



FC HØRSNENS

Trænermanual /

Curriculum

Indholdsfortegnelse

1. Spillestil

- Værdigrundlag
- Spillestilsudtryk
- Spillestilsprincipper
- Spillestil
- Opbygningsspil
- Afslutningsspil
- Forsvarsspil
- Erobringsspil
- Omstillinger (VI-DE/DE-VI)
- Læringspunkter
- Positionsspecifikke krav

2. Træningsplan

- Træningsplan makro
- Træningsskabelon
- Træningsplanlægning U13-U18
- Træningsevaluering U13-U18

3. Møder

- Mødestruktur

4. Udviklingsplan

5. Fokusspiller

FC HORSSENS



FC HORSENS

Spillestil

Værdiggrundlad for spillestilen

"Den der træner bedst, bliver bedst"

FC HORSSENS

Værdigrundlag for spillestilen i FC Horsens

Vi ønsker i FC Horsens at skabe en kultur, hvor alle involverede – spillere, træner og andre – udviser mod, glæde og har en optimistisk tilgang til fodboldspillet.

“Den der træner bedst, bliver bedst” - Er måden hvorpå vi italesætter vores træningsmiljø.

“Hvo intet vover, intet vinder” - Er måden hvorpå vi italesætter vores kampmiljø.

Vi ved at talentudvikling er et langt sejt træk, hvor nøgleord er struktur, kontinuitet og udvikling. Vi tror på at den vej vi har valgt er den rigtige – også når vejen drejer skarpt eller går stejlt op ad.



VÆRDIGGRUNDLAG

Værdigrundlag for spillestilen i FC Horsens

Vi arbejder dagligt struktureret og kontinuerligt med følgende udviklingsområder:

-  Spillestilstræning
-  Individuel træning
-  Fysisk træning (hurtighed, styrke, udholdenhed)
-  Mentaltræning (mod og vindermentalitet)



VÆRDIGGRUNDLAG

Værdigrundlag for spillestilen i FC Horsens

Det er vigtigt for alle i vores talentudviklingsmiljø føler opmærksomhed og konkurrence

Opmærksomhed - Som at blive troet på.

Vi skal før, under og efter træning og kamp have stort individuelt fokus og personlig kontakt. Gennem nærhed, positive og konkrete krav og nærvær. Så der skabes tryghed og mod til udvikling.

Konkurrence – Som at være i et kompetitivt miljø.

Ved hjælp af sund konkurrence kan vi skubbe hinanden til at yde mere end hvad vi som individ og gruppe tænkte var muligt.



VÆRDIGGRUNDLAG

Spillestilsudtryk

"Når vi ser et FC Horsens hold spille, ser vi et hold med teknik, tempo, mod og glæde."

FC HORSENS

Teknik - Vi vil i FC udvikle spillere med et højt teknisk niveau

-  Sparkeformer (pasninger kort, langt, diagonalt, indlæg)
-  1. touch/vendinger (aktive og passive)
-  Dribling/finter (mestre én finte, kendskab til flere, max. aktioner)
-  Afslutninger
-  Hovedstød (offensiv og defensiv)
-  Def. Teknik (brug af krop, fødder, arme mv. i det defensive arbejde)



SPILLESTILSUDTRYK

Teknik - Vi vil i FC udvikle spillere med et højt teknisk niveau



Vi ved i FC at tekniske egenskaber ikke har den store værdi uden spilintelligens – hvorfor vi vil udvikle spillere med høj spilintelligens, sammen med teknikken

-  Se – Vurdér – Beslut
-  Læse en spilsituation offensivt og defensivt
-  Tyde og udfører FC Horsens spillestilssprog
-  Lærer ud fra brug af video individuelt & kollektivt



SPILLESTILSUDTRYK

Tempo

Vi vil i FC Horsens udvikle spillere som udfører mange max aktioner til træning og kamp. Dette kan vi gøre ved at have fokus på nedenstående:

1

Udvikle spillere med 1v1 færdigheder offensivt

- Drible, løbe og spille sig fri (retvendt og fejlvendt)

2

Udvikle spillere med 1v1 færdigheder defensivt

- Aggressivt forsvarsspil og erobringsspil og beherske forskellen
- Gå på krop eller styre modstander
- Tackle med både højre og venstre ben
- Læse og anvende modstanders

3

Udvikle spillerens fysik

- Spring, Sprint, Sprintudholdenhed
- Core, Styrke, Balance, Smidighed
- Målbare test på fysiske parametre (Aldersrelateret i samarbejde med klubben)



Mod

Vi vil i FC Horsens udvikle spillere som udviser mod, både til træning og kamp, men også udenfor banen. Udvikle spilleren mentalt til at kunne:

-  Håndtere konkurrence i et elitært miljø
-  Håndtere krav og forventninger på og udenfor banen
-  Håndtere kravene til kommunikation på og udenfor banen
-  Håndtere og bruge udviklingsplan
-  Reagere hensigtsmæssigt når det lykkes og/eller mislykkes



SPILLESTILSUDTRYK

Glæde

Vi vil i FC Horsens værne om glæden ved spillet og legen. Dette kan vi gøre ved at:



Fejre mål, sejre, succes



Give spillere medindflydelse og ansvar



Fremhæve følelsen af sammenhold



SPILLESTILSUDTRYK

FC Horsens spilleruddannelse har følgende nøgleområder i en træningsuge:



1v1 offensivt



Fysisk træning



1v1 defensivt



Mental træning – Trænerne kommer rundt om alle spillere i løbet af ugen



Teknisk færdighedstræning



Kompetetiv træning – Spillerne lærer at vinde



Spilintelligens



Følge op på fokusspillerne til hver træning og kamp

SPILLESTILSUDTRYK

Spillestilsprincipper

**"I FC Horsens er der fastlagt en fælles spillestil for 11-mands,
som der spilles efter på U13-Senior (PU & HU).**

**Spillestilen bygger på de overordnede principper vores
børnefodbold og u10-u12 arbejder ud fra"**

FC HORSENS

I forhold til spillestilen har vi følgende gældende principper:

- ⚽ Spillestilen følges af alle 11-mandshold fra U13-Senior.
- ⚽ Spillestilen er udgangspunktet for holdenes taktiske valg i forbindelse med kampe.
- ⚽ Træningen er planlagt, gennemført og evalueret ud fra spillestilen.
- ⚽ Spillerne skal guides og vejledes i at tage valg, der er i overensstemmelse med spillestilen.
- ⚽ Vi ønsker spillerne kender, kan og behersker klubbens spillestil alt efter udviklingsniveau hos den enkelte
- ⚽ Spillestilen er IKKE låst af taktiske tal kombinationer



SPILLESTILSPRINCIPPER

Spillestil

"Spillestilen defineres ud fra spillestilsbolden"

FC HORSSENS

Spillestilen bruger fodboldfaglige termer som:

Forrum

Mellemrum

Bagrum

Siderum

Halvrum

Midterrum

Dangerzone



Vi arbejder med et fælles sprog, hvor vi løbende udvider den ordbog for et fælles fodboldsprog som vi bruger under de forskellige faser.

SPILLESTIL

Opbygningsspil

FC HORSSENS

Definition af opbygningsspil

Starter:

Vi har bolden.

Modstander er i positionel eller numerisk balance.

Slutter:

Vi mister bolden.

Vi går i afslutningsspil.

Bolden er ude af spil.

Udgangspunkt for opbygningsspil er her beskrevet ved at bolden er hos målmanden.

Formation. 1 – 2 – 4 – 2 – 2



OPBYGNINGSSPIL

Udgangspunkt for opbygningsspil:

- ⚽ Backs skubber bredt og højt i skålformation, så højt at de kan spilles på fjerneste ben.
- ⚽ Stopperer placerer sig med udgangspunkt i målfeltets bredde, og med åben kropssposition, hvor de orienterer sig i begge retninger.
- ⚽ Vi har flere lag på holdet i banens længderetning.
- ⚽ Målmanden placerer bolden midt for målet på målfeltet ved målspark.
- ⚽ Målmanden sætter i gang på en af stopperne.
- ⚽ Den boldførende spiller skal orientere sig bredt og læse udviklingen i spillet og ud fra dette beslutte opspilsvariant.



OPBYGNINGSSPIL

Variationer for opspil fra stopper:

- ⚽ Stopper lægger tryk på rummet foran sig og spiller kanten i mellemrummet mellem deres forsvar og midtbanekæde. – Kanten ligger højt og bredt mens bolden er undervejs – løber langs linjen mod midten og løber ned i mellemrum derfra og modtager bolden i bevægelse.
- ⚽ Stopper fører bolden frem og tiltrækker pres, for der efter at spille bredt på backen i siderum
- ⚽ Stopper lægger tryk på rummet foran sig, og spiller fjerneste midtbanespiller, der falder ned i forrum og bliver retvendt.
- ⚽ Stopper dropper bolden i mellemrummet på nærmeste angriber.
- ⚽ Stopper spiller diagonalt til modsatte siderum (back eller kant) – Særligt hvis modstanderne sideforskyder meget.



OPBYGNINGSSPIL

Variationer for opspil fra back:

- ⚽ Back spiller i mellemrum på nærmeste angriber, der falder ned i mellemrummet fra blandsiden af modstanderens nærmeste stopper.
- ⚽ Back spiller på fjerneste centrale midtbanespiller i mellemrum. Nærmeste søger mod bolden og lægger sig i balance i forrum.
- ⚽ Back spiller på nærmeste centrale midtbanespiller i forrum.
- ⚽ Back spiller dybt på fjerneste angriber, der udnytter rummet under den nærmeste angriber.
- ⚽ Back spiller bredt på kanten i siderum, der altid er bred i boldside.



OPBYGNINGSSPIL

Øvrige variationer i opspillet:

- ⚽ Opspil over for modstandere med to angribere – en central midtbanespiller falder ned mellem stopperne og skaber overtal til at spille angriberne væk. Backs søger højt og stopperne går bredt i banen – på siderne af straffesparksfeltet. Opbygning med 3.
- ⚽ Central midtbanespiller falder ud på siden af modstandernes forreste spillere og spilles retvendt. Opbygning med 2 ½ .
- ⚽ De resterende spillere sørger for at lave flere lag i holdet i banens længderetning.



