

U10-U13

KB Talent

Elite i sunde rammer



KB Talent er en del af KB Børnefodbold. Det er A1 holdene fra U10-U13. KB Talents træningsmiljø har en tydelig reference til FCK SE's træningsmetodikker og værdier.

KB Talents træningsmiljø er kendetegnet ved krav, glæde og tryghed, da disse værdier er essentielle for drengenes udvikling i denne aldersgruppe. Træningsmiljøet er attraktivt sportsligt og menneskeligt og tiltrækker derfor de mest talentfulde drenge i København.

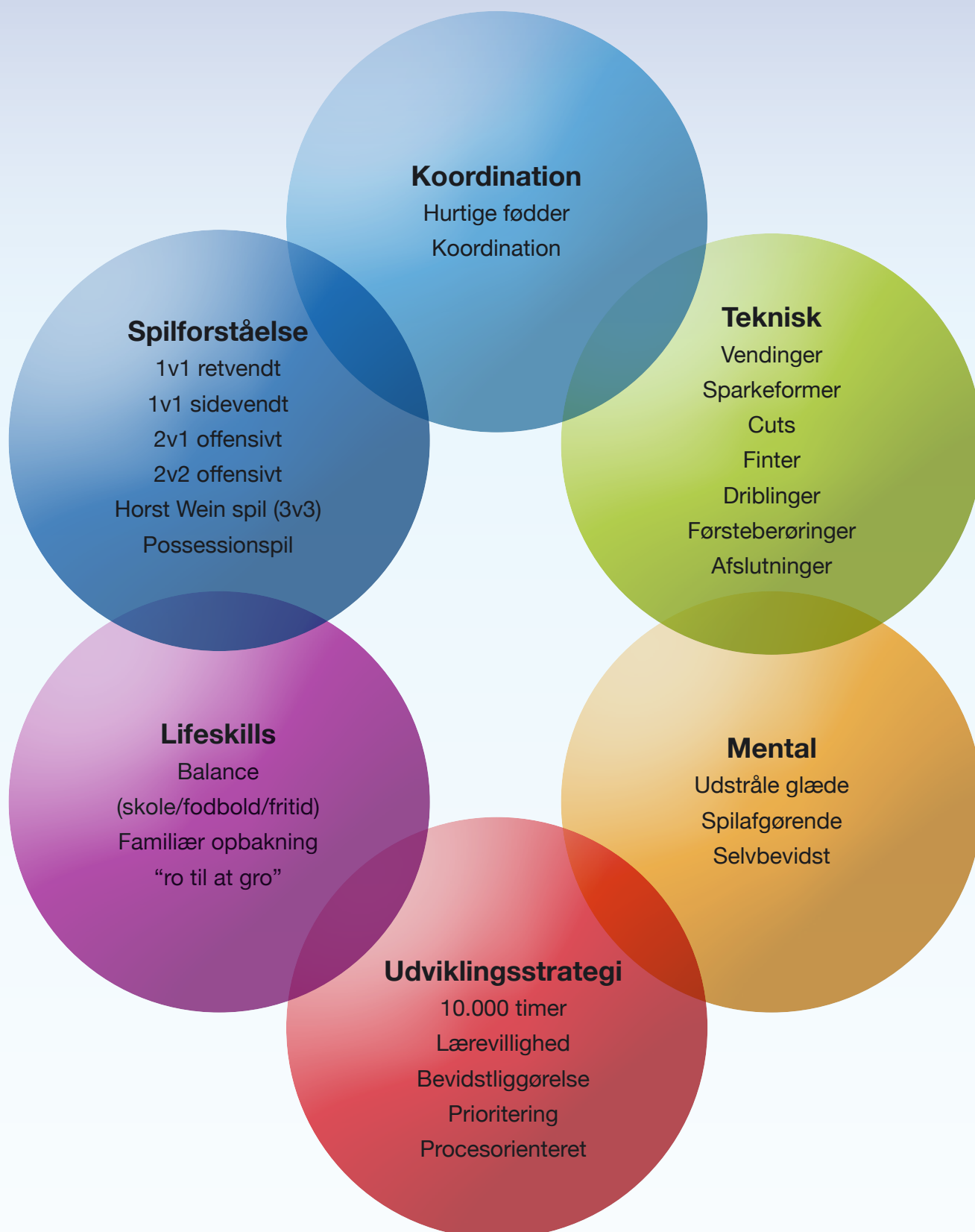
KB Talent uddanner drenge gennem aldersrelateret børnetræning til højest sportslige niveau.

Spillermodel

Træningsmiljøet søger at udvikle 6 kategorier: basis teknisk, spilforståelse/taktisk, fysisk/ koordination, mental, udviklingsstrategi, lifeskills. Alle områder er vigtige og overlapper hinanden i det daglige træningsmiljø. KB Talent ser hver dreng som et unikt individ. Udviklingen af drengene sker gennem en holistisk tilgang, hvor forældre, fritid og skole inddrages i læreprocessen.

Modellen på modsat side er modificeret til aldersgruppen, men tager udgangspunkt i FCK SE's parametre for talentudvikling.

Spillermodel KB Talent



Træning og kamp

- KB Talent er kendetegnet ved et træningsmiljø, hvor der stilles udfordrende opgaver til hver enkelt spiller.
- Træningen bygger på metoder inden for børnefodboldtræning, der skaber de bedste forudsætninger for udvikling af drenge i denne aldersgruppe.
- Træningen er oftest niveaudelt ud fra den enkelte træningsøvelse og drengenes udviklingstrin.
- Dygtiggørelse kræver mange timer med kvalitetstræning. Derfor træner drengene 4-6 gange om ugen. Endvidere opfordres der til uorganiseret og organiseret selvtræning.
- Drengene udtages til de kampe og stævner, hvor matchningen passer til deres niveau. Henover sæsonen vil alle drengene spille minimum 50 % af spilletiden, når spilleren er til rådighed. Det er altid trænerne og talentchefens faglige vurdering, der ligger til grund for udtagelsen.
- Selvom den enkelte drengs udvikling er i fokus, så er holdet og klubben det vigtigste i KB Talent. Samspillet med de andre drenge og trænere er essentielt for drengenes sportslige og menneskelige uddannelse.



Holdet og selektion

Dygtige drenge er essentielt for et træningsmiljø på højeste niveau. Derfor lærer drengene og trænerne, at nye dygtige spillere er velkomne, da de styrker niveauet på holdet.

Løbende selektion af drengene er en del af KB Talent. Derfor er en åben og ærlig dialog om forløbet en integreret del af processen. KB Talent er bevidst om den sårbarhed, der er forbundet ved selektion. Der bliver derfor brugt tid på at forberede familien og spilleren på denne situation. Familier kan altid bede om en statussamtale om sin drengs niveau. Henvendelser om disse samtaler, skal ske til talentchefen. Trupperne bliver justeret i december og juni.

Trænerne

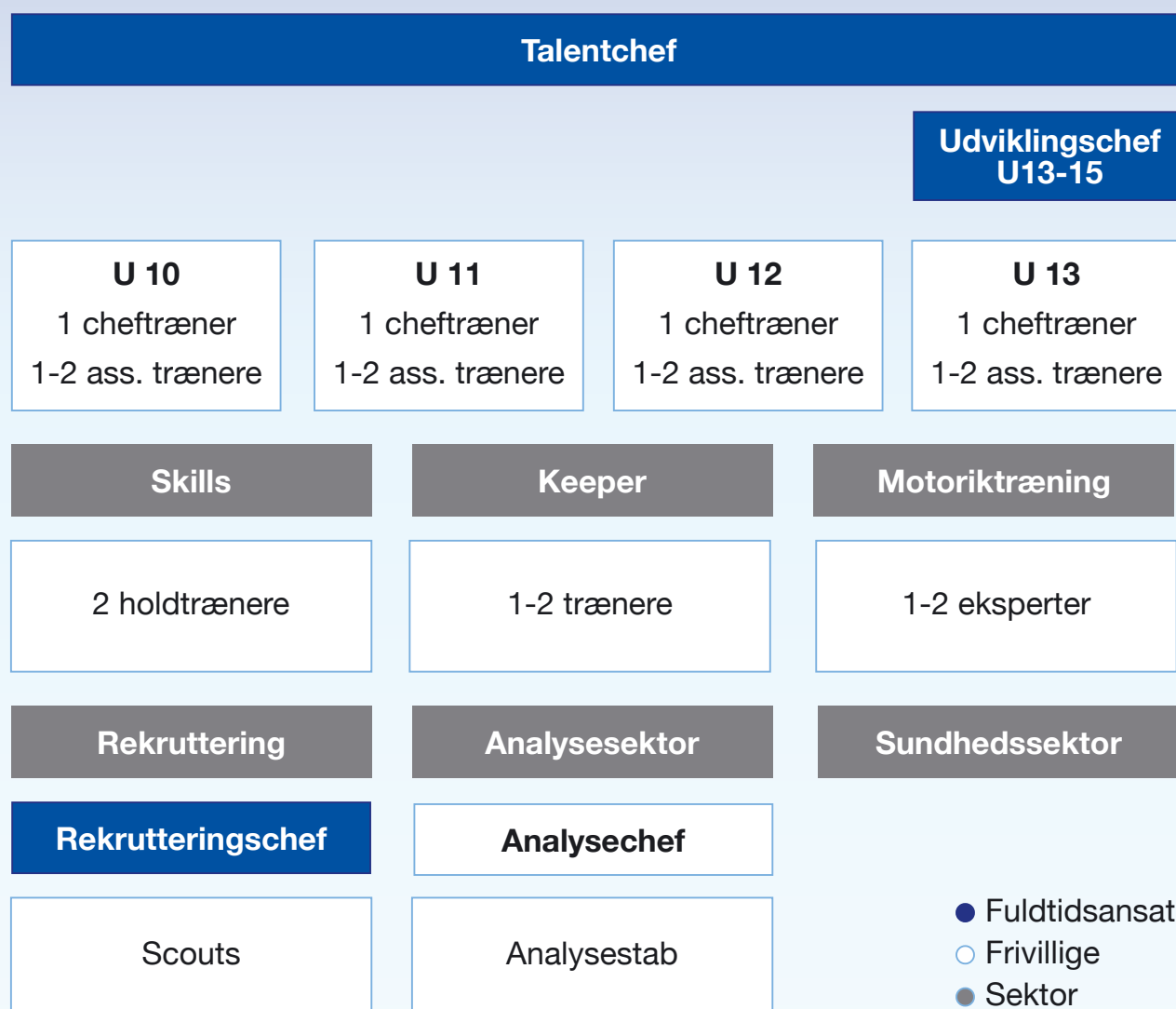
Trænerne er frivillige. De fleste studerer pædagogiske eller idrætsfaglige fag. De gennemgår både FCK SE's interne træneruddannelse og uddannelsesforløb i DBU regi.

Kommunikation og feedback

Drengene opfordres til at søge feedback i deres udvikling. Ligeledes er forældre altid velkommen til at spørge ind til de valgte metoder. Disse samtaler bedes lagt indenfor normal arbejdstid (9-17). Der afholdes to forældremøder og to spillersamtaler henover året.

Organisation

Organisation KB Talent



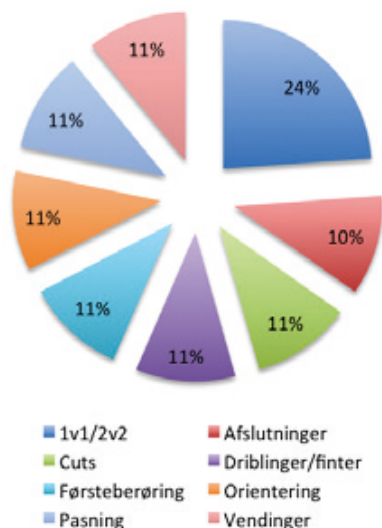
Træningsfokus

Træningen er bygget op om følgende områder: koordination, teknisk træning, basis taktisk/spilforståelse og spil. Formålet med denne opbygning er, at drengene kommer igennem alle områder til hver træning: www.soccerskills.dk er en fælles referenceramme for øvelsesvalg. Til Skillstræning vil der en gang om ugen være fokus på teknisk træning. U13 i KB talent hænger sportsligt sammen med U14 og U15 i FCK SE

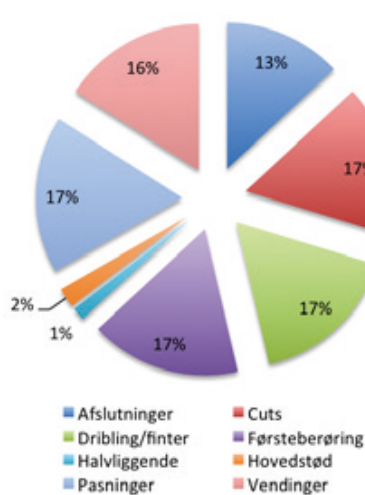
I skemaet på næste side er beskrevet de sportslige og adfærdsmæssige egenskaber, vi øver os på i KB Talent på de respektive årgange. Det er ikke en facitliste, men pejlemærker i vores udvikling af drengene.

Træning og udøveren

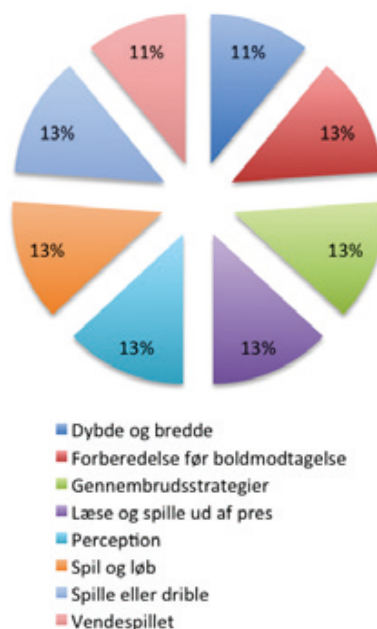
Skills



Basisteknik



Spilforståelse



Uge 29	1	2	3	4	Kampe
Holdtræning	Koordination/lege	1v1/2v2 - Formelt	Koordination/lege	Koordination/lege	
K	Pasninger	1v1/2v2 - Positionelt	Cuts	Cuts	
BT	Vende spillet	1v1/2v2 - Spil	Vende spillet	Vende spillet	
U SF	Spilformer		Spilformer	Spilformer	
G Spil	Vende spillet		Vende spillet	Vende spillet	
E Tema					
3 Fase					
8					
9					
Komplicetets trappe					
Bemærk					
Uge 30	1	2	3	4	Kampe
Holdtræning	Koordination/lege	Pasninger - Formelt	Koordination/lege	Koordination/lege	
K	Dribbling/finter	Pasninger - Positionelt	Afslutninger	Afslutninger	
BT	Spille eller drible	Pasninger - Spil	Spille eller drible	Spille eller drible	
U SF	Spilformer		Spilformer	Spilformer	
G Spil	Spille eller drible		Spille eller drible	Spille eller drible	
E Tema					
3 Fase					
8					
9					
Komplicetets trappe					
Bemærk					
Uge 31	1	2	3	4	Kampe
Holdtræning	Koordination/lege	Førsteberøring - Formelt	Koordination/lege	Koordination/lege	
K	Pasninger	Førsteberøring - Positionelt	Dybde og bredde	Dybde og bredde	
BT	Dybde og bredde	Førsteberøring - Spil	Spilformer	Spilformer	
U SF	Spilformer		Dybde og bredde	Dybde og bredde	
G Spil	Dybde og bredde		Dybde og bredde	Dybde og bredde	
E Tema					
3 Fase					
8					
9					
Komplicetets trappe					
Bemærk					
Uge 32	1	2	3	4	Kampe
Holdtræning	Koordination/lege	Koordination/lege	Koordination/lege	Koordination/lege	
K	Pasninger	Pasninger	Pasninger	Pasninger	
BT	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	
U SF	Spilformer	Spilformer	Spilformer	Spilformer	
G Spil	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	
E Tema					
3 Fase					
8					
9					
Komplicetets trappe					
Bemærk					
Uge 33	1	2	3	4	Kampe
Holdtræning	Koordination/lege	Koordination/lege	Koordination/lege	Koordination/lege	
K	Pasninger	Pasninger	Pasninger	Pasninger	
BT	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	
U SF	Spilformer	Spilformer	Spilformer	Spilformer	
G Spil	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	
E Tema					
3 Fase					
8					
9					
Komplicetets trappe					
Bemærk					
Uge 34	1	2	3	4	Kampe
Holdtræning	Koordination/lege	Koordination/lege	Koordination/lege	Koordination/lege	
K	Pasninger	Pasninger	Pasninger	Pasninger	
BT	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	
U SF	Spilformer	Spilformer	Spilformer	Spilformer	
G Spil	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	Dybde og bredde	
E Tema					
3 Fase					
8					
9					
Komplicetets trappe					
Bemærk					

Træning og udøveren

Koordination

- Fangelege
- Krydskoordination
- Kolbøtter
- Boldkaos
- Footwork
- Bevægelser til begge sider
- Rotation om egen akse
- Koordination med bold
- Koordination med medspillere

Basisteknik

Sparkeformer:

- Inderside
- Lodret vrist
- Yderside
- Halvtliggende
- Curvespark
- Chipbold
- Flugter
- Indlæg
- Saksespark
- Altid med både højre og venstre fod

Driblinger, finter og vendinger:

- Løbedribling
- Speeddribling
- Dribling med vinkler
- Husmandsfinte
- Kropsfinte
- Laudrupfinte
- Sparkefinte
- Indersidevending
- Ydersidevending
- Fodsålsvending
- Cruyff vending
- Vending på 0-1-2 berøringer

Førsteberøring og cuts:

- Fjerneste fod
- Inderside
- Yderside
- Forskellige berøringsflader på kroppen
- Ronaldo cut
- Inderside cut

Hovedstød:

- Aflevering
- Afslutning
- 1. berøring

Udviklingstrategi/mental

- Glæde og nydelse ved spillet og læring
- Udvide læringsparathed
- Kende forskel på træningsadfærd og fritidsadfærd
- Deltage i klub og hold aktiviteter
- Løsrivelse fra far og mor
- Indsigt i egne styrker og udviklingspotentialer
- Læring gennem relationelle samtaler
- Øvemål
- Beskrive personlige følelser og motivation forbundet med sporten
- Metoder til personlig udvikling
- Visualisering, videoanalyse, udviklingsplaner og delmål
- Indsigt og brug af ressource personer til egen udvikling
- Fravalg og tilvalg forbundet med udøvelse af sport
- Ansvar for fællesskabet
- Indsigt og forståelse af overførselspotentialer mellem sport, skole og kommende arbejdsliv
- Indsigt i egne potentialer og ambitioner
- Indsigt i andres betydning for egen udvikling og egen betydning for andres udvikling

Spilforståelse kompleksitetstrappe

Vende spillet:

- Flytte spillet fra den ene side til den anden side
- Støtte og fremadrettet spilvending
- Løb væk fra boldside
- Positionering ift. boldholder
- Se efter overtal/1v1 situationer i modsatte side

Spille eller dribble/finte:

- Kig op, orientering
- Opmærksom på bedre placeret med-spiller
- Opmærksom på 1v1 situation
- Hvilken dribbling/finte type
- Hvilken afleveringstype
- Læse modstanderne

Gennembrudsstrategier:

- 1v1
- Løb foran retvendt central spiller
- Bandedpil
- Overlap
- Spil på 3. mand
- Chipbold
- Timing i løb og pasning

Spil og løb:

- Spil og ny position
- Ud af skyggen
- Positionering i rette tempo
- Løb når bolden er undervejs
- Løb for at skabe plads til medspillere
- Ser helheder i spillet

Dybde og bredde:

- Øve i strukturen
- Fylde banen ud via dybde og bredde
- Skabe dybde og bredde på ny, hvis det kræves
- Fleksibilitet i positionerne, der skaber bredde og dybde

Forberedelse før boldmodtagelse:

- Orientering
- Kropspositionering
- Modtager fod
- Skabe plads til sig selv
- Orientering efter medspillere
- Modtage bolden i fod eller rum

Perception:

- Orientering – kig op
- Orientering i bevægelse
- Orientering mens man har bolden
- Orientering på anden end boldholder
- Orientering på store/små rum

Læse og spille ud af pres:

- Spil udenom eller igennem pres
- Støttespiller
- Spil længst mulige konstruktive aflevering

Valg af antal berøringer ift. presset

Opsøge eller suge presset til sig

Life skills

- Møde før træningsstart
- Fælles omklædning
- Indsigt i foreningslivet
- Indsigt i normer og værdier
- Prioritering af træning og kamp
- Gode vaner i forhold til at sove, spise og hvile
- Indsigt i egne potentialer og ambitioner

- Indsigt i andres betydning for egen udvikling og egen betydning for andres udvikling
- Indsigt, forståelse og respekt for holdkammeraterne
- Indsigt og forståelse for gruppedynamikker i sport kontra samfundet generelt

- Indsigt i sportens betydning for personlig sundhed og velvære
- Indsigt i faresignaler forbundet med overtræning og usunde kostvaner
- Indsigt i foreningslivets styrke i samfundet
- Indsigt i muligheder i foreningslivet gennem hele livet

Analyse

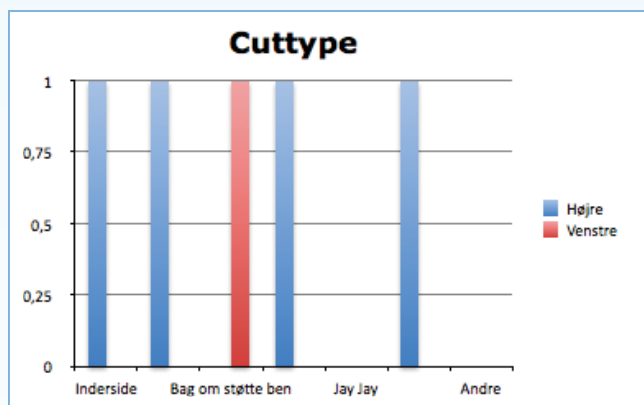
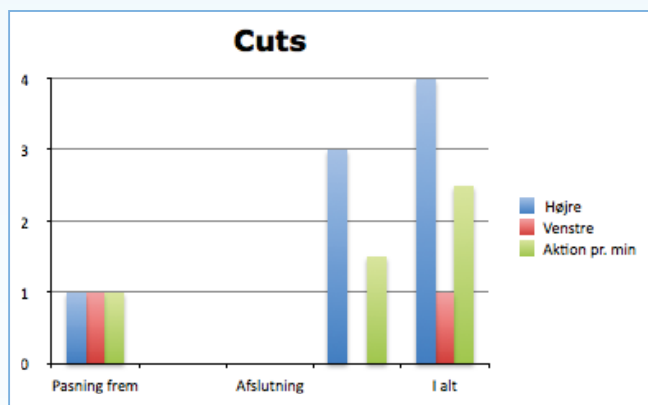
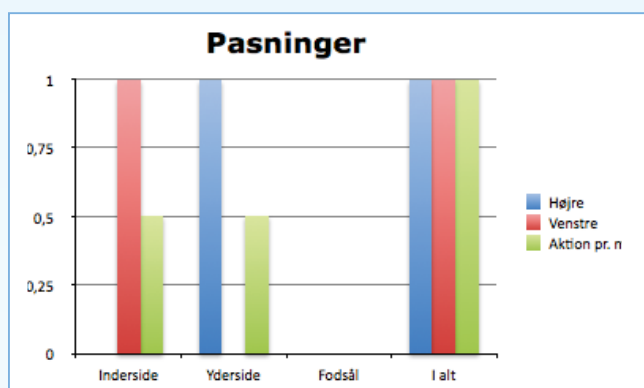
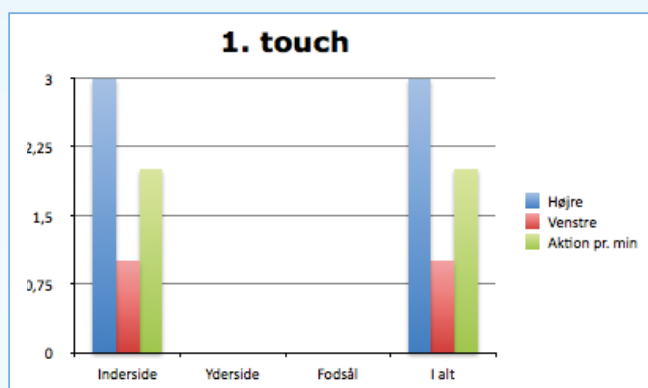
KB Talent har en vidensbaseret tilgang til børnetræning. Dvs. vi søger størst mulig indsigt i de metoder, der udvikler drengene på den mest hensigtsmæssige måde. Det er essentielt, at trænerne er på et højt fagligt niveau og samtidig formår at møde børnene menneskeligt på deres udviklingstrin.

