

PROGRAM

| Klokken | Kamp | Træning | Bemærkning |
|---------|--|-------------------------------------|--|
| 13.00 | Mødetid Velkomst Intro til dagen program | Alle | DBU instruktør |
| 13.15 | DMI-NFC blå Kamptid: 8 min | Træning: NFC hvid DBU instruktør | Tema: Mig og min bold – mod dig |
| 13.25 | NFC hvid-DMI Kamptid: 8 min | Træning: NFC blå DBU instruktør | Tema: Mig og min bold – mod dig |
| 13.35 | NFC blå-NFC hvid Kamptid: 8 min | Træning: DMI DBU instruktør | Tema: Mig og min bold – mod dig |
| 13.45 | Pause | | |
| 14.00 | DMI-NFC blå Kamptid: 2 x 8 min | Træning: NFC hvid DBU instruktør | Fra 1v1 til det færdige spil Øvelse 1 og øvelse 2 |
| 14.30 | NFC hvid-DMI Kamptid: 2 x 8 min | Træning: NFC blå DBU instruktør | Fra 1v1 til det færdige spil Øvelse 1 og øvelse 2 |
| 15.00 | NFC blå-NFC hvid Kamptid: 2 x 8 min | Træning: DMI DBU instruktør | Fra 1v1 til det færdige spil Øvelse 1 og øvelse 2 |
| 15.30 | Tak for i dag | | |
| | | | Træning på baggrund af kamp iagttagelser med fokus på dagens tema: Fra 1:1 til det færdige spil. Øvelserne vil være bygget op efter DBU ATK principper: Teknisk træning Taktisk træning |
| 18.00 | God landskamp hjemme i stuerne 😊 | | |

Kontaktpersoner:

DBU instruktør: Søren Jørgensen, 23610177, snjn@dbu.dk

DBU instruktør: Jan Petersen, 4046 8915

DMI: Nikolaj Munk, 2374 5411, nikolaj.munk@live.dk

NFC: Helle Bringe, 3023 3546, helnil@jubii.dk



SUM-modellen

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | |
| FUN-damentals Spillerne udvikler de vigtigste basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling. | Lære at træne – træne for at træne Spillerne lærer at træne i denne fase – at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder. | Konkurrence-træning Ved siden af udvikling bliver evnen til at takle kravene i kamp vigtigere. | Træne for at vinde Udover udvikling skal evnen til at vinde kampe prioriteres. | | | | | | | | | | | | | |
| U5 | U6 | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U14 | U15 | U16 | U17 | U18 | U19 | U20 | U21 |



ATK-oversigt

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------|---|--|-----------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tekniktræning Hoved, krop og bold | Teknisk basis- og koordinationstræning | | Fodboldtekniske færdigheder | | Mestring af teknik | Optimering af teknik | | | | | | | | | | |
| Taktiktræning Spillertelligens | Spillet er træneren – spil og leg | | Småspil 1:1-9:9 – Individuelle taktiske færdigheder | | Holdtaktik | | | | | | | | | | | |
| Fysisk træning Individuelt og integreret | Legen er træneren | Spring og sprint | Styrke og smidighed | Styrke, hurtighed og udholdenhed | | Optimering | | | | | | | | | | |
| Mental træning Mental udviklingstrappe | Trivsel og glæde | | Parathed, visualisering og afspænding | Målsætning, selvtillid, motivation og fokusering | | Konkurrencestrategier | | | | | | | | | | |
| Lærings miljø Involvare og coacher | Træneren er engageret og procesfokuseret | | Træneren er involverende og udfordrende | | Træneren stiller krav | Træneren sigter på at skabe resultater | | | | | | | | | | |
| U5 | U6 | U7 | U8 | U9 | U10 | U11 | U12 | U13 | U14 | U15 | U16 | U17 | U18 | U19 | U20 | U21 |


ATK OG FODBOLDFAGLIGHED

Spillerudviklingsmodel

| MICRO | BØRN | UNGDOM | UNGSENIOR |
|---|--|---|--|
| Fundamentet <ul style="list-style-type: none"> Spillet er træneren! 1:1-4:4 Boldbasis | Lære at træne <ul style="list-style-type: none"> Individuelle færdigheder med udgangspunkt i småspil (1:1-8:8) Over- og undertals-situationer | Perfektionering Holdtaktik: <ul style="list-style-type: none"> Forsvarsspil Erobringsspil Opbygningsspil Afslutningsspil Omstillingsspil | Optimering <ul style="list-style-type: none"> Taktisk træning med udgangspunkt i DBU's udviklings-system |
| U5 U6 U7 U8 U9 | U10 U11 U12 U13 U14 | U15 U16 U17 | U18 U19 U20 U21 |


ATK OG FODBOLDFAGLIGHED

Fra 1:1 til det færdige spil

| TRÆNING | U5-U9 ATOMER | U10-U12 MOLEKYLER | U13-U15 HELHED |
|--|---|---|--|
| Spilforståelse Individuelt løse | Individ | Relation | Formation (hold) |
| Spilleformer | 1:1, 2:1, 2:2 | 3:1-4:4 (8:8) | 5:2-9:9 (11:11) |
| Fokus JEG / VI / DE | Udfordre, vende, beskytte sin bold, gå selv eller aflevere, gøre sig spilbar Løse alene eller sammen med den/de nærmeste | Skabe trekanter, dybde og bredde Alene og sammen med andre skabe, finde og løse lige- og overtal | Skabe flere lag og vinkler, spille ind centralt for at vende spillet, possession Indgå i samt løse sammen med andre |