OPBYGNINGSSPIL

Variationer overfor højt pres:

- ⚽ Stopperne falder ned på siderne af straffesparksfeltet og den centrale midtbanespiller placerer sig med åben kropsholdning, så han kan orientere sig i begge retninger på kanten af straffesparksfeltet. Backs skubber højt minimum op til buen på egen halvdel og holder sig helt bredt. Kanterne bevæger sig ind i banen og skaber lag på holdet forskudt af hinanden i banens længderetning. Den ene angriber placerer sig i offsideposition. Den anden angriber sørger for også at lave lag på holdet. Den anden centrale midtbanespiller placerer sig midt i banen ca. 15 meter fra den ene af de to stopper.
- ⚽ Både i forrum og mellemrum. Stopperne er i siderum. Kanter er bredde i siderum. Central midtbanespillere sørger for at skabe vinkler i midterrum og halvrum. Både i forrum og mellemrum. Der skal nu være muligt via hurtigt bagspil at åbne kanaler til at a). spille igennem modstanderen eller b). spille rundt om modstanderen.

Spillet igangsættes ud fra følgende variationer:

- På stopper, hvis han har tid og mulighed for at spille fremad.
- På den første centrale midtbanespiller, hvis han har tid og mulighed for at spille fremad.
- Ved at droppe den på kanten enten på back eller kant, hvor bolden spilles så bredt som muligt.
- På den øverste angriber. Hvor de øvrige spillere sikrer støtte og dybe løb omkring angriberen.



OPBYGNINGSSPIL

Principper for etablering af spillet på modstandernes halvdel.

- ⚽ En af de centrale midtbanespillere skal ligge i balanceområdet, både for at lukke ned for mulige omstillinger og for at kunne vende spillet modsat.
- ⚽ Modsatte back skal sikre bredden i spillet og placere sig, så han kan modtage bolden i siderum.
- ⚽ Spillerne skal bevæge sig i rum, hvor de kan modtage bolden, eller via bevægelse skabe rum til medspillere.
- ⚽ Der skal være minimum en spiller, der arbejder i længderetningen og truer modstanderens bagrum.
- ⚽ Spillerne skal positionere sig, så de sikrer spilmuligheder bredt og dybt i banen samt flere lag.



OPBYGNINGSSPIL

Signaler på overgangen til afslutningsspil.

- 🏑 Spillere der bliver retvendt mod deres bagkæde
- 🏑 Når vi spiller dybt forbi modstanderens bagkæde

Hvis punkt 1 eller 2 ikke kan opfyldes og det ikke længere er hensigtsmæssigt at være i opbygningsspil, som f.eks. over for et kompakt forsvar i balance på banens sidste tredje del, skal boldholderen gå i afslutningsspil ved enten at bringe bolden i feltet, sparke på mål eller udfordre 1v1.

Ordbog: Spille igennem, Spille rundt om, Spille over, bagspil, kanaler, sideskift, aflæg, vendinger, aktiv 1. touch. Forrum, mellemrum, bagrum, siderum, halvrum, midterrum.



Afslutningsspil

"Vi ønsker at afslutte så tæt på Dangerzone som muligt"

FC HORSSENS

Principper for afslutningsspil mod forsvar i balance:

Vi ønsker at komme i Dangerzone via indspil fra:

-  Indspil fra halvrum, fx cutbacks mv.
-  Stikninger fra mellemrum i midterzone
-  Stikninger fra mellemrum i halvrum
-  Vundne udfordringer for at komme i dangerzone
-  Returbolde efter afslutninger udenfor dangerzone, men så tæt på dangerzone som muligt
-  Indlæg fra siderum

Vi ønsker at have minimum 4 spillere i bevægelse i
Dangerzone



AFSLUTNINGSSPIL

Principper for afslutningsspil mod forsvar i balance:

For at fornævnte skal lykkes ønskes:

-  Dybe løb foran boldholderen og imod modstanderens bagkæde. Spillerne omkring boldholderen sikrer spilmuligheder på 1., 2. eller 3. bevægelse.
-  Bandedspil
-  Spil på 3. mand
-  Udfordringer 1v1
-  Differencerede afslutninger



AFSLUTNINGSSPIL

Principper for afslutningsspil mod forsvar i balance:

For at fornævnte skal lykkes ønskes:

- 🏑 Ved indlæg skal feltet dækkes af med spillere(prioriteret)
 - A. Centralt i feltet med udgangspunkt omkring straffesparkspletten
 - B. I forreste område på linje med forreste stolpe -
 - C. I bagerste område ca. 7-10 m fra den bagerste stolpe, så spilleren kan arbejde frem mod bolden.
 - D. Ved buen på straffesparksfeltet – med mulighed for at arbejde fremad i bolden.
- 🏑 Spillerne skal time deres bevægelser, så de ankommer i området når bolden kommer. Spillerne skal forberede sig inden de rammer deres fornævnte områder, så de gør sig selv fri af deres direkte modstander.
- 🏑 Afslutninger fra distancen



AFSLUTNINGSSPIL

Principper for afslutningsspil mod forsvar i ubalance:

- ⚽ Angribe målet via aggressive løb i længderetningen omkring boldholder.
- ⚽ Tænke, løbe og spille fremad
- ⚽ Søge 1v1 dueller

Ordbog:

1v1, dribble, løbe og spille sig fri, cutbacks, dybe stikninger, dribble horisontalt- stikke diagonalt, dribble diagonalt- stikke horisontalt, bolde i spillerens afslutningsrum, overhalinger, sparketyper/afslutningsfærdigheder, bullseye.



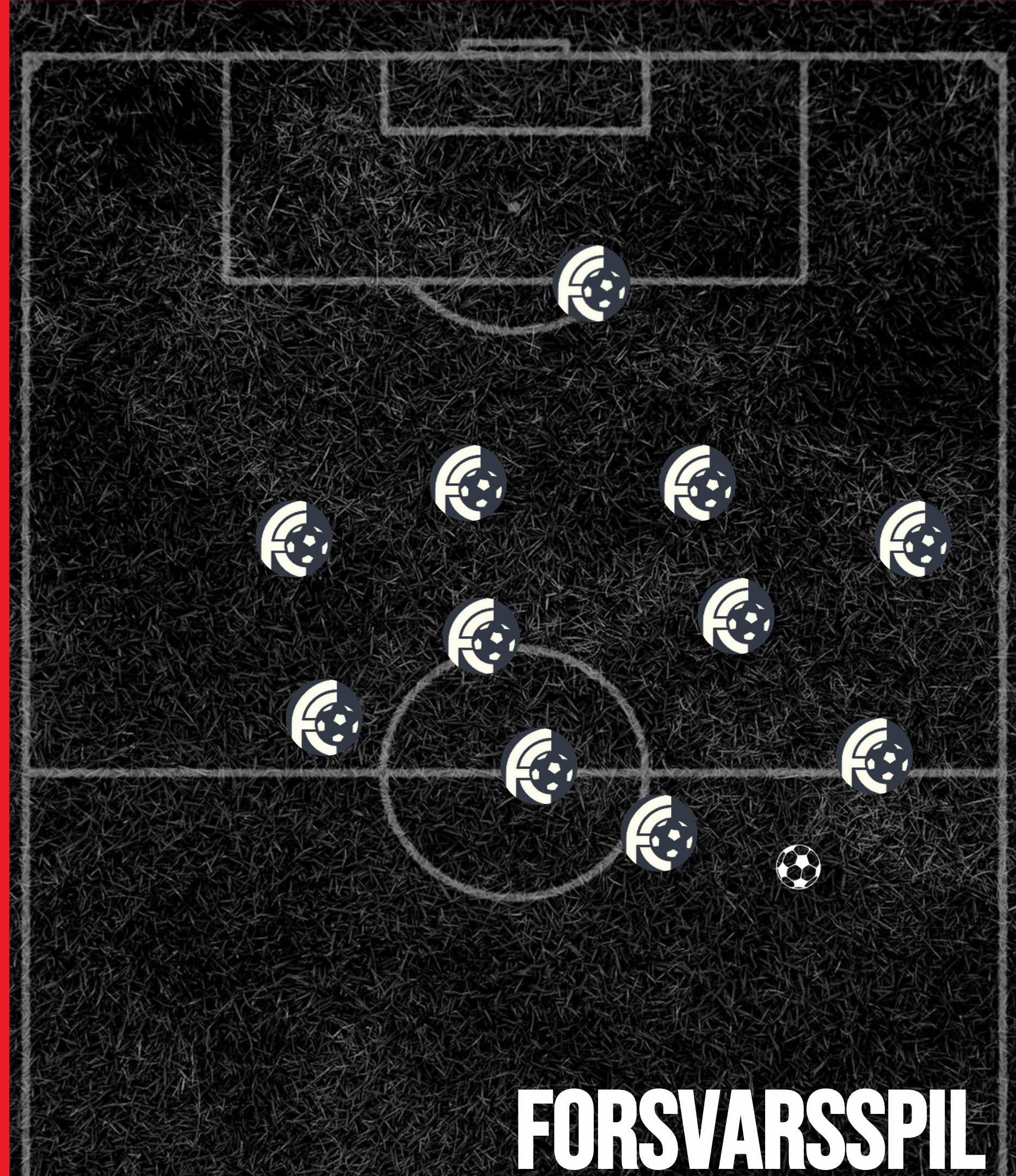
AFSLUTNINGSSPIL

Forsvarsspil

FC HORSSENS

Principper for vores forsvarsspil:

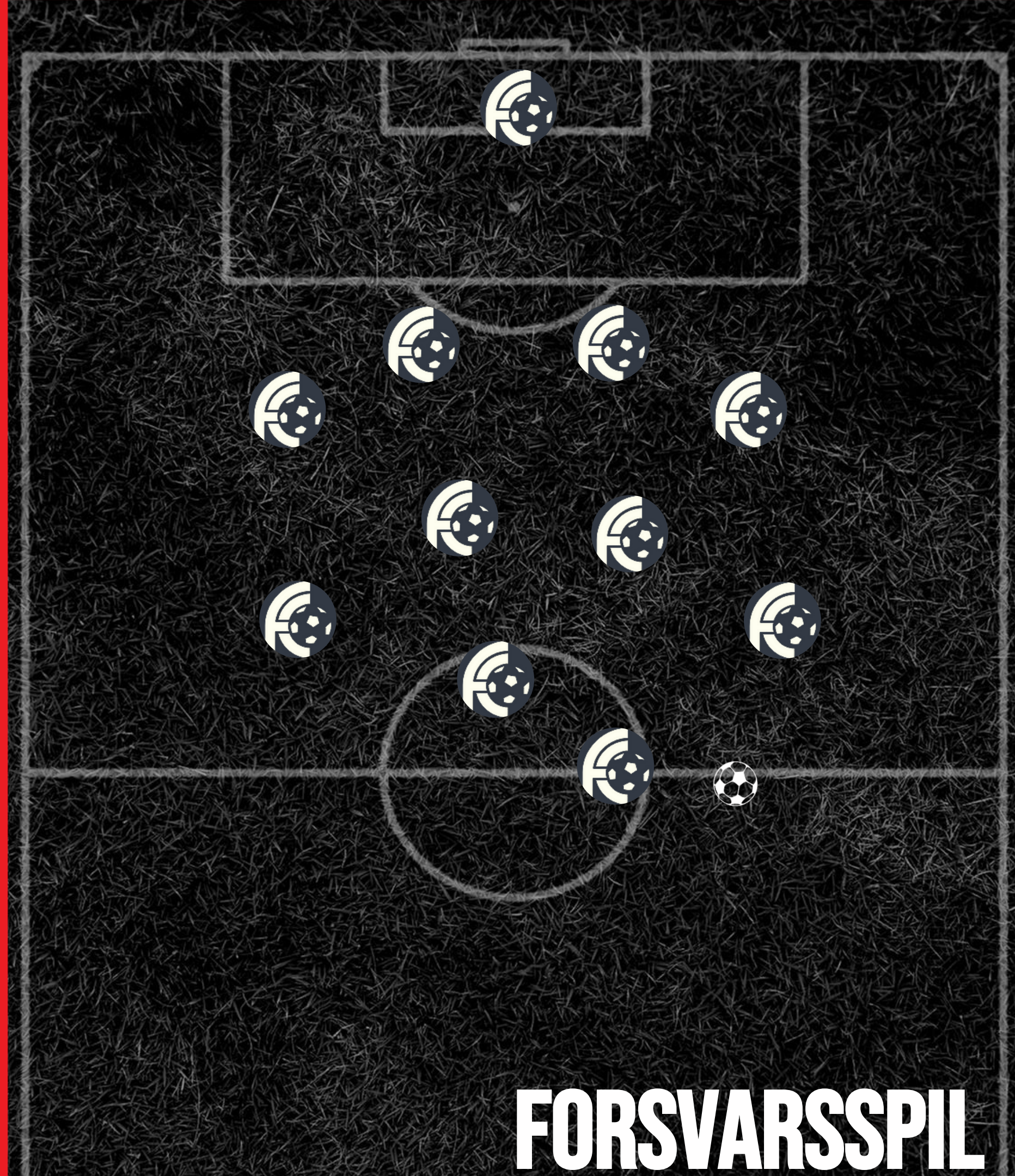
- 🏑 Fra U13 skal vores spillere uddannes i lavt – middel - højt pres
- 🏑 Vi skal være kompakte i forhold til bredde og længderetningen
- 🏑 Aggressivitet
 - Tage og fastholde initiativet.
 - Duel på kroppen før bolden, hvis muligt.



FORSVARSSPIL

Vi forsvarer i et kombinationsforsvar hvor:

- 🏑 Vi er mandsorienteret i zoner. Den spiller der er nærmest på bolden er 100% mandsorienteret – resten orienterer sig på (prioriteret) bold, medspiller og modspiller. Jo tættere spilleren er på bolden, jo mere mandsorienteret er man.
- 🏑 Vi er tydelige i vores kommunikation.
- 🏑 Vores spillere er bevidste om hvad vi skal forsvare og hvordan vi skal forsvare det.
Begreber som; skære banen, skærme, blokere og tackle, rigtig boldside, ingen bolde i mellem, erobningszoner mv. beherskes.
- 🏑 Vores spillere er bevidste om hvornår de er støttespiller, og hvad den rolle indebærer.
- 🏑 Stopperne bryder op i mellemrum mens bolden er undervejs og fastholder modstanderen fejlvendt.
- 🏑 Vi frigiver vores backs i boldside til at sætte modstanderens kant ud og sørger for at han ikke retvender sig.



FORSVARSSPIL

Vi forsvarer i et kombinationsforsvar hvor:

- ⚽ Vores stoppere har ansvaret for modstandernes forreste spillere – især via kommunikation.
- ⚽ Vores midtbanespillere har ansvaret for de løb der kommer ved siden af dem og foran dem – forudsat at deres placering er korrekt.
- ⚽ Der som udgangspunkt maksimalt er 25-30 m mellem bagkæden og den forreste angriber i banens længderetning.
- ⚽ Vi holder vores stoppere indenfor det målfeltets bredde på den 1. tredjedel(nær vores mål)
- ⚽ Vores backs sideforskyder så langt ind, at der ikke kan spilles indenom og altid er mellem målet og modstanderen, dog ikke længere ind, end at de kan nå på duel med kanten ved en diagonalbold.
- ⚽ Vi forsvarer den position vi er kommet i situationen efter vi har været i ubalance.



FORSVARSSPIL

Positionering i forhold til indspil fra siderum.

- ⚽ Nærmeste mand blokerer bolde mod dangerzone i samarbejde med spiller.
- ⚽ Vi søger spiller/spiller i dangerzone
- ⚽ Vi tager ansvar for cutbacks ved at være i fysisk kontakt med modstandere i dangerzone og positionere os mellem mål og spiller.



FORSVARSSPIL

Positionering i forhold til sene indlæg:

- ⚽ Back i boldside er i duel om bolden
- ⚽ Nærmeste stopper er zoneorienteret og lukker forreste område ned, med udgangspunkt ud for forreste stolpe – sikrer mod indlæg mellem sig selv og stolpen.
- ⚽ Fjerneste stopper tager udgangspunkt centralt mellem straffesparkspletten og målfeltet og tager den angriber ud han vurderer har størst mulighed for at score mål.
- ⚽ Modsatte back forsvarer bagerste område.
- ⚽ Den ene midtbanespiller dækker for tilbagespil omkring pletten.



Positionering i forhold til sene indlæg:

- ⚽ Den anden midtbanespiller er støttespiller i forhold til bolden.
- ⚽ Nærmeste kant søger dobbeltpres.
- ⚽ Fjerneste kant positionerer sig i forhold til at samle bolden op udenfor feltet og på linje med backen i samme side.
- ⚽ Målmanden skal gå på de bolde, der ud fra hans forudsætninger er mulige.



Positionering i forhold til tidlige indlæg:

- ⚽ Stopperne positionerer sig med åben kropsholdning og fodstilling mod bolden. Skal placerer sig mellem målet og deres modstandere.
- ⚽ Modsatte back skal klemme ind på højde med de to stoppere og forholde sig som de to stoppere.
- ⚽ Midtbanespillere samler returbolde op.
- ⚽ Målmanden skal placere sig, i forhold til bolden, så han har mulighed for at gribe ind i feltet.

