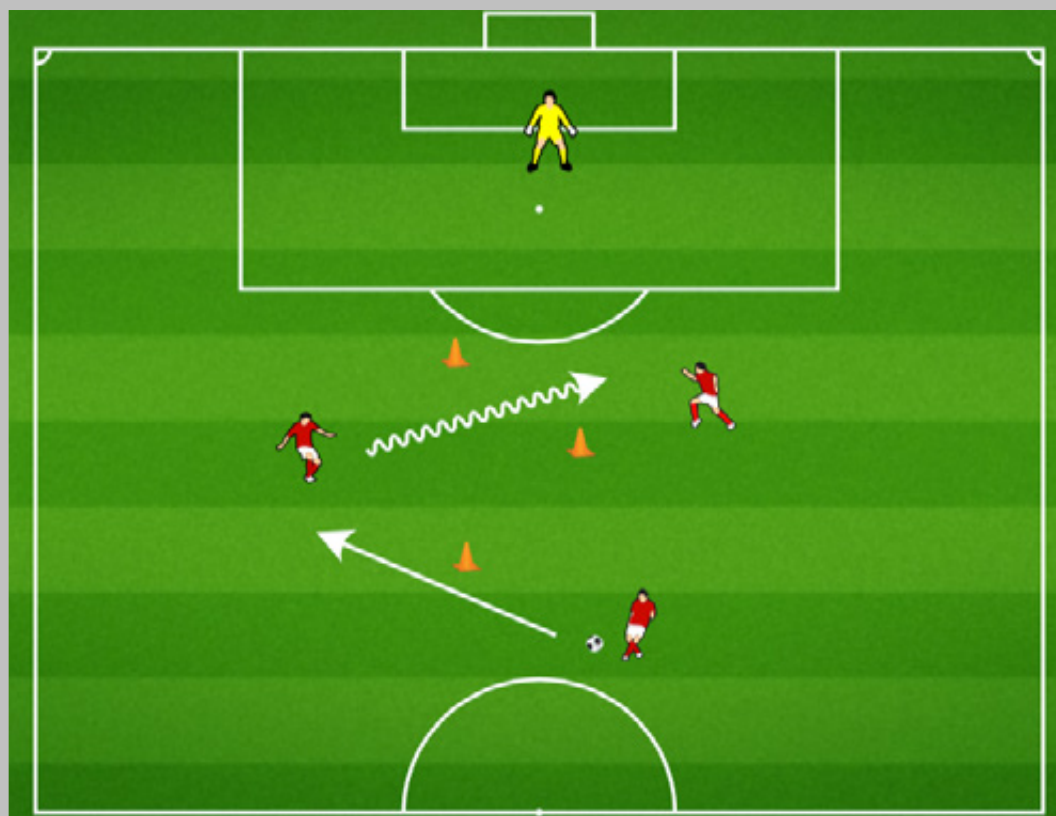


# SILKEBØRG IF



## SIF FODBOLD- SKOLEN TRÆNING- MAGASINET

### **Om SIF Fodboldskolen:**

Dette magasin giver dig som træner eksempler på øvelser for U8-U13!

### **Læs i dette nummer:**

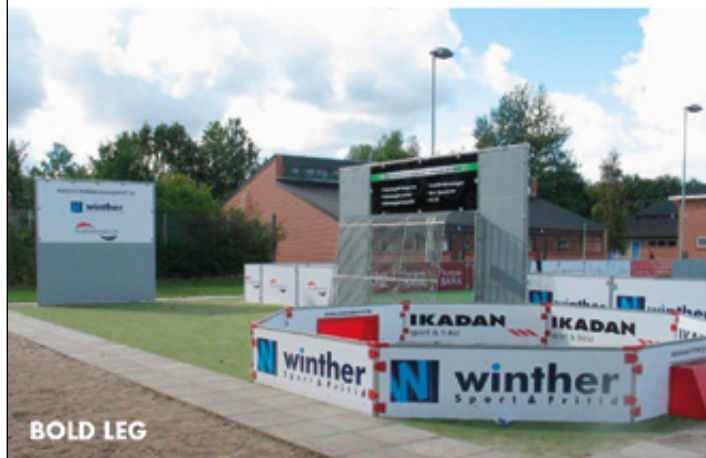
Spiløvelser med angrebsfokus

Spillestil for 5- og 8-mands

... og meget andet til dig som træner!

# WINTHER SPORT & FRITID

– så kan fritiden  
bruges på sund aktivitet



BOLD LEG



MULTIBANEN

[winthergruppen.dk](http://winthergruppen.dk)



Gode grunde  
til at vælge  
Winther Sport  
& Fritid

- Markedets mest attraktive pris
- Meget høj kvalitet
- Vedligeholdelsesfri
- Fantastisk flexibel – du vælger selv indretning og underlag
- Multibanen
- Panna Bane
- Goalbox
- Kunstgræs baner

Bohrsvej 1  
8600 Silkeborg  
Tlf. 8680 6020

## SIF FODBOLDSKOLEN

### Formål

SIF Fodboldskolen har som vision at skabe udviklende og lærerige børnefodboldmiljøer i og omkring Silkeborg, så flest muligt udvikler et potentiale, der berettiger dem til en uddannelse som elitefodboldspiller i SIF.

### Udgiver

Silkeborg IF Invest A/S,  
Papirfabrikken 34, 8600 Silkeborg.  
Mail: jt@silkeborgif.com  
www.silkeborgif.com  
facebook.com/SIFfodboldskolen

### Redaktion

Jacob Tind

### Annoncesalg

FL SportMarketing,  
Silkeborg IF Invest A/S

### Udgivelser

Magasinet SIF Træningsmagasinet udkommer to gange årligt.

### Oplag

500 eksemplarer, der udsendes til vores samarbejdsklubber.  
1. udgave.

### Forsidefoto

Illustration af træningsøvelse.



## INDHOLDSFORTEGNELSE

**Velkommen til SIF Træningsmagasinet**

**Filosofien bag øvelserne**

**Afsnit 1: øvelser med en angribende spiller**

**Afsnit 2: øvelser med to angribende spillere**

**Afsnit 3: øvelser med tre angribende spillere**

**Spillestil for 5-mands**

**Spillestil for 8-mands**

**Ordbog**

**Periodeplan**

**Hvad kigger vi efter?**

**Vores værdier**

**Strukturen for U9-U12**

**Talentudviklingen lige nu**

**C-uddannelsen datoplan forår 2016**

# OVERSKUD - FORMAT - VILJE

## VELKOMMEN TIL SIF TRÆNINGSMAGASINET -

### 1. udgave

Kære læser!

Du sidder netop nu med den første udgave af SIF Træningsmagasinet - fyldt med øvelser målrettet børnetrænerne i U8-U13. Vi har set frem til denne dag med stor spænding og vi er stolte af, at vi nu kan præsentere endnu et medie, der skal understøtte de mange gode børnemiljøer i og omkring Silkeborg!



Vores store fokus ligger på uddannelsen af de mange frivillige trænere i børnefodbolden, og her har vi en stribe af tilbud, som er meget populære: fællestræninger, C-uddannelsen, træningsvideoer på Facebook og nu som sidste skud på stammen; et magasin, der fysisk er lige til at tage med i tasken på vej ud på banen!

Det har været vores intention, at gøre forberedelsen mellem arbejde og fodbold så overskuelig og let som muligt, og magasinet her er et bud på vores løsning. Jeg ved fra mine mange besøg rundt omkring i de danske klubber, at dagens træningsprogram ofte er en af de store udfordringer for travle trænere. Mange kan nok nikke genkendende til, at børnene hurtigt kan mærke det, hvis man ikke er forberedt til træningen.

Samtidigt viser utallige undersøgelser, at “the coach is the key”, både i forhold til at fastholde et godt klub- og træningsmiljø, men også for at skabe et udviklende læringsrum for de mange fodboldglade børn.

Jeg håber derfor, at dette magasin kan bidrage til det flotte, frivillige arbejde som trænerne rundt om i klubberne hver dag udfører. Magasinet er bygget op således, at det er lige til at gå til - men jeg vil anbefale, at træneren læser introduktionen til hvert afsnit, da der her findes en overordnet beskrivelse af øvelserne.

For den mere detaljeorienterede træner vil jeg anbefale de små info-bokse ved øvelserne.

God fornøjelse ude på banerne!

Jacob Tind  
Talenttræner i SIF Fodboldskolen  
[jt@silkeborgif.com](mailto:jt@silkeborgif.com) - tlf. 2218 0775

## FILOSOFIEN BAG ØVELSERNE

Øvelsen er ikke afgørende - det er træneren!

Dette udgangspunkt er vigtigt at huske, uanset hvor du henter din inspiration til fodboldtræningen. Jeg har i magasinet hér forsøgt at designe og beskrive øvelser, som i sig selv kan stimulere spillerne - men det er min erfaring, at du som træner med fordel kan bevæge dig rundt i forskellige trænerroller, og på den måde stimulere spillernes læring i øvelserne.

Jeg vil klart anbefale, at du starter med at VISE øvelsen; det tager 5 sekunder, og giver hurtigt spillerne et billede af, hvordan øvelsen fungerer. Herefter kan du give **få og simple** regler eller rammer - som fx "der skal scores inden x-sekunder" eller "spillet slutter/starter når". Herefter kan du med fordel lade spillerne prøve øvelsen i to tre runder/minutter, og herefter gå videre med din ledelsesstil.

Øvelserne har til formål at fremme spillernes forståelse af spillet, og det kræver, at du selv forstår at være leder - og ikke diktator. Hvordan skal det nu forstås?

Du kan som træner være **instruerende**, som betyder, at du fortæller spillerne, hvad de skal gøre. Det kan være fint i et lille omfang, men kan hurtigt være uden effekt, hvis du gør det for meget.

Du kan også være **støttende**, som betyder, at du opmuntrer spillerne til at blive ved med at forsøge; både dem, der lykkedes og dem, der ikke gør. Her er overskrifter som ros og motivation værd at vide noget om.

Er du **observerende** betyder det, at du selv har tid til at se, hvad der sker i spillet; er der spillere, der springer over, hvor gærdet er lavest - eller fungerer øvelsen ikke. Det er et godt fif til at se, hvordan spillet fungerer, inden du foretager dig mere.

Er du modig, kan du med fordel overveje at være **delegerende**, hvilket betyder, at du inddrager spillerne i løsningsmuligheder. Ordet coaching er i denne sammenhæng ofte anvendt, og brugt på den rigtige måde, kan du både spore spillerne ind på din version af et svar, samtidigt med, at spillerne føler, at de kommer til orde.

Der findes et godt citat: "never talk to the man on the ball - he is busy!".

Føler du alligevel trang til at tale, så overvej, om du kan "coache" spillerne uden bolden **før situationen opstår**.

På de kommende sider finder du øvelser, som betegnes som 1v0, 1v1, 1v1+1 osv. Fælles for disse øvelser er, at angriberen er alene og ikke har en modspiller.

I disse spil-øvelser er fokus typisk på individuelle færdigheder, som at dribble væk fra eller forbi en modspiller, samt at lave finter for at komme fri af en modspiller. Forskellen på en dribling og en finte ligger i, hvad formålet er:

En dribling sker, når man dribler forbi (eller væk fra) en modspiller. Lionel Messi er et godt eksempel på dette, fordi han sjældent laver en finte, men blot dribler med bolden.

En finte kendes ved kropsbevægelser, der har til formål at bringe modspilleren i ubalance eller i tvivl om, hvilken retning, man vil dribble. Cristiano Ronaldo er et godt eksempel på dette med sine mange bevægelser omkring bolden, inden han dribler forbi.

Øvelserne her fremmer i sig selv ikke finterne, fordi disse ofte indebærer en risiko for at miste bolden. Det er op til dig som træner, at sørge for at lære spillerne finter - og i øvelserne her opmuntre spillerne til at turde prøve dem.

Hvis spillerne har mod til at prøve finter, vil de opleve, at modspilleren kan lokkes et sted hen - hvorefter man så kan angribe et andet sted. Et godt fif kan derfor være, at en finte skal udføres så tidligt, som muligt - hvis modspilleren kommer for tæt på, bliver det svært at få succes.

**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spiller starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet startes ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at drible over modspillers linje mellem de to kegler.

**Øvrigt:**

Efter endt tur byttes der plads, så blå spiller modtager bolden fra træneren.

Erobrer forsvarsspilleren bolden, skal han score i modsatte ende af banen.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 8x12 meter.



#### Spillets formål:

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring

#### Sådan fungerer spillet:

Rød spiller starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet startes ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

#### Der scores ved:

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to blå kegler, ELLER
- 2) ved at dribble bolden over linjen mellem blå hjørnekegle og rød markeringskegle, i forsvarsspillerens ende.

