

POSITIONSTRAENING MAX TRAENERPAKKE

Maalmand • stopper • back • 6'er • 8'er • 10'er • kant • angriber

**SE -> FORSTAA ROLLEN -> TRAEN
HANDLINGEN -> TILFOEJ PRES ->
BRUG DEN I SPIL**

1. Hvad er positionstraening?

Positionstraening er ikke at stille en spiller paa et bestemt sted og bede spilleren blive der. Det er at traene de typiske beslutninger, bevaegelser og tekniske handlinger, som ofte opstaar i rollen.

FINTER-udviklingsvejen

TEKNIK -> POSITION -> MODSTANDER -> RELATION -> SPIL. Traen foerst handlingen, saet den derefter ind i rollen, tilfoej pres og medspillere, og brug den til sidst i et rigtigt spil.

Vigtigt i boernefodbold

Undgaa tidlig laasning. Lad yngre spillere proeve forskellige roller og positioner. Mere positionsspecifik traening kan gradvist fylde mere med alderen.

2. Aldersguide

U5-U8

Boldglæde, bevægelse, 1v1, pasning, scanning og mange roller. Ingen fast position som identitet.

U9-U11

Introducer simple rolleideer: bredde, dybde, støtte, beskytte centrum, løb foran/bag bolden.

U12-U14

Mere scanning, kropsstilling, relationer og positionsspecifikke kampbilleder - men stadig rotation.

U15-U17+

Mere målrettet rolletræning, formation, kampplan, modstander og individuelle udviklingsmaal.

3. Position for position

Maalmand

Noeglefaerdigheder: Positionering, redninger, 1v1, foedder, kommunikation

Football IQ: Scanning af pres, igangsaetning, mod i feltet

5 traeningsideer: Redning + igangsaetning; 1v1-vinkel; pasning under pres; kommunikationsspil; indlaeg

Stopper

Noeglefaerdigheder: Dueller, scanning, sikring, opspil, bagrum

Football IQ: Timing: presse eller sikre?

5 traeningsideer: 1v1 forsvar; aabne krop; pasning gennem kaede; bagrumsduel; hovedspil

Back

Noeglefaerdigheder: 1v1, overlap, underlap, indlaeg, relation med kant

Football IQ: Hvornaar gaa? Hvornaar blive?

5 traeningsideer: Kantduel; overlap-timing; underlap; cutback; defensiv 1v1

6'er

Noeglefaerdigheder: Scanning, balance, foersteberoring, pasning under pres

Football IQ: Se foer modtagelse og beskyt centrum

5 traeningsideer: Scan-modtag-spil; halv vending; 3-farve scanning; spilvending; genpres-balance

8'er

Noeglefaerdigheder: Loeb, relationer, kombinationer, pres, feltloeb

Football IQ: Forbind spillet i begge retninger

5 traeningsideer: Tredje mand; vaegspil; boksloeb; pres-retur; vending i mellemrum

10'er

Noeglefaerdigheder: Mellemrum, foersteberoring, stikninger, vendinger, afslutning

Football IQ: Modtag mellem kaeder og spil fremad

5 traeningsideer: Modtag mellem linjer; vend under pres; stikning; kombination; afslutning efter vending

Kant

Noeglefaerdigheder: 1v1, acceleration, indlaeg, cutback, indadgaaende loeb

Football IQ: Skab fordel - brug den bagefter

5 traeningsideer: 1v1 til slutprodukt; touch ud/ind; indlaeg; cutback; afslutning fra kanten

Angriber

Noeglefaerdigheder: Timing, dybdeloeb, ryg mod maal, afslutning, pres

Football IQ: Skab afstand og angrib feltet

5 traeningsideer: Dobbeltbevaegelse; ryg mod maal; foerste gangs afslutning; naer/fjern stolpe; presvinkel

4. 3 komplette positionspas

U9-U11 - 60 min

10 min scanning + bold • 15 min rollehandling • 15 min 1v1/2v2 relation • 15 min smaaspil med positionsmission • 5 min refleksion.

U12-U14 - 70 min

10 min teknisk aktivering • 15 min positionsteknik • 20 min beslutningsspil • 20 min kampform • 5 min refleksion.

U15+ - 80 min

10 min scanning • 20 min positionsteknik • 20 min relationer • 25 min taktisk spil • 5 min individuel score.

5. Position Test - 40 point

Giv 0-2 point paa 20 handlinger. Sammenlign spilleren med sig selv ved retest.

- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Scanner foer modtagelse
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Har aaben kropsstilling
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Forstaar eget udgangspunkt
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Forstaar naermeste relation
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kan handle med begge foedder
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Traeffer valg under pres
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Reagerer efter aflevering
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Reagerer efter boldtab
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kan skabe vinkel
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kan skabe dybde
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kan skabe bredde
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kommunikerer relevant
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Genkender rum foran
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Genkender rum bagved
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kan spille fremad naar muligt
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kan sikre naar noedvendigt
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Har relevant tempo i handling
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Forstaar hvornaar der skal presses
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Forstaar hvornaar der skal sikres
- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 Kan forklare sin naeste udviklingsopgave

6. 14-dages Position Challenge

- ☐ Dag 1: Foelg en spiller paa din position i 20 min
- ☐ Dag 2: 100 positionstypiske touches
- ☐ Dag 3: 15 min scanning
- ☐ Dag 4: Svag fod
- ☐ Dag 5: Bevaegelse uden bold
- ☐ Dag 6: Rollehandling under pres
- ☐ Dag 7: Mini-test
- ☐ Dag 8: Videoanalyse igen
- ☐ Dag 9: Foersteberoring
- ☐ Dag 10: Pasning/afslutning efter rolle
- ☐ Dag 11: 1v1/duel
- ☐ Dag 12: Relation med naermeste medspiller
- ☐ Dag 13: Brug missionen i kamp/smaaspil
- ☐ Dag 14: Position Test + nyt maal

7. Printark - min position

Min position: _____

Mine tre vigtigste styrker: _____

Mit vigtigste udviklingsomraade: _____

Min kampmission: _____

Min traeningsmission: _____