a) Analyse af øvelser

Analysearbejdet i KB Talent skal forsøge at klarlægge hvilke elementer, der trænes i hvilke øvelser. Samtidig skal analysearbejdet forsøge at spore forskellige tendenser i øvelserne, så eventuelle ændringer i øvelserne foregår på baggrund af evidens og ikke altid på en fornemmelse. Endvidere vil der i øvelserne blive registreret intensitet ved brug af Adidas micoach. Analysearbejdet i KB Talent tager udgangspunkt i øvelserne, der er på soccerskills.dk.

Eksempel på analyse:

Oktober - tema: Analyse af A. Michaelsen øvelse. Årgang 2003 U12



b) Alle drengene i KB Talent har en spillerprofil. De bruges, så trænerne kan følge deres sportslige og fysiske udvikling. Hver måned bliver drengenes udvikling gennemgået af trænerne i samråd med talentchefen. Eksempel på spillerprofil:



Motoriktræning

Det har høj prioritet i KB Talent, at drengene har en stor kropsbevidsthed og bevægelsesfrihed.

Træningsområder og baggrundsviden: Grundmotorikken tager afsæt i forståelsen af kroppens sanse apparat. Nedenfor er beskrevet tre væsentlige sanser, som har en afgørende betydning for, hvordan vores grundmotorik udvikler sig.

Den vestibulære sans har stor betydning for alle bevægelser og hjernens parathed til at registrere acceleration/deceleration, start og stop for en bevægelse. Bevægelserne op og ned, fra side til side, frem og tilbage.

Den kinæstetiske sans er fornemmelsen for muskel- og ledfunktion. Det vil sige at spænde og slappe af, bøje og rette ud, finde ud af, hvor legemsdele befinder sig.

Den taktile sans er den sans, vi oplever ved berøring, varme og kulde, vådt og blødt. Vi har brug for den taktile sans i vores bevægelser, når vi fx. skal bedømme, hvor mange kræfter vi skal bruge på afsæt, udefrakommende modstand, m.m.

Motorik træningen tager udgangspunkt i bevægelserne:

Rotation: Evnen til at rotere omkring egen akse.

Afsæt: Evnen til at eksplodere fremefter og opad.

Krydskoordinering: Evnen til at beherske bevægelsesmønstre styret af samarbejdet mellem højre og venstre hjernehalvdel.

Modstand/balance: Evnen til at beherske bevægelser, hvor tyngdepunktet påvirkes udefra.

Fleksibilitet: At have en vis fleksibilitet over sine led har en forebyggende effekt på skader, giver bedre kropsbevidsthed og et mere smidigt og ubesværet bevægelsesmønster.



Pædagogisk tilgang

Et anerkendende, tillidsfuldt og motiverende træningsmiljø skaber den bedste læring. Trænernes pædagogiske kompetencer vægtes som en vigtig faktor.

Lev Vygotsky	Hans Henrik Knopp	David Cooperrider	Alex Honneth
• Zonen for nærmeste udviklingszone	• Flow teori • Meningsfulde aktiviteter og mål • Sammenhæng mellem kompetencer og udfordringer	• Appreciative inquiry	• Anerkendende tilgang
• Støtte fra kompetente trænere eller medspillere, som flytter udøveren til næste udviklingstrin	• Glæde, nysgerrighed og tryghed	• Heliotropiske princip • Fokus på det som virker • Læring gennem de gode eksempler	• Opbakning fra familie • Åben dialog • Anerkendelse i det sociale
• Udvikling gennem leg og fantasi	• Kombination af lyst og krav • Kombination af trivsel og læring • Kombination af læring og kreativitet	• Positive forventninger til hinanden	• Set, hørt og forsøgt forstået af trænere og medspillere
• Stille individuelle krav i samspil med fællesskabet	• Forskellige tilgange og læringsstile	• Nysgerrighed for hinandens historier og sind	• Viden om forskelle mellem ros, værdsættelse og anerkendelse



Motivation og læringsparathed

Begrebet *negentropi* spiller en stor rolle i træningsmiljøet. Det er kendetegnet ved: håb, virkelyst, iverigdom, optimisme og samhørighed. Drengenes motivation er naturligvis en blanding af indre og ydre motivation. Det er imidlertid afgørende i disse år, at motivationen primært kommer indefra gennem lysten til spillet. I KB Talent har vi derfor fokus på de mentale områder af talentudvikling. Der arbejdes med det som en integreret del af træningen og ikke som et adskilt element i træningsmiljøet.