#### Øvrigt:

Efter endt tur byttes der plads, så blå spiller modtager bolden fra træneren.

Erobrer forsvarsspilleren bolden, skal han score i modsatte ende af banen.

#### Afstande:

Rektangulær bane på ca. 8x12 meter.

### SPILLETS MULIGHEDER

I spillet her skal rød spiller vurdere om han 1) vil dribble fremad for scoring, 2) om han vil dribble til siden for scoring, eller 3) om han med fordel kan dribble den ene vej, for at score den anden vej!





**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spiller starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to kegler, **ELLER**
- 2) ved at dribble over sin egen startlinje (men først **EFTER**, at have driblet forbi linjen med den røde markeringskegle)

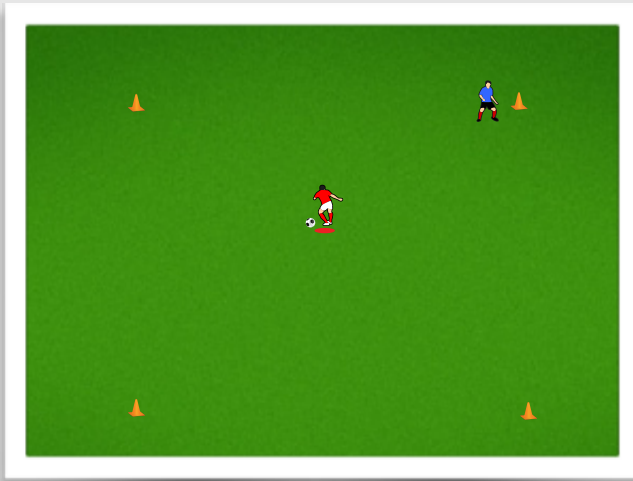
**Øvrigt:**

Efter endt tur byttes der plads, så blå spiller modtager bolden fra træneren.

Erobrer forsvarsspilleren bolden, skal han score i modsatte ende af banen.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 8x12 meter.



#### Spillets formål:

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring

#### Sådan fungerer spillet:

Rød spiller starter med bolden ved den røde markeringskegle i midten - blå spiller starter i det ene hjørne. Spillet startes når rød spiller rører bolden.

#### Der scores ved:

- 1) at dribble tæt forbi en af de fire hjørnekegler med kontrol over bolden.

#### Øvrigt:

Efter endt tur byttes der plads.

Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, skal han score på samme vis som angriberen (evt. ikke den nærmeste kegle, hvor han har erobret bolden).

Der kan gives et point for scoring i en af de tre hjørner, og to, tre eller flere ved den kegle, hvor modstanderen starter.

#### Afstande:

Kvadratisk bane på ca. 12x12 meter ved 1v1.

### SPILLETS MULIGHEDER

Når man differentierer pointmulighederne, stimulerer man spillernes vurdering af risici og giver samtidigt muligheden for at lokke modstanderen over i et hjørne, for at score i et andet.

**Spillets formål:**

- at fremme dribbling/finter
- at skelne mellem forsvarsspil og erobringsspil

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spiller starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to kegler, ELLER
- 2) ved at få bolden til at ramme den høje kegle.

**Øvrigt:**

Efter endt tur byttes der plads.

Erobrer blå spiller bolden, skal han score i modsatte ende af banen.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 8x12 meter.

De to høje kegler placeres ca. 5 meter uden for firkanten.



#### Spillets formål:

- at fremme dribling/finter
- at skelne mellem forsvarsspil og erobringsspil

#### Sådan fungerer spillet:

Rød spiller starter ved sin egen høje kegle - blå spiller starter ved sin ditto. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

#### Der scores ved:

- 1) at drible tæt forbi den lille blå markeringskegle, ELLER
- 2) ved at få bolden til at ramme den høje kegle.

#### Øvrigt:

Efter endt tur byttes der plads.

Erobrer blå spiller bolden, skal han score i modsatte ende af banen.

Der kan evt. placeres en blå markeringskegle i alle fire hjørner, så der kan scores flere steder.

#### Afstande:

Afstanden mellem de to høje kegler er ca. 8-10 meter, og ca. 5 meter skråt derfra placeres markeringskeglen.

### SPILLETS MULIGHEDER

Ved scoringsmuligheder i to dybdelag (tæt på og længere væk), fremmes spillernes rumfornemmelse - og evne til at 1) forsvare et rum og søge erobring i et andet, og 2) udnytte acceleration/deceleration offensivt til at bringe modstander i ubalance.

**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spiller starter med bolden ved den ene kegle - blå spiller starter ved keglen diagonalt. Spillet starter når rød spiller rører bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble tæt forbi en af de tre hjørnekegler.

**Øvrigt:**

Efter endt tur byttes der plads.

Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, skal han score på samme vis som angriberen (evt. ikke den nærmeste kegle, hvor han har erobret bolden).

Der kan gives et point for scoring i en af de to frie hjørner, og to eller flere ved den kegle, hvor modstanderen starter.

**Afstande:**

Kvadratisk bane på ca. 10x10 meter.

**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spiller starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at drible over modspillers linje mellem de to høje kegler, ELLER
- 2) ved at spille bolden langs jorden mellem de to små kegler.

**Øvrigt:**

Efter endt tur byttes der plads.

Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, skal han score på samme vis som angriberen (evt. kun ved at spille bolden langs jorden mellem de to små kegler).

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 10x12 meter.

Porten med de små kegler placeres ca. 5 meter uden for banen med en størrelse på ca. 2 meter.

**SPILLETS MULIGHEDER**

Ved at kunne score i et mål, stimuleres lysten til at tage chancen fra længere afstand. Da bolden skal langs jorden, kræver det et bestemt form for spark. Desuden fremmes den direkte aflevering mod angriberen (det lille mål) når bolden erobres.

**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spiller starter med bolden på linjen mellem sine egne høje kegler - den første blå spiller på den næste linje, og den sidste blå spiller på den sidste linje.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to høje kegler.

**Øvrigt:**

Efter endt tur byttes der positioner (også de blå indbyrdes). Den bagerste blå må først forlade sin linje når rød spiller kommer forbi den midterste linje.

Der kan gives et point for at dribble forbi den første linje, og yderligere et point for at dribble forbi den sidste linje.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 12x16 meter ved 1v1.

**SPILLETS MULIGHEDER**

Ved at lave mellemrum mellem de to forsvarsspillere, kan vi stimulere spillernes rumfornemmelse - både offensivt og defensivt; hvordan vi bedst angriber/forsvarer rummene foran, bag og i mellem spillerne.



## FORT ØSTERLUND



– en sikker fuldtræffer –

Firma - og privatfester,  
polterabend

Velkommen på Fort Østerlund

– vi glæder os til at  
byde på oplevelser

Silkeborg – Tlf. 86 83 62 33

 **Okkels**

– hjemmelavet italiensk is og kaffe

"Vi laver ikke god is for at få ros  
– Vi får ros fordi vi laver god is"

Okkels is er  
lavet på frisk  
økologisk  
letmælk

NYHED!  
FROZEN  
YOGURT



Kom og nyd  
isen i Silkeborgs  
hyggelige  
latinerkvarter

Nygade 26, 8600 Silkeborg  
[www.okkelsis.dk](http://www.okkelsis.dk)

Vi kan bl.a.  
hjælpe med:

- Lasengravering
- Storformat print
- Personnavneskilte
- Grafisk design
- Pyloner
- Autoreklamer
- Facadeskilte
- Informationstavler
- Byggepladsskilte
- XL print/digitalprint
- Banner og flag  
og meget mere...

Sadolinvej 13 8600 Silkeborg  
T. 8682 5333 M. 2040 5433



**SKILTEVÆRKSTEDET**  
**Silkeborg Autolakering**

Din kommende skilteleverandør?

[Skilte@silkeborg-autolakering.dk](mailto:Skilte@silkeborg-autolakering.dk)

**SPAR 20%**  
På al frugt og grønt  
med KIWI kort

ALLE SKAL HA' RÅD TIL  
**SUNDHED**

**KIWI**

DISCOUNT PÅ EN NY MÅDE

Silkeborgvej 66-68, 8653 Them  
Alle dage 8-22



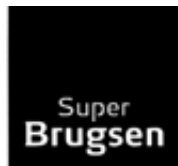
[www.pape.nu](http://www.pape.nu)

- alt malerarbejde udføres...

## Malermester

Christoffer Pape Mortensen **2511 3042**

Landlystvej 46 · 8600 Silkeborg  
[www.pape.nu](http://www.pape.nu) · [maler@pape.nu](mailto:maler@pape.nu)



Super Brugsen Them • Tlf. 86 84 70 11

Them Centret 8 · 8653 Them

Slagterafdelingen • Nedkølet frugt/grønt Afd.  
Posthus · Tips · Lotto · OK Benzin



Salg og service af hårde hvidevarer

El-installationer      DØGNVAGT  
Liftudlejning            20651985

Vestervang 6 • 8882 Fårvang  
tlf. 86 87 10 26  
[www.faarvang-el.dk](http://www.faarvang-el.dk)



Kosmetik- og  
plejeprodukter i verdensklasse

## Kemex A/S

Mads Clausens Vej 1 – 8600 Silkeborg  
Tlf 86 80 05 33  
[kemex@kemex.dk](mailto:kemex@kemex.dk) – [www.kemex.dk](http://www.kemex.dk)



## Søholt Gartneren Silkeborg

Velkommen hos din lokale Gartner.  
Vi udfører alt inden for havearbejde.  
Græsplæner i alle størrelser, også rullegræs.  
Træfældning. Beskæring af træer og buske.  
Hækklipping.

Trænger haven til en kærlig hånd  
så kontakt: Gartner Bent Lund  
Tlf. 20 73 30 30  
[soeholtgartneren@youmail.dk](mailto:soeholtgartneren@youmail.dk)



v/ Frank Bøgelund

Tlf. 4033 1344

Ewaldsvej 25, 8600 Silkeborg  
[www.boegelundtotalentreprise.dk](http://www.boegelundtotalentreprise.dk)  
mail: [boegelund.frank@mail.dk](mailto:boegelund.frank@mail.dk)



VI TRYLLER  
PÅ ALLE  
OVERFLADER!



© 2015 Merton. Alle rettigheder forbeholdt. Merton er et registreret varemærke. Merton er et registreret varemærke. Merton er et registreret varemærke.

8600 Silkeborg  
Tlf. 86 84 70 11  
www.superbrugsen.dk



På de kommende sider finder du øvelser, som betegnes som 2v1, 2v2, 2v1+1 osv. Fælles for disse øvelser er, at angriberen har én medspiller.

I disse spil-øvelser er fokus typisk at træffe et valg, hvad enten det er som forsvarsspiller eller som angriber. Når man som forsvarsspiller er i undertal, skal man hele tiden vurdere, om man skal gå frem i forsøget på at erobre bolden, eller om man skal være afventende i forsøget på at forsvare et område.

Som angriber ligger valgene i, *om* og i så fald *hvornår* afleveringen skal finde sted, ligesom der skal besluttes *hvilket område*, der skal angribes i. Det er min erfaring, at børn ofte har tunnelsyn; enten kan de kun spille hinanden, eller også kan de kun se en retning. Nogle gange kan det kræve en omvej at komme frem til målet.

Øvelserne stimulerer også det parameter, der hedder tid. Nogle gange kan du som træner eksempelvis tælle fra 6 til 0, som det tidsrum, hvor angriberne (eller forsvareren!) skal have fuldført opgaven. Det presser spillet op i fart og gør beslutningerne sværere.

Andre gange begrænses tiden på grund af modspilleren. Eksemplet kunne være, at "jeg er fri lige nu", men "når bolden er på vej, kan modstanderen nå at komme tæt på mig". Og så har man pludseligt ikke så meget tid.

I øvelserne har jeg ikke kommenteret på, *hvordan* man bedst muligt afleverer eller modtager bolden. Det er næsten et kapitel i sig selv, men som et godt fif kan jeg fortælle dig, at du som regel kun kan aflevere den vej, din brystkasse peger hen - ligesom du hurtigere kan komme videre med bolden, hvis din brystkasse peger den vej, hvor du vil hen.



#### Spillets formål:

- at fremme dribling/finter
- at skelne mellem forsvarsspil og erobringsspil
- at lave maksimalt en (målgivende) aflevering

#### Sådan fungerer spillet:

Rød spillere starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

#### Der scores ved:

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to kegler, ELLER
- 2) ved at modtage bolden henover den samme linje (aflevering fra rød til rød).

#### Øvrigt:

Husk, at rotere mellem pladserne efter endt tur.

Erobrer blå spiller bolden, skal han score i røds ende af banen.

