/bold
15 min.	Afslutninger med udgangspunkt i 'Dobbelt Y'	60 min.	Kamp – 11v11
20 min.	Pasningsspil – to områder 4v4+4 og 3v3+2 (Se instruktionsmomenter under øvelse nr. x opbygningsspil)	10 min.	Nedvarmning
15 min.	Spil – 11v11 Fokus: Fladt opbygningsspil, tålmodighed, pasningskvalitet +genpres		
10 min.	Nedvarmning og udspænding		

# Stabilitetsprogram (DBU)



## Struktur og pensumplan – Talentcentersamlinger 2014

### Udgangspunkt:

Med baggrund af de justeringer, som besparelsen ultimo 2013 betød, hvor bl.a. to dages samlinger blev reduceret til en dags samlinger, betyder at der fremadrettet vil blive ressourceoptimeret på følgende måde.

- der vil ikke længere være mulighed for hvileperiode på en dags samlinger
- hver enkelt samling skal indeholde, træning, teori og kamp moduler

### Grundstruktur en dags samlinger U15:

AKTIVITET	TIDSPLAN	INDHOLD
Ankomst	09.30	Tøjudlevering v. holdleder
Omklædning	09.45	
Velkomstmøde	10.00	Gennemgang af samlingens fodboldfaglige tema, evt. video.
<b>TRÆNINGSMODUL</b>	<b>10.30-12.00</b>	<b>Se pensumplan.</b>
Omklædning/ badning	12.00-12.45	Behandling fys./evt. spillersamtaler
Frokost	12.45-13.15	Info fra TT/holdleder
FRITID	13.15-13.45	Afslapning, playstation, behandling fys. mv.
Evt. spillersamtaler.		
<b>- TEORIMODUL</b>	<b>13.45-14.45</b> Incl. 5-10. min pause. (frugt/ vand)	<b>Se pensumplan. Altid kampoplæg m. videoklip ift. fodboldfagligt tema + sekundært tema (DBU værdier, skader, kost, livsstil og doping)</b>
Omklædning	14.45-15.15	Behandling fys.
<b>KAMPMODUL</b>	<b>15.30-17.00</b>	<b>Opvarmning holdvis v. anfører og nedvarmning v. fys. Vejledning + evt. stop fra TT.</b>
Omklædning/ badning	17.00-17.30	Spillersamtaler med evt. frasorterede spillere
Afsluttende møde	17.30-17.45	Evaluering tema, dato næste samling mv.

## Pensumplan for årsforløb på en dags samlinger U15:

SAMLING	TRÆNINGSMODUL	TEORIMODUL	KAMPMODUL
Nr 1. September  B- og T-licens- klubber samt netværk	Opvarmning, pasningsøvelser, possessionspil  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-35	'Velkommen i DBU' Intro DBU's værdier/nye sli- des udarbejdes.  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Opbygningsspil:</b> Tålmodighed, skabe vinkler, ro på bolden, spille forbi den nærmeste.  Opbygning 2v1
Nr 2. Oktober 'Futuresamling'  B- og T-licens- klubber samt netværk	Opvarmning, pasningsøvelser, possessionspil  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-35	'Velkommen i DBU' Hvad er future?  Intro DBU's værdier/nye sli- des udarbejdes.  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Opbygningsspil:</b> Tålmodighed, skabe vinkler, ro på bolden, spille forbi den nærmeste.  Opbygning 2v1
Nr 3. Oktober  B- og T-licens- klubber samt netværk	Opvarmning, pasningsøvelser, possessionspil  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-35	Gennemgang af DBU's vær- dier med udvalgte videoklip  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Opbygningsspil:</b> Tålmodighed, skabe vinkler, ro på bolden, spille forbi den nærmeste.  Opbygning 2v1
Nr 4. November  B- og T-licens- klubber samt netværk	Pasningsøvelser med kobling til afslutningsspillet, possessionspil og 10v1  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-39	'Skadescases' v. fysioterapeut, gruppearbejde  Videoklip ift. fokus i kamp- modul.	<b>Fra opbygning til afslut- ningsspil..</b> • Kant i lommen • Back på 9'er • Indspil på '6 – vende modsat • Løb i feltet
Nr 5. December  A-, B- og T- licensklubber samt netværk	Opvarmning, pasningsøvelser, possessionspil  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-35	'Velkommen i DBU' Intro DBU's værdier/nye sli- des udarbejdes.  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Opbygningsspil:</b> Tålmodighed, skabe vinkler, ro på bolden, spille forbi den nærmeste.  Opbygning 2v1
Nr 6. December 'Futuresamling'  A-, B- og T- licensklubber samt netværk	Pasningsøvelser med kobling til afslutningsspillet, posses- sionspil og 10v1 (gennemgang) opspilsmuligheder  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-39	'Skadescases' v. fysioterapeut, gruppearbejde  Videoklip ift. fokus i kamp- modul.	<b>Fra opbygning til afslut- ningsspil..</b> • Kant i lommen • Back på 9'er • Indspil på '6 – vende modsat • Løb i feltet

Fortsættes &gt;&gt;

SAMLING	TRÆNINGSMODUL	TEORIMODUL	KAMPMODUL
Nr 7. januar  A-, B- og T-licensklubber samt netværk	Opvarmning, pasningsøvelser, possessionsspil  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-35	Gennemgang af DBU's vær-dier med udvalgte videoklip  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Opbygningsspil:</b> Tålmodighed, skabe vinkler, ro på bolden, spille forbi den nærmeste.  Opbygning 2v1
Nr 8. Februar  A-,B- og T-licensklubber samt netværk	Pasningsøvelser med kobling til afslutningsspillet, possessionsspil og 10v1 (gennemgang opspilsmuligheder)  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-39	'Skadescases' v. fysioterapeut, gruppearbejde  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Fra opbygning til afslutningsspil..</b> • Kant i lommen • Back på g'er • Indspil på '6 – vende modsat • Position i feltet  <b>Defensivt:</b> • Genpres
Nr 9. Marts (2 dage)  A-,B- og T-licensklubber samt netværk	Pasningsøvelser med kobling til afslutningsspillet, dybe løb imod bagkæden, possessionsspil og 10v1 (gennemgang opspilsmuligheder)  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-39	'Professionel livsstil' v. TT, nye slides udarbejdes.  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.  <b>Spillersamtaler:</b> Samtaler med alle spillere.	<b>Fra opbygning til afslutningsspil..</b> • Kant i lommen • Back på g'er • Indspil på '6 – vende modsat • Position i feltet  <b>Defensivt:</b> • Genpres
Nr 10. Marts  'Futuresamling'  A-,B- og T-licensklubber samt netværk	Pasningsøvelser med kobling til afslutningsspillet, dybe løb imod bagkæden, possessionsspil og 10v1 (gennemgang opspilsmuligheder)  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-39	'Professionel livsstil' v. TT, nye slides udarbejdes.  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Fra opbygning til afslutningsspil..</b> • Kant i lommen • Back på g'er • Indspil på '6 – vende modsat • Position i feltet  <b>Defensivt:</b> • Genpres
Nr 11. April  A-, B- og T-licensklubber samt netværk	Ingen træning  <b>Kamp</b> imod Skåne/Nordtyskland  Videoptagelse evt. HI-pod.	<b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Fra opbygning til afslutningsspil..</b> • Kant i lommen • Back på g'er • Indspil på '6 – vende modsat • Dybe løb imod bagkæden • Position i feltet  <b>Defensivt:</b> • Genpres

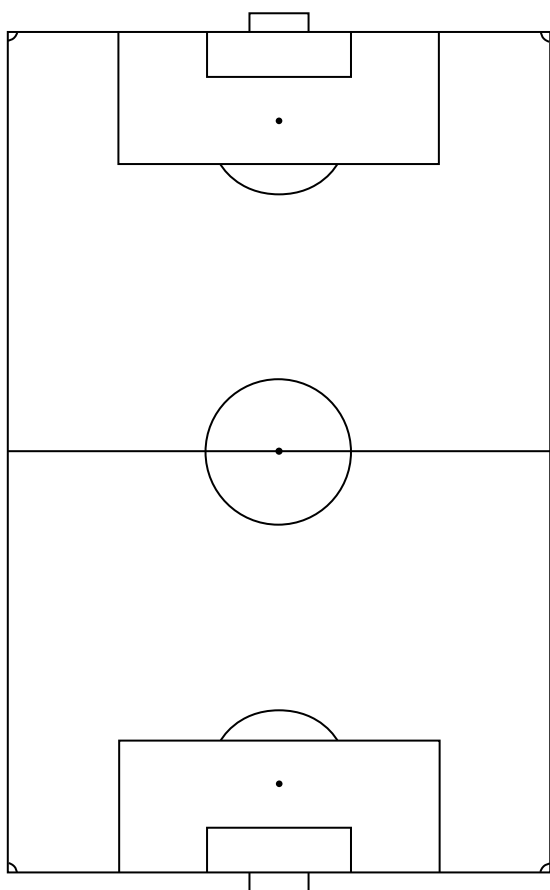
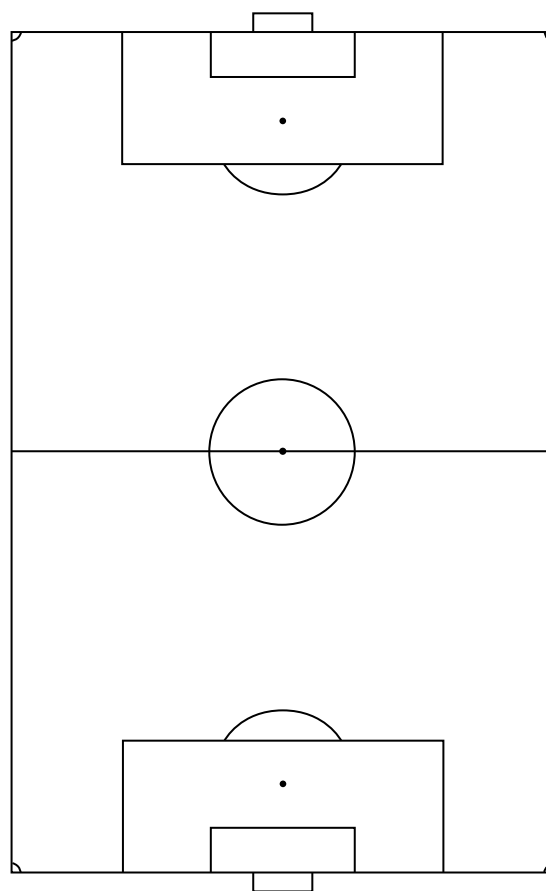
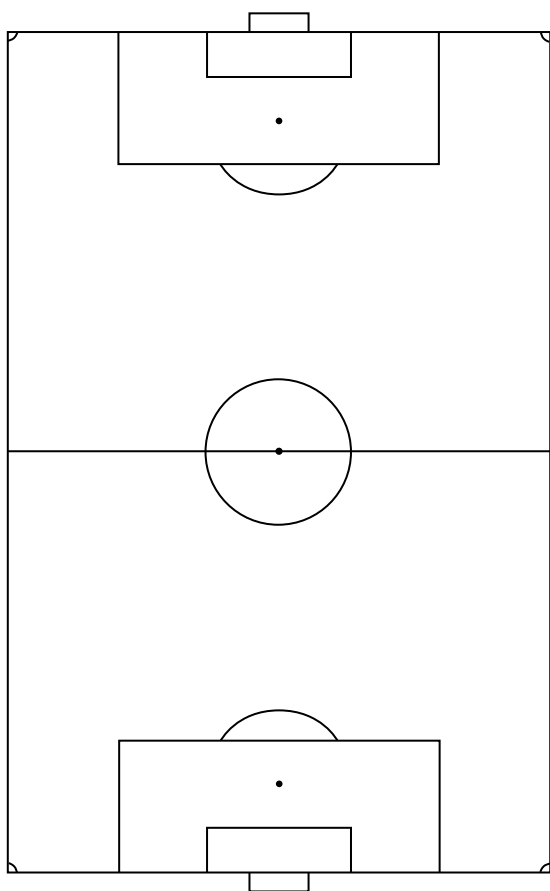
Fortsættes &gt;&gt;