Indlæringsevne	Personlighed
● Udøveren finder naturlig glæde ved organiseret og uorganiseret spil med bolden.	● Udøveren viser lederskab og vejleder sin medspillere gennem "det gode eksempel".
● Udøveren tilegner sig nye tekniske og taktiske kompetencer gennem selvtræning.	● Udøveren forsøger altid at have kontrol med sin adfærd.
● Udøveren tilegner sig let nye tekniske og taktiske kompetencer gennem træning/kamp med andre talentfulde spillere.	● Udøveren bliver ikke frustreret på sine medspillere, trænere eller modstandere. Udøverens fokus er på øvelsen, eller kampsituationen.
● Udøveren har en stor motivation for personlig udvikling.	● Udøveren er højt motiveret og finder glæde ved konkurrence.
● Udøveren forstår at benytte fagfolk og medspillere til sin egen udvikling	● Udøveren har forståelse for forskellige mennesketyper og fodboldegenskaber på holdet.

KB Talent spillestil

Klubben fodboldfilosofi:

- Skabe hold med egen identitet, som tager initiativ i kampene
- Tydelighed i spillets faser og med et agerende udtryk
- Spillernes spidskompetencer skaber det enkelte hold
- Genkendelighed fra kamp til kamp og fra sæson til sæson, men altid med fokus på forbedringer.

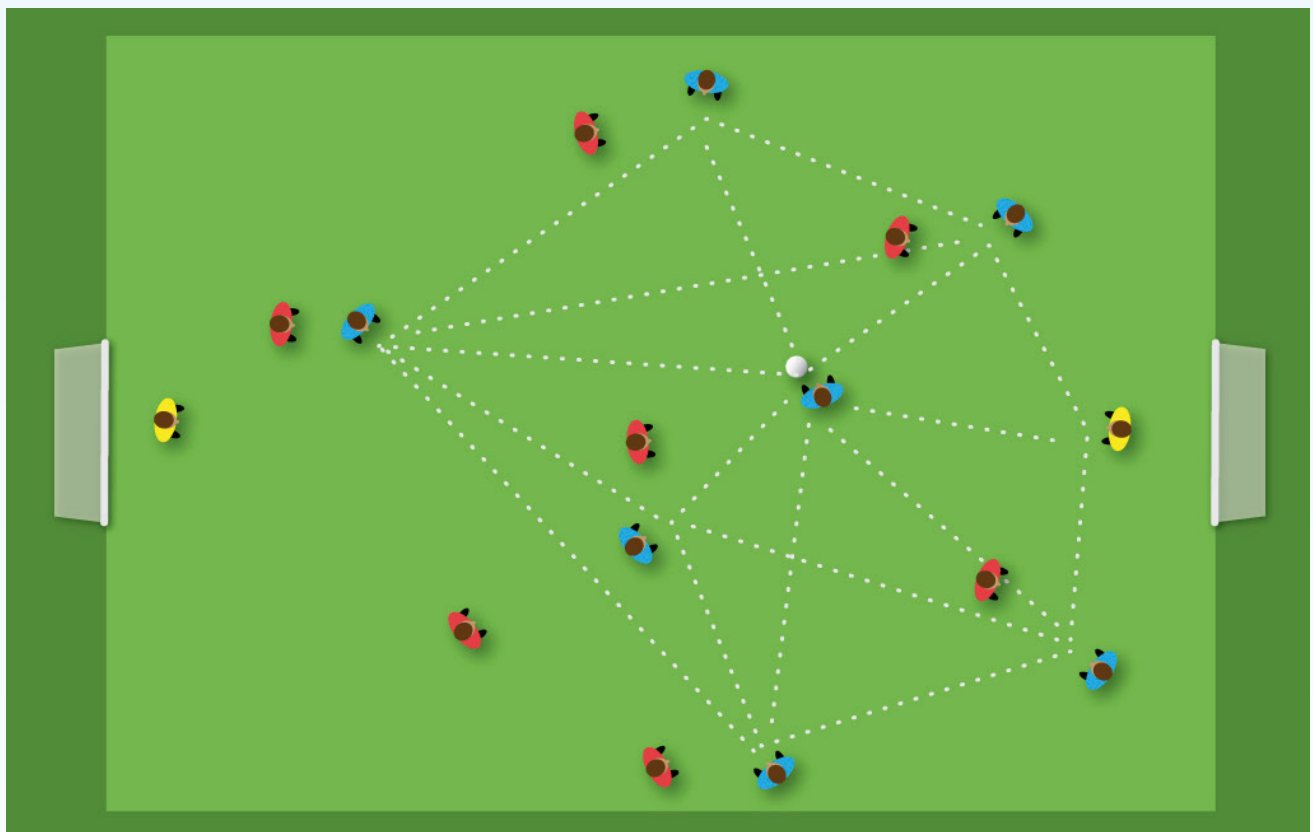
Dette er FCK's fodboldfilosofi. Den skal i det daglige arbejde i KB Talent modificeres til alderstrinene.

