



Fra talent til landshold

– DEN RØDE/HVIDE TRÅD I DANSK KVINDEFODBOLD!



INDLEDNING

Fodbold er den største sportsgren i Danmark, og antallet af piger som spiller fodbold er støt stigende. Pt. er ungdomsfodbolden den idrætsgren med flest medlemmer blandt pigerne – en udvikling som DBU gerne vil fastholde og videreudvikling.

Formålet med dette skriv er som overskriften indikerer at informere om den røde tråd i det arbejde, som bliver gjort i DBU helt nede fra på U14 talenttræning til A-landsholdet. DBU tror på det at arbejde i samme retning på den lange 'bane', frem for mange forskellige retninger på kort 'bane', giver det bedste resultat.

Det følgende skal ikke ses, som den evige 'sandhed', men DBUs bud på en retning fra talent til landshold; en såkaldt spilleruddannelse.

Revidering af DBUs talentarbejde sker hvert forår.

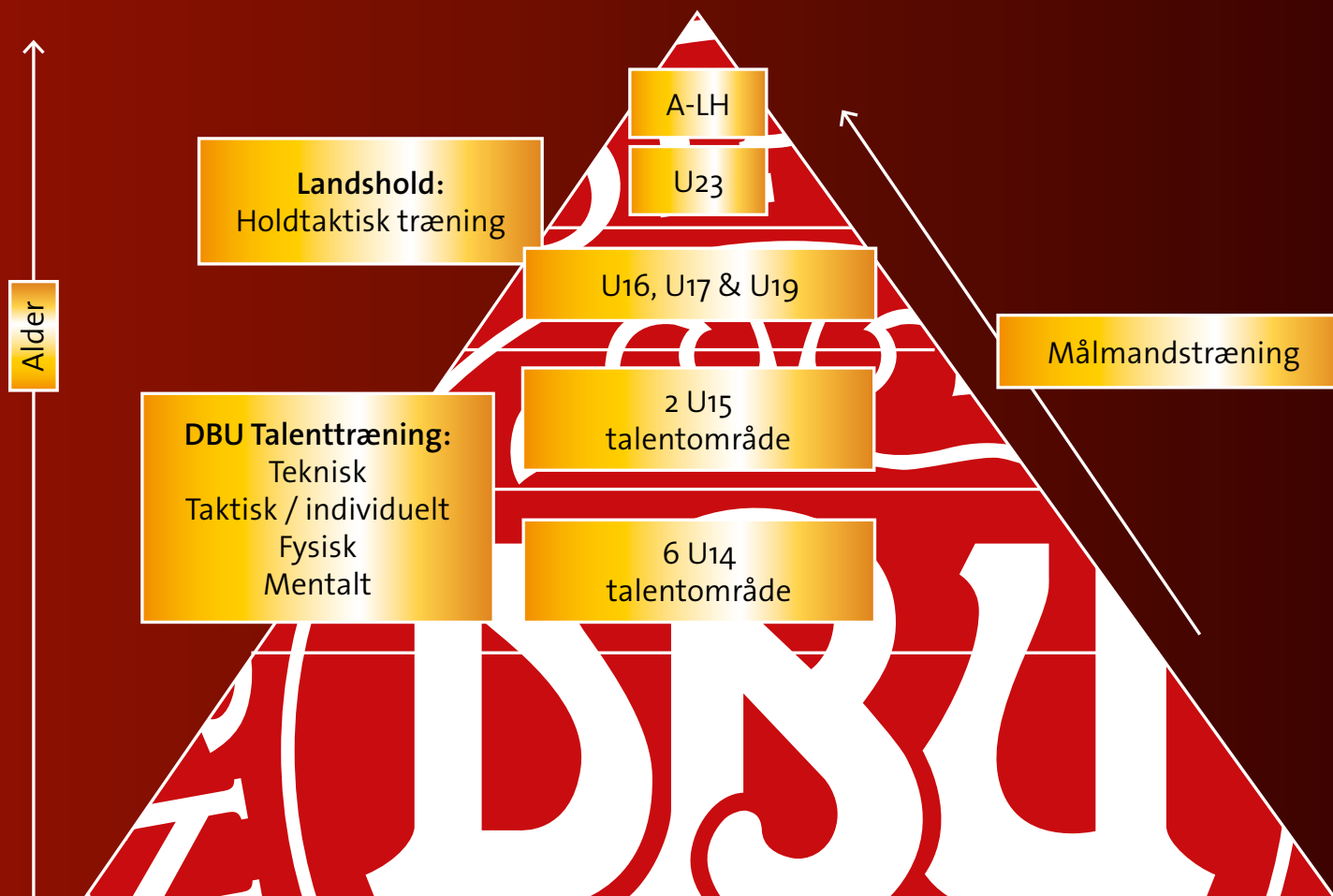
INDHOLDSFORTEGNELSE

Oversigt	4
Formål med DBU talenttræning og DBU landshold	5
DBU Talenttræning	6
Struktur	6
Scouting	8
Scouting for keepere	8
Matchning	9
De 10 trænerbud	10
