

Pige- og damefodbold i B1973, FC Bella og Bella1973



Indhold

Indledning	2
BELLA1973.....	3
Hvorfor Den røde tråd.....	4
Rød tråd – træning og principper	4
Træning og prioritering af sparkeformer (til pasninger og afslutninger).....	4
Første berøringer, 1 mod 1 offensivt (finter) og defensivt (tacklinger/skærme modstander af) og vendinger:.....	5
Krav til trænerne	6
Spillersamtaler og udviklingsplaner.....	7
Træning på tværs – op/ned sådan gør vi	7
Situationen i Bella1973 i 2018 Overgang fra ungdomsfodbold til seniorfodbold og 25-50-25 princippet.	8
Aktiviteter som bør indgå i alle holds årsplan	8
Årshjul for pigeafdelingen	10
Kompetancelandskab	12

Situationen i Bella1973 i 2019 – side 9

Indledning

Ingen er over klubben.

Vi tager alle ejerskab.

Vi tænker i planlægning.

Vi udviser rettidigt omhu.

Vi udviser ansvarlighed.

Vi opsøger information.

Vi sørger for tilbagemeldinger.

Vi tænker i helheder, hvad er bedst for klubben-holdsamarbejdet.

Vi fremmer og deltager i aktiviteter på tværs af hold og årgange.

Vi plejer ikke særinteresser.

Vi opfinder ikke løsninger uden om klub og holdsamarbejde.

Vi deltager i klubmøder og uddannelses tiltag.

Det er alles opgave at rekruttere nye frivillige til alle niveauer.

Vi er ikke en pasningsordning men en frivillig forening.

De bedste ambassadører er spillere og forældre.

Fastholdelse sker igennem kvalificeret træning og sociale arrangementer, der binder spillere og trænere til klubberne. Ligeledes er forældreinddragelse i og omkring hold og klub vigtig, og derfor skal det ske fra start af. Det er derfor vigtigt, at disse ting prioriteres højt i alle henseende. Der skal lægges høj vægt på at udvikle den enkelte spiller, men også holdet og årgangen igennem struktureret, udviklende og planlagt træning. Den planlagte og strukturerede træning skal sikres igennem 1/2 årlige træningsplaner, der udarbejdes forår/efterår. Planen skal indeholde delmål og en aktivitetsplan, der evalueres med den sportslige ansvarlige før og efter sæsonen, så fremdriften og kvaliteten sikres i den daglige træning. Det er vigtigt, at træningen udfordrer alle spillere, at der er bold med i alle øvelser, men også, at der øves i få ting pr. 1/2 sæson – i relation til de aldersbestemte principper, der er nævnt ovenfor.

Træning på tværs af årgange og hold skal prioriteres højt, så både sammenhold og sportslige udfordringer sikres. Den enkelte spiller skal løbende have feedback på sine styrker og svagheder og altid en forklaring, hvis man sættes af holdet.

På klubbernes mindre årgange (fra U12 og ned) skal årlige fællesaktiviteter klubbernes i mellem italesættes og sikre en smidig sammenlægningen af klubbernes hold under Bella1973 fra U12. Begge klubber skal løbende prioritere midler til uddannelse, så det sikres, at trænere har det nødvendige niveau for den løbende udvikling af spillere og hold. Det er til enhver tid trænerens opgave at udarbejde 1/2 årlige trænings- og aktivitetsplaner. Det er til enhver tid trænerens ansvar at sikre, at spillerne og holdet bliver udfordret, så de løbende udvikles, samt at der i forhold til dette princip både kigges på årgangene over og under. Trænere på årgange over optræder som mentorer for årgange under, så praktiske spørgsmål hurtigt kan løses.

Det forventes at 50 % af træningen er inddelt som stationstræning og at der arbejdes ud fra en samlet trup

- Opvarmning er med bold, medmindre der arbejdes med motorik eller hurtige fødder
- Individuelle spillersamtaler fra U12 og opefter (mål for den enkelte spiller – skabe medindflydelse).
- Fokus på samarbejde med ældre / yngre årgange
- At træneren deltager i 1-2 årlige sparringsmøder.

