



Spillerudviklingsprogram

INDLEDNING

AB Tårnby har gennem en periode prøvet at analysere de færdigheder og den kunnen, der skal til for at kunne udvikle spillere på højt plan.

I det nedenstående prøver vi at give vores bud på spillet, som det ser ud lige nu og hvor vi tror, at det er på vej hen, således, at vi kan udvikle vores spillere herefter.

Vi vil gennem dette prøve at formulere det mindsæt, som kan gøre, at vi uddanner gode og dygtige spillere, der kan gå hånd i hånd med en almen uddannelse.

ABT
2010

Mission for ABT Talent:

Vi vil være med til udvikle vores dygtige spillere til at kunne begå sig på højeste plan.

Vi vil være med til at skabe gode rammer for fodbolden på Amager

Vi vil udvikle spillere, der kan spille på vores eget førstehold, og som kan være med til at skabe en identitet for klubben.

Vision for ABT

Vi skal være blandt de bedste klubber i KBU.

Kvalitet skal fremmes. Det gælder ikke alene i vore udadvendte aktiviteter, men i allerhøjeste grad også i vore indadvendte aktiviteter.

Vi vil fortsat være med til at præge den fodboldmæssige og sportslige udvikling - lokalt som regionalt. Det betyder, at vi hele tiden tager stilling til og udtænker nye ideer, der er tilpasset de ændrede vilkår, forhold og behov, som fremtiden byder, og som samtidig sørger for, at vi ikke stivner i allerede fastlagte rammer.

Hvad angår den enkelte talentspiller, skal vi satse på det hele menneske. Sportslige, menneskelige og sociale kvaliteter skal skabes/indlæres i gensidig respekt for hinanden.

Vi vil skabe rammer for at spillerne kan udvikle sig i samarbejde med skolen, gerne gennem en akademitanke.

Vi anser det derfor som værende meget vigtigt, at vore medlemmer gennemgår en kontinuerlig og afbalanceret udvikling fra det øjeblik, de bliver medlemmer af fodbold-ungdom til de overgår til seniorafdelingen.

Derfor skal den positive form for fodbold være grundlæggende elementer i vores arbejde med medlemmerne. Således arbejdes ud fra de målsætninger, som beskrevet i DBU's holdninger og handlinger.

Analyse af spillet gennem de senere år.

- Flere hold er i boldbesiddelse oftere
- Flere pasninger fra side til side
- Flere afleveringer og flere modtage situationer
- Færre berøringer
- Mere direkte spil
- Flere længere afleveringer
- Flere løb med bolden
- Flere mål scoret centralt
- Flere omstillinger
- Speed og teknik hånd i hånd

Hvad kræver det så?

- 11 tekniske spillere
- Teknisk effektive forsvarere
- Spillende centerforsvarer
- Spillere, der kan spille mere end en plads
- Central midtbane er vigtig
- Spillere, der kan bruge begge ben
- Flere afleveringer i boksen og gode afleveringer

Systemet.

- Systemet er blevet en ramme
- Omskiftelige spillere
- Flexibilitet
- Løb og vedvarende bevægelser inden for rammen
- Possession
- Zoneforsvar

Omstillinger.

- Omstillinger er blevet afgørende
- Når modstanderen er organiseret defensivt er det meget svært at score
- I det øjeblik modstanderen mister bolden, skal vi udnytte muligheden for at slå til
- Genpres er vigtigt
- Når vores hold taber bolden er vi mest sårbare
- Vigtigt at være i balance
- Vigtigt at lukke omstillinger ned.

Fremtidens spiller.