Praktiske vink til spilleren	11
Øvelsesvalg og inspiration	14
DBU Landshold	15
Træningskrav	15
Ugeplan for en U-landsholdsspiller	16
Antal kampe som U-landsholdsspiller	17



OVERSIGT

OVERBLIK OVER DBU TALENTRÆNING OG DBU LANDSHOLD

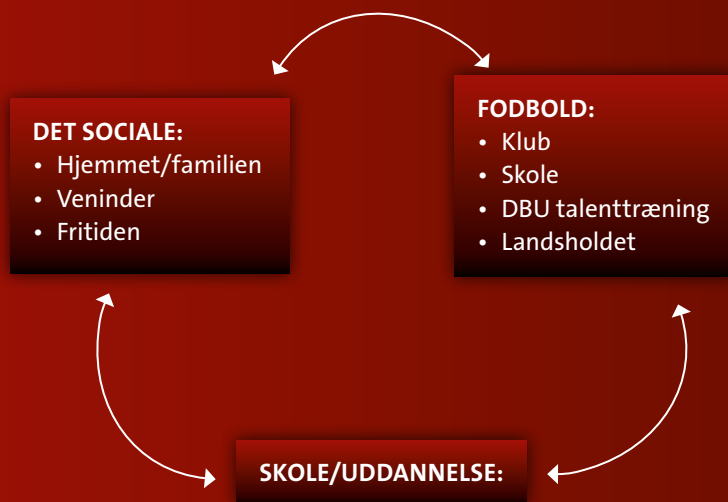


FORMÅL MED DBU TALENTTRÆNING OG DBU LANDSHOLD

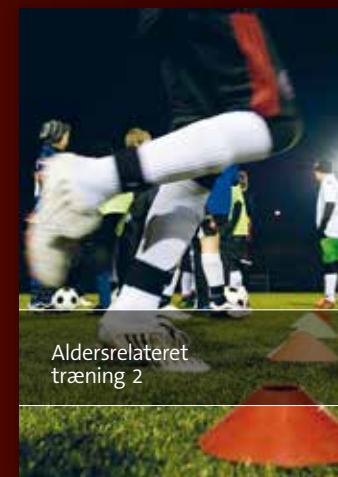
1. Udvikle spillerne – gennem nedenstående spilleruddannelsesmodel – til nationalt og internationalt elitemiljø og landshold:

SPILLERUDDANNELSESMODEL	
PROCES: Uddannelse til det at være elitefodboldspiller	MÅL: Uddannelse til at blive elitefodboldspiller
Tag ansvar for ens liv (fodboldtilværelse)	Lærer at spille fodbold på nationalt- og internationalt niveau

2. Skabe et godt udviklingsmiljø i samarbejde med trænere, klub og DBU med spilleren i centrum.



3. Finde de største talenter i Danmark og udvikle dem aldersrelateret.



DBU TALENTTRÆNING

U14 TALENTTRÆNING

STRUKTUR



U15 TALENTTRÆNING

STRUKTUR



DBU TALENTTRÆNING



U14 TALENTTRÆNING

U14 spillere udtaget på baggrund af indstilling fra klubtrænere.