#### Afstande:

Rektangulær bane på ca. 12x16 meter ved 2v1.

#### NB!

Børn vil typisk spille mange afleveringer til siden mellem hinanden. Er det optimalt?

**Spillets formål:**

- at fremme dribbling/finter
- at skelne mellem forsvarsspil og erobringsspil
- at lave maksimalt en (målgivende) aflevering

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spillere starter i hver sin ende af banen - blå spiller starter midtvejs. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to kegler, ELLER
- 2) ved at modtage bolden henover den samme linje (aflevering fra rød til rød).

**Øvrigt:**

Husk, at rotere mellem pladserne efter endt tur.

Erobrer blå spiller bolden, skal han score i røds ende af banen.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 12x16 meter ved 2v1.

**SPILLETS MULIGHEDER**

Ved at placere den ene røde spiller bag den blå, træner man 1) afleveringer frem i banen og 2) evnen til at blive spilbar bag ved en modspiller.

**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at skelne mellem forsvarsspil og erobringsspil
- at lave maksimalt en (målgivende) aflevering

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spillere starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to kegler, ELLER
- 2) ved at få bolden til at ramme den høje kegle, som er placeret ca. 5 meter uden for firkanten.

**Øvrigt:**

Husk, at rotere mellem pladserne efter endt tur.

Erobrer blå spiller bolden, skal han score i røds ende af banen.

Man kan kun score ved at ramme den høje kegle, hvis "afslutningen" finder sted inden for firkanten.

For at fremme denne afslutning, kan der gives mere end et point for scoring på den høje kegle.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 12x16 meter ved 2v1.



#### Spillets formål:

- at fremme dribbling/finter
- at skelne mellem forsvarsspil og erobringsspil
- at lave maksimalt en (målgivende) aflevering

#### Sådan fungerer spillet:

Rød spillere starter på linjen mellem sine egne kegler - blå spiller starter på den modsatte linje. Spillet starter ved at træneren spiller en bold til rød spiller (bedst ved fokus på pres) eller ved at rød spiller starter med bolden.

#### Der scores ved:

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to kegler, ELLER
- 2) ved at få bolden til at ramme den høje kegle.

#### Øvrigt:

Husk, at rotere mellem pladserne efter endt tur.

Erobrer blå spiller bolden, skal han score i røds ende af banen.

#### Afstande:

Rektangulær bane på ca. 12x16 meter ved 2v1.

### SPILLETS MULIGHEDER

Når forsvarsspilleren både skal dække keglen og linjen, kan vi arbejde med at udnytte dybdeløb; hvis forsvarsspilleren ikke følger med løbet, kan vi spille bolden frem - og hvis forsvarsspilleren følger med løbet, kan vi udnytte rummet foran ham (scoring).



**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at skelne mellem forsvarsspil og erobringsspil
- at lave maksimalt en (målgivende) aflevering

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spillere starter ved den ene kegle - blå spiller starter diagonalt. Spillet starter når rød spiller rører bolden.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble eller modtage bolden tæt ved en af de tre hjørnekegle.

**Øvrigt:**

Husk, at rotere mellem pladserne efter endt tur.

Erobrer blå spiller bolden, skal han score i ved røds startkegle.

Der kan gives et point ved scoring i et af de to nabohjørner - og flere ved scoring ved blå spillers kegle.

**Afstande:**

Kvadratisk bane på ca. 12x12 meter ved 2v1.



**Spillets formål:**

- at fremme dribling/finter
- at fremme pres/erobring
- at fremme afleveringer i banens bredderetning.

**Sådan fungerer spillet:**

Rød spillere starter med bolden på linjen mellem sine egne høje kegler - den første blå spiller på den næste linje, og den sidste blå spiller på den sidste linje.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to høje kegler, ELLER
- 2) ved at modtage bolden hen over linjen.

**Øvrigt:**

Efter endt tur byttes der positioner (også de blå indbyrdes). Den bagerste blå må først forlade sin linje når bolden kommer forbi den midterste linje.

Der kan gives et point for at dribble forbi den første linje, og yderligere et point for at dribble forbi den sidste linje.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 12x16 meter ved 2v2.





#### Spillets formål:

- at fremme dribbling/finter
- at fremme pres/erobring
- at fremme afleveringer i banens længderetning.

#### Sådan fungerer spillet:

Den ene røde spiller starter med bolden på den første linje - den første blå spiller på den næste linje sammen med den anden røde, og den sidste blå spiller på den sidste linje.

#### Der scores ved:

- 1) at dribble over modspillers linje mellem de to høje kegler, ELLER
- 2) ved at modtage bolden hen over linjen.

#### Øvrigt:

Efter endt tur byttes der positioner (også de blå indbyrdes). Den bagerste blå må først forlade sin linje når bolden kommer forbi den midterste linje. Den ene røde spiller skal forsøge at blive i mellemrummet mellem de to blå.

Der kan gives et point for at dribble forbi den første linje, og yderligere et point for at dribble forbi den sidste linje.

#### Afstande:

Rektangulær bane på ca. 12x16 meter ved 2v2.

### SPILLETS MULIGHEDER

Ved at bruge mellemrummet kan vi 1) træne spilleren i at agere hurtigt i små rum og 2) træne den bagerste forsvarsspiller i at lukke rummet ned og/eller forholde sig til en 2v1-situation.



DESIGNA GARANTIER

5år

BORDPLADER

10år

SKABE OG  
LÅGER

25år

SKUFFER OG  
HÆNGSLER

**DESIGNA®**

DESIGNA - TIL DIN HVERDAG

INDUSTRIPARKEN 1 . KJELLERUP . DESIGNADK

**THERE'S  
A KING  
IN TOWN!**

**BURGER KING SILKEBORG  
VIBORGVEJ 14**



**TASTE IS KING**



## Udenfor eller indenfor

Din tid er vigtig. Derfor holder vi gerne mødet hjemme hos dig eller på dit arbejde. Vi holder også mødet uden for filialens åbningstider. Du får direkte kontakt til din rådgiver via telefon, mail, sms, Webbank og Mobilbank. Det giver dig fleksibilitet.

Fortæl os, hvor vi mødes.

**Handelsbanken**

Sendergade 13 / Silkeborg / tlf. 4456 4750  
handelsbanken.dk/silkeborg

**Hvornår skal du  
have din søn, datter, barnebarn,  
mand eller kone  
eller nogle af vennerne med til en af de  
store fodboldkampe i Europa??  
- Vi laver hele pakken med billetter  
til kampen, hotel, fly m.m.**

Se mere på [www.mangaard-travel.dk](http://www.mangaard-travel.dk)  
eller ring til os på 86 75 48 40



Mangaard Travel Group

På de kommende sider finder du øvelser, som betegnes som 3v1, 3v2, 3v1+1 osv. Fælles for disse øvelser er, at angriberen har to medspillere.

I disse spil-øvelser er fokus typisk at træffe et valg som en af de to, der *ikke* har bolden. Nu er der pludseligt en ekstra spiller, som man i sine bevægelser skal tage hensyn til. Det kommer ofte til udtryk, når to spillere løber det samme sted hen - og i børnefodbolden er det som regel hen imod ham, der har bolden.

Øvelserne kan med fordel bruges til "løb nummer 2", og det vil jeg forklare således:

"Jeg har bolden og spiller *ikke* til ham, der først tilbyder sig, men ham, der løber som nummer 2".

"Jeg løber for at få bolden, men nu blev bolden spillet til den anden spiller - så må jeg løbe en gang til".

Idéen med øvelserne er således, at angriberne hurtigt skal genkende, hvor og hvornår det med fordel bedst kan lade sig gøre at komme forbi modspillerne. Jeg oplever ofte, at børn tit forsøger den sværeste aflevering; den, der skal tvinges forbi to modspillere på et meget lille område. Nogle gange kan afleveringen rundt om vise sig at være god nok.

Læg i øvrigt mærke til, at sværhedsgraden stiger betydeligt i takt med antallet af modspillere - og det uanset, hvor mange angribere, der er. Selv 5 mod 2 er væsentligt sværere end 5 mod 1, ligesom 10 mod 3 er endnu mere kompleks.

Så derfor: hold antallet af spillere på et lille antal.

**Spillets formål:**

- at fremme spillernes forståelse for vejen til målet

**Sådan fungerer spillet:**

Bolden startes ved den ene røde spiller, og spillet sættes i gang når bolden røres.

**Der scores ved:**

- 1) at score i målet på kun en berøring fra afslutteren.

**Øvrigt:**

Dette er i høj grad en øvelse, hvor træneren ikke fortæller spillerne, hvilke afleveringer, der med fordel kan bruges for at nå frem til en afslutning. I stedet kan spillerne med fordel selv diskutere sig frem til løsningsforslag. Kravet er dog, at alle tre spillere skal have rørt bolden inden afslutning.

Træneren kan i stedet stille følgende spørgsmål:

- hvordan kommer bolden hurtigst fra start til afslutning?
- hvem kan med fordel aflevere til hvem?
- hvor mange afleveringer er nødvendigt for at nå frem til en afslutning?

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, alt efter spillernes alder.

**Spillets formål:**

- at fremme spillernes forståelse for vejen til målet
- at fremme spillernes tekniske færdigheder i afleveringer

**Sådan fungerer spillet:**

Bolden startes ved den ene røde spiller, og spillet sættes i gang når bolden røres.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillerens linje

**Øvrigt:**

Overvej, om max-antal berøringer på bolden kan gøre noget for spillet. Læg mærke til, om spillerne afleverer på tværs eller i dybden. Det er ikke en "spille sammen-øvelse"; det handler om at komme hurtigt frem til scoring.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, alt efter spillernes alder.



# **MASKINER A/S**

Jord- vej- og kloakarbejde  
8689 8621 - 4029 6524



**Spillets formål:**

- at fremme spillernes forståelse for vejen til målet
- at fremme spillernes tekniske færdigheder i afleveringer og afslutninger

**Sådan fungerer spillet:**

Bolden startes ved den ene røde spiller, og spillet sættes i gang når bolden røres.

**Der scores ved:**

- 1) at score i målet

**Øvrigt:**

Overvej, om max-antal berøringer på bolden kan gøre noget for spillet. Læg mærke til, om spillerne afleverer på tværs eller i dybden. Det er ikke en "spille sammen-øvelse"; det handler om at komme hurtigt frem til scoring.

Overvej, om afslutningen skal falde på 1 eller 2 berøringer; der er en væsentlig forskel på de to!

Overvej, hvilken forskel det gør, hvis der spilles henholdsvis med eller uden målmand.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, alt efter spillernes alder.

Vestervang 5  
8882, Fårvang  
Tlf. 38 41 19 17  
info@dmdoors.dk  
www.dmdoors.dk

**DMDOORS**

Garageporte i høj kvalitet



**Spillets formål:**

- at fremme spillernes forståelse for vejen til målet
- at fremme spillernes tekniske færdigheder i afleveringer

**Sådan fungerer spillet:**

Bolden startes ved den ene røde spiller, og spillet sættes i gang når bolden røres. Rød starter fra egen linje.

**Der scores ved:**

- 1) at dribble bolden over modsatte linje, ELLER
- 2) ved at modtage bolden hen over linjen.

**Øvrigt:**

Der kan evt. startes med en aflevering fra træneren (bedst ved fokus på pres). Læg mærke til, at spillet risikerer at gå langsomt hvis ikke boldholderen er hurtig i sin beslutning; aflevere eller dribble. Overvej, om scoring kun tillades inden for fx 5-7 sekunders spil.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, alt efter spillernes alder.

**SPILLETS MULIGHEDER**

Når der spilles imod to forsvarsspillere, kan der sættes fokus på rummet på ydersiden af forsvarsspillere - og rummet i mellem de to forsvarsspillere. Forsvarsspillerne kan ikke dække begge rum samtidigt, hvilket åbner spillet.



**Spillets formål:**

- at fremme spillernes forståelse for vejen til målet
- at fremme spillernes tekniske færdigheder i afleveringer

**Sådan fungerer spillet:**

Rød starter på egen linje, og de to blå foran/bagved hinanden (som i en sweeper-funktion).

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillers linje, ELLER
- 2) ved at modtage bolden hen over linjen.

**Øvrigt:**

Der kan evt. startes med en bold fra træneren (bedst ved pres). I øvelsen her er det nærliggende at bruge den bagerste forsvarsspiller til at "læse" spillet, og på den måde få læring i, hvornår han skal gå fra at forsvare rummet, til at forsøge at erobre bolden. Det kan til gengæld åbne op for en aflevering på tværs fra de røde spillere.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, afhængig af spillernes alder.



**Spillets formål:**

- at fremme spillernes forståelse for vejen til målet
- at fremme spillernes tekniske færdigheder i afleveringer og afslutninger

**Sådan fungerer spillet:**

Rød starter på egen linje, og de to blå foran/bagved hinanden (som i en sweeper-funktion).

**Der scores ved:**

- 1) at score i målet.

**Øvrigt:**

Der kan evt. startes med en bold fra træneren (bedst ved pres). I øvelsen her er det nærliggende at bruge den bagerste forsvarsspiller til at "læse" spillet, og på den måde få læring i, hvornår han skal gå fra at forsvare rummet, til at forsøge at erobre bolden. Det kan til gengæld åbne op for en aflevering på tværs fra de røde spillere.

Overvej, om afslutningen skal finde sted på 1 eller 2 berøringer.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, afhængig af spillernes alder.

**SPILLETS MULIGHEDER**

Dækker din målmand målet eller bolden? Langt de fleste børn bliver inde i målet, selvom det ofte giver mere mening at gå i pres, da vinklen for afslutningen dermed bliver mindre.



**Spillets formål:**

- at fremme dribbling/finter
- at se og udnytte rum

**Sådan fungerer spillet:**

De to hold starter i hvert sit hjørne, diagonalt fra hinanden. Spillet startes når bolden røres, eller når en af de røde spillere begynder at løbe.

**Der scores ved:**

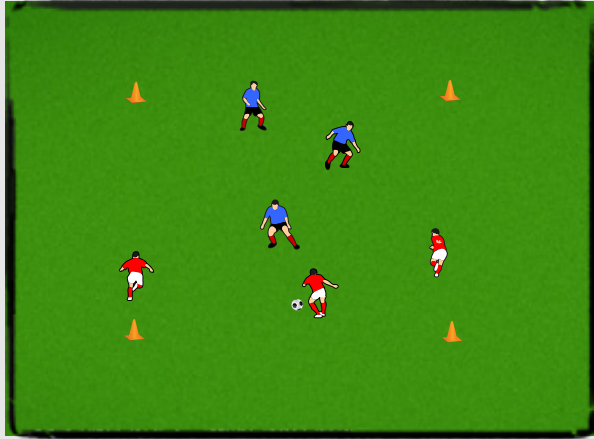
- 1) at drible forbi en af de tre hjørnekegler.

**Øvrigt:**

Overvej, hvor mange afleveringer der er nødvendige, før man kommer til sin scoringsmulighed. Spillet handler om at åbne op for et kompleks forsvar (tre er mangel!), og udnytte rummet straks det åbner sig.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, afhængig af spillernes alder.



**Spillets formål:**

- at fremme dribbling/finter
- at se og udnytte rum

**Sådan fungerer spillet:**

De to hold starter ved hver sin linje. Der kan evt. startes med en aflevering fra træner (bedst ved fokus på pres).

**Der scores ved:**

- 1) at dribble over modspillernes linje.

**Øvrigt:**

Husker du spillet 3v0? Dette er den komplekse udgave! Spilles bolden for sent, bliver modtageren lukket ned af sin direkte modspiller. Spilles den for tidligt, mistes fordelen fordi modspilleren kan nå at lukke rummet. Overvej, hvordan overlap kan åbne banen op.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, afhængig af spillernes alder.



*Udbedring af skader på biler og campingvogne  
- vi klarer det umulige!*



Tømmerbyvej 12 • 8653 Them • Tlf. 20 21 19 02 • [www.dentfix.dk](http://www.dentfix.dk)

**Spillets formål:**

- at fremme dribbling/finter
- at se og udnytte rum
- fremme de tekniske færdigheder i afleveringer og afslutninger

**Sådan fungerer spillet:**

De to hold starter i hver sin ende. Bolden kan evt. startes fra træneren (bedst ved fokus på pres).

**Der scores ved:**

- 1) at score i målet.

**Øvrigt:**

I øvelsen her er det vigtigt at huske, at det handler om at komme til afslutning - og ikke at spille sammen. Overvej derfor, om scoring kun tillades inden for 5-7 sekunders spil. Læg mærke til, at en aflevering, der ikke spilles forbi forsvarsspilleren ofte forhindrer en hurtig afslutning.

Overvej, om den bagerste forsvarsspiller først må søge erobring, når bolden spilles forbi forsvarsspillerne.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, afhængig af spillernes alder.



Lyngbakkevej 6 • 8643 Ans By • Tlf. 86 65 87 44 • [www.unika.dk](http://www.unika.dk)





**Spillets formål:**

- at se og udnytte rum
- fremme de tekniske færdigheder i afleveringer og afslutninger

**Sådan fungerer spillet:**

Blå starter midt på banen, og rød starter fra linjen. Der kan evt. startes med en aflevering fra træner (bedst ved pres).

**Der scores ved:**

- 1) at score i målet.

**Øvrigt:**

Der kan med fordel startes med, at blå ikke må forlade sin linje (evt. ikke må presse højere eller lavere end fx midten), men kun forsøge at dække afleveringsmuligheder. Det er dermed op til rød at åbne rum ved løb dybt eller bredt.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 16x20 meter eller større, afhængig af spillernes alder.

## SPILLETS MULIGHEDER

Ved at arbejde med en forsvarslinje og rum bagved, kan rød trænes i timing i aflevering og løb, fx ved brug af off-side lignende regler.

**Spillets formål:**

- at se og udnytte rum
- fremme de tekniske færdigheder i afleveringer og afslutninger

**Sådan fungerer spillet:**

Hvert hold har en bande-spiller placeret mellem de to mål i den ende, hvor holdet skal score - ellers frit spil.

**Der scores ved:**

- 1) at score i et af de to mål.

**Øvrigt:**

Bande-spilleren bruges til at true i dybden, og for at stimulere afleveringer til denne, kan en scoring efter aflevering til banden tælle dobbelt. Læg mærke til, at de yderste spillere risikerer at lukke for afleveringsmuligheder, hvis de for længe af gangen befinder sig centralt i banen.

Overvej, om der kun kan scores på en berøring.

**Afstande:**

Rektangulær bane på ca. 20x30 meter eller større, afhængig af spillernes alder.



*Horn Tømrer  
Erling Pedersen*

Grønningen 9, Horn - 8882 Fårvang  
Tlf. 8687 1075 • Mobil 4030 0224

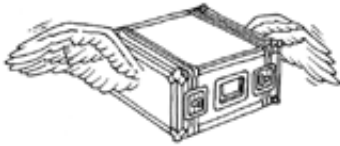


**Ry AutMester**  
- meget mere end end værksted

Bakkelyvej 9 • 8680 Ry Tlf. 86 89 05 66  
kloster@ryautomester.dk • www.ryautomester.dk

**Anker Cases A/S**  
FLIGHTCASES OG SPECIALINVENTAR

Boeløtvej 33 • 8660 Ry • Telefon 85 80 05 33 • www.ankercases.dk



**Ans EL forretning**  
Tlf. 86 87 00 49



Søgade 16 • 8643 Ans  
info@ans-el.dk • www.ans-el.dk

**Asklev Stenleje A/S**

Sepstrupvej 39 A, Asklev • 8653 Them

**Telefon 98 33 65 75**  
Fax 98 33 81 81

**Hanne Birte Hjort**



- Zoneterapi (RAB)
- Øreakupunktur
- Laserterapi
- Nerverefleksologi

**www.zoneterapi.nu**  
Tlf. 6165 0807 • Minkvej 3 • Silkeborg



**SILKEBORG  
VVS TEKNIK ApS**

*Jens O. Mogensen*  
Aut. VVS-installatør & blikkenslager  
Thorupgårdsvej 30 • 8600 Silkeborg

**405 405 93**

www.silkeborgvvs.dk  
Tlf. 8685 1897

Bjerringbro  
**Fliser  
& Anlæg**  
Peter 4081 7143



www.bjerringbrofliseroganlaeg.dk



## TØMRER- OG SNEDKERARBEJDE UDFØRES

- Nybygning • Tilbygning
- Tagarbejde • Reparation
- Vinduer og døre efter mål



1 års  
garanti

### FÅRVANG TØMRERFIRMA ApS

v/HENRIK RASK SØRENSEN

Thorsevej 69, Skorup • 8862 Fårvang • Tlf. 40 31 96 20 • Fax 86 87 96 30  
E-mail: henrik@faarvangtoemrerfirma.dk • www.faarvangtoemrerfirma.dk



## THE-MA TAGRENOVERING ApS

Frisholmvej 7 • 8653 Them  
Telefon: 86 84 98 99 • Telefax: 86 84 98 91  
info@the-ma.dk • www.the-ma.dk

## Strikkepinden - og den lille Zebra

Kig forbi og se alt det lækre garn fra Geilsk, Onion, Lana Grossa, Hjelholts uldspinder, Viking Garn, Tusindfryd, Økologisk garn, Knude garn, Garn fra Tante Grøn, Strikkekits fra Lille Strik, Strikkepinden og den lille Zebra's eget uldgarn samt div. strikkebøger.

### Åbningstider:

Mandag - torsdag kl. 10.00 - 17.30  
Fredag kl. 10.00 - 18.00  
Lørdag kl. 10.00 - 14.00

Strikkepinden  
og den lille Zebra

Jægergårdsgade 44 • 8000 Aarhus C • Tlf. 86 28 36 03 • www.strikkepindenogdenlillezebra.dk

## JJS v/Flemming Søby vinduespolering

- din lokale vinduespudser

# 20 21 20 73

Lyngbakken 30 • 8660 Skanderborg • flemming@jjsvinduespolering.dk



## NETWORK DEVELOPMENT

GIVE AND TAKE



## Marianne Høyrup Persen

Netværkskonsulent | Indehaver

Kærsholmvej 2C, 8732 Hovedgård

Mobil: 5135 9591

mhp@networkdevelopment.dk

www.networkdevelopment.dk



#### Spillets formål:

- at se og udnytte rum
- fremme de tekniske færdigheder i afleveringer og afslutninger

#### Sådan fungerer spillet:

Hvert hold har en bande-spiller som placeres på siden af banen, i den ende, hvor holdet skal score.

#### Der scores ved:

- 1) at score i målet.

#### Øvrigt:

Bande-spilleren bruges til at åbne banen i siden. Det giver både mulighed for indlæg, eller løb dybt og centralt i banen. Der kan arbejdes med, at modspiller-banden i samme side, må forsøge at presse banden med bolden, når denne modtager den (tvinger spillet op i fart).

Overvej, om der kun kan scores på en berøring.

#### Afstande:

Rektangulær bane på ca. 20x30 meter eller større, afhængig af spillernes alder.

## SPILLETS MULIGHEDER

Spillet vil frembringe mange muligheder for indlæg fra siden. Derfor kan der arbejdes med roller omkring indløb i feltet eller skråt tilbage.

I dette afsnit giver jeg idéer til, hvordan man kan spille 5-mands i kampene. For overskuelighedens skyld, har jeg forsøgt at billedliggøre situationer, som ofte kan finde sted i en kamp, velvidende, at der også sker mange andre ting undervejs.

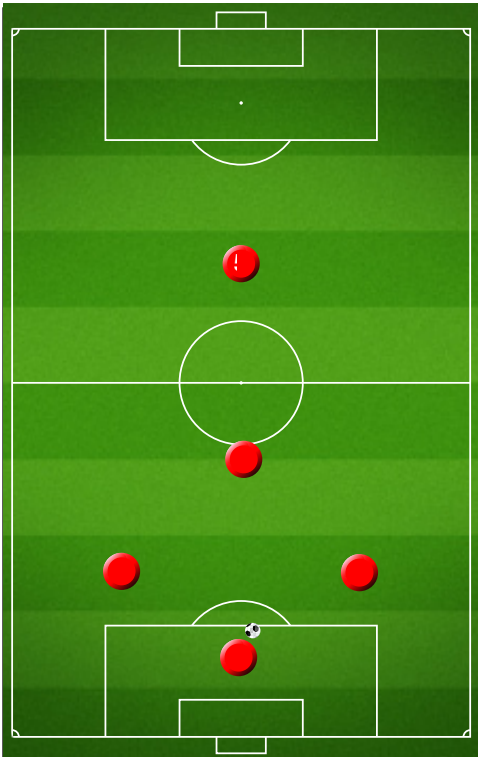
Billederne og tankerne bag er langt fra den eneste sandhed, og du skal som træner selv gøre dig nogle overvejelser, om hvorvidt det giver mening for lige netop dit hold. Set på en skala, vil faste positioner og spilmonstre ligge i den ene yderlighed, mens frie positioner og frit spil vil ligge i den anden yderlighed.

