

# Trænermøde

14.12.2009

19:00 – 21:00

Hørsholm HUI-Cafe

Møde indkaldt  
af: Brian Colberg

Mødetype: Halvårsplanlægning

Deltagere:

Jørn, Thomas,  
Simon, Mathias  
og Brian

Læs følgende:

## Referat

### TRÆNING

Diskussion:

- **Første træningsdag** i det nye år, er 11.01.2010
- **Træning på kunst** vil være mandag og onsdag fra kl. 17.30 omklædt og opvarmet til kl. 18.30. Februar starter løb op **torsdagen d 4/2**, med Tranbergs mor som primus.
- **Træning på græs** vil være mandag, tirsdag og torsdag, formentlig fra kl. 17.30-19.30. Forventer at det starter i april.
- **Udfordring** når vi kommer på græs:  
Følgende trænere har sagt god for at kunne træne på følgende dage:
  - Mandag: Jørn, Thomas, Brian
  - Tirsdag: Jørn, Thomas, Brian
  - Torsdag: Thomas, Brian
  - Mathias og Simon skal først modtage deres egne træningstider.

**En træningsdag** vil starte med **opvarmning** med dagens fokus eller teknisk træning, derefter **stationstræning** med dagens fokus og slut et **spil** med dagens fokus.

- Opvarmning vil oftest være med **bold** og have et dybere formål, end bare at blive varmet op
- Stationstræning vil blive **niveau** træning. Det vil foregå med en af disse delinger af trænere:
  1. Samme gruppe til **samme træner** hele træningsdagen, eller
  2. Samme station til samme træner, hvor **grupperne skifter** mellem stationerne
    - Træningen vil have **fokus** på en af nedenstående emner:
      1. Fokus på **evne**, f.eks. kropshurtighed, eller
      2. Fokus på **plads** f.eks. angrebstræning til angriberne

Indtil vi kommer på græs vil Mandag være fysisk træning og onsdag taktisk træning. Opvarmning vil være teknisk træning. Dvs. indtil vi kommer på græs, vil dagens fokus ikke kunne ses i opvarmning. Stationerne vil blive delt således, at én af stationerne skal ikke være afhængig af antal spillere, da træningen ikke skal gå i stykker af et enkelt sygdomsafbud.

Simon vil lave noget sjov frivillig fodbold mellem jul og nytår, suppleret med forældre/trænere mod drengene 24/12

**Konklusioner:**

Mathias ønsker at styre en planlagt øvelse. Thomas, Jørn og Simon ønsker selv at lave øvelserne på deres station. fokus på træningen og struktur bliver meldt ud af Brian. Derudover mangler vi pt. To trænere mandag og tirsdag.

Torsdag mangler vi tre trænere. Får vi ikke besat trænerstaben, bliver vi nødt til at minimere spillere, minimum om torsdagen.

Mandag = Fysisk træning

Onsdag = Taktisk træning

### Handlingspunkter

	Ansvarlig person	Frist
Udmelding af fokus til træning	Brian	2 dage
Udmelding af struktur	Brian	2 dage
Planlægning af opstart	Brian	4 uger
Svar fra Simon og Mathias	Simon/Mathias	4 uger

---

### Træningslejr

#### Træningskampe

#### Diskussion:

- Træningslejr forår: Forslag, HUI, Sverige, Barcelona, Jylland. Skal det være et stævne, kræver det sikkerhed for at det er nogle gode hold der deltager. Ellers bør det være træningslejr med to gange træning om dagen (*prøv livet som prof*)
- Træningslejr sommer var utrolig svært at tage stilling til, da vi her ønsker at have Klas med på banen.
- Træningskampe skal helst være i hver weekend for begge hold. Claus er primus, med Brian til sparring for 11 mands og Jørn for 9 mands.

Følgende ønsker til træningskampe:

Niveau:

1. Hold vi bør tabe til
2. Hold vi bør spille lige op med
3. Hold vi bør vinde

Uge 5 – niveau 3 (1 kamp)

Uge 6-8 niveau 2-3 (3 kampe)

Uge 9-10 niveau 1 (2 kampe)

Uge 11-12 niveau 2 (2 kampe)

Uge 13-14 niveau 1 (2 kampe)

Uge 15 niveau 2-3 (1 kamp)

#### Konklusioner:

Træningslejr forår, vil vi alle hver især undersøge mulighederne og holdkassen. Sommerturen vil først tages op igen til marts.

