

# DEN BLÅ TRÅD

Greve Fodbolds spillerudviklingsmodel fra U11 - U19



- 3** Velkommen til Greve Fodbolds Blå Tråd
- 4** Greve Fodbolds fodboldfilosofi
- 5** Greve Fodbolds spillestil
  - 11-mands fodbold
  - Offensiv fodbold
  - Defensiv fodbold
  
  - 8-mands fodbold
  - Offensiv fodbold
  - Defensiv fodbold
- 10** Greve Fodbolds syn på fodboldholdets roller
- 14** Greve Fodbolds syn på træningsøvelser
  - Træning af opbygningsspil
  - Træning af forsvars/erobringsspil
  - Træning af afslutningsspil
- 19** Greve Fodbolds træningstemaer
- 21** Greve Fodbolds kontrolliste
- 22** Greve Fodbolds zoneopdeling af banen
- 23** Greve Fodbolds ekstra fokus

# Velkommen til Greve Fodbolds blå tråd

Greve Fodbold har gennem mange år været med til at udvikle talentfulde spillere ud fra et sundt talentmiljø, drevet af passionerede trænere og ledere. Der har dog manglet klare fælles retningslinjer ud fra en struktureret udviklingsstil. Formålet med denne manual er derfor at skabe fælles rammer og fokus på en overordnet gennemsigtig spillestil og et kvalitativt fodboldmiljø.

Lige som DBU har vi valgt, at spillerne skal blive gode med bolden, gode til at læse spillet og gode til at skabe plads til sig selv og medspillerne. Det gør vi fordi:

- Vi vil skabe gennemsigtighed og genkendelighed
- Vi vil prioritere det legende element med bolden
- Vi vil skabe bedre spillere, der tør tage chancer og begå fejl for at udvikle sig
- Vi vil prioritere spillernes tekniske, taktiske og mentale færdigheder før de fysiske
- Vi vil bygge videre på spillernes kompetencer fra årgang til årgang
- Vi vil basere vores træningsøvelser på taktisk periodisering
- Vi vil være ambitiøse og konkurrencedygtige i et skærpet konkurrencemiljø

Greve Fodbold ønsker at skabe fodboldfaglige og sociale rammer, der fastholder spillere og trænere på alle niveauer ud fra en empatisk pædagogik, der ser forskellighed som en styrke. Træningsmiljøet skal udvikle og udfordre både spillere og trænere på alle niveauer og vil tiltrække de bedste spillere og trænere i regionen.

Noter:

## Greve Fodbolds fodboldfilosofi

Greve Fodbold har valgt en boldbesiddende spillestil i udviklingen af vores fremtidige fodboldspillere. Vi vil prioritere spillet med bold. Det vil sige, at vi selv skal have bolden og derved styre kampenes forløb. Vi vil arbejde på at være spilstyrende i alle kampe på alle alderstrin - også hvis det medfører tabte kampe. Vi vil fokusere på præstationen fremfor resultatet.

### **Possession skal være en væsentlig del af vores spil og samtidig et middel til:**

- at kunne opbygge spillet på egne vilkår fra bagerste række med fokus på fladt opspil
- at kunne fastholde bolden i egne rækker til det rigtige tidspunkt at gå i afslutningsspil
- at kunne fastholde bolden i egne rækker og derved agere offensivt såvel som defensivt
- at kunne fastholde bolden i egne rækker og således tempostyre og hvile (med bolden)

### **Vi vil også prioritere:**

- at spillerne hjælper hinanden og kæmper som et hold
- at spillerne udviser løbevillighed således at der altid er flere spilmuligheder
- at spillerne handler hurtigt
- at spillerne tør spille i små rum
- at spillerne tør udfordre offensivt - 1v1
- at spillerne kan forsvare defensivt - 1v1
- at forsvarsspillerne tør spille bolden og ikke blot sparke bolden
- at vi har mange linjer i det offensive spil
- at vi forsvare med støttespillere og lille afstand mellem kæderne
- at vi spiller for at vinde - hver gang

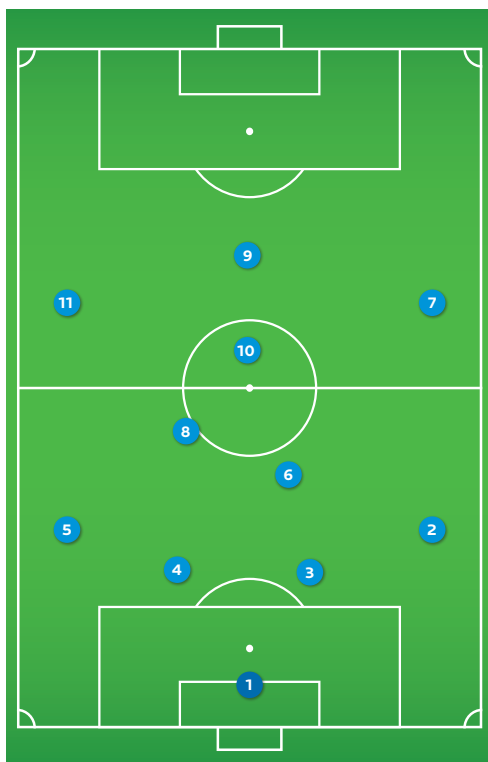
Noter:

# Greve Fodbolds spillestil

Noter:

Vi tager udgangspunkt i to basisstrukturer, hvor numrene refererer til en bestemt position på banen. Spillesystemer i dag er ikke længere en fast formation som går igennem offensivt og defensivt. Derfor skal basisstrukturen ses som et skelet med fleksibilitet i formationerne, både offensivt og defensivt.