For mig har det været vigtigt at skabe situationer, som 1) er genkendelige og 2) har en sandsynlighed for at være kontrolleret. Derfor tager alle billeder udgangspunkt i, at vores målmand har bolden og vi har nået at placere os på udvalgte positioner. Det er det eneste tidspunkt i kampen, hvor vi kan skabe det fælles billede; når først bolden ruller, forsvinder strukturen hurtigt.

Det er også vigtigt for mig at gøre det klart, at kamp er kamp og træning er træning. Du kan ikke øve noget i kamp, som du ikke har øvet i træning. Derfor vil det være godt for spillernes læring, at de øver sig i træningen - hvor du selv bestemmer regler og fart - inden de skal spille kamp, hvor disse ting netop er sat ud af spillet.

Derfor bruger vi ofte 20-30 minutter om ugen på at spille kamp i træningen, og hvor vi bruger gentagelser. Konkret betyder det, at vi ofte stopper spillet og beder spillerne starte forfra på positionerne. Det kan fx være ved målspark, så alle ved, hvor de skal starte - eller efter en scoring, så vi ved, hvordan vi giver bolden op.

Vi træner ikke hjørne- og frisparkskombinationer; i vores stil vil vi hellere sætte bolden i spil hurtigt.

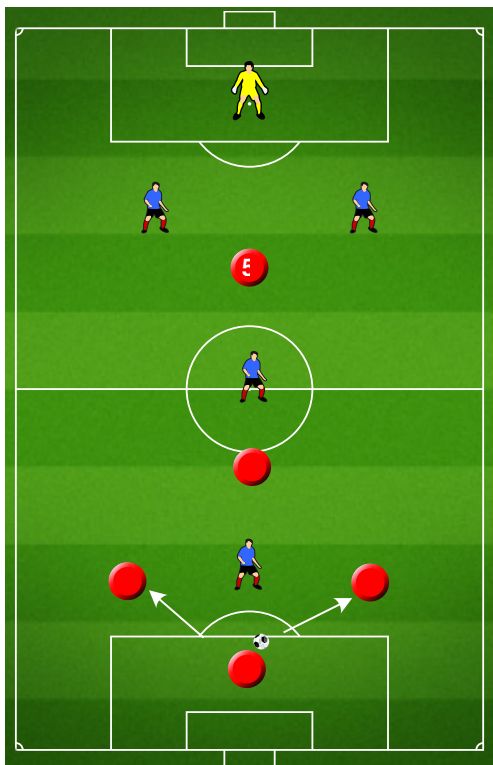


Vi tager udgangspunkt i denne formation, uanset hvem der har bolden.

Har VI bolden, øger vi afstanden mellem hinanden - på den måde gør vi banen stor, og vi vil få mere plads at spille på.

Har DE bolden, mindsker vi afstanden mellem hinanden - så modstanderholdet har mindre mulighed for at spille i mellem vores kæder.

Vi vælger denne formation, fordi det giver os mange spilmuligheder i bredden og i dybden. Desuden er der mange elementer, der relaterer sig til vores 8-mands og 11-mands spillestil.



Vi tager udgangspunkt i en situation, hvor vores målmand har bolden - det kunne være ved målspark eller i frit spil.

I de viste eksempler, tager vi udgangspunkt i, at modspillerne kun har en angriber fremme. Det vil være tilfældet, hvis DE spiller i en 1-2-1-1 formation.

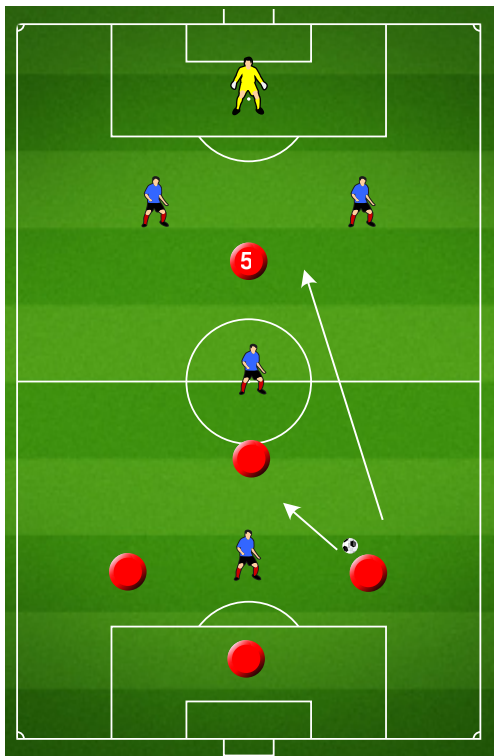
I dette tilfælde vil vi spille bolden til spiller 2 og spiller 3.

Nøgleord i vores opbygningspil:

Vi spiller med lav risiko - vi sætter ikke bolden på spil.

Målmanden spiller med - med fødderne.

Vi opsøger presset ved at føre bolden frem, ikke sparke.



Når vi er kommet forbi det første pres, vil vi føre bolden frem mod næste pres. Det gør vi ved at dribble roligt frem ad banen.

Spiller 3 kan nu vælge mellem to løsninger:

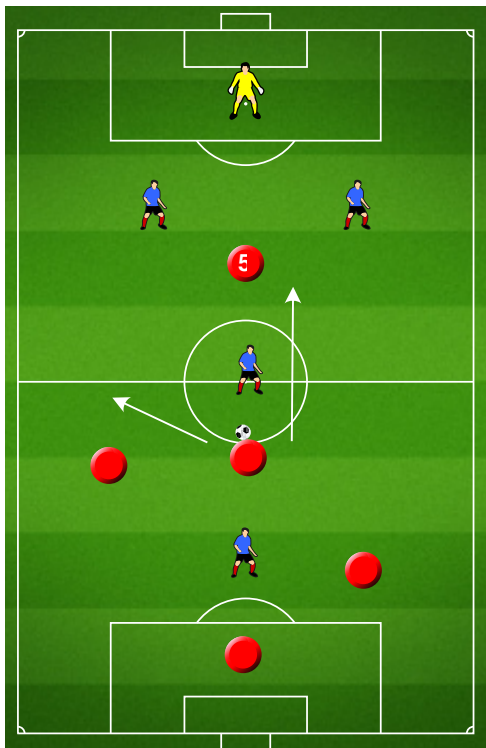
- 1) Spiller 5
- 2) Spiller 4

Det er vores førsteprioritet at spille centralt i banen foran modstanderens forsvar - sekundært foran deres midtbane.

Nøgleord i denne fase:

Hold fart i bolden - spill bolden tidligt.

Hav mod til at spille en markeret spiller.



Denne situation er essensen af vores spillestil. Vi kalder dette for SIF-spil, som består af overtalsspil - her centralt på banen.

Vi vil gerne udnytte pladsen mellem modstanderens forsvar og midtbane. Det gør vi fx ved at spiller 3 søger frem ad banen, mens spiller 5 sørger for at holde dybden - og dermed trække modstanderens forsvar længere tilbage.

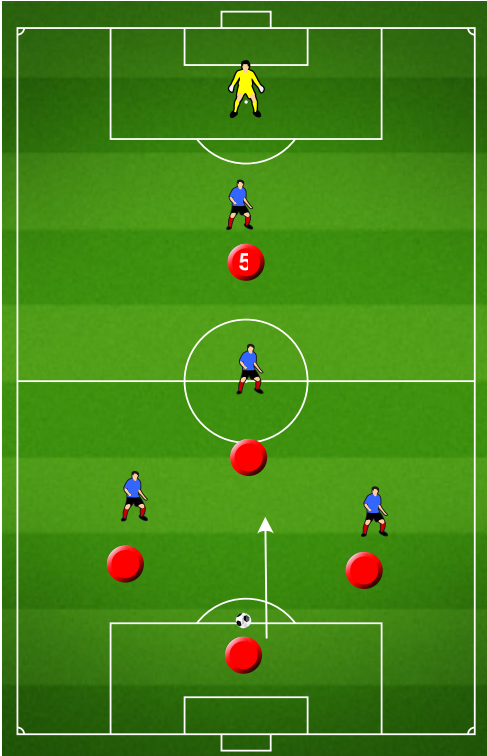
Spillere foran bolden = genbo

Spillere ved siden af bolden = nabo

Nøgleord i denne fase:

Hold trykket på modstanderen ved at spille fremad.

Bevæg dig hurtigt og fasthold overtallet - også selvom bolden spilles på siden.



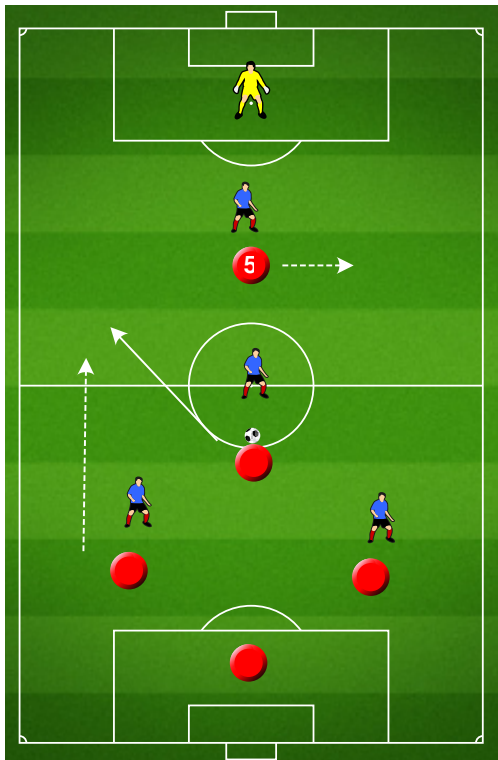
I dette tilfælde vælger modstanderen at stille to angribere frem.

Udgangspunktet må derfor være mandsopdækning - ellers vil vores spiller 4 være umarkeret.

Vi vælger i dette tilfælde at spille bolden fra vores målmand direkte til spiller 4 - også selvom han er markeret.

Denne del er ligeledes vigtig i vores spillestil, og dermed er der også særlige krav til spillere på denne position. Han skal evne at gøre sig fri med bolden, så han kan komme til at være retvendt (pege fremad mod modstanderens mål). Det er dermed vores førsteprioritet i denne situation.





Hvis det lykkes for spiller 4 at blive retvendt, vil han nu have tre muligheder:

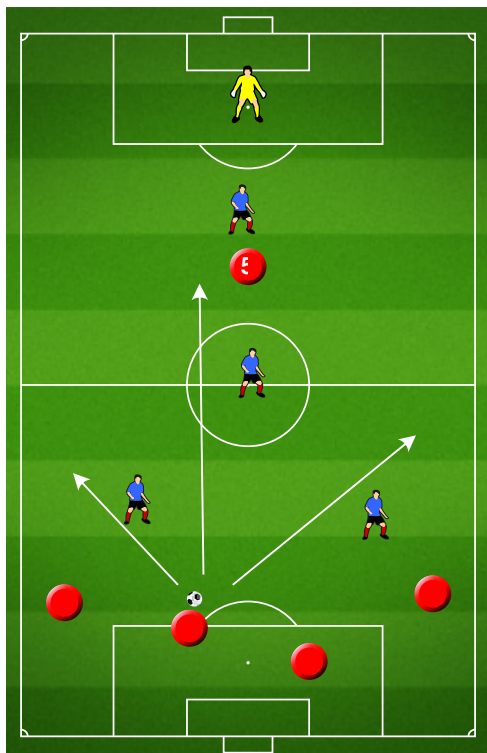
- 1) Han kan dribble frem i det tomme område.
- 2) Han kan aflevere til spiller 5.
- 3) Han kan aflevere til spiller 3.

Hvis det ikke er muligt for spiller 4 selv at blive retvendt med bolden, vil han have muligheden for at spille den hjem til målmanden. Herfra prøver vi igen, evt. med spiller 5 - alternativt udnytter vi vores overtal med spiller 2 og 3.

Nøgleord i denne fase:

Hav mod til at spille bolden til en markeret medspiller.

Skab plads til at modtage bolden ved at løbe fra din modspiller.



En avanceret udgave - men bestemt brugbar - er at lade spiller 4 falde ned til egen målmænd for at bygge spillet op. Samtidigt skubbes spiller 2 og spiller 3 længere ud mod siden og højere op, end tidligere.

Hvis spiller 4 stadig er markeret, vil spiller 5 have rigtigt meget plads til at modtage bolden - og herfra tage især spiller 2 og spiller 3 med, hvis de løber fra deres markering.

Målmænden vil også være en spillemulighed, da denne falder ud til siden, så vi bevarer overtallet.

Spillere foran bolden = genbo  
Spillere ved siden af bolden = nabo

**UDVIDEDE ÅBNINGSTIDER**

Man-fre 6.00 – 17.00 og lør-søn 8.00 – 16.00.



Sammen bygger vi professionelt



**STARK**

Heimdalsvej 1  
8850 Bjerringbro  
Tlf. 8668 2544

## Opsummering

Vi ønsker at udvikle fodboldspillere, der er dygtige på bolden - både når det gælder om at bevare besiddelse af bolden i opbygningsspillet, og når det gælder om at udfordre modstanderens mål. Det er primært i træningen, at vi som trænere kan inspirere og påvirke vores spillere - fordi vi selv kan skrue på parametre som pres, antal modstandere, regler osv.

Derfor vil det være nærliggende i kampe, at man forfalder til det simple spil, som ofte vil indebære mindre risiko og umiddelbart færre opspilsfejl. Men hvis man i U8, U9 eller U10 træner en-to gange om ugen, og spiller en kamp, hvor man ændrer sin filosofi eller uddannelse - så vil der på ugentlig basis være enten 50 % eller 33 % "spildtid", forstået på den måde, at vi gør noget, som ikke passer ind i vores udviklingsplan.

Derfor anbefaler vi kraftigt, at man forsøger at bygge spillet op fra bunden, som vist i eksemplerne, også selvom det er svært. Man kan som træner i kortere perioder i kampen, tidligt springe et led over og spille direkte på den forreste spiller (lige på - ikke i dybden), for på den måde at tage trykket fra forsvarerne. Inden for kort tid vil det dermed frigive luft tættere på vores mål, og vi kan bygge spillet op igen.

I disse årgange - mest på U8 og mindre på U10 - vil der være mange boldtab. Det er naturligt. Vores opgave som trænere er at analysere situationerne og finde årsagerne til boldtabene; er vores hold trukket langt nok fra hinanden i bredden og i dybden, evner vi at sparke hårdt nok til bolden, til at den kan nå frem, er vi dygtige nok til at modtage bolden med en spiller i ryggen, osv.

Hav derfor tålmodighed med spillerne, og tro på at det nok skal lykkes. Vi taber ikke ansigt blot fordi vi taber. Vi taber ansigt, når vi ikke fremstår troværdige i vores koncept, eller når vi ikke bakker vores spillere op.



**DØGNVAGT 2115 6477**

**NØRREKJÆR GLARMESTER ApS**

**ALT I GLAS - VINDUER & DØRE**

**Tlf. 2674 5777**

Frank Nørrekjær Johansen, [www.nglarmester.dk](http://www.nglarmester.dk), [n77@mail.dk](mailto:n77@mail.dk),

TERMORUDER • BUTIKSRUDER • FORSIKRINGSSKADER • AUTORUDER • SKYDELÅGER • BRUSENICHEØRE

I dette afsnit giver jeg idéer til, hvordan man kan spille 8-mands i kampene. For overskuelighedens skyld, har jeg forsøgt at billedliggøre situationer, som ofte kan finde sted i en kamp, velvidende, at der også sker mange andre ting undervejs.

I denne alder forventer vi i højere grad, at spillerne evner at læse spillet undervejs i kampene - og dermed oftere selv kan bringe bolden og sig selv til de viste positioner. Det kræver både tekniske færdigheder på bolden, og forståelse for spillets udvikling.

I 5-mandsfodbolden vil spillet oftere være mere direkte og uden de store pauser; dette ligger sjældent til spillernes natur. I 8-mandsspillet bliver de højintense aktioner flere og mere betydningsfulde, og i spillets natur vil der være flere perioder i kampen, hvor spillerne "hviler" med bolden.

Det er dog min oplevelse fra baner rundt omkring i landet, at rigtigt mange trænere forventer, at spillerne i 8-mands kan mestre mange af spillets facetter; og derfor bliver de vejledt/instrueret/påkrævet roller i såvel erobrings- som forsvarsspillet, alt i mens de stadig skal mestre omstillinger, opbygnings- og afslutningsspil.

Det er min tese - og målet med spillestilsbeskrivelsen - at vi prøver at gøre spillet mere simpelt, og tager udgangspunkt i overskuelige situationer. Det har jeg forsøgt at gøre på de kommende sider.

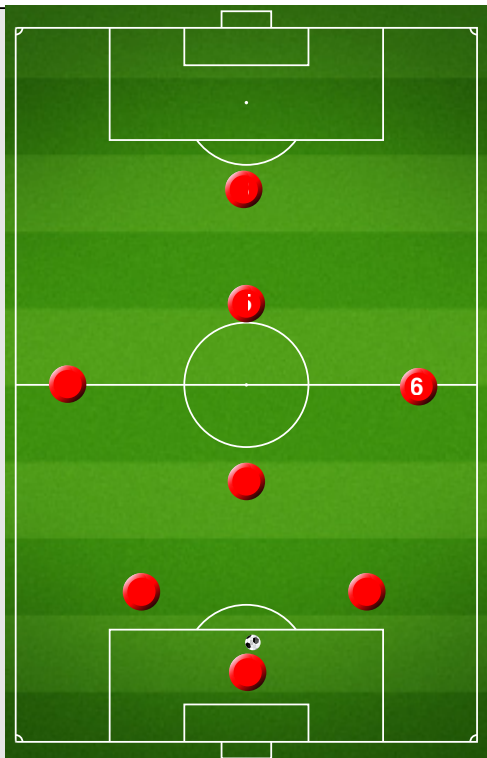
Igen vil jeg minde om, at træningen er det bedste rum til at øve spillestil i - og ikke undervejs i kampene.

Vores udgangspunkt er denne formation, uanset hvem der har bolden.

Har VI bolden, øger vi afstanden mellem hinanden - på den måde gør vi banen stor, og vi vil få mere plads at spille på.

Har DE bolden, mindsker vi afstanden mellem hinanden - så modstanderholdet har mindre mulighed for at spille i mellem vores kæder.

Vi vælger denne formation, fordi det giver os mange spillemuligheder i bredden og i dybden. Desuden er der mange elementer, der kan relatere sig til vores 11-mands spillestil.



**Vinds**  
**Murerforretning**

2292 1282  
vinds@murerforretning@outlook.dk

25 års  
erfaring

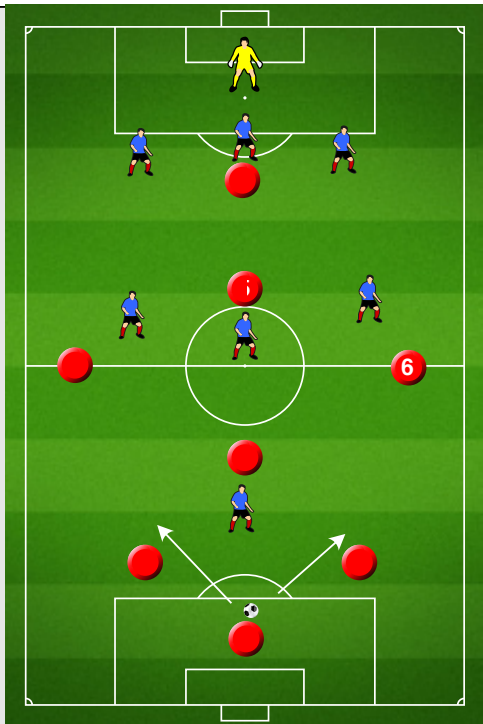


Himningsdalvej 35 • 8600 Silkeborg

Vi tager udgangspunkt i en situation, hvor vores målmand har bolden - det kunne være ved målspark eller i frit spil.

I de viste eksempler, tager vi udgangspunkt i, at modspillerne kun har en angriber fremme. Det vil være tilfældet, hvis de spiller i en 1-3-3-1 formation.

I dette tilfælde vil vi spille bolden til spiller 2 og spiller 3.



Nøgleord i vores opbygningspil:

Vi spiller med lav risiko - vi sætter ikke bolden på spil.

Målmanden spiller med - med fødderne.

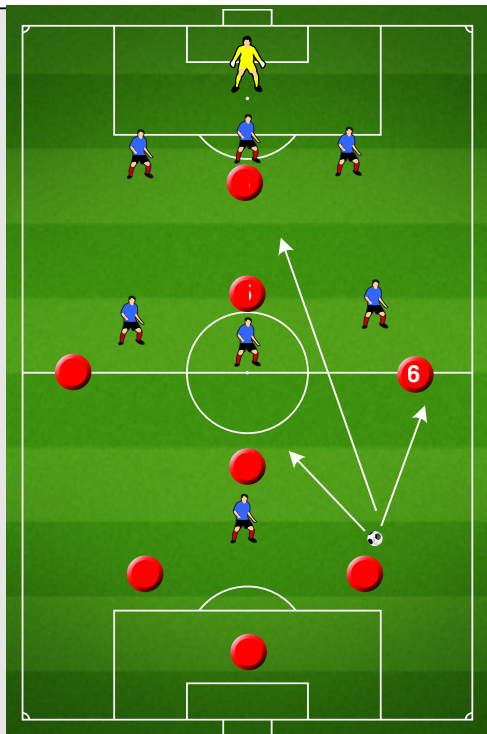
Vi opsøger presset ved at føre bolden frem, ikke sparke.

Når vi er kommet forbi det første pres, vil vi føre bolden frem mod næste pres. Det gør vi ved at dribble roligt frem ad banen.

Spiller 2 kan nu vælge mellem tre løsninger:

- 1) Spiller 5/8 i mellemrummet
- 2) Spiller 6 på ydersiden (spil forbi modspilleren)
- 3) Spiller 4 centralt i banen

Det er vores førsteprioritet at spille centralt i banen foran modstanderens forsvar - sekundært foran deres midtbane.



Nøgleord i denne fase:

Hold fart i bolden - og vend spillet, hvis rummet foran er lukket.

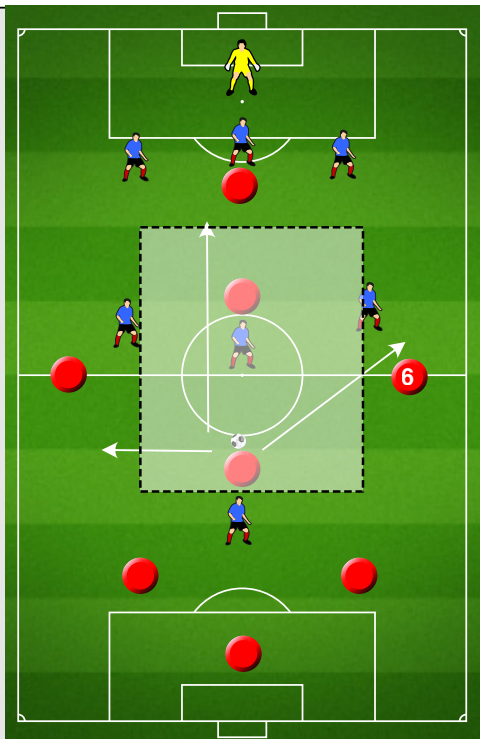
Vær tålmodig og vend gerne spillet flere gange, hvis det kræves.

Denne situation er essensen af vores spillestil. Vi kalder dette for SIF-spil, og består af overtalsspil centralt i banen.

Vi vil her forsøge at udnytte pladsen mellem modstanderens forsvars- og midtbanekæde. Det gør vi ved at fx spiller 5 og spiller 7 søger rummet centralt, mens spiller 8 sørger for at holde dybden - og dermed trække modstandernes forsvar længere tilbage. Samtidigt vil spiller 3 og spiller 6 i dette tilfælde gøre banen bred.

Spillere foran bolden = genbo

Spillere ved siden af bolden = nabo



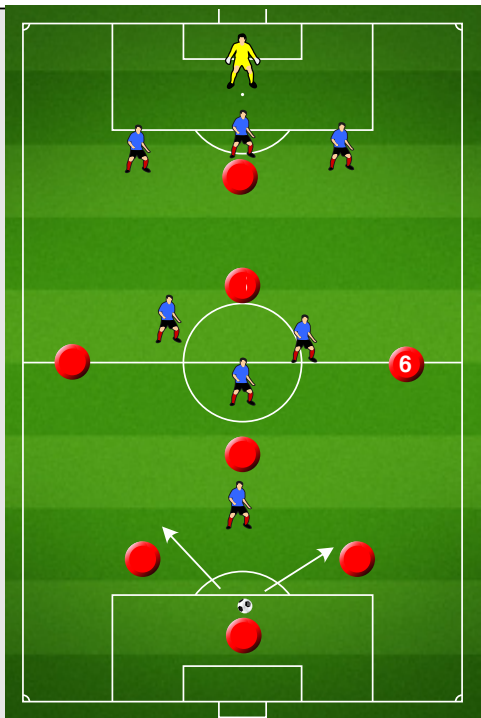
Nøgleord i denne fase:

Hold fart i bolden - vær retvendt så længe, som muligt.

Bevæg dig hurtigt og fasthold overtallet - også selvom bolden spilles på siden.



I denne situation ser vi, at modstanderen har lukket mere af på midten af banen. Der er således mindre plads til spiller 5 - det giver til gengæld mere plads på siderne.

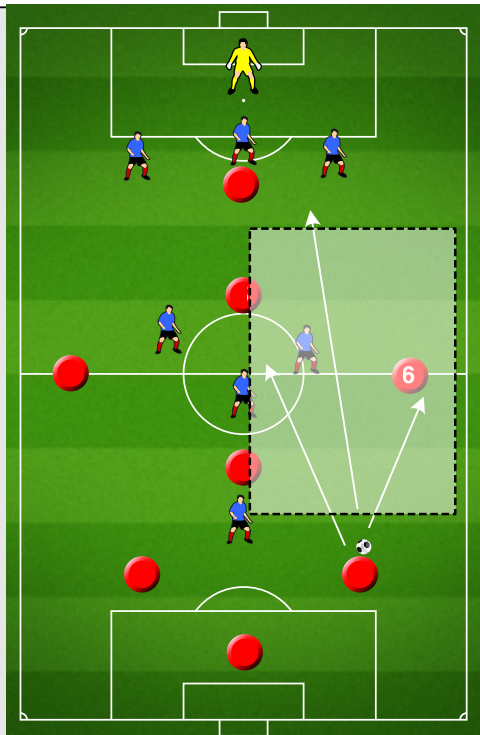


Vores SIF-spil er stadig det samme; det foregår nu i siden af banen. Der gælder derfor de samme nøgleord, som ved tidligere billeder.

Især kan det være gavnligt at vende spillet - enten direkte fra spiller 2 til spiller 3, eller via målmænden eller spiller 4.

Hvis spiller 6 i situationen på billedet søger højt - vil det frigive plads hos spiller 5.

Førsteprioritet er stadig at spille forbi modstanderens midtbane - på spiller 5/8 hurtigst muligt.



# LABTECH DATA

## FÅ ET GRATIS PC TJEK!

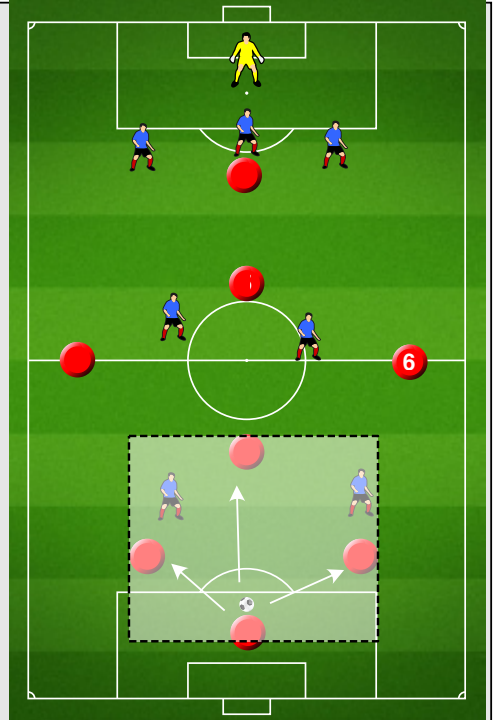
Vi tilbyder reparation af alle typer pc, bærbar, mac og smartphone og giver dig endda et uforpligtende tilbud på reparationen før vi går igang.

Nygade 26A • 8600 Silkeborg • Tlf. 4445 1489 • [www.labtech.dk](http://www.labtech.dk)

I denne situation går modstanderen frem med to angribere.

Vores SIF-spil er nu flyttet til området foran vores straffesparksfelt. Det er som regel her, at det er nemmest at finde plads og overtal - hvis vi stadig sørger for at holde bredden og dybden i banen med vores forreste spillere.

Målmanden bør derfor som udgangspunkt prøve at spille en af de tre viste spillere, men skal have færdigheder til at sparke den helt ud til spiller 6/7 på siden.



Er din bil  
bedre forsikret  
end dit barn?



De fleste husker bilen, men mange glemmer børnene. Hvert femte danske barn er ikke forsikret. Er dit?

Ring 72 24 41 60  
og få et godt tilbud.



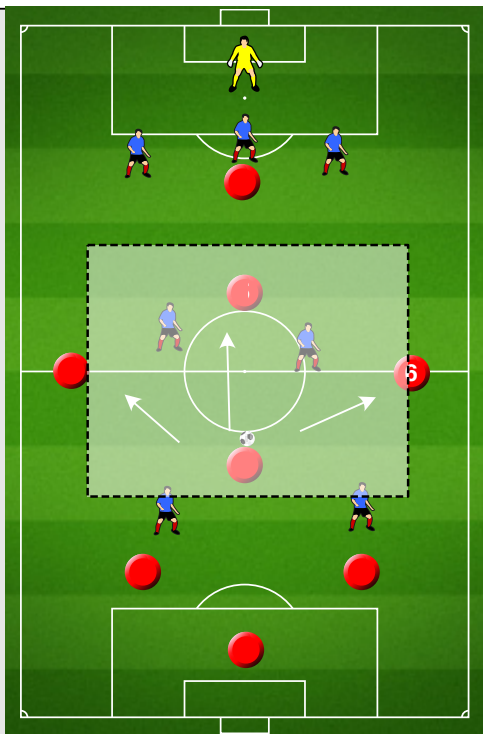
Det gode selskab

GF Silkeborg - Amaliegade 45, st. - 8600 Silkeborg - gfsilkeborg.dk

Vi vil hurtigst muligt - uden at sætte bolden på spil - spille forbi modstanderens forreste spillere. I dette tilfælde har vi flyttet vores SIF-spil til midten af banen.

Principperne er derfor stadig de samme; naboer ved siden af bolden - og helst sådan, at spiller 4 kan spille forbi modstanderen til dem - og genboer foran bolden.

Det er i øvrigt værd at huske på, at vi skal true rummet bag modstanderens forsvar ved at løbe og/eller sparke dybt, da pladsen ellers vil blive lukket ned.



## Ans Vognmandsforretning

Blåbærvej 6 • 8643 Ans By  
Tlf. 86 87 00 39

**ABILDSKOV**  
KØB • KOMMISSION • SALG  
**8686 4398**

- Dødsbo  
- Restlagre  
- mm.

[abildskovhandel.dk@gmail.com](mailto:abildskovhandel.dk@gmail.com)  
**ALT - STØT  
SOM SMÅT**

## Opsummering

Målet med vores opbygningsspil er at komme i position til at gå i afslutningsspil. Vi skal derfor ende med bolden retvendt bagved - eller umiddelbart foran - modstanderens forsvar.

Vores middel er hurtigt spil og stor bevægelse, så vi hele tiden kan være i overtal i området omkring bolden. I vores opbygningsfase er vi opmærksomme på, at vi ikke sætter bolden på spil, da det kan give en farlig situation imod os.

Vi sørger for at gøre banen så stor som muligt, ved at holde spillere både bredt og dybt - uden at for mange søger hen imod bolden. Til gengæld opsøger vi selv presset, ved at lade bolden føre frem mod en modstander. Denne vil dermed skulle forholde sig til bolden - og dermed fjerne sit fokus fra et område eller en spiller.

En anden fordel ved at være i boldbesiddelse er, at vi dermed kan bestemme tempoet i kampen. Vi tror på, at vi opbygger overskud ved at kontrollere spillet og udviklingen.

### Nøgleord:

Vi spiller med lav risiko - vi sætter ikke bolden på spil.

Målmanden spiller med - med fødderne.

Vi opsøger presset ved at føre bolden frem, ikke sparke.

Hold fart i bolden - og vend spillet, hvis rummet foran er lukket.

Vær tålmodig og vend gerne spillet flere gange, hvis det kræves.

Spillere foran bolden = genbo

Spillere ved siden af bolden = nabo

SIF-spil = overtalsspil

## ORDBOG - DET FÆLLES SPROG

Kontraer eller omstillinger, gennembrud eller afslutningsspil, retningsbestemt tæmning eller førsteberøring; der er efterhånden mange ord for det samme. I SIF prøver vi at tilpasse ordene til de nyeste termer i DBU, for på den måde at tale det samme sprog.

Disse ord er dem, vi oftest benytter os af - selvom der er mange flere i bogen!

### 1v1 og lignende

Betegnelse for småspil; tallet angiver antallet af spillere pr. hold pr. kamp/øvelse.

### Afleveringer

Undersideafleveringer, inklusiv modtagelse; indgår i opbygnings-spil, støtte/dybde-relationer, spilvendinger.

### Afslutningsspil

Når VI har bolden og forsøger at komme til en afslutning (målchance).

### Agility

Mange- og forskelligartede bevægelser, primært rettet mod de store muskelgrupper; acceleration, opbremsning, retningsskift, springe, dukke, rotere.

### DE

Beskriver en situation, hvor DE har bolden - eller at der er fokus på modspillerne.

### Drible/finte

Bevægelser med og uden berøring af bolden; formålet er at bringe modspiller i ubalance, for at skabe plads til sin ønskede handling, fx løb med bold eller aflevering.

### Dybde

Retning mod modspillernes mål; typisk at man tilbyder sig frem i banen for at kunne komme til afslutningsspil.

### Erobringsspil

Når DE har bolden og vi forsøger at erobre bolden (gennem pres).

### Fodboldkoordination

Ritmiske bevægelser med bolden; finter, hvor der ikke dribles forbi - men hvor der skabes plads til at kunne.

### Forsvarsspil

Når DE har bolden og vi forsøger at undgå, at de kommer til en afslutning (målchance).

### Gøre sig fri med bold

Betegnelse hvor en spiller har bolden, og skal forsøge at gøre sig fri fra en modstander; formålet er at skabe plads til en handling (aflevering, skud, løb med bold).

## ORDBOG - DET FÆLLES SPROG

Kontraer eller omstillinger, gennembrud eller afslutningsspil, retningsbestemt tæmning eller førsteberøring; der er efterhånden mange ord for det samme. I SIF prøver vi at tilpasse ordene til de nyeste termer i DBU, for på den måde at tale det samme sprog.

Disse ord er dem, vi oftest benytter os af - selvom der er mange flere i bogen!

### Match op/ned

Træning op mod ældre årgang, eller ned mod yngre årgang; 25-50-25 princippet om udfordringer kontra færdigheder.

### Omstilling

Når bolden skifter mellem hold; enten fra VI til DE, eller fra DE til VI.

### Opbygningsspil

Når VI har bolden og forsøger at bevare kontrollen over den.

### Pres

En aktion med det formål, at VI erobrer bolden; enten at spilleren selv erobrer bolden, eller holdkammeraterne erobrer bolden efterfølgende.

### Sparkefærdigheder

Betegnelse for forskellige måder at sparke til bolden på; typisk skud på mål eller afleveringer over lang afstand.

### Stationstræning

Træning på tværs af årgange; spillerne inddeles tilfældigt eller ud fra andre parametre end deres årgang. Der roteres mellem stationer/trænere.

### Støtte

En situation, hvor man tilbyder sig for boldholder/boldmodtager; typisk bagud i banen med opbygningsspil for øje.

### VI

Beskriver en situation, hvor VI har bolden - eller at der er fokus på medspillerne.

## PERIODEPLANEN - VORES TRÆNINGSVÆRKTØJ

I vores struktur betyder træningen langt mere end kampene, og dette af flere årsager. For det første træner vi oftere, end vi spiller kamp, og for det andet fordi vi selv kan bestemme intensiteten og reglerne i træningen.

For at sikre, at vi har overblik over vores undervisning, har vi udarbejdet en periodeplan, der hjælper os med at huske, hvad vi skal træne - og hvornår. På den måde træner vi efter en plan, og ikke ud fra, hvordan weekendens kamp forløb.

Her er vores træningsplan for efteråret 2015, hvor vi startede vores U9-U12 struktur:

Uge 32 til 35 - fokus i kamp: individuelt pres

Træning dag 1: agility, fodboldkoordination, 1v1-spil.

Træning dag 2: agility, dribble/finte, 1v1 - 3v2-spil. Træning på tværs alle årgange.

Træning dag 3: agility, fodboldkoordination, 1v1-spil.

I kampe er vores eneste fokus det individuelle pres, hvilket hænger godt sammen med, at vi har trænet driblinger/finter og småspil hele ugen.

Uge 36 til 39 - fokus i kamp: individuelt at gøre sig fri med bold

Træning dag 1: agility, sparkefærdigheder, 2v2-spil.

Træning dag 2: agility, dribble/finte, 1v1 - 3v2-spil. Træning på tværs alle årgange.

Træning dag 3: agility, sparkefærdigheder, 2v2-spil.

I kampe er vores fokus evnen til at gøre sig fri fra sin direkte modspiller, når man selv har bolden. Det hænger godt sammen med, at vi har stort fokus på 2v2-spil.

Uge 40 til 43 - fokus i kamp: individuel støtte/dybde

Træning dag 1: agility, afleveringer, 3v3-spil.

Træning dag 2: agility, dribble/finte, 1v1 - 3v2-spil. Træning på tværs alle årgange.

Træning dag 3: agility, afleveringer, 3v3-spil.

I kampe er vores fokus rettet mod, om man - når man ikke har bolden - er støttespiller eller dybdespiller. Det hænger godt sammen med, at vi har fokus på 3v3-spil.

Vi forsøger, så vidt det er muligt, at lægge på i kampene; det vi øver de første fire uger, skal gerne stadig kunne ses i de følgende fire uger.

Fra uge 44 starter temaerne forfra, og vi fokuserer således ikke på større og mere komplekse strukturer. Det er fx ikke relevant for os at øve 8-mands for U9, ligesom det heller ikke er relevant for os at øve 11-mands for U12.



## DET KIGGER VI EFTER HOS SPILLERE

I SIF rekrutterer vi først spillere til vores U13 elitehold. Dette gør vi igennem en længere proces, der starter når spillerne er U12. Det kan du læse mere om på vores hjemmeside: [www.silkeborgif.com](http://www.silkeborgif.com) - talent - SIF Fodboldskolen - talenttræning.

Til gengæld har vi sat rammer for vores U9-U12 struktur. Rammer, der blandt andet sikrer, at vi kun optager spillere hvert halve år, og at vores indhold er tydeligt for enhver. Det kan du læse mere om under punktet U9-U12 på samme hjemmeside.

Vi får ofte spørgsmål der relaterer sig til, hvad vi kigger efter hos spillere, hvad enten det er i U9-U12, eller til U12 talenttræningen. Det forsøger jeg her at give nogle eksempler på. Kriterierne er ikke prioriteret.

### **Kropslige kompetencer**

Her kigger vi på, om motorikken er veludviklet; kan barnet kontrollere sine bevægelser, er barnet hurtig på fødderne, er barnet stærk i muskulaturen, osv. Vi anbefaler, at børn tidligt begynder til gymnastik, ligesom deltagelse i mange forskelligartede idrætsgrene indtil barnets (ca.) 9. år har vist sig at være en fordel for den gode fodboldatlet.

### **Handlingshurtighed**

Her kigger vi på, om barnet er hurtig i sin reaktion med og uden bold. Det kan fx vise sig i fangelege, hvor barnet skal undvige, skifte retning, accelerere, decelerere osv. Det viser sig også i lege, hvor barnet skal tænke hurtigt, forudsige situationer og være på forkant med udviklingen.

### **Involvering i spillet**

Her kigger vi på, om barnet deltager aktivt i spillet; er barnet hyppigt involveret i tacklinger, angreb, driblinger osv. På den måde udviser barnet en interesse i spillet, og en forståelse for, at fodbold er en kontaktsport.

### **Vindermentalitet**

Her kigger vi på, om barnet er villig til at løbe ekstra meter i jagten på en bold eller en modspiller, eller om barnet går hårdt ind i dueller, enten for at tackle bolden eller for at score. Det kan også være et barn, der verbalt kræver meget af sig selv eller sine holdkammerater, og som kæmper til slutfløjtet. Vindermentalitet er **ikke** en spiller, der græder når han møder modgang - i hvert fald ikke over tid.

### **Flair for spillet**

Her kigger vi på, om spilleren udviser fodboldtekniske færdigheder i form af fx driblinger, afleveringer, afslutninger, modtagelse af bolden osv. Det kan også være en spiller, der bevæger sig naturligt med bolden ved fødderne.

## **VORES VÆRDIER**

### **Overskud - hvad mener vi med det?**

Smil til verden, og du får et smil retur. Vis begejstring, og du får følgeskab. Vær stolt af dig selv, og arbejd lidt mere end du gjorde i går.

I SIF fodboldskolen sætter vi en ære i at vise overskud. Vi tror på, at en adfærd bygget på overskud, giver plus på kontoen. På banen, i skolen og i livet.

Det viser vi gennem træningen ved at hjælpe hinanden med materialer. Vi viser det ved at tage os tid til den enkelte, og give konstruktiv feedback. Og når vi møder modgang, så ser vi det som en mulighed for at lære.

### **Format - hvad mener vi med det?**

Vær dig selv, og du er troværdig. Opfør dig høfligt, og bliv respekteret. Vær tro mod din proces, og arbejd lidt mere end du gjorde i går.

I SIF fodboldskolen sætter vi en ære i at vise format. Vi tror på, at en adfærd bygget på god opførsel, fremmer den bedste proces. På banen, i skolen og i livet.

Det viser vi gennem træningen ved at være ærlig, konkret og kontant. Vi viser det ved at stå ved vores holdninger, og opføre os på linje med dem. Og når vi møder modgang, så ser vi det som en mulighed for at lære.

### **Vilje - hvad mener vi med det?**

Det største talent er viljen. Arbejd lidt hårdere i morgen, end du gjorde i går. Tro på, at flid og ihærdighed fører det gode med sig.

I SIF fodboldskolen sætter vi en ære i viljen. Vi tror på, at vedholdenhed lønner sig og at mange delmål er bedre end et stort mål. På banen, i skolen og i livet.

Det viser vi ved at fokusere på processen, og være skarp på detaljen. Vi følger vores plan, fordi vi tror på, at det virker. Og når vi møder modgang, ser vi det som en mulighed for at lære.

## VORES VÆRDIER

### Det udviklende børnefodboldmiljø

Vi er en del af DBU, og vi er stolte af det. Vi er også en del af Licenssystemet, og vi er også stolte af det. Vi støtter op om DBU, Licenssystemet og de holdninger og værdier, som gør sig gældende i børnefodbolden.

Derfor deltager alle SIF fodboldskolens hold i DBU-turneringer, ligesom vi har klare holdninger til, hvordan vi afvikler træning og kampe.

Nøgleordet er ”maksimal involvering”, også når vi møder modgang. Når vi spiller kampe, vil vi derfor sikre tilnærmelsesvis lige meget spilletid til alle spillere. Vi følger en klar plan for indskiftninger, uanset stillingen undervejs, eller præstationen på banen.

Kampene er spillernes arena; de får til ansvar at analysere situationerne og handle derefter. Det er et ansvar, vi ikke vil tage fra dem. Ej heller må tilskuerne.

I træningen sørger vi for, at der er flere gentagelser end kø-dannelser, og vi sørger for, at holde fast i vores proces.

Træningen er trænerens arena; de får til ansvar at planlægge, gennemføre og uddanne spillerne til at spille kampe. Det er et ansvar, vi er bevidst om, og som vi ikke giver fra os.

I begge arenaer viser vi overskud, format og vilje - og vi gør det med begejstring for processen, for detaljerne, for de mål, vi scorer - og for den klub, vi repræsenterer.



### SIF Fodboldskolen

Her finder du træningsvideoer, præsentationer af vores spillestil, klip fra kampe og meget andet for dig, der går op i børnefodbold.



### MIT SIF

Tilmeld dig vores nyhedsbrev, og modtag de seneste informationer om vores elitehold, der starter fra U13. Du finder linket på forsiden af [www.silkeborgif.com](http://www.silkeborgif.com)

## STRUKTUREN FOR U9-U12 I SIF FODBOLDSKOLEN

### GRUPPE A

3-4 x ugentligt aktivitetsniveau i gennemsnit (mere træning end kamp)  
DBU Jylland A-række  
2-3 stævner pr. halvår  
I U9 og U10 maksimalt 12 spillere pr. årgang;  
U11 og U12 maksimalt 14 spillere pr. årgang.  
Særligt: medlemskab varer i seks måneder, herefter evaluering om eventuel fortsættelse eller retur til lokalklubben.

### GRUPPE B

2-3 x ugentligt aktivitetsniveau i gennemsnit (mere træning end kamp)  
DBU Jylland B-række  
1-2 stævner pr. halvår  
I U9 og U10 maksimalt 12 spillere pr. årgang;  
U11 og U12 maksimalt 14 spillere pr. årgang.  
Særligt: der optages kun spillere såfremt en træner melder sig frivilligt.  
Vi anbefaler IKKE klubskifte til vores gruppe B!

Bemærk, vi rekrutterer IKKE spillere til Gruppe A eller Gruppe B. Tilmelding sker hvert halve år via Åben Træningsdag.

Trænere rekrutteres til Gruppe A, og forventes at gennemføre C-uddannelsen. I de rette tilfælde kan der godt være en forældretræner i Gruppe A.

Alle trænere skal på kursus minimum en gang hvert halve år.

Ansøgning til Gruppe B anbefales ikke, da vi ønsker, at spillerne bliver i deres lokale klub.

Ansøgning til Gruppe A anbefales kun i de tilfælde, hvor det vil give mening. Det vil typisk være ud fra et ønske om niveau og/eller træningsmængde.

## DRØMMEN OM BYENS HOLD

Sådan ser det ud når U9-U12 fremover er en del af SIF Fodboldskolen. Symbolikken er ikke til at tage fejl af, når klubbens yngste fremstår med eliteholdene på Talentparken på Søholt. Foran banden med ordene OVERSKUD - FORMAT - VILJE indgår de yngste spillere som en naturlig del af SIFs målrettede arbejde med talentudviklingen.

SIF Fodboldskolen har som vision at skabe udviklende og lærerige børnefodboldmiljøer i og omkring Silkeborg, så flest muligt udvikler et potentiale, der berettiger dem til en uddannelse som elitefodboldspiller i SIF. Derfor er vi glade for - og stolte af - vores lokale klubber, når en spiller bliver en del af vores elitehold, løber ind på Mascot Park eller bliver solgt til udlandet.



*Billede: Spillerne i SIFs talentudviklingsmiljø.*

*Bagerst fra venstre: Mads-Emil Madsen (Gl. Rye IF), Jeppe Carstensen (Virklund B), Niels Friis-Topholm (Gødvad GIF), Niclas Pedersen (SIF), Holger Maaløe (Ry Fodbold), Magnus Mattsson (ØBG).*

*Forrest fra venstre: Alexander Busch (SIF), Magnus Hansen (Virklund B), Magne Sørensen (HA85), Sebastian Laustsen (Resenbro UIF), Valdemar Lomborg (Mariehøj IF).*

## TALENTUDVIKLINGEN LIGE NU

Der tales meget om talentudvikling i SIF, men hvordan ser det rent faktisk ud? Er det noget, vi taler om, eller er det noget, der rent faktisk finder sted?

Se nærmere på det nuværende holdfoto fra efteråret 2015, og find ud af hvor mange af spillerne, der kommer fra SIFs egen talentudvikling (svaret finder du under billedet).



Spillere fra SIFs egen talentudvikling:

Forreste række fra venstre:

Gustav Dahl (96), Thomas Nørgaard (87), Nicolai Flø (95).

Midterste række fra venstre:

Robert Skov (96), Tobias Salquist (95), Jeppe Illum (92), Ari Jónsson (94).

Bagerste række fra venstre:

Thorbjørn Holst (87), Simon Jakobsen (90).

Derudover mangler Jens-Martin Gammelby (95) på billedet.

Det er 10 spillere i en trup på 21, svarende til 47%. Målet er 50%.

## NYE DATOER FOR C-LICENS TIL FORÆLDRETRÆNERE

Foråret byder traditionen tro på masser af uddannelses tilbud - og 2016 er ingen undtagelse! SIF Fodboldskolen udbyder via DBU de populære C-licensmoduler, som er specielt målrettet forældretrænere til børn. På landsplan er godt 5.000 trænere blevet undervist i metodik, pædagogik, træningsøvelser og teorier bag den gode børnefodboldtræning.

Se oversigten over kurser nedenfor, og køb adgang via [SIF Shoppen](#). Alle kurser afvikles i Søholthuset, Ansvej 110, 8600 Silkeborg.

### Datoplan forår 2016

Søndag 7. februar kl. 9 - 15	Teenagetræning
Tirsdag 9. februar kl. 18 - 21	Fodboldskader
Tirsdag 1. marts kl. 18 - 21	Ungdomskampleder
Tirsdag 5. april kl. 18 - 21	Leg dig til landsholdet
Søndag 12. juni kl. 9 - 15	M0-målmandstræner

Pris for deltagelse:

Teenagetræning og M0-målmandstræner: kr. 225,-

Øvrige: kr. 125,-

Kontakt Jacob Tind for info.

[jt@silkeborgif.com](mailto:jt@silkeborgif.com)

+45 22180775

DU  
SPARER  
50%



Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...

Tænk anderledes