Træning: (der arbejdes ud fra spillestilsbolden)

Det forventes, at

- Koncept / strategi efterleves
- Formaliseret oprykning af spillere mellem årgangene - 25-50-25 konceptet
- Udviklingsrelateret udfordringer til træning (Aldersrelateret træning)
- At spillerne oplever værdsættelse fra omgivelserne
- At der arbejdes med ”De 10 trænerbud” - https://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/holdningshaefte_2012.pdf (Se side 9)
- At spillerne har medindflydelse på aldersrelateret træningspunkter
- En bold pr. spiller.

Desuden er det forventningen til kamp, at der arbejdes med HAK (halvdelen af kamp til alle), samt ”De 10 Forældrebud” - https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/fair_play/fairplay_materiale/de_10_foraeldrebud.pdf og ”De 10 trænerbud” - https://www.dbu.dk/~media/Files/DBU_Broendby/bu/holdningshaefte_2012.pdf (Se side 9). Det forventes, at trænere er ambassadører og at de efterlever klubbernes koncept/strategi.

BELLA1973

Begge klubber skal løbende prioritere midler til uddannelse, så det sikres, at trænere har det nødvendige niveau for den løbende udvikling af spillere og hold. Begge klubber afsætter min. 1 bestyrelsesmedlem til styregruppe, som har det overordnede ansvar for overbygningen Bella1973. Den daglige styring kan delegeres fra styregruppen til afdelingsleder/e. Alle rejseaktiviteter og økonomi i holdsamarbejdet Bella1973 skal godkendes og koordineres af styregruppen. I Bella1973 tilknyttes en sportslig ansvarlig som udpeges af styregruppen. Personen varetager funktionen som sportslig

ansvarlig og er garant for implementeringen af den ”Den røde tråd” for holdsamarbejdet i Bella1973, herunder medvirke til rekruttering af trænere og holdledere, forestå mødeledelse ved 1/2 årlige evalueringssamtaler med trænere, udviklingsopgaver, generel kvalitetssikring af den ”Den røde tråd” på og udenfor banerne. Den sportslige ansvarlige rapporterer løbende og min. 2 gange årligt til styregruppen nedsat af de 2 klubbers bestyrelse for Bella1973. Arbejdsopgaverne er ikke statiske og det må forventes, at der løbende vil tilgå eller afgang sådanne. Det forventes at den sportslige ansvarlige udviser synlig ledelse i holdsamarbejdet og er til stede jævnlige i klubberne.

Hvorfor Den røde tråd

Da FC Bella og B1973 ønsker at udvikle spillere til hold, som skal kunne være boldførende og har de tekniske værktøjer til at kunne spille på den måde, vil dette notat også omfatte arbejdet med spillere i U10 og U12. De væsentligste år for at udvikle børn og unge teknisk er alderen 10-14 år, så derfor bør fundamentet være på plads mellem denne alder – det kan naturligvis stadig videreudvikles, men det er betydeligt vanskeligere, end når de er yngre. De elementer, som stadig kan udvikles på senere i spillernes udvikling, vil blive prioriteret og trænet senere i spillerens udviklingsforløb.

Rød tråd – træning og principper

FC Bella og B1973 ønsker, at vores hold skal kunne være boldførende. De skal således være i stand til at spille bolden op nedefra og kun søge den dybe chanceskabende aflevering op mod en angriber, når det giver mening i situationen. Til gengæld ønsker vi også, at spillerne mestrer en god diagonal aflevering, da det kan åbne op for en variation i opspillet med en aflevering ud mod en fløj eller back. Vi må til gengæld ikke pille den ”lodrette vrist” ud af dem, da det er et vigtigt værktøj at have for at kunne score mål. Dette giver følgende vejledning i prioritering af forskellige sparkeformer (gælder både pasninger og afslutninger).

Træning og prioritering af sparkeformer (til pasninger og afslutninger)

Tabellen viser, hvorledes træningen af sparkeformer skal prioriteres i forhold til den spillemåde, vi ønsker:

	U-10	U-12	U-14	U-16	U-18
Sparkeform					

Lodret vrist-spark	1	1	3	3	2
Inderside	2	2	1	1	3
Halvtliggende vristspark	3	3	2	2	1

Tallene skal forstås således:

1: Dette tekniske element skal trænes hyppigst og det forventes, at på det alderstrin, hvor den ikke længere er første prioritet, så mestrer spillerne dette tekniske element, og træning fremover er at vedligeholde dette.

2: Der arbejdes med dette tekniske element i den tidlige alder, senere skal det indarbejdes og mestres.

3: Er der et 3-tal i de unge årgange betyder det, at det tekniske element introduceres. Når der er et 3-tal ved de ældre årgange, skal det vedligeholdes og har mindre prioritet, da det forventes, at spilleren mestrer dette.

Yderligere tekniske elementer ønsker vi at fremme som følge af vores spillemåde.

Første berøringer, 1 mod 1 offensivt (finter) og defensivt (tacklinger/skærme modstander af) og vendinger:

Da vi ønsker at kunne spille bolden op, uden udelukkende at benytte den lange dybe pasning er det afgørende, at den der modtager en hurtig og præcis pasning kan håndtere denne, enten med en god første berøring eller en vending uden at tabe bolden. Da en vending op mod modstandernes mål ofte ender i en 1:1 situation, med en modstander, skal spilleren kunne finte eller afdrible sin direkte modstander. Samtidig betyder denne spillemåde, at vi bliver udsat for boldtab tættere på eget mål, end hvis vi spillede den lange dybe aflevering. Vi skal derfor, for at kunne generobre bolden – eller afværge en omstilling ved at få bolden ud til indkast eller hjørne, også træne defensivt 1:1

Prioritering af disse tekniske elementer er:

	U-10	U-12	U-14	U-16	U-18
--	------	------	------	------	------

Første berøring	3	2	1	2	2
1:1 offensivt	2	3	3	4	4
1:1 defensivt	4	4	2	1	1
Vendinger	1	1	4	3	3

Som alle hold, ønsker vi at komme til afslutninger, og det kan komme ved indlæg, direkte spil, afslutninger langt ude fra eller finter/afdriblinger.

Nedenstående tekniske værktøjer bruges til dette. Prioritering af træning af disse er:

	U-10	U-12	U-14	U-16	U-18
Hovedstød	0	3	2	2	3
Afslutninger	1	1	3	3	2
Indlæg	0	2	1	1	1

Krav til trænerne

Trænerne skal mestre og praktisere vis-forklar-vis, hvilket er en afgørende forudsætning for at kunne træne spillerne teknisk. Trænerne skal mestre fejlretning både individuelt og overfor gruppen. Stationstræning kan tilrettelægges således, at de trænere, der mestrer dette bedst, er på de stationer, hvor der trænes teknik. Trænerne skal kende instruktionsmomenter og kunne forklare og vise disse, som de er beskrevet i DBU's aldersrelaterede træning, som kan findes i dette link:

https://www.dbu.dk/boern_og_unge/bornefodbold/~/_media/Files/DBU_Broendby/bu/aldersrelateret_traening_2008_ny.pdf

Trænerne skal således være bevidste om egne kompetencer. Trænerne er det vigtigste værktøj, til at fastholde og udvikle spillerne. Analyser viser, at det vigtigste for unge spillere, som spiller fodbold i

alderen 12-16 år er, at de føler, at de udvikler sig – dette skal træneren kunne hjælpe dem med, ellers øges risikoen for, at de stopper med at spille fodbold.

Spillersamtaler og udviklingsplaner

Der skal afholdes minimum en årlig spillersamtale med hver enkelt pigespiller i klubben. Formålet er dels at følge op på spillernes trivsel og samle input til at udvikle pige- og damefodbold i FC Bella og B1973, men det er i lige så høj grad at lave en udviklingsplan for den enkelte spiller.

Vi skal ”kompasset rundt” og spørge til:

- Egne ambitioner og mål med at gå til fodbold
- Trivsel
- Hvor mener spilleren, at spilleren kan forbedre sig (teknisk, taktisk, mentalt og socialt)?
- Hvor mener træneren (konkret), at spilleren kan/skal forbedre sig.

Der skal laves et meget simpelt samtaleværktøj/udviklingsværktøj, som kan være med til at forbedre en samtale, som ikke må blive for vanskelig og tidskrævende at anvende.

Værktøjet skal sikre, at spillernes egne udviklingsplaner afstemmes med holdets udviklingsplaner og hvad der skal trænes – samt, at vi har et værktøj til at følge op på, hvad der er sket siden sidste samtale.

Træning på tværs – op/ned sådan gør vi

Træning på tværs starter fra U12 og der laves fast træning på tværs fra starten med U12, U14, U16 og damesenior. Træningen skal organiseres sådan, at alle får udbytte af træningen, også selvom niveauforskellen fra bedste damesenior til en almindelig U14 spiller er meget stor. Klubben tilbyder at afvikle trænerseminar om dette, samt at organisere og afvikle de første træning på tværs.

Målet med træning på tværs er:

- Skabe et godt udviklingsmiljø
- Bygge bro mellem årgange for at fastholde flere
- Alle spillere skal have mulighed for at træne med de bedste trænere
- Skabe entusiasme og begejstring omkring pige- og drenge fodbold i klubben (Med rødt bør slettes)

Situationen i Bella1973 i 2019

Overgang fra ungdomsfodbold til seniorfodbold og 25-50-25 princippet.

Efter U16 findes der ikke U17, men alene U18 og der findes ligeledes ikke U19. Det er et stort ønske at etablere et U18 pigehold i klubben, men det findes ikke endnu. Det betyder at U16 piger, som bliver for gamle til U16 pigefodbold, rykkes op i seniortruppen og trænes af seniortrænerne. Dette er endnu en grund til, at det er vigtigt, at vi laver fælles træning med over- og underliggende hold i årgangene, så spillerne kender de seniorspillere, som de rykker op til. Vi arbejder i denne sammenhæng med 25-50-25 princippet – både ud fra et fastholdelsessynspunkt, men endnu vigtigere ud fra et udviklingssynspunkt. 25-50-25 betyder at spillerne 25% af tiden træner med spillere, der har et højere niveau, 50% af tiden med spillere på samme niveau og 25% af tiden med spillere på et lavere niveau. Dermed udfordres de gode spillere og de mindre gode spillere får rollemodeller og gode spillere, som de kan spejle sig i.

Det er hensigten, at vi arbejder ud fra dette på onsdags-træningerne, når vi har plads til dette, og det afvikles som stationstræning. Implementeringstakten skal aftales med trænerne og der skal løbende evalueres på udbyttet. Konkret skal der forholdes sig til, hvorledes det kan afvikles i praksis ud fra store alders- og niveauforskelle, samt praktik omkring baneforhold.

Stationstræningen skal kunne omfatte U12 for at fremme sammenhold og klubfølelse samt, at pigerne kan være sammen med sine ældre rollemodeller.

Den sportslige ansvarlige Claus Arnedal vil være ansvarlig for planlægningen og implementering af dette.

Det er også hensigten, at man spiller med de årgange, hvor ”man hører til”. Skal en spiller udfordres på et højere niveau, sker det bedst gennem træningen og 25-50-25 princippet. Er der særlige forhold der gør sig gældende for enkelte spilleres udvikling kan dette princip undtagelsesvis fraviges.

Aktiviteter som bør indgå i alle holds årsplan

Januar

- Træning og spillerkontakter.
- Deltagelse i internt trænerseminar.

