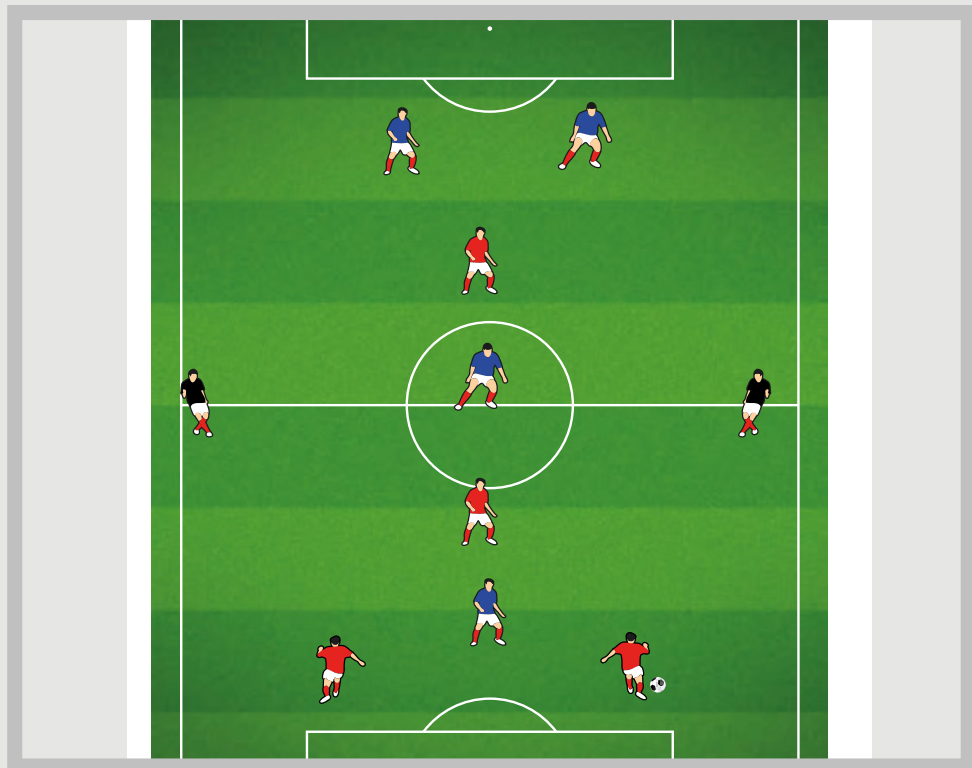


# SILKEBØRG IF



## SIF FODBOLD- SKOLEN TRÆNING- MAGASINET

### **Om SIF Fodboldskolen:**

Dette magasin giver dig som træner eksempler på øvelser for U11 - U19!

### **Læs i dette nummer:**

Øvelser fra SIFs elitehold  
Spillestil for 5- og 8-mands  
... og meget andet til dig som træner!

# BYGGESELSKABET **PAULSEN** A/S

ALT I TOTALENTREPRISE | HOVEDENTREPRISE

Erhvervsvej 2 A • Knudlund Øst  
8653 Them  
Tlf. 7026 1000  
[www.byg-paulsen.dk](http://www.byg-paulsen.dk)



## BLIV STUDENT PÅ SILKEBORG GYMNASIUM

Silkeborg Gymnasium er Danmarks største gymnasium med ca. 1450 elever. Vi tilbyder en meget bred vifte af studieretninger med attraktive muligheder inden for idrætsområdet.

**SG** SILKEBORG GYMNASIUM  
**ÅBNER VERDEN**

Ostlovej 10 8600 Silkeborg Tlf. 8681 0900 [www.gymnasiet.dk](http://www.gymnasiet.dk)

## 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 en gang årligt.

### Oplag

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

### Forsidefoto

Illustration af træningsøvelse.



## INDHOLDSFORTEGNELSE

### Velkommen til SIF Træningsmagasinet

### Filosofien bag øvelserne

### Afsnit 1: afleveringsøvelser

### Afsnit 2: possession-øvelser

### Afsnit 3: presøvelser

### Afsnit 4: spillestil for 5-mands

### Afsnit 5: spillestil for 8-mands

### Ordbog

### Periodeplan

### Hvad kigger vi efter?

### Vores værdier

# OVERSKUD - FORMAT - VILJE

# BIO

SILKEBORG

[www.biosilkeborg.dk](http://www.biosilkeborg.dk)

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.



GF Silkeborg · Amaliegade 45, st. · 8600 Silkeborg · [gfsilkeborg.dk](http://gfsilkeborg.dk)

Det gode selskab

## Farstad Optik - synlig forskel

v/ Optiker Johan Farstad

Søndergade 2C · 8600 Silkeborg · Tlf. 86 82 15 14

*Find de moderigtige ure og smykker hos*



VESTERGADE 10 · 8600 SILKEBORG · TLF. 86 82 04 75

## VELKOMMEN TIL SIF TRÆNINGSMAGASINET - 2. udgave

Kære læser!

SIF Fodboldskolen er gået ind i sæson 2 - og derfor har vi også udgivet et nyt træningsmagasin til alle jer, der følger med i vores arbejde med at udvikle spillerne.



Denne gang har jeg valgt at illustrere nogle af de øvelser, som er gennemgående fra SIF Fodboldskolen og ind på vores elitehold. Vi kalder øvelserne for SIF-øvelser, fordi de er vigtige i vores samlede uddannelse.

I modsætning til første udgave af dette træningsmagasin, er der denne gang nogle klare regler for, hvordan en given øvelse skal udføres. Årsagen er, at vi mener at kunne dokumentere, at en teknik udført på den "rette måde" giver "den rette mulighed" i spillet. Den overbevisning kan selvfølgelig altid diskuteres, og derfor håber jeg, at du vil prøve øvelserne af - og selv gøre dig nogle tanker i forhold til, om de giver mening for dig.

Det er vel grundlæggende en god idé at finde en stil, som man selv kan stå inde for og selv kunne udføre.

Det svære ved øvelserne i dette magasin er naturligvis, at det trykte medie ikke kan vise detaljerne. Heldigvis har vi på [facebook.com/SIFfodboldskolen](https://facebook.com/SIFfodboldskolen) masser af videoeksempler på såvel træningsøvelser som spillestil, så du kan nærstudere vores filosofi dér.

SIF Træningsmagasinet er blot en af vores måder at inspirere Fodbold Danmark på, og vi kan mærke, at netop dette magasin er meget efterspurgt når vi taler med de mange trænere, som hver dag gør en forskel for fodboldglade piger og drenge.

Jeg håber, at I finder inspiration i såvel dette magasin som på [silkeborgif.com](https://silkeborgif.com), og husk endelig, at jeg kun er et telefonopkald væk, hvis du som træner har brug for yderligere inspiration.

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. Øvelserne i dette magasin er et udpluk af de øvelser, som vi bruger på vores elitehold - og nogle, som vi bruger i SIF Fodboldskolen. Tilsammen kalder vi dem for SIF-øvelser, fordi de er gennemgående på alle trin, de er en vigtig del af vores fælles spillestil og de er designet af vores trænere for at give vores spillere en god uddannelse i SIF.

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 "max 2 berøringer", "du skal tage bolden med venstre inderside" osv. Herefter kan du med fordel lade spillerne prøve øvelsen i to-tre runder/minutter, og herefter gå videre med din ledelsesstil.

Disse øvelser har typisk et bestemt facit, og det betyder, at du skal overveje din trænerrolle. Er du *observatør eller instruktør*, plejer jeg at kalde det:

Du kan som træner være **instruerende**, som betyder, at du fortæller spillerne, hvad de skal gøre. Det kan være godt hvis teknikken/bevægelsen skal foregå på en bestemt måde - og det skal det ofte i vores SIF-øvelser.

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**.

3 om 1 bold  
Y'et  
Trekanten

AFSNIT 1:  
AFLEVERINGSØVELSER

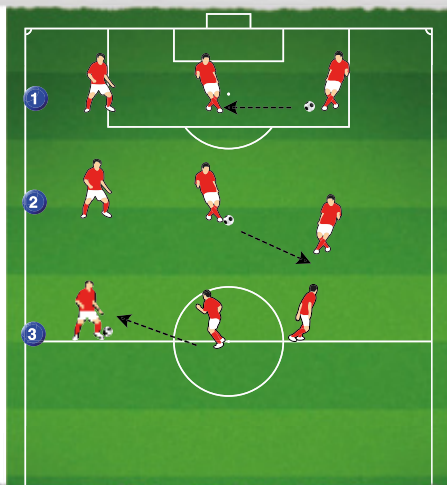
En vigtig del af vores fodbolduddannelse drejer sig om evnen til at foretage afleveringer inden for holdet. Det kan på en gang både være simpelt og samtidigt komplekst; har du fx tænkt over, hvor hårdt, en aflevering skal spilles, på hvilken side hos modtageren den skal ligge, eller hvornår det er for sent at modtage en aflevering?

I SIF ønsker vi at uddanne spillere, der er gode til at spille sammen og herunder ligger evnen til at kunne sætte ikke bare to, men mange afleveringer sammen. Vi bruger afleveringer til at være i besiddelse af bolden og til at flytte os frem til den del af banen, hvorfra vi skal komme til chancer. Det kan argumenteres, at det er den individuelle kvalitet og kreativitet, der skaber målchancer og scoringer; ligeledes kan det argumenteres for, at den relationelle færdighed mellem to eller flere spillere også er vigtig.

Én ting er i hvert fald sikkert hos os; vi uddanner spillere til at kunne modtage og aflevere bolden efter nogle tydelige principper. Derfor er afleveringsøvelser hos os ikke opvarmningsøvelser eller en pauseaktivitet; det er øvelser med stort fokus og høje krav.

Øvelserne på de kommende sider beskriver boldens forløb, hvilken fod, vi vil sparke med og hvilke relationelle færdigheder, der er vigtige at træne. I det trykte medie kan vi ikke vise øvelserne. Du kan dog finde eksempler på nogle af dem på [facebook.com/SIFfodboldskolen](https://facebook.com/SIFfodboldskolen).

God fornøjelse!



### Navn på øvelsen: 3 om 1 bold

#### Øvelsens formål:

- at træne begge ben i korte og lange afleveringer, samt aflæg
- at arbejde med vinkler i afleveringer og modtagelse

#### Sådan fungerer øvelsen:

De tre spillere står på samme linje. Bolden spilles fra den ene ende til spilleren i midten (1). Herfra tilbage til den startende spiller (2), og derfra over til den tredje og sidste spiller (3). De to første spillere bytter herefter plads, og øvelsen starter nu forfra fra den anden side, med samme opbygning og måde at bytte på.

#### Detaljerne:

Spilleren i midten skal vinkle sin aflevering ca. 45 grader til samme side, som den fod, vedkommende bruger. På billedet er det vist, at spilleren i midten spiller med sin højre fod til sin egen højre side.

Spilleren, der nu skal spille bolden langt til den anden side, skal benytte den fod, der er længst væk fra ham, der spiller bolden - det kalder vi for den fjerneste fod. På billedet er det vist med venstre fod.

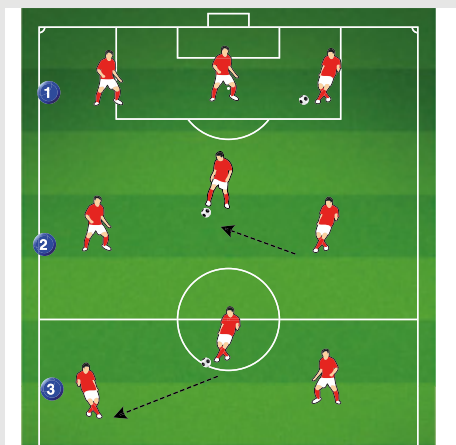
Den selvsamme aflevering skal igen spilles til modtagerens fjerneste fod. På billedet er det vist med venstre fod. Herefter skal spillerne trække ind på samme linje som ved starten, og øvelsen kan nu starte forfra.

#### Øvrigt:

Start med kortere afstand på ca. 15 meter mellem de to yderste spillere. Herfra kan afstanden øges alt efter alder/niveau.

Husk, at øvelsen også skal køres "til den anden side", så det andet ben også trænes i samme afleveringer.





### Navn på øvelsen: 3 om 1 bold

#### Øvelsens formål:

- at træne begge ben i korte og lange afleveringer, samt aflæg
- at arbejde med vinkler i afleveringer og modtagelse

#### Sådan fungerer øvelsen:

De tre spillere står på samme linje. Bolden spilles fra den ene ende til spilleren i midten (1). Herfra vender spilleren mod bolden (2), og spiller bolden til den sidste spiller (3). Herfra starter øvelsen forfra med den samme spiller i midten - og alle starter på den samme linje. Der byttes efter tid eller antal gentagelser.

#### Detaljerne:

Spilleren i midten skal søge ud i en vinkel på ca. 45 grader inden han modtager bolden. Her skal han vende sig med siden til de to spillere, så han kan modtage bolden med den fjerneste fod. Der kan arbejdes med, at han skal modtage med højre og spille med venstre, eller modtage og spille med den samme fod.

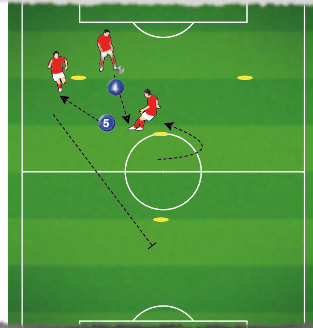
Spilleren i midten skal desuden være opmærksom på, at spille bolden til modtagerens fjerneste fod. På billedet (3) er det vist som højre.

#### Øvrigt:

Start med kortere afstand på ca. 15 meter mellem de to yderste spillere. Herfra kan afstanden øges alt efter alder/ niveau.

Husk, at øvelsen også skal køres "til den anden side", så det andet ben også trænes i samme afleveringer.

Der kan arbejdes med forskellige former for vendinger.



**Navn på øvelsen: Y'et**

**Øvelsens formål:**

- at træne begge ben i korte og lange afleveringer, samt aflæg
- at arbejde med vinkler i afleveringer og modtagelse

**Sådan fungerer øvelsen:**

Spillerne starter på de viste positioner. Bolden spilles lige frem (1), skråt tilbage til den startende spiller (2), og lige frem til den sidste spiller (3). Herfra spilles der bandespil rundt om keglen; tilbage til spilleren i midten (4), og ud på den samme spiller, der nu har løbet rundt om keglen (5) - og retur til start.

De to øvrige spillere rykker "en kegle frem", og så sættes næste bold i gang til modsatte side (ikke vist på billedet).

**Detaljerne:**

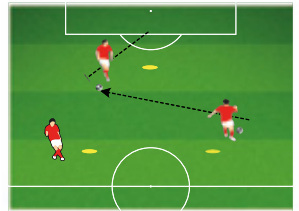
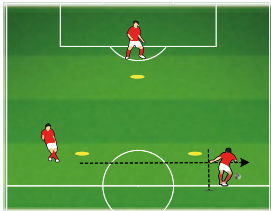
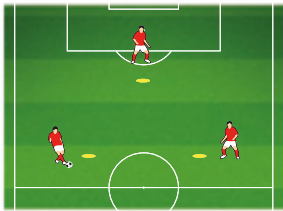
Aflevering (2) skal spilles skråt med samme fod, som den side der spilles til. På billedet er vist en aflevering med højre fod til spillerens egen højre side. Aflevering (3) skal spilles langt med den fjerneste fod. På billedet er det vist med venstre fod. Aflevering (4) skal tilsvarende spilles med den fjerneste fod, når modtageren stiller sig skråt ind mod midten. På billedet er det vist med venstre fod. Aflevering (5) sker ligeledes med venstre fod. På billedet er det vist med venstre fod. Den sidste boldmodtagelse hos spilleren, der løber tilbage til start, skal ligeledes være med fjerneste fod. På billedet er det vist med højre fod.

**Øvrigt:**

Start med kortere afstand på ca. 5-10 meter mellem de to første kegler, og yderligere 5-10 meter til de yderste kegler. Afstanden mellem de to yderste kegler ca. 10-20 meter. Herfra kan afstanden øges alt efter alder/niveau.

Husk, at øvelsen også skal køres "til den anden side", så det andet ben også trænes i samme afleveringer.

Vær opmærksom på, at retningen på afleveringerne er frem/tilbage - og IKKE til siden ved bandespillet.



### Navn på øvelsen: Trekanten

#### Øvelsens formål:

- at træne begge ben i korte og lange afleveringer, samt aflæg
- at arbejde med vinkler i afleveringer og modtagelse

#### Sådan fungerer øvelsen:

Spillerne starter på de viste positioner. Spilleren i højre side åbner sit rum ved hurtigt at flytte sig tilbage i banen inden afleveringen spilles på tværs til ham. Det samme gør den øverste spiller inden han modtager bolden i *dybden*, så den passer med løbet fremad. Den første aflevering er således "lige på", mens den anden er i "dybden".

#### Detaljerne:

Her arbejdes der med at åbne sit rum (flytte sig væk fra det område, hvor man skal modtage bolden), og spille bolden med tilpas fart og præcision til det fjerneste ben. Øvelsen handler derfor meget om timing i løb uden bold, farten i afleveringerne og relationen mellem at spille lige på eller i dybden. Der kan også arbejdes med aflæg/bandespil rundt om en kegle.

#### Øvrigt:

Start med kortere afstand på ca. 10 meter mellem de to nederste kegler - og 10 meter op til den øverste kegle. Afstanden øges i takt med alder/niveau.

4v2  
4v2+2  
5v5+2

## AFSNIT 2: POSSESSION-SPIL

En vigtig og stor del af vores spillestil i SIF, er evnen til at fastholde bolden inden for holdet. I sammenhæng med afleveringsøvelserne på de forrige sider, har vi derfor også nogle bestemte spil, der hjælper os til at være i boldbesiddelse eller "possession", som det ofte bliver benævnt.

I disse spil er der to ting, der hænger tæt sammen: 1) evnen til at skabe overtalssituationer for at kunne fastholde bolden og 2) evnen til hurtigt at erobre bolden tilbage, hvis den mistes. Dette kalder vi for gen-pres.

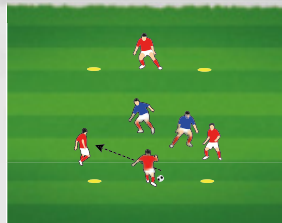
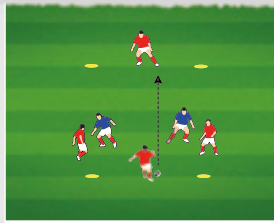
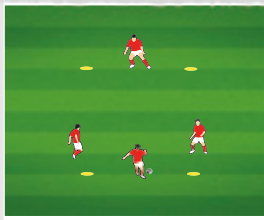
Det kræver meget af spillernes basisfærdigheder, hvis de skal aflevere og modtage bolden mange gange i træk, under pres fra en modstander. Derfor betyder eksempelvis vores afleveringsøvelser meget for os, fordi disse giver spillerne værktøjer som de kan bruge når der er modstand på.

Det er dog også en basisfærdighed at *forstå* spillet, uanset om det er for at bevare bolden eller for at erobre bolden. Derfor indeholder vores possession-spil også huskereglere, som vi uddanner spillerne i. I SIF Fodboldskolen bruger vi mest tid på gentagelser af situationer som fx 2 mod 1, eller 3 mod 2. I takt med at spillerne kommer ind på vores elitehold og bliver ældre, begynder vi at lære spillerne huskereglerne mere og mere.

Derfor opfordrer vi til, 1) at de yngste årgange maksimalt arbejder med 5 mod 5 (det gør vi meget, selv op til og med U12), og 2) at man ikke bare spiller til to mål fordi det virker nemt. Det er måske nemt at dele to hold og lade børnene spille, men det er ikke nemt at gennemskue alle de nuancer, som disse spil fører med sig.

På [facebook.com/SIFfodboldskolen](https://www.facebook.com/SIFfodboldskolen) kan du finde mange eksempler af spilsituationer, som kan hjælpe dig videre.

God fornøjelse!



**Navn på øvelsen: 4v2 (4 mod 2)**

**Øvelsens formål:**

- at træne overtalsspil

**Sådan fungerer øvelsen:**

Der spilles 4v2 i en firkant. De fire røde skal forsøge at holde bolden i holdet, og - hvis de mister bolden til blå - hurtigt forsøge at genvinde kontrollen over bolden. De blå skal forsøge at få erobret bolden og lave én aflevering til hinanden (blå skal spille blå), inden de røde får genvundet kontrollen over bolden.

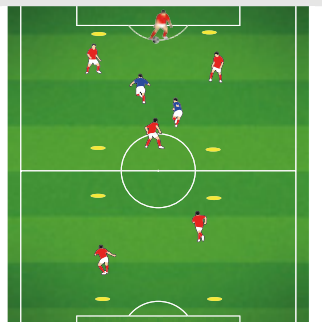
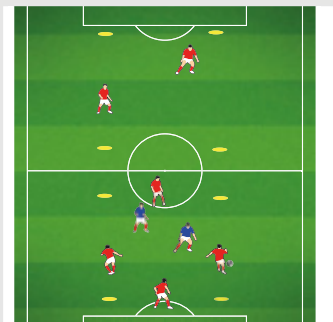
**Detaljerne:**

Vi arbejder med begreberne "nabo" og "genbo". På det første billede er bolden hos spilleren i bunden af firkanten. Spillerne på begge sider kaldes for "nabo", mens spilleren overfor boldholderen kaldes for "genbo". Hvis bolden flyttes til den anden ende, som vist på det sidste billede, skal de to naboer hurtigt flytte - mens den spiller, der før havde bolden, nu bliver genbo. Det samme gælder hvis bolden spilles til en spiller på siden; så er der nye naboer og en ny genbo.

Nabo-spillere kan derfor få bolden på udvendig side af modspillerne (billede 3), mens genbo-spilleren kan få bolden i mellem modspillerne (billede 2).

**Øvrigt:**

Firkanten, som skal mere rektangulær end kvadratisk, kan måle ca. 10x12 meter, alt efter alderen. Jo yngre spillere, desto større firkant. Der kan evt. startes med en regel om, at det blå hold kun må presse med 50 % fart, så det røde hold oplever flere succeser.



### Navn på øvelsen: 4v2 + 2

#### Øvelsens formål:

- at træne overtalsspil
- at flytte overtallet fra et sted på banen til det næste sted (typisk fra egen banehalvdel op på modstanderens)

#### Sådan fungerer øvelsen:

Der spilles 4v2 i en firkant. De fire røde skal forsøge at spille bolden op i den næste firkant, hvor de har to medspillere ventende. Hvis dette sker, skal to røde spillere følge med over i den nye firkant og - hvis de mister bolden til blå - hurtigt forsøge at genvinde kontrollen over bolden. De blå skal forsøge at få erobret bolden i en af firkanterne og lave én aflevering til hinanden (blå skal spille blå), inden de røde får genvundet kontrollen over bolden.

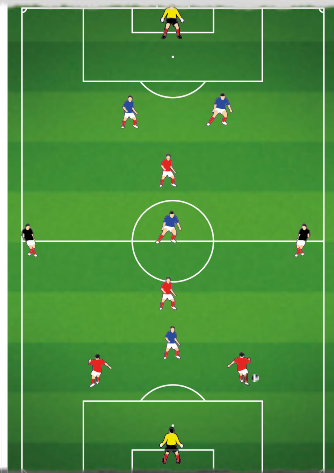
#### Detaljerne:

Nabo-spillerne skal være opmærksomme på at vende deres krop således, at de nemt og hurtigt kan spille bolden fremad. Det gør de ved at holde skuldrene i banens længderetning når de modtager bolden, dvs. de skal kigge ind mod hinanden. Derudover skal de være klar til at komme i støtte for genbo-spilleren, så han kan lægge bolden af til dem, for at de kan spille den videre til næste firkant.

#### Øvrigt:

Der kan laves regler om, at bolden kun kan skifte firkant via en førstegangsaflevering; hvilke to spillere, der kan løbe med eller om der spilles med point i form af antal afleveringer eller tid på bolden.

Banens størrelse kan være 2 x firkanten fra forrige side, plus evt. et lille mellemrum.



### **Navn på øvelsen: 5v5 + 2**

#### **Øvelsens formål:**

- at træne overtalsspil
- at træne spillestil

#### **Sådan fungerer øvelsen:**

Der spilles 5v5 + 2 jokere, som placeres på siderne; jokerne må bevæge sig frit, men bør holde sig nogenlunde omkring midten af banen i siden.

Hensigten er at træne de mønstre, som kan findes i kampen. Vi bruger betegnelsen "hvem spiller hvem", fordi den enkelte spiller ofte vil spille nogle bestemte afleveringer. Derfor tages der udgangspunkt i holdets formation, som i vores tilfælde er 1-2-1-1 på 5-mands, og 1-2-4-1 som 8-mands. De to jokere udgør derfor - sammen med de to forreste spillere på billedet - vores midtbane i 8-mands, mens det røde og det blå hold udgør vores formation på 5-mands.

#### **Detaljerne:**

Alle bolde spilles ud fra målmanden, som også skal deltage i spillet med fødderne, hvis der bliver behov for at vende bolden fra den ene side til den anden. Den bagerste røde midtbanespiller skal holde sig centralt, og finde rum som genbo i mellem de to forreste blå spillere. Den forreste røde spiller skal forsøge at presse dybden mod målet, og enten modtage bolden foran blå forsvar eller bag dem.

#### **Øvrigt:**

For at lokke modstanderne frem og bringe tempo i spillet, kan der tælles scoringer hver gang en joker spiller bolden første gang til det boldbesiddende hold. På den måde bliver modstanderne nødt til at presse jokerne, hvilket efterlader rum til vores spillestil.

1v1-pres  
4v5-pres  
8v8-pres

### AFSNIT 3: PRES-ØVELSER

I vores uddannelse, hvor boldbesiddelse er en stor del af spillestilen, følger det naturligt med, at vi også træner i at erobre bolden, hvad enten det er i et etableret pres, eller i form af et gen-pres efter et boldtab.

Vi træner pres på to måder; 1) det individuelle pres, som har et fysisk såvel som et teknisk/taktisk element i sig, og 2) det relationelle pres, som handler om at arbejde sammen for at erobre bolden. Her finder vi det første nøgleord i vores arbejde med pres - erobre bolden. Ikke tackle bolden ud, eller begå frispark for ingen af delene giver os bolden.

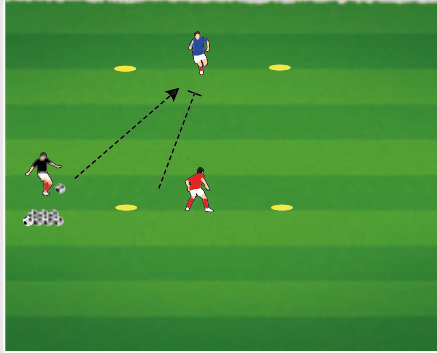
Det fysiske aspekt i et pres kommer i form af højintensivt arbejde gennem sprintløb, evnen til hurtigt at skifte retning og duelstyrke i nærkampen. Det teknisk/taktiske element finder vi i valget af pres-retning, evnen til at gå på kroppen frem for bolden, bryde boldbaner og læse spillet.

Det relationelle pres er ofte en svær størrelse, fordi det kræver, at to eller flere spillere aktivt tænker i pres (som ofte er fremadrettet mod bolden) og ikke i forsvar (som ofte er bagudrettet for at forsvare eget mål). Dernæst handler det om at lukke et område ned, så bolden sandsynligvis kun kan spilles et bestemt sted hen.

De viste øvelser er gode til at illustrere netop det sidste; træningen af det individuelle pres kræver øvelse på banen.

God fornøjelse!





### **Navn på øvelsen: 1v1 pres**

#### **Øvelsens formål:**

- at træne individuel presteteknik

#### **Sådan fungerer øvelsen:**

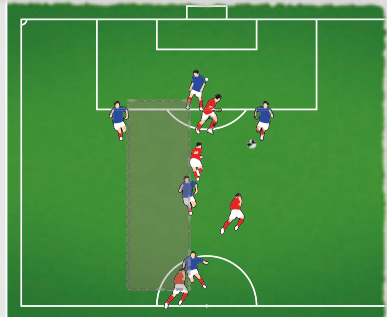
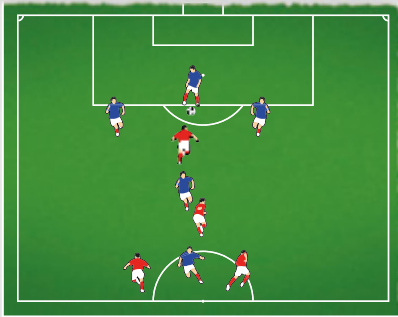
Træneren spiller bolden til den angribende spiller; mens bolden er på vej skal den pressende spiller sprinte mod bolden og forsøge at erobre den.

#### **Detaljerne:**

Sprint i pres mens bolden er på vej. Sørg for at "time" afstanden til spilleren, så denne ikke kan overløbe dig. Vælg en side, som du vil presse ud mod; det kan enten være mod spillerens svage fod, væk fra eventuelle spilmuligheder eller ud mod sidelinjen. Sørg for at holde modspilleren på den side, du har valgt, så du kan bryde hans løbebane. Angrib på kroppen først, og forsøg at komme mellem angriberen og bolden.

#### **Øvrigt:**

Brug en banestørrelse, der fremmer at pres-spilleren kan nå at sprinte og uden, at det bliver for nemt for angriberen at løbe ud i et frit område. Typisk en rektangulær bane på 6x10 meter for de yngste - og større alt efter alder/niveau.



**Navn på øvelsen: 4v5 pres**

**Øvelsens formål:**

- at træne individuel presteteknik
- at træne relationelt pres

**Sådan fungerer øvelsen:**

Det blå hold - som er i numerisk overtal - skal forsøge at spille sig forbi presset til en scoring, fx i et mål eller ved at dribble over en linje. Det røde hold skal forsøge at erobre bolden og komme til en afslutning på et mål. Spillet skal altid startes på en sådan måde, at begge hold står i deres positioner.

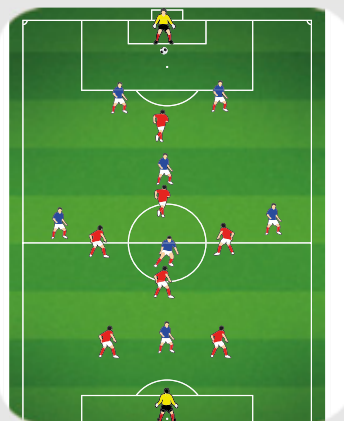
**Detaljerne:**

Den forreste røde spiller har ansvaret for at presse bolden ud mod siden, og dermed skære banen over (billede 2). Herfra skal medspillerne følge med og lukke området ned; den midterste røde spiller skal forhindre bolden i at blive spillet på tværs til modsatte side, samtidigt med, at han lukker området ned. Den røde spiller i højre side på billedet, skal skubbe op mod bolden og lukke området foran sig. Den bagerste røde spiller (billede 2), har ansvaret for det bagerste rum hvis bolden bliver spillet dybt.

Det er afgørende, at alle røde spillere deltager i presset på samme tid, hvis de skal have succes. Hvis en enkelt spiller tænker i forsvarsspil (bakker eller ikke skubber frem), opstår der et rum som det blå hold kan udnytte. Det kan ses ved at spillet bliver vendt, eller bolden bliver spillet ind centralt til en spiller, der kan blive retvendt.

**Øvrigt:**

Banen skal være tilpas stor, så det røde hold bliver tvunget til at løbe i pres - og at spillet ikke "klumper" for tidligt. Start med en rektangulær bane på ca. 16x25 meter, og øg afstanden i takt med, at det røde hold opnår succes.



### Navn på øvelsen: 8v8 pres

#### Øvelsens formål:

- at træne individuel presteknik
- at træne relationelt pres

#### Sådan fungerer øvelsen:

Der spilles 8v8 ud fra den formation, man har valgt. I spillets indledning kan der startes fra målmændene når spillet bliver afbrudt, for senere at fungere som almindeligt spil til mål. På denne måde kan man især træne det første pres, som sættes i gang ved at angriberen presser forsvarsspilleren. Bemærk, målmændene skal ikke sparke bolden dybt fra starten, da det første pres i så fald ikke bliver trænet.

#### Detaljerne:

Der presses ud fra samme principper som på de forrige sider; angriberen sætter det første pres mod forsvarsspilleren mens bolden er på vej til denne. Med hjælp af den offensive midtbanespiller, er det nu muligt at "skære banen over" (vist med firkanten på billede 2). Herfra følger individuelle rollefordelinger hos det røde hold ud fra billedet:

Offensiv midtbane skal forhindre at bolden spilles ind over midten, og følge med ud i presset.

Højre midtbane skal følge blå venstre kant - også hvis han løber dybt.

Defensiv midtbane skal forhindre bolden i at blive spillet forbi ham selv centralt, og dække blå offensiv midt.

Venstre midtbane skal søge ind mod midten og lukke rummet centralt (bag rød offensiv midt og foran rød defensiv midt).

Højre forsvar har ansvaret for bolde, der spilles dybt i højre side.

Venstre forsvar har ansvaret for blå angriber. Målmændene skal starte højt i feltet og evt. assistere på dybe bolde.

#### Øvrigt:

Der spilles på hel bane, eller tilnærmelsesvis hel bane.

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 20-40 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.

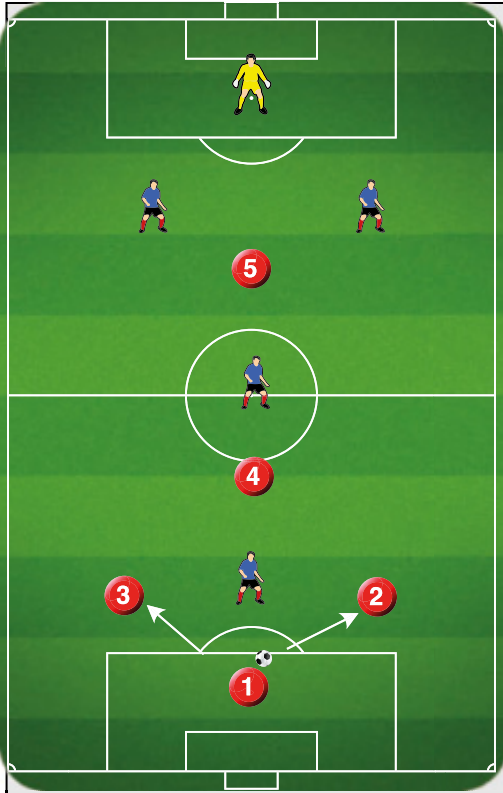


Vi tager udgangspunkt i denne formation, uanset hvem der har bolden.

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.

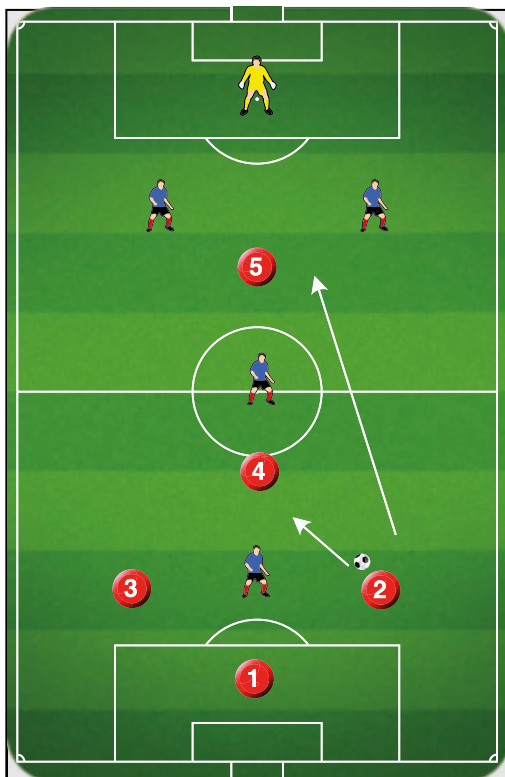
I dette tilfælde vil vi spille bolden til spiller 2 og spiller 3.

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:

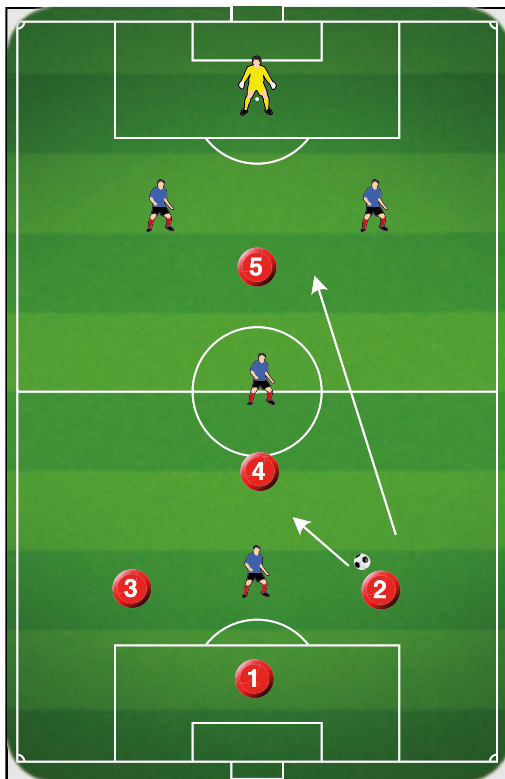
- 1) Spiller 5
- 2) Spiller 4

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

Nøgleord i denne fase:

Hold fart i bolden - spil bolden tidligt.

Hav mod til at spille en markeret spiller.



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

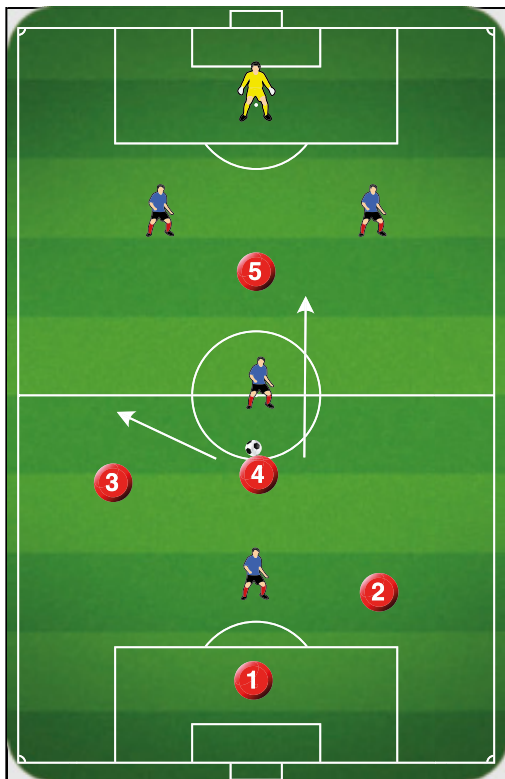
Det er vores førsteprioritet at spille centralt i banen foran modstanderens forsvar - sekundært foran deres midtbane.

Nøgleord i denne fase:

Hold fart i bolden - spil 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 modstanders 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.



## 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.

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 spilmuligheder i bredden og i dybden. Desuden er der mange elementer, der kan relatere sig til vores 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 1-3-3-1 formation.

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



Nøgleord i vores opbygningsspil:

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.



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.



**GARANT SILKEBORG**  
Silkeborg Gulvbelægning  
Stagehøjvej 25  
8600 Silkeborg · 86 81 22 55

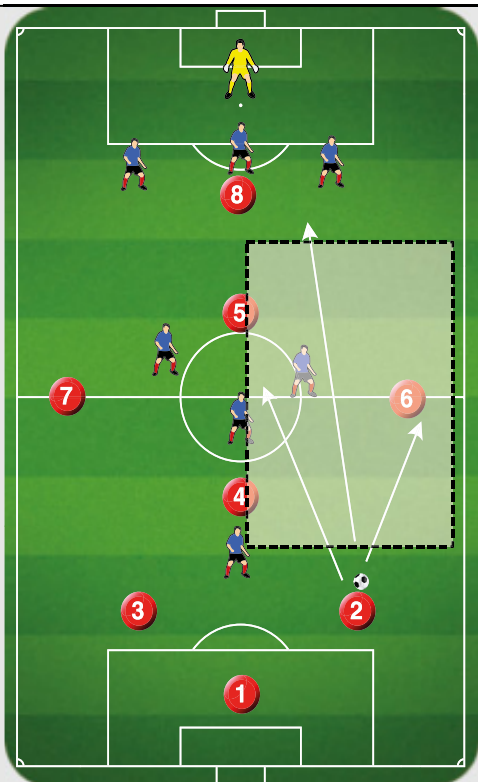
**Garant**  
+home

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.



## MADSEN'S FRISØRSALON

Østergade 12 · 8600 Silkeborg

**Tlf. 86 82 39 49**

Mandag- onsdag	8.00-17.00
Torsdag	8.00-17.30
Fredag	8.00-18.00
Lørdag	8.00-13.00

  
**Bøgelund**  
TOTALENTREPRISE

v/ Frank Bøgelund

**Tlf. 4033 1344**

Ewaldsvej 25, 8600 Silkeborg  
www.boegelundtotalentreprise.dk  
mail: boegelund.frank@mail.dk

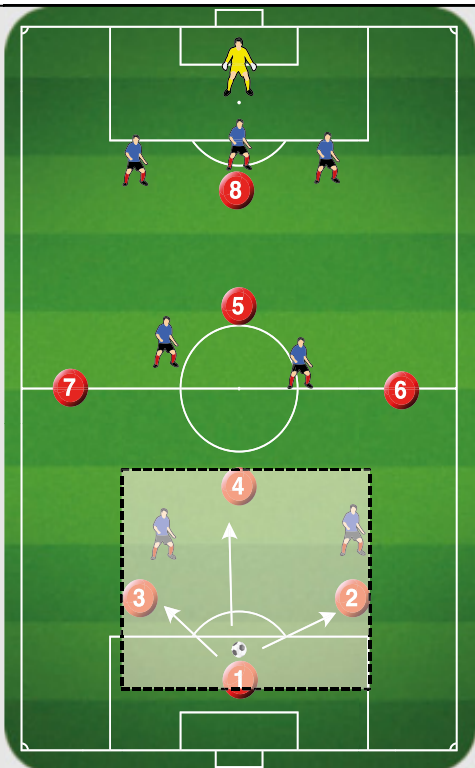
SCAN FOR INFO



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.



**VILDT  
NATURLIGT**

AQUA

Akvarium & Dyrepark [www.visitaqua.dk](http://www.visitaqua.dk)

**VI TRYLLER  
PÅ ALLE  
OVERFLADER!**

MERTON

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.



**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 • BRUSENICHEØBRE

## 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

Indersideafleveringer, 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, retnings skift, 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

Rytmiske 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 foråret 2016:

Uge 3-6 - fokus i kamp: spillestilen for holdet

Træning dag 1: agility, småspil, 5v5 + 2.

Træning dag 2: agility, småspil, 5v5 + 2.

Træning dag 3: agility, småspil, 5v5 + 2.

I kampe er vores fokus holdets spillestil, og derfor bruger vi denne periode på at træne det undervejs i træningen.

Uge 8-11 - fokus i kamp: spillestilen for holdet

Træning dag 1: agility, 1. berøring og finter, 5v5 + 2.

Træning dag 2: agility, 1. berøring og finter, 5v5 + 2.

Træning dag 3: agility, 1. berøring og finter, 5v5 + 2.

I kampe er vores fokus holdets spillestil, og derfor bruger vi denne periode på at træne det undervejs i træningen. Vi begynder også at introducere 6v6 + 2.

Uge 13-16 - spillestilen for egen position

Træning dag 1: agility, spark, 5v5 + 2.

Træning dag 2: træning på tværs alle årgange.

Træning dag 3: agility, spark, småspil.

I kampe er vores fokus rettet mod spillestilen for den enkelte rolle; hvad kræver det mere præcist af hver enkelt position på banen.

I uge 17-20 erstatter vi spark med driblinger, og i uge 21-24 er det afleveringer. Vi holder fast i at træne spillestilen gennem 5v5 + 2 (6v6+2) den ene dag, og træne småspil den anden dag.

Når alle holdene træner det samme tema, og har en fælles spillestil, er det nemt for såvel spillere som trænere at være en del af den samme ideologi.

## 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)

# blicher

REVISION & RÅDGIVNING  
STATSAUTORISERET REVISIONSAKTIESELSKAB

Søndergade 25  
8600 Silkeborg

**Tel. +45 8682 6244**

Fax +45 8680 4214

silkeborg@blicher.dk  
[www.blicher.dk](http://www.blicher.dk)

**Nelles** www.nelles.dk

**VINDUESPOLERING  
OG RENGØRING**

v/Kent B. Nielsen

**FACADERENGØRING | FORRETNINGER  
KONTOR- & NYBYGNINGER | PRIVATE**

Ring og få et uforbindende tilbud

**8680 6460**

Mail: [kbn1@mail.dk](mailto:kbn1@mail.dk)

Undgå  
ukrudt!

Alle Dansand®-  
fugeprodukter  
er lette at  
anvende



Med en målrettet indsats kan du nyde  
næste forår på terrassen uden ukrudt.  
Det er let at gå til.

Se mere på  
[www.danfugesand.dk](http://www.danfugesand.dk)



BRYLUP  
JUBILÆUM  
FØDSESDAG  
KONFIRMATION

**- MANGLER DU ET STED  
AT HOLDE FEST?**

Hos Scandic Silkeborg har vi de perfekte rammer for din fest og kan skræddersy den lige efter dine ønsker. Vi tager os af alt det praktiske, og vores professionelle team er klar bag kulisserne til at skabe en fest dine gæster sene vil glemme. Lokaler, mad og service er i top, og udenbys gæster kan nemt og bekvemt overnatte på hotellet.

**Scandic**  
SILKEBORG

KONTAKT SCANDIC SILKEBORG PÅ TEL. 86 80 35 33 ELLER  
LÆS OM HOTELLET PÅ [SCANDICHOTELS.DK/SILKEBORG](http://SCANDICHOTELS.DK/SILKEBORG)  
VI GLÆDER OS TIL AT GØRE DIN FEST UFORGLEMMLIG.

# Bodega Hjørnet

Lyngbygade 19 B · 8600 Silkeborg  
**Telefon 86 82 00 77**

## LM Transport Ans A/S

Bodalen 3  
8643 Ans By  
Tlf. 86 87 09 66

E-mail: [Lm-transport@Lm-transport.dk](mailto:Lm-transport@Lm-transport.dk)

**XL** BYG **BREJNHOLT  
SILKEBORG**

### XL Byg Silkeborg A/S

Tietgensvej 24 · 8600 Silkeborg  
Tlf. 86 81 55 11

[salg@xl-silkeborg.dk](mailto:salg@xl-silkeborg.dk)  
[www.xl-silkeborg.dk](http://www.xl-silkeborg.dk)

## Kim Bentzens Køreskole

Teorilokale:  
Søndergade 19c · Silkeborg

**2087 7666**

[www.kimbentzenskoreskole.dk](http://www.kimbentzenskoreskole.dk)

SCAN FOR INFO



**maf**  
**MALERNES  
ANDELS-FORRETNING**

Vi sætter kulør på din hverdag

Tietgensvej 30  
**86 80 30 88**  
fax 86 80 30 89  
[maf@maf-silkeborg.dk](mailto:maf@maf-silkeborg.dk)

[www.maf-silkeborg.dk](http://www.maf-silkeborg.dk)

**point S**  
DEK. FÆLGE. AUTOSERVICE.

Kejlstrupvej 88  
8600 Silkeborg

**86 820 900**

[www.point-s.dk/silkeborg](http://www.point-s.dk/silkeborg)

SCAN FOR INFO



**Bilsyn** Galten

Syn af alle køretøjer op til 3.500 kg.  
- også tempo 100 godkendelse

Book en tid på:  
[www.galtenbilsyn.dk](http://www.galtenbilsyn.dk)  
eller ring 5152 5371.

Din synsmand Jan Ellegaard  
Silkeborgvej 16, Galten



tænk anderledes

## **SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD**

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 i produktion af foreningsblade, 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...

