



*Fra spillestil til træningsbanen*

# CURRICULUM



# INDLEDNING

Dette Curriculum er trænerens vigtigste værktøj for at indfri målet om, at træne klubbens ungdomshold ud fra vores spillestil.

Vores Curriculum giver træneren en ramme for, hvad vi fra klubbens side mener bør trænes og dygtiggøres for hver enkelt spiller i hver enkelt årgang. Hvis vi benytter dette værktøj til at konstruere vores træningspas, kan vi sikre, at vi dygtiggøre vores spillere i de rette elementer på rette tidspunkt i deres udvikling.

Et curriculum giver også et indblik i måden, hvorpå vi ønsker at træne vores spillere i de enkelte årgange ud fra perspektivet om sjov & leg, udvikling og resultat fodbold. Samtidig kan man også som forældre, få indsigt i, hvad drengene skal lære i deres trænings- og kampmiljø i de enkelte årgange.

Thisted FC's Curriculum, er udarbejdet ved opdeling af alle årgange i de 4 facetter af spillet:

Teknik - Taktik - Fysik - Mentalt

Derudover, er de tekniske og taktiske færdigheder opdelt ud fra spillestilsbolden:

Opbygningsspillet - Forsvarsspillet - Presspillet - Gennembrudsspillet - Angrebsspillet - Omstillinger VI/DE - Omstillinger DE/VI



**Sammenhold, mod og vilje**





# INDHOLD



## U13

Første skridt på rejsen

Side **03**

## U14

Bolden på fødderne

Side **09**

## U15

Intensiteten stiger

Side **15**

## U17

Hår på brystet

Side **21**

## U19

Retning mod seniorbolden

Side **27**





# U13

*Forste skridt på rejsen*



# ÅRGANG U13

*Det første ungdomsår, kan vi lære og forme spillerne maksimalt sammenlignet med deres videre forløb i ungdomsårene. Derfor også vigtigt at vi formår, at starte spillernes ungdomsår på bedst mulig måde.*

I U13 træder spillerne for første gang ind i ungdomsfodbolden, og der sker en masse nye ting, som spillerne ikke hidtil har været vant til.

Vedtaget i klubben er det første gang, at cheftræneren i årgangen ikke er en forældre træner, men i stedet en træner ansat af klubben.

Det er også første gang at spillerne skal stifte bekendtskab med Elite kontingentet, og hvor en 1-holds trup skal udtages. Vi udtager her som minimum 12 spillere, da de fortsat spiller 8-mands, men vi ser gerne, at vi kigger efter, at kunne mønstre en 16-mandstrup. Efter nytår overgår spillerne nemlig til 11-mands banen, og her skal man, som minimum udtage 16 spillere til en 1-holdstrup.

I U13 er det også første gang, vi begynder at praktisere funktions træning, og ikke kun formel træning, da vi skal lære begreber og den store 11-mandsbane at kende. Dog er det taktiske aspekt utrolig småt, og det handler mere om vinkler og størrelser i øvelserne, fremfor hvor på banen og i hvilken del af kampen det skal foregå.

Det vil fortsat være et år fyldt med teknisk betonet træning, hvor leg og udvikling er i høj sædet. Vi skal værne om kammeratskabet trods trup opdeling, og vi skal her være utrolig skarpe i klubben og som træner i årgangen, at det ikke sætter sig socialt imellem drengene, at man nu bliver opdelt i trupper.

Med udgangspunkt i læringsmålene er U13 et år, hvor vi fortsat spiller i små områder, arbejder på mange boldberøringer pr. spiller, og generelt ikke bevæger os ud på for store baner, hvor boldberøringerne pr. spiller bliver frataget. Samtidig er det også et år, hvor man skal lære, at sammenhold og kammeratskab er en nødvendighed for, at kvaliteten af fodbold spillet bibeholdes, da vi i løbet af årgangen overgår til 11-mands fodbold, hvor det, at være et godt hold, ligger markant højere end, at være én god spiller, hvis vi skal fremudvikle resultater og udvikling i årgangen.

I U13 er det også første gang, vi stifter bekendtskab med transitionstræning, hvor man i løbet af sæsonen for flere i 1-holdstruppen, vil prøve at træne opad med årgangen over, altså i dette tilfælde U14. Dette er ikke kun de skarpeste få, men i stedet de mange gode, da vi fastholder tragten så bred som muligt i de unge årgange.

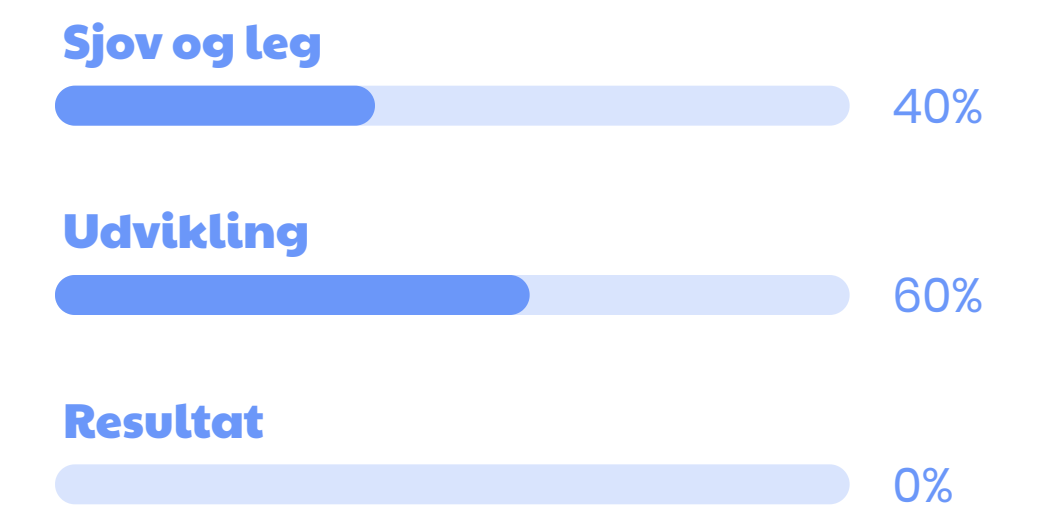


## Træningsopbygning

U13 er det bolden ved fødderne og så mange berøringer så muligt, der er det absolutte omdrejningspunkt for din træning og tilgang til både træningspas og kamp.



## Læringsperspektiv og udgangspunkt





Del af spillet	Teknisk	Taktisk
<b>Opbygning</b> Vi er på bolden	Spillerne skal gøre brug af basis teknik. Der vil her være stort fokus på pasninger, boldkontrol ved boldføring, samt førsteberøringer, hvor der er særligt fokus på benyttelse af begge ben til udførelsen.	Arbejde med at komme ud af skyggen på modstander. Forfinte løb og modløb introduceres i opbygningsspillet. Brugen af den store bane skal også læres, da man går fra 8-mands til 11-mands midt på året.
<b>Forsvar</b> De er på bolden	Spillerne skal lære hvordan man går i press i sprint, dette kan benyttes både i agility kegler og øvelser med presspillet.	Arbejde med forsvarsspillet i samarbejde med medspillere. Hvordan bakker vi hinanden op i forsvarsspillet. Introduceres til offside regler, linje i bagkæden når man kommer på 11-mands. Derudover skal vi lære at orientere os ift. modspiller og bolden ift. vores placering.
<b>Pres</b> De er på bolden	Spillerne bliver her introduceret for tekniske færdigheder indenfor 1vs1 dueller - presstilling.	Vi vil i ungdomsårene praktisere at stå mand/mand så meget som muligt, samt presse fremdadrettet og så højt på banen som muligt. Vi skal acceptere at modstanderen kan stå med ligeså mange offensive spillere, som vi har defensive, og fastholde mand/mand.
<b>Gennembrud</b> Vi er på bolden	Finter, driblinger, vendinger, samt generelt udfordringer 1v1 vil være højt prioriteret. Derudover vil der være introducering til vinklet pasninger og førsteberøringer.	Spillerne skal lære vigtigheden af bevægelse uden bolden for at skabe pladsen, især centralt i banen, så vi skaber mulighederne for at vende op i banen. Desuden skal vi lære spillerne hvornår vi går i en 1v1 situation, samt hvornår vi i stedet slipper bolden videre for at søge bedre muligheder for gennembrud.
<b>Afslutning</b> Vi er på bolden	Udfordringer 1v1, lodret vristspark, kontrolleret inderside vil have høj prioritering. Spillerne vil også blive introduceret i, hvornår hvilken afslutningsform vil være bedst at benytte i den givne situation.	Der arbejdes med, at skabe situationer hvor vi kan komme til afslutning på første eller anden berøring.
<b>Omstilling Vi/De</b> De er på bolden	Spillerne skal lære konceptet om genpres, uanset om man er boldholder med tab af bold, eller holdkammerat nærmest boldtabet.	Spillerne skal lære og forstå vigtigheden i, at når vi mister bolden, skal vi tilbage og hjælpe defensivt. Så selvom vi ikke kan være en del af et genpres, skal vi lære at komme hjem på banen.
<b>Omstilling De/Vi</b> Vi er på bolden	Tempodrible med bolden i fremadgående retning, samt pasninger med længde og fart frem i banen.	Vi skal lære at turde løbe i dybden og løbe forbi vores medspillere med bolden.



### Fysisk

Der skal i U13 årgangstrinet stadig arbejdes med en legende tilgang til fysisk træning. Det vil sige, at spillerne skal bruge deres krop og bevægelser på mange forskellige måder i flere forskellige alsidige bevægelser.

Der findes mange sjove øvelser som kan tages i brug, man er her næsten kun begrænset af kreativiteten.

Derudover bliver koordineringsøvelser og dribblekugler et vigtigt værktøj, som skal øves og mestres i løbet af denne årgang.

Det er meget vigtigt at vi arbejder med koordineringen, da dette er med til at udvikle teknisk kunnen og svære bevægelser senere i spillerens udviklingsforløb.

Spring og sprint skal også her være en vigtig del af træningen.

Generelt vil vi gerne have så meget bold på fødderne i årgangen, men også her arbejde med, at skrue intensitetsniveauet højere op end de tidligere har været vant til i børneårgangene.

### Mentalt

Spillerne bliver nu for første gang delt op i trupper, og det er vigtigt at vi her er meget opmærksomme på, at fastholde det gode sociale miljø i hele årgangen!

Selvom spillerne nu bevæger sig længere væk fra hinanden ift. niveau, er de stadig en del af samme årgang.

Det er vigtigt at fodbolden er sjov og lærerne for spillerne, vi skal derfor gøre alt for at fastholde motivationen for fodbolden hos spillerne, så de stadig syntes at "Det at gå til fodbold, er det fedeste i verden!".

Drengene skal også lære, at de nu skal til at tage ansvar for egen læring, og at de skal turde udvikle sig selv i deres træningsmiljø.

Derudover skal de lære at respektere klubbens faciliteter, klubkultur og fodbolden. Dernæst skal de mental klargøres til at tage spillersamtaler samt test af færdigheden.



# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U13

## Teknisk og taktisk

### De 4 facetter af spillet, opdelt i færdigheder

På de næste 2 sider, kan du se hvilke færdigheder, indenfor de forskellige træningsområder, du bør fokusere på i din træning, på de enkelte årgange. Færdighederne er delt op i farver og tal, som fortæller mængde, og på hvilket niveau spillerne bør være eller ende med at være, i de enkelte årgange.

Mængde i din træning: Ingen Lav Middel Stor Meget betydelig del

Færdighedsniveau: Ikke introduceret **1** Præsenteres **2** Øver **3** Mestre **4** Optimere

#### Teknisk

	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination	4				
Lodret vristspark	3				
Indersidespark	3				
Halvliggende vristspark	2				
1. Berøring	2				
Driblinger	3				
Vendinger	2				
Finter	2				
Hovedstød	1				
Afleveringer	2				
Afslutninger	2				
Indlæg	1				

#### Taktisk

	U13	U14	U15	U17	U19
1v1 Retvendt	3				
1v1 Sidevendt	3				
1v1 Rygvendt	2				
1v1 Defensivt	2				
2v1	2				
Opbygningsspil	3				
Afslutningsspil	2				
Forsvarsspil	2				
Presspil	1				
Omstillingsspil	1				
Gennembrudsspil	1				
Standardsituation	0				





# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U13

# Fysisk og mentalt

## Mentalt

	U13	U14	U15	U17	U19
Indre motivation	5	4	4	4	4
Glæde	5	4	4	4	4
Trivsel	5	4	4	4	4
Kompetencer	5	4	4	4	4
Målsætninger	4	4	4	4	4
Visualisering	4	4	4	4	4
Parathed	5	4	4	4	4
Fokusering	5	4	4	4	4
Indre dialog	4	4	4	4	4
Afspænding	4	4	4	4	4
Selvtillid	3	4	4	4	4
Spændingsregulering	2	4	4	4	4
Præstere under pres	2	4	4	4	4
Stresshåndtering	2	4	4	4	4
Konkurrencestrategier	2	4	4	4	4
Topspillerattitude	2	4	4	4	4
Vinderadfærd	2	4	4	4	4

## Fysisk

	U13	U14	U15	U17	U19
Koordination og motorik	3	2	2	2	2
Løbeskoling	3	2	2	2	2
Agility	3	2	2	2	2
Fysisk træning gennem leg og bevægelse	2	2	2	2	2
Styrketræning	2	2	2	2	2
Hurtighedstræning	3	2	2	2	2
Frekvenstræning Hurtige fødder	3	2	2	2	2
Skadesforebyggende træning	2	2	2	2	2
Springtræning	2	2	2	2	2







**U14**

*Bolden på fødderne*



# ÅRGANG U14

*Vi har nu lært 11-mandsbanen at kende, og skruer nu yderligere op for teknisk kunnen og intensitetsniveauet i vores træningspas.*

I denne årgang har vi ovenpå U13 årgangsåret, mere eller mindre vendt os til, at være opdelt i trupper, og nu fremadrettet altid skal spille på 11-mandsbanen.

I U14 begynder vi så småt at udføre flere funktions træningspas ift. kampspillet, hvor vi inddrager flere spillere i større områder. Det skal dog understreges at det tekniske stadig er det mest betonet i vores generelle træning, og at vi her pacer spillerne endnu mere i 1v1 situationer, genpresspillet, og generelt dribblekøgløse og pasningsøvelser, som vi i denne årgang ikke kan få nok af.

Samtidig begynder vi også i U14, at arbejde mere med de enkelte spillere, og vi dyrker spillersamtalerne mere end vi hidtil har gjort det. Lær dine spillere at kende!

Vi skal lære de dygtige spillere, at man også kan observere kampen fra bænken, uden at dette skal modtages som et nederlag, samtidig med, at vi skal være meget bevidste om, at holde en hvis konkurrence i mellem trupperne.

Det er derfor vigtigt at vi i årgangen aldrig stopper med, at hive spillere op fra 2. grupperingen, så vi fastholder konkurrencen i trupperne, både for de dygtige i trup 2, men også for dem, der i 1-holdstruppen måske tager en smule for let på det, fordi man føler sig for sikker, og derfor skader sin egen udvikling.

Generelt er U14 et utrolig spændende år, hvor man i kampene kommer til at se enorme spring i udviklingen og forståelsen af fodbolden, i takt med, at man bliver mere og mere vant til den store bane, og blot tilføjer værktøjer til værktøjskassen.

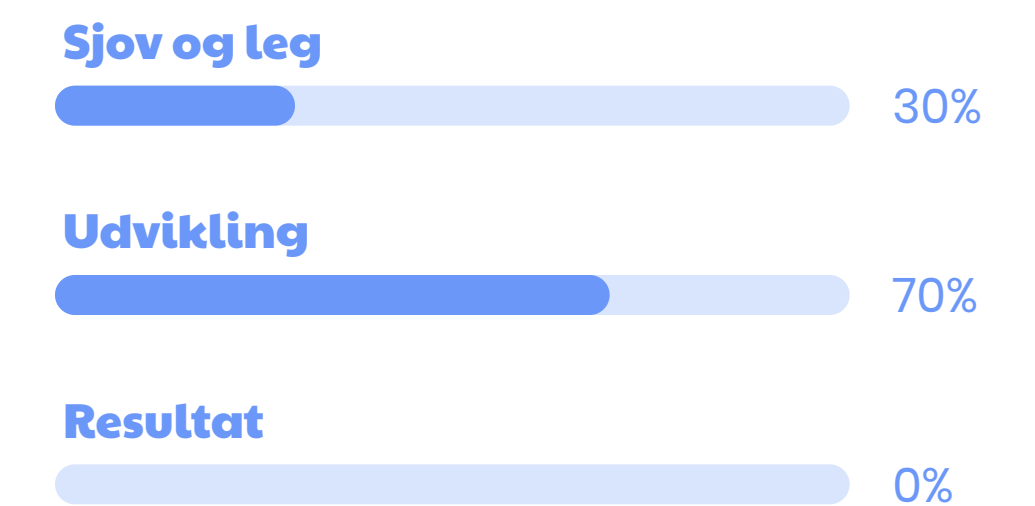


## Træningsopbygning

U14 er fortsat langt mere teknisk præget, dog kigger vi lidt mere ind i det mentale sind hos spillerne, og kigger mere individuelt på spillerne end i U13.