Februar

- Træningsplan frem i mod sommerferien udarbejdes og fremligges for sportslig ansvarlig.
- Planen skal indeholde de relevante skills der trænes og deres delmål og taktiske øvelser vi arbejder med i første ½ år.

- Ønsker til materialer i B 1973 sendes til materialemænd (se www.b1973.dk).
- Ønsker til materialer i FC Bella sendes til materialemænd (se www.FCBella.dk).

Husk at tjekke førstehjælpstaske løbende

Marts

- Indkaldelse til forældremøde, husk at orientere den sportslige ansvarlige i god tid så HR, barudvalg eller andre relevante personer i FC Bella, B1973 eller Bella1973 kan deltage.
- Individuelle spillersamtaler, feedback til spiller styrker og svagheder.

April

- Individuelle spillersamtaler, feedback til spiller styrker og svagheder.
- Evt. planlægning af tur til vildbjergcup (se opslag på www.b1973.dk hjemmeside)

Juni

- Indstillinger af ønsker til vinter træningstider (mail fremsendes af baneansvarlige fra respektive klubber).
- Individuelle evalueringsmøder med trænere og den sportslige ansvarlig om Trænede skills, holdets delmål og taktiske fremskridt/mangler evalueres og diskuteres på mødet.
- Fælles afslutningsfest for børne- og ungdomshold)

Juli

- Træningsplan frem i mod vinterferien udarbejdes og fremligges for sportslig ansvarlig.
- Planen skal indeholde de relevante skills og taktiske øvelser vi arbejder med i andet ½ år.
- Ønsker til materialer i B1973, sendes ønsket til materialemænd (se www.b1973.dk)
- Ønsker til materialer og i FC Bella sendes til materialemænd (se www.FCBella.dk).

Husk at tjekke førstehjælpstaske løbende

August

- Vildbjergcup (se opslag på www.b1973.dk hjemmeside)
- Indstillinger af ønsker til vintertræningstider (mail fremsendes af baneansvarlige fra respektive klubber).

September

- Individuelle spillersamtaler, feedback til spiller styrker og svagheder
- Deltagelse i Internt trænerseminar.

Oktober

- Indkaldelse til forældremøde, husk at orientere den sportslige ansvarlige i god tid så HR, Barudvalg eller andre relevante personer i FC Bella, B 1973 eller Bella1973 kan deltage.

November

- Individuelle evalueringsmøder med trænere og den sportslige ansvarlig om Trænede skills, holdets delmål og taktiske fremskridt/mangler evalueres og diskuteres på mødet. Eventuel planlægning af træningstur til året efter, påske – pinse eller efterår.
- Indstillinger af ønsker til vinter træningstider (mail fremsendes af baneansvarlige fra de respektive klubber).

December

- Træning og spillerkontakter
- Juleafslutning.

Årshjul for pigeafdelingen

Forår:

- Kampagne for nye spillere plakater på skole og daginstitutioner
- Målrettet Kampagne via Facebook
- Miniturnering for institutionsbørn (B1973)
- Pigeraket i samarbejde med DBU eller åbent hus arrangement? Mørkhøj
- Træner inspirations dag med klubbens sportslige ansvarlige

Efterår:

- Kampagne for nye spillere plakater på skole og daginstitutioner
- Målrettet Kampagne via Facebook
- Micro-cup fodboldturnering i B1973 til u 12 piger og drenge
- Pigeraket i samarbejde med DBU eller åbent hus arrangement? B1973
- Træner inspirationsdag med klubbens sportslige ansvarlige

Kompetence landskab for trænere

Alderstrin	Uddannelse
U-8	C1
U-10	C1 og påbegyndt C2
U-12	C licens (med C2 for U-9 til U-13)
U-14	C 1, C2 (for U-13-U-19) og påbegyndt C-licens
U-16	B-licens
U-18	B-licens

Damesenior	B-licens