**11-mands basisstruktur 4:3:3**



**8-mands basisstruktur 2:4:1**



**Fodboldspillet består af fire faser, der finder sted i alle kampe:**



- 1. Angrebsfasen:** Vores hold har bolden og vi skal fra opbygningspil til afslutningsspil.
- 2. Omstilling fra angreb til forsvar:** Vores hold har mistet bolden. Vi skal ændre adfærd fra angrebsspillet til erobringsspillet og muligvis til forsvarsspil.
- 3. Forsvarsfasen:** Vores hold har ikke bolden og er per definition i forsvar.
- 4. Omstilling fra forsvar til angreb:** Vores hold vinder bolden. Vi skal ændre adfærd fra forsvar til angreb.

# Offensiv spillestil (11-mands)

Noter:

Offensiv fase



## Vigtige elementer:

- Alle spillere har offensivt ansvar
- At blive retvendt og gå videre til opbygnings- eller afslutningsspil
- At komme hurtigt i afslutningsspil med vertikalt spil, hvis muligt
- At udvise løbevillighed med og uden bold
- At være spilbar i alle positioner
- At spille fremad hvis muligheden er til stede ellers holde fast i bolden
- At skabe og udnytte overtalssituationer
- At skabe vinkler i spillet
- At benytte temposkift i løb og pasninger
- At vende spillet med opbygning i een side og gennembrud i den anden side
- Målmanden er spillende "sweeper"

## Opbygningsspil:

- At overspille modstanderens første pres
- Fokus på kort pasningsspil som fundament for possessionspillet
- At benytte fladt opspil fra bagkæden
- Bredde og dybde i spillet - fokus på roller

- Opbygning i een side, gennembrud i den anden
- God offensiv struktur med mange linjer i spillet
- Backs spilbare på ydersiden af offensiv fod
- Bagstoppernes afstand, ikke være for bred under backs, og ikke for smal, så een modstander kan dække to stoppere
- Skabe rum ved modsatrettede bevægelser på midtbanen
- Gerne overtal central
- En spiller på forreste linje med dybdeløb bagfra

## Omstillinger offensiv:

- Fokus på positionering på banen
- Vi står højt på banen med bagkæden
- Prioritering af vertikalt fremadrettede afleveringer til højst placeret "frie" spiller
- Minimum to dybe løb foran boldholder
- Minimum to spillere skal agere støttespiller
- Omstillingen skal ske i højt tempo
- Forsøg at holde bolden centralt hvis muligt
- Forsøg på hurtig afslutning
- Boldholder skal forsøge at lægge pres på modstanderens bagkæde ved at spille så sent som muligt
- Alle kæder skubber med op, så vi kan gå i hurtigt genpres ved boldtab

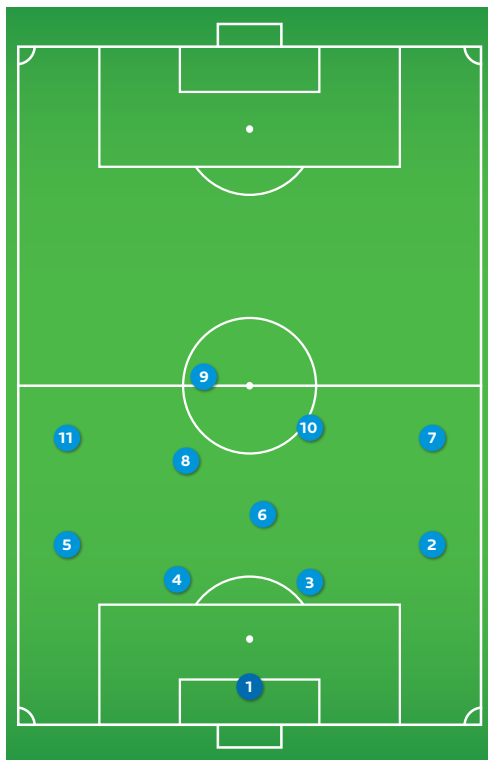
## Afslutningsspil:

- Hold dybde og bredde, og spil med risiko
- Forsøg at skabe overtalssituationer
- Forsøg at skabe 1v1
- Forsøg dybdeløb gennem forsvarskæden
- Forsøg gennembrud på kanten
- Forsøg afslutninger fra distancen
- Variation af gennembrudsmuligheder
- Indlæg med stor kvalitet
- Få mange spillere i feltet til afslutning på indlæg
- Supplér med forfinter og modsatrettede bevægelser

## Defensiv spillestil (11-mands)

Noter:

Defensiv fase 4:1:4:1



### Vigtige elementer:

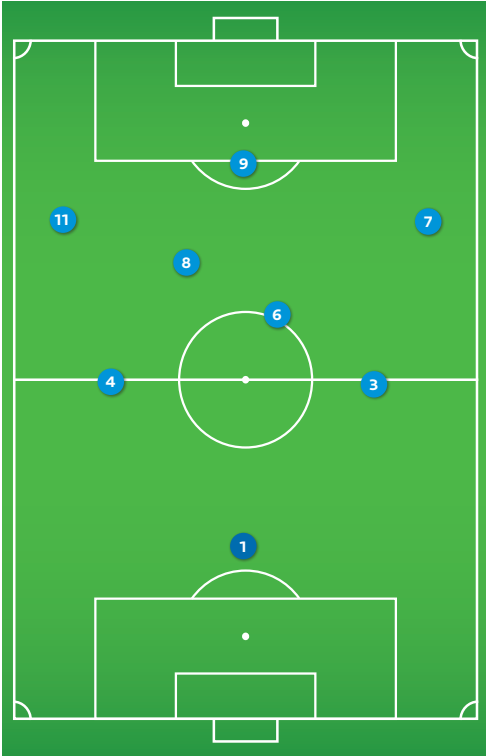
- Alle spillere har defensivt ansvar
- Vi har en zonebaseret udgangsformation
- Alle spillere skal turde spille 1v1
- Alle spillere skal kunne etablere og fastholde pres
- Alle spillere skal medvirke til at holde modspilleren fejlvendt
- Alle spillere skal forsvare bolden og ikke målet
- Vi sideforskyder ift. bold og medspillere
- Bagstopper i boldsiden sætter linjen
- Kæderne skal være kompakte
- Bagkæden løber frem når modstanderen spiller tilbage
- Bagkæden falder, hvis der ikke er pres på boldholder og løb mod bagerste rum
- Målmanden skal dække for dybe afleveringer
- Aktiv kommunikation fra centrale spillere

### Omstillinger defensiv:

- Nærmeste spillere går i aggressivt genpres på boldholderen sekundet bolden mistes
- Medspillere tænker fremad og lukker nærmeste modstander
- Genpres foretages i 6 sekunder og alle spillere fokuserer derefter på forsvarsspil
- Efter mislykket genpres foretages hurtigt tilbageløb
- Fokus på beskyttelse af bagrum og centralt mellemrum gennem god positionering
- Forsøg at tvinge modspillere udad
- Vær ekstra opmærksom på bevægelser i blandsiden

# Offensiv spillestil (8-mands)

## Offensiv fase



### Vigtige elementer:

- Alle spillere har offensivt ansvar
- At tage udgangspunkt i en boldbesiddende fodboldstil
- At turde udvise ro på bolden
- At blive retvendt og gå videre til opbygnings- eller afslutningsspil
- At bruge alle kæder på at komme i afslutningsspil
- At udvise løbevillighed med og uden bold
- At komme hurtigt i afslutningsspil med vertikalt spil, hvis muligt
- At være spilbar i alle positioner
- At skabe og udnytte overtalssituationer
- At skabe vinkler i spillet
- At benytte temposkift i løb og pasninger
- At vende spillet med opbygning i een side og gennembrud i den anden side
- Målmanden er spillende "sweeper"

### Opbygningspil:

- At overspille modstanderens første pres
- At benytte fladt opspil fra bagkæden

- Fokus på kort pasningsspil som fundament for possessionspillet
- Bredde og dybde i spillet - fokus på roller
- Opbygning i een side, gennembrud i den anden
- God offensiv struktur med mange linjer i spillet
- Skabe rum ved modsatrettede bevægelser på midtbanen
- Backs spilbare på ydersiden af offensiv fod
- Bagstoppernes afstand, ikke være for bred under backs, og ikke for smal, så een modstander kan dække to stoppere
- Gerne overtal central
- En spiller på forreste linje med dybdeløb bagfra

### Omstillinger offensiv:

- Fokus på positionering på banen
- Vi står højt på banen med bagkæden
- Prioritering af fremadrettede afleveringer til højest placeret "frie" spiller
- Minimum to dybe løb foran boldholder
- Minimum to spillere skal agere støttespiller
- Omstillingen skal ske i højt tempo
- Forsøg at holde bolden centralt hvis muligt
- Forsøg på hurtig afslutning
- Boldholder skal forsøge at lægge pres på modstanderens bagkæde ved at spille så sent som muligt
- Alle kæder skubber med op, så vi kan gå i hurtigt genpres ved boldtab

### Afslutningsspil:

- Hold dybde og bredde, og spil med risiko
- Forsøg at skabe overtalssituationer
- Forsøg at skabe 1v1
- Forsøg dybdeløb gennem forsvarskæden
- Forsøg gennembrud på kanten
- Variation af gennembrudsmuligheder
- Supplér med forfinter og modsatrettede bevægelser
- Få mange spillere i feltet til afslutning på indlæg
- Fokus på anden-bolde
- I orden at fejle med engagement

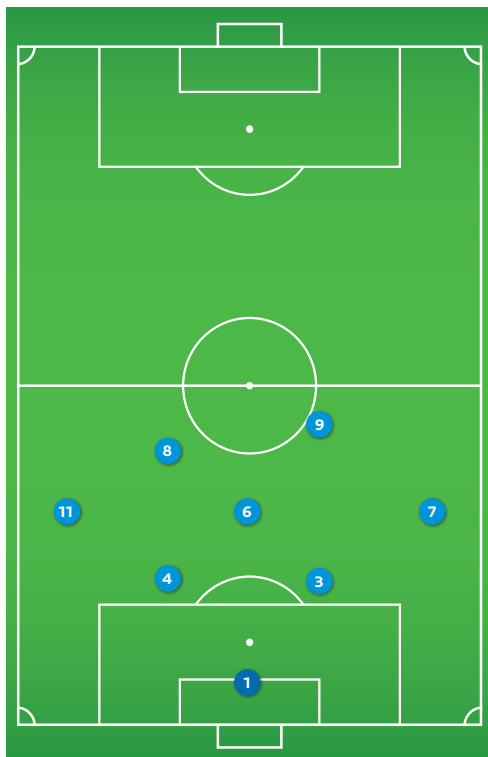
Noter:



## Defensiv spillestil (8-mands)

Noter:

Defensiv fase 2:3:2



### Vigtige elementer:

- Alle spillere har defensivt ansvar
- Vi har en zonebaseret udgangsformation
- Alle spillere skal turde spille 1v1
- Alle spillere skal kunne etablere og fastholde pres
- Alle spillere skal medvirke til at holde modspilleren fejlvendt
- Alle spillere skal forsvare bolden og ikke målet
- Alle spillere skal agere støttespiller
- Vi sideforskyder ift. bold og medspillere
- Bagstopper i boldsiden sætter linjen
- Kæderne skal være kompakte
- Bagkæden løber frem når modstanderen spiller tilbage
- Bagkæden falder, hvis der ikke er pres på boldholder og løb mod bagerste rum
- Målmanden skal dække for dybe afleveringer
- Aktiv kommunikation fra centrale spillere

### Omstillinger defensiv:

- Nærmeste spillere går i aggressivt genpres på boldholderen sekundet bolden mistes
- Medspillere tænker fremad og lukker nærmeste modstander
- Genpres foretages i 6 sekunder og alle spillere fokuserer derefter på forsvarsspil
- Efter mislykket genpres foretages hurtigt tilbageløb
- Fokus på beskyttelse af bagrum og centralt mellemrum gennem god positionering
- Forsøg at tvinge modspillere udad
- Vær ekstra opmærksom på bevægelser i blandsiden

## Greve Fodbolds syn på fodboldholdets roller

Greve Fodbolds metode til at udvikle spillerne er ikke garant for ensartet succes. Nogle årgange kan nå længere end andre, og nogle spillere er hurtigere udviklet end andre.

Vi fokuserer derfor på den enkelte spillers udvikling og spillemæssige forløb i stedet for at fokusere ensartet på holdets udvikling. Udviklingen af spillestilselementer ud fra en basisformation skal bruges som hjælp til en fordelagtig struktur, som trænerne i Greve Fodbold kan arbejde ensartet ud fra.

Greve Fodbolds trænere skal have en fodboldfaglig ballast og følge enstartede retningslinjer som beskrevet i Greve Fodbolds Blå Tråd. De skal samtidig udvise en ordentlig og anerkendende attitude - og sørge for at bevare god kemi træner, spillere og forældre imellem.

Greve Fodbolds trænere skal udvise åben og ærlig dialog og lade coachingen foregå i øjenhøjde med spillerne. De skal opmuntre til at spillerne tør være proaktive og ikke fejltrætte eller forsøge at lære ved at fortælle spillerne, hvad de har gjort galt - efter hændelsen er færdigspillet.

I Greve Fodbold skal spillerne udfordres fodboldmæssigt på spillerens rette niveau. Derfor skal træneren løbende have fokus på om spilleren er i det rette læringsmiljø i forhold til spillerens personlige udvikling. Matchning er i alle forhold højeste prioritet.

Spillerne udvikler sig forskelligt. Det betyder, at vi ikke skal fastlægge spillernes position på holdet i de yngre årgange. Alle spillere skal som minimum kunne spille to forskellige pladser og gerne kunne dække alle fodboldspillets facetter - både offensivt og defensivt.

Vi prioriterer at forsøge at være spilstyrende i alle kampe på alle alderstrin, og vil udvælge spillere fra samme kriterie. Det betyder, at vi vil fokusere på spillernes tekniske, taktiske og mentale kvaliteter før de fysiske.

Noter:

# Greve Fodbolds syn på fodboldholdets roller

Noter:

## Fodboldspilleres færdigheder består af fire dimensioner:

- Den tekniske - handling/udførelse
- Den taktiske - handlingsvalg
- Den mentale - koncentration, vindermentalitet
- Den fysiske - hurtighed, kondition, styrke

I forbindelse med udvælgelsen af spillere og udvikling af spillestilen er her nogle af de kvaliteter, som de enkelte roller kan indeholde.

### Nr. 1 // Målmand

<b>Teknisk</b>	<b>Taktisk</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gripe og sparketeknisk dygtig</li><li>• God første berøring</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kunne læse spillet</li><li>• God placeringsevne</li><li>• Gode igangsætninger</li></ul>
<b>Mentalt</b>	<b>Fysisk</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Udstråling</li><li>• Selvtillid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spændstig</li><li>• Velkoordineret</li></ul>

### Nr. 2 og 5 // Back

<b>Teknisk</b>	<b>Taktisk</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasningsstærk</li><li>• God første berøring</li><li>• Indlægsstærk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Forudseende</li><li>• 1v1 defensivt</li><li>• Blik for op- og indspil</li><li>• Timing</li></ul>
<b>Mentalt</b>	<b>Fysisk</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rolig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hurtig</li><li>• Sprintudholdenhed</li></ul>

## Greve Fodbolds syn på fodboldholdets roller

Noter:

Nr. 3 og 4 // Midtstopper

Teknisk	Taktisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hovedspilstærk</li> <li>• Pasningsstærk (kort/langt og diagonalt)</li> <li>• Hurtig og sikker boldomgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilintelligent</li> <li>• Bryde bolden konstruktivt</li> <li>• Satse med omtanke</li> </ul>
Mentalt	Fysisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikativ</li> <li>• Lederegenskaber</li> <li>• Mod til at spille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nærkampstærk</li> <li>• Spændstig</li> </ul>