Arrangering af træningskampe:

11 mands Claus og Brian

9 mands Claus og Jørn

### Handlingspunkter

	Ansvarlig person	Frist
Ideer til træningslejr påske	Alle	1/2
Sommertur	Alle + Klas	1/3
Træningskampe 11 mands	Claus + Brian	1/2
Træningskampe 9 mands	Claus + Jørn	1/2

---

### Kamp

#### Diskussion:

Spillesystem til 11 mands: vi ønsker ikke at spille 3-5-2 da vi vil have 4 i bagkæden, men ser derudover ikke systemet som vigtigt.

Spillesystem 9 mands: vi ønsker hvis muligt at spille med tre angribere, så de kommer tættere på 11 mands. Mens der heller ikke her, ses på systemet som centralt.

Spillestil for begge hold:

Når vi har bolden:

- **Opbygning af spillet** - skal spilles med tålmodighed, men hurtigt. Fokus på den enkeltes kreativitet. Man skal turde lave fejl. Fokus på spilleres bevægelse uden bold. Spred spillet, gøre banen stor.
- **Afslutningsspil** – Skal igen være fokus på kreativiteten. Kan spillerne opfange hvor modstanderholdet står i ubalance. Kan man skabe noget på egen hånd. Tør man spille med risiko
- **Vinder bolden** – Spiller ekstremt hurtigt og med høj risiko (kontra i ekstremt højt tempo). Modstanderen skal være bange for at have bolden, for hvis han taber den, ved han hvor VOLDSOM reaktion der kommer fra HUI drengene.
- **Dødbolde** – Kan spillerne lytte til oplæg inden kamp og udfylde deres ansvar – Det bliver IKKE trænet på træningsbanen

Når modstander har bolden

- **Forsvarsspil** – opbakning - Sideskift – trække sammen – gøre banen lille
- **Presspil** – Højt pres, men ikke for at gå på kompromis med at have bolden mest. Dvs har vi/modstanderne ikke spillerne til at udføre det rigtige højep res, vil vi få svært ved at erobre bolden ved højt pres. Så flytter vi hellere preslinjen tilbage, for at vinde bolden hurtigere
- **Taber vi bolden** – Slangehugget, tre nærmest, uanset plads på holdet laver boldjagt, de andre placere sig i balance og gør klar til forsvarsspil. Man skal kunne se en VOLDSOM reaktion på holdet når vi mister bolden. Modstanderen skal blive desideret bange for at vinde den, for så bliver de overfaldet af HUI-drengene.
- **Dødbolde** – Kan spillerne lytte til oplæg inden kamp og udfylde deres ansvar – Det bliver IKKE trænet på træningsbanen

Prioritering af fokus:

1. Omstillingsspillet (vi vinder bolden)
2. Omstillingsspillet (Vi taber bolden)
3. Erobringsspillet
4. Opbygningsspillet
5. Afslutningsspillet
6. Forsvarsspillet
7. Dødbolde

#### Konklusioner:

Spillesystem er mindre vigtigt. Vi skal indordne spillesystemet efter hvordan vi bedst opnår vores spillestil. Vi fokuserer primært på spillestilen. Her vil vi fokusere utrolig meget på omstillingsspillet. Der skal være en enormt reaktion der skal kunne ses og høres ude fra sidelinjen, fra ALLE spillere. Når vi er tilfredse med det, vil vi indkøre et erobringsspil som holdet til enhver tid kan falde tilbage til. Derudover grundelementerne i det, at udnytte man har holdkammerater når man skal vinde bolden. Når det er på plads vil vi indkøre et opbygningsspil, som vi på de dårlige perioder af kampene kan falde til. Dvs. et grundopspil. Til opbygningsspillet vil vi derudover fokusere enormt på den enkelte spilleres egen spilintelligens og turde at lave fejl, men også lære af dem. Når vi så langt, så vil vi tage fat i afslutningsspillet, hvor spillerne får nogle redskaber til at spille et forsvarshold ud af balance og så udnytte det. Kan det også lade sig gøre, så vil vi fokusere på hvordan vi står bedst i balance når modstanderne har bolden. Når vi til sidst lidt hygge, kan vi godt lege lidt med nogle dødbolde, men det sker nok ikke (-:

Handlingspunkter	Ansvarlig person	Frist
Tidsplan	Brian	4 uger
Målsætning	Brian	4 uger

## Diskussion:

1 prioritet	2 prioritet	3 prioritet
<b>Teknisk træning</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 berøring</li><li>- Vendinger</li><li>- Finter</li><li>- Driblinger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Inderside</li><li>- Halvliggende</li><li>- Dårlige ben</li><li>- Afleveringer</li><li>- Indlæg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lodret vristspark</li><li>- Koordination</li><li>- Afslutninger</li><li>- Hovedstød</li></ul>
<b>Fysisk træning</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Agility</li><li>- Hurtighedstræning (primært Acceleration, Spring og styrketræning)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hurtige fødder</li><li>- Koordination</li><li>- Skadesforbyggende</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Løbeskoling</li><li>- Kondition</li></ul>
<b>Taktisk træning</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Intelligens</li><li>- 1 mod 1 retvendt</li><li>- 1 mod 1 defensivt</li><li>- 1 mod 1 sidevendt</li><li>- 1 mod 1 rygvendt</li><li>- 2 mod 1</li><li>- Omstillingsspil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Snakke / kommunikation</li><li>- Erobringsspil</li><li>- Opbygningsspil</li><li>- Pladsbestemt træning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Afslutningsspil</li><li>- Forsvarsspil</li></ul>
<b>Mentalt fokus</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Glæde</li><li>- Parathed</li><li>- Fokusering</li><li>- Selvtillid</li><li>- Tør at lave fejl</li><li>- Lære af sine fejl</li><li>- Socialt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spændingsregulering</li><li>- Afspænding</li><li>- Vinderadfærd</li><li>- Topspillerattitude</li><li>- Visualisering</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Indre motivation</li><li>- Trivsel</li><li>- Kompetencer</li><li>- Målsætning</li><li>- Indre dialog</li><li>- Stresshåndtering</li><li>- Konkurrencestrategier</li></ul>

Prioriteringen er lavet ud fra spillernes nuværende niveau og hvilke emner der giver den største indlæringsmulighed i forhold til deres alder.

Hvordan bruger vi prioriteterne:

ALLE ovennævnte emner vil blive berørt, men mest prioritet 1, mindre prioritet 2 og mindst prioritet 3.

Primært mål:

- At drengen kommer på niveau med det, som en U14 dreng skal kunne (dvs. de er et år foran deres jævnaldrende).
- At vi opnår et effektivt, udviklende og sjovt træningsmiljø

Andre mål:

- Integration mellem hold et og to – (forældregruppe laver 3 sociale arrangementer i løbet af første kvartal)
- Den bagerste del af truppen skal udviklingen speedes op, således at de ikke kommer til at trække ned i træningsmiljøet.
- Mindst en spiller skal i betragtning til DBU træningssamling til sommer. (det skal lige undersøges om der er samling for 97,ere)
- Omstillingsspillet skal kunne ses overalt på banen
- Vi skal være laaangt det mest boldbesiddende hold
- Vi skal spille hurtigt og sikker i opbygning og ekstremt hurtigt med risiko når modstanderne er i ubalance.
- Opnår et godt bekendtskab med Nivå, inden vi når sommeren

### Konklusioner:

Træningen bliver planlagt, struktureret med fokus på prioriteterne. Målsætningerne vil have jævnlig opfølgning. Målsætningen med den bagerste del af truppen skal speedes op, skal der tillægges en specialtræner. Den der ønsker ansvaret, melder tilbage til Brian.

Er der specielle punkter som en træner specielt brænder for, meldes tilbage til Brian. Enten evne eller pladsbestemt træning. I forhold til når vi har pladsbestemt træning, så har Thomas målmændene og angriberne.

Målpunkter	Ansvarlig person	Frist
Træningsmiljø, udvikling og én til samling	Alle	1-26 uge
Integration	Forældregruppe	1 kvartal
Bagerste dels udvikling skal speedes op	? specialtræner	½ år
Boldbesiddende og hurtige	Alle	1-26 uge
Ønske til specialopgave meldes	Alle	4 uger
Tilbage melding for emne man gerne vil have som træner	Alle	4 uger
Tilbage melding om bestemte pladstræning man ønsker	Alle	4 uger

## Andre oplysninger

---

### Særlige bemærkninger:

Derudover gennemgik vi hver spillers kvaliteter.

### Følgende skal der fokus på nu:

- Trænere skal på plads inden vi kommer på græs
- Specielle favoritønsker fra træning må meget gerne sendes til Brian
- Målpunkter skal jævnligt følges op
- Træningen skal gerne evalueres hver/hver anden uge, mandag?
- Fokus og struktur til træning sendes ud, senest to dage før træning.
- Spillestil skal have størst fokus til kamp, resultat i anden række.
- Starter 11/1, torsdagsløb 4/2, på græs træning man, tir og tor i 2 timer
- Træningslejr i påsken skal arrangeres
- Træningskampe skal bookes

Jeg glæder mig til at arbejde sammen med jer og forhåbentlig ser vi specielt Simon og Mathias udvikle sig til nogle knald dygtige trænere.....

# God jul og godt nytår (-: