



Positionsbestemt træning

I Silkeborg IF har vi valgt følgende formation og betegnelser, som er ens på alle vores elitehold fra U13 til U19.



Positions-kompetencer

Keeper:

Gribe – udgang – kaste – sparke – spille

Backs:

1 mod 1 defensivt – heade (krydsbolde) – pasninger kort/lang – indlæg – overlap – lukke rum – gå forbi 1 mod 1.

Midtstopper:

1 mod 1 defensivt – heade (clearing) – pasninger kort/lang – spille angriber væk – spille fremad – mod – kommunikation.

Højre/venstre midt:

Fart i 1. berøring – drible/finte – indlæg – heade offensivt – afslutter – skabe rum – gå forbi 1 mod 1.

Central midtbane (6'er og 8'er):

1 mod 1 defensivt – heade begge veje – pasninger begge ben – skabe rum – orientering – spille fremad – retvendt med bold.

10'er:

Retvendt med bold – drible/finte – kombinationsstærk små rum – heade offensivt – afslutter.

Angriber/9'er:

Afslutter – heade offensivt – modtage bold rygvendt – dybdeløber – skabe rum.





Øvelser, vi anbefaler til individuel træning

		<p>Basis: Mig og min bold. Enhver spiller skal kunne beherske bolden i alle retninger. Øvelser, hvor spilleren løber med bolden, skifter retning, udfører finter og får mange gentagelser af berøringen med bolden.</p>
		<p>Stadig en basis-øvelse, men nu med begyndende modstand; spilleren skal nu agere/reagere på bevægelser fra andre end sig selv.</p>
		<p>Mig og min bold - mod dig. Øvelser i 1mod1, gerne kombineret med muligheder for spilleren på bolden. Det gælder om at komme et sted hen; han kan selv vælge. Øvelser, hvor man også skal beskytte sin bold.</p>
		<p>2 om 1 bold. Fokus på at aflevere eller at modtage bolden. Modtagelser kan også være i luften, mens afleveringer også kan være at heade. "Hvis jeg skal blive bedre, skal du være god".</p>

Opsummering:

Gentagelser er godt - mange gentagelser er bedre. Gode gentagelser er bedst! Hav derfor fokus på at udføre den tekniske færdighed korrekt - hver gang. Vær omhyggelig, og lav hellere 10 gode end blot 10 gentagelser.

Sæt en ære i at være perfekt hver gang. Forskellen på niveau i udførelse ligger i farten. Man kan kun udføre noget korrekt i fart, hvis man kan udføre det korrekt langsomt.

Træn altid begge ben - kroppen er designet til det!





Øvelser, vi anbefaler til gruppe-træning

		<p>3 om 1 bold. Der kan arbejdes med afleveringer med begge ben, samt forskellige vendinger. Spillerne lærer her at arbejde med forskellige afstande, og hvilken betydning det har for boldens fart/tiden.</p>
		<p>2 mod 1 nabo. Det gælder om at komme forbi modstanderen. Spillerne lærer her at arbejde med afstande, finte og selv drible forbi - eller hvornår og hvordan en aflevering skal udføres.</p>
		<p>2 mod 1 genbo. Samme øvelse - men nu med dybde i stedet for bredde. Hvordan kan jeg modtage bolden, når jeg står bagved modstanderen?</p>
		<p>3 mod 1. Nu gælder det om at fastholde bolden ud fra simple principper: enten er jeg nabo (ved siden af) eller genbo (overfor).</p>

Opsummering:

Forskellen på at være to og tre ligger i ordet *relationelt*. I disse øvelser skal vi hele tiden have hinanden for øje, og vurdere, hvilken løsning vi bedst kan bruge. Det kræver gentagelser, egne opdagelser og en gang i mellem restriktioner på spilleren "i midten".

Disse øvelser stimulerer spillerne til at lære spillet på egen hånd - og vi tror på, at spillerne lærer bedst ved egne erfaringer.

Guides du dit barn i hvordan han bruger sin nye Playstation, eller prøver han sig selv frem?



Øvelser, vi anbefaler til fysisk træning

	<p><i>Trillebøren</i> Den ene holder fast omkring anklerne, mens den anden i udstrakt position holder kroppen oppe ved at støtte på hænderne - og spænde i mave og ryg, så kroppen forbliver strakt, og ikke svajer. Herfra kan man gå en tur eller som her, skiftevis røre bolden med højre henholdsvis venstre hånd.</p>
	<p><i>Stå på hovedet</i> Start som i en kolbøtte, med armene og hovedet placeret i en trekant. Kig hen langs græsset og brug begge ben til at skubbe kroppen op. Hold armene spændt, spænd i maven og hold benene samlet.</p>
	<p><i>Rap over fingrene</i> Hold kroppen langstrakt og lige, mens du støtter på hænder og fødder. Undgå at blive klappet over hænderne.</p>
	<p><i>Krabben</i> Fødder og hænder støtter på jorden, mens maven og numsen løftes op mod himlen. Makkeren spiller en bold ind under dig - som skal returneres med skiftevis din højre henholdsvis din venstre hånd.</p>
	<p><i>Fremadskub</i> Placér hænderne på makkerens bryst eller ved skuldrene - og forsøg at komme forbi bolden/stregen ved at skubbe din vej frem. Spilleren til højre på billedet holder en god balance, som giver styrke fremad.</p>
	<p><i>Rul rundt</i> Start på maven og rul rundt på ryggen, og tilbage igen - uden at dine arme og ben rører jorden. Makker kan evt. kaste en bold, eller prøv at rulle langs en linje, uden at dreje væk fra den.</p>

Opsummering:

Fysisk træning for børn handler *ikke* om, hvor længe man kan løbe! Udtryk som "vi skal i form, så vi ikke taber til sidst i kampen" er udtryk for manglende faglig viden. Børn er som udgangspunkt ikke i dårlig form. Fysisk træning hos os handler derfor om, at et barn skal kunne kontrollere sin egen krop; både i løft og i bevægelser. Kroppen er for livet, og derfor skal fysisk træning være motiverende - og ikke bruges som afstraffelse, nærmere som belønning.