Nedenfor beskrevet gælder alle positioner i KB Talent.

Alle spillere øver sig på forskellige positioner i løbet af sæsonen.

Det er grundlæggende, at holdets og trænerens adfærd altid er i venstre kolonne af fodboldens paradigmer i tanke og handling:

- | | |
|---------------|-----------------|
| ✓ Agere | ✗ Reagere |
| ✓ Proaktivt | ✗ Nedbryde |
| ✓ Skabende | ✗ Minimere fejl |
| ✓ Dominerende | ✗ Risiko |



KB Talent's formation er 1-2-4-1 eller 1-3-3-1. Formationen skal kun ses som en udgangsformation.

Når spillerne er parate til det, bliver formationen mere fleksibel. Spillerne lærer at bevæge sig frit i forhold til hinanden.

Hvorvidt positionerne er fleksible eller mere faste afhænger af spillernes udviklingsniveau. Øget frihed må ikke blive en hæmsko og få den modsatte effekt. Nemlig mindre kreativitet og mere forvirring.

Etableret angreb

To grundsætninger er fundamentet i begge faser og på alle positioner:

- Alle skal deltage - spørge efter bolden
- Tilladt at fejle med bolden - ikke i orden at "gemme sig"

Faser i spillet

Den offensive organisation består af tre faser:

- Opbygningsspil
- Forberedelse til afslutningsspil
- Afslutningsspil

Offensiv organisation

Formål: Via vores principper og strategier at skabe målchancer

- Positioneringer og bevægelser for at give spilmuligheder i for-, mellem- og bagrum
- Skabe, identificere og udnytte plads i modstanderens defensive organisation
- Spilmuligheder på begge sider af 1. Forsvareren
- Bevægelser for boldholder og boldmodtager
- Spille den mest fremadrettet og konstruktive pasning
- Udvikling af relationer, plads til kreativitet og frihed
- Plads til hver dreng har et individuelt fokus inden for rammen af holdet

Omstilling offensivt

- Ved erobring centralt, holde bolden centralt, spil i længderetningen, spil foran medspillere.
- Ved erobring på kant, spil – driv bolden i længderetningen ind centralt
- Søg overtal
- Løbevillighed
- 100 % forsøg på gennembrud. Spillere fra alle positioner har frihed til at gå med, hvis timingen er den rigtige.
- Afslutte omstilling, så man ikke får omstilling i mod.

Defensiv organisation og omstilling

Holdets defensive udtryk:

- ”Vind bolden tilbage så hurtigt som muligt!”
- Aggressivt genpres fra alle mand
- Dygtige 1. Og 2. Forsvarer – Erobringsivrige

Situationsbestemt spilforståelse

Jeg har bolden	Mit hold har bolden	De har bolden
Beskytte bolden	“Ud af skyggen” – vinkel, afstand, forfinteløb, overlap	Placere mig hensigtsmæssigt i forhold til bold, med- og modspillere
Afleverer – hvorfra, hvorhen, hvordan og hvornår?	Gøre banen stor	Forudse afleveringer, bryde aflevering
Udfordre 1v1 – hvor, hvordan, hvornår?	Modtage aflevering – hvordan og hvorhen?	Spærre vejen for eller føre modstanderens boldholder
Afslutte – hvorfra, hvor i målet, hvordan og hvornår?		Eobre bolden – hvor, hvordan, hvornår?

Sponsor og ture

KB talent er primært båret af de frivillige trænere og ledere store arbejde. Der er udgifter forbundet med at lave talentudvikling på højt niveau. Omkostninger i forbindelse med ture og tøj sker gennem egenbetaling og private sponsorater.

Alle sponsorater til disse aktiviteter er med til at løfte niveauet i KB Talent. Henvendelser herom kan gives til talentschefen.



KJØBENHAVNS ERHVERVSKLUB

FÆLLESSKAB • AMBITIONER • FREMSYN • ERHVERVSFORDELE • NETWORKING

*Thomas Delaney,
en af mange talenter
udviklet i KB's
ungdomsafdeling.*

POLFOTO: MIKKEL BERG PEDERSEN

Som sponsor i Københavns Erhvervsklub får du:

- ✓ VIP-pladser i Parken til alle FCK kampe, inklusiv spisning.
- ✓ Profilerings i Business Lounge i Parken og på KB's anlæg.
- ✓ Adgang til fitness og udendørstennis på KB.

Kontakt formand Gert Petersen på tlf. **4010 2835** og hør om **flere fordele** ved Københavns Erhvervsklub eller læs mere på kb-erhvervsklub.dk.