## Læringsperspektiv og udgangspunkt





Del af spillet	Teknisk	Taktisk
<b>Opbygning</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>Spillerne skal gøre brug af basis teknik. Der vil her være stort fokus på pasninger, boldkontrol ved boldføring, samt førsteberøringer, hvor der er særligt fokus på benyttelse af begge ben til udførelsen. Spillerne skal i U14 kunne udføre - Ikke mestre - et halvliggende vristspark korrekt.</p>	<p>Arbejde med at variere opbygningsspillet. Forsøge at få hurtigere boldomgang, samt arbejde med at spille på medspiller under pres</p>
<b>Forsvar</b> <small>De er på bolden</small>	<p>Spillerne arbejder med brugen af korrekt presstilling i 1v1 forsvarsspil, både på små områder og i åbent spil.</p>	<p>Hvordan forsvarer vi flere medspillere i samme område? Pres, støtte, sikring. Hvor er bolden og hvor er modstanderen. Det er de spørgsmål vi arbejder med at lærer U14 spillere at forstå at løse.</p>
<b>Pres</b> <small>De er på bolden</small>	<p>Spillerne skal introduceres og arbejde med organiseret pres. Det vil her sige pres signaler - hvor vi som hold vil presse bolde hen (ud-af eller ind-af i banen). Benyttelse af orientering af medspillere presvinkler samt lyd fra bagved liggende spillere bliver introduceret og øvet.</p>	<p>Vi vil fortsat i U14 forsøge at presse mand/mand, og operere med flere situationer i vores træning, hvor vi presser med flere i samme område, og lære hinanden, at hjælpe hinanden i pressspillet, ved at bruge lyden.</p>
<b>Gennembrud</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>1v1 offensivt vil stadig være á høj prioritet i træningen omkring gennembrudsspillet. Derudover vil der pålægges bandespil, overlap, generelle løb omkring boldholder, både i små rum, men også på områder af banen hvor vi gerne vil arbejde med gennembrudsmønstre i kamp</p>	<p>Vi arbejder med at spille bandespil og spille på tredjemand, samt spille og løbe i dybden.</p>
<b>Afslutning</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>Der vil blive arbejdet med flere forskellige sparkeformer i forskellige situationer, både i løb med bold, samt ved modtagelse af bold.</p>	<p>Spillerne lærer hvor i målet vi gerne vil sparke i forskellige situationer på banen.</p>
<b>Omstilling Vi/De</b> <small>De er på bolden</small>	<p>Spillerne skal tage ejerskab over et genpres, både som enkelt spiller men også som hold. Der skal her opildnes til altid, at gå i genpres efter tab af bold.</p>	<p>Der arbejdes med, at spille bolden i rummet foran medspiller, som medspiller skal løbe ind i.</p>
<b>Omstilling De/Vi</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>Der arbejdes fortsat med tempodriblinger på bolden i fremadgående retning, samt arbejdes med spil på få berøringer og løb i længdegående retning.</p>	<p>Hvis vi ikke vinder vores duel, skal vi arbejde med at løbe i ny brugbar position.</p>



### Fysisk

I U14 arbejdes der mere teknisk ift. at skabe en forståelse hos spillerne for, hvordan vi i kroppen skal arbejde og spænde op i duel spillet samt ved spring og sprint.

Der arbejdes fortsat ugentlig på mange koordinations øvelser, samt ikke fodboldrelateret øvelser, som koldbøtter, gadedrenge løb mm.

Spillerne skal også her lære hvornår man har smerter, og hvornår det er ømhed.

Vi skal igen, øge intensitetsgraden yderligere i vores træning, så vi minimum 1 gang i ugen har 20 min. høj intensitetstræning.

### Mentalt

Spillerne skal i løbet af U14 mestre det, at være træningsparat.

Derudover skal de lære at tage ansvar for egen læring. Det er nu år 2, hvor man er opdelt i trupper, og for nogle kan der opstå en hvis sikkerhed.

Det er her vigtigt at vi ikke forstærker sikkerheden, ved at lade de bedste spillere spille fuld tid, hele tiden. Disse skal også lære at observere kampen fra sidelinjen.

Det kan hurtigt ændre sig i fodbold, når fysikken kommer til at fylde mere, derfor er det vigtigt, at vi forbereder vores spillere bedst muligt på, at man arbejder lige hårdt uanset om man er på banen eller udenfor banen mentalt.



# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U14

## Teknisk og taktisk

### De 4 facetter af spillet, opdelt i færdigheder

På de næste 2 sider, kan du se hvilke færdigheder, indenfor de forskellige træningsområder, du bør fokusere på i din træning, på de enkelte årgange. Færdighederne er delt op i farver og tal, som fortæller mængde, og på hvilket niveau spillerne bør være eller ende med at være, i de enkelte årgange.

Mængde i din træning: Ingen Lav Middel Stor Meget betydelig del

Færdighedsniveau: Ikke introduceret **1** Præsenteres **2** Øver **3** Mestre **4** Optimere

#### Teknisk

	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination		4			
Lodret vristspark		3			
Indersidespark		3			
Halvliggende vristspark		2			
1. Berøring		3			
Driblinger		3			
Vendinger		3			
Finter		3			
Hovedstød		2			
Afleveringer		2			
Afslutninger		2			
Indlæg		1			

#### Taktisk

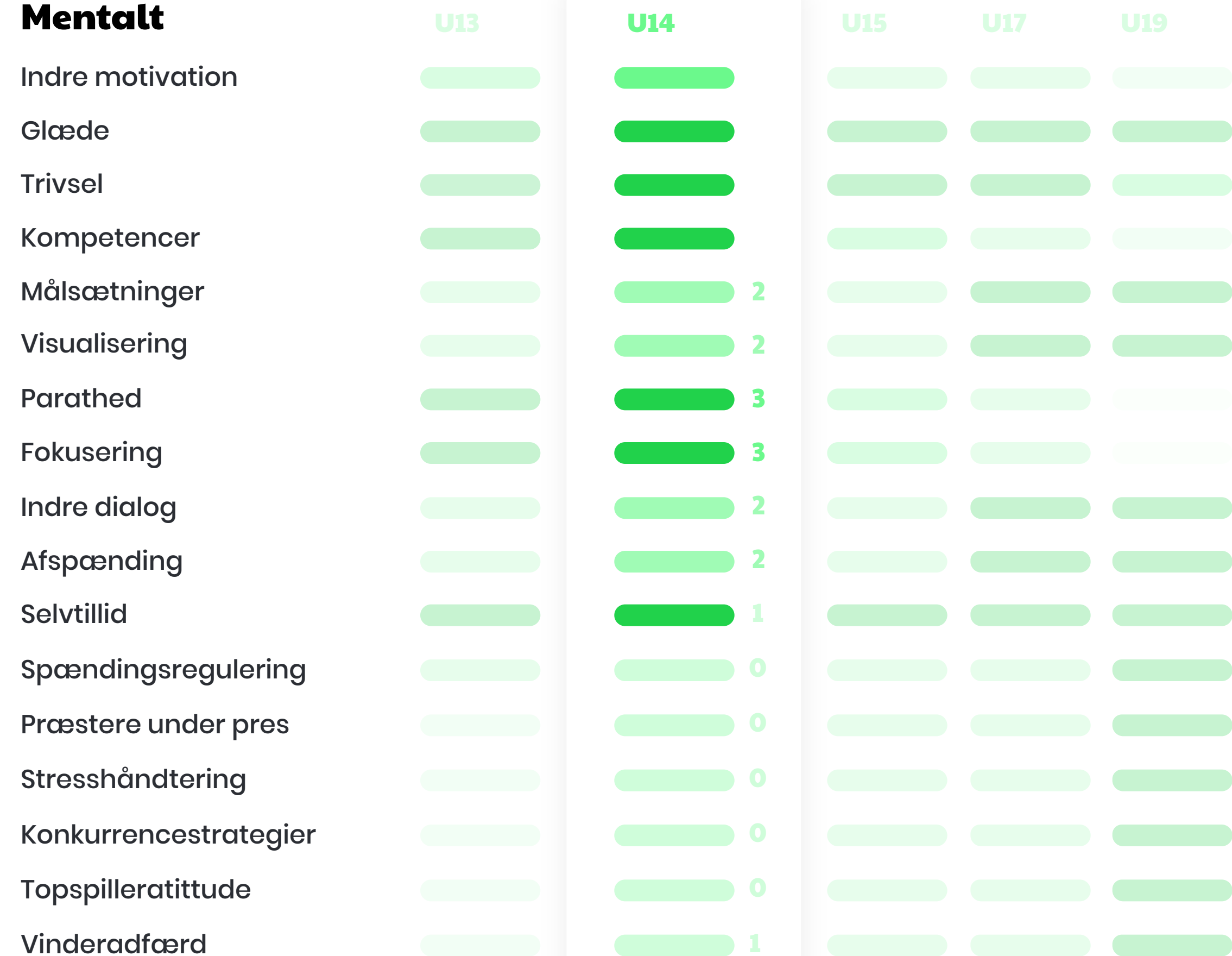
	U13	U14	U15	U17	U19
1v1 Retvendt		3			
1v1 Sidevendt		3			
1v1 Rygvendt		2			
1v1 Defensivt		2			
2v1		2			
Opbygningsspil		3			
Afslutningsspil		2			
Forsvarsspil		2			
Presspil		1			
Omstillingsspil		2			
Gennembrudsspil		2			
Standardsituation		1			



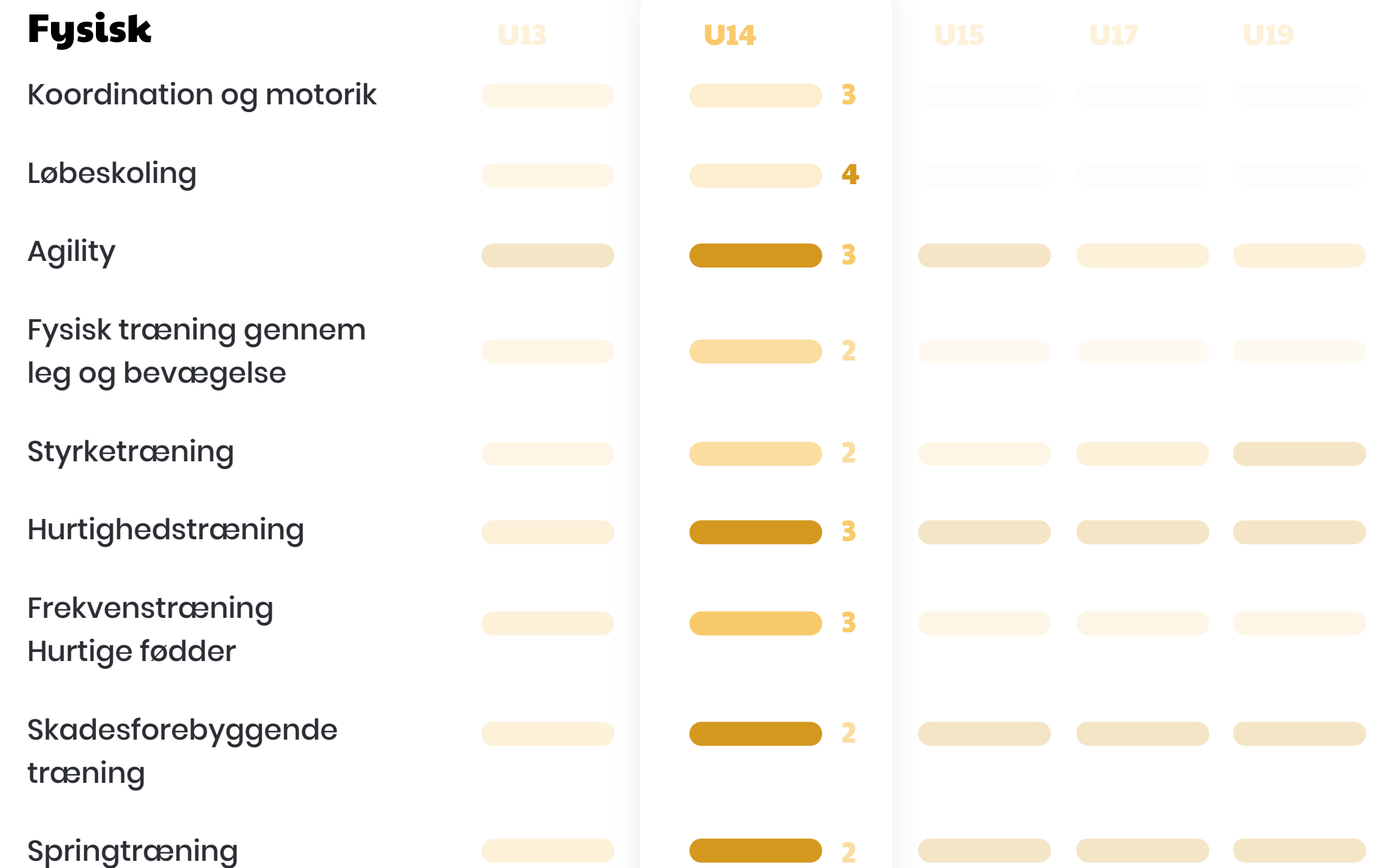
# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U14

## Fysisk og mentalt

### Mentalt



### Fysisk







# U15

*Intensiteten stiger*



# ÅRGANG U15

*U15 årgangen er en årgang hvor vi skruer op for de mentale og fysiske aspekter i vores træning. Vi kigger nu i langt højere grad individuelt på spillerne mentalt, samtidig med, at vi også i langt højere grad bliver mere funktionelle i vores træningsopbygning end hidtil, så den taktiske del også fylder mere både i træning og til kamp.*

U15 kan på mange måder være et svært år for nogle, da der ligger mange mentale udfordringer forbundet. Man er nu efterhånden meget fasttømret på holdene, og da U17 bliver en sammenslutning af 2 årgange, opstår følelsen af, at dette er det sidste år sammen som det hold man altid har været, op gennem børne- og ungdomsårene.

Det er også derfor vigtigt at vi i årgangen er dygtige til, at tage snakken med de spillere, som måtte se dette som en stor udfordring, at de nu ser ind i en fremtid, hvor for nogle er første gang, de ikke kommer ind i en 1-holdstrup. Samtidig skal vi også være dygtige i denne årgang i samarbejde med U17 årgangen, at fastholde transitionsdelen imellem årgangene, så det ikke for alle, vil være ukendt land. Der vil også være enkelte som er dygtige nok, til at være med i enkelte kampe for 1. holdet i U17.

I U15 begynder vi nu i langt højere grad, at øge sværhedsgraden i øvelserne, hvor vi nu har en

forventning om, at vi kan benytte vores basisteknik i en sådan grad, at vi kan udføre de fleste øvelser under pres. I U15 vil træner værktøjet "forklar-vis-forklar" blive et utrolig vigtigt redskab, da vi skal kunne bygge træningspas op omkring, at vi kan tage delelementer fra kampbilledet ud, og bygge en øvelse op omkring det.

Det vil sige, at vi igennem en øvelse eller et spildesign, skal kunne visualisere overfor den enkelte spiller og holdet, hvor og hvornår på banen, øvelsen eller spillet opstår.

I U15 starter vi styrketræning med vægte. Her er det vigtigt at vi som trænere er med til, at støtte dem i at gøre det korrekt. Hvilke øvelser er gode at benytte som fodboldspillere, og hvor meget vægt løfter vi med. Det er her vi skal lære teknikken, som er alfa omega, for, at vi bibeholder nogle dygtige fysiske fodboldspillere.

I denne årgang er der flere der påbegynder vækstspurten, som kan skabe "røre i andedammen" ift. den dynamik man på holdet tidligere altid har været vant til. Der vil være nogle, som får det svære end de hidtil har haft det, simpelthen fordi de ikke vokser ligeså meget, og lige så hurtigt, som holdkammeraterne.



## Træningsopbygning

U15 bliver vi mere funktionelle i opbygningen af vores træning. Derudover bygger vi introduktion til styrketræning på, samt begynder at teste vores spillere i højere grad

### Mentalt



### Taktisk



### Fysisk



### Teknisk



## Læringsperspektiv og udgangspunkt

### Sjov og leg



### Udvikling



### Resultat





Del af spillet	Teknisk	Taktisk
<b>Opbygning</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>I U15 øger vi sværhedsgraden i forhold til udførelsen af basisteknik. Vi forventer nu, at spillerne kan gøre brug af basisteknik under pres i opbygningsspillet. Vi skal stadig ikke forvente, at vi kan mestre basis teknik, men vi skal arbejde med, at spillerne forsøger at arbejde ud fra aftalerne i opbygningsspillet trods højt pres.</p>	<p>Vi skal i U15 kunne håndtere et højt pres fra modstander, og stadig holde os til aftaler i opbygningsspillet. Vi skal også kunne variere vores spil, uagtet om modstander presser med 1, 2 eller 3 offensive spillere mod vores bagkæde.</p>
<b>Forsvar</b> <small>De er på bolden</small>	<p>Vi skal fortsat gøre brug af 1v1 forsvarsspil i træning, men i U15 også arbejde med forsvarsspillet hvor flere medspillere er inkluderet.</p>	<p>Vi skal kunne arbejde med forsvarsspillet i både små rum og hel bane. Vi skal lære at være en del af ÉN ENHED, og derfor forlange noget af vores medspillere når modstander har bolden. Vi skal derfor være gode til at sideforskyde, og hjælpe centrale spillere med verbalt at fortælle, om de skal presse højre eller venstre.</p>
<b>Pres</b> <small>De er på bolden</small>	<p>Vi skal nu kunne lære, at omstille vores presspil, så vi både kan arbejde med at presse ind, samt ud af i banen afhængig af situationen. I U15 skal vi også lære hvornår vi skal presse op i banen, og hvornår vi i stedet skal falde ned i banen. Er der pres eller ikke pres på boldholder?</p>	<p>Vi skal nu til at arbejde mere med steder på banen, hvor vi via aftaler og signaler, ved hvornår vi løber i længderetning, og hvornår vi går i gennembrudsspillet. Eksempelvis hvis vi bliver retvendt på vores 8'er eller 10'er højt i banen, altid skal have dybdeløb fra kant, og enten sende bolden afsted, eller få backs frem på siden, og skabe overtal på sidderne.</p>
<b>Gennembrud</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>få berøringer under pres, samt vendinger og pasninger skal fortsat prioriteres højt. Vi skal nu i højere grad kunne bruge basis teknikken til at udføre gennembrudsspillet under højt pres. Samtidig vil vi stadig arbejde med mange 1v1 situationer.</p>	<p>Hvornår skal vi lave indløb i feltet, og hvornår skal vi i stedet spille bolden rundt igen, for at åbne modstanders felt.</p>
<b>Afslutning</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>Vi skal nu kunne bruge flere sparkeformer under pres, samt kunne komme til afslutning efter vending på modspiller i ryggen. Hovedspillet skal trænes, ikke mestres men trænes, både uden pres og under pres.</p>	<p>Hvornår skal vi lave indløb i feltet, og hvornår skal vi i stedet spille bolden rundt igen, for at åbne modstanders felt.</p>
<b>Omstilling Vi/De</b> <small>De er på bolden</small>	<p>Vi skal fortsat arbejde hårdt i genpresset, men nu skal vi også lære hvornår vi er i en situation, hvor vi går i genpres, og hvornår vi i stedet falder ned i forsvarsspillet. Her skal vi gøre brug af signaler og verbaler dssiner fra bagved liggende spillere, der skal diktere situationen.</p>	<p>Hvornår skal vi lave indløb i feltet, og hvornår skal vi i stedet spille bolden rundt igen, for at åbne modstanders felt.</p>
<b>Omstilling De/Vi</b> <small>Vi er på bolden</small>	<p>Vi arbejder nu med at opstille flere situationer fra spillet, hvor vi arbejder med den rigtige bold og det rette løb i længderetning.</p>	<p>Vi skal ud fra vores spillestil være modige især i denne del af spillet, og derfor skabe motivationen hos vores spillere, til at løbe i sprint, og tro på, at bolden kommer.</p>



### Fysisk

I U15 introducere vi spillerne for styrketrænings teknik, med meget lav vægt. Her bliver de via fysisk træner introduceret til brug af vægte og maskiner.

Motorisk træning og koordinering bliver en større og større del af vores træning, hvor forskellige typer løb, som sidevendt, baglæns løb mm. benyttes hyppigt.

Derudover vil der også arbejdes fra tid til anden med springtræning i takt med hovedstøds teknikken.

Høj-intensitetstræning skal være en del af vores træningspas på kontinuerlig vis, og vi skal både som trænere og spillere vide hvad en høj-intensitets træning er, samt hvad vi som trænere forventer af spillerne.

### Mentalt

I U15 er der flere spillere som kommer til at starte deres vækstspurt. Det ændre hele den dynamik som holdet tidligere har haft, da det fysiske perspektiv ikke har haft så stor del af udtagelsen til kampe tidligere. Derfor skal der nu også arbejdes med, at spillerne mentalt skal kunne klare, at opleve nedture, og for nogle i højere grad skal kæmpe for fortsat, at være en del af holdet.

Vi skal også nu være markant hårde i vores tilgang til træningsparathed. Hvornår skal vi være 100% i gang med træning passet, og hvornår er det okay, at man ikke er der 100%. Vi vil altid forlange, at man forsøger sit bedste uagtet teknisk udførelse, men mentalt skal vi forsøge 100%.



# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U15

## Teknisk og taktisk

### De 4 facetter af spillet, opdelt i færdigheder

På de næste 2 sider, kan du se hvilke færdigheder, indenfor de forskellige træningsområder, du bør fokusere på i din træning, på de enkelte årgange. Færdighederne er delt op i farver og tal, som fortæller mængde, og på hvilket niveau spillerne bør være eller ende med at være, i de enkelte årgange.

Mængde i din træning: ● Ingen ● Lav ● Middel ● Stor ● Meget betydelig del

Færdighedsniveau: ○ Ikke introduceret 1 Præsenteres 2 Øver 3 Mestre 4 Optimere

#### Teknisk

	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination	●	●	● 4	●	●
Lodret vristspark	●	●	● 3	●	●
Indersidespark	●	●	● 4	●	●
Halvliggende vristspark	●	●	● 3	●	●
1. Berøring	●	●	● 3	●	●
Driblinger	●	●	● 3	●	●
Vendinger	●	●	● 3	●	●
Finter	●	●	● 3	●	●
Hovedstød	●	●	● 3	●	●
Afleveringer	●	●	● 3	●	●
Afslutninger	●	●	● 3	●	●
Indlæg	●	●	● 2	●	●

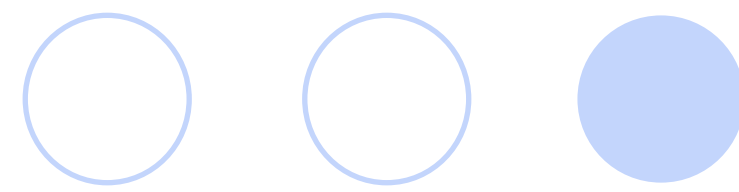
#### Taktisk

	U13	U14	U15	U17	U19
1v1 Retvendt	●	●	● 3	●	●
1v1 Sidevendt	●	●	● 3	●	●
1v1 Rygvendt	●	●	● 2	●	●
1v1 Defensivt	●	●	● 3	●	●
2v1	●	●	● 3	●	●
Opbygningsspil	●	●	● 3	●	●
Afslutningsspil	●	●	● 2	●	●
Forsvarsspil	●	●	● 2	●	●
Presspil	●	●	● 2	●	●
Omstillingsspil	●	●	● 2	●	●
Gennembrudsspil	●	●	● 2	●	●
Standardsituation	●	●	● 2	●	●

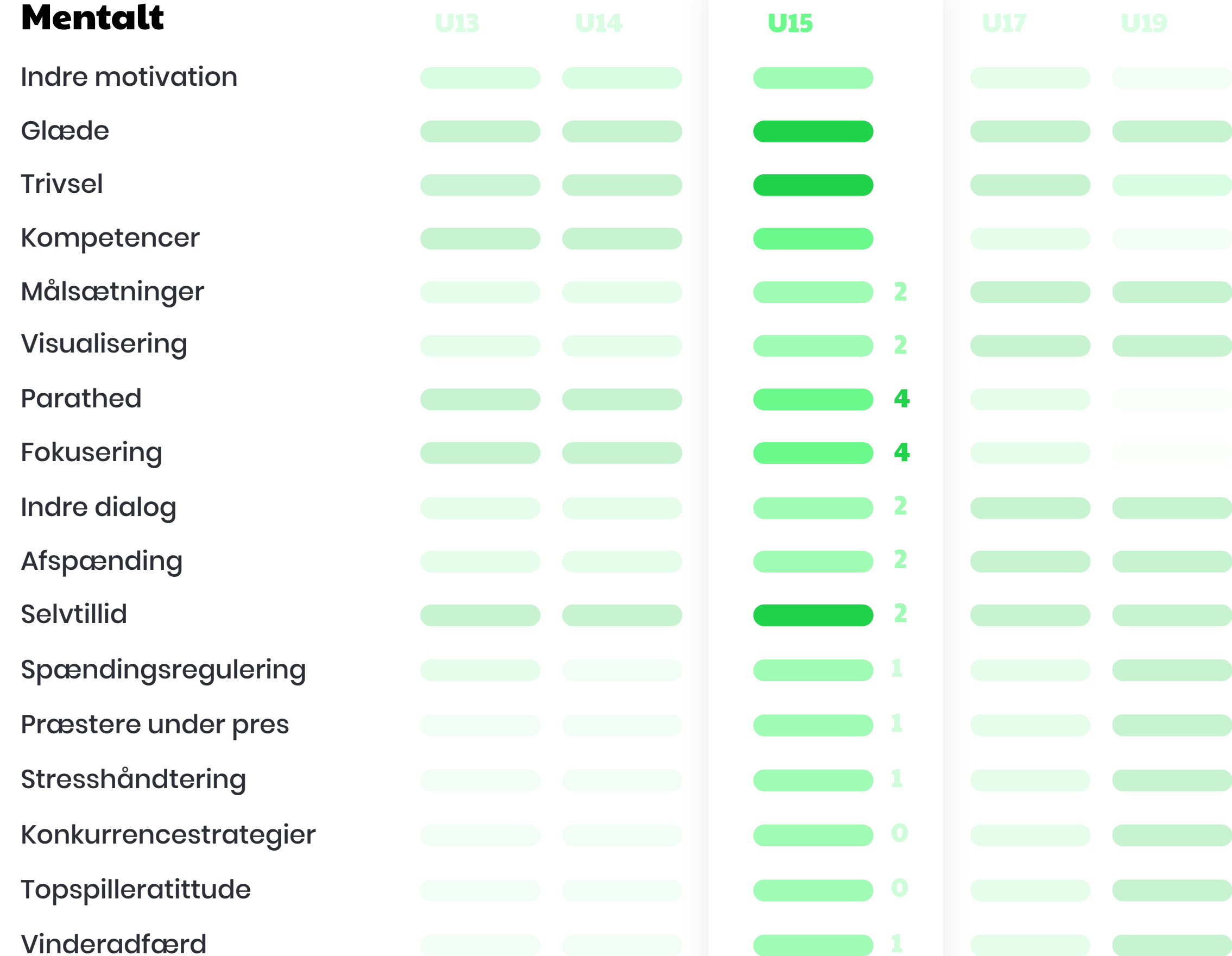




# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U15

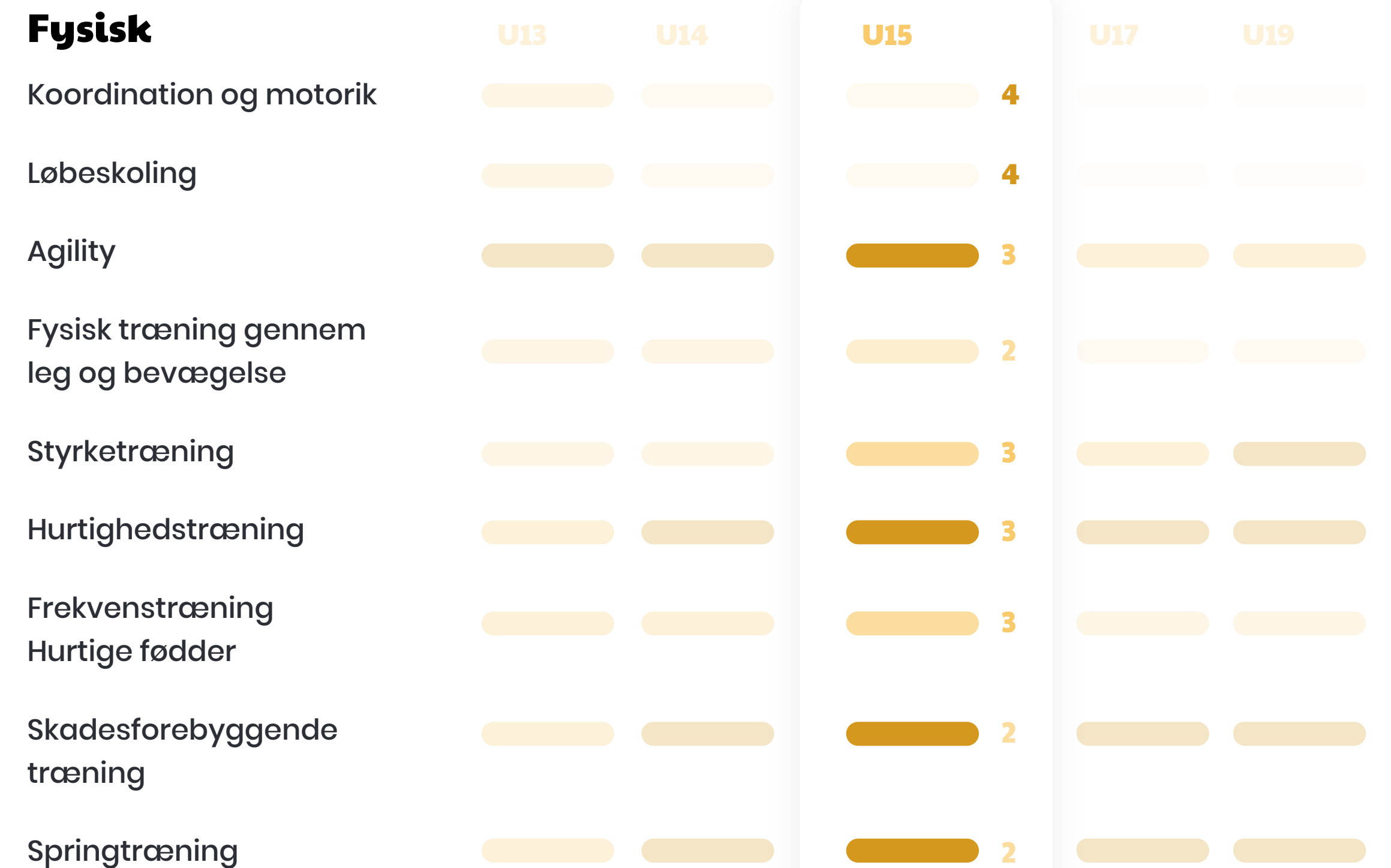


## Mentalt



## Fysisk og mentalt

## Fysisk







**U17**

*Här på bröstet*



# ÅRGANG U17

## *Fra børn til unge mænd.*

En på mange måder utrolig kompleks årgang. Det er første gang spillerne bliver sat sammen over 2 årgange.

Efterskole fylder ekstremt meget. Teenage-mylder, kommer buldrende, og forventningerne til drengene stiger fra alle vinkler, både med skole, arbejde, i hjemmet og også fra os trænere i fodbolden.

Vi forventer nu, at spillere begynder at tage mere ansvar for egen udvikling og karriere, og kommunikations gangen foregår nu mere eller mindre kun direkte med spillerne fremfor forældrene.

I U17 bliver det også en "øjenåbner" for mange, hvor hård konkurrencen egentlig er, ift. at gøre sig gældende i en førsteholdstrup. Dette både fra 1. års men også 2. års, som kan blive overrasket over niveauet, fra de spillere som kommer op fra den yngre årgang.

Samtidig bliver det også en hård kamp for mange, som måske mere eller mindre smider håndklædet i ringen, i stedet for at tage kampen op.

Det er her vigtigt, at vi både som trænere men også klub, er dygtige til, at varetage disse unge, og være med til, at guide dem igennem denne svære periode. Det kan ofte være disse spillere, som forstår at vende den svære periode til noget positivt, og tager "skeen i den anden hånd", som når hele vejen på den lange bane, da de lære tidligere end andre, hvad det vil sige, at kæmpe ekstra hårdt for en plads på holdet.

U17 er også de sidste år i amatørafdelingen, inden man overgår til U19, hvor eliteafdelingen tager over, og hvor spillernes fodboldrejse bliver pejlet i en resultat orienteret retning mod senior. Inden da, er det dog vigtigt at forstå at U17 stadig er overbetonet udvikling fremfor resultater, og at vi i stedet lære spillerne, at stifte kendskab med relationsspillet. Dette er et vigtigt aspekt for spillerne at blive bekendte med, og lære at blive bevidste om, da relationsspillet bliver alfa omega, for i fremtiden, at kunne fungere på et hold. Da vi nu netop sammensætter holdene med de absolut bedste spillere fra U19 og op, er holdene derfor langt mere dynamiske end de hidtil har været, og dem der kan indgå i nye konstellationer, og skabe relationer med sine medspillere, kommer derfor hurtigere frem i køen.



## Træningsopbygning

I U17 arbejder vi mere individuelt med spillerne end hidtil, samtidig med, at vi skal lære spillerne hvordan vi skaber relationer i vores spil, så vi kan indgå i flere typer hold og organisationer.





Del af spillet	Teknisk	Taktisk
<b>Opbygning</b> Vi er på bolden	Vi skal nu kunne bruge basisteknik til at arbejde mere funktionelt. Eksempelvis skal vi kunne bruge vores 1. berøring på at indtage rummet foran os, og på den måde flytte spillet i fremadgående retning på en aktiv 1. berøring. Vi skal kunne bruge et halvtliggende vristspark på begge ben.	Vi skal kunne skabe overtal i opbygningsspillet, ved at flytte bolden hurtigt, og ved brug af de lange bolde, og de mange forskellige rum, kunne være bevidste om, hvordan og hvor vi på banen kan skabe overtallet i opbygningsspillet
<b>Forsvar</b> De er på bolden	Teknisk arbejder vi med positionering frem mod en duel. Samtidig skal vi arbejde med clearinger, både med hovedet og på fødderne.	Vi skal have klare aftaler i forsvarsspillet, og ved hjælp af forståelse og sammenhold, kunne stå med en lav forsvarslinje, under højt pres. Samtidig skal vi også tage de rette positioner i eget felt ift. boldholders placering.
<b>Pres</b> De er på bolden	Vi arbejder her med især individuelt, at kunne styre et presspil. Vi skal kunne lave forsvarsstillingsfodskifte, samt kunne få vores direkte modstander tvunget ned i fart	Vi skal arbejde med vores eget pres, hvor vi skal kende pressignalerne, og derved gå i et organiseret pres. Samtidig skal vi kunne variere et pres som hold, hvor vi både kan arbejde presset ud-af og ind-af i banen.
<b>Gennembrud</b> Vi er på bolden	Vi skal kunne arbejde på 1. gangs afleveringer i vores kombinationsspil, eller så få berøringer som muligt. Her skaber vi situationer under max pres, som vi skal kunne løse og navigere i.	Vi skal i U17 begynde at arbejde med forskellige gennembrudsmønstre i vores spil, hvor retvendte centrale spiller, agere taktstok ift. at tage beslutningen om, at påbegynde gennembrud centralt, bredt i banen, eller fastholde possession på bolden. Spiller vi op på ikke retvendt offensiv spiller, skal vi have spillere i nærheden, som kan agere støttespiller, så vi i næste aktion kan arbejde bolden i dybden.
<b>Afslutning</b> Vi er på bolden	Vi skal her kunne afslutte med begge ben, alle sparkeformer og med hovedet.	Vi skal i U17 begynde relationsspillet, hvor vi igennem træning og kamp kreere mange indlæg, hvor vi ved indløb beslutter løbemønstret alt afhængig af medspillers position på banen. Det kunne eksempelvis være kant der kommer helt til baglinjen, hvor 9'er går hårdt på forreste stolpe, og 10'er eller 8'er kommer i området bagved til cutback.
<b>Omstilling Vi/De</b> De er på bolden	Genpres er stadig høj prioritet, samtidig med, at vi forsøger at arbejde med, at kunne holde modstander fejlvendt i de situationer det er muligt. I undertal, skal vi så vidt det er muligt forsøge at arbejde modstander ned i tempo, samt arbejde modstander ud af i banen.	Vi skal her begynde, at arbejde med restforsvar.
<b>Omstilling De/Vi</b> Vi er på bolden	Vi skal arbejde med tempodriblinger i max-fart, samt spille chancerne store ved brug af de rigtige beslutninger i omstillingerne.	Vi skal arbejde med, at holde bolden centralt i banen, så lang tid som muligt, samt hele tiden forsøge at gøre den sidste bold til så stor en chance som muligt.



### Fysisk

For 1. års U17 vil det for de fleste være en fysisk omvæltning, da de nu for første gang, skal spille både med, og mod en årgang ældre. Derfor vil der også her være fokus på, at dette varetages til træning på en ordentlig måde, så det bliver lært korrekt.

Vi skal have stort fokus på ikke at overbelaste spillere ift. at forlange præstationer.

Der vil i U17 også være tests hvor vi arbejder individuelt med de enkeltes fysiske niveau. Hvor vi udarbejder en plan i samarbejde med den enkelte spiller, for at forbedre sine evner, der hvor vi ikke er gode nok, eller vil optimere yderligere.

### Mentalt

For mange vil det være første gang, at man ikke er en del af en 1. holds trup. Her er det vigtigt, at vi holder dem udenfor truppen så vidt muligt i ilden, da disse især kan komme i betragtning, i deres andet år af U17, vi må derfor ikke miste disse spillere, fordi de går et niveau ned, i relation til trup opdeling.

Samtidig højner vi kravene til de enkelte spillere, hvor de nu selv, også skal kunne tage imod flere dessiner selv, hvor vi ikke længere brugere forældrene som kommunikationskanal for flere af beskederne og informationerne.

Efterskoleåret er også en stor del af vores U17, det er derfor vigtigt at vi kender vores 1. års spillere godt, og i god tid "ind spore" os på, hvor de skal på efterskole, så vi kan ligge en plan for, at holde dem i fodbolden, så vi får dem tilbage i U19 i ordentlig forfatning.

Relations fodbolden bliver også en større og mere integreret del i U17, hvor man som spillere skal kunne lære hinandens signaler i spillet. Dette skal spillerne selv være meget bevidste om, samt arbejde med under træningspas og kamp.



# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U17

## Teknisk og taktisk

### De 4 facetter af spillet, opdelt i færdigheder

På de næste 2 sider, kan du se hvilke færdigheder, indenfor de forskellige træningsområder, du bør fokusere på i din træning, på de enkelte årgange. Færdighederne er delt op i farver og tal, som fortæller mængde, og på hvilket niveau spillerne bør være eller ende med at være, i de enkelte årgange.

Mængde i din træning: ● Ingen ● Lav ● Middel ● Stor ● Meget betydelig del

Færdighedsniveau: ○ Ikke introduceret 1 Præsenteres 2 Øver 3 Mestre 4 Optimere

### Teknisk

	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination	●	●	●	● 4	●
Lodret vristspark	●	●	●	● 4	●
Indersidespark	●	●	●	● 4	●
Halvliggende vristspark	●	●	●	● 4	●
1. Berøring	●	●	●	● 4	●
Driblinger	●	●	●	● 4	●
Vendinger	●	●	●	● 4	●
Finter	●	●	●	● 4	●
Hovedstød	●	●	●	● 3	●
Afleveringer	●	●	●	● 4	●
Afslutninger	●	●	●	● 4	●
Indlæg	●	●	●	● 3	●

### Taktisk

	U13	U14	U15	U17	U19
1v1 Retvendt	●	●	●	● 4	●
1v1 Sidevendt	●	●	●	● 4	●
1v1 Rygvendt	●	●	●	● 4	●
1v1 Defensivt	●	●	●	● 4	●
2v1	●	●	●	● 4	●
Opbygningsspil	●	●	●	● 3	●
Afslutningsspil	●	●	●	● 3	●
Forsvarsspil	●	●	●	● 3	●
Presspil	●	●	●	● 4	●
Omstillingsspil	●	●	●	● 4	●
Gennembrudsspil	●	●	●	● 4	●
Standardsituation	●	●	●	● 3	●

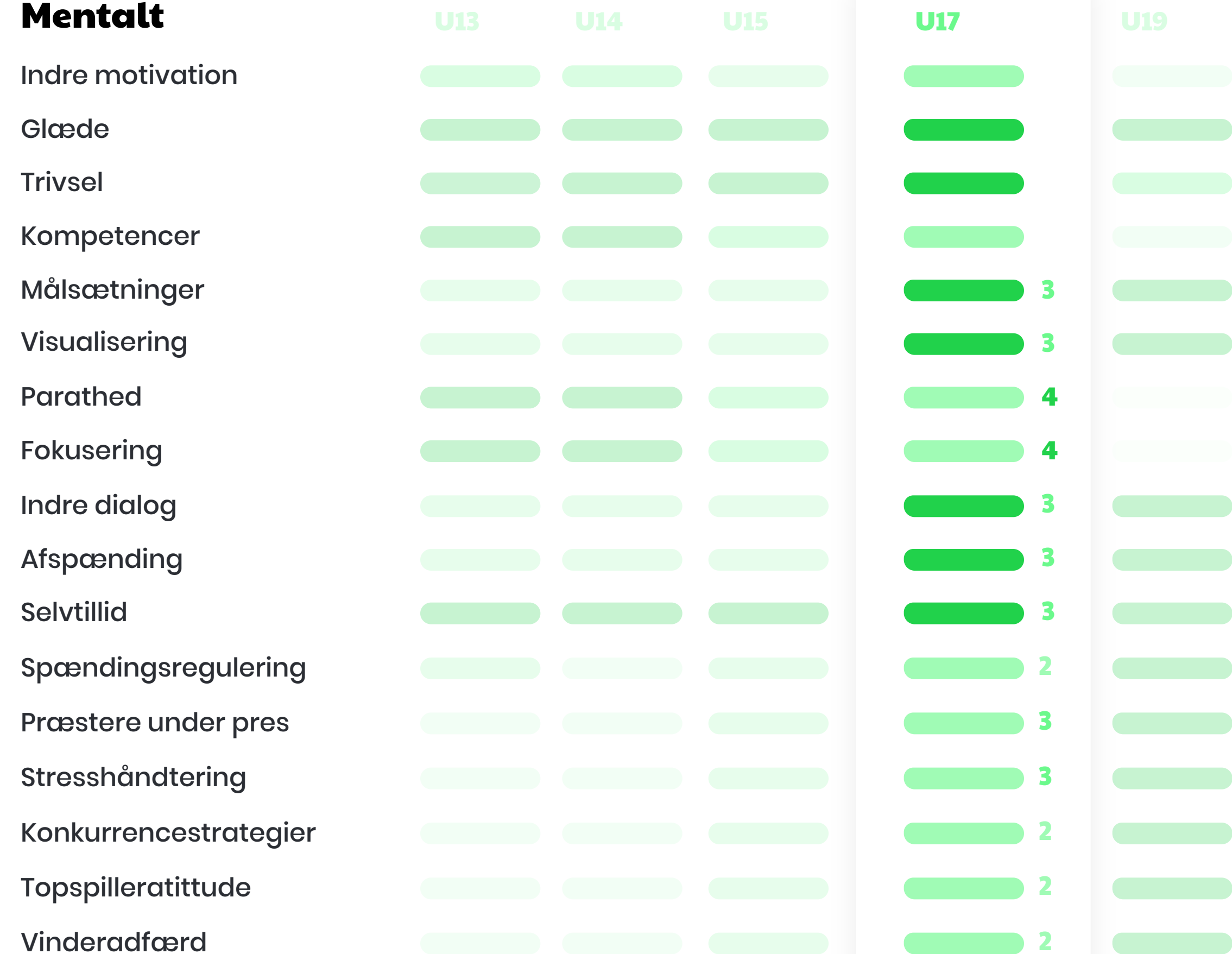




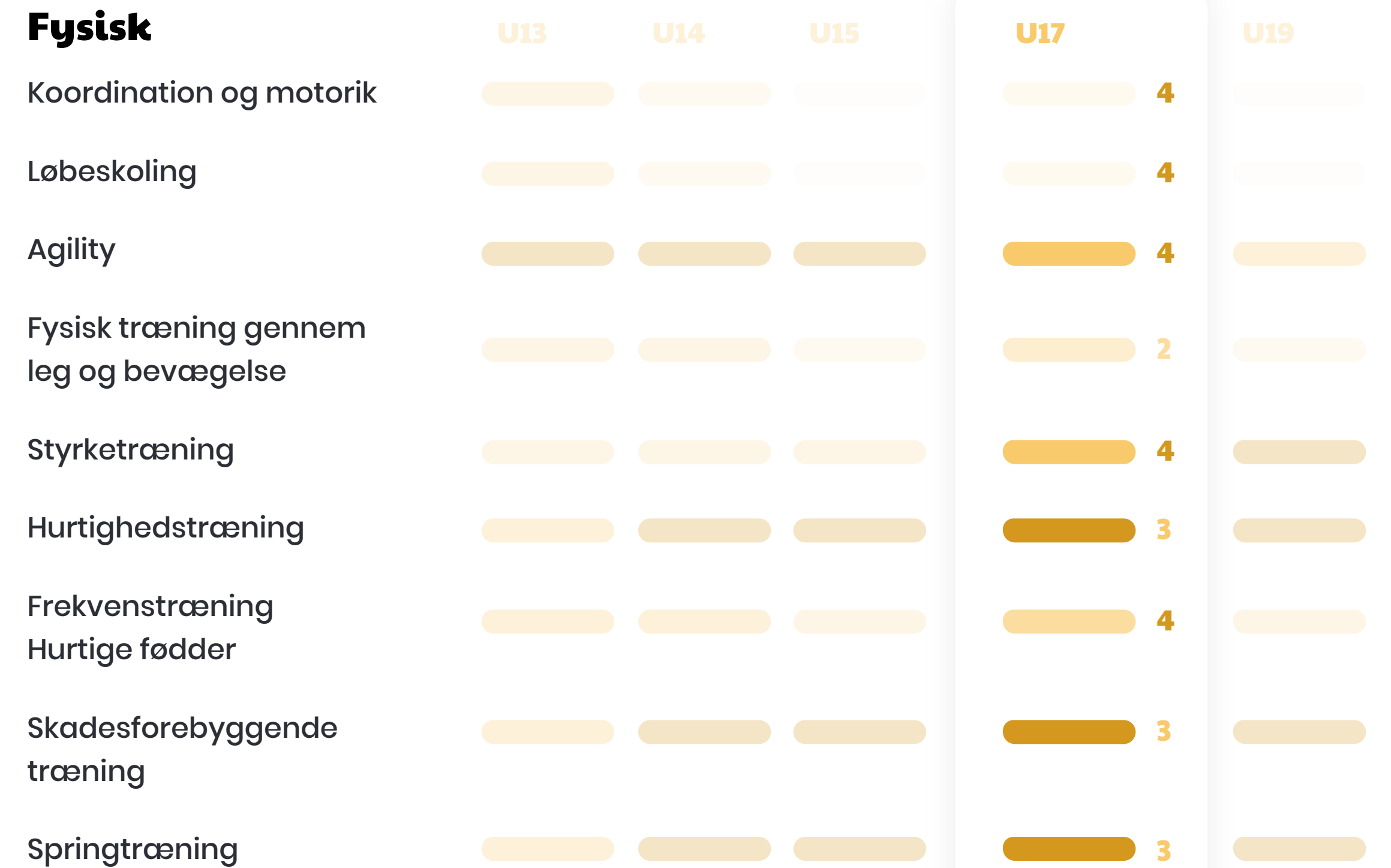
# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U17

## Fysisk og mentalt

### Mentalt



### Fysisk







Tican

3

Sparskassen  
STH

Thy  
til livet

scan

**U19**

*Retning mod seniorbolden*



# ÅRGANG U19

*Det sidste kapitel i ungdomsfodbolden, hvor fællesskabet skal værnes, og vi som klub skal huske på, at senior fodbolden først kommer efter, de 2 år for de fleste.*

Spillerne er nu gået ind i de sidste ungdoms år inden de rammer seniortiden.

Det handler nu langt hen af vejen om, at vi skal skabe et produkt, som kan indgå i vores seniorårgange når de går ud af U19. Nogle er måske dygtige nok til, at til træde op i klubbens 1. holds trup inden U19 er omme, andre er måske med oppe og træne i løbet af U19, og nogle helt tredje, kommer ind omkring klubbens 2. hold i et stærk samarbejde mellem U19 træner og senior 2. holds træneren.

Dog skal vi huske, at for marionetten af spillerne i årgangen, så er det U19 fodbolden der er den vigtigste, og de sidste 2 ungdomsår, som vi skal værne om i klubben, inden det for spillerne hedder seniorfodbold.

I U19 skruer vi forventningerne helt op, man skal nu præstere hver gang hvis man skal være på holdet, og er man ikke god nok på dagen, må man indtage en plads på bænken.

Vi skal fortsat arbejde utrolig hårdt med den mentale indstilling, da denne bliver alfa omega for, om man har det der skal til, for at bryde igennem til en 1. holds trup i klubben.

Spillersamtalerne bliver hyppigere, og med nogle spillere flere små samtaler end andre, dog er det vigtigt, at vi her lære spillerne både at perspektivere over egen indsats, samt lære dem: "det at være parat", og kunne ligge 110% hver gang, bliver et krav, hvis man skal gå gennem nåleøjet.

Samtidig er det også her, hvor flere vil komme til at gøre kompromiser ift. festerne og vennerne i weekenden, hvis de for alvor vil noget med deres fodbold karriere.



## Træningsopbygning

Arbejdet med taktiske og funktionelle øvelser bliver markant i denne årgang, og vi kigger mere ind i resultat fodbolden end hidtil, som også skinner igennem på træningsbanen og i vores øvelser.

### Mentalt



### Taktisk



### Fysisk



### Teknisk



## Læringsperspektiv og udgangspunkt

### Sjov og leg



### Udvikling



### Resultat





Del af spillet	Teknisk	Taktisk
<b>Opbygning</b> Vi er på bolden	Teknisk i U19 forventer vi, at vi mestre vores basisteknik, og derfor vil der blive arbejdet mere i praksis og funktionelt	Vi skal kunne variere vores opbygningsspil i kamp, og være bevidste om, hvordan vi bygger op ift. den modstand vi møder.
<b>Forsvar</b> De er på bolden	Vi skal kunne beherske de tekniske aspekter i forsvarsspillet og benytte dem aktivt i spillestilens forsvarsspil, uagtet om vi står højt eller lavt.	Vi skal kunne beherske kompaktheden i vores forsvarsspil, og formå at lukke både bagrum og mellemrum, uagtet om vi står i middelhøjt, middel eller lavt pres
<b>Pres</b> De er på bolden	Vi skal kunne styre og kontrollere et pres både som hold og individuelt pres.	Vi skal som hold kende signaler for hvornår vi går i pres, og selv styre presspillet igennem hele kampen.
<b>Gennembrud</b> Vi er på bolden	Teknisk i U19 forventer vi, at vi mestre vores basisteknik, og derfor vil der blive arbejdet mere i praksis og funktionelt	Spillerne skal selv i kamp kunne beherske og genkende, om vi skal skabe gennembrud centralt eller bredt i banen.
<b>Afslutning</b> Vi er på bolden	Spillerne skal kunne benytte den bedste skudform i situationen, samt have høj kvalitets niveau i afslutninger på mål og under højt pres, træffe de bedste beslutninger foran målet.	Vi skal som hold kunne skabe situationer hvor vi skaber størst mulighed for omsætning til mål. Derfor arbejdes der på, at komme i feltet både på sidste og næstsidste bold.
<b>Omstilling Vi/De</b> De er på bolden	Vi skal forsøge, at komme først i alle rum efter tabt bold, og derfor være aggressive i at stoppe omstillingen.	Vi skal selv kunne vurdere om vi skal gå i genpres, eller gå over i et etableret forsvarsspil.
<b>Omstilling De/Vi</b> Vi er på bolden	Der arbejdes med, teknisk at tvinge modstander til at gøre udfald defensivt, som fordre vores offensive omstilling.	Vi skal kunne vurdere i situationen, om vi skal gennemføre en omstilling offensivt, eller om vi i stedet skal overgå til possession og bygge spillet op.



### Fysisk

Seniorfodbold - Det er enormt krævende og der stilles store krav til at kunne begå sig på seniorplan, da divisionsfodbold i dag i den grad er et løbespil og at Thisted FC divisionshold vil være et løbestærkt hold.

Så der skal stilles store krav til mere anaerob træning særlig spring, sprint og styrketræning.

Der skal være fokus på aktion på aktion i hver eneste træning, så der kan bygges på i det fysiske aspekt, således, at de kan blive klar til seniorverden.

Spillerne skal gøres bevidste om hvad det kræves at kunne komme på divisionsholdet.

### Mentalt

Det skal være med udgangspunkt i den individuelle spiller, hvilket særligt behov man har. Det handler om hvornår de vurderes klar til at tage det næste skridt og komme i betragtning til divisionstruppen.

Det handler om stresshåndtering og selv/spændingsregulering. Det handler om tålmodighed og vedholdenhed, da der vil kunne opstå bump på vejen.

Det er også her det er vigtigt at lære sig selv, at kende og være god til at spare med de "rigtige" folk så man får nogle redskaber med sig i værktøjskassen.

Jo mere omstillingsparat man er, jo større er chancen for, at man mentalt kan komme i betragtning til division holdet i klubben.



# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U19

## Teknisk og taktisk

### De 4 facetter af spillet, opdelt i færdigheder

På de næste 2 sider, kan du se hvilke færdigheder, indenfor de forskellige træningsområder, du bør fokusere på i din træning, på de enkelte årgange. Færdighederne er delt op i farver og tal, som fortæller mængde, og på hvilket niveau spillerne bør være eller ende med at være, i de enkelte årgange.

Mængde i din træning: ● Ingen ● Lav ● Middel ● Stor ● Meget betydelig del

Færdighedsniveau: ○ Ikke introduceret 1 Præsenteres 2 Øver 3 Mestre 4 Optimere

#### Teknisk

	U13	U14	U15	U17	U19
Fodboldkoordination	●	●	●	●	● 4
Lodret vristspark	●	●	●	●	● 4
Indersidespark	●	●	●	●	● 4
Halvliggende vristspark	●	●	●	●	● 4
1. Berøring	●	●	●	●	● 4
Driblinger	●	●	●	●	● 4
Vendinger	●	●	●	●	● 4
Finter	●	●	●	●	● 4
Hovedstød	●	●	●	●	● 4
Afleveringer	●	●	●	●	● 4
Afslutninger	●	●	●	●	● 4
Indlæg	●	●	●	●	● 4

#### Taktisk

	U13	U14	U15	U17	U19
1v1 Retvendt	●	●	●	●	● 4
1v1 Sidevendt	●	●	●	●	● 4
1v1 Rygvendt	●	●	●	●	● 4
1v1 Defensivt	●	●	●	●	● 4
2v1	●	●	●	●	● 4
Opbygningsspil	●	●	●	●	● 4
Afslutningsspil	●	●	●	●	● 4
Forsvarsspil	●	●	●	●	● 4
Presspil	●	●	●	●	● 4
Omstillingsspil	●	●	●	●	● 4
Gennembrudsspil	●	●	●	●	● 4
Standardsituation	●	●	●	●	● 4





# TRÆNING AF FÆRDIGHEDER U19

## Fysisk og mentalt

### Mentalt

	U13	U14	U15	U17	U19
Indre motivation	4	4	4	4	4
Glæde	4	4	4	4	4
Trivsel	4	4	4	4	4
Kompetencer	4	4	4	4	4
Målsætninger	4	4	4	4	4
Visualisering	4	4	4	4	4
Parathed	4	4	4	4	4
Fokusering	4	4	4	4	4
Indre dialog	4	4	4	4	4
Afspænding	4	4	4	4	4
Selvtillid	4	4	4	4	4
Spændingsregulering	4	4	4	4	4
Præstere under pres	4	4	4	4	4
Stresshåndtering	4	4	4	4	4
Konkurrencestrategier	4	4	4	4	4
Topspillerattitude	4	4	4	4	3
Vinderadfærd	4	4	4	4	4

### Fysisk

	U13	U14	U15	U17	U19
Koordination og motorik	4	4	4	4	4
Løbeskoling	4	4	4	4	4
Agility	4	4	4	4	4
Fysisk træning gennem leg og bevægelse	4	4	4	4	2
Styrketræning	4	4	4	4	4
Hurtighedstræning	4	4	4	4	4
Frekvenstræning Hurtige fødder	4	4	4	4	4
Skadesforebyggende træning	4	4	4	4	4
Springtræning	4	4	4	4	4





*Fælles om målet...!*