

---

## Årsplan for fodboldlinjen 2017/18

---

**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"><li>• Bold</li><li>• Medspiller</li><li>• Modspiller</li><li>• Målet</li></ul>
Skabe rum / vinde tid	Skabe rum Gøre banen stor Foretage løb uden bold	Komprimere Afstand mellem kæder Afstand til nærmeste medspiller
Aflever bolden <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvorfra</li><li>• Hvorhen</li><li>• Hvornår</li><li>• Hvordan</li></ul>	Forudse næste handlinger Spil på 3. mand	Læse afleveringer Bryde boldbanen
Udfordre 1v1 <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvorfra</li><li>• Hvorhen</li><li>• Hvornår</li><li>• Hvordan</li></ul>	Forberede boldmodtagelse <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvor</li><li>• Hvordan</li><li>• Hvornår</li></ul>	Screene boldholder
Afslutte <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvorfra</li><li>• Hvordan</li><li>• Hvornår</li><li>• Hvordan</li></ul>	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
Målmand	<ul style="list-style-type: none"><li>• Målmandstekniske færdigheder</li><li>• Gripe og sparketeknik</li><li>• God 1. Berøring</li></ul>
Back	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1v1 defensivt</li><li>• Pasningsstærk</li><li>• 1. Berøring</li><li>• Indlægsstærk</li></ul>
Midtstopper	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hovedspilsstærk</li><li>• Hurtig og sikker boldomgang</li><li>• 1v1 defensivt</li><li>• Pasningsstærk (kort, lang, hård, flad)</li></ul>
"6" og "8" midtbane	<ul style="list-style-type: none"><li>• God 1. Berøring</li><li>• Pasningsstærk (kort og lang)</li><li>• 1v1 defensivt</li><li>• Gode vendinger</li><li>• Gode vendinger i små rum under pres</li></ul>
Offensiv midtbane	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasningsstærk</li><li>• Drible- og fintestærk</li><li>• Gode vendinger</li><li>• Kombinationsstærk i høj fart, indersidepasning med begge ben, driblinger og temposkift.</li></ul>

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

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 2017/18

