



# B.93 Rising stars Spiller udviklings manual U13-U16

RISING STAR TILBUDET

TRÆNINGSPRIORITERING

TRUP SAMMENSÆTNING

SAMARBEJDSPOLITIK OG RETNINGSLINJER

# Hvad er denne manual?

- ▶ I denne manual bliver der forklaret hvad det indebærer at blive medlem af B.93 fodbold samt de muligheder du vil få som Rising stars spiller
- ▶ Vi bestræber os i klubben på at oplyse om de mange gode tiltag vi laver for at udvikle spillere på alle lag og fra alle baggrunde
- ▶ B.93 er en klub med mange tilbud og muligheder, vi arbejder med Elite og bredde og har udviklet os til et punkt hvor vi ikke kører den traditionelle opdeling man har lavet i mange år i dansk fodbold, men i stedet fokuserer på at tilpasse træningsmulighederne til den enkelte spillers behov og udvikling. Vi er kort sagt en klub hvor der er plads til alle som vil blive bedre til fodbold, uanset baggrund og forhåndskunnen

# Hvad får du som Rising star spiller i B93?

- ▶ Fagligt indhold på højt niveau som er planlagt for hele segmentet, ikke på hold basis niveau
- ▶ Mindst én træner per 12 spillere
- ▶ Spillerudviklingssamtaler to gange om året med seks og tolv måneders udviklingsplan til den enkelte spiller
- ▶ Mulighed for at skræddersy udviklingsmulighederne til den enkelte spiller så man kan træne flere gange om ugen og blive matchet bedst muligt via kampe og optræning
- ▶ Hold træning der er lavet i samarbejde med vores Akademi for at der er en rød tråd i trænings og udviklingsmål på tværs af hele årgangen
- ▶ Minimum et tilbud om to træningspas om ugen
- ▶ Indgå i en af de højest rangerede licens klub på Sjælland blandt Divisionsklubberne, og dermed i de stærkeste udviklingsrammer der kan tilbydes
- ▶ En klub hvor dine start evner ikke er afgørende for dine udviklingsmuligheder, vi tror på at alle spillere har talent, det skal bare udvikles i forskellige stadier og i det tempo spilleren selv har mulighed for

# Hvad betaler du og hvad går det til?

- ▶ Prisen for at spille på et Rising star hold er (bemærk dette er et tillæg til standard kontingent):
  - ▶ - 500 kr per halve år, betales i Marts og August måned
  - ▶ - Disse penge dækker især følgende:
    - ▶ - Uddannelse og videre udvikling af trænerne
    - ▶ - Træningspas i de mest attraktive træningstider
    - ▶ - Spillersamtaler to gange årligt
    - ▶ - Målmandstræning én gang om ugen til én målmand per 12 spillere
    - ▶ - Head of Youth Development som blandt andet sørger for:
      - ▶ - At lave den røde tråd til spiller udviklingen
      - ▶ - Samarbejde med vores Akademi i form af møder og workshops til trænerne
      - ▶ - Sikre at trænerne leverer det arbejde der skal til for at spillerne kan udvikle sig bedst muligt

# Funktionsbeskrivelse

▶ **HoYD:**

- ▶ Ansvarlig for påsætning af trænere
- ▶ Koordinere med trænere i forhold til at formulere rød tråd til læringsmål for træning
- ▶ Holder kurser og workshops for trænere
- ▶ Holder Udviklingsmøder med trænerne

▶ **Træner/e:**

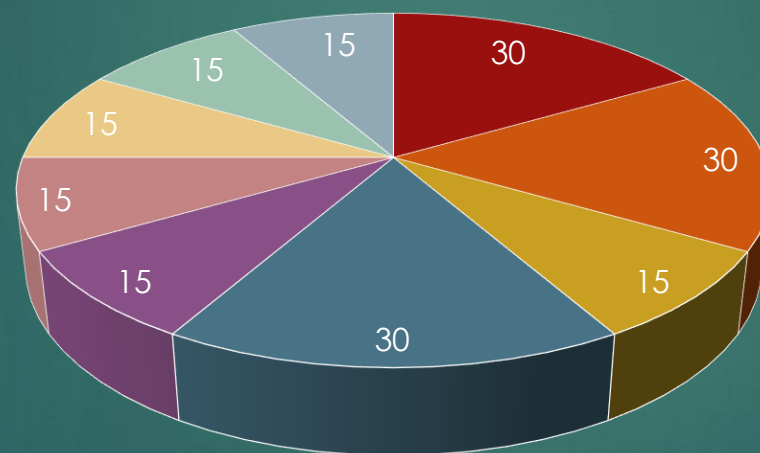
- ▶ Afholder træningspas
- ▶ Ansvarlige for kamp-trupper til kampe og stævner
- ▶ Udfører træningsplan med relevante læringsmål i samarbejde med HoYD

▶ **Holdleder/e (2-3 per hold anbefales):**

- ▶ Skal være skarp til at uddelegere opgaver til forældre gruppen, og kommunikerer med trænerteamet
- ▶ Eksempel på opgave 1: Koordinerer transport for spillere
- ▶ Eksempel på opgave 2: Koordinerer logistik i forhold til kampe og stævner (forplejning, overnatning mm)
- ▶ Eksempel på opgave 3: Oprette og administrerer holdkasse der kan bruges til mindre udgifter, større udgifter i forbindelse med udlandsture eller stævner skal koordineres med HoYD som sørger for at klubben administrerer ind og udbetalinger

# U13-U14 Eksempel på vægtning

Vægtning til træning i antal minutter per uge (til to træningspas om ugen)



■ Teknik - Skills

■ Possession

■ Pasninger

■ Interval/Shortgame

■ Core

■ Valgfrit

■ Små spil

■ Tema - Periodisering

■ 1v1/2v2/3v3

# U13-U14 eksempler på indhold

## ▶ **Teknik – skills:**

- ▶ - Sparkeformer, herunder pasninger, diagonaler, indlæg
- ▶ - Afslutninger
- ▶ - Driblinger/finter
- ▶ - Vendinger

## ▶ **Possession:**

- ▶ - Bredde/dybde
- ▶ - Vende spillet
- ▶ - Bevægelser på blindsiden

## ▶ **Interval/shortgame:**

- ▶ - 3v3/4v4 interval eller 2v2 retvendt/fejlvendt

## ▶ **Små spil:**

- ▶ - Omstillinger
- ▶ - Gennembrud til afslutning

## ▶ **Core:**

- ▶ - Agility
- ▶ - Funktionel styrke træning
- ▶ - Plyometrisk træning

## ▶ **Tema-Periodisering:**

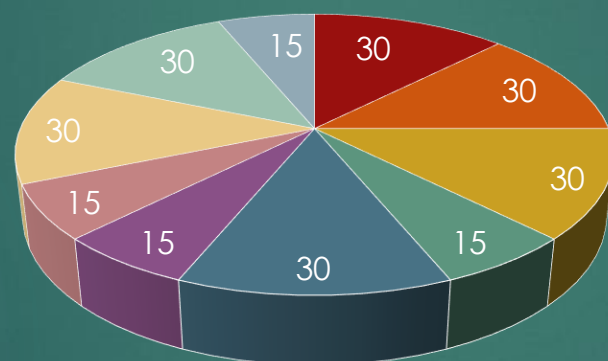
- ▶ - Pres
- ▶ - Genpres
- ▶ - Overtal/undertal
- ▶ - Introduktion til faserne
- ▶ - Opbygning overfor 1 eller 2 angribere

## ▶ **Pasningerskvalitet:**

- ▶ - Spil på den offensive fod
- ▶ - Vinklede pasninger

# U15-U16 Eksempel på vægtning

Vægtning til træning i antal minutter per uge (til to træningspas om ugen)



■ Teknik - Skills

■ Standarter

■ Valgfrit

■ 1v1/2v2/3v3

■ Possession

■ Interval/Shortgame

■ Opbygningspil/Forsvarsspil

■ Pasninger

■ Core

■ Tema - Periodisering



# U15-16 eksempler på indhold

## ▶ **Teknik – skills:**

- ▶ - Sparkeformer, herunder pasninger, diagonaler, indlæg
- ▶ - Afslutninger
- ▶ - Driblinger/finter
- ▶ - Vendinger

## ▶ **Possession:**

- ▶ - Bredde/dybde
- ▶ - Vende spillet
- ▶ - Bevægelser på blandsiden
- ▶ - Løb/tempo
- ▶ - Hold bolden centralt
- ▶ - Spil i rum

## ▶ **Pasningskvalitet:**

- ▶ - Spil på den offensive fod
- ▶ - Vinklede pasninger

## ▶ **Interval/shortgame:**

- ▶ - 3v3/4v4 interval eller 2v2 retvendt/fejlvendt

## ▶ **Små spil:**

- ▶ - Omstillinger
- ▶ - Gennembrud til afslutning
- ▶ - Defensive relationer

## ▶ **Core:**

- ▶ - Agility
- ▶ - Funktionel styrke træning
- ▶ - Plyometrisk træning

## ▶ **Individuel træning:**

- ▶ - Fokus som spilleren skal have til enkelte øvelser

## ▶ **Standard:**

- ▶ - Timing i løb
- ▶ - Indlæg uddybet

## ▶ **Tema-Periodisering:**

- ▶ - Pres og presfælder, dobbelt kantpres
- ▶ - Genpres/organiseret pres
- ▶ - Overtal/undertal
- ▶ - Fase 1-3 gennemgået
- ▶ - Opbygning overfor 1 eller 2 angribere
- ▶ - Kreative opbygningsformer

## ▶ **Opbygningsspil/Forsvarsspil:**

- ▶ - Høj bagkæde
- ▶ - 2v1 mod 1 angriber
- ▶ - Gennembrud på kant, 2v1 og 1v1
- ▶ - Rolletræning/trekantens bevægelser
- ▶ - Fremadrettet forsvarsspil
- ▶ - Kompakthed
- ▶ - Overgang fra opbygning til afslutning, signaler og variationer
- ▶ - Positionering

# B.93 Retningslinjer

- ▶ **Træning:**
- ▶ Det er obligatorisk at komme til alle træningspas med mindre man har lavet en aftale med Cheftrænerne om andet
- ▶ Mødetid er senest 10 minutter før træningsstart på banen
- ▶ Til træningsstart har man altid træningssættet på samt benskiner og fodboldstøvler, ellers træner man ikke med
- ▶ Under træningsøvelserne snakker spilleren ikke om ting der ikke har med øvelsen at gøre og spilleren deltager aktivt i alle øvelserne
- ▶ Spilleren har selv ansvar for at blive dygtig til træning, trænerteamet vil sørge for at motivere og give en solid ramme til at forbedre sig i, men spillerens motivation skal i høj grad drives af spilleren selv
- ▶ Spilleren skal være et forbillede som person og behandle andre med respekt uanset hvilket hold de spiller på eller hvilket niveau de har, spilleren bander ikke og taler ikke grimt til andre selvom spilleren bliver tacklet hårdt. Tackler man hårdt igennem siger man undskyld hvis spilleren man har tacklet, kommer til skade eller føler sig rystet, og man rydder altid op efter sig selv og hjælper andre med det hvis efterspurgt
- ▶ Fravær til træning uden aftale med Trænerteamet, uanset grund, kan betyde spilleren bliver fravalgt til kampe
- ▶ Bryder man et eller flere af disse punkter får spilleren en advarsel af Trænerteamet som også bliver kommunikeret til forældrene. Ved anden advarsel til samme træning bliver spilleren sendt hjem efter denne har kontakten forældrene. Har man mere end tre advarsler på én uge fører det til samtale med spilleren og forældrene. Fortsætter advarslerne efter denne samtale kan det betyde udelukkelse fra træning og kampe, og i ekstreme tilfælde fra holdet

# B.93 Retningslinjer

- ▶ **Optræning:** Der vil under bestemte perioder kunne tilbydes optræning med et andet hold for at kunne udvikle spilleren bedre
- ▶ Man bliver valgt ud fra 1). Indsats under sæsonen 2). Opførsel til træning og kamp 3) Fremmøde til træning.
- ▶ Hvem der bliver valgt, vil blive meldt ud af Trænerteamet før forløbet starter.
- ▶ Optræning skal ses som et tilbud til at udvikle sig yderligere, det er ikke et tilbud om at skifte hold med mindre Trænerteamet oplyser dette.
- ▶ Optræning er IKKE obligatorisk for spilleren, der er kun snak om et tilbud.

# B.93 Retningslinjer

- ▶ **Kampe:**
- ▶ Spilleren møder altid til den aftalte mødetid, kommer man for sent starter man altid på bænken
- ▶ Spilleren deltager i opvarmning aktivt og laver alle øvelser med fuld fokus
- ▶ Spilleren har altid både ude og hjemmebane sæt med til alle kampe
- ▶ Spilleren taler ikke grimt til medspillere, modspillere, dommer, træner eller nogen som helst andre
- ▶ Spilleren deltager i alle kampråb
- ▶ Spilleren accepterer at spille hvor træneren bestemmer uanset hvor det er og uden at klage og uden at vise utilfredshed
- ▶ Spilleren går altid i omklædning sammen før kampe og efter kampen og går i bad med de andre spillere med mindre Cheftræneren siger andet
- ▶ Spillere der er udskifttere, har altid overtrækstrøjer eller jakker på og har som opgave at holde sig varme, kampklar og klar til at træneren kan bruge dem hvis det er nødvendigt
- ▶ Bryder man et eller flere af disse punkter får spilleren en advarsel af Trænerteamet som også bliver kommunikeret til forældrene. Ved anden advarsel bliver spilleren sendt hjem efter denne har kontaktet forældrene.
- ▶ **Alle spillere udtaget til kampe skal mindst en tredjedel af den etablerede spilletid på U13-U16, hvis dette ikke sker skal Trænerteamet redegøre hvorfor det ikke overholdes.**
- ▶ **Udtagelse til kampe:** Kriterier for udtagelse er baseret på 1). Indsats under træning 2). Opførsel til træning og kamp 3) Fremmøde til træning samt 4) trænerens behov af spillertyper for at skabe en balanceret trup. Udtagelsen skal typisk ske senest tre dage før kamp afvikling hver uge men det kan forekomme den bliver lavet før hvis træneren vurderer det nødvendigt.

## B.93 Retningslinjer

- ▶ **Spørgsmål:** Alt dialog omkring de enkelte kampe og træning som spilleren er med til tages med Trænerteamet, dette inkluderer trivsel på holdet, udtagelse til kampe/stævner, optræning mm. Alt dialog omkring ind og udmelding fra et hold/klubben, kontingent, spørgsmål til hold struktur tages med segmentsansvarlig som vil henvise til den rette instans. Alt kommunikation til trænerne/segmentsansvarlig bedes gjort over e-mail. Man må kun henvende sig over telefon efter indgået aftale over e-mail eller sms). Dette er for at sikre at trænerne ikke ender med at være et 24/7 call-center der er på "arbejde" hele tiden.

## B.93 Retningslinjer

- ▶ **Forældre:**
- ▶ Forældre må gerne være til stede under træning (fra træningsstart til og med slut) men kun hvis de sidder på midt-tribunen ved kiosken og under kamp skal de stå på modsatte side fra træneren og spillerne så træner og spiller har fuldt fokus på træning/kamp.
- ▶ Forældrene må ikke henvende sig til en træner under en træning eller kamp, man skal vente til aktiviteten er afsluttet før henvendelse finder sted
- ▶ Under kampe må forældre ikke råbe til spillerne med mindre det er for at rose dem eller lave opbakning til holdet som helhed. Det er vigtigt for spillerne at kunne udfolde sig i et miljø uden påvirkning af eksterne faktorer, og her er forældre desværre en stor distraktion for nogle af dem, og dette kan påvirke deres fokus og indsats til træning og kamp negativt.
- ▶ Læs mere om det her:  
[https://www.dbu.dk/~media/files/dbu\\_broendby/fair\\_play/fairplay\\_materi\\_aler/de\\_10\\_foraeldrebud.pdf](https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/fair_play/fairplay_materi_aler/de_10_foraeldrebud.pdf)
- ▶ Bryder forældrene disse regler kan det betyde udelukkelse fra at overvære træning og kampe

# B.93 Retningslinjer

- ▶ **Kampklar og fodboldpas/kontingent**
- ▶ Opdater så der er tilknyttet et tlf nr og en e-mail så du modtager besked på ændringer til kamp, træning mm
- ▶ Forældre eller spillere skal aktivt framelde træning og bekræfte/afmelde til kampe. Man kan ikke ringe eller skrive til træneren hvis spilleren ikke kommer til træning eller kamp, det kan kun ske på kampklar (eneste undtagelse er hvis man er forhindret i at komme til kamp i sidste øjeblik)!
- ▶ Aktiver fodboldpas ellers kan man ikke spille ([https://www.dbu.dk/temaer/fodboldpas\\_og\\_persondata/se-og-aktiver-dit-fodboldpas](https://www.dbu.dk/temaer/fodboldpas_og_persondata/se-og-aktiver-dit-fodboldpas) )!
- ▶ Er spilleren i restance med kontingentet kan denne ikke spille kampe
- ▶ Trænerens kontakt info kan ses på kampklar i gruppen

# B.93 Retningslinjer

- ▶ **Intern flytning af hold i B93**
- ▶ **Oprykning:** Det kan forekomme at spillere vil blive tilbudt at blive en del af et mere kompetitivt hold som et resultat af spillerens udviklings behov, i dette tilfælde vil spilleren og forældrene blive indkaldt til et møde med Trænerteamet og segmentsansvarlig for at snakke om muligheden
- ▶ **Nedrykning:** Det kan også forekomme at en spiller på et hold vil blive tilbudt at rykke over på et andet hold da spilleren ikke vurderes til at kunne opnå den ønskede udvikling etablerede af Trænerteamet sammen med segmentsansvarlig. Dette tilbud vil være en dedikeret indsats for at prøve at give spilleren nogle andre rammer hvor denne kan udvikle sig bedre, så det skal ikke ses som en straf eller et udtryk for at spilleren ikke har de nødvendige evner, mere som et udtryk for at spilleren har brug for nogle nye rammer til at genvinde motivationen og fastholde en positiv udviklings kurve. Spilleren vil blive indkaldt til et møde med Trænerteamet og segmentsansvarlig for at finde det hold der vil passe bedst til spilleren.



# B.93 Værdier

## ▶ **B93 Værdier**

- ▶ - Til hver sæson udmelder Træneteamet, efter kommunikation med segmentsansvarlig, alders relaterede læringsmål til hver årgang som viser hvad spillerne skal lære på den pågældende tidsperiode
- ▶ - Vi arbejder med alle spillere i truppen på lige fod, så både top og bund får lige meget opmærksomhed så længe spilleren gør sig fortjent til dette (se ovenstående punkter med attitude/adfærd)
- ▶ - 2/3 reglen til 11 mands: Målet er at når spillerne når 11 mands fodbold så består truppen af 2/3 spillere som mindst har været i B93 i en eller flere sammenhængende sæsoner.
- ▶ - I B93 har vi som primære formål at fodbold skal betyde glæde og fællesskab forenet med en stærk sportslig udvikling. Vi vægter alle tre parametre lige højt for alle vores medlemmer, og derfor forventer vi også at alle der ønsker at spille fodbold i B93 accepterer de nævnte værdier for at kunne indgå i vores fællesskab.