Udtagelsen af spillere sker gennem udtagelsessamlinger, hvor klubber indstiller i juni måned.

SPILLERE

Der udtages ca. 120 spillere efter udtagelsessamlingerne.

Hvert af de seks område kan lave en boblergruppe, som der holdes ekstra øje med og/eller det er muligt at invitere gæstespillere ind til en talenttræning.

Til første samling vil der blive afholdt infomøde vedr. det videre forløb.

U15 TALENTTRÆNING

Der udtages ca. 50 spillere til U15 talenttræning på baggrund af forrige sæsons U14 talenttræning. Udtagelsen af spillere ske i dialog mellem U14- og U15 talenttrænere samt på opfordringer fra klubtrænere.

Ved første samling holdes der et infomøde hvor spillerne, forældre og klubtrænere informeres omkring U15 talenttræning.

Det er muligt at invitere gæstespillere ind til en talenttræning. Spillerne inviteres primært efter dialog med klubtrænerne.

DBU TALENTTRÆNING

U14 TALENTTRÆNING

SCOUTING

- Tekniske færdigheder med bold
- Fodboldintelligente spillere
- Spillerne må ikke være langsomme
- Spidskompetencer
- Vindermentalitet
- IKKE efter højde/fysik
- Vilje til at lære

U14 TALENTTRÆNING

SCOUTING FOR KEEPERE

- Indlevelse i kampe (spillerens engagement, attitude og engagement i kampene. Herunder også om de i kampe forsøger at kommunikere med sine medspillere)
- Mod (er målvogteren parat til at give alt for at redde bolden fra at gå i mål)
- Sparketeknik
- Gribe- og kasteteknik
- Højde som voksen



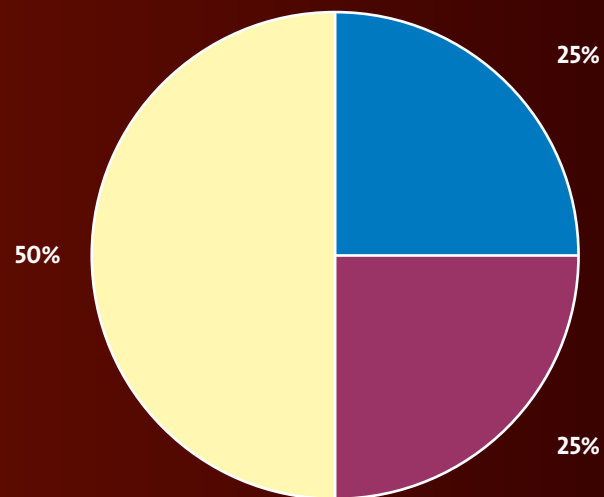
DBU TALENTTRÆNING



U14/U15 TALENTTRÆNING

MATCHNING

- Spilleren skal anbefales, for at sikre en så god udvikling som muligt, at de 25% af tiden spiller med spillere, der er dygtigere end dem selv, 50% af tiden med spillere, der er på deres eget niveau, og 25% af tiden med spillere, der ikke er så dygtige som dem selv.
- Spillerne anbefales at træne med drenge min. en gang om ugen, og såfremt det er muligt også at deltage i kampe for drengehold.





U14/15 TALENTTRÆNING

DE 10 TRÆNERBUD

1. Trykke rammer, hvor det er tilladt at fejle
2. Humoren er en del af træningen – det skal være SJOVT at gå til fodbold
3. VIS – FORKLAR KORT – VIS
4. Vi stiller spørgsmål til spillerne - skal vide frem for at tro
5. Differentieret træning, dvs. udfordringer for alle. Spillernes skal overraskes og forstyrres til træning
6. Gå i detaljer og fordybe sig.
7. Fokus på det som lykkes.
8. Stationstræning – ingen køtræning
9. Så vidt mulig altid med bold
10. Samle dem efter hver øvelse og evaluerer – fokus!



