

U10-U13

KB Talent

Elite i sunde rammer



KB Talent

KB Talent er en del af KB Børnefodbold. Det er A1 holdene fra U10-U13. KB Talents træningsmiljø har en tydelig reference til FCK SE's træningsmetodikker og værdier.

KB Talents træningsmiljø er kendetegnet ved krav, glæde og tryghed, da disse værdier er essentielle for drengenes udvikling i denne aldersgruppe. Træningsmiljøet er attraktivt sportsligt og menneskeligt og tiltrækker derfor de mest talentfulde drenge i København.

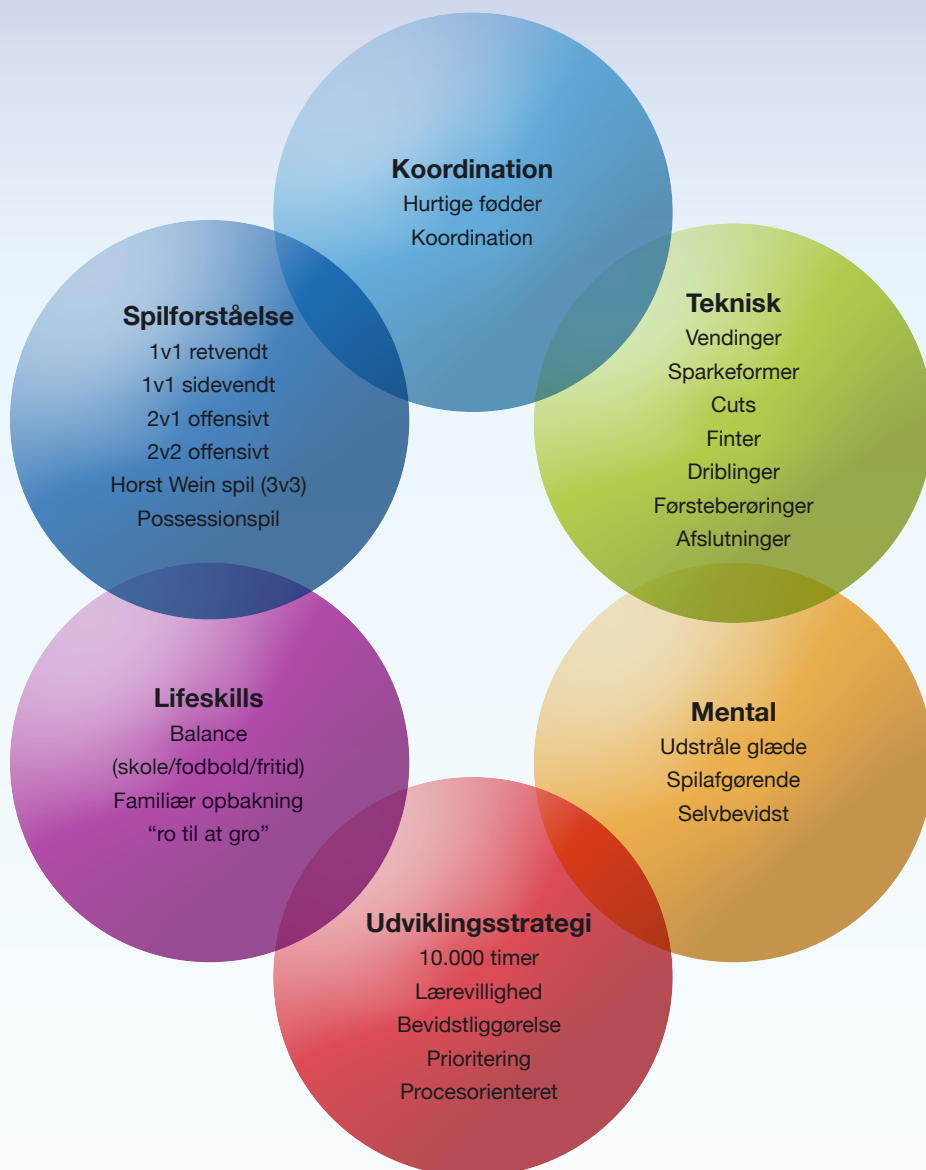
KB Talent uddanner drenge gennem aldersrelateret børnetræning til højest sportslige niveau.

Spillermodel

Træningsmiljøet søger at udvikle 6 kategorier: basis teknisk, spilforståelse/taktisk, fysisk/ koordination, mental, udviklingsstrategi, lifeskills. Alle områder er vigtige og overlapper hinanden i det daglige træningsmiljø. KB Talent ser hver dreng som et individuelt unikt individ. Udviklingen af drengene sker gennem en holistisk tilgang, hvor forældre, fritid og skole inddrages i læreprocessen.

Modellen på modsat side er modificeret til aldersgruppen, men tager udgangspunkt i FCK SE's parametre for talentudvikling.

Spillermodel KB Talent



Træning og kamp

- KB Talent er kendetegnet ved et træningsmiljø, hvor der stilles udfordrende opgaver til hver enkelt spiller.
- Træningen bygger på metoder inden for børnefodboldtræning, der skaber de bedste forudsætninger for udvikling af drenge i denne aldersgruppe.
- Træningen er oftest niveaudelt ud fra den enkelte træningsøvelse og drengenes udviklingstrin.
- Dygtiggørelse kræver mange timer med kvalitetstræning. Derfor træner drengene 4-6 gange om ugen. Endvidere opfordres der til uorganiseret og organiseret selvtræning.
- Drengene udtages til de kampe og stævner, hvor matchningen passer til deres niveau. Henover sæsonen vil alle drengene spille minimum 50 % af spilletiden. Det er altid trænerens og talentchefens faglige vurdering, der ligger til grund for udtagelsen.
- Selvom den enkelte drengs udvikling er i fokus, så er holdet og klubben vigtigste i KB Talent. Samspillet med de andre drenge og trænere er essentielt for drengenes sportslige og menneskelige uddannelse.





Holdet og selektion

Dygtige drenge er essentielt for et træningsmiljø på højeste niveau. Derfor lærer drengene og trænerne, at nye dygtige spillere er velkomne, da de styrker niveauet på holdet.

Løbende selektion af drengene er en del af KB Talent. Derfor er en åben og ærlig dialog om forløbet en integreret del af processen. KB Talent er bevidste om den sårbarhed, der er forbundet ved selektion. Der bliver derfor brugt tid på at forberede familien og spilleren på denne situation.

Trænerne

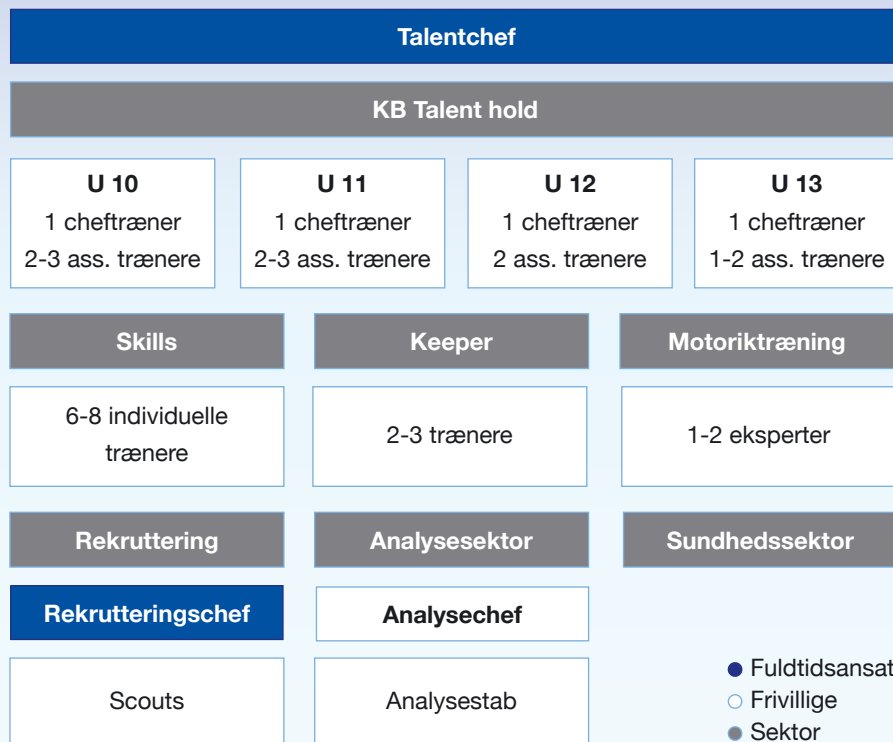
Trænerne er frivillige. De fleste studerer pædagogiske eller idrætsfaglige fag. De gennemgår både FCK SE's interne træneruddannelse og uddannelsesforløb i DBU regi.

Kommunikation og feedback

Drengene opfordres til at søge feedback i deres udvikling. Ligeledes er forældre altid velkommen til at spørge ind til de valgte metoder. Der afholdes to forældremøder og to spillersamtaler henover året.

Organisation

Organisation KB Talent



Træningsfokus

Træningen bygger på følgende opbygning: koordination, teknisk træning, basis taktisk/spilforståelse og spil. Formålet med denne opbygning er, at drengene kommer igennem alle områder til hver træning: www.soccerskills.dk er en fælles referenceramme for øvelsesvalg.

I skemaet på næste side er beskrevet de sportslige og adfærdsmæssige egenskaber, vi over os på i KB Talent på de respektive årgange. Det er ikke en facitliste, men pejlemærker i vores udvikling af drengene.



Udøveren (Det øver vi på i de respektive årgange)

	Kropslig forståelse/ koordination/ basis teknisk	Samarbejdsforståelse/ spilforståelse	Udøverens tilgang/ Udviklingsstrategi	Sportens almendannende egenskaber
U10/11	- Udøveren og bolden - Drible med bolden - Lodret vrist - Indsidespark - Spille med begge ben - Koordination, lege og hurtige fødder	- Forståelse for samspillet fordele - Afløvere til medspillere i støtte - Vende spillet - Bevæge sig ud af "skyggen" - Øve sig i at drible/finte i 1v1 situationer	- Glæde og nydelse ved spillet og læring - Udvis læringsparathed - Kende forskel på træningsadfærd og fritidsadfærd - Deltage i klub- og holdaktiviteter	- Møde før træningsstart - Indsigt i foreningslivet - Indsigt i normer, værdier og respekt forbundet med holdsport
U11/12	- Driblinger og finter - Sparkformer - Vendinger - Hovedstød - Spille med begge ben - Positionere sin krop - Beskytte bolden - Koordination, lege, balance og hurtige fødder	- Afløvere til den "bedst" placerede medspiller - Løbe i position for sine medspillere - Skabe plads til sig selv - Løb foran boldholder - Være en del af spillet, selvom bolden ikke er i nærheden af udøveren - Begyndende fokus på ruder og trekanter	- Glæde og nydelse ved spillet og læring - Indsigt i egne styrker og udviklingspotentialer - Læring gennem relationelle samtaler - Øvemål - Beskrive personlige følelser og motivation forbundet med sporten	- Fælles omklædning - Indsigt og forståelse for de demokratiske processer på et hold - Indsigt og forståelse for gruppedynamikker i sport kontra samfundet generelt
U12/13	- Driblinger og finter - Sparkformer - Vendinger - Cuts - Timing i udførelse - Situationsbestemte valg af tekniske egenskaber - Redskaber til 1v1 defensivt - Koordination, lege, balance og hurtige fødder	- Ser helheder i spillet - Løbe for at skabe rum til sig selv og medspillere - Kan lave modsatrettede bevægelser i forhold til bold og medspillere - Kan se og skabe overtalsituationer i spillet - Kan skabe og se trekanter og rudeformationer i spillet	- Glæde og nydelse ved spillet og læring - Systematisk brug af metoder til personlig udvikling - Visualisering, videoanalyse, udviklingsplaner og delmål - Indsigt og brug af ressourcer til egen udvikling - Fravalg og tilvalg forbundet med udøvelse af sport - Ansvar for fællesskabet	- Fælles omklædning - Indsigt i sportens betydning for personlig sundhed og velvære - Indsigt i faresignaler forbundet med overtræning og usunde kostvaner
Løbende indsigt	Indsigt i selvtræning	- Indsigt i egen rolle og ansvar for fællesskabet - Anerkende de forskellige kompetencer og personligheder i en gruppe - Bruge interaktionen med de øvrige positivt og fremadrettet - Positive krav til hinandens udvikling	- Indsigt og forståelse af overførselspotentialer mellem sport, skole og kommende arbejdsliv - Indsigt i egne potentialer og ambitioner - Indsigt i andres betydning for egen udvikling og egen betydning for andres udvikling	- Indsigt i foreningslivets styrke i samfundet - Indsigt i muligheder i foreningslivet gennem hele livet

Analyse

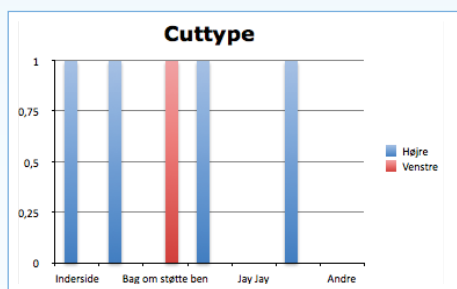
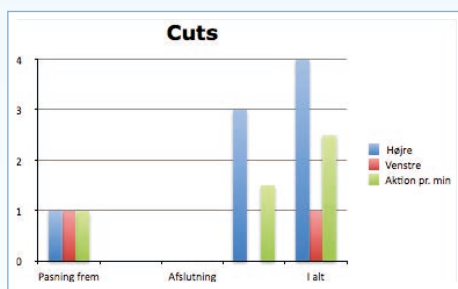
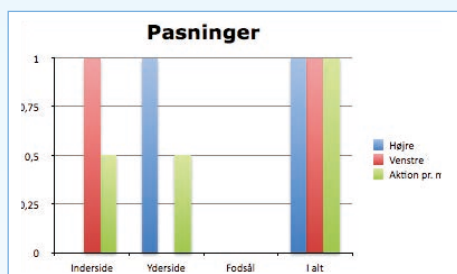
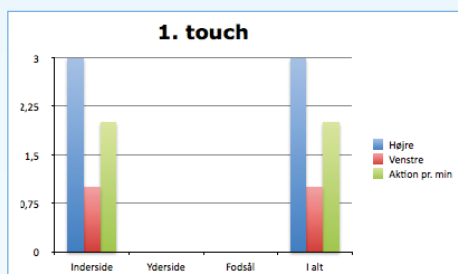
KB Talent har en vidensbaseret tilgang til børnetræning. Dvs. vi søger størst mulig indsigt i de metoder, der udvikler drengene på den mest hensigtsmæssige måde. Det er essentielt, at trænerne er på et højt fagligt niveau og samtidig formår at møde børnene menneskeligt på deres udviklingstrin.

a) Analyse af øvelser

Analysearbejdet i KB Talent skal forsøge at klarlægge hvilke elementer, der trænes i hvilke øvelser. Samtidig skal analysearbejdet forsøge at spore forskellige tendenser i øvelserne, så eventuelle ændringer i øvelserne foregår på baggrund af evidens og ikke altid på en fornemmelse. Endvidere vil der i øvelserne blive registreret intensitet ved brug af Adidas micoach. Analysearbejdet i KB Talent tager udgangspunkt i øvelserne, der er på soccerskills.dk.

Eksempel på analyse:

Oktober - tema: Analyse af A. Michaelsen øvelse. Årgang 2003 U12





b) Alle drengene i KB Talent har en spillerprofil. De bruges, så trænerne kan følge deres sportslige og fysiske udvikling. Hver måned bliver drengenes udvikling gennemgået af trænerne i samråd med talentchefen. Eksempel på spillerprofil:



Motoriktræning

Det har høj prioritet i KB Talent, at drengene har en stor kropsbevidsthed og bevægelsesfrihed.

Træningsområder og baggrundsviden: Grundmotorikken tager afsæt i forståelsen af kroppens sans apparat. Nedenfor er beskrevet tre væsentlige sanser, som har en afgørende betydning for, hvordan vores grundmotorik udvikler sig.

Den vestibulære sans har stor betydning for alle bevægelser og hjernens parathed til at registrere acceleration/deceleration, start og stop for en bevægelse. Bevægelserne op og ned, fra side til side, frem og tilbage.

Den kinæstetiske sans er fornemmelsen for muskel- og ledfunktion. Det vil sige at spænde og slappe af, bøje og rette ud, finde ud af, hvor lelemsdele befinder sig.

Den taktile sans er den sans, vi oplever ved berøring, varme og kulde, vådt og blødt. Vi har brug for den taktile sans i vores bevægelser, når vi fx. skal bedømme, hvor mange kræfter vi skal bruge på afsæt, udefrakommende modstand, m.m.

Motorik træningen tager udgangspunkt i bevægelserne:

Rotation: Evnen til at rotere omkring egen akse.

Afsæt: Evnen til at eksplodere fremefter og opad.

Krydskoordinering: Evnen til at beherske bevægelsesmønstre styret af samarbejdet mellem højre og venstre hjernehalvdel.

Modstand/balance: Evnen til at beherske bevægelser, hvor tyngdepunktet påvirkes udefra.

Fleksibilitet: At have en vis fleksibilitet over sine led har en forebyggende effekt på skader, giver bedre kropsbevidsthed og et mere smidigt og ubesværet bevægelsesmønster.



Pædagogisk tilgang

Et anerkendende, tillidsfuldt og motiverende træningsmiljø skaber den bedste læring. Trænernes pædagogiske kompetencer vægtes som en vigtig faktor.

Lev Vygotsky	Hans Henrik Knopp	David Cooperrider	Alex Honneth
• Zonen for nærmeste udviklingszone	• Flow teori • Meningsfulde aktiviteter og mål • Sammenhæng mellem kompetencer og udfordringer	• Appreciative inquiry	• Anerkendende tilgang
• Støtte fra kompetente trænere eller medspillere, som flytter udøveren til næste udviklingstrin	• Glæde, nysgerrighed og tryghed	• Heliotropiske princip • Fokus på det som virker • Læring gennem de gode eksempler	• Opbakning fra familie • Åben dialog • Anerkendelse i det sociale
• Udvikling gennem leg og fantasi	• Kombination af lyst og krav • Kombination af trivsel og læring • Kombination af læring og kreativitet	• Positive forventninger til hinanden	• Set, hørt og forsøgt forstået af trænere og medspillere
• Stille individuelle krav i samspil med fællesskabet	• Forskellige tilgange og læringsstile	• Nysgerrighed for hinandens historier og sind	• Viden om forskelle mellem ros, værdsættelse og anerkendelse





Motivation og læringsparathed

Begrebet *negentropi* spiller en stor rolle i træningsmiljøet. Det er kendetegnet ved: håb, virkelyst, iverigdom, optimisme og samhørighed. Drengenes motivation er naturligvis en blanding af indre og ydre motivation. Det er imidlertid afgørende i disse år, at motivationen primært kommer indefra gennem lysten til spillet. I KB Talent har vi derfor fokus på de mentale områder af talentudvikling. Der arbejdes med det som en integreret del af træningen og ikke som et adskilt element i træningsmiljøet.

Indlæringssevne	Personlighed
● Udøveren finder naturlig glæde ved organiseret og uorganiseret spil med bolden.	● Udøveren viser lederskab og vejleder sin medspillere gennem "det gode eksempel".
● Udøveren tilegner sig nye tekniske og taktiske kompetencer gennem selvtræning.	● Udøveren forsøger altid at have kontrol med sin adfærd.
● Udøveren tilegner sig let nye tekniske og taktiske kompetencer gennem træning/kamp med andre talentfulde spillere.	● Udøveren bliver ikke frustreret på sine medspillere, trænere eller modstandere. Udøveren fokus er på øvelsen, eller kampsituationen.
● Udøveren har en stor motivation for personlig udvikling.	● Udøveren er højt motiveret og finder glæde ved konkurrence.
● Udøveren forstår at benytte fagfolk og medspillere til sin egen udvikling	● Udøveren har forståelse for forskellige mennesketyper og fodboldegenskaber på holdet.

KB Talent spillestil

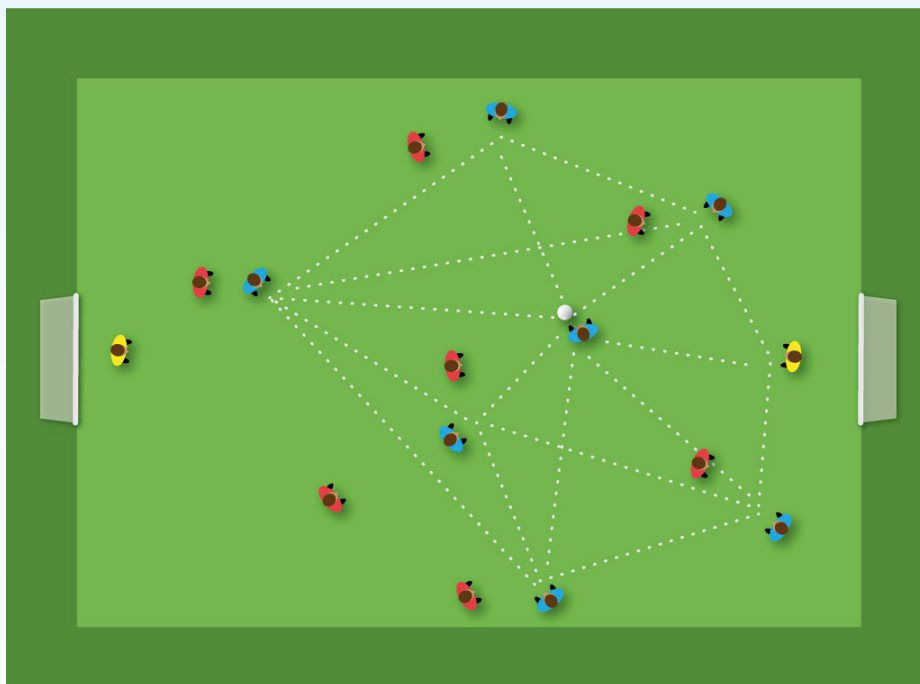
På de følgende sider præsenteres KB Talent's spillestil. Forud for spillestilen går vores indgang til spillet. Det er grundlæggende, at holdets og trænerens adfærd altid er i venstre kolonne af fodboldens paradigmer i tanke og handling:

- | | |
|---------------|-----------------|
| ✓ Agere | ✗ Reagere |
| ✓ Proaktivt | ✗ Nedbryde |
| ✓ Skabende | ✗ Minimere fejl |
| ✓ Dominerende | ✗ Risiko |

Hovedelen af beskrivelsen omhandler spillets offensive hovedfaser:

- Etableret angreb, herunder at "hvile med bolden"
- Omstilling offensivt

Derudover bliver den defensive del af spillestilen beskrevet kort til sidst.





KB Talent's formation er 1-2-4-1, formationen skal kun ses som en udgangsformation.

Når spillerne er parate til det, bliver formationen mere fleksibel. Holdene begynder at arbejde med den såkaldte "gryde", hvor de fire spillere i midten frit bevæger sig i forhold til hinanden. Dertil er der to endebander og en spiller, der skaber længde i banen. Disse positioner kan ligeledes være fleksibel i løbet af spillet.

Hvorvidt positionerne er fleksible eller mere faste afhænger af spillernes udviklingsniveau. Øget frihed må ikke blive en hæmsko og få den modsatte effekt. Nemlig mindre kreativitet og mere forvirring.

Etableret angreb

Det er vores mål at have markant mere possession (boldbesiddelse) end modstanderen. Det eneste tidspunkt, vi "hviler" på, er, når vi har bolden. Så spillerne skal uddannes til at læse kampen og vælge, hvornår vi skal bruge vores possession til at udfordre modstanderen, og hvornår vi skal bruge vores possession til at "hvile med bolden", indtil vi igen er klar til at udfordre modstanderen.

To grundsætninger er fundamentet i begge faser:

- Alle skal deltage - spørge efter bolden
- Tilladt at fejle med bolden - ikke i orden at "gemme sig"

Følgende punkter gælder for vores etablerede angrebsspil, hvor vi forsøger at udfordre modstanderen:

- Skabe dybde og bredde i holdet
- Spilleren med bolden skal altid have minimum to spilmuligheder
- Spillerne skal forsøge at skabe vinkler og lag i holdet, som former ruderformationer op igennem banen
- Målmanden er den første spilstation i opspillet, som er bunden af en ruderformation
- Spil fremad, når det er muligt.
- Bevægelse foran boldholder, som er retvendt
- Altid en støttespiller klar, hvis en spiller har en modstander i ryggen
- Udfordre 1v1
- Skab 2v1 situationer på kanten
- Opbygning af relationer, bevægelse og frihed

Omstilling offensivt

- Ved erobring centralt, holde bolden centralt, spil i længderetningen, spil foran
- Ved erobring på kant, spil – driv bolden i længderetningen ind centralt
- Søg overtal
- Løbevillighed
- 100 % forsøg på gennembrud. Spillere fra alle positioner har frihed til at gå med, hvis timingen er den rigtige.
- Afslutte omstilling, så man ikke får omstilling imod os selv.

Omstilling defensivt

- Hurtigt genpres ved boldtab. (5 sek regel)
- Spillere presser aggressivt, fremad og højt på banen. Det eneste tidspunkt, vi hviler på, er, når vi har bolden.
- Spillere skal klare sig selv i 1v1 situationer.

Situationsbestemt spilforståelse

Jeg har bolden	Mit hold har bolden	De har bolden
Beskytte bolden	“Ud af skyggen” – vinkel, afstand, forfinteløb, overlap	Placere mig hensigtsmæssigt i forhold til bold, med- og modspillere
Afleverer – hvorfra, hvorhen, hvordan og hvornår?	Gøre banen stor	Forudse afleveringer, bryde aflevering
Udfordre 1v1 – hvor, hvordan, hvornår?	Modtage aflevering – hvordan og hvorhen?	Spærre vejen for eller føre modstanderens boldholder
Afslutte – hvorfra, hvor i målet, hvordan og hvornår?		Eobre bolden – hvor, hvordan, hvornår?



Sponsor og ture

KB talent er primært båret af de frivillige trænere og ledere store arbejde. Der er udgifter forbundet med at lave talentudvikling på højt niveau. Omkostninger i forbindelse med ture og tøj sker gennem egenbetaling og private sponsorater.

Alle sponsorater til disse aktiviteter er med til at løfte niveauet i KB Talent. Henvendelser herom kan gives til talentschefen.





KB Talent sponsorer

trivium



www.bikerentalcopenhagen.dk

KJØBENHAVNS ERHVERVSKLUB

FÆLLESSKAB • AMBITIONER • FREMSYN • ERHVERVSFORDELE • NETWORKING

KJØBENHAVNS ERHVERVSKLUB

FÆLLESSKAB • AMBITIONER • FREMSYN • ERHVERVSFORDELE • NETWORKING

*Thomas Delaney,
en af mange talenter
udviklet i KB's
ungdomsafdeling.*

POLFOTO: MIKEL BERG PEDERSEN

Som sponsor i Københavns Erhvervsklub får du:

- ✓ VIP-pladser i Parken til alle FCK kampe, inklusiv spisning.
- ✓ Profilering i Business Lounge i Parken og på KB's anlæg.
- ✓ Adgang til fitness og udendørstennis på KB.

Kontakt formand Gert Petersen på tlf. **4010 2835** og hør om **flere fordele** ved Københavns Erhvervsklub eller læs mere på kb-erhvervsklub.dk.