

Velkommen til Ringe Boldklubs blå tråd

I Ringe Boldklub (RB) ønsker vi at skabe en klar og tydelig udviklingsfilosofi for vores fodboldspillere. Ved klare fælles retningslinjer, vil vi skabe gennemsigtighed og genkendelighed i vores måde at træne og spille kamp.

Formålet med denne manual er, at skabe fælles rammer for en gennemsigtig og tydelig fælles overordnet spillestil og fodboldfilosofi. Den skal fungere som et udgangspunkt og fundament for måden vi spiller og træner på i Ringe Boldklub.

- Vi vil skabe tydelighed og genkendelighed i vores tilgang til træning og kamp
- Vi vil prioritere spillernes tekniske, taktiske og mentale færdigheder, før de fysiske
- Vi vil bygge videre på spillernes kompetencer fra årgang til årgang

Ringe Boldklubs fodboldfilosofi

I RB prioriterer vi en boldbesiddende spillestil i arbejdet med at udvikle vores fodboldspillere. Vi tror på, at vi skaber de bedste fodboldspillere til fremtiden, ved at fokusere på den mest udfordrende og svære del af spillet, hvor vi selv har bolden og kan styre kampene. Possession er derfor en vigtig del af filosofien, men boldbesiddelse er ikke et mål i sig selv, men et middel til:

- At kunne opbygge spillet fra bagerste række med fokus på fladt opspil
- At kunne fastholde bolden til det rigtige tidspunkt at gå i gennembrudsspil og afslutningsspil
- At kunne fastholde bolden og derved forsvare et resultat
- At kunne fastholde bolden og tempostyre og hvile med bolden

Vi ønsker som udgangspunkt at være spilstyrende i alle kampe på alle alderstrin, og vi ønsker en offensiv og positiv tilgang til kampene. Men vores spillefilosofi er ikke mere fastlåst end at den kan fraviges i løbet af kampene, hvis det betyder 3 point på dagen. Vi skal altså være omstillingsparate og kunne skifte strategi undervejs i kampene, hvis modstander og andre forhold kræver det. Dette skal dog være undtagelsen.

Vi fokuserer på præstationen frem for resultatet, men vi vil samtidig opdrage vores spillere til at vinde fodboldkampe. Så vi spiller for at vinde! Hver gang!

Vi ønsker blandt andet at prioritere følgende elementer:

- At vi tager initiativet i kampene
- At vi evner at fastholde bolden, både individuelt og kollektivt
- At vi tør spille i små rum
- At vi tør udfordre offensivt – 1v1
- At vi kan forsvare defensivt – 1v1
- At forsvarsspillerne tør spille bolden og ikke blot sparke
- At vi har mange lag i holdet
- At vi har mange linjer i spillet
- At vi generelt agerer, frem for blot at reagere på det modstanderen gør

Ringe Boldklubs syn på træningsøvelser

I RB skal vores filosofi være tydelig for vores spillere i alle situationer. Den ligger derfor til grund for alle de træningsøvelser vi vælger i den enkelte træning. Øvelserne skal blandt andet give spillerne en realistisk tilgang til, hvordan de skal optræde i kampspecifikke situationer.

I RB vil vi kendes på, at vi insisterer på at kombinere læring og sjov. Det vil vi bl.a. gøre ved at vise, at nye øvelser ikke (altid) er vejen til en bedre træning – repetition samt trænerens fokus og feedback er vigtigere!

Der bør trænes i kamplignende situationer, uden lange forelæsninger (Vis – forklar – vis). Sæt øvelserne hurtigt i gang og sæt spillerne i situationer, hvor de simpelthen er nødt til at agere som vi ønsker. **”Spillet er træneren”**

Vi ønsker – så vidt muligt - at træne både teknik, taktik, fysik og det mentale i én øvelse - i modsætning til statiske øvelser, hvor man kun træner eksempelvis det fysiske element. Det betyder også, at når den pågældende træner føler, at spilleren er komfortabel med øvelsen, at der så skal sættes pres på. Enten ved at mindske spilarealet, kræve højere tempo eller forstærke en eventuel modstand etc..

I RB's træningsmiljø, er det vigtigt at spillerne selv træffer deres valg med bolden uanset alder. Vi skal coache under træningen og vise spillerne løsninger, men målet skal være at den enkelte spiller selv kan træffe det rigtige valg i den enkelte situation. Vi skal ikke mikro- styre spillerne.

Vi ønsker at prioriterer følgende elementer:

- At alle øvelser inkluderer en bold
- At vi sætter øvelserne hurtigt i gang uden lange forklaringer
- At der er ikke er unødvendige pauser og minimum af kø under træningsøvelserne
- At holde tempo så spillerne bliver udfordret
- At turde stille krav til spillerne
- At skabe et trygt miljø med glæde præget af høj faglighed
- At vi træner VI-delen i 80% af tiden

Ringe Boldklubs træningstemaer

I prioriteringen af træningstemaerne på de enkelte årgange, tager vi i RB udgangspunkt i DBU's *Aldersrelateret Træning og Børnetræning*.

Nedenstående figurer giver overblik over hvilke tekniske og taktiske elementer DBU mener, der skal trænes på de enkelte alderstrin. Figurene kan med fordel anvendes som en slags tjekliste, i forhold til hvilket niveau den enkelte spiller forventes at mestre den enkelte færdighed på, set i forhold til spillerens alder.

I RB ønsker vi i den begrænsede træningstid der er til rådighed, også at prioritere at der trænes i principperne for vores fælles spillestil. Derfor er der foretaget en tydelig prioritering af træningstemaerne – og den specifikke fysiske træningsdel er helt fravalgt. Med høj kvalitet, tempo og intensitet, forventes det at spillerne igennem de enkelte træningspas, kan bygge videre på de fysiske færdigheder de tilegner sig under børnetræningen.

Teknisk træning, 5-21 år

Alder:	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Fodboldkoordination	1	2						3				4					
Lodret vristspark	1		2						3				4				
Indersidespark		1		2					3			4					
Halvtliggende vristspark						1	2			3			4				
1. Berøring				1		2				3			4				
Driblinger		1	2						3				4				
Vendinger				1		2				3			4				
Finter		1				2				3			4				
Hovedstød		1					2				3			4			
Afleveringer								1	2		3		4				
Afslutninger								1	2		3		4				
Indlæg										1	2	3	4				

Figur 2.1: Farvetoning angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. **Talforklaring:** 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

Taktisk træning, 5-21 år

Alder:	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1v1 Retvendt			1		2					3				4			
1v1 Sidevendt			1		2					3				4			
1v1 Rygvendt							1			2		3		4			
1v1 Defensivt								1		2		3		4			
2v1					1		2				3		4				
Opbygningsspil								1	2			3		4			
Afslutningsspil								1	2			3		4			
Forsvarsspil									1	2		3		4			
Erobringsspil									1	2		3		4			
Omstillingsspil										1	2	3		4			
Standardsituation											1	2	3	4			

Figur 3.1: Farvetoning angiver, hvor stor vægtning man skal give det enkelte udviklingsområde. Jo mørkere farve, jo højere prioritet. **Talforklaring:** 1: Spilleren præsenteres for færdigheden, 2: Spilleren øver færdigheden, 3: Spilleren mestrer færdigheden og 4: Spilleren optimerer færdigheden

U14

Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
1v1, 2v1 offensivt Possession - Dybde og bredde - Ud af skyggen - Vende spillet - Vinklede pasninger - Pasningskvalitet Færdighedstræning - Sparkeformer - Pasninger - Diagonaler - Afslutninger - Dribling/finter - Vendinger Opbygningsspil	1v1 defensivt	Genpres

U15

Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
1v1, 2v1 offensivt Possession - Dybde og bredde - Ud af skyggen - Vende spillet - Vinklede pasninger - Langt før kort, dybt før bredt - Spil forbi nærmeste - Pasningskvalitet Færdighedstræning - Sparkeformer - Pasninger - Diagonaler - Afslutninger - Dribling/finter - Vendinger Opbygningsspil - 2v1 - mod en angriber	1v1 defensivt Dynamisk bagkæde Hurtigt pres på bolden	Vi/De Genpres

Gennembrudsspil - Løb gennem bagkæden - Gennembrud på kant: 2v1, 1v1 Afslutningsspil - Indlægsstrategier Rolletræning		
---	--	--

U17

Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
Opbygningsspil - 3v2 mod to angribere - Skabe overtal - Mod pres - Positionering Gennembrudsspil - Retvendt i mellemrum - Modsatrettede bevægelser - Løb gennem bagkæden (dybdeløb) - Variationer i fase 2-3 (gode valg) - Gennembrud på kant (2v1, 1v1) Afslutningsspil - Indlægsstrategier Teknisk - Afleveringer - Afslutninger - Hovedstød Rolletræning	Kompakthed Organiseret pres Høj bagkæde	Vi/De De/Vi

Vi har bolden	De har bolden	Omstillinger
Opbygningsspil - Optimale varianter i forhold til egne spillere - Positioner Gennembrudsspil - True alle rum Afslutningsspil - Indlægsstrategier Teknisk - Afleveringer - Afslutninger - Hovedstød Rolletræning Restforsvar	Presvarianter Indlægsstrategi	Vi/De De/Vi Positionering

Ringe Boldklubs spillestil

Offensiv fase 4-4-2



Defensiv fase 4-4-2



Fodboldholdets roller i RB

Nr. 1 - Målmand

Målmanden spiller også som sweeper, og skal kunne håndtere bolde under pres. Han skal mestre korte og lange bolde med begge ben, og præstere gode igangsætninger. Det er vigtigt, at målmanden kan gå med i spillet og fungere som markspiller når det er nødvendigt. Det er altid bedre at spille med 11 spillere end kun 10!

Nr. 3 og 4 - Midtstopper

Vi prioriterer spillende stoppere, der skal være i stand til at bygge vores spil op nedefra. De skal være i stand til, at se fremadrettede pasningslinjer op igennem banen. Begge skal være forudseende, kunne lede forsvaret verbalt og være gode til at læse spillet.

Nr. 2 og 5 - Backs

De to backer skal være løbestærke og forberedte på, at arbejde hårdt begge veje op og ned langs linjen. De skal være indlægstærke, dygtige i 1v1 situationer både offensivt og defensivt.

Nr. 6 – Kontrollerende midtbanespiller

Vores ”6’er” skal kunne tage temperaturen på kamp-forløbet og have stor spilletelligens. Han skal bevare roen, kunne spille sig ud af problemerne, men samtidig også være i stand til at erobre bolde. Optimalt set vil han også have dirigentrollen på banen.

Nr. 8 – Central midtbanespiller

Vores ”8’er” skal være en støtte for holdets offensive spillere, og han skal være en skudtrussel fra distancen men også kunne løbe dybt. Han skal være chanceskabende, men også sørge for at bevare possession og holde spillet flydende. Optimalt set skal han også være i stand til at erobre bolde.

Nr. 7 og 11 – Yderste midtbanespillere

De yderste midtbanespillere skal være dygtige til at true i dybden og komme til indlæg. De skal være kreative og chanceskabende, og samtidig skal de kunne gå ind i banen og skabe plads til backs. De skal være en skudtrussel fra distancen, og finde plads i mellemrummet mellem modstanderens forsvar og midtbane. Ved indlæg fra modsatte side, skal de være en trussel i feltet.

Nr. 9 – den dybe angriber (Target man)

Den dybe angriber skal være fysisk stærk, kunne spille fejlvendt (med ryggen til modstanderens mål), være i stand til at fastholde bolden, være en stærk spilstation og lave gode aflæg til sine medspillere. Han skal besidde gode tekniske færdigheder og være en stærk afslutter.

Nr. 10 – Den hurtige bevægelige angriber

Den bevægelige angriber skal besidde gode tekniske færdigheder (driblinger, vendinger..), med mod til at udfordre sin direkte modstander. Han skal både true i dybden, men samtidig også kunne falde ned i banen, blive retvendt og være kreativ i mellemrummet mellem modstanderens to bagerste kæder.

Principper for forsvarsspillet

- Alle deltager i forsvarsspillet.
- Vi forsvarer bolden i stedet for målet.
- Kompakt zonebaseret udgangsformation; 4-4-2.
- Zone/blokforsvar ud fra principperne om pres, støtte og sikring.
- Dynamisk bagkæde (pumpe/falde).

Midterforsvar



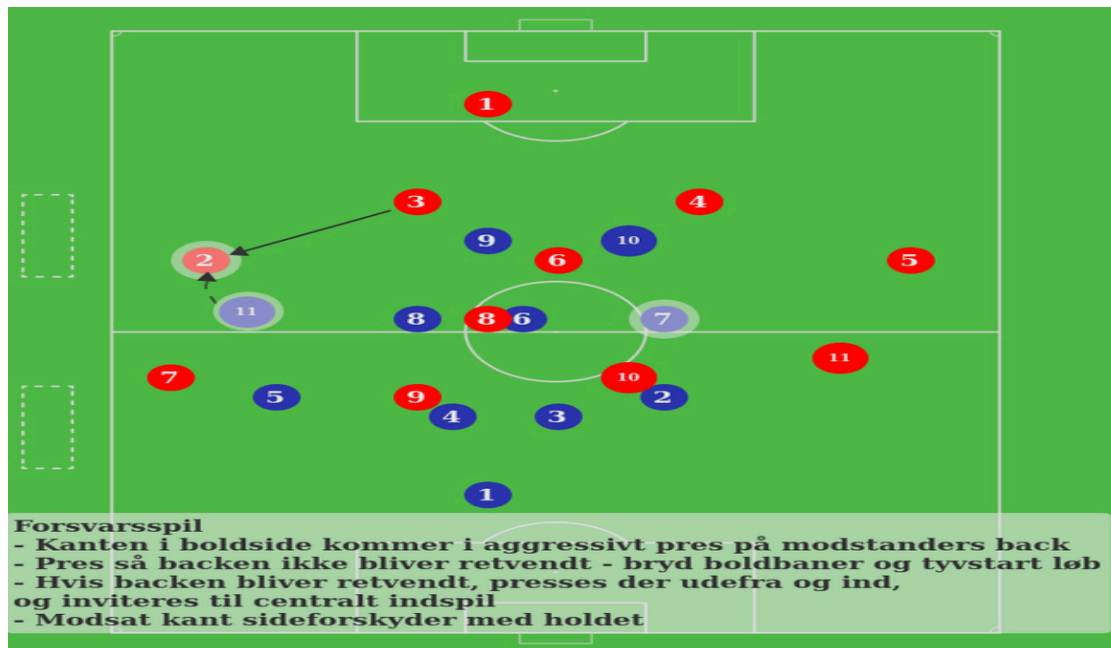
Back



Midtbane



Kant



Angriber



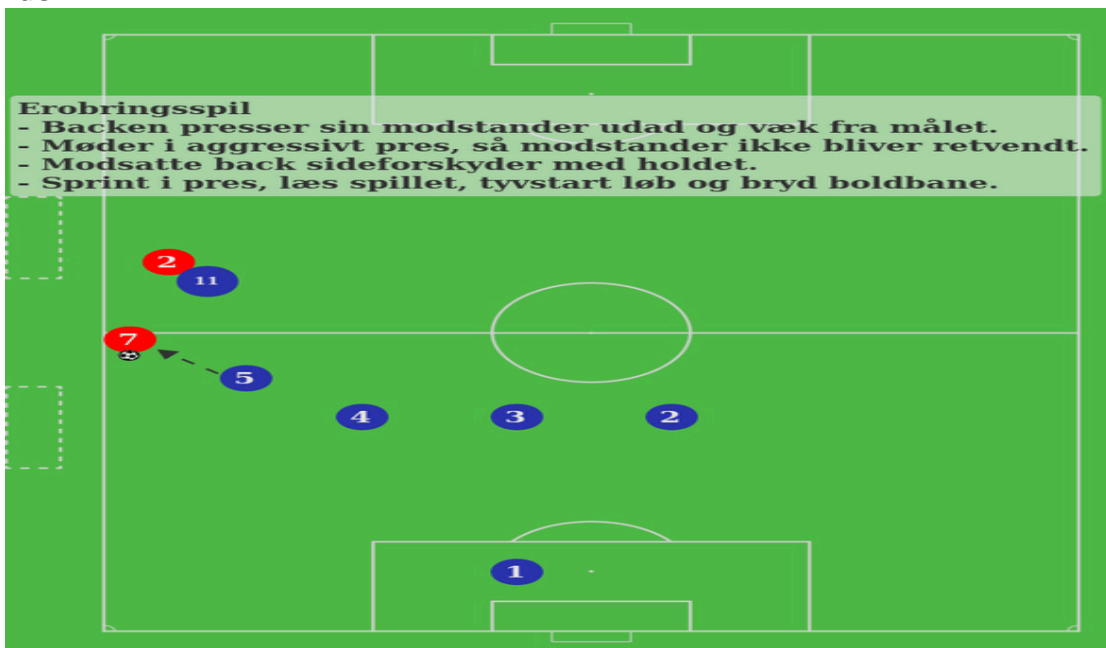
Principper for erobringsspillet

- Genpres – foretages straks efter boldtab. Mislykkes generobring, indtager vi hurtigst muligt vores positioner.
- Vi starter først vores organiserede pres, når holdet er på plads i positionerne, så vi kan løbe/sprinte frem i pres.
- 1. Prioritet = bryde pasningen. 2. Prioritet = duel/bolderobring.
- Vi sideforskyder i forhold til boldens placering og de nærmeste medspillere.

Midterforsvar



Back



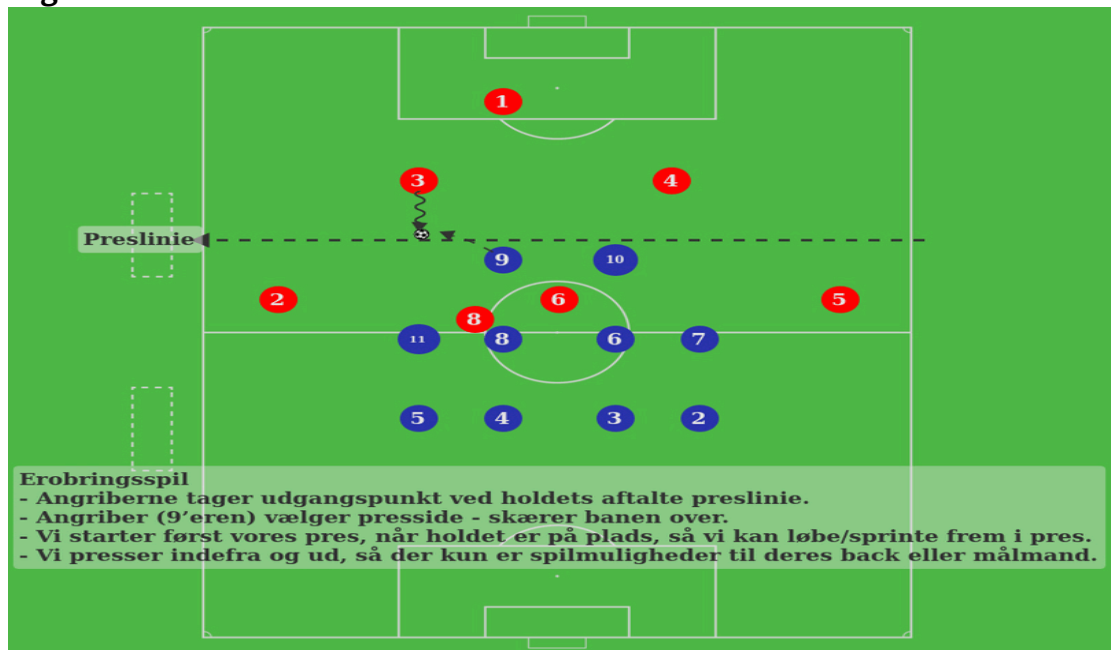
Midtbane



Kant



Angriber



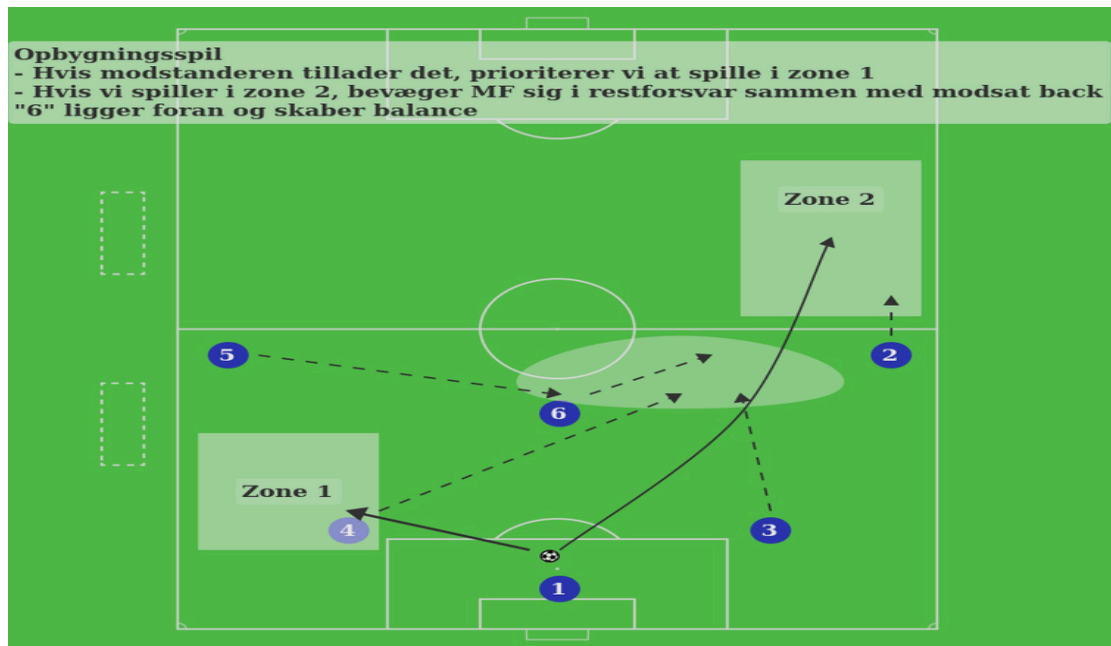
Principper for opbygningsspillet (Fase 1 – overspille modstanderens første pres/forreste kæde)

- Fladt opspil startende fra bagkæden (målmanden).
- Vores 6'er falder ned mellem eller på siden af vores to midtstoppere, hvis de to ikke kan overspille første pres alene.
- Søge den mest fremadrettede, længst mulige og sikre aflevering.
- Spille langt før kort og dybt før bredt.

Principper for gennembrudsspillet (Fase 2 – spillet mellem og på siden af modstanderens to bagerste kæder)

- Skabe både dybde og bredde ved modsatrettede bevægelser.
- Opbygning i én side og gennembrud i den anden.
- Skabe overtal og gennembrud på kant ved overlappende baks.
- Bandespil og spil på 3. mand.
- Offensive vendinger frem i banen

Midterforsvar



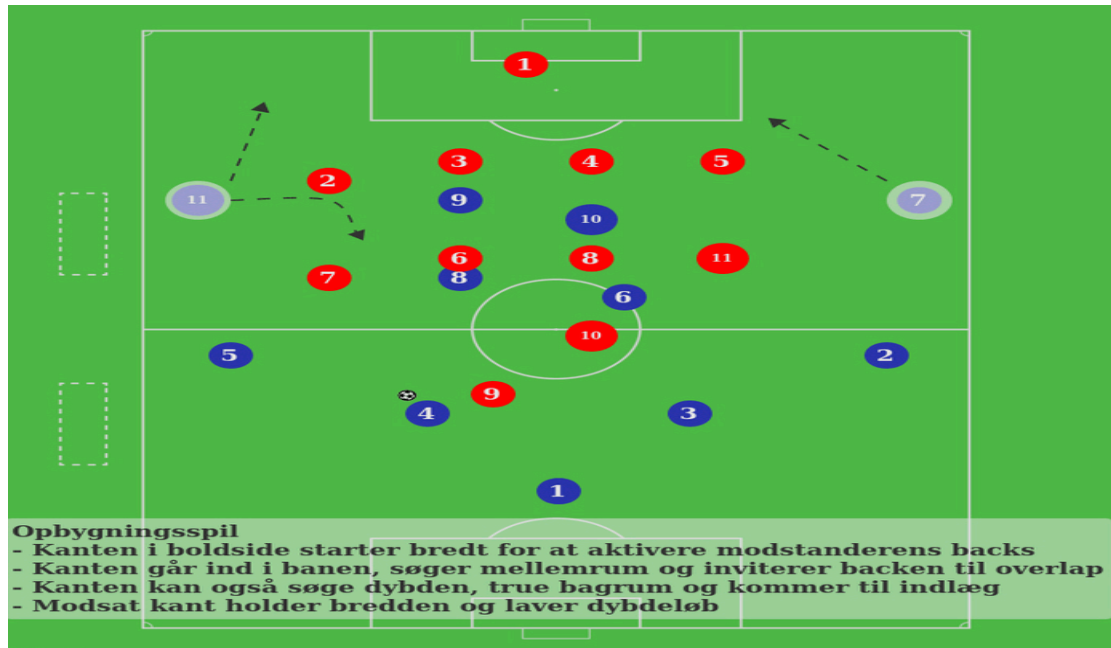
Back



Midtbane



Kant



Angriber



Prinsipper for afslutningsspillet

- Hold dybde og bredde, så vi kan spille centralt så længe som muligt.
- Spille langt før kort og dybt før bredt.
- Angrebshidsige løb gennem modstanders bagkæde (dybdeløb).
- Indlæg med høj kvalitet.
- Fire indlægsområder i feltet.
- Aggressive og timede indløb i feltet.

Prinsipper for omstillingsspillet De/VI

- Første pasning efter erobring skal spilles fremad til den højest placerede "frie/mulige" spiller og væk fra genpres.
- Vi søger at komme i afslutningsspillet hurtigst muligt efter bolderobring.
- Vi ønsker at holde bolden centralt i banen så længe som muligt.
- Vi vil gerne have minimum 2 dybe løb foran boldholderen.
- Vi ønsker at boldholderen lægger tryk på modstanderens bagkæde/forsvarsspiller, og spiller bolden så sent som muligt – opsøge modstander.

Prinsipper for omstillingsspillet Vi/De

- Nærmeste spillere går i aggressivt pres på boldholder straks efter boldtab.
- Medspillerne tænker fremad og lukker nærmeste modstander.
- Mislykkes bolderobring, fokuserer holdet på forsvarsspillet.
- Ved stor numerisk ubalance genpresser vi IKKE, men falder til vores positioner og fokuserer på forsvarsspillet.
- Ved modstanders omstilling presser vi spillet udad i banen og beskytter bagrum.

Midterforsvar



Back



Midtbane



Kant



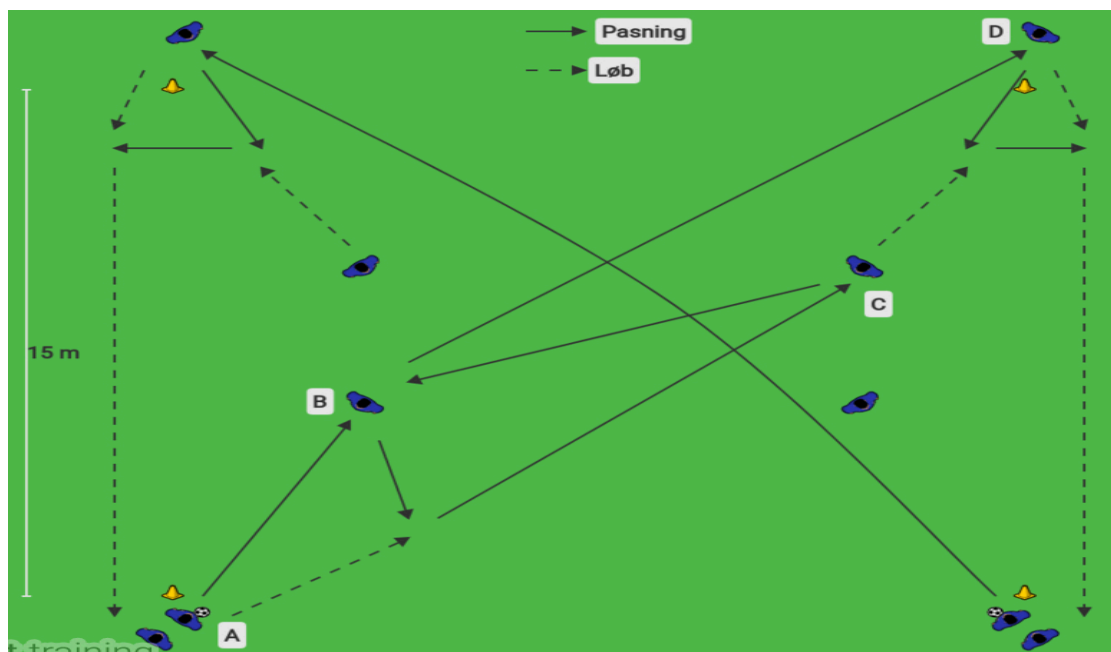
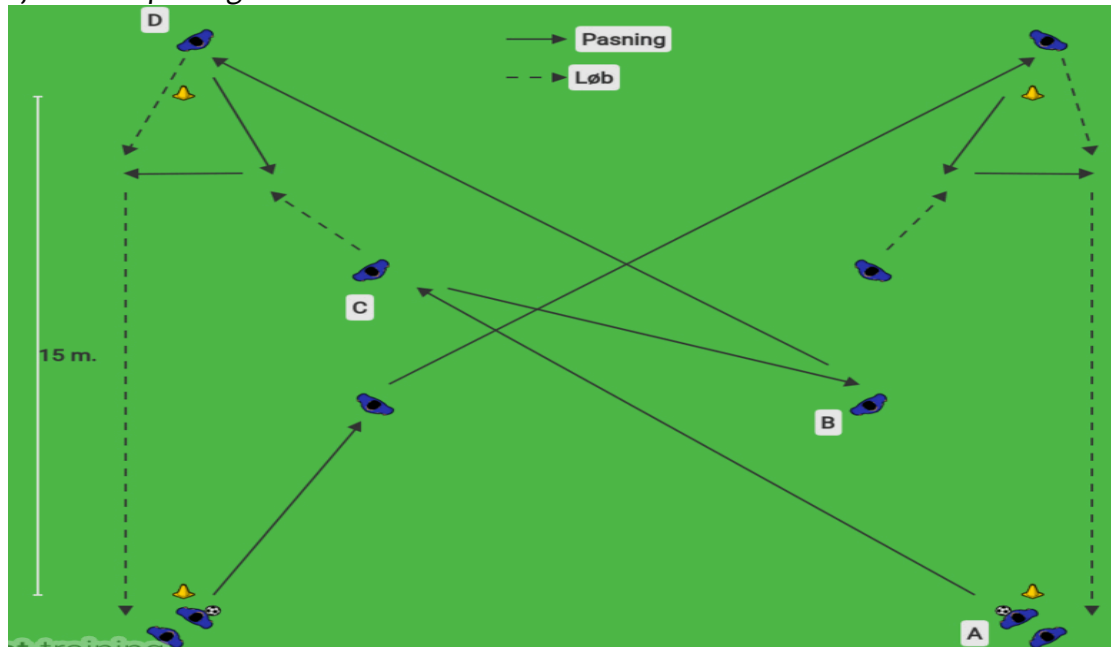
Angriber



Forberedelse til kamp

I RB ønsker vi at følgende øvelser indgår i det enkelte holds opvarmning til kamp:

Ajax-Barca på diagonalerne



Possessionspil 4v4+4



Opvarmningen struktureres på følgende måde:

1. Løb uden bold (ca. 5 min.)
2. Pasninger (Ajax-Barca på diagonalerne) – Spillerne vælger selv mellem de fire varianter (5-10. Min)
3. Possessionspil – 4v4+4 (ca. 10 min.)