
Årsplan for fodboldlinjen 2016/17

På Idrætsefterskolen Klintsøgaards fodboldlinje skal der arbejdes med 4 hovedområder:

- Individuelle færdigheder (stærke sider = spidskompetencer)
- Struktur (aftaler – spillestil)
- Relationelle kompetencer (samarbejde, komplementære kompetencer)
- Kreativitet (enere i kollektivet)

Organisering

- Eleverne inddeles i træningstrupper, som løbende justeres afhængig af elevernes indsats, færdigheder, motivation og evt. skader.
- En større evaluering af trupperne sker op til efterårsferien, juleferien og påskeferien.
- Træningen kan nogle gange foregå med pladsspecifikke mål for øje. Dvs. træningen kan foregå på tværs af niveau og trup i stationstræning eller i hele træningspas.
- I ugens løb går målmændene fra til målmandstræning.

Spillestilsbold

Vi arbejder ud fra Spillestilsbolden i at finde spillets helhed:



Spilleintelligens

Vi arbejder med spilleintelligens i udvikle

Jeg har bolden	Mit hold har bolden	Modstanderne har bolden
Beskyt bolden	Ud af skyggen Korrekt vinkel "Body position" Fastholde bolden i egne rækker "Rest with the ball"	Placering i forhold til <ul style="list-style-type: none">• Bold• Medspiller• Modspiller• Målet
Skabe rum / vinde tid	Skabe rum Gøre banen stor Foretage løb uden bold	Komprimere Afstand mellem kæder Afstand til nærmeste medspiller
Aflevere bolden <ul style="list-style-type: none">• Hvorfra• Hvorhen• Hvornår• Hvordan	Forudse næste handlinger Spil på 3. mand	Læse afleveringer Bryde boldbanen
Udfordre 1v1 <ul style="list-style-type: none">• Hvorfra• Hvorhen• Hvornår• Hvordan	Forberede boldmodtagelse <ul style="list-style-type: none">• Hvor• Hvordan• Hvornår	Screene boldholder
Afslutte <ul style="list-style-type: none">• Hvorfra• Hvordan• Hvornår• Hvordan	2. bolde Løb uden bold	Erobre bolden Pres på boldholder
Kommunikere	Kommunikere	Kommunikere

Fysisk træning

Den gennemsnitlige fodboldspecifik fysiske træning pr. uge.

Fysisk træningsområder prioritering i.f.t. alder	2,5 timer ud af 7 timer (ekstra aerob løb + 2 x 40 min styrketræning er udenfor alm. Træningstid)
Styrketræning	2 x 40 min
Spring og sprinttræning	2 x 10 min
Agilitytræning	2 x 5 min
Stabilitetstræning	2 x 10 min
Anerob træning	10 min
Aerob træning	150 min

Teknisk træning

Anvendt teknik i spillet.

Position	Teknisk
Målmænd	<ul style="list-style-type: none">• Målmændstekniske færdigheder• Gribe og sparketeknik• God 1. Berøring
Back	<ul style="list-style-type: none">• 1v1 defensivt• Pasningsstærk• 1. Berøring• Indlægsstærk
Midtstopper	<ul style="list-style-type: none">• Hovedspilsstærk• Hurtig og sikker boldomgang• 1v1 defensivt• Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)
"6" og "8" midtbane	<ul style="list-style-type: none">• God 1. Berøring• Pasningsstærk (kort og lang)• 1v1 defensivt• Gode vendinger• Gode vendinger i små rum under pres
Offensiv midtbane	<ul style="list-style-type: none">• Pasningsstærk• Drible- og fintestærk• Gode vendinger• Kombinationsstærk i høj fart, indersidepasning med begge ben, driblinger og temposkift.

	<ul style="list-style-type: none"> • Afslutningssikker • Afslutninger fra distancen – lodret vristspark
Kant	<ul style="list-style-type: none"> • Drible- og fintestærk, begge veje, og i høj fart • Kombinationsstærk • 1. Berøring • 1v1 offensivt • Indlægsstærk, halvtliggende vristspark, udadskruet rundskæv, fladere rundskæv • Chipspark
Angriber	<ul style="list-style-type: none"> • Afslutningssikker (med begge ben – alle sparkeformer – hovedstød – på 1. Berøring) • Modig • Intuitiv • Boldfast (beskyt bolden – fasthold bolden – afvent medspillere)

Mål og indhold:

August – september

Der arbejdes med at

- Skabe kendskab til den enkelte elevs fodboldmæssige niveau.
- Introducere spillestil og den fodboldmæssige forventning til spillet.
- Status på den fysiske kapacitet bl.a. i form af fysiske tests.
- Eleverne introduceres til fysisk selvtræning, samt der opbygges en god selvtræningskultur.
- Udvikle de tekniske færdigheder.
- Træningstrupperne organiseres af fodboldlærerne.
- Eleverne spiller træningskampe mod lokale hold og klubber.

Delmålet for denne periode er, at eleverne får en forståelse for, at udvikling af holdet og individet er gensidigt afhængigt af hinanden.

Oktober – november

Der arbejdes med at

- Videreudvikle den enkelte elevs tekniske-, taktiske-, mentale og fysiske færdigheder.
- Videreudvikle spillestilen på holdet.
- Linjefagstur til udlandet (uge 40), hvor hver elev sætter sig individuelle mål for resten af året. Dette sker bl.a. via personlige samtaler mellem lærer og elev.

Individuelle samtaler 2. Runde i uge 3-4

Delmålet er, at de fokuspunkter vi arbejder med i den daglige træning kan overføres til de mange turneringskampe, som spilles i denne periode.

December

Der arbejdes med at:

- Udvikle elevernes forståelse for indendørs fodbold

Delmålet er i denne periode at skabe et afbræk fra udendørsfodbold gennem teknisk og taktisk træning i hallen. Vi deltager i 2-3 indendørsstævner i arbejdet på at udvikle elevernes tekniske og taktiske færdigheder ved indendørs fodbold.

Januar - april

Der arbejdes med at

- Udvikling af de individuelle færdigheder samt holdets spillestil
- Eleverne tager trænerkursus samt kamplederkursus
- Opfølgning på elevernes målsætninger fra efteråret

Delmålet for denne periode er at skabe initiativer, bl.a. i samarbejde med dommerklub og lokale børnehold, som kan påvirke elevernes motivation for at tage et ansvar i deres lokale fodboldklub, når de vender hjem fra efterskoleopholdet på Klintsøgaard.

Maj

Der arbejdes frem mod

- Afsluttende fodboldstævne med overnatning.

Delmål for denne periode er en evaluering med eleverne og afrunding af dette års fodboldlinje.

Fodboldlærerne v. Idrætsefterskolen Klintsøgaard 2016/17