Ordbog: Blokere, tackle, spille uafgjort i duellerne, afslutningstilladelse



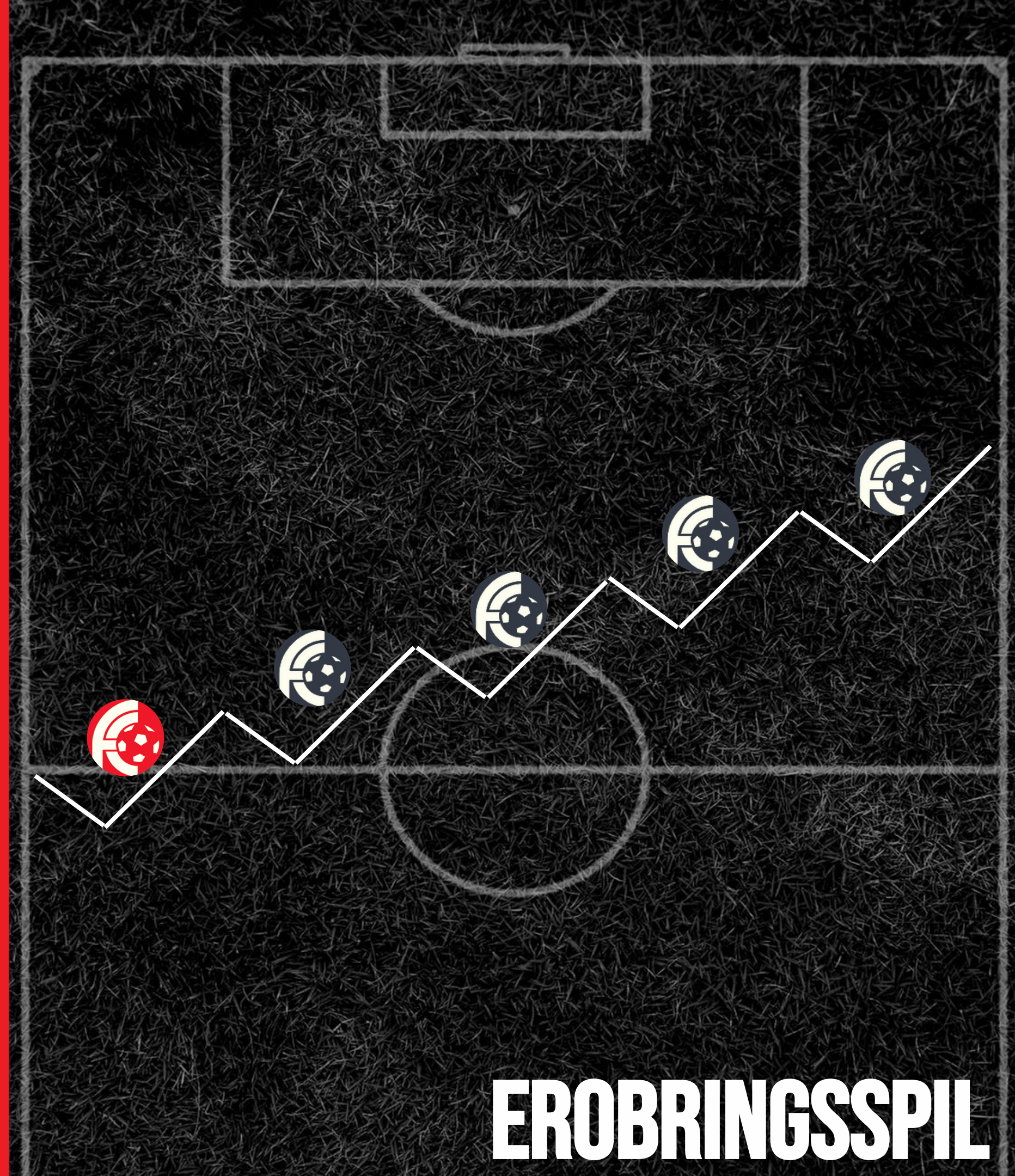
FORSVARSSPIL

Erobringsspil

FC HORSSENS

Signaler til erobringsspil:

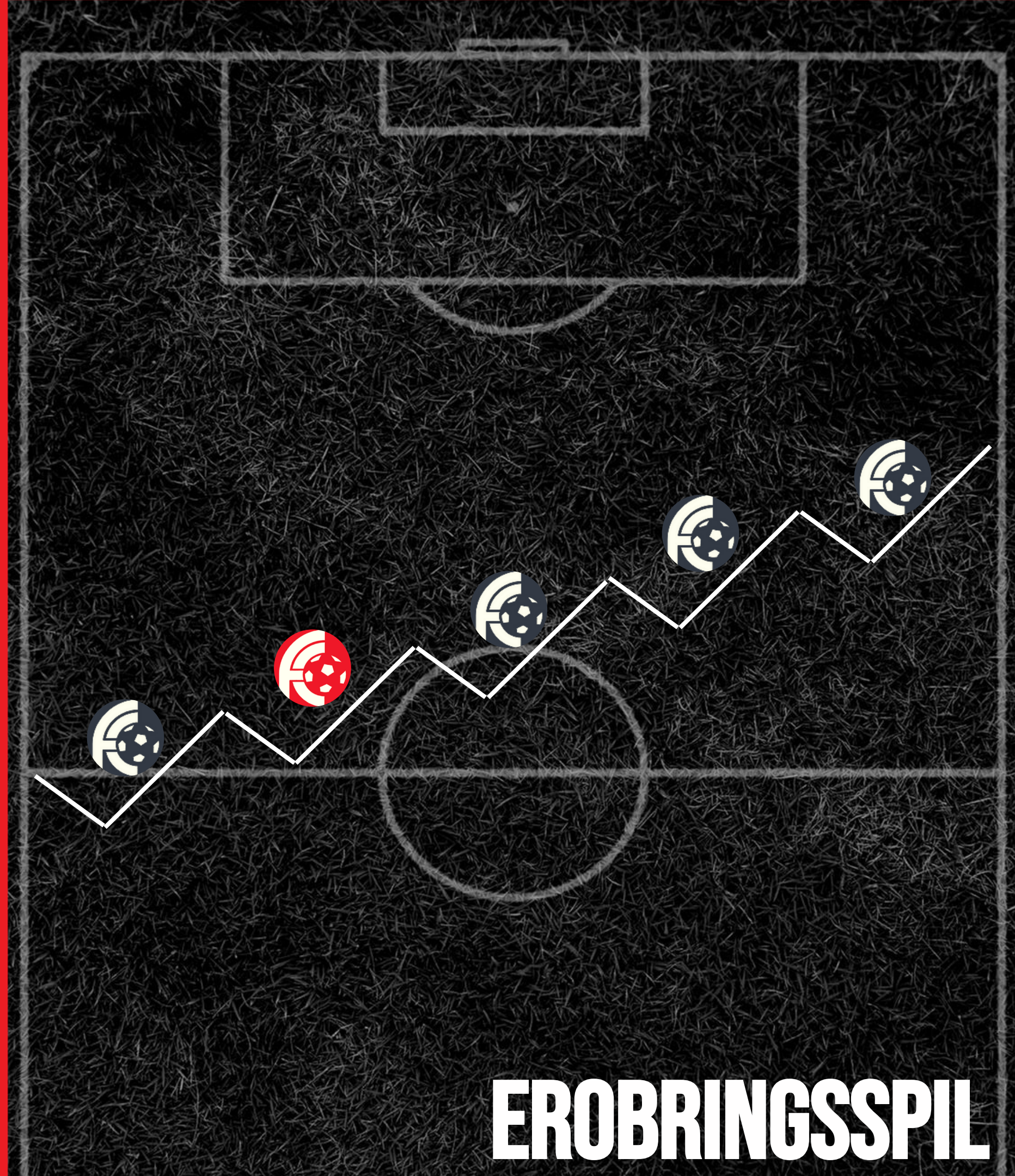
- ⚽ Når afstanden til pres er hensigtsmæssig i forhold til spillerens individuelle færdigheder.
- ⚽ Bolde spilles ind i vores erobningszoner.
- ⚽ Bolde der ikke er under kontrol f.eks. dårlige berøringer, for korte pasninger.
- ⚽ "Skærer banen", så modstanderens boldholder ikke kan spille på tværs.
- ⚽ Bolde i luften og som er inden for presafstand.
- ⚽ Når spilmulighederne er lukkede eller åbenlyse.



EROBRINGSSPIL

Det første pres på retvendt spiller:

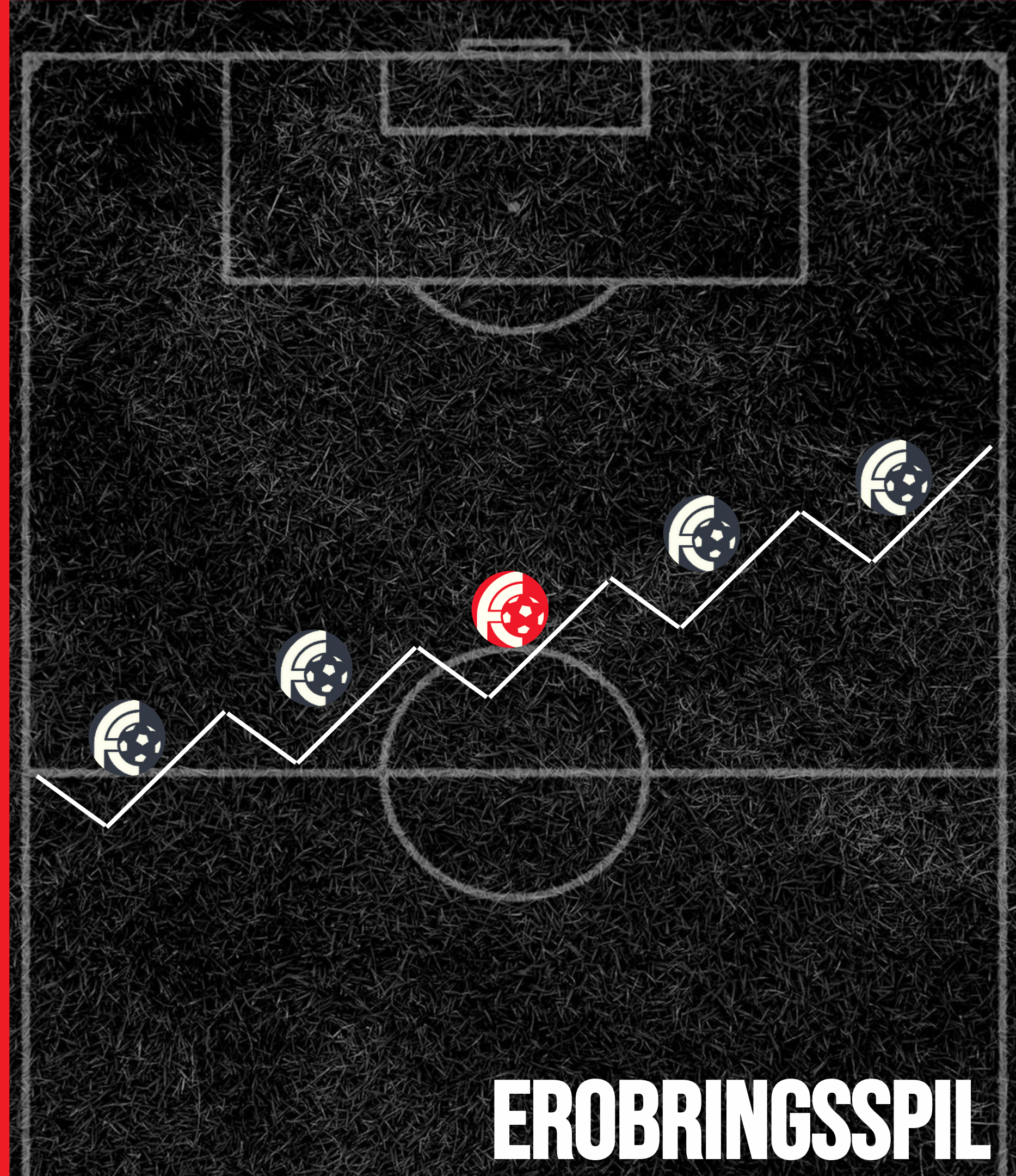
- ⚽ Afstanden til pres er afstemt i forhold til at kunne nå i pres.
Rette afstande
- ⚽ Løber når bolden er undervejs – og direkte mod modstanderen
 - Modstanderen skal bremses i forhold til at spille bolden fremad
 - Går i erobringsspil og søger duel på kroppen
- ⚽ Vores spillere skal have kendskab til fordele og ulemper med at styre presset ind eller ud.



EROBRINGSSPIL

Når vi er i erobringsspil - under pres:

- 🏑 Er vores spillere bevidste om, at de har en aktiv rolle, når erobringsspillet er sat i gang. Enten som 1. presser, erobringsspiller og/eller støttespiller.
- 🏑 Er vores spillere taktisk kommunikerende – Især til det nærmeste led.



Principper:

 Aggressive

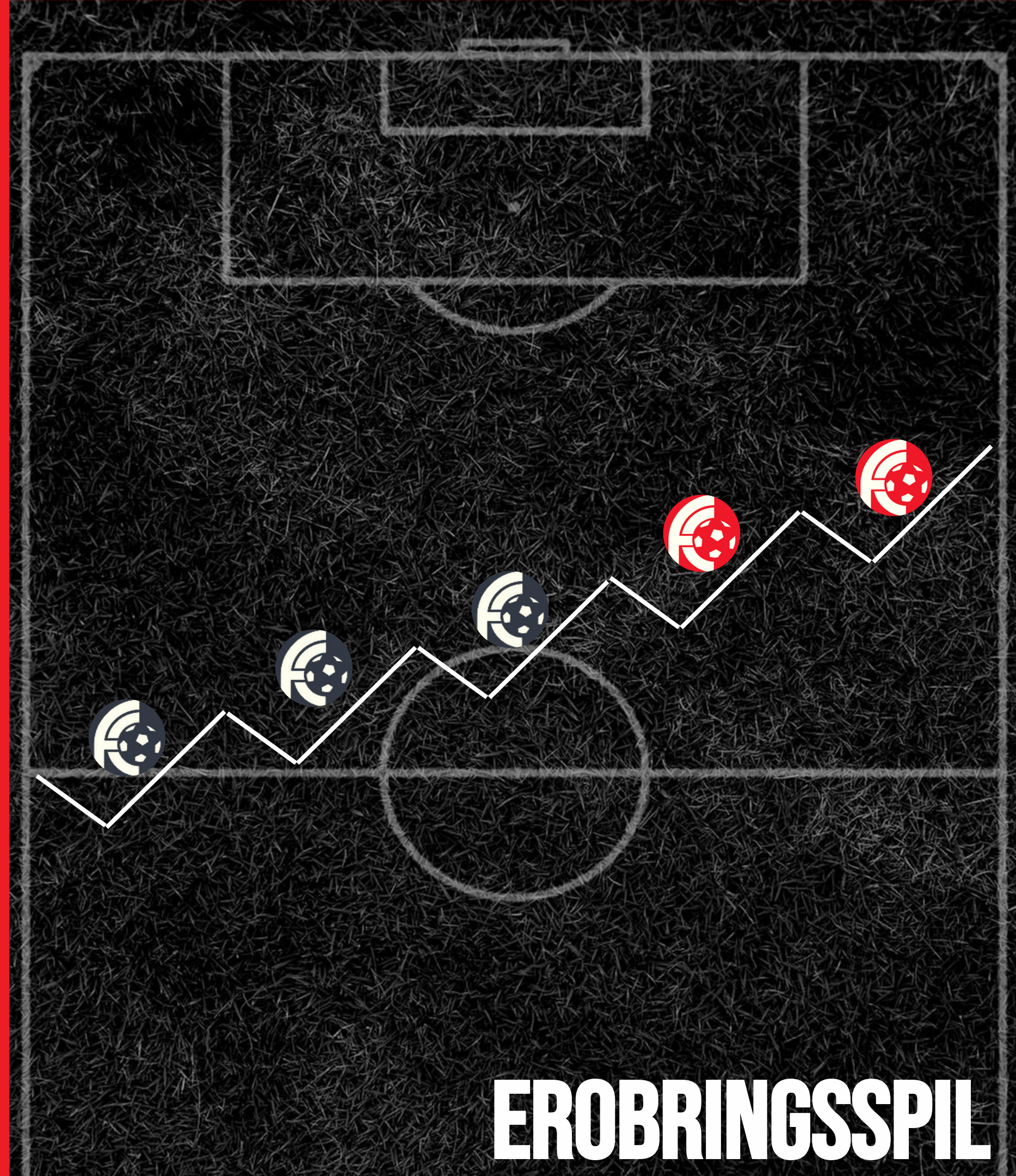
 Søger duel på kroppen

 Søger at bryde bolden

 Retter afstande

Ordbog:

Rette afstande, 1 presser, erobringsspiller, steals, skære banen, erobringssoner



EROBRINGSSPIL

Omstillinger (VI-DE/DE-VI)

FC HORSSENS

Omstillinger defensivt (VI-DE)

De første 0-10 sekunder efter boldtab:

- ⚽ Går de nærmeste spillere i hårdt pres på bolden og de umiddelbare spilmuligheder – de øvrige spillere skal positionere sig i forhold til generobring af bolden ved at lukke spilmuligheder ned.
- ⚽ Mislykkedes genpresset, skal nærmeste mand søge at vinde tid, så de ikke spiller bolden fremad – alle øvrige sprinter retur på rigtig boldside, for at etablere sig i forsvarsspil. I prioriteret rækkefølge fyldes de to stopperpositioner og de to centrale midtbanepositioner op først.



OMSTILLINGER - DEFENSIVT

Omstillinger offensivt (DE-VI)

Mod hold i **balance**:

- 🏑 Spille bolden væk fra presset
- 🏑 Spille i bagrum, hvis muligheden er der.
- 🏑 Etablere opbygningsspillet.

Mod hold i **ubalance**:

- 🏑 Boldholder søger at lægge tryk centralt mod modstanderens bagkæde.
- 🏑 Løb i højt tempo for boldholderen. Især overhalinge prioriteres.
- 🏑 Målet er for boldholder og medspillere at skabe overtalssituationer, eller som minimum 1v1.
- 🏑 Boldene spilles i rum og mod mållinjen.



OMSTILLINGER - OFFENSIVT

Standardsituationer

VI har bolden:

- 🏑 På første 2/3 af banen: Vi søger hurtige og korte igangsætninger.
- 🏑 På sidste 1/3 af banen: Her kan de enkelte hold igangsætte efter indøvede kombinationer, der har til formål at nå frem til afslutning.

DE har bolden:

- 🏑 På sidste 2/3 af banen: Vi positionerer os ud fra principperne om igangsætninger i erobringsspillet.
- 🏑 På første 1/3 af banen: Ved korte igangsætninger fra modstanderen forsvares vi efter principperne i forsvarsspillet. Ved indlæg i felt forsvares vi efter en kombination af zone- og mandsopdækning ud fra de aftaler, de enkelte hold har indøvet.



STANDARDSITUATIONER

Læringspunkter

FC HORSSENS

Teknisk træning i FC Horsens



Teknisk grundpakke V1	Teknisk grundpakke V2	Teknisk grundpakke V3
Formelle evner Alder: 6-12*	Formelle evner med orientering Alder: 13.16*	Formelle evner i spil Alder: 16-Senior*
Teknisk træning indeholder: Pasninger (kort/lang), 1. touch (aktiv/passiv), afslutninger, driblinger, hovedstød, erobring.		
* Grundpakker kan anvendes på ALLE trin.		

LÆRINGS PUNKTER

Læringspunkter U-13

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
- Boldkontrol (teknisk/taktisk) (vers 1) - Defensivt/Off 1v1	- Dybde/Bredde - Rum - 11v11 introduktion	• Hurtighed • Core • Mod	• Lære at træne med sig selv • Lære krav i et elitemiljø • Introduktion af vores værdier • Reagere positivt på fejl
Opbygningsspil	Afslutningsspil	Omstillinger DE/VI	Individuelle fokus
• Introduktion af formålet ved opbygning • Individuel placering	• Aggressivitet • Mod/ønske om afslutte	• Fremad	• Udnytte styrker/finde styrker • Kommunikation – Vejlede hinanden ud fra holdets aftaler
Forsvarsspil	Erobringsspil	Omstillinger VI/DE	Individuelle Krav
• 1 v 1 defensiv • Introduktion af formålet ved forsvarsspil • Forskel på forsvar/erobring	• Individuelt pres • Introduktion af formålet ved erobringsspil • Forskel på forsvar/erobring	• Aggressiv generobring	• Sprint i pres • På kroppen i dueller • Reaktion!



LÆRINGS-PUNKTER

Læringspunkter U-14 + U-15

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
- Boldkontrol (teknisk/taktisk) (vers 2) - Defensivt 1v1/2v2	• Valg af tekniske færdigheder • Introduktion af hvilken del af spillestilbolden	• Hurtighed • Core • Skadesforebygning • LØB	• Lære at træne med sig selv • Lære at forberede sig • Forståelse/udvise vores værdier • Eliteklasselivet
Opbygningsspil	Afslutningsspil	Omstillinger DE/VI	Individuelle Krav
- Forståelse af formålet ved opbygning holdmæssigt - Forståelse af de pladsspecifikke arbejdsområder ved opbygning - Katalog introduceres	• Aggressivitet • Introduktion af scoringszone og bevægelser omkring • Introduktion af restforsvars	• Fremad • .Introduktion af overgang til afslutningsspil/opbygning • Introduktion af restforsvar	• Udnytte styrker/finde styrker • Kommunikation (konstruktivt) • Krav til hinanden
Forsvarsspil	Erobringsspil	Omstillinger VI/DE	Individuelle Krav
- Taktiske principper for forsvarsspil i positionel balance - Forståelse af formålet ved forsvarsspil - Forskel på forsvarsspil/erobringsspil (individuelt) - Introduktion for relationelle principper	• Taktiske principper for erobringsspil i balance • Forståelse af formålet ved erobringsspil • Forskel på erobringsspil/forsvarsspil (individuelt) • Introduktion for relationelle principper	• Genpres • Rigtig bold side • Introduktion for "vinde tid" • Introduktion for frispark	• Reaktion • Sprint i pres • Mod • Bolderobringsmetoder • Insistere



LÆRINGS PUNKTER

Læringspunkter U-16 + U-17

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
- Boldkontrol (teknisk/taktisk)(vers 3) - Defensivt 3v3/4v4	• Forståelse af spillestilsboldens faser • Introduktion af modstanderens plan	• Styrketræning • Skadesforebygning • LØB • Testning	• Forberedelse • Fokus • Udvide vores værdier • Eliteklasselivet • Mental træning
Opbygningsspil	Afslutningsspil	Omstillinger DE/VI	Individuelle Krav
- Variationer / katalog - Forståelse af pladsspecifikke arbejdsopgaver / katalog - Overgang til afslutning	• Variationer / katalog • Forståelse af scoringzone og bevægelser i og omkring (individuel og relationel)	• Afslutningsspil/opbygningsspil • Restforsvar • Introduktion for katalog for opsætning af offensive omstillinger	• Begynde at kommunikere på et taktisk niveau • Større krav til hinanden • Tydelige i faserne
Forsvarsspil	Erobringsspil	Omstillinger VI/DE	Individuelle Krav
- Taktiske principper for forsvarsspil i ubalance - Forståelse for relationelle principper - Forskel på forsvarsspil og erobringsspil (kollektivt)	• Taktiske principper for erobringsspil i ubalance • Forståelse for erobringssoner og erobringsskemaer	- Introduktion for forskellige roller i genpres fasen - Rigtig boldside udføres - Frispark bruges fornuftigt	• Bolderobringsskemaer • Begynde at kommunikere på et taktisk niveau • Tydelige i faserne



LÆRINGS-PUNKTER

Læringspunkter U-18 + U-19

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
- Den tempomæssige udvikling i sin tekniske grundpakke - Teknisk udførsel ift. taktik - Relationelle tekniske færdigheder	• Forståelse af spillestilsboldens faser • Genkendelse af modstanderens taktiske plan og introducere ændringer af egen taktiske plan • Mestre individuel taktik	• Mestre grundlæggende styrketræning • Arbejde med individuel fysisk udvikling • LØB • Testning efter aldersvarende resultater	• Fokus på egen udvikling, så motivationen bibeholdes • Redskaber til at håndtere at spille to årgange • Selvstændighed • Modenhed og tålmodighed
Opbygningsspil	Afslutningsspil	Omstillinger DE/VI	Individuelle Krav
- Variationer / katalog - Forståelse af pladsspecifikke arbejdsopgaver / katalog - Overgang til afslutning - Større tempo i udførsel af fase 1 og fase 2 - Individuel fokus	• Variationer / katalog • Forståelse af scoringzone og bevægelser i og omkring (individuelt og især relationelt) • Individuel fokus	• Afslutningsspil/opbygningsspil • Restforsvar • Udførsel af katalog for opsætning af offensive omstillinger	• Begynde at kommunikere på et taktisk niveau • Større krav til hinanden • Tydelige i faserne • Individuel fokus
Forsvarsspil	Erobringsspil	Omstillinger VI/DE	Individuelle Krav
- Taktiske principper for forsvarsspil i ubalance - Forståelse for relationelle principper - Forskel på forsvarsspil og erobringsspil (kollektivt)	• Taktiske principper for erobringsspil i ubalance • Forståelse for erobringzoner og erobringmetoder	- Introduktion for forskellige roller i genpres fasen - Rigtig boldside udføres - Frispark bruges fornuftigt	• Bolderobringmetoder • Begynde at kommunikere på et taktisk niveau • Tydelige i faserne



LÆRINGS-PUNKTER

Læringspunkter Senior

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt
- mestre den tekniske grundpakke i FC Horsens i høj fart - Teknisk udførsel ift. taktik - Relationelle tekniske færdigheder	• Mestre spillestilsboldens faser • Ændre taktisk plan ud fra modstander	• Fysisk træner • Arbejde med individuel fysisk udvikling • LØB • Testning efter aldersvarende resultater	• Ejerskab for egen udvikling • Kunne håndtere matchning • Kunne håndtere kampenes faser • Modenhed og tålmodighed
Opbygningsspil	Afslutningsspil	Omstillinger DE/VI	Individuelle Krav
- Mestre formålet ved opbygning som hold og individuelle roller	• Mestre taktiske valg ift at gå i afslutningsspil relationelt og individuelt	• Afslutningsspil/opbygningsspil • Restforsvar • Udførsel af katalog for opsætning af offensive omstillinger	• Mestre at kommunikere på et taktisk niveau • Konkrete krav til hinanden • Tydelige i faserne • Individuel fokus • Forstå andres mentalitet
Forsvarsspil	Erobringsspil	Omstillinger VI/DE	Individuelle Krav
- Taktiske principper for forsvarsspil i ubalance - Mestre relationelle principper - Mestre på forsvarsspil og erobringsspil (kollektivt)	• Taktiske principper for erobringsspil i balance og ubalance • Mestre erobringsszoner og erobringssmetoder	- Mestre forskellige roller i genpres fasen - Rigtig boldside udføres - Frispark bruges fornuftigt	• Bolderobringssmetoder • Mestre at kommunikere på et taktisk niveau • Tydelige i faserne



LÆRINGS-PUNKTER

Positionsspecifikke krav

FC HORSSENS

Positionsspecifikke krav

<i>MÅLMAND</i>	
Offensivt:	Defensivt:
- Igangsætninger med hænder og fødder - Spille med med begge ben - Positionering ift. vi har bolden	- Kommunikation - Målmandsfærdigheder - Samarbejde med forsvar
<i>CENTRAL FORSVAR</i>	
Offensivt:	Defensivt:
- Spille igennem kæder med begge ben - Spille over med begge ben - Spille rundt om med begge ben - Spille fremad på 1. berøring - Drive bolden	- Forsvare felt -Forsvare i felt - Pumpe - Via kommunikation forsware forrum og bagrum - Duelspil
<i>BACK</i>	
Offensivt:	Defensivt:
- Spille gennem kæder med begge ben - Gennembrudsløb/kædebrud (uden bold) - Indlæg og indspil	- Positionering (sideforskydning/følge hold) - Via kommunikation sikre pres og side - Forsvare felt



POSITIONSSPECIFIKKE KRAV

Positionsspecifikke krav

<i>CENTRAL MIDTBANE</i>	
Offensivt:	Defensivt:
- Støttespiller - Gøre sig spilbar fra bagkæde - Kædebrud men samtidig balance - Spille igennem kæder med begge ben - Aktiv 1. touch 360 grader	- Sikre mellemrum og presse i rum foran - Via kommunikation sikre tydelighed i pres - Positionere sig/hold, så omstillinger undgås - Erobre bolde ved at gå på krop
<i>KANTSPILLERE</i>	
Offensivt:	Defensivt:
- Finde rum (mellemrum og bagrum) - Valg i gennembrud (løb, udfordring, spil) - Løb i felt (fylde rum/skabe rum) - Afslutningsfærdigheder og valg - Spil i siderum	- Sprinte i pres - Positionering (sideforskydning/følge hold) - Støtte backs i det defensive arbejde - Vinkle pres
<i>ANGRIBERE</i>	
Offensivt:	Defensivt:
- Trække i bagkæde (modsatte bevægelser) - Udnytte hinanden i spil - Løb i felt (fylde rum/skabe rum) - Afslutningsfærdigheder og valg - Spil med ryg til mål	- Presbevægelser (1 op – 1 ned/2 sammen) - Genpres (hjælpe holdet ved boldtab)



POSITIONSSPECIFIKKE KRAV

Træningsplan

FC HORSSENS

Træningsplan makro – 1 af 2

Uge	Taktisk		Teknisk	Fysisk	Mentalt
	Holdtaktisk Primær/Sekundær	Spillestiludtryk		Se <u>F.træner</u> plan	Se <u>M.træner</u> plan
01	FERIE				
02	Opstart				
03	Erobringsspil/DE-VI	Tempo	D/F		
04	Erobringsspil/Afslutningsspil	Tempo	AFSL		
05	Erobringsspil/Opbygningspil	Mod	SPARK		
06	Opbygningsspil/VI-DE	Mod	1.T/V		
07	Opbygningsspil/Forsvarsspil	Teknik	DEF.T		
08	Opbygningsspil/Afslutningsspil	Teknik	HS		
09	Afslutningsspil/DE-VI	Glæde	D/F		
10	Afslutningsspil/Erobringsspil	Glæde	AFSL		
11	Afslutningsspil/Forsvarsspil	Tempo	SPARK		
12	Forsvarsspil/VI-DE	Tempo	1.T/V		
13	Forsvarsspil/Opbygningsspil	Mod	DEF.T		
14	Forsvarsspil/Erobringsspil	Mod	HS		
15	VI/DE-DE/VI	Teknik	D/F		
16	DE/VI-VI/DE	Teknik	AFSL		
17	Erobringsspil/DE-VI	Tempo	SPARK		
18	Erobringsspil/Afslutningsspil	Tempo	1.T/V		
19	Erobringsspil/Opbygningspil	Mod	DEF.T		
20	Opbygningsspil/VI-DE	Mod	HS		
21	Opbygningsspil/Forsvarsspil	Teknik	D/F		
22	Opbygningsspil/Afslutningsspil	Teknik	AFSL		
23	Afslutningsspil/DE-VI	Glæde	SPARK		
24	Afslutningsspil/Erobringsspil	Glæde	1.T/V		
25	Afslutningsspil/Forsvarsspil	Tempo	DEF.T		
26	Forsvarsspil/VI-DE	Tempo	HS		



TRÆNINGSPLAN

Træningsplan makro – 2 af 2

27	FERIE/Nedlukning				
28	FERIE				
29	FERIE				
30	FERIE/*DANA CUP				
31	FERIE/Opstart				
32	Opstart				
33	Forsvarsspil/Opbygningsspil	Mod	D/F		
34	Forsvarsspil/Erobringsspil	Mod	AFSL		
35	VI/DE-DE/VI	Teknik	SPARK		
36	DE/VI-VI/DE	Teknik	1.T/V		
37	Erobringsspil/DE-VI	Glæde	DEF.T		
38	Erobringsspil/Afslutningsspil	Glæde	HS		
39	Erobringsspil/Opbygningsspil	Tempo	D/F		
40	Opbygningsspil/VI-DE	Tempo	AFSL		
41	Opbygningsspil/Forsvarsspil	Mod	SPARK		
42	Opbygningsspil/Afslutningsspil	Mod	1.T/V		
43	Afslutningsspil/DE-VI	Teknik	DEF.T		
44	Afslutningsspil/Erobringsspil	Teknik	HS		
45	Afslutningsspil/Forsvarsspil	Glæde	D/F		
46	Forsvarsspil/Opbygningsspil	Glæde	AFSL		
47	Forsvarsspil/Erobringsspil	Tempo	SPARK		
48	VI/DE-DE/VI	Tempo	1.T/V		
49	DE/VI-VI/DE	Mod	DEF.T		
51	FERIE				
52	FERIE				



TRÆNINGSPLAN

Træningsskabelon

FC HORSSENS

Træningsskabelon – 1 af 2

TRÆNINGSSKABELON				DATO:		
F/S	Navn:	Evt.:	Hvad/Hvornår	Hvorfor	Hvem	Evaluering
	Målmænd:		Træningsindhold:	Fysisk periode:		Fokus
			00-10 Opvarmning ➤ Core + & Smidighedsøvelser			
	Forsvarer:		10-20 Sprintudholdenhed	Teknisk periode:		Fokus
			20-35 Teknisk færdighedstræning ➤ Pasninger kort/lang			
			35-55 Pasningsspil - Spilintelligens ➤ Se – vurdér - beslut ➤ Bevægelse uden bold ➤ Modsattede bevægelser			
	Midtbane:			Spillestilsudtryk:		Fokus
	Angriber:		55-75 Spillestilstræning – Opbygningsspil DEL ➤ Backs/stopper + Central midt	Taktisk periode:		Fokus
			75-90 Spillestilstræning – Opbygningsspil HEL ➤ Backs/stopper + Central midt			



TRÆNINGSSKABELON

Træningsskabelon – 2 af 2

Evalueringsspørgsmål:

- Hvordan passede tiden?
- Hvordan var rollefordelingen?
- Hvordan var feedbacken fra spillerne?
- Hvornår lykkedes fokus?
 - Teknisk
 - Taktisk
 - Fysisk
 - Spillestilsudtryk

Tjekliste:

Materialer:	
Forberedelse af trænerteam:	
Forberedelse af/med HOC:	
Afrunding med trænerteam:	
Afrunding af/med trænerteam:	
Forberedelse af spillere:	
Afrunding med spillere:	
Forberedelse af øvelser på banen:	
Rollefordeling i orden:	
Individuel opmærksomhed til fokusspillere:	
Video/taktik før/under/efter:	
Videregivelse af info:	
Opfølgning på skader:	
Opfølgning på special mandskab:	



TRÆNINGSSKABELON

Træningsplanlægning U13-U18

FC HORSSENS

Træningsplanlægning U13-U18

Træningsplanlægning U13-U18		
Generelle retningslinjer for vores træningsplanlægning		
- Trænerteams på tværs af U13-U14 og U16DM-U18DM – Alle trænerne kan derfor placeres i de træningsgrupper, som er relevante for deres årgang på trænerkontoret. - Vi arbejder med at alle bruger hinandens kompetencer og dermed også søger inspiration i hinandens træninger/øvelser - Vi udvikler løbende relevante øvelser der kan anvendes til spillestilen på tværs af årgangene		
U13-U14	U16 DM	U18 DM
U13-14 Cheftrænere og assistenter (hvis muligt), samt HoC er ansvarlig for mødet - Deltagelse af BuT, hvis muligt	U16 DM Cheftræner og Assistenter (hvis muligt), samt Head of Coaching – HoC er ansvarlig for mødet - Deltagelse af BuT (hvis muligt), specialister, målmandstræner og evt. fysisk og mentaltræner.	U18 DM Cheftræner og Assistenter (hvis muligt), samt Head of Coaching – HoC er ansvarlig for mødet - Deltagelse af BuT (hvis muligt), specialister, målmandstræner og evt. fysisk og mentaltræner.
Træningen planlægges så vidt muligt en uge frem hvor Onsdag og tilpasses med BuT og HoC. Mødet kan både foregå virtuelt og fysisk.	Træningen planlægges så vidt muligt en uge frem hvor Onsdag og tilpasses med BuT og HoC. Mødet kan både foregå virtuelt og fysisk. Bemærk vi her i sæsonen 23/24 arbejder mod at møde fysisk om onsdagen, hvor de ansatte mødes fysisk i mødelokalet.	Træningen planlægges så vidt muligt en uge frem hvor Onsdag og tilpasses med BuT og HoC. Mødet kan både foregå virtuelt og fysisk.
Træningerne planlægges i fællesskab ud fra: - Spillestilen - Den tekniske periodisering - Den taktiske periodisering - Træningsprincipperne - Individuelt fokus (udviklingsplan) - Årgangens fysiske program	Træningerne planlægges i fællesskab ud fra: - Spillestilen - Den tekniske periodisering - Den taktiske periodisering - Træningsprincipperne - Individuelt fokus (udviklingsplan) - Årgangens fysiske program	Træningerne planlægges i fællesskab ud fra: - Spillestilen - Den tekniske periodisering - Den taktiske periodisering - Træningsprincipperne - Individuelt fokus (udviklingsplan) - Årgangens fysiske program
Alle fokusområder og læringsmål indskrives i træningerne (med henblik på spillestil og træningsperiodiseringsperiode)	Alle fokusområder og læringsmål indskrives i træningerne (med henblik på spillestil og træningsperiodiseringsperiode) Der er særlige fokusområder for vores A+ spillere og de bliver indskrevet separat i deres udviklingsplan, som ekstra FOKUS	Alle fokusområder og læringsmål indskrives i træningerne (med henblik på spillestil og træningsperiodiseringsperiode) Der er særlige fokusområder for vores A+ spillere og de bliver indskrevet separat i deres udviklingsplan, som ekstra FOKUS



TRÆNINGSPLANLÆGNING

Træningsevaluering U13-U18

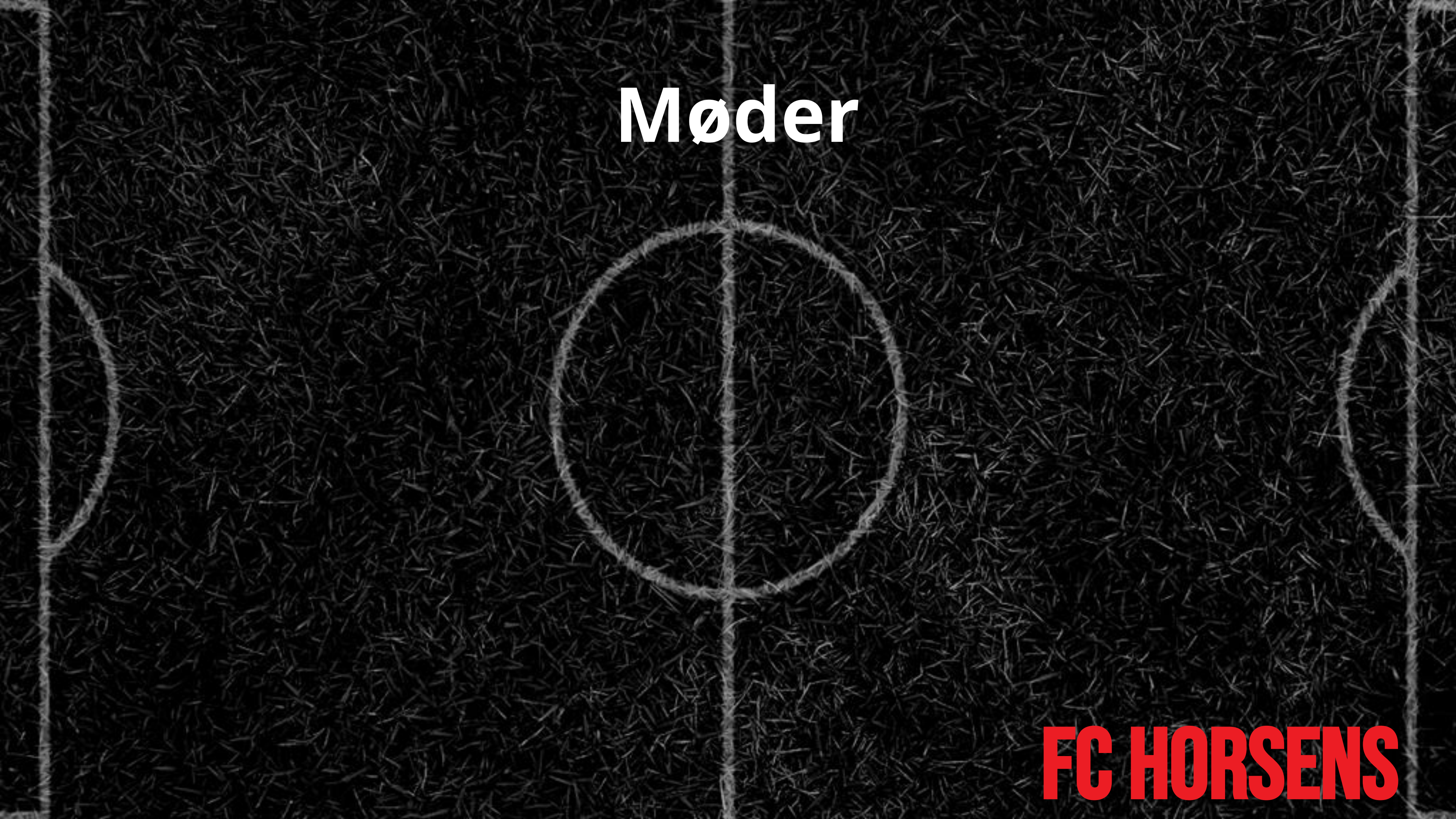
FC HORSSENS

Træningsevaluering U13-U18

Træningsevaluering U13-U18		
Vores evalueringsmetode		
- Trænerteams på tværs af årgangene evaluere - Evalueringen laves af trænerne på årgangen samt afdelingsansvarlige (BuT og HoC)		
U13-U14	U16 DM	U18 DM
U13-U14 Cheftrænere og assistenter (hvis muligt) HoC deltager og BuT jævnligt Specialister kan tages i brug, hvis behov opstår – det er BuT's beslutning	U16 Cheftræner og assistenter (hvis muligt) HoC deltager og BuT jævnligt Specialister kan tages i brug, hvis behov opstår – det er HoC's beslutning	U18 Cheftræner og assistenter (hvis muligt) HoC deltager og BuT jævnligt Specialister kan tages i brug, hvis behov opstår – det er HoC's beslutning
Træningerne evalueres hver gang af trænerne på årgangen og evt. med BuT . Der evalueres af BuT min. 1 gang om måneden i form af involvering (supervision) eller evalueringsmøde efter endt træning.	Træningerne evalueres hver gang af trænerne på årgangen og evt. med HoC . Der evalueres af HoC min. 1 gang om måneden i form af involvering (supervision) eller evalueringsmøde efter endt træning.	Træningerne evalueres hver gang af trænerne på årgangen og evt. med HoC . Der evalueres af HoC min. 1 gang om måneden i form af involvering (supervision) eller evalueringsmøde efter endt træning.
Træningen evalueres ud fra:	Træningen evalueres ud fra:	Træningen evalueres ud fra:
- Spillestilen - Coaching/rollefordeling - Den tekniske periodisering - Den taktiske periodisering - Spillernes oplevelse af træning (var den sjov, lærerig og udfordrende?) - Træningsprincipperne	- Spillestilen - Coaching/rollefordeling - Den tekniske periodisering - Den taktiske periodisering - Spillernes oplevelse af træning (var den sjov, lærerig og udfordrende?) - Træningsprincipperne	- Spillestilen - Coaching/rollefordeling - Den tekniske periodisering - Den taktiske periodisering - Spillernes oplevelse af træning (var den sjov, lærerig og udfordrende?) - Træningsprincipperne
Træningerne bliver udfyldt på træningsskabelonen og opbevares i klubhuset, hvor hver årgang har mappe til opbevaring af træningsmaterialer. BuT er ansvarlig for opfølgning og kvalitetssikring af materiale Her udarbejdes på en IT-løsning, som gør at vi kan opbevare alt virtuelt og nemmere tilgængeligt for holdtrænerne og afdelingsansvarlige	Træningerne bliver udfyldt på træningsskabelonen og opbevares i klubhuset, hvor hver årgang har mappe til opbevaring af træningsmaterialer. HoC er ansvarlig for opfølgning og kvalitetssikring af materiale Her udarbejdes på en IT-løsning, som gør at vi kan opbevare alt virtuelt og nemmere tilgængeligt for holdtrænerne og afdelingsansvarlige	Træningerne bliver udfyldt på træningsskabelonen og opbevares i klubhuset, hvor hver årgang har mappe til opbevaring af træningsmaterialer. HoC er ansvarlig for opfølgning og kvalitetssikring af materiale Her udarbejdes på en IT-løsning, som gør at vi kan opbevare alt virtuelt og nemmere tilgængeligt for holdtrænerne og afdelingsansvarlige



TRÆNINGSEVALUERING



Møder

FC HORSSENS

Hvad er et Pige Eliteudvalgsmøde?

At vi udarbejder og sikrer en udvikling af klubben og dens muligheder for at forbedre miljøet.

At vi tænker langsigtet og kortsigtet med vores handlinger.

Et eksempel på mødestruktur til et **Pige Eliteudvalgsmøde**

Sted: FC Horsens – Mødelokale

Dato: Torsdag d. 9. februar kl: 10:00

Mødedeltagere: XX, XX og XX

Referent: XX

Dagsorden__

1: Opsamling fra sidste møde (2. februar 2023)

- Eksempel
- Eksempel (XX ansvarlig)'

2: Opfølgning på kortsigtede mål.

3: Status på trænerne

4: Skolesamarbejde BGI og Langmarksskolen

5: Inputs fra bestyrelsen

6: Evt.



PU ELITE MØDE

Hvad er et Planlægningsmøde?

At vi udarbejder træningerne og planlægger næste uges overordnet træninger
Drøfter alle holdenes spillere og deres deltagelse
Koordinere A+spillernes behov for belastning
Et eksempel på mødestruktur til et Planlægningsmøde
Sted: FC Horsens – Mødelokale
Dato: Torsdag d. 9. februar kl: 10:00
Mødedeltagere: XX, XX og XX
Referent: XX
Dagsorden __
1: Opsamling fra sidste møde (2. februar 2023)
- Eksempel
- Eksempel (XX ansvarlig)
2: Træningsforventninger XX, XX, XX og XX
3: Fysisktræner/mentaltræner status om årgangen?
4: Planlægning for kommende uge
- Mikroplan (ændringer)
5: Periodisering
- Best practiceøvelser
- Evaluering
6: Coachingen i øvelser (så vi taler samme sprog)
7: Individuelle hensyn (op og nedmatchning evt. transition)



PLANLÆGNINGSMØDE

Hvad er et Transitionsmøde?

At vi udarbejder og sikrer at spilleren får den træningsbelastning (rette niveau), som er gældende

Drøfter alle holdenes spillere og deres deltagelse

Koordinere A+spillernes behov for belastning

Et eksempel på mødestruktur til et **Transitionsmøde**

Sted: FC Horsens – Mødelokale

Dato: Torsdag d. 9. februar kl: 10:00

Mødedeltagere: XX, XX og XX

Referent: XX

Dagsorden__

1: Opsamling fra sidste møde (2. februar 2023)

- Eksempel
- Eksempel (XX ansvarlig)

2: Status på spillere XX, XX, XX og XX

3: U13 har disse spillere: xx fra (U14)

U14 har disse spillere: xx

U16DM har disse spillere: xx

U18DM har disse spillere: xx

4: Action plan for næste uge og opfølgning

5: Evt.



TRANSITIONSMØDE

Mødestruktur

FC HORSSENS

Mødestruktur for trænere

Forslag fra 01.07.23

Tidsrum	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:00-10:00					
15:30-17:00* (træningstid er)	PU elite møde (BuT, HOC, TC, UD kord, DS træner,) – Evt. bestyrelse og/eller Cheftrænere (1 gang måneden)	Spillestilsmøde/ Cheftrænermøde (Alle – ugentlig)	Transitionsmøde (BuT, HoC og U14, U16DM evt. U18DM) (Ugentlig/14. dag)		
19:00-20.30			Planlægningsmøde (Alle – ugentlig)		



MØDESTRUKTUR

Udviklingsplan

FC HORSSENS

Udviklingsplan spiller



MIN UDVIKLINGSPLAN	Noter:

MIN DRØM	

Målbart mål om 6 måneder:	Målbart mål om 1 år:	Realistiske handlinger:	Støttepersoner:	Realistiske forhindringer:	Evaluering:
UDVIKLINGSMÅL	UDVIKLINGSMÅL	UDVIKLINGSMÅL	UDVIKLINGSMÅL	UDVIKLINGSMÅL	UDVIKLINGSMÅL
TEKNISK	TAKTISK	FYSISK	MENTALT	SOCIALT	ANDET
Hvad:					
Hvordan:					
Hvorfor:					



UDVIKLINGSPLAN

Udviklingsplan forståelse af punkter

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Mentalt	Socialt	Andet
Under dette punkt tænker vi fodbold - og mere specifikt, hvad spilleren bør have stort fokus på i kommende periode	Under dette punkt nævnes positionelle og taktiske udviklingsområder (jf. talent-ID el. positionsspecifikke krav)	Under dette punkt inddrages fysisk træner, hvis nødvendigt. Vi bør vi komme ind på spillerens fysiske træning - herunder eventuelle fodboldmæssige udfordringer eller potentielle styrker og hvornår man bør skrue op for intensiteten. Der bør ligeledes snakkes om mulighederne for fysisk træning i fitnesslokaler (har spilleren selv adgang eller skal hun have via klubben)	Under dette punkt inddrages mentaltræneren, hvis nødvendigt. Der bør være stort fokus på trivsel og øvrige mentale udfordringer i specielt transitionsfaser og spillerens liv. Mentaltræning U13-U18	Under dette punkt inddrages uddannelsesansvarlig, hvis nødvendigt. Vi bør komme ind på spillerens nuværende sociale tilværelse og uddannelse. Under dette punkt kan der også snakkes med spilleren om den tidligere periode eller kommende ift. matchning. Skal spilleren matches op/ned og hvorfor?	Under dette punkt tales der om det, som spilleren evt. ønsker at snakke om, som ikke nødvendigvis omhandler fodbold.



UDVIKLINGSPLAN

Fokusspiller

"En fokusspiller i FC Horsens er kendetegnet ved at have en eller flere spidskompetencer"

FC HORSENS

Fokusspiller – FC Horsens

-  En fokusspiller i FC Horsens er kendetegnet ved at have en eller flere spidskompetencer. Dette kan være inden for det teknisk, taktiske, fysiske, mentale.
-  En fokusspiller modtager opmærksomhed fra trænerteamet til HVER træning.
-  En fokusspiller arbejder ud fra sin udviklingsplan.
-  Er man udvalgt til fokus spiller, så er man fokusspiller resten af sin tid i FC Horsens, med mindre man som spiller ikke opfylder de krav som der stilles til spilleren.
-  Vurderes man af teamet til at have kompetencerne til at være Fokusspiller indkaldes man til møde. Mødedeltagere vil være HOC, Cheftræner, Spiller, Forældre. Her vil man gennemgå kriterierne for udvælgelse, krav til Fokusspiller samt plan for Fokusspiller ift. matchning og udvikling.



FOKUSSPILLER