SAMLING	TRÆNINGSMODUL	TEORIMODUL	KAMPMODUL
Nr 12. Maj  A-, B- og T-licensklubber samt netværk	Pasningsøvelser med kobling til afslutningsspillet, dybe løb imod bagkæden, possession-spil og 10v1 (gennemgang opspilsmuligheder)  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-39	Videoevaluering fra sidste samling! (international kamp)  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Fra opbygning til afslutningsspil..</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant i lommen</li> <li>• Back på g'er</li> <li>• Indspil på '6 – vende modsat</li> <li>• Dybe løb imod bagkæden</li> <li>• Position i feltet</li> </ul> <b>Defensivt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genpres</li> </ul>
Nr 13. Maj  'Futuresamling'  A-,B- og T-licensklubber samt netværk	Pasningsøvelser med kobling til afslutningsspillet, dybe løb imod bagkæden, possession-spil og 10v1 (gennemgang opspilsmuligheder)  <b>Øvelser</b> Talentmanual s. 21-39	Videoevaluering fra sidste samling! (international kamp)  <b>Kampoplæg:</b> Videoklip ift. fokus i kampmodul.	<b>Fra opbygning til afslutningsspil..</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant i lommen</li> <li>• Back på g'er</li> <li>• Indspil på '6 – vende modsat</li> <li>• Dybe løb imod bagkæden</li> <li>• Position i feltet</li> </ul> <b>Defensivt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genpres</li> </ul>
Juni	U15 Træf		



**Træningsbaner**  
(til kopiering)



**Notater:**




## Kalender (til kopiering)

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	(29)	29	29	29	29
30		30	30	30	30
31		31		31	

# Kalender (til kopiering)

Juli	August	September	Oktober	November	December
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31		31		31



Kapitel 6:

# DBU's ungdomslicens



## DBU's ungdomslicens

Med indførelsen af ungdomslicens i DBU's talentudvikling, er der etableret forskellige licensniveauer med tilhørende ansvarlige trænere. Beskrivelsen og udviklingen af dette licenssystem kan findes på DBU's hjemmeside – [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk).

### A+ trænere

Via ungdomslicenstildelingen vil klubberne med A-licens have en A+ træner tilknyttet. Disse trænere vil sammen med U-landstrænerne, med U21 lands-træneren som ansvarlig, indgå som ressourcegruppe, og vil på møder/samlinger drøfte og udvikle dansk ungdomsfodbold på højeste niveau til gavn for klubberne og de danske U-landshold.

### U17- og U19-liga og divisionstrænere

DBU afvikler hvert halve år et specielt uddannelsesforløb for licensklubbernes U17- og U19-liga og divisionstrænere. Her vil der blive informeret, drøftet og gået i dybden med indholdet i dansk talent-

udvikling, sådan at DBU og klubbernes arbejde tilsammen kan skabe optimal udvikling for spillerne. Der arbejdes både på banen og i teorilokalet. Netværksdannelse og vidensdeling er desuden meget centrale i uddannelsesforløbet.

### Licenstrænersamlinger

På samlingerne vil der blive informeret, drøftet og gået i dybden med indholdet i dansk talentudvikling, for at DBU og klubbernes arbejde tilsammen kan skabe optimal udvikling for spillerne. Der arbejdes både på banen og i teorilokalet.

### T+, U13-U15 trænersamlinger

DBU ønsker at udvikle, inspirere og skabe netværk med og mellem trænere for disse aldersgrupper.

Relevante samlinger på tværs af disse grupper, som vil bibringe fælles viden og referencer kan forekomme.







## Litteratur

**Aldersrelateret Træning 2**  
Dansk Boldspil-Union  
1. udgave 2009

**Spillestil og roller**  
– på DBU's landshold (DVD)  
Dansk Boldspil-Union  
2007

**Den røde tråd**  
Dansk Boldspil-Union  
1. udgave 2014

For yderligere oplysninger vedrørende spiller-uddannelse, træneruddannelse, kontaktpersoner med videre henvises til [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)



**Dansk Boldspil-Union**

DBU Elite

Fodboldens Hus

DBU Allé 1

2605 Brøndby

[www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)