U14/15 TALENTTRÆNING

VEJLEDNING TIL SPILLEREN

- Alle spillere møder til tiden/klar gerne 10 min. før.
- Ved hver samling hilses på trænerne (giver nærvær mellem træner og spillere og er samtidig en høflig gestus fra trænerens side).
- Varmt tøj på, hvis det er koldt vejr.
- Vandflasken er stor og fyldt op.
- Badesandaler i pauserne ved heldagssamlinger.
- Ingen smykker.
- Ingen mobiltelefon.
- Madpakker med til før/efter træning.
- I øvelserne er man så vidt muligt ikke sammen med en fra samme klub.
- Tag altid en bold med ud til øvelserne.
- ALLE hjælper til med at bære bolde, kegler og mål samt rydde op

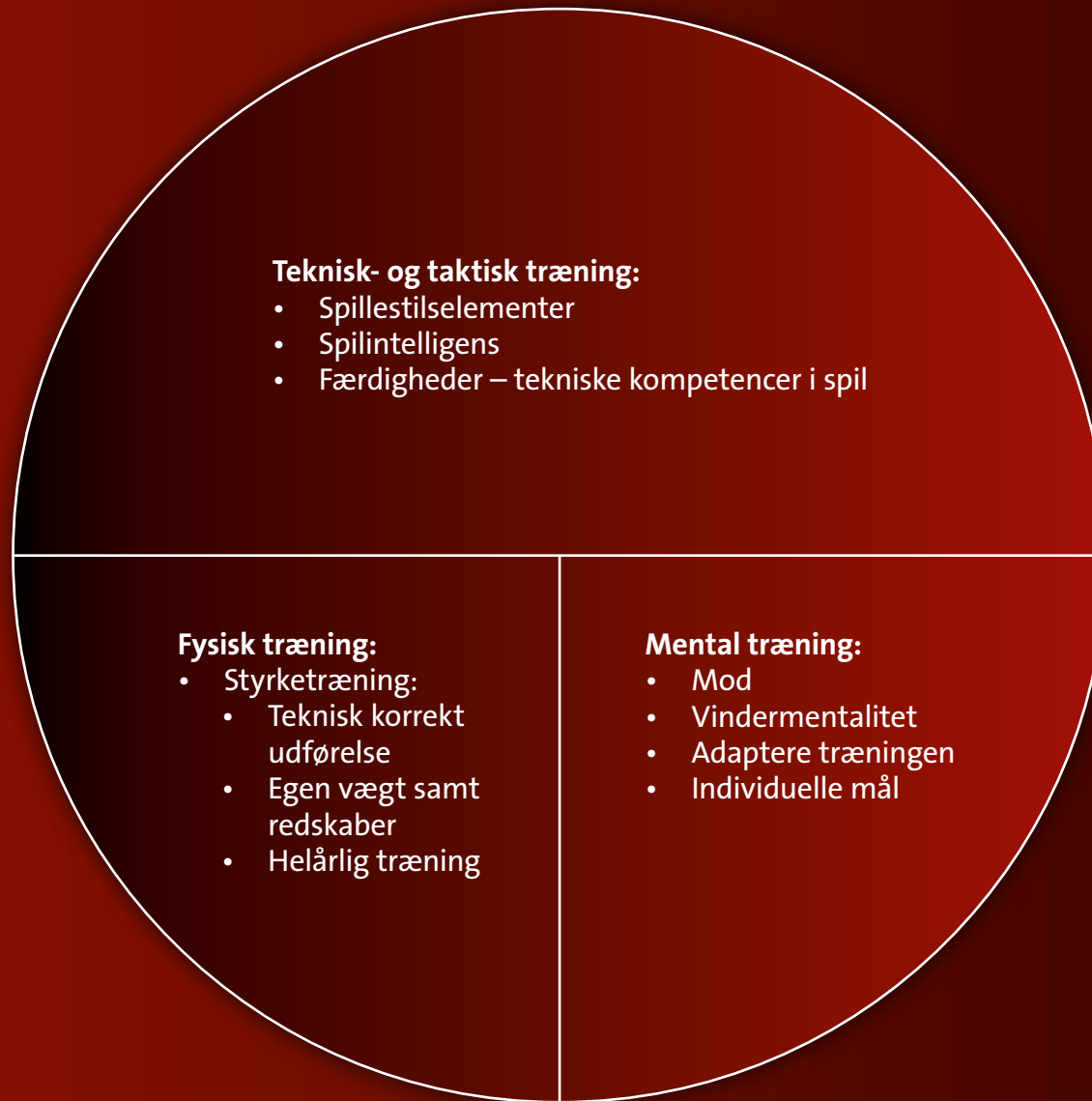
DBU TALENTTRÆNING

U14 DBU TALENTTRÆNING – INDSKOLING



DBU TALENTTRÆNING

U15 DBU TALENTTRÆNING – INSPIRATION



DBU TALENTTRÆNING

ØVELSESVALG OG INSPIRATION

- Aldersrelateret træning 1 og 2.
- Fodboldskolemanual fra DBU.
- www.dbu.dk: øvelsesdatabasen (under børn og ungdom).
- www.insidesoccer.com
- <http://www.uefa.com/trainingground>
- <http://www.coerver.com>
- Spilintelligens: Horst Wein's DVD.
- Det gode pres fra DBU Uddannelse
- Boldbesiddelse, den spanske måde af Jesús Enrique Gutiérrez Mayor



DBU LANDSHOLD

TRÆNINGSKRAV

U16 LANDSHOLDET

Minimum 4 træninger om ugen:

- 3 klubtræninger
- 1-2 individuelle træninger
- For U15 spillere:
Minimum 2 gange matchning over niveau
- Styrketræning:
 - 1-2 gange styrketræning i sæsonen
 - 2-3 gange styrketræning i vedligeholdelsesperioden