- Speed, kraft og smidighed i alle positioner
- Dygtig teknisk
- Hurtig
- Taktisk dygtig i mere end en rolle (flere områder af banen)
- I stand til 1 mod 1 under pres i angreb og forsvar
- Godt 1. touch
- Evne til at spille i små områder
- Har både individuel og team mentalitet

Målsætninger i arbejdet

- at fremstå som en aktiv, kvalitetsbevidst, moderne og serviceorienteret ungdomsafdeling,
- at skabe dygtige fodboldspillere
- at tilstræbe, at det sportslige niveau til enhver tid bliver bestemt af de enkelte årganges sammensætning samt spillernes individuelle behov.
- at spillerne mentalt, fysisk og socialt gennemgår en personlig og velafbalanceret udvikling.
- For vores bedste spillere skal der være et talentudviklingsprogram som starter omkring de 12 år og som medfører, at vi i løbet af den kommende 6 – 8 års periode har mulighed for at indsluse vores egne spillere på vores 1. hold.
- at spillerne udvikles til, både internt og eksternt, at udvise en korrekt og fair optræden overfor hinanden, modspillere, dommere og omgivelserne.
- at arbejde for, at der til enhver tid er tilstrækkeligt med velkvalificerede og veluddannede trænere og ledere til rådighed, samt at fodboldsamarbejdets fysiske og økonomiske ressourcer gør det muligt at realisere både hoved- og delmålsætninger.

Delmålsætninger

- Vi skal have lavet samlinger for de bedste spillere fra 13 – 15 år.
- Vi skal have lavet uddannelse for alle trænere.
- Alle hold har en fast træningsmodel. Dette indebærer en model, der dels viser, hvilke ting der skal indlæres og på hvilket tidspunkt. Samtidigt opstilles en model for den enkelte træningsaften.
- Der arbejdes ud fra klubbens træningsmodel.

Mikro fodbold op til og med 8 år (U5, U6, U7 og U8)

Med udgangspunkt i ungdomsafdelingens generelle målsætninger vil der i microputafdelingerne blive arbejdet ud fra følgende nøglebegreber:

- Vi vil, hvad angår det enkelte medlem, satse på det hele menneske. Det vil sige, at vi vil fremme det enkelte barns fysiske, psykiske og sociale udvikling.
- Det er afdelingens mål at tage sig mest muligt af de enkelte spillere, således at de føler sig trygge i det miljø, hvor træningen og kampene foregår.
- Trygheden ønsker vi at opnå ved at skabe faste rammer bl.a. ved godt organiseret træning, overholdelse af tidspunkter (træner/forældre/børn), præcise oplysninger, retfærdig og ligeværdig forståelse, samt etablering af fortrolighed.
- Vi vil tilstræbe et niveau, hvor alle kan være med, således, at vi tilgodeser flest mulige børn.
- Det er samtidig nødvendigt under træningen at påpege overfor børnene styrken af at "spille sammen", dog ikke på bekostning af den tekniske træning og den enkeltes fodboldudvikling.
- Vi vil som udgangspunkt i vores træning lægge vægt på det, som børnene kan og udvikle dette - f.eks.:
 - leg og fortrolighed med bolden samt
 - udvikle forskellige færdigheder indenfor fodbold.
 - Gennem træningen og samværet med børnene vil vi forsøge at udvikle børnene til en fair og korrekt optræden på og udenfor banen. Dette forudsætter et tæt samarbejde med forældrene i forbindelse med træning og specielt kampenes afvikling.

Træningsmæssige målsætninger:

Teknik:

Der fokuseres udelukkende på tekniske detaljer. Der lægges vægt på driblinger og mange boldberøringer. Der gives lov til at den enkelte spiller kan få lov til at prøve ting, selvom dette kan medføre, at holdet taber. Træningen foregår kun med bold. Træningen indeholder mange gentagelser for at fastholde udviklingen af den enkeltes færdigheder. Dette gælder også svagheder og styrker hos den enkelte spiller. Legen er et tema, der SKAL gå igen gennem hele forløbet i skolen. Der arbejdes med masser af øvelser, hvor temaet er bold, bevægelse, balance. Dette gøres ved at arbejde med 1 spiller og en bold. Der arbejdes ud fra stationstræningsprincippet. Selve træningen foregår oftest ved "stationstræning":

De trænere der er tilknyttet en årgang har i samarbejde forberedt hver deres station.

