



## Træning og spillerudvikling

SBI udvikler spillere iht DBU's spiller profil og koncept

I vores daglige træning vil nedenstående 3 elementer altid indgå.

1. Opvarmning med bold ( U 5 - U 15)
2. Hurtige fødder
3. Teknisk pasningsøvelse

Fodboldens grundelementer opdelt i 5 dele:

1. Koordination. Bevægelses træning
2. Teknik. Boldberøring, spark, finter, tacklinger, hovedstød
3. Taktik.
4. Fysik, egen kropsvægt
5. Psykiske miljø. Sørg for at alle lykkes og får styrket deres selvtillid

### Teknisk træning

- Pasninger
- Presteknik 1 v 1
- Retvendt
- Ind i banen/ud af banen
- Vendinger
- 1. berøring
- Sparkeformer
- Afslutninger
- Tid/rum
- 1 v 1 offensivt
- Afslutninger fra positioner

### Taktisk træning

- Undertal/overtal
- Pres
- Støtte
- Sikring
- Genpres/dobbeltpres

- Sideforskydning
- Erobringsområder
- Skabe tragt/trekanter
- Pres linie
- Skabe rum
- Spil i områder
- opspilsskabeloner
- Gennembrudsskabeloner
- Afslutningsskabelon

#### Det psykiske aspekt i træningen

- Turde spille 1 v 1
- Kommunikation
- Lederegenskaber
- Aggressiv/tålmodighed
- Arbejde/hvile
- Arbejde 360 grader
- Stress
- Spille med mand i ryggen
- Koldblodighed
- Vilje og mod •

#### Træningsemner for hele holdet

- Hvordan forsvarer hele holdet
- Preslinie
- Hvordan presser hele holdet
- Hvornår presser hele holdet
- Opspilsskabeloner
- Prioriteringer i måden at spille bolden frem på
- Afslutningsskabeloner
- Hvile/forsvarer når vi selv har bolden
- Omstillinger når vi erobrer bolden
- Omstillinger når de erobrer bolden
- Hvornår går vi fra zone/blok forsvar til mandsopdækning
- Hvornår går vi i forsvarsspil
- Hvornår går vi i erobringsspil
- Vi spiller kampe for at udvikle og for at vinde.