Nr. 7 og 11 // Wing

Teknisk	Taktisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driblestærk</li> <li>• Kombinationsstærk</li> <li>• Indlægsstærk</li> <li>• God første berøring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udnytte rum</li> <li>• Timing</li> <li>• Målfarlig</li> <li>• Søge i feltet på indlæg</li> </ul>
Mentalt	Fysisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risikovillig</li> <li>• Modig</li> <li>• Udfordrende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksplosiv</li> <li>• Sprintudholdenhed</li> </ul>

Nr. 6 // Kontrollerende midtbane

Teknisk	Taktisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• God første berøring</li> <li>• Pasningsstærk (kort/langt)</li> <li>• Gode vendinger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilintelligent</li> <li>• Handlingshurtig</li> <li>• 360 graders spiller</li> </ul>
Mentalt	Fysisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lederegenskaber</li> <li>• Stabil/"binder sammen"</li> <li>• Vedholdende</li> <li>• Temperaturmåler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duelstærk/nærkampstærk</li> <li>• Dynamisk</li> <li>• Kan skifte tempo</li> <li>• Udholdende</li> </ul>

## Greve Fodbolds syn på fodboldholdets roller

Noter:

Nr. 8 // Central midtbane

Teknisk	Taktisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• God første berøring</li> <li>• Tempodribling (drive bolden)</li> <li>• Gode vendinger</li> <li>• Vertikal pasningsstærk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilintelligent (læse spillet)</li> <li>• Handlingshurtig</li> <li>• 360 graders spiller</li> <li>• Timing i dybe løb</li> </ul>
Mentalt	Fysisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modig</li> <li>• Entusiastisk</li> <li>• Temperaturmåler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nærkampsstærk</li> <li>• Dynamisk</li> <li>• Fart</li> <li>• Stor løbekapacitet</li> </ul>

Nr. 10 // Offensiv midtbane

Teknisk	Taktisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driblestærk</li> <li>• Kombinationsstærk</li> <li>• Pasningsstærk</li> <li>• Afslutningsstærk</li> <li>• Gode vendinger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilintelligent/overblik/blik for spillet</li> <li>• Handlingshurtig</li> </ul>
Mentalt	Fysisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreativ</li> <li>• Påtage stort ansvar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eksplosiv</li> <li>• Duelstærk/nærkampsstærk</li> <li>• Dynamisk</li> </ul>

Nr. 9 // Angriber

Teknisk	Taktisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinationsstærk</li> <li>• Boldfast</li> <li>• Afslutningsstærk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intuitiv</li> <li>• Timing - målnæse</li> </ul>
Mentalt	Fysisk
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualist</li> <li>• Selvtillid</li> <li>• Stærk i modgang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nærkampsstærk</li> <li>• Eksplosiv</li> <li>• Spændstig</li> </ul>

## Greve Fodbolds syn på træningsøvelser

Greve Fodbolds filosofi ligger til grund for alle træningsøvelser. Øvelserne er designet således at spillerne får en realistisk tilgang til, hvordan de skal optræde i kampspecifikke situationer. Det betyder også, at træningsøvelserne primært bakker op omkring taktisk periodisering med fokus på at træne både teknik, taktik, fysik og mentalitet i en øvelse - i modsætning til statiske øvelser, hvor man kun træner eksempelvis det fysiske element. Det betyder også, at når den pågældende træner føler, at spilleren er komfortabel med øvelsen, at der så skal sættes pres på. Enten ved at mindske spilarealet, kræve højere tempo eller forstærke en eventuel modstand. At stille krav er essentielt i et elitemiljø men naturligvis med forståelse og respekt for mennesker ikke er ens og at alle skal behandles forskelligt for at kunne vokse og udvikle sig optimalt. Samtidig er det vigtigt, at spillerne selv træffer deres valg med bolden uanset alder. Man kan coache under træningen men må ikke mikrostyle.

De statiske og mere analytiske øvelser er dog ikke valgt fuldstændig fra. I de yngre år- gange er det stadig vigtigt at træne koordinations- og bevægelsestræning, træne basis teknik og spil på et lille areal. Samtidig vil Greve Fodbold Elite tilbyde ugentlig Specifiktræning med specielle fokusområder.

Vi vil også tilbyde en ugentlig optræning til de mest talentfulde spillere. Optimal fokus med optræning og ved generel træning skal være matchning i forholdet 25-50-25. Det betyder derfor også, at det kun er spillere, som aldrig bliver overmatchet ved den daglige træning, som skal deltage i optræning.

### Generelle elementer vi prioriterer:

- At alle øvelser inkluderer en bold
- At opretholde matchning i alle træningsforhold
- At holde tempo så spillerne bliver udfordret
- At turde stille krav til spillerne
- At der er ikke er unødvendige pauser og minimum af kø under træningsøvelserne
- At skabe et trygt miljø med glæde

Fodboldspillet består af fire faser. Angrebsfasen, Omstilling fra angreb til forsvar, forsvarsfasen, omstilling fra forsvar til angreb. I disse faser opstår kamprelevante situationer som løbende skal trænes:

1. Opbygningsspil
2. Forsvarsspil
3. Erobringsspil
4. Afslutningsspil



Noter:

# 1. Træning af opbygningspil

## Træning af opbygningspil inddeles i følgende kategorier:

- Pasningsøvelser
- Possession

## Mindset:

- Opbygning i én side, gennembrud i den anden
- Søge den fremadrettede og sikre aflevering
- Hvilke roller skaber bredde og dybde
- Kommunikation

## Instruktionsmomenter:

- Turde spille
  - Ro på bolden
  - Tålmodighed
  - Nødvendigt antal berøringer
- Mange linjer i spillet
- Skabe vinkler - trekant/diamanter
- Opsøge pres (tiltrække modstander) - spille forbi pres
- Bredde og dybde i spillet
- Vende når du kan - spille støtte når du skal
  - Fejlvendt/støttespil
  - Retvendt/se fremad
- Backs spilbare på ydersiden af offensiv fod - så højt som muligt
- Afstand mellem stopperne
  - Ikke for bredt - ikke komme ind under backs, og ikke for smalt, så en modstander kan dække to stoppere op
- Skabe overtal omkring bolden

Noter:

# 1. Træning af opbygningspil (fortsat)

## Instruktionstrin:

### 1. trin:

- Fylde positionerne ud
- Placere sig ideelt i forhold til hinanden - bredt/dybt
- Positionerne er fundamentet for instruktionsmomenterne generelt

### 2 trin:

- Vise løsninger men lade spillerne vælge
- Opbygning med så få spillere som muligt

### 3 trin:

- Opmærksomhed på, hvilke muligheder modstanderne giver os
  - Mandsorienteret versus zoneorienteret
  - Angriber siderum, mellemrum, bagrum

## Anvendelse af afleveringsformer:

- Langs jorden - den flade pasning
- Chipbolde i mellemrum og bagrum
- Diagonalbolde fra kant og back

## Opbygning hvis modstander presser helt op - lukket målsparke

- Stopperne helt ned på siderne
- Bagerste midtbane lige udenfor feltet midtfor
- Forreste spiller skal holde dybde
- Målmand vurderer situationen - turde tage pres til sig - få bolden tilbage efter igangsætning og magte possession
- Når modstander presser vores målmand vil vi typisk have overtal på egen banehalvdel - dette skal udnyttes
- Hvis målmand sparker langt skal alle være opmærksom på 2. bold

Noter:



## 2/3. Træning af forsvars-/erobringsspil

Noter:

### Vi forsvarer i en zonebaseret udgangsformation

#### Mindset:

- Vi forsvarer bolden i stedet for målet
- Alle deltager i forsvarsspillet
- Vi presser kæderne op og gør mellemrum små
- Vi spiller fremadrettet forsvarsspil
- Vi presser så højt som muligt, hvis vi står korrekt på banen
- Vi tager initiativet og presser boldholder, så denne ikke får tid til at lægge fremadrettede afleveringer
- Vi lukker boldbaner
- Første prioritet er at bryde pasningen, anden prioritet er duel/bolderobring
- Vi sideforskyder i forhold til bolden og medspillerne
- Følg med bolden ned i banen

#### Bagkæde

- Bagerste stopper i boldside sætter linjen
- Målmanden skal kunne indtage rollen som sweeper og dække for dybe afleveringer
- Bagkæden løber frem når modstanderen spiller tilbage
- Bagkæden falder, hvis der ikke er pres på boldholder og løb mod bagerste rum

#### Instruktionsmomenter:

##### Pres

- Angriber (9'eren) vælger presside - skærer banen over
- Forreste midtbane (10'eren) lukker vinklen mod stopper ind til modstanderens bagerste midtbane (6'er) for at presse spillet udad
- Kanterne spiller med ind i banen og er klar på modsatte stopper

##### Forsvare eget felt

- Stopperne bliver centralt
- Stopper i boldside er zoneorienteret på 1. stolpe
- 2. stopper er mandsorienteret, skal stå åben og altid have mand og bold i øje
- Back modsat boldside er mandsorienteret, skal stå åben og altid have mand og bold i øje
- Bagerste midtbane dækker sone eller mand ved pletten
- Hvis lige antal i feltet spilles mand/mand

## 4. Træning af afslutningsspil

### Træning af afslutningsspil inddeles i følgende kategorier:

- Specifiktræning
- 1v1 og 1v2

Træningen kan bygges op således, at afslutningsspillet trænes i forlængelse af relevante pasningsøvelser. På den måde bliver spilmønstre i overgangen fra opbygningsspillet til afslutningsspillet tydeligere for spillerne.

### Mindset:

- Spille dybt før bredt
- Hvis presset så skabe overtal omkring bolden
- Hvis upresset, søg udfordringen
- Boldholder bestemmer løsning, men medspillere giver muligheder gennem positionering og løb uden bold
- Skabe positioner i holdet således at modstander er truet i bagrum og siderum
- Mulighed for indlæg - indløb i feltet
  - Ambition at have minimum tre mand i feltet
  - Første mand i feltet søger imod forreste stolpe - derefter pletten og bagerste stolpe
  - Husk opsamler udenfor feltet

### Fokuspunkter:

- Stikninger
- Spil på 3. mand
- Bandedspil
- Blindsideløb
- 1v1
- Fremadrettede vendinger
- Langskud
- Indlæg
- Hovedspil
- Riposter
- Timing af indløb i feltet

### Instruktionsmomenter:

- Indlæg
  - Chipbolde
  - Langs jorden skråt bagud
- Dybe løb mod bagkæden
- Gennembrud på kanten
  - Driblinger/mod til at udfordre
  - Overlap
- Afslutninger
  - Modsatrettede bevægelser/forfinter
  - Vendinger
  - Brug af begge ben
  - Hovedspil

Noter:

# Greve Fodbolds træningstemaer

Noter:

U13-U14

Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
<p><b>1v1 offensivt</b></p> <p><b>Possession</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bredde / dybde</li> <li>• Vende spillet</li> <li>• Vinklede pasninger</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• Spil på offensiv fod</li> </ul> <p><b>Færdighedstræning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sparkeformer</li> <li>• Pasninger</li> <li>• Diagonaler</li> <li>• Indlæg</li> <li>• Afslutninger</li> <li>• Dribbling/finter</li> <li>• Vendinger</li> </ul>	<p><b>1v1 defensivt</b></p>	<p><b>Genpres</b></p>

U15

Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
<p><b>1v1 offensivt</b></p> <p><b>Possession</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bredde / dybde</li> <li>• Vende spillet</li> <li>• Vinklede pasninger</li> <li>• Pasningskvalitet</li> <li>• Spil på offensiv fod</li> <li>• Turde spille</li> </ul> <p><b>Opbygningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2v1 - mod en angriber</li> </ul> <p><b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Løb gennem bagkæden</li> <li>• Gennembrud kant: 2v1, 1v1</li> </ul> <p><b>Afslutninger</b></p>	<p><b>1v1 defensivt</b></p> <p><b>Høj bagkæde</b></p> <p><b>Hurtigt pres på bolden</b></p>	<p><b>Genpres</b></p>

## Greve Fodbolds træningstemaer (fortsat)

Noter:

U17

Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
<p><b>Opbygningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3v2 - mod to angribere           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe overtal</li> <li>• Mod pres</li> </ul> </li> <li>• Positionering</li> </ul> <p><b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retvendt i mellemrum</li> <li>• Lokalt overtal</li> <li>• Stort bagrum</li> </ul> </li> <li>• Løb gennem bagkæden</li> <li>• Gennembrud kant: 2v1, 1v1</li> </ul> <p><b>Afslutninger</b></p> <p><b>Rolletræning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trekantens bevægelser</li> </ul>	<p><b>Dynamisk bagkæde</b></p> <p><b>Fremadrettet forsvarsspil</b></p> <p><b>Kompakthed</b></p> <p><b>Organiseret pres</b></p>	<p><b>Positionering</b></p>

U19

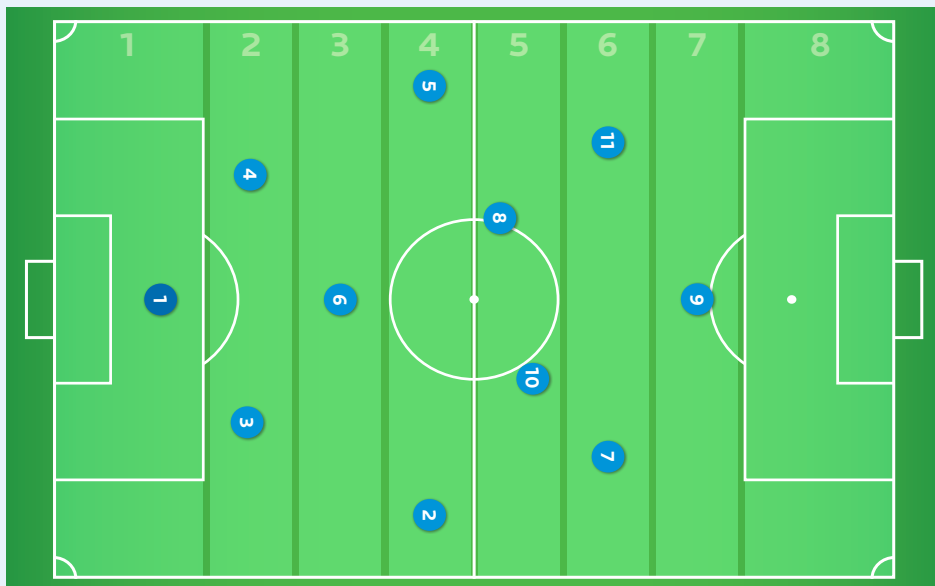
Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
<p><b>Opbygningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimale varianter i forhold til modstandere og egne spillere</li> </ul> <p><b>Overgangen fra opbygning til afslutningsspil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signaler</li> <li>• True alle rum</li> </ul> <p><b>Afslutninger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indlægsstrategier</li> </ul> <p><b>Rolletræning</b></p> <p><b>Ændre momentum</b></p> <p><b>Restforsvar</b></p>	<p><b>Presvarianter</b></p> <p><b>Lukket målspek</b></p> <p><b>Indlægsstrategi</b></p>	<p><b>Signaler ved erobring</b></p>

## Light • Kontrolliste

Noter:

- Udgangspunkt i en boldbesiddende fodboldstil
- Fokus på den enkelte spillers udvikling fremfor hele holdets udvikling
- Fokus på præstation fremfor resultat
- Fokus på at spille for at vinde
- Fokus på teknik og mentalitet fremfor styrke
- Fokus på at udvikle individuelle færdigheder
- Fokus på matchning
- Alle spillere har offensivt og defensivt ansvar
- Alle spillere skal turde spille 1v1
- Alle spillere skal turde spille fodbold langs jorden
- Alle spillere skal udvise stor løbevillighed
- Boldholder skal have minimum to spilmuligheder
- Målmanden er spillende sweeper
- Forsvaret skal primært benytte fladt opspil
- Forsvaret skal være dynamisk og ikke stationært
- Midtbanen skal forsøge at finde den offensivt vertikale løsning, hvis modstanderholdet ikke er i balance
- Midtbanen skal bevare possession, hvis ikke der er mulighed for chanceskabende afleveringer
- Wingerne skal turde være chanceskabende med temposkift og komme med i feltet på indlæg
- Angriberen skal være spilstation og samtidig udfordrende med lille betænkningstid

## Greve Fodbold Light • Zoneopdeling af banen



### Zone 1

Målmanden spiller også som sweeper. Det er vigtigt, at målmanden kan gå med i spillet og fungerer som markspiller, når det er nødvendigt. Målmanden skal kunne håndtere hoppende bolde og bolde i luften - også under pres. Det er generelt bedre at spille med 11 spillere end kun 10.

### Zone 2

De to stoppere skal complimentere hinanden. Begge skal kunne spille bold langs jorden men optimalt er en teknisk bedre mens den anden er fysisk stærkere.

### Zone 3

Den bagerste midtbanespiller skal kunne tage temperaturen på kampforløbet og derved have stor spilintelligens. Han skal bevare roen i alle situationer og spille sig ud af problemer men samtidig også være i stand til at erobre bolde. Optimalt vil han også have dirigerrollen på banen.

### Zone 4

De to backer skal være forberedt på at arbejde hårdt op og ned langs linjen. Både offensivt og defensivt. Samtidig skal de være opmærksomme på diagonalafleveringen.

### Zone 5

De mere offensive midtbanespillere skal finde "rum" og skabe trekanter i denne zone. Midtbanespillerne skal være opmærksom på at være vertikalt chance-skabende men også sørge for at bevare possession og holde spillet flydende.

### Zone 6

Wingerne skal turde være chance-skabende med temposkift i denne zone. Både ved chip i feltet samt ved individuelle aktioner. Oftest skal de gå ind i banen for at gøre plads til overlap og samtidig blive en skudtrussel. De skal også komme ind i feltet som afslutter ved indlæg udefra.

### Zone 7

Angriberen skal i denne zone være tilpas fysisk stærk til at kunne spille fejlvendt. Han skal være spilstation men samtidig besidde gode tekniske færdigheder med mod til at udfordre og være afslutningsstærk når chancen byder sig.

### Zone 8

I denne zone hersker intuitionen og lille betænkningstid. Kom til afslutning så hurtigt som muligt - enten ved selvstændig hurtig aktion eller hurtig pasning.

Noter:

# Greve Fodbolds ekstra fokus

Noter:

## Future-spilleren

Hos Greve Fodbold er vi blevet forvænt med at miste vores bedste spillere til de større licens-klubber. Det betyder, at de nuværende dygtigste og fysisk optimerede spillere vil forlade Greve Fodbold. Vi skal derfor have ekstra fokus på den fysisk mindre udviklede spiller, som besidder teknisk kunnen og udviser stor spilintelligens, men i alderen fra 10 år og muligvis til og med 16 år halter efter de fysisk stærkere og hurtigere spillere.

Omkring det 16. år vil "future-spilleren" normalt komme efter de fysiske mangler og efterfølgende ofte have fordelene ved igennem flere år at have fokus på at tilegne sig ekstra teknisk kunnen og spilforståelse for at gøre sig gældende.

Greve Fodbold skal være opmærksom på "future-spilleren" og sikre fokus i de lave ungdomsårgange da dygtige "future-spillere" i mange tilfælde vil overhale de dygtige spillere, som i yngre årgange skiftede klub på grund af spillemæssig og fysisk overlegenhed.

Det er dog vigtigt at fastslå følgende: Der er ikke et lighedstegn i mellem størrelse og talent. Det vil sige, at man er ikke nødvendigvis et talent, fordi man er lille, og man kan omvendt heller ikke sige, at en stor spiller ikke har talent, fordi han er stor.

Greve Fodbold skal også være opmærksom på, at vores små spillere ikke bare bliver "mellemrumsspillere". Det er selvfølgelig fint at de søger de rum, hvor de får mere plads, og fint at de ofte spiller bolden hurtigt videre. Men de har stadig behov for at "kamptræne" deres mand/mand færdigheder. Dette kan løses ved at arrangere "future-kampe" eller lade spilleren spille en kamp/træningskamp i en årgang yngre.

## Det mentale aspekt som elitefodboldspiller

Udover de tekniske, fysiske og taktiske aspekter ved fodboldspillet, så har Greve Fodbold valgt at sætte ekstraordinær fokus på det mentale aspekt. Vi er af den opfattelse, at for mange talentfulde fodboldspillere bliver misforstået og derfor ikke lever op til deres fulde potentiale. En del trænere er for dårlige til at motivere spillerne, hvilket også kan være mærkbart sværere når man ikke er bevidst om mennesket bag fodboldspilleren. I Greve Fodbold vil vi gerne have en holistisk tilgang til vores talentudvikling, og besidde den overordnede viden om det mentale aspekt, der kræves.

Samtidig vil den mentale fokus også gøre spillerne bevidste om de krav og den disciplin, der kræves for at blive fodboldspiller på højeste niveau. Hvad enten de skifter klub i en ung alder eller forbliver i Greve til seniorniveau.

Vi anerkender, at det er en proces, som hele tiden kræver fokus og skal optimeres hen ad vejen i bestræbelserne på at skabe bedre struktur for talentudvikling og større opmærksomhed på spillernes udviklingsområder, der kan være fundament for værdisæt og integreret udviklingsstrategi.