Børnene roterer i grupper på 6 - 8 børn mellem flere stationer - trænere bliver ved hver deres station og modtager en ny gruppe børn.

Spillerne har i aldersgruppen den motoriske guldalder, så det gælder om at udnytte deres glæde ved indlæring. Læring kan ske ved at lave efterligninger af de voksne, selv prøve modellege eller lave masser af gentagelser.

Taktik:

Der arbejdes med forståelsen for at dække de andre, når de har bolden og selv kunne flytte sig i forhold til bolden.

Fysik:

Konditionstræning er ikke direkte nødvendigt, men spillerne skal være i gang med bold konstant.

Social:

Der gives mulighed for at afholde diverse sociale sammenkomster og der fokuseres på øget samvær udenfor træning. Der kan være tale om ture i Tivoli, biograf og klubaftner. Forældrene skal søges inddraget som boldhentere, vandflaskeholdere og andet, som kan bidrage til at trække dem ind i arbejdet i klubben.

Opdeling i elite/bredde:

Der er ikke nogen opdeling i elite eller bredde. Alle træner sammen og på samme tid. Der bør stadig tages hensyn til spillernes sociale netværk, når der deles hold.

Træneren i afdelingen:

Træneren har en B1-uddannelse og får mulighed for at uddanne sig i klubbens eller unionens regi. Man skal lære børnene, at fodbold er sjovt, og der skal i videst muligt omfang lægges vægt på boldøvelser. Træneren skal værne om de spillere, der ligger mellem elite og breddehold. Man skal hele tiden være opmærksom på aldersgruppens egenskaber. Spillerne har problemer med at overskue mange spillere på en bane, så der bør stadig arbejdes med mindre grupper til træning.

Trænerne skal kunne fungere som leder og inspirator for sine spillere. Træneren skal være den, der tager initiativ til samvær og i det hele taget sørger for holdenes deltagelse i klubben.

Man skal være fokuseret på spillernes alder og deres ønsker om legeaktiviteter. Som træner er man der på børnenes præmisser og ikke sine egne (eller visse forældres) ambitioner.

Børnefodbold 9 til 11 år (U9, U10 og U11)

I denne aldersklasse arbejdes med en vis form for niveauopdeling, men hele tiden under hensyntagen til børnenes enkeltvis behov. Med udgangspunkt i ungdomsafdelingens generelle målsætninger vil der i talentafdelingen blive arbejdet ud fra følgende nøglebegreber: Vi vil have spillere, der:

- Er træningsparate
- kan løbe med bolden
- Er opfindsomme
- Viser entusiasme
- Har koordination
- Er villige til at prøve nye ting
- Er uforudsigelige
- Ikke er hæmmede
- Er kreative og ikke ligner hinanden.
- Er endnu mere villige til at lære
- Ikke er selviske
- Vil fordybe sig i teknikken
- Er trænerbare

Vores spillere skal:

- Have en basis teknik
- Evne at arbejde med begge ben
- Arbejde med bolden
- Evne at undvige eller dribble en modstander
- Evne at dribble og villighed til dette
- Være i stand til at beskytte bolden
- Vide, hvornår man skal dribble, spille og løbe med bolden.
- Mestre 1v1 def og off.
- Være kompetente i afslutningerne
- Kunne relatere til de andre spillere i spillet
- Forstå rum og dybde
- Være indstillet på at spille fremadrettet
- Kunne sætte færdigheder ind i det færdige spil

Træningsmæssige målsætninger:

- Boldkontrol - Coerver arbejde – boldfornemmelse
- Man skal bruge begge fødder
- Aflevering, kontrol - evnen til at tage bolden med alle kroppsdele under bevægelse
- 3v1, 4v1, 4v2 for at give vinkler i spillet
- Dribling, løb med bolden
- 1v1 offensivt
- Starte på at heade
- Spil i små grupper 4V4. Spillet som instruktør.
- Hurtighed
- Hurtigt fodarbejde med og uden bold
- Brug spil til at udvikle hurtige fødder
- Vis hvordan spillet skal spredes, for at skabe plads
- Spil spil fordi det er sjovt. Opmuntre dem til at lære færdigheder.
- Få alle tilbage bag bolden
- Vigtigt at kunne modtage bolden og få støtte – positionere sig for at modtage bolde – og åbne kroppen i den retning, som man vil spille.
- Skabe tid / plads til bolden
- Over/undertals spil - f.eks 3v2 angreb (for at anspre beslutningstagning)
- 1v1 basis – dribble
- Mulighed for at sætte modstanderne, at finte, at undvige for at skabe tid og rum
- Screene, skærme og dreje med bolden
- Modtage og vend
- 2v2
- Afslutninger (begge fødder)
- Heade spil
- Hurtighed, smidighed, hurtige fødder, koordination, balance

Træneren i afdelingen:

Træneren har en B2-uddannelse og får mulighed for at uddanne sig i klubbens eller unionens regi. Man skal lære børnene, at fodbold er sjovt, og der skal i videst muligt omfang lægges vægt på boldøvelser. Træneren skal værne om de spillere, der ligger mellem talent og breddehold. Man skal hele tiden være opmærksom på aldersgruppens egenskaber. Spillerne har problemer med at overskue mange spillere på en bane, så der bør stadig arbejdes med mindre grupper til træning.

Trænerne skal kunne fungere som leder og inspirator for sine spillere. Træneren skal være den, der tager initiativ til samvær og i det hele taget sørger for holdenes deltagelse i klubben.

Guldalderfodbold 12 til 14 år (U12, U13 og U14)

Vi ønsker i denne aldersgruppe at udvikle kompetencer, der ligner det færdige spil mere og mere, jo ældre de bliver. Vi ønsker at give dem en øget vifte af muligheder for at kunne udvikle flere taktiske begreber, uden at det går ud over de tekniske kvaliteter. Vi skal udbygge spillernes respekt for andre og sætte Fair-Play på dagsordenen. Vi skal sørge for, at spillerne ikke alene skal måles på resultater og hver enkelt fodboldmæssige formåen. Det skal i høj grad være et samspil mellem de tekniske, de taktiske og de sociale mål, der vil komme til at danne billedet af en velfungerende afdeling - og når de kommer til at virke, skal resultaterne nok komme.

Spillerne er niveaudelt, og talentafdelingen fokuserer på spillere, der:

- Viser klare tegn på intelligens
- Har en forståelse af rollerne på holdet
- Har sund fornuft i beslutningerne i spillet
- Er atletiske
- Viser en mental sejhed
- Er stadig "kunstner" på de rigtige tidspunkter
- Forstår deres rolle og position
- Forstår systemer / holdspil
- Har markerings ansvar
- Dribler i de rigtige områder
- Der viser evne til at træffe rigtige beslutninger
- Forsvarere, der kan spille
- Midtbane, der spiller på jorden og kan kombinere
- Kanter, der kan udfordre
- Angribere, der kan sætte en forsvarer og score
-

Træningsmæssige målsætninger:

- Støtte bagfra og dobbeltpres
- 2v2, 3v3 presse spiller, der dækker bold
- Skud / afslutning / indlæg (begge fødder)
- Små spil 4V4 - 8v8
- Fokus på at bruge de rigtige kompetencer på det rigtige tidspunkt
- At skabe rum for sig selv og andre
- Vigtigheden af at kombinere med andre. Brugen af overlap, overtal og 1 – 2 kombinationer.
- Boldbesiddelse med retning - betydningen af komme i overtal
- Genpres - kollektivt - forsvarer som enhed
- Lær spillerne at spille på deres naturlige pladser og bytte med holdkammerater
- Indføre opbygningsspil
- Sprint øvelser
- Begyndende styrkeøvelser med egen vægt
- Spille med forståelse for det fuldendte spil

Træneren i afdelingen:

Træneren har en A-uddannelse og får mulighed for at uddanne sig i klubbens eller unionens regi. Træneren skal værne om de spillere, der ligger mellem talent og breddehold. Man skal hele tiden være opmærksom på aldersgruppens egenskaber. Der lægges mere vægt på at coache og træne.

Ungdomsfodbold 15 til 17 år (U15 og U17)

I denne aldersgruppe skal talentspilleren forstå de processer, der skal til for at blive en topspiller. Det gælder både udenfor og på banen.

Han skal indgå i en helhed, der også overfor andre spillere i klubben viser, at han er værd at satse på.

Her er en klart defineret talentgruppe, som:

- Har et ønske om at vinde
- Ved hvordan man vinde kampe
- Har en rolle på holdet - Har de kompetencerne til dette?
- Viser følelsesmæssig stabilitet - Har de har en evne til at klare de øgede krav?
- Har en klar forståelse af position og rolle
- Har en forståelse af holdspil
- Har en taktisk bevidsthed
- Kan forstå, hvordan man angriber som et hold
- Kan forstå hvordan det skal forsvare som et hold
- Vi skal modne og styrke spillerne fysisk, psykisk og mentalt.
- Vi skal modne spillerne til at være del af det hele, det vil sige styrke spillerne med hensyn til opførelse både på og udenfor banen, overfor medspillere og modstandere. Vi vil også styrke spillernes moralbegreber indenfor tolerance, medmenneskelig forståelse og holddisciplin m.v.

Træningsmæssige målsætninger:

- Bevægelse med og uden bold
- skabe rum og fylde rummet
- Forskellige spillemønstre
- Holdspil 11v11
- Forståelse for egne og holdets roller
- Omstillingsspil
- Principper for angreb og forsvar
- Holdets strategi
- Taktisk bevidsthed
- Konkurrencedygtig
- Spil, der handler om at vinde
- Beslutningstagning
- Introduktion til styrketræning

Træneren i afdelingen:

Træneren har en A-uddannelse og får mulighed for at uddanne sig i klubbens eller unionens regi. Træneren skal værne om de spillere, der ligger mellem elite og breddehold. Man skal hele tiden være opmærksom på aldersgruppens egenskaber.

Træneren skal arbejde meget med det holdtaktiske.

Fælles for "talenthold" U9 – U19:

- Der er udarbejdes en fælles træningsmodel med hjælp fra Newcastle United. Holdene træner ud fra denne med de emner, som er beskrevet. Udover dette er der fælles talenttræning hver fredag for de spillere, som kan profitere af dette. Ligeledes arbejdes sammen med andre klubber, så spillerne kan blive matchet.
- U19 og 1. senior træner sammen, så spillerne kan blive matchet på rette niveau.
- Der afholdes fælles trænermøde hver mandag (U9 – U11 for sig, U12 – U17 for sig og U19 – Sen A), hvor ugens træning gennemgås og der aftales, hvilke spillere, der evt. skal træne med årgange over eller under den pågældende spillers egen. I sidste instans afgør talentansvarlige evt. tvivlsspørgsmål.
- Der arbejdes i 6 ugers terminer og alle er bekendte med træningens indhold i den pågældende periode.
- På månedsmødet (for U9 – U17) snakkes kampe og stævner igennem og om man skal matche nogle spillere i bestemte stævner.
- I møderne deltager Talentansvarlige (som indkalder til møderne og formidler dagsorden og træningsøvelser), alle trænere for U17, U15, U14, U13, U12 og U11, U10 og U9.
- Der udarbejdes individuelle træningsplaner for hver spiller. (Talentprofilschema, spillerudviklingssamtale), som indtastes på ABT's hjemmeside. Kun trænere i talenttrænergruppen har log in til denne side, men kan så følge alle spillere her.
- Alle spillere SKAL følge undervisning i skolen og det understreges, at spillerens civile uddannelse er 1. prioritet.
- Det tilstræbes, at der anvendes videooptagelse af træning og kampe i det omfang, som det er muligt. Det kan være en skadet spiller, en forældre eller en anden leder, som optager kampe og træning, for der i gennem at give træneren mulighed for at kunne analysere spillernes udviklingsområder og sammen med dem kunne gennemgå det visuelt