U17 LANDSHOLDET

Minimum 5 træninger:

- 3-4 klubtræninger
- 1-2 individuelle træninger
- For U18- liga spillere:
Minimum 2 gange matchning over niveau: 3F eller drenge
- Styrketræning:
 - 1-2 gange styrketræning i sæsonen
 - 2-3 gange styrketræning i vedligeholdelsesperioden

U19 LANDSHOLDET

Minimum 5-6 træninger:

- 4 klubtræninger
- 2 individuelle træninger
- For U18- liga spillere:
Minimum 2 gange matchning over niveau: 3F eller drenge
- Styrketræning:
 - 1-2 gange styrketræning i sæsonen
 - 2-3 gange styrketræning i vedligeholdelsesperioden



DBU LANDSHOLD

EKSEMPEL PÅ UGEPLAN FOR EN U-LANDSHOLDSSPILLER

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Morgen	Individuel træning/skole/ TeamDK/styrke	Individuel træning/skole/ TeamDK/styrke	FRI	Individuel træning/skole/ TeamDK/styrke		Kamp		
Eftermiddag							Klub	
Aften	Klub	Klub			Klub			

Kommuner og skoler der har et samarbejde med Team Danmark omkring morgentræning i skoletiden



DBU LANDSHOLD

ANTAL KAMPE SOM U-LANDSHOLDSSPILLER

U16 LANDSHOLDET

4 nationers turnering: 2 kampe
Nordic: 4 kampe
1 træningskamp

U17 LANDSHOLDET

2 venskabskampe
1. EM kval: 3 kampe
2 venskabskampe
2. EM kval: 3 kampe
Evt. EM + venskabskampe
Evt. VM + venskabskampe
2 interne træningskampe:

U19 LANDSHOLDET

2 venskabskampe
1. EM kval: 3 kampe
La Manga: 3 kampe
2. EM kval: 3 kampe
Evt. EM + venskabskampe
Evt. VM + venskabskampe
2 